

Strategic Virtue-Based Chastity for Emotion Regulation: A Process Model for the Architecting of the Spiritual Family*

Javad Moslehi  /Ph.D. in Quran and Psychology Higher Education Complex of Qur'an and Hadith, Al-Mustafa International University javad_moslehi@miu.ac.ir

Received: 2025/08/24 - Accepted: 2025/12/18

Abstract

The institution of the family in the present era faces challenges such as emotional instability and a crisis of meaning, rooted in the weakness of emotion regulation strategies. In this context, the concept of chastity ('iffah) in Islamic texts possesses profound psychological capacities for achieving spiritual well-being, which have largely remained overlooked. The aim of this research is to reinterpret chastity beyond the mere notion of covering, as an advanced emotion regulation strategy, and to present a model that explains how it contributes to the attainment of spiritual well-being within the family. This study was conducted using a descriptive-analytical method with an interpretive approach based on hermeneutics. The findings revealed that chastity is a multidimensional construct that activates psychological mediating mechanisms (such as increased trust and intimacy) through cognitive (e.g., spiritual reinterpretation), behavioral (situational control), and emotional-volitional dimensions. This process ultimately leads to the realization and constructing of a five-dimensional spiritual family—comprising beliefs, activities, responsibility, care, and spiritual atmosphere—which embodies the three pillars of well-being: sakīnah (serenity), mawaddah (affection), and rahmah (compassion). This process model demonstrates how an Islamic virtue can serve as a spiritual-psychological technology to promote and strengthen the foundation of the family.

Keywords: Chastity ('iffah), emotion regulation, spiritual well-being, family, Islamic psychology, Qur'an, Sunnah

* This paper was presented at the international conference "Islamic Humanities: In Commemoration of Allamah Mohammad Taqi Mesbah Yazdi."

عفاف راهبردی فضیلت‌محور برای تنظیم هیجان: مدلی فرایندی برای معماری خانواده معنوی*

javad_moslehi@miu.ac.ir

جواد مصلحی / iD / دکتری قرآن و روان‌شناسی مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث جامعه المصطفی العالمیه

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۷

چکیده

نهاد خانواده در عصر حاضر با چالش‌هایی نظیر بی‌ثباتی عاطفی و بحران معنا مواجه است که ریشه در ضعف راهبردهای تنظیم هیجان دارد. در این میان، مفهوم عفاف در متون اسلامی، دارای ظرفیت‌های روان‌شناختی عمیقی برای دستیابی به سلامت معنوی است که غالباً مغفول مانده است. هدف این پژوهش، بازخوانی عفاف فراتر از مقوله پوشش، به مثابه یک راهبرد پیشرفته تنظیم هیجان و ارائه الگویی است که چگونگی تأثیر آن بر دستیابی به بهزیستی معنوی در خانواده را تبیین نماید. این پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی و با رویکرد تفسیری مبتنی بر هرمنوتیک انجام شده است. یافته‌ها نشان داد عفاف یک سازه چندبعدی است که از طریق ابعاد شناختی (مانند بازتفسیر معنوی)، رفتاری (کنترل موقعیت) و عاطفی - ارادی، سازوکارهای میانجی روان‌شناختی (نظیر افزایش اعتماد و صمیمیت) را فعال می‌کند. این فرایند در نهایت به تحقق و معماری یک خانواده معنوی پنج‌بعدی شامل باورها، فعالیت‌ها، مسئولیت‌پذیری، مراقبت‌ها و فضای معنوی می‌انجامد که تجلی ارکان سه‌گانه بهزیستی (سکینه، مودت و رحمت) است. این مدل فرایندی، نشان می‌دهد که چگونه یک فضیلت اسلامی می‌تواند به مثابه یک فناوری معنوی - روان‌شناختی، به سلامت و تقویت بنیاد خانواده کمک کند.

کلیدواژه‌ها: عفاف، تنظیم هیجان، بهزیستی معنوی، خانواده، روان‌شناسی اسلامی، قرآن، سنت.

مقدمه

نهاد خانواده به‌عنوان هسته بنیادین جامعه و بستر اصلی رشد، آرامش و تعالی انسان، در عصر حاضر با مجموعه‌ای از چالش‌های پیچیده و فزاینده روبه‌رو است که ثبات و کارآمدی آن را بیش از هر زمان دیگری تهدید می‌کند. تحولات شتابان فرهنگی، فردگرایی مفرط و بازتعریف الگوهای ارتباطی، ساختار خانواده را در معرض آسیب‌هایی جدی نظیر بی‌ثباتی عاطفی، تضعیف پیمان‌های زناشویی، افزایش تعارضات ویرانگر و عادی‌سازی روابط خارج از چارچوب تعهد قرار داده است (Finkel, 2017 Olson & et al, 2019). آمارهای نگران‌کننده طلاق قانونی و عاطفی، کاهش رضایت زناشویی و افزایش خیانت، تنها نوک کوه یخ بحرانی عمیق‌تر هستند که ریشه‌های آن را باید در ابعاد روان‌شناختی جست‌وجو کرد (Snyder & et al, 2006).

در قلب این بحران‌ها، یک مؤلفه کلیدی و تعیین‌کننده قرار دارد که اغلب از آن غفلت می‌شود؛ ضعف فزاینده در به‌کارگیری راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان. اهمیت این موضوع تا حدی است که سازمان بهداشت جهانی، در کنار ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی، بعد معنوی را نیز به‌عنوان یکی از ارکان تعریف سلامت به رسمیت شناخته است (Fisher, 2011). بحران خانواده معاصر در هسته خود، یک بحران تنظیم هیجان و بحران معنویت است. هیجانات، نیروی محرکه اصلی تعاملات انسانی هستند و کیفیت روابط صمیمانه، به‌ویژه پیمان مقدس زناشویی، به‌طور مستقیم به توانایی زوجین در مدیریت هوشمندانه و سازنده هیجانات مثبت و منفی خود و یکدیگر بستگی دارد (Gross & Jazaieri, 2014). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هوش هیجانی و توانایی مدیریت هیجانات، از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت و پایداری روابط زناشویی است (Schutte, 2014). ناتوانی در مهار هیجانات مخربی چون خشم، اضطراب، ناامیدی و شهوت لجام‌گسیخته، و همچنین ناتوانی در پرورش هیجانات سازنده‌ای مانند محبت، همدلی و آرامش، بستر اصلی بروز تعارضات ویرانگر، فاصله عاطفی و در نهایت فروپاشی اعتماد و صمیمیت در خانواده است (Pascuzzo & et al, 2013).

