

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؟

سیمای هدایتی آیه

یغضوا از «غَضَّ» گرفته شده است؛ **غَضَّ بَصَرَ** یعنی کوتاه کردن نگاه و خیره نگاه نکردن.

چشم‌ها را حفظ کنیم

در مدینه، جوانی از انصار، با خانمی روبه رو شد. زنان در آن زمان، حجاب کاملی به سر نداشته و مقنعه‌ها را پشت گوش‌ها می‌انداختند. جوان نگاهش را به آن خانم دوخته بود و همچنان به راه خود ادامه می‌داد؛ زن از کنار مرد گذشت و مرد درحالی که به پیش می‌رفت رویش را به سمت زن چرخانده بود که ناگهان استخوانی که در دیوار بود، صورتش را درید. جوان پیش خود گفت: «به نزد رسول خدا می‌روم و او را از اتفاقی که افتاده آگاه می‌کنم»

پیامبر جوان را دید که خون از سر و صورتش جاری است و لباسش را آلوده کرده است؛ پیامبر فرمود: «این چه حالی است؟» جوان داستان را برای حضرت بازگو کرد.

در این جا جبرئیل عَلَيْهِ السَّلَام آیه‌ای را بر پیامبر نازل کرد «به مؤمنان بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند، و عفاف خود را حفظ کنند؛ این برای آنان پاکیزه‌تر است؛ خداوند از آنچه انجام می‌دهید، آگاه است»^۱.

یکی دیگر از دستورات مهم قرآن به مردان و زنان مسلمان «غض بصر» به معنای کنترل نگاه و دوری از چشم‌چرانی است. چشم‌چرانی یعنی نگاه خیره و همراه با شهوت به نامحرم؛ مرد و زن مسلمان نباید بی‌دلیل به نامحرم نگاه کند، چرا که نگاه به نامحرم تیری زهر آلود است که شیطان پرتاب می‌کند و باعث از بین رفتن ایمان و عفت می‌شود. ما در روابط اجتماعی خود با دیگران به طور طبیعی با آنها ارتباط حضوری و کلامی داریم و به آنها نگاه می‌کنیم؛ نگاهی که به هیچ وجه در آن بحث تحریک شهوت و لذت جنسی مطرح نیست، این نگاه‌ها حلال است. ولی نگاه‌های ادامه داری که با انگیزه لذت



۱. قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ؛ سوره نور آیه ۳۰.

جنسی انجام می‌شود و به تحریک شدن غریزه و میل جنسی می‌انجامد، چشم چرانی به حساب می‌آید.

انسان به هنگام نگاه کردن معمولاً منطقه وسیعی را زیر نظر می‌گیرد؛ هر گاه نامحرمی در حوزه دید قرار گرفت، زاویه دید چشم را باید چنان بچرخانیم که آن نامحرم از منطقه دید مستقیم و عمیق ما خارج شود، یعنی به او نگاه خیره نکنیم، اما راه و چاه خود را نیز ببینیم.

چشم چرانی مردان در برابر خودنمایی زنان است؛ خودنما، فردی است که خود را در معرض دید دیگران قرار می‌دهد و چشم چران، کسی است که از تماشا و نگاه به دیگران لذت می‌برد. نگاه حرام در روایات با عنوان «زنای چشم» معرفی شده است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «در مورد رابطه نامشروع برای هر عضوی از آدمی سهمی از زنا است؛ زنای چشم، نگاه کردن است»^۱.

نه تنها مردان مسلمان، بلکه زنان مسلمان نیز باید از نگاه گناه و بی‌مورد به مردان دوری کنند، چرا که نگاه عامل بزرگی برای تضعیف نیروی عفت است.^۲

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «هرکس نگاه به نامحرم را از ترس خدا ترک کند، خداوند چنان ایمانی به او عطا می‌نماید که شیرینی‌اش را در دل خویش احساس می‌کند»^۳. یکی از خطرناکترین کارهایی که باعث تضعیف و نابودی عفت می‌شود، تماشای فیلم‌ها و تصاویر شهوت‌انگیز است. این کار زشت، بزرگ‌ترین تهدید برای یک مسلمان است؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: کسی که دیده خود را از حرام پر کند، خداوند در روز قیامت چشمش را از آتش پر می‌کند، مگر آنکه توبه کرده و بازگردد.^۴ بهترین راه برای ترک نگاه حرام آن است که خودمان را زیر نظر خدای قدرتمند



۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۶۹.

