

Behavioral and Emotional Components of Chaste Lifestyle

Mohammad Ali Abbasi*

Hossein Karamad**

Abstract

A chaste lifestyle is one of the various types of lifestyle that contains a wide scope and studies the characteristics of interpersonal relationships. This lifestyle consists of the principles and rules that create and maintain chastity in various areas of life. In order to study the behavioral and emotional components of the chaste lifestyle with an approach to Islamic sources, this study has been conducted using analytical and descriptive methods. The findings show that not showing off, avoiding stimulating factors, satisfying sexual needs in chaste contexts, having synergism for success in maintaining chastity, contenting with possessions and protecting them, creating and increasing chaste behaviors, and reducing and eliminating anti-chastity wrong behaviors are among the most important behavioral components of a chaste lifestyle in Islamic sources. Furthermore, by control of fear and anxiety about chaste decisions and actions, interest in a healthy life and a bright future, repentance from past errors, expectation and enthusiasm for evolution and development, happiness and satisfaction of moving on the valuable path to chastity, affection and love for Allah, optimism and hope for His help, and strength of modesty and correct control and guidance of sexual emotions, we can achieve the emotional components of a chaste lifestyle.

Keywords: lifestyle, chastity, behavioral components, emotional components, chaste lifestyle.

* Ph.D. student of psychology at Research institute of Hawzah & university, Qom, Iran. Email: yareza1400@gmail.com.

** Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Higher Education Complex of Humanities, Al-Mustafa University, Qom. Iran. Email: hkaramadbi@gmail.com

مؤلفه‌های رفتاری و هیجانی سبک زندگی عفیفانه

محمدعلی عباسی*

حسین کارآمد**

چکیده

سبک زندگی عفیفانه یکی از انواع گوناگون سبک زندگی است که قلمرو گسترده‌ای را دربردارد و به ویژگی‌های حوزه روابط میان فردی می‌پردازد و مشتمل بر اصول و قواعدی است که موجب ایجاد و تداوم عفاف در حیطه‌های مختلف زندگی می‌گردد. پژوهش کنونی با استفاده از روش تحلیلی و توصیفی و به منظور بررسی مؤلفه‌های رفتاری و هیجانی سبک زندگی عفیفانه با نگرش به منابع اسلامی انجام شده است. یافته‌ها حاکی از آن است که عدم جلوه‌گری و اجتناب از عوامل تحریک‌کننده، ارضای نیازهای جنسی در بسترهای عفیفانه، هم‌افزایی برای توفیق در حفظ عفاف، قناعت به داشته‌ها و صیانت از سرمایه‌ها، ایجاد و افزایش رفتارهای عفیفانه و کاهش و حذف رفتارهای غلط ضد عفاف از جمله مهم‌ترین مؤلفه‌های رفتاری سبک زندگی عفیفانه در منابع اسلامی است. همچنین، با کنترل ترس و اضطراب از تصمیمات و اقدامات عفیفانه، علاقه به زندگی سالم و آینده روشن و ندامت از خطاهای گذشته، انتظار و شوق برای تکامل و رشد، شادی و رضایت خاطر از حرکت در مسیر ارزشمند عفاف، محبت و عشق به خداوند و خوشبینی و امید به یاری او، تقویت حیا و کنترل و هدایت صحیح هیجانات جنسی می‌توان به عوامل هیجانی سبک زندگی عفیفانه دست یافت.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، عفاف، مؤلفه‌های رفتاری، مؤلفه‌های هیجانی، سبک زندگی عفیفانه.

بیان مسئله

سبک زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع از عمل‌کردها تعبیر کرد که فرد آنها را به‌کار می‌گیرد به این دلیل که نه تنها نیازهای جاری او را برآورده می‌کنند، بلکه روایت خاصی را هم که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است در برابر دیگران مجسم می‌سازند. همه ما نه فقط از سبک‌های زندگی معینی پیروی می‌کنیم، بلکه به تعبیری دیگر ناچار از این پیروی هستیم؛ در حقیقت ما انتخاب دیگری جز گزینش سبک خاصی از زندگی نداریم (گیدنز، ۱۳۸۷، ص ۱۲۰). از آنجاکه همه فرایندهای عمومی زندگی در ذیل سبک زندگی قرار می‌گیرند (آدلر، ۱۹۵۶، ص ۱۹۱)، سبک زندگی، چارچوب کلی بینش‌ها، گرایش‌ها، امور ذهنی و عمل‌کردهای هر فرد را در زندگی شخصی و اجتماعی مشخص می‌کند (مهدوی کنی، ۱۳۹۳، ص ۷۳-۷۴). موضوع عفاف به دلیل تأثیرات بسیار بر فرد، خانواده و جامعه دارای اهمیت فراوان است. این پدیده به جهت ارتباط با حوزه دین، اخلاق، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و ارتباطات انسانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و در نتیجه، می‌توان آن را دارای ظرفیت‌ها و کارکردهایی دانست که از عوامل متعدد تأثیر می‌پذیرد و متقابلاً بر هرم اجتماع نیز تأثیر می‌گذارد (شرفی، ۱۳۹۸، ص ۱۷۸). سبک زندگی عفیفانه یکی از انواع سبک زندگی است که قلمرو گسترده‌ای را شامل می‌شود و به ویژگی‌های حوزه روابط میان‌فردی می‌پردازد. در این نوع از سبک زندگی، پایبندی به عفاف در حوزه ارتباطات فرد حکم‌فرمایی می‌کند. مؤلفه‌های شناختی، فراشناختی، رفتاری و هیجانی در تشکیل سبک زندگی عفیفانه نقش دارند که در این مقاله پژوهشگران به مؤلفه‌های رفتاری و هیجانی می‌پردازند. با مشخص شدن این مؤلفه‌ها، علاوه بر تبیین سبک زندگی عفیفانه، اصول و منش‌نامه‌ای به دست می‌آید که هر فردی می‌تواند با رعایت آن اصول در زندگی خود به این سبک زندگی دست یابد. برای دستیابی به این نوع از زندگی، شخص باید خصوصیات و بایسته‌هایی را در زندگی شخصی و اجتماعی خود ایجاد یا تقویت نماید تا سبک زندگی عفیفانه در زندگی او محقق گردد. فردی که خواهان داشتن چنین گونه‌ای از زندگی است، باید در رفتارها، هیجان‌ها و سایر امور مرتبط، الگو و سبک خاصی را برگزیند تا عفاف در طول و عرض زندگی او جریان داشته باشد. براساس چنین الگویی، می‌توان تشخیص داد که فرد باید چگونه زندگی کند تا عقیف شود، به عفاف کامل تری برسد، عقیف بماند و از سبک زندگی عفیفانه دور نشود.

در باره این موضوع، در پژوهشی، ارتباط عفیفانه به‌مثابه یک نظریه فرهنگی ارتباطی مطرح و به شاخصه‌های عفاف در بعد ارتباط کلامی و غیرکلامی پرداخته شده است (کرمی و علم‌الهدی، ۱۳۹۴). رضایی (۱۳۹۱) نیز به نقش و تأثیر شیوه آموزش ارزش‌های دینی بر تربیت منش عفاف در

دانش‌آموزان مبتنی بر دیدگاه منش‌پروری توماس لینکا^۱ دست یافت. طیبی‌نیا و احمدی (۱۳۹۲) مدل‌یابی معادلات ساختاری عفاف و حجاب را انجام داده‌اند و تأثیر دوسویه عفاف و حجاب بر یکدیگر و نقش باور، آگاهی و التزام عملی در هریک از این دو موضوع را بررسی نموده‌اند. همچنین، سالاری‌فر و همکاران (۱۳۹۶) از مدل نظری آسیب‌شناسی تربیت عفاف و حجاب در ایران سخن به میان آوردند (سالاری‌فر، بیاتی و سالاری‌پور، ۱۳۹۶). افزون‌براین، در سه پایان‌نامه کارشناسی ارشد نیز به بررسی جایگاه عفاف در سبک زندگی اسلامی (رنجبر، ۱۳۹۳)، جایگاه عفت در ارتباطات میان‌فردی از منظر آیات و روایات (واعظی، ۱۳۹۵) و بررسی تطبیقی روش‌های درونی‌سازی عفاف در روان‌شناسی و منابع اسلامی (رضوی‌ده‌جمالی، ۱۳۹۶) توجه شده است. سرانجام، در یکی از پژوهش‌ها، پژوهشگران (کارآمد و عباسی، ۱۴۰۰) به بررسی مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی سبک زندگی عفیفانه پرداختند. این در حالی است که در این پژوهش، مؤلفه‌های رفتاری و هیجانی سبک زندگی عفیفانه مورد بررسی قرار می‌گیرد. براین اساس، در ادامه، پس از بیان روش تحقیق و نیز تعریفی از سبک زندگی و سبک زندگی عفیفانه، نخست، مؤلفه‌های سبک زندگی عفیفانه در حیطه رفتاری و هیجانی با توجه به منابع اسلامی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در پایان، نتیجه‌گیری از مقاله به عمل می‌آید.

