

رابطه حجاب و سلامت روان در آیات و روایات

اعظم رضائیان^۱

چکیده:

این مقاله رابطه حجاب و سلامت روان در قرآن و روایات را بررسی کرده که به فواید و آثار حجاب پرخته مثل : حجاب باعث اطمینان قلب و بازیابی شخصیت و تعادل در فطرت خودنمایی و استواری خانواده و سلامت جسم و آسایش بیشتر و امنیت اشاره کرد. این موضوع در ابعاد مختلف مورد مطالعه و تحقیق قرار گرفته و کتب و مقالات زیادی درباره آن نوشته شده؛ ولی به بُعد روانشناختی آن کمتر توجه شده است. این مقاله در پی آن است تا با بررسی نقش حجاب و سلامت روان در قرآن و روایات بپردازد و به این اشاره دارد که یکی از ضروری ترین نیازهای بشریت در رسیدن به سلامت روان، اخلاق و پایبندی به اصول آن است. انسان زمانی می تواند به سلامت و آرامش برسد که در سایه ایمان و اخلاق زندگی کند. می توان نتیجه گرفت حفظ اخلاق و ایمان جوامع و برقراری صلح و صفا به حفظ حجاب و حریم زن و مرد بستگی دارد.

واژه‌های کلیدی: قرآن، حجاب، روان، سلامت روان

^۱ -سطح دو (کارشناسی)، حوزه علمیه حضرت سیدالشهدا(علیه السلام)

مقدمه:

بدون شک همه انسان‌ها در زندگی به دنبال آرامش هستند و سعی می‌کنند که از هر راه ممکن به آن دست یابند. دین اسلام بهترین راه رسیدن به آرامش است. قرآن کریم و آموزه‌هایشان انسان را به بالاترین درجه آرامش و سلامت روان می‌رساند.

حجاب که سفارشی زیادی به آن شده در سلامت روان تأثیر زیادی دارد و انسان را از فسادهای ناشی از بی‌حجابی ننگه می‌دارد. یکی از بزرگان در تمثیلی چنین می‌گوید: چرا انسان‌ها به‌دور خانه‌هایشان دیوار می‌کشند و روی دیوارها سیم‌خاردار می‌کشند؟ چرا درهای خانه‌هایشان را به‌جای چوب از آهن می‌سازند؟ چرا اگر دیوارها کوتاه باشد، بلند می‌کنند؟ اگر همه اینها را بردارند بیشتر احساس آرامش می‌کنند؟ اگر درها و دیوارها و... برای راحتی خانه‌ها است، پس حجاب هم برای آسودگی و راحتی زنان است. دین اسلام اگر حجاب را برای زنان واجب کرده، برای راحتی است نه سختی و سختی در بی‌حجابی و بدحجابی است. (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۸۵)

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ؛ این برای پاک‌ی دل‌های شما و دل‌های آنها بهتر است.» (سوره احزاب، آیه ۵۳) و می‌فرماید: «زنان زیورهای خود را آشکار نکنند.» (نور، ۳۱)

همین شناختن آثار حجاب و نقش آن در سلامت روانی باعث می‌شود، خانم‌ها حجاب را به‌خوبی رعایت کنند و باحجاب احساس سختی و شرمندگی نکنند؛ بلکه آن را سایه آرامش و سلامت روح و روان بدانند و در نتیجه این سلامتی باعث سلامت اجتماع شوند.

واژه‌شناسی

حجاب:

معنای لغوی:

حجاب از ریشه حجب و در لغت به معنای بازداشتن و ممانعت از رسیدن به چیزی آمده است.

(راغب، ۱۳۸۶، ص ۱۰۶)

مفهوم اصطلاحی:

شهید مطهری در کتابش، کلمه حجاب را هم به معنی پوشش و هم به معنی پرده می‌داند.

(مطهری، ۱۳۸۸، ص ۱۵۲)

واژه حجاب در قرآن:

در قرآن هم هفت بار کلمه «حجاب» به کار رفته که معنای آن در هفت مورد چیزی است که از هر جهت مانع دیده شدن چیز دیگر شود، در برخی آیات مانع مادی و در برخی دیگر مانع معنوی؛ مثل آیه «فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ»

مثال دیگر در آیه «فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا؛ او میان

خود و ایشان پرده‌ای افکند پس ما جبرئیل را نزد او فرستادیم و چون آدمی عادی بر او نمایان شد.»
شیخ طوسی مقصود از حجاب در این آیه را دیوار می‌داند.

