

چند نگاه درباره عفاف و حجاب

پیشگیری و حفاظت دوران کرونا؛ فلسفه ماسک تا فلسفه حجاب



■ **ابراهیم اخوی**
روانشناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا

نگاه اول) اصول تربیت دختران با فرهنگ حجاب

اشاره: یکی از شاخص‌های اصلی تربیت، فرهنگ‌پذیری است. زمانی فرد بهنجار شناخته می‌شود که بتواند رفتارهای خود را با باورها و ارزش‌های اجتماعی هماهنگ کند و قانون‌پذیر باشد. در تربیت دختران، این شاخص جلوه مهم‌تری دارد. دختر مسلمان، با پذیرش فرهنگ دینی، رفتار حجاب را برگزیده و خویشتن را در پوشش مناسب با این فرهنگ می‌یابد. نکته مهم این است که برای شکل‌گیری رفتار حجاب، نیازمند مقدماتی هستیم که بخش اصلی آن در دوران تربیت فرزندان دختر شکل می‌گیرد. به برخی از این عناصر توجه بیشتری کنید:

الف) حجاب متعادل: رعایت اعتدال در شکل‌گیری درست یک رفتار نقش عمده‌ای دارد. والدینی که از همان ابتدا رفتارهای دینی مثل حجاب را با وسواس و سخت‌گیری غیرمنطقی دنبال می‌کنند، نتایج موردنظر را دریافت نخواهند کرد. ایجاد و بروز رفتار، نیازمند آرامش، منطقی بودن و رعایت اعتدال است.

ب) الگوهای هماهنگ: هر قدر فرزندان با الگوهای هماهنگ‌تری از نظر تربیت روبرو باشند، سرعت فراگیری رفتارها و عادت‌های پسندیده بیشتر می‌شود. خصوصاً اگر پدر و مادر از نظر فکری و رفتاری در سطح هماهنگی رفتار کنند، اهداف تربیتی بهتر محقق می‌شود. زمانی که این دو به عنوان دو رقیب در میدان تربیت حضور یابند، کودکان به رفتارهای درست نمی‌رسند چون در اثر تخریب یکی از دو والد، همواره سرگردانی فکری را تجربه کرده‌اند.

ج) باورپذیری: لازم است توجه کنیم ماندگاری رفتار به باورپذیری آن است. ممکن است کودکی در اثر مشاهده چادر مادر، علاقه اولیه در او شکل بگیرد ولی در سن انتخاب‌گری خود، آنچه باعث انتخاب پوشش چادر و استقامت در این مسیر می‌شود، نگرشی است که نسبت به این موضوع در او نهادینه شده است. این نگرش از میان پاسخ‌هایی که کودک نسبت به رفتار حجاب دریافت می‌کند، آغاز شده و اکنون در یافتن پاسخ‌های مناسب به چهره‌های فکری و روانی به این نسخه دین است. اگر برای حجاب برای وی حل شود، با چگونگی و تحمل تفاوت‌های اجتماعی آن هم کنار خواهد آمد و هویت دینی یکسانی در وی شکل می‌گیرد.

د) خوشایندسازی: در مسیر کسب تجربه از رفتار پوشش، لازم است والدین طرف‌های هیجانی را توجه کنند. زمانی که دختر کوچکی با پوشیدن چادر، به زیبایی هر چه تمام‌تر نمایان می‌شود و لبخند رضایت و سخنان تشویق‌آمیز والدین و اطرافیان را می‌شنود، اولین احساس‌های مثبت درباره حجاب را دریافت کرده است. همچنین زمانی که تنوع در این پوشش هماهنگ با روحیه کودک کنار توجه به سایر نیازهای وی دیده شود، احساس خوبی از حجاب در نهاد وی به جا می‌ماند که سهم مهمی در انتخاب این پوشش در آینده نزدیک خواهد داشت. در مقابل، والدینی که زود هنگام کودک خردسال خود را موظف به پوشش‌های نامتعارف و جدی می‌کنند، احتمال فراری شدن فرزندان از پوشش منقول در آینده بعید نیست. در این میان، صدا و سیما نقش مهمی دارد. اگر در برنامه‌های کودک با قالب‌های متنوع شعر، نمایش، مسابقه و مانند آن، فرهنگ پوشش به خوبی و همراه با نشاط و شادمانی وارد فضای احساس کودکان شود و در سریال‌های خانوادگی نقش‌های مثبت به افراد چادری داده شود، خوشایندسازی به شکل مطلوبی ایجاد خواهد شد.

