نقش تقوا در بهداشت روانی فرد و جامعه (قسمت دوم)

پدید آورنده : محمد صادق شجاعی ، صفحه 2

در قسمت پیشین مقاله به اهمیت بهداشت روانی و کارکرد تقوا در آن اشاره شد، در این شماره ادامه بحث را پی می گیریم.

اوصاف و ویژگی هایی که در روایات برای متقیان بیان شده، به خوبی نشان می دهد که تقوا به طور گسترده می تواند از رفتارهای مخل بهداشت روانی جلوگیری کند. برخی کارکردهای تقوا در بهداشت روانی فرد و جامعه عبارتند از:

الف) پرهیز از نگاه به نا محرم

دستگاه بینایی یکی از مهم ترین نعمت هایی است که خداوند در اختیار انسان قرار داده است. هدف اصلی از آفرینش آن کارکردهای مثبت و استفاده های مفید آن است. از طریق چشم است که با دنیای خارج آشنا می شویم و به حقایق و پدیده های آن پی می بریم. در روایات از چشم به پیک دل و قاصد عقل یاد شده و در برخی آیات به این موضوع تصریح گردیده که انسان در قبال آن چه می بیند مسئول است. مسئول بودن انسان در قبال چشم و آن چه را با آن می بیند، به نحوی اشاره به این است که چشم و دستگاه بینایی در سرنوشت انسان نقش قابل توجهی دارد. با این وجود، چشم می تواند کارکرد منفی به خود بگیرد؛ زیرا دنیایی که در آن زندگی می کنیم پر از محرک هایی است که برخی از آن ها برای سلامت و بهداشت روانی ما مضرّ است.

دستگاه بینایی ممکن است در معرض آسیب های اخلاقی واقع شود. از این رو در روایات از چشم ها به دام های شیطان و چیزی که زمینه گناه و معصیت را فراهم می کند، یاد شده است. علی (علیه السلام) می فرماید: «العیونُ مصائد الشیطان»؛ «چشم ها دام های شیطانند.» چه بسا انحرافات اخلاقی، دوستی های نا سالم و روابط نا مشروع که با یک نگاه آغاز می شود. در روایات از نگا به تیر زهرآگین شیطان، یاد شده است. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «النظرةُ سهمٌ من سهام ابلیس مسموم...»؛ «نگاه کردن یکی از تیرهای زهرآلود شیطان است.» و نیز آن حضرت فرموده است: «کَمْ مِنْ نظرةٍ اورثتْ حسرةً طویلةً»؛ «ای بسا یک نگاه که حسرتی طولانی به بار آورده است.» به طور طبیعی انسان وقتی چیز لذت بخشی را می بیند، به آن علاقمند می شود و دلبستگی پیدا می کند. شاعر در این باره می گوید:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

هر آنچه دیده بیند، دل کند یاد

بر اساس آموزه های دینی برای آن که از بسیاری گناهان پیشگیری کنیم باید دریچه نگاهمان را طوری تنظیم نماییم که از شکل ها، رنگ ها و روابط فضایی تهدید کننده بهداشت روانی، تصویری بر روی شبکیه گیرنده های ما نیاید. و این چیزی است که در سایه «تقوای دیداری» حاصل می شود. خداوند در آیه سی ام سوره نور، مؤمنان را به فروهشتن چشم از نگاه به نامحرم توصیه نموده و فرموده است: «قُلْ لِلْمُؤمِنینَ یَغُضُّوا مِنْ أبْصارِهِمْ... وَ قُلْ لِلْمُؤمِناتِ یَغْضُضْنَ مِنْ أبْصارِهِنَّ»؛ «به مردان با ایمان بگو دیدگان خود را «از نامحرمان» فرو نهند... و به زنان با ایمان بگو دیدگان خود را [از هر نامحرمی] فرو بندند.» شاید بتوان این موارد را تحت عنوان «تقوای جنسی - دیداری» گنجاند.

امام رضا (علیه السلام) در پاسخ به یکی از پرسش های محمّد ابن سنان می گوید: «و حُرّمَ النَّظَرُ اِلی شعورِ النساء المحجوباتِ بالازواجِ و الی غیرهنَّ من النساء لما فیه من تهییج الرّجالِ و ما یدعوا التهیج الیه من الفساد و الدُّخول فیما لا یَحِلُّ و لا یجمُلُ، و کذلک ما اشبه الشعور، اِلاّ الذی قال اللّه تعالی: «و القواعد من النساء...» فلا بأس بالنظر الی شعور مثلهنّ»؛ «نگاه کردن به موی زنان شوهردار و دیگر زنان به این علت حرام شده است که باعث تحریک مردها می شود و این، به فساد و ارتکاب اعمال حرام و ناشایست می انجامد. هم چنین است چیزهایی که به لحاظ تحریک کنندگی مانند مو باشد. مگر در مواردی که خداوند متعال فرموده است «و القواعد من النساء...» نگاه کردن به موهای پیر زنان اشکال ندارد.»

