

## نقش حجاب در سلامت روان

مصطفی تبارکی - طلبه‌ی سطح یک

### چکیده:

پدیده‌ی بی‌حجابی یا بدحجابی که جامعه‌ی دینی ما با آن روبرو است و موج آن در حال حاضر رو به گسترش است، هم‌چون آفتی است که شجره طیبه‌ی نسل جوان و نوجوان ما را آفت‌زده و رشد و بالندگی آنان را به مخاطره انداخته است؛ از این‌رو وظیفه‌ی علما و اندیشمندان است تا با بیان فوائد و آثار حجاب از یک‌سو و با روشن‌گری پیامدهای نامطلوب بی‌حجابی از سوی دیگر، به روشن‌گری بپردازند (لیهک من هلك عن بینة و یحیی من حی عن بینة) نوشتار حاضر به دنبال آنست تا آثار حجاب را در سلامت روان آدمی بررسی نماید. مخاطب اصلی ما در این مقاله بانوان مسلمانی هستند که ناخودآگاه با بی‌حجابی و یا بدحجابی تیشه به ریشه‌ی خود زده و رشد اخلاقی و حیات معنوی خویش را متوقف ساخته‌اند. نویسنده، نخست اهمیت حجاب را از منظر اسلام و آیات قرآن کریم بررسی نموده، سپس به آثار و فوائد آن پرداخته و نقش حجاب را در سلامت روان مورد تحقیق قرار داده است.

کلید واژه: قرآن، اسلام، سلامت روان، حجاب، بازیابی شخصیت و تعادل فطرت.

### مقدمه:

بدون تردید هر یک از ما انسان‌ها در زندگی، به دنبال رسیدن به آرامش هستیم و تلاش می‌کنیم از هر راه ممکن به آن دست یابیم. دین مبین اسلام بهترین وسیله برای رسیدن به آرامش است؛ دستورات قرآن کریم و آموزه‌های حیات آفرین اسلام، انسان را به بالاترین نقطه‌ی آرامش و سلامت روان می‌رساند. حجاب زنان و مردان که اسلام به آن سفارش نموده است در سلامت روان آنان تأثیر بسزایی داشته و موجب می‌شود آنان را از مفاسد ناشی از عدم حجاب در امان نگهدارد. یکی از بزرگان در تمثیلی زیبا می‌فرماید: شما چرا به دور خانه‌هایتان دیوار می‌کشید و بر روی دیوارها سیم خاردار نصب می‌کنید؟ اگر درب خانه‌هایتان چوبی باشد چرا آهنی می‌کنید؟ و اگر دیوارها کوتاه باشد چرا بلند می‌کنید؟ آیا این همه، برای راحتی شماست یا برای ناراحتی؟ حجاب هم‌چون دیوار خانه و هم‌چون سیم خاردار است، حال اگر دیوار خانه‌هایتان بلند بود و کوتاه کردید، یا سیم خاردار داشت، برداشتید یا درب بسته بود باز کردید، این موجب راحتی، آرامش و آسایش شما خواهد بود یا موجب ناآرامی؟ اگر درب‌ها، دیوارها و... برای راحتی خانه‌ها باشد، حجاب هم برای راحتی و آسودگی بانوان است، پس اگر اسلام برای زن حجاب آورده است برای راحتی است نه مشقت، مشقت در بی‌حجابی و بدحجابی است. (شجاعی، 1388، ص 85)

قرآن کریم در فایده‌ی حجاب، می‌فرماید: {ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ} این کار (حفظ حریم بین زن و مرد) برای پاک‌ی دل‌های شما و آن‌ها بهتر است. (سوره احزاب، آیه 53) و در جای دیگری می‌فرماید: {وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا}؛ و زیورهای خود را آشکار نگردانند مگر آنچه که [طبعاً] از آن پیداست. (سوره نور، آیه 31) هم‌چنین حضرت علی(ع) در وصیت‌شان به امام حسن(ع) می‌فرمایند: «زنان را در پرده‌ی حجاب نگاه دار تا نامحرمان را ننگرند؛ زیرا سخت‌گیری در پوشش، عامل سلامت روان و استواری آنان است.» (دشتی، نهج البلاغه، نامه 31)

شناخت آثار حجاب به خصوص نقش آن در سلامت روان موجب می‌شود، هیچ‌خانمی از آن دوری نکند و از رعایت کردن حجاب، احساس سنگینی و شرمندگی ننمایند، بلکه آن را مایه‌ی زینت خود قرار داده و در نتیجه آرامش برونی و درونی اجتماع را نیز وسعت بخشند.

