

آثار عفت در رسیدن به آرامش درونی باتکیه بر سوره ی نور

مهسا اله مرادی^۱

چکیده

در این مقاله به بررسی آثار عفت در رسیدن به آرامش درونی با محوریت آیات سوره ی نور پرداخته شده است. باتکیه بر تفاسیر نمونه و المیزان و سایر منابع معتبر اسلامی مفهوم عفت اهمیت آن در اخلاق اسلامی و رابطه آن با آرامش درونی و اجتماعی مورد تحلیل قرار گرفته است. عفت باتقویت اخلاق به انسان کمک می کند تا از دنیای پراز هیاهو و مشکلات به دور بماند و در انتخاب های خود در مسیر درست گام بردارد. آرامش درونی به فرد این امکان را می دهد که با چالش های زندگی مقابله کند و تعادل روانی و عاطفی خود را حفظ کند. به همین دلیل در این مقاله سعی شده است به بخش های مختلفی از جمله مفهوم عفت و آرامش درونی، آثار عفت در رسیدن به آرامش و امنیت، اهمیت و جایگاه عفت در جامعه اشاره شود. و همچنین مقاله نامبرده به روش توصیفی _ کتابخانه ای نگاشته شده است.

کلید واژه: آرامش درونی، تفسیر نمونه و المیزان، سوره نور، عفت.

مقدمه

عفت به عنوان یکی از عناصر مهم در زندگی انسان ها و در فرهنگ ها و جوامع مختلف تأثیرات عمیقی بر روی آرامش درونی دارد. هنگامی که فرد به ارزش های اخلاقی و اصول عفت پایبند باشد، می تواند اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده و ارتباط مثبت تری با دیگران برقرار کند. عفت نه تنها به معنای رفتارهای اخلاقی است، بلکه شامل تفکر صحیح و نگرش های سازنده به زندگی نیز می شود. این ویژگی باعث کاهش استرس و اضطراب می گردد و در نتیجه به آرامش درونی کمک می کند. و عفت به عنوان یکی از مهمترین فضایل اخلاقی در قرآن

¹ طلبه سطح 2 حوزه علمیه معصومه (سلام الله علیها) قیدار زنجان

کریم به طور جدی مورد توجه قرار گرفته است. سوره نور جایگاه ویژه ای برای این ارزش بیان فرموده است. این سوره که بسیاری از احکام مربوط به عفاف، حجاب، روابط خانوادگی و حدود الهی را تبیین می کند، اهمیت ویژه ای در تبیین نقش عفت در سعادت فردی و اجتماعی دارد. در عصر حاضر که شاهد گسترش فزاینده مشکلات روانی، اضطراب های مزمن، بحران های هویتی در حوامع بشری هستیم، بازگشت به فضیلت عفت نه تنها به عنوان یک توصیه اخلاقی، بلکه به مثابه یک راهکار بنیادین برای بیرون رفت از بحران های روحی و دستیابی به آرامش اصیل و پایدار مطرح می گردد.

خانم زهرا خوانساری در مقاله [حجاب و عفاف از دیدگاه اسلامی] جایگاه و ارزش حجاب را در اسلام بیان کرده است. سپس مسئله حجاب و عفاف را در زنان تبیین کرده است.

در مقاله [جایگاه عفت در سوره نور با تاکید بر آرای تفسیری آیت الله جوادی آملی] خانم سهیلا حسن زاده عفت را مبنای سوره نور تعریف کرده و عفت را بر مبنای تفسیر آیت الله جوادی آملی مطرح کرده اند. سپس با آیات سوره نور بحث عفت را در زنان تبیین شده است.

امتیاز مقاله حاضر به صورت اخص و جامع برای مطرح کردن آثار عفت در رسیدن به آرامش درونی است.