ادبیات علمی روان‌شناسی، به‌ویژه مدل فرایندی تنظیم هیجان، چارچوبی دقیق برای فهم این مهارت حیاتی ارائه می‌دهد. این مدل راهبردها را به دو دسته کلی تقسیم می‌کند: راهبردهای پیش‌بین - محور که قبل از شکل‌گیری کامل پاسخ هیجانی به‌کار می‌روند؛ و راهبردهای پاسخ - محور که پس از بروز هیجان برای تعدیل آن فعال می‌شوند (Gross, 2015). پژوهش‌های متعدد به‌طور قاطع نشان داده‌اند که راهبردهای شناختی پیشرفته‌ای مانند بازسازی شناختی (یعنی تغییر شیوه تفکر درباره یک موقعیت هیجان‌انگیز برای کاهش تأثیر منفی آن) با رضایت زناشویی بالاتر، تعارض کمتر و سلامت روان بیشتر همراه است. در مقابل، اتکای افراطی به راهبردهای ناکارآمدی مانند سرکوب هیجانی (یعنی پنهان کردن ابراز هیجانات) به افزایش استرس، کاهش

صمیمیت و افزایش نارضایتی در روابط می‌انجامد (Gross & John, 2003). تحقیقات داخلی نیز به‌وضوح نشان داده‌اند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نقش واسطه‌ای کلیدی در ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی ایفا می‌کند (نصیری و همکاران، ۱۴۰۰) که این امر بر اهمیت محوری این مهارت در سلامت روابط تأکید دارد. این یافته‌ها این حقیقت را آشکار می‌سازند که بحران خانواده معاصر را می‌توان تا حد زیادی بحران تنظیم هیجان دانست؛ بحرانی که در آن، افراد فاقد مهارت‌های شناختی - رفتاری لازم برای هدایت هوشمندانه دنیای هیجانی خود در جهت تحکیم پیوندهای خانوادگی هستند (Gottman & Gottman, 2017).

برای تبیین دقیق این مسئله و ارائه راه حل، ضروری است ابتدا چارچوب‌های نظری تنظیم هیجان و مفاهیم بنیادین سلامت معنوی مورد بازخوانی قرار گیرند.

برای فهم دقیق این بحران و ارائه راهکار، باید توجه داشت که کیفیت روابط صمیمانه، به‌ویژه پیمان زناشویی، ارتباطی تنگاتنگ با نحوه مدیریت هیجانات دارد. در پژوهش‌های داخلی نیز، هرچند تلاش‌های ارزشمندی برای بررسی رابطه فضایل اخلاقی با کیفیت روابط صورت گرفته (تقوایی و همکاران، ۱۳۹۹)، اما در روان‌شناسی معاصر، مدل فرایندی تنظیم هیجان که توسط گراس ارائه شده، معتبرترین چارچوب برای تبیین مکانیزم‌های این ارتباط است (Gross, 2015). این مدل نشان می‌دهد که راهبردهای پیشایند - محور (مانند تغییر زاویه دید و ارزیابی مجدد) نسبت به راهبردهای پاسخ - محور (مانند سرکوب هیجان)، تأثیر بسیار مثبت‌تری بر رضایت زناشویی و سلامت روان دارند (Gross & John, 2003).

در همسویی با این رویکرد علمی، گفتمان اسلامی مفهوم عفاف را نه صرفاً به‌عنوان یک پوشش ظاهری، بلکه به‌مثابه یک سیستم جامع تنظیم هیجان معرفی می‌کند. تحلیل متون دینی نشان می‌دهد که عفاف یک سازه چند بعدی است؛ در بعد شناختی، از طریق فعال‌سازی حیا و حضور خداوند، تفسیر فرد از موقعیت را بازسازی می‌کند (همسو با ارزیابی مجدد)، در بعد رفتاری، با مدیریت نگاه و موقعیت، از ورود محرک‌های آسیب‌زا پیشگیری می‌کند، و در بعد عاطفی - ارادی، قدرت خویشتن‌داری و کنترل تکانه را تقویت می‌نماید (مصلحی، ۱۴۰۱).

مقصد نهایی این فرآیند تنظیم هیجان در خانواده، تحقق بهزیستی معنوی است (VanderWeele, 2017). وضعیتی که قرآن کریم در آیه «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم: ۲۱)، ارکان سه‌گانه آن را ترسیم کرده است: سکینه (آرامش عمیق و ایمن)، مودت (عشق فعال و ابرازشده) و رحمت (شفقت و مدارا در برابر خطاها). این پژوهش بر این فرض استوار است که عفاف، موتور محرکه‌ای است که خانواده را به این سه قله می‌رساند.

با بررسی پیشینه پژوهش، آشکار می‌شود که اگرچه مطالعات گسترده‌ای در حوزه تنظیم هیجان و رضایت

زناشویی انجام شده (Butler & Randall, 2013) و پژوهش‌های ارزشمندی نیز به تبیین مفاهیم اسلامی پرداخته‌اند (پسندیده، ۱۳۹۶؛ جان‌بزرگی، ۱۳۹۸؛ مصلحی، ۱۳۹۸)، اما این سه حوزه همچنان به‌صورت جزایر جداگانه باقی مانده‌اند. شکاف اصلی اینجاست که هنوز یک مدل فرایندی مشخص وجود ندارد که نشان دهد فضیلت عفاف دقیقاً از طریق چه مکانیسم‌های روان‌شناختی (شناختی یا رفتاری) باعث تولید سکینه، مودت و رحمت می‌شود.

بنابراین پژوهش حاضر با هدف پر کردن این خلأ نظری و کاربردی، با بهره‌گیری از روش توصیفی - تحلیلی و رویکرد تفسیری (مبتنی بر معناشناسی و هرمنوتیک)، تلاش می‌کند تا با تحلیل عمیق متون دینی و همگام‌سازی آن با مدل‌های روان‌شناختی، به این پرسش اساسی پاسخ دهد که: الگوی فرایندی عفاف به‌عنوان راهبرد تنظیم هیجان چیست و چگونه بر معماری خانواده معنوی و ارکان سه‌گانه آن تأثیر می‌گذارد؟

روش‌شناسی پژوهش

ماهیت چندوجهی و عمیق پرسش‌های این پژوهش که در پی رمزگشایی از یک مفهوم غنی دینی (عفاف) و بازسازی آن به‌مثابه یک سازه روان‌شناختی پیچیده (راهبرد تنظیم هیجان) است، به‌کارگیری یک روش‌شناسی متناسب را ایجاب می‌کند که قادر به کاوش لایه‌های عمیق معنایی متون باشد؛ از این رو پژوهش حاضر بر اساس پارادایم تفسیری و با اتخاذ رویکرد پژوهش کیفی سامان یافته است. این رویکرد که بر فهم عمیق پدیده‌ها در بستر طبیعی‌شان تأکید دارد، به‌عنوان ابزاری قدرتمند برای تحلیل متون پیچیده و استخراج مدل‌های مفهومی از آنها در علوم انسانی و اجتماعی به اثبات رسیده است (Flick, 2022, p. 42). طرح کلی این تحقیق، توصیفی - تحلیلی است که در آن، بعد توصیفی به گردآوری و طبقه‌بندی نظام‌مند داده‌ها از منابع اولیه اسلامی و بعد تحلیلی به تحلیل تفسیری این داده‌ها برای ساخت یک مدل مفهومی جدید اختصاص یافته است.

جامعه این پژوهش را متون تشکیل می‌دهند و منابع داده‌ها به‌صورت هدفمند انتخاب شده‌اند تا تمامی جوانب مفاهیم کلیدی را پوشش دهند. این منابع شامل قرآن کریم به‌عنوان متن کانونی، متون روایی معتبر، تفاسیر قرآن و ادبیات علمی روان‌شناسی در حوزه‌های مرتبط است. ابزار اصلی گردآوری داده‌ها، تحلیل اسنادی از طریق فیش‌برداری نظام‌مند بوده است تا داده‌ها برای فرایند تحلیل عمیق آماده شوند.

