

تذکر این کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکه الامامین الحسنین
علیهما السلام بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.
لازم به ذکر است تصحیح اشتباهات تایپی احتمالی، روی این کتاب انجام
گردیده است.

سلسله مباحث راهکارهای دوری از گناه: اعتیادهای مدرن و

خطرناک

نویسنده: عزیزالله حیدری.

مقدمه

پسر می‌گوید: نگاه به یک دختر عابر موجب شد، تمام زندگی‌ام را از دست بدهم.

مردی می‌نویسد: نگاه به یک خانم مرا به جرائم و جنایات گوناگونی وادار کرد.

دختری در نامه‌اش نوشته است: هرگاه به موهای دست معلمان مرد نگاه می‌کنم، مرا تحریک می‌کند.⁽¹⁾

چنین است که نباید تصور کرد که فقط پسران و مردان باید کنترل چشم داشته باشند؛ بلکه دستور قرآن برای مرد و زن می‌باشد و واقعیت هم این است که هر دو جنس نیازمند مراقبت هستند.

زدست و دیده و دل هر دو فریاد که هرچه دیده بیند دل کند یاد

چشم چرانی و راه نجات

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرموده است: (2)

وقتی شیطان از درگاه خداوند رانده شد، به خدا گفت: حالا که مرا به زمین فرستادی و مرا از خودت راندی؛ پس خانه‌ای برایم قرار ده.

خداوند فرمود: خانه‌ات حمام.

گفت: محلی برای نشستن قرار بده.

فرمود: بازارها و سر گذرها و چهار راه‌ها.

گفت: غذایی برایم قرار ده.

فرمود: هر غذایی که نام خدا بر آن برده نشده باشد.

گفت: نوشیدنی برایم قرار ده.

فرمود: هر مایعی که مست کننده باشد.

گفت: گوینده‌ای برایم قرار بده.

فرمود: ساز و آواز و موسیقی.

گفت: چه بخوانم؟

فرمود: شعر. (که البته شعرهای خوب و متعالی منظور نیست)

گفت: روشی برایم قرار ده.

فرمود: شرارت و عداوت.

گفت: چه بگویم؟

فرمود: دروغ.

گفت: وسیله صید و شکار برایم قرار ده.

فرمود: زنان.

پس این آگاهی بسیار مهم است که آدم چشم چران در حقیقت شکار شده شیطان است، زیرا با دقت در حدیث فوق معلوم می‌شود که شکارچی، شیطان؛ وسیله، زن و شکار شده، چشم چران است.

به همین دلیل است که قرآن بلافاصله بعد از دستور مراقبت چشم می‌فرماید: (وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)؛⁽³⁾ یعنی نگاه را کنترل کن تا بتوانی از فساد جنسی در امان باشی.

این عادت بسیار خطرناک است؛ زیرا همانند پادشاهی به انسان مسلط می‌شود و آدمی را بی‌اراده می‌کند، چنان که علی ع فرمود: عادت، دشمنی است که تو را تصاحب می‌کند.⁽⁴⁾

راه نجات

1 - درک ارزش انسان و هدف‌های بزرگ خلقت چشم

انسان دارای عظمتی در وجود خودش می‌باشد که اگر آن را بشناسد، هرگز راضی نمی‌شود، خودش را با چند نگاه دزدانه معامله کند. انسان مورد سجده فرشتگان است و راهی بلند به سوی ابدیت و بی‌نهایت در پیش روی دارد و باید با این چشم‌ها، عظمت و شکوه عالم را بشناسد و به ستایش آفریننده بپردازد.

2 - ازدواج

در صورت امکان باید ازدواج کرد؛ زیرا علت چشم چرانی عمدتاً نیاز جنسی است که ازدواج این نیاز را برطرف نموده و ریشه اصلی خشکانده می‌شود، زیرا مرد با نگاه مشروع به همسرش چشم خود را سیر می‌نماید.

3 - خواندن احادیث هشدار دهنده چشم چرانی

کسی که چشمانش را از نگاه حرام پر نماید، خداوند در روز قیامت چشمانش را از آتش پر می‌کند، مگر آن که توبه کند و از این کار باز گردد.⁽⁵⁾
در حدیث دیگر آمده است: دو چشم او را با میخ های آتشین پر می‌کنند.⁽⁶⁾

4 - توجه به بی‌فایده بودن و ضررهای نگاه حرام

پیامبر ﷺ می‌فرماید:

نگاه به زنان نامحرم، تیری مسموم از تیرهای شیطان است.

در حدیثی دیگر می‌فرماید:

چه نگاه‌هایی که حسرت‌های طولانی در پی خواهد داشت.⁽⁷⁾

علی رضی الله عنه می‌فرماید:

نظر اول، مال تو و نظر دوم، هلاک توست.⁽⁸⁾

5 - توجه به آثار خوب و تشویق کننده

خودداری از نگاه حرام، به فرد ایمان می‌دهد، چرا که هر کس نگاهش را از نامحرم بردارد، خداوند شیرینی ایمان را به او می‌چشاند.⁽⁹⁾

هر کس چشم از حرام ببندد، قلب خویش را راحت نموده است.⁽¹⁰⁾

کسی که عفت چشم داشته باشد، اوصافش نیکو می‌شود.⁽¹¹⁾

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید:

چشمانتان را از حرام حفظ کنید، تا شگفتی‌ها را ببینید.⁽¹²⁾

6 - توجه به سنت الهی عکس العمل نگاه حرام

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید:

کسی که به دنبال زنان مردم نگاه کند، دیگران نیز دنبال ناموس او نگاه خواهند کرد.⁽¹³⁾

در حدیث دیگر می‌خوانیم:

نسبت به زنان دیگران عفت بورزید تا دیگران به زنان شما عفت بورزند.⁽¹⁴⁾

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| هر کس افتد نظرش در پی | پی ناموس وی افتد نظر بول |
| ناموس کسان | هوس کسان |

7 - دعا و توسل

امام علی علیه السلام می فرماید: «هرگاه نگاه یکی از شما به زنی افتاد که او را به شگفتی واداشت، نزد همسرش برود و راه شیطان را به قلب خویش ببندد و اگر همسری ندارد دو رکعت نماز بخواند و خدا را زیاد ستایش کند و سپس از فضل و لطف خدا درخواست کند، آنگاه خدا به او آنچه را که بی نیازش کند، می بخشد.⁽¹⁵⁾

در دعای امام زمان علیه السلام آمده است:

و اغضض ابصارنا عن الفجور و الخیانه

خدایا! چشمانم را از گناه و خیانت باز دار!

