

## نقش حجاب و عفاف در سلامت روان افراد خانواده و جامعه

علی منصوری

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی حجاب و عفاف و نقش آن در سلامت روان، خانواده و جامعه انجام شده است. موضوع حجاب و عفاف از مباحث چالش برانگیزی است که همواره محل بحث‌ها و نقدهای فراوان بوده است. شاید بتوان با اثبات تأثیرات حجاب در حوزه سلامت روان، از طریق پژوهش‌های علمی، دریچه‌ای نوین برای بسط و توسعه فرهنگ حجاب در جامعه گشود؛ زیرا مقوله حجاب و عفاف از چالشی‌ترین موضوعات فرهنگی، به‌ویژه در سال‌های اخیر بوده است. تردیدی وجود ندارد که رعایت پوشش اسلامی، تأثیرات مهمی بر سلامت روانی زنان دارد. میزان این تأثیر را می‌توان از طریق بررسی پیامدهای آن و با توجه به مؤلفه‌های سلامت روان سنجید. تأثیرات حجاب را می‌توان در دو عرصه فردی و اجتماعی جست‌وجو نمود. مهم‌ترین مؤلفه سلامت روان، یعنی آرامش قلبی و اطمینان خاطر، بدون شک اصلی‌ترین ثمره حجاب برای زنان است. محیط آرام، بستر ساز رشد فردی و اجتماعی است. اثرات دیگری چون امنیت خاطر، تکریم شخصیت، انسجام روانی، رشد روانی و اجتماعی، سلامت جسمانی و تعدیل میل فطری خودنمایی، از جمله آثار فردی حجاب بر سلامت روان و نیز سلامت خانواده و اجتماع به‌شمار می‌روند. حفظ کیان خانواده، تأمین آزادی تحصیلی، شغلی و اجتماعی زنان، حفظ سلامت اخلاقی و اجتماعی جامعه، کمک به بهره‌وری نیروی کار زنان و بستن راه‌های ابتذال و نفوذ فرهنگی و سیاسی، از جمله آثار بارز گسترش فرهنگ عفاف و شیوع حجاب هستند. به‌عنوان نتیجه نهایی می‌توان قاطعانه ادعا نمود که اصلی‌ترین تأثیر حجاب، ارتقای سلامت روان، خانواده و جامعه است؛ و این همان فلسفه تشریح حکم الهی حجاب است.

واژه‌های کلیدی: جامعه، حجاب، خانواده، سلامت روان، عفاف

### ۱. مقدمه

از جمله موارد مهم در روابط اجتماعی میان انسان‌ها، توجه به نوع پوشش و ظاهر است. شکی نیست که در اغلب موارد، نخستین قضاوت‌ها و ذهنیت‌ها، حتی درباره شخصیت فردی که با او معاشرت می‌کنیم، از نوع پوشش، آراستگی و ظاهر وی در ذهن ما شکل می‌گیرد. نوع پوشش افراد در سطح جامعه باعث شکل‌گیری دسته‌بندی‌هایی - گاه بجا و گاه نابجا - مانند «بافرهنگ»، «مذهبی»، «به‌روز»، «فقیر»، «ساده» و... در میان مردم می‌شود. شاید نتوان در بسیاری از موارد تنها از روی ظاهر افراد درباره شخصیت آنان قضاوت نمود، اما به هر حال، امروزه داوری درباره جایگاه اجتماعی و شخصیت افراد تا حد زیادی بر پایه ظاهرشان انجام می‌شود.

خداوند یکتا برای ادامه نسل انسان، بر اساس قانون هستی، کششی طبیعی میان زن و مرد برقرار کرده است. این کشش باید زمینه‌ساز ادامه نسل، سلامت و سعادت خانوادگی و اجتماعی باشد (اکبری، ۱۳۸۳). به نظر می‌رسد برای بررسی تأثیر حجاب و عفاف در سلامت روان، خانواده و جامعه، باید به موضوع حجاب فراتر از پوشش صرف نگریست. رنگ و مدل لباس، آرایش مو و چهره نیز در دایره همین بحث قابل بررسی هستند (آذربایجانی، ۱۳۹۶).

اهمیت این موضوع در آن است که زدودن جاذبه‌های کاذب و محرک‌های جنسی از سطح جامعه، از گسترش فساد، شیوع شهوت‌گرایی و ضد ارزش‌های اخلاقی جلوگیری می‌کند. بررسی پژوهش‌های مختلف نیز نشان می‌دهد که حجاب، در تمامی زمینه‌های اجتماعی و ارتباطی، ضامن سلامت جامعه در ابعاد مختلف است (شجاعی، ۱۳۹۹).

شناخت پیامدهای رعایت حجاب و عفاف، به‌ویژه تأثیر آن در سلامت روان، سبب می‌شود هیچ زن یا مردی از آن دوری نکند و از رعایت حجاب به‌عنوان یک وظیفه ایمانی و انسانی احساس سختی و شرمساری نداشته باشد، بلکه آن را مایه زینت

خود بداند و درنهایت به آرامش فردی و اجتماعی دست یابد. از سوی دیگر، در عصری که برهنگی در برخی جوامع به‌عنوان یک ارزش تبلیغ می‌شود، نگاه هوشمندانه و دقیق به موضوع پوشش و مسئله حجاب و عفاف، از ضروریات زندگی ایمان‌محور و حیات طیبه به شمار می‌آید.

