

## مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی سبک زندگی عقیفانه

حسین کارآمد \*

محمدعلی عباسی \*\*

### چکیده

این پژوهش با استفاده از روش تحلیلی و توصیفی و به منظور بررسی مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی سبک زندگی عقیفانه با نگرش به منابع اسلامی انجام شده است. یافته‌ها حاکی از آن است که آگاهی به ارزش عفاف، پاداش الهی عقیفان، آثار فردی و اجتماعی عقیف بودن، آسیب‌های دوری از عفاف، نگرش صحیح به عفاف و مسایل مرتبط به آن، موانع درونی عفاف، موانع بیرونی عفاف، احکام شرعی مربوط به عفاف، عوامل و موقعیت‌های بازدارنده از عفاف و روش صحیح ارضای نیازها و کنترل هیجانات از جمله مهم‌ترین مؤلفه‌های شناختی سبک زندگی عقیفانه در منابع اسلامی است. همچنین، با بررسی و پایش نگرش و میزان باور به عفاف، بررسی دلایل نگرش به عفاف، تصحیح و تعمیق شناخت‌های مربوط به معنا و ارزش عفاف، اعتبارسنجی نگرش و باورها در مورد مسایل مرتبط با نگرش به عفاف، پایش و اصلاح ارزش‌ها، الگوها و اهداف، پالایش پیوسته ورودی‌های ذهنی و اندیشه‌ها و دستیابی به هویت عقیف بودن، می‌توان به فراشناخت سبک زندگی عقیفانه دست یافت. **واژگان کلیدی:** سبک زندگی، عفاف، مؤلفه‌های شناختی، مؤلفه‌های فراشناختی، سبک زندگی عقیفانه.

\* استادیار گروه علوم تربیتی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی وابسته به جامعه المصطفی (نویسنده مسئول)  
hkaramadbi@gmail.com

\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی وابسته به جامعه المصطفی  
Yareza1400@gmail.com

### بیان مسئله

سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند از کنش‌هایی است که فرد مطابق با ترجیحات و تمایلات خویش انتخاب می‌نماید (مهدوی کنی، ۱۳۹۳، ص ۷۸). 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).

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 همچون سبک زندگی سلامت‌محور، اخلاق‌مدار، مقتصدانه و یا عفیفانه می‌توان گونه‌ای خاص از سبک زندگی را در نظر گرفت. سبک زندگی عفیفانه یکی از انواع سبک زندگی است که قلمرو گسترده‌ای را شامل می‌شود.

پرداختن به این موضوع نه تنها از دیدگاه دینی، بلکه حتی از دیدگاه فرادینی نیز امکان‌پذیر است؛ زیرا سبک زندگی عفیفانه موضوعی انسانی است که حتی در جوامع غیراسلامی نیز می‌تواند مورد توجه و بررسی قرار گیرد. سبک زندگی عفیفانه به ویژگی‌های حوزه روابط میان فردی می‌پردازد. در این نوع از سبک زندگی، پابندی به عفاف در حوزه ارتباطات فرد حکم‌فرمایی می‌کند. مؤلفه‌های شناختی، فراشناختی، رفتاری و هیجانی در تشکیل سبک زندگی عفیفانه نقش دارند که با توجه به نقش و جایگاه مهم آگاهی، مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی اهمیت بیشتری دارند.

با مشخص شدن این مؤلفه‌ها، افزون بر تبیین سبک زندگی عفیفانه، اصولی 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 ویژگی‌ها و بایسته‌هایی را در زندگی شخصی و اجتماعی خود ایجاد یا تقویت نماید تا سبک زندگی عفیفانه در زندگی او محقق شود. فردی که خواهان داشتن چنین گونه‌ای از زندگی است، باید در اندیشه‌ها، رفتارها، هیجان‌ها و دیگر امور خود، 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 عفیف شود، به عفاف کامل تری برسد، عفیف بماند و از سبک زندگی عفیفانه دور نشود.

درباره این موضوع، در پژوهشی، ارتباط عفیفانه به مثابه 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 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 (۱۳۹۷) از مدل نظری آسیب‌شناسی تربیت عفاف و حجاب در ایران سخن به میان آورده‌اند (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۷). 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 (رضوی ده‌جمالی، ۱۳۹۶) توجه شده است. با این همه، تاکنون برای استخراج مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی سبک زندگی عقیفانه پژوهشی انجام نشده است.

در منابع اسلامی، اشاره‌های فراوانی به زمینه‌ها، علت‌ها و ویژگی‌های عقیفانه زیستن مشاهده می‌شود. در این مقاله، تلاش شده است تا با نگاهی به منابع اسلامی و علوم روان‌شناختی و رفتاری، مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی سبک زندگی عقیفانه شناسایی و تبیین شود. در منابع اسلامی، گاه عفاف به معنای عام به‌کار می‌رود و گاه نیز با توجه به وجود قراین موجود در متن یا وجود قدر متیقن در مقام مخاطب، عفاف به حوزه روابط انسانی اختصاص می‌یابد. در مواردی نیز عفت با توجه به قراین موجود، در معنای خاصی به جز روابط بین فردی انسانی استعمال می‌شود که این قبیل کاربردها نمی‌تواند به‌طور مستقیم برای استخراج مؤلفه‌های سبک زندگی عقیفانه استفاده شود.

در این پژوهش توصیفی و تحلیلی که از نظر هدف یک پژوهش بنیادی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها پژوهشی کیفی به‌شمار می‌آید، در گام نخست، ادبیات پژوهش و دیگر پژوهش‌های مرتبط با موضوع مطالعه و بررسی و پس از آن، با نمونه‌گیری عمدی یا قضاوتی، آیات و روایات مرتبط با موضوع عفاف استخراج می‌شود. افزون بر مواردی که لفظ عفت و مشتقات آن به‌طور صریح در روایات و آیات آمده است، تمامی آیات و روایات دربردارنده مطالب مربوط به رعایت حریم‌های زندگی فردی و اجتماعی نیز استخراج شده 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<sup>۱</sup> و با کدگذاری باز و سپس کدگذاری محوری (لی، ۲۰۰۱، ص ۴۹)، این داده‌ها مطالعه، تحلیل و دسته‌بندی و سرانجام

1. grounded theory

با به دست آمدن اشباع نظری، مؤلفه‌های مورد نظر پژوهش شناسایی شدند. 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.

بر اساس این، در ادامه، پس از تعریفی از سبک زندگی عقیفانه، نخست، مؤلفه‌های سبک زندگی عقیفانه در حیطه شناختی و پس از آن، حیطه فراشناختی با توجه به منابع اسلامی بررسی می‌شود و در پایان، نتیجه‌گیری از مقاله به عمل می‌آید. پژوهشگران می‌کوشند تا ویژگی‌های هر مؤلفه را به صورت عملیاتی بررسی کنند و شرایط محقق ساختن آن مؤلفه در زندگی را تبیین نمایند و در برابر، آسیب‌ها و موانعی را شناسایی کنند که می‌توانند از تحقق این سبک زندگی جلوگیری کنند.

### مفهوم عفاف و سبک زندگی عقیفانه

در لغت، عفت را حالتی نفسانی می‌دانند که مانع از غلبه شهوت می‌شود (راغب اصفهانی، 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 زبان 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 (ابن همام اسکافی، ۱۴۰۴ق، ص ۵۲)، حلال‌خواری (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۵۸)، حفظ آبرو (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۲۱) و حتی دوری از دزدی (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۵۶۸) 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 به ویژه امیال جنسی، حدود معینی را برای خود در نظر می‌گیرد تا از چارچوب شرعی و عقلی عفاف خارج نشود و در سبک زندگی عقیفانه همین معنا از عفاف مورد نظر می‌باشد.

این‌گونه زندگی کردن، زمینه‌ها، ویژگی‌ها و الزامات خاص خود را در حوزه‌های مختلف روابط انسانی می‌طلبد که مؤلفه‌های این سبک زندگی را تشکیل می‌دهند. همان‌گونه که پیش از این اشاره شد،

می‌توان سبک زندگی عقیفانه را حتی به‌عنوان یک مفهوم فرادینی و فراملیتی مطرح نمود؛ زیرا اگر از موازین شرعی عفاف هم چشم‌پوشی کنیم، عقل و عرف اجتماعی هر جامعه یکسری حدود و حریمی را در روابط افراد می‌پذیرد که پایبندی به آنها سبک زندگی عقیفانه را در آن جامعه شکل می‌دهد.

