

سلامت روانی و ذهنی براساس حجاب

فرهاد مهدی پور دهکردی^۱، بهناز خسروانی دهکردی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج

چکیده

سیمای حقیقی حجاب، حضور در لباسی است که زن با مدد آن بتواند بدون آسیب‌های اجتماعی و روحی به انجام وظایف دینی و اجتماعی خود همت گمارد. در متون دینی نیز نقل‌ها و روایات معتبر بسیاری برای بیان کم و کیف این آثار و فواید حجاب و عفاف موجود است که از آن جمله می‌توان امنیت اجتماعی، تعالی معنوی، سلامت روحی و بهداشت جنسی، آرامش و استحکام خانواده را برشمرد. حجاب ضمن تأثیر بر سلامت روانی اخلاقی جامعه، پاکی و طهارت و ارتقای شخصیت زن، نه تنها مانع آزادی او نمی‌شود، بلکه به او نقش دفاعی در برابر آسیب‌های فردی و اجتماعی می‌بخشد و بهداشت روانی اخلاقی جامعه را به ارمغان می‌آورد. در این پژوهش با روش مطالعه مروری منابع و کتب مرتبط با موضوع پرداخته‌ایم و سعی در معرفی این حوزه و اهمیتش در سلامت روانی و ذهنی پرداخته‌ایم.

واژه‌های کلیدی: سلامت، روان، ذهن، حجاب

مقدمه:

حجاب به عنوان یکی از مهمترین مسائل اجتماعی، جایگاه والایی در تأمین بهداشت روانی جامعه دارد. بدین سان که با نهادینه شدن این مقوله در اجتماع، و با فرهنگ سازی مناسب در عرصه اجتماع، بسیاری از بیماری های روانی ناشی از بی حجابی یا بدحجابی، درمان و یا ریشه کن خواهد شد. اگر نیک بنگریم، خواهیم دید که بسیاری از بیماریهای روانی اخلاقی، که شاید در وهله اول، مهم به نظر نرسد ولی آثار و پیامدهای منفی فراوانی به دنبال دارد، از این مقوله سرچشمه می گیرد. اینک در این مجموعه ما برآنیم که جستاری در مقوله حجاب و نقش آن در سلامت روانی و ذهنی جامعه داشته و با راهکارهای قرآن جهت درمان بیماری بی حجابی و بدحجابی، آشنا شویم (جعفریان، ۱۴۰۰). 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 متأثر میشود. این تأثیر 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 درباره ی برخی از آثار روانی حجاب و بی حجابی مطالب زیادی وجود دارد. برای مثال در آیه ی ۶۰ سوره ی نور، درباره ی فلسفه ی حجاب میفرماید: «وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَّهُنَّ» و اگر (زنان) خود را بپوشانند برای آنها (خیر) بهتر است. کلمه ی «خیر» که به معنای سود و نفع است، به دلیل اطلاقش، هم نفع مادی و هم نفع معنوی را در برمیگیرد. در آیه ی ۵۳ سوره ی احزاب، سود و نفع حجاب مشخص تر بیان شده است؛ آن-جا که میفرماید: «ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَ قُلُوبِهِنَّ» این کار (حفظ حریم بین زن و مرد) برای پاکی دل های شما و آنها بهتر است. همچنین در آیه ی ۳۰ نور درباره ی تأثیر حفظ عفت مرد به واسطه ی نگاه آلوده نکردن به زن، میفرماید: «وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَالِكُمْ أَزْكَى لَهُمْ» و عفاف خود را حفظ کنند، این برای آنان پاکیزه تر است. قرآن کریم، نتیجه ی نهایی عفت را با تعبیری چون «خَيْرٌ لَّهُنَّ»، «أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَ قُلُوبِهِنَّ» و «أَزْكَى لَهُمْ» بیان میکند که مقدمه ای برای عقیف ماندن و آلوده نشدن به فحشا و در نتیجه، راهی برای رسیدن به سلامت قلبی یا قلب سلیم است که در آیه ی ۸۹ سوره ی 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 ریشه ی 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، رعایت حجاب و داشتن عفت، راهی به سوی سلامت روانی به شمار میآید. در روایت نیز به تأثیر روانی حجاب بر زن اشاره شده است. امام علی (ع) در وصیت خود به امام حسن (ع) میفرماید: «وَ اكْفُفْ عَلِيَّهِنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ بِحِجَابِكَ أَيْهِنَّ، فَإِنَّ شِدَّةَ الْحِجَابِ أَبْقَى عَلِيَّهِنَّ؛ (زنان را) در پرده ی حجاب نگاه دار تا نامحرمان را ننگرند؛ زیرا سختگیری در پوشش، عامل سلامت و استواری آنان است». همچنین آن حضرت در حدیث دیگری میفرماید: «صِيَانَةُ الْمَرْأَةِ أَنْعَمُ لِحَالِهَا وَ {أَدْوَمُ} لِجَمَالِهَا؛ 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 رعایت حجاب سبب تعادل بیشتر آن میشود. پیامبر خدا نیز میفرماید: «خَيْرٌ نِسَائِكُمُ الْغَفِيْفَةُ؛ بهترین زنان شما زنان پاک دامن و عقیفانند.» این روایت نیز همان چیزی را میگوید که در آیه ی ۶۰ سوره ی نور گذشت؛ یعنی منظور از کلمه ی خیر، به طور مطلق مفهومی است که شامل خیر جسمی، روانی، مادی و معنوی میشود (قرلباش، ۱۳۹۹).