روش تحقیق

روش انجام این پژوهش توصیفی و تحلیلی می‌باشد که از نظر هدف یک پژوهش بنیادی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها پژوهشی کیفی به حساب می‌آید. در گام نخست، ادبیات پژوهش و دیگر پژوهش‌های مرتبط با موضوع مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت و پس از آن، با نمونه‌گیری عمدی یا قضاوتی، آیات و روایات مرتبط با موضوع عفاف استخراج گردید. افزون‌بر مواردی که لفظ عفت و مشتقات آن به‌طور صریح در روایات و آیات آمده است، تمامی آیات و روایات در بردارنده مطالب مربوط به رعایت حریم‌های زندگی فردی و اجتماعی نیز بیرون کشیده شد. منبع دیگری که برای یافتن عوامل تشکیل‌دهنده زندگی عفیفانه مورد استفاده قرار گرفت، توجه به عوامل و موانعی است که در عفاف فردی و اجتماعی افراد جوامع امروزی مؤثر است. پس از استخراج داده‌های اولیه از متون اسلامی و با توجه هم‌زمان به مفهوم سبک زندگی و چگونگی شکل‌گیری ساختار آن، با تکیه بر راهبرد نظریه‌پردازی داده‌بنیاد^۲ و با کدگذاری باز و سپس کدگذاری محوری (لی، ۲۰۰۱، ص ۴۹)،

1. Thomas Lickona

2. grounded theory

این داده‌ها مطالعه، تحلیل و دسته‌بندی شد و سرانجام با به‌دست آمدن اشباع نظری، مؤلفه‌های مورد نظر پژوهش شناسایی گردید. در قالب‌بندی و تبیین مؤلفه‌ها، اصول تغییر رفتار و رفتاردرمانی در روان‌شناسی و عوامل و موانع مؤثر عفاف فردی و اجتماعی در جوامع امروزی نیز مورد توجه بوده‌اند. پژوهشگران کوشیده‌اند تا ویژگی‌های هر مؤلفه را به‌صورت عملیاتی مورد بررسی قرار داده، شرایط محقق‌ساختن آن مؤلفه در زندگی را تبیین نمایند و در برابر، آسیب‌ها و موانعی که می‌توانند از تحقق این سبک زندگی جلوگیری کنند را مورد شناسایی قرار دهند.

مفهوم سبک زندگی عقیفانه

سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند از کنش‌هایی است که فرد مطابق با ترجیحات و تمایلات خویش انتخاب می‌نماید (مهدوی‌کنی، ۱۳۹۳، ص ۷۸) با توجه به ویژگی‌ها و مبانی ویژه اتخاذ شده از سوی افراد و گروه‌ها، انواع متفاوتی از سبک زندگی همچون سبک زندگی ایرانی، اسلامی، مدرن و یا لذت‌گرا قابل تشخیص است و یا برای هر یک از حوزه‌های زندگی فردی یا اجتماعی می‌توان گونه‌ای خاص از سبک زندگی را همچون سبک زندگی سلامت‌محور، اخلاق‌مدار، مقتصدانه و یا عقیفانه در نظر گرفت (کارآمد و عباسی، ۱۴۰۰، ص ۱۱۴). در لغت، عفت را حالتی نفسانی می‌دانند که مانع از غلبه شهوت می‌شود (راغب‌اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۷۳). در اصطلاح، عفت حالتی است که در آن قوه شهویه و امور جنسی از نظر کم و کیف، فرمان‌بر عقل باشد و از آنچه عقل نهی می‌کند، اجتناب نماید و این همان اعتدالی است که عقل و شرع آن را می‌پسندند (نراقی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۱۵). با دقت در هر دو معنای لغوی و اصطلاحی، می‌توان دریافت که عفاف به معنای دارا بودن یک سلسله حریم و حدود است که مانع طغیان و افراط شهوات و صفات نکوهیده عقلی و شرعی می‌شود. در لسان قرآن و روایات، می‌توان ردپای کاربرد لغت عفت و عفاف را در حیطه‌های گوناگونی چون پاک‌دامنی (طبرسی، ۱۳۸۵ق، ص ۱۷۱) کنترل نگاه (حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۴۴)، پوشش (نور، ۶۰)، قناعت (ابن‌همام اسکافی، ۱۴۰۴ق، ص ۵۲) و حلال‌خواری (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۵۸) مشاهده نمود. معنایی که هم در عرف جامعه و هم در بسیاری از آیات و روایات (نور، ۳۳ و ۶۰) و (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۵۴؛ نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۲۶۳) از عفاف و عقیف بودن برداشت می‌شود، حفظ یک سلسله حدود و حریم‌ها در زندگی فردی و اجتماعی است، به صورتی که فرد در حیطه روابط میان‌فردی و پاسخ‌گویی به امیال و غرایز به‌ویژه امیال جنسی، حدود معینی را برای خود در نظر می‌گیرد تا از چارچوب شرعی و عقلی عفاف خارج نشود. با توجه به این مفهوم از عفاف و با توجه به مفهوم سبک زندگی، می‌توان گفت

که سبک زندگی عفیفانه عبارت است از پایبندی به اصول و منش‌هایی که موجب ایجاد و تداوم عفاف در حیطه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی می‌گردد (کارآمد و عباسی، ۱۴۰۰، ص ۱۱۶) و هر فرد برای دستیابی به سبک زندگی عفیفانه باید در زندگی خود به یک سلسله از باورها، رفتارها و هیجانات ایجاد کننده و دوام‌بخش عفاف متناسب با این سبک زندگی ملتزم گردد.

مؤلفه‌های رفتاری سبک زندگی عفیفانه

سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند از کنش‌هایی است که فرد مطابق با ترجیحات و تمایلات خویش انتخاب می‌نماید (مهدوی کنی، ۱۳۹۳، ص ۷۸). بنابراین، رفتارهای هر فرد نمایشگر تمایلات و ترجیحات او و معادل بخش عمده‌ای از سبک زندگی اوست. برای عفیفانه زیستن، لازم است که در حیطه‌های فردی و اجتماعی یک سری از اعمال و رفتارها انجام گیرد؛ این سلسله از رفتارها به‌عنوان عوامل و مؤلفه‌های رفتاری سبک زندگی عفیفانه به حساب می‌آیند. برای موفقیت در دستیابی به سبک زندگی عفیفانه، صرف داشتن اطلاعات و شناخت‌های لازم، کافی نیست، بلکه می‌بایست رفتارها و مهارت‌های ارتباطی سبک زندگی عفیفانه عملیاتی شوند و بنابراین، بر الزامی بودن برخی رفتارها برای دستیابی به این مهم تأکید می‌شود (برخورداری، ۱۳۹۲، ص ۸۲-۸۳). از جهتی دیگر، رفتارهای فرد می‌توانند در رابطه با شناخت‌ها و هیجان‌های او تأثیرگذاری و هم‌تأثیرپذیری داشته باشند (روم، ۱۰) (پوهانسن، ۱۳۹۱، ص ۴۸-۴۶). این رفتارها یا خود، نماد و ظهور عفاف در مقام رفتار است و یا در مقام زمینه‌سازی رفتار عفیفانه و پیشگیری از عوامل آسیب ایجادکننده در عفت‌ورزی می‌باشند (نور، ۳۳؛ نساء، ۲۵؛ مؤمنون، ۵-۷). همچنین، بعضی از این مؤلفه‌های رفتاری، نیز می‌توانند به‌عنوان جبران و تدارک اشتباهات و لغزش‌های پیش‌آمده قبلی باشند (نساء، ۱۶-۱۷).

برای دستیابی به سبک زندگی عفیفانه، باید به یک سری رفتارهای مشخص پرداخت که ممکن است مستلزم ایجاد یا افزایش رفتارهای جدید و حذف و یا کاهش رفتارهای قبلی باشد (چیت‌چیان و اخوت، ۱۳۹۷، ص ۷۷-۸۰). در مقام مؤلفه‌های رفتاری، هر فردی با توجه به وضعیت رفتاری فعلی خود، نیازمند تغییر رفتار خواهد بود. این تغییر رفتار در افرادی که از شاخصه‌های عفاف پایین‌تری برخوردارند، عبارت است از عمل به بایسته‌های زندگی عفیفانه و در افرادی که از شاخصه‌های بالاتری از عفاف برخوردارند، شامل افزایش و تثبیت رفتارهای عفیفانه خواهند بود. البته دسته سومی نیز قابل‌تصور است که عبارت است از کسانی که با چالش‌ها یا انحرافات در حوزه عفاف خود دچار شده‌اند. این افراد بایستی به کاهش رفتارهای غلط و جبران و

رفع آنها و هم‌زمان به افزایش رفتارهای صحیح بپردازند تا بتوانند به سبک زندگی عفیفانه دست یابند. در این جا، نخست، عوامل زمینه‌ساز رفتارها، یعنی ورودی‌هایی که فرد دریافت می‌کند و سپس، عوامل رفتاری شکل‌دهنده و تثبیت‌کننده سبک زندگی عفیفانه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱. عدم جلوه‌گری و اجتناب از عوامل تحریک‌کننده

در دنیای امروز، نمای ظاهری به صورت یکی از عناصر مرکزی طرحی که افراد به‌طور بازتابی از خود ارائه می‌دهند، در آمده است (گیدنز، ۱۳۸۷، ص ۱۴۵)، بنابراین، فردی که هویت عفیف را برمی‌گزیند می‌بایست نمای ظاهری خود را متناسب با روح عفاف شکل دهد. همچنین، زمانی که حواس انسانی در مقابل عوامل تحریک‌کننده قرار گیرد، ورودی‌هایی را دریافت می‌کند که این ورودی‌ها، علاوه بر اینکه می‌توانند در همان لحظه، منجر به پاسخ‌هایی از جانب وی گردند، در حافظه فرد نیز ذخیره می‌شوند و می‌توانند رفتارهای آینده او را نیز تحت تأثیر قرار دهند. به‌عنوان مثال، تصاویر مشاهده‌شده می‌توانند به‌صورت کامل در حافظه ذخیره شوند و قابلیت تصویرسازی و مرور مجدد آنها در ذهن وجود دارد (هرگنهان و السون، ۱۳۸۷، ص ۳۶۵). بنابراین، دریافت‌های حواس آدمی، می‌تواند در کوتاه‌مدت و بلندمدت به‌عنوان محرک رفتارهای او قرار گیرد و کنش و واکنش‌های فراوانی را برای او ایجاد نماید (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۵۰). بنابراین، ظهور و بروز غیرتحریک‌کننده در روابط میان فردی و پرهیز از جلوه‌گری در انظار دیگران و از سوی دیگر اجتناب خود شخص از عوامل تحریک‌کننده موجود در محیط اجتماعی، یکی از مؤلفه‌های رفتاری سبک زندگی عفیفانه است. این مؤلفه رفتاری، در چهار حوزه تحریکات بصری، شنوایی، لمسی و بویایی قابل طرح است. برای عفیف‌زیستن ضرورت دارد که حواس چهارگانه مذکور از عوامل محرکی که تهدیدکننده عفاف می‌باشند پرهیز نمایند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۵۹).

