

## نقش حجاب در سلامت روان

مصطفی تبارکی - طلبی سطح یک

چکیده:

پدیده‌بی‌حجابی یا بدحجابی که جامعه‌ی دینی ما با آن روپرتو است و موج آن در حال حاضر رو به گسترش است، همچون آفني است که شجره طبیعی نسل جوان و نوجوان ما را آفت‌زده و رشد و بالندگی آنان را به مخاطره انداخته است؛ از این‌رو وظیفه‌ی علماء 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 هلک عن بینه و یحیی من حی عن بینه) نوشتار حاضر به‌دبال آنست تا آثار حجاب را در سلامت روان آدمی برسی نماید. مخاطب اصلی ما در این مقاله بانوان مسلمانی هستند که ناخودآگاه با بی‌حجابی و یا بدحجابی تیشه به‌رضه خود زده و رشد اخلاقی و حیات معنوی خوبشتن را متوقف ساخته‌اند. نویسنده، نخست اهمیت حجاب را از منظر اسلام و آیات قرآن کریم برسی نموده، سپس به‌آثار 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 خانه هایتان چوبی باشد چرا آنهنی 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، برداشید یا درب بسته بود باز کردید، این موجب راحتی، آرامش و آسایش شما خواهد بود یا موجب نا آرامی؟ 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.

(سجاعی، 1388، ص)

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: {وَ لَا يُؤْدِينَ زَيْتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهُمْ}؛ 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: «زن را در پرده‌ی حجاب نگاه دار تا نامحرمان را ننگرند؛ زیرا سخت‌گیری در پوشش، عامل سلامت روان و استواری آنان است.»

(دشتی، نهج البلاغ، نامه 31)

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

واژه شناسی  
حجاب :

معنای لغوی حجاب: حجاب از ریشه حجب و در لغت به معنای بازداشت و ممانعت از رسیدن به چیزی آمده است. (راغب، 1386، ص 106) مؤلف «کتاب التحقیق فی کلمات القرآن» می‌فرماید: «أَنَّ الْحِجَابَ هُوَ الْحَاجِزُ الْمَانِعُ عَنْ تَلَاقِ شَيْئَيْنِ أَوْ أَتْرَهَمَّا، سَوَاءَ كَانَا مَادِيَيْنِ أَوْ مَعْنَوَيَيْنِ أَوْ مُخْتَلِفَيْنِ، وَ سَوَاءَ كَانَ الْحِجَابُ مَادِيًّا أَوْ مَعْنَوِيًّا» حجاب عبارت است از: حاجل و مانعی که از ملاقات دو چیز یا اثر آن دو جلوگیری کند. (مصطففوی، 1389، ج 2، ص 167) در کتاب العین چنین آمده است: «الْحِجَابُ اسْمٌ مَا حَجَبَتْ بِهِ شَيْئًا عَنْ

شی» 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 مطهري در کتاب خود، کلمه‌ی حجاب را هم به معنی پوشش و هم به معنی پرده و حاجب می‌داند. (مطهري، 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. (مطهري، 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 ايجابی و سلبی است. بُعد ايجابی آن، وجوب پوشش بدن و بُعد سلبي آن، حرام بودن خودنمايی به نامحرم است؛ و اين دو بُعد باید در کثار يكديگر باشد تا حجاب اسلامي متحقق شود؛ گاهی ممکن است بعد اول باشد، ولی بعد دوم نباشد، در اين صورت نمي توان گفت که حجاب اسلامي متحقق شده است. گاهی مشاهده می کنيم که بسياري از زنان محجبه در پوشش خود از رنگ های شاد و زيبا و تحريک برانگيز استفاده می کنند که به اندامشان زيبايی خاصی می بخشد و در عین پوشیده بودن بدن زن، زيبايی اش آشكار است، گويي که اصلاً لباس نپوشیده است؛ و اين دور از روح حجاب است. (ر.ک: مهدى زاده، 1382، ص21)

اگر به معنای عام، هر نوع پوشش و اشیائي که از وصول به گناه ممانعت می کند را حجاب بناميم، حجاب می تواند اقسام و انواع متفاوتی داشته باشد. يك نوع آن حجاب فكري و روحی است؛ مثلاً اعتقاد به اصول عقاید اسلامی؛ مانند توحيد و نبوت و ... از مصاديق آنست که انسان را از لغرضها و گناههای روحی و فكري، مثل كفر و شرك باز می دارد.

