

امام صادق (ع) می فرمایند: مومن پس از واجبات
عملی محبوب تر از خوش رفتاری با مردم بر خدا عرضه نکرده است.
برگرفته از مفاتیح الحیاء، فصل شهروندان

بررسی نقش حجاب در سلامت روان زنان در سالروز دستور رضاخان به کشف حجاب

از احساس خودارزشمندی تا امنیت

حجت الاسلام والمسلمین عباس رجیبی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



فرمان شوم کشف حجاب که ۱۷ دی ۱۳۱۴ توسط رضاخان صادر شد، به دلیل عواملی چون نجابت، عفت، حجاب و پاکدامنی که از عناصر وجودی حذف نشدنی زن مسلمان ایرانی است، با اعتراضات زیادی همراه شد و دوام هم نیاورد. حجت الاسلام والمسلمین «عباس رجیبی»، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی در کتاب «نقش حجاب و پوشش زن در سلامت روان»، درباره بعد روان شناختی حجاب و تاثیرات آن بر زنان نوشته چرا که کمتر به این جنبه از حجاب توجه شده است. در ادامه، گزیده‌هایی از این کتاب را خواهید خواند.

● سلامت روان در سایه حجاب از منظر قرآن

در منابع اسلامی در باره برخی آثار روانی حجاب و بی‌حجابی مطالب زیادی وجود دارد. برای مثال آیه ۶۰ سوره نور درباره فلسفه حجاب می‌فرماید: «وَأَن يَسْتَعْفِفَ خَيْرٌ لَّهِنَّ» (اگر (زنان) خود را بیپوشانند، برای آن‌ها (خیر) بهتر است. کلمه «خیر» به معنای سود و نفع است و هم نفع مادی و هم نفع معنوی را در بر می‌گیرد. در آیه ۵۳ سوره احزاب، سود و نفع حجاب مشخص‌تر بیان شده است و می‌فرماید: «ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ» (این کار (حفظ حرم بین زن و مرد) برای پاک‌ی دل‌های شما و آن‌ها بهتر است. در علم روان‌شناسی، از این ویژگی می‌تواند به سلامت

روانی تعبیر می‌شود و می‌توان ادعا کرد که از نظر قرآن، رعایت حجاب و داشتن عفت، راهی به سوی سلامت روانی زن و جامعه به شمار می‌آید.

● ۶ اثر روان شناختی حجاب در سلامت روان زنان

حجاب و پوشش، تاثیرات بسیار مثبتی بر روح و روان زن دارد و عفاف که عامل آرامش و سکون انسان و دور ماندن او از عوامل پریشانی است و در نهایت باعث رضایت وجدان زن می‌شود، ثمره حجاب و پوشش است. در ادامه به شش مورد از آثاری که حجاب بر سلامت و آرامش روانی زنان دارد، اشاره می‌کنیم.

کوتاه آمدن به تنهایی باعث حل مسئله می‌شود؟ شوخی کردن، از ویژگی‌های افراد دارای سلامت روان است اما افرادی که زیاد شوخی می‌کنند، دقیقاً برعکس‌اند. این افراد مسائل حل نشده‌ای یا خودشان و اطرافیان دارند و از شوخی کردن برای کاهش اضطراب خودشان استفاده می‌کنند. برخی از این افراد از شوخی به عنوان ابزاری برای کنترل اطرافیان‌شان استفاده می‌کنند! نوعی احساس قدرت طلبی برای به دست آوردن توجه دیگران یا حتی تحقیر آنان. به خصوص کسانی که شوخی‌های غیر اخلاقی می‌کنند در ظاهر بسیار جذاب به نظر می‌رسند اما از لحاظ روان‌شناسی در صدد به دست آوردن کنترل محیط‌شان یا تحقیر اطرافیان هستند. با این حال چند توصیه برای تان دارم.

