

بسم الله الرحمن الرحيم

تقویت حیا در سبک زندگی اسلامی

حیا به عنوان موهبت الهی، از مهم‌ترین عوامل حفظ و بقای عفت عمومی جامعه است که در همه ادیان آسمانی، مورد تاکید قرار گرفته است.

در تمام ادیان الهی، روابط انسان‌ها با یکدیگر، از جمله روابط زن و مرد نامحرم، تابع حدود و ضوابطی است که چنانچه این روابط از چارچوب ضابطه مند خود خارج شود، آسیب‌های آن، فرد، خانواده و جامعه را درگیر خواهد نمود. براین اساس، خالق حکیم علاوه بر به ودیعت گذاردن حیای فطری در آدمی به عنوان یک ارزش دینی که قرین عقل و ایمان است، با ارائه توصیه‌ها و ایجاد محدودیت‌ها میان دوجنس، به افزایش حیا در آنان کمک نموده تا از رهگذر توجه به آن و تأمین سلامت جسم و روح و روان، به هدف نهایی از خلقت دست یابد.

حیای فطری در وجود آدمی است، اما چنانچه دستورات دینی در باب تربیت جنسی و حفظ حریم میان محرم و نامحرم در خانواده و جامعه رعایت نشود، غبار حاصل از بی‌مبالاتی و مرزشکنی، می‌تواند حیای فطری را تحت الشعاع قرارداد و زنگار آن، انسان عقیف را به فردی لاابالی و بی‌قید تبدیل نماید و به تدریج جامعه را بر لبه پرتگاه قرار دهد، اما چنانچه توصیه‌های دین در این باره رعایت گردد، چهره‌ی کریه بی‌حیایی، بدحجابی و بی‌بندوباری‌های جنسی، از جامعه اسلامی رخت بر بسته و سلامت اخلاقی و معنوی اجتماع تضمین خواهد شد.

برای اثبات این فرضیه و دست‌یابی به پاسخ اصلی، سوالات زیر باید پاسخ داده شود:

۱- درآموزه‌های دین اسلام، حیا از چه جایگاهی برخوردار بوده و چه نقشی در دست یابی به هدف آفرینش ایفا می‌کند؟ ۲- دین اسلام برای تقویت حیا، رعایت چه توصیه‌هایی را در خانواده لازم می‌داند؟ ۳- رعایت چه دستوراتی در جامعه، به تقویت حیا ی زنان و مردان جامعه اسلامی کمک می‌نماید؟

در طول تاریخ اسلام راه اندازی جنگ نظامی، فرهنگی و عقیدتی دشمنان، علیه مسلمانان به منظور ایجاد خستگی، سستی و تردید در عقاید و باورهای آنان و سپس تسلط بر آنها از ترفندهای همیشگی بوده است. در این میان، هجوم فرهنگی و عقیدتی به دلیل ناملموس بودن و گستردگی ابعاد آن در حیطه تاثیر گذاری به مراتب خطرناک تر از بعد نظامی بوده که یکی از ابعاد آن در حیطه تاثیر گذاری، شکستن حریم میان زن و مرد نامحرم و عادی سازی روابط آنان با یکدیگر و در نتیجه رواج فحشادر جامعه اسلامی است.

از آنجا که تقویت حیا از جمله عوامل مهم مصون سازی جامعه اسلامی از انحرافات جنسی و سدی محکم در برابر دشمنان مسلمانان است، آنان در صددند با شیوه‌های گوناگون، روز به روز از ارزش گوهر حیا کاسته و با ترویج بدحجابی و بی بندوباری اخلاقی، بیش از گذشته بر جوامع اسلامی و به ویژه کشور مامسلط گردند. بر این اساس، بارواج اشکال مختلف بدحجابی، روابط ناسالم میان دو جنس در جامعه و نیز ترویج برخی مظاهر آزادی افسار گسیخته در جامعه اسلامی مواجهیم که این امر، ضرورت پرداختن به این موضوع را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