### واژه‌شناسی

#### حجاب:

معنای لغوی حجاب: حجاب از ریشه حجب و در لغت به معنای بازداشتن و ممانعت از رسیدن به چیزی آمده است. (راغب، 1386، ص 106) مؤلف «کتاب التحقیق فی کلمات القرآن» می‌فرماید: «أَنَّ الْحِجَابَ هُوَ الْحَائِلُ الْحَاجِزُ الْمَانِعُ عَنِ تَلَاقِ شَيْئَيْنِ أَوْ أَثَرِهِمَا، سِوَاءَ كَانَا مَادِيَّيْنِ أَوْ مَعْنَوِيَّيْنِ أَوْ مَخْتَلِفَيْنِ، وَ سِوَاءَ كَانِ الْحَاجِبِ مَادِيًّا أَوْ مَعْنَوِيًّا» حجاب عبارت است از: حائل و مانعی که از ملاقات دو چیز یا اثر آن دو جلوگیری کند. (مصطفوی، 1389، ج 2، ص 167) در کتاب العین چنین آمده است: «الحجاب اسم ما حجبت به شیئا عن شیء» حجاب اسم چیزی است که به وسیله‌ی آن شیئی را از شیئی دیگر بپوشانی. (خلیل بن احمد فراهیدی، 1384، ج 3، ص 86)

معنای اصطلاحی حجاب: استاد مطهری در کتاب خود، کلمه‌ی حجاب را هم به معنی پوشش و هم به معنی پرده و حاجب می‌داند. (مطهری، 1388، ص 152) استعمال این کلمه، بیش‌تر به معنی پرده است. این کلمه از آن جهت مفهوم پوشش می‌دهد که پرده، وسیله‌ی پوشش است، ولی هر پوششی حجاب نیست؛ بلکه آن پوششی حجاب نامیده می‌شود که از طریق پشت پرده واقع شدن صورت گیرد. (مطهری، 1388، ص 72)

در این نوشتار مراد ما از حجاب، پوشش اسلامی زنان مسلمان است، و مراد از پوشش اسلامی زن، به عنوان یکی از احکام وجوبی اسلام، این است که زن، هنگام معاشرت با مردان، بدن خود را بپوشاند و به جلوه‌گری و خودنمایی نپردازد. بنابراین، حجاب، به معنای پوشش

اسلامی بانوان، دارای دو بُعد ایجابی و سلبی است. بُعد ایجابی آن، وجوب پوشش بدن و بُعد سلبی آن، حرام بودن خودنمایی به نامحرم است؛ و این دو بُعد باید در کنار یکدیگر باشد تا حجاب اسلامی محقق شود؛ گاهی ممکن است بُعد اول باشد، ولی بُعد دوم نباشد، در این صورت نمی‌توان گفت که حجاب اسلامی محقق شده است. گاهی مشاهده می‌کنیم که بسیاری از زنان محجبه در پوشش خود از رنگ‌های شاد و زیبا و تحریک برانگیز استفاده می‌کنند که به اندامشان زیبایی خاصی می‌بخشد و در عین پوشیده بودن بدن زن، زیبایی‌اش آشکار است، گویی که اصلاً لباس نپوشیده است؛ و این دور از روح حجاب است. (ر.ک: مهدی‌زاده، 1382، ص 21)

اگر به معنای عام، هر نوع پوشش و اشیایی که از وصول به گناه ممانعت می‌کند را حجاب بنامیم، حجاب می‌تواند اقسام و انواع متفاوتی داشته باشد. یک نوع آن حجاب فکری و روحی است؛ مثلاً اعتقاد به اصول عقاید اسلامی؛ مانند توحید و نبوت و ... از مصادیق آنست که انسان را از لغزش‌ها و گناه‌های روحی و فکری، مثل کفر و شرک باز می‌دارد.

