

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ... وَلَا يَبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ
 خُمُرَهُنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يَبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ
 أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ
 بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ
 إِخْوَانِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي
 الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى
 عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ
 لِيُعْلَمَ مَا يَخْفَيْنَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا
 أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ

لَعَلَّكُمْ تَقْلِحُونَ ﴿٣١﴾

سوره نور، آیه ۳۱

به نام خدای بخشاینده مهربان

و به زنان با ایمان بگو چشمهای خود را (از نگاه هوس آلود) فروگیرند، و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را - جز آن مقدار که نمایان است - آشکار ننمایند و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود)، و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان، یا پدرانشان، یا پدر شوهرانشان، یا پسرانشان، یا پسران همسرانشان، یا برادرانشان، یا پسران برادرانشان، یا پسران خواهرانشان، یا زنان هم‌بیششان، یا بردگانشان [=کنیزانشان]، یا افراد سفیه که تمایلی به زن ندارند، یا کودکانی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند؛ و هنگام راه رفتن پاهای خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانشان دانسته شود (و صدای خلخال که برپا دارند به گوش رسد). و همگی بسوی خدا بازگردید ای مؤمنان، تارستگار شوید!

فُرُوجَهُنَّ	أَبْصَارَهُنَّ	يَغْضُضْنَ
دامان خویش	چشم‌های خود	فروگیرند
جُيُوبَهُنَّ	خُمُرَهُنَّ	لَا يُبْدِينَ
سینه‌های خود	روسری‌های خود	آشکار ننمایند

نمای درس

معنای حجاب چیست؟ چه دلایلی باعث لزوم و وجوب حجاب شده است؟
 فایده پوشش و حجاب چیست؟ چه کسانی به یک زن محرم هستند؟ حد
 پوشش بانوان در برابر نامحرم چقدر است؟

سیمای هدایتی آیه

حجاب، به این معناست که زن، هنگام معاشرت با مردان، بدن خود را بیپوشاند و به جلوه‌گری و خودنمایی نپردازد. حجاب دارای دو بُعد است. وجوب پوشش بدن و حرام بودن خودنمایی به نامحرم است.

زنان و مردان از جهات مختلفی؛ مانند خلقت و همچنین در داشتن حقوق اجتماعی؛ مثل ازدواج، آموزش، آزادی و دیگر حقوق، مساوی هستند. اما باید بدانیم که زن و مرد تفاوت‌هایی نیز با یکدیگر دارند. ویژگی‌های بدنی زنان موجب شده است که جسم زن لطیف‌تر و نرم‌تر از مرد باشد و در مقابل جسم مرد درشت‌تر و سخت‌تر باشد. همچنین احساسات لطیفی مثل مهربانی و دوستی، رقت قلب و دل‌نازکی و زیباگرایی و آرایش‌ی در زن بیشتر و اندیشه‌گرایی در مرد افزون‌تر شود.

خدا به مردها زور و بازو داده تا کار بدنی کرده و از خانواده محافظت کنند و زن‌ها را مانند گل ظریف و حساس قرارداده است تا فرزندان را تربیت کرده و کارهای حساس و ظریف را انجام دهند.

یکی از دلایلی که خداوند حجاب را برای دختران و زنان واجب کرده این است که آن‌ها



بتوانند به راحتی در جامعه رفت و آمد کنند و بدون هیچ مشکلی به کارهایشان رسیدگی کنند. دلیل دیگر لزوم حجاب، ویژگی‌های خاصی است که در خانم‌ها وجود دارد؛ زن مظهر زیبایی و مرد مظهر شیفتگی است. از این رو می‌بینیم در جامعه‌های کمتر دین‌دار، مردها پوشش بیشتری از زنان دارند! زیرا تمایل مرد به نگاه کردن و چشم‌چرانی است، نه به خودنمایی، در حالی که تمایل زن بیشتر به خودنمایی است، نه به چشم‌چرانی. از این رو برای حفظ زنان از دید چشمان هرزه، پوشش و حجاب برای زنان مورد تاکید است. خداوند متعال برای این پوشش و تلاش بانوان برای حفظ خود از نامحرم، پاداش بزرگی تعیین کرده است؛ به روایات زیر توجه کنید:

- خداوند به دخترانی که برای رضایت او حجابشان را حفظ می‌کنند، پاداش شهید خواهد داد.^۱

- خداوند گناهان دختران با حجاب را می‌بخشد و مهربانی خود را به آنها هدیه می‌دهد.^۲

البته حجاب مخصوص زنان نیست و مردان نیز باید بدن خود را تا حد امکان بپوشانند؛ مردان از پوشیدن لباس‌های تنگ و نازک منع شده‌اند، علاوه بر این که پوشیدن لباس جنس مخالف و لباس شهرت نیز برای مردان نیز حرام می‌باشد.