فرایند تجزیه و تحلیل داده‌ها که جوهره رویکرد معناشناختی - هرمنوتیکی این پژوهش را تشکیل می‌دهد، در یک سیر سه مرحله‌ای متوالی و درهم‌تنیده با بهره‌گیری از روش تحلیل شبکه مضامین (Stirling, 2001, p. 390) به اجرا درآمده است. این فرایند سه‌گانه، برای اطمینان از حرکت نظام‌مند از متن عینی به سمت تفسیر معتبر طراحی شده است.

در گام نخست، تحلیل معناشناختی به‌عنوان پایه و اساس کار قرار گرفت. هدف در این مرحله، ترسیم شبکه معنایی عینی مفاهیم پیش از هرگونه تفسیر عمیق بود تا از برداشت‌های ذوقی و غیرمستند جلوگیری شود. این

کار از طریق تحلیل روابط همنشینی و جانشینی واژگان کلیدی در بستر کامل قرآن و روایات انجام شد تا نقشه اولیه معنای مفاهیمی چون عفاف، سکینه، مودت و رحمت به دست آید.

پس از این پایه‌ریزی متنی، در گام دوم، مرحله تفسیر هرمنوتیکی آغاز شد. در این مرحله، با به کارگیری اصل بنیادین دور هرمنوتیکی، یک حرکت فکری رفت و برگشتی مداوم میان جزء (آیه یا روایت منفرد) و کل (جهان‌بینی کلی حاکم بر قرآن و سنت در باب انسان، خانواده و هدف خلقت) صورت گرفت. این روش که اعتبار آن در مطالعات متون دینی و فلسفی پذیرفته شده است (Palmer, 2016, p. 85)، به پژوهشگر اجازه داد تا از برداشت‌های گسسته عبور کرده و به یک فهم یکپارچه از ابعاد روان‌شناختی عفاف دست یابد.

در نهایت، در اوج این فرایند تحلیلی، گام سوم، یعنی سنتز میان‌رشته‌ای قرار گرفت. در این مرحله، الگوی مفهومی استخراج‌شده از متون اسلامی، در یک گفت‌وگوی هرمنوتیکی با یافته‌ها و مدل‌های معتبر روان‌شناسی قرار گرفت. این فرایند که از آن با عنوان امتزاج افق‌ها (Fusion of Horizons) یاد می‌شود، امکان بازتعریف مفاهیم اسلامی با زبان روان‌شناسی مدرن را فراهم کرد. برای مثال، عفاف در چارچوب مدل تنظیم هیجان گراس و سکینه در چارچوب نظریه دلبستگی بالبی.

اعتبار و روایی این پژوهش کیفی، از طریق شفافیت و نظام‌مند بودن همین فرایند تحلیلی تأمین می‌شود. حرکت از تحلیل عینی معناشناختی به سمت تفسیر هرمنوتیکی و در نهایت سنتز میان‌رشته‌ای، تضمین می‌کند که مدل نهایی، ریشه در داده‌های متنی داشته و در عین حال، با دانش علمی معاصر قابل گفت‌وگو است. این رویکرد چندمرحله‌ای برای تحلیل کیفی محتوا، به عنوان روشی معتبر برای دستیابی به یافته‌های قابل اعتماد و عمیق در تحقیقات علوم انسانی شناخته می‌شود (فراستخواه، ۱۴۰۰، ص ۱۱۲؛ Creswell & Poth, 2018, p. 45).

یافته‌های پژوهش

بر اساس روش‌شناسی تفسیری و تحلیل عمیق داده‌های متنی، پژوهش حاضر به کشف و تدوین یک الگوی مفهومی جامع منجر شد. این الگو نه تنها چیرستی عفاف را بازتعریف می‌کند، بلکه چگونگی عملکرد آن را در یک فرایند پیچیده روان‌شناختی تبیین می‌نماید. یافته‌ها نشان می‌دهد که عفاف در گفتمان اسلامی، فراتر از یک رفتار بازدارنده، یک سیستم تنظیم هیجان پیشرفته است که با مداخله در نقاط حساس چرخه تولید هیجان، مسیر تعاملات خانواده را به سمت بهزیستی معنوی هدایت می‌کند. در ادامه، اجزای این الگو با تفصیل ارائه می‌گردد.

۱. تحلیل ابعاد سه‌گانه عفاف: ساختار سیستم تنظیم هیجان

تحلیل شبکه مضامین آشکار ساخت که سازه عفاف دارای سه لایه درهم‌تنیده است که هریک کارکرد مشخصی در مدیریت دنیای درون و برون دارند.

۱-۱. بعد شناختی: بازسازی معنایی و مکانیزم حیا

زیربنایی‌ترین لایه عفاف که در تحلیل واژگان هم‌خانواده آن (مانند تعفف در بقره: ۲۷۳) برجسته شد، بعد شناختی است. در این آیه، خداوند فقرایی را می‌ستاید که «يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ». تحلیل تفسیری نشان می‌دهد که این تعفف یک خویشتن‌داری رفتاری صرف نیست، بلکه ریشه در یک بینش و ادراک دارد؛ ادراکی که باعث می‌شود فرد با وجود نیاز شدید، چنان باوقار رفتار کند که بی‌نیاز پنداشته شود. این یافته، عفاف را به‌عنوان یک فرایند شناختی معرفی می‌کند.

تحلیل‌های هرمنوتیکی نشان داد که موتور محرک این شناخت، مفهوم کلیدی حیاست. حیا در این الگو، با تعاریف رایج روان‌شناسی (که آن را نوعی شرم اجتماعی می‌دانند) متفاوت است. حیا در اینجا یک هوشمندی معنوی و یک سیستم هشدار درونی است که از آگاهی دائمی به محضر ربوبی ناشی می‌شود: «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (علق: ۱۴). این آگاهی نظارتی که با آیاتی نظیر «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ» (حدید: ۴) تقویت می‌شود، کارکردی دقیقاً مشابه راهبرد ارزیابی مجدد شناختی در مدل گراس دارد. در ارزیابی مجدد، فرد معنای یک موقعیت را تغییر می‌دهد تا پاسخ هیجانی‌اش تغییر کند. فرد عقیف نیز با فعال‌سازی لنز حیا، معنای یک موقعیت و سوسه‌انگیز (مثلاً یک نگاه حرام یا رابطه نامشروع) را تغییر می‌دهد. او این موقعیت را دیگر به‌عنوان فرصتی برای لذت آنی نمی‌بیند، بلکه آن را به‌عنوان موقعیتی برای آزمون الهی و صحنه‌ای که خدا ناظر است بازتفسیر می‌کند.

روان‌شناسان (Baumeister & Heatherton, 1996) معتقدند که شکست در خودتنظیمی زمانی رخ می‌دهد که فرد استانداردهای درونی خود را فراموش می‌کند. حیا به‌مثابه مکانیزمی عمل می‌کند که استانداردها (رضایت الهی) را دائماً در حافظه فعال نگه می‌دارد. به همین دلیل است که روایات، حیا را هم‌سنگ عقل و ایمان دانسته‌اند: «الْحَيَاءُ مِنَ الْإِيمَانِ...» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۰۶)؛ زیرا هر دو ماهیتی شناختی و معرفتی دارند.

علاوه بر این، بعد شناختی شامل مهارت مدیریت محتوای ذهن است. در روایات اسلامی تأکید عجیبی بر مراقبت از خواطر شده است. کلام عمیق امیرالمؤمنین (ع) که می‌فرمایند: «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا» (آمدی، ۱۳۹۵، ج ۸۶۳)، دقیقاً بر اصل روان‌شناختی پیشایند بودن فکر برای رفتار دلالت دارد. عفاف در این لایه، به فرد می‌آموزد که هیجان را نه در مرحله بروز رفتار، بلکه در مرحله شکل‌گیری فکر و خیال مدیریت کند.

