

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



بررسی تاثیر تقوا در روابط زن و مرد (نامحرم) در دستیابی به آرامش و دوری از اضطراب بر روی  
دانشجویان دانشگاه فردوسی

زهرا طاهری<sup>۱</sup>

فهیمة شریعتی<sup>۲</sup>

چکیده:

آرامش از جمله نعمتهای کمیابی است که خداوند به انسان عطا می کند. تقوا به عنوان نیروی درونی بازدارنده‌ای که انسان را از بدی‌ها و زشتی‌ها حفظ می کند و در دین مبین اسلام به عنوان عاملی برای دستیابی به آرامش مطرح شده است. حال آن که این نیروی کنترل درونی دارای مصادیق متعددی است که یکی از آن‌ها حفظ حدود و حریم در روابط زن و مرد در جامعه می باشد؛ شامل گفتار، رفتار، نگاه و تماس فیزیکی است که دارای مشترکاتی هم با بحث خویشنداری در روان شناسی وجودگرا می باشد. برای شناخت این فضیلت انسانی و بهره گیری از آثار مثبت آن در زندگی به ویژه تقوا در روابط زن و مرد، تحقیق میدانی بر پایه پرسشنامه صورت گرفت و میزان تاثیر تقوا در روابط زن و مرد در جامعه بررسی شد که درصد بالایی از آن‌ها رعایت تقوا یا همان حفظ حدود در روابط زن و مرد در جامعه را موجب دستیابی به آرامش دانسته‌اند. در نهایت می توان گفت بر اساس تحقیقات روان شناسان و آنچه در دین مبین اسلام آمده است مهم ترین عامل در درمان بیماری‌های روانی دینداری محسوب می شود که البته یکی از ابعاد آن داشتن تقوا یا همان خویشنداری می باشد. نداشتن اضطراب و نگرانی و برخورداری از آرامش برابند تقوا می باشد. افراد متقی (خویشندار) از این موهبت الهی برخوردار خواهند بود و از آسیب‌ها و گزند روابط ناسالم و نامشروع در امان خواهند بود.

کلمات کلیدی: تقوا، خویشنداری، ارتباط، زن و مرد، اسلام، روان شناسی، اسلام، آرامش.

دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد<sup>۱</sup>

عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد<sup>۲</sup>

# 6th International Conference on *Health, Treatment and Health Promotion*



مقدمه:

بسیاری از تحقیق‌های عصر کنونی نشان داده است که حالت‌ها و عناصر خاص معنویت و ایمان ممکن است که اثرهای مثبتی بر مکانیزم‌های گوناگون فیزیولوژیکی درگیر در سلامت داشته باشد. آهیجان‌هایی، مانند امیدواری، عشق ورزیدن و گذشت که در عرف دین ترویج می‌شود، به واسطه تاثیر بر مسیرهای نورونی مربوط به سیستم ایمنی، ممکن است که اثر خود را در بهبود سلامت، اعمال کند.<sup>۴</sup>

در این راستا، رابطه بین معنویت و سلامت روان را با دخالت مکانیزم‌هایی، مانند سبک‌های مقابله‌ای، مکان کنترل، حمایت اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی، مکانیزم‌های فیزیولوژیکی و در نهایت، محیط و معماری بناها نشان داده‌اند که این مکانیزم‌ها ممکن است با عوامل فردی، مانند وضعیت قبلی سلامت روان فرد، سن و زمینه فرهنگی او به خوبی در ارتباط باشد.<sup>۵</sup>

پیرامون اهمیت مذهب بر سلامت روانی می‌توان به سخن بنیامین راش به عنوان پدر علم روانپزشکی اشاره کرد. او اظهار می‌دارد که نقش مذهب در سلامت روانی انسان همانند اکسیژن برای تنفس است.<sup>۶</sup>

اگرچه بخش وسیعی از تلاش‌های بشر برای دستیابی به امکاناتی بوده که آسایش و آرامش را برای انسان به ارمغان آورد؛ اما عصر کنونی عصر افسردگی نامگذاری شده است و افزایش روزافزون آمار بیماری‌های روحی و روانی و مؤید آن است. تحقیقات روانشناسان نشان می‌دهد از مهم‌ترین عوامل در درمان بیماری‌های روانی ایمان است به طوری که درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند یا به عبارت دیگر ایمان دارند، بسیار بیشتر از دیگران است. یکی از مهمترین مؤلفه‌ها و علائم ایمان، تقوا است. حال آن که متأسفانه تأثیر تقوا به معنای خویشتن‌داری و پرهیزگاری در تحقیقات روانشناسی به عنوان عاملی که انسان را از انحراف باز می‌دارد کمتر دیده شده است. برای شناخت این فضیلت انسانی و بهره‌گیری از آثار مثبت آن در زندگی به ویژه تقوا در روابط زن و مرد، این تحقیق میدانی ضرورت می‌یابد؛ زیرا که بسیاری از مشکلات عاطفی که زاینده اضطراب است ناشی از عدم حفظ حدود در روابط است. بررسی تأثیر تقوا (خویشتن‌داری در روابط محرم و نامحرم در جامعه) می‌تواند در ایجاد انگیزه به جوانان و نوجوانان مؤثر باشد. از این رو این تحقیق یک نیروی کنترل درونی را بررسی می‌کند تا معین گردد میزان تأثیرگذاری آن در آرامش چگونه است. بخشی از این تحقیق بصورت میدانی و بخشی دیگر بصورت کتابخانه‌ای اطلاعاتی را جمع‌آوری کرده و بصورت تحلیلی گزارش می‌نماید.

<sup>۳</sup> استیبیج، ۲۰۰۸

<sup>۴</sup> سیبولد ۲۰۰۱

<sup>۵</sup> تازه‌های روان‌درمانی، بهار و تابستان ۱۳۸۷، شماره ۴۷ و ۴۸ تا ۴۹ تا ۶۸

<sup>۶</sup> کرمی و همکاران ۱۳۸۵، ص ۳۴ (کرمی، جهانگیر / روغنجی، محمود / عطاری، یوسفعلی / بشیده، کیومرث / شکر، مهتاب ۱۳۸۵ - بررسی روابط چندگانه ابعاد جهت‌گیری مذهبی با سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه رازی- مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، پاییز ۸۵، شماره ۳

# 6th International Conference on Health, Treatment and Health Promotion



۱- معنا شناسی تقوا و خویشتن داری:

تقوا به معنی نگهداری نفس از آن چیزهایی است که انسان را به گناه می‌کشاند.<sup>۷</sup> تقوا به معنای حفظ کردن و نگاه داشتن است از بدی و گزند است. این کلمه در اصل «وقوی» بوده که واو به تاء بدل شده است. مصدر اتقاء از همین ریشه به معنای ترسیدن و حذر کردن است.<sup>۸</sup> ابتدایی‌ترین معنای این واژه به کاربرد آن در میان عرب قبل از اسلام برمی‌گردد؛ فعل اتقی در زبان آنان لزوماً معنای دینی یا اخلاقی نداشته است و در زمینه‌ای عرفی به این معنا بوده است که شخصی میان خود و چیزی که از آن می‌ترسد حائل و مانعی قرار دهد تا از گزند آن حفظ شود؛<sup>۹</sup> در قرآن کریم فعل اتقی بارها به این معنا به کار رفته است از جمله «فَمَنْ يَتَّقِ بِوَجْهِهِ سَوْءَ الْعَذَابِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» آن کسی که با چهره خویش عذاب سخت روز قیامت را از خود باز می‌دارد. (زمر/ ۲۲۴)

معنای دیگر تقوا در قرآن ترس از خدا یا به تعبیر دقیق‌تر ترس از قهر یا عذاب اوست که ممکن است شخص گناهکار در حیات دنیوی و اخروی بدان دچار شود. سومین معنای تقوا در قرآن رعایت اوامر و نواهی خداوند<sup>۱۰</sup> یا به تعبیر دیگر عمل به طاعت و ترک معصیت است.<sup>۱۱</sup> اگر مراد تقوا به معنای احتراز باشد احتراز از انجام دادن نواهی و ترک اوامر معنا می‌شود.<sup>۱۲</sup> در نهایت می‌توان گفت تقوا همان ملکه نفسانی است که موجب خویشتن‌داری فرد می‌شود و او را از بدی و زشتی‌ها دور می‌کند و به سوی خوبی‌ها سوق می‌دهد در قرآن کریم ۲۱ آیه وجود دارد که کلمه تقوا به صورتهای مختلف و صیغه‌های گوناگون، در آنها به کار رفته است که با بررسی آنها می‌توان گفت تقوا در قرآن به چند معنا به کار رفته است.

سومین معنای تقوا در قرآن رعایت اوامر و نواهی خداوند<sup>۱۳</sup> یا به تعبیر دیگر عمل به اطاعت و ترک گناه است.<sup>۱۴</sup> این معنا در کنار تقوا به معنای خدا ترسی آشکارترین معنای تقوا در قرآن است.