اما حجاب بانوان چیست؟

زنان باید در برابر مردان نامحرم پوشش کاملی داشته باشند و از جلوه‌گری و خودنمایی بپرهیزند. مردان نامحرم یعنی هرکسی جز:

- پدر و پدربزرگ و هر چه به بالا برود (مثل پدر پدربزرگ و...)
- برادر
- عمو
- دایی



۱. نوادر راوندی، ص ۳۷ / بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۵۰.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۲۴۴.

- پدر شوهر و هر چه به بالا برود (مثل پدر بزرگ شوهر و پدر پدر بزرگ و ...)
- برادر زاده و خواهر زاده
- برادر رضاعی - با شرایط شرعی -
- فرزندان
- داماد برای مادر زن

نکته: برادر شوهر و پسر عمو و پسر دایی و شوهر مادری که آن شوهر هنوز با مادرش همبستر نشده است و پسر عمه، جزو محارم به حساب نمی‌آیند.

در نزد محارم، زن می‌تواند بدون حجاب حاضر شود، ولی باید جاهایی که معمولاً زن‌ها (مثل شکم و سینه) می‌پوشانند، بیپوشانند. لازم نیست زن، سر و گردن و پا را از محارم خود بیپوشانند. زنان باید عورت خود را برای نامحرم و همه محارم به جز شوهر بیپوشانند.

حد پوشش در برابر نامحرم

- زنان باید همه بدن خود را به جز گردی صورت و دست‌ها تا مچ را در برابر نامحرم بیپوشانند.
- زنان باید از پوشیدن لباس بدن نما، تنگ و چسبان دوری کنند.
- زنان باید از پوشیدن لباسی که آن‌ها را انگشت نما می‌کند، اجتناب نمایند.
- مثل لباسی که بسیار کهنه و قدیمی باشد یا لباسی که بسیار گران مت و فراتر از شأن و موقعیت اجتماعی انسان باشد. رنگ و چاپ عجیب برای لباس، مثلاً شلوار با طرح باب اسفنجی.
- زنان باید زینت خود را از نامحرم بیپوشانند؛
- زنان باید از زدن عطری که باعث جلب توجه مردان می‌شود خودداری کنند.
- زنان باید از شوخی کردن با نامحرم پرهیز کنند؛

حجاب برای نابینا

روزی یک فرد نابینا اجازه خواست تا وارد منزل حضرت زهرا ع شود. حضرت فاطمه سریعاً رفت و حجاب به سر کرد. پیامبر ص به حضرت زهرا فرمود: چرا حجاب



کردی، این مرد نابیناست و تو را نمی بیند؟ حضرت فاطمه زهرا علیها السلام به پدرشان حضرت محمد صلی الله علیه و آله عرض کرد: درست است که او مرا نمی بیند، ولی من که او را می بینم، و نیز عطر من را بو می کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: واقعاً که تو پاره تن من هستی.^۱

• از لباس جنس مخالف استفاده نکنیم؛ دختر نباید لباس پسرانه و پسر نباید لباس دخترانه به تن کند.

• زنان باید تمام موی سر خود را (هرچند اندک) از نامحرم بپوشانند.

عذاب سخت

امام علی علیه السلام خاطره ای برای یارانش تعریف می کرد؛ «روزی من و فاطمه به خانه پیامبر وارد شدیم و مشاهده کردیم که آن حضرت به شدت اشک می ریزد. پرسیدم: «پدر و مادرم به فدایت ای رسول خدا؛ چرا گریه می کنی؟» پیامبر فرمود: «یا علی؛ شب معراج که مرا به آسمان ها بردند، گروه هایی از زنان امتم را دیدم که دچار عذاب شدیدی هستند. از دیدن حال و احوال آنان گریه می کنم» و سپس عذاب هر گروه را توصیف کرد؛ یکی از آن گروه ها زن هایی بودند که از موی سرشان آویزان بودند.

فاطمه علیها السلام پرسید: «آنها در دنیا چه کرده بودند که به آن عذاب ها گرفتار شده اند؟» پیامبر فرمود: «آن زنانی که به موهای سر آویزان شده بودند، زنانی بودند که در دنیا موی سرشان را از مردم نامحرم نمی پوشاندند».^۲



۱. بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۹۱.
۲. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۱.