ه) رعایت اصل تدریج: شکل‌گیری و نهادینه شدن یک کار، فرآیندی است طولانی که نیازمند شبکیایی و تقسیم آن در زمان است. مهم این است که روش‌ها درست و منطقی برگزیده شوند و به مرور شاهد تکمیل شدن رفتارهای دینی در فرزندان خود باشیم. قرار نیست همه کودکان دختر با رسیدن به ۹ سالگی پوشش چادر را انتخاب کنند ولی می‌توان این پوشش را اندک‌اندک در زندگی‌شان وارد کرد. پرهیز از تحمیل‌های سرسختانه در این دوره سنی مهم است.

نگاه دوم) بهانه‌های فرار از حجاب و عفاف

دلیل تراشی یکی از مکانیسم‌های دفاعی برای مواجه دانستن خود در موقعیت‌هایی است که فرد می‌داند اشتباهی از او سر زده است. دختر مسلمان که بر اساس باورهای خود لازم است هماهنگی بین رفتارهای اجتماعی مطلوب مانند پوشش مناسب و باورهای خویش اعمال کند، زمانی که از چنین تعادلی خارج می‌شود، ممکن است با استفاده از ابزار توجه و دلیل تراشی درصدد تیرنه خودش بر بیاید. پارهای از این بهانه‌ها چنین است:

الف) دشواری و محدودیت: برخی رفتار پوششی را محدودکننده می‌دانند و همراه کردن چادر یا زندگی با حجاب در جامعه را دشوار می‌پندارند. بهترین دلیل برای این افراد، چادرها و محجبه‌های بسیار موقی هستند که در کلیدی‌ترین محیط‌های علمی و کاربردی مشغول فعالیت‌اند و احوالت خویش را هم حفظ کرده‌اند. همان‌گونه که برای پیشرفت مادی خود هزینه‌هایی می‌پردازیم، برای تکامل معنوی هم لازم است قدری

اولا لایه‌های عمیق و موفق جامعه با پوشش میانه خوبی دارند و آن را وسیله‌ای برای حفظ شرافت و عزت خویش می‌دانند و ثانیاً چرا متفاوت بودن در خوب بودن و معنوی‌تر بودن هزینه نشود؟ می‌توان با قرار گرفتن در پوششی که ظاهراً هماهنگ با جامعه نیست، نقش الگویی مثبت را رقم زد؛ نه اینکه با از دست‌دادن هویت فردی و جرأت‌ورزی لازم، بی‌جهت همرنگ جامعه شد!



دشواری‌ها را پذیرا باشیم تا انسانی مقاوم و موفق از خود بسازیم.

ب) ساز ناهماهنگ اجتماعی: برخی هم‌نوابی با عموم جامعه را بهانه‌ای برای فرار از انتخاب پوشش برمی‌شمارند. در پاسخ باید گفت که اولاً لایه‌های عمیق و موفق جامعه با پوشش میانه خوبی دارند و آن را وسیله‌ای برای حفظ شرافت و عزت خویش می‌دانند و ثانیاً چرا متفاوت بودن در خوب بودن و معنوی‌تر بودن هزینه نشود؟ می‌توان با قرار گرفتن در پوششی که ظاهراً هماهنگ با جامعه نیست، نقش الگویی مثبت را رقم زد؛ نه اینکه با از دست‌دادن هویت فردی و جرأت‌ورزی لازم، بی‌جهت همرنگ جامعه شد!