۲. سوره نور آیه ۳۱.

۳. بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۳۸.

۴. بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۳۳۴.

بدانیم، خدایایی که از همه اسرار هستی آگاه است و همه کارهای ما را می بیند.^۱

جوانی که با چشم پاک صاحب برترین ها شد.

موسی علیه السلام پس از درگیری با فرعونیان، از مصر به سوی مدائن فرار کرد. موسی بدون توشه و با پای پیاده به سوی مدین حرکت کرد و فاصله بین مصر و مدین را در هشت شبانه روز پیمود، در این مدت غذای او سبزی‌های بیابان بود و بر اثر پیاده‌روی پایش آبله زد، هنگامی که به نزدیک مدین رسید، گروهی از مردم را در کنار چاهی دید که از آن چاه با دلو، آب می کشیدند و چهار پایان خود را سیراب می کردند، در کنار آنها دو دختر را دید که مراقب گوسفندهای خود هستند و به چاه نزدیک نمی شوند، نزد آنها رفت و گفت: «چرا کنار ایستاده‌اید؟ چرا گوسفندهای خود را آب نمی دهید؟»

دختران گفتند: «پدر ما پیرمرد سالخورده‌ای است و به جای او ما گوسفندان را می چرانیم؛ اکنون بر سر این چاه مردها هستند، در انتظار رفتن آنها هستیم تا بعد از آنها از چاه آب بکشیم.» در کنار آن چاه، چاه دیگری بود که سنگی بزرگ بر سر آن قرار داده بودند که چندین نفر لازم بود تا با هم آن سنگ را بردارند، موسی علیه السلام به تنهایی کنار آن چاه آمد، آن سنگ را تنها از سر چاه برداشت و با دلو سنگینی که چند نفر آن را می کشیدند، به تنهایی از آن چاه آب کشید و گوسفندهای آن دختران را آب داد، آنگاه موسی، از آنجا فاصله گرفت و به زیر سایه‌ای رفت و به خدا متوجه شد و گفت: «پروردگارا! هر خیر و نیکی به من برسانی، به آن نیازمندم.»

دختران پیش پدر پیر خود (حضرت شعیب) رفتند و ماجرای جوانمردی و مردانگی موسی را برای پدرشان تعریف کردند. شعیب یکی از آن دختران را فرستاد که تا موسی را به خانه دعوت کند.

دختر بعد از آوردن موسی به پدرش پیشنهاد داد تا موسی را استخدام کند، چون جوان قدرتمند و امینی است. شعیب پرسید: «نیرومندی او از این جهت است که او به



۱. بحار الانوار، ج ۱۰۴، ص ۴۱، حدیث ۵۲.

تنهایی سنگ بزرگ را از سرچاه برداشت و با دلو بزرگ آب کشید، ولی امین بودن او را از کجا فهمیدی؟»

دختر گفت: «وقتی از او خواستم تا به خانه ما بیاید، چون موسی خانه ما را نمی‌شناخت من جلو افتادم تا راه را نشانم دهم، اما او به من گفت: «تو به دنبال من حرکت کن، اگر اشتباه رفتم مرا آگاه کن! چون ما کسانی هستیم که به دنبال زنان چشم‌نمی‌دوزیم و پشت سر آنان حرکت نمی‌کنیم!» من از این رفتار او فهمیدم که جوانی پاکدامن و عفیف و امین است.»^۱

نتیجه چشم‌پاکی موسی علیه السلام آن شد که در نزد شعیب علیه السلام جایگاه ویژه‌ای پیدا کرد و با دختر او ازدواج کرد و پس از آن نیز به مقام پیامبری رسید.





إِنَّ أَبْصَارَ هَذِهِ الْفُحُولِ طَوَامِحُ، وَإِنَّ
ذَلِكَ سَبَبُ هَبَابِهَا
چشمان این مردان، طغیانگر است و آنچه نظرشان
بر آن افتاد، مایه تحریک و هیجان آن هاست.