وَكَفُّفَ عَلَيْهِنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ بِحِجَابِكِ
إِيَّاهُنَّ، فَإِنَّ شِدَّةَ الْحِجَابِ أَبْقَى عَلَيْهِنَّ
و از طریق حجاب، دیده آنها را از دیدن
مردان بیگانه باز دار، زیرا تأکید بر حجاب،
آنها را سالم‌تر و پاک‌تر نگاه خواهد داشت.

حجاب علاوه بر اینکه برای جامعه مفید است، برای خود زن نیز فایده دارد از این رو
امیرالمؤمنین علیه السلام تأکید کرده که زنان کمترین ارتباط را با نامحرم داشته باشند.

فایده پوشش و حجاب

پوشش و حجاب برای زنان باید از چند جنبه مورد بررسی قرار بگیرد. بعضی از آنها
جنبه‌ی روانی دارد و بعضی جنبه‌ی خانوادگی و بعضی دیگر جنبه‌ی اجتماعی.

• جنبه‌ی خانوادگی:

حجاب سبب تحکیم روابط افراد خانواده و برقراری صمیمیت کامل بین زن و شوهر
می‌گردد. بی‌حجابی زنان باعث می‌شود که زن در دید مردان غریبه قرار بگیرد و از
خاص بودن برای همسر خارج شود و این خود اولین قدم در سست شدن بنیان
خانواده است.

• از جنبه‌ی اجتماعی:

حجاب موجب حفظ و تقویت نیروی کار و فعالیت اجتماعی می‌گردد. اسلام
می‌خواهد انواع لذت‌های جنسی، چه بصری و لمسی و ...، به محیط خانوادگی
و به ازدواج قانونی اختصاص پیدا کند و جامعه منحصرًا برای کار و فعالیت باشد.
اسلام نمی‌خواهد محیط جامعه برای زنان ناامن باشد.

پوشش زن، سبب می‌شود تا از حالت دم‌دستی بودن و همیشه در دسترس بودن



پرتویی از قرآن ناطق

نامه ۳۱

خارج شده و ارزشش در برابر مرد بالا رود. اسلام تأکید کرده تا زن متین‌تر، با وقارتر و عقیف‌تر حرکت کند و خود را در معرض نمایش مردان نگذارد تا بر احترام او افزوده شود و مانند کالای بی‌ارزشی نباشد که به راحتی در اختیار همگان قرار گرفته است. حجاب موجب کرامت و احترام بیشتر زن است؛ زیرا او را از تعرض و بی‌احترامی افراد پست و فرومایه و فاقد اخلاق حفظ می‌کند.

• جنبه‌ی روانی:

حجاب به بهداشت روانی جامعه کمک می‌کند. حجاب هم زن را حفظ می‌کند و هم جامعه را از آلوده شدن به گناه باز می‌دارد.



پرتوی از قرآن صاعد

دعای مکارم الاخلاق

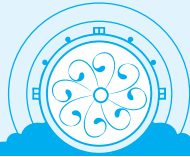
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَٰ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَحَلِّني بِحَلِيَّةِ الصَّالِحِينَ، وَالْبِسْني زِينَةَ الْمُتَّقِينَ
خدا! مرا آراسته کن به زینت صالحان و مرا به زینت
اهل تقوا بپوشان.

در صحیفه سجادیه دعایی با مضمون حجاب یافت نشد، ولی در دعای مکارم الاخلاق امام سجاد علیه السلام این دعا آمده است.

در هیچ دایی شاید مثل دعای مکارم الاخلاق صلوات اینقدر تکرار نشده باشد. در این فراز نیز امام سجاد علیه السلام ابتدا می‌فرماید: «اللهم صل علی محمد و آله» سپس دعا می‌کند: «وَ حَلِّني بِحَلِيَّةِ الصَّالِحِينَ وَ الْبِسْني زِينَةَ الْمُتَّقِينَ» ، یعنی لباس اهل تقوا تن بکنم و آراستگی صالحان را داشته باشم. لباس اهل تقوا چیست؟ آراستگی صالحان چیست؟

این فراز اشاره به آیاتی از سوره اعراف است. خداوند در این سوره پس از نقل داستان حضرت آدم می‌فرماید: «بِأَيِّ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا وَ لِبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ» ؛ ای فرزندان آدم! همانا بر شما لباسی فر فرستادیم تا هم زشتی (برهنگی) شما را بپوشاند و هم زیوری باشد، و (لی) لباس تقوا همانا بهتر است. آن، از نشانه‌های خداست، باشد که آنان پند گیرند (و متذکر شوند).»