در منابع اسلامی، عفاف در معانی مختلفی استفاده شده است. در برخی موارد، با توجه به وجود قرائن موجود در متن یا وجود قدر متیقن در مقام تخاطب، عفاف به حوزه روابط انسانی اختصاص می‌یابد. در موارد دیگر، عفاف در معنای عام همچون خویش‌داری در برابر هر گونه تمایل افراطی نفسانی به‌کار می‌رود. در مواردی نیز عفت با توجه به قرائن موجود، در معنای خاصی غیر از حوزه روابط بین فردی انسانی چون عفت به معنای قناعت استعمال می‌شود که این قبیل استعمالات به طور مستقیم نمی‌تواند در بررسی و استخراج مؤلفه‌های سبک زندگی عقیفانه استفاده شود. افزون بر مواردی که لفظ عفت و مشتقات آن به‌طور صریح در روایات و آیات آمده است، تمامی آیات و روایاتی که حاوی مطالبی در مورد رعایت حریم‌ها در زندگی فردی و اجتماعی و مسایل مرتبط با آن هستند نیز می‌تواند در استخراج مؤلفه‌های سبک زندگی عقیفانه استفاده شود. منبع دیگری که برای یافتن عوامل تشکیل‌دهنده زندگی عقیفانه استفاده می‌شود، توجه به عوامل و موانعی است که در عفاف فردی و اجتماعی افراد جوامع امروزی مؤثر است.

### مؤلفه‌های شناختی سبک زندگی عقیفانه

اصطلاح شناخت به هر رفتار نهان، به ویژه تفکر و استدلال اشاره می‌کند که در ذهن فرد رخ می‌دهد و به وسیله اشخاص دیگر قابل مشاهده نیست. فرایندهای شناختی بر یادگیری و رفتار ما تأثیر می‌گذارند (سیف، ۱۳۹۶، ص ۲۰۷). قابلیت‌های شناختی و معرفتی انسان به وی جایگاهی ویژه در میان مخلوقات بخشیده است. قدرت تعقل که بارزترین عنصر شناختی انسان است، به‌عنوان اصلی‌ترین ملاک تمایز انسان و حیوان شناخته می‌شود. قرآن کریم آنگاه که به مقایسه انسان‌ها و حیوان‌ها و وجه تمایز انسان از حیوان می‌پردازد، همین جنبه‌های شناختی را مطرح می‌کند (اعراف، ۱۷۹؛ فرقان، ۴۴) و نیز آگاهی و شناخت را لازمه ارزیابی و عملکرد صحیح معرفی می‌نماید (اسراء، ۳۶).

شناخت‌ها و ادراک‌ها یکی از زیرساخت‌ها و عناصر مهم انگیزه را تشکیل می‌دهند. هیچ انگیزه‌ای در انسان بدون شناخت محقق نمی‌شود (شجاعی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۰ و ۱۳۲). فرایندهای شناختی بر یادگیری و رفتار ما تأثیر می‌گذارند (سیف، ۱۳۹۶، ص ۲۰۷). در نظریه‌های شناختی تغییر رفتار و رفتاردرمانی، عامل اصلی به وجود آورنده و نگهدارنده هرگونه رفتار از جمله رفتار نابهنجار را فرایندهای شناختی، یعنی افکار و ادراکات فرد به شمار می‌آورند.

هدف شناخت درمانی تشخیص و اصلاح افکاری است که به احساس‌ها و رفتارهای نامطلوب می‌انجامند. با وجود تنوع فراوان دیدگاه‌های نظری و روش‌های عملی شناخت درمانی، بازسازی شناختی مهم‌ترین ویژگی روش‌های درمانی همه آنهاست (همو، ص ۱۹۹). بنابراین، دستیابی به شناخت‌های صحیح از موضوعات مرتبط با عفاف و نگرش‌هایی که به دنبال آن در فرد عقیف پدید می‌آید و اصلاح شناخت‌های نادرست، زمینه مناسبی برای رفتار عقیفانه و اقدام برای دستیابی به عفاف بیشتر در زندگی ایجاد می‌کند. در اینجا مهم‌ترین این نوع شناخت‌ها و آگاهی‌ها توضیح داده می‌شوند که در منابع اسلامی به‌عنوان مؤلفه‌های شناختی سبک زندگی عقیفانه به شمار می‌آیند.

### ۱. ارزش عفاف

شناخت ارزش هر رفتار یا پدیده از عوامل انگیزشی ایجادکننده شوق و رغبت برای انجام آن عمل می‌باشد. با نگاهی به منابع اسلامی می‌توان موارد فراوانی را مشاهده نمود که به بیان ارزش و جایگاه حفظ عفت و عقیفانه زیستن پرداخته‌اند (ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ص ۷؛ حلوانی، ۱۴۰۸، ص ۷۹؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۳، ۴۵، ۱۱۲، ۱۳۲، ۴۵۹؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۷؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۲۷۰). آگاهی فرد از ارزشمندی عفت و عفاف یکی از مؤلفه‌هایی است که می‌تواند زندگی فرد را به سبک زندگی عقیفانه نزدیک کند و او را به رفتار عقیفانه برانگیزاند و این نوع از سبک زندگی را در وی ارتقاء بخشد.

در روایات به وضوح و صراحت عفت و عفاف از بافضیلت‌ترین عبادات شمرده شده است (کراجکی، ۱۳۹۴ق، ص ۳۹). پیشوایان معصوم علیهم‌السلام عفت را کوششی دانسته‌اند که از فضیلت بسیار برخوردار بوده، به‌نحوی که حتی جبران‌کننده و برابر با اعمال عبادی چون روزه محسوب می‌شود (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۲۹۲). تلقی نادرستی که متأسفانه امروزه در جامعه ما در حال شکل‌گیری است، نادیده انگاشتن ارزش و کوچک شمردن رفتارهای عقیفانه است؛ گویا شخص عقیف کاری انجام نداده و در نتیجه ارزشی هم بر عقیف بودنش بار نمی‌شود. این در حالی است که عفاف در روایات اسلامی، پرستش، اجتهاد و حتی باارزش‌ترین عبادت به شمار می‌آید (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۷۹) که صاحب این صفت در حال اجتهاد در راه خداوند بوده و این حالت و رفتار او دارای ارزش فراوانی است.

### ۲. پاداش الهی عقیفان

در نظام ارزش‌گذاری دینی برای هر عمل نیکو، ارزش و پاداش معینی تعریف می‌شود که جایگاه و منزلت آن را در مقایسه با دیگر اعمال مشخص می‌نماید و بدین‌گونه افراد به انجام و پایداری بر

امور با پاداش و ارزش بالاتر تشویق می‌شوند. در مورد مقام و پاداش فرد عقیف حدیثی از امیرالمؤمنین (علیه السلام) بیان شده است (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۵۹) که در آن اجر عفاف‌ورزی معادل پاداش مجاهد شهید در راه خدا و مقام و رتبه او در حد ملائکه الهی دانسته شده است. تأمل در این فرمایش گرانقدر و روایات مشابه آن،<sup>۱</sup> انسان را متوجه جایگاه بلند عفت‌ورزی می‌نماید. درست است که عفاف غالباً در افعال سلبی و ترک افعال ناپسند بروز و ظهور می‌یابد؛ ولی غلبه بر امیال و شهوات شدید در آدمی، قدرت و تلاش عظیمی می‌طلبد و در موقعیتی که امکان خروج از دایره عفاف فراهم باشد حفظ عفاف، کاری بسیار سخت و بزرگ است و نشانگر شجاعت و جهاد والایی در چنین فردی است. شناخت این پاداش و جایگاه افزون بر اینکه انگیزه‌ساز قدرتمندی برای زندگی عقیفانه می‌باشد، هم‌زمان سختی و شدت کار را به انسان گوشزد می‌کند تا از ابتدا خود را آماده و مهیا برای چنین سبکی از زندگی بنماید.

