بررسی رابطه حجاب با سلامت روانی زنان

پدید آورنده : عباس رجبی (کارشناس ارشد روانشناسی) ، صفحه 2

شکی نیست که حجاب و پوشش تأثیر زیادی بر روح و روان زن دارد. عفاف و پوشیدگی برای زن همچون سد و حفاظی است که در سایه آن از هر ذلّت و تحقیری در امان می ماند. دین اسلام با واجب کردن حجاب، می خواهد زن بازیچه دست شهوت پرستان نباشد و ارزش او به میزانی تنزّل نکند که تنها وسیله ای شود برای اطفاء شهوت ها.

اهمیت حجاب زن از آن جهت است که نه تنها حافظ اخلاق و تجسم تقوی و عفت در سطح جامعه است، بلکه وجود چنین حکمی در اسلام نوعی احترام گذاردن به زن مسلمان و محفوظ نگهداشتن وی از نگاه های گناه آلود مردان است. چنانکه در روایتی از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده که فرمودند: «لا حُرْمَهِ لِنِساءِ اَهْلِ الذِّمَّه اَنْ یُنْظَرَ اِلی شُعُورِهِنَّ وَ اَیْدیِهِنَّ» (تفسیر نور الثقلین، ج 3، ص 591) یعنی زنان غیر مسلمان چون در حریم دین داری و ایمان نیستند، نگاه کردن به آنها [تا وقتی به قصد لذت بردن نباشد] اشکال ندارد.

شهید مطهری می گوید: حقیقت این است که بدبختی ها و سیه روزی های قدیم زن غالبا معلول این جهت بود که انسان بودن او به فراموشی سپرده شده بود و بدبختی های جدید او از آن جهت است که عمدا یا سهوا زن بودن او و موقعیت طبیعی و فطری اش، رسالتش، تقاضای غریزی اش و استعدادهای ویژه اش به فراموشی سپرده شده است (مجموعه آثار، ج 19، ص 30).

زن به دلیل این که عواطف و احساسات قوی تری نسبت به مرد دارد، از نظر روانی نفوذ پذیرتر از مرد است و در بین عوامل بیرونی، بیشتر از مرد متأثّر می شود. این تأثّر و نفوذپذیری وقتی از سوی شوهر باشد، باعث می شود وحدت و یگانگی روانی زن حفظ شود، اما وقتی از چند منبع باشد و آن زمانی است که زن بدون حجاب در اجتماع مردان نامحرم حاضر می شود، به آسانی تحت تأثیر روانی و عاطفی آنان قرار می گیرد و وحدت روانی او از بین می رود و با از بین رفتن وحدت روانی، دچار اضطراب و آشفتگی می شود (حجاب از دیدگاه روانشناسی).

در منابع اسلامی درباره آثار روانی حجاب و بی حجابی مطالب زیادی وجود دارد. مثلاً در آیه 60 سوره نور درباره فلسفه حجاب می فرماید: «وَ اَنْ یَسْتَعْفِفْنَ خَیْرُ لَهُنَّ»؛ و اگر «زنان» خود را بپوشانند برای آنها (خیر) بهتر است. کلمه «خیر» که به معنای سود و نفع است، مطلق است و به دلیل اطلاقش، هم شامل نفع مادی می شود و هم نفع معنوی. در آیه 53 سوره احزاب، سود و نفع حجاب مشخص تر بیان شده است، در آنجا که می فرماید: «ذلِکُم اَطْهَرُ لِقُلُوبِکُمْ وَ قُلُوبِهِنَّ»؛ این کار (حفظ حریم بین زن و مرد) برای پاکی دل های شما و آنها بهتر است. بنابراین طبق این دو آیه می توان گفت، اثر مهم حجاب برای زن، طهارت و پاکی قلبی است که مقدمه ای برای رسیدن به سلامت قلبی (قلب سلیم) است و از آن در روانشناسی به «سلامت روانی» تعبیر می شود.

