

رابطه حجاب با سلامت روان فردی

آمنه خاوری *

چکیده

هر انسانی در برنامه‌ریزی برای زندگی باید کلیه عوامل و متغیرهای مرتبط را شناسایی کند. از این نظر بررسی تأثیرات حجاب به عنوان یک واجب شرعی، ضروری است. از جمله مباحث مهم در بحث حجاب نقش آن بر سلامت روان فرد است. رعایت حجاب به دلیل محدود شدن تمایلات جنسی در خانواده، از آسیب‌های روانی پیشگیری می‌کند. علاوه بر این حجاب به عنوان مانعی در برابر جلوه‌گری‌های زنانه می‌تواند عامل شکل‌گیری تکامل شخصیتی زنان باشد. مدیریت احساسات هم اثر روانی دیگر حجاب است که سبب می‌شود تصمیمات به صورت منطقی و معقول صورت بگیرد نه بر اساس فعل و انفعالات بیرونی. بنابراین ارتباط معنا داری بین حجاب و سلامت روانی وجود دارد.

کلیدواژگان

حجاب، سلامت روان، امنیت و حجاب، مدیریت احساس، تَبَرُّج.

تبیین مسأله

حجاب و پوشش زن به عنوان یکی از ضروریات دین اسلام مطرح شده است. آیات قرآن، روایات و فتاوی فقها به وجوب، کمیت و کیفیت آن اشاره دارد. نگاه‌ها و رویکردهای مختلفی در رابطه با حجاب وجود دارد، نگاه کارکردی یکی از این نگاه‌ها به مبحث حجاب و پوشش است. با توجه به اینکه مسأله حجاب از طرفی دارای ابعاد گوناگون است و از طرفی دیگر مرتبط با مسائل مختلف زندگی انسان است، پرداختن به همه این ابعاد و ارتباطات مجالی بسیار گسترده می‌طلبد، در اینجا فقط به ارتباط حجاب با سلامت روانی زنان می‌پردازیم. بنابراین سوال اصلی اینست که از نظر روانی، زندگی با حجاب با زندگی بی‌حجاب چه تفاوتی دارد؟

ضرورت

انسان به عنوان یک جزء مرتبط در میان سایر اجزاء هستی، برای برنامه‌ریزی و هدف-گذاری در زندگی، نیازمند شناسایی کلیه عوامل و متغیرهای مؤثر و کمیّت و کیفیت تأثیرگذاری آنها است. بر این اساس حجاب و پوشش به عنوان یک متغیر مؤثر بر روان زنان، قابل بررسی است.

هدف

توجه نمودن به تأثیرات حجاب در زندگی؛
حذف نگاه صرفاً قانونی و الزامی به حجاب.

مفهوم شناسی

سلامت روان

با توجه به اینکه سلامت روان به تعریف روشن از اصطلاح «بهنجاری» وابسته است، تعریف یکسانی ندارد. اصطلاح «بهنجاری» با توجه به نظرات علوم مختلف، تعاریف متعددی

دارد. به عنوان نمونه پزشکان سلامت و بهنجاری را نقطه مقابل جسمانی می‌دانند در حالی که روان‌پزشکان فردی را سالم می‌دانند که در برخورد با مشکلات اجتماعی بتواند رفتار خود را کنترل کند و به عبارت دیگر، در فعالیت‌های زیستی، روانی و اجتماعی، تعادل کافی داشته باشد. (رجبی، ۱۳۸۵: ۱۴۷).

گاهی سلامت روان با مفهوم بهداشت روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، در مورد بهداشت روانی دو تعریف مورد توجه است و تعریف مورد نظر در اینجا به معنای سلامت فکر می‌باشد و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم با ارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید. زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، نسبت به دستیابی به آن اقدام می‌شود و راه برای تکامل فردی و اجتماعی باز می‌گردد. (حسینی، ۱۳۸۱: ۱۳).

همچنین تعاریف متعدد دیگر از این اصطلاح وجود دارد، اما آنچه در میان تعاریف مشترک به نظر می‌رسد، اینست که فرد بتواند به‌طور متعادل با اطرافش (خودش - ماوراء - هموعان و محیط) ارتباط برقرار نماید.

حجاب

حجاب در فقه به معنای پوشش زنان است که همه بدن را به جز صورت و دو دست از نامحرمان بیپوشاند که حکم آن در شرع وجوب است. (عامری، ۱۳۸۶: ۱۱۴) آنچه در عرف از لغت حجاب به ذهن می‌آید و مورد استعمال است همین معنای فقهی حجاب است. اما در کتب فقهاء بیشتر واژه "ستر" استفاده شده است.