چهارمین معنای تقوا در قرآن حاکی از نوعی حالت قلبی و ملکه نفسانی است. تعبیر «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» و یا «لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» در پایان آیاتی که احکام و حدود الهی را بیان می‌کند بر این معنا دلالت دارد.<sup>۱۵</sup>

البته معانی مذکور با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند و مجموعه‌ای از تقوا را تشکیل می‌دهند به این معنا که ترس از عذاب خداوند (معنای دوم) موجب رعایت اوامر و نواهی او (معنای سوم) می‌شود و شخص به این وسیله میان خود و قهر و عذاب الهی سپری قرار می‌دهد (معنای اول) و تبعیت از اوامر و نواهی خداوند رفته رفته موجب می‌شود که تقوا در قلب مومن ملکه شود (معنای چهارم).

<sup>۷</sup> - مفردات راغب اصفهانی، ۸۸۱

<sup>۱</sup> - فرهیدی؛ راغب اصفهانی؛ جوهری روزنی، ج ۱ ص ۱۲۶ ج ۲ ص ۷۱۶

<sup>۲</sup> - ایزوتسو، ۱۳۶۱، ص ۳۰۵

<sup>۴</sup> - طبرسی، ج ۳، ص ۲۴۰ ذیل مانده ص ۱۱۳، ذیل حج

<sup>۵</sup> - طباطبایی ج ۵ ص ۱۶۳

<sup>۶</sup> - طبرسی ج ۱ ص ۱۱۸ ج ۲ ص ۸۲۳، طباطبایی ج ۱۹ ص ۲۱۸

<sup>۷</sup> - فخر رازی ج ۳ ص ۲۲۳

<sup>۱۴</sup> - المیزان، ج ۵، ص ۱۶۳

<sup>۱۵</sup> - طبرسی، ج ۱، ص ۱۱۸، ج ۲، ص ۸۲۳؛ طباطبایی، ج ۱۹، ص ۲۱۸

<sup>۱۶</sup> - برای نمونه رجوع کنیده بقره: ۱۸۷؛ انعام: ۱۵۳

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



می‌توان گفت تقوا یک معنای ثابت و مشخص شده‌ای ندارد بلکه بر اساس کاربرد آن در جمله و جایگاهی که دارد معنای دقیق آن شکل می‌گیرد. یعنی براساس متعلقی که در قرآن برای آن ذکر شده معنای آن هم شکل می‌گیرد. تقوای الهی (به طور مطلق) به معنای خویشتن‌بانی از عذاب خدا (قهر خدا، غضب خدا و مانند آن) به وسیله اطاعت از اوامر الهی و ترک طبق آنچه در اسلام به آن سفارش شده، تقوا دارای سه رتبه یا درجه است.

۱- تقوای عام: پرهیز از محرّمات (تقوا از ترس آتش و عقاب، و آن ترک از حرام است و تقوای عام می‌باشد)

۲- تقوای خاص: اجتناب از مشتبّهات (تقوای از خدا، که علاوه بر اجتناب از حرام ترک شبّهات است و این تقوای خاص است)

۳- تقوای اخص: دوری از مباحات، در پرتو اشتغال به واجبات و مستحبات (تقوا در آراه خدا و آن ترک حلال علاوه بر اجتناب از شبّه است. و این تقوای خواص بلکه خاص الخاص است.<sup>۱۷</sup>

مرتبه سوم که مخصوص ائمه و انبیا است. می‌توان در مقایسه با انبیا برای عامه مردم در مجموع دو نوع تقوا را مورد توجه قرار داد؛ که همان تقوای عام و خاص است. در مرتبه اول که مربوط به عوام است انسان برای اینکه خود را از آلودگی‌ها و گناهان حفظ کند از موجبات آن فرار می‌کند و خود را همیشه از محیط‌های آلوده دور نگه می‌دارد. مرتبه دوم که بیشتر شامل خواص می‌شود حالتی است که فرد در اثر ملکه تقوا در او نیرویی ایجاد می‌شود که به او مصونیت روحی و اخلاقی می‌دهد و هنگامی که در محیط‌هایی که موجبات گناه و معصیت برای او فراهم می‌شود نه تنها خود بلکه دیگران را نیز از معصیت و آلوده شدن حفظ می‌کند و مانع آلوده شدن او به معصیت می‌شود.

۲- تقوا در روابط زن و مرد (نامحرم)

با توجه به اقتضای جوامع امروزی و گسترش روابط و حضور زنان و مردان در کنار یکدیگر در مراکز و دانشگاهها شاهد اختلاط زن و مرد و گاه همراه با رابطه‌هایی شبّه ناک و گناه آلود هستیم که از عوامل و زمینه‌های گرفتار شدن در معصیت است. در شکل‌گیری این مسئله شهوت به عنوان غریزه‌ای که خداوند در وجود انسانها قرار داده است و موجب کشش و جاذبه مادی و معنوی دو جنس مخالف است؛ حال نیاز به تقوا در این رابطه امری ضروری است؛ زیرا از یک سو حضور زنان با توجه به عصر ارتباطات و لزوم مشارکت در عرصه‌های مختلف امری گریزناپذیر است و از طرفی جاذبه و کشش که زن و مرد در ارتباط با یکدیگر دارند امری حتمی است. در نهایت نیاز به وجود ملکه یا نیرویی که همان خویشتن‌داری در مسائلی که اسلام در حیطه این رابطه بیان کرده است امری مهم و ضروری است. از دیدگاه اسلام ارتباط میان زن و مرد فی نفسه ممنوعیتی ندارد. اجتماع مجموعه‌ای از زنان و مردان است و قابل تقسیم به جامعه زنان و مردان نیست. برحسب دیدگاه اسلام زن و مرد با نگاه به شخصیت انسانی هم که به طور قطع در روابط سالم خود را نشان می‌دهد می‌توانند در تعاملات اجتماعی حضور یابند.<sup>۱۸</sup>

<sup>۱۷</sup> - جوادی آملی، تسنیم (تفسیر قرآن کریم)، تنظیم و ویرایش: علی اسلامی، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۱۵۵

<sup>۱۸</sup> عباس نیکزاد

## 6th International Conference on **Health, Treatment and Health Promotion**



اما آنچه مد نظر است این است ارتباط زن و مرد مجموعه‌ای از نگاه، حرکات و رفتار و اعمال و گفتار و پوشش افراد را شامل می‌شود. که اسلام در خصوص آن دستوراتی بیان کرده است. قبل از ورود به اصل بحث لازم است مفاهیم آرامش و نقطه مقابل آن اضطراب و انواع ارتباط میان زن و مرد توضیح داده شود.

۲- رابطه زن و مرد:

ارتباط در لغت به معنای ربط دادن، بستن پیوند، پیوستگی و رابطه می‌باشد. ارتباط داشتن یعنی پیوستگی داشتن مربوط داشتن، وابسته بودن و مراد داشتن<sup>۱۹</sup> فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می‌گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد. ارتباط را می‌توان جریانی چند طرفه دانست که طی آن دو یا چند نفر به تبادل افکار، نظریات، احساسات و حقایق می‌پردازند و از طریق به کاربردن پیامهایی که معنایش برای کلیه آنها یکسان است به انجام این امر مبادرت می‌ورزند.<sup>۲۱</sup>

انواع ارتباط میان زن و مرد به قرار زیر می‌باشد:

ارتباط کلامی: تمامی جنبه‌های گفتار، یعنی زبان و ابزارهای کلامی را شامل می‌شود که در آن چگونگی صحبت کردن از جمله، سرعت کلام، تن و آهنگ صدا نیز مطرح است.

ارتباط غیر کلامی: به سایر فعالیت‌هایی گفته می‌شود که کارکرد ارتباطی دارند.

رابطه‌های غیر کلامی عبارتند از: زبان بدن، نحوه نشستن، ایستادن و راه رفتن نحوه استفاده از دستانتان، ظاهر، نحوه پوشش، نحوه آرایش مو، صورت و غیره است. اگر این پایان‌نامه منظور از ارتباط هر گونه ارتباط کلامی و غیر کلامی است.