در روایات نیز به تأثیر روانی حجاب بر زن اشاره شده است. امام علی (علیه السلام) در وصیّت خود به امام حسن (علیه السلام) می فرماید: «وَاکْفُفْ عَلَیْهِنَّ مِنْ اَبْصارِهِنَّ بِحِجابِکَ اِیّاهُنَّ، فَاِنَّ شِدَّهَ الْحِجابِ اَبْقی عَلَیْهِنَّ.»؛ (زنان را) در پرده حجاب نگاه دار تا نامحرمان را ننگرند، زیرا که سخت گیری در پوشش، عامل سلامت و استواری آنان است. (نهج البلاغه نامه 31)

همچنین آن حضرت در حدیث دیگری می فرماید: «صِیانَهُ الْمَرْاَهِ اَنْعَمُ لِحالِها وَ (اَدْوَمُ) لِجَمالِها»؛ پوشش و حجاب برای حال زن بهتر است و سبب دوام زیبایی او می شود. (مستدرک الوسائل، ج 14، ص 255)؛ منظور از حال زن در این حدیث، وضعیت روانی اوست که رعایت حجاب سبب تعادل آن می شود. و نیز پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «خَیْرُ نِسائِکُم اَلْعَفیفَهُ»؛ بهترین زنان شما زنان پاکدامن و عفیف اند. (الکافی 1367، ج 5، ص 324)؛ این روایت نیز همان چیزی را می گوید که در آیه 60 سوره نور گذشت.

نقش حجاب در سلامت روانی زن

در یک بررسی ساده می توان به طور جزئی تر به آثار حجاب در سلامت روانی زن پی برد. در این جا به بعضی از آثاری که حجاب در سلامتی و آرامش روانی زنان دارد، اشاره می کنیم.

1- امنیت

اگر انسان ها در زندگی روزمرّه خود و در کوچه و خیابان، محل کار، تحصیل و حتی داخل منزل احساس امنیت نکنند و دائما در ترس و دلهره باشند، به تدریج دچار اضطراب می شوند. در این میان زنان به دلیل ویژگی های شخصیتی و موقعیت اجتماعی شان، آسیب پذیری بیشتری دارند و طبعا نیاز بیشتری به امنیت دارند. زیرا در بین جوامع بشری همیشه مردانی وجود دارند که به جهت نداشتن تربیت صحیح انسانی، به دنبال فرصتی هستند تا زنان را مورد سوء استفاده های جنسی قرار دهند و یا حداقل مردانی که زمینه های انحرافی در آنها وجود دارد، و به تعبیر قرآن «فِی قَلْبِهِ مَرَض» (احزاب، 32) یعنی بیمار دل هستند، با دیدن کوچک ترین محرّک جنسی، عنان اختیار را از کف داده و نسبت به زنان بی حرمتی روا می دارند.

در تفسیر علی بن ابراهیم قمی ج 2، ص 196، آمده است: زنان مسلمان به مسجد می رفتند و نماز جماعت را با پیامبر می خواندند. هنگامی که ایشان برای خواندن نماز صبح و یا مغرب و عشا از خانه بیرون می رفتند، جوان ها بر سر راهشان می نشستند و به تعرّض و آزار آنان می پرداختند. در این زمان آیه 59 سوره احزاب نازل گردید و بر پوشش زنان به عنوان حفاظ در مقابل آزار و اذیت دیگران تأکید کرد.

2- ارزشمند شدن زن

یکی دیگر از ثمرات حجاب برای زن، گران بهاتر شدن او برای مرد و در نتیجه، به وجود آمدن عشق است که لذّت بخش ترین عواطف انسانی است. نیاز به دوست داشن و محبوب دیگران واقع شدن، همچنان که «مزلو» روانشناس غربی در سلسله مراتب خود به آن اشاره کرده، یکی از نیازهای مهم هر انسان است. میزان این نیاز در زنان بیش از مردان است؛ زیرا موجودیت روانی و شخصیتی زن به این است که مورد توجّه و محبت دیگران، به ویژه نزدیکانش مثل پدر، مادر، شوهر و فرزندان واقع شود، به طوری که اگر این جایگاه را نداشته باشد امید خود را در زندگی از دست می دهد؛ به عبارت دیگر، شکست در عشق، شکست در همه چیز اوست.

«ویل دورانت» نیاز اصلی زن در زندگی زناشویی را، مورد محبت و توجه مرد واقع شدن می داند و در این باره می نویسد: «زن وقتی زنده است که معشوق باشد و توجه به او مایه حیات اوست» و در جای دیگر می نویسد: «می گویند زنان بیشتر به دنبال ستایش ها و تحسین های مطلق و مبهم مردانند و بیشتر می خواهند که مردان به خواست آنها توجّه کنند و این امر از میل آنها به لذّت جنسی بیشتر است؛ در خیلی از موارد لذّت محبوب بودن آنان را بیشتر خرسند می سازد.» (لذات فلسفه، ص 135 و ص 34).