مفهوم شناسی حیا

"حیا" در لغت، گرفتگی نفس از عمل زشتی است که مورد مذمت دیگران می‌باشد. این گرفتگی روح و نفس و ترک زشتی به خاطر زشتی خود عمل است؛ نه برای ترس از مردم. تفاوت حیا و خجالت در این است که معمولاً شخص خجالت زده از عملی که قبلاً انجام داده ناراحت شده و تغییراتی در چهره اش پدیدار می‌شود. ولی شخص باحیا به کمک همین ویژگی از عمل انجام

نشده خودداری می‌کند. و تغییر هیئت و حالت او نسبت به عمل پیش رو است، در واقع حیا باعث پیشگیری از عمل زشت می‌شود ولی خجالت حالتی است که بعد از انجام عمل به وجود می‌آید (طیبی، ۱۳۸۶، ص ۲۶).

عفاف

"عفاف" حالتی درونی و نفسانی است که زمینه‌گرایش فرد به پوشش و حجاب را فراهم می‌سازد.

"عفاف" به دست آوردن حالتی برای نفس است که از غلبه شهوت بر آن جلوگیری می‌کند.

تفاوت حیا و عفاف در این است که علمای اخلاق حیا را "ملکه" می‌دانند. ملکه صفتی است که در نفس آدمی راسخ و استوار شده باشد و یا استعدادی است که در پرتو آن می‌توان کاری را با مهارت و ذوق انجام داد، مانند استعداد در حل مسائل ریاضی.

(احسائی ف ۱۴۰۵، ج ۱، ص ۱۷۲)

براین اساس، حیا ملکه در وجود آدمی است که در طبیعت و سرشت انسان است و جزء خلق و خوی راسخ او گردیده (تمیمی آمدی؛ ص ۵۷) در حالی که به تعبیر روایات عفت حالت نه ملکه؛ زیرا ثمره حیا می‌باشد؛ از همین رو باید پیوسته مراقب بود تا این حالت نفسانی از بین نرود و یا کم‌رنگ نشود (طیبی، عطر عفاف، ص ۲۲).

شیوه یا سبک زیستن، منعکس‌کننده‌گرایش‌ها، رفتارها، عقاید و ارزش‌های یک فرد یا جامعه است.

سبک زندگی اسلامی

منظور از "سبک زندگی اسلامی" مجموعه ارزش‌ها، تلقی‌ها، عادت‌ها، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، اقتصادی، سیاسی و... یک فرد یا جامعه در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی بر مبنای آموزه‌های دین اسلام و عمل بدان‌ها است.

جایگاه حیا در آموزه‌های دین اسلام

قرآن کریم بابت داستان آدم و حوا در دوسوره ی (اعراف : ۲۲، طه ۱۲۱) به صورت غیر مستقیم فطری بودن حیا را گوشزد می‌نماید، آن گاه که می‌فرماید : " فلما ذاقا الشجره بدت لهما سواتهما وطفقا یخصفان علیهما من ورق الجنه "

همین که آدم و همسرش از آن درخت ممنوع چشیدند، بلافاصله لباس‌ها از تنشان فرو ریخت و اندامشان آشکار گشت . هنگامی که آدم و حوا چنین دیدند، بلافاصله از برگ‌های درختان بهشتی برای پوشیدن اندام خود، استفاده کردند.

روایات نیز حیا را از خصایص ویژه انسان‌ها بر شمرده (مفضل بن عمر، ۱۳۷۹، ص ۷۹) حیا و ایمان را قرین هم دانسته اند ؛ به گونه ای که بارتفتن یکی از آن دو، دیگری نیز رخت بر می‌بندد. از این رو در روایت آمده : "حیا وایمان همراهند ودریک رشته بسته اند وچون یکی از آنها رفت، دیگری هم می‌رود " (کلینی، اصول کافی، ۱۴۰۷، ق، ج ۲، ص ۱۰۶) پیوند این دو بایکدیگر به اندازه ای نزدیک است که امام صادق (علیه السلام) فرد بی حیا را بی ایمان معرفی می‌کند و می‌فرماید : (کسی که حیا ندارد ایمان ندارد).