● احساس‌تان را بیان کنید

به طور مثال به او بگویید: «این شوخی شما ناراحت می‌کند» یا «وقتی این طور با من حرف می‌زنی، احساس بدی دارم». این موضوع را می‌توانید در خلوت و در فرصت مناسب به او بگویید. حتی می‌توانید بگویید: «من برای شما احترام زیادی قائلم و ولی همیشه از شوخی‌های شما ناراحت می‌شوم و تا حالا این احساسم را نتوانستم به شما انتقال بدهم. از شما در خواست می‌کنم دیگر با من این طور شوخی نکنید.»

● از شوخی‌های همه ناراحت می‌شوید؟

آیا کلاً از این که فردی با شما شوخی کند، ناراحت می‌شوید یا فقط از شوخی‌های این فرد ناراحت می‌شوید؟ ممکن است این فرد شما را به یاد فرد یا اتفاق خاصی می‌اندازد یا ممکن است تحمل شما در برابر شوخی بسیار پایین است. ممکن است از این که فردی با شما شوخی کند، احساس شرم یا تحقیر به شما دست دهد. شما می‌توانید تحمل‌تان را درباره این مسئله بالا ببرید به شرطی که برداشت ذهنی‌تان را تغییر دهید و تصور نکنید که حرف‌های طرف مقابل تا این حد می‌تواند شما را تحت تاثیر قرار دهد.

● به او بگویید که عصبانی است!

احساس طرف مقابل را به او انعکاس دهید. به طور مثال بگویید «انگار از چیزی ناراحت هستی!» گفتن این جمله ریسک بالایی دارد ولی تکنیک بسیار خوبی است برای این که این غائله را ختم کنید. ممکن است طرف برآشفته شود یا خشم بیشتری از خودش نشان دهد ولی چون با دلایل اصلی رفتارش مواجه شده، احتمالاً تا مدت زمان کوتاهی دیگر با شما شوخی نخواهد کرد. این رفتار شما نشان دهنده بی‌احترامی هم نیست. واقعیت این است که شوخی از دیدگاه روان‌شناختی گاهی به معنای ابراز خشم است و وقتی شما فرد مقابل را متوجه این خشم می‌کنید، راحت‌تر این مسئله را کنار می‌گذارید.

● از موقعیت دوری کنید

اگر هیچ‌یک از روش‌های فوق موفق نبود، چاره‌ای نیست تا از موقعیت‌هایی که آن فرد در آن حضور دارد یا ممکن است با شما شوخی کند، دوری کنید. به طور مثال در جمع با فاصله بیشتری از او بنشینید یا در مهمانی‌های غیر ضروری که او حضور دارد، شرکت نکنید! هر چند این آخرین پیشنهاد ماست و معمولاً پیشنهاد می‌کنیم خودتان را محدود نکنید ولی اگر حضور شما در یک جمع حالتان را بدتر می‌کند، لزومی ندارد شرکت کنید. گاهی می‌توانید به اطرافیان‌تان هم بگویید دلیل شرکت نکردن‌تان در مهمانی یا جلسه، شوخی‌هایی است که آن فرد با شما می‌کند. این باعث می‌شود اطرافیان‌تان شرایط شما بهتر درک کنند و حتی به طرف مقابل تذکر بدهند و برای حل این مسئله به شما کمک کنند.

● وحدت روانی زن

زن به دلیل این که عواطف و احساسات قوی‌تری در برابر مرد دارد، از نظر روانی نفوذپذیرتر از عوامل بیرونی بیشتر از مرد متاثر می‌شود. این تأثیر و نفوذپذیری وقتی از یک منبع یعنی از سوی شوهر باشد، باعث می‌شود وحدت و یگانگی روانی زن حفظ شود ولی وقتی زن بدون حجاب در اجتماع مردان نامحرم حاضر می‌شود، به آسانی تحت تأثیر روانی و عاطفی آنان قرار می‌گیرد و وحدت روانی او از بین می‌رود و با از بین رفتن وحدت روانی، دچار اضطراب و آشفتگی می‌شود.