۳- بایدها و نبایدها در ارتباط:

۱-۳- نگاه: در مورد نقش حس بینایی، حضرت علی علیه السلام قلب را مرکز ادراکات و تصمیم‌گیری‌ها بیان کردند. گویا که چشم کانال ورود اغلب چیزهایی است که به قلب می‌آیند و در نتیجه بر اندیشه انسان اثر می‌گذارد و نهایتاً رفتاری که از انسان سر می‌زند، متأثر از چیزهایی است که چشم آن‌ها را دیده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: از نگاه اضافی بر حذر باش؛ زیرا بذر هوا و خواهش در دل می‌کارد و موجب غفلت می‌شود.<sup>۲۲</sup> اولین چیزی که هنگام ارتباط زن و مرد در جامعه بین زن و مرد صورت می‌گیرد ارتباط چشمی و یا همان نگاه است. چشم به عنوان عضوی از اعضای بدن و حساسیتی که در

<sup>۱۹</sup> - فرهنگ فارسی معین ۱۳۶۳، ص ۱۸۹

<sup>۲۰</sup> - احمد لعل اسلامی تعریف ارتباط و عوامل موثر بر آن

<sup>۲۱</sup> - بررسی نقش تفاوت مهارت‌های ارتباطی زنان و مردان و تأثیر آن بر رضایت شغلی کارکنان - دکتر نسیم مجیدی قهرودی- دکتر علی گرانمایه‌پور، سمیرا بخشنده

<sup>۲۲</sup> - احمد لعل اسلامی تعریف ارتباط و عوامل موثر بر آن

<sup>۲۳</sup> ثابت حافظ، ۲۲۶

<sup>۲۴</sup> محمدبن الحسن الحر العاملی، ۱۳۹

*6th International Conference on*  
***Health, Treatment and Health Promotion***



تمایلات او در انسان وجود دارد. بیش از سایر اعضا تاثیرگذار است از این رو در اسلام تاکید فراوانی در مورد کنترل نگاه (چشم) شده است. چنان که قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ وَ قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ»<sup>۲۸</sup> ای رسول ما به مومنین بگو که حرام است که می‌رسند چشمان خود را ببندند یعنی نگاه نکنند و حافظ شهوات خود باشند و هم چنین به زن‌های مومن بگو که به مردها با نگاه حرام نگاه نکنند و حافظ شهوات خود باشند. یغضوا از وزن "غض" بر وزن خز، در اصل به معنی کم کردن و نقصان است و در بسیاری از موارد به کوتاه کردن صدا و یا کم کردن نگاه گفته می‌شود.<sup>۲۹</sup> این آیه دستور نمی‌دهد که مؤمنان چشم‌های خود را فرو بندند؛ بلکه می‌گوید باید نگاه خود را کم و کوتاه کنند و این تعبیر لطیفی است.

کنترل چشم و غض بصر هم از ناحیه مردها و هم از ناحیه زن‌ها مورد تاکید قرار گرفته در نتیجه روابط زن و مرد خویشتن‌داری و تقوا یکی از مصادیق آن در مورد غض بصر و حفظ چشم از حرام است به معنای این نیست که چشم خود را به کل فرو ببندد بلکه به معنی محدود کردن چشم و خیره نشدن به یکدیگر است که مستلزم بذر گناه و معصیت در دل انسان است. همان طور که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم خطاب به حضرت علی علیه السلام فرمود: ای علی، نگاه اول حق توست و نگاه دوم به زیان توست نه به سود تو.<sup>۲۸</sup>

۲-۳- پوشش:

حجاب در لغت به معنای مانع پرده و پوشش آمده است، پرده به معنی پوشش است ولی بیشتر به معنای مانع حایل و پرده است؛<sup>۳۰</sup> و از آن جهت معنای پوشش می‌دهد که پرده وسیله پوشش است؛ اما هر پوششی حجاب نیست، بلکه آن پوششی حجاب نامیده می‌شود که از طریق پشت پرده واقع شدن صورت می‌گیرد یعنی حجاب به معنای پوشش اسلامی بانوان دارای دو بعد ایجابی، سلبی است؛ بعد ایجابی آن وجود پوشش بدن و بعد سلبی آن حرام بودن نمایش بدن است. اسلام در قالب‌های گوناگون به رعایت پوشش و حجاب توصیه کرده است. چنان که در آیه ۳۰ و ۳۱ سوره نور آمده است: به مؤمنان بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرم) فروگیرند، و عفاف خود را حفظ کنند؛ این برای آنان پاکیزه‌تر است؛ و به زنان مؤمن بگو چشم‌های خود را فروبندند 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 و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان و یا پدرانشان.

۳-۳ گفتار :

<sup>۲۵</sup> نور / ۳۰

<sup>۲۶</sup> سوره نور آیه ۳۰-۳۱

<sup>۲۷</sup> مکارم شیرازی ۴۳۶

<sup>۲۸</sup> (محمدی ری شهری، ۱۳۲۵)

<sup>۲۹</sup> (مهدی زاده، ۱۳۸۰، ۱۸)

<sup>۳۰</sup> مطهری ۱۶، ۱، ۵۳

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



در قرآن کریم در توصیه به همسران پیامبر (صلی الله علیه و اله وسلم) آمده است: « يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنَّ أَتْقِيئُنَّ فَلَآ تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا »<sup>۳۲</sup> (ای همسران پیامبر، شما همانند هیچ یک از زنان [دیگر] نیستید، تقوا پیشه کنید، پس به ناز سخن مگویید تا آنکه در دلش بیماری است طمع ورزد و گفتاری شایسته بگوید از این آیه چنین بر می آید که اولاً زنان می بایست از خضوع در گفتار به گونه ای که سخن ایشان اشاره به فروتنی، تسلیم و فرمانبرداری بدون قصد را داشته باشد مانند: نازک، ظریف، با ناز و کرشمه و با نرمی سخن گفتن با نامحرمان بپرهیزید، تا مبدا دل آنان را دچار شک و پندارهای شیطانی نموده و شهوتشان را برانگیزانید و ثانیاً بر ایشان لازم است با «قول معروف» و کلام شناخته شده با نامحرمان تکلم نمایند. آما؛ در مورد کلام که بین زن و مرد شکل می گیرد پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله وسلم) فرمودند: هرکس با غیر همسر خویش شوخی و مزاح کند به اندازه هر کلمه ای که در دنیا سخن گفته باشد، خداوند هزار سال او را در زندان دوزخ نگه می دارد.<sup>۳۳</sup> چنین حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: صحبت کردن غیر ضروری با نامحرم انسان سالم را گرفتار بلاها و مصیبت می سازد و قلب انسان را به انحراف و مریضی می کشاند.<sup>۳۴</sup>

۳-۴- رفتار: در ارتباط زن و مرد مسئله دیگری که وجود دارد. رفتار دو طرف هنگام برخورد با یکدیگر در جامعه است که می توان گفت شامل راه رفتن، عطر زدن، طرز برخورد آنها می شود.

«فجانه اهداهما تمشی علی استحياء قالت ان ابی دعوك لی جزیک اجر ماسق»<sup>۳۵</sup> (پس یکی از آن دو زن در حالی که با حیا راه می رفت نزد وی (حضرت موسی) آمد و گفت: پدرم از شما دعوت می کند تا (به نزدش بروید و او) پاداش آب دادن (به گوسفندان) را به شما پراخت می کند.

هم چنان که در قرآن آمده است «ولا یضربن بارجلهن لیعلم ما یخفین من زینتهن»<sup>۳۶</sup> قبلاً زن ها پاها را به زمین می زدند تا صدای خلخال آن شنیده شود. قرآن کریم آنها را از این کار نهی کرد زیرا در اثر صدای خلخال با نگاه و توجه مردان را به خود معطوف می دارند و موجب تحریک و به گناه افتادن آنها می شود.

۳-۵- لمس: لمس و یا همان ارتباط فیزیکی امروزه ممکن است در قالب های گوناگون خود را نشان بدهد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله و سلم در حدیث مناهی می فرماید: کسی که با نامحرمی دست بدهد غضب الهی را بر انگیزد است و کسی که با نامحرمی معانقه کند، وی را به سینه بچسباند با شیطان در زنجیری بسته و در آتش جهنم پرت خواهد شد.<sup>۳۷</sup>

حضرت محمد صلی الله علیه و اله فرمودند: کسی که با زن نامحرمی دست بدهد، در روز قیامت در حالی می آید که دستهایش به گردنش بسته شده است. آن گاه دستور می دهد او را به جهنم ببرید (در صورتی که توبه نکرده باشد)

<sup>۳۱</sup> احزاب ۳۲

<sup>۳۲</sup> عبد علی بن جمعة العروسی حویزی، ج ۵

<sup>۳۳</sup> شیخ صدوق، ۶۵۲)

<sup>۳۴</sup> العروسی الحویزی، ج ۵، ص ۵۳۲)

<sup>۳۵</sup> قصص/ ۲۵

<sup>۳۶</sup> نور/ ۲۴

<sup>۳۷</sup> محمد بن الحسن الحرّ العاملي باب ۱۰۵ حدیث ۱ کتاب نکاح)

## 6th International Conference on **Health, Treatment and Health Promotion**



۳-۶-اختلاط: در لغت به معنای آمیختن، درهم شدن و آمیختگی است، اما در اصطلاح به فضایی گفته می شود که دو جنس اعم از دو جنس مخالف یا موافق به راحتی بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. اختلاط زمانی قهری و غیر اختیاری است؛ مثل محیط هایی که در روند تشکیل آن انسانها به طور مستقیم دخیل نبوده اند؛ مانند خیابان و بازار که بالطبع در این نوع روابط، پایداری و دوام وجود ندارد؛ زیرا انسان ها برای برطرف کردن نیازهایشان ناچار به اختلاط هستند؛ اما زمانی ساختگی و مصنوعی است و انسان به وجود آورنده آن است؛ مانند محیط های دانشگاه، مسجد، مجموعه های فرخنگی، ادارات، ... که نوع روابط و برخوردها در محدوده زمانی و مکانی خاص و دارای پایداری است؛ مانند دانشگاه که جو، آن جوان و مشغله آنها دانشجویی است<sup>۳۸</sup>

اما ارتباط فیزیکی ممکن است به صورت عمدی صورت بگیرد طبق آنچه در روایت آمده مانند دست دادن با نامحرم و گاهی به صورت غیر عمدی صورت می گیرد؛ مانند اینکه در ازدحام و شلوغی و اختلاطی که بین زن و مرد شکل می گیرد و موجب برخورد فیزیکی می شود.. نباید محل حضور زنان و مردان به گونه ای باشد که موجب برخورد و تماس بدنی آنها با هم شود.