۱-۲. بعد رفتاری: مهندسی محیط و مدیریت توجه

دومین بعد کشف‌شده، لایه بیرونی و رفتاری عفاف است. تحلیل آیه «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ...» (نور: ۳۰) نکات ظریفی را آشکار کرد. واژه غض به معنای کاهش دادن و کوتاه کردن است و در همنشینی با بصر، دلالت بر یک کنش کاملاً فعالانه و ارادی دارد، نه یک انفعال. این دستور به معنای بستن چشم نیست، بلکه به معنای مدیریت هوشمندانه کانون توجه است.

در روان‌شناسی تنظیم هیجان، راهبردهای انتخاب موقعیت و تغییر موقعیت و استقرار توجه از مؤثرترین روش‌های پیشگیرانه هستند. عفاف رفتاری دقیقاً ترکیبی از این سه راهبرد است:

انتخاب موقعیت: فرد عقیف آگاهانه از حضور در محیط‌هایی که محرک‌های هیجانی شدید و نامناسب دارند (محیط‌های گناه‌آلود)، پرهیز می‌کند. این همان دستور امام علی علیه السلام است که: «مَنْ وَقَفَ نَفْسُهُ مَوْقِفَ التَّهْمَةِ فَلَا يَلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنَّ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۵۶).

مدیریت توجه: اگر فرد ناخواسته در موقعیت قرار گرفت، با تکنیک غض بصر (کاهش میدان دید و قطع ورودی اطلاعات)، توجه خود را از محرک برمی‌گرداند.

مرزبندی: ایجاد حریم‌های رفتاری و گفتاری با نامحرم، تکنیکی برای ابهام‌زدایی از روابط و پیشگیری از درگیر شدن ناخواسته هیجانی است.

۱-۳. بعد عاطفی - ارادی: قدرت خویش‌داری و تعدیل پاسخ

سومین لایه، مربوط به زمانی است که هیجان برانگیخته شده و فرد نیازمند مدیریت آن است. تحلیل واژگان مرتبط با صبر و جهاد با نفس در متون دینی، ماهیت این بعد را روشن می‌سازد. روایاتی مانند «مَا فِي الْمِيزَانِ شَيْءٌ أَثْقَلُ مِنَ الصَّبْرِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۰) نشان می‌دهند که کنترل نفس، عملی بسیار دشوار و ارزشمند است.

نکته کلیدی در تحلیل این بخش، تمایز میان سرکوب و خویش‌داری است. در روان‌شناسی، سرکوب هیجان معمولاً با پیامدهای منفی مثل اضطراب و بیماری‌های روان‌تنی همراه است (Frieze & et al, 2019)، اما تحلیل متون اسلامی نشان می‌دهد که عفاف از جنس سرکوب مکانیکی نیست (Bloch & et al, 2014). در عفاف، فرد هیجان را انکار نمی‌کند، بلکه با تکیه بر اراده تقویت‌شده، از تبدیل آن به رفتار مخرب جلوگیری می‌کند: «الْعَفَافُ يَصُونُ النَّفْسَ وَيَنْزِهُهَا عَنِ الدَّنَايَا» (آمدی، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۱۱۰).

آنچه این خویش‌داری را از سرکوب متمایز و سالم می‌سازد، معنابخشی به آن است. فرد عقیف، تحمل فشار هیجانی را یک رنج بی‌هوده نمی‌بیند، بلکه آن را جهاد اکبر (مبارزه بزرگ) می‌داند که پیامبر صلی الله علیه و آله آن را برتر از جنگ نظامی دانستند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۱۲). این اتصال به منبع قدرت الهی و معنادار کردن رنج، مانع از تحلیل رفتگی ایگو می‌شود. نظریه تحلیل رفتگی ایگو (Hagger & et al, 2010) می‌گوید منبع اراده محدود است و تمام می‌شود، اما الگوی اسلامی پیشنهاد می‌کند که اگر اراده به منبع لایزال الهی وصل شود، بازتولید شده و فرد دچار فرسودگی نمی‌شود.

۲. سازوکارهای میانجی: پل روان‌شناختی میان عفاف و خانواده معنوی

تحلیل داده‌ها نشان داد که عفاف صرفاً یک فضیلت شخصی نیست که در خلأ عمل کند، بلکه تأثیر آن بر

خانواده از طریق فعال‌سازی سه سازوکار روان‌شناختی قدرتمند اعمال می‌شود. این سازوکارها به‌عنوان متغیرهای میانجی، کیفیت تعاملات زوجین را تغییر داده و بستر ظهور ارکان خانواده معنوی را فراهم می‌سازند.

۲-۱. افزایش اعتماد و سنگ‌بنای سکینه

نخستین و بنیادی‌ترین سازوکار، بازسازی اعتماد است. رفتار عقیقانه، با حذف رفتارهای ابهام‌آمیز و تضمین وفاداری، پیش‌بینی‌پذیری همسر را افزایش می‌دهد. در روان‌شناسی خانواده، اعتماد به‌عنوان اعتقاد به اینکه همسر در جهت منافع رابطه عمل می‌کند، تعریف می‌شود. عفاف با ایجاد شفافیت رفتاری، اضطراب ناشی از شک، حسادت و ترس از خیانت را از فضای روانی زوجین حذف می‌کند.

این سازوکار، مستقیماً به تحقق رکن اول خانواده، یعنی سکینه می‌انجامد. تحلیل معناشناختی «... لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا...» (روم: ۲۱) نشان می‌دهد که هدف غایی زوجیت، رسیدن به سکون و آرامش است. واژه سکینه در قرآن (فتح: ۴)، بار معنایی خاصی دارد و به آرامشی اطلاق می‌شود که از جانب خداوند بر قلب انسان نازل شده و تزلزل و اضطراب را از بین می‌برد.

در فرآیند سنتز میان‌رشته‌ای، این مفهوم با نظریه دلبستگی جان بالبی و سو جانسون (Johnson, 2019) انطباق کامل یافت. در این نظریه، همسر به‌عنوان پایگاه ایمن شناخته می‌شود که فرد در پناه او احساس امنیت می‌کند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که عفاف، شرط لازم برای شکل‌گیری این دلبستگی ایمن است؛ زیرا تا زمانی که احتمال خیانت یا توجه به غیر وجود داشته باشد، سیستم دلبستگی در حالت هشدار و ناامنی باقی می‌ماند و سکینه محقق نمی‌شود. امیرالمؤمنین (علیه السلام) در کلامی حکیمانه، رابطه وثیق میان ایمان (امنیت روانی) و امانت‌داری (وفاداری) را ترسیم کرده‌اند: «قَوَامُ الْإِيمَانِ الْأَمَانَةُ» (آمدی، ۱۳۹۵، ح ۶۷۶۲). در بافت خانواده، عفاف همان امانتی است که قوام‌بخش ایمان و آرامش همسر است.