روایت شده است که آن حضرت در میان اصحابش نشسته بود. زن زیبایی (که تمام
چهره‌اش را نپوشانده بود) از آن جا عبور کرد و چشم حاضران را به خود جلب نمود. امام علیه السلام
فرمود:

چشمان این مردان، طغیانگر است و آنچه نظرشان بر آن افتاد، مایه تحریک و هیجان
آن هاست.

چشم چرانی عواقب پیامدهایی دارد؛

• عامل غفلت از خدا و فراموشی آخرت است:

چشم چرانی باعث می‌شود که انسان هر چه بیشتر به خواب رود و از بیداری و یاد
خدا دور ماند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «چیزی در بدن کم سپاس‌تر از چشم نیست،
خواستگارش را ندهید که شما را از یاد خدا باز می‌دارد.»^۱

• قدم اول انحرافات است:

چشم چرانی و نگاه به نامحرم، گذرگاه ورود به منجلاب انحرافات و فساد جنسی است.
نگاه‌های آلوده، تخم شهوت را در دل بارور ساخته، صاحبش را به فتنه، انحراف و گناه
مبتلا می‌کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «چشم چرانی، تخم شهوت را در دل می‌کارد و



چنین کاری برای نگاه کننده کافی است که منشأ فتنه گردد.^۱ پیامبر خدا نیز می فرماید: «نگاه به نامحرم تیر زهرآلودی از تیرهای شیطانی است.^۲ پس باید مراقب چشمان خود باشیم، تا شیطان از آن برای تخریب ایمان ما استفاده نکند.

• باعث حسرت طولانی در دنیا و آخرت می شود

در دنیا انسان به افسردگی می رسد؛ امام صادق علیه السلام می فرماید: «چه بسا نگاه‌هایی که غصه‌های طولانی را در پی دارد.»^۳ چشم قوی رین ابزار حسی است؛ دل (احساسات و تمایلات) بعد از نگاه به کار می افتد؛ یعنی آنچه را انسان می بیند، دلش طلب می کند و اگر امکان رسیدن به آنچه دیده شده فراهم نشود، نتیجه‌اش رنجش خاطر و افسردگی می شود.

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

که هر چه دیده بیند دل کند یاد

در آخرت نیز چشم چران دچار عذاب و پشیمانی می گردد؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «همه چشم‌ها روز قیامت گریانند، جز سه چشم: چشمی که از ترس خدا بگرید، چشمی که از نامحرم بسته شود، چشمی که در راه خدا (پاسداری از دین خدا) شب زنده‌دار باشد.»^۴

• باعث از بین رفتن امنیت جامعه می شود

نگاه‌های آلوده، مسموم و شهوت انگیز، آتش درون را شعله‌ور می سازد و نتیجه آن

۱. روضة المتقین، ج ۹، ص ۴۳۴.

۲. بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۸.

۳. الکافی، ج ۵، ص ۵۵۹، ح ۱۲.

۴. بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۵.



چیزی جز فحشا، سیاهی دل و تبهکاری، نخواهد بود. چشم چرانی با ایجاد مشکلات بزرگ، آرامش و ثبات را از بین برده و باعث هرج و مرج، فتنه و فساد در جامعه می شود.

• باعث ایجاد نگرانی و اضطراب می شود

چشم چرانی، بد حجابی و بی حجابی از عوامل مؤثر ایجاد اضطراب و نگرانی در افراد و خانواده ها و هرج و مرج و ناامنی در جامعه به حساب می آیند. در مقابل اگر اصول و ارزش های اسلامی از جمله حجاب و پوشش اسلامی رعایت شود، از چشم چرانی و نگاه های آلوده جلوگیری به عمل می آید. امام علی علیه السلام می فرماید: «کسی که نگاهش را کاهش دهد، قلبش آرام می گیرد»^۱.

• عذاب آخرت را در پی دارد

علاوه بر مشکلات دنیایی، چشم چران به عذاب و شکنجه الهی نیز دچار می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمود: «کسی که چشمانش را از نگاه به زن نامحرم پر کند، روز قیامت، خداوند چشمانش را با میخ های آتشین و از آتش پر کند، ... سپس امر می شود که او را به جهنم ببرند»^۲.