● احساس امنیت زن

امنیت، یکی از ضروری‌ترین نیازهای بشری است. نیاز به امنیت در زنان به دلایل ویژگی‌های شخصیتی و موقعیت اجتماعی بیشتر احساس می‌شود زیرا در بین جوامع بشری، همیشه مردانی هستند که به دلیل نداشتن تربیت صحیح انسانی، به دنبال فرصتی هستند تا از زنان سوء استفاده‌های کلامی و حتی جنسی کنند. این آزارها به شدت زندگی زنان بدحجاب و نیز آرامش و سلامت روانی آن‌ها را به خطر می‌اندازد بنابراین پوشش و حجاب، باعث می‌شود همه، به‌ویژه افراد بیمار دل و کسانی که اسیر هوای نفس‌اند، بفهمند که این زنان، پاک و باوقارند پس نباید مزاحم آنان شوند. و امنیت ایشان را به خطر اندازند. این موضوع با محشر روان‌شناسان درباره کنترل محرک و دادن سرنخ برای رفتار با دیگران کاملاً هماهنگی دارد.

● رشد روانی-اجتماعی زن

بیشتر روان‌شناسان مراحل و ادوار تکامل روانی انسان را به پنج دوره تقسیم کرده‌اند که هر حله چهارم را یعنی مرحله آغاز تشخیص هویت، مربوط به بحث حجاب می‌شود. در این مرحله، نیاز به جلب توجه در دختران آشکار می‌شود و در نتیجه، علاقه به پوشیدن لباس‌های زیبا، آرایش کردن، با عشوّه سخن گفتن، با نااز قدم برداشتن و بروز حالت‌های مادرانه در آنان طبیعی است. یکی از رایج‌ترین اختلال‌ها در این مرحله، تثبیت و متوقف شدن رشد شخصیت است که باعث می‌شود دختران به موجوداتی کاملاً گیرنده تبدیل شوند و همیشه اسیر توجه دیگران باشند که این موضوع، آن‌ها را از رسیدن به مرحله بعدی یعنی بلوغ روانی باز می‌دارد.

● تعدیل‌کننده‌غریزه خودنمایی زن

پوشش و حجاب به دلیل این که نقش اساسی در متعادل کردن غریزه خودنمایی و تبرج‌زن دارد، عامل مهمی در جلوگیری از بخش‌بزرگی از پریشانی‌ها و دغدغه‌های فکری زن به شمار می‌آید. وقتی زن، بی‌حجاب و آراسته در بین مردان ظاهر می‌شود، عده‌ای خوش‌شان می‌آید و او را تحسین و تکریم (ظاهری) می‌کنند. به همین دلیل همواره سعی می‌کند وضع ظاهری‌اش به گونه‌ای باشد که بیشتر مورد پسند آن‌ها قرار گیرد و هر روز وقت زیادی را صرف آرایش و تقلید از مدهای جدید می‌کند.

● افزایش احساس خودارزشمندی زن

حجاب، مانند دیگر احکام اسلام به عنوان نشانه‌ای از یک مکتب و ایدئولوژی الهی به زنان و دختران باحجاب، احساس ارزشمندی و افتخار می‌دهد. داشتن ایمان به خداوند، به زندگی انسان محتوا و ارزش می‌دهد و او را از احساس پوچی و در نتیجه شکنندگی و بی‌هویتی خارج می‌کند. زنان وقتی با این تفکر، حجاب و پوشش را بر می‌گزینند، احساس می‌کنند با این کار به خدا نزدیک شده‌اند و مورد نظر و رحمت او هستند. به یقین چنین احساسی برای زن مسلمان و باحجاب، لذت بخش و آرامش‌دهنده است و باعث می‌شود احساس ارزشمندی و احترام کند.

● حفظ استواری خانواده

یکی دیگر از آثار و فواید حجاب، نقشی است که در پایداری همسران به پیمان مقدس ازدواج دارد زیرا احجاب 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 همسران‌شان، به دنبال لذت‌جویی 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 می‌رود و باعث فروپاشی خانواده می‌شود.

شوهرم جلوی خودم تریاک می‌کشد



دختری ۱۷ ساله‌ام. حدود هشت ماه است ازدواج کرده‌ام. شوهرم معتاد است. جلوی خودم شیره یا تریاک می‌کشد. در این هشت ماه ۴ یا ۵ بار به طرز فجیعی کتکم زده است. خانواده‌ام می‌گویند شیشه مصرف می‌کند. راهنمایی‌ام کنید.