### ۳. آثار فردی و اجتماعی عقیف بودن

عمل به بایسته‌ها و لوازم سبک زندگی عقیفانه، تأثیرات مثبت فراوانی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد جامعه دارد که با آگاهی از آنها، نگرش فرد به این سبک زندگی مثبت خواهد شد. قرآن کریم، رعایت هرچه بیشتر عفاف را به سود خود افراد می‌داند و مزایا و منافع که با انجام این امور نصیب فرد می‌شود را به‌عنوان یکی از حکمت‌های احکام مربوط به این موضوع بیان می‌نماید (نور، ۶۰؛ احزاب، ۵۹؛ مؤمنون، ۵-۶). این اثرات مفید را در دو ساحت می‌توان بررسی کرد: یکی رساندن شخص به اهداف والای انسانی خویش و دیگری اثرات مفید آن در حیات زمینی فرد و اجتماع، در اینجا به چهار مورد از این تأثیرات مثبت اشاره می‌شود.

- دستیابی به اهداف متعالی انسانی: انسان‌ها در دو جنس زن و مرد آفریده شده‌اند و گزینه‌ها و لذت‌های جنسی با حکمت‌های خاص خود در وجود انسان‌ها قرار داده شده است. در این بین در حیطة ارتباطات دو جنس و ارضای نیازها و امیال جنسی لازم است که قواعد و موازین خاص عقلانی و وحیانی در نظر گرفته شود تا امور در این زمینه‌ها هماهنگ و متناسب با هدف نهایی و خط سیر رو به کمال و تعالی تنظیم شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶) و جولان هوس‌ها و شهوت‌ها مانعی بر سر راه اهداف متعالی و اصیل انسانیت در حوزه فردی و اجتماعی قرار نگیرد (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۱۴).

۱- ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۵۲؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۸۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۶، ص ۳ و ج ۶۸، ص ۲۷۲.

اگر روابط زن و مرد و ارضای امیال جنسی عقیفانه و در چارچوب عفاف صورت پذیرد، نه تنها مانعی در مسیر کمال انسان تلقی نمی‌شود، بلکه خود می‌تواند به منزله عبادت و عمل صالحی قرار گیرد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۱۶۸) که سبب رشد و تعالی انسان‌ها می‌شود (پناهی، ۱۳۹۳، ص ۴۱۲).

- آرامش روانی افراد جامعه: از آنجاکه امیال و نیازهای جنسی در انسان بسیار قدرتمند، نامحدود و سیری‌ناپذیر هستند، با نبودن حریم بین زن و مرد و تحریک‌های مداوم هر روزه، التهاب و هیجانات روانی و جنسی در زندگی با تداوم و عطش بیشتر همراه خواهد شد و این مسئله موجب بر هم خوردن تعادل و آرامش روانی افراد جامعه خواهد بود (فتاحی اردکانی، ۱۳۹۲، ص ۳۷؛ شلیت و دموس، ۱۳۸۹، ص ۴۶). در صورتی‌که اگر به همین امیال و جاذبه‌ها در بستر خاص خود پرداخته شود، ضمن ارضای کامل نیازها و خواسته‌ها، درگیری و بی‌ثباتی هیجانی مستمر در زندگی ایجاد نمی‌شود (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۱۴۲؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۷).

در حدیثی از پیامبر از خشنودی، خضوع، بهره‌گرفتن، آسایش، دلجویی، فروتنی، تذکر و تفکر و بخشندگی و سخاوت به‌عنوان نتایج عفاف نام برده شده است (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۷). بنابراین، وقتی انسان در چارچوب قواعد زندگی عقیفانه به ارضای امیال خود بپردازد، این امر زمینه‌ساز ایجاد ویژگی‌های پسندیده در شخصیت و زندگی او خواهد شد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶).

- سلامت و امنیت اجتماعی: پایبند نبودن به حدود و حریم‌ها در روابط، امنیت جامعه را با تهدید مواجه می‌کند. وجود محرک‌های فراوان ضد عفاف اثر خود را می‌گذارد و رفتارهای خلاف عفت را با افزایش روبه‌رو می‌کند، سلامت و امنیت جامعه مورد تهدید قرار می‌گیرد و افراد جامعه به‌ویژه زنان در معرض تهدید قرار می‌گیرند (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۱۵۱-۱۵۲). بنابراین، سبک زندگی عقیفانه موجب افزایش سلامت و امنیت اجتماعی و کاهش انواع جرایم می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۷؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۷؛ لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۸). بسیاری از فجایع فراوانی که امروزه در غرب دیده می‌شود، ریشه در دوری از فرهنگ عفاف در زندگی دارد.

- استحکام نظام خانواده: اگر در اثر وجود حریم‌های عقیفانه ارضای نیازهای جنسی محدود به محیط خانواده باشد، تمایل به ازدواج در افراد افزایش یافته، موجب پیوند و اتصال محکم‌تر بین زوجین می‌شود. بنابراین، هرچه عفاف در جامعه پررنگ‌تر باشد، استحکام بنیان‌های خانواده‌ها بیشتر خواهد بود و طلاق و از هم‌گسیختگی خانواده‌ها کمتر می‌شود و این امر اثرات مفید بسیاری



در سلامت و بالندگی آن جامعه خواهد داشت. همچنین، افرادی که پیش از ازدواج زندگی عقیفانه‌ای داشته باشند، پس از ازدواج، از زندگی مشترک لذت بیشتری خواهند برد (شلیت و دموس، ۱۳۸۹، ص ۴۶).

#### ۴. آسیب‌های دوری از عفاف

عفاف در واقع محافظت از گوهر گران‌بها و ارزشمند وجود انسان می‌باشد و با رفتارهای عقیفانه فرد ارزش خود را به نمایش می‌گذارد. در مقابل، با اقدامات ضد عفاف در واقع شأن و ارزش سرمایه‌های فرد پایین می‌آید (برخورداری، ۱۳۹۲، ص ۸۱). وقتی آدمی برای روابط خود با دیگران حدود و حریمی نشناسد و اجازه استفاده از زیبایی‌ها و جواز لذت بردن از وجود خود را بدون هیچ هزینه‌ای در اختیار هر کسی قرار می‌دهد، در واقع، برای وجود خود جایگاه پایین‌تری قائل شده است و در چشم دیگران ارزش کمتری خواهد داشت.

دوری از فرهنگ عفاف آثار سویی دارد که این امر بر دیگر افراد جامعه نیز تأثیر دارد. وقتی فردی چه مرد و چه زن بدون رعایت حریم‌ها در عرصه اجتماعی وارد می‌شود و جاذبه‌های خود را به نمایش می‌گذارد، جنس مخالف با این جلوه‌گری‌ها روبه‌رو می‌شود و به صورت خودکار این محرک به تحریک او منجر می‌شود که یکسری درگیری‌ها و مشکلات خاص خود را برای او به ارمغان می‌آورد. بنابراین، مسئله فراتر از یک مسئله شخصی است و تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم بر روی زندگی دیگران نیز دارد.

جلوه‌گری و نمایش زیبایی‌ها هم انرژی فراوان از خود فرد می‌گیرد و هم دیگران را در یک مسابقه جلوه‌گری درگیر می‌نماید که حاصلش تحریک جنسی افراد جامعه و نارضایتی هریک از زوجین آن جامعه از ظاهر همسر خود می‌باشد. وقتی که افراد جامعه هر روز با محرک‌های جنسی خارج از بستر درست خود مواجه باشند، این امر پاسخ‌هایی طبیعی به همراه خواهد داشت که ناشی از طغیان و عدم توان کنترل‌گریزه جنسی می‌باشد و به آسیب‌های فراوانی منجر می‌شود (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۰-۴۱) که همه این مشکلات از حقیقت دوری از عفاف پرده برمی‌دارد. درعین حال، اگر جامعه‌ای دچار مصادیق فراوان عشوه‌گری و درگیر روابط غیرعقیفانه بشود، خودکنترلی و حفاظت از خود نقشی اساسی دارد.