حال سوال مطرح می شود که مفهوم عفت و آرامش درونی چیست؟

راغب نیز عفت را حالت های نفس دانسته که با وجود آن، شهوت نمیتواند بر نفس غلبه کند عفت در رسیدن به آرامش درونی چه آثاری می تواند داشته باشد؟

سوره نور تاثیرات عفت در رسیدن به آرامش درونی را چه چیزی مطرح کرده است؟

1. مفهوم شناسی

1-1-1. مفهوم لغوی عفت

واژه ی عفت ریشه در واژه ی عربی "عف" دارد که به معنای خودداری، پرهیز، کنترل نفس، و باز ایستادن از تمایل به گناه و هرگونه عمل ناپسند است. در لغت نامه ی دهخدا، عفت به معنای پارسا و پاکدامن بودن و خویشتن داری

از گناه شده است.^۱ این مفهوم دربرگیرنده ی نوعی کنترل درونی و ارادی بر تمایلات نفسانی است که انسان را از سقوط در ورطه گناه و بی بند و باری حفظ می کند. راغب نیز عفت را حالتهای نفس دانسته که با وجود آن، شهوت نمیتوانند بر نفس غلبه کند.^۲

1-2-1. مفهوم اصطلاحی عفت

در اصطلاح دینی، عفت به معنای حفظ نگاه رفتار، گفتار، و نیت از امور غیر مجاز و ناپسند شرعی و اخلاقی است. این مفهوم شامل کنترل قوای غریزی و شهوانی از جمله (غریزه ی جنسی، خشم، میل به جاه و مال) مطابق با دستورات الهی و چارچوب های شرعی است. آیت الله مکارم شیرازی در تفسیر نمونه عفت را خودداری از هرگونه افراط در شهوات و غرایز و رعایت اعتدال در همه امور می دانند.^۳ ایشان تاکید می کنند که علت تنها به پاکدامنی جنسی محدود نمی شود بلکه شامل عفت در گفتار (پرهیز از نگاه به حرام) عفت در مال (پرهیز از حرام خواری و اسراف) و عفت در رفتار عمومی است. علامه طباطبایی نیز در تفسیر المیزان، عفت را از قوای نفسانی بر شمرده اند که تعدیل کننده ی شهوت است و انسان را از افراط و تفریط در این قوه باز می دارد.^۴

1-2-2. اهمیت و جایگاه عفت در اخلاق اسلامی

^۱ دهخدا، واژه ی عفت

^۲ راغب اصفهانی، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ص 573

^۳ تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۴۰۱

^۴ تفسیر المیزان، ج ۱۵، ص ۱۲۸

عفت یکی از اصول بنیادین اخلاق اسلامی و از فضایل چهارگانه اصلی (حکمت، شجاعت، عفت و عدالت) در فلسفه اخلاق اسلامی محسوب می شود. این فضیلت نه تنها به سلامت و سعادت فردی کمک می کند بلکه نقش حیاتی در سلامت و پایداری جامعه و خانواده دارد و رفتار هر فرد و هر جامعه ای بر خواسته از انگیزه دیدگاه و اعتقادات آن است.^۱ اسلام بر این باور است که عفت، ریشه ی بسیاری از فضایل دیگر مانند حیا، غیرت، و کرامت نفس است و فقدان آن منجر به رواج فساد و بی نظمی در جامعه می شود. از نگاه قرآن کریم عفت یکی از مهمترین راه ها برای دستیابی به امنیت روحی و آرامش قدردانی و رضایت الهی است. قرآن کریم در آیات متعددی به اهمیت عفت و پاکدامنی اشاره کرده و آن را ضامن رستگاری و سعادت دنیا و آخرت معرفی می کند.^۲ آیت الله مکارم شیرازی در ادامه تفسیر نمونه تصریح می کنند که جامعه ای که عفت در آن حاکم باشد از بسیاری از آسیب های اجتماعی نظیر طلاق، خیانت، و جرم و جنایت مصون می ماند و زمینه را برای رشد معنوی و اخلاقی افراد فراهم می شود.^۳