از آنجاکه حجاب و عفاف، تضمینی فرهنگی و اجتماعی برای پاسداشت فرهنگ، آیین و کیان خانواده است، بی‌تردید یکی از مهم‌ترین دستاوردهای آن در زندگی فردی و اجتماعی، ارتقاء سلامت روان است؛ و این خود، از بزرگ‌ترین موهبت‌های الهی به انسان محسوب می‌شود. پرسشی که با توجه به مطالب فوق مطرح می‌شود این است که: **رعایت حجاب و عفاف چه تأثیری بر حفظ و ارتقای سلامت روان دارد؟**

### ۲. روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی-تحلیلی است و در زمره پژوهش‌های مروری قرار می‌گیرد.

### ۳. سلامت روان و خانواده در پرتو حجاب از دیدگاه قرآن

در منابع اسلامی، پیرامون فلسفه و علت حجاب و عفاف، همچنین آثار روانی آن و در مقابل، آسیب‌های روانی ناشی از بی‌توجهی به آن، سخنان فراوانی از بزرگان دین و پیشوایان دینی وجود دارد. در علم روان‌شناسی، آنچه در آیات و روایات به‌عنوان پیامدهای مثبت حجاب مطرح می‌شود، با عنوان مؤلفه‌های سلامت روان شناخته می‌شود. بر اساس نتایج پژوهش‌های میدانی و نیز پژوهش‌های قرآنی، می‌توان ادعا کرد که یکی از دلایل تشریح حکم حجاب، ارتقای سلامت روانی زنان و در پی آن، گسترش سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی در جامعه است. حجاب و عفاف، تأثیرات بسیار مثبتی بر روح و روان زنان، خانواده و جامعه دارند و موجب ایجاد آرامش و طمأنینه در انسان و دوری از عوامل پریشانی می‌شوند؛ عواملی

که در صورت عدم کنترل، موجب اضطراب، تنش‌های روانی و ناراضی‌درونی خواهند شد. حجاب باعث رضایت وجدان و آرامش درونی زن می‌گردد. مفهوم سلامت روان، شامل احساس آرامش، خود توانمندی، کفایت و شناخت توانایی‌های فرد برای تحقق ظرفیت‌های عقلانی و هیجانی خویش است. درآیات و روایات اسلامی، برخی از این آثار و پیامدهای رعایت حجاب و عفاف، در دو حیطة فردی و اجتماعی بیان شده‌اند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

## الف. حیطة فردی

### ۱. آرامش دل

رشد اجتماعی در هر جامعه زمانی محقق می‌شود که آن جامعه و افراد آن در آرامش زندگی کنند. یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت روان، آرامش است که در شکل‌گیری و ارتقای سلامت روان نقش مؤثری دارد. در نبود آرامش و با بروز تنش در زندگی، آسیب‌های جدی به روان فرد و جامعه وارد می‌شود؛ آسیبی که پیامد آن، ظهور نسلی بی‌انگیزه و فاقد مهارت‌های لازم برای آینده‌سازی خواهد بود. بر اساس مفاد آیات و روایات، رعایت حجاب و عفاف بستر ساز آرامش دل و اطمینان قلبی است. دلیل این آرامش در آن نهفته است که عمل به دستورات الهی، انسان را به قرب الهی نزدیک می‌سازد و به طمأنینه روانی منتهی می‌شود. پایبندی به فرایض دینی مانند حجاب، پیوندی معنوی میان انسان و خالق برقرار می‌کند و به محبوبیت در پیشگاه الهی می‌انجامد؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»؛ بگو: اگر خدا را دوست دارید، از من پیروی کنید تا خدا شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد و خدا آمرزنده مهربان است» (آل عمران، ۳۱). طبق تفسیر نمونه، پیروی از پیامبر راه رسیدن به محبت الهی است و محبت خدا

بزرگ‌ترین مایه آرامش روح و روان است (مکارم شیرازی، ۱۴۰۰، ج ۳: ۱۹۴).

میل جنسی از نیرومندترین غرایز انسان است که در صورت رها شدن، حدومرزی نمی‌شناسد. هرچه انسان بیشتر تابع آن باشد، شدت و دامنه آن بیشتر خواهد شد. تنها راه کنترل و تعدیل این میل، تبعیت از فرامین الهی و آموزه‌های دینی است. قرآن کریم یادآوری می‌کند که تنها یاد خداست که به دل‌ها آرامش حقیقی می‌بخشد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸). علامه طباطبایی در المیزان، یاد خدا را یاد واقعی و تأثیرگذار در جان انسان می‌داند، نه صرف ذکر زبانی، بلکه پیوند قلبی که آرامش حقیقی می‌آورد (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۱۹: ۴۸). انسان با اطاعت از خدا و پیامبر او، به آرامش روانی دست می‌یابد. رعایت فرمان الهی حجاب، انسان را به سوی خداوند بی‌همتا سوق داده و موجب آرامش قلبی و رضایت روانی می‌شود؛ آرامشی که زمینه‌ساز سلامت پایدار روانی است.

