

## نقش عفت و حیا در رضایتمندی زن و شوهر

علی حسین زاده\*

### چکیده

بی‌شک آرامش یکی از ضروری‌ترین شاخص‌های زندگی سالم است که باید برای تحقق آن از همه عوامل و ظرفیت‌ها بهره جست. این مقاله به بررسی نقش عفت و حیا در پیدایش و بقای آرامش در زندگی زناشویی می‌پردازد. هدف این نوشتار معرفی انواع عفت و حیا، با توجه به پیامدها و آثاری که به دنبال دارد، و اینکه شاخص عفت و حیا، یکی از پراثرترین عوامل برای رسیدن به آرامش و سکون در زندگی زناشویی است. در میان انواع عفت، به خصوص عفت در روابط جنسی نقشی بی‌بدیل بر آرامش در زندگی دارد. روش این پژوهش، روش تبیین و تحلیل با تکیه بر متون دینی است. اجمالاً، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که عفت و حیا در ایجاد و تثبیت آرامش در زندگی نقش عمده ای دارد. البته برای تحقق این ویژگی، باید از مهارت‌هایی بهره جست که توجه به آنها برای همگان ضروری است. کلید واژه‌ها: حیا، عفت، پوشش، خودنمایی، نگاه، رضایتمندی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
مجله جامع علوم انسانی

## مقدمه

آنچه در این تحقیق مورد بررسی و تحلیل است، آثار و پیامدهایی است که بر اساس عفت و حیا در زندگی پدید می‌آید. برای دستیابی به این هدف، لازم است افراد مهارت‌هایی، داشته باشند. این مسئله به قدری مهم است که در منابع اسلامی بر ازدواج با زنان عفیف تأکید فراوان شده است. خدای متعال در مقام تکلم با حضرت آدم علیه السلام، پس از آنکه سعادت را در گرو تبعیت از رسول خدای صلی الله علیه و آله معرفی می‌کند، به آدم علیه السلام سفارش می‌کند که عهد مرا بپذیر و آن را جز در اصلاص مردان پاک و ارحام زنان طاهره، طیب و عفیف به ودیعت مگذار.<sup>۱</sup>

سؤالاتی که در این زمینه مطرح است و آن اینکه انواع حیا کدامند؟ کدامیک از آنها در سلامت زندگی نقش مثبت دارد. از میان عوامل مثبت، کدامیک از اهمیت بیشتری برخوردارند؟ آثار حیا چیست؟ چه مهارتی برای رسیدن به آرامش در زندگی لازم است؟

در این زمینه، استاد مرتضی مطهری در کتاب مسئله «حجاب» به عفت و حیا اشاره کرده اند. همچنین کریس ال کلینکه در کتاب «مهارت‌های زندگی» به مهارت‌هایی برای رسیدن به آرامش اشاره کرده‌اند. این تحقیق، در صدد بررسی عفت و حیا، انواع و آثار آن و مهارت‌های لازم برای تحقق آن است. به طور طبیعی، ابتدا مفهوم آن را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

## مفهوم «عفت» و «حیا»

«عفت» در لغت به معنای حفظ نفس از تمایلات و شهوت نفسانی آمده است.<sup>۲</sup> «حیا» نیز به حفظ نفس از ضعف، نقص و دوری از عیب و امور پست معنا شده است.<sup>۳</sup> همان طور که «تمایلات نفسانی» به اختلاف اشخاص و موارد متفاوت است، عفت و حفظ نفس از آنها نیز متفاوت خواهد بود. بنابراین، عفت فقیر به این معنا است که او به آنچه به دست می‌آورد، قانع باشد و نفس خود را از تمایلات و شهوات باز دارد، به گونه‌ای که خلاف آن به فعلیت نرسد. «نفاق شما باید برای نیازمندی باشد که در راه خدا در تنگنا قرار گرفته‌اند و نمی‌توانند به مسافرت بروند و از شدت خویشنداری، افراد ناآگاه آنان را بی‌نیاز می‌پندارند.» (بقره: ۲۷۳)؛ اما «عفاف در فرد غنی و بی‌نیاز، به حفظ نفس از شهواتی است که ممکن است از ثروت او ناشی شود: «هر کس که بی‌نیاز است، خودداری کند و عفت پیشه سازد.» (نساء: ۶)

«تعفف» در موردی که فرد از امکان ازدواج برخوردار نیست، به معنای خودداری از شهوت نفس با استفاده از راههای گوناگون است. «وَلَيْسَتُغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا...»؛ (نور: ۳۳) تعفف در زنان سال خورده به حفظ نفس آنان از امور مورد علاقه ایشان همچون آرایش و ظاهر ساختن زینت‌ها است. اینان گرچه مجاز به کشف حجاب، البته بدون تبرج و خودنمایی هستند، ولی باز اگر عفت پیشه کنند بهتر است. (نور: ۳۳)

در روایات حضرات معصومین علیهم السلام نیز علاوه بر تأکید بر اهمیت «عفت» به طور عام،<sup>۴</sup> بر

خصوص خودداری از شهوت شکم و غریزه جنسی تأکید ویژه‌ای شده است. به عنوان نمونه، امام باقر علیه السلام فرمودند: «ما من عبادة افضل عند الله من عفة بطن و فرج»<sup>۵</sup> این امر نشانگر آن است که بیشترین آسیب پذیری انسان از ناحیه خواسته‌های اقتصادی و جنسی او است. چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «بیشترین لغزش به سوی آتش، از طریق دو میان تهی است: یکی شکم و دیگری دامن»<sup>۶</sup>.

عفت و حیا نقش بسیار مهمی در نیل انسان به رشد و کمال دارد. امیر المؤمنین علیه السلام در وصیت به فرزندش محمد بن حنفیه می‌فرماید: «من لم يعط نفسه شهوتها اصاب رشده؛ کسی که به خواسته نفسش تن ندهد، موجب رشد آن شده است»<sup>۷</sup>.

به همین دلیل، عفت و حیا در سازگاری همسران مؤثر است، به طوری که رسول خدا صلی الله علیه و آله یکی از ویژگی‌های بهترین زنان را عفت آنان بر شمرده، فرموده‌اند: «بهترین زنان شما، زنان عفیفة‌اند»<sup>۸</sup> این معنا، به تعبیر دیگری نیز از معصومان علیهم السلام روایت شده است<sup>۹</sup> علاوه بر تأکید عام روایات، که مرد و زن را در بر می‌گیرد، تأکید خاصی در باره عفت و حیا زنان وارد شده است. اینک این سؤال به ذهن تبادر می‌شود که دلیل تأکید ویژه اسلام در خصوص عفت و حیا زنان چیست؟