آن حضرت در سخن دیگری، حیا و عقل و دین را همراهان همیشگی بر شمرده و می‌فرماید : "علی (علیه السلام) فرمود : جبرئیل بر آدم (علیه السلام) فرود آمد وگفت : ای آدم، من مأمورم تو را میان سه چیز مخیر بسازم تا یکی را برگزینی و دوتارا وانهی. آدم گفت : ای جبرئیل آن سه چیز کدام است؟ جبرئیل گفت: عقل حیا و دین . آدم گفت: عقل را برگزیدم . جبرئیل به حیا و دین گفت : شما برگردید و او را وانهید، اما آن ها گفتند : ای جبرئیل، ما دستور داریم هر جا که باشد، همراه او باشیم. آن گاه جبرئیل گفت : اختیار با شماست، و بالافت " (همان، ج ۱، ص ۱۰)

نقش حیا در دست یابی به هدف آفرینش

بین تقویت حیا و دست یافتن به هدف از آفرینش انسان، رابطه تنگاتنگ وجود دارد؛ زیرا هدف از آفرینش انسان نیل به سعادت اخروی و کمال نهایی اوست که در سایه پاکدامنی و دوری از ارتکاب معاصی محقق می‌شود و هر قدر حیای انسان بیشتر باشد میزان کناره گیری از گناه و نیفتادن در دام شیطان بیشتر است. در نتیجه، به هدف آفرینش نزدیکتر است، اما با ضعف حیا در وجود آدمی، شیطان قدرت می‌یابد و انسان را به پیروی از شهوات فرا می‌خواند و او را از هدف آفرینش دور می‌کند.

" ولا تتبعوا خطوات الشيطان انه لكم عدو مبين_ انما يامرکم بالسوء والفرحشاء و ان تقولوا علی الله مالا تعلمون " (بقره : ۱۶۸ - ۱۶۹) و از گام‌های شیطان پیروی نکنید، چه اینکه اودشمن آشکار شماست. او شما را فقط به بدی‌ها و انحرافات فرمان می‌دهد (و نیز دستور می‌دهد) آنچه را که نمی‌دانید به خدا نسبت دهید.

چگونگی تقویت حیا در سبک زندگی اسلامی

یکی از جنبه‌های ملموس سبک زندگی اسلامی، نحوه تعامل اعضای جامعه اسلامی بایکدیگر و رعایت حریم بین زن و مرد نامحرم در خانواده و جامعه است. اسلام یک شیوه‌الگوی اساسی برای تقویت حیا ارائه نموده است. این الگو از توصیه‌های موکد در باب چگونگی تربیت جنسی در خانواده - که دارای ابعاد گسترده می‌باشد - آغاز، و بایان شیوه‌های تعامل زن و مرد نامحرم بایکدیگر در اجتماع و توصیه به پرهیز از ایجاد زمینه تحریک و تهییج جنسی در جامعه خاتمه می‌یابد.

نکته‌ی مهم آن است که اگرچه آموزه‌های اسلامی، لذت‌های جنسی را به رسمیت شناخته است، اما برای آن حدودی معین کرده است. در اسلام، حدود لذت‌های جنسی استفاده از همسر قانونی است. براین اساس کلیه تمتعات جنسی در اشکال مختلف آن، اعم از لذت در نگاه، گفتار و...، باید در همسر خلاصه شده و به عرصه‌ی عمومی جامعه کشانده نشود. از این رو آموزه‌های دینی علاوه بر توصیه به حفظ عفت در نگاه، پوشش و رفتار، و نیز غیرت و رزی مردان در جامعه به خانواده نیز توصیه‌هایی در باب

مراقبت‌های جنسی لازم در ارتباط همسران با یکدیگر و والدین با فرزندان و بعکس نموده است که در حقیقت، توجه به این توصیه‌ها سنگ بنای رعایت حریم‌ها در جامعه می‌باشد.