۲-۲. تعمیق صمیمیت و جوهره مودت

دومین سازوکار، ایجاد انحصار عاطفی و مدیریت اقتصاد روانی خانواده است. عفاف با بستن مجاری خروجی و جلوگیری از نشت انرژی عاطفی و جنسی به محیط بیرون، این منابع کمیاب و ارزشمند را در درون سیستم خانواده حبس و متمرکز می‌کند. تحلیل استعاره شگفت‌انگیز قرآن: «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ» (بقره: ۱۸۷)، ابعاد این سازوکار را روشن می‌کند. لباس سه کارکرد دارد: محافظت (از سرما و گرما)، پوشاندن عیوب و زینت‌بخشی. همسران نیز باید برای یکدیگر چنین باشند، اما نکته ظریف‌تر، انحصار و نزدیکی لباس به بدن است. عفاف تضمین می‌کند که این نزدیکی و تماس بی‌واسطه روحی و جسمی، منحصر به همسر باقی بماند. این تمرکز انرژی، بستر شکوفایی رکن دوم، یعنی مودت را فراهم می‌سازد. مودت در ادبیات قرآنی، فراتر

از محبت است. محبت می‌تواند یک احساس درونی و پنهان باشد، اما مودت، عشقی است که اثر آن در خارج ظاهر می‌شود و جنبه ابرازگری دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۸۴). سنت نبوی نیز بر این ابرازگری تأکید دارد: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكِ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۶۹). عفاف با حذف رقبای بیرونی و فانتزی‌های ذهنی، تمام میل و رغبت زوجین را متوجه یکدیگر کرده و شدت صمیمیت را به‌حدی می‌رساند که مودت به‌صورت خودجوش در کلام و رفتار جاری می‌شود.

۳-۲. کاهش استرس و بستر رحمت

سومین سازوکار، مصونیت‌بخشی در برابر تنش‌هاست. فضای ناامن و آلوده به بی‌عفتی، همواره آستان استرس، بدبینی و مقایسه‌های مخرب است. عفاف با ایجاد یک حصار امن، این استرس‌های مزمن را فیلتر می‌کند. کاهش بار شناختی ناشی از نگرانی و شک، ظرفیت روانی زوجین را آزاد می‌سازد.

این ظرفیت آزادشده، پیش‌نیاز ظهور رکن سوم، یعنی رحمت است. رحمت، همان شفقت، دلسوزی و مهربانی عمیقی است که به‌ویژه در هنگام ضعف، نقص و خطا فعال می‌شود. در زندگی مشترک، تعارض و اشتباه اجتناب‌ناپذیر است. آنچه مانع فروپاشی رابطه می‌شود، رحمت و گذشت است: «وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (تغابن: ۱۴).

یافته‌ها نشان می‌دهد در فضایی که عفاف حاکم است، زوجین خطاهای یکدیگر را تهدیدی برای رابطه نمی‌بینند و راحت‌تر می‌بخشند. این سازوکار با مفهوم تلاش‌های ترمیمی در نظریه خانه رابطه استوار گاتمن (Gottman, 2011) همسو است. گاتمن معتقد است زوج‌های موفق کسانی نیستند که دعوا نمی‌کنند، بلکه کسانی هستند که مهارت ترمیم دارند. عفاف با تأمین امنیت زیربنایی، انگیزه و توان روانی لازم برای این ترمیم (رحمت) را فراهم می‌کند.

۳-۱. تحلیل پیوند میان سازوکارها و معماری معنوی: تبیین فرایند تحول

الگوی مفهومی این پژوهش، صرفاً یک توالی از متغیرها نیست، بلکه تبیین‌گر یک فرایند تحول است که در آن، مهارت‌های فردی (عفاف) به کیفیت‌های روان‌شناختی رابطه (سازوکارهای میانجی) و سپس به یک ساختار پایدار خانوادگی (معماری معنوی) تبدیل می‌شود. این زیربخش، به تبیین دقیق و تحلیلی این پیوندهای علی می‌پردازد و نشان می‌دهد که سازوکارهای میانجی چگونه به‌صورت روان‌شناختی، ابعاد پنج‌گانه معنویت را معماری می‌کنند.

۳-۱. از اعتماد و امنیت روانی به باورهای معنوی و مسئولیت‌پذیری معنوی

افزایش اعتماد و امنیت روانی که محصول عفاف است، صرفاً یک احساس فردی نیست، بلکه یک بستر شناختی

- عاطفی ایجاد می‌کند که در آن، پذیرش و درونی‌سازی باورهای معنوی مشترک تسهیل می‌شود. از منظر روان‌شناختی، اعتماد، دفاعی بودن را کاهش داده و آسیب‌پذیری سازنده (Constructive Vulnerability) را افزایش می‌دهد. این فضا، شرط لازم برای گفت‌وگوهای عمیق وجودی در مورد معنای زندگی، هدف خلقت و باور به خداوند است. خانواده‌ای که در آن اعتماد حاکم است، راحت‌تر می‌تواند حول یک جهان‌بینی توحیدی متحد شود. این همان پیوند قلبی است که قرآن کریم آن را موهبتی الهی می‌داند که با هیچ ثروتی قابل دستیابی نیست: «وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ» (انفال: ۶۳). علاوه بر این، اعتماد، پایه و اساس مسئولیت‌پذیری معنوی است. اعتماد متقابل، این باور را در زوجین تقویت می‌کند که می‌توانند در مسیر رشد معنوی به یکدیگر تکیه کنند. این اعتماد در واقع تداوم همان اصل امانت‌داری است که پیش‌تر در کلام امیرالمؤمنین (ع) (قَوَامُ الْإِيمَانِ ...) به‌عنوان قوام و ستون ایمان معرفی شد. حال در بستر چنین اعتمادی، مسئولیت‌پذیری معنوی تجلی عملی آیه «قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» (تحریم: ۶) خواهد بود.

۲-۳. از تعمیق صمیمیت به فعالیت‌های معنوی و مراقبت‌های معنوی

تعمیق صمیمیت و انحصار عاطفی، انگیزه درونی برای اشتراک‌گذاری تجارب و زمان را افزایش می‌دهد. این انگیزه، خود را در قالب فعالیت‌های معنوی مشترک (مانند دعا یا مشارکت در امور خیر) نشان می‌دهد. بر اساس نظریه خودگستری، افراد در روابط صمیمانه به دنبال گسترش هویت خود از طریق شریک زندگی‌شان هستند (Aron & Aron, 2016). وقتی معنویت بخشی از هویت فرد باشد، صمیمیت، این انگیزه را ایجاد می‌کند که این بخش از هویت نیز به یک تجربه مشترک تبدیل شود. این همان دستور الهی به پیامبر (ص) است که می‌فرماید: «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا» (طه: ۱۳۲). این امر، دعوتی به یک فعالیت معنوی مشترک و صمیمانه است.

همچنین صمیمیت، جوهره مراقبت‌های معنوی است. صمیمیت عمیق، به همدلی ژرفی می‌انجامد که در آن، سلامت معنوی همسر به اندازه سلامت معنوی خود فرد اهمیت می‌یابد. این همدلی، انگیزه لازم برای کنشگری فعالانه و مراقبت از یکدیگر در برابر آسیب‌های معنوی را فراهم می‌کند. این همان ولایت متقابل مؤمنان و جوهره امر به معروف و نهی از منکر در بستر خانواده است (توبه: ۷۱).