چه خوب است که این فراز دعا را در قنوت نماز خود قرار دهیم.

از امام علی علیه السلام سؤال شد، با چه چیزی می توان بر چشم مسلط شد؟

فرمود: این آتش با توجه به این نکته که تحت نظر پادشاهی آگاه بر رازها

هستیم، خاموش می شود.

8 - یاد قیامت

امام علی علیه السلام می فرماید:

یاد بازگشت به سوی خدا، آنان را از گناه چشم باز داشته. ⁽¹⁶⁾

9 - توجه به آگاهی خدا

يعلم خائنة الاعين

خداوند از خیانت چشم‌ها آگاه است. ⁽¹⁷⁾

10 - توجه به آیات ویژه

(أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى) ⁽¹⁸⁾

آیا انسان نمی داند که خدا می بیند؟

11 - توجه به پاداش بهشتی

قرآن می‌فرماید:

در بهشت آنچه اشتها کنند و چشم‌ها لذت ببرند، برایشان آماده است.⁽¹⁹⁾

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

از امام صادق علیه السلام پرسش شد: آیا وقتی زنی راه می‌رود، مرد می‌تواند به پشت سر (حجم بدن) او نگاه کند؟

امام علیه السلام فرمود: آیا شما خوشحال می‌شوید کسی به همسر، به خواهر، مادر، عمه، خاله و شما نگاه کند؟

گفتند: خیر! یا بن رسول الله.

امام علیه السلام فرمود: هر چه برای خود دوست نداری برای دیگران هم دوست مدار.⁽²⁰⁾

س - چه کسانی را می‌توان نگاه کرد؟

ج 1 - زنان یا مردانی که پیر باشند (بدون قصد لذت)؛

2 - مادر، خواهر، عمه، خاله، دختر و فرزندان خواهر و برادر؛

3 - گردی صورت و دست (تا میچ) زنان بیگانه (بدون قصد لذت)؛

4 - نگاه کردن به پدر، عمو، دایی، برادر، پدر و فرزندان خواهر و برادر (بدون قصد لذت)؛

5 - به کسی که بخواهد با او ازدواج کند؛

6. نگاه به زنان اهل کتاب (مسیحی، یهودی، زرتشتی) (بدون قصد لذت)؛

7 - نگاه پزشک برای درمان.

راه نهایی

تمرین؛ هنگامی که از ابتدا نگاه نکنیم، کار بسیار آسان تر است تا نگاه را رها کنیم و نخواهیم ادامه دهیم.

احادیث تکان دهنده

- 1 - علی علیه السلام : «چشمان شکارگاه های شیطان است.»⁽²¹⁾
- 2 - پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم : «هر عضوی سهمی از زنا دارد و زنا می چشم نگاه حرام است.»⁽²²⁾
- 3 - پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم : «زیادی نگاه، بذر هوس می افشاند و غفلت می آفریند.»⁽²³⁾
- 4 - علی علیه السلام : «هیچ عضوی در بدن مانند چشم ناسپاس تر نیست، پس خواسته اش را برآورده نکنید که شما را از ذکر خدا باز می دارد.»⁽²⁴⁾
- 5 - علی علیه السلام : «وقتی چشم خواسته اش را گرفت، دل از شناخت عاقبت (بد) کور می شود.»⁽²⁵⁾
- 6 - امام صادق علیه السلام : «حضرت مسیح علیه السلام به اصحاب خود فرمود: بر شما باد که از نگاه حرام خود را حفظ کنید؛ زیرا در قلب شهوت می کارد و گناه و فسق روئیده می شود و فتنه درو می کند.»⁽²⁶⁾
- 7 - علی علیه السلام : «کسی که چشمانش را رها کند، رنج حاضر را پذیرفته و حسرت های مداوم را برگزیده است.»⁽²⁷⁾

8 - علی علیه السلام : «کسی که چشم را رها کند، هلاکت خویش را جلب نموده است.» (28)

9 - علی علیه السلام : «چقدر شیفتگی ها که از یک چشم چرانی شروع شده است.» (29)

قصه‌های تلخ و شیرین

(30)

ریختن آبرو در دنیا

امام صادق علیه السلام فرمود: به هنگام طواف در خانه کعبه، زنی دستش را روی حجرالاسود گذاشته بود، مردی (از روی شهوت) دست خود را روی دست آن زن قرار داد، ناگهان هر دو دست به گونه‌ای به یکدیگر چسبید که به هیچ عنوان جدا نمی‌شد، مردم جمع شدند و تنها راه را در قطع دست یکی از این دو نفر دیدند.

در این هنگام امام سجاد علیه السلام وارد مسجدالحرام شد، مردم نزد ایشان رفتند و جریان را گفتند: امام علیه السلام دست مبارک خود را بر دست آنها گذاشت و آن دو دست از هم جدا شد. ⁽³¹⁾

آری! آنان که دنبال این گونه امورند باید توجه داشته باشند که گاه ممکن است زمان، مکان حالت و گناه به گونه‌ای باشد که غضب الهی را برانگیزاند و چنین آبروریزی دنیوی را به وجود آورد، صرف نظر از آبرو ریزی اخروی.

نگاه و حيله

يکي از دوستان نقل مي‌کرد، در مغازه فردي که تظاهر به تدین مي‌کرد، ايستاده بودم، همين طور که مشغول حرف زدن با هم بوديم، يک مرتبه زن جواني آمد و مشغول نگاه کردن به وسايل داخل ويترين شد، وضع ظاهري‌اش خيلي جذاب بود، متوجه شدم، دوستم چنان سرگرم نگاه کردن به اين خانم است که اصلاً به حرف من گوش نمي‌دهد، تعجب کردم، گفتم: آقای چه خبره، بگم بياد داخل مغازه؟ آخه از پشت شيشه خوب نمي‌شود ديد!