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، تعدیل کننده غریزه ی خودنمایی و تبرج، افزایش احساس خود ارزشمندی، محافظت از عواطف انسانی زن، پایبندی به اصول اخلاق انسانی و حفظ استواری خانواده اشاره میکنیم.

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 مقایسه ای انجام داده و به نتایج جالبی رسیده است. او در کتاب خود مینویسد که بیشتر روانشناسان مانند فروید، اریک فروم، پیاز، کولبرگ، اریکسون و غیره مراحل و ادوار تکامل روانی انسان را به پنج دوره تقسیم کردهاند این مراحل عبارت اند از:

۱- مرحله ی گیرندگی غیر فعال؛ ۲. مرحله ی گیرندگی فعال یا رشد احساسهای بچه گانه؛ ۳. مرحله رشد عضلانی؛ مرحله ی تحرک و آغاز تشخیص هویت یا دوران نهان تناسلی؛ ۵. مرحله ی کمال هویت زنان یا مردان.

مرحله ی چهارم، مرحله ی تحرک یا دوران نهان تناسلی نام دارد که مهمترین مرحله در بازشناسی اثر حجاب است. در سه مرحله ی قبل، بین پسر و دختر تمایز چندانی وجود ندارد؛ ولی با شروع این مرحله، جدایی دو جنس در حالت های روانی و بروز شخصیت آغاز میشود. در این مرحله تفاوت پسران با دختران، در نحوه ی سلوک اجتماعی یا برخورد با اشیای بیرونی و محیط پیرامون خویش است. پسران معمولاً حالت تهاجمی، ستیزه جویی 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 عشووه سخن گفتن، با ناز قدم برداشتن و بروز حالت های مادرانه در آنان طبیعی است. مرحله ی پنجم، مرحله ی تکامل بلوغ و تعیین هویت انسانی است. در این مرحله، پسران و دختران ویژگیهای بلوغ و هویت انسانی خود را ظاهر میسازند. مردان، صفت هایی مانند آرامش، پذیرش و صبر را به ویژگیهای پیشین خود اضافه میکنند و به جای تسلط بر همه چیز و از جمله همه ی زنان، میل به تسلط بر زندگی و خانواده ی خود را دارند. زنان نیز به جای تمایل به جذب همه ی 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. در مرحله ی چهارم، ممکن است دو نوع اختلال به وجود آید. نخست، عوض شدن نقش پسر و دختر که خطر همجنس خواهی از همینجا به وجود میاید، و دوم، تثبیت در این مرحله و متوقف شدن رشد شخصیت است که باعث میشود پسران همیشه تشنه ی 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 عنوانین مختلف تشویق و تبلیغ میشود. عرضه کردن زنان بی بند و بار و عشووه فروش بر پرده ی سینما یا تلویزیون و امثال آن و الگو کردن آنان، یا نمایش شخصیت های کاذبی که به سرعت آدم میکشند و بر تصاحب زنان بسیار و نداشتن همسر و ویرانگری میبالند، از بدترین نمونه هایی هستند که دختران و پسران را از رشد و رسیدن به مرحله ی بلوغ روانی باز میدارد. زنان و مردانی که از چنین فرهنگی تأثیر می پذیرند، همیشه از زوال قدرت جلب و نفوذ، نگران و ناراضی اند، به شدت از روزگار پیری می هراسند و عطش رنج آور آنها برای پیروزی خاموش شدنی نیست. چنین زنان و مردانی، به طور طبیعی طعم محبت واقعی

را نچشیده اند و مجالی برای مهرورزی، عشق و قبول مسئولیت ندارند. شاید به همین دلیل است که اکنون بیش از ۶۳ درصد خانواده های آمریکایی تک والدی هستند؛ زیرا لازمه ی زندگی مشترک گذشت، قبول مسؤولیت، مهرورزی و محبت انسانی است و چنین ویژگی هایی با ایده آل ها و نمونه های 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 همه ی مردان (حسامی، بصیرت، ۱۳۹۹).