1-2- مفهوم آرامش درونی از دیدگاه قرآن

در فرهنگ قرآن کریم واژه ی آرامش درونی معادل وهم تراز با الفاظی همچون "سکینه" و "اطمینان قلب" به کار رفته است. سکینه به معنای آرامش و طمانینه قلبی است که خداوند بر قلب پیامبر و مومنان نازل می کند و موجب ثبات و پایداری آنان در برابر سختی ها می شود.^۴ اطمینان قلب نیز به معنای آرامش و رضایت باطنی است که از ایمان حقیقی به خداوند و ذکر او حاصل می شود. خداوند در قرآن کریم می فرماید: همانا کسانی که ایمان آوردند دل هایشان به یاد خداوند آرام می گیرد. آگاه باشید که دل تنها با یاد خدا آرام می گیرد.^۵

عفت یکی از ویژگی های اخلاقی و انسانی است که در بسیاری از فرهنگ ها و دین ها مورد تاکید قرار گرفته است. عفت آثار بسیار گوناگون و متفاوتی برای حفظ امنیت و آرامش دارد که به چند مورد از آن اشاره می کنیم:

^۱ قرآنتی، تفسیر نور، ج 3، ص 269

^۲ نور. ۳۱، ۳۰_ احزاب ۵۹

^۳ تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۴۰۵

^۴ فتح. ۴

^۵ رعد، ۲۸

ایمان: ایمان از باب افعال و از [ا م ن] گرفته شده است و به معنای آرامش و اطمینان قلبی است. ایمان و اطمینان لازم ملزوم آرامش هستند. قرآن برنامه‌ی جامع است برای کسانی که ایمان آورده‌اند و در اکثر سوره‌ها خداوند مومنین و مومنان را خطاب قرار می‌دهد. خداوند در آیه ی اَقْلُ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ^۱ و... او همچنین در آیه ی اَقْلُ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ^۲ از مردان و زنان مومن در خواست می‌کند تا چشم‌های خود را از نگاه حرام حفظ کنند و توصیه می‌کند که مردان باید نگاه خود را از زنان نامحرم بپوشانند و به کنترل غرایز خود بپردازند این آیه به نوعی دعوت به خودداری و حفظ عفت در جامعه است که باعث احترام بین افراد می‌شود و باعث ایجاد فضای سالم و محبت آمیز در جامعه می‌شود که آرامش درونی فرد و امنیت را به وجود می‌آورد. همچنین خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خداوند مطمئن و آرام است آگاه باشید که با یاد خداوند دل‌ها آرامش می‌یابد.^۳ در این آیه تاکید می‌شود که انسان به طور طبیعی در جستجوی آرامش و تسکین در زندگی خود هستند و این آرامش تنها از طریق ایمان و یاد خدا به دست می‌آید. ذکر و یاد خداوند می‌تواند در سختی‌ها و چالش‌های زندگی به انسان قدرت و سکون بخشد. این آیه به ما یادآوری می‌کند که ارتباط نزدیک با خداوند و توجه به آرامش روحی و قلبی است. هرچه بشریت بیشتر به خداوند نزدیک شود احساس امنیت و آرامش بیشتری پیدا می‌کند. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: یاد خداوند روشنی سینه‌ها و آرامش دل‌هاست.^۴

ازدواج: ازدواج یکی از مهمترین مرحله‌ی زندگی است که به عنوان یک پیمان اجتماعی و عاطفی میان دونفر شناخته می‌شود. این پیوند نه تنها به منظور تشکیل خانواده و زنده نگه داشتن نسل هاست بلکه به ایجاد پشتیبانی عاطفی و اجتماعی نیز کمک می‌کند. ازدواج نیازمند احترام، اعتماد و ارتباط موثر است. ازدواج می‌تواند منبعی از شادی و امنیت عاطفی باشد اگر برپایه درک متقابل و عشق ساخته شود. خداوند در قرآن کریم به اهمیت ازدواج و نقش آن در سازماندهی اجتماعی اشاره کرده است.^۵ علامه طباطبایی در تفسیر المیزان به این نکته می‌پردازد که ازدواج یکی از راه‌های مشروع برای برآورده کردن نیازهای عاطفی و جنسی انسان‌ها است و به عنوان یک روش سالم برای جلوگیری از انحرافات اخلاقی و اجتماعی است. انسان با