دوستم گفت: نگاه مي‌کنم ببينم خجالت نمي‌کشد اين گونه از خانه بيرون آمده؟!

بله بله اين هم يک توجيه شيطاني براي انجام گناهِش بود که به من گفت.

مرد ظاهر نمائي را ديدند، در مغازه‌اش ايستاده و مشغول ذکر خداست، گاهي مي‌گفت: لا اله الا الله مشرتري داخل مغازه آمد، با تعجب مشاهده نمود که مغازه دار مشغول چشم چراني است و ذکر خدا هم مي‌گويد، هر دختر و زني که عبور مي‌کند تا جائي که مي‌توانست نگاه مي‌کرد، بعد مي‌گفت: لا اله الا الله وقتي مرا ديد، گفت: بفرماييد، تا من خواسته‌ام را گفتم و او خواست براي من بياورد، يک خانمي عبور کرد و مرد صاحب مغازه او را نديد، من گفتم: آقای يک لا اله الا الله عبور کرد، گفت: عجب، سبحان الله.

زن ناپاک و جوان پاک

زنِ ناپاکی تصمیم گرفت جوان عابد و پاکی را آلوده سازد، برخی گفتند ممکن نیست، او به آنها گفت: به خدا قسم تا از او کام نگیرم، باز نمی‌گردم، زن به طرف منزل جوان رفت، در را کوبید، جوان آمد پشت در، گفت: کیستی؟

زن گفت: یک عده جوان دنبال من هستند و می‌خواهند مرا بکشند.

جوان گفت: بیا توی منزل، زن تا وارد شد، جامه خود را از تن بیرون کرد، جوان مضطرب شد، ناگاه متوجه خدای خویش شد، نزدیک او آتش افروخته بود، رفت طرف آتش و دستش را روی آتش قرار داد.

زن گفت: چه می‌کنی؟

جوان گفت: چون نتیجه این عمل، آتش الهی است، می‌خواهم خودم را از آتش آخرت نجات دهم و میل و هوسم به این وسیله از بین برود.

زن ناپاک منقلب شد و فوری رفت بیرون از منزل و فریاد زد: بیایید این جوان دارد خودش را می‌سوزاند.

مردم آمدند دیدند جوان نزدیک آتش ایستاده و بوی سوختگی در اتاق به مشام می‌رسد.

همه تعجب کردند و وقتی زن بیرون رفت، جوان هم آن کار خود را رها

کرد.⁽³²⁾

پاکی و لطف خدا

یکی از صحابه گوید: من به شهر مصر رفته بودم، در آنجا آهنگری را دیدم که آهن گداخته را از کوره آهنگری با دست خود بیرون می‌آورد و روی سندان می‌گذارد در حالیکه حرارت آهن در دست او اثر نمی‌کند.

با خودم گفتم: این شخص باید آدم صالحی باشد که آتش به دست او تأثیر نمی‌کند، از این رو به نزد آن مرد رفتم و به او سلام کردم و گفتم: تو را به حق آن خدایی که این کرامت را به تو لطف کرده است، دعایی در حق من بکن، مرد آهنگر که این سخن را از من شنید، گفت: ای برادر من آن گونه که تو گمان می‌کنی نیستم.

به او گفتم: برادر این کار که تو می‌کنی جز از مردان صالح سر نمی‌زند. در پاسخ من گفت: گوش کن تا داستان عجیبی که در این باره دارم، برای تو شرح دهم:

گفتم: اگر چنین منتهی بر من بگذاری ممنون شما هستم. گفت: آری! من روزی در همین دکان نشسته بودم که ناگاه زنی بسیار زیبا که تا آن روز زنی بدان زیبایی ندیده بودم نزد من آمد و گفت: برادر چیزی داری که در راه خدا به من بدهی؟

من که شیفته رخسارش شده بودم به او گفتم: اگر حاضر باشی به خانه‌ام بیایی و خواسته‌ی مرا انجام دهی هر چیزی که بخواهی به تو خواهم داد. زن با ناراحتی گفت: به خدا من زنی نیستم که تن به این کار بدهم.

گفتم: در این صورت برخیز و از پیش من برو.

زن برخاست و از نزد من رفت تا از چشمم ناپدید شد.

پس از چندی دوباره نزد من آمد و گفت: احتیاج و تنگدستی مرا وادار کرد که به خواسته تو تن در دهم، من برخاستم و دکان را بستم و او را به خانه بردم. چون به خانه رسیدیم گفت: ای مرد من کودکانی خردسال دارم که آنها را گرسنه در خانه گذاشته‌ام و به اینجا آمده‌ام، اگر چیزی به من بدهی تا برای آنها بپزم دوباره به نزد تو بازگردم، به من محبت کرده‌ای.

من از او پیمان گرفتم که باز گردد و سپس چند درهم به او دادم، آن زن بیرون رفت.

پس از ساعتی بازگشت و داخل خانه شد، من برخاسته و در را بستم و بر آن قفل زدم.

زن گفت: چرا چنین می‌کنی؟

گفتم: از ترس مردم.

گفت: چرا از خدای مردم نمی‌ترسی؟

گفتم: خدا آمرزنده و مهربان است، این را گفته و به سوی او رفتم. دیدم چون شاخه بید می‌لرزد، سیلاب اشک از دیدگانش روان است.

به او گفتم: از چه وحشت داری و چرا چنین می‌لرزی؟

گفت: از ترس خدای عزوجل؛ و به دنبال این سخن ادامه داد و گفت: ای مرد اگر برای خدا از من دست برداری و مرا رها کنی من ضمانت می‌کنم که خداوند تو را در دنیا و آخرت به آتش نسوزاند.

من که آن حال را از او مشاهده کردم و آن حرف و گفتارش را شنیدم برخاسته و هرچه داشتم به او دادم و گفتم: ای زن این اموال را بردار و به دنبال کار خود برو که من تو را به خاطر خدای متعال رها کردم.

آن زن برخاست و رفت.

نگاه، خیانت به امانت

روش پیامبر اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این بود که هرگاه می‌خواستند عازم جهاد شوند، میان هر دو نفر از یاران خود، پیمان اخوت و برادری می‌بستند تا یکی از آنها به جهاد برود و دیگری در شهر بماند و کارهای ضروری او را انجام دهد.