کلمه حجاب در سوره احزاب آیه «وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ؛ و اگر از

همسران پیامبر چیزی خواستید از پس پرده بخواهید.»

روان:

روان، واژه فارسی است که مترادف آن در عربی کلمه «روح» است. بعضی از لغت‌شناسان، «روان»

را به معنی جان، روح انسانی (مخصوصاً) روح مطلق و نفس ناطقه گرفته‌اند. (معین، ۱۳۷۸، ج ۲، ص

۱۶۸۱)

روان انسان در لغت همان روح و جان اوست که گاهی از آن به روح و گاهی نیز در زبان فارسی

به روان تعبیر می‌شود. (عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۳، ص ۲۱۶)

سلامت روان:

درباره سلامت روان تعریف‌های گوناگونی بیان شده است که به دو مورد اشاره می‌شود:

۱- بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (who) سلامت روانی عبارتست از: حالت رفاه کامل

جسمی، روانی و اجتماعی، نه اینکه بیمار نباشد. (گروهی از نویسندگان، ۱۳۸۵، ص ۱۶۶)

۲- بهداشت روانی به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضعیت مثبت و سلامت روانی

است که می‌تواند به ایجاد حرکت و پیشبرد و تکامل فردی و ملی و بین‌المللی کمک نماید؛ زیرا

وقتی سلامت روانی شناخته شد برای دست‌یابی به آن اقدام می‌شود و راه تکامل فردی و اجتماعی

باز می‌شود. (کتاب اصول بهداشت روان، ص ۱۲)

نشانه‌های سلامت روان

سلامت روان فقط رفتار و کردار انسان نیست؛ بلکه یکی از نشانه‌های سلامت روان، سلامتی

رفتاری است؛ در نتیجه کسانی که به ایمان به خدا و توحید اعتقادی ندارند، مثل کافران، منافقان و

فاسقان یا بعضی از مؤمنین باایمان ضعیف، از ناراحتی روان و روح برخوردارند و این ناراحتی و رنجوری

در رفتار شخص خودش را نشان می‌دهد. (صداقت کشفی، ۱۳۹۱، انتشارات آرتا، ص ۸۲)

وجود ترس، استرس، اضطراب، ناراحتی و نگرانی، وسواس و افسردگی همه اینها نشانه‌های

روان بیمار فرد هست و این علائم در فرد خود را به دو صورت فردی و اجتماعی نشان می‌دهند که

بعضی در قرآن هم اشاره شد. (صداقت کشفی، ۱۳۹۱، ص ۹۸-۹۷)

۱- آرامش روحی

آرامش در انسان زمانی به وجود می‌آید که انسان به واجبات دینی، فردی و اجتماعی خود

عمل کند. اگر انسان هر یک از موارد را نادیده بگیرد، دچار بیماری‌های روح و روان می‌شود. روی

گرداندن از یاد خدا و عمل نکردن به دستوراتش و یا نداشتن ایمان به خدا می‌تواند فرد را دچار

بیماری کند و سلامت‌ش در خط می‌افتد. چنانچه که در قرآن هم اشاره کرده، یاد خدا موجب

آرامش دل‌ها می‌شود. (رعد، ۲۸) پذیرفتن ولایت خداوند ترس و غم و ناراحتی را از بین می‌برد.

یونس، ۶۴-۶۲) و انسان را به آینده امیدوار می‌کند؛ زیرا ترس از آینده و امید نداشتن آرامش و

آسایش را از بین می‌برد.