۳-۳. از کاهش استرس به خلق فضای معنوی

کاهش استرس و اضطراب رابطه‌ای، ظرفیت‌های شناختی و عاطفی خانواده را آزاد می‌سازد. به‌جای آنکه انرژی روانی صرف مدیریت تعارض، نگرانی و نشخوار فکری شود، این انرژی برای رشد و تعالی آزاد می‌گردد. این فضا، بستر لازم برای تجلی رحمت و بخشش است؛ زیرا در غیاب تهدید، شفقت راحت‌تر جریان می‌یابد. این

حالت کم تنش و پر آرامش، به صورت مستقیم به خلق یک جو یا اتمسفر معنوی در خانه می‌انجامد. این همان تجلی عینی سکینه است. خانه‌ای که چنین فضایی دارد، به مصداق این آیه شریفه تبدیل می‌شود: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). در چنین فضایی، معنویت دیگر یک فعالیت اجباری نیست، بلکه به هوایی تبدیل می‌شود که اعضای خانواده در آن تنفس می‌کنند. این فضا به نوبه خود، در یک چرخه بازخوردی مثبت، باورها را تعمیق بخشیده و انگیزه برای فعالیت‌های بیشتر را تقویت می‌کند و بدین ترتیب، یک سیستم خانوادگی خودشکوفا و پویا را ایجاد می‌نماید.

۴. معماری خانواده معنوی: پیامد نهایی الگو در قالب ابعاد پنج‌گانه

فعال شدن سازوکارهای میانجی روان‌شناختی (اعتماد، صمیمیت و کاهش استرس)، نقطه پایان فرایند نیست، بلکه آغازگر فرایند معماری یک خانواده معنوی است. این سازوکارها، مصالحی هستند که با آن، بنای یک خانواده شکوفا و بهزیست ساخته می‌شود. این معماری، بر الگوی پنج‌بعدی مستخرج از تحلیل مضامین قرآنی و روایی استوار است و نشان می‌دهد که چگونه حالات روان‌شناختی درونی به ساختارهای پایدار خانوادگی تبدیل می‌شوند. درحقیقت، این ابعاد پنج‌گانه سازوکارهای عینی و عملیاتی هستند که تحقق و تداوم ارکان سه‌گانه (سکینه، مودت و رحمت) را در بستر خانواده تضمین می‌کنند.

۴-۱. شکل‌گیری و تعمیق باورهای معنوی

اعتماد و امنیت روانی که محصول عفاف است، از سطح یک احساس فردی فراتر رفته و به یک جهان‌بینی مشترک معنوی در خانواده تبدیل می‌شود. این باورها دیگر صرفاً عقاید شخصی نیستند، بلکه به سنگ بنای هویت جمعی خانواده بدل می‌شوند. قرآن کریم، این پیوند قلبی مبتنی بر ایمان را یک موهبت الهی می‌داند که با هیچ ثروتی قابل دستیابی نیست: «وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ» (انفال: ۶۳). این باورهای مشترک، به مثابه قطب‌نمای خانواده عمل کرده و در هنگام بحران‌ها، جهت‌گیری و معنای مشترک را فراهم می‌آورند.

۴-۲. انجام فعالیت‌های معنوی

صمیمیت و کاهش استرس، انگیزه و انرژی لازم برای انجام مشترک مناسک و رفتارهای اخلاقی را فراهم می‌کند. این فعالیت‌ها، باورهای معنوی را از حالت انتزاعی خارج کرده و به تجربه‌های زیسته و ملموس تبدیل می‌کنند. این همان دستور الهی به پیامبر ﷺ است که می‌فرماید: «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا» (طه: ۱۳۲). فعالیت‌های مشترک مانند نماز جماعت، دعای دسته‌جمعی و مشارکت در امور خیر، نه تنها اعمال عبادی، بلکه آیین‌های پیونددهنده هستند که ریتم زندگی خانوادگی را معنادار کرده و به فرایند هم‌تنظیمی هیجانی کمک می‌کنند.

۴-۳. تقویت مسئولیت‌پذیری معنوی

اعتماد متقابل، بستر را برای شکل‌گیری یک حس عمیق تعهد و وظیفه‌شناسی متقابل فراهم می‌کند. این مسئولیت، فراتر از یک قرارداد اجتماعی، به یک امانت الهی تبدیل می‌شود. این همان حقیقتی است که قرآن کریم به آن اشاره می‌کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» (تحریم: ۶). این حفظ کردن، یک مسئولیت یک‌طرفه نیست، بلکه شبکه‌ای از تعهدات متقابل است که در آن هر عضو، خود را در برابر سلامت معنوی دیگران مسئول می‌داند. این اصل در کلام نبوی ﷺ نیز متجلی است: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۹).

۴-۴. نهادینه‌سازی مراقبت‌های معنوی

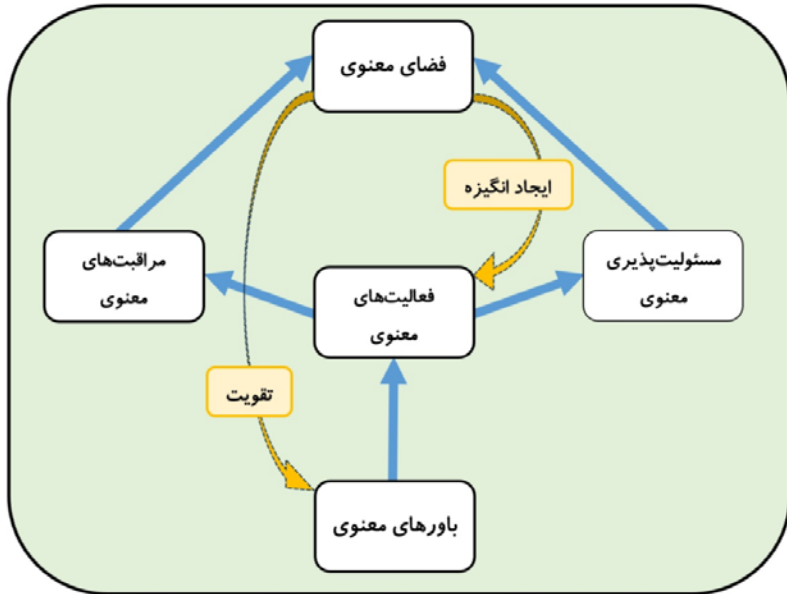
صمیمیت و امنیت روانی، خانواده را به یک پناهگاه امن معنوی تبدیل می‌کند که در آن، اعضا به صورت فعالانه از یکدیگر در برابر آسیب‌های معنوی (مانند وسوسه‌ها و شبهات) مراقبت می‌کنند. این یک کنشگری فعالانه برای رشد یکدیگر است. قرآن کریم این مراقبت متقابل را از ویژگی‌های بنیادین جامعه ایمانی می‌داند: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ...» (توبه: ۷۱). این ولایت متقابل، جوهره مراقبت معنوی است.

۴-۵. خلق فضای معنوی

برآیند نهایی و محصول هم‌افزای چهار بعد فوق، ایجاد یک جو یا اتمسفر معنوی در خانه است. این یک کیفیت سیستمی و ملموس است که نمی‌توان آن را به یک جزء خاص تقلیل داد، بلکه از کل تعاملات خانواده برمی‌خیزد. این فضا، همان تجلی عینی سکینه، مودت و رحمت است. خانه‌ای که چنین فضایی دارد، به مصداق این آیه شریفه تبدیل می‌شود: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). در چنین فضایی، معنویت دیگر یک فعالیت نیست، بلکه به هوایی تبدیل می‌شود که اعضای خانواده در آن تنفس می‌کنند و این خود، بهترین بستر برای رشد و شکوفایی نسل آینده است.