### اهمیت عفت جنسی زن

در خصوص ریشه اخلاق جنسی زن، از قبیل حیا و عفاف و از آن جمله، تمایل به ستر و پوشش خود از مرد، نظریاتی ابراز شده که دقیق‌ترین آنها از دیدگاه شهید مطهری این است. از نظر وی، حیا، عفاف، ستر و پوشش تدبیری است که خود زن با یک نوع الهام برای گران‌بها کردن و حفظ موقعیت خود در برابر مرد به کار برده است. زن با هوش به صورت فطری و با یک حسّ مخصوص دریافته است که از لحاظ جسمی نمی‌تواند با مرد برابری کند. از سوی دیگر، نقطه امید خود را در همان نیازی یافته است که خلقت الهی در وجود مرد نهاده است؛ او را مظهر عشق و طلب و زن را مظهر معشوقیت و مطلوبیت قرار داده است. وقتی که زن مقام و موقعیت خود را در برابر مرد یافت و نیاز او را در برابر خود دانست، به دور نگه داشتن خود از دسترس مرد متوسل می‌شود. استاد شهید به نقل از ویل دورانت می‌افزاید:

خودداری از انبساط و امساک در بذل و بخشش بهترین سلاح برای شکار مردان است. مرد جوان به دنبال چشمان پر از حیا است و بی آن که بداند، حس می‌کند که این خودداری ظریفانه از یک لطف و رقت عالی خبر می‌دهد. ... مولوی عارف نازک اندیش و دوربین، در باره تأثیر حریم و حائل میان زن و مرد در افزایش قدرت و محبوبیت زن، در بالا بردن مقام او و در گداختن مرد در آتش عشق و سوز، مثلی لطیف می‌آورد و آنها را به آب و آتش تشبیه می‌کند و می‌گوید: مرد همانند آب و زن همانند آتش است. اگر حایل از میان آب و آتش برداشته شود،

آب بر آتش غلبه می‌کند و آن را خاموش می‌سازد، اما اگر حایلی میان آن دو برقرار شد، مثل اینکه آب را در دیگی قرار دهند و آتش را زیر آن روشن کنند، آن وقت است که آتش آب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اندک اندک آن را گرم می‌کند و احیاناً جوشش و غلیان در آن به وجود می‌آورد تا آنجا که سراسر وجودش را به بخار تبدیل می‌سازد.<sup>۱۱</sup> از این رو است که رسول خدا ﷺ در عین ستایش از صفت حیا برای عموم، آن را برای زنان نیکوتر دانسته و فرموده‌اند: «الحیاء حسن لکنه فی النساء احسن»<sup>۱۱</sup> و بدترین زنان را کسانی دانسته‌اند که از این ویژگی سرمایه کمتری دارند: «شر نسائکم... القلیلة الحیاء».<sup>۱۲</sup>

ویژگی عفت و حیا عاملی بسیار مؤثر در حفظ و ارتقای موقعیت و شخصیت زن و نیز گرایش مرد به سوی زن است و اما ناگفته نماند که حیای زن نسبت به مردان بیگانه ارزشمند است؛ یعنی به همان نسبت که عفت و حیای اجتماعی زن، موجب ارتقای سطح سازگاری همسران می‌شود، وجود حیای احمقانه در ارتباط متقابل میان زن و شوهر نیز زمینه ناسازگاری آنان می‌شود. حیایی که منشأ پیدایش سازگاری است، نوعی خاص است که از آن به «حیای عاقلانه» تعبیر می‌شود.<sup>۱۳</sup> حیایی برخاسته از دانایی، نه حیایی که پیامد نادانی است. در بعضی از روایات از این ویژگی با عنوان «حیای قوت» یاد شده است. در حقیقت، آنچه موجب می‌شود یک رفتار نامناسبی انجام نگیرد، نیروی فراوان فرد است که اجازه بروز رفتار را نمی‌دهد. به همین جهت، آن را «حیای قوت» نامیده‌اند. اما چنان که بر اساس ناتوانی و سستی، رفتاری حذف شود، حالت موجود را «حیای ضعف» می‌گویند. در منابع دینی ما از این نوع حیا تمجید نشده است.<sup>۱۴</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «بهترین زنان شما کسی است که چون با همسرش خلوت کند، جامه حیا از خود برکند و چون بپوشد و همراه او شود، زره حیا را بر تن کند».<sup>۱۵</sup>

حضرت بهترین زن را کسی می‌داند که چون جامه بپوشد و از خانه بیرون رود، لباسی از حیا و عفت بر تن کند که مانند سپر و زره حافظ او باشد؛ یعنی چنان با وقار و سنگین راه برود که تیره‌های نظر جوانان هرزه، اجازه ورود به شخصیت او را نداشته باشد. ولی در خلوت با شوهر، هر گونه ظرافت کاری، طنازی و عشوه‌گری برای زن نه تنها جایز، بلکه بهتر است. بهترین زن مسلمان زنی است که در زمان خلوت با شوهرش، خوش زبان و شیرین حرکات باشد. چیزی که زن را در ردیف بهترین زنان مسلمان قرار می‌دهد، همین است که بتواند این دو حالت به ظاهر متناقض را در وجود خود حفظ کند. خلاصه آنکه، زن باید لباس رزم و بزم خود را بشناسد و هر یک را در جای خود بپوشد.<sup>۱۶</sup>

#### آشنایی با مظاهر عفت جنسی

با بررسی منابع اسلامی در می‌یابیم که عفت و حیای جنسی، دارای نمودهای فراوانی است. در اینجا، برخی از این نمودها و مظاهر را پی می‌گیریم:

### الف) عفت در روابط جنسی

مهم‌ترین شاخصه عفت، مهار شهوت در روابط جنسی است. در روایات متعددی پس از معرفت خداوند، پاکدامنی در این گونه روابط، برترین فضیلت به حساب آمده است.

امام زین العابدین علیه السلام می‌فرماید: «ما من شیء احبّ الی الله بعد معرفته من عفة بطن و فرج».<sup>۱۷</sup> خدای متعال در قرآن کریم، منحصر ساختن برقراری روابط جنسی را به همسر یا کنیز، از جمله ویژگی‌های مردان با ایمان ذکر می‌کند و می‌فرماید: «مؤمنان رستگار شدند... آنان که دامن خود را از آلوده شدن به بی‌عفتی حفظ می‌کنند و تنها با همسران و کنیزان خود آمیزش جنسی دارند. پس به بهره‌گیری از آنان ملامت نمی‌شوند». (مؤمنون: ۵ و ۶) در جای دیگر، قرآن کریم افرادی را که شرایط ازدواج برایشان مهیا نیست، به عفت فرا می‌خواند و آنان را از آلودگی در روابط جنسی باز می‌دارد: «و کسانی که امکانی برای ازدواج نمی‌یابند، باید پاکدامنی پیشه کنند». (نور: ۳۳)

### ب) عفت در پوشش

نمود دیگر عفت، رعایت پوشش کامل است. خدای متعال در آیات متعددی ویژگی‌های پوشش کامل زنان مسلمان را برمی‌شمارد.<sup>۱۸</sup> اهمیت توجه به پوشش برای بانوان از آنجا روشن می‌شود که خدای متعال، پس از آنکه ضرورت پوشش را مطرح می‌سازد، زنان سال خورده‌ای را که امید به ازدواج ندارند، به کشف حجاب (البته بدون تبرج و خود نمایی) مجاز می‌سازد. ولی با این حال، می‌فرماید: «اگر آنها نیز (با پوشش خود) عفت پیشه کنند، برای خودشان بهتر است». (نور: ۶۰)

### ج) عفت در خود نمایی

خویشتن داری از تبرج و خود نمایی مصداق دیگر عفت و حیا است. قرآن کریم، علاوه بر آن که در آیه ۳۳ سوره احزاب، عموم زنان را از خود نمایی نهی کرد، در آیه ۶۰ سوره نور، زنان سال خورده را مجاز به برداشتن لباس‌های رویین همچون چادر و روسری می‌سازد، ولی این حکم را به پرهیز از آرایش و تبرج منوط می‌سازد. از این آیه، شاید بتوان در تحریک جنس مخالف برای تبرج تأثیر بیشتری نسبت به کشف حجاب استفاده کرد.