توصیه‌های اسلام در راستای تقویت حیا در خانواده

توصیه‌های اسلام در راستای تقویت حیا در خانواده حول دو محور قابل بررسی است :

الف : مراقبت‌های لازم جنسی زن و شوهر در ارتباط با یکدیگر : در این محور، دین برای تامین سلامت روحی و روانی زن و شوهر و فرزندان و مصونیت فضای خانواده از تحریکات جنسی، وظایفی را مقرر داشته که در به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود :

*توجه به تمایلات جنسی همسر و پرهیز از حیا احمقانه: معصومان حیارابه دویخش "حیا عاقلانه" و "حیا احمقانه" تقسیم بندی کرده اند(کلینی، اصول کافی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۰۶) که نوع اول همان حیا از روی علم، و نوع دوم حیا از روی جهل است. بی توجهی نسبت به نیاز جنسی همسر به دلیل حیا و خجالت از نوع حیا احمقانه است که روایات اسلامی باشیوه‌های گوناگون از این حیا نهی نموده و بهترین زنان را زنان عفیف در برابر نامحرم و دارای میل جنسی (نسبت به همسر) می‌داند (همان، ج ۵۴، ص ۲۳۴) بر همین اساس، توجه به نیاز جنسی همسر را به قدری دارای اهمیت بر می‌شمرد که در متون دینی ما، اعم از آیات و روایات، از آن به عنوان یک وظیفه ی واجب نسبت به همسر یاد می‌کند .. در سخنی از پیامبر اکرم (ص) آمده است "بر زن لازم است از بهترین عطر استفاده کند؛ زیباترین لباس را بپوشد، خود را به نیکوترین وجه آرایش دهد و صبح و شب خود را به شوهر عرضه نماید. (همان، ص ۵۰۸) از سویی ترک رابطه جنسی با همسر بعد از مدت زمان معین را حرام اعلام کرده است؛ از این رو زن و شوهر وظیفه دارند نسبت به ارضای نیاز جنسی همسر خود بی تفاوت نبوده و با ارضای به موقع و مشروع آن به حفظ و تقویت حیا و پاکدامنی در خود و همسر کمک کرده و زمینه روابط محبت آمیز با یکدیگر را فراهم نمایند.

***عدم خروج زن وشوهر از محدوده روابط جنسی مشروع:** از جمله وظایف اصلی زن وشوهر، رعایت حدود ومرزهای الهی ووفاداری نسبت به یکدیگر وخودداری از هر گونه رابطه نامشروع بازن ومرددیگر است. رابطه نامشروع، به محبت ومودت متقابل آسیب جدی وارد می کند وزمینه رابرای خیانت وتعدی طرف مقابل فراهم می سازد. قرآن کریم آن گاه که صفات مردان وزنان مومن را برمی شمارد، در کنار صفات ارزشمند مومنان، یکی از صفات آنها را حفظ پاکدامنی بیان نموده ومی فرماید "والحافظین فروجهم والحافظات" (احزاب، ۳۵) مردانی که دامان خودرا از آلودگی به بی عفتی حفظ می کند وزنانی که عفیف وپاکند.

آموزه های روایی نیز مردان وزنان رابه رعایت حریم توصیه نموده تازمینه لغزش وافتادن دردام گناه فراهم نشود

ب:مراقبت های لازم جنسی در ارتباط پدرومادر بافرزندان وبعکس: دراین رابطه، نیز درروایات نکات ارزشمندی وارد شده که این توصیه ها از زمان انعقاد نطفه تاسنین جوانی فرزند رادر برمی گبرد.