در قرآن کریم از انواع دیگر حجاب که در رفتار خارجی انسان تجلی می‌کند نام برده شده است مثل حجاب در نگاه که مردان و زنان در مواجهه با نا محرم به آن توصیه شده‌اند: {قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ}؛ ای رسول به مردان مومن بگو تا چشم را از نگاه ناروا بپوشند (سوره نور، آیه 30 و در آیه بعد می‌فرماید: {وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ}: ای رسول به زنان مؤمن بگو تا چشم‌ها را از نگاه ناروا بپوشند. نوع دیگر حجاب، حجاب گفتاری زنان در مقابل نا محرم است آنجا که می‌فرماید: {وَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ}: پس زنها نازک و نرم با مردان سخن نگویند؛ مبدا کسی که دلش بیمار (هوا و هوس) است به طمع افتد. (سوره احزاب، آیه 32)

## روان:

روان، واژه‌ی فارسی است که مرادف آن در زبان عربی روح است، زبان شناسان در باره‌ی روان، تقریباً مفاهیم مشترکی بیان کرده‌اند که در این جا به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

برخی از لغت‌دانان، روان را به معنای جان، روح انسانی (مخصوصاً)، روح (مطلقاً) و نفس ناطقه گرفته‌اند. (معین، 1378، ج 2، ص 1681 و نیز؛ عمید، 1343، ص 536) پس 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. در متون دینی نیز تعریف دقیقی از این واژه داده نشده است، بیشتر به ابعاد کلی آن پرداخته شده است. در حدیثی از امام باقر(ع) رسیده است که ایشان در پاسخ اینکه روح چیست؟ فرمودند: «ان الروح مجانس للريح» روح و روان همانند باد است. (عروسی، 1415، ج 3، ص 216)

## سلامت روان

در مورد سلامت روان یا بهداشت روان تعاریفات متعددی بیان شده است که به دو مورد اشاره می‌شود:

الف: بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) بهداشت (سلامت) روانی عبارتست از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه اینکه تنها بیمار نباشد. (گروهی از نویسندگان، 1385، ص 166)

ب: بهداشت روانی؛ به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ایجاد تحرک، پیشرفت و تکامل فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد برای دستیابی به آن اقدام می‌شود و راه تکامل فردی و اجتماعی باز می‌گردد. (گروهی از نویسندگان، 1385، ص 170) به نقل از کتاب اصول بهداشت روانی، ص (13) برخی نیز در تعریف سلامت روان گفته‌اند: از دیدگاه اسلامی، انسانی که خود آگاهانه با تمامی هستی ارتباطی زنده و پویا و متکامل دارد، انسانی است از لحاظ روانی سالم. عالی‌ترین الگوی انسان‌های سالم، انبیای الهی هستند. (احمدی، 1388، ص 203)

با توجه به تعاریفات فوق شاید بتوان سلامت روان را به صورت جامع‌تر و دقیق‌تر اینگونه بیان کرد که: سلامت روان عبارتست از وجود حالتی در روح و نفس آدمی که شخص با وجود آن، هیچ احساس کمبودی از نظر جسمی و روانی و اجتماعی و ... نمی‌کند.