### ۲. انسجام روانی و شخصیتی

ازآنجا که به سبب مقتضای خلقت، زنان احساسات و عواطف قوی‌تری نسبت به مردان دارند، همین امر آنان را نسبت به تأثیرات عاطفی نفوذپذیرتر ساخته و بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می‌دهند. این تأثیرپذیری، چنانچه از سوی همسر باشد، به حفظ انسجام روانی زن کمک شایانی می‌کند؛ اما زنانی که با حضور بدون حجاب در اجتماع در معرض ابراز احساسات مردان دیگر قرار می‌گیرند، بی‌تردید انسجام روانی خود را ازدست‌داده و به تبع آن آرامش روانی‌شان نیز متزلزل می‌شود و دچار آشفتگی روانی و اضطراب می‌گردند (رجبی، ۱۳۹۰). حجاب باعث تقویت استقلال فردی و هویت‌یابی زن

به‌عنوان موجودی ارزشمند و جانشین خداوند بر زمین می‌شود؛ موجودی الهی که نیازی به خودنمایی و جلوه‌گری ندارد و در جایگاه اصلی و شخصیت الهی خود، یعنی خلیفه‌الله، به انجام‌وظیفه می‌پردازد.

خداوند در قرآن، زن و مرد را در مقام جانشینی خود بر زمین برابر می‌داند: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره، ۳۰)؛ یعنی انسان (چه زن و چه مرد) جانشین خدا بر زمین است. این آیه تأکید بر ارزش و جایگاه والا و نه صرفاً ظاهر فیزیکی دارد (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۲: ۲۷). درباره آرامش روانی و حفظ انسجام در مقابل تحریکات و آشفتگی‌ها، قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد، ۲۸)؛ یعنی یاد خدا و عمل به فرامین الهی آرامش‌بخش دل‌هاست (مکارم شیرازی، ۱۴۰۰، ج ۱۹: ۴۸). حجاب به‌عنوان یک دستور الهی، علاوه بر حفظ ارزش و کرامت زن، باعث می‌شود او به‌جای جلب‌توجه‌های ظاهری، به مقام‌الاولی انسانی و معنوی خود توجه کند و در جایگاه خلیفه خداوند به وظایف خود عمل نماید.

### ۳. احساس امنیت

امنیت را می‌توان قدیمی‌ترین نیاز شناخته‌شده روانی بشر دانست. نیاز به احساس امنیت به‌ویژه در زنان، به دلیل ویژگی‌های شخصیتی خاص و جایگاه اجتماعی ویژه، بیش از مردان است. در تمام جوامع همواره مردانی بوده و هستند که به دلیل عدم برخورداری از تربیت صحیح، در پی سوءاستفاده کلامی یا جنسی از زنان می‌باشند. این آزارها، هرچند گاه ساده به نظر برسند، سلامت روان بانوان را به‌شدت در مخاطره قرار می‌دهند. پیامد حجاب در این عرصه آن است که زنان باوقار و پاکدامن به‌طور معمول کمتر در معرض مزاحمت قرار گرفته و از امنیت بیشتری برخوردارند؛ این امنیت که قرآن از آن به‌عنوان حفظ حریم و کرامت یاد می‌کند، با نظریه‌های روانشناسی

درباره کنترل محرک‌های رفتاری هماهنگ است (عطائی فر و عمانی، ۱۴۰۲).

یکی از علل اصلی وجوب حجاب جلوگیری از آزار و اذیت و حفظ امنیت زنان است، چنان‌که در آیه ۵۹ سوره احزاب آمده است: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِئِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا» (احزاب، ۵۹). در این آیه تأکید شده که پوشش وسیع (جلباب) موجب شناخت زنان پاکدامن و جلوگیری از آزار آنان است، مفهومی که علامه طباطبایی در المیزان آن را مصداق حفظ احترام و امنیت روانی زنان می‌داند (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۲: ۱۹۵). شأن نزول این آیه اشاره به تعرض برخی جوانان هوسران به زنان پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) هنگام خروج از مسجد و بازگشت به خانه است که ضرورت این دستور را برای حفظ امنیت و آرامش روانی زنان نشان می‌دهد (قمی، ۱۴۰۴، ج ۲: ۱۹۶).

### ۴. رشد روانی- اجتماعی

روانشناسان مراحل ادواری تکامل روانی را در هر انسانی به چند دوره مختلف تقسیم کرده‌اند:

۱. اعتماد در برابر بی‌اعتمادی بنیادی (از تولد تا یک‌سالگی)؛
۲. خودمختاری در برابر شرم و تردید (۱ تا ۳ سالگی)؛
۳. ابتکار در برابر احساس گناه (از ۳ تا ۶ سالگی)؛
۴. سازندگی در برابر احساس حقارت (از ۶ تا ۱۱ سالگی)؛
۵. هویت در برابر سردرگمی نقش (از ۱۲ تا ۱۸ سالگی)؛
۶. صمیمیت در برابر انزواطلبی (جوانی)؛
۷. زاینده‌گی در برابر رکود (میان‌سالی)؛
۸. انسجام در برابر ناامیدی (پیری) (کیان پور قهفرخی و حقیقی، ۱۳۸۶).