در مقابل، زنانی که به مرحله ی تکامل و بلوغ روانی رسیده اند، زنانی سازنده، دانشمند، ایثارگر و خدمت گزارند و در تمام جوامع از این سبک سریها به دور بوده، در زندگی و سلوک اجتماعی به مراتب از دیگر زنان، ساده تر زیسته و شخصیت بالغ آنها اسیر جلب کردن دیگران نیست. آنها لباسهای جلف نمی پوشند، کمتر از دیگران در انظار آرایش میکنند و عموماً در زندگی خانوادگی موفق اند. بنابراین، فاصله گرفتن جامعه از فرهنگ حجاب و رعایت 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، سبک سری، 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 پایان پذیری را به ارمغان خواهد آورد و با سپید شدن هر تار مو و آشکار شدن هر خطی بر چهره، گویی ذخیره ی حیاتی این گونه زنان پایان میپذیرد؛ زیرا از تنها وسیله ی دلگرمی و امید برای زندگی، چیزی باقی نمانده است». این نویسنده سپس به تأثیر رعایت حجاب در رشد و تکامل شخصیت زن پرداخته و میگوید: «در برابر این توصیه ها، ادیان توحیدی نیز شیوه های توصیه کرده اند. 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 خانواده، در حقیقت اختصاصی بودن جلب توجه دیگران را می آموزند تا بعدها نیز از این گیرندگی و جذابیت در محدوده ی 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 خام مرحله ی 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 تعالی بخش و سازنده ی نوجوانان دختر و بعدها زنان، ضروری است؛ چنان که آیت حجاب نیز بدان اشاره کرده است» (حضرت منش، ۱۳۸۹).

مفهوم شناسی سلامت روان:

تعریف بهداشت و سلامت روان، چندان ساده نیست و برخی بر این باورند که اصولاً تعریف سلامت روانی ممکن نیست و مشکل بحث بهداشتی روانی هم از آنجا سرچشمه می گیرد که هنوز تعریفی صحیح و قابل قبولی برای هنجار، بیماری و سلامتی در دست نیست. اصطلاح بهداشت روانی از آن دسته از مفاهیمی است که در روانشناسی مورد مناقشه فراوانی بوده و هست و این جدال از آنجا سرچشمه می گیرد که هنوز تعریفی صحیح برای بهنجاری نداریم. از سوی دیگر تعاریفی از بهداشت روان ارائه گردیده که برخی از آنان را بررسی می کنیم. بسیاری از مردم طبقه بندیهای هنجار و ناهنجاری در بهداشت روان را به طور ذهنی و بدون دقت و غالباً به صورت ارزش گذارانه و در اشاره به رفتار خوب یا بد به کار می برند. مازلو در این باره می گوید:

«به طور کلی کوشش‌های صورت گرفته برای تعریف بهنجاری، یا جنبه آماری داشته و یا به فرهنگی خاص مربوط می‌شده و یا جنبه‌ی پزشکی - بیولوژیک داشته است. اما این‌ها فقط تعاریف رسمی‌اند، نه تعاریف معمولی و روزمره. معنای غیر رسمی این واژه، صریح و روشن است. اکثر مردم هنگامیکه می‌پرسند، بهنجار چیست؟، همین معنای غیر رسمی را در ذهن دارند. این در اکثر موارد حتی در مورد افراد حرفه‌ای، هنگامی که اوقات غیر رسمیشان را می‌گذارند، یک سؤال ارزشی به شمار می‌رود و منظور از این سؤال عملاً این است که چه چیز را باید ارج نهیم؟ چه چیز برای ما خوب است و چه چیز بد؟ از چه چیز باید نگران باشیم و از چه چیز باید احساس گناه، و یا احساس تقوا کنیم».

روانپزشکان، سالم بودن را نداشتن علائم بیماری روانی تلقی می‌کنند، به عبارت دیگر، سلامتی و بیماری را در دو قطب مخالف یکدیگر قرار می‌دهند و برای اینکه فرد سالمی بیمار شود بایستی از قطب سالم به قطب مخالف برود. روان‌کاوان، برخورد بدبینانه‌ای با این اصطلاح داشته و انسان را افسانه‌ای بیش نمی‌دانند.

در عین حال، سلامت نسبی را حاصل تعامل میان قسمت‌های مختلف شخصیت از جمله «نهاد»، «من»، «من برتر» و مقتضیات محیط معرفی می‌کنند و بهنجاری را میانجیگری صحیح و منطقی «من» بین دو قسمت «نهاد»، و «من برتر» می‌دانند. رویکردهای جدیدتر در روانشناسی توسط شناخت‌گرایان بیش از پیش بر روی تفکرات و تفسیرهای ذهنی اشخاص تأکید دارند. هر چند که سایر عوامل آسیب‌پذیری را نادیده نمی‌گیرند، عواملی همچون تجربه رویدادهای خاص در گذشته، این دسته از روانشناسان، بروز احساسات ناخوشایندی همچون اضطراب، افسردگی، ترس‌ها و... را حاصل تفکرات منفی می‌دانند و سلامت روان را در پرتو تفکر منطقی، تفسیرهای مثبت و طرحواره‌ها و شناخت‌واژه‌هایی که قابلیت تفسیر این جهان هستی را به شکل مناسب و کلی دارا هستند، در نظر می‌گیرند.