ج) رنگ سیاه: انتخاب رنگ مشکی برای چادر، برای عده‌ای دستاویز طرد می‌شود. پیام روان‌شناختی رنگ مشکی، بازدارنده است. کسی که این رنگ را برای حضور اجتماعی برمی‌گزیند، در واقع معتقد است که دیگران حق ندارند درباره جذابیت‌ها و زیبایی‌های او طمع‌ورزی داشته باشند و او برای حریم شخصی‌اش احترام قائل است. ضمن اینکه مجاورت رنگ مشکی با رنگ صورت، مانند درخشان‌تر شدن ماه در شب‌های تاریک است و بر جذابیت می‌افزاید.

د) ناسازگار با پیشرفت: گمان برخی این است که چادر و حضور حجاب در زندگی اجتماعی، مانع پیشرفت است. جواب این سخن را باید در تفاوت پیشرفت با راحتی جستجو کرد. پیشرفت‌های ماندگار، محصول تلاش‌های همه‌جانبه و هماهنگ شدن با معیارها و ارزش‌های فردی و اجتماعی است. اگر قرار باشد زودتر رسیدن ما به مقصد به قیمت عبور از چراغ قرمز باشد، نوعی خودخواهی و بی‌احترامی به هنجارهای اجتماعی است. ضمن اینکه به اندازه کافی مصداق برای رد این مساله وجود دارد. حضور خانم‌های محجبه در برترین موقعیت‌های اجتماعی و علمی، بهترین دلیل بر رد این گمان است. برخی از این گمان‌ها، کورکورانه و صرفاً به دلیل تأثیرپذیری از تلقین‌های رسانه‌های غربی است که درصدد تحمیل فرهنگ پرمخاطره خود هستند.

نگاه سوم) نکته‌های روان‌شناختی درباره پوشش

۱. داشتن حریم و حدود برای ارتباط با دیگران، بخشی از آرامش ماست. از این رو، خانه یکی از پناهگاه‌های اصلی انسان است که در آن بعد از یک روز پراارتباط می‌تواند کمی از حریم‌های اجتماعی نیازمند صیانت فاصله بگیرد و رفتاری صمیمی و راحت داشته باشد.

۲. انعطاف در شخصیت، بخشی از نشانگان سلامت روان ماست که می‌توان آن را در رفتارهای روزمره و انتخاب‌های خودجستجو کرد. انتخاب پوشش مناسب با موقعیت نیز یکی از مصادیق سلامت است. اگر قرار باشد افراد لباس مهمانی را در خیابان بپوشند و لباس کار را هنگام حضور در منزل نشان کنند، می‌توان گفت بخشی از سلامت آسیب‌پذیده و شخصیت فرد از محور تعادل خارج شده است.

۳. افرادی که از عزت نفس بالاتری دارند، در

انتخاب پوشش هم به شخصیت و موقعیت خود احترام می‌گذارند و هم جامعه را در این‌باره لحاظ می‌کنند. یک فرد با حرمت خود مناسب، هنگام حضور در یک مجلس معتبر، بهترین لباس را که حاکی از احترام وی به شخصیت خود و دیگران است، تن می‌کند و با این کار، پیام آگاهی خود را از یک رفتار اجتماعی هنجار به دیگران می‌رساند.

۴. پوشش یک رفتار است و لازم است مهارت آن را فراگیریم. این نیاز برای گروه‌های سنی پایین‌تر، جدیت بیشتری دارد. زمانی که کودکان و نوجوانان با مهارت پوشش مناسب را فراگیرند و سوگیری اجتماعی آن را بدانند، در سنین بالاتر با مشکلات کمتری از ناحیه تأثیرپذیری و مدگرایی افراطی روبرو خواهیم بود.

۵. انتخاب حجاب با مفهوم متعالی آن در دین، هم پاسخگویی به نیاز افراد نسبت به داشتن حریم، هم آموزش مهارت اجتماعی پوشش و هم بیانگر ارزشمندی افراد و داشتن توان بروز رفتار اجتماعی سازنده است که در آموزه‌های دین به آن پرداخته شده است.