در قران كريم از انواع ديگر حجاب که در رفقار خارجي انسان تجلی می کند نام برد شده است مثل حجاب در نگاه که مردان و زنان در مواجهه با نا محرم به آن توصيه شده اند: {قُلْ لِلّٰمُؤْمِنِينَ يَغْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ} [ای رسول به مردان مومن بگو تا چشم را از نگاه ناروا بپوشند] (سورة نور، آيه 30) و در آيه بعد می فرماید: {وَ قُلْ لِلّٰمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضُنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ}؛ اى رسول به زنان مومن بگو تا چشمها را از نگاه ناروا بپوشند. نوع ديگر حجاب، حجاب گفتاري زنان در مقابل نا محرم است آنجا که می فرماید: {فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقُولِ فَيَطْمَعُ الَّذِي فِي قُلُوبِهِ مَرَضٌ}؛ پس زنها نازک و نرم با مردان سخن نگويند؛ مبادا کسی که دلش بيمار (هوا و هوس) است به طمع افتد. (سوره احزاب، آيه 32)

## روان:

روان، واژه‌ی فارسي است که مرادف آن در زيان عربی روح است، زيان شناسان در باره‌ی روان، تقریباً مفاهيم مشترکی بیان کرده‌اند که در اینجا به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کnim:

برخی از لغت‌دانان، روان را به معنای جان، روح انسانی (مخصوصاً)، روح (مطلقاً) و نفس ناطقه گرفته‌اند. (معین، 1378، ج2، ص1681 و نيز؛ عمید، 1343، ص536) پس روان انسان در لغت، همان روح و جان اوست که گاهی از آن به روح و گاهی نيز در زيان فارسي به روان تعبيير می شود. در متون ديني نيز تعريف دقیقی از اين واژه داده نشده است، بيشتر به ابعاد کلي آن پرداخته شده است. در حدیثی از امام باقر(ع) رسیده است که ايشان در پاسخ اينکه روح چيست؟ فرمودند: «ان الروح مجائب للريح» روح و روان همانند باد است. (عروسي، 1415، ج3، ص216)

## سلامت روان

در مورد سلامت روان یا بهداشت روان تعريفات متعددی بیان شده است که به دو مورد اشاره می‌شود: الف: بر اساس تعريف سازمان بهداشت جهانی (WHO) بهداشت (سلامت) روانی عبارتست از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه اينکه تنها بيمار نباشد. (گروهي از نويسنديگان، 1385، ص166)

ب: بهداشت روانی؛ به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ايجاد تحرك، پيشرفت و تکامل فردی، ملي و بين المللی کمک نماید؛ زيرا و قتي سلامت روانی شناخته شد برای دست‌يابي به آن اقدام می‌شود و راه تکامل فردی و اجتماعی باز می‌گردد. (گروهي از نويسنديگان، 1385، ص170) به نقل از كتاب اصول بهداشت روانی، ص(13) برخی نيز در تعريف سلامت روان گفته‌اند: از ديدگاه اسلامي، انساني که خود آگاهانه با تمامي هستي ارتباطي زنده و پويا و متكامل دارد، انساني است از لحاظ روانی سالم. عالي ترين الگوي انسان‌هاي سالم، انبیاء الهی هستند. (احمدی، 1388، ص203) با توجه به تعريفات فوق شاید بتوان سلامت روان را به صورت جامعتر و دقیق‌تر اين‌گونه 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.