حضرت در جنگ تبوک، میان سعید بن عبد الرحمن رَضِيَ اللهُ عَنْهُ و ثعلبه ابن انصاری رَضِيَ اللهُ عَنْهُ پیمان برادری بست و سعید رَضِيَ اللهُ عَنْهُ همراه پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به جهاد رفت و ثعلبه رَضِيَ اللهُ عَنْهُ هم در مدینه ماند و عهده‌دار امور خانواده او گردید و هر روز احتیاجات زندگی خانواده سعید را مهیا می‌کرد.

یکی از روزها که زن سعید در مورد کارهای لازم خانه، از پشت پرده با او سخن می‌گفت، وسوسه، هوای نفس خفته ثعلبه را بیدار نمود و با خود گفت: مدتی است که این زن از پس پرده با تو سخن می‌گوید، آخر نگاهی کن و ببین پشت پرده کیست؟

خیالات آن قدر او را تحریک کرد که قادر بر مهار نفس سرکش و طغیانگر خود نشده و به همسر سعید نگاه کرد و مشاهده کرد که زنی است زیبا که حجب و حیا رخسارش را احاطه کرده است.

با همین یک نگاه چنان دل را از دست داد و بی‌قرار شد که قدم پیش نهاد و به زن نزدیک شد و دست دراز کرد که به او خیانت کند، ولی در همان لحظه حساس و خطرناک، زن فریاد زد و گفت: ثعلبه آیا سزاوار است که پرده ناموس برادر مجاهد خود را بدری؟

آیا شایسته است که او در راه خدا پیکار نماید و تو در خانه وی نسبت به همسرش قصد سوء کنی؟

این کلام مانند صاعقه‌ای بر مغز ثعلبه فرود آمد، فریادی زد و از خانه بیرون رفت و سر به کوه و صحرا نهاد، در پای کوه شب و روز با پریشانی و بی‌قراری و گریه و زاری به سر برد و دائم می‌گفت: «خدایا! تو معروف به آمرزشی و من موصوف به گناهم.»

مدت‌ها گذشت و او همچنان در بیابان‌ها ناله و بی‌قراری می‌نمود و عذر تقصیر به پیشگاه خدا می‌برد و طلب عفو می‌کرد.

روز و شب‌ها سپری شد و جریان ادامه پیدا کرد و پیوسته ثعلبه رضی الله عنه در گریه و زاری بود تا این که پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم از سفر جهاد مراجعت فرمود، سعید برگشت وقتی به خانه آمد، قبل از هر چیز احوال ثعلبه را پرسید؟

همسر وی ماجرا را برای او شرح داد و گفت: هم اکنون در کوه و بیابان با غم و اندوه و ندامت دست به گریبان است.

سعید با شنیدن این سخن از خانه بیرون آمد و برای جستجوی ثعلبه به هر طرف روی آورد، او را در بیابان یافت که دست بر سر نهاده و پیوسته می‌گوید: ای وای بر پریشانی و پشیمانی، ای وای بر شرمساری، ای وای بر رسوایی روز رستاخیز.

سعید نزدیک شد و او را دلداری داد و گفت: برادر برخیز تا حضور پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم شرفیاب شویم تا این درد را دارویی و برای این رنج شفائی بیابد.

ثعلبه گفت: اگر لازم است حتماً به حضور پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم شرفیاب شوم باید دست‌ها و گردن مرا با بند بسته و مانند بندگان گریز پا به خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ببری.

سعید ناچار دست‌های او را بست و طناب در گردنش انداخت و بدین گونه وارد مدینه شدند.

ثعلبه دختری به نام «حمصانه» داشت، چون خبر آمدن پدرش را شنید؛ دوان دوان به سوی او شتافت، ولی همین که پدر را با آن حالت دید، اشک تأثر از دیدگان فرو ریخت و گفت: ای پدر این چه وضعی است؟

ثعلبه گفت: فرزندم این حال گناهکار در دنیاست، قیامت او معلوم نیست. همان طوری که می‌آمدند از در خانه صحابه می‌گذشتند و همه پس از شنیدن جریان، او را از خود می‌رانند.

آمدند تا به درب خانه پیامبر اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ رسیدند، ثعلبه فریاد زد: المذنب (گناهکار).

حضرت اجازه ورود داد و پرسیدند: ثعلبه این چه وضعی است؟

ثعلبه خلاصه جریان را نقل کرد.

حضرت فرمود: گناهی عظیم از تو سر زده، از اینجا برو با خدا راز و نیاز کن و طلب آمرزش نما.

ثعلبه از شهر دور شد و در بیابان‌ها با خدا راز و نیاز می‌کرد و می‌نالید، چند روزی در حال سوز و گداز بود که هنگام نماز عصر پیک حق آمد و این آیه را بر پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ خواند:

«نیکان کسانی هستند که هرگاه کار ناشایستی از آنها سر زد، خدا را به یاد آرند و از گناه خود به درگاه خدا توبه کنند، کیست جز خداوند که گناهان را بیامرزد، آنها کسانی هستند که بر انجام کارهای زشت اصرار نورزند، زیرا به زشتی گناه آگاه هستند.»

فرشته وحی عرض کرد: یا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ خداوند می‌فرماید: از ما بخواه که ثعلبه را بیامرزیم.

حضرت رسول خدا ﷺ، علی عَلِيٌّ و سلمان سَلْمَانَ را به دنبال ثعلبه فرستادند؛ در میان راه شبانی به آنها رسید، حضرت سراغ ثعلبه را از او گرفت، چویان گفت: شبها شخصی زیر این درخت می‌آید و می‌نالد، حضرت علی عَلِيٌّ و سلمان سَلْمَانَ صبر کردند تا شب فرا رسید؛ ثعلبه آمد، علی عَلِيٌّ به او فرمودند: ای ثعلبه مژده باد بر تو که خدا تو را آمرزید و اکنون پیامبر خدا ﷺ تو را می‌خواند و آنگاه آیه شریفه‌ای که بر پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نازل شده بود، قرائت فرمودند. ⁽³⁵⁾

ثعلبه برخاست و همراه حضرت به مدینه آمد و یک راست وارد مسجد پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ شد، حضرت مشغول نماز عشا بود، آنها نیز اقتدا کردند، حضرت بعد از خواندن سوره حمد شروع به خواندن سوره تکاثر فرمود، همین که آیه اول را خواند: **(الْهَآكُمُ التَّكَاثُرُ)**؛ شما مردم را از زیادی مال و فرزندان سخت (از یاد خدا و مرگ) غافل داشته است؛ ثعلبه نعره‌ای زد.