۶. پوشش برای دو جنس مرد و زن، معنا می‌یابد و «پدیده کم‌پوشی» که متأسفانه در حال رواج یافتن در جامعه مردان است، می‌تواند نوعی ناهنجاری تلقی شود و به تدریج ارتباط افراد را مخدوش کند. از این رو، در آموزه‌های تربیتی، رفتار پوشش برای پسران و دختران نیازمند یاددهی و مهارت‌آموزی است.

۷. لازم است فرزندان از قدرت تشخیص نسبت به انتخاب لباس مناسب برخوردار شوند و به تدریج در رفتارهای خرد و خانگی آن را اجرایی کنند تا در نهایت به مهارت پوشش اجتماعی مناسب منتهی شود. هر نوع سهل‌انگاری در این‌باره، می‌تواند باعث دشواری‌های تربیتی بعدی شود.

نگاه چهارم) گویی با دختران درباره پوشش

قیمت زیبایی: سکه طلا در پوششی زیبا نگهداری می‌شود. وسایل قیمتی دیگر هم نهایت مواظبت از آنها به عمل می‌آید اما یک سکه کم‌ارزش ممکن است در دست هر کسی بیفتد و در هر جایی قرار بگیرد. نیاز به مراقبت و حفاظت هم ندارد چون ارزش این کار را ندارد.

آدم‌ها هم همین حکایت را دارند. آدم‌های باارزش به خوبی از خودشان مراقبت می‌کنند، با ظاهری آراسته و موجه با دیگران ارتباط می‌گیرند و تمام تلاش‌شان، بهتر شدن و خوب‌تر زندگی کردن است. عزیز و محترم بودن ما، تاجی است که خداوند بر سر ما نهاده و قیمتی دارد که نباید به هیچ بهانه‌ای اجازه دهیم از سرمان بیفتد. کلاس زندگی، در مراعات چارچوب‌هایی است که ما را از آسیب‌پذیری حفظ می‌کند. زیبایی هم قیمتی دارد که باید پرداخته شود. حراج کردن زیبایی اصلاً معامله خوبی نیست و هر کسی هم ارزش استفاده از لطافت‌ها و زیبایی‌های خدادادی را ندارد.

آرامش یا نمایش؟ با دوستان یا هم‌کلاسی‌هایی روبرو می‌شوید که نمایشگران حرفه‌ای در ارائه جدیدترین مدهای روز و مقلدانی زبردست در به روز شدن

بیشتر بدانید

کلید را از خدا بخواه!

کار کلید، باز کردن در بسته است. زمانی که کلید در اختیار داشته باشید، می‌توانید با خیال آسوده و در کمترین زمان ممکن، درها را باز کنید و به اهداف خود برسید، اما وقتی کلید نباشد و ندانید که کجا دنبالش بگردید، آن وقت در درسا شروع می‌شود. هر کسی راهی جلوی پای شما می‌گذارد؛ یکی می‌خواهد بدون کمترین زحمتی، در را بشکند و وارد شوید، دیگری دنبال کلید مشابه می‌گردد و کسی هم ممکن است شما را دعوت به صبر و تحمل کند تا قدری بیشتر دنبال کلید باشیم. همه دردها بر سر بی‌کلیدی است!