^۱ نور، ۳۱، ۳۰

^۲ نور، ۳۱

^۳ رعد، ۲۸

^۴ منتخب الغرور، ص ۲۲

^۵ نور، ۳۲

در روایتی مشهور درباره بهترین خصلت برای زن فرمودند: بهترین چیز برای زن آن است که مردان نامحرم را نبینند و مردان نامحرم نیز او را نبینند.^۱ این روایت اوج عفاف و حیا را بیان می کند و اشاره دارد که دوری از نگاه حرام و نامحرم برای زن بهترین محافظ برای حفظ عزت، آرامش و پاکدامنی اوست. این حیا و عفت، به زن آرامش خاطر و احساس امنیت می دهد.

از امام صادق (علیه السلام) نیز نقل شده است: "عفاف، برترین عبادت است".^۲ این روایت اهمیت عفت را در حدی قرار می دهد که آن را بالاتر از هر خیری و عدم آن را بدترین گناهان می تواند شمارد، چرا که بی عفتی می تواند ریشه بسیاری از مفاسد و آسیب های روحی و اجتماعی باشد. این روایات به وضوح نشان می دهد که ائمه اطهار (علیه السلام) عفت را نه تنها یک حکم شرعی بلکه یک فضیلت اخلاقی بنیادین و راهی برای دستیابی به سعادت، عزت نفس، و مهم تر از همه آرامش درونی و بیرونی می دانستند. رعایت این فضیلت انسان را از درگیری های نفسانی و اجتماعی رها ساخته و به سوی کمال و طمانینه سوق می دهد.

دیدگاه بزرگان اخلاق

علمای اخلاق اسلامی، همواره بر اهمیت عفت به عنوان یکی از ارکان تهذیب نفس و رسیدن به مقامات معنوی تاکید داشته اند. این بزرگان، عفت را نه تنها یک فضیلت فردی، بلکه شرط لازم برای رشد و تعالی روحی و معنوی می دانند. علامه محمد تقی جعفری (رحمه الله علیه): از فیلسوف و عارف برجسته معاصر، نقل شده است که ایشان عفت را سرچشمه شخصیت معنوی و موجب رسیدن به آرامش و خود شناسی می دانستند. شرح مثنوی و معنوی ایشان در تفسیر بیت "هر که عقیف تر باشد، دلش پاک تر است." به این نکته اشاره می کنند که: عفت به معنای کنترل و تعدیل نیروی شهوت و غضب است. کسی که بر این نیرو مسلط شود از بند حیوانیت رها گشته و به مقام انسانیت والا می رسد. آرامشی که از این طریق حاصل می شود، آرامش پایدار و حقیقی است که از پاکی درونی و خود ساختگی نشأت می گیرد. امام خمینی (رحمه الله علیه): بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران در آثار اخلاقی خود مانند "چهل حدیث"^۳ و "آداب الصلوة"^۴ بر اهمیت ریاضت نفس و کنترل شهوات برای سالک الهی تاکید داشتند. ایشان بیان

۱ بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۹۱

۲ الکافی، ج ۲، ص ۷۹

۳ ج ۳، ص ۱۹۸

۴ امام خمینی، شرح چهل حدیث، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)

۵ امام خمینی، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)

می کردند که تا انسان از قید و بند شهوات نفسانی رها نشود، نمی تواند به آرامش حقیقی و ارتباط با خدا دست یابد. رها کردن نفس، او را از معراج معنوی باز می دارد و غرق در اضطرابات دنیا می کند.

