**حجاب و نقش آن در سلامت روان(قسمت اول)**

پدید آورنده : عباس رجبی ، صفحه 6

|  |
| --- |
| بدون تردید حجاب و پوشش، تأثیرات بسیار مثبتی بر روح و روان زن دارد. عفاف و پوشیدگی برای زنان، همچون سد و حفاظی است که زن در سآیهی آن از هر ذلّت و تحقیری در امان میماند. دین اسلام با واجب کردن حجاب، نمیخواهد زن بازیچهی دست شهوتپرستان شود و ارزش او به میزانی پایین بیاید که تنها وسیلهای برای برطرف ساختن شهوتها باشد. اسلام، خوشیهای مشروع را برای زن میپسندد و البته تأمین آن را در سآیهی عفاف میداند. عفاف که ثمرهی حجاب و پوشش است، عامل آرامش و سکون انسان و دور ماندن او از عوامل پریشانی و در نهآیت باعث رضآیت وجدان است. چه بسیارند عوامل ناامنی فکری و ذهنی که عفاف مانع بروز آنهاست. عفاف، موجب احساس امنیت و شرف آدمی است و باعث میشود که آدمی بتواند در طول حیاتش درست فکر کند و نیکو تصمیم بگیرد.  زن به دلیل اینکه عواطف و احساسات قویتری در برابر مرد دارد، از نظر روانی نفوذپذیرتر از مرد است؛ یعنی از عوامل بیرونی بیشتر از مرد متاثّر میشود. این تأثّر و نفوذپذیری وقتی از یک منبع، یعنی از سوی شوهر باشد، باعث میشود وحدت و یگانگی روانی زن حفظ شود؛ ولی وقتی زن بدون حجاب در اجتماع مردان نامحرم حاضر میشود، به آسانی تحت تأثیر روانی و عاطفی آنان قرار میگیرد و وحدت روانی او از بین میرود و با از بین رفتن وحدت روانی، دچار اضطراب و آشفتگی میشود.  در منابع اسلامی دربارهی برخی از آثار روانی حجاب و بیحجابی مطالب زیادی وجود دارد. برای مثال در آیهی 60 سورهی نور، دربارهی فلسفهی حجاب میفرماید: «وَ اَن یستَعفِفنَ خَیرٌ لَهُنَّ» و اگر (زنان) خود را بپوشانند برای آنها (خیر) بهتر است. کلمهی «خیر» که به معنای سود و نفع است، به دلیل اطلاقش، هم نفع مادی و هم نفع معنوی را در برمیگیرد. در آیهی 53 سورهی احزاب، سود و نفع حجاب مشخصتر بیان شده است؛ آن-جا که میفرماید: «ذلِکُم اَطهَرُ لِقُلُوبِکُم وَ قُلُوبِهِنَّ» این کار (حفظ حریم بین زن و مرد) برای پاکی دلهای شما و آنها بهتر است. همچنین در آیهی 30 نور دربارهی تأثیر حفظ عفّت مرد به واسطهی نگاه آلوده نکردن به زن، میفرماید: «وَ یحفَظُوا فُرُوجَهُم ذالِکَ اَزکی لَهُم» و عفاف خود را حفظ کنند، این برای آنان پاکیزهتر است..  قرآن کریم، نتیجهی نهایی عفت را با تعابیری چون «خَیرٌ لَهُنَّ»، «اَطهَرُ لِقُلُوبِکُم وَ قُلُوبِهِنَّ» و «اَزکی لَهُم» بیان میکند که مقدمهای برای عفیف ماندن و آلوده نشدن به فحشا و در نتیجه، راهی برای رسیدن به سلامت قلبی یا قلب سلیم است که در آیهی 89 سورهی شعرا به آن اشاره کرده است؛ زیرا صاحب قلب سلیم کسی است که از آلودگیهای معنوی و اخلاقی پاک باشد و این زمانی است که او تعادل فکری و روانی کافی داشته باشد. در روانشناسی، از این ویژگیها به سلامت روانی تعبیر میشود. البته ملاکهای قلب سلیم از نظر اسلام بسیار ژرفتر و ریشهی آن ایمان و باور قلبی به خدا و آخرت است. و به عبارت دیگر، سلامت روانی مدنظر اسلام، مفهوم وسیعتری دارد، به طوری که رسیدن به آنچه روانشناسان میگویند بخشی از آن است، ولی به هر حال میتوان ادعا کرد از نظر قرآن، رعآیت حجاب و داشتن عفت، راهی به سوی سلامت روانی به شمار میاید.  