از آیات و روایات استفاده می شود که نگاه کردن زن ها به بدن مرد نامحرم به استثنای صورت و دست ها و مقداری که به طور معمول مردان نمی پوشانند، حرام است. نگاه کردن به مردان نا محرم برای همه زنان آثار منفی به همراه دارد، اما برای زنان شوهردار آثار زیانبار آن بیشتر است؛ از این رو در یکی از روایات از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که فرمود: «اشتَدَّ غضبُ اللّه علی امرئةٍ ذاتِ بعلٍ ملأت عینها من غیر زوجها، او غیر ذی محرمٍ منها»؛ «خشم خداوند سخت است بر زن شوهرداری که چشم خود را از غیر همسر خود یا از کسی که محرم او نیست، پُر کند.»

تقوای جنسی - دیداری، گستره وسیعی را در بر می گیرد. در یک برداشت عام و کلی معنای آن این است: از نگاه کردن به هر چیزی یا هر کسی به قصد لذّت یا خوف به فساد افتادن - به استثنای همسر - که تأثیر منفی بر بهداشت روانی دارد، باید اجتناب کرد؛ خواه نگاه به زن باشد یا مرد، به عکس باشد یا فیلم، حتّی نگاه کردن به بدن خود به قصد شهوت عامل تهدید کننده بهداشت روانی است.

گاهی گفته می شود «چشم دریا است». این ضرب المثل، اشاره به حوزه فعالیّت دستگاه دیداری است؛ یعنی انسان در برخوردهای خود با دیگران، هنگام خرید، بازدید از مجامع عمومی و موقع عبور از کوچه ها به خصوص جاهای خلوت که تردّد در آن جا کمتر است، فراوان با صحنه های تحریک کننده مواجه می شود. از سوی دیگر عوامل تحریک کننده از قبیل بدحجابی، عدم پوشش مناسب دختران و بانوان، استفاده از جوراب های بدن نما، بیرون نهادن قسمتی از موی سر، آرایش مو و صورت حتّی توسط دختران کوچک، پوشیدن لباس و کفش با رنگ های مهیّج و خیره کننده، وجود فیلم ها و عکس های مبتذل به قدری در جامعه رواج یافته که همه روزه با مواردی از آن مواجه هستیم و امکان چشم پوشی از آن به طور کامل، وجود ندارد.

در این گونه موارد برای حفظ بهداشت روانی توصیه می شود که از خیره شدن و نگاه عمدی و دوباره بپرهیزیم؛ زیرا نگاه دوباره و عمدی قطعا تأثیر منفی بر بهداشت روانی به دنبال دارد. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «النظرةُ بعد النظرةِ تزرعُ فی القلبِ الشهوةَ و کفی بها لصاحبها فتنةً»؛ «نگاه بعد از نگاه، بذر شهوت در دل می کارد و این خود برای به فتنه و انحراف کشاندن صاحبش کافی است.»

کارکرد تقوا در این گونه موارد این است که با ایجاد نوعی حالت بازداری باعث پیشگیری از مبتلا شدن به نگاه می شود. علی (علیه السلام) در وصف متقیان می فرماید: «فالمتقون... غَضُّوا ابصارهم عمّا حرّم اللّهُ علیهم»؛ «پرهیزگاران از چیزهایی که خداوند بر آنان حرام کرده است، چشم پوشیده اند.»

ب) پرهیز از گوش دادن به موسیقی و سخنان بیهوده و باطل

عملکرد دستگاه شنیداری معمولاً پیچیده است، اما با مروری بر مطالعات انجام شده در فیزیولوژی و روان شناسی تا حدود زیادی می توان به اهمیت دستگاه شنیداری و نقشی که در بهداشت روانی دارد، آشنا شد. بخش قابل توجهی از اطلاعات ما از طریق شنیدن و گوش دادن به اصوات حاصل می شود.

در آیات و روایات وظایف خاصی برای گوش ها بیان شده که اگر فرد به آن ها عمل کند، مسلّما بهداشت روانی وی تأمین می شود. خداوند می فرماید: «وَ لا تَقْفُ ما لَیسَ لَکَ بِهِ عِلْمٌ اِنَّ السَّمْعَ وَ البَصَرَ وَ الْفُؤادَ کُلُّ اُولئِکَ کانَ عَنْهُ مَسْئولاً»؛ «آن چه بدان علم نداری پیروی مکن، چرا که گوش و چشم و دل همگی بازخواست می شوند.»