در مقابل، اگر زنان مورد بی مهری و بی توجهی قرار گیرند و یا تحقیر شوند، بیش از دیگران در معرض ناراحتی ها و مشکلات روانی قرار می گیرند و سلامت روانی خود را از دست می دهند. آنان زمانی می توانند این نیاز را در خود تأمین کنند که ارزش واقعی خود را به عنوان یک انسان از دست ندهند. مسئله مهم این است که زن از چه راهی می تواند ارزش واقعی خود را حفظ کند؟ اسلام و سایر ادیان الهی بهترین عامل حفظ ارزش زن را «حجاب» می دانند. بی تردید حجاب و خودداری های ظریفانه زن، او را در نظر مرد محبوب می کند و مرد را آماده فداکاری و جان فشانی برای او می کند. در واقع نقش مهم حجاب برای زن حفظ جایگاه معشوقیت اوست.

اما اگر زن زیبایی های خود را در معرض نمایش قرار دهد، کم کم برای مردان عادی می شود و به تدریج از ارزش او کاسته می شود؛ ولی وقتی زن خود را می پوشاند، نه تنها ارزش او کم نمی شود، بلکه برای مرد جذاب تر و رؤیایی تر جلوه می کند. زیرا «حجب برای دختر همچون وسیله دفاعی است که به او اجازه می دهد تا از میان خواستگاران خود شایسته ترین آنان را برگزیند، یا خواستگار خود را ناچار سازد که پیش از دست یافتن بر وی به تهذیب خود بپردازد. موانعی که حجب و عفّت زنان در برابر شهوت مردان ایجاد کرده، خود عاملی است که عاطفه و عشق شاعرانه را پدید آورده و ارزش زن را در چشم مرد بالا برده است.» (تاریخ تمدن، ج 1، ص 60).

«سیمون دوبووار» دانشمند و حقوق دان معروف فرانسوی می گوید: «دختران جوان دوست دارند، مردانْ خودِ آنها را بخواهند، نه برقراری رابطه جنسی با آنان را؛ فلذا نگاه های مردان در عین اینکه آنها را می ستاید، آزار هم می دهد. هوس مذکّر به همان اندازه که تحسین است، توهین است. دختران طبیعتا اگر احساس کنند مردان به بدن آنها نظر جنسی دارند، سعی می کنند خود را بپوشانند. شرم و حیا از همین جا معلوم می شود.» (جنس دوم، ص 56).

3- تعدیل غریزه خودنمایی و تبرّج

پوشش و حجاب به دلیل اینکه نقش اساسی در متعادل کردن غریزه خودنمایی و تبرج زن دارد، عامل مهمی برای جلوگیری از بخش بزرگی از اضطراب ها و دغدغه های فکری زن محسوب می شود، زیرا آزادی زن در خودآرایی و به نمایش گذاردن جلوه های زنانه در جامعه، باعث افراط در تجمّل و توجّه به زیبایی های ظاهری می شود، که این توجه افراطی می تواند سبب بروز اختلال های روانی در زن شود.

توضیح این که وقتی زن مکشوف و آرایش کرده در بین مردان ظاهر می شود، طبعا عده ای خوششان می آید و او را مورد تحسین و تکریم (ظاهری) قرار می دهند. به همین جهت دائما سعی می کند وضع ظاهری خود را طوری قرار دهد که بیشتر مورد پسند آنها واقع شود. معمولاً این گونه زنان و دختران برای اینکه زیباتر شوند، هر روز وقت زیادی را صرف آرایش و تقلید از مدهای جدید می نمایند. این روند می تواند ناراحتی های روانی زیادی را برای آنان ایجاد کند و به دلیل اینکه همیشه کارها به دلخواه پیش نمی رود، باعث بروز نگرانی هایی برای آنها می شود. بطور مثال این تصوّر، که آیا با صرف این همه وقت و هزینه مالی توانسته اند جلب نظر دیگران بکنند و مورد پسند آنان شوند یا برعکس، مورد تمسخر و تحقیر آنانند، می تواند دائما ذهن آنها را به خود مشغول کند و آنها را به موجوداتی نگران تبدیل نماید.