در این آیه نخست به همان مساله لباس و پوشانیدن بدن که در سرگذشت آدم نقش مهمی داشت، اشاره کرده می‌فرماید: " ای فرزندان آدم، ما لباسی بر شما فرو فرستادیم، که (اندام شما را می‌پوشاند و) زشتیهای بدنتان را پنهان می‌سازد؛ و فایده ا لباس که برای شما فرستاده‌ایم، تنها پوشانیدن تن و مستور ساختن زشتیها نیست بلکه لباس تجمل و زینت که اندام شما را زیباتر از آنچه هست نشان می‌دهد، برای شما نیز



پرتوی از قرآن صاعد

دعای مکارم الاخلاق

فرستاده ایم (و ریشاً).

«ریش» در اصل واژه عربی، به معنای پره‌های پرندگان است و از آنجا که پره‌های پرندگان لباسی طبیعی در اندام آنها است، به هر گونه لباس، نیز گفته می‌شود، ولی چون پره‌های پرندگان غالباً به رنگ‌های مختلف و زیبا است، لك نوع مفهوم زینت در معنی کلمه ریش افتاده است،

به دنبال این جمله که درباره لباس ظاهری سخن گفته است، قرآن بحث را به لباس معنوی کشانده و می‌گوید: لباس پرهیزکاری و تقوا از آن هم بهتر است (وَ لِبَاسِ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ).

تشبیه تقوی و پرهیزکاری به لباس، تشبیه بسیار رسا و گویایی است، زیرا همانطور که لباس هم بدن انسان را از سرما و گرما حفظ می‌کند، و هم سپری است در برابر بسیاری از خطرها، و هم عیوب جسمانی را می‌پوشاند و هم زینتی است برای انسان، روح تقوی و پرهیزکاری نیز علاوه پوشانیدن بشر از زشتی گناهان و حفظ از بسیاری از خطرات فردی و اجتماعی، زین بسیار بزرگی برای او محسوب می‌شود. زینتی است چشمگیر که بر شخصیت او می‌افزاید.

در اینکه منظور از لباس تقوی چیست در میان مفسران گفتگو بسیار شده است، بعضی آن را به معنای حیاء گرفته‌اند

تأثیر صحیفه سجادیه در گرایش به حجاب

یکی از علمای ربانی در بیان خاطره مسافرت خویش می‌گوید:

از یکی از شهرهای عراق، به شهر دیگری می‌رفتم. وقتی سوار قطار شدم، داخل کوپه نشستم. مسافره‌ای داخل کوپه، چند زن بی‌حجاب بودند. دیدم باید این مسیر طولانی را با این زن‌ها سرکنم. گفتم چه کنم که محیط عوض شود. یادم آمد که یک نسخه از



پرتویی از قرآن صاعد

صحیفه سجادیه را همراه دارم. صحیفه را در آوردم و یکی از فرازهای نورانی صحیفه را خواندم و چون اینها عرب بودند و زبان مادری آنها بود، مفاهیم را درک می‌کردند و می‌فهمیدند. دیدم کلمات نورانی صحیفه آنها را عوض کرد. یکی از آنها بلند شد و یک روسری سرش کرد. یکی دیگر چشمانش اشک‌آلود شد و خلاصه، محیط عوض شد. بعد از اتمام دعای صحیفه، به من گفتند: آقا این حرف مال کی است؟ گفتم: کلمات نورانی امام زین‌العابدین علیه السلام در صحیفه سجادیه است. گفتند: ما متأسفانه از این معارف محروم هستیم. اگر می‌شود این کتاب را به ما بدهید. با خواهش و تمنا این نسخه را از من به عنوان یادگار گرفتند.^۱

۱. علی میرخلف‌زاده، داستان ایبی از پوشش و حجاب، ص ۶۴.