۱. غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۴۴۹.

۲. ثواب الاعمال، ص ۲۸۶.



پرتویی از قرآن صاعد

نیایش ۲۶

وَ اجْعَلْنِي اللَّهُمَّ... اَعْضُ بَصْرِي و خداوندا مرا بر آن دار که با پاکدامنی، دیده از
عَنْهُمْ عَفَّةً
ایشان فروبندم.

چشم چرانی بیماری مهلکی برای روح انسان هاست و باید برای درمان آن دنبال دارو بود. در آیات و روایات برای درمان این بیماری راهکارهایی ارائه شده است. قرآن کریم حضرت یوسف علیه السلام را به عنوان قهرمان «عفاف» مطرح کرده تا با الگوگیری از ایشان با هوای نفس و شیطان مبارزه کنیم.

• طلب کمک از خداوند

از امام علی علیه السلام پرسیدند: «چگونه می شود چشم از نامحرم پوشید؟» امام پاسخ داد: «با خاموش کردن آتش شهوت، با در نظر گرفتن خداوند قدرتمندی که از کارهای مخفی آگاه است»^۱.

• توجه به عاقبت عمل

عاقبت دنیوی: باید بدانیم که قانونی در دنیا وجود دارد و آن این است که «به هر دستی بدهی به همان دست پس می گیری»^۲.
شخصی از امام صادق علیه السلام پرسید: آیا نگاه کردن به پشت سر زن هایی که عبور می کنند جایز است؟
حضرت پاسخ داد: اگر به ناموس شما این گونه نگاه کنند، خوشنود می شوید؟! آنگاه

۱. بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۴۱.

۲. فروع کافی، ج ۵، ص ۵۵۳.



فرمود: «برای مردم همان را بخواهید که برای خود می خواهید»^۱.
عاقبت اخروی: با مطالعه روایات باید عاقبت چشم چرانی در آخرت را به خود یادآوری کنند.

• عدم خلوت با زن نامحرم

یکی دیگر از راه‌های پیشگیری از انحراف این است که مؤمن با نامحرم در جایی خلوت نکند، چرا که دور از چشم مردم، زمینه لغزش و انحراف وجود دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هیچ مردی با زنی (نامحرم) با هم خلوت نکند؛ چرا که اگر مردی با زن بیگانه‌ای خلوت کند، سوّمی آن دو شیطان است»^۲.

آثار و برکات کنترل چشم

در برابر چشم چرانی، غض بصر یا چشم پاکی است که نتایج و آثار پربرکتی برای انسان دارد.

• دیدن عجایب و شگفتی‌های خلقت

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «چشم‌هایتان را (از نامحرم) بپوشانید تا عجایب و شگفتی‌ها را ببینید»^۳.

• رسیدن به آرامش

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آنکه از نامحرم چشم خود را فرو بندد، قلبش را راحت کرده است»^۴.

۱. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۵۵۵.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۶۵.

۳. بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۴۱.

۴. غرر الحکم، ۹۱۲۲.



• اخلاق نیکو

امام علی علیه السلام می فرماید: «کسی که نگاه ایش کنترل شود، صفاتش نیکو گردد»^۱.

• رسیدن به پاداش الهی

امام صادق علیه السلام می فرماید: «هر کسی زنی را ببیند و بلافاصله دیده اش را به آسمان بدوزد یا چشم ببندد، چشم باز نگرداند مگر اینکه (در همان لحظه) خداوند حوریان بهشتی را به عقد او در آورد»^۲.

• چشیدن شیرینی ایمان

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: نگاه (به نامحرم) تیر زهرآلودی از تیرهای شیطان است و هر کس آن را از ترس خدا ترک کند، خداوند چنان ایمانی به او عطا کند که شیرینی اش را در دل خویش احساس کند.^۳

• بروز صفت شجاعت

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «شجاع ترین مردم، کسی است که بر هوس خود پیروز شود»^۴.

۱. میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۷.

۲. بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۳۷.