### ۵. نگرش درست به عفاف و مسائل مرتبط با آن

نگرش مرکب از سه عنصر شناختی، عاطفی (احساسی) و آمادگی برای عمل است. شدت و جهت شناخت‌های فرد و احساسی که فرد نسبت به آن موضوع دارد، او را آماده می‌کند تا در برخورد با موضوع نگرش، رفتار خاصی را از خود نشان دهد (کریمی، ۱۳۸۵، ص ۱۰-۱۲). نگرش‌ها به طور معنادار و اساسی رفتار آینده را پیش‌بینی می‌کنند و در صورتی که رفتاری به طور کامل با نگرش فرد منطبق باشد، بین نگرش و رفتار همبستگی وجود خواهد داشت (صادقی بنیس، ۱۳۹۴، ص ۴۲-۴۳). انطباق کامل نگرش و رفتار دربردارنده نکته مهمی است و آن اینکه اگر نگرش‌های فرد به صورت کاملاً دقیق و منسجم نباشد، دچار اشتباه در تشخیص مصادیق صحیح رفتاری خواهد شد. به‌عنوان مثال، اگر عقیده فردی ارزشمندی و لزوم رعایت عفاف باشد، ولی نگرشی که به موضوع عفاف دارد درست نباشد، ناخواسته مرتکب برخی از رفتارهای مخالف عفاف خواهد شد؛ زیرا که آنها را در تضاد با نگرش فعلی خود نمی‌داند. بنابراین، رسیدن به نگرش‌های با دقت و صحت بالا ضمانت‌کننده انجام رفتارهای مورد انتظار در آن زمینه خواهد بود. یکی از خطراتی که رسیدن به زندگی عفیفانه و ثبات قدم در آن را تهدید می‌کند، شناخت‌های نادرست رایج در جامعه راجع به این موضوعات است که برای رهایی از آن لازم است که شناخت‌های درست و عمیق جایگزین شناخت‌های سطحی و بدون تحقیق شود تا فرد بتواند در مقابل حملات و شبهاتی که به روش و سلوک عفیفانه می‌شود، با قدرت کامل پاسخگو باشد و ثبات قدم خود در این مسیر را تضمین نماید (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۱۶۱).

برای قضاوت و تصمیم‌گیری در مورد هر انتخابی باید به ارزیابی، برآورد کردن و استنباط وقایع، مسائل و پیامدهای مربوطه پرداخت (آیزنک و کین، ۱۳۸۹، ص ۵۵۹) و این امر نیازمند شناخت کامل و درستی از واقعیت عفاف و بی‌عفتی است. از سویی نیز چگونگی نگرش فرد به مسائل کلان زندگی چون معنا و هدف زندگی می‌تواند تأثیرگذار باشد (طیسی، ۱۳۹۰، ص ۵۳-۵۴)؛ زیرا رعایت عفاف یکی از جنبه‌های زندگی فرد است و چگونگی نگرش او به مسائل کلان زندگی بر تمامی جنبه‌های زندگی و از جمله عفاف‌ورزی او اثرگذار خواهد بود (شری کینگ، ۲۰۱۴، ص ۴۴). ازدیگرسو، نحوه نگرش به برخی مسائل و موضوعات دیگر نیز ارتباط تنگاتنگی با نگرش به مسئله عفاف دارد.

به‌عنوان نمونه، می‌توان به نگرش به ماهیت مسائل زیبایی (حیدری چروده و کرمانی، ۱۳۸۹، ص ۴۷)، مد، آزادی و لذت اشاره نمود. اینکه فرد معیار زیبایی را چه بداند و واقعیت زیبایی در نظر او چه باشد و همچنین نوع نگرش فرد به پدیده مد و طراحان آن و میزان شناخت او از واقعیت مد،

نحوه نگرش به مسئله آزادی و تعریف آن در تفکر فرد و میزان لذت‌گرایی جسمی و رویکرد او در اولویت دادن به لذت‌های مادی یا معنوی، تفاوت‌های بنیادینی در چگونگی تصمیم‌گیری‌هایش در زمینه عفاف ایجاد می‌نماید.

#### ۶. موانع درونی عفاف

در وجود انسان یکسری امیال و گرایش‌های لذت‌گرا وجود دارد که از نگاه عقل و شرع به خودی خود مورد نهی و نکوهش نیستند؛ بلکه در دین اسلام بهره‌گیری از این لذت‌ها در چارچوب‌های درست و مشروع، جایز و بلکه لازم شمرده شده است. با وجود این، اگر این امیال از حد اعتدال و منطقی خود پا را فراتر بگذارند و با طغیان خود، فرد را از حدود عقلی و شرعی خارج کنند، به‌عنوان خطر و مشکلی در برابر سبک زندگی عقیفانه قلمداد خواهند شد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۷۹ و ۸۱).

بنابراین، یکی از مؤلفه‌های شناختی سبک زندگی عقیفانه، آگاهی کامل از موانع درونی عفاف در وجود خود انسان است تا بتوان بر این مانع غلبه کرد و با برنامه‌ریزی و نظارت، موفق به کنترل و هدایت صحیح این امیال شد. این موانع غالباً گرایش به لذت و پیروی از امیال و خواهش‌های نفسانی است که به صورت عمل طبق دلخواه و میل خود فرد و فارغ از حدود و حریم‌های صحیح صورت می‌پذیرد (کلایتون کینگ، ۲۰۱۴، ص ۵۸).

از موانع درونی عفاف، می‌توان به میل به خودنمایی و زیبا ظاهر شدن حداکثری در جامعه، تنوع‌طلبی برای لذت بیشتر، میل به راحت بودن در پوشش، میل به ارضای غرایز جنسی به آسان‌ترین و بی‌هزینه‌ترین وجه ممکن و میل به رابطه با نامحرم به‌صورت نامحدود و خارج از حدود شرعی اشاره کرد. جریان یافتن این امیال و رفتارهای وابسته به آنها در بستر و قالب صحیح خود عاملی برای بقای زندگی عقیفانه خواهد بود.

نکته مهم، توجه به بازه زمانی دوران بلوغ می‌باشد؛ زیرا در این زمان امیال و آگاهی‌های جنسی در انسان ظاهر می‌شوند و تمایل به ابراز وجود در روابط اجتماعی، تأثیرات خاص خود را ایجاد می‌نماید. همچنین، همراهی نکردن بلوغ جنسی با بلوغ‌های عاطفی، عقلی و روانی و عدم وجود بستر مناسب برای ارضای درست امیال درونی، نوجوانان را با آسیب‌هایی در زمینه عفاف روبه‌رو می‌کند. در این دوران، موانع درونی عفاف، در قالب بی‌بند و باری در پوشش، دوست‌گیری‌ها و قرار ملاقات با جنس مخالف در سنین پایین، مصرف مشروبات الکلی، اعتیاد به مواد مخدر و تفکرات لذت‌گرا همراه با اطلاعات نادرست در مورد میزان امنیت روابط جنسی، بروز و ظهور می‌نمایند (برخورداری، ۱۳۹۲، ص ۸۳).

### ۷. موانع بیرونی عفاف

در مسیر ایجاد سبک زندگی عفیفاً و پایداری بر آن، یکسری موانع بیرونی نیز وجود دارند که شناخت و آگاهی از این موانع و پی بردن به ریشه‌ها و مبانی این نوع موانع که عمدتاً صبغه اجتماعی دارند، فرد را قادر می‌کند تا با آگاهی کافی به تحلیل وضعیت محیط و جامعه خود پردازد و راه درست را با بینشی درست انتخاب نماید و برای توفیق در رسیدن به سبک زندگی عفیفاً، آمادگی‌های لازم برای مواجهه و مقابله با این نوع موانع را در خود فراهم کند. این موانع را می‌توان به پنج دسته کلی زیر تقسیم کرد:

- از میان رفتن زشتی رفتارها و روابط غیرعفیفاً و عادی شدن آنها در جامعه (نور، ص ۱۹)؛
- باورها و تفکرات نادرست رایج در جامعه که رعایت عفاف را با چالش‌های فکری و فرهنگی روبه‌رو می‌کند، مانند ارائه الگوی زیبایی در قالب برهنگی حداکثری که به ایجاد اضطراب از زشت انگاشته شدن در صورت رعایت حدود پوشش منجر می‌شود؛
- رسانه‌هایی که به ترویج رفتارهای مخالف عفاف و ارائه محصولات محرک جنسی، القای وارونه حقایق و ارزش‌ها و تهاجم به نمادهای عفاف در جامعه می‌پردازند؛
- عوامل عاطفی روانی مانند کمبود یا محبت نکردن در روابط خانوادگی که افراد را به برآورده کردن نیازهای عاطفی و روانی خود در بیرون از خانه سوق می‌دهد و یا الگوی نامناسب روابط والدین و فرزندان و یا بی‌بندوباری والدین؛
- فشارهای محیطی در محیط‌های خانوادگی، دوستانه و اجتماعی در جهت مقابله با رفتارهای عفیفاً و یا ارتکاب رفتارهای مخالف با عفاف، مانند ارتباط و دوستی با نامحرم را به‌عنوان یک ارزش به شمار آوردن (مطفین، ۲۹-۳۲).
- در هریک از این موانع، باید مقهور و مغلوب این عوامل دورکننده از عفاف نشد و با مطالعه، تحقیق و تفکر به شناخت چستی و عوامل ایجاد این موانع پرداخت و راه گذشتن از سد هریک از آنها را پیدا کرد تا منجر به کنندی یا توقف حرکت فرد در زمینه عفاف‌ورزی نشوند (برخورداری، ۱۳۹۲، ص ۸۳-۸۷).