در روآیت نیز به تأثیر روانی حجاب بر زن اشاره شده است. امام علی(ع) در وصیت خود به امام حسن(ع) میفرماید: «وَاکفُف عَلَیهِنَّ مِن اَبصارِهِنَّ بِحِجابِکَ آیهنَّ، فَاِنَّ شِدَّهَ الحِجاب اَبقی عَلَیهِنَّ؛ (زنان را) در پردهی حجاب نگاه دار تا نامحرمان را ننگرند؛ زیرا سختگیری در پوشش، عامل سلامت و استواری آنان است.»  همچنین آن حضرت در حدیث دیگری میفرماید: «صِیانَهُ المَراَه اَنعَمُ لِحالِها و {اَدوَمُ} لِجَمالِها؛ پوشش و حجاب برای حال زن بهتر است و سبب دوام زیبایی او میشود. منظور از حال زن در این حدیث، میتواند وضعیت روانی باشد که رعآیت حجاب سبب تعادل بیشتر آن میشود. پیامبر خدا نیز میفرماید: «خَیرٌ نِسائِکُم اَلعَفیفَهُ؛ بهترین زنان شما زنان پاک دامن و عفیفاند.» این روآیت نیز همان چیزی را میگوید که در آیهی 60 سورهی نور گذشت؛ یعنی منظور از کلمهی خیر، به طور مطلق مفهومی است که شامل خیر جسمی، روانی، مادی و معنوی میشود.  اکنون پس از بیان این مقدمه، به بعضی از آثاری که حجاب در سلامت و آرامش روانی زنان دارد مانند: امنیت، رشد روانی و عاطفی، ارزشمند شدن زن، تعدیلکننده غریزهی خودنمایی و تبّرج، افزایش احساس خود ارزشمندی، محافظت از عواطف انسانی زن، پایبندی به اصول اخلاق انسانی و حفظ استواری خانواده اشاره میکنیم.  **امنیت**  امنیت، یکی از طبیعیترین و ضروریترین نیازهای بشری است. به نظر مزلو (1970- 1908)، پدر معنوی جنبش انسانگرایی در روانشناسی، نیاز به امنیت از نیازهای زیربنایی برای رشد و شکوفایی شخصیت انسان است که در صورت ارضا نشدن، رشد شخصیت مختل میشود.  مزلو معتقد بود نیاز به ایمنی در نوزادان و بزرگسالان روان رنجور، بیشترین اهمیت را داراست. بزرگسالان بههنجار و سالم عموماً این نیاز را به خوبی برآورده کردهاند. ارضای این نیاز، مستلزم امنیت، ثبات، حمآیت، ساختار، نظم و رهایی از ترس و اضطراب است. در نوزادان و کودکان خردسال، نیازهای ایمنی با روشنی بیشتری دیده میشود؛ به همین دلیل نوزادان واضحتر و فوریتر به تهدید و ترس واکنش نشان میدهند تا بزرگسالانی که آموختهاند واکنشهای ترس خود را تا حدودی بازداری کنند.  بنابراین، اگر انسانها در زندگی روزمره خود و در کوچه و خیابان و محل کار و تحصیل و حتی داخل منزل احساس امنیت نکنند و همواره در ترس و دلهره باشند، به تدریج دچار اضطراب میشوند. در این میان، زنان به دلیل ویژگیهای شخصیتی و موقعیت اجتماعی، آسیبپذیری بیشتری دارند و طبعاً نیاز به امنیت در آنها بیشتر احساس میشود؛ زیرا در بین جوامع بشری، همیشه مردانی که به دلیل نداشتن تربیت صحیح انسانی، به دنبال فرصتی هستند تا زنان را مورد سوء استفادههای جنسی قرار دهند، یا دست کم مردانی که زمینههای انحرافی در آنها دیده میشود و به تعبیر قرآن « فِی قَلبِهِ مَرَضٌ؛ یعنی بیمار دل هستند» وجود دارند که با دیدن کوچکترین صحنه برانگیزاننده جنسی، عنان اختیار از کف داده و به زنان بی حرمتی روا میدارند.  