تدبر کنیم

اسلام آیین فطری است و انسان نیز فطرتاً از زینت لذت می برد. قرآن کریم در آیه ی سی و یکم سوره ی اعراف در مورد آداب مساجد و خوردن و آشامیدن دستوراتی می دهد و می فرماید: «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ؛ ای فرزندان آدم! زیور [های] تان را در هر مسجدی بگیرید»

امام مجتبی علیه السلام به هنگام نماز و حضور در مسجد، بهترین لباس خود را می پوشید و می فرمود: «انّ اجمیل یحبّ الجمال فاتجمل لربّی»، خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، و من لباس زیبایی خود را برای پروردگارم می پوشم و آنگاه این آیه را تلاوت می فرمودند.^۱

خداوند در همان سوره آیه بعد بالحن تندتری به پاسخ آنها که گمان می برند، تحریم زینتها و پرهیز از غذاها و روزهای پاک و حلال، نشانه زهد و پارسایی و آیه قرب به پروردگار است، می پردازد و می فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ» (۳۲)

بگو: چه کسی زینت هایی را که خداوند برای بند گانش پدید آورده و (همچنین) رزقهای پاکیزه و دلپسند را بر خود حرام کرده است؟ بگو: این (نعمت ها) در زندگی دنیا برای مؤمنان است، (اگر چه کافران هم بهره مندند)، در حالی که روز قیامت مخصوص (مؤمنان) است. ما این گونه آیات خود را برای گروهی که می دانند به فصیل بیان می نمائیم.

آری این آیه، زینت را برای انسان حلال می شمرد. اما باید علاقه ی به زینت، انسان را به هلاکت نکشد و بهره گیری از آن کنترل شده بر اساس دستورات الهی باشد، لذا قرآن، نشان دادن زینت زنان را جز برای شوهرانشان و محرم های آنان، حرام می داند. «لَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ»^۲

۱. تفسیر مجمع بیان.

۲. نور، ۳۱.

نکته ترجمه

یکی از فرمولهای پر کاربرد زبان عرب، فرمول (لا + + الأ + ...) است: «لا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ»

در فارسی برای آن از معادل‌های مانند: «فقط»، «تنها»، «این است و جزء این نیست»، استفاده می‌شود. در ترجمه آن به دو صورت عمل کنیم:

۱. مله را به صورت مثبت و همراه با قید (فقط) یا (تنها) ذکر کنیم.

ترجمه آیه: زینت خود را فقط برای شوهر ظاهر کنند

۲. جمله به صورت منفی باشد اما از ترجمه به صورت (به جز) استفاده کنیم.

ترجمه آیه: زینت خود را ظاهر نکنند جز برای شوهر

پرسش و تمرین

واژگان زیر را ترجمه کنید.

فُرُوجَهُنَّ	أَبْصَارِهِنَّ	يَغْضُضْنَ
جُيُوبَهُنَّ	خُمُرِهِنَّ	يُبْدِينَ

عبارت زیر را ترجمه کنید.

وَلَا	فُرُوجَهُنَّ	وَيَحْفَظْنَ	مِنْ	أَبْصَارِهِنَّ	يَغْضُضْنَ	لِلْمُؤْمِنَاتِ	وَقُلْ	واژگان
								تحت
								اللفظی
								ترجمه
								روان



وَأَزْوَاجًا	يُبْدِينَ	زِينَتَهُنَّ	إِلَّا	مَا ظَهَرَ	مِنْهَا	وَلْيَضْرِبْنَ	بِخُمُرِهِنَّ	عَلَى	جُيُوبِهِنَّ
تحت اللفظی									
ترجمه روان									

بر اساس محتوای درس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱. چه دلایلی باعث لزوم و وجوب حجاب شده است؟

.....

۲. فایده پوشش و حجاب را از جنبه اجتماعی بیان کنید.

.....

۳. چهار مورد از حدودی که زن در برابر نامحرم باید رعایت کند را بنویسید.

.....

کارخواست

با توجه به احکام شرعی آیا پسران هم باید حجاب داشته باشند؟ حجاب آنها به چه صورت است؟ بررسی کرده و در کلاس گزارش دهید.





چشم بندی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ ... ﴿٣٠﴾ وَقُلْ

لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ ... ﴿٣١﴾

سوره نور، آیه ۳۰ و ۳۱

به نام خدای بخشاینده مهربان

به مردان مؤمن بگو چشم‌های خود را (از نگاه ناروا) فرو گیرند... و به زنان
با ایمان بگو چشم‌های خویش را (از نگاه ناروا) بپوشند...

يَغُضُّوا	يَحْفَظُوا	أَزْكَى
فرو گیرند	حفظ کنند	پاکیزه تر است
خَيْرٌ	بِمَا	يَصْنَعُونَ
آگاه است	آنچه	انجام می دهید

نمای درس

غض بصر چیست؟ چشم چرانی چیست؟ عواقب چشم چرانی چیست؟
چگونه چشم خود را کنترل کنیم؟ آثار و برکات کنترل چشم چیست؟