منیره مسگری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

● ناامید نشوید

نکته اول این که مدت کمی از ازدواج شما (تقریباً هشت ماه) می‌گذرد. بنابراین نباید ناامید شوید و دست از تلاش برای ترک دادن شوهرتان بردارید بلکه باید با تلاش منطقی که شما اطلاعاتی درباره رفتارهای شوهرتان، سن، شغل و خانواده‌اش نداده‌اید. کاش می‌گفتید قبل از ازدواج متوجه اعتیاد شوهرتان شده بودید یا خیر؟ با این حال چند نکته قابل ذکر است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

● متوجه‌ماده مصرفی شوهرتان بشوید

نکته دوم این که عوارض و راه‌های درمان شیر و تریاک با شیشه، فرق زیادی دارد. اگر بناسست شما به شوهرتان کمک کنید، ابتدا باید مشخص شود شوهرتان گرفتار کدام یک از این‌ها یا همه این‌هاست؟ دانستن این موضوع به همدردی بیشتر شما با توجه به آسیب‌های این مواد، کمک زیادی خواهد کرد.

● از دارو و روان‌درمانی کمک بگیرید

نکته سوم این که بدانید هم‌اکنون ترکیبی از دارو درمانی و روان‌درمانی همراه با تمهیدات و اقدامات اجتماعی و خانوادگی، بهترین شیوه رفع اعتیاد است. ممکن است علاوه بر حمایت خانوادگی که از شوهرتان خواهید داشت، باید از شیوه‌های درمانی کمک بگیرید.

● شخصیت شوهرتان را بهتر بشناسید

نکته چهارم هم این که چون اظهار کرده‌ای در این مدت کوتاه از شروع زندگی مشترک، چندین بار از شوهرتان به شدت کتک خورده‌اید، احتمالاً لازم است مورد حمایت خانوادگی یا مراجع رسمی قرار بگیرید تا از اتفاقات و آسیب‌های جبران‌ناپذیر جسمی و روحی در امان باشید. البته یکی از آسیب‌های اعتیاد شوهرتان، عصبانیت شدید است. با این حال، برای این موضوع در صورت تکرار به دادگاه خانواده مراجعه کنید. همراه‌شدن اعتیاد با خشونت فیزیکی، احتمالاً نشان دهنده وجود مشکلات شخصیتی و ارتباطی در شوهرتان است به خصوص اگر همراه با توهمین و خشمون کلامی باشد. به همین دلیل باید به شناخت بیشتری از شخصیت او برسید.

● از خانواده‌ها کمک بگیرید

اما نکته آخر، به تصمیم‌ها، رفتارها، خلق و خو و واکنش‌های خودتان هم توجه کنید و ببینید آیا در تداوم یا تشدید رفتارهای مخرب شوهرتان موثر است یا خیر؟ از سویی پیشینه این مشکل را بررسی کنید و این مسائل را از خانواده خود مخفی نکنید و حتماً برای درمان و ادامه این ارتباط از خانواده خود و همسران راهنمایی و کمک بگیرید.

ترجمه

نظرات جالب ۳ روان‌شناس خارجی درباره رایج‌ترین مشکلات دوستی‌ها

مترجم: نازنین تاتاری، منبع: ماهنامه reader's digest

اهمیت دوست‌و‌نقش انکارناپذیر او در زندگی، به‌فروری پوشیده نیست. روان‌شناسان هم بر این موضوع تأکید زیادی دارند اما گاهی در ارتباط‌ها مشکلاتی به‌وجود می‌آید که اگر مدیریت نشوند، مشکل آفرین خواهند بود. در ادامه به سه مورد از رایج‌ترین این مشکلات اشاره می‌کنیم.