دلیل دیگری که می تواند بر نگرانی آنها بیفزاید این تصور است که هر لحظه ممکن است رقیبی زیباتر از راه برسد و شکار آنها را برباید؛ و بالاخره دلیل سومی که باعث ناراحتی و استرس برای آنها می شود این است که می بینند به مرور زمان از زیبایی هایشان کاسته می شود و زنان جوان تر و زیباتر جای آنها را می گیرند و نقش آنها را در ربودن دل ها کم تر می کنند. خصوصا وقتی مشاهده می کنند همان مردانی که چندی پیش خریدار کرشمه هایشان بودند، دیگر حاضر نیستند با آنها مراوده داشته باشند و بهای چندانی به آنها نمی دهند، اینجاست که دچار افسردگی و اضطراب می شوند و حتی گاه دیده شده که دست به انتحار می زنند.

این در حالی است که رعایت حجاب سبب افزایش جذابیت و زیبایی زن می شود. در روایتی از امام علی (علیه السلام) رسیده که فرمودند: «زَکاةُ الْجَمالِ اَلْعِفافُ» (مستدرک الوسائل، ج 7، ص 46).

عفت و حجاب سبب افزایش و رشد زیبایی می شود. و نیز در روایت دیگر می فرماید: «صِیانَهُ الْمَرْأةِ اَنْعَمُ لِحالِها (اَدْوَمُ) لِجَمالِها»؛ پوشش و حجاب به روح و روان زن بیش از هر چیز دیگر سلامتی می بخشد و سبب دوام زیبایی او می شود (همان، ج 14، ص 255).

4- محافظت از عواطف انسانی زن

یکی از تفاوت های آشکار بین زن و مرد تفاوت در میزان عواطف و احساسات است. خداوند متعال احساسات و عواطف زن را قوی تر و متنوع تر از مرد قرار داده است. نقش این عواطف در زندگی انسان بسیار مهمّ و حیاتی است به طوری که بدون وجود آن، ادامه زندگی ناممکن می شود. این نقش می تواند به دو جهت باشد: اول منبعی مهم و عاملی اصلی برای آرامش و سکون در زندگی زناشویی است، (ر.ک: روم /21). و دوم مسئولیت مادری است که آفرینش بر عهده زن قرار داده است. این مسئولیت استعداد مادری زمانی می تواند فعلیّت پیدا کند که روح و روان زن سرشار از عاطفه باشد، تا با تربیت فرزندان، عواطف انسانی را به آنها منتقل کند؛ عواطفی که جامعه انسانی شدیدا به آن نیازمند است و تمام مصائب و مشکلات دنیای کنونی بشریت از کمبود آن نشأت می گیرد.

آنچه در اینجا توجّه به آن بسیار حائز همیّت است، این است که چگونه باید از این منبع بسیار با ارزش حفاظت کرد و در رشد و گسترش آن کوشید تا خرابی و فساد در آن راه نیابد و نسل بشری متضرّر نگردد؟ اسلام با واجب کردن حجاب، بهترین راه را برای حفظ و بقاء عواطف و احساسات با ارزش و انسانی زن تعیین کرده است. عواطفی که اگر در زن نابود شود نه تنها هسته روانی زن را تهدید می کند و او را دچار مشکلات روانی حادّ می کند، بلکه جامعه انسانی را نیز به نابودی می کشاند.

5- پایبندی به اصول اخلاق انسانی

یکی از ضروری ترین نیازهای بشریت در رسیدن به سلامت روانی، اخلاق و پایبندی به اصول آن است. انسان زمانی می تواند به سلامت و آرامش روانی برسد که در سایه ایمان و اخلاق زندگی کند. شرط اصلی پایبندی به اخلاق، پرهیز از سقوط در پرتگاه شهوات حیوانی است. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله)، در حدیثی بزرگ ترین زمینه سقوط اخلاق را افتادن مردان و زنان در دام شهوات جنسی می داند.

همچنین امام رضا (علیه السلام) وجود روابط آزاد بین زن و مرد را علت بسیاری از جنایات و مفاسد اخلاقی معرفی می کند.