۳. بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۳۸.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۱۱.

تدبّر کنیم

از میان تمام حواس «ظاهری» و «باطنی» در قرآن تنها روی سه عضو چشم و گوش و دل تکیه شده است، بدین جهت که گوش و چشم دو حس مهم ظاهری است که رابطه انسان با جهان خارج را برقرار می‌کند و در امور تعلیم و تربیت نقش تعیین کننده‌ای دارد و ارزش آن دو به این است که مقدمه‌ی تعقل باشند، تا به وسیله‌ی آن انسان هم از نعمت‌های ظاهری دنیا بهره‌گیرد و هم درکی درست و واقع بینانه از جهان هستی داشته باشد و گرنه حیوانات نیز چشم و گوش دارند. در قرآن واژه‌های «عین»، «بصر»، «نظر» و «رؤیت» و هم خانواده‌ی آنها که معادل فارسی شان چشم و بینایی و دیدن است، فراوان به کار رفته است؛ مانند «وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ». «وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا».

خداوند در قرآن بعضی از چشم‌ها را خاشع و بعضی از چشم‌ها را خائن می‌نامند، کسی که قلبشان را خوف و شرم فرا گرفته، این خوف درونی در چشم‌های آنها ظهور پیدا می‌کند و چشم‌های آنان از شرم و خوف به زیر می‌افتد، چنان که گناهکاران در قیامت و مؤمنان در دنیا چنین هستند و کسانی که قلب خائن، مریض و گناهکار دارند، چشم آنان نیز خائن است. خداوند می‌فرماید: ما نظر و دید چشمان را می‌شناسیم که به دید خیانت است یا امانت. چشمان خیانتکار را می‌شناسیم، همچنان که چشم‌های خاشع را می‌شناسیم و هیچ چیز از ما پنهان نیست. **يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ** (مؤمن، آیه ۱۹)

ممکن است منظور آیه، خیانت چشم‌ها باشد، یعنی نگاه‌های دزدانه و زیرچشمی به حرام، به صورتی که گویی به حرام نگاه نمی‌کند. گاهی انسان در معرض گناه واقع می‌شود و منظره شهوت‌انگیزی او را به خود می‌خواند، از طرف دیگر نمی‌خواهد کسی متوجه او شود، بدین جهت، نگاه دزدانه و زیرچشمی دارد. خداوند می‌فرماید ای انسان به هوش باش که ما به نگاه‌های خائنه و زیرچشمی تو به حرام، علم داریم.



نکته ترجمه

ترکیب «قل + ل..» در قرآن به کار رفته است. در ترجمه این ترکیب از معادل «بگو به...» استفاده می شود.

- ❖ «قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ: به بندگان من بگو: که ایمان آورده اند، نماز را برپا دارند»
- ❖ «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ: به مردان مؤمن بگو: چشمان خود را فرو بیاورند»

پرسش و تمرین

واژگان زیر را ترجمه کنید.



يَعْضُوا	يَحْفَظُوا	أَزْكَى
خَيْرٌ	بِمَا	يَصْنَعُونَ

عبارت زیر را ترجمه کنید.



واژگان	قُلْ	لِلْمُؤْمِنِينَ	يَعْضُوا	مِنْ أَبْصَارِهِمْ	وَيَحْفَظُوا	فُرُوجَهُمْ	ذَلِكَ
تحت اللفظی							
ترجمه روان							



واژگان	أَزْكِي	لَهُمْ	إِنَّ	اللَّهِ	خَيْرٌ	بِمَا	يَصْنَعُونَ
تحت اللفظی							
ترجمه روان							

ع بر اساس محتوای درس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
 ۱. معنای غض بصر چیست؟

.....

.....

۲. در مقابله با نامحرم نگاه خود را چگونه کنترل کنیم؟

.....

.....

۳. چهار مورد از پیامدهای چشم‌چرانی را بنویسید.

.....

.....

کارخواست

بنابر سفارش بزرگان دین، یکی از راه‌های کنترل نگاه و چشم، محاسبه نفس است. نگاه‌های حرام را یادداشت کرده و برای هر یک جریمه‌ای در نظر بگیرید.