## اهمیت حجاب در اسلام

برای پی بردن به اهمیت هر چیزی باید ابتدا تأثیرات آنرا در ابعاد مختلف بررسی کنیم و ببینیم که دارای چه مفاسد و مصالحی است. و بهترین کسی که می‌تواند این مفاسد و مصالح را تشخیص دهد خداوند متعال است چون اوست که آدمی را خلق کرده و آن مفاسد و مصالح را به وسیله‌ی کامل‌ترین دین یعنی اسلام، به انسان‌ها عطا کرده است. با مراجعه به منابع اصیل اسلامی؛ یعنی قرآن و سنت، اهمیت حجاب به طور واضح معلوم می‌شود، قرآن کریم در موارد متعددی انسان‌ها را به حجاب و پوشش لازم توصیه کرده است که حکایت از اهمیت آن دارد. از جمله در سوره مبارکه‌ی احزاب به مؤمنین دستور می‌دهد که اگر چیزی از زنان پیامبر خواستید از پشت پرده بخواهید: {وَ إِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسَأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَ قُلُوبِهِنَّ}؛ و چون از زنان [پیامبر] چیزی خواستید از پشت پرده از آنان بخواهید؛ این برای دل‌های شما و دل‌های آنان پاکیزه‌تر است. (سوره‌ی احزاب، آیه‌ی 53) در آیه‌ی دیگری می‌فرماید: {يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِلأَزْوَاجِ وَ بَنَاتِكَ وَ نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلا يُؤْذَيْنَ}؛ ای پیامبر، به زنان و دختران و به زنان مؤمنان بگو: «پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند [به احتیاط] نزدیکتر است. (سوره‌ی احزاب، آیه‌ی 59) از آیات فوق استفاده می‌شود که جهت طهارت قلب و مصونیت از اذیت و آزار هوس‌پرستان، حفظ حجاب و پوشش شرعی لازم و ضروری است. علاوه بر آیات قرآن روایات معصومین نیز به اهمیت حجاب فراوان اشاره نموده است. امام علی(ع) می‌فرماید: «صِيَانَةُ الْمَرْأَةِ أَنْعَمَ لِحَالِهَا وَأَدْوَمَ لِحَمَالِهَا»؛ صیانت زن او را شاداب‌تر و زیبایی‌اش را پایدارتر می‌کند. (غرر الحکم، 1389، حدیث 5820)

از مجموع آیات و روایات موجود در این باب به صراحت روشن می‌شود که حجاب از نظر اسلام اهمیت بسیار زیادی دارد تا جایی که

پیامبر(ص) کسانی که حجابشان را رعایت نکنند و خود را شبیه غیر مسلمان درآورند را مسلمان نمی‌داند. «من تشبه بقوم فهو منهم» (صدرالدین شیرازی، 1383، ج 2، ص 256)

## حجاب و سلامت روان:

حجاب و پوشش فوائد زیادی دارد از جمله در سلامت روح و روان انسان نقش بسزایی دارد که نویسنده در این مقاله به برخی از مهم‌ترین آثار آن می‌پردازد:

### 1. اطمینان قلب

فقدان حجاب و بی‌بندوباری در معاشرت میان زن و مرد، هیجان‌ها و التهاب‌های جنسی را فزونی می‌بخشد و تقاضای سکس را به صورت عطش روحی و یک درخواست اشباع نشدنی در می‌آورد. استاد شهید مطهری در این زمینه می‌فرماید: روح بشر فوق العاده تحریک پذیر است، اشتباه است که گمان کنیم تحریک پذیری روح بشر محدود به حد خاصی است و از آن پس، آرام می‌گیرد... هیچ مردی از تصاحب زیبا رویان و هیچ زنی از متوجه کردن مردان و تصاحب قلب آنان و بالاخره هیچ دلی از هوس سیر نمی‌شود. از طرفی تقاضای نامحدود خواه ناخواه انجام نشدنی نیست و همیشه مقرون است با نوعی احساس محرومیت و دست نیافتن به آرزوها که به نوبه‌ی خود منجر به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی می‌گردد. (مطهری، 1388، ص 80)