### ۸. احکام شرعی مربوط به عفاف

وقتی فردی عفیفاً زیستن را برای خود انتخاب می‌کند، نیازمند برنامه و دستورالعملی جامع است که راه عفیفاً زیستن را به او بیاموزد و جنبه‌های مختلف زندگی او را براساس عفاف‌ورزی تنظیم نماید. در این زمینه، تعالیم شرعی دین مبین اسلام با بیان احکام و راهکارهای خود، برنامه جامعی

را ارائه می‌دهد که در عین تأمین نیازها و پاسخگویی به غرایز انسان، نحوه تعاملات و رفتارهای او برای رسیدن به زندگی عقیفانه و همراه با سلامتی و کامیابی را تبیین و مشخص می‌نماید (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۳۸۴).

در این برنامه تمامی جنبه‌ها و زوایای مطرح در سبک زندگی عقیفانه از کوچک‌ترین مسائل مثل دور کردن کودکان از مناظر جنسی (ابن بابویه، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۵۰۲-۵۰۳) تا مسائل کلان به خوبی مورد توجه قرار گرفته است. مباحث مربوط به پیشگیری از بی‌عفتی خود و دیگران در موقعیت‌های مختلف و چگونگی هدایت هیجانات جنسی و عاطفی در بستر درست خود در قالب احکام و توصیه‌های شرعی از نمونه‌های این دستورالعمل می‌باشد.

#### ۹. عوامل و موقعیت‌های بازدارنده از عفاف

برای هر فردی با توجه به جنسیت، طبقه اجتماعی، محیط و اطرافیان، سن، وضعیت تأهل و زندگی و تجربیات گذشته، یکسری عوامل و موقعیت‌های خاص می‌توانند به‌عنوان تهدید سلوک عقیفانه وی تلقی شوند که برای پیشگیری از این امر و برنامه‌ریزی برای واکنش مناسب در مقابل هریک از این عوامل و موقعیت‌ها، هر فرد باید به اطلاعات کاملی از این امور دست یابد.

به‌عنوان مثال، در اعتیاد به خودارضایی عواملی مانند تنهایی، عدم نشاط و یا بی‌تحركی و یا معاشرت با بعضی دوستان، مانعی بر سر ترک این اعتیاد می‌باشد و یا در انحراف و کژروی جنسی فرد متأهل، فقدان روابط لذت‌بخش زناشویی می‌تواند به‌عنوان عوامل اصلی شناسایی شود و پس از شناخت این عوامل می‌توان با تغییر و بهبود شرایط، در جهت بازگشت به زندگی عقیفانه اقدام نمود. در دین مبین اسلام، نگاه (ابن حیون، ۱۳۸۵ق، ج ۲، ص ۲۰۲) و لمس نامحرم (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۲۵)، صحبت‌های شهوت‌زا و خلوت با نامحرم (ابن حیون، ۱۳۸۵ق، ج ۲، ص ۲۱۴) از عوامل خطرآفرین برای عفت معرفی شده است. افزون‌براین، هرگونه رفتاری که ممکن است به گناه‌های جنسی و یا شهوت‌های حرام منجر شود، مورد نهی قرار گرفته است.

بنابراین، دوری از عوامل و موقعیت‌هایی از این نوع موجب حفظ عفاف خواهد بود. امروزه با گسترش تکنولوژی‌های ارتباطی، تصاویر هرزه‌نگاری و مستهجن به آسانی در فضای مجازی در دسترس همگان قرار گرفته است که می‌تواند زمینه‌ساز تعدادی از رفتارهای مخالف عفاف از جمله نگاه‌های حرام، اعتیاد به هرزه‌نگاری، خودارضایی و روابط ناسالم جنسی قرار باشد.

### ۱۰. روش درست ارضای نیازها و کنترل هیجانات

سبک، نوع و میزان تمایلات جنسی در افراد مختلف می‌باشد و هر فرد باید میزان و سطح نیازهای جنسی خود را بشناسد و متناسب با این شناخت، زمان، کیفیت و میزان ارضای درست آنها را مشخص کند (فرانکن، ۱۳۸۸، ص ۱۶۹). در این راستا، فرد باید نحوه درست تنظیم ارتباطات اجتماعی، شیوه مهار و کنترل عواطف و هیجانات و روش‌های درست ارضای نیازهای خود را مطابق با این سبک زندگی بشناسد تا بتواند در مقام عمل، با رفتارهای درست این سبک زندگی را در زندگی خود پیاده کند (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۳۸۸).

همچنین، باید بداند که در صورت خطا و یا ارتکاب رفتارهای ضد عفاف، چگونه باید به اصلاح رفتار خود پردازد و رفتارهای نادرست را ترک نماید (آل عمران، ۱۳۵). بنابراین، باید برای هریک از روابط و رفتارهای فردی و اجتماعی برنامه و شیوه‌نامه درست عملی را مطابق با موازین عقلی و شرعی شناسایی نماید و در زندگی روزمره به آن پایبند باشد (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۴۹۶؛ قمی مشهدی، ۱۳۶۸، ج ۹، ص ۲۹۴؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۲۵ و نور، ۳۳).

یکی از عوامل بسیار کمک‌کننده در این زمینه، شناخت الگوهای رفتاری عفیفا می‌باشد (شلیت و دموس، ۱۳۸۹، ص ۷۴). این شناخت در اثبات امکان عفاف‌ورزی با وجود موانع مختلف و آگاهی از نحوه عملکرد عفیفا در موقعیت‌های دشوار گوناگون و رمز موفقیت در دستیابی به زندگی عفیفا مفید می‌باشد. در اینجا می‌توان به داستان حضرت یوسف (علیه السلام) مثال زد که با توجه به برهان پروردگار در لحظه سرنوشت‌ساز واقعه با وجود غربت و تنهایی و در اوج نیازهای جنسی جوانی، رفتن به زندان را بر تن دادن به ذلت اعمال مخالف عفت ترجیح می‌دهد و همواره به یاد خداوند و امیدوار به رحمت او می‌باشد و از صبر و شکیبایی کمک می‌گیرد.

### مؤلفه‌های فراشناختی سبک زندگی عفیفا

فراشناخت به‌عنوان هرگونه دانش یا فرایند شناختی تعریف می‌شود که در ارزیابی، نظارت یا کنترل شناخت مشارکت دارد. در روان‌شناسی فراشناخت، تأکید عمده بر آگاهی موجود انسانی از نظام شناختی خود است (محبوبی و مصطفایی، ۱۳۸۸، ص ۲۳۴). در دانش فراشناختی، فرد هم از رجحان‌ها، علاقه‌ها، هدف‌ها و نقاط ضعف و قوت خودش و هم در مورد شناخت‌ها و فرایندهای اجرایی تصمیم‌گیری، نحوه تفکر و کنترل آن آگاه می‌شود (همان، ص ۲۳۵).

دانش و مهارت فراشناختی، نقش مهمی در انواع فعالیت‌های شناختی از جمله انگیزش، پیشرفت، ادراک، توجه، حل مسئله و شناخت اجتماعی ایفا و فرد را قادر می‌کند تا مشکلات را شناسایی نماید، خود را در بوته آزمایش و بررسی قرار دهد، آزاد و مستقل عمل کند و بهترین

راه‌حل‌ها را ارائه دهد (همان، ص ۲۴۰ و ۲۴۲) و بدین‌گونه با حوزه عاطفی، انگیزشی و ارادی او ارتباط دارند (همان، ص ۲۶۴).