حضرت آیه دوم را قرائت فرمود: **(حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ)** تا آنجا که به گور و ملاقات اهل قبول رفتید، دوباره فریاد بلندی برآورد و چون آیه سوم را شنید، **«(كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ)** به زودی خواهید دانست که پس از مرگ چه سختی‌هایی در پیش دارید.

ناگهان ثعلبه ناله‌ای دردناک برآورد و نقش زمین شد، بعد از نماز پیامبر دستور دادند آب آوردند و به صورتش پاشیدند، ولی او به هوش نیامد، وقتی خوب نگاه کردند، دیدند ثعلبه جان به جان آفرین تسلیم کرده است. ⁽³⁶⁾

وقتی که جریان عفو ثعلبه عَلِيٌّ توسط پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به مردم گفته شده، همه گفتند: خوشا به حال او که عاقبت به خیر شد و آمرزیده از دنیا رفت.

یادآوری: در بخش چشم چرانی استفاده زیادی از کتاب چشم و نگاه، نوشته
حجة الاسلام و المسلمین محمدحسین حق جو گردیده است که در همین جا از
ایشان تشکر می‌کنیم.

مقدمه

انگیزه این دوستی‌ها چیست؟

1 - نیاز به محبت؛

2 - لذت؛

3 - تحریک جنسی؛

4 - کنجکاوی در شناخت جنس مخالف؛

5 - در برخی موارد، کلاس گذاشتن، ترس از تمسخر دیگران (اُمَل و عقب

افتاده و معرفی شدن).

بررسی

هیچ کدام از این دلایل نمی‌توانند مجوز ارتباط دختر و پسر شوند. زیرا: اولاً انسان با این محبت‌های کوتاه مدت و نافرجام به نتیجه نمی‌رسد. ثانیاً لذت‌های این چینی، با ترس، حرمت، خیانت و بی‌وفایی همراه می‌باشند؛ زیرا نزدیک به صد در صد پسران می‌گویند: با این دختران ازدواج نخواهند کرد. و در پاسخ از چرایی این کار می‌گویند: دختری که به این سادگی، عکس‌های زیبایش را به ما می‌دهد، نامه می‌نویسد و با ما بیرون می‌آید، برای ازدواج قابل اعتماد نیست!

برای نمونه یکی از همین موارد را ذکر می‌کنیم:
وقتی یکی از دختران به پسرش گفته بود، اگر در عشق خود صادقی به خواستگاری بیا!

پسر جواب داده بود: برو بابا! صد تا مثل تو در خیابان پیدا می‌شود.
کنجکاوی و ترس از اُمَل نامیده شدن هم، دلیل محکمی نیست.
آیا دین و قرآن ما را از چنین دوستی‌هایی نهی کرده است؟
قرآن می‌گوید: (وَلَا تُتَّخِذِي أَعْدَانٍ)؛ با زنان رابطه پنهانی نداشته باشید.
چه بسا راز اعلام عروسی، همین باشد که مسأله از حالت خصوصی به حالت رسمی تبدیل شود.

راه نجات چیست؟

راه اصلی و پایدار آن است که شتاب در ازدواج را به عنوان راه نجات مطرح کنیم، یا در صورت عدم امکان برگزاری مراسم عروسی و ازدواج، دختر و پسر حداقل با هم، نامزد و محرم شوند و سپس در موقع مناسب ازدواج کنند.⁽³⁷⁾ نکته بسیار و مهم، همانا درک هویت و ارزش انسانی است. چنان که در کلام حکمت‌آمیز آمده است! کسی که ارزش (کرامت) خویش را درک کند، خودش را با گناهان خوار نمی‌کند.⁽³⁸⁾

یک قصه عبرت آموز

من دختری 22 ساله ام و اکنون 2 سال است در اصفهان ساکن هستم، زندگی من سراسر خاطرات تلخ و شیرین است که یکی از آنها واقعاً برایم ماندنی است. من فکر می‌کنم اگر هر کاری از روی عقل و منطق و با تکیه بر قدرت خداوند انجام شود، درست از آب در خواهد آمد.

دختران و پسرانی که از طریق دوستی های دروغین خیابانی برای خود سرگرمی درست می‌کنند، همیشه به بن بست می‌رسند.

من برادری داشتم که هشت سال از من بزرگ تر است و او دوستانی داشت که به خانه ما رفت و آمد می‌کردند؛ یکی از آنها فرزند نام داشت که دانشجو بود و دارای رفتاری متین و موقر.

مدتی بود که متوجه شدم حالتش عوض شده و خیلی بیشتر محبت می‌کند. یک روز که از کلاس زبان می‌آمدم، دیدم جلوی راهم سبز شد و گفت: شقایق جان سوار شو تا تو را برسانم، و با هم درباره موضوع مهمی صحبت کنیم.

من جواب دادم: اگر کاری داری مثل همیشه به منزل ما بیا و با پدر و مادر و برادرم صحبت کن.

خیلی فکر کردم، با خودم گفتم آیا او هم مثل پسران دیگر اخلاق هوس بازی داشت؟

به هر حال او رفت.

بعد از آن خودم را از او پنهان می‌کردم، چند ماه بعد در دانشگاه قبول شدم و او دوباره جلوی مرا گرفت و گفت: می‌خواهم شما را تا فرودگاه بدرقه کنم، با تندی گفتم لازم نیست.

او در فرصتی که کسی متوجه نبود، نامه‌ای به من داد و من نامه را جلوی چشمش پاره کردم و از او خداحافظی هم نکردم.

پنج ماه گذشت.

روزی مادرم به دانشگاه تلفن زد و گفت: باید به تهران بیایی.

من گیج شده بودم، پرسیدم: برای چی؟!

مادرم گفت: فرزند با خانواده‌اش پنج شنبه هفته آینده برای خواستگاری تو می‌آیند.