در این شرایط، زنانی که در انظار عمومی بدن خود را به نمایش میگذارند و باعث تحریک مردان میشوند، ناگزیر باید منتظر آزار و اذیت این افراد لاابالی و فرصتطلب نیز باشند. این آزارها که گاهی به آدم ربایی و قتل میانجامد، به شدت زندگی زنان بدحجاب و نیز آرامش و سلامت روانی آنها را به خطر میاندازد.  به ناامنی و خطری که زنان بدحجاب را تهدید میکند، در بعضی از آیت حجاب نیز توجه شده است:  آیه 59 سورهی احزاب: قرآن در این آیه، بعد از اینکه به همهی زنان دستور میدهد، بدن خود را از مردان بیگانه بپوشانند، میفرماید: «ذالِکَ اَدنی اَن یعرَفنَ فَلا یوِذَینَ؛ این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است.»  در تفسیر علی بنابراهیم قمی چنین آمده است: زنان مسلمان به مسجد میرفتند و نماز جماعت را با پیامبر میخواندند. هنگامی که ایشان برای خواندن نماز صبح یا مغرب و عشا از خانه بیرون میرفتند، جوانها بر سر راهشان مینشستند و به آزار آنان میپرداختند. در این زمان آیهی 59 سورهی احزاب نازل گردید و بر پوشش زنان به عنوان حفاظ در مقابل آزار و اذیت دیگران تأکید ورزید.  بنابراین پوشش و حجاب باعث میشود همه، به ویژه افراد بیمار دل و کسانی که اسیر هوای نفساند، بفهمند که این زنان، پاک و باوقارند، پس مزاحم آنان نشوند و امنیت ایشان را به خطر نیندازند. این مطلب در تفسیر المیزان نیز آمده است و با مبحث روانشناسان در مورد کنترل محرک و دادن سرنخ برای رفتار با دیگران کاملاً هماهنگی دارد. بنابراین در اصطلاح روانشناسان رفتارگرا، حجاب، محرک افتراقی برای تقویت تمایلات درونی زنان میشود، که حکآیت از عفاف و صلاح و سداد است.  تفسیر دیگری نیز میتوان برای آیه، احتمال داد که برعکس تفسیر بالاست و آن اینکه بگوییم از نظر آیه، ثمرهی حجاب شناخته شدن جایگاه واقعی زن به عنوانی انسانی با ویژگیهای خاص خود است که این شناخته شدن، به برکت حجاب پدیدار میشود. اما بیحجابی و برهنگی به زن جنبهی جنسی میدهد و انسان بودن او را به فراموشی میسپارد. پس حجاب به عکس آنچه میگویند، بیشتر زن را میشناساند، ولی بیحجابی باعث میشود زن انسان بودن خود را گم کند. زن اگر شناخته نشود، به اذیت میافتد و رنج میبیند؛ رنج جسمی و روانی.  به هر حال حجاب و پوشیدگی، گرچه برای زن تا حدی محدودیت میآورد، ولی به او در برابر بسیاری از خطرها، مصونیت میبخشد و امنیت جانی و روانی او را تأمین میکند. بهترین شاهد این مدعا، وضعیت اسفبار زنان بیحجاب جوامع غربی است. از یک طرف فرهنگ غربی تا جایی پیش رفته که کلمه شرم و حیا را به عنوان کلمات قبیحی در دایرهی واژگان زنان و دختران میداند و میکوشد این ویژگی فطری را از آنان بزداید، و از طرف دیگر این واقعیت تلخ را متوجه ما میکند که برهنگی، وجود روابط آزاد و عدم رعآیت حریم بین زن و مرد، چه مشکلات بزرگی بر سرشان آورده و چگونه امنیت و آسایش آنها را مختل کرده است.  