*** مراقبت های لازم قبل از تولد :**

از جمله مراقبتها وتوصیه های مربوط به زمان انعقاد نطفه می توان به این موارد اشاره کرد : منع از ازدواج باافراد ناپاک، پرهیز از افکار واندیشه ها وتخیلات نادرست به هنگام انعقاد نطفه (صدوق، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۵۱۵) با وضو بودن وبردن نام خدا وپناه بردن به خدا از شر شیطان درزمان انعقاد نطفه (کلینی، اصول کافی، ص ۱۴۰۷ ق، ج ۵، ص ۵۰۱) همچنین سفارش شده : "به هنگام آمیزش بگو : به نام خدا، خداوندا! شیطان را از ما وفرزندتی که قسمت ما می کنی دور فرما (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۱۲)

*** مراقبت های لازم پس از تولد :**

روایات اسلامی پس از تولد فرزند نیز سفارش های متعدد حول محور تقویت حیا وعفاف وکم کردن زمینه های تحریک جنسی فرزندان به والدین داردکه برخی از آن هاچنین است:

--رعایت آداب و اخلاق جنسی همسران در حضور فرزندان: از دستورات موکد اسلامی پرهیز از رابطه ی جنسی والدین در حضور فرزندان حتی در سنین شیر خوارگی است ؛ زیرا این امر می تواند زمینه انحراف جنسی فرزندان بزرگسالی فراهم نماید . تاثیر منفی این مساله به حدی است که پیامبر اکرم (ص) فرماید : " قسم به کسی که جانم در دست اوست اگر مردی با همسرش بیامیزد در حالی که در اتاق کودکی بیدار باشد و آنان را ببیند یا صدایشان را بشنود هرگز رستگار نخواهد شد ؛ اگر پسر یا دختر باشد به زنا کاری آلوده خواهد شد "

--پیشگیری از رفتارهای تحریک کننده جنسی در خانواده : نظیر لمس اندام تناسلی کودک و بوسیدن و بغل کردن دختر بچه نامحرم، همچنان که در روایت آمده است : " دختری که سنش به شش سالگی رسیده، پسر بچه او را نبوسد و پسر بچه که از هفت سال گذشت، زن نامحرم او را نبوسد " (صدوق، وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۴۳).

--تربیت صحیح جنسی فرزندان : جداسازی بستر خواب فرزندان از ده سالگی و در برخی روایات از شش سالگی (همان ص ۴۳۶) آموزش دادن به فرزندان برای کسب اجازه از والدین برای ورود به اتاق آنها در اوقات خاصی از شبانه روز، از دیگر موارد تربیت صحیح جنسی فرزندان به شمار می آید . همه ی این سفارش ها بیانگر آن است که پدر و مادر موظفند حتی المقدور از ایجاد زمینه های التهاب و تحریک جنسی فرزندان جلوگیری نمایند .

--دقت پدر و مادر در نوع پوشش، سخن گفتن و رفتار بایکدیگر در محیط خانه : یکی از ویژگی های کودکان به خصوص در سنین هفت سالگی، تقلید پذیری از دیگران به ویژه والدین است؛ از این رو کودکان، علاوه بر اینکه در این سنین در زمینه مسائل جنسی کنجکاو بوده، درصددیافتن پاسخ برای سوالات خود در این زمینه و سایر زمینه ها هستند . از نوع گفت و گوی پدر و مادر، پوشش و رفتارهای آنها الگو برداری می کنند .

-- رعایت حدود و قیود در مراودات خواهر و برادر : امیرالمومنین (علیه السلام) فرمود: "مردی نزد رسول خدا (ص) آمد و پرسید : ای

رسول خدا! آیا برای ورود به خدمت مادرم زمانی که می‌خواهم نزد او بروم، اجازه بگیرم؟ حضرت فرمود: آری آیا شاد می‌کند تو را که او را عریان ببینی؟ آن مرد گفت: نه، حضرت فرمود: پس از این از او اجازه بگیر. پرسید: ای رسول خدا (ص)! خواهرم مویش را در برابر من باز کند؟ حضرت فرمود: نه؛ گفت: چرا؟ حضرت فرمود: می‌ترسم که اگر چیزی از زیبایی هایش را برای تو آشکار سازد، شیطان تو را متزلزل سازد. (حسین برو جردی، منابع فقه شیعه، ق ۱۴۲۲، ج ۲۵، ص ۶۶۵).