### د) عفت در نگاه

امام سجاد علیه السلام خویشتن داری و فروبستن از نگاه حرام را از دیگر مصادیق عفت برشمرده‌اند. آن حضرت، در مقام دعا برای همسایگان و دوستان خود عرضه می‌دارند: «و اجعلنی اللهم...؛ خدایا، مرا آن گونه قرار بده که چشم خود را از آنها، از روی عفت ببندم».<sup>۱۹</sup> امیر المؤمنین علیه السلام نیز نشانه ورع و پارسایی فرد را عفت او در نگاه دانسته و فرموده‌اند: «و من ورعه عفة بصره و عفة بطنه؛ از تقوای شخص عفت او در نگاه و شکم است».<sup>۲۰</sup>

**ه) عفت و حیا در راه رفتن**

قرآن کریم با ستایش از طرز راه رفتن دختر حضرت شعیب علیه السلام در معابر عمومی و در برابر نامحرم می‌فرماید: «یکی از آن دو دختر به سراغ موسی آمد در حالی که با نهایت حیا قدم برمی‌داشت». (قصص: ۲۵).

دقت در روایت فوق نشانگر این نکته است که پرهیز از اختلاط با نامحرم از دیگر ویژگی‌های زنان و مردان با حیا و عفیف محسوب می‌شود. خداوند متعال در نقل آن فراز از داستان حضرت موسی علیه السلام که به دروازه شهر مدین رسیده بود، داستان دو زن را یادآور می‌شود که کمی دورتر از مردانی که برای آب دادن به دام‌های خود اطراف چاه حلقه زده بودند و تنها به جمع و جور کردن گوسفندانشان مشغول بودند. وقتی حضرت موسی علیه السلام داستان آنان را جویا می‌شود، آنها می‌گویند: تا زمانی که مردان از دور چاه پراکنده نشوند (و ما نتوانیم بدون اختلاط با مردان گوسفندانمان را سیراب سازیم) به آب کشی نمی‌پردازیم. (قصص: ۲۳) این آیه مهر تأییدی بر دوری از اختلاط میان مردان و زنان است.

**آثار عفت و حیا در سازگاری همسران**

در اینجا آثار جنبه‌های گوناگون حیا و عفت را در سازگاری همسران و تحکیم خانواده مورد بررسی قرار می‌دهیم. این آثار عبارت‌اند از:

**الف) وفاداری به همسر**

ویژگی عفت و حیا، همسر را در حفاظتی قرار می‌دهد که او را از ارتکاب هر عمل زشت منافی با شؤون انسانی باز می‌دارد. چنین همسری هرگز اجازه خیانت به همسر را به خود نمی‌دهد. طبیعتاً امانت‌دار بودن همسر، از عوامل بسیار مؤثر در ایجاد صلح و سازش در نظام خانواده است. همان گونه که «خیانت» از زمینه‌های بسیار تأثیرگذار در فرایند تزلزل بنیاد خانواده محسوب می‌شود. حضرت موسی علیه السلام در سؤالی از خداوند متعال پرسید: «خداوند، پاداش کسی که به جهت حیا از تو خیانت را رها می‌کند، چیست؟ خداوند فرمود: پاداش او امنیت در روز قیامت است».<sup>۲۱</sup>

روایت فوق نشانگر آن است که یکی از آثار حیا، ترک خیانت است.

در روایت دیگری از سلمان نقل شده است: «هر گاه خداوند اراده کند بنده‌ای را هلاک کند، لباس حیا را از تن او می‌کند. پس وقتی لباس حیا از او گنده شد، خیانت می‌کند و مورد خیانت قرار می‌گیرد و چون این گونه شد، امانت از او رخت بر می‌بندد و وقتی امانت از او برداشته شد، جز خشونت و سنگ دلی از او نمی‌بینی».<sup>۲۲</sup>

این روایت بی‌حیایی را زمینه‌ساز خیانت، خیانت را ملازم با امانت‌دار نبودن و امانت‌دار نبودن را موجب خشونت و درشت‌خویی دانسته است، هر یک از موارد فوق، خود به تنهایی برای سست کردن بنیاد خانواده کافی است.

**ب) احساس نیاز به همسر**

محدودیت‌هایی که اسلام در زمینه روابط جنسی وضع کرده، زمینه‌ساز این است که فرد به همسر خود، به عنوان تنها تأمین کننده نیازهای جنسی نگاه کند و خود را از وجود او بی‌نیاز نبیند. آن گاه که مرد عفت و حیا را در نگاه، گفتگو و روابط جنسی با نامحرمان مراعات نمی‌کند، در حقیقت بخشی از نیاز غریزی خود را از مسیر غیرهمسر شرعی تأمین کرده است. این پدیده، علاوه بر آن که موجب می‌شود تا فرد احساس نیاز کمتری به همسر خود داشته باشد، گاه موجب می‌شود که فرد همسر خود را با دیگران از لحاظ زیبایی و سایر جذابیت‌ها مقایسه و از داشتن چنین همسری احساسی ناخوشایند پیدا کند. اما هنگامی که مرد با مراقبت از خویش، لذت‌ها و کام جویی‌های گوناگون جنسی را به همسر خود منحصر ساخت و اجتماع را محل کار و تلاش قرار داد، پس از انجام فعالیت‌های روزانه، با شوقی وصف ناپذیر در انتظار ملاقات با همسر و تأمین نیازهای عاطفی و غریزی خویش به آغوش خانواده باز می‌گردد. چنین زنی که، علاوه بر غرایز مذکور، حس خود نمایی و تبرج خویش را نیز به همسر شرعی خود منحصر می‌سازد، در اشتیاق بازگشت همسر به منزل لحظه شماری می‌کند و با آراستگی جنسی و روحی، مهر و محبت همسر را به انحصار خود در می‌آورد. سازگاری مهم‌ترین مشخصه چنین خانواده‌ای به شمار می‌رود.