۵. مدل مفهومی نهایی: تحلیل یکپارچه روابط

شکل (۱)، مدل مفهومی فرایندی و سیستمیک پژوهش را به صورت بصری ارائه می‌دهد. این الگو، چگونگی تأثیر عفاف به مثابه یک راهبرد تنظیم هیجان بر معماری خانواده معنوی را از طریق سازوکارهای روان‌شناختی میانجی به تصویر می‌کشد.



شکل ۱: مدل مفهومی فرایندی: تأثیر عفاف به‌مثابه راهبرد تنظیم هیجان بر معماری خانواده معنوی

اجزای این مدل و مسیرهای تأثیرگذاری میان آنها به شرح ذیل است.

۵-۱. متغیر مستقل: عفاف به‌مثابه راهبرد تنظیم هیجان (موتور محرک)

در بالاترین سطح مدل، عفاف به‌عنوان نقطه شروع و موتور محرک کل فرایند عمل می‌کند. این مفهوم، نه یک فضیلت منفعل، بلکه یک مهارت فعال و قابل آموزش برای مدیریت هوشمندانه دنیای درون و تعاملات بیرونی است. این راهبرد از طریق سه بعد درهم‌تنیده و مکمل عمل می‌کند:

۱. بعد شناختی: شامل فرآیندهای ذهنی، مانند مدیریت نگاه و کنترل افکار؛

۲. بعد رفتاری: شامل کنش‌های عینی، مانند مرزبندی‌های سالم و پرهیز از موقعیت‌های آسیب‌زا؛

۳. بعد عاطفی - ارادی: شامل مهارت‌های درونی، مانند خودتنظیمی هیجانی و کنترل تکانه.

همان‌طور که فلش تأثیر یکپارچه نشان می‌دهد، این سه بعد به‌صورت سیستمیک عمل می‌کنند؛ یعنی تأثیر آنها صرفاً حاصل جمع جبری این سه جزء نیست، بلکه برآیند هم‌افزای آنهاست که یک سیستم خودتنظیمی قدرتمند را ایجاد می‌کند.

۵-۲. پل روان‌شناختی: سازوکارهای میانجی (فرایند تحول)

تأثیر یکپارچه ابعاد سه‌گانه عفاف، به‌صورت مستقیم به پیامد نهایی منجر نمی‌شود، بلکه از طریق فعال‌سازی

سه سازوکار روان‌شناختی کلیدی، مهارت فردی را به کیفیت رابطه تبدیل می‌کند. این متغیرهای میانجی، پل ارتباطی میان فرد و خانواده هستند:

۱. افزایش اعتماد و امنیت روانی: که بستر لازم برای سکینه و احساس امنیت عاطفی را فراهم می‌آورد؛

۲. تعمیق صمیمیت و انحصار عاطفی: که به تقویت مودت و پیوند انحصاری زوجین منجر می‌شود؛

۳. کاهش استرس و اضطراب رابطه‌ای: که ظرفیت روانی خانواده را برای بخشش و تاب‌آوری (رحمت) آزاد می‌سازد.

همان‌طور که فلش‌های خط‌چین نشان می‌دهند، این سازوکارها نیز با یکدیگر در تعامل هستند؛ به این معنا که افزایش اعتماد، به تعمیق صمیمیت کمک کرده و هر دوی اینها به کاهش استرس منجر می‌شوند.

۳-۵. پیامد نهایی: معماری خانواده معنوی (یک سیستم پویا و خودتقویت‌کننده)

فعال شدن این سازوکارهای میانجی، در نهایت به شکل‌گیری و معماری یک خانواده معنوی می‌انجامد. این معماری، یک نتیجه ایستا و ثابت نیست، بلکه یک سیستم پویا و خودتقویت‌کننده است که از پنج بعد در حال تعامل تشکیل شده است:

پویایی درونی مدل: همان‌طور که فلش‌های داخلی نشان می‌دهند، این ابعاد در یک چرخه فضیلت با یکدیگر در تعامل هستند. در این مدل، باورها و ارزش‌های معنوی به فعالیت‌های معنوی جهت می‌دهند. این فعالیت‌ها به‌نوبه خود، بستر را برای تجلی مسئولیت‌پذیری و مراقبت‌های معنوی فراهم می‌کنند. برآیند هم‌افزای این چهار بعد، فضای کلی معنوی حاکم بر خانواده را خلق می‌کند.

حلقه بازخوردی مثبت: این فضا، یک نتیجه نهایی و ایستا نیست، بلکه به‌صورت یک حلقه بازخوردی مثبت عمل کرده و سیستم را بازتولید و تقویت می‌کند. همان‌طور که فلش‌های خط‌چین بازگشتی نشان می‌دهند، فضای معنوی خلق‌شده، باورها را تقویت کرده و انگیزه برای فعالیت‌های بیشتر ایجاد می‌کند.

این مدل به زیبایی نشان می‌دهد که چگونه یک فضیلت اخلاقی - دینی (عفاف)، می‌تواند مکانیسم‌های روان‌شناختی قدرتمندی را برای ساختن یک سیستم خانوادگی پویا، سالم و شکوفا به کار گیرد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بنیادین ارائه یک الگوی نظری منسجم برای تبیین تأثیر روان‌شناختی عفاف بر بهزیستی معنوی خانواده سامان یافت. الگوی مفهومی نهایی که نوآوری اصلی این تحقیق است، نشان داد که عفاف فراتر از یک دستور اخلاقی، یک سیستم جامع و چندبعدی برای تنظیم هیجان است که تأثیر خود را به‌صورت

غیرمستقیم و از طریق فعال‌سازی سازوکارهای روان‌شناختی میانجی (اعتماد، صمیمیت و کاهش استرس) بر معماری یک خانواده معنوی پنج‌بعدی اعمال می‌کند.

در سطح نظری، این پژوهش با موفقیت میان سه جزیره دانشی پل زد؛ درحالی‌که ادبیات روان‌شناسی کارآمدی راهبردهایی چون بازسازی شناختی را در یک چارچوب عمدتاً سکولار اثبات کرده بود (Gross & John, 2003). این تحقیق نشان داد که چگونه مفاهیم عمیق معنوی که زیربنای بعد شناختی عفاف هستند، همانند حیا و تقدس پیمان، می‌توانند به‌عنوان قدرتمندترین موتورهای محرک این راهبردها عمل کنند. این یافته، به غنی‌سازی نظریه تنظیم هیجان از طریق ورود ابعاد معنوی کمک می‌کند و با پژوهش‌هایی که بر نقش باورهای بنیادین در شکل‌دهی به راهبردهای مقابله‌ای و افزایش شادکامی تأکید دارند، همسو است (Pargament & et al, 2013, p. ۳۴۵؛ جان‌بزرگی، ۱۳۸۸، ص ۸۸). این مدل همچنین با نشان دادن نقش محوری هم‌تنظیمی هیجانی در خانواده، با رویکردهای سیستمی نوین در زوج‌درمانی هم‌راستاست (کیهان و همکاران، ۱۴۰۱؛ موید و همکاران، ۱۴۰۲). این مدل نشان می‌دهد که مفاهیم معنوی صرفاً یک عامل تعدیل‌گر نیستند، بلکه می‌توانند به‌عنوان هسته اصلی راهبردهای شناختی عمل کنند. علاوه بر این، با عملیاتی‌سازی بهزیستی معنوی با یکپارچه‌سازی ابعاد شناختی و عاطفی عفاف، این پژوهش یک مدل بومی و غنی ارائه داد که از شاخص‌های عمومی رضایت زناشویی فراتر رفته و تصویری عمیق‌تر از یک خانواده شکوفا در جهان‌بینی اسلامی ترسیم می‌کند؛ درحالی‌که مدل‌های مبتنی بر داده‌های میدانی، به‌درستی بر اهمیت متغیرهایی چون جهت‌گیری مذهبی در رضایت زناشویی تأکید کرده‌اند (مطهری مؤید و همکاران، ۱۴۰۲). این تحقیق نشان می‌دهد که عفاف به‌عنوان یک راهبرد مشخص، می‌تواند این جهت‌گیری کلی را به مهارت‌های عملی و قابل آموزش تبدیل کند.