به نظر می‌رسد مرحله پنجم، یعنی شروع فرآیند هویت‌یابی، مرتبط با موضوع حجاب و عفاف است. از سن ۱۲ تا ۱۸ سالگی،

به تدریج میل به جلب توجه در دختران نوجوان آغاز می شود و خود را به صورت علاقه به پوشیدن لباس های زیبا و رنگارنگ، با عشوهِ سخن گفتن، آرایش و بروز حس مادرانه نشان می دهد که روندی کاملاً طبیعی است. از جمله معمول ترین اختلال های شخصیتی در این مرحله، ثابت ماندن و توقف رشد شخصیتی است که سبب اهمیت بیش از حد توجه دیگران در دختران نوجوان می شود و باعث عدم ارتقاء به مرحله بعدی بلوغ و رشد روانی می گردد (کوهی سوق و بهمئی، ۱۳۹۴).

میل به خودآرایی و خودنمایی از امیال فطری بانوان است که توسط خداوند، بنا به حکمت بالغه الهی، در نهاد بشر قرار داده شده است. هر چند این میل در مردان نیز تا حدودی وجود دارد، اما به صورت فطری در زنان بیشتر است و دلیل اختصاص حکم حجاب به معنای شرعی آن به زنان همین است که زنان میل به خودنمایی بیشتری دارند. تحلیل زیبای شهید مطهری در این زمینه شنیدنی است: «از نظر تصاحب قلب ها و دل ها، 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 شکارچی گری او ناشی می شود. این زن است که به حکم طبیعت خاص خود می خواهد دلبری کند و مرد را دلباخته و در دام علاقه خود اسیر کند. انحراف تبرّج و برهنگی از انحراف های مخصوص زنان است و دستور پوشش هم برای آنان مقرر گردیده است.» (مطهری، ۱۳۹۰).

### ۵. احساس ارزشمندی

از پیامدهای مهم حفظ حجاب به عنوان حکمی اسلامی و نشانه ای از جهان بینی الهی، ارتقای احساس ارزشمندی و افتخار به خود یا همان عزت نفس است. باور به خداوند قادر متعال به حیات انسان جهت و ارزش می بخشد و داشتن هویت باعث جلوگیری از احساس پوچی در زندگی می شود.

زنان مسلمان با انتخاب حجاب، خود را به خداوندگار هستی نزدیک تر می بینند و سایه مهر و رحمت وی را بر سر خویش احساس می کنند. بدون شک احساس لطف و رحمت خداوندی، احساسی سرشار از لذت تقرب و آرامش بخش است و حس ارزشمندی و عزت نفس را در زنان افزایش می دهد (مایلی، ۱۳۹۶).

در قرآن نیز خداوند به کرامت و ارزش انسان اشاره کرده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء، ۷۰) که بیانگر شأن والای انسانی و ارزشمندی اوست. همچنین در آیه «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ» (رعد، ۱۱) به اهمیت تغییر درونی و ارتقاء معنوی انسان ها تأکید شده است. حال سؤال اساسی این است که آیا رعایت نکردن حجاب و بدتر از آن برهنگی و شیوع رفتارهای جنسی در سطح جامعه، به انسان احساس ارزشمندی می دهد؟ شاید احساس رضایت آنی و ناپایدار به وجود آید، اما هیچ کس این احساس زودگذر را ارزش نمی شمرد و این رفتار باعث احساس ارزشمندی در شخص نخواهد شد. پیامد برهنگی در جامعه، تشویش و دلپره مداوم است زیرا افراد در چنین جامعه ای خویش را در وسط میدان مسابقه ای احساس می کنند که توان رقابت ندارند و برای رفع احساس ضعف خود به سمت تنوع طلبی و عطش دیده شدن سوق می یابند.

### ۶. سلامت جسمی و آسایش

تدبر در روایات و یافته های پژوهش های علمی نشان می دهد که دستور به رعایت حجاب با توجه به ویژگی های تکوینی و جسمی زن است و برای حفظ این ویژگی ها باید خود را از آسیب های محرک های لمسی توسط مردان هوس باز مصون دارند؛ پیامد این محافظت، بهزیستی و سلامت روان شناختی است که همان طور که پیش تر گفته شد، درآیاتی

## نقش حجاب و عفاف در سلامت روان افراد خانواده و جامعه

مانند آیه ۵۹ سوره احزاب نیز مورد تأکید خداوند قرار گرفته است. صاحب‌نظران روان‌شناسی جملگی بر این باورند که بیماری‌های روانی باعث بروز پیامدهای جسمانی می‌شود و همچنین بیماری‌های جسمی منجر به ایجاد اختلالات روانی خواهد شد (کوهی سوق و بهمنی، ۱۳۹۴).

آیه ۵۹ سوره احزاب تأکید می‌کند که پوشش و حجاب وسیله‌ای برای شناخته شدن زنان مؤمن و حفظ امنیت آنان است؛ به این معنا که رعایت حجاب، علاوه بر بعد عبادی، نقش مهمی در پیشگیری از آزار و اذیت اجتماعی دارد (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۲۰: ۳۸۵). این آیه نشان‌دهنده اهمیت حفظ کرامت و امنیت زنان در جامعه اسلامی است.