چشم از مهم‌ترین ابزارهای حسی است. کلیه احکام شرعی اسلام در مورد نگاه و پوشش، ناظر به عدم تحریک بصری در جامعه است (اعراف، ۲۶؛ ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۱۸-۱۹). تحریک بصری و تأثیر جلوه‌گری از طریق دیدن، هرچند در مورد هر دو جنس مطرح است، ولی بر مردان تأثیر بیشتری دارد و بدن و زیبایی‌های زن برای جنس مرد جذابیت بیشتری دارد (فرانکن، ۱۳۸۸، ص ۱۶۱). مطابق تعالیم دین اسلام، مؤمنان باید چشم‌های خود را کنترل نمایند و از کلیه نگاه‌هایی که منجر به لذت غیر مشروع و یا سبب افتادن به گناهان جنسی می‌گردند خودداری کنند و این مقدمه‌ای برای پاک ماندن دامن آنها به حساب آمده است (نور، ۳۰-۳۱) (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۱۸-۱۹). وقتی که نگاه‌های فرد به عوامل محرک بصری نیفتد، تحریکی بر ضد عفاف در او شکل نخواهد گرفت و عوامل

محرک برای او ایجاد نمی‌شوند (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۲۰، ص ۳۲۴؛ شرفی، ۱۳۹۸، ص ۵۵). از این رو، اگرچه لزوم پوشیدگی و عدم اظهار جاذبه‌های بصری برای هر دو جنس مطرح است، ولی چنین چیزی در زنان اهمیت و حساسیت بیشتری دارد (نور، ۳۰-۳۱). در دین اسلام نیز با تعیین محارم، بر لزوم پوشش غیر تحریک‌آمیز بدن و زینت‌ها در مقابل نامحرمان تأکید شده است (نور، ۳۱؛ احزاب، ۳۳) و این مطلب مصداقی از عفاف به حساب آمده است (نور، ۶۰). بدیهی است که هرچه این پوشیدگی کامل‌تر باشد، نمایان‌گر میزان بالاتری از عفاف فرد است و به عبارتی روح عفاف است که پوشیدگی را به همراه خود می‌آورد (شرفی، ۱۳۹۸، ص ۲۴). بعد دیگر این مسئله، چگونگی حرکات و رفتارهایی از فرد است که مورد مشاهده قرار می‌گیرد. در این امر نیز مطلوب اسلام این است که روح حیا و عفت‌ورزی در حرکات و سکنات افراد در روابط میان فردی رعایت شود (قصص، ۲۵) (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۸۰-۸۳).

عوامل محرک در زمینه حس شنوایی، به دو صورت می‌توانند تصور شوند: یکی اینکه محتوای شنیده شده، محرک جنسی محسوب شود مانند لطفیه‌ها، شوخی‌ها و یا داستان‌های جنسی (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۶۳) و دیگر اینکه صحبت با نامحرمان به صورت تحریک‌کننده باشد (احزاب، ۳۲؛ ابن‌حیون، ۱۳۸۵ق، ج ۲، ص ۲۱۴) که برای دستیابی به سبک زندگی عفیفانه باید در سخن گفتن با نامحرم از عشوهری و یا نازک و تحریک‌کننده کردن لحن خود خودداری نمود و همچنین، از دریافت عوامل تحریک‌کننده شنیداری پرهیز نمود (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۸۵). از دیگر حواس تأثیرگذار در انسان حس لامسه است. در لمس، عملاً رابطه فیزیکی برقرار می‌گردد و می‌تواند در مواردی از محرک‌های قوی جنسی محسوب شود. بنابراین، لمس و در معرض لمس قرار گرفتن، می‌تواند محرکی برای برانگیختگی شهوت طرف مقابل باشد که ممکن است تبعات و خطرات بزرگی بر ضد عفاف به همراه داشته باشد (وفایی، ۱۳۹۰، ص ۱۴۵). در این زمینه فرد باید از لمس‌هایی که از عوامل محرک ضد عفاف محسوب می‌شود دوری کند، به‌عنوان مثال، در جایی که هنوز حرارت بدن نامحرم را دارد ننشیند (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۲۴۸) و از تماس فیزیکی با نامحرمان پرهیز کند (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۶۳).

یکی دیگر از طرق جلوه‌گری ضد عفیفانه، استعمال عطر در حضور نامحرمان است که از عوامل تحریک‌کننده جنسی محسوب می‌گردد. بنابراین، در روایات استعمال بوی خوش توسط زنان در خارج از منزل و برای غیرشوهرانشان ممنوع شمرده شده است (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۶۱). بدیهی است که هرچه اختلاط و تماس‌های غیرضروری بین دو جنس کمتر باشد، میزان دریافت این عوامل محرک در سطح کمتری خواهد بود (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۴۴؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۳۷).

۲. ارضای نیازهای جنسی در بسترهای عفیفانه

نیازها و امیال جنسی در وجود آدمی قرار داده شده است تا او بتواند با برآورده کردن مناسب آنها، کمال و سعادت واقعی خویش را رقم بزند (شرفی، ۱۳۹۸، ص ۱۰۱-۱۰۳). هر فرد برای ارضای این نیازها با دو گزینه عفیفانه و غیرعفیفانه روبرو می‌شود و در دنیای واقعی، هریک از این دو گزینه شرایط و ملزومات خاص خود را به همراه دارد. در اینجا اگرچه صرف ارضای نیازها و امیال در هر قالبی ممکن است، ولی توجه به عوامل مهم دیگری در کنار این هدف، موجب رجحان گزینه‌هایی می‌شود که اگرچه ممکن است با سختی بیشتری همراه باشند، ولی با محاسبه مجموع هزینه و فایده و رسیدن به تصویری از ارزش کلی آن رفتار، فرد را مجاب به انتخاب آن روش‌های مناسب‌تر ارضاء می‌نماید (آیزنک و کین، ۱۳۸۹، ص ۵۷۴). بنابراین، با توجه به مزایا و محاسن سبک زندگی عفیفانه و آثار و پیامدهای مخرب و آسیب‌زای روابط خارج از حیطه عفاف بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی نوجوانان و جوانان (مؤسسه رشد جوانان آمریکا، ۱۳۹۴، ص ۹۰-۹۱؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۰۴)، بهترین انتخاب این است که به این امیال و نیازها فقط در بسترهای عفیفانه پرداخته شود و با پرهیز از لذت‌گرایی افراطی در مسیر پاسخ به این نیازها، فرد از حیطه عفاف خارج نشود (کلایتون کینگ، ۲۰۱۴، ص ۵۷-۵۹). در این زمینه، به تأخیر انداختن ارضاء و انتظار برای رسیدن به ارضاء‌کننده متعالی و مشروع، موجب توانایی فرد در مهار خویشتن است و می‌توان در جهت رسیدن به مزایای فراوان‌تری که در آینده نصیب او می‌شود از ارضاء‌کننده‌های ناصحیح و سهل‌الوصول چشم پوشید (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۴۱-۴۲). در همین زمینه، دین اسلام پس از معرفی بستر صحیح و مورد رضایت الهی برای ارضای امیال و لذت بردن مشروع (مؤمنون، ۵-۷) و تشویق به ازدواج و بهره‌گیری‌های حلال (نور، ۳۲) (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ۲۲۱؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۴۹۶ و ۸۷؛ سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۲۱)، به افرادی که شرایط ازدواج برای ایشان فراهم نیست، دستور به صبر و عفاف‌ورزی می‌دهد تا زمانی که خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز گرداند (نور، ۳۳) و تا آن زمان می‌بایست با بهره‌گیری از عواملی که به کنترل شهوت جنسی کمک می‌کند مانند روزه‌گرفتن، پاک‌دامنی خود را حفظ نمایند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۲۰).