۲- توانایی برشکیبایی و سختی‌ها:

یک انسان به درجه ای از باور رسیده که باید صبر کند، می داند که همه این مشکلات و سختی ها و رهایی از آن و توانایی هایش در زمان سختی آشکار می شود. پس سختی ها را پلی برای اینکه توانایی هایش از قوه به فعلیت برسد، می بیند و استعدادهای نهانش آشکار می شود. (بقره، ۵۵)

۳- توانایی و درک درست آینده:

کسانی که از سلامتی روانی برخوردار هستند، به آینده هم امیدوارند و هدف از زندگی را تلاش برای رسیدن به محبوب و خدا می داند. از این جهت سختی ها را وسیله ای برای رسیدن به آینده بهتر می داند. (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۵۶) «ان مع العسر يسرا؛ همراه سختی آسانی است.» (انشراف، آیه ۴)

۴- خودکفایی و استقلال در فعالیت ها

یکی از نشانه های سلامت روان انسان، خودکفا بودن و استقلال در کارها و بهره گیری از نتایج درست آن است به معنی اینکه فردی که سلامت روان دارد، برای توانایی و امکانات و مهارت هایش، در کار خود استقلال دارد. در این آیه می توان به استقلال و سلامتی مورد نظر اشاره کرد: «لیکأکلوا من ثمره و ما عملته ایدیه م افلا یشکرون.»

۵- خشنودی از خود و دیگران

یکی از نشانه های سلامت روان این است که انسان از استعدادهای خود و امکانات و توانایی های خدادادی اش خشنود و شکرگزار آن باشد و این خشنودی از نعمت ها باعث می شود، فرد از این نعمت ها به درستی بهره ببرد و سبب آرامش و سلامتی روان می شود.

اهمیت حجاب در اسلام

برای اینکه به اهمیت هر چیزی پی ببریم، اول باید تأثیر آن را در ابعاد مختلف بررسی کنیم و ببینیم که دارای چه مفاسد و مصلحت هایی است و آگاه ترین و بهترین کسی که می تواند به این مفاسد و مصالح پی ببرد، خدای متعال است؛ چون تنها اوست که انسان را آفریده و آن مفاسد و مصالح را به وسیله بهترین دین (اسلام) به انسان شناسانده است. با رجوع به منابع های اصیل اسلامی، یعنی قرآن و سنت، اهمیت حجاب معلوم می شود. قرآن کریم در موارد متعددی انسان ها را در حجاب و پوشش مورد نیاز توصیه کرده است که نشان از اهمیت آن دارد.

شوهران به جای توجه و محبت به همسرانشان به دنبال هوس بازی و لذت جویی از زنان آرایش کرده در کوچه و بازار باشند. زنانی که بی حجاب هستند و آرایش می کنند تا مردان بیگانه را به دام بیندازند، باعث فروپاشی بنیان خانواده و از بین رفتن عشق و محبت بین همسران می شوند. این آزادی از خانه و خانواده یعنی از بین رفتن آرامش و امنیت روانی است.

اگر زن جای امن و آرام خانه که محل شکوفایی استعداد و پیشرفت اوست را از دست بدهد، آرامش خود را از دست می دهد؛ چون بی بندوباری و داشتن روابط آزاد جنسی باعث می شود که زن از زندگی در خانه متنفر شود و وظیفه مادری و همسری خود را فراموش کند و به جای خانه وارد رقابت های زندگی مدرن امروزی شود و تمام ارزش های معنوی را فراموش کند. (رجبی، ۱۳۸۵، ص ۸۵)

استاد مطهری، فلسفه پوشش و حجاب در اینکه همسران فقط از همسران مشروع خود کامیابی جنسی داشته باشند، خوشبختی خانواده دانسته و روابط آزاد و کشف حجاب را عامل از هم پاشیدن خانواده و باعث نفوذ شمنی و کنیه در کانون پرمهر خانواده می داند. (مطهری، ۱۳۸۸، ص ۸۱)

بدون شک حفظ حجاب و پایبند بودن به خانواده، محیط خانه را به محیطی سالم و پرمهر تبدیل می کند و باعث استواری خانواده می شود.

برخی محققان دلیل دیر ازدواج کردن جوانان را مشکلات اقتصادی و یا تحصیل نمی دانند؛ بلکه تبرّج و لجام گسیختگی زنان و دختران می دانند. وقتی زنان و دختران هیچ تعهد خانوادگی و شرعی ندارند و خود را در معرض دید جوانان قرار می دهند، مردان بر خود لازم نمی دانند، ازدواج و بار مسئولیت آن ها را قبول کنند. (اکبری، ۱۳۷۶، ص ۲۱)

پس رعایت کردن حجاب اول باعث سلامت روانی فردی و در مرحله بعدی باعث سلامت خانواده می شود.