عدم رعایت حجاب باعث آزار و اذیت توسط دیگران شده و به دلیل مخالفت عملی با سرشت درونی و فطرت پاک، در نهاد فرد اختلال روانی و حالت افسردگی ناشی از آن ایجاد می‌شود و در نهایت بیماری‌های جسمی نیز به سراغ وی خواهد آمد. سلامت روان، رهاورد پاسخ مثبت به ندای فطری انسان برای رعایت پوشش است؛ زیرا جسم و روح دارای اثرات متقابل بر یکدیگر هستند. بی‌حجابی و برهنگی را می‌توان عامل اصلی شیوع بیماری‌های مقاربتی مانند ایدز دانست که علاوه بر تهدید سلامت جسمانی افراد و جامعه، تهدید بزرگی برای سلامت روان فردی و اجتماعی نیز به شمار می‌روند. حجم بالای ابتلا به بیماری‌های مقاربتی در کشورهایمانند آمریکا و دیگر کشورهایی که پوشش در آن‌ها مرسوم نیست و حتی برهنگی رواج دارد، گویای همین مطلب است. بر این اساس، یکی از آثار مهم حفظ حجاب و عفاف در جامعه، پس از پیامدهای روانی آن، حفظ سلامت جسمی و پرهیز از ابتلا به بیماری‌های مختلف است. مقایسه آمار کشورهای اسلامی با کشورهای غربی به‌خوبی نشان می‌دهد که بیماری‌های مقاربتی در کشورهایی که حجاب و عفاف رایج است، نسبت به جوامع لجام‌گسیخته غربی بسیار کمتر است. همین بی‌بندوباری جنسی زمینه را

برای بروز و شیوع بیماری‌های جدید فراهم آورده است. امام رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: «هرگاه بندگان گناهان جدیدی به وجود آورند که تاکنون مرتکب آن نمی‌شدند، خداوند هم بلاهای تازه‌ای به وجود می‌آورد که تاکنون نمی‌شناختند» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۳، ج ۴: ۴۶۷).

### ب. حیطه اجتماعی

علاوه بر آثار فردی حجاب در حوزه سلامت روان فرد و خانواده، در عرصه اجتماعی نیز حجاب و عفاف تأثیرات مهمی بر سلامت جامعه دارند.

### ۱. حفظ و گرمی کیان خانواده

از آثار مهم اجتماعی حجاب در عرصه اجتماع، حفظ و استواری بنیان خانواده است. حجاب باعث پابندی بیشتر مردان به پیوند آسمانی ازدواج در جامعه می‌شود، زیرا زن از گرفتار شدن در گرداب نگاه‌های هوس آلود و عشق‌های بی‌سرانجام مصون می‌ماند و به همسر و زندگی خود وفادار خواهد بود. برهنگی و بی‌حجابی ثمره‌ای جز شیوع کام‌جویی و لذت‌جویی ندارد و باعث سست شدن بنیان خانواده و از رونق افتادن آن می‌شود. خودنمایی و جلوه‌گری زنان در اجتماع، باعث بیمارزدلی برخی مردان سست‌ایمان شده و عشق و محبت میان همسران را از میان خواهد برد و منجر به فروپاشی کانون گرم خانواده می‌شود. فرار از محیط خانه و خانواده پیامدی جز از بین رفتن آرامش روان، امنیت و بهزیستی روانی ندارد. علت نام‌گذاری خانه با عنوان «مسکن» این است که جایگاه آرامش و سکون روحی است. اگر زن محل آرامش و سکون خود را از دست بدهد، سلامت روانی و آرامش خود را نیز از دست خواهد داد. بی‌بندوباری و روابط آزاد در سطح جامعه، بی‌بزاری زنان و مردان از خانه را به دنبال دارد. در این میان ضرر اصلی را فرزندان متحمل می‌شوند زیرا با مادرانی مواجه‌اند که

وظیفه مادری خود را فراموش کرده، در دام چشم‌وهم‌چشمی و رقابت‌های کاذب گرفتار شده و ارزش‌های معنوی‌شان را قربانی می‌کنند (رجبی، ۱۳۸۹).

در قرآن کریم، خداوند به نقش حفظ خانواده و پاک‌دامنی تأکید کرده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم، ۲۱) که بیانگر اهمیت آرامش و محبت میان زوجین برای استحکام خانواده است.

## ۲. آزادی اجتماعی زن

یکی از شبهه‌های پرحجم که توسط رسانه‌های دشمن تولید و بازنشر می‌شود، این است که حجاب باعث محدودیت و سلب آزادی زنان می‌گردد. دستور رعایت حجاب، فرمانی شرعی است که از سوی خداوند متعال برای اهداف متعالی وضع شده و برقراری آن به دست مردان نبوده است تا هدفش سلب آزادی زنان باشد. به‌طور قطع، زنان دارای حجاب در انجام فعالیت‌های اجتماعی و رفت‌وآمد در جامعه از آزادی عمل بیشتری برخوردارند و تجربه نشان می‌دهد که مردان بوالهوس و بیمار دل کمتر به سمت این زنان می‌روند، زیرا مطمئن‌اند که آنان بازیچه دست هوس‌های آنان نمی‌شوند. زن باحجاب، نماد عفاف در جامعه است و در خارج از خانه و محیط اجتماع نیز مزاحمت کمتری دارد و آزادانه به تحصیل، کار و فعالیت‌های اجتماعی خویش می‌پردازد (مطهری، ۱۳۹۰). قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا» (نور، ۳۱) که نشان‌دهنده اهمیت حفظ حجاب به‌عنوان عاملی برای حفظ کرامت و آزادی واقعی زنان است. این آیه، ضمن تأکید بر پوشش و حفظ عفاف، به زن آزادی اجتماعی واقعی می‌بخشد؛ چراکه با رعایت حجاب، زن از نگاه‌های نامحرمان و مزاحمت‌ها در امان می‌ماند و می‌تواند با آسودگی و کرامت در جامعه حضور

یابد؛ بنابراین، حجاب نه‌تنها محدودیت نیست، بلکه زمینه‌ساز حفظ آزادی، امنیت و احترام اجتماعی زنان است (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۲۱: ۱۴۲).