براساس این، برای ساختن و ارتقای سبک زندگی عقیفانه می‌توان مؤلفه‌هایی از جنس فراشناخت در نظر گرفت تا با یاری آنها فرد بتواند به بررسی و نظارت بر شناخت‌ها، نگرش‌ها و اندیشه‌های خود در حیطه عفاف و زندگی عقیفانه بپردازد و در جهت رسیدن به خودنظم‌دهی و کنترل بیشتر در حوزه نگرش‌ها، اندیشه‌ها و فرایندهای تصمیم‌گیری اقدام نماید. در این زمینه، فرد شناخت‌های خود را بررسی می‌کند و دلایل و چرایی شناخت‌ها و تفکرات را مشخص نموده و به سامان‌دهی و تصحیح باورها و سبک تفکر خود می‌پردازد تا بتواند به شناخت و تصمیم‌های درست و واقع‌گرایانه برسد.

درواقع، یکی از موانع اصلی دستیابی افراد جامعه به سبک زندگی عقیفانه، نگرش‌ها و تصورات نادرستی است که در ذهن افراد نسبت به موضوع عفاف وجود دارد و در بیشتر موارد شخص دچار جهل مرکب است که با مؤلفه‌های فراشناختی و تصحیح آگاهی‌ها، می‌توان به علم صحیح و عاری از شبهات و تفسیرهای نادرست دست یافت. در ادامه، مؤلفه‌های مهم فراشناختی عفاف توضیح داده می‌شود.

#### الف. بررسی و پایش نگرش و میزان باور به عفاف

هر اعتقاد و نظامی از باورها و حتی بی‌اعتقادی، نیاز به حفظ و نگهداری دارد؛ زیرا تماس با شواهد و عوامل افزایش یا کاهش آن اعتقاد می‌تواند بر میزان پذیرش آن باور مؤثر واقع شود (نلسون، ۱۳۹۵، ص ۴۴۶). بنابراین، آگاهی از وضعیت شناخت‌های فرد نسبت به موضوعات مرتبط با عفاف و میزان باور و اعتقادی که به پابندی به عفاف در جنبه‌های مختلف زندگی خود دارد، متغیری است که آگاهی از وضعیت فعلی این متغیر و پایش تغییرات آن در طول زندگی، یکی از عوامل مؤثر در تقویت و استمرار سبک زندگی عقیفانه می‌باشد.

وقتی میزان باور و شناخت درست از عفاف مشخص شود، میزان نیاز فرد برای تلاش در جهت افزایش شناخت و باورمندی خود به عفاف شناخته می‌شود تا اگر هنوز به نگرش قوی و قابل‌قبولی از عفاف دست نیافته است، در جهت این مهم حرکت کند و اگر باور خود را در درجه کیفیت قابل دفاع و خوبی می‌داند، نسبت به باقی ماندن این باور در خود مراقبت نماید.

از آنجاکه گذر زمان و روابط و اتفاقات تازه در زندگی، بر کلیت زندگی هر فردی و از جمله باورها و دقت صحت و جهت‌گیری‌های او تأثیرگذار است (آیزنک و کین، ۱۳۸۹، ص ۵۸۵) و

می‌تواند تغییرات مثبت یا منفی را در سبک زندگی او ایجاد نماید، بررسی وضعیت نگرش خود به عفاف، بی‌نیاز از ارزیابی مجدد نیست و باید در طول زمان همواره نوع نگرش و میزان باور به عفاف تعیین و پایش شود تا بتوان در جهت ارتقا و استحکام باور و به دنبال آن پایبندی به عفاف تلاش کرد و از تضعیف آن در گذر زمان و در جریان مواجهه با رویدادها و تفکرات تازه جلوگیری نمود.

### ب. بررسی دلایل نگرش به عفاف

موضوع دیگری که می‌تواند بر شکل‌گیری و یا تثبیت سبک زندگی عفیفاانه مؤثر واقع شود، بررسی دلایل نگرش کنونی شخص به عفاف و مسائل وابسته به آن است. هر فردی ناگزیر با مجموعه‌ای از تفکرات و تصورات در طول زندگی پیشین خود به نگرش و باور به سبک زندگی عفیفاانه یا غیرعفیفاانه دست یافته است. در صورتی که سرچشمه و دلیل نگرش‌های فرد مشخص شود، می‌توان از طریق آن به میزان صحت و قابل اعتماد بودن آن نگرش‌ها پی برد.

چه بسا با مواردی در زندگی مواجه بودیم که نپذیرفتن موضوعی به حکم عقل یا علم اتفاق نیفتاده است؛ بلکه انگیزه‌های روانی و یا لذت‌گرایی دلیل مخالفت با آن موضوع بوده است (نلسون، ۱۳۹۵، ص ۴۴۵). اهمیت این مطلب زمانی مشخص می‌شود که بدانیم دلیل نگرش بسیاری از افراد به موضوعات اجتماعی و فرهنگی، پیروی و تأثیرپذیری از برداشت‌ها و نگرش‌های غالب در آن جامعه می‌باشد. جو و فضای گاه فاسد حاکم بر منطق فکری و فرهنگی آن جامعه در جریان رشد و جامعه‌پذیری افراد، به‌طور ناخودآگاه نگرش و دیدگاه‌های خاص خود را در آنها ایجاد می‌کند و ارزش‌ها و باورهای آنان را جهت‌دهی می‌نماید (بقره، ۱۷۰؛ صفات، ۶۹-۷۰). با توجه به این موضوع، واکاوی شناخت‌ها و نگرش‌های کنونی و دلایل آنها براساس حقیقت‌طلبی و انصاف و بدون پیش‌داوری و تعصب برای همه افراد حتی آنهایی که التزام عملی به عفاف دارند، در جهت رسیدن به نگرش‌های مورد اعتماد و مستحکم امری مهم و ضروری خواهد بود.

### ج. تصحیح و تعمیق شناخت‌های مربوط به معنا و ارزش عفاف

هرچه شناخت‌های فرد صحت، دقت و عمق بیشتری پیدا کند و نگرش کامل‌تر و بهتری در مورد عفاف به وجود آید، استحکام فرد در عفاف‌ورزی بیشتر و سلوک و رفتارهای عفیفاانه در او تقویت و متزلزل نشدن او را در برابر شبهات و تفکرات نادرست ضد عفاف نیز تضمین می‌شود. بنابراین، پس از اینکه میزان باور به عفاف و دلایل نگرش کنونی به عفاف مشخص شد، نوبت به مرحله تصحیح و تعمیق شناخت‌های مرتبط با عفاف می‌رسد. در این مرحله، فرد اشتباهات و انحرافات



شناختی خود را شناسایی می‌کند و حرکت در جهت تصحیح شناخت‌ها و دستیابی به نگرش درست را آغاز می‌نماید (نساء، ۱۳۶).

در این زمینه، فرد اقدامات و تلاش‌هایی را برای خود ترسیم می‌کند که با انجام آنها بتواند به شناخت‌های معقول و منطقی که از پشتوانه فکری و استدلالی قابل‌قبولی برخوردار باشند، دست یابد و به دنبال آن نگرش خود را به عفاف اصلاح نماید.

#### د. اعتبارسنجی نگرش و باورها در مورد مسائل مرتبط با نگرش به عفاف

تفکر و نگرش فرد در مورد موضوعات و مسائلی چون زیبایی، آزادی، لذت‌گرایی، مدگرایی و هم‌رنگی با اکثریت جامعه، به‌طور مستقیم با نگرش به عفاف در ارتباط‌اند. همچنین، نگرش در مورد مسائلی مانند هدف و غایت زندگی و نیز میزان و کیفیت باور به خدا، پیامبران و معاد، به‌صورت غیرمستقیم و مبنایی بر میزان باور به عفاف تأثیرگذار هستند. این نوع نگرش‌ها، چه مستقیم و چه غیرمستقیم، بر نگرش و التزام فرد به سبک زندگی عقیفانه مؤثرند (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۲۱۱-۲۲۵).