مفهوم شناسی حجاب و عفاف:

«حجاب» و «عفاف» هر دو به معنای منع و امتناع است. حجاب به معنی پوشش، چادر، پرده، چادر زنان، نقاب، روبند، روپوش، حائل و حاجز و هر گونه پرده یا وسیله جدا سازی است. شاید ساده‌ترین تعریف حجاب همان منع و بازداری باشد؛ با این تفاوت که منع و بازداری در حجاب، مربوط به ظاهر است، ولی منع و بازداری در عفاف مربوط به باطن و درون است. البته از نگاه معصومان (علیه السلام) شخص عقیف کسی است که آثار عفت و پاکدامنی در اعضا و جوارح، رفتار و کردار و خلاصه در تمام شئون زندگی‌اش حکمفرما باشد.

حجاب قرآنی: در قرآن برای تشریح حجاب و حدود آن، آیاتی چند وجود دارد که به برخی از آنان اشاره می‌کنیم. خداوند سبحان در آیه‌ی ۵۹ سوره احزاب می‌فرماید: «یاایها النبی قل لازلواجک و بناتک و نساء المومنین یدنین علیهن من جلابیهن ذلک ادنی ان یعرفن فلا یؤذین و کان الله غفوراً رحیماً؛ ای پیامبر، به زنان و دخترانت و نیز به زنان مؤمن بگو خود را بپوشانند تا شناخته نشوند و آزار نبینند. و خداوند بخشنده و مهربان است.»

«جلاب» که در این آیه شریفه آمده است، به معنای پوشش سراسری است. علامه طبرسی در ذیل این آیه چنین می‌نویسد، بنگرید: جلاب، عبارت از روسری بلندی است که هنگام خارج شدن از خانه، زنان به وسیله آن سر و صورت خود را می‌پوشانند... مقصود این است که با روپوشی که زن بر تن می‌کند، محل گریبان و گردن را بپوشاند اکثر لغت‌شناسان، جلاب را چیزی شبیه به چادر معنا کرده‌اند. در آیه فوق کلمات دیگری نیز به کار رفته (مانند جیب و خمار) که تحقیق در آنها نشان

می دهد که قرآن چه اندازه در تبیین حدود حجاب زنان، دقیق و جامع سخن گفته است. از سیاق و روح این آیه شریفه می توان دریافت که بخش مهمی از امنیت روحی و اجتماعی زنان و ایمنی از آزار ناکسان، در گرو پوشاندن است. نیز در سوره نور به تفصیل درباره حجاب و حرمت نگاه به نامحرمان سخن به میان آمده است، بنگرید: «قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و یحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ان الله خبیر بما یصنعون به مردان مؤمن بگو که چشمان خویش فروگیرند و شرمگاه خود نگه دارند. این برایشان پاکیزه تر است. زیرا خدا به کارهایی که می کنند آگاه است. و به زنان مؤمن بگو که چشمان خویش فروگیرند و شرمگاه خود نگه دارند و زینتهای خود را جز آن مقدار که پیداست آشکار نکنند و مقنعه های خود را تا گریبان فروگذارند و زینتهای خود را آشکار نکنند، جز برای شوهر خود یا پدر خود یا پدر شوهر خود یا پسر خود یا پسر شوهر خود یا برادر خود یا پسر برادر خود، یا پسر خواهر خود یا زنان همکیش خود، یا بندگان خود، یا مردان خدمتگزار خود که رغبت به آن ندارند، یا کودکانی که از شرمگاه زنان بی خبرند. و نیز چنان پای بر زمین نزنند تا آن زینت که پنهان کرده اند دانسته شود. ای مؤمنان، همگان به درگاه خدا توبه کنید، باشد که رستگار گردید.

و در سوره احزاب، آیه ۳۲ خطاب به همسران پیامبر چنین آمده است: «یا نساء النبی لستن کاحد من النساء ان اتقیتن فلا تخضعن بالقول فیطمع الذی فی قلبه مرض و قلن قولا معروفا؛ ای زنان پیامبر، شما همانند دیگر زنان نیستید، اگر از خدا بترسید. پس به نرمی سخن مگویید تا آن مردی که در قلب او مرضی هست به طمع افتد. و سخن پسندیده بگویید». در آیات یاد شده، از چند نوع حجاب، سخن به میان آمده است:

- ۱- نگاه عقیف: «قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم؛ به مردان مؤمن بگو که چشمان خویش فروگیرند». نگاه غیر عقیف و شهوت آلود، بذر شهوت را در دل می افشاند.
- ۲- گفتار عقیف: «فلا تخضعن بالقول فیطمع الذی فی قلبه مرض؛ پس به نرمی سخن مگویید تا آن مردی که در قلب او مرضی هست به طمع افتد».
- ۳- کردار عقیف: «و لا یضربن بارجلهن لیعلم ما یخفین من زینتهن؛ نیز چنان پای بر زمین نزنند تا آن زینت که پنهان کرده اند دانسته شود» (وحیدی مهرجردی، زارعی، محمودآبادی، ۱۳۹۷).