با مادرم خداحافظی کردم، اما از این ازدواج خوشحال نبودم، چون قضاوت سابق را نسبت به فرزند داشتم، در واقع او را یک پسر هرزه فرض می‌کردم.

اما ناگهان روزی نامه‌ای از فرزند برایم رسید.

در آن نامه نوشته بود: اگر آن روز دعوتم را برای سوار شدن ماشین قبول می‌کردی، یا نامه‌ای را که کاغذی سفیدی بیش نبود! همراه می‌پردی، هرگز تو را به عنوان شریک زندگی انتخاب نمی‌کردم و در تصمیم خود استوار نمی‌شدم، حالا هم از تو خواهش می‌کنم خودت را برای آخر هفته برسان.

بالاخره من تهران رفتم و مراسم انجام شد و بعد از سه ماه من و فرزند ازدواج کردیم.

الان یک سال و نیم است که از ازدواج ما گذشته و زندگی‌مان سرشار از عشق و محبت است.

به راستی، نجابت و عفت یک دختر و صداقت و راستی یک پسر بزرگ‌ترین سرمایه زندگی آنهاست، شاید اگر آن روز دعوت فرزند را برای سوار شدن به ماشین، قبول می‌کردم، نظر او نسبت به من عوض می‌شد و مرا مثل دخترانی که به این دوستی‌ها تن می‌دهند؛ حساب می‌کرد.

خواهر کوچک شما

شقایق صدری

نشانه‌های یک محبوب واقعی

این نشانه‌ها که به نجات دائمی ما کمک نموده و می‌کند، آدمی را سرشار از ایمان و ثبات می‌نماید؛ این موارد عبارتند از:

محبت؛

دانایی؛

توانایی؛

مهربانی؛

زیبایی؛

نزدیک بودن؛

بخشندگی.

این‌ها فقط در خداست که علیم است؛ قدیر و رحیم، جمیل، قریب، رحمان و از رگ گردن به تو نزدیک‌تر.

راه نجات از عشق بحرانی

اگر کسی دچار عشق بحرانی شده باشد، چند پیشنهاد او را نجات می‌دهد:

1 - جایگزینی معشوق واقعی به جای عشق بحرانی؛ (که نشانه‌های آن

گذشت)

2 - ایجاد اشتغالات فکری؛

3 - چهل شب نماز شب بخواند؛ لازم نیست کامل باشد، حتی دو رکعت هم

خوب است.

4 - تفکر در عاقبت؛

5 - شناخت بی‌وفایی‌ها.

سؤال: اگر دوستی فقط در حدّ حرف زدن، پیامک موبایلی یا تلفن باشد، چه

طور است؟

جواب: انسان حریص و زیاده طلب است، این کلام و پیام به نگاه و نگاه به

قرار و قرار به می‌انجامد.

آثار تخریبی دوستی های دختران و پسران

- 1 - ایجاد بدبینی؛
- 2 - تنوع طلبی (با چند دختر و پسر دوست شدن)؛
- 3 - اُفت تحصیلی؛
- 4 - ترویج فرهنگ غربی؛
- 5 - دلسردی برای تشکیل خانواده؛
- 6 - تأخیر در ازدواج؛
- 7 - تحقیر و ذلّت؛
- 8 - از دست رفتن سرمایه زندگی؛
- 9 - نابودی غیرت و مردانگی؛
- 10 - منشأ بیماری ایدز؛
- 11 - لذت همراه با اضطراب؛
- 12 - عذاب وجدان؛
13. اضطراب روحی بعد از ازدواج؛
- 14 - الگوی نامناسب آینده؛
- 15 - خود باختگی ملی و تقلید از غرب؛
- 16 - احتمال زیاد برای ارتباط حرام بعد از ازدواج؛
- 17 - باعث حوادثی هولناک (دعوا، جنایت و ...)؛
- 18 - سبب بی مهری خانواده داماد؛
- 19 - سوء استفاده های مالی؛
- 20 - گرفتاری در باندهای فساد؛

- 21 - باعث کوتاهی عمر؛
- 22 - آینده تاریک؛
- 23 - مکافات عمل (این بلا بر سر ناموس خودش می آید)؛
- 24 - تجاوز به حقوق دیگران⁽³⁹⁾.

نکات مفیدی از دیدگاه کارشناس و مشاور

1 - اظهار عشق و محبت به جنس مخالف چه اشکالی دارد؟ مگر این مسأله با عشق و محبت در تضاد است؟

پاسخ: نیازی به این حرفها نیست. دین ما سخنی برتر از همه می‌گوید. ما عاشق به دنیا می‌آییم اما معشوق را انتخاب می‌کنیم.⁽⁴⁰⁾

نیازی به تزریق عشق نیست. عشق یا گرایش، با ما هست، اما باید کسی را انتخاب کنیم که ما را نردبان هوسهای خودش نکند. بنابراین، مذهب عشق را ممنوع نکرده، بلکه با ایجاد مرزها و محدودیت‌ها آن را از ابتذال نجات داده است.

دو حکایت واقعی از این عشق‌های رنگی:

روزی پسر جوانی از من پرسید: چرا دخترها اینقدر ساده اند؟

گفتم: چطور مگر؟

گفت: باور کنید ما پول موادممان را هم از آنها می‌گیریم.

گفتم: چطوری؟

گفت: چند روزی که باهم دوست شدیم و حرفهای عاشقانه زدیم، روزی با او تماس می‌گیریم و برایش یک فیلم هندی بازی می‌کنیم که دست مادرم شکسته و الان در بیمارستان است و برای عمل باید تا یک ساعت دیگر مثلاً صد هزار تومان پول به بیمارستان بدهم. آن دختر ساده دل هم هرچه از طلا و پس‌انداز دارد در اولین فرصت به من می‌رساند. آن شب با آن پول سور و ساتی به پا می‌کنیم و برای هم تعریف می‌کنیم که امروز چند تا دختر را سر کیسه کرده‌ایم. حالا تصور کنید آن دختر اینارگری که شب هنگام در رختخواب خود دراز

کشیده و فکر می‌کند که با این کار رمانتیکی که انجام داده، حتماً آن پسر را برای همیشه اسیر عشق خود کرده است؛ زهی خیال باطل.⁽⁴¹⁾

عشق هایی کز پی رنگی بود عشق نبود عاقبت ننگی بود
آقای دکتر گلزاری ریاست مشاوره دانشجویی دانشگاهها در دانشگاه علم و
صنعت تعریف کرد: روزی یک زوج دانشجویی دانشگاهها در دانشگاه علم و
از ازدواج شان نگذشته بود، نزد من آمدند. چند جلسه مشاوره شد و به نتیجه
نرسیدیم. در جلسه آخر از پسر پرسیدم شما در دوران دانشجویی دوست دختر
داشته‌اید؟ گفت: بله، چند تا!