بنابراین می توان نتیجه گرفت، حفظ اخلاق و ایمان جوامع و برقراری صلح و صفا بستگی زیادی به حفظ حجاب و حریم زن و مرد دارد. اینجاست که ما می توانیم به ارزش حجاب و پوشش زن پی ببریم و آن را به عنوان عاملی مهم در حفظ اخلاق و راهی برای رسیدن به سلامت روانی زنان و بالتبع سایر افراد محسوب کنیم. ولتر (به نقل از افکار جاویدان) درباره نقش زن در حفظ اخلاق می گوید: وظیفه زنان تهذیب اخلاق مردان است. و نیز می گوید: زن آفریده شد تا شیرازه سعادت و ارتقاء موجودات پیوسته بماند.

6- حفظ استواری خانواده

یکی دیگر از آثار و فواید حجاب که در سلامت روانی زنان تأثیر دارد، نقشی است که در پایبندی همسران به پیمان مقدّس ازدواج دارد. زیرا حجاب و پوشش باعث می شود زن از نگاه های آلوده مردان هوس باز و گرفتار شدن به دام عشق های آزاد محفوظ بماند و به زندگی و خانواده خود وفادار باشد. از طرف دیگر شیوع بی حجابی و بی بندوباری، باعث می شود شوهران به جای توجّه و محبت به همسران شان، به دنبال لذّت جویی از زنان آرایش کرده کوچه و بازار باشند و زنان نیز از جلوه گری و طنّازی برای به دام انداختن مردان بیگانه، ابایی نداشته باشند و در نتیجه عشق و علاقه بین همسران از بین رفته و باعث فروپاشی خانواده شود.

آزاد شدن از قید خانه و خانواده، به معنای از دست دادن آرامش و امنیت روانی است. خانه را مسکن گویند، زیرا محل سکونت و آرامش روحی برای انسان است. اگر زن این جای امن و سکون و محل شکوفایی استعدادها و نیروهای درونی اش را از دست بدهد، آرامش و سلامت روانی خود را نیز از دست می دهد. استرس ها و فشارهای روانی که امروز دامن گیر زنان غربی شده، به این جهت است که بی بندوباری و داشتن روابط جنسی، سبب شده از زندگی در خانه بیزار شوند، وظیفه مادری خود را فراموش کنند و به جای آن در قید و بند رقابت های زندگی مدرن امروزی بیفتند و تمام ارزش های معنوی خود را فدا کنند.

شهید مطهری نیز در این باره می گوید: «فلسفه پوشش و منع کامیابی جنسی از غیر همسر مشروع، از نظر اجتماع خانوادگی این است که همسر قانونی شخص، از لحاظ روانی، عامل خوشبخت کردن او به شمار می رود؛ در حالی که در سیستم آزادی کامیابی، همسر قانونی از لحاظ روانی یک نفر رقیب و مزاحم و زندانبان به شمار می رود و در نتیجه کانون خانوادگی بر اساس دشمنی و نفرت پایه گذاری می شود.»

لمبروزو، نیز می گوید: «بارها دیده شده است در ممالکی که (زنها) بیشتر طنّازی و دلبری می نمایند، مردها نسبت به آنها بدبین بوده و از قبول زناشویی سرپیچی می کنند و بارها مشاهده شده است که حتی بعد از تشکیل خانواده در اثر آشنایی مردان با این گونه زنان، نفاق و جدایی میان همسرها تولید گشته است»

پی نوشت ها:

1. طبق نظریه مزلو، هر فردی دارای تعدادی نیازهای ذاتی است که فعال کننده و هدایت کننده رفتارهای اوست. این نیازها غریزی هستند اما رفتارهای انسان که برای ارضای این نیازهاست، آموختنی است. نیازهای ذکر شده توسط مزلو دارای سلسله مراتب هستند که از لحاظ اهمیت از کم به زیاد به این ترتیب قرار می گیرند: نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای ایمنی، نیازهای عشق و تعلق، نیازهای حرمت، نیاز به خود شکوفایی (مزلو، 1970، ترجمه رضوانی، 1372).

2. قال رسول اللّه (صلی الله علیه و آله): النساء حبائل الشیطان، (مستدرک الوسایل، ج 14، ص 159).

3. عن الرضا (علیه السلام) فیما کتب الیه من جواب مسائل: و حرم اللّه الزنا لما فیه من المفاسد من قتل النفس و ذهاب الانساب و ترک التربیه للاطفال و فساد المواریث و ما اشبه ذلک من وجوه الفساد.

4. مسئله حجاب، ص 437.

5. روح زن، ص 47.