از آن رو که با آغاز دوران نوجوانی، فعالیت غدد جنسی نیز آغاز می‌شود و به تدریج نوجوان رانسبت به جنس مخالف متمایل می‌سازد توجه او به مسائل تحریک کننده جنسی بیشتر شده و گاه کوچکترین مسئله در این رابطه ذهن او را درگیر می‌کند. از این رو، مادر و خواهران در این سنین باید در مراوده با نوجوان حدود او را مراعات نمایند. برای مثال از پوشیدن لباسهای محرک که ممکن است نوجوان را دچار آشفتگی ذهنی نماید، خودداری کنند. همچنین ارتباط خواهر و برادر نیز براساس حدود و قیودی صورت گیرد تا زمینه‌ی انحراف و آسیب را از بین ببرد.

-- فراهم نمودن زمینه ازدواج فرزندان : یکی از مهمترین کارها در زمینه سامان دهی روابط دو جنس در جامعه و از بین بردن التهابها و انحرافات جنسی در جامعه، تسهیل ارضای مشروع و به موقع غریزه ی جنسی است که از طریق فراهم نمودن زمینه ازدواج به موقع امکان پذیر است و در برخی روایات نیز از حقوق فرزندان بر والدین شمرده شده است. (طبرسی، مکارم الاخلاق، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۴۰۶).

بی تردید، رعایت این توصیه هادر خانواده سبب تقویت حیا و عفت در فرزندان شده و آنان را در مواقع حساس از خطر گرفتار شدن در دام انحرافات جنسی می‌رهاند.

۲. توصیه‌های اسلام در راستای تقویت حیا در جامعه

اگر چه زیر بنای تربیت دینی در خانواده شکل می‌گیرد و خانواده در این زمینه اصلی ترین نقش را ایفا می‌کند، اما در صورتی که بستر اجتماعی تربیت، نامناسب و فساد انگیز باشد، چه بسا تربیت صحیح خانواده رانیز تحت الشعاع قرار داده و آن راناکار آمد جلوه دهد؛ از این رو در سبک زندگی اسلامی تنها به تقویت حیا در خانواده بسنده نمی‌شود، بلکه بنیان‌های آن در زندگی اجتماعی نیز مد نظر است. بر همین اساس در این بخش به توصیه‌هایی که رعایت آنها در جامعه ضرورت دارد اشاره می‌شود:

الف : پوشش مناسب زن و مرد در جامعه:

در خطاب‌های دینی اعم از آیات و روایات، به پوشش مناسب در مقابل نامحرم سفارش‌های جدی شده است. اگرچه این خطاب‌ها بیشتر به زنان-به دلیل ظرافت بدنی آنها و زیبایی و جذابیت خاص که باعث تهییج نامحرمان می‌شود- است (سوره: نور، ۳۱ و احزاب، ۵۹)، اما بدین معنا نیست که مردها از این قاعده مستثنا هستند، بلکه مردها نیز بر اساس توصیه‌های دینی (مائده؛ ۲) و به مقتضای حکم عقل موظف به رعایت حیا هستند و پوشش مناسب یکی از جلوه‌های حیا به شمار می‌آید. بر همین اساس آنان نیز همانند زنان باید از پوشش تنگ و چسبان که در عرصه زندگی اجتماعی صحنه‌های ناخوشایندی را به وجود می‌آورد، پرهیز نمایند.

ب. پرهیز از نگاه‌های هوس‌آلود:

کنترل نگاه‌های هوس‌آلود یکی از زمینه‌های تقویت حیا در جامعه است. به گفته برخی نویسندگان "سنگ بنای بسیاری از روابط نامشروع یک نگاه شهوت‌آلود است؛ چرا که نگاه شهوانی و به تعبیر دیگر نگاه خیره و متمرکز بر چهره زیبای زن، قوه لذت جویی مرد را بیدار نموده و ذهن او شروع به تصویر سازی کرده و ویژگی‌های فرد مورد نظر را به سرعت در مغز می‌پروراند".