تأثیر حجاب بر سلامت روانی فردی

امنیت

امنیت مصدر جعلی از ریشه «ا م ن» به معنای در امان بودن، ایمنی و آسودگی و از بین رفتن هراس و نگرانی است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۹۰) و از نظر اصطلاحی در علوم مختلف

تعریف شده است. با توجه به اینکه امنیت روانی و روحی مورد نظر است، فقط به تعریف روانشناسی اشاره می‌شود.

امنیت روحی گاه به معنای حالتی که در آن ارضای احتیاجات و خواسته‌های شخص انجام می‌یابد و گاهی به احساس ارزش شخصی، اطمینان خاطر، اعتماد به نفس و پذیرش از طرف گروه، می‌باشد. (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۴: ۲۹۴).

در مشهورترین مدل نیازهای انسان که توسط مزلو ارائه شده است، بعد از نیازهای زیستی انسان، نیازهای امنیتی در مرتبه دوم قرار می‌گیرد. (مزلو، ۱۳۷۲: ۷۴) در این مدل هرمی نیازها حالت سلسله مراتبی دارند، که به ترتیب اهمیت از ابتدای هرم تا راس هرم قرار گرفته‌اند.

بنابراین انسان نیاز به امنیت دارد، اما اینکه چه ارتباطی است بین حجاب و تأمین امنیت؟ آیه ۵۹ سوره احزاب این ارتباط را چنین بیان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَلزَّوْجِكَ وَ

بَنَاتِكَ وَ نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ» یعنی

ای پیامبر به همسران و دختران و زنان مؤمنین بگو که تمام بدن خود را با پوششی کامل بپوشانند، با این کار به بهترین طریق شخصیت واقعی آنان شناخته شده و مزاحمتی برایشان واقع نمی‌گردد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۶، ۵۱۰) «ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ» یعنی

پوشاندن همه بدن به شناخته شدن به اینکه اهل عفت و حجاب و صلاحند نزدیک‌تر است، در نتیجه وقتی به این عنوان شناخته شدند، دیگر اذیت نمی‌شوند، یعنی اهل فسق و فجور متعرض آنان نمی‌گردند.

این مطلب که در تفسیر المیزان آمده است، با مبحث روان‌شناسان در مورد کنترل محرک و دادن سر نخ برای رفتار با دیگران کاملاً هماهنگی دارد. (رجبی، ۱۳۸۷: ۱۰۶).

حضرت علی علیه السلام در این رابطه می‌فرمایند: «تَمَرَةُ الْعِفَّةِ الصَّيَّانَةِ» (غررالحکم، شماره ۵۴۲۳)

یعنی نتیجه عفت در امان ماندن از آسیب‌ها است.

«إِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ»
(احزاب: ۵۳).

هرگاه از زنان پیامبر وسیله‌ای را می‌خواهید از پس پرده درخواست کنید چون این کار برای طهارت و پاکی دل شما و دل آنان بهتر است.

«سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ» ضمیر «هن» به همسران رسول خدا ﷺ برمی‌گردد، و درخواست متاع از ایشان، کنایه است از اینکه مردم با ایشان درباره حوائجی که دارند سؤال کنند، و معنایش این است که اگر به خاطر حاجتی که برایتان پیش آمده، ناگزیر شدید با یکی از همسران آن جناب صحبتی بکنید، از پس پرده صحبت کنید، «ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ» این جمله مصلحت حکم مزبور را بیان می‌کند، و می‌فرماید: برای اینکه وقتی از پشت پرده با ایشان صحبت کنید، دل‌هایتان دچار وسوسه نمی‌شود، و در نتیجه این رویه، دل‌هایتان را پاکتر نگه می‌دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۶: ۵۰۶).

قال الرضا عليه السلام: «حُرْمُ النَّظَرِ إِلَى شُعُورِ النِّسَاءِ الْمُحْجُوبَاتِ بِالْأَزْوَاجِ وَإِلَى غَيْرِهِنَّ مِنْ النِّسَاءِ لِمَا فِيهِ مِنْ تَهْيِيجِ الرِّجَالِ وَمَا يَدْعُو إِلَيْهِ التَّهْيِيجُ مِنَ الْفَسَادِ وَالذُّخُولِ فِيهَا لَا يَحِلُّ وَلَا يَجْمَلُ وَكَذَلِكَ مَا أَشْبَهَ الشُّعُورَ» (حرعاملی، ۱۴۲۲: ج ۲۰، ۱۹۳)

امام رضا عليه السلام فرمودند: حکمت حرمت نگاه به مو و سایر اعضای زنان - چه ازدواج کرده باشند و چه مجرد باشند - آن است که سبب تحریک مردان می‌گردد و به دنبال آن فساد و گناه و اتفاقات حرام و ناشایسته رخ می‌دهد.

«فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا» (احزاب: ۳۲).

ای زنان، با صدای نازک و نرم با مردان سخن نگوئید چرا که بیماردلان به طمع می‌افتند بلکه به صورت معمولی و پسندیده سخن بگوئید.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «عَلَيْكُمْ بِالصَّفِيْقِ مِنَ الثِّيَابِ فَإِنَّ مِنْ رَقِّ ثَوْبِهِ رَقٌّ دِينُهُ»
(حرعاملی، ۱۴۲۲: ج ۴، ۳۸۹).

با توجه به آیات و روایات نداشتن حجاب باعث تحریک مردان می‌شود، و ممکن است آزارهایی به آنان برسد که زمینه‌ساز مشکلات روحی و روانی شود.
گاهی نیز آسیب‌های روانی ممکن است از ناحیه تزلزل خانواده بوسیله بی‌حجابی یا عدم پوشش صحیح متوجه زنان شود. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که بین جاذبه‌های زنانه و آستانه ادراکی مردان ارتباط وجود دارد یعنی در اثر رعایت نکردن حجاب و افراط در جلوه‌گری زنان، آستانه ادراکی مردان تغییر کرده و درک آنان از زیبایی زنان کمتر می‌شود. در نتیجه باعث از بین رفتن لذت جنسی و اثرات زیان‌آور روحی برای زن و شوهر ایجاد می‌کند. (رجبی، ۱۳۸۵: ۱۴۲).

علاوه بر موارد ذکر شده، دسته‌ای دیگر از روایات اشاره به این دارند که عدم پوشش مناسب، امنیت معنوی انسان را به خطر می‌اندازد. امیرمؤمنان عليه السلام فرمودند: «قال رسول الله، لا يَحِلُّ لِمَرْأَةٍ أَنْ تُظْهِرَ مَعْصَمَهَا وَ قَدَمَهَا لِرَجُلٍ غَيْرِ بَعْلِهَا وَ إِذَا فَعَلَتْ ذَلِكَ لَمْ تَزَلْ فِي لَعْنَةِ اللَّهِ وَ سَخَطِهِ وَ غَضَبِ اللَّهِ عَلَيْهَا وَ لَعْنَتِهَا مَلَائِكَةُ اللَّهِ وَ أَعَدَّ لَهَا عَذَابًا أَلِيمًا» (نوری، ۱۳۲۱: ج ۱۴، ۲۴۱).

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: برای زن جائز نیست که مچ دست و نیز پای خود را برای غیر شوهرش آشکار سازد و وقتی که این کار را انجام دهد دیگر پیوسته دور از رحمت خدا و مورد خشم اوست و خداوند بر او غضب می‌کند و ملائکه الهی نیز او را مورد لعن قرار می‌دهند و عذابی دردناک برای او مهیا می‌گردد.

از طرفی حضرت علی عليه السلام گناه را هم بیماری می‌دانند و می‌فرمایند: «الذنوب الداء و

الدواء الاستغفار»

یعنی گناهان بیماری‌اند و دارو استغفار است.

نتیجه این است که گناهان هم باعث آسیب روانی در انسان می‌شوند و امنیت روانی او را تهدید می‌کنند.

تعدیل غریزه خودنمایی و تبرج

روان‌شناسان مراحل پنج‌گانه رشد آدمی را این‌گونه تعبیر می‌کنند:

۱. مرحلهٔ گیرندگی غیرفعال؛

۲. مرحله گیرندگی فعال یا رشد احساس‌های بچگانه؛

۳. مرحله رشد عضلانی؛

۴. مرحله تحرک و آغاز تشخیص هویت؛

۵. مرحلهٔ کمال هویت انسانی.

در مرحلهٔ چهارم که آغاز تشخیص هویت و تحرک فرد است، پسران تمایل آشکاری به تسلط و تهاجم دارند و دختران درست در جهت مخالف پسران، حالت جذب و پذیرش دارند و قدرت جلب توجه دیگران را از خود بروز می‌دهند و اگر نتوانند از این مرحله عبور کنند و «توقف شخصیت» به‌وجود آید همیشه اسیر جلب توجه دیگران خواهند شد ولی در صورتی که در این مرحله نمانند و به مرحلهٔ پنجم صعود کنند به جای تمایل به جذب همگان و صرف تمام نیرو برای این راه، تنها به همسر خود توجه کرده و بقیهٔ توانایی‌های جسمی و روحی خود را صرف سازندگی می‌کنند.