اهمیت و ضرورت بهداشت روان:

عدم وجود سلامت و بهداشت روان در اکثریت جوامع بشری و فشارهای ناشی از برخی عوامل بازدارنده، یکی از عواملی است که ضرورت این موضوع را بر همگان گوشزد می نماید. این مسئله مورد پذیرش تمام عقلاست که حل مسائل ملی و بین المللی تا حد زیادی به روشن بینی در زمینه روح و روان بشر و جلوه های گوناگون آن بستگی دارد؛ چرا که وجود یک جامعه سالم و جامعه ای عاری از هر گونه پریشان حالی، مشکلات و مصیبتها، منوط به داشتن افرادی سالم از لحاظ جسم و روان است. بدین ترتیب، این موضوع، از موضوعاتی است که پیش روی محققان است. بهداشت و سلامت روانی یکی از نیازهای اجتماعی است و در شرائط کنونی جوامع و گسترش و تعمیق روابط روز افزون ارتباطات انسانی در سطوح بین المللی، این نکته احساس می شود که عوامل بر هم زننده تعادل، آرامش روان و علل پدید آوردنده بحرانهای روانی، افزایش و پیچیدگی خاصی یافته و احساس نیاز فردی و اجتماعی به سلامت و آرامش روانی، افزایش روز افزونی یافته است. بدیهی است هر گونه تلاش در زمینه دستیابی به آرامش و سلامت روان، مستلزم پژوهش ها و تحقیقات وسیع پژوهشگران و محققان و به کار بستن نتایج پژوهش ها توسط دستگاههای اجرایی است. رابطه بهداشت روان افراد با دیگر بخش ها و عوامل تأثیر گذار جامعه، رابطه مستقیم است و

اینان لازم و ملزوم یکدیگرند. چون شرایط مختلف اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، و... متأثر از بهداشت روان افراد جامعه است. سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۰)، ضمن توجه دادن مسئولان کشورها به تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد، همواره بر این مهم تأکید دارد که میزان شیوع اختلالات روانی در کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه، رو به افزایش است و این در حالی است که در برنامه ریزیهای توسعه اجتماعی و اقتصادی، پائین ترین اولویت به آنها داده شده است. دلیل این افزایش را تا حدی زیادی می توان وابسته به رشد روز افزون جمعیت، تغییرات سریع اجتماعی همچون شهرنشینی، فروپاشی خانواده ها ی گسترده و مشکلات اقتصادی دانست. تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشور است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار داد. با توجه به افزایش بیماران روانی در سراسر جهان، زینهای مالی و معنوی ناشی از این بیماریها و همچنین کمبود تسهیلات، امکانات و نیروهای تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آنها به نظر می رسد که انجام خدمت پیشگیرانه در این زمینه ضروری است و تأمین بهداشت روانی افراد به عنوان یک قدم مثبت اجتماعی، اقتصادی، پزشکی و بهداشتی برای تمام کشورها و ملتها جنبه الزامی دارد. حال که اهمیت بهداشت روان بر همگان آشکار گردید، بایسته است که در تأمین بهداشت روانی، تلاش نماییم. اما یکی از مهمترین عامل ایجاد بهداشت روان در اجتماع، حجاب و عفاف است که تا حد زیادی از بیماری های روانی اخلاقی جامعه را می کاهد (یاوری زاده، سلیمان پور عمران، ۱۳۹۹).

نقش حجاب در تأمین بهداشت روانی جامعه:

از نظر اسلام محدودیت کامیابی های جنسی به محیط خانوادگی و همسران مشروع، علاوه بر اینکه برای زن نقش دفاعی دارد، از جنبه روانی به بهداشت روانی اجتماع کمک می کند و از جنبه خانوادگی سبب تحکیم روابط خانواده و برقراری صمیمیت کامل بین زوجین و از جنبه اجتماعی موجب حفظ و استیفای نیروی کار و فعالیت اجتماع بر می گردد و از نظر وضع زن در برابر مرد، سبب می شود ارزش زن در برابر مرد بالا رود.