شهید مطهری (رحمة الله علیه): استاد شهید مطهری در کتاب "مسئله حجاب" و سایر آثار خود، به طور عمیق به تحلیل مفهوم عفت، حجاب و آثار اجتماعی و روانی آنها پرداخته اند. ایشان عفت را یک فضیلت انسانی می دانند که موجب اعتلای روح انسانی حفظ کرامت او می شود. از نظر ایشان جامعه ای که بی عفتی نه تنها آرامش فردی را سلب می کند، بلکه به جامعه نیز آسیب های جبران ناپذیری وارد می کند. در مجموع دیدگاه بزرگان اخلاق بر این است که عفت نه تنها یک تکلیف شرعی، بلکه یک ضرورت اخلاقی و روانشناختی است که نقش محوری در ساختن یک شخصیت متعادل، دستیابی به آرامش درونی، و حرکت به سوی کمال معنوی ایفا می کند. آنان عفت را دروازه آب به سوی طمانینه قلبی و رضایت باطنی می دانند.

آسیب های بی عفتی و فقدان آرامش

در مقابل آثار مثبت عفت، بی عفتی و اشاعه آن در جامعه، آثار مخرب و فاجعه باری را به دنبال دارد که به طور مستقیم آرامش فردی و اجتماعی را سلب می کند. قرآن کریم به طور خاص در آیات "افک" به شدت به این مسئله می پردازد و عواقب وخیم ترویج بی عفتی و اشاعه فحشا را گوشزد می کند. حادثه "افک" که در آن به همسر پیامبر (ص) تهمت ناروا زده شد، نمونه ای بارز از تاثیرات منفی بی عفتی بر آرامش جامعه است. این آیات به وضوح نشان می دهند که:

اشاعه فحشا موجب گسترش شایعه و بدبینی می شود وقتی افراد بی پروا درباره ناموس دیگران سخن بگویند و به راحتی تهمت ناروا بزنند، فضای بی اعتمادی و سو ظن در جامعه حاکم می شود. این شایعات آرامش روانی افراد متهم و خانواده های آنها را به کلی سلب می کند. نا امنی اخلاقی و روانی در جامعه: بی عفتی، حریم های اخلاقی را از بین می برد و جامعه را نا امن می کند. افراد دیگر احساس امنیت نمی کنند، زیرا ممکن است در هر لحظه مورد

¹ مرتضی مطهری، صدرا، 1396

² نور، ۱۲ تا ۱۱

تهمت قرار گیرند یا حریم خصوصی شان نقض می شود. این نا امنی ، به اضطراب عمومی و کاهش کیفیت زندگی منجر می شود.

فقدان آرامش فردی: فردی که در بی عفتی غرق می شود (چه از طریق عمل زنا، چه از طریق ترویج آن) همیشه در معرض عذاب وجدان، پشیمانی و ترس از برملا شدن اعمال خود قرار دارد. این ترس و اضطراب دائمی، آرامش را از او می گیرد. همچنین، طغیان شهوات و عدم کنترل آن ها، هرگز به رضایت کامل منجر نمی شود و فرد را در یک چرخه بی پایان لذت جویی و نا کامی گرفتار می کند که خود منشأ بی قراری و نا آرامی است.

تزلزل بنیان خانواده: بی عفتی و خیانت ، مهمترین عامل از هم پاشیدگی خانواده هاست. وقتی بی عفتی در جامعه رواج یابد. آمار طلاق افزایش می یابد که سبب فروپاشی خانواده، اعتیاد ، استفاده از مشروبات ، بزهکار ، و فساد اخلاقی می شود^۱. علامه طباطبایی در المیزان در تفسیر آیات افک می فرمایند: هدف از بیان این آیات، نه تنها تبرئه یک شخص ، بلکه بیان عواقب اشاعه فحشا و تهمت در جامعه اسلامی است. چنین اعمالی ، ساختار روانی جامعه را از بین می برد^۲. هر گاه بی عفتی رواج یابد ، امنیت و حیا از جامعه رخت بر می بندد و جای آن را اضطراب و نا آرامی می گیرد. در نتیجه بی عفتی نه تنها از لحاظ شرعی مذموم است، بلکه از جنبه روانشناختی و جامعه شناختی نیز عامل اصلی سلب آرامش و گسترش نا هنجاری هاست.