از این رو قرآن کریم به زنان و مردان مومن دستور می‌دهد نگاه خود را کنترل کنند: "قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و

یحفظوا فروجهن ... و قل للمؤمنات یغضضن من ابصارهن و یحفظن فروجهن ... " (نور ۳۰ و ۳۱)

"ای رسول ما، به مردان مومن بگو تا چشمها از نگاه ناروا بپوشند و... ای رسول به زنان مومن، بگو تا چشمها از نگاه ناروا بپوشند و فروج و اندامشان را محفوظ بدارند."

ج . پرهیز از خودآرایی و تبرج:

یکی از ویژگی‌های مهم زنان، خصیصه تبرج و خودنمایی است که به صورت غریزی در آنان وجود دارد؛

از اینرو آموزه‌های اسلامی از این ویژگی زن غفلت ننموده و با دستورات مکرر مبنی بر زینت داشتن و آرایش نمودن زن برای همسرش در محیط منزل به این غریزه، پاسخ مناسب داده است (صدوق، من لایحضره الفقیه، ۱۳۷۶، ج، ص ۳۹۶).

افراط در خودنمایی با مصادیق متعددی می‌تواند تعادل روحی و روانی زن را برهم زده و آرامش را از او سلب نماید. اکنون با توجه به این توضیحات فلسفه توصیه اسلام به حجاب و پوشش مناسب زن در مقابل نامحرم روشن می‌شود؛ زیرا حجاب سبب ایجاد آرامش در زن و برحذر ماندن از بسیاری نگرانی‌ها است.

مصادیق تبرج :

- پوشیدن لباسهای نازک و بدن نما؛ در روایت وارد شده هرکه لباسش نازک است، دینش نازک است. (ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۱۷۳)

- پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان به گونه ای که حجم بدن را کاملا نمایان می‌سازد. سزاوار نیست برای زن که هنگام خروج از منزل لباسش را جمع و فشرده کند به گونه ای که برجستگی‌های بدن او پیدا باشد یا خود را معطر سازد. (کلینی، اصول کافی، ج ۵ ص ۵۱۹).

- پوشیدن لباس‌هایی که به سبب رنگ خاص و یا ویژگی دیگر باعث جلب توجه نامحرم شود (صدوق / ۱۴۱۳ ق / ج ۳ / ص ۳۹۰).

- مدل مو و برجسته کردن آن :

از پیامبر اکرم (ص) نقل شده که فرمود: زمانی که دیدید زنانی از امت من سرهای خود را مثل برآمدگی پشت شتر بر سر خود قرار داده اند و در میان نامحرمان ظاهر می‌شوند، به آنها خبر دهید که نمازشان قبول نیست. (متقی هندی، کنز العمال، ج ۱۶، ص ۳۹۲)

-خودآرایی به هنگام خروج از منزل (صدوق، ج ۳، ص ۹۰)

-معطر ساختن خود: امام صادق علیه السلام روایت کرده؛ که رسول خدا (ص) فرمود: هر زنی که خود را معطر کند و از خانه بیرون رود تا زمانی که به خانه اش بازمی گردد، مورد لعن و نفرین فرشتگان نگهبان خود قرار می گیرد. (صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۶۵۸).

در مجموع می توان گفت: هر گونه رفتار و حرکتی که موجب آشکار شدن زینت های طبیعی در برابر نامحرم و سبب تهییج و تحریک نامحرم شود، مصداق تبرج است (طیبی، عطر عفاف، ص ۳۴).

د: **پرهیز از تبدل**: افزون بر تبرج در برابر نامحرم، در روایت از تبدل نیز نهی شده است و آن به معنای اظهار رغبت و شوق در برابر مردان است، آن گونه که مردان ابراز می کنند (همان، ص ۳۳) که دستور حفظ نفس به هنگام رغبت، داده شده است. (صدوق، همان، ص ۳۸۹)

ه: **پرهیز از اختلاط با نامحرم**: یکی از مولفه های مهم تقویت حیا در جامعه، پرهیز دادن زن و مرد نامحرم از اختلاط با یکدیگر است که به سلامت جسمی و بهداشت روانی افراد کمک شایان می کند.