حجاب در اسلام از یک مسئله کلی تر و اساسی تر سرچشمه می گیرد و آن این است که اسلام می خواهد انواع التذاذهای جنسی در محیط خانوادگی و در کار به ازدواج قانونی اختصاص یابد و اجتماع منحصراً برای فعالیت و کار باشد. از بعد دیگر حجاب، از خود بیگانگی جلوگیری می کند و مقدمه خود شناسی و در نتیجه خدانشناسی و قرب به حق تعالی می گردد. نظام آفرینش به گونه ای طراحی شده است که هر موجودی در آن مسئولیتی دارد. این مسئولیت با طبیعت و کیفیت وجودش تناسب کامل دارد. زیرا ایفای هر مسئولیتی متوقف بر عطایا و مواهب مناسب و لازم برای آن مسئولیت است. پروردگار جهان بر اساس داده های طبیعی و فطری انسان مسئولیت هایش را تنظیم فرموده است و با اعطای اختیار، انسان را در انتخاب راه آزاد گذاشته است. دست تدبیر آفرینش عفت و حیا را در نهاد زن، فطری ساخت؛ بنابراین ایفای همه مسئولیتهای زن متوقف بر حفظ این امر فطری است، به همین جهت خداوند حجاب را واجب نمود تا امر درونی با حفظ بیرونی محفوظ گردد و زن برای انجام وظایف طبیعی اجتماعی خود مهیا شود. آری خداوند می خواهد این موجود لطیف را با حجاب بیند و او را با این پوشش دوست دارد. چه زیباست پیوند میان خدا و بنده اش! به همین جهت نگاه که زن در پیشگاه معبودش حاضر می گردد و به نمازی می ایستد تا با خدایش سخن بگوید، باید حجاب را به طور کامل رعایت نماید تا نماز و نیایشش صحیح بوده و مقبول خداوند قرار گیرد». حجاب پرچم اسلام است و زنان پرچمدار آن؛ حجاب تعظیم شعائر اسلامی است: «ذلک ومن یعظم شعائر

الله فانها من تقوى القلوب؛ و هر کس شعائر خداوند را تعظیم کند، این امر نشانه پاکی قلب و تقوای درونی اوست». بنابراین حجاب بهترین و تنها لباس حضور در پیشگاه پروردگار است (جعفریان، ۱۴۰۰).

اثرات و فوائد حجاب در اجتماع:

۱- حجاب و سلامت اخلاق جامعه:

هر چه گرایش جامعه به حجاب شدت یابد، از مفسد اخلاقی و اجتماعی و بسیاری از ناهنجاریهای روحی، رفتاری کاسته می شود. سلامت اخلاق جامعه، از اهداف عالییه اسلام است. حجاب زن، به نص قرآن کریم، عفاف اوست و عفاف او، خدمتی است به سلامت جامعه. زن با پوشش شرعی خود، خانواده را استوار و پابرجا می سازد و بیهوده، افراد را تحریک نمی کند و هوس ها را بر نمی انگیزد و مردها را به مفسده نمی کشاند. زن با پذیرش حجاب اسلامی، بزرگترین و ارزشمندترین خدمات را به خانواده و جوان ها و بالاخره جامعه می کند؛ زیرا اخلاق و پاکی و فضیلت را رونق و رواج می بخشد. زنانی که جسم خود را پر بهاتر از آن می دانند که اجازه دهند، هر چشمی از آن تمتع گیرد، هر هوسی بدان گرایش یابد، بر مسند والای فضیلت نشسته اند. کار این گونه زنان، پیامبر گونه است؛ زیرا بعثت پیامبران، به منظور تکمیل و تتمیم اخلاق است. اسلام از بی حجابی و بدحجابی بیزار و متنفر است؛ زیرا اینها هستند که با متزلزل کردن اخلاق و فضیلت، اسلام را در بین مردم، ضعیف و لگدمال می کنند. از همه مهمتر ارزش خود را در جامعه به حراج گذارده و خود را با کالا، همانند می کنند و همزمان با این خودفروشی، از جاذبه جنسشان نیز کاسته می شود. و از بعد دیگر این کار آنان نوعی خیانت به امنیت روانی همسرشان تلقی می شود. منتسکیو، حقوقدان و دانشمند فرانسوی، درباره تأثیر مخرب مخدوش شدن عنصر حجاب و عفاف در امنیت روانی و اخلاقی می گوید: «از دست رفتن عفت زنان به قدری تأثیرات بد و معایب و نواقص تولید می کند و روح مردم را فاسد می سازد که اگر کشوری دچار آن شود، بدبختی زیادی از آن ناشی می گردد؛ به همین جهت، قانون گذاران با وجدان، همواره عفت را به زنان توصیه می کنند و از آنها وقار و رعایت موازین اخلاقی را توقع دارند». به عنوان نمونه بیماری های روانی در کشورهای غربی بسیار بیشتر از کشورهایی است که افراد آن، حریم عفت و حیا و حجاب را رعایت می کنند. و در فرهنگ غرب مادی گرا، زن کالا دانسته شده و با تراضی زن و همسر، متهم به زنا تبرئه شده و پرونده مختومه می گردد که نظیر آن در جاهلیت هم کمتر رواج داشت. بدین سان، زنان با حجاب، خدمتگذار واقعی دین و اخلاق هستند و به تعبیر امام خمینی، دامان زنان، دامان تربیت نسل است و پاکدامنی آن سبب پاکی نسل می شود. و در مقابل، زنان بی حجاب و بد حجاب، عامل براندازی و بنیان کنی دین و اخلاق هستند (زاهدیان، صدری ارحامی، ۱۳۹۹).