برای ترویج فرهنگ عفت و بهره مندی از آثار آن در دستیابی به آرامش درونی و اجتماعی پیشنهادات زیر ارائه می گردد:

تبلیغ عفت در رسانه ها و مدارس: تولید محتوای جذاب و کاربردی (فیلم، سریال، مستند، برنامه های گفت و گو محور) با رویکرد مثبت به عفت و نمایش آثار مثبت آن بر زندگی فردی و خانوادگی. پرهیزگار ترویج الگوهای غربی بی عفتی و نمایش آسیب های آن.

^۱ فلسفه حجاب ، استاد مطهری، ص ۴۲

^۲ المیزان، ج ۱۵، ص ۱۴۰

نتیجه گیری

بررسی عمیق آیات سوره نور، و تفاسیر معتبر، روایات، و دیدگاه بزرگان اخلاق، به وضوح نشان می دهد که عفت نه تنها یک فضیلت اخلاقی و حکم شرعی است، بلکه یک عامل بنیادین و حیاتی در دستیابی انسان به آرامش درونی و سلامت روان است. این پژوهش آشکار ساخت که:

- عفت خویشتن داری و کنترل نفس است. عفت در معنای جامع خود، کنترل قوای شهوانی، غضبی و وهمی است که انسان را از افراط و تفریط در امیال و رفتارهای ناپسند باز می دارد. این کنترل نه سرکوب، بلکه تعدیل و جهت دهی صحیح غرایز است.

- سوره نور، منشور عفاف و حجاب به عنوان یک سوره اجتماعی، اخلاقی با تبیین احکامی چون حفظ نگاه، حجاب، نهی از اشاعه فحشا، و لزوم استیذان، چارچوبی جامع برای تحقق عفت در ابعاد فردی و اجتماعی ارائه می دهد. تاکید مکرر این سوره بر پاکی و طهارت، نشان دهنده پیوند ناگسستنی عفت با آرامش قلبی و روانی است.

منابع

● قرآن کریم

تفسیر نمونه، آیت الله ناصر مکارم شیرازی و همکاران، جلد 14، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران.

تفسیر المیزان، علامه سید محمد حسین طباطبایی، جلد 15، ترجمه فارسی سید محمد باقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

غررالحکم و دررالکلم، عبد الواح بن محمد تمیمی آمدی. تصحیح و ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی.

مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، جلد 43. انتشارات اسلامیه.

لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا. دانشگاه تهران، مرکز بین المللی آموزش زبان فارسی.

روانشناسی دین، نصرالله پور جوادی. (منبع کلی برای مفهوم روانشناسی آرامش و ارتباط آن با خود کنترلی در حیطه روان شناسی دین)

جعفری، علامه محمد تقی، شرح مثنوی، جلد 3

راغب اصفهانی، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ترجمه و تحقیق غلامرضا خسروی حسینی، تهران انتشار/ 1383

قزائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، چاپ دهم انتشار/ 1383

آیت الله جوادی آملی، بحالانوار، انتشار/ 1391

بحار الانوار، مجلسی، محمد باقر، جلد 43، زندگانی حضرت زهرا (سلام الله علیه)
(انتشار/ 1390)

تعلیم و تربیت از دیدگاه امام خمینی (رحمة الله)، تدوین: مجتبی فراهانی

امام خمینی (رحمة الله)، شرح چهل حدیث، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (رحمة الله)
1386

امام خمینی (رحمة الله)، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (رحمة الله)، تهران 1387

مطهری، مرتضی، مسئله حجاب، تهران، انتشارات صدرا/ 1376

کلینی، الکافی، ناشر الحدیث، قم

جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاه، ناشر مرکز بین المللی نشر اسرا

ابن بابویه، محمد بن علی، ناشر کتابچی