به همان اندازه که تقوای دیداری در سلامت و بهداشت روانی انسان مهم است، تقوای شنیداری نیز اهمیت دارد. به ویژه این که رفتار شنیداری در برخی موارد کارکرد جنسی به خود می گیرد، مانند گوش دادن به موسیقی مبتذل و شنیدن داستان هایی با محتوای جنسی. افرادی که مسائل اخلاقی را رعایت نمی کنند و به هر صوت و صدایی گوش می دهند، به لحاظ بهداشت روانی دچار مشکل خواهند شد. برای حفظ بهداشت روانی باید کاری کنیم و گوش هایمان را طوری عادت دهیم که فقط به پند و اندرز و نصایح اخلاقی علاقمند شده و از موضوعاتی که جنبه تحریک کننده دارد یا غیبت و لهو و لعب محسوب می شود، جدّا پرهیز نماییم.

امام سجاد (علیه السلام) برای حفظ بهداشت، روانی نوعی تقوای شنیداری را توصیه نموده و می فرماید: «حَقُّ السمع تنزیهُهُ عن سماعِ الغیبةِ و سِماعِ ما لا یَحِلُّ سماعه»؛ «حق گوش این است که آن را از شنیدن غیبت، و شنیدن هر آنچه که شنیدنش روا نیست، باز داری.» علی (علیه السلام) در وصف متقین می فرماید: «ووقفوا اسماعهم علی العلم النافع» پرهیزگاران کسانی اند که با بهره گیری از نیروی تقوا گوش های خود را از شنیدن لهو و لعب به دور داشته و فقط آن را وقف دانشی کرده اند که برایشان سودمند است.

ج) تعادل غریزه جنسی و اصلاح روابط دختر و پسر

بی تردید یکی از نیرومندترین غرایز، نیروی شهوت و غریزه جنسی است. این نیرو که از ابتدای تولد به صورت نهفته در وجود آدمی به ودیعه نهاده شده است، تا زمان بلوغ هم چنان دوران آرام و بی تحرّکی را پشت سر می گذارد، امام به محض شروع دوران نوجوانی، آرام آرام زمان بیداری و شکفتگی آن فرا می رسد و رفته رفته تمام وجود نوجوان را در بر می گیرد و بر تمامی افکار و رفتار وی اثر می گذارد.

تعامل و ارتباط با جنس مخالف در دوره نوجوانی و جوانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هم چنان امکان آسیب پذیری آن نیز در این دوره بیش از هر زمان دیگری است؛ زیرا با بیدار شدن غریزه جنسی توجه به مسائل عاطفی و جذابیّت های ظاهری جنس مخالف، بیشتر می شود. موریس دبس در این باره می گوید: تأثیرات غریزه جنسی در دوره بلوغ، آن قدر قوی است که در واقع مرکز تحریکات مستقیم برای تمام خواسته های اعضای مختلف بدن می گردد. وجود آن به کلی زندگی و روابط بین فردی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. به همین دلیل، نوعی کشش و جاذبه در رفتار با جنس مخالف مشاهده می شود. در برخی موارد چنان التهاب و هیجان به اوج می رسد که آهنگ صدا و حرکات فرد را نیز تحت تأثیر قرار داده و حتّی گاه هم سخن شدن و حسّ گرمای وجود دیگری، قلب را به تپش مضاعف وا می دارد. خطر وسوسه شیطان در این گونه موارد جای تردیدی نیست.

در چند سال اخیر، در مجلّات و روزنامه ها بارها به موضوع روابط دختر و پسر پرداخته شده و به بهانه های مختلفی چون: کاهش حساسیّت ها، شناخت قبل از ازدواج و فراهم شدن زمینه پیشرفت فرد و جامعه، در این باره سخن به میان آمده است. برخی این گونه روابط را مطلوب می دانند و حتّی جلوگیری از آن را موجب عقده ای شدن جوانان می پندارند. شرایط فرهنگی به وجود آمده در جامعه تا حدود زیادی متأثر از این دیدگاه است. با توجه به آن چه بیان شده مسئله ارتباط دختر و پسر و بهداشت رفتار جنسی جوانان یکی از مشکلات اصلی جامعه ماست. اسلام برای حل این مشکل و اصلاح بین دختران و پسران چه راهکاری دارد؟