از این‌رو، رسول اکرم ﷺ در بیان ویژگی‌های بهترین زن به این خصوصیت اشاره می‌کند: «زن عقیف، زنی است که در برابر شوهرش با تبرج و زینت و در برابر دیگران پاکدامن و با حیا ظاهر شود».<sup>۲۳</sup> و بدترین زن را کسی می‌داند که: «المتبرجه... در مقابل شوهر بی‌میل و در مقابل دیگران با تبرج و زینت حاضر شود».<sup>۲۴</sup>

**ج) محبت**

ثمره دیگر حیا، که به دنبال نتایج قبلی حاصل می‌شود، ایجاد علاقه و محبت میان همسران است. از این‌رو، امیر المؤمنین علیه السلام پس از ذکر برخی از لوازم حیا، محبت را از دیگر آثار آن بر شمرده و فرموده‌اند: «حیاء موجب محبت است»<sup>۲۵</sup>

**د) ایجاد و تثبیت احترام و موقعیت**

با کنده شدن پوشش حیا، خیانت زندگی را فرا می‌گیرد و برخوردهای خشن بر زندگی سایه می‌افکند. نه تنها انسان با شیطان همراه، بلکه خود نمونه یک شیطان می‌شود که قالب و قیافه انسانی دارد.<sup>۲۶</sup> چنین همسری با شیطان بزرگ همدست و شریک است. اساساً بر او مهم نیست دیگران درباره او چه قضاوتی دارند. بی‌مبالاتی زندگی او را فرا می‌گیرد. تعهد و پایبندی به زندگی برای او معنا و مفهومی ندارد. چنین کسی برای خدا نیز قابل تحمل نیست، چه رسد که

همسرش او را تحمل کند.<sup>۲۷</sup> و برای خود حرمتی باقی نمی‌گذارد. از این‌رو، خداوند نیز او را محترم نمی‌شمارد.<sup>۲۸</sup>

همسران باید برای یکدیگر از جایگاه عظمت و کرامت ویژه‌ای برخوردار باشند. این مهم از پاسداری این خصلت و پایداری آن حاصل می‌گردد.<sup>۲۹</sup>

### عوامل ایجاد و تثبیت حیای همسر

در پایان این بحث و پس از بیان نقش و اهمیت عفت و حیا در روابط میان همسران، مناسب است به برخی از راه‌کارهایی که دین به منظور ایجاد و تثبیت حیا ارائه کرده است، اشاره شود:

#### الف) آراستگی

نظافت و آراستگی همسر از جمله اموری است که زمینه ساز تحقق حیای همسر است. روایت زیر به خوبی این نقش را تبیین می‌کند. حسن بن جهم می‌گوید: «خدمت حضرت کاظم علیه السلام رسیدم و گفتم: قربانت گردم، آیا خضاب کرده‌ای؟ حضرت فرمود: بله، آمادگی و زینت مرد باعث پاکدامنی زن می‌شود. زن‌ها به دلیل این که مردانشان زینت نمی‌کنند، عفت خود را از دست می‌دهند».<sup>۳۰</sup> و نیز در روایت آمده است: گروهی نزد امام باقر آمدند در حالی که، ایشان را خضاب کرده دیدند. حضرت فرمود: «من زنان خود را دوست دارم و خود را برای آنها آماده می‌کنم».<sup>۳۱</sup>

حاصل روایات این است که پیرایش، آرایش و ارتباط مطلوب از عوامل ایجاد و حفظ عفت همسر و زمینه سازگاری همسران به شمار می‌رود.

#### ب) غیرت

«غیرت» به معنای نفرتی طبیعی است که از بخل مشارکت دیگران در امر مربوط به محبوب فرد ناشی می‌شود.<sup>۳۲</sup> از جمله محبوب‌ترین افراد بشر برای انسان، خود او و وابستگان نزدیک او از جمله همسر و فرزند است. فرد غیور از آنجا که به خود علاقه‌مند است، اجازه مشارکت به دیگران درباره خود را نمی‌دهد و این غیرت، او را به عفت رهنمون می‌سازد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «ارزش هر کس به اندازه همت او... و عفتش به اندازه غیرت او است».<sup>۳۳</sup> مرد از آنجا که به همسر خود علاقه‌مند است، به دیگران اجازه مشارکت در امور مربوط به او را نمی‌دهد. فردی که به عفت همسر خود اهمیت نمی‌دهد، تا جایی که او به اعمال منافی عفت رو می‌آورد، بوی بهشت را استشمام نخواهد کرد.<sup>۳۴</sup> غیرت و توجه به عفت و پاکدامنی همسر زمینه ساز حفاظت از آلودگی‌های مختلف و موجب سازگاری هر چه بیشتر او خواهد شد.

البته نباید فراموش کرد که، به همان میزان که غیرت در جایگاه خود در عفت همسر مؤثر است، غیرت نشان دادن در غیر جایگاه درست آن، در دوری آنان از عفاف و پاکدامنی تأثیر



گذار خواهد بود. از این رو، امیر المؤمنین علیه السلام در وصیت به امام حسن علیه السلام آن حضرت را از غیرت در غیر جایگاه خود بر حذر داشته، آن را موجب انحراف و بیماری می‌دانند.<sup>۳۵</sup>

## مهارت‌های برخورداری از حیا

### الف) کنترل درونی

افرادی که مسئولیت وقایعی را که برای آنها اتفاق می‌افتد می‌پذیرند، «درونی‌ها» نامیده می‌شوند؛ زیرا آنها دارای کانون کنترل درونی هستند. به عکس، کسانی که معتقدند بیشتر مسایلی که برایشان اتفاق می‌افتد، خارج از کنترل آنها است، «بیرونی‌ها» نامیده می‌شوند.<sup>۳۶</sup> بسیاری از مشکلاتی که برای افراد پیش می‌آید، به این دلیل است که برای مصون ماندن از مشکلات، به دنبال کنترل کننده‌هایی از بیرون هستند تا از بروز مشکل جلوگیری کنند و عموماً این انتظار پاسخ مثبتی را به همراه ندارد. در نتیجه، فرد گرفتار می‌شود. به عنوان مثال، افرادی که در سنین ازدواج قرار گرفته‌اند، احساس می‌کنند ساختار اجتماعی برای یک وصال مطلوب آوده است و برای مقابله با این آلودگی باید توسط کنترل کننده‌های بیرونی، که شامل حکومت، قوانین اجتماعی، پدر و مادرها، سنت‌های اجتماعی جدید و... می‌شود، راهی اندیشیده شود تا دیگر آلودگی وجود نداشته باشد. چنانچه این کنترل اجرا نشود، راهی جز تن در دادن به آلودگی نیست. با این نگاه، طبیعی است که حیای مطلوب از جامعه رخت بر می‌بندد؛ چرا که انتظار می‌رفت با کنترل‌های بیرونی، حیا در جامعه راه پیدا کند، اما این کنترل‌ها توفیق اجرا نیافتند اما چنانچه انسان از کنترل درونی برخوردار باشد، مسئولیت کارها را خود به عهده می‌گیرد و از طریق روش مسئله‌گشایی، که در آینده از آن سخن خواهیم گفت، بر اساس توانایی خود به مقابله با مشکل بر می‌خیزد.