۳. هم‌افزایی برای توفیق در حفظ عفاف

غالب رفتارهای انسان در محیط اجتماعی انجام می‌شود و کنش‌ها و عمل‌کردهای افراد جامعه، بر شرایط و سلوک‌های افرادی که با آنها در ارتباط هستند تأثیرگذار می‌باشد و رفتارها همواره تابعی از فضای

زندگی است (یوهانسن، ۱۳۹۱، ص ۳۹) و ایجاد و گزینش سبک‌های زندگی تحت تأثیر فشارهای گروه و مدل‌های رفتاری آنها و همچنین، زیر نفوذ اوضاع و احوال اجتماعی و اقتصادی، صورت می‌گیرد (گیدنز، ۱۳۸۷، ص ۱۲۲). به علاوه، یکی از عوامل مؤثر بر انجام یک رفتار از سوی یک شخص، نگرش افرادی که برای او اهمیت دارند نسبت به آن رفتار است (صادقی بنیس، ۱۳۹۴، ص ۴۴) بنابراین، اینکه افرادی که انسان به آنها اهمیت می‌دهد و بخشی از زندگی او به حساب می‌آیند چه کسانی باشند و فرهنگ و منش آنها نسبت به رفتارهای عقیفانه چگونه باشد، رفتارهای فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۷۱). بنابراین، برای دستیابی سبک زندگی عقیفانه باید با تصمیم‌ها و انتخاب‌های درست در زمینه‌های انتخاب همسر و دوستان، محیط زندگی و کار، وسایل ارتباطی و چگونگی تفریح و گذراندن اوقات فراغت، محیط اجتماعی خود را به گونه‌ای تنظیم نمود تا شرایط، زمینه‌ها، حمایت‌ها و موقعیت‌های متناسب با سلوک عقیفانه فراهم شود و شرایط محیطی و منش و رفتارهای اطرافیان، کمک‌کننده و یاری‌گر فرد برای حفظ عفاف او گردند (شری کینگ و کلایتون کینگ، ۲۰۱۴، ص ۸۷-۹۰). به عنوان مثال، تأمین حس نیاز به زیبایی و محبت و تأمین شایسته نیازهای جنسی همسر توسط شریک زندگی او تأثیر به‌سزایی بر میزان عفاف و خویشتن‌داری همسران دارد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۱۰۲؛ شرفی، ۱۳۹۸، ۲۶۹-۲۷۴؛ فتاحی اردکانی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۵-۱۴۶؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۴ و ۵۰۸). اینچنین جهت‌گیری و عمل‌کردی منجر به بهره‌گیری از هم‌افزایی جمعی برای تسهیل در عفت‌ورزی فرد می‌باشد.

۴. قناعت به داشته‌ها و صیانت از سرمایه‌ها

یکی از اموری که در ارتباط نزدیک با عفاف است و در واقع روح عفاف می‌باشد، قناعت است (طیبی، ۱۳۹۰، ص ۱۷۹). در روایات اشاره شده است که اصل و اساس عفت، قناعت است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۷). اگر عفاف را به منزله حفظ خود در مقابل زیاده‌خواهی‌های نفسانی بدانیم، تا زمانی که فرد در ارضای امیال خود به در حریم و حدود مشروع آن قانع باشد، در حیطه عفاف باقی می‌ماند ولی زمانی که در پاسخ‌گویی به خواسته‌های نفسانی پاره‌فراتر از این حدود بگذارد، فرد از حریم عفاف خارج می‌شود، بدین‌گونه می‌بینیم که در واقع قناعت و راضی بودن به برخورداری از حد مشخصی از مشتتهیات جنسی، پایه و اساس عفاف را شکل می‌دهد. فردی که از اموری که به‌طور عقیفانه پاسخ‌گو به امیال و نیازهای او است برخوردار می‌باشد، اگر به همین حدی که در بستر صحیح و مشروع است قناعت کند و در پی دستیابی به بیش از این میزان نباشد، در

حریم سبک زندگی عقیفانه است (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶ و ۳۹۳) ولی اگر هوس و طمع فراتر و خارج از حدود مشروع را در سر داشته باشد و قانع و راضی به آنچه که به صورت صحیح و کافی برای او فراهم است نباشد، مرتکب اعمال خلاف عفاف خواهد شد (مؤمنون، ۷). از جانب دیگر، پاکی و ارزش‌های انسانی هر فردی، به‌عنوان سرمایه و دارایی وجودی او محسوب می‌شوند که باید از آنها صیانت نماید. قدرت‌مند شدن و غالب گشتن شهوات، موجب نابودی و هلاکت روح انسانی می‌باشد (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۰۵). هنگامی که انسان ارزش خود را بشناسد، دیگر حاضر نیست دست به لذت‌جویی و پاسخ‌گویی به امیال خود خارج از چارچوب ارزش‌های عقیفانه بزند و دامن پاک خود را به این ننگ لکه‌دار نماید (یوسف، ۲۵ و ۳۳). همچنین، همین خصیصه، تلاش برای حفظ متعلقات ارزشمند، که از آن با غیرت‌مندی یاد می‌شود، را شکل‌دهی و تقویت می‌کند (حسینیان، ۱۳۹۰، ص ۱۴۵). از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که میزان توجه و همت فرد در حفظ و صیانت از سرمایه‌های ارزشمند خود، معادل میزان عفت او خواهد بود (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۷۷ و ۵۲۹؛ سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۴۸-۲۴۹).

۵. ایجاد و افزایش رفتارهای عقیفانه و کاهش و حذف رفتارهای غلط ضد عفاف

رفتار عقیفانه، به رفتارهایی گفته می‌شود که متناسب با روح عفاف است یعنی رفتارهایی مبتنی بر حفظ یک سلسله حدود و حریم‌ها در زندگی فردی و اجتماعی، به صورتی که فرد در حیطه روابط میان‌فردی و پاسخ‌گویی به امیال و غرایز به‌ویژه امیال جنسی، از چارچوب شرعی و عقلی عفاف خارج نشود. این رفتارها با توجه به ویژگی‌ها و شرایط هر فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی، جنبه رفتاری سبک زندگی عقیفانه را تشکیل می‌دهند. هر فردی با مقایسه رفتارهای فعلی خود با الگوی رفتاری سبک زندگی عقیفانه، می‌تواند مصادیق و مواردی از رفتارهای عقیفانه‌ای که باید در زندگی او ایجاد شوند و یا افزایش یابند و تقویت گردند را شناسایی کند. همچنین، بعضی از رفتارها نیز اگرچه جزء رفتارهای عقیفانه نیستند، ولی به استمرار و بقای این سبک زندگی کمک می‌کنند مانند، اعتمادبه‌نفس بالا، بهبود روابط عاطفی در خانواده، آموزش مهارت‌های رفتاری (برخورداری، ۱۳۹۲، ص ۸۷-۸۹)، حضور در محیط‌های سالم و معاشرت با دوستان عقیف و پاک، که اگرچه خود مستقیماً رفتار عقیفانه محسوب نمی‌شوند، ولی تضمین‌کننده عدم انحراف از این سبک زندگی می‌باشند. بنابراین، ضروری است که با استفاده از روش‌های ایجاد و افزایش رفتارهای مطلوب مانند، بهره‌گیری از تقویت‌های مثبت و منفی (سیف، ۱۳۹۶، ص ۲۷۴) و با کمک اصول آسان‌سازی، سرمشق‌گیری و بازداری‌زدایی (سیف، ۱۳۹۶، ص ۳۷۱)، منش و سلوک عقیفانه در زندگی فردی و اجتماعی حاکم گردد.

از سوی دیگر، هر فردی در وضعیت فعلی خود می‌تواند رویه‌ها، عادت‌ها و رفتارهایی را

شناسایی کند که مستقیم یا غیرمستقیم، او را از عفاف دور می‌کنند و تهدیدی برای ارتقاء و استمرار و ایجاد زندگی عقیفانه او می‌باشند. این رفتارها باید کاهش یابند و یا حذف شوند و در صورت نیاز با رفتارهای صحیح جایگزین گردند. به‌علاوه، ممکن است در اثر تکرار زیاد رفتارهای ناپسند، این رفتارها به عادت تبدیل شده باشند که این عادات و رویه‌ها بعضاً با امیال و نیازهای جنسی، عاطفی و روانی و شرایط محیطی نیز حمایت می‌شوند و به آنها وابستگی دارند (مهدوی‌کنی، ۱۳۹۳، ص ۱۴۹) و ترک آنها همت و تلاش مضاعفی را می‌طلبد (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲۲). جهت دیگری که بر سختی کار می‌افزاید این است که بعضی سلوک‌ها و رفتارهای مغایر با عفاف فرد، بخشی از سبک زندگی قبلی او را تشکیل داده‌اند و می‌دانیم که سبک زندگی، نمایشی از هویت فرد است (مهدوی‌کنی، ۱۳۹۳، ص ۱۷۸). بنابراین، برای تغییر آنها باید بخشی از هویت فعلی فرد دچار تحول شود. در هریک از موارد مبتلا بودن به رفتارهای مخالف عفاف، لازم است پس از آگاهی از بایسته‌ها و روش‌های تغییر رفتار و سپس با برنامه‌ریزی و طرح برنامه و اقدامات ویژه و حساب‌شده (سیف، ۱۳۹۶، ص ۷۴-۷۵) برای رهایی از رفتارهای غلط گذشته، در جهت حذف عادات، رویه‌ها و رفتارهای غلط خود حرکت نمود (نحل، ۱۱۹). در بعضی موارد، رسیدن به نتیجه مطلوب نیازمند زمان نسبتاً طولانی خواهد بود زیرا که هر برنامه تغییر رفتار الزاماً به‌طور کامل در یک مرحله به هدف نمی‌رسد (سیف، ۱۳۹۶، ص ۳۳۸) و باید آمادگی شکست‌ها و شروع‌های مجدد چندباره را داشت. به‌علاوه؛ همواره نمی‌توان همه چیز را از شناخت‌های صحیح و یا اراده قوی انتظار داشت و متغیرهای محیطی و زمینه‌های رفتارها را نادیده گرفت. بنابراین، لازم است به‌صورت ریشه‌ای به مواجهه با رفتارهای نامطلوب پرداخت. با از میان برداشتن شرایط و زمینه‌های آن رفتارها، معمولاً به آسانی می‌توان به هدف رفتاری مورد نظر دست یافت (مهدوی‌کنی، ۱۳۹۳، ص ۱۴۷ و ۱۵۵).