در اسلام هر چند صحبت کردن و برخوردهای عادی دختر و پسر و زن و مرد، جایز است و آنان می توانند فارغ از دغدغه های شهوانی، به کار و فعالیت و تحصیل بپردازند با این وجود فعالیت مختلط در همه مراکز و مجامع امر پسندیده ای نیست. اسلام نه حبس زنان در خانه را توصیه می کند و نه روابط بی ضابطه و نا مشروع را تجویز می نماید. بر این اساس، اسلام برای پاسداری از کرامت انسان و جلوگیری از انحرافات، رعایت ضوابطی را در روابط زن و مرد ضروری دانسته و آزادی مطلق و بدون حساب و دوستی ها و عشق بازی های مصطلح امروزی را مردود شمرده است.

خداوند در قرآن، ضمن توصیه به خویشتنداری جنسی، به مؤمنان توصیه می کند که چشم خود را از نگاه به نامحرم حفظ کنند، یگانه عاملی که توان بازداری و مقاومت در برابر وسوسه را افزایش می دهد تقواست. به یقین آن نیرویی که حضرت یوسف (علیه السلام) را از آلوده شدن به گناه، بازداشت چیزی جز تقوای الهی نبود. علی (علیه السلام) در اوصاف متقین می فرماید: آن ها کسانی اند که در هنگام داد و ستد با جنس مخالف، بر شهوت خود مسلّطند.

اساسا تقوا حالتی را در فرد ایجاد می کند که از رفتارهای شبهه ناک و مواردی که خطر مبتلا شدن به گناه وجود دارد، دوری کند. امام باقر (علیه السلام) از پدر بزرگوارش نقل می کند که: «ان لاهل التقوی علاماتٌ یعرفون بها:... و قِلّةُ المواتاةِ للنساء»؛ «تقوا پیشگان نشانه هایی دارند که با آن ها شناخته می شوند. یکی از نشانه های آنان این است که با زنان کمتر در می آمیزند.» بر اساس آموزه های دینی یگانه راه سالم سازی جامعه و پیشگیری از انحرافات و بی بند و باری های اخلاقی در بین جوانان، تقویت ارزش های دینی و باروری تقواست.

تا زمانی که تقوا در بین نسل جوان و نوجوان جامعه ما بارور نشود، هیچ یک از اهداف والای دینی دست یافتنی نیست. برای حفظ عفت و تقویت بهداشت روانی دختران جوان نیز تقوا عامل بسیار مؤثر و ارزشمندی است. خداوند می فرماید: «فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَیَطْمَعَ الَّذی فِی قَلْبِهِ مَرَضٌ وَ قُلْنَ قَوْلاً مَعْروفا»؛ «به گونه ای هوس انگیز سخن نگویید تا بیمار دلی در شما طمع کند و به گونه ای شایسته و معمولی سخن بگویید.»

این آیه نکته بسیار ظریفی را بیان می کند و آن این که همیشه پسران مقصّر نیستند. در بسیاری موارد، دختران و زنان با رفتارهای وسوسه انگیز، عدم رعایت پوشش اسلامی، وضع و ظاهر نامناسب و استفاده از عطرهای تهییج کننده توجه جوانان را به خود جلب می کنند. اذیت های خیابانی، نامه نگاری و مزاحمت های تلفنی تا حد زیادی ریشه در رفتارهای نادرست خود دختران دارد. شاید برخی دختران قصد و نیت بدی هم نداشته باشند و هدفشان از پوشیدن لباس های رنگارنگ، آرایش های تند و تیز فقط این باشد که دوست دارند یا طبع جوانی شان این گونه رفتارها را تقاضا می کند. در این جهت ما نمی توانیم با دیدی منفی و بدبینانه درباره دختران قضاوت کنیم.

تا حدی دختران حق دارند. اما نکته ای که وجود دارد این است که چه بسا همین رفتارهای ساده و خالصانه برخی دختران که هیچ انگیزه شیطانی در آن وجود ندارد، زمینه گناه را برای دیگران فراهم کند. بنابراین ما نمی توانیم یک جانبه قضاوت کنیم و فقط از یک زاویه به موضوع بنگریم. ما باید در اُفق وسیع تر و از منظر اجتماعی به قضایا بنگریم. ما هم نسبت به خودمان مسئولیت داریم و هم نسبت به دیگران مسئولیم؛ از این رو ما نباید با برخی رفتارهای خود زمینه گناه را برای دیگران فراهم کنیم.