#### ۴- خویشتن داری در روانشناسی

در نظریات اخیر خویشتن داری به عنوان یکی از مولفه های حائز اهمیت در نظریه هوش هیجانی به شمار می آید. هوش هیجانی، توانایی نهفته ای شامل خویشتن داری، شوق پایداری و توانایی برانگیختن خود است. این نظریه بر این باور است که توانایی کنترل تکانه ها و، وسوسه ها، مبنای اراده و شخصیت و عامل کنترل تکانه ها، برخورداری از حس خویشتن داری است.<sup>۳۹</sup> امروزه نویسندگان غیر مسلمان نیز بر لزوم کنترل درونی اذعان دارند و معتقدند ظهور بسیاری از مشکلات بدین سبب است که افراد به دنبال کنترل کننده هایی از بیرون هستند. این در حالی است که عموماً این انتظار پاسخ مثبتی به همراه ندارد و از آنجایی که جامعه متشکل از مجموعه افراد است پس مجموعه ای از کنترل های درونی، کیفیت یک جامعه را می سازد. مفهوم خویشتن داری در ادبیات<sup>۴۰</sup> روانشناسی در قالب اصطلاحات ذیل مورد توجه قرار گرفته است

خود نظم دهی: خود نظم دهی به تمرین کنترل بر خود به منظور بازگشت به مسیر استانداردهای ترجیحی گفته می شود و از سه جز تشکیل شده است. استانداردهای فکری و احساسی و رفتاری، انگیزش کاهش تناقض بین استانداردها و موقعیت قدرت کافی برای تغییر<sup>۴۱</sup> اگر تعریفی دیگر خودنظم دهی به هدایت یا تنظیم رفتارهای خویش به منظور رسیدن به برخی اهداف یا حالات غایی<sup>۴۲</sup> مطلوب اطلاق شده است

<sup>۳۸</sup> اسفندیاری ۱۳۸۵ سرور آموزش عالی تفکیک یا اختلاط گزینه برتر پیام زن ش ۱۷۵-۸-۱۷

<sup>۳۹</sup> گلمن ۱۳۸۰، ص ۱۹

<sup>۴۰</sup> ال کلینکه ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۱۰۱

<sup>۴۱</sup> نوری ۱۳۸۷، ص ۱۵۰

<sup>۴۲</sup> Vhsbaumeister2004-Vol1:1-9-

<sup>۴۳</sup> Hofmann&etal2010-174-180-

<sup>۴۴</sup> ام.سی. کولوگ ۹۳-۶۹-۲۰۰۹م



## 6th International Conference on **Health, Treatment and Health Promotion**



خودمهارگی : خودمهارگی به عنوان نیروی درونی بر بازداری و نپذیرفتن است و نتیجه فرایندها و باورهای اخلاقی سطح مذهبی بودن والدین و مشارکت فرد در فعالیت های مذهبی می باشد. پژوهشگران اصطلاح خودمهارگری را در موقعیت هایی به کار می برند که افراد در آن به رفتارهایی مشغول می شوند که بر کشش های بسیار نیرومند فائق آیند و تمایلات خویش را به گونه ای تغییر می دهند که مستلزم متوقف نمودن هدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی مدت تر می باشد. روانشناسان معتقدند که سازمان های باورهای مذهبی سبب به تعویق انداختن لذت جویی ، کاهش رفتارهای مجرمانه و کسب میزان بالایی از خودمهارگری می گردند.<sup>۴۶</sup>

با توجه به تعریف های روانشناسان خویشتندار به کسی گفته می شود که قادر به رهبری هیجان ها و امیال گذرا و به تاخیر انداختن بروز هیجان ها باشد. لذا برخورداری از اراده قوی تسلط بر تمایلات ورزی با دشواری ها از مولفه های مهم خویشتندار محسوب می شود. خویشتنداری جنسی را می توان این طور معنا کرد به تعویق انداختن ارضای میل جنسی تا ازدواج است که با پاکدامنی قبل از ازدواج رابطه دارد. <sup>۴۷</sup>خویشتنداری به سبب مراقبت فرد از آسیب های مذکور می تواند منجر به آرامش هدفمند بودن و شادکامی و در نهایت رضایت از زندگی شود . شادکامی نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش دارد و مواردی از قبیل خشنودی زندگی ، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است.<sup>۴۸</sup>

خویشتنداری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویشتن دار از ثبات هیجانی بیشتری برخوردار خواهند بود و این امر کارایی آنان را در حیطه های گوناگون افزایش می دهد و تعهد واقعی به ارزش مدنی و اخلاقی نیز از همین طریق میسر می گردد. <sup>۴۹</sup>هائتر معتقد است خویشتنداری به عنوان یک مهارت بسیار مهم و کارآمد در حفظ و تداوم نظم اجتماعی و اخلاقی محسوب می شود خویشتنداری به عنوان بخش مهمی از عملکرد انسان و از عناصر اساسی و بنیادین در شکل گیری رفتار انسان محسوب می شود . این مهارت به فرد کمک می کند تا رفتارهای خود را کنترل کرده ، مسئولیت پذیر بوده و از پیامدهای ناخوشایندی که رفتارهای نامناسب برایش به دنبال دارد مصون بماند<sup>۵۰</sup>

خویشتنداری یک مکانیسم درونی مداخله گر است که باعث می شود فرد افکار، عقاید یا تمایلات نادرست یا زبان آور خود را که به ذهن می رسد به عمل تبدیل نکند. این فضیلت به فرد یاد می دهد رفتارهایش را تنظیم کند و خود را با واقعیت تطبیق دهد نه واقعیت را با خود.

۱-۴- آثار خویشتنداری :

۱-تعهد به همسر

<sup>۴۵</sup>- رفیعی هنر ، ۱۳۹۲: ۱۶۷

<sup>۴۶</sup>- Kivetz&Yuhang2006-573-587

<sup>۴۷</sup>- ربی ۵، به نقل از استرانج ۶، ۲۰۰۵

<sup>۴۸</sup>- داینر ۷، ۲۰۰۳

<sup>۴۹</sup>- گلمن ۱۹۹۶

<sup>۵۰</sup>-جمالی ۱۳۸۹ رابطه بین هوش هیجانی و خویشتنداری و تعهد سازمانی مدیران یحیی کاظمی، ولی مهدی نژاد، رعنا جمالی

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



۲- آرامش روحی و روانی

۳- پیشگیری از بیماری های جنسی مثل ایدز

۴- حفظ بنیان خانواده

۵- کاهش میزان طلاق

۶- پیشگیری از بارداری ناخواسته و کاهش آمار فرزندان بی سرپرست

۷- افزایش بهبود عملکرد افراد جامعه و پیشرفت در انجام کارها

۸- افزایش اعتماد به نفس

۲-۴- راهکارهایی برای موفقیت در خویشتن داری :

افراد برای اینکه بتوانند در رابطه خویش با جنس مخالف که طبیعتا کششها و جاذبههایی دارد خود را کنترل کنند و بتوانند در برابر امیال و غریض شهوانی مقاومت کنند راه کارهایی وجود دارد که می توان با به کارگیری آنها از تبعات و آسیب های ارتباط دو جنس مخالف جلوگیری کرد.

۱- ایجاد الگوی مناسب برای فرزندان

۲- افزایش اعتقادات دینی

۳- ایجاد اعتماد به نفس

۳- یادگیری مهارت های رفتاری: ۵۱

۵- آثار و پیامدهای آزادی جنسی :

۱-۵- افت تحصیلی و ناکارآمدی شغلی: ارتباط آزاد میان دختر و پسر، منجر به شکل گیری روابط عاطفی قوی شده و این وابستگی در بسیاری از موارد، آفت بزرگی برای تمرکز حواس می شود. آتشبجه تحقیق در یک مدرسه خصوصی فرانسه، نشان می دهد اختلاط دختر و پسر باعث می شود که دختران از پیشرفت های تحصیلی و شغلی باز بمانند.<sup>۵۳</sup>

۲-۵- ازدواج های ناموفق: از آن رو که دوستی دختر و پسر غالبا بر اساس جاذبه های ظاهری شکل می گیرد، شرط اساسی یک ازدواج موفق، یعنی رعایت معیارهای همسان همسری، لحاظ نشده است. در نتیجه، میزان موفقیت کاهش می یابد. ارتباط عاطفی دو جنس، باعث وابستگی طرفینی شده، نقص ها دیده نمی شود. دیگر اینکه ازدواج، یک تعهد است که مشتمل بر پذیرش مسئولیت و حقوق

<sup>۵۱</sup> -ن.ک.به: زینب برخوردار، عفاف گرایی در غرب ص ۹۱

<sup>۵۲</sup> احمدی، محمدرضا، روابط پسر و دختر، چهارم، قم، معارف، ۱۳۸۶.

<sup>۵۳</sup> اینیاس لپ، روان شناسی عشق ورزیدن، ترجمه کاظم سامی، ص ۵۰-۵۱.