از این رو، غریزه‌ی جنسی، غریزه‌ی نیرومند، عمیق و دریا صفت است که هرچه بیشتر اطاعت شود بیشتر سرکش می‌گردد، تنها در گستره‌ی اطاعت از آموزه‌های دین است که او را از سرکشی انداخته و به تعادل می‌کشانند. قرآن کریم می‌فرماید: {أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}؛ آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. (سوره‌ی رعد، آیه‌ی 28) آیه‌ی شریفه‌ی فوق ذکر خدا را آرامش بخش دل‌ها معرفی کرده است. چه ذکر را به وجود مقدس رسول خدا(ص) تفسیر کنیم و چه به قرآن کریم در هر دو صورت، این نکته به دست می‌آید که انسان با یادآوری خدا و اطاعت از پیامبر(ص) یا قرآن آرامش خاطر و سلامت روان پیدا می‌کند. انسان با رعایت فریضه‌ی الهی حجاب، به خدا نزدیک شده و در نتیجه به یک اطمینان قلبی و رضایت مندی روحی - روانی دست می‌یابد و موجب اطمینان قلب و سلامت روان می‌شود.

### 2. بازیابی شخصیت

اگر بانوان حجابشان را رعایت نکنند، توجه به آنان از روی هوا و هوس و شهوت بوده و چنین زنی، ارزش حقیقی خود را از دست می‌دهد و در جامعه به عروسکی برای سرگرمی مردان هوس‌باز تبدیل می‌شود. به همین دلیل زن تا زمانی که ظاهری زیبا دارد مورد توجه ظاهری قرار می‌گیرد و هر زمان که این زیبایی از بین برود مانند کالایی که تاریخ مصرفش تمام شده باشد دیگر توجهی به آن نمی‌شود پس حجاب، رمز بازیابی شخصیت زن است. بد حجابی زن در جامعه آتش هوس را در اندرون مرد می‌افروزد، مردان کم اراده و سست عقیده را به چشم چرانی که خود منشأ بسیاری از مفاسد است و می‌دارد. چنان‌که امام صادق(ع) می‌فرماید: «نگاه، تیری از تیرهای زهرآگین شیطان است چه بسا یک نگاه که حسرت طولانی در پی دارد.» (عاملی، وسائل الشیعه، ج 3، ص 24) بنا بر این بی‌حجابی یا بدحجابی موجب می‌شود، زن از شخصیت خویش غافل گشته و وجود متعالی خویش را در حد عروسک تنزل دهد. بی‌حجابی و بدحجابی از آن جهت که مانع توجه زن به ارزش واقعی خویش می‌شود، محدودیت و اسارت است نه آزادی. (شجاعی، 1388، ص 83 و نیز ر. ک: قطبی، 1380، ص 67) اگر خانمی مقید باشد به رعایت حجاب، نوعی استقلال فردی و احساس هویت پیدا می‌کند و دیگر نیازی به طنازی و جلوه‌گری ندارد و با این کار خود، ارزش و شخصیت واقعی خویش را که جایگاه خلیفه‌اللهی است باز می‌یابد.

### 3. تعادل در فطرت خود نمایی

یکی از مسائلی که جزو فطریات هر شخصی به ویژه بانوان می‌باشد فطرت خودنمایی کردن است که خداوند متعال بنا به دلایلی آن را در روح آدمی قرار داده است. البته این خصلت در زنان بیشتر از مردان است و به همین جهت است که دستور پوشش اختصاص به زنان یافته است. شهید مطهری در این زمینه تحلیلی دارد؛ ایشان می‌گوید: «از نظر تصاحب قلب‌ها و دل‌ها، مرد شکار است و زن شکارچی؛ همچنان که از نظر تصاحب جسم و تن، زن شکار است و مرد شکارچی میل زن به خودآرایی از این نوع حس شکارچی‌گری او ناشی می‌شود. این زن است که به حکم طبیعت خاص خود، می‌خواهد دلبری کند و مرد را دلباخته و در دام علاقه خود اسیر کند، انحراف تبرج و برهنگی از انحراف‌های مخصوص زنان است و دستور پوشش هم برای آنان مقرر گردیده است.» (مطهری، 1379، ص 436)