۵- سلامت جسم و آسایش بیشتر

یکی از مهم ترین آثار حجاب، آسایش فردی است که در روایات هم به آن اشاره شده است. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می فرماید: «پوشیده و محفوظ داشتن زن مایه آسایش بیشتر و دوام زیبایی اوست.» (غررالحکم، ۱۳۸۹، حدیث ۵۸۲۰)

تحقیقات علمی و روانشناسی در باب تفاوت های جسمی و روانی زنان و مردان بیان کرده که مردان نسبت به محرک های چشمی حساسیت بیشتری نسبت به زنان دارند و زنان در مورد محرک های لمسی حساسیت بیشتری دارند. (حدادعادل، ۱۳۷۴، ص ۶۲)

با دقت در این روایت و تحقیقات علمی متوجه می شویم که وقتی زنان به حجاب پایبند بوده و پوششی که در اسلام با ویژگی هایی که تشریح شده، را رعایت کنند، خود را از مفاسد، مصون داشته و باعث آسایش و سلامت روان خود می شوند.

روانشناسان بر این باورند که اختلالات روانی، عوارض جسمانی دارد و بالعکس به این معنی است که کسی، روان سالم دارد، جسم سالمی هم خواهد داشت. (ملکیان، ۱۳۸۲، ص ۱۲). زنی که حجاب خود را رعایت نکند خیلی بیشتر مورد آزار و اذیت قرار می گیرد؛ چون با فطرت او مخالف است، حالت افسردگی و اختلال روحی در او به وجود می آید و جسمش بیمار شود و بالعکس زنی که حجاب خود را رعایت می کند، با فطرت او سازگار است و سلامت روانی را برای خودش به ارمغان می آورد. پس هم روان او و هم جسم او سالم می ماند و در نتیجه سلامت خانواده حفظ می شود.

۶- امنیت

امنیت از نیازهای زیربنایی رشد و شکوفایی شخصیت انسان است که در صورت ارضا نشدن، رشد شخصیت مختل می شود و ارضای این نیاز مستلزم امنیت ثبات، حمایت، ساختار، نظم و رهایی از ترس و اضطراب است.

اگر انسانها در زندگی روزمره و در محیط اطراف خود احساس امنیت نکنند و به طور دائم در ترس و دلهره به سر برند، به تدریج مضطرب خواهند شد. زنان به دلیل ویژگی های شخصیتی و موقعیت اجتماعی شان آسیب پذیری بیشتری دارند؛ بنابراین نیاز بیشتری به امنیت دارند؛ زیرا در بین جوامع بشری همیشه مردانی وجود دارند که به دلیل نداشتن تربیت صحیح، به دنبال فرصتی برای سوء استفاده های جنسی از زنان می باشند، یا مردانی وجود دارند که با داشتن زمینه های انحراف که به تعبیر قرآن « فی قلبه مرض » بیمار دل هستند، با دیدن کوچک ترین صحنه مهیج جنسی، عنان اختیار از کف داده و نسبت به زنان بی حرمتی روا می دارند. بر این اساس، زنانی که در مکان های عمومی، ظاهر خود را به نمایش می گذارند و باعث تحریک مردان می شوند، باید منتظر آزار و اذیت این گونه افراد باشند. این آزارها که گاهی حتی به آدم ربایی و قتل منجر می شود، زندگی،

آرامش و سلامت روانی زنان بدحجاب را به خطر می اندازد. آمار نشان می دهد برهنگی و آرایش هوس انگیز زنان در غرب، باعث برانگیختگی و جنون جسمی برخی از مردان و جوانان شده است، تا جای که این وضعیت در بسیاری از موارد به حمله و تجاوز به عنف گردیده است. از آن رو، این گونه زنان، امنیت لازم را ندارند

ناامنی و خطری که زنان بدحجاب را تهدید می کند، در بعضی از آیات مورد توجه قرار گرفته است. در آیه ۵۱ سوره احزاب، بعد از اینکه به همه زنان دستور می دهد بدن خود را از مردگان بپوشانند، می فرماید: «... ذالک ادنی ان یعرفن فلا یؤذین؛ این کار برای اینکه شناخته شوند و در نتیجه مورد آزار قرار نگیرند، بهتر است.