## ۳. سلامت اخلاق اجتماعی

بی‌شک، حجاب و عفاف زن بهترین خدمت در جهت گسترش سلامت جامعه است. زنان با رعایت پوشش و عفاف خود، به استواری بنیان خانواده کمک کرده و از شیوع بیماری‌های جنسی و تشدید فضای شهوت‌آلود در جامعه پیشگیری می‌نمایند. در واقع، زنان با پذیرش سختی‌های حجاب، ارزشمندترین و بزرگ‌ترین خدمت را به خانواده و اجتماع ارائه می‌دهند. زنان باحجاب و رعایت‌کننده عفاف، مروجان اخلاق، پاکی و فضیلت‌اند. زنان عفیف و پاکدامن، سرپرشنیان مسند والای فضیلت بوده و اجازه نمی‌دهند هر چشم بیمار و هوس‌بازی از تن آنان تمتع و لذت‌جویی کند. همان‌طور که فلسفه بعثت انبیاء الهی به‌ویژه پیامبر اسلام (ص) تکمیل و تمام نمودن ارزش‌های اخلاقی است، زنان نیز با حفظ حجاب و عفاف در مسیر سبزه انبیاء گام برمی‌دارند. دستور به پرهیز از بی‌حجابی و بدحجابی به دلیل اهمیتی است که اسلام برای پایداری نظام خانواده و جلوگیری از تزلزل اخلاقی جامعه قائل است. زنان محجبه خادمان اصلی دین و سردمداران و منادیان اخلاق‌اند. شرط اساسی برای سلامت اخلاقی و اجتماعی، پیشگیری از سقوط در پرتگاه شهوت است. روابط آزاد بین مردان و زنان عامل بسیاری از مفاسد اخلاقی و جنایات است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُوبِهِنَّ» (نور، ۳۱)؛ پوشاندن خود یکی از عوامل حفظ کرامت و سلامت اخلاقی زنان است که پیامد آن سلامت خانواده و اجتماع است.

## ۴. حفظ نیروی کار اقتصادی

در جوامع امروزی که هرروز بیشتر به سمت صنعتی شدن

محض پیش می‌رود و نیاز به نیروی کار روزافزون است، زنان به‌عنوان نیمی از جامعه در کارها و فعالیت‌ها حضوری پررنگ دارند. محیط کار و فعالیت زنان باید محیطی سالم و عاری از هرگونه عوامل مخل امنیت و آرامش آنان باشد. عاملی که باعث حفظ نیروی کار و پرهیز از هدر رفت توان کاری زنان است، همانا حجاب است. محیط آلوده به شهوت و لذت‌های گناه‌آلود، بستر امن کار و فعالیت بیرون از خانه را بسیار متزلزل کرده و موجب هدر رفت سرمایه‌گذاری‌ها خواهد شد. از سوی دیگر، رعایت پوشش اسلامی در ذیل مقوله حجاب، راه را بر شیوع مدپرستی‌ها و ابتدال فرهنگی می‌بندد. اگر زنان آراسته و مرتب اما با پرهیز از خودآرایی و تبرج در سطح جامعه حاضر شوند، گرفتار دام رقابت‌های بی‌حاصل مدپرستی و مصرف‌گرایی نخواهند شد. سلامت جسمی و روانی خود را با استفاده بیش‌از‌حد از لوازم‌آرایی و گرفتار شدن در دام عمل‌های گاهی مرگبار زیبایی از دست نخواهند داد. همچنین هزینه‌های سنگین لوازم‌آرایی و البسه گران‌قیمت و مدگرایی پوچ به‌نظام اقتصادی خانواده و جامعه تحمیل نخواهد شد و سرمایه جامعه به‌جای صرف واردات لوازم‌آرایی، صرف امور زیربنایی و رونق اقتصادی کشور خواهد گردید (عظیمیان و بهشتی، ۱۳۸۸). انگیزه اساسی اسلام از دستور ویژه به حفظ حجاب و شیوع عفاف در محیط کار و اجتماع، پاک‌سازی جامعه از ناهنجاری‌های لذت نامشروع جنسی است. اسلام تأییدکننده حضور فعال، قدرتمند و پاکدامنه زن مسلمان در محیط کار و اجتماع است. بدحجابی و بی‌حجابی ثمره‌ای جز آلودگی جامعه و محیط کار به لذت‌های نامشروع جنسی و شهوانی ندارد (مطهری، ۱۳۹۰). قرآن کریم می‌فرماید: «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضِرْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفِظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا...» (نور، ۳۱). حفظ حجاب، عاملی اساسی در پاک‌دامنی و حفظ سلامت اخلاقی

و اجتماعی است که زمینه‌ساز حضور مؤثر و آرام زنان در عرصه‌های اجتماعی و کاری می‌شود (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۲۰: ۲۰۴).