یکی از نویسندگان معاصر از وضعیت امنیت زنان جامعهی انگلیسی مینویسد:  داشتن روابط آزاد و بیحجابی، توأم با آرایشهای هوسانگیز زنان در غرب، میل جنسی مردان را چنان برانگیخته است که اکثر نسل جوان حاضر، به بیماریهای جنون جنسی مبتلا شده است. در انگلستان، رسانهها هر روز اخبار وحشتناک حملههای وحشیانهی این افراد به زنان را منتشر میکند. آمارها حاکی از آن است که زنان این کشورها به خاطر توصیهی رادیو و تلویزیون برای حفظ جان خود، از وسائل دفاعی از قبیل اسپریهای بیهوش کننده و سلاحهای سرد و غیره استفاده میکنند. این در حالی است که معمولاً در حملهی وحشیانهی مردان به آنها، این سلاحها علیه خودشان به کار گرفته میشود. حتی مجازاتهای شدید برای جنآیتکاران حملات جنسی باعث شده تا جانیان، قربانی خود را که تنها شاهد جنآیت است، به قتل برسانند. یکی دیگر از آمارهای تکان دهنده در انگلستان، حاکی از آن است که آزادی و بیبندوباری در روابط جنسی، سبب سوءاستفادههای جنسی از کودکان شده است که حتی در بعضی موارد، منجر به قتل آنان میشود. این آمار به حدی بالاست که دولت برای جلوگیری از آن، خط تلفن ویژهای به نام «خط ارتباطی کودکان» دایر کرده است و از کودکان خواسته که هر زمان به کمک احتیاج داشتند، از این شماره استفاده کنند. طبق این گزارش، در هر 24 ساعت، 9000 تلفن از کودکان به این خط میشود که بسیاری از آنها حاکی از تجاوز جنسی به آنان است که گاهی از طرف اعضای خانواده صورت میگیرد. البته اکثر این قربانیان خردسال، دختربچههایی هستند که بر اثر این حملات وحشیانه، دچار آسیبهای روانی شدیدی میشوند که معمولاً تا پایان عمر اثرات منفی آن باقی میماند.  در یک گزارش از وضع امنیتی زنان آمریکا آمده است:  در آمریکا در زمستان که مردم مجبورند به جهت سردی هوا خود را پوشانده و پوشش بیشتری داشته باشند، تجاوز به عنف کمتر میشود؛ ولی در تابستان تجاوز به عنف نسبت به زنان و حتی پیرزنان افزایش پیدا میکند و حتی راهبهها هم مصون نمیمانند.  بنابراین، یکی از ثمرات مهم حجاب، ایجاد امنیت برای زنان است که در صورت نبود آن، زنان آرامش خود را از دست میدهند و دچار ترس و اضطراب روانی میشوند.  **رشد روانی- اجتماعی**  یکی از نتایج مهم حجاب و پوشیدگی که در سلامت روانی زن تأثیر مستقیم دارد، بلوغ و تکامل روانی و شخصیتی زن است. یکی از روانشناسان بین نتایج حجاب و عوامل بلوغ روانی در زن مقایسهای انجام داده و به نتایج جالبی رسیده است. او در کتاب خود مینویسد که بیشتر روانشناسان مانند فروید، اریک فروم، پیاژه، کولبرگ، اریکسون و غیره مراحل و ادوار تکامل روانی انسان را به پنج دوره تقسیم کردهاند این مراحل عبارتاند از:  1. مرحلهی گیرندگی غیر فعّال؛ 2. مرحلهی گیرندگی فعّال یا رشد احساسهای بچهگانه؛ 3. مرحله رشد عضلانی؛ مرحلهی تحرّک و آغاز تشخیص هویت یا دوران نهان تناسلی؛ 5. مرحلهی کمال هویت زنان یا مردان.  نویسنده در ادامه، به توضیحاتی در مورد ویژگیهای این مراحل میپردازد؛ ولی از آن جا که فقط مرحلهی چهارم و پنجم مربوط به بحث حجاب میشود، ما نیز به توضیح این دو مرحله بسنده میکنیم.  