با کمی تأمل در این مبحث می تون نتیجه گرفت که دین اسلام برای محفوظ نگه داشتن روان زن از عوامل آسیب زا حجاب و عفاف را بر او واجب کرده است و به این ترتیب خوشی های مشروع را برای زن می پسندد و تأمین آن را درسایه عفاف مجاز می داند. در واقع حجاب و پوشش که ثمره عفاف است، عاملی برای آرامش زن و دور ماندن او از عوامل اضطراب و در نهایت ایجاد رضایت وجدان است.

نتیجه:

با توجه به سرعت پیشرفت های علمی در زمینه درمان بیماری های جسمی انسان ها، علم پزشکی پیشرفت قابل توجهی در زمینه بیماری های روانی انسان نداشته، در صورتی که مشکلات و بیماری های روانی علاوه بر اینکه آرامش فرد را از بین می برد، حتی نقش موثری در به وجود آمدن بیماری های جسمی دارد. انسان ها با تقویت ایمان و حجاب و پوشش اسلامی باعث کاهش بسیاری از بیماری های روحی و روانی می شوند. فلسفه حقیقی حجاب، همان حفظ آرامش و امنیت زن و به دنبال آن سلامت روان است. اگر زنان سلامت روان داشته باشند، خانواده و جامعه هم به تبع آن سالم می مانند.

منابع و مأخذ:

-قرآن

-نهج البلاغه، ترجمه دشتی

۱-احمدی، علی اصغر، روانشناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، تهران، انتشارات امیر کبیر، چاپ هفتم، ۱۳۸۸.

۲-بیرقی اکبری، محمدرضا، تحلیلی نو و عملی از حجاب در عصر حاضر، انتشارات شهید فهمیده، چاپ اول، ۱۳۷۶.

۳-جوادی آملی، عبدالله، زن در آینه جلال و جمال، قم، انتشارات اسرا، ۱۳۷۱.

۴-حجاب شناسی، انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه قم، چاپ دوم، بی تا.

۵-حداد عادل، غلامعلی، فرهنگ برهنگی و برهنگی فرهنگی، انتشارات سروش، ۱۳۷۴.

۶-حراعلی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه، ج ۲، بیروت- لبنان، بی نا، ۱۳۶۱.

۷-حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴.

۸-راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، مفردات الفا قرآن، ایران، نشر سبحان، ۱۳۸۶.

۹-رجبی، عباس، حجاب و نقش آن در سلامت روان، انتشارات موسسه آموزش و پژوهش امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵.

۱۰-سلطانی، اختر، علی مردانیان، مهرداد، حریم پوشش، ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۸۸.

۱۱-شجاعی، محمد، در و صدف، نشر محبی، ۱۳۸۸.

۱۲-شرقاوی، حسن، گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، بی جا، دفتر نشر اسلامی، ۱۳۶۳.

۱۳-صداقت کشفی، محمد جواد، حریم، انتشارات آرتاکاوا، ۱۳۹۱.

۱۴-صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم، شرح اصول کافی، تهران، موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۳.

۱۵-صفی یاری، مسعود، راز حجاب، بی جا، نور السجاد، ۱۳۹۰.

۱۶-عروسی حویزی، عبدعلی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، بی جا، اسماعیلیان، چاپ چهارم، ۱۴۱۵هـ.ق.

۱۷-عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، بی جا، انتشارات جاویدان، ۱۳۵۴.

- ۱۸- قطبی، هادی، منزلت زن از منظر دیگر، انتشارات مولف، ۱۳۸۰.
- ۱۹- کریمی، حمید، حقوق زن، قم، انتشارات کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۳.
- ۲۰- محمدی اشتهاردی، محمد، حجاب بیانگر شخصیت، تهران، معاونت مبارزه با مفسد اجتماعی، ۱۳۸۳.
- ۲۱- مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن، مرکز نشر آثار علامه مصطفوی، ۱۳۸۵.
- ۲۲- مطهری، مرتضی، نظام حقوقی زن در اسلام، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۹.
- ۲۳- موسوی اصل، مهدی، نقش رفتارهای دینی در بهداشت روانی، فصلنامه علمی، شماره ۱، ۱۳۸۷.
- ۲۴- مهدی زاده، حسین، حجاب شناسی، انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه قم، ۱۳۸۲.