براساس این، فرد باید به ارزیابی و بررسی میزان درستی باورها و نگرش‌های خود به این قبیل مسائل پردازد تا بتواند شناخت‌های پیشین خود را به‌صورت مستدل و مستند مورد اعتبارسنجی قرار دهد و به شناخت‌های قوی‌تر و استوارتری در زمینه این مسائل دست یابد (زمر، ۱۸؛ روم، ۷-۹). گاه این تصحیح و تعمیق نگرش تبدیل به نقطه تحول و ایجاد تغییر در جنبه‌های مختلف سبک زندگی و از جمله عفاف‌ورزی فرد می‌شود و باورهایی که مورد بررسی مجدد قرار گرفته‌اند و از قدرت و استحکام زیادی برخوردارند، می‌توانند به ایجاد انگیزش و گرایش به رفتارها و سبک زندگی جدیدی منجر شوند و یا حتی زندگی جدیدی را برای فرد به ارمغان آورند (انفال، ۲۴).

#### ه. پایش و اصلاح ارزش‌ها، الگوها و اهداف

ارزش‌ها و الگوهایی که هر فردی برای خود در نظر گرفته است، بر تصمیم‌ها و عملکرد وی در حیطه‌های مختلف زندگی و از جمله میزان پایبندی به سبک زندگی عقیفانه اثرگذار است. به‌عنوان نمونه، فردی که لذت‌گرایی حداکثری را برای خود ارزش می‌داند و یا افراد بی‌بندوبار و به دور از روح عفاف را به‌عنوان الگوی رفتاری خود برمی‌گزیند (کهف، ۲۸؛ مریم، ۵۹)، نسبت به فردی که سلامت معنوی را ارزش می‌داند و افراد عقیف را الگوی زندگی خود می‌داند (نساء، ۱۲۵؛ اعراف، ۱۵۷)، اصول رفتاری و عملکرد متفاوتی در زندگی خود خواهد داشت.

همچنین، اینکه آدمی رسیدن به چه موقعیتی در زندگی را برای خود موفقیت می‌داند، تأثیرات عمیق و تعیین‌کننده‌ای بر سبک زندگی او دارد. چنین فردی می‌تواند با تغییر دادن اهداف و

آرمان‌های زندگی خویش، جهت‌گیری، سلوک و رفتارهای خود را در حوزه‌های مختلف تحت تأثیر قرار دهد (یونس، ۷-۹). در این صورت، همواره باید بر ارزش‌ها، الگوها و اهداف فردی نظارت و کنترل داشت تا در چارچوب عفاف قرار گیرند و در مسیر زندگی عقیفانه حرکت نمایند. در صورتی که این ارزش‌ها، الگوها و اهداف با روح عفاف‌گرایی ن سازند و یا با آنها در تضاد باشند، باید نسبت به تغییر و اصلاح آنها اقدام نمود.

#### و. پالایش پیوسته ورودی‌های ذهنی و اندیشه‌ها

هر فعلی برای اینکه بتواند وجود خارجی پیدا کند، نخست در ذهن و تفکر آدمی، وجود ذهنی می‌یابد. بنابراین، تصورات ذهنی و ورودی‌های ذهنی که این تصورات را ایجاد می‌کنند، نقش مؤثری در ایجاد انگیزه‌ها و رفتارهای عقیفانه خواهند داشت. از آنجا که وقتی انگیزه‌ای یا خواسته‌ای در انسان شکل می‌گیرد، کنترل مستقیم آنها بسیار دشوار و گاه غیرممکن است (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۳)، اگر ورودی‌های ذهنی آلوده و مسموم باشند، تصورات نامناسبی در ذهن ایجاد می‌کنند (اسراء، ۶۴) و انسان را به سمت هیجانات و رفتارهایی خارج از حدود عفاف سوق می‌دهند و سبک زندگی عقیفانه با مشکل و خطر روبه‌رو می‌شود.

برخی تصورات و افکار به‌طور مستقیم به رفتارهای نامناسب منجر می‌شوند. به‌عنوان مثال، دریافت افکار یا تصوراتی در مورد اعمال جنسی، برای فرد مجرد خطر آفرین و تحریک‌کننده است و یا کنجکاو و جستجوگری در مورد بعضی مسائل جنسی به درگیر شدن با محرک‌های رفتارهای خلاف عفاف منجر می‌شوند. افزون‌براین، سیستم مغز و اعصاب ما بین واقعیت و خیال تفاوت قابل توجهی نمی‌گذارد و گاه شنیدن یک داستان تکان‌دهنده و یا دیدن یک فیلم مهیج، همان‌گونه بر ما تأثیر می‌گذارد که گویی آنها را به‌واقع تجربه می‌کنیم (خلجی موحد، ۱۳۸۱، ص ۷۶).

بعضی اندیشه‌ها و تصورات نیز با تغییر در نگرش‌ها و یا طرح‌واره‌های کنونی ذهنی فرد، به‌صورت غیرمستقیم رفتارهای آینده او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به‌عنوان نمونه، تغییر در طرح‌واره‌های کنونی ذهن فرد در مورد قبیح بودن بعضی افعال یا ایجاد تصور در مورد امکان انجام فعل قبیحی که در گذشته در تصورات آن فرد مطرح نبوده است. در نتیجه، باید همواره از ورودی‌های ذهنی که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم در تقابل با عفاف قرار دارند، دوری نمود (نور، ۳۱-۳۰) و بر افکار و تصوراتی که به ذهن وارد می‌شود، نظارت و کنترل پیوسته داشت (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۳۹۰).

#### ز. دستیابی به هویت عقیف بودن

چگونگی فرایندهای احساس، تفکر و تصمیم‌گیری در هر زمینه، مشخصه هویتی فرد را در آن

زمینه به خصوص شکل می‌دهد (الله‌دادی، ۱۳۹۷، ص ۶۶). در میان حوزه‌های رفتار انسانی، حوزه جاذبه میان فردی، افکار و احساسات دارای بالاترین پیچیدگی و در هم آمیختگی می‌باشند و همین ترکیب‌های مختلف افکار و احساسات در افراد مختلف تفاوت‌های عملکردی و رفتاری بین افراد را ایجاد می‌کند (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۶۸۸-۶۸۹).

هنگامی که این فرایندها و ترکیب احساسات و تفکرات مطابق با موازین عفاف تنظیم شوند، هویت عفیف بودن ایجاد می‌شود و علایق و اولویت‌های زندگی فرد، الگوهای مطلوب رفتاری او و انتخاب‌هایش براساس سبک زندگی عفیفانه شکل می‌گیرد. بنابراین، باید برای نظم‌بخشی به مشخصات هویتی خود مطابق با هویت عفیف بودن، برنامه‌ریزی و اقدامات مورد نیاز صورت گیرد. وقتی می‌دانیم که شیطان برای نفوذ در وجود آدمی و تغییر در هویت و رفتارهای او گام به گام حرکت می‌کند و به تدریج حاصل کاشته‌های خود را برداشت می‌کند (بقره، ۱۶۸-۱۶۹؛ نور، ۲۱)، باید متوجه تغییرات تدریجی در روحیات و عملکردهای خود بود و از دیگرسو، با برنامه و اقدامات مرحله به مرحله هرچه بیشتر خود را به یک انسان با عفاف کامل نزدیک کرد و در سرتاسر زندگی و در تمامی حیطه‌ها و انتخاب‌های آن، رعایت کامل عفاف در دستور کار قرار 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 شود، سبک زندگی عفیفانه 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 استمراربخش عفاف‌ورزی و مهار و کنترل موانع این امر در حیطه‌های گوناگون زندگی اهتمام نمود و از جمله شناخت‌ها و وضعیت تغییرات آنها در جریان زندگی را متناسب با حرکت به سوی این هدف، تنظیم و سازمان‌دهی نمود. بنابراین، برای ایجاد سبک زندگی عفیفانه و تداوم آن، وجود مجموعه‌ای از شناخت‌ها و فراشناخت‌های مشخص، لازم و ضروری است که به وسیله آنها زمینه شکل‌گیری رفتارها و روابط فرد مطابق با موازین عقلی و شرعی عفاف فراهم آید. اگر این مؤلفه‌های شناختی و فراشناختی در زندگی فرد جریان داشته باشند، ساختار زندگی او براساس سبک زندگی عفیفانه شکل خواهد گرفت و موجب حفظ و ارتقا عفاف در او می‌شود.