مرحلهی چهارم، مرحلهی تحرک یا دوران نهان تناسلی نام دارد که مهمترین مرحله در بازشناسی اثر حجاب است. در سه مرحلهی قبل، بین پسر و دختر تمایز چندانی وجود ندارد؛ ولی با شروع این مرحله، جدایی دو جنس در حالتهای روانی و بروز شخصیت آغاز میشود. در این مرحله تفاوت پسران با دختران، در نحوهی سلوک اجتماعی یا برخورد با اشیای بیرونی و محیط پیرامون خویش است. پسران معمولاً حالت تهاجمی، ستیزهجویی و نیز تمایل آشکار برای تسلط بر دیگران از خود نشان میدهند و در نتیجه به افرادی خود رای، کله شق و دارای خویی آمرانه و تقلید از بزرگسالان تبدیل میشوند؛ اما به عکس دختران حالت جذب و انقیاد و قدرت جلب توجه آشکار میشود و در نتیجه، علاقه به پوشیدن لباسهای زیبا، آرایش کردن، با عشوه سخن گفتن، با ناز قدم برداشتن و بروز حالتهای مادرانه در آنان طبیعی است.  مرحلهی پنجم، مرحلهی تکامل بلوغ و تعیین هویت انسانی است. در این مرحله، پسران و دختران ویژگیهای بلوغ و هویت انسانی خود را ظاهر میسازند. مردان، صفتهایی مانند آرامش، پذیرش و صبر را به ویژگیهای پیشین خود اضافه میکنند و به جای تسلط بر همه چیز و از جمله همهی زنان، میل به تسلط بر زندگی و خانوادهی خود را دارند. زنان نیز به جای تمایل به جذب همهی مردان و صرف تمام وقت و نیروی حیاتی در این راه، تنها به یک مرد (نامزد، شوهر) توجه کرده و بقیه تواناییهای جسمی و روحی خود را صرف سازندگی میکنند.  نویسنده، در مورد نتایج اختلال در مرحله چهارم میگوید: در مرحلهی چهارم، ممکن است دو نوع اختلال به وجود اید. نخست، عوض شدن نقش پسر و دختر که خطر همجنسخواهی از همینجا به وجود میاید، و دوم، تثبیت در این مرحله و متوقف شدن رشد شخصیت است که باعث میشود پسران همیشه تشنهی قدرت و خواهان تسلط بر دیگران بوده و دختران به موجوداتی کاملاً گیرنده تبدیل شده، همیشه اسیر توجهی دیگران باشند. اینان همواره مجبورند پذیرش خود را به خویشتن و دیگران اثبات کنند؛ از این روی چنین زنانی از سازندگی و به ویژه استقلال شخصیت باز میمانند.  متأسفانه امروز در بیشتر جوامع بشری، این توقف شخصیت به عناوین مختلف تشویق و تبلیغ میشود. عرضه کردن زنان بی بند و بار و عشوه فروش بر پردهی سینما یا تلویزیون و امثال آن و الگو کردن آنان، یا نمایش شخصیتهای کاذبی که به سرعت آدم میکشند و بر تصاحب زنان بسیار و نداشتن همسر و ویرانگری میبالند، از بدترین نمونههایی هستند که دختران و پسران را از رشد و رسیدن به مرحلهی بلوغ روانی باز میدارد.  نویسنده در ادامه، به بیان بعضی از نتایج فردی و اجتماعی فرهنگ ابتذال میپردازد و میگوید: زنان و مردانی که از چنین فرهنگی تأثیر میپذیرند، همیشه از زوال قدرتِ جلب و نفوذ، نگران و ناراضیاند، به شدت از روزگار پیری میهراسند و عطش رنجآور آنها برای پیروزی خاموش شدنی نیست. چنین زنان و مردانی، به طور طبیعی طعم محبت واقعی را نچشیدهاند و مجالی برای مهرورزی، عشق و قبول مسئولیت ندارند. شاید به همین دلیل است که اکنون بیش از 63 درصد خانوادههای آمریکایی تک والدی هستند؛ زیرا لازمهی زندگی مشترک گذشت، قبول مسؤولیت، مهرورزی و محبت انسانی است و چنین ویژگیهایی با ایدهآلها و نمونههای عرض شده در آن جامعه که هنری جز نفوذ بر دیگران و جلب توجه آنها ندارند، در تعارض است. زندگی خانوادگی، نه مکانی است برای تصاحب همهی زنان، و نه مجالی برای جلب توجه همهی مردان.  