## 6th International Conference on **Health, Treatment and Health Promotion**



متقابل است. روابط بین دو دوست، متفاوت از روابط حاکم بین دو زوج است. روابط دوستانه، نیاز به تبدیل به ارتباط زن و شوهری دارد، ولی عمدتاً این فرایند بسیار کم اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، تصورات رؤیایی از اطرافیان و فیلم‌ها، در ما نیازی ایجاد می‌کنند که ما در زندگی پس از ازدواج، به جای تجربه واقعیت‌ها، به دنبال خیالات و اوهام می‌گردیم و چون آنها را نمی‌بایم، خود و همسرمان را مقصر دانسته، سلامت ازدواجمان را نیز به خطر می‌اندازیم.<sup>۵۴</sup>

۳-۵- فروپاشی نهاد خانواده: رواج دوستی بین دختر و پسر از طرفی، باعث می‌شود جوانان کمتر به فکر ازدواج بیفتند؛ زیرا بر اساس منطق مبادله، هنگامی که افراد به راحتی و با صرف هزینه اندک، امکان نیل به اهداف موردنظر خویش به صورت پیاپی را داشته باشند و بتوانند از این طریق خود را ارضا کنند، به طور قطع، انگیزه زیادی برای استمرار این وضعیت و طرد شیوه‌های جایگزین (همچون ازدواج) که در مقایسه، از ارزش تعاملی کمتری برخوردارند، خواهند داشت و از سوی دیگر، ممکن است بسیاری از ازدواج‌های صحیح، با این‌گونه روابط آزاد در خانواده، کم‌کم متلاشی شوند؛ چراکه ادامه چنین وضعی با توجه به جاذبه روابط بین دو جنس، زمینه مساعدی را برای زوال تدریجی موقعیت خانواده در سطح کلان و بروز تنش، اختلاف، سوءمعاشرت، خیانت، طلاق و تجدیدفراش‌های مکرر در سطح خرد، پدید می‌آورد.<sup>۵۵</sup> تحقیقات میدانی هم این مطلب را تأیید می‌کند. یک مطالعه تطبیقی که در شصت و شش کشور جهان صورت گرفته، نشان می‌دهد: هرچه در جامعه، زنان بیشتر با مردان مرتبط باشند، میزان طلاق بالاتر است.<sup>۵۶</sup> همچنین خروج زوجین از روابط مشروع را موجب خیانت و تعدی طرف مقابل دانسته و زمینه بروز این رفتارها را در افرادی که والدین آنها آلوده شده‌اند، بیشتر می‌داند.<sup>۵۷</sup>

۴-۵- کاهش لذت جنسی: گرچه ارتباطات آزاد، عطش روانی - جنسی را روزافزون می‌نماید، ولی استمرار این وضعیت و تجربه مکرر محرک‌های جنسی، آستانه حسی را بالا برده، لذت جنسی واقعی را به مرور کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهند هنگامی که مردان عکس‌های زنان بسیار زیبا را می‌بینند، همسران مورد علاقه خود را با جذابیت کمتری مورد ارزیابی قرار می‌دهند. مشاهده مستمر زیبایی‌های زنان باعث افزایش آستانه ادراکی مردان شده، در نتیجه، مرد به محرک‌های دورن خانواده دیرتر پاسخ می‌دهد.<sup>۵۸</sup> مطالعات علمی نشان می‌دهد هر چه زنان در انظار عمومی بیشتر حاضر می‌شوند، در آمیزش سردمزاج‌ترند. از طرفی، جلوه‌گری زنان، آستانه ادراکی مردان را تغییر داده، درک آنها را از زیبایی زنان کمتر می‌نماید. از این‌رو، متخصصان مامایی و زنان به خاطر سروکار داشتن با اعضای جنسی، زودتر با ارگاسم وداع می‌کنند. از بین رفتن لذت جنسی، آثار مخربی را در روابط بین همسران ایجاد می‌کند و زمینه ناسازگاری را فراهم می‌آورد.<sup>۵۹</sup>

۵-۵- آسیب‌های اجتماعی: خشونت‌های جنسی بر ضد زنان، افزایش روابط جنسی نامشروع، آبستنی‌های ناخواسته و فرزندان بی‌خانمان، افزایش غیرقابل کنترل سقط جنین، افزایش خانواده‌های تک‌والدینی، گسترش بیماری‌های مقاربتی (مثل ایدز)، خودکشی، جنایت، مواد مخدر، پدیده شوم روسپی‌گری و گسترش انحراف‌هایی مثل هم‌جنس‌بازی، از عوارض بی‌واسطه و باواسطه

<sup>۵۴</sup> فیلیپ مگ گرو، نجات ازدواج، ترجمه طاهره لبافی، ص ۶۰-۶۱.

<sup>۵۵</sup> حسین بستان و همکاران، همان، ص ۲۲۲.

<sup>۵۶</sup> - حسین بستان و همکاران، اسلام و جامعه‌شناسی خانواده، ص ۹۰.

<sup>۵۷</sup> مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۴ ق.

سالاری‌فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، چ چهارم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷.

<sup>۵۹</sup> عباس رجبی، حجاب و نقش آن در سلامت روان، ص ۱۴۲.

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



پس از سال ۱۹۵۰ میلادی، میزان خودکشی، جنایت و آدم‌کشی جوانان آمریکایی، ۳۰٪ این ارتباط‌های نادرست به شمار می‌آیند درصد افزایش داشته و اعتیاد به مواد مخدر شیوع پیدا کرده است. اکثر این افراد در خانواده‌های طلاق بزرگ شده‌اند. از طرفی، نرخ طلاق در خانواده‌هایی که هم‌خانگی و ارتباط آزاد پیش از ازدواج، داشته‌اند بیشتر است. تحقیقی در انگلیس نشان داده است: از هر شش زن مورد مطالعه در لندن، دو تن مورد تهاجم جنسی قرار گرفته بودند. ۴۴٪ درصد معتادان نیز از سرپرستی خوب والدین محروم بودند. ۷۰٪ درصد از افرادی که گرفتار آسیب‌های اجتماعی می‌شوند، کودکان طلاق هستند. ۹۶٪ درصد مجرمان خطرناک و ۷۰٪ درصد از بیماران روانی، افراد کزخوی و جامعه‌ستیز، عموماً از خانواده‌هایی هستند که به نحوی دچار آسیب و لطمه شده‌اند. در آمریکا هر سال بیش از یک میلیون نوجوان از خانه‌های خود فرار می‌کنند و نیمی از آنها را دختران جوان تشکیل می‌دهند، که در خدمت دزدی، معامله مواد مخدر، رواج فحشا درآمده، یا به خودفروشی مشغول می‌گردند.<sup>۶۰</sup>

۶- پرسشنامه دانشجویان دانشگاه فردوسی درباره رابطه بین تقوای زن و مرد و آرامش:

پژوهش‌های زیادی در مورد روابط زن و مرد نامحرم از سوی پژوهشگران و روانشناسان صورت گرفته است که هر یک به روش‌ها و از جهات مختلفی به مسئله پرداخته‌اند. مثلاً گروهی از پژوهش‌ها در حوزه علوم اسلامی و توصیه‌هایی که در این زمینه انجام شده است پرداخته و آنها را بررسی و بیان کردند و گروهی به بیان مسائل روانشناسی و تاثیر این مسئله بر روی روح و روان پرداخته است ولی هیچ یک به صورت تلفیقی بررسی علوم دینی و علوم انسانی و علم آمار این مسئله را بررسی نکرده است به این جهت برآن شدیم تا به بررسی تاثیر خویشتن‌داری در روابط زن و مرد نامحرم از طریق علوم دینی و علوم انسانی (علم روانشناسی) بپردازیم و از طریق مصاحبه از دانشجویان دانشگاه فردوسی این مسئله را بررسی کنیم.

۱-۶- روش و مواد:

هدف این پژوهش دستیابی به میزان تاثیر خویشتن‌داری در روابط زن و مرد نامحرم و دستیابی به آرامش و نبود اضطراب است. به دلیل این که پژوهش به بررسی روابط زنان و مردان پرداخته است و به دلیل مسائل خصوصی و شخصی زندگی افراد گروهی به بیان تجارب شخصی خود پرداختن و ما براساس آن تجارب شخصی باید به تحلیل پرسشنامه بپردازیم و به دلیل اینکه این مسئله در وجه اجتماعی آنها اثر گذار است و موجب شناخته شدن افراد می‌شود، و بین دانشجویان توزیع گردید و گروهی نیز حاضر به پاسخگویی به این سوالات نبودند سوالات مصاحبه به صورت کتبی و به صورت تشریحی تنظیم شد. این پژوهش با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته و از طریق تنظیم کردن سوالات به صورت کتبی و به طور تصادفی بین دانشجویان دانشگاه فردوسی توزیع شده است.

۲-۶- جامعه آماری:

<sup>۶۰</sup> سجادی، سیدابراهیم، «همگرایی و فروپاشی نهاد خانواده در قرآن»، پژوهش‌های قرآنی، ش ۳۷، بهار و تابستان ۱۳۷۳، ص ۱۴۶-۱۸۳.