مهم‌ترین نوآوری این تحقیق، ارائه یک الگوی فرایندی است که به تبیین چگونگی تأثیر می‌پردازد. این مدل نشان می‌دهد که عفاف با ایجاد یک زیست‌بوم روانی امن، بهزیستی معنوی را امکان‌پذیر می‌سازد. این تبیین فرایندی، دارای دلالت‌های کاربردی مهمی است. برای مثال، یافته‌ای که مدیریت نگاه را به‌عنوان یک تکنیک مدیریت توجه به افزایش اعتماد پیوند می‌دهد، برای زوج‌درمانگران بسیار راهگشاست و نشان می‌دهد که مداخلات باید بر آموزش این مهارت‌های روان‌شناختی متمرکز شوند.

با وجود نوآوری‌های نظری، این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو است: نخست، این تحقیق یک پژوهش مفهومی و مبتنی بر متن است و الگوی ارائه‌شده، هرچند بر مبنای مستحکم استوار است، اما برای اثبات نهایی نیازمند آزمون تجربی است؛ دوم، مفاهیم مورد بررسی، به‌ویژه عفاف، دارای

پیچیدگی‌های فرهنگی گسترده‌ای هستند که ممکن است در این پژوهش به‌طور کامل پوشش داده نشده باشند. بر این اساس، پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی ارائه می‌گردد: ۱. طراحی و اعتباریابی ابزارهای سنجش بر اساس ابعاد مدل؛ ۲. آزمون تجربی مدل با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM)؛ و ۳. طراحی و ارزیابی مداخلات آموزشی و درمانی مبتنی بر این الگو.

در نهایت، این پژوهش نشان می‌دهد که عفاف، نه یک زنجیر محدودکننده، بلکه یک فناوری معنوی - روان‌شناختی برای توانمندسازی فرد و خانواده است. این فضیلت، با تنظیم هوشمندانه هیجانات و هدایت انرژی عاطفی به سمت کانون خانواده، به انسان کمک می‌کند تا در برابر آشفتگی‌های دنیای مدرن، یک پناهگاه امن سرشار از آرامش، عشق و شفقت بنا نهد. با بازخوانی این مفاهیم غنی در پرتو دانش روز، می‌توان راهکارهایی اصیل، عمیق و کارآمد برای مقابله با بحران‌های پیش روی نهاد خانواده ارائه داد و مسیر دستیابی به یک حیات طیبه را هموارتر ساخت.

منابع

قرآن کریم.

آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۹۵). *غرر الحکم و درر الکلم*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

پسندیده، عباس (۱۳۹۶). *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا*. قم: دار الحديث.

تقوایی، داوود، فتاحی بیات، پروین، داودی، حسین و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۹). اثربخشی خانواده درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر رویکرد اسلامی بر صمیمیت زناشویی و بخشایشگری بین فردی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۸(۱۸)، ۱۸۷-۲۰۴.

جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۸). ساخت و اعتباریابی آزمون پابیندی مذهبی بر اساس گزاره‌های قرآن و نهج‌البلاغه. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۳(۵)، ۷۹-۱۰۵.

جان‌بزرگی، مسعود و نوری، ناهید (۱۳۹۸). *شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی با رویکرد معنوی*. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۸). *مفاتیح الحیات*. قم: اسراء.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *المفردات فی غریب القرآن*. دمشق: دار القلم.

طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

فراستخواه، مقصود (۱۴۰۰). روش تحقیق کیفی در علوم اجتماعی با تأکید بر نظریه بر پایه *گراندد تئوری*. تهران: آگاه.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.

کیهان، فیروزه، غنی‌فر، محمدحسن و آهی، قاسم (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر شاخص‌های معنوی (صبر و بخشش) در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی. *خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۳)، ۳۰-۳۴.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الانوار*. بیروت: دار إحياء التراث العربی.

مصلحی، جواد (۱۳۹۸). سلامت معنوی؛ رویکردی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی. *تحقیقات بنیادین علوم انسانی*، ۵(۴)، ۹۲-۶۵.

مصلحی، جواد (۱۴۰۱). *الگوی معنویت در خانواده و ساخت مقیاس آن بر اساس قرآن و سنت*. رساله دکتری. جامعه المصطفی العالمیه.

مطهری مؤید، وحید، ژیان باقری، معصومه، پیوندی، پریرسا، بلیاد، محمدرضا و حسین‌زاده تقوایی، مرجان (۱۴۰۲). عملکرد خانواده بر اساس جهت‌گیری مذهبی با میانجیگری بخشودگی در مردان و زنان شاغل شهر همدان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۲(۵)، ۹۷-۱۰۸.

موید، پریرسا، نقوی، اعظم و فاتحی‌زاده، مریم (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری زناشویی زوجین دارای فرزند مبتلا به اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۴(۲)، ۱۷-۲۱.

نصیری، پگاه، موسوی، سیده فاطمه و ملازاده، جواد (۱۴۰۰). مطالعه الگوی زیستی شخصیت مبتنی بر فعالیت سیستم مغزی رفتاری و رضایت زناشویی: نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۴۹۱-۴۷۴، (۴) ۲۷.

Aron, A. & Aron, E. N. (2016). *The self-expansion model*. In *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (p. 433-447). Cambridge University Press.

Stirling, J. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1(3), 385-405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>

Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Bloch, L., Haase, C. M. & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>

Butler, E. A. & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>

Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications, p. 45.

Finkel, E. J. (2017). *The all-or-nothing marriage: How the best marriages work*. Penguin.

Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17-28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>

Flick, U. (2022). *An introduction to qualitative research*. Sage Publications, p. 42.

Friese, M., Hofmann, W. & Wiers, R. W. (2019). *On taming the beast: A new model of reflective and impulsive processes in self-control*. In R. R. Hassin, K. N. Ochsner & Y. Trope (Eds.), *Self-Regulation and Self-Control* (p. 131-155). Routledge.

Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. W. W. Norton & Company, p. 102-115.

Gottman, J. & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.

- Gross, J. J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT)*. Guilford Press, p. 55-68.
- Olson, D. H., Waldvogel, L. & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review*, 11(2), 199-211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>
- Palmer, R. E. (2016). *Hermeneutics*. Northwestern University Press, p. 85-92.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. & et al. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy*. American Psychological Association, p. 345-350.
- Pascuzzo, K., Cyr, C. & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15(1), 83-103. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713>
- Schutte, N. S. (2014). The broaden and build process: Positive affect, ratio of positive to negative affect and general self-efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 66-74. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.841280>
- Snyder, D. K. & et al. (2006). *Current directions in the assessment of couples*. Guilford Press.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148-8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>