در این زمینه، حاکمیت عقل در رفتارها و روش‌های ارضای نیازها و خواسته‌های نفسانی می‌تواند نقش مهمی ایفا نماید (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۲). عامل مهم دیگر انسجام و یکپارچگی رفتارها و کنش‌ها در جهت موافق با عفاف می‌باشد. همچنین، روح ایمان، اعتقادات مذهبی و اطاعت از دستورات الهی نیز می‌تواند با کمک کردن به قوی شدن اراده و انگیزه‌سازی برای رفتارهای عقیفانه و با ارتقاء تقوا و خویش‌داری و تقویت قدرت کنترل بر خواسته‌های شهوانی (چیت‌چیان و اخوت، ۱۳۹۷، ص ۷۶-۷۷)، عامل مهمی باشد که فرد را به رفتارهای عقیفانه دعوت می‌کند و از رفتارهای ضد عفاف بازمی‌دارد (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۲۵؛ برخوردار، ۱۳۹۲، ص ۸۸) و در صورت خطا و لغزش، عاملی می‌شود تا فرد سریعاً از گذشته پشیمان گردد و برای بازگشت و جبران و حرکت مجدد در مسیر سبک زندگی عقیفانه تلاش نماید (آل‌عمران، ۱۳۵).

مؤلفه‌های هیجانی سبک زندگی عقیفانه

هرچند در تعریف و بیان ماهیت هیجان، اختلاف نظرهای فراوانی بین صاحب نظران وجود دارد ولی می‌توان در یک بیان جامع، هیجان را به‌عنوان احساس یا عاطفه‌ای در نظر گرفت که دارای سه مؤلفه شناختی و تجربه‌هشیارانه، فیزیولوژیکی و بروز رفتاری می‌باشد (سانتراک، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۹۷). در این تعریف، مؤلفه شناختی هیجان به افکار، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می‌کنند اشاره دارد و این جنبه از هیجان، سبب شخصی شدن هیجان در هر فرد خاص می‌گردد (شجاعی، ۱۳۹۵، ص ۱۹۶-۱۹۷). یکی از مهم‌ترین حیطه‌های زندگی هر انسانی، عواطف و هیجاناتی است که او در زندگی خود تجربه می‌کند. در روان‌شناسی، هیجانات به‌عنوان یکی از محورهای اساسی در زمینه‌های مختلف چون انگیزش، تعاملات اجتماعی، خودتنظیمی رفتار و بهداشت روانی مورد توجه قرار گرفته است و به هیجانات به‌عنوان عاملی که هم در ایجاد اختلالات رفتاری نقش دارد و هم به‌عنوان عامل اساسی در ایجاد رفتار سازشی، پرداخته می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۵، ص ۱۹۵). بدین ترتیب شناخت‌ها، هیجانات و رفتارها در سبک زندگی به هم وابسته می‌باشند و هیجان‌های مختلف انسان، محرک و دلیل رفتارهای او خواهند بود (هرگنهان و السون، ۱۳۸۷، ص ۴۲۴) و کنترل و جهت‌دهی آنها، در سبک زندگی فرد نقش تعیین‌کننده‌ای خواهد داشت.

افکار به‌تنهایی تولید رفتار نمی‌کنند، بلکه همراه با هیجان‌ها به ما اجازه می‌دهند تا باورها و اهدافمان را تعقیب کنیم و از سویی دیگر هیجان‌ها و افکار بر یکدیگر تأثیرگذار هستند. هیجان‌ها انرژی‌دهنده رفتارند و موجب ایجاد حرکت می‌شوند و همچنین، هدف‌مند و قابل کنترل هستند (یوهانسن، ۱۳۹۱، ص ۴۸) بنابراین، اساساً برای شکل‌گیری هر منشی در انسان می‌بایست ابتدا زمینه عاطفی و هیجانی آن در درون فرد ایجاد شده باشد و بدون کنترل و هدایت هیجانات و عواطف در جهت موافق با عفاف، جریان رفتارها و جهت‌گیری‌ها در حیطه عفت‌ورزی قرار نخواهد گرفت. تنظیم هیجانات فرد بر اساس عقیفانه زیستن، رکنی اساسی در دستیابی به سبک زندگی عقیفانه می‌باشد و در فقدان این عامل، چه بسا کامل‌ترین شناخت‌ها از مزایای عفاف هم نمی‌تواند منجر به شکل‌گیری رفتار و منش‌های عقیفانه در زندگی او گردد. هیجانات خاص و با سطح و کیفیت خاصی را می‌توان در نظر گرفت که بعد هیجانی سبک زندگی عقیفانه را تشکیل می‌دهند. هیجاناتی از قبیل ترس و اضطراب، علاقه، خوشی و رضایت خاطر، انتظار و شوق، عشق، امید و خوش‌بینی، عصبانیت و شرم در ایجاد و شکل‌دهی بسیاری از کنش‌ها و واکنش‌های مرتبط با حوزه عفاف در زمینه‌های گوناگون سبک زندگی عقیفانه تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم دارند و می‌بایست با پیش، کنترل جهت‌دهی این‌گونه هیجانات، به شکل‌دهی و ارتقاء سبک زندگی عقیفانه پرداخت.

۱. کنترل ترس و اضطراب از تصمیمات و اقدامات عفیفانه

در بعضی محیطها و جوامع، وقتی که رفتارهای خلاف عفاف تبدیل به عرف و روال غالب در زندگی افراد آن جامعه گردد، مانعی بزرگ بر سر راه عفت‌ورزی ایجاد می‌شود و آن ترس و اضطراب از انجام رفتارهای عفیفانه‌ای است که اکنون مخالف با روند و مرام جاری در آن محیط می‌باشند. منشأ این اضطراب، فشارهای محیطی و عکس‌العمل‌های منفی برخی افراد و رسانه‌های جامعه در مقابل رفتارهای صحیحی است که با رفتار بسیاری از افراد دیگر جامعه متفاوت می‌باشد (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۸، ص ۳۲۷). بعضی از اقدام‌ها به رفتارها و منش‌های عفیفانه، از این جهت که مورد تمسخر و یا هجمه‌های فکری قرار می‌گیرند و بعضی از رفتارهای عفیفانه، به صرف اینکه اعمالی متفاوت با رفتارها و سلوک جاری غالب در جامعه است و بر خلاف هم‌نوایی با جریان غالب در اجتماع است با فشار محیطی همراه است و تصمیم و اراده برای انجام این رفتارها، اضطراب و دلهره قابل توجهی در فرد ایجاد می‌نماید (کریمی، ۱۳۹۶، ص ۸۷). وقتی فرد در صدد انجام رفتارهای عفیفانه جدید و یا ترک رفتارهای مخالف عفاف فعلی خود برمی‌آید واکنش‌های واقعی و یا خیالی نامطلوب در محیط، موجب ترس و اضطراب از این تغییر رفتار در او خواهد گردید و تمایل فکری عملی فرار و عدم مقابله را در او ایجاد می‌کند (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۱۱). ترس، خودداری و پاسخ در مقابل تهدید و خطری معلوم، بیرونی و معین است (سادوک و دیگران، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۷۰۱) و در مقابل واکنش‌های واقعی پس از اقدام و تصمیم عفیفانه که موجب ترس از آن رفتار می‌گردد، فرد باید با توجه به ارزش و اهمیت اقدام عفیفانه خود ترس را در خود از بین ببرد و با تقویت اعتماد به نفس و استعانت از خداوند، با شجاعت و قدرت کامل به مقابله با فشارها و عکس‌العمل‌های غلط دیگران در مقابل رفتار صحیح خود بپردازد (شرفی، ۱۳۹۸، ص ۳۳۱-۳۳۳). در مورد اضطراب‌ها امر کمی متفاوت است، زیرا اضطراب در پاسخ به تهدیدی پیدا می‌شود که نامعلوم، درونی و مبهم است (سادوک و دیگران، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۷۰۱) و امور اضطراب‌زا، غالباً احتمالی و بعضاً غیر واقعی هستند و اصلاً در آینده محقق نمی‌شوند. تفکرات غیر منطقی، اضطراب را تشدید می‌کنند و امور به صورت غیر واقعی نمایش داده می‌شوند (کلاینک، ۱۳۸۳، ص ۲۰۵). در این موارد، فرد باید با واقع‌بینی و درک صحیح موقعیت و شرایط محیطی خود، تبعات قطعی را از تبعات با احتمال ضعیف جدا کند و با داشتن چشم‌اندازی صحیح از آینده، بر این اضطراب غلبه نماید.