بنابراین، برای پیشگیری از انحرافات جنسی و حفظ و تقویت بهداشت روانی در جامعه، باید در حفظ و تقویت تقوا بکوشیم. علی (علیه السلام) می فرماید: «اُوصیکم بتقوی اللّه الا فصونوها و تَصوَنُوا بها»؛ «شما را به تقوای الهی سفارش می کنم... هان تقوا را حفظ کنید و خود را نیز به وسیله آن محفوظ بدارید. در قرآن کریم، تقوا به لباس تشبیه شده است.» «و لباسُ التقوی ذلک خیرٌ»؛ «لباس تقوا بهتر است.» خاصیت لباس این است که انسان را از سرما، گرما و گزند حوادث حفظ می کند و عیوب احتمالی انسان را می پوشاند، همان خاصیت را تقوا دارد و به همان دلیلی که باید از لباس حفاظت کرد تا آلوده، مندرس و نجس نشود و در معرض باد و باران قرار نگیرد، باید از تقوا و عفت هم محافظت کرد؛ زیرا بدون محافظت از ملکه تقوا سلامت روانی امکان پذیر نیست.

جمع بندی و نتیجه گیری

بر حسب آموزه های دینی برای آن که بهداشت روانی در جامعه تأمین شود و میزان انحرافات اخلاقی به ویژه انحرافات جنسی کاهش یابد، باید به دنبال مصون سازی افراد بود. به تعبیر دیگر، هر چند سالم سازی و پاک سازی محیط جامعه از وسایل و ابزارهای آلوده کننده و برخورد با افراد منحرف، یک ضرورت است و باید از سوی نیروی انتظامی به اجرا گذاشته شود، لیکن باید توجه داشت که رسالت اصلی آموزش و پرورش، نهاد خانواده و دست اندرکاران تربیتی، مصون سازی افراد در برابر گناه و بالا بردن قدرت مقابله و توان بازداری در آن هاست.

به بیان دیگر، اصل در برنامه ریزی فرهنگی، ایجاد مصونیت است نه محدودیت. «مصون سازی» وابسته به خود آگاهی است. کودکان و نوجوانان باید به گونه ای تربیت شوند که آگاهانه و با اختیار کامل از آلودگی و گناه پرهیز نمایند. به عنوان مثال جمع آوری آنتن های ماهواره ای، سی دی های مبتذل و برخورد با افرادی که ارزش ها و هنجارهای اجتماعی را زیر پا می گذارند یک ضرورت انکارناپذیر است، امّا مهندسی فرهنگی جامعه اقتضای برنامه ریزی های حساب شده تری را دارد که باید مسؤلان و دست اندرکاران مسائل تربیتی به آن همت گمارند.

از آن چه بیان شد به این نتیجه می رسیم که یگانه عامل مؤثر در سالم سازی فضای فرهنگی جامعه و حفظ سلامت روانی افراد در برابر بی بند و باری ها و انحرافات اخلاقی به ویژه انحرافات جنسی، تقویت روحیه مذهبی و تقوای الهی است.

پی نوشت ها:

1. العین برید القلب، منتخب میزان الحکمه، ص 558.

2. العین... برید العقل (همان).

3. ان السمع و البصر و الفواد کلّ اولئک کان عنه مسئولاً (سوره اسراء (17) آیه 36.)

4. غرر الحکم، ج 3، ص 233.

5. همان.

6. الکافی، ج 5، ص 559.

7. سوره نور (24) آیه 30.

8. عیون اخبار الرضا، ج 2، ص 97.

9. ثواب الاعمال، 338.

10. الفقیه، ج 4، ص 18.

11. نهج البلاغه، خطبه 105.

12. سوره اسراء (17) آیه 36.

13. خصال، ص 566.

14. همان.

15. موریس وبس، چه می دانم از بلوغ، ص 46.

16. «قُل لِلمُؤمِنینَ یَغُضُّوا مِنْ ابصارِهِم وَ یَحْفَظُوا فُروجَهُم ذلِکَ أزْکِی لَهُم اِنَّ اللّه خَبیرٌ بِمَا یَصْنَعُونَ وَ قُل لِلمؤمِناتَ یَغْضُضنَ مِنْ أبْصارِهِنَّ وَ یَحْفظنَ فُروجَهُنَّ وَ لا یُبْدِینَ زینَتَهُنَّ اِلاّ ما ظَهَرَ مِنْها» (سوره نور (24) آیه 30 و 31).

17. ر.ک: خطبه متقین، نهج البلاغه.

18. همان.

19. سوره احزاب (33) آیه 32.

20. نهج البلاغه، خطبه 191، ص 111.

21. سوره اعراف (7) آیه 26.