### ۵. بستن راه وابستگی فرهنگی و سیاسی

حجاب نماد جامعه اسلامی است که پرچم استقلال سیاسی و فرهنگی این جامعه را به اهتزاز درمی‌آورد. زنان مسلمان با حفظ حجاب خود استقلال فکری و هویتی خود را فریاد می‌زنند. لباس در تمام جوامع نمادی از فرهنگ، دین، سیاست و اندیشه آن جامعه است و تغییر در نوع پوشش معمولاً بازتاب تغییر در افکار و ارزش‌های آن جامعه است که می‌تواند موجب تزلزل استقلال و حاکمیت یک کشور شود. از آنجاکه وضعیت ظاهری انسان بازتابی از وضعیت درونی جامعه است، تغییرات فرهنگی در لباس می‌تواند نشانگر کاهش استقلال فکری مردم باشد (قائمی، ۱۳۷۳). راه نفوذ دشمن برای ترویج فرهنگ منحط خود، رخنه در فرهنگ جامعه است که نماد آن در جوامع اسلامی، حجاب است. حفظ حجاب و ترویج عفاف و پاک‌دامنی در جامعه، راه اصلی حفظ استقلال سیاسی و فرهنگی ماست. حجاب در جوامع اسلامی نوعی مبارزه غیرمستقیم اما مؤثر با استعمار و نفوذ بیگانگان به شمار می‌رود و سدی محکم در برابر فرهنگ‌های مسموم آن‌ها است. نمونه بارز این مبارزه، مقاومت زنان مسلمان الجزایری است که با حفظ حجاب خود در میدان مبارزه فرهنگی و نظامی، بزرگ‌ترین ضربات را به قوای استعمارگر فرانسوی وارد کردند و نشان دادند که با پابندی به اسلام، استیلای کفر را بر نخواهند تابید (عظیمیان و بهشتی، ۱۳۸۸). از این دیدگاه، حجاب نه‌تنها نمادی دینی بلکه نمادی سیاسی است که حامل پیام استقلال فرهنگی و سیاسی است. حتی از منظر ملی‌گرایانه نیز، برای حفظ استقلال وطن و جلوگیری از تسلط بیگانگان،

باید با شوق و آگاهی حجاب را پذیرفت. پذیرش دیدگاه غربی در این زمینه به معنای هدف‌گیری علیه حیا و عفت زنان جامعه و درنهایت سقوط اخلاقی و تسلط فرهنگی بیگانگان خواهد بود.

قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ...» (تحریم، ۶) که نشان‌دهنده اهمیت مراقبت از خانواده و جامعه در برابر آفات و تهدیدات فرهنگی است. همچنین در تفسیر المیزان آمده است که حفظ عفاف و حجاب از مهم‌ترین راه‌های محافظت از استقلال فکری و فرهنگی جامعه اسلامی است (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۲۰: ۱۸۰).

### نتیجه‌گیری

تأثیر حجاب بر سلامت روان زنان و همچنین سلامت خانواده و اجتماع، هم در پژوهش‌های میدانی انجام‌شده و هم بر اساس منابع اسلامی، به‌خوبی اثبات گردیده است. حجاب برای زنان، در حکم زرهی است که آنان را از تیرهای مسموم و آلوده نگاه‌های شهوت‌آلود و هوسران محافظت می‌کند. فلسفه اصلی حجاب که می‌توان آن را از مهم‌ترین آثار روانی آن دانست، ایجاد آرامش دل و طمأنینه قلبی در زنان است. بامطالعه پژوهش‌های متعدد در زمینه تأثیر رعایت حجاب بر سلامت روان، می‌توان به اهمیت آن و چرایی و جوبش پی برد. حجاب و عفاف، پاسدار اخلاق، عفت و حیا در سطح خانواده و جامعه است. یافته‌های این پژوهش که با بررسی تحقیقات مختلف به‌دست آمده، نشان می‌دهد تأثیر حجاب بر سلامت روان و سلامت خانواده و اجتماع را می‌توان در دو حیطه فردی و اجتماعی دسته‌بندی کرد. نخستین اثر حجاب بر سلامت روان، در آرامشی است که در پرتو آن حاصل می‌شود و این آرامش، از مؤلفه‌های اصلی سلامت روان به شمار می‌رود؛ آرامشی که

بسترساز رشد و توسعه جامعه و پیامد اطاعت از فرامین الهی است.

تکریم شخصیت و انسجام روانی زن، از دیگر پیامدهای حجاب است که موجب می‌شود زنان از تبدیل شدن به بازیچه در نگاه دیگران مصون بمانند. نیاز ضروری به امنیت که لازمه رشد روانی و شخصیتی است، در سایه حجاب تأمین خواهد شد. حجاب، محدوده‌ای الهی برای حفظ و مهار میل فطری خودنمایی و تبرج است و آن را از آسیب‌ها حفظ می‌کند. حجاب و عفاف به زنان احساس ارزشمندی و حرمت می‌بخشد و باعث می‌شود آنان خود را در پناه لطف پروردگار احساس کنند. با توجه به تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح، رعایت حجاب، سدی محکم در برابر آزار و اذیت جنسی بوده و زنان را از طمع مردان هوس‌باز محافظت می‌کند. همچنین سبب آرامش روانی و سلامت جسمانی آنان می‌شود، چراکه از ورود به روابط نامشروع و ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی در امان می‌مانند.