۲- حجاب و مسئولیتهای اجتماعی:

هر فردی در برابر جامعه خود مسئول است. این مسئولیت، عام است؛ یعنی هم شامل زنها می شود و هم شامل مردها. پاره ای از مسئولیت های زنان به حجاب آنان بستگی دارد. زن اگر حجاب داشته باشد، بار این گونه مسئولیت ها را بر دوش می گیرد و شخصیت و عظمتش بالا می رود؛ اما اگر جامه ی مقدس حجاب را از تن بدرد، از عهده انجام این گونه مسئولیت ها، بر نمی آید». اسلام به زن اجازه فعالیت های اجتماعی هر چه بیشتر را داده است و در روایات متعدد جواز حضور در بیرون از خانه، منعکس شده است. البته بهتر آن است که در محیط مختلط حضور نیابد؛ ولی زن باید این فرصت را با بی عفتی و بی بند و باری به تهدید تبدیل نکرده و تلاش حداکثری و مضاعف از خود نشان دهد و جایگاه والا و حقیقی خود را بر همگان ظاهر سازد (محمودی، ۱۳۹۹).

۳- حجاب و استحکام شخصیت اجتماعی زن:

یکی از مهمترین اثرات حجاب، استحکام شخصیت زن در اجتماع و در نهاد خانواده است. بدین سان سوءظن ها از بین رفته و اطمینان مرد به زن بیشتر شده و با تن دادن به هر مصیبت و مشکلی، سعی می کند از حریم خانوادگی خود دفاع کند. اسلام مخصوصاً تأکید کرده است که زن هر اندازه متین تر و با وقارتر و عقیف تر حرکت کند و خود را در معرض نمایش برای مرد نگذارد، بر احترامش افزوده می شود. در ادیان آسمانی پیشین و فرهنگهای متمدن، همواره رعایت عفت و حیا (حجاب) و وجود حریم بین زن و مرد، مورد تأکید بزرگانشان بوده است.

به طور کلی اشیایی که در همه جا یافت می شود و دسترسی به آن به آسانی صورت می گیرد، از ارزش کمتری برخوردار است. از طرفی بشر همواره اشیای ذی قیمت خود را از دسترس دیگران دور نگه می دارد و به شیوه ای خاص از آن مراقبت می نماید. اسلام که زن را گوهر گرانبه‌ای هستی و دارای شخصیت کامل انسانی می داند، حجاب را همچون صدف بهترین وسیله برای حفظ و ثبات آن شخصیت معرفی کرده است. آنان که زنان را تشویق به آرایش و تزیین و نمایش زیباییهای جسمی خود می نمایند، درحقیقت زن را فاقد شخصیت و روح انسانی می شمارند که باید با تزیین و نمایش زیباییهای جسمی، منزلت اجتماعی مناسب خویش را به دست آورد. قبل از اسلام، نه تنها زنان ارزشی نداشتند؛ بلکه داشتن یک دختر، ننگ به حساب می آمد: «و اذا بشر احدکم بالانثی ظل وجهه مسوداً و هو کظیم؛ و چون به یکیشان مژده دختر دهند، سیه روی شود و خشمگین گردد».

در چنین جامعه ای بی حجابی که علامت آن بی ارزشی بود، رواج داشت. اسلام، مقام زن را بالا برد و شخصیت او را مورد تکریم قرار داد و با آوردن قانون حجاب حفظ و دوام این شخصیت را برای همیشه تأمین کرد. بر این اساس، حجاب وسیله ای است در خدمت زن تا موفقیت خویش را در جامعه تحکیم کرده و شخصیت و احترام خویش را فزونی بخشد. ویلیام جیمز روشناس معروف، در تأیید این مطلب چنین می گوید: «زنان دریافتند که دست و دل بازی، مایه ی طعن و تحقیر است. این امر را به دختران خود یاد دادند».

۳- حجاب و آزادی زن:

«اینکه زنان باید حجاب را رعایت کنند، زور و دستوری از ناحیه ی مردان نیست تا آزادی آنان را سلب کنند، بلکه وظیفه شرعی آنان است که حجاب را رعایت کنند. زنان با حجاب در فعالیتها و رفت و آمدهای خود، آزادترند، زیرا مردان بوالهوس اطمینان دارند که اینها، طعمه و ملعبه نمی شوند؛ بنابراین کمتر بر آنها ایجاد مزاحمت می کنند. زن با حجاب، مظهر عفاف شناخته شده است و لذا در خانه و خارج خانه مزاحمتی ندارند و آزادانه دنبال کارها و مسئولیت های خویش است». قرآن کریم در دو مورد به این مطلب اشاره کرده است. یکی اینکه می فرماید:

«یا ایها النبی قل لازلواجک و بناتک و نساء المومنین یدنین علیهن من جلابیبهن ذلک ادنی ان یعرفن فلا یوذین و کان الله غفوراً رحیماً؛ ای پیامبر؛ به زنان و دختران خود و زنان مؤمنان بگو که چادر خود را بر خود فرو پوشند. این مناسب تر است، تا شناخته شوند و مورد آزار واقع نگردند. و خدا آمرزنده و مهربان است».