۲. علاقه به زندگی سالم و آینده روشن و ندامت از خطاهای گذشته

علاقه به دستیابی به کیفیت بالایی از زندگی که در آن مؤلفه‌های سلامت و پاکی در حد بالایی موجود باشد (مؤسسه رشد جوانان آمریکا، ۱۳۹۴، ص ۶۰-۶۲) و جهت‌گیری و برآیند آن سبک زندگی به سمت آینده موفق و روشن و رسیدن به اهداف متعالی انسانی باشد و از جانب دیگر ندامت و پشیمانی از کژروی‌های گذشته و تلاش برای جبران آن (آل‌عمران، ۱۳۵) یکی از مؤلفه‌های هیجانی سبک زندگی عقیفانه است. سلامت در فرهنگ دینی، بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، عاطفی، شناختی و معنوی است به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادت‌مندانه دست یابد (شجاعی، ۱۳۸۹، ص ۴۹). رعایت چارچوب‌ها در روابط زن و مرد نه تنها به پیشگیری از آسیب روانی کمک می‌کند، بلکه بر سلامت روانی نیز اثر مثبت می‌گذارد (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۴۲). در زمینه ارتباط با جنس مخالف و روابط جنسی، هر فردی دارای گرایش طبیعی به برقراری روابط سالم، عمیق و عاطفی می‌باشد و همین گرایش می‌تواند افراد را از اسیر شدن در دام روابط ناسالم محافظت کند (شلیت و دموس، ۱۳۸۹، ص ۱۱۴).

در این هیجان که از نوع علاقه و دوست داشتن است، آگاهی از آسیب‌ها و مضرات ناشی از دوری از عفاف (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۰۴ و ۳۰۷) و از سوی دیگر شناخت منافع و ثمرات زندگی طیب و دستیابی به سرانجامی نیکو، سلامت و عاقبت در زندگی دنیایی و اخروی در سایه عفت‌ورزی (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶)، بُعد شناختی را شکل می‌دهند. با شدت گرفتن این علاقه در وجود فرد، وجهه همت او در رفتارها و منش روزمره خود به سمت رعایت هرچه بیشتر عفاف خواهد بود و توسعه توانایی مدیریت خویشتن، زمینه‌ساز رشد و شکوفایی انسان سالم را فراهم می‌سازد (شجاعی، ۱۳۸۹، ص ۴۰۰). در اینجا هیجان علاقه، منجر به حرکت در جهت ایجاد و حصول عفاف در زندگی و هیجان اعتلاء منجر به تلاش در جهت انسان بهتری شدن می‌گردند و هیجان ندامت، فرد را به سمت جبران گذشته و عدم بازگشت به خطاهای قبلی سوق می‌دهد (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۱۱).

۳. انتظار و شوق برای تکامل و رشد

یکی از مفروض‌های اساسی درباره انسان این است که هر فردی استعدادی بالقوه برای رشد و تکامل دارد و هر انسان به طور غریزی و فطری به دنبال آن است که روز به روز کامل‌تر شود (مصباح‌یزدی، ۱۳۸۲، ص ۴۹) و شوق به کمال و گرایش به پرورش توانایی‌ها و استعدادها، در

همه انسان‌ها وجود دارد (شولتز و شولتز، ۱۳۹۷، ص ۴۲۴). از جانب دیگر پیروی بدون حد و مرز از شهوات، می‌تواند سبب سقوط رتبه انسان تا حد چهارپایان و مانعی بر سر راه رشد و تکامل او گردد (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۰۴-۳۰۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۰۱، ج ۱۰۷) و از دیگر سو رسیدن به درجات عالی انسانی با غلبه با هوس‌های مذموم امکان‌پذیر می‌گردد (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۴۱) و عفت‌ورزی و مدیریت و تسلط بر شهوات از عوامل فضیلت، شرافت، طهارت و رشد انسان می‌باشد (نور، ۳۰؛ احزاب، ۵۳) (کراچکی، ۱۳۹۴، ص ۴۰؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶). از این‌رو، عامل هیجانی دیگری که ایجادکننده و ارتقاءدهنده سبک زندگی عقیفانه است، انتظار و شوق برای رسیدن به تکامل، رشد و بالندگی بیشتر است (کلایتون کینگ، ۲۰۱۴، ص ۱۵۳-۱۵۵). وقتی اسیر نشدن در دام شهوات نامشروع و رسیدن به قله‌های عفاف، بخشی از معنای کمال و رشد انسانی در تفکر فرد محسوب شود (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۵-۲۵۶؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۹؛ نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۱، ص ۲۷۵)، با توجه به وضعیت فعلی عفاف خود، شوق و انتظاری برای کامل‌تر شدن و دستیابی به مقامات عالی کرامت و منزلت انسانی در او ایجاد خواهد شد که خود می‌تواند عامل تقویت خویش‌داری برای در او گردد (شرفی، ۱۳۹۸، ص ۱۰۷-۱۰۹). بنابراین، این شوق می‌تواند زمینه‌ساز و سبب ورود و بقای فرد در سبک زندگی عقیفانه و محرکی برای تقویت و تکامل سلوک و رفتارهای عقیفانه در جریان زندگی آینده او باشد.

۴. شادی و رضایت خاطر از حرکت در مسیر ارزشمند عفاف

شادی و نشاط در جریان زندگی، برای هر حرکتی نیاز است و به منزله لازمه‌ای برای توانایی حرکت و اقدام صحیح می‌باشد. از آنجاکه وقتی پیشرفت معقول به سمت هدف برای فرد حاصل شود، هیجان شادی در او ایجاد می‌شود (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۰۱)، فرد عقیف باید با آگاهی از ارزش حرکت خود در مسیر پرارزش عقیفانه زیستن و از آنچه در این مسیر بدست آورده است (احزاب، ۳۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۲۸۶) شاد و خرسند باشد و این شور و شادی از زندگی سالم و پاکیزه (یونس، ۵۸) (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۷۵) و حفظ گوهرهای با ارزش وجودی خود و آلوده نشدن به پلیدی و ناپاکی فرهنگ دور از عفاف، جزئی از سبک زندگی مطلوب عقیفانه است که در آن فرد همواره به ارزش و بهای فعلی خود و رفتارهای عقیفانه خویش آگاه است (شری کینگ و کلایتون کینگ، ۲۰۱۴، ص ۳۹-۴۲) و لذت طعم شیرین موفقیت در این زمینه را در کام خود احساس می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۳، ص ۸۱). این شادی و نشاط

خود ضامن منسجم شدن و استمرار حرکت در سبک زندگی عفیفانه است و حتی این احساس رضایت خاطر و غرور می‌تواند موجب تمایل به رسیدن به قله‌های بالاتری از عفاف گردد (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۱۱). اهمیت این مؤلفه وقتی روشن‌تر می‌شود که فقدان آن را تصور نماییم، وقتی که زندگی فرد عفیفی خالی از این حس شادی و رضایت باشد، او ارزش و شیرینی سبک زندگی صحیح خود را درک نکرده است و به دلیل این عدم آرامش و رضایت روانی، احتمال جدا شدن از سبک زندگی‌ای که شادی و نشاطی در آن وجود ندارد، همواره وجود خواهد داشت.

۵. محبت و عشق به خداوند و خوش‌بینی و امید به یاری او

توجه به الطاف و محبت‌های خداوند نسبت به انسان موجب رابطه عاطفی و محبت و عشق به خداوند به‌عنوان مبدأ و منشأ همه خوبی‌ها، زیبایی‌ها و نعمت‌ها خواهد شد. وقتی گوهر ایمان در وجود انسان جای گیرد یک رابطه سرشار از عشق و خلوص که از عمیق‌ترین هیجانات است بین او و خداوند شکل می‌گیرد (بقره، ۱۶۵)، این محبت می‌تواند یکی از ارکان شکل دادن زندگی عفیفانه در افراد به حساب آید (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۳۱). میل به دوست داشتن و دوست داشته شدن در رابطه با خداوند، به‌صورت احساس تکلیف مؤمنانه او در قبال رعایت عفاف بروز و ظهور می‌یابد و سرتاسر وجودش علاقه و شوق برای دستیابی به رضایت او می‌باشد و همواره مراقب است که عاطفه و محبتش به سوی هوس‌ها و محبوب‌های بی‌ارزش دیگر منحرف نگردد (یوسف، ۳۳). این توجه و علاقه، نیرویی خواهد شد که اراده قدرتمندی را برای تلاش در جهت رسیدن به عفاف و پاکی حداکثری در او ایجاد می‌نماید و در لحظات خطر و لغزش عامل حفظ او از امور ضد عفاف خواهد بود (اعراف، ۲۰۰؛ یوسف، ۲۴).

انسان عفیفی که دستورات الهی را بر خواهش‌های نفسانی خود مقدم می‌سازد، با خوش‌بینی و امیدواری به رسیدن یاری و مدد از سوی قدرت بی‌کران الهی می‌تواند با روحیه و استحکام بیشتری در جهت اقدامات عفیفانه حرکت نماید (یوسف، ۲۳ و ۳۴ و ۵۳) (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۳۷؛ شری کینگ و کلایتون کینگ، ۲۰۱۴، ص ۹۱-۹۴). این خوش‌بینی هم به وعده‌های کمکی است که خداوند در مورد بی‌نیاز ساختن و توانمندسازی افراد فقیر برای ازدواج و زندگی مشترک به عفیفان داده است (نور، ۳۲) و هم به پاداش و محبت الهی به افرادی است که اراده پاک‌ماندن دارند (توبه، ۱۰۸) و خود را از لغزش‌ها و انحرافات جنسی حفظ می‌کنند (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۵۹؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۱، ص ۳۸). همچنین، افرادی که لغزش‌ها و خطاهایی در رفتارهای سابق خود دارند نیز می‌توانند امید را برای خود حفظ کنند (زمر، ۵۳) و با ورود به رابطه محبت الهی که

نسبت به تأیید وجود دارد (بقره، ۳۵) و هم‌زمان با حرکت در مسیر اصلاح و بازگشت (نحل، ۱۱۹)، به مغفرت و رحمت و محبت الهی در جهت جبران گذشته و یاری در مسیر عقیفانه آینده، خوش‌بین و امیدوار باشند (فرقان، ۷۰).