## منابع

- \* قرآن کریم.
۱. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۶)، الأمالی، تهران: کتابچی.
  ۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، صفات الشیعه، تهران: اعلمی.
  ۳. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۵)، علل الشرائع، قم: کتاب فروشی داوری.
  ۴. 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.
  ۵. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی (۱۳۸۵ق)، دعائم الاسلام: تصحیح آصف فیضی، قم: مؤسسه آل‌البتین (ع.ک.ا).
  ۶. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول: تصحیح علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
  ۷. ابن همام اسکافی، محمد بن همام بن سهیل (۱۴۰۴ق)، التمهیص، قم: مدرسه الامام المهدی (ع.ک.ا).
  ۸. الله دادی، نورالدین و سعید گودرزی (۱۳۹۷)، هویت و سبک زندگی، تعیین بخشی سبک زندگی بر هویت قومی و ملی، تهران: اندیشه احسان.
  ۹. آیزنک، مایکل و مارک کین (۱۳۸۹)، روان‌شناسی شناختی: ترجمه اکبر رهنما و محمدرضا فریدی، تهران: آبیژ.
  ۱۰. برخوردار، زینب (۱۳۹۲)، عفاف‌گرایی در غرب، قم: دفتر نشر معارف.
  ۱۱. برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱ق)، المحاسن، تصحیح جلال‌الدین محدث، قم: دارالکتب الاسلامیه.
  ۱۲. پناهی، علی احمد (۱۳۹۳)، سبک زندگی، همسررداری از منظر دین بارویکردی روان‌شناختی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع.ک.ا).
  ۱۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم: تصحیح مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات.
  ۱۴. حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر (۱۴۰۸ق)، نزهه الناظر و تنبیه الخاطر، قم: مدرسه الامام المهدی (ع.ک.ا).

۱۵. حیدری چروده، مجید و مهدی کرمانی (زمستان ۱۳۸۹)، «رابطه باورهای زیباشناختی با تصویر ذهنی از بدن و نحوه مدیریت ظاهر در جوانان- مورد مطالعه: جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله ساکن شهر مشهد»؛ مجله علوم اجتماعی، مطالعات اجتماعی ایران، دوره سوم، شماره ۴، ص ۳۰-۴۹.
۱۶. خلجی موحد، امان اله (۱۳۸۱)، تربیت روان با استفاده از اصول شناختی و رفتاری؛ تهران: فراروان.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، مفردات الفاظ القرآن، لبنان: دارالشامیه.
۱۸. رضایی، مهدی (پاییز ۱۳۹۱)، «تأثیر شیوه آموزش ارزش‌های دینی بر تربیت منش عفاف در دانش‌آموزان مبتنی بر دیدگاه منش پروری توماس لیکننا»، مجله پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیستم، دوره جدید، شماره ۱۶، ص ۱۱۷-۱۳۵.
۱۹. رضوی ده جمالی، سید جمال‌الدین (۱۳۹۶)، بررسی تطبیقی روش‌های درونی‌سازی عفاف در روان‌شناسی و منابع اسلامی، پایان‌نامه ارشد، گروه توسعه و تبلیغ فرهنگ دین، گرایش مشاوره، دانشگاه معارف اسلامی.
۲۰. رنجبر، زهره سادات (۱۳۹۳)، جایگاه عفاف در سبک زندگی اسلامی، پایان‌نامه ارشد، گروه: مدرسی معارف اسلامی، گرایش آشنایی با منابع اسلامی، دانشگاه معارف اسلامی.
۲۱. سالاری فر، محمدرضا؛ مهدی بیاتی، سید جمال‌الدین 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.
۲۲. سیف، علی اکبر (۱۳۹۶)، تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه و روش‌ها، تهران: دوران.
۲۳. شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۵)، انگیزش و هیجان، نظریه‌های روان‌شناختی و دینی، قم: جعفری.
۲۴. \_\_\_\_\_ (۱۳۹۶)، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، قم: دارالحدیث.
۲۵. شریف‌الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، نهج‌البلاغه: تصحیح صبحی صالح، قم: هجرت.
۲۶. شلیت، وندی و نانسی لی دموس (۱۳۸۹)، دختران به عفاف روی می‌آورند: ترجمه و تلخیص سمانه مدنی و پریسا پورعلمداری، قم: دفتر نشر معارف.
۲۷. صادقی بنیس، منیژه (۱۳۹۴)، نگرش و تغییر آن، تهران: ساوالان.
۲۸. طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ق)، مشکاه الانوار فی غرر الاخبار، نجف: المكتبة الحیدریه.

۲۹. طیبی، ناهید (۱۳۹۰)، *عطر عفاف، نگرشی نو بر عفاف*، قم: انتشارات جامعه الزهراء علیها السلام.
۳۰. طیبی نیا، موسی و حبیب احمدی (زمستان ۳۹۲)، «مدل‌یابی معادلات ساختاری حجاب و عفاف»، فصلنامه زن و جامعه، سال چهارم، شماره ۴، ص ۴۵-۶۶.
۳۱. فتاحی اردکانی، محسن (۱۳۹۲)، *عفاف در گستره زندگی*، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۳۲. فرانکن، رابرت (۱۳۸۸)، *انگیزش و هیجان: ترجمه حسن شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی و سوزان امامی پور*، تهران: نشر نی.
۳۳. قمی مشهدی، محمد بن محمدرضا (۱۳۶۸)، *تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب: تحقیق حسین درگاهی*، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات.
۳۴. کراجکی، محمد بن علی (۱۳۹۴ق)، *معدن الجواهر و ریاضه الخواطر: تصحیح احمد حسینی*، تهران: المکتبه المرتضویه.
۳۵. کرمی، محمدتقی و سید عبدالرسول علم‌الهدی (تابستان ۱۳۹۴)، «ارتباط عقیقانه به مثابه نظریه‌ای فرهنگی-ارتباطی»، *مجله علوم اجتماعی*، معرفت فرهنگی اجتماعی، شماره ۲۳، ص ۲۷-۴۸.
۳۶. کریمی، یوسف (۱۳۸۵)، *نگرش و تغییر نگرش*، تهران: ویرایش نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.
۳۷. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، *الکافی: تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۸. لیشی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، *عیون الحکم و المواعظ: تصحیح حسین حسینی بیرجندی*، قم: دارالحدیث.
۳۹. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، *بحارالانوار*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۴۰. محبوبی، طاهر و علی مصطفایی (۱۳۸۸)، *تفکر و فراشناخت*، مفاهیم، نظریه‌ها و کاربرد آن: ویراستار علمی: حسن اسدزاده، آبادان: پرسش.
۴۱. مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، *اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب*، قم: صدرا.
۴۲. مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق)، *المقنعه*، قم: کنگره جهانی هزاره شیخ مفید.
۴۳. مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۹۳)، *دین و سبک زندگی*، تهران: دانشگاه امام صادق علیه‌السلام.
۴۴. نراقی، مهدی (۱۳۷۲)، *علم اخلاق اسلامی: ترجمه کتاب جامع السعادات*، تألیف، ترجمه و گزینش جلال‌الدین مجتبیوی، تهران: حکمت.

۴۵. نلسون، جیمز ملوین (۱۳۹۵)، روان‌شناسی، دین و معنویت: ترجمه و تعلیقه مسعود آذربایجانی و امیر قربانی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی.
۴۶. نولن-هوکسما، سوزان؛ باربارا فردریکسون، جف لافس و ویلم وگنار (۱۳۹۵)، زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد: ترجمه مهدی گنجی، تهران: ساوالان.
۴۷. 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 (ع).  
 48. Adle, Alfred (1956), *Individual Psychology of Alfred Adler*, London: Kegan Paul.  
 49. King, Clayton (2014), *40 Days of purity for guys*, Nashville: B&H publishing group.  
 50. King, Sharie & Clayton King (2014), *40 Days of purity for girls*, Nashville: B&H publishing group.  
 51. 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.  
<https://digitalcommons.unl.edu/dissertations/AAI3016318>.