<sup>۶۱</sup> - آنتونی گیندز، جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، ص ۲۰۲.

<sup>۶۲</sup> صبوری اردوبادی، احمد، نگاه پاک زن و نگاه‌های آلوده به او، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۷.

# 6th International Conference on **Health, Treatment and Health Promotion**



جامعه آماری در این پژوهش تمام دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی مشهد در سال ۱۳۹۷ که تعداد ۲۴۰۰۰ نفر هستند؛ بر اساس جدول مورگان تعداد ۸۰ پرسشنامه که سوالات آنها به صورت کیفی تنظیم شده است آماده شد. این پرسشنامه‌ها به صورت تصادفی بین دانشجویان انتخاب توزیع شد و در بررسی انجام شده تعداد ۴۰ نفر آنها دانشجویان دختر و ۴۰ نفر آنها دانشجویان پسر هستند.

۳-۶- پایایی و روایی پرسشنامه :

پایایی این پرسشنامه در سال ۱۳۹۵ با هماهنگی و نظرات تعدادی از اساتید و متخصصان مجرب صورت گرفت و با تایید آنها تنظیم و توزیع گردید .

تجزیه و تحلیل داده‌ها :

فرضیه : تاثیر تقوا ( خویشتن داری ) در روابط زن و مرد نامحرم در دستیابی به آرامش و دوری از اضطراب بر روی دانشجویان دانشگاه فردوسی

این پژوهش براساس مصاحبه بود و به صورت کتبی صورت گرفت. ۶ سوال تنظیم شد که سوال ۶ به دلیل اینکه جنبه پیشنهاد و انتقاد داشت. در فصل آخر بررسی و در زمینه پیشنهادات به آن پرداخته می‌شود. سوالات به ترتیب تحلیل شده و بر اساس جوابهایی که به آن داده شده برای هر یک چهار گزینه در نظر گرفته شد و سپس با جمع بندی و درصد گرفتن گزینه‌ای که بیشترین درصد جواب در هر سوال به پاسخ گفته شده رو بدست آوردیم و به تحلیل آن پرداختیم که به شرح زیر است :

۱- به طور کلی نظر شما در مورد روابط دختر و پسر چیست؟ چه اندازه و چه شکلی را مطلوب می‌دانید ؟

الف- در حد ضرورت و نیاز

ب- در چهارچوب اسلامی و شرعی

ج- اصلا رابطه نباشد

د- رابطه با هدف و برای شناخت و معمولی باشد

۲- تعریف شما از تقوا و تعریف شما از تقوا در روابط دختر و پسر نامحرم چیست ؟

الف - ترک محرمات و انجام واجبات ( ایمان و عمل صالح )

ب- خویشتن داری - حفظ حدود در ارتباط و حفظ حریم

ج- نظارت خدا در همه حال، رعایت خط قرمزها

د- محدودیت - تقوا جایگاهی ندارد

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



۳- لطفا بفرمایید با توجه به تجربه شخصی شما تقوا در ایجاد رابطه سالم و غیر آسیب زا بین دو جنس چه نقشی دارد؟

الف- تقوا در ایجاد رابطه سالم نقش دارد -نقش تقوی جلوگیری از رابطه ناسالم و مفسده دار است

ب-تقوا در ایجاد رابطه سالم نقش ندارد -تقوا فقط در یک برهه از زمان کمک می کند و گرنه تاثیر ندارد

ج- تقوا موجب رابطه آسیب زا می شود و رابطه کم و معقول نقش دارد.

د- با وجود تقوا ارتباط اصلا شکل نمی گیرد .

۴- بر اساس تجارب شخصی شما ارتباط بین دختر و پسر نامحرم تاثیراتی بر روی افراد دارد ؟ اگر اثر بخش است لطفا مثال بزنید ؟

الف-اثر ندارد .

ب- اثر منفی دارد؛ این اثر بیشتر برای خانمها است.

ج-اثر مثبت دارد .

د- هم منفی هم مثبت دارد.

۵-به نظر شما ارتباط بین دو جنس چگونه باید باشد که آرامش روانی به بار آورد ؟

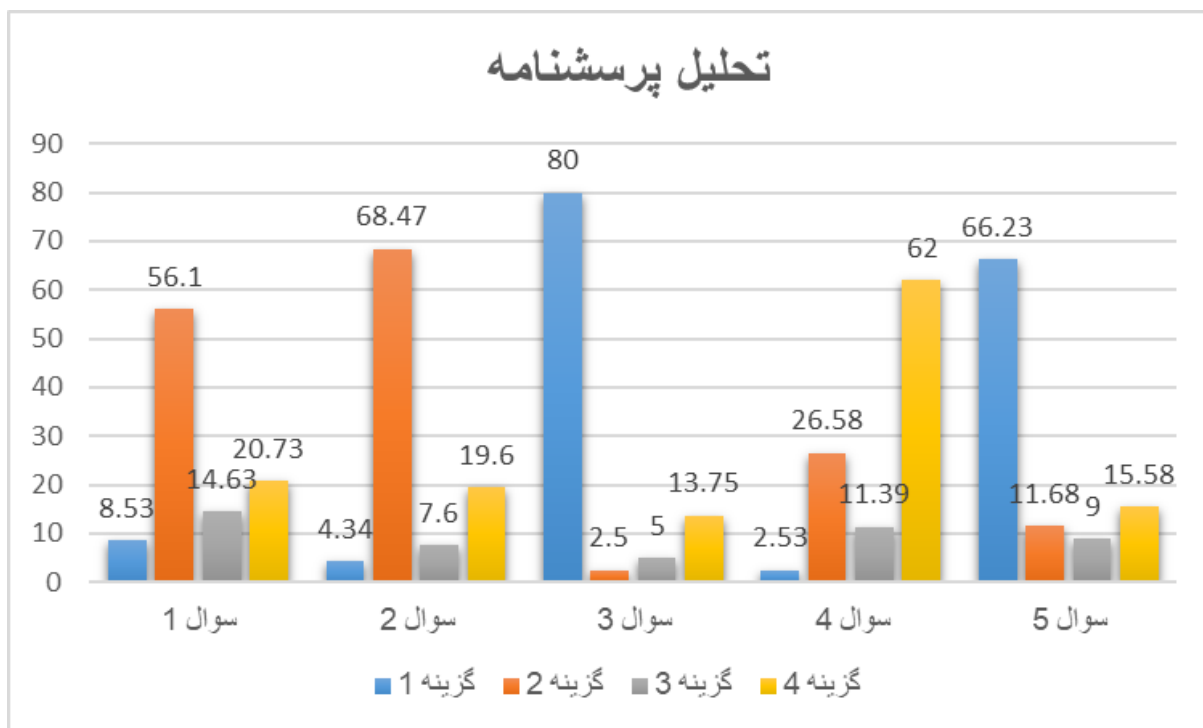
الف- اگر ارتباط با حفظ حدود وحریم باشد آرامش روانی به بار می آورد .

ب-ارتباط به صورت آزاد و بدون فشار و همراه با اعتماد و درک متقابل باشد.

ج- ارتباط نباشد چون هرگونه ارتباط با نامحرم آرامش را ازبین می برد .

د- ارتباط برای شناخت و همراه با نظارت دیگران باشد .

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



بر اساس تحلیل کلمات و واژگان که بر روی پرسشنامه که بصورت کیفی و تشریحی پاسخ داده شده می توان گفت که در سوال ۱ که در مورد روابط دختر و پسر و اینکه به چه شکل و صورت صورت گرفته بیشترین افراد به گزینه دو که روابط بر اساس چهارچوب اسلامی و شرعی و عرفی باشد جواب دادن که حدود ۵۶ درصد افراد را شامل می شود و در سوال ۲ که تعریف افراد از تقوا و تعریف تقوا در روابط دختر و پسر را مورد بررسی قرار داده است بیشترین افراد که حدود ۶۸/۴۷ درصد افراد را شامل می شود تقوا و تقوا در روابط دختر و پسر را خویشتن داری و تقوا در روابط دختر و پسر را حفظ حدود در ارتباط و حفظ حریم ( حفظ حیا و عفاف در رابطه ) معنا کرده اند. و کمترین افراد را که حدود ۴/۳۴ درصد افراد را شامل می شود ؛ تقوا را ترک محرمات و انجام واجبات معنا کرده اند. و در سوال ۳ که با توجه به تجربه شخصی افراد نقش تقوا را در روابط دختر و پسر و ایجاد رابطه سالم و آسیب زا مورد بررسی قرار داده است حدود ۸۰ درصد افراد معتقدند تقوا در ایجاد رابطه سالم و غیر آسیب زا موثر می باشد و حدود ۲/۵ درصد افراد تقوا را در ایجاد رابطه سالم و غیر آسیب زا را بی اثر می دانند و معتقدند فقط در یک برهه از زمان می تواند به افراد کمک کند. در سوال ۴ که با بررسی تجارب شخصی افراد و تاثیرات آن را بر روی افراد سنجیده و اینکه آیا اثر بخش است یا نه ؟ بیشترین افراد که اکثریت جامعه آماری را در برمی گیرد ارتباط بین دو جنس را موثر می دانند که هم مثبت و هم منفی است یعنی ارتباط دو جنس هم اثرات منفی دارد بر روی افراد هم اثرات مثبت. کمترین افراد که ۲/۵۳ درصد افراد را شامل می شود ارتباط بین دو جنس را موثر نمی دانند و معتقدند که ارتباط بین دو جنس هیچ اثری بر روی افراد ندارد و در سوال ۵ که سوال کلیدی و اساسی مسئله در این پرسشنامه و اساس پژوهش ماست که تاثیر تقوا در روابط دختر و پسر را بررسی کرده است و آیا اثر بخش و آرامش آور است بررسی کرده است حدود ۶۶/۲۳ درصد افراد تقوا را موجب حفظ حدود و حریم می دانند که موجب می شود آرامش روانی به بار آورد