در زوایای مختلفی از زندگی، می‌توان «درونی‌ها» را با «بیرونی‌ها» مقایسه کرد:

الف. «درونی‌ها» از پیشرفت بیشتری برخوردارند؛ زیرا آنها در مقابل شکست‌ها و محرومیت‌هایشان واکنش کمتری از خود نشان می‌دهند و از موفقیت‌هایشان نیز احساس رضایت شخصی بیشتری دارند، اما «بیرونی‌ها» به دلیل انتظاراتی که از دیگران دارند و آنها را مسئول شکست‌ها می‌دانند، واکنش منفی بیشتری نشان می‌دهند و موفقیت‌ها را نیز از خودشان نمی‌دانند تا احساس فوق‌العاده‌ای داشته باشند.

ب. «درونی‌ها» وقتی با رویدادهای تنش‌زای زندگی روبه‌رو می‌شوند، برای مقابله با آن، تمایل دارند که خودشان با روش مسئله‌گشایی با رویدادهای تنش‌زای در معرض کنترل مقابله کنند. در حالی که، «بیرونی‌ها» عمدتاً حتی نسبت به رویدادهای قابل کنترل از طریق تخیل و تفکر آرزومندانه و انتظار از دیگران واکنش نشان می‌دهند.

ج. «درونی‌ها» بیشتر مستقل هستند و در قبال رویدادهای زندگی و سلامت جسمی و روانی خود، مسئولیت بیشتری می‌پذیرند. در حالی که، «بیرونی‌ها» نقش تأمین سلامت را برای دیگران قائل هستند و بر این اساس، خودشان احساس مسئولیت نمی‌کنند.

د. «درونی‌ها» در ارزیابی اولیه، که به بررسی رویداد می‌پردازند، رویدادهای تنش زا را به عنوان تهدید کننده‌ها نمی‌نگرند، بلکه آنها را مشکلات حل شدنی تلقی می‌کنند و در ارزیابی ثانویه، که به بررسی حل مشکل مربوط است، امید بخش می‌نگرند؛ چرا که می‌دانند مهارت‌های مقابله‌ای را خود در اختیار دارند. بر خلاف «بیرونی‌ها»، که رویدادها را به عنوان تهدید می‌نگرند و در برابر آن واکنش هیجانی (عصبانیت) یا اجتنابی (دوری از روابط) را انتخاب می‌کنند. آنها به دلیل اینکه نسبت به زندگی نگرش مقابله‌ای ندارند، به دشواری می‌توانند به طور فعال و با اتکا به خود، به مشکلات زندگی واکنش نشان دهند.

وقتی «درونی‌ها» را با «بیرونی‌ها» در باورهایشان مقایسه می‌کنیم، می‌بینیم که درونی‌ها معقتدند:

- سرانجام افراد در دنیا احترامی را که شایسته آن هستند، به دست می‌آورند.
- موفقیت نتیجه تلاش زیاد است و شانس نقش کمتری در موفقیت افراد دارد.
- بدبختی و محرومیت افراد غالباً نتیجه اشتباهات خود آنها است.
- میان تلاش و نتیجه مطلوب رابطه مستقیمی وجود دارد.
- کسانی که نمی‌توانند کاری کنند تا دیگران آنها را دوست داشته باشند، نمی‌دانند چگونه با دیگران همراه شوند.

اما بیرونی‌ها بیشتر بر این باورند که،

- بیشتر اوقات، ارزش فرد هر قدر هم که تلاش و کوشش کند، ناشناخته می‌ماند.
- به دست آوردن یک شغل خوب، بیشتر به شرایط زمانی و مکانی بستگی دارد.
- بسیاری از رویدادهای ناخوشایند زندگی مردم به علت بدشانسی است.
- ما هر قدر هم که سعی کنیم، باز هم دیگران از ما خوششان نمی‌آید. سعی و تلاش برای راضی کردن مردم چندان فایده‌ای ندارد. اگر قرار است آنها از ما خوششان بیاید، به طور اتفاقی خوششان می‌آید.<sup>۳۷</sup>

ممکن است گفته شود، برای برخورداری از حیای مطلوب در امور فردی، خودکنترلی یا به عبارت دیگر، کنترل درونی بسیار مؤثر است. اما در امور اجتماعی این نوع کنترل چه نقشی ایفا می‌کند؟ در پاسخ باید گفت: اولاً، مجموعه این کنترل‌های درونی یک جامعه را می‌سازد؛ زیرا جامعه یک هویت مستقلی از افراد ندارد. ثانیاً، هر فردی به اندازه کنترل درونی خود به ظهور و بروز حیا در جامعه کمک می‌کند. گرچه نمی‌تواند چهره کلی جامعه را تغییر دهد. ثالثاً، به این نکته باید توجه داشت که نباید مجموعه واقعیت‌ها را نادیده گرفت. درست است که ما نسبت به

همه رفتارهای فردی خود مسئول هستیم. اما بالاخره در جهان امروز رویدادهای اجتماعی فراوانی رخ می‌دهد که نمی‌توان آنها را کنترل نمود. سرزنش کردن خود به خاطر وقایع، حوادث و اتفاقاتی که پیرامون ما رخ می‌دهد، با این تعبیر که ما شرم می‌کنیم و این حوادث را ناکامی خود می‌دانیم، چندان واقع‌بینانه نیست. چنانکه ما وظایف خود را در محدوده فردی برای جامعه انجام داده باشیم، نباید خود را سرزنش کنیم. فجایع یا محرومیت‌های اجتماعی گرچه دلخواه ما نیست و می‌خواهیم آن را تغییر دهیم، اما ما مسئول آنها نیستیم و همه چیز، آن گونه که ما می‌خواهیم، اتفاق نمی‌افتد. پس بهترین سبک مقابله در چنین موقعیتی این است که رویدادهای اجتماعی خارج از قدرت خویش را به عنوان واقعیت اجتماعی موجود بپذیریم و با استفاده از کانون کنترل درونی خود، منطبق‌ترین راه را برای سازگاری مطلوب با امری که دل‌خواه ما نیست، پیدا کنیم.

#### ب) مسئله‌گشایی

کسی که می‌خواهد عفت خود را حفظ نماید، باید احساس توانمندی و اعتماد به نفس را داشته باشد تا مبدا عفت و حیای خود را نوعی ناتوانی یا خجالت منفی قلمداد کند. اگر آن را ضعف خود به حساب آورد، قطعاً حیا و عفت خود را از دست خواهد داد. بالا بودن عزت نفس، اطمینان به انتخاب مسیر صحیح و نگاه جامع فرد عفیف او را کمک می‌کند که هیچ‌گاه در حقانیت و مطلوبیت راهش دچار شک و تردید نشود. مسئله‌گشایی، یک مهارت مقابله‌ای کاربردی است که موجب اعتماد به نفس می‌شود. بر این اساس، در وجود فرد احساس شایستگی و تسلط تقویت می‌شود.