## اهميٰت حجاب در اسلام

براي پي بردن به اهميت هر چيزی باید ابتدا تأثيرات آن را در ابعاد مختلف بررسی کنيم و ببينيم که داراي چه مفاسد و مصالحي است. و بهترین کسی که می‌تواند اين مفاسد و مصالح را تشخيص دهد خداوند متعال است چون اوست که آدمي را خلق کرده و آن مفاسد و مصالح را به وسیله‌ی کامل ترین دين يعني اسلام، به انسان‌ها عطا کرده است. با مراجعيه به منابع اصيل اسلامي؛ يعني قرآن و سنت، اهميت حجاب به طور واضح معلوم می‌شود، قرآن كريم در موارد متعددی انسان‌ها را به حجاب و پوشش لازم توصيه کرده است که حکایت از اهميت آن دارد. از جمله در سوريه مباركه احزاب به مؤمنين دستور می‌دهد که اگر چيزی از زنان پیامبر خواستيد از پشت پرده بخواهيد: {وَ إِذَا سَأَلَتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسْتُلُوْهُنَّ مِنْ وِرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ الْقُلُوبِكُمْ وَ قُلُوبِهِنَّ}؛ و چون از زنان [پیامبر] چيزی خواستيد از پشت پرده از آنان بخواهيد؛ اين برای دلهای شما و دلهای آنان پاکیزه‌تر است. سوره احزاب، آيه 53 در آيه دیگري می‌فرماید: [يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِلَّأَزْوَاجِ وَ بَنَاتِكَ وَ نَسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يَدْعُنَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيَّهِنَّ ذَلِكَ أَذْنِي أَنْ يُعَرَّفَنَ فَلَا يُؤْذِنُ]؛ اي پیامبر، به زنان و دختران و به زنان مؤمنان بگو: «پوشش‌های خود را بر خود فروت گيرند. اين برای آنكه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگيرند [به احتیاط] نزدیکتر است. (سوره احزاب، آيه 59) از آيات فوق استفاده می‌شود که جهت طهارت قلب و مصونيت از اذیت و آزار هوس‌پرستان، حفظ حجاب و پوشش شرعی لازم و ضروري است. علاوه بر آيات قرآن روایات معصومین نيز به اهميت حجاب فراوان اشاره نموده است. امام على(ع) می فرماید: «صيانت المرأة أنتم لحالها وأدوم لجمالها»؛ صيانت زن او را شاداب تر و زيبايی اش را پايدارتر می کند. (غرر الحكم، 1389، حدیث 5820)

از مجموع آيات و روایات موجود در اين باب به صراحت روشن می‌شود که حجاب از نظر اسلام اهميت بسیار زيادي دارد تا جايی که

پیامبر(ص) کسانی که حجابشان را رعایت نکنند و خود را شبیه غیر مسلمان درآورند را مسلمان نمی‌داند. «من تشبّه 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:

### ۱. 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 اشیاع 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 مقرر 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 این‌رو، غریزه‌ی جنسی، غریزه‌ای نیرمند، عمیق و دریافت است که هرچه بیشتر اطاعت شود بیشتر سرکش می‌گردد، تنها در گسترده‌ی اطاعت از آموزه‌های دین است که او را از سرکشی انداخته و به تعادل می‌کشاند. قرآن کریم می‌فرماید: {الاَيْدِيْكُرُّ اللَّهَ تَطْمَئِنُ 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.

### ۲. 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 بود 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 می‌افزود، مردان کم اراده و سست عقیده را به چشم چرانی که خود منشأ بسیاری از مفاسد است وا 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 غافل‌گشته 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 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 طنزی و جلوه‌گری ندارد و با این کار خود، ارزش و شخصیت واقعی خویش را که جایگاه خلیفه‌الله‌ی است باز می‌یابد.