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



و از اضطراب جلوگیری می‌کند و کمترین افراد که ۹ درصد افراد هستند معتقدند که به هیچ عنوان ارتباط نباشد چون با ارتباط آرامش روانی از بین می‌رود. با تحلیل و بررسی واژگان و کلمات که دانشجویان دانشگاه فردوسی به پرسشنامه‌ها داده‌اند می‌توان گفت فرضیه این پژوهش که تاثیر نقش تقوا (حفظ حدود و حریم) در روابط دختر و پسر و نقش آن را بر روی آرامش و دوری از اضطراب است تایید می‌شود و از آنجایی که اکثریت افراد تقوا در روابط را که همان خویشتن‌داری و حفظ حدود و حیا در روابط است و آن را موثر در ایجاد رابطه سالم و غیر آسیب‌زا می‌دانند و به دلیل شرایط جامعه کنونی که زنان و مردان با یکدیگر در عرصه‌های مختلف با یکدیگر تعامل و ارتباط دارند و عصر حاضر که عصر اضطراب نیز نامیده شده است تقوا یا همان خویشتن‌داری برای افراد آرامش به ارمغان می‌آورد. بر پایه نظرات و بررسی‌هایی که در علوم دینی و علوم انسانی و پاسخ‌هایی که افراد دادند افراد جامعه (زنان و مردان) با خویشتن‌داری یا همان تقوا در روابط در زمینه های کلامی و غیر کلامی و رفتاری با حضور فعال و موثر در زمینه های مختلف به فعالیت بپردازند و از اضطراب و استرس ناشی از این رابطه جلوگیری کرده واز بروز مفسده و روابط ناسالم که نتیجه آن هم برای افراد و جامعه آسیب آور است جلوگیری کرد. و فرضیه ما تایید می‌شود.

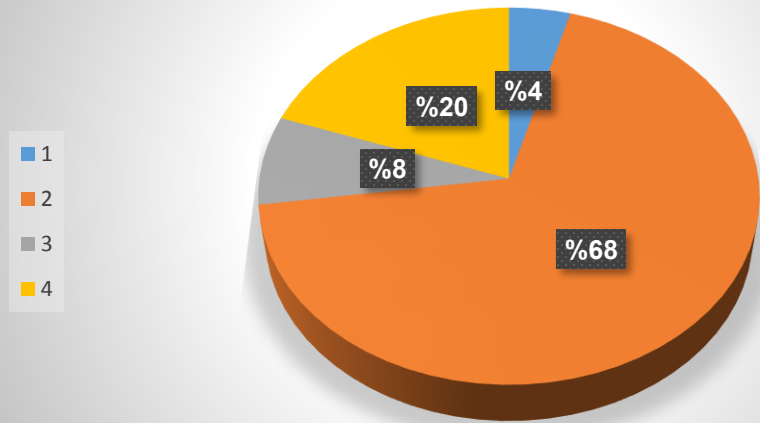




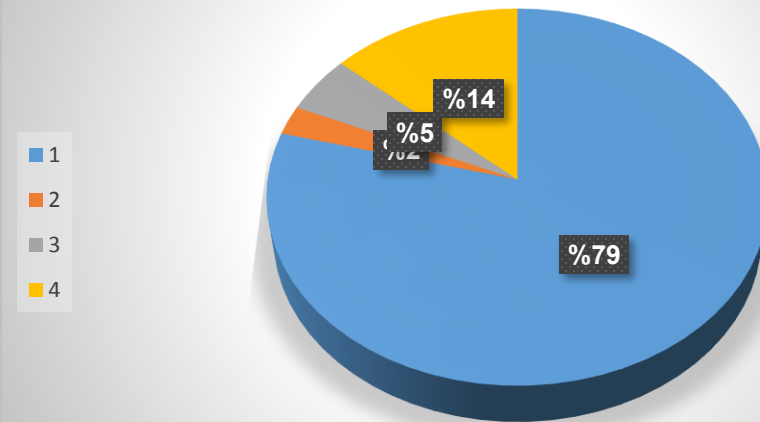
6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



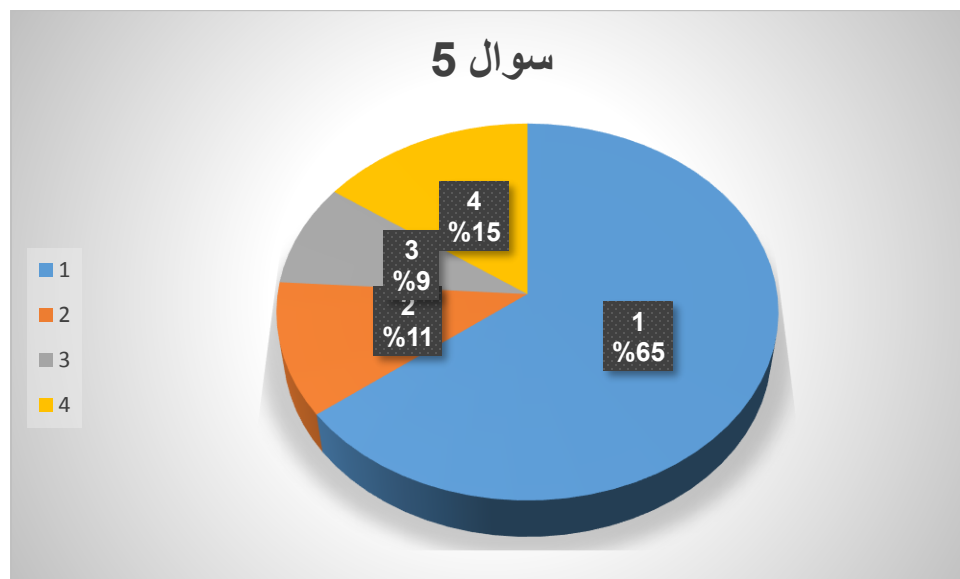
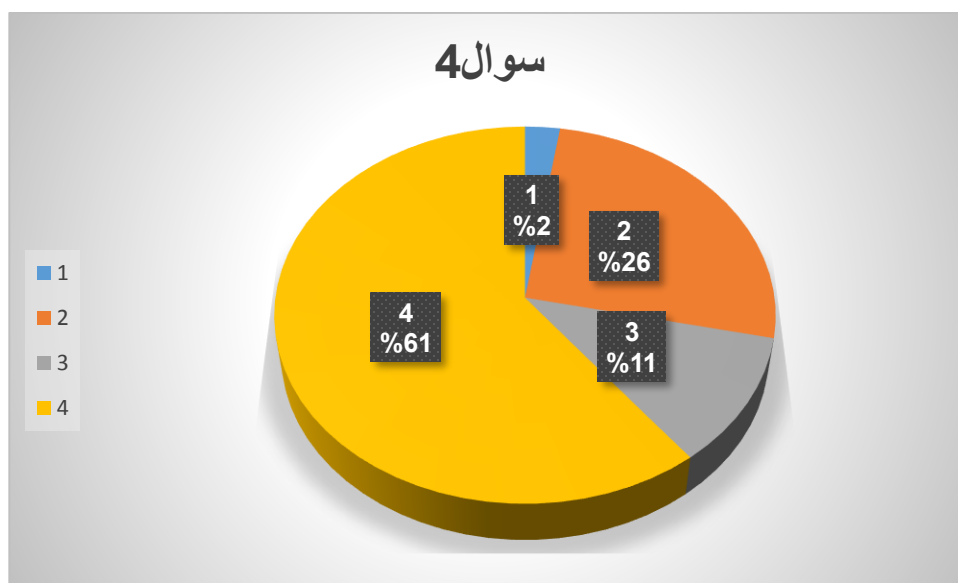
سوال 2



سوال 3



6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



نتیجه:

یکی از مصادیق تقوا، حفظ حدود و کنترل روابط محرم و نامحرم در جامعه است. حفظ تقوا در روابط زن و مرد به معنی حفظ حدود در روابط اعم از گفتار، نگاه و ارتباط بدنی می‌باشد؛ طوری که فرد با این شاخه از تقوا و خویشتن داری خود را از هر آنچه او را به گناه می‌کشاند دور نگاه می‌دارد. آرامش به معنای تعادل روحی و نداشتن تشویش و اضطراب است. مهمترین برآیند آرامش برخورد درست با مسائل و گرفتاری هاست. در آیات و روایات از علائم انسان سالم سکینه و آرامش است؛ که عواملی از جمله تقوا در ایجاد آن مؤثر است. یکی از مهمترین دغدغه‌های جهان کنونی اضطراب و نداشتن آرامش است. تحقیقات انجام شده از سوی روانشناسان وجودگرا دارای برآیندهایی است؛ از جمله آنها خویشتن‌داری است و در مواردی دارای مشترکاتی با تقوای مطرح در

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



دین است. علی رغم توجه به نقش ایمان در ایجاد آرامش تاکنون به جایگاه تقوا از نوع خویشتن‌داری در روابط زن و مرد نامحرم در جامعه از طریق تحقیق میدانی پرداخته نشده است. مسأله مورد نظر در این مقاله بررسی نقش خویشتن‌داری و کنترل روابط زن و مرد نامحرم بر اساس آیات قرآن و روایات و تأثیر آن بر آرامش و دوری از اضطراب است که براساس مطالعه کتابخانه‌ای و سپس تحقیق میدانی صورت گرفته است. این تحقیق میدانی به وسیله پرسشنامه و مصاحبه با دانشجویان دانشگاه فردوسی درصدد یافتن میزان تأثیر خویشتن‌داری در روابط زن و مرد نامحرم در دستیابی به آرامش و دوری از اضطراب است.