قرآن کریم می‌فرماید: {وَلَا تَبْرَجْنَ تَبْرَجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى}؛ مانند روزگار جاهلیت قدیم زینت‌های خود را آشکار نکنید. (سوره‌ی احزاب، 33) و در آیه‌ی دیگر نسبت به زنان سالخورده می‌فرماید: {فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ جُنَاحٌ أَنْ يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ}؛ گناهی نیست که پوشش خود را کنار نهند [به شرطی که] زینتی را آشکار نکنند. (سوره نور، آیه 60) با دقت در دو آیه‌ی فوق به خوبی روشن می‌شود که زن فقط می‌تواند زینت خود را برای شوهر خود بنمایاند؛ زیرا که در آیه‌ی اول، به طور مطلق می‌فرماید که زینت‌های خود را آشکار نکنید و در آیه‌ی دوم می‌فرماید: برای زنان سالخورده اشکالی ندارد که پوشش خود را از نامحرمان بردارند ولی با این حال حق ندارند زینت خود را به آنها آشکار کنند. بنابراین، وقتی که قرآن به زنان سالخورده چنین خطاب می‌کند پس به طریق اولی برای زنان جوان جایز نیست که زینت خود را آشکار کنند. با این توضیح روشن می‌شود که زنان فقط می‌توانند زینت خود را به شوهرانشان نشان بدهند و برای آنها خودنمایی کنند.

شهید مطهری نیز در این باره می‌گوید:

حال اگر این فطرت خدادادی از حالت تعادل خودش خارج شود موجب اختلالات روانی می‌شود به عنوان مثال اگر خانمی حجاب خود را رعایت نکند در واقع در خودنمایی کردن دچار افراط شده و فطرت خود را از حالت تعادل درآورده است که موجب به وجود آمدن

اختلالات روانی می شود. (مطهری، 1379، ص 436) بنابراین، پوشش و حجاب به دلیل اینکه نقش اساسی در متعادل کردن گزینه خودنمایی و تبرج زن دارد، عامل مهمی برای جلوگیری از بخش بزرگی از اضطراب‌ها و دغدغه‌های فکری زن محسوب می‌شود، زیرا آزادی زن در خودآرایی و به نمایش گذاردن جلوه‌های زنانه در جامعه، باعث افراط در تجمل و توجه به زیبایی‌های ظاهری می‌شود، که این توجه افراطی می‌تواند سبب بروز اختلال‌های روانی در زن شود. (رجبی، 1385، ص 56)

بنابراین آنچه گفته شد خود نمایی کردن یک مسئله‌ی فطری است و زن باید خود نمایی نکند و لیکن باید حد و اندازه آن را بنا بر آنچه که دین اسلام گفته است رعایت کند تا آن فطرت از حالت تعادل خارج نشده و موجب سلامت روانی وی گردد. در برخی از احادیث به خصلت خودآرایی زنان اشاره شده و بهترین زن را زنی معرفی کرده است که برای شوهرش خودش را آراسته و تبرج کند. پیامبر اسلام می‌فرماید: «بهترین زنان شما زنی است که بسیار با محبت باشد، عقیف و پاک‌دامن باشد، نزد اقوامش عزیز و محترم باشد، با شوهرش متواضع و فروتن باشد، برای او خودآرایی و تبرج داشته باشد و در برابر نامحرم عقیف باشد.» (کلینی، 1367، ج 5، ص 324)

#### 4. استواری خانواده

یکی دیگر از آثار و فواید حجاب که در سلامت روانی زنان تأثیر دارد، نقشی است که در پابندی همسران به پیمان مقدس ازدواج دارد. زیرا حجاب و پوشش باعث می‌شود زن از نگاه‌های آلوده مردان هوس باز و گرفتار شدن به دام عشق‌های آزاد محفوظ بماند و به زندگی و خانواده خود وفادار باشد. از طرف دیگر شیوع بی‌حجابی و بی‌بندوباری، باعث می‌شود شوهران به جای توجه و محبت به همسران شان، به دنبال لذت جویی از زنان آرایش کرده کوچه و بازار باشند و زنان نیز از جلوه‌گری و طنازی 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 را از دست بدهد آرامش و سلامت روانی خود را نیز از دست می‌دهد به این جهت که بی‌بند و باری و داشتن روابط جنسی، سبب شده از زندگی در خانه بیزار شوند، و وظیفه مادری خود را فراموش کنند و به جای آن در قید و بند رقابت‌های زندگی مدرن امروزی بیافتند و تمام ارزش‌های معنوی خود را فدا کنند. (رجبی، 1385، ص 58)