در روایت آمده: پیامبر اکرم (ص) برای جلوگیری از برخورد زنان و مردان در هنگام عبور از مسیرهای شلوغ و پرازدحام دستور می داد که مردان از وسط خیابان و زنان از کنار عبور کنند: « برای زنان در وسط راه نصیب و بهره ای نیست و لیکن از کنار راه بروند »

(کلینی، همان، ج ۱۱، ص ۱۹۱).

و. رعایت حدود در سخن گفتن با نامحرم: در این رابطه توصیه هایی وارد شده که به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

-پرهیز از نازک کردن صدا: (یانساء النبی لستن کا حدمن النساء ان اتقینن فلا تخضعن بالقول فیطمع الذی فی قلبه مرض و قلن قولا معروفا) (احزاب، ۳۲): ای همسران پیامبر! شما همچون یکی از زنان معمولی نیستید اگر تقوا پیشه کنید؛ بنابراین، به گونه ای هوس انگیز سخن نگویند که بیمار دلان در شما طمع کنند و سخن شایسته بگویند.

-پرهیز از شوخی نامحرم: "کسی که بازن نامحرم شوخی کند در مقابل هر کلمه ای که در دنیا به او گفته است هزار سال حبس می‌شود." (حرعاملی، همان، ج ۲۰، ص ۱۸۴)

-پرهیز از بیان اوصاف زنی نزد شوهر و یا مرد دیگری که سبب فریفتگی آن مرد نسبت به آن زن شود. در روایت آمده: "هر کس اوصاف زنی را نزد مردی بیان کند و آن مرد فریفته آن زن گردد و مرتکب گناهی شود، شخص وصف کننده در حالی که مشمول غضب خداوند است از دنیا خواهد رفت .

ز: پرهیز از تماس بدنی با نامحرم: در تماس بدنی با جنس مخالف بیشترین تحریک پذیری وجود دارد؛ از این رومی بینیم در صورت دیگر ارتباط یعنی نگاه گفت و گو با جنس مخالف در صورتی که به قصد تلذذ و ریبه نباشد اجازه داده شده است، اما تماس بدنی از جمله مصافحه یا دست دادن با نامحرم از نظر شرعی به هیچ وجه جایز نیست . در روایت آمده است: کسی که بازن نامحرمی دست بدهد در روز قیامت در حالی می‌آید که دست هایش به گردنش بسته است . آن گاه دستور می‌رسد او را به جهنم ببرید (حرعاملی، همان، ج ۲۰، ص ۱۹۸).

پرهیز از رابطه جنسی نامشروع: زنا به عنوان یکی از گناهان کبیره سبب از بین رفتن روح آدمی می‌شود به فرموده رسول خدا (ص): چون مرد زنا کند روح ایمان از او جدا می‌شود . (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۳۸۷) زنا در آیات و روایات نیز به شدت مورد مذمت واقع شده و بر آن عذابهای دردناک جهنم وعده داده شده است .

نتیجه گیری:

الگوی اسلامی تقویت حیا از دو بخش اساسی "مراقبت‌های لازم جنسی در خانواده" و "مراقبت‌های لازم در جامعه" تشکیل می‌شود. این دو بعد گسترده و وسیعی از اصول و برنامه‌ها در مسیر تحول انسانی و تقویت حیا فطری در او، قبل از تولد تا پایان عمر (مراقبت، کنترل، تربیت جنسی کودک و نوجوان، آموزش جنسی به هنگام ازدواج، رعایت آداب زناشویی بعد از ازدواج، رعایت حریم‌های اخلاق و عدم ورود به خط قرمزهای جنسی در جامعه و ...) را در بر می‌گیرد.