۶. تقویت حیا

هر انسانی از انجام رفتارهای قبیح در حضور دیگران شرم دارد و همین امر بر چگونگی ظهور و بروز او در مقابل دیگران اثرگذار است. در همه فرهنگ‌ها، شرم و حیا مانع یک سری رفتارها و یا ظاهر شدن به صورت‌های خاصی در جامعه می‌گردد (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۱۱). و به عبارتی این شرم یک بازدارندگی برای فرد در حالت حضور و نظارت دیگران ایجاد می‌کند. چه حیا را در وجود انسان‌ها فطری بدانیم و چه اکتسابی، آگاهی فرد از اینکه رفتار وی، در معرض دید دیگران قرار می‌گیرد، تأثیرات گسترده‌ای بر حالات و رفتار او دارد (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۲۸۹) و این امر موجب خودکنترلی بیشتر در رفتار و سلوک افراد می‌گردد. بنابراین، به تعبیری می‌توان حیا را سببی برای عفت و غلبه بر طغیان شهوات دانست (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۷؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۵۷) و این موضوع می‌تواند در ایجاد، استمرار و تقویت منش و رفتارهای عقیفانه در زندگی فرد مؤثر واقع شود و در شکل‌گیری سبک زندگی عقیفانه نقش مهمی ایفا کند (بانکی‌پورفرد، ۱۳۸۹، ص ۳۸؛ سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۲۸-۲۳۰).

احساس گناه و شرم‌ساری می‌تواند باعث برانگیختگی و حفظ رفتارهایی معین و بازدارندگی رفتارهای دیگر شود (فرانکن، ۱۳۸۸، ص ۴۹۷). در فرهنگ دینی علاوه بر شرم اجتماعی، شرم از نظارت الهی و دیگر شاهدان اعمال اعم از پیامبران، امامان و ملائکه که در خلوت‌های پنهان نیز حاضر و ناظر بر اعمال هستند مطرح می‌شود (توبه، ۱۰۵) و شکل‌گیری اینچنین شرم و حیایی در انسان، یاری‌گر او در خارج نشدن از حدود زندگی عقیفانه در لحظات هجوم عوامل خطرآفرین خواهد بود (اعراف، ۲۰۱) (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۳۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۲، ص ۲۶۶). این حیا درونی، عاملی برای حفظ فرد از طغیان شهوات، ایجاد خودکنترلی برای عدم ارتکاب رفتارهای غیرعقیفانه در جامعه و حتی در خلوت می‌باشد (یوسف، ۲۳) (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۳۰۶؛ سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۴۲-۲۴۷).

۷. کنترل و هدایت صحیح هیجانات جنسی

هیجانات جنسی، از قوی‌ترین و شدیدترین هیجانات محسوب می‌گردند (آل‌عمران، ۱۴) (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۱۵) و حتی در مواردی شیرین‌ترین لذات و سرخوشی‌ها مربوط به

همین هیجانات می‌باشد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۳۲۱). سبک زندگی عفیفانه رابطه تنگاتنگی با چگونگی مدیریت این هیجانات دارد و اساساً کنترل این هیجانات و هدایت آنها در قالب‌های غیرافراطی و صحیح، بخش مهمی از هویت و مفهوم عفاف و خودکنترلی عفیفانه را تشکیل می‌دهد (یوسف، ۵۳) (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۲۲). کنترل و هدایت این هیجانات در دو مرحله قابل طرح است: یکی در زمینه پیشگیری و جلوگیری از اسباب ایجاد آنها است تا اساساً این هیجانات در قالب نامطلوب به وجود نیایند و فقط در بسترهای مناسب عفیفانه ایجاد و ارضاء شوند و دیگری کنترل و حفظ رفتارهای خود در محدوده عفاف، در هنگام غلیان و برانگیختگی این هیجانات است.

اجتناب از دریافت ورودی‌هایی که عامل تهییج هیجانات جنسی در خارج از بسترهای صحیح و عفیفانه است، در مرحله اول قرار دارد (اسراء، ۳۲). این مرحله، در اولویت و بسیار آسان‌تر از مرحله کنترل هیجان می‌باشد، زیرا کنترل برانگیختگی هیجانی به مراتب سخت‌تر از جلوگیری از ایجاد آن می‌باشد. به علاوه با هر تجربه ارضای هیجانات در قالب‌های نامشروع و غلط، که منجر به ایجاد عادت می‌شود، کنترل این هیجانات دشوارتر خواهد بود (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۳۲۰) و طبیعتاً اجتناب ابتدایی، بسیار آسان‌تر خواهد بود (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۰۱).

در مرحله دوم مواجهه، یعنی تلاش در کنترل هیجانات در زمان برانگیختگی هیجانی، قدرت و مانور عمل‌کرد محدودتر و کار به مراتب دشوارتر است، ولی به هر صورت باز هم امکان مهار هیجانات در این مرحله نیز وجود دارد. به تأخیر اندازی و کنترل برخوردهای هیجانی از مهم‌ترین مؤلفه‌های هوش هیجانی است (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۶۰) و می‌توان با استعانت از خودمهارگری و توان انتظار کشیدن (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۳۶)، به تنظیم هیجانات ایجاد شده پرداخت. همچنین، عواملی مانند ایمان و توجه به نظارت الهی، تلاش برای خارج شدن از محیط برانگیزاننده هیجان، پرت کردن توجه از عامل ایجاد هیجان (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۴۲)، دوری از عامل تهدید و همچنین، بازنگری مجدد، یعنی اندیشیدن دوباره و دوباره درباره مشکل، علل و عواقب آن (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۴۴)، می‌تواند نقش مؤثری در کنترل هیجانات و جلوگیری از منجر شدن آنها به رفتارهای غیر عفیفانه داشته باشد.

نتیجه‌گیری

کیفیت و چگونگی پاسخ‌گویی به امیال و نیازهای روانی، عاطفی و جنسی هر انسانی در حوزه روابط و تعاملاتش، ویژگی‌ها و سبک خاصی از زندگی را برای او به وجود می‌آورد. اگر رفتارها و

کنش‌های این بخش از زندگی در چارچوب حدود و حریم‌های معینی صورت پذیرد و این مناسبات بر مبنای عفاف‌گرایی تنظیم گردد، سبک زندگی عقیفانه را برای فرد به ارمغان می‌آورد. با در نظر گرفتن قدرتمندی گرایش‌ها و غرایز در این زمینه و وضعیت عفاف در زندگی گذشته خود فرد و در جامعه او، باید به تقویت عوامل ایجادکننده و استمرار بخش عفاف‌ورزی و مهار و کنترل موانع این امر در حیطه‌های گوناگون زندگی اهتمام نمود. در حوزه رفتارها، می‌بایست به تغییر در رفتارها متناسب با حرکت به سوی این هدف پرداخت، تا رفتار و منش عقیفانه در روابط بین‌فردی ایجاد شوند و تداوم یابند. عواطف و هیجان‌های فرد نیز می‌بایست در جهت شکل‌گیری این سبک زندگی تنظیم و سازمان‌دهی گردند. بنابراین، برای ایجاد سبک زندگی عقیفانه و تداوم آن، وجود مجموعه‌ای از رفتارها و شکل‌دهی مناسب به هیجان‌ات، لازم و ضروری است که به وسیله آنها زمینه شکل‌گیری روابط فرد مطابق با موازین عقلی و شرعی عفاف فراهم آید. اگر این مؤلفه‌های رفتاری و هیجانی در زندگی فرد جریان داشته باشند، ساختار زندگی او براساس سبک زندگی عقیفانه شکل خواهد گرفت و موجب حفظ و ارتقاء عفاف در او می‌گردد.

منابع

- * قرآن کریم.
۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبث الله (۱۴۰۴ق)، شرح نهج البلاغه، تصحیح محمد ابوالفضل ابراهیم؛ قم: مکتب آیت الله مرعشی نجفی.
 ۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق)، من لا یحضره الفقیه، تصحیح علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
 ۳. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی (۱۳۸۵ق)، دعائم الاسلام، تصحیح آصف فیضی، قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام).
 ۴. ابن همام اسکافی، محمد بن همام بن سهیل (۱۴۰۴ق)، التمهیص، قم: مدرسه الامام المهدی (علیه السلام).
 ۵. آیزنک، مایکل و مارک کین (۱۳۸۹)، روان شناسی شناختی، ترجمه اکبر رهنما و محمدرضا فریدی، تهران: آبیژ.
 ۶. بانکی پورفرد، امیرحسین (۱۳۸۹)، حیا، اصفهان: حدیث راه عشق.
 ۷. برخورداری، زینب (۱۳۹۲)، عفاف گرایی در غرب، قم: دفتر نشر معارف.
 ۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تصحیح مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات.
 ۹. چیت چیان، هانی و احمد رضا اخوت (۱۳۹۷)، عفاف: جاودانه خواهی لذت به همراه بایدها و نبایدهای بیان مسائل جنسی به کودکان و نوجوانان، تهران: قرآن و اهل بیت نبوت (علیهم السلام).
 ۱۰. حسینیان، حامد (۱۳۹۰)، صدفی برای مروارید (بررسی کارکردهای حجاب)، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
 ۱۱. حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر (۱۴۰۸ق)، نزهه الناظر و تنبیه الخاطر، قم: مدرسه الامام المهدی (علیه السلام).
 ۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، مفردات الفاظ القرآن، لبنان: دارالشامیه.
 ۱۳. رضایی، مهدی (پاییز ۱۳۹۱)، «تأثیر شیوه آموزش ارزش های دینی بر تربیت منش عفاف در دانش آموزان مبتنی بر دیدگاه منش پروری توماس لیکننا»، مجله پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیستم، دوره جدید، ش ۱۶: ۱۱۷-۱۳۵.