مسئله‌گشایی دارای پنج مرحله است:

ادراک خویشتن؛

تعریف مسئله؛

فهرست کردن راه‌های مختلف؛

تصمیم‌گیری؛

امتحان کردن.<sup>۳۸</sup>

انسان گاهی خواهان به دست آوردن امر ارزشمندی است که شرایط محیطی چندان با آن همراه نیست و ممکن است در پابندی به آن ارزش، انسان احساس تنهایی کند و همراه و دوست مناسبی نیز پیدا نکند. *گروه علم‌وران از مطالعات فرهنگی* در گام نخست، انسان باید خودش را خوب بشناسد. حال که تقویتی از بیرون وجود ندارد، باید ادراک از خویشتن را پرورش دهد. ارزش‌ها، دارایی‌ها و توانایی‌های خود را خوب بشناسد و نباید خود را در نگاه دیگران ارزیابی کند؛ چرا که آنها با شاخص‌های ارزشی خودشان به قضاوت

خواهند نشست و طبیعتاً نمره‌ای که به او می‌دهند، مثبت نخواهد بود. مسئله‌گشایی موقّق کسی است که تفاوت نگاه‌ها و ارزش‌ها را، که به یک موقعیت مشکل ساز منتهی شده است، بخشی از زندگی تلقّی کند و برای مقابله با آن، برخورد تکانشی و هیجانی نداشته باشد تا بتواند احساس سرخوردگی و تنهایی را از خود دور کند. در وضعیت فعلی، حیا‌مندی به شدت نیازمند است که افراد از دریچه شناخت خود به رفتاری که می‌خواهند انتخاب کنند، بیندیشند و گرنه چنان چه بخواهند شاخص امتیاز را از دیگران بگیرند، از انتخاب خود راضی نخواهند بود.

در گام دوم، شما باید مسئله‌ای که با آن رو به رو هستید درست بشناسید، مشکلات و تعارض‌های اساسی را مشخص کنید و پس از آن، فهرستی از اهداف خود را تهیه نمایید. به عنوان مثال، اگر چه شما برای ادامه تحصیل می‌خواهید به دانشگاه بروید و احساس می‌کنید در آنجا مشکلاتی خواهید داشت، مشکلات اساسی را لیست کنید و اهداف خود از ورود به دانشگاه را نیز فهرست کنید تا بدانید کدام یک از مسایل موجود در دانشگاه مشکلی است که با اهداف شما رو به رو است و شما برای مقابله با آن باید چه چاره‌ای بیندیشید؟

در گام سوم، راه حل‌ها را شناسایی کنید. تمام راه حل‌ها را بررسی و یادداشت کنید. طرح شما برای حلّ مسئله باید انعطاف پذیر باشد تا شما را محدود نسازد. در پیدا کردن راه حل، سعی کنید خلاق باشید. ممکن است راه حل‌هایی که از قبل برای شما بازگو کرده‌اند یا خودتان در موقعیت‌های دیگر آزموده‌اید، برای موقعیت فعلی شما مناسب نباشد. پس، ذهن خود را به کار بگیرید تا راه حلّی حداقل در شیوه اجرا نو و جدیدی را خلق کنید.

در گام چهارم، با توجه به تعریف مشکل و بررسی راه حل‌های مختلف، راه حلّی را که عملی‌تر و امکان پذیرتر است، انتخاب کنید و بدانید در بیشتر موقعیت‌ها شیوه‌های صحیح فراوانی وجود دارد. پس، به یک شیوه بسنده نکنید. از انتخاب و تصمیم‌گیری، نتایج احتمالی را پیش‌بینی کنید.

در گام آخر، راه انتخابی را امتحان کنید. نباید ارزش‌های شما لطمه ببیند. اگر راه کار انتخابی موفقیت‌آمیز بود، بر آن باقی بمانید و گرنه دو باره مسئله را از راه حل‌های دیگر پیگیری کنید تا به بهترین شکل با مشکل مقابله نمایید.

### ج) حفظ عزت و سربلندی

اگر انسان تمام موفقیت‌های خود را نتیجه خوش شانسی یا کمک دیگران بداند، چه نوع خود پنداره‌ای از خود خواهد داشت؟ ممکن است چنین کسی قدردان باشد، اما به سختی می‌تواند احساس عزت نفس کند. عزتمندی وقتی ایجاد می‌شود که شما احساس کنید برای رشد و گسترش مهارت خود و برای رسیدن به موفقیت تلاش کرده‌اید.<sup>۳۹</sup>

چنان چه انسان به دلیل شرایط مساعد محیطی یا خانوادگی به موفقیتی دست یابد،

بی‌شک از منافع و آثار مطلوب موفقیت بهره‌مند می‌شود. در مقایسه با کسانی که ناموفق بوده‌اند، بسیار متفاوت است. اما اولاً، سطح رضایتمندی چنین فردی با سطح رضایتمندی کسی که با تلاش بی‌وقفه و طاقت فرسای خود توفیق را به چنگ آورده است، قابل مقایسه نیست، ثانیاً، اعتماد به خویشتن و عزت نفس چنین فردی با پایداری و استقلال کسی که از خودش مایه گذاشته تا به نتیجه مطلوب راه پیدا کرده، در دو سطح بسیار متفاوت است. ثالثاً، دست یابی به موفقیت مقوله‌ای جدای از احساس غرور است. احساس غرور برخاسته از کفایت و لیاقت خود شخص است که نقش اصلی را در تحصیل نتیجه ایفا می‌کند و حتی به مراتب قوی‌تر از مسئله موفقیت در انسان ایجاد می‌کند. ما برای برخورداری از حیا در همه مراحل زندگیمان به چنین حسی نیازمندیم تا به راحتی از ارزش‌هایمان دفاع کنیم.

#### د) جرأت‌ورزی

«جرأت‌ورزی» یکی از نتایج عزت نفس است. یکی از مهم‌ترین عواملی، که بر رفتار اجتماعی ما تأثیر می‌گذارد، احساس کفایت و عزت نفس است. هر یک از ما تصویری از خود دارد که به آن خود پنداره می‌گویند. آن ترکیبی از شناخت‌ها و احساساتی است که فرد نسبت به خود دارد. استعداد و امکانات بالقوه‌ای که ما داریم، بدان تکیه می‌کنیم و بر آن اساس امیدواریم به ما عزت نفس می‌دهد. جایی که به توان خود اعتماد داریم و حس می‌کنیم، می‌توانیم از پس مشکلات برآییم و آنها را حل کنیم. از عزت نفس برخورداریم. هرگاه فکر می‌کنیم می‌توانیم مسائل را تحلیل کنیم و با دید باز با آنها رو به رو شویم، عزت نفس داریم. وقتی فکر می‌کنیم با استانداردهایی که دیگران به ارزیابی افراد می‌پردازند، نزدیک هستیم، خود پنداره مثبت داریم و به خود امتیاز خوبی می‌دهیم. وقتی می‌بینیم خداوند درباره‌ی ارزش انسان بهشت را مطرح می‌کند و می‌فرماید: «به درستی که خداوند جان و مال مؤمنان را با بهشت خریداری می‌کند» (توبه: ۱۱) عزت نفس خود را می‌یابیم. جایی که دیگران به ما بها می‌دهند و ارزش خاصی برای ما قائل هستند، احساس عزت نفس می‌کنیم.