توقف در شخصیت در زنان منجر به بیماری خودنمایی می‌شود، در مقابل زنانی که به مرحله تکامل و بلوغ روانی رسیده‌اند، زنانی ساده زیست، دانشمند و خدمتگذارند.

بنابراین حجاب به عنوان زمینه‌ساز برای رشد و بلوغ روانی در گذار از مرحله چهارم که همراه با جذب و گیرندگی است، به مرحله پنجم که دوره کمال هویت زنانگی است، مؤثر است.

در رابطه با اینکه حجاب روحیه جلوه‌گری را کم رنگ می‌کند روایتی داریم: «الستر ضد

التبرج» (کلینی، ۱۳۶۵: ۲۰).

التبرج به معنای اظهار زیبایی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۱) و الستر به معنای حجاب و پوشش است.

مدیریت احساسات

انسان با اختیاری که دارد می‌خواهد در زندگی هدفی داشته باشد و می‌تواند از میان اهداف متعدد هدفی را برای خودش در نظر بگیرد. انتخاب هدف در تصمیمات فرد آشکار می‌شود. زندگی‌هایی که براساس مدیریت احساس و کنترل تمایلات و گرایش‌ها، با استفاده از عقل، شکل می‌گیرند از کیفیتی برتر برخوردارند، چراکه «کیفیت زندگی» یعنی میزان رضایتمندی از عواملی که زندگی را به سوی هدف مورد نظر حرکت می‌دهند و چنین اشخاصی با محاسبات خودآگاه و با انتخاب، به منافع پایدار و گسترده دست می‌یابند. (واسطی، ۱۴۲۸: ۳۹).

بر این اساس زن می‌تواند با حفظ حجاب، سایر احساسات خود را مدیریت کند و تصمیماتی مبتنی بر عقل بگیرد نه بر اساس واکنش‌های بیرونی که نتیجه تحریک احساسات است. مدیریت احساسات علاوه بر مصونیت روانی، باعث مشارکت فعال و سالم زنان در سطح مسائل علمی و اجتماعی نیز می‌شود.

نتیجه

۱. سلامت روان، یکی از مؤلفه‌های زندگی مطلوب است.
۲. امنیت، مدیریت احساسات و تعدیل گزینه تبرج از نشانه‌های سلامت روان هستند.
۳. حجاب و پوشش، ارضای نیازهای جنسی را در مجرای خاص یعنی خانواده، تأمین می‌کند. بنابراین امنیت زن در اجتماع و خانواده حفظ خواهد شد.
۴. حجاب در تعدیل گزینه تبرج و تکامل شخصیتی زن مؤثر است.
۵. حجاب سبب می‌شود که تصمیم‌گیری‌ها بر اساس منطق صورت گیرد نه فعل و انفعالات قوای شهوانی.

۶. بنابراین حجاب رابطه معناداری با سلامت روانی زنان دارد.

منابع

- قرآن کریم.
- حرالعاملی، محمد بن الحسین؛ وسائل الشیعه، قم: نصاب، ۱۴۲۲ق.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ المفردات فی غریب القرآن؛ بیروت: دارالقلم، ۱۴۱۲.
- رجبی، عباس؛ حجاب و سلامت روان؛ چاپ چهارم، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۷.
- شعاری نژاد، علی اکبر؛ فرهنگ علوم رفتاری؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۴.
- طباطبایی، محمدحسین؛ ترجمه تفسیر المیزان، ۲۰ جلد، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی (وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم)، ۱۳۷۴.
- عامری، وحیده؛ «مطالعات راهبردی زنان»؛ تابستان ۱۳۸۶، شماره ۳۶.
- کلینی، محمد بن یعقوب؛ اصول کافی؛ ج ۳، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
- مزلو، ابراهام؛ انگیزش و شخصیت؛ چاپ سوم، مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲.
- نوری، حسین بن محمد تقی؛ مستدرک الوسائل؛ قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، الاحیاء التراث، ۱۳۲۱ق.
- واسطی، عبدالحمید؛ حجاب و مدیریت احساس؛ مشهد: مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلامی، ۱۴۲۸ق.