در مقابل، زنانی که به مرحلهی تکامل و بلوغ روانی رسیدهاند، زنانی سازنده، دانشمند، ایثارگر و خدمتگزارند و در تمام جوامع از این سبکسریها به دور بوده، در زندگی و سلوک اجتماعی به مراتب از دیگر زنان، سادهتر زیسته و شخصیت بالغ آنها اسیر جلب کردن دیگران نیست. آنها لباسهای جلف نمیپوشند، کمتر از دیگران در انظار آرایش میکنند و عموماً در زندگی خانوادگی موفقاند.  بنابراین، فاصله گرفتن جامعه از فرهنگ حجاب و رعآیت نکردن حریم بین زن و مرد، عامل بسیاری از مشکلات روانی و اجتماعی برای افراد، به ویژه زنان است؛ چنان که نویسنده در ادامه میگوید: «هر چه زنان و دختران در استفاده از وسائل آرایش و زیبایی بیشتر افراط کنند، عطش آنها در خودنمایی و جلب توجه دیگران بیشتر میشود، و وابستگی و بی ارادگیشان شدیدتر میگردد. روشن است که این روند به خودی خود نفاق، کرنش، قبول اسارت، سبکسری، از خود بیگانگی، بی تفاوتی به دیگر مسائل انسانی، سطحی بودن در اندیشه و عمل، احساس دلتنگی و بالاخره در روزگار میانسالی و پیری، اندوه و رنج پایانپذیری را به ارمغان خواهد آورد و با سپید شدن هر تار مو و آشکار شدن هر خطی بر چهره، گویی ذخیرهی حیاتی این گونه زنان پایان میپذیرد؛ زیرا از تنها وسیلهی دلگرمی و امید برای زندگی، چیزی باقی نمانده است.»  این نویسنده سپس به تأثیر رعآیت حجاب در رشد و تکامل شخصیت زن پرداخته و میگوید: «در برابر این توصیهها، ادیان توحیدی نیز شیوهای توصیه کردهاند. یکی از مؤثرترین روشها برای رشد شخصیت زن و آزادی از قید وابستگی به جلب توجه و خودنمایی، پوشیدگی و مستوری است. پوشیدگی برای دختران از زمره نیازهای اساسی برای رشد و بلوغ روانی در این مرحله است که باید در دوران نوجوانی تأمین شود. دختران با مستور نگه داشتن خویش به غیر از محدودهی خانواده، در حقیقت اختصاصی بودن جلب توجه دیگران را میآموزند تا بعدها نیز از این گیرندگی و جذابیت در محدودهی خانواده به طور سازنده استفاده کنند و این نهاد مقدس را تحکیم بخشند. این تمرین (حجاب) در حقیقت تعدیلی است در برابر خواست طبیعی، اما خامِ مرحلهی چهارم رشد که اقتضای آن جذب و گیرندگی بود. پوشیدگی دختران همانند رفتن به مدرسه در یک صبح سرد و زمستانی است که طبیعتاً با قبول رنج و تحمل فشار همراه است، اما برای هرز نرفتن نیروهای تعالیبخش و سازندهی نوجوانان دختر و بعدها زنان، ضروری است؛ چنان که آیت حجاب نیز بدان اشاره کرده است».  نویسنده در پایان، زنان و دختران را متوجه ارزشهای واقعی خود کرده و میگوید: «مواهب خداوند به زنان تنها زیبایی ظاهری نیست که با پایان یافتن آن، زن به پایان نقش خود در حیات اجتماعی نزدیک شود؛ ارزش زنان به کسب کمالات و فضیلتهای اخلاقی و انسانی و جلب رضای خداوند متعال است، نه اصرار بیهوده بر جلب توجه دیگران؛ متأسفانه بزرگترین بازندهی این بازی، زنان خواهند بود.» |