کسی که می‌خواهد عقیف باشد، باید برای حیای خود توجیه صحیح عقلانی داشته باشد و بتواند عاقلانه از آن دفاع کند. این بدان معنا است که انجام یا ترک کاری از باب حیا، به دلیل ضعف فرد نباشد، بلکه به دلیل قوت نفس فرد باشد. زنی که در برابر نامحرم حریم نگه می‌دارد و از رابطه با او سرباز می‌زند، اگر در برابر همسر خود جراتمندانه خود را عرضه کرد و مطالبات خود و همسرش را بسترسازی کند، از حیای عاقلانه برخوردار است. رفتار محتاطانه و آمیخته با تکبر در برابر همسر نشانه عفت نیست.

«جرأت‌ورزی» یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود که به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب انجام شود. افراد «جرأت‌ورز» برای خود و دیگران احترام قائل هستند. آنها

منفعل نیستند و ضمن اینکه به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اما اجازه نمی‌دهند دیگران از آنها سوء استفاده کنند و به شیوه قاهرانه با آنان ارتباط برقرار کنند.<sup>۴۰</sup>

برای اینکه از حیای ضعف و به عبارت دیگر، از حیای احمقانه دوری کنیم، باید جرأت ورزی خود را تکمیل کنیم. حیای مثبت یا عاقلانه به این نیست که انسان توانایی انجام کاری را نداشته باشد، بلکه به این است که توانایی مضاعف داشته باشد؛ یعنی هم توانایی انجام کار را داشته باشد و هم در عین حال، توانایی مهار آن را داشته باشد و به خاطر امر معقولی از انجام آن کار خودداری کند.

برای اینکه انسان جرأت ورزی با حیای عاقلانه خود را نشان دهد، باید با سه مهارت همراه شود:

الف. بیان احساسات: درست است که شما سخن خود را صریح به دیگران منتقل می‌کنید، اما متوجه باشید که دیگران را متهم نکنید. با آنها پرخاشگرانه رو به رو نشوید. با به کارگیری واژه‌ای که احساسات مثبت شما را نشان دهد، به حرکت خود و احترامی که دیگران برای شما قائل هستند، بیفزایید.

ب. همدلی با دیگران: سعی کنید نیازهای دیگران را درک کنید. اگر نیازهای آنان را درک کنید و ببزیرید، آنها شما را بهتر خواهند پذیرفت. این بدان معنا نیست که آن چه را که آنان می‌خواهند، قبول کنید، بلکه شما می‌توانید با خواسته آنان مخالفت کنید، اما نشان دهید که احساس آنها را درک می‌کنید.

ج. کاردانی: از میان راه‌های مختلفی که وجود دارد و همه آنها شما را به خواسته خودتان می‌رساند، با تدبیر بهترین راه را انتخاب کنید. برای رسیدن به مطلوب، همیشه یک راه حل وجود ندارد. شما می‌توانید از جرأت ورزی با چندین شیوه بهره بگیرید. اما شیوه‌ای را انتخاب کنید که احساسات دیگران جریحه‌دار نشود.

پس نه پرخاشگرانه برخورد کنید که نوعی بی‌حیایی است، نه از روی بی‌جرأتی تسلیم خواسته‌های دیگران شوید که شما را مؤدب و با حیا بخوانند که حیای احمقانه است، بلکه با جرأت ورزی همراه با بیان احساسات، همدلی و کاردانی، حیای عاقلانه را از خود نشان دهید.

نمونه‌هایی از جرأت ورزی، بی‌جرأتی و پرخاشگری را به شکل زیر می‌توان نشان داد:

۱. فروشنده‌ای می‌خواهد شما را مجبور کند که از او چیزی بخرید و به شما می‌گوید: اجازه می‌دهید که جنس را برایتان کادو کنم؟

پاسخ همراه با بی‌جرأتی: بله، اگر جنس خوبی است ایرادی ندارد.

پاسخ پرخاشگرانه: این قدر مجبورم نکنید. من چیزی را از شما نمی‌خرم.

پاسخ همراه با جرأت ورزی: متأسفم، من آمادگی خرید ندارم.

۲. فردی در صف خرید می‌خواهد خود را جلو شما جا بزند و می‌گوید: اجازه می‌دهید زودتر از شما خرید کنم؟ من عجله دارم.  
پاسخ همراه با بی‌جراتی: خیلی خوب!  
پاسخ پرخاشگرانه: آهای، می‌خواهی چی کار کنی، برو آخر صف بایست.  
پاسخ همراه با جرات ورزی: متأسفم، نمی‌توانم، من هم عجله دارم.<sup>۴۱</sup>  
بنابراین، برای اینکه به حیای احمقانه دچار نشویم، باید به مهارت جرات‌ورزی رو آوریم.

#### هـ) شوخ طبعی

انسان به نشاط و شادابی به شدت نیازمند است. اگر یک نواختی و روز مرگی بر زندگی حاکم شود، انسان به افسردگی مبتلا می‌شود. کسانی که از چندان حیای مطلوب برخوردار نیستند، از مظاهر شادابی و نشاط فراوانی برخوردارند. خود را به دیگران عرضه می‌کنند، از استعداد‌های خود برای پذیرفته شدن در جامعه بهره می‌گیرند و در ارتباط کلامی با دیگران، در حد بالایی خود را ارضا می‌کنند. اما افراد با حیا چگونه می‌خواهند نیاز خود را ارضا کنند؟ آنها از چه ساز و کاری بهره بگیرند تا نیاز به نشاط خود را تأمین کنند و به افسردگی دچار نشوند؟ طبیعی است که یکی از بهترین راه‌ها رو آوردن به شوخی‌های صحیح است. حال که زنان ما به دلیل عفت خود در ملامت‌ها، در مقابل نامحرمان و... شوخی نمی‌کنند، اگر قرار باشد با هم جنس و همسر خود هم شوخی نکنند و از حس شوخ طبعی به دور باشند، قطعاً به خمودی روی می‌آورند. برای اینکه بی‌ارتباطی با نامحرم را جبران کنیم، باید به شوخ طبعی در فضای سالم رو آورد.

فروید شوخ طبعی را بهترین مکانیسم دفاعی بدن می‌داند. از دیدگاه او، شوخ طبعی یک استعداد استثنایی و نادر است که به ما اجازه می‌دهد در مواجهه با تنش به خودمان بگوییم: «نگاه کن این است معنای دنیایی که ظاهراً خطرناک نامیده می‌شود. مثل بازی بچه‌ها است که خیلی خنده دار است».<sup>۴۲</sup>

شوخ طبعی با فرایند زیر به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با موقعیت‌های تنش‌زا به خوبی رو به رو شویم:

اول اینکه، احساس کارآمدی ما را بالا می‌برد و موجب می‌شود به جای اینکه ترس و دست‌پاچی مسیر ما را در مقابل تنش روشن سازد، ما به آسانی و بدون ناراحتی با رویدادها مقابله کنیم. این مهارت در واقع نوعی تأیید خویش‌توانی است.