شهید مطهری، فلسفه پوشش و منع کامیابی جنسی از غیر همسر مشروع را خوشبختی خانواده دانسته و ارتباط آزاد و عدم پوشش مناسب همسران را عامل از هم‌پاشیدن کانون خانواده و نفوذ دشمنی و نفرت در کانون پرمهر خانواده دانسته است. (ر. ک: مطهری، 1388، ص 81) بدون تردید حفظ حجاب و پای‌بندی به اصول خانوادگی محیط خانه را به محیطی سالم و آرامبخش و پر جاذبه تبدیل نموده و استواری خانواده را به ارمغان می‌آورد.

برخی از نویسندگان عامل تأخیر ازدواج پسران جوان را تنها به مشکلات اقتصادی یا تحصیلی آنها مربوط نمی‌داند بلکه بی‌توجهی به تقوای جنسی و لجام گسیختگی زنان و دختران خود نما را عامل مهمی در این خصوص می‌داند، طبیعی است وقتی دختران بدون پیمان همسرداری و هزینه‌ها و تعهدات شرعی و قانونی، خود را در معرض نگاه‌های جوانان قرار می‌دهند، آن‌ها بر خود لازم نمی‌دانند که آنچه به طور رایگان به آن‌ها می‌رسد را با بهای سنگین ازدواج به دست آورند. (اکبری، 1376، ص 21) بدین جهت است که رعایت کردن حجاب در مرحله‌ی اول موجب سلامت روان شخص، و در مرحله‌ی بعدی موجب استواری خانواده می‌شود.

#### 5. سلامت جسم و آسایش بیشتر

یکی از مهم‌ترین آثار حجاب، آسایش فردی است، امیر مؤمنان (ع) در این زمینه می‌فرماید: «پوشیده و محفوظ داشتن زن مایه‌ی آسایش بیشتر و دوام زیبایی اوست.» «غررالحکم، 1389، حدیث (5820) تحقیقات علمی نیز در فیزیولوژی و روان‌شناسی در باب تفاوت‌های جسمی و روانی زن و مرد ثابت کرده است که مردان نسبت به محرک‌های چشمی حساس‌تر از زنان هستند و زنان در مقابل محرک‌های لمسی حساسیت بیشتری دارند. (حداد عادل، 1374، ص 63) با دقت در روایت مذکور و تحقیقات علمی، فهمیده می‌شود که وقتی زنی حجاب خود را رعایت کند و پوششی را که اسلام متناسب با ویژگی‌های تکوینی زن تشریح کرده است، انتخاب کند، خود را از مفاسد ناشی از محرک‌های لمسی مصون داشته است که این باعث آسایش بیشتر وی و در نتیجه موجب سلامتی روان زن می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «ای پیامبر، به زنان و دخترانت و به زنان مؤمنان بگو: پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند به احتیاط نزدیک‌تر است، و خدا آمرزنده مهربان است.» (سوره‌ی احزاب، آیه‌ی 59)

روانشناسان عموماً این نکته را می‌پذیرند که: اختلالات روانی عوارض جسمانی دارد و بالعکس؛ یعنی اگر کسی روان سالم داشته باشد جسم سالمی هم خواهد داشت. (ملکیان، 1383، ص 12) بنا براین وقتی خانمی حجاب خود را رعایت نکند مورد اذیت و آزار دیگران قرار می‌گیرد و علاوه بر آن چون مخالف با فطرت و سرشت درونی خود عمل کرده، حالت افسردگی و اختلال روحی و روانی در او پدید می‌آید در نتیجه موجب می‌شود که جسمش نیز بیمار شود و همین‌طور بالعکس اگر خانمی حجاب خود را رعایت کند و به نیاز فطری خود که پوشیده بودن است جواب مثبت بدهد سلامت روانی را برای خود به ارمغان می‌آورد. چون جسم و روان متقابلاً بر هم تأثیر می‌گذارند و با سالم بودن جسم، از روان سالم نیز بهره‌مند می‌شوند.