گفتم: اگر این مطلب را اول گفته بودید، این همه مشاوره طولانی نمی‌شد و
علت اختلاف پنهان نمی‌ماند. پرسید چطور؟

گفتم: علت اختلاف همین است که شما با آن دوستیها، دچار بیماری
تنوع‌طلبی شده‌اید. و حالا بعد از مدت کوتاه شش ماهه از این خانم که هیچ
اشکالی هم ندارد، سیر شده‌اید. با این حرف از شرم سر به زیر انداخت.

2 - دوستی‌ها اغلب با وعده ازدواج آغاز می‌شود. دختران می‌گویند: او به
من گفت که ما با هم ازدواج خواهیم کرد.

به اعتقاد صاحب‌نظران انسان قبل از هر گناهی، حتماً آن را توجیه می‌کند
وآلاً فشار وجدان مانع انجام آن کار خواهد شد. این توجیه صورتهای متنوع
دارد. برخی از اساس منکر خدا می‌شوند و برخی با گفتن «دنیا دو روزه» و
جملات عوامانه‌ای، خود را به غفلت می‌زنند و وعده ازدواج نیز از این گونه
توجیهات است.

تجربه نشان داده است که قریب به اتفاق این نوع دوستی‌ها به ازدواج ختم
نمی‌شود. همان جوانی که قبل از ازدواج ممکن است با چند دختر ارتباط داشته

باشد، از مادرش می‌خواهد که برای او دختر پاک و مؤمن انتخاب کند. وقتی از او سؤال می‌کنیم چرا با همان دختری که با او دوست بودی ازدواج نمی‌کنی؟ می‌گوید: او به درد دوستی می‌خورد ولی به درد ازدواج نه. ازدواج شوخی بردار نیست، یا من به او اعتماد ندارم! البته منکر این نیستم که درصدی از این دوستی‌ها به ازدواج ختم می‌شود و حداقل دوره‌ای را در کنار هم احساس خوشی می‌کنند ولی این دوره پایدار نمی‌ماند.

3 - برخی می‌گویند دوست می‌شوم برای شناخت جنس مخالف، می‌خواستم تجربه کسب کنم، یعنی ارضای حس کنجکاوی و لذت ناشی از هیجان‌ات عاطفی، شمار این‌ها هم کم نیست.

این شیوه ساده لوحانه است. چرا که جنس مذکر یا مؤنث همچون محصولات مشترک یک شرکت نیستند که با شناخت یکی بتوانی بقیه را نیز شناسایی کنی. بلکه هر انسانی در عین داشتن سرشت مشترک دارای ویژگی‌های شخصی فراوانی است و این ویژگی‌ها انسان‌ها را از هم متمایز کرده است. در نتیجه این دلیل قانع‌کننده‌ای برای دوستی‌ها نیست.

4 - پیامدهای دیگر (روانی، اجتماعی) دوستی‌های خیابانی به ظاهر بی‌خطر.

یکی از آفات که مکرر دیده شده، این افراد تصویری از همسر ایده‌آل پیدا می‌کنند. به ویژه هنگامی که با چندین نفر ارتباط پیدا می‌کنند.

اینها ویژگی‌های مثبت دوست پسر یا دوست دخترهای خود را می‌گیرند و تصویری از همسر آینده می‌پرورانند. مثلاً از یکی از دوستان خود زیبایی، از دیگری وضعیت اقتصادی، و از سومی زبان نرم و لفاظی را می‌گیرند و در ذهن خود ترکیب می‌کنند و یک شخص خیالی را در ذهن خود خلق می‌کنند و از

میان خواستگاران به دنبال کسی هستند که بتواند با آن تصویر ذهنی برابری کند. با این تصور کاذب، یا ازدواج خویش را دائماً به تأخیر می‌اندازند و یا به هر حال تحت فشار روانی و ترس از نیافتن همسر مناسب با یکی از خواستگاران ازدواج می‌کنند ولی چون همسر را مطابق با آن تصویر رؤیایی نمی‌بینند، دچار انتظار بالایی از همسر خود شده، معمولاً عدم تفاهم آشکار می‌شود.

البته این تصویرسازی ذهنی غالباً به صورت ناخودآگاه انجام می‌شود و خود شخص نیز ممکن است نداند که دلیل تنش‌های مکرر با همسرش همین تصویرسازی و رؤیا و توقعات حاصل از آن است. مشکل دیگر زمانی است که یکی از همسایگان یا آشنایان دختر از ارتباط او با جوان غریبه خبردار شوند. این مسائل به انگیزه خیرخواهی یا حسادت، به خواستگاران می‌رسد و کاهش یا حتی نیامدن خواستگار هم پیش می‌آید. و متأسفانه کم نیستند دخترانی که فقط به خاطر یک بار اشتباه کردن برای همیشه از فهرست دختران انتخابی حذف می‌شوند.

5 - پیامد دیگر دوستی‌های خیابانی سوء استفاده و باج خواهی است. یکی از موارد تلخی که بنده از آن مطلع شدم، در مورد دختر نگون بختی بود که از روی سادگی نامه‌ها و عکس‌هایی به دوست پسر خود داده بود. آن پسر حاضر به ازدواج با این دختر خانم نبود و اجازه ازدواج به کس دیگر را هم نمی‌داد! در نهایت دختر به خواستگار دیگری جواب مثبت داد. ولی آن به ظاهر دوست خیانت‌پیشه، نامه‌ها و عکس‌های آن خانم را سر سفره عقد تحویل داماد داد و آنچه نباید می‌شد اتفاق افتاد.