بنابراین بی حجابی و بدحجابی، برای زنها ایجاد مزاحمت می کند؛ اما هنگامیکه اهل حجاب و عفاف باشند، مزاحمتی بر آنان نیست (عسگری یزدی، موسوی، ۱۳۹۹).

نتیجه گیری:

حجاب، به عنوان یکی از اصلی ترین شعائر دینی است که اثرات مثبت فراوانی را برای خانواده و جامعه به دنبال دارد. از جمله این اثرات، تأمین بهداشت روانی اخلاقی جامعه است. بدین سان که حضور حجاب در جامعه باعث می شود بسیاری از بیماری های روانی از بین رفته و یا درمان شده و بهداشت روانی، جایگزین آن گردد.

منابع

- ۱- شفقت، امیر (۱۴۰۰). حجاب ماییم، باید که از میانه برخیزیم نقدی بر کتاب بازیگری در باغ هویت ایرانی سرنمونی حافظ، فرهنگ رجایی، آینه پژوهش، دوره ۳۲، شماره ۱۸۷، از صفحه ۲۸۱ تا ۲۵۹.
- ۲- قزلباش، سیمین (۱۳۹۹). حجاب از منظر قرآن کریم، دوره ۴ شماره ۵۰، از صفحه ۲۰۱ تا ۲۱۱.
- ۳- حسامی، فاضل؛ بصیرت، محمدیاسین (۱۳۹۹). عناصر جامعه پذیری (روش، محتوا و عوامل) حجاب در نظام اجتماعی قرآن، دوره ۷، شماره ۴، از صفحه ۹۶ تا ۱۱۸.
- ۴- محمودی، مرتضی؛ بابایی، محمدعلی (۱۳۹۹). مبانی جرم انگاری عدم رعایت حجاب شرعی در حقوق کیفری ایران، پژوهش نامه حقوق کیفری، دوره ۱۱، شماره ۱ (پیاپی ۲۱)، از صفحه ۲۵۳ تا ۲۷۴.
- ۵- زاهدیان، محمدحسین؛ صدری ارحامی، محمد (۱۳۹۹). بررسی جایگاه حجاب در حقوق بشر از دیدگاه نظریه جهان شمولی و نسبی گرایی، فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، دوره ۱۵، شماره ۵۲، صفحه ۸۹ تا ۱۰۵.
- ۶- اسکی، محمدشفیق؛ احمدی سوادکوهی، میترا (۱۳۹۸). جایگاه حجاب در فقه اسلامی (جلد اول)، دوره ۳، شماره ۹، صفحه ۳۷۱ تا ۳۹۴.
- ۷- جعفریان، رسول (۱۴۰۰). حجاب از استدلال های دینی تا استدلال های اجتماعی، آینه پژوهش، سال سی و دوم، شماره اول، ۱۸۷.
- ۸- محمودی، سمانه ماریه (۱۳۹۹). عفاف و حجاب از دیدگاه آیات قرآن و احادیث، دوره ۶ (جلد اول)، شماره ۲۳، صفحه ۳۴ تا ۴۳.
- ۹- عسگری یزدی، علی؛ موسوی، سیدعلی محمد (۱۳۹۹). بررسی تحلیلی حجاب در جمهوری اسلامی ایران، دوره ۳، شماره ۷، صفحه ۱۷ تا ۳۶.
- ۱۰- یاوری زاده، حمیده؛ سلیمان پورعمران، محبوبه (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین سبک زندگی سلامت محور و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و خودکنترلی با بهداشت روانی و جسمانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، توسعه ی آموزش جندی شاپور، دوره ۱۱، شماره ۴، ص ۶۸۶ تا ۶۹۷.
- ۱۱- وحیدی مهرجردی، شهاب الدین؛ زارعی محمودآبادی، محمدحسین (۱۳۹۷). عوامل اجتماعی و روانی بهداشت و سلامت در ادعیه و روایات، طلوع بهداشت، دوره ۱۷، شماره ۵، صفحه ۱ تا ۹.
- ۱۲- موسوی لطفی، مریم؛ غلامرضایی، شهرام؛ ریزی، فاطمه؛ حضرت منش، فاطمه (۱۳۸۹). نقش سلامت معنوی بر بهداشت روانی انسان، دوره ۵، شماره ویژه نامه کنگره اپیدمیولوژی ایران، ص ۲۰۴ تا ۲۰۴.