#### نتیجه‌گیری:

در آخر می‌توان نتیجه گرفت که حجاب یک هدیه‌ای الهی است که خداوند به بندگان خود عطا کرده است تا در سایه‌ی آن، زنان به سعادت حقیقی خود دست پیدا کنند. حجاب اثرات مختلفی بر زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی ما دارد، از این رو بی‌توجهی به مسئله‌ی حجاب هرگز به نفع فرد و جامعه نیست. حفظ حجاب در بخش خانوادگی استواری آن را در پی داشته و کانون خانواده را استحکام

می‌بخشد، چنانچه رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی و تعادل شخصیتی در پرتو حجاب محقق می‌گردد. با حفظ حجاب و پوشش مناسب دختران و زنان بسیاری از بیماری‌های اخلاقی جنسی ریشه‌کن شده و یا حد اقل کاهش می‌یابد.

#### منابع:

1. قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمشاهی، تهران: گلبان، 1380.
2. نهج البلاغه، ترجمه دشتی، محمد، انتشارات قدس، قم، 1382.
3. احمدی، علی اصغر، روانشناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، تهران، انتشارات امیرکبیر، چاپ هفتم، 1388.
4. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، انتشارات امام عصر، قم، چاپ هفتم، 1389.
5. بیرقی اکبری، محمد رضا، تحلیلی نو و عملی از حجاب در عصر حاضر، انتشارات شهید فهمیده، چاپ اول، بهار، 1376.
6. حداد عادل، غلامعلی، فرهنگ برهنگی و برهنگی فرهنگی، انتشارات سروش، 1374.
7. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد بن مفضل، مفردات الفاظ القرآن، ایران، نشر سبحان، 1386.
8. رجبی، عباس، حجاب و نقش آن در سلامت روان، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، 1385.
9. شجاعی، محمد، در و صدف، نشر محیی، چاپ هشتم، 1388.
10. شرفاوی، حسن، گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، مترجم، حاجتی، محمدباقر، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، 1363.
11. صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم، شرح اصول کافی، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، چاپ اول 1383 ش.
12. عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعه، موسسه آل البیت، 1409 ه. ق، قم.
13. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، انتشارات جاویدان، چاپ هشتم، 1354.
14. عروسی حویزی، عبدعلی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین، اسماعیلیان؛ چاپ چهارم، 1415 ق.
15. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، انتشارات سازمان حج اوقاف و امور خیریه، اسوه، 1384.
16. قطبی، هادی، منزلت زن از منظری دیگر، انتشارات مولف، چاپ اول، 1380.
17. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1367.
18. گروهی از نویسندگان، تفسیر موضوعی قرآن کریم، دفتر نشر معارف، تهران، چاپ ششم، 1385.
19. گروهی از نویسندگان، نقد و نظر، سال نهم، شماره اول و دوم، بهار و تابستان، 1383.
20. مطهری، مرتضی، مسئله حجاب، انتشارات صدرا، 1388، تهران.
21. مهدی زاده، حسین، حجاب شناسی، انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه قم، چاپ دوم، 1382.
22. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن، مرکز نشر آثار علامه مصطفوی، شهریار، 1385.
23. معین، محمد، فرهنگ فارسی، انتشارات امیرکبیر، تهران، چاپ چهاردهم، 1378.
24. مطهری، مرتضی، نظام حقوقی زن در اسلام، تهران، انتشارات صدرا، 1379.