پژوهش حاضر که با رعایت اصول و روش و مواد و زیر نظر کارشناسان صورت گرفته است به صورت مصاحبه کتبی است که در این مصاحبه ۶ سوال مطرح شد که ما جواب‌ها را با تحلیل واژگان و کلمات افراد در قالب جواب‌های چهار گزینه‌ای در آوریم که در سوال اول نظر افراد در مورد روابط دختر و پسر و اینکه به چه صورت باید باشد عده‌ای روابط فقط در حد نیاز و ضرورت دسته دوم ارتباط در چهار چوب اسلامی و شرعی و دست سوم محدود کردن روابط به صورت کلی و گروه آخر روابط به صورت معمولی و باهدف را مطرح کردند. که حدود ۵۶/۱ درصد افراد روابط در چهارچوب اسلامی و شرعی را مطلوب دانسته اند.

در سوال دوم از دانشجویان خواسته شد که تعریف خود از تقوا (خویشتن‌داری) را بیان کنند، در جمع بندی کلی دانشجویان موارد زیر را بیان کردند:

- ترک محرمات و انجام واجبات

- حفظ حدود در روابط

- نظارت خدا در همه حال

اکثریت که نزدیک به ۶۸/۴۷ درصد افراد تقوا را همان حفظ حدود روابط می نامند.

در آخر از آنها خواسته شد نظرات خود در خصوص تاثیرات ارتباط با جنس مخالف و آیا اثر گذار هست یا خیر بیان کردند طبق امار گرفته شده بیشترین افراد که ۶۶/۲۳ را شامل می شود ارتباط بر اساس رعایت و حفظ حریم زن و مرد را موجب آرامش می - دانند.

همانطور که در اسلام و دیدگاه اسلام و روانشناسی مطرح شد، افراد جامعه ( زنان و مردان ) با رعایت و حفظ اصول و حدود می توانند در جامعه به فعالیت بپردازند و از آسیب‌ها و مشکلات این ارتباط در امان باشد و در نهایت از آرامش فکری و روحی روانی برخوردار باشند.

در مورد سوال ۶ که ایده و دیدگاه افراد را در مورد روابط دختر و پسر بررسی کرده است، گروهی به این سوال پاسخ ندادند و گروهی در این زمینه نظراتی را بیان کردند از جمله اینکه:

۱- آموزش خویشتن‌داری روابط دختر و پسر و یا همان دو جنس مخالف که بهتر که از همان دوران کودکی و نوجوانی صورت گیرد.

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**

---



- ۲- آموزش احکام دو جنس مخالف در مراکز فرهنگی، آموزشی و مشاوره صورت گیرد.
- ۳- برای ازدواج در سنین جوانی و فراهم کردن شرایط برای ازدواج جوانان زمینه سازی شود.
- ۴- ارتباط صحیح بین اعضای خانواده مخصوصا بین والدین و فرزندان جهت صمیمیت و دوستی بین آنها و آگاهی از روابط فرزندان و نظارت بر روی فرزندان و دو جنس مخالف آموزش داده شود.
- ۵- فرهنگ حجاب و پوشش اسلامی ترویج شود.
- ۶- زمینه‌های تهییج و تحریک کننده جنسی از طریق ابزارهای بارانه‌ای و اینترنت و عکس و فیلم‌های مستهجن و جلوگیری از پخش و گسترش آنها کاهش داده شود.
- ۷- خویشتن‌داری به جوانان آموزش داده شود
- ۸- روابط صحیح بین زوجین آموزش داده شود.

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



منابع:

- فراهانی محمد تقی کرمی رضا نوری روانشناسی چاپ هشتم شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران
- کرمی و همکاران، بررسی روابط چندگانه ابعاد جهت گیری مذهبی با سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه رازی- مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، شماره ۳، ۱۳۸۵
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، مطبعه المیمینه، مصر.
- طبرسی فضل بن الحسن مجمع البیان فی تفسیر القرآن چاپ هشتم رسول محلاتی و فضل الله یزدی طباطبایی بیروت ۱۴۰۸/۱۹۹۸
- طباطبایی محمد حسین المیزان فی تفسیر القرآن بیروت ۱۳۹۴
- ترجمه تفسیر المیزان، سید محمد حسین طباطبایی (م ۱۴۰۲) مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی - قم - دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین
- دیلمی حسن بن محمد ارشاد القلوب طباطبایی سید عباس قم جامعه مدرسین ۱۳۷۶
- طوسی ابو جعفر محمد بن الحسن تهذیب الاحکام نشر صدوق ۱۴۱۷
- عیاشی محمد بن مسعود رسولی هاشم تفسیر عیاشی مکتبه العلمیه الاسلامیه تهران ۱۳۸۰
- فخر رازی، تفسیر الکبیر / ج ۵
- طوسی ابو جعفر محمد بن الحسن تهذیب الاحکام نشر صدوق ۱۴۱۷
- یحیی کاظمی ولی مهدنژاد رعنا جمالی رابطه بین هوش هیجانی و خویشتنداری و تعهد سازمانی مدیران
- حر عاملی محمد بن حسن تفصیل وسائل الشیعه الی التحصیل مسائل الشریعه قم ۱۴۱۲-۱۴۰۹
- فخر رازی محمد بن عمر التفسیر الکبیر قاهره بی تا چاپ افست
- فراء یحیی بن زیاد معانی القرآن چاپ افست تهران ناصر خسرو
- طباطبایی طبرسی فخر الدین بن محمد طریحی مجمع البحرین چاپ احمد حسینی تهران ۱۳۶۳
- دهخدا لغت نامه تهران انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۷
- ابن منظور لسان العرب بیروت دار الحیاء التراث العربی
- فراهیدی احمد العین انتشارات اسوه قم ۱۴۱۴ ق
- جوادی آملی، تسنیم (تفسیر قرآن کریم)، تنظیم و ویرایش: علی اسلامی، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۸، ج ۲،
- ایزوتسو، توشیهیکو، خدا وانسان در قرآن ترجمه احمد آرام تهران ۱۳۶۱

6th International Conference on  
**Health, Treatment and Health Promotion**



- نسیم مجیدی قهرودی - دکتر علی گرانمایهپور، سمیرا بخشنده، بررسی نقش تفاوت مهارت‌های ارتباطی زنان و مردان و تاثیر آن بر رضایت شغلی کارکنان - دکتر
- سالاری فر محمدرضا و همکاران بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه تابستان ۱۳۹۰
- مجلسی محمد باقر به محمدتقی بحار الانوار جامعه لدر اخبار بحار الانوار جامعه
- ری شهری محمد علم و حکمت در قرآن وحی مسعود عبدالهادی موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث سازمان چاپ و نشر قم
- عباس رجبی، حجاب و نقش آن در سلامت روان،.
- سجادی، سیدابراهیم، «همگرایی و فروپاشی نهاد خانواده در قرآن»، پژوهش‌های قرآنی، ش ۳۷، بهار و تابستان ۱۳۷۳، ص ۱۴۶-۱۸۳.
- صبور اردوبادی، احمد، نگاه پاک زن و نگاه‌های آلوده به او، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۷.
- مکارم شیرازی ناصر تفسیر نمونه دارالکتب الاسلامیه ۱۳۸۰
- گلمن ۱۹۹۶
- جمالی، رعنا و.....، رابطه بین هوش هیجانی و خویشتنداری و تعهد سازمانی مدیران، ۱۳۸۹.
- زینب برخوردار، عفاف گرایی در غرب،
- احمدی، محمدرضا، روابط پسر و دختر، چ چهارم، قم، معارف، ۱۳۸۶.
- اینیاس لپ، روان‌شناسی عشق ورزیدن، ترجمه کاظم سامی.
- فیلیپ مگ گرو، نجات ازدواج، ترجمه طاهره لباف.
- حسین بستان و همکاران، اسلام و جامعه‌شناسی خانواده،
- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
- سالاری فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، چ چهارم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