● قضاوت زود هنگام

دکتر «جان یاگر» روان‌شناس و نویسنده کتاب «وقتی دوستی‌ها از اردهنده می‌شود»، می‌گوید: «من بیشتر از هر موضوعی در باره افرادی که از دوست‌شان بدقولی دیده‌اند مانند لغوبرنامه در لحظات آخر یا نایم‌دن به مهمانی، می‌شنوم. دوستی، قراردادی نانوشته است که توافق کرده‌ایم خیانت، رها کردن و ناامید کردن یکدیگر در آن نباشد البته اگر به این اصل اعتقاد دارید که دوستان در هر شرایطی باید به شما یاری رسانند پس خود را برای یک ناامیدی از جانب دوستان‌تان آماده کنید اما زود قضاوت نکنید. بگذارید مثالی شخصی بزنم. زمانی که پدرم فوت کرد، یکی از دوستان بسیار نزدیکم به مراسم تشییع جنازه او نیامد. من بیشتر از آن که از این موضوع ناراحت باشم، عصبانی بودم. بعدها به او گفتم: «من از این که به مراسم پدرم نیامدی، ناراحت نیستم اما کنج‌کارم دلیل آن را بدانم» او جواب داد: «در آن روز، یکی از فامیل‌های نزدیکم فوت کرد و هم‌زمان نمی‌توانستم در هر دو مراسم شرکت کنم. هیچ وقت به این احتمال که او به دو مراسم هم‌زمان با هم دعوت شده است، فکر نکرده بودم.»

● کمک دوطرفه

دکتر «لسلی جی» روان‌شناس معروف هم می‌گوید: «دوستی خیابانی دوطرفه است. گاهی اوقات این شما هستید که باید برای دوست‌تان کارهایی را انجام دهید حتی کارهایی که به نفع شما نیست و برای تان زحمت‌آفرین است. می‌توانید با این جملات این رابطه دوطرفه را تقویت کنید: «چه مشکلی برای تو پیش آمده است؟» یا «من می‌توانم کمکت کنم، همان طور که تو به من کمک کردی؟» و...»

● قطع ارتباط

«کارلین فلور» محقق علوم اجتماعی و نویسنده کتاب «روان‌شناسی دوست» می‌گوید: «مسئله مهم درباره دوستی آن است که بپذیریم این رابطه انتخابی است. فکر نکنید این تنها شما هستید که دیگران را برای دوستی با خود انتخاب می‌کنید بلکه دیگران نیز شما را انتخاب می‌کنند بنابراین ممکن است از ادامه یک رابطه منصرف شوید یا دوستان‌تان شما را ترک کنند. حواس‌تان باشد احتمالاً پس از ناپدیدشدن دوست‌تان تادمتی حال روحی خوبی نخواهید داشت. نکته مهم آن است که تلاش برای رسیدن به سوال چرایی ناپدید شدن دوست، دست برداریم. قبول آن که جواب این سوال را نمی‌دانید برای سلامت روانی شما بهتر است.»



بزرگ فامیل مان مرزی برای شوخی ندارد



جوانی ۲۲ ساله‌ام. در میان اقوام، بزرگ‌تری حضور دارد که هیچ حد و مرزی را برای شوخی با دیگران رعایت نمی‌کند. من هم در مقابل حرف‌ها و شوخی‌های این فرد، هر چند ناراحت می‌شدم اما به خاطر حفظ احترام بزرگ‌تری، واکنشی نشان نمی‌دادم و اتفاقاً با یک لیخنده مصنوعی از کنار آن می‌گذشتم و همین لیخندهای مصنوعی هم باعث شده تا او هر روز به نظرم گستاخ‌تر شود و هر بار شوخی‌ها و حرف‌هایش بیشتر مرا ناراحت کند. چگونه بدون بی‌احترامی به او بفهمانم که ناراحت می‌شوم؟



رضا بقوی
روان‌شناس بالینی

در فرهنگ ما بسیار سفارش شده که باید احترام بزرگ‌ترها را نگه دارید و در مواقعی که احساس می‌کنید از طرف یک بزرگ‌تر به شما بی‌احترامی شده، سکوت کنید. در همین باره نکته مهم این است که احترام گذاشتن با سکوت کردن فرق می‌کند. برداشت اشتباه بعضی‌ها از سکوت، این است که نباید هیچ حرفی زد یا باید با یک لیخنده کوتاه از کنار آن گذشت اما آیا این