مهم‌ترین دستاورد حجاب در سطح خانواده و اجتماع، حفظ بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، یعنی خانواده و کمک به قوام و استواری آن است. برخلاف تصورات نادرست، حجاب نه تنها محدودیت نیست، بلکه زمینه‌ساز آزادی‌های اجتماعی، تحصیلی و شغلی زنان است. نقش حجاب و عفاف در حفظ سلامت اخلاقی جامعه، توانمندسازی نیروی کار زنان و مسدود ساختن راه نفوذ فرهنگی و سیاسی دشمن، غیرقابل انکار است. در نتیجه نهایی این پژوهش، به‌جرات می‌توان ادعا کرد که حجاب و عفاف، از بهترین راه‌های ارتقای سلامت روانی در جامعه و خانواده به شمار می‌آیند. از این رو، لازم است نگاه ویژه‌ای به این مقوله داشته باشیم و پژوهش‌های گسترده‌تری درباره آثار آن انجام دهیم.

### منابع

اکبری، م (۱۳۸۳). مرورید عفاف، قم: مؤسسه مؤسسه انتشاراتی

نقش حجاب و عفاف در سلامت روان افراد خانواده و جامعه

ظفر.

آذربایجانی، م (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سمت.

باقری، م؛ بنی اسدی، ح؛ داوری، ص (۱۳۹۰). «رابطه دین‌داری و ابعاد شخصیت با سلامت روان معلمان شهرستان رودان»، مطالعات اسلام و روانشناسی، ۵(۹)، ۳۲-۷.

رجبی، ع (۱۳۹۰). حجاب و نقش آن در سلامت روان، چ هشتم، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

شجاعی، م (۱۳۹۹). در و صدف، تهران: نشر محیی.

طباطبایی، م (۱۳۸۲). تفسیرالمیزان. ترجمه: محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

طباطبایی، م ح (۱۳۶۲). المیزان فی تفسیر القرآن، تهران: دارالتبلیغ اسلام.

عطائی‌فر، ح؛ عمانی، م (۱۴۰۲). حجاب و تأثیر آن بر ارتقاء سلامت از منظر علوم روانشناسی و تربیتی، مراغه: اولین اجلاس ملی ارتقای سلامت و چالش‌های حقوقی و پزشکی فراروی آن.

عظیمیان، م؛ بهشتی، س (۱۳۸۸). بررسی فلسفه و قلمرو حجاب در اسلام و آثار تربیتی آن، تربیت اسلامی، ۴(۸)، ۱۰۳-۷۵.

قائمی، ع (۱۳۷۳). حیات زن در اندیشه اسلامی، تهران: انتشارات امیری.

قمی، ع (۱۴۰۴ق). تفسیرالقمی، قم: دارالکتاب.

کوهی سوق، خ؛ بهمنی، ا (۱۳۹۴). پوشش اسلامی، امنیت و سلامت‌وسلامت روان، هرمزگان: اولین همایش ملی اسلام و سلامت‌وسلامت روان.

کیان‌پورفرخی، ف؛ حقیقی، ج (۱۳۸۶). رابطه مراحل رشد روانی-اجتماعی اریکسون با سلامت روانی سالمندان استان خوزستان، مجله علمی پزشکی، ۶(۴)، ۵۲-۱۷.

مایلی، ف (۱۳۹۶). بررسی تأثیر عفاف و حجاب در احساس خود ارزشمندی زنان، تهران: همایش نگرش علمی و کاربردی به عفاف و حجاب.

محمدیمحمدی ری‌شهری، م (۱۳۹۳). میزان الحکمه. ترجمه حمیدرضا شیخی. قم: انتشارات دارالحدیث.  
مطهری، م (۱۳۹۰). مجموعه آثار، تهران: صدرا.  
مکارم شیرازی، ن (۱۴۰۰). تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

## The role of Hijab and Chastity in the Mental Health of Individuals, Families, and Society

Ali Mansouri

### Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating *hijab* and chastity and their roles in mental health, as well as the well-being of the family and society. *Hijab* and chastity are among the most controversial cultural topics that have consistently been the subject of many discussions and criticisms. It is possible that by scientifically proving the effects of *hijab* on mental health, a new path may open toward the expansion and promotion of *hijab* culture in society-especially since, in recent years, this issue has become increasingly debated. There is no doubt that observing the Islamic dress code has significant effects on women's mental well-being. These effects can be evaluated through the consequences reflected in various components of mental health. The impact of *hijab* can be analyzed on both individual and societal levels. One of the most important aspects of mental health-namely, inner peace and reassurance-is undoubtedly one of the primary benefits *hijab* offers to women. A calm and peaceful environment serves as a foundation for both personal and social development. Other positive outcomes include mental security, self-respect, psychological integrity, emotional and social maturity, physical health, and the regulation of natural desires for physical display. These are among the individual benefits of *hijab* on women's mental health and the well-being of the family and community. Moreover, *hijab* contributes to preserving family cohesion, enabling women's academic, professional, and social freedom, upholding the ethical and moral structure of society, improving female workforce productivity, and preventing cultural and political infiltration. As a final conclusion, it can be firmly stated that the *hijab* plays a major role in enhancing mental health and in strengthening family and societal structures-reflecting the core philosophy behind the divine ruling on *hijab*.

**Keywords:** Chastity, Family, Hijab, Mental Health, Society.