۴۴. رضوی ده‌جمالی، سیدجمال‌الدین (۱۳۹۶)، «بررسی تطبیقی روش‌های درونی‌سازی عفاف در روان‌شناسی و منابع اسلامی»، پایان‌نامه ارشد، گروه توسعه و تبلیغ فرهنگ دین، گرایش مشاوره، دانشگاه معارف اسلامی.
۵۵. رنجبر، زهره‌سادات (۱۳۹۳)، «جایگاه عفاف در سبک زندگی اسلامی»، پایان‌نامه ارشد، گروه: مدرسی معارف اسلامی، گرایش آشنایی با منابع اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی.
۶۶. سادوک، بنجامین جیمز، ویرجینیا آلکوت سادوک و پدرو روئینز (۱۳۹۸)، خلاصه روان‌پزشکی: علوم رفتاری/روان‌پزشکی بالینی، ترجمه فرزین رضاعی؛ تهران: کتاب ارجمند.
۷۷. سالاری‌فر، محمدرضا، مهدی بیاتی و حسن سالاری‌پور (مهر ۱۳۹۶)؛ «مدل نظری آسیب‌شناسی تربیت عفاف و حجاب در ایران»، فصلنامه علمی تربیت اسلامی، دوره ۱۲، شماره ۲۵، ص ۹۵-۱۱۷.
۸۸. سالاری‌فر، محمدرضا؛ مهدی بیاتی، سیدجمال‌الدین رضوی و حسن سالاری‌پور (۱۳۹۷)، درآمدی بر مبانی و روش‌های روان‌شناختی-تربیتی عفاف و حجاب، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت پژوهشی، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
۹۹. سالاری‌فر، محمدرضا؛ مسعود آذربایجانی، محمد کاویانی، سیدمهدی موسوی اصل، اکبر عباسی و محمدتقی تیبیک (۱۳۹۸)، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی (ویراست دوم)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۰۰. سانتراک، جان دلبیو (۱۳۹۳)، زمینه روان‌شناسی سانتراک (همراه با راهنمای درسی)، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا.
۱۱. سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۶)، تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه و روش‌ها، تهران: دوران.
۲۲. شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۹)، نظریه‌های انسان‌سالم با نگرش به منابع اسلامی: با همکاری مجتبی حیدری، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام.
۳۳. (۱۳۹۵)، انگیزش و هیجان، نظریه‌های روان‌شناختی و دینی، قم: جعفری.
۴۴. (۱۳۹۶)، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، قم: دارالحدیث.
۵۵. شرفی، محمدرضا (۱۳۹۸)، در حریم دل: رویکردی روان‌شناختی، فلسفی و تربیتی به عفاف و حجاب، تهران: مدرسه.
۶۶. شریف‌الرضی، محمدبن‌حسین (۱۴۱۴ق)، نهج‌البلاغه، تصحیح صبحی صالح، قم: هجرت.

۷۷. شلیت، وندی و نانسی لی دموس (۱۳۸۹)، دختران به عفاف روی می‌آورند، ترجمه و تلخیص سمانه مدنی و پریسا پورعلمداری، قم: دفتر نشر معارف.
۸۸. شولتز، دوان پی. و سیدنی الن شولتز (۱۳۹۷)، نظریه‌های شخصیت، ویراست دهم، ۲۰۱۳، تهران: ویرایش.
۹۹. صادقی‌بنیس، منیژه (۱۳۹۴)، نگرش و تغییر آن، تهران: ساوالان.
۱۰۰. طبرسی، علی‌بن حسن (۱۳۸۵ق)، مشکاه الانوار فی غرر الاخبار، نجف: المكتبة الحیدریه.
۱۱. طیبی، ناهید (۱۳۹۰)، عطر عفاف، نگرشی نو بر عفاف، قم: انتشارات جامعه الزهراء (ع).
۱۲. طیبی‌نیا، موسی و حبیب احمدی (زمستان ۱۳۹۲)، «مدل‌یابی معادلات ساختاری حجاب و عفاف»، فصل‌نامه زن و جامعه، سال چهارم، ش ۴: ۴۵-۶۶.
۱۳. عاملی، شیخ حر (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البیت (ع).
۱۴. فتاحی اردکانی، محسن (۱۳۹۲)، عفاف در گستره زندگی، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۱۵. فرانکن، رابرت (۱۳۸۸)، انگیزش و هیجان، ترجمه حسن شمس‌اسفندآباد، غلامرضا محمودی و سوزان امامی‌پور، تهران: نشر نی.
۱۶. کارآمد، حسین و محمدعلی عباسی (تابستان ۱۴۰۰)، «مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی سبک زندگی عفیفانه»، فصل‌نامه علمی تربیت اسلامی، دوره ۱۶، ش ۳۶: ۱۱۳-۱۳۵.
۱۷. کراجکی، محمدبن‌علی (۱۳۹۴ق)، معدن الجواهر و ریاضه الخواطر، تصحیح احمد حسینی، تهران: المكتبة المرتضویه.
۱۸. کرمی، محمدتقی و سیدعبدالرسول علم‌الهدی (تابستان ۱۳۹۴)، «ارتباط عفیفانه به مثابه نظریه‌ای فرهنگی-ارتباطی»، مجله علوم اجتماعی، معرفت فرهنگی اجتماعی، ش ۲۳، ص ۲۷-۴۸.
۱۹. کریمی، یوسف (۱۳۹۶)، روان‌شناسی اجتماعی (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها)، ویراست سوم با تجدیدنظر و اضافات، تهران: ارسباران.
۲۰. کلینی، محمدبن‌یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۱. کلاینک، کریس‌ال (۱۳۸۳)، کنار آمدن با چالش‌های زندگی، ترجمه محمد نریمانی و اسماعیل ولی‌زاده حقی، مشهد: به‌نشر.
۲۲. گیلدنز، آنتونی (۱۳۸۷)، تجدد و تشخص، جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ترجمه ناصر موفقیان؛ تهران: نشر نی.

۳۳. مؤسسه رشد جوانان آمریکا (۱۳۹۴). بازگشت غرب به عفاف براساس پژوهش مؤسسه رشد جوانان آمریکا (IYD)، ترجمه محمد زارعی توپخانه و عباسعلی هراتیان، کرج: تلاوت آرامش.
۴۴. مجلسی، محمدباقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۵۵. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۲)، به سوی او، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.
۶۶. مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۹۳)؛ دین و سبک زندگی؛ تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام.
۷۷. نراقی، مهدی (۱۳۷۲)، علم اخلاق اسلامی، ترجمه کتاب جامع السعادات، تألیف، ترجمه و گزینش جلال الدین مجتبی؛ تهران: حکمت.
۸۸. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
۹۹. نولن-هوکسما، سوزان؛ باربارا فردریکسون، جف لافس و ویلم وگنار (۱۳۹۵)، زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد، ترجمه مهدی گنجی، تهران: ساوالان.
۱۰۰. واعظی، زینب (۱۳۹۵)، «بررسی جایگاه عفت در ارتباطات میان‌فردی از منظر آیات و روایات»، پایان‌نامه ارشد، گروه تبلیغ و ارتباطات فرهنگی، دانشکده علوم سیاسی، اجتماعی و تاریخ؛ دانشگاه باقرالعلوم علیه السلام.
۱۱. وفایی، اعظم (۱۳۹۰)، صدف عفاف، تهران: کانون اندیشه جوان.
۲۲. هرگنهان، دکتر بی. آر. و میتو اچ. آلسون (۱۳۸۷)، مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری (ویرایش هفتم)، ترجمه دکتر علی‌اکبر سیف، تهران: دوران.
۳۳. یوهانسن، ثور (۱۳۹۱)، دین و معنویت در روان‌درمانی و مشاوره، رویکرد آدلری با تأکید بر روان‌درمانی و مشاوره با مسلمانان، ترجمه فرید براتی‌سده، تهران: رشد.
54. Adler, Alfred. (1956), Individual Psychology of Alfred Adler; London: Kegan Paul.
55. King, Clayton. (2014), 40 Days of purity for guys; Nashville: B&H publishing group.
56. King, Sharie & Clayton King. (2014), 40 Days of purity for girls; Nashville: B&H publishing group.
57. Lee, Jinyoul. (2001), A grounded theory: Integration and internalization in ERP adoption and use; ETD collection for University of Nebraska – Lincoln; ProQuest Dissertations Publishing; AAI3016318.
58. <https://digitalcommons.unl.edu/dissertations/AAI3016318>