دوم اینکه، به ما کمک می‌کند تا از مشکل فاصله بگیریم و با این برخورد، فرصتی پیدا کنیم تا راه‌حلهایی را بیابیم و برای مقابله عمیق‌تر با مشکل از آن استفاده کنیم.

سوم اینکه، ما در هر پایگاهی باشیم به حمایت دیگران نیازمندیم. اساساً حمایت دیگران هر چه عمیق‌تر باشد، احساس رضایتمندی ما نیز بیشتر است. مردمی که حامیان ما هستند و در

مواقع خطر واکنش مناسب نشان می‌دهند، مایل‌اند در کنار افرادی باشند که شاد، سر حال و شوخ طبع باشند.

چهارم اینکه، شوخ طبعی به معنای بی‌غیرتی یا بی‌تفاوتی نیست. واقعیت این است که یک شخص نمی‌تواند در یک زمان هم غمگین باشد هم واقعا بخندد و شاد باشد. بله می‌تواند به ظاهر غم را بروز ندهد و با رفتار خود فرصتی را پیدا کند تا از عوارض منفی تنش دور بماند.

### نتیجه‌گیری

انسان نیازهایی دارد که یکی از آشکارترین آنها، نیاز به روابط با دیگران است. در این روابط، بخشی به رابطه جنسی مربوط است. برای مصون ماندن از آفات در روابط جنسی لازم است مظاهر عفت جنسی شناسایی شود. عفت در پوشش آن قدر مطلوب است که خداوند متعال حتی به زنان سالخورده که امید به ازدواج آنها نیست، توصیه به حجاب می‌کند.

عفت در خودنمایی که خویشتن داری از تبرج و خود نمایی از بارزترین مصادیق آن است، عفت در نگاه که برای همسایگان و دوستان، عفت در راه رفتن و عفت در اختلاط با نامحرم از عمده‌ترین مظاهر حیا است.

این مظاهر عفت آثاری دارد که عمدتاً در سلامت زندگی زناشویی خود را نشان می‌دهد. مهم‌ترین این آثار عبارت‌اند از: وفاداری به همسر که او را از ارتکاب هر عمل زشت منافی با شوون انسانی باز می‌دارد، احساس نیاز به همسر، محبت و احترام، دوری از زشتی و پلیدی و پیدایش زندگی حقیقی. برای رسیدن به عفت مهارت‌هایی وجود دارد که می‌توان به شناخت حیای عاقلانه، مسئله‌گشایی، عزت نفس، جرأت‌ورزی و داشتن حس شوخ طبعی در برابر همسر اشاره کرد.



پی‌نوشت‌ها

۱. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، ج ۱۵، ص ۲۷.
۲. حسن مصطفوی تبریزی، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، ج ۸، ص ۱۸۰.
۳. همان، ج ۲، ص ۳۳۸.
۴. حرّ عاملی، محمد بن حسن، *وسایل الشیعه*، ج ۱۵، ص ۲۴۹، باب وجود العفة.
۵. همان.
۶. همان.
۷. همان، ص ۲۵۰.
۸. همان، ج ۲۰، ص ۲۹.
۹. همان، ج ۲۰، ص ۲۷، (باب جمله مایستحبّ اختیاره من صفات النساء).
۱۰. مرتضی مطهری، *مسأله حجاب*، ص ۷۰.
۱۱. ورام ابن ابی فراس، *مجموعه ورام*، ج ۲، ص ۱۱۸.
۱۲. حسین نوری، *مستدرک الوسائل*، ج ۱۴، ص ۱۶۵.
۱۳. قال رسول الله ﷺ: حیاة دو قسم است: یکی عاقلانه و دیگری احمقانه (محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۷۴، ص ۱۵۶، ب ۷).
۱۴. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۵، ص ۳۲۴.
۱۵. همان.
۱۶. سیدجواد مصطفوی، *بهشت خانواده*، ج ۱، ص ۶۰.
۱۷. حسن بن شعبه حرّانی، *تحف العقول*، ص ۲۸۲.
۱۸. برای نمونه رک: نور: ۳۱؛ احزاب: ۵۹.
۱۹. *صحیفه سجادیه*، دعای ۲۶.
۲۰. حسن دیلمی، *اعلام الدین*، ص ۲۹۲.
۲۱. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۱۳، ص ۳۲۷.
۲۲. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۲۹۱.
۲۳. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۵، ص ۳۲۴.
۲۴. همان، ص ۳۲۵.
۲۵. عبدالحمید بن ابی الحدید معتزلی، *شرح نهج البلاغه*، ج ۲۰، ص ۲۷۲.
۲۶. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۲۹۲.
۲۷. همان، ج ۲، ص ۳۲۴؛ محمد بن حسن حرّ عاملی، *وسایل الشیعه*، ج ۱۲، ص ۱۶۸.
۲۸. حسین نوری، *مستدرک الوسائل*، ج ۸، ص ۴۶۱.
۲۹. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۵۶۷۲.
۳۰. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۵، ص ۵۶۷.
۳۱. همان، ص ۴۸۰.
۳۲. فخرالدین طریحی، *مجمع البحرین*، ج ۳، ص ۴۳۲.
۳۳. *نهج البلاغه*، حکمت ۴۷.
۳۴. همان، ص ۱۵۴.
۳۵. محمد بن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۵، ص ۵۳۷.
۳۶. کریس. ال کلینکه، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، ج ۱، ص ۱۰۲.
۳۷. همان، ص ۱۰۳.
۳۸. همان، ص ۹۴.
۳۹. همان، ص ۱۲۱.
۴۰. همان، ص ۲۶۱.
۴۱. همان، ص ۲۶۲.
۴۲. همان، ص ۱۰۸.

## منابع

- نهج البلاغه، شرح عبد الحمید ابن ابی الحدید معتزلی، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴.  
حرّ عاملی، محمد بن حسن، *وسایل الشیعه*، مؤسسه آل‌البیت، قم، ۱۴۰۹، باب وجود العفة.  
حرّانی، حسن بن شعبه، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.  
دیلمی، حسن، *اعلام‌الدین*، مؤسسه آل‌البیت، قم، ۱۴۰۸ ق.  
طریحی، فخرالدین، *مجمع البحرین*، بیروت، اسلامی ۱۹۸۵ م.  
کریس، ال. کلینکه، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، اسپند هنر، تهران، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۱۰۲.  
کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ق.  
مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفا، ۱۴۰۴ ق.  
مصطفوی، سیدجواد، *بهشت خانواده*، قم، دار الفکر، ج بیستم، ۱۳۸۲.  
مصطفوی، تبریزی حسن، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.  
مطهری، مرتضی، *مسئله حجاب*، قم، صدرا، ۱۳۶۸.  
نوری، حسین، *مستدرک الوسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۸ ق.  
ورام، ابن ابی فراس، *مجموعه ورام*، قم، مکتبه الفقه، ۱۳۷۶ ق.