### ۳. تعادل در فطرت خود نمایی

یکی از مسائلی که جزو فطربات 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 تَبْرُجنَ تَبْرُجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلِيِّ}؛ مانند روزگار جاهلیت قدیم زینت‌های خود را آشکار نکنید. (سوره‌ی احزاب، 33) و در آیه‌ی دیگر نسبت به زنان سالخورده می‌فرماید: {فَلَيْسَ عَلَيْهِنَ جُنَاحٌ أَنْ يَضْعَنَ شِبَابَهُنَّ غَيْرُ مُتَبَرِّجَاتِ بِزِينَةٍ}؛ گناهی نیست که پوشش خود را کنار نهند [به شرطی که] زینتی را آشکار نکنند. (سوره‌ی نور، آیه‌ی 60) با دقت در دو آیه‌ی فوق به خوبی روش 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 روش می‌شود که زنان فقط می‌توانند زینت خود را به شوهرانشان نشان بدهند و برای آنها خود نمایی 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، ص436) بنابراین، 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 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. (رجی، 1385، ص56)

بنابرآنچه گفته شد خود نمایی کردن یک مسئله‌ی فطری است و زن باید خود نمایی بکند 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 معروفی کرده است که برای شوهرش خودش را آراسته و تبرج کند. پیامبر اسلام می‌فرماید: «بهترین زنان شما زنی است که بسیار با محبت باشد، عفیف 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 عفیف باشد.» (کلینی، 1367، ج5، ص324)

#### 4. استواری خانواده

یکی دیگر از آثار و فواید حجاب که در سلامت روانی زنان تأثیر دارد، نقشی است که در پایبندی 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 جلوه گری و طنزی برای به دام انداختن مردان بیگانه، ابایی نداشته باشند و در نتیجه عشق و علاوه 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 بیافتد و تمام ارزش‌های معنوی خود را فدا کنند. (رجی، 1385، ص58)

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 همپایشیدن کانون خانواده و نفوذ دشمنی و نفرت در کانون پرمه رخانواده دانسته است. (ر. ک: مطهری، 1388، ص81) 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 نویسندهای 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، ص21) بدین جهت است که رعایت کردن حجاب در مرحله‌ای اول موجب سلامت روان شخص، و در مرحله‌ای 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.» (غزال‌الحكم، 1389، حدیث5820) تحقیقات علمی نیز در فیزیولوژی و روان‌شناسی در باب تفاوت‌های جسمی و روانی زن و مرد ثابت کرده است که مردان نسبت به محرك‌های چشمی حساس‌تر از زنان هستند و زنان در مقابل محرك‌های لمسی حساسیت بیشتری دارند. (حداد عادل، 1374، ص63) 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 محرك‌های 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 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، و خدا آمرزنه 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، ص12) 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.

#### نتیجه گیری :

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

می بخشد، چنانچه رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی و تعادل شخصیتی در پرتو حجاب محقق می گردد. با حفظ حجاب و پوشش مناسب دختران و زنان بسیاری از بیماری های اخلاقی جنسی ریشه کن شده و یا حد اقل کاهش می یابد.

#### منابع:

1. قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، 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، غرالحکم و درالکلم، 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. رجی، 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. شرقاوی، حسن، گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، مترجم، حجتی، محمدباقر، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، 1363.
11. صدر الدین شیرازی، محمدبن ابراهیم، شرح اصول کافی، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، چاپ اول 1383 ش.
12. عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعه، موسسه آل البيت، 1409هـ. ق، قم.
13. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، انتشارات جاویدان، چاپ هشتم، 1354.
14. عروسوی حویزی، عبدالی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین، اسماعیلیان، چاپ چهارم، 1415هـ. ق.
15. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، انتشارات سازمان حج اوقاف و امور خیریه، اسوه، 1384.
16. قطی، 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، شهریور 1385.
23. معین، محمد، فرهنگ فارسی، انتشارات امیرکبیر، تهران، چاپ چهاردهم، 1378.
24. مطهری، مرتضی، نظام حقوقی زن در اسلام، تهران، انتشارات صدرا، 1379.