مورد دیگر را یکی از دبیرهای دبیرستان دخترانه کرج در اختیارم گذاشت: یکی از شاگردان که ازدواج کرده بود از این دبیر محترم مشاوره خواست. زیرا

دوست پسر سابق آن خانم به او زنگ زده و تهدید کرده هر وقت شوهرت در منزل نبود باید با من تماس بگیری که به خانه شما بیایم وگرنه همه چیز را تلفنی به شوهرت خواهم گفت.

مورد دیگر: دختری بود که بعد از سخنرانی در دبیرستان نزد من آمد و گفت: دوست پسر من این گونه که شما می‌گویید نیست.

گفتم: این بار که او را دیدی با یک قیافه مصمم بگو که دیگر نمی‌خواهی به دوستی او ادامه بدهی. البته او فکر خواهد کرد که شوخی می‌کنی ولی چند روزی این رفتار را ادامه بده. اگر بعد از چند روز او دست به تهدید و توهین به شما نزد و نگفت که همه چیز را به پدرت می‌گوییم، آن وقت من حرفهای خودم را پس می‌گیرم. و ماجرا همان طور شد که بنده پیش‌بینی کردم!

6 - پیامد دیگر این دوستی‌ها که رو به افزایش هم هست، اغفال و فروش دختران جوان است. امروز قاچاق دختران، سومین قاچاق پر درآمد جهان محسوب می‌شود و در رتبه بندی بعد از قاچاق مواد مخدر و اسلحه قرار دارد. هرچند که قاچاق دختران عوامل فراوانی دارد، ولی یکی از عوامل این پدیده زشت، اغفال دختران با وعده‌های ازدواج و زندگی رؤیایی در خارج از کشور است. بهانه‌هایی مثل استخدام تایپیست، منشی و... نیز رواج دارد.

متأسفانه در کشور ما نیز گاهی حوادث تلخ از این دست رخ می‌دهد.⁽⁴²⁾

در نهایت راه نجات، باز هم گسترش فرهنگ شرقی ازدواج و توسعه انگیزش‌های دینی و دل سپردن به روش‌های دین و سنتی و آسان‌گیری ازدواج و تعاون و همکاری و کنار گذاشتن توقع‌ها است. قدری خدا را هم شریک کنیم.

پی نوشت ها

1

(42) سایت پرسمان، علی ارجمند، با اندکی تغییر در نقل.

(چشم و نگاه، نوشته محمدحسین حق جو.

(2) المحجة، ج 5، ص 62 (چشم و نگاه، ص 49).

(3) سوره نور، آیات 31 - 30.

(4) غررالحکم.

(5) امال صدوق رحمه الله، ص 429.

(6) بحار الانوار، ج 73، ص 366.

(7) نهج الفصاحه.

(8) نهج البلاغه.

(9) پیامبر اکرم ﷺ، میزان الحکمه، کلمه 20282.

(10) علی عیال .

(11) همان، کلمه 2058.

(12) همان، کلمه 20262.

(13) وسائل الشیعه، ج 14، ص 945.

(14) خصال، ج 1، ص 29.

(15) میزان الحکمه، شماره 20279.

(16) میزان الحکمه، شماره 2031.

(17) سوره مؤمن، آیه 19.

(18) علق / 14.

(19) سوره زخرف، آیه 71.

(20) وسائل الشیعه، ج 14، ص 174.

(21) میزان الحکمه، ج 10، ح 20244.

(22) همان، ح 20274.

- (23) همان، ح 20245.
- (24) میزان الحکمه، ج 10، ح 20246.
- (25) همان، ح 20248.
- (26) همان، ح 20250.
- (27) همان، ح 20251.
- (28) همان، ح 20253.
- (29) همان، ح 20255.
- (30) چشم، نگاه و چشمک، محمدحسین حق جو.
- (31) المحجه، ج 4، ص 240.
- (32) بحار الانوار، ج 70، ص 387.
- (33) سوره احزاب، آیه 33.
- (34) فضائل السادات، ص 241.
- (35) و الذین اذا فعلوا فاحشه ...؛ سوره آل عمران، آیه 135.
- (36) خزینة الجواهر، ص 320 به نقل از روضه الانوار، محقق سبزواری؛ نورالثقلین، ذیل آیه 135.
- (37) در ازدواج پنج خاصیت هست: تسکین، تحصیل (محصول برای زندگی)، تکمیل، تطهیر و تأمین.
- (38) غررالحکم، امیرالمؤمنین علیه السلام.
- (39) دختران، می پرسند: چرا؟! اسدالله محمدی نیا، قم، انتشارات سبط اکبر.
- (40) مسئولیت و سازندگی، ج 1، استاد علی صفائی حائری.
- (41) سایت پرسمان.

فهرست مطالب

| | |
|----|----------------------------------------------------|
| 3 | مقدمه |
| 4 | چشم چرانی و راه نجات |
| 6 | راه نجات |
| 6 | 2 - ازدواج |
| 7 | 3 - خواندن احادیث هشدار دهنده چشم چرانی |
| 7 | 4 - توجه به بی‌فایده بودن و ضررهای نگاه حرام |
| 8 | 5 - توجه به آثار خوب و تشویق کننده |
| 8 | 6 - توجه به سنت الهی عکس‌العمل نگاه حرام |
| 9 | 7 - دعا و توسل |
| 10 | 8 - یاد قیامت |
| 10 | 9 - توجه به آگاهی خدا |
| 10 | 10 - توجه به آیات ویژه |
| 11 | 11 - توجه به پاداش بهشتی |
| 12 | راه نهایی |
| 12 | احادیث تکان دهنده |
| 14 | قصه‌های تلخ و شیرین |
| 15 | نگاه و حيله |
| 16 | زن ناپاک و جوان پاک |
| 17 | پاکی و لطف خدا |
| 20 | نگاه، خیانت به امانت |

| | |
|----|--------------------------------------|
| 25 | مقدمه |
| 26 | بررسی |
| 27 | راه نجات چیست؟ |
| 28 | یک قصه عبرت آموز |
| 31 | نشانه‌های یک محبوب واقعی |
| 32 | راه نجات از عشق بحرانی |
| 33 | آثار تخریبی دوستی‌های دختران و پسران |
| 35 | نکات مفیدی از دیدگاه کارشناس و مشاور |
| 40 | پی‌نوشت‌ها |
| 42 | فهرست مطالب |