شاه کلید

زندگی مانند یک خانه بزرگ است که درهای گوناگونی دارد. هر کدام از درها روی عده‌ای باز شده و برای عده‌ای بسته است. مثلاً ممکن است کسی در این خانه بزرگ، در اتاق تحصیلاتش باز باشد اما اتاق قهرمان شدنش برای بسته بماند. برای کشودن همه این درها، نیازمند تلاش همراه کلید آن در هستیم. گاهی برخی درها بدجوری بسته می‌شود؛ یعنی قلبی سخت در مقابل ما قرار می‌گیرد که نمی‌دانیم چگونه آن را باز کنیم. در این شرایط، هر چه به این طرف و آن طرف می‌زنیم، بی‌فایده است. گاهی تمام تلاش خود را می‌کنیم ولی نتیجه نمی‌گیریم. اینجا، جایی است که باید از کلید اصلی استفاده کرد. کلیدی که به همه قفل‌ها بخورد و بتواند تمام آنها را باز کند. این کلید، فقط دست خداوند است که با آن، بانک غیبی خود را که همه موفقیت‌ها در آن است، به روی ما می‌گشاید و راهی جلوی ما باز می‌کند که فکرش را هم نمی‌کردیم. به این آیه توجه کنید: «وَ عِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَ يَعْلَمُ مَا فِي الْبُرُوجِ وَ الْأَنْبِیُّرِ وَ مَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا عِلْمٌهَا وَ لَا حَبَّةٌ فِي ظُلُمَاتِ الْأَرْضِ وَ لَا رَطْبٌ وَ لَا يَابِسٌ إِلَّا فِی كِتَابٍ مُبِیِّنٍ؛ و کلیدهای غیب، تنها نزد اوست. جز او [کسی] آن را نمی‌داند، و آنچه در خشکی و دریاست می‌داند، و هیچ برگ‌ی فرو نمی‌افتد مگر [اینکه] آن را می‌داند، و هیچ دانه‌ای در تاریکی‌های زمین، و هیچ تر و خشکی نیست مگر اینکه در کتابی روشن [ثبت] است.» (انعام: ۵۹)

به خدا اعتماد کن!

این روزها زیاد از اعتماد به نفس می‌شنویم. همه‌ما می‌خواهیم با اعتماد به خود، کارهای بزرگی بکنیم. اشکالی هم ندارد. می‌توانیم با این برداشت درست که خداوند به من توانایی‌هایی داده و از من انتظار دارد آنها را خوب استفاده کنم، از امتیاز اعتماد به نفس استفاده کنیم. جالب است بدانید که آموزگاران اعتماد به نفس در دنیا، خودشان گفته‌اند که یکی از انواع اعتماد به نفس‌ها، اعتماد به نفس معنوی است. معنایش این است که برخی کارها، تنها از راه اتصال به قدرت خداوند انجام‌شدنی است و این کار هم با خواستن کلید حل مسائل از پروردگار انجام می‌شود.

کلید روزی

روزی ما با محاسبات پیچیده اما در ساده‌ترین شکل هر روز به دست ما می‌رسد. گمان می‌کنیم خودمان هستیم که این روزی را به دست آورده‌ایم. این حرف تا حدودی درست است ولی روزی اصلی و حتی همانی که با تلاش ما به دست می‌آید، نیازمند یک امضا از سوی مدیر کل هستی است که خداوند نام دارد. زمانی که اجازه رسیدن خوراکی، پوشاک، پول، موفقیت، دانش و هر چه که روزی مادی و معنوی به حساب می‌آید از سوی خداوند داده نشود، هیچ سودی نصیب ما نمی‌شود.



کلید کم و زیاد شدن روزی هم دست کسی جز خداوند نیست. «لَهُ مَقَالِدُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ یَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ یشَاءُ وَ یَقْدِرُ إِنَّهُ بِكُلِّ شَیْءٍ عَلِیمٌ؛ کلیدهای آسمانها و زمین از آن اوست. برای هر کس که بخواهد روزی را گشاده یا تنگ می‌گرداند. اوست که بر هر چیزی داناست.» (شوری: ۱۲)

ممکن است این کلید با یک واسطه به دست ما برسد؛ مثلاً خداوند کسی را در زندگی ما قرار دهد که عامل پیشرفت‌ها ما شود.

رمز عبور

با این توضیح الان می‌توانیم متوجه شویم که با اجازه گرفتن از خداوند، می‌توانیم درها را باز کنیم. این اجازه مانند یک رمز عبور، از حروف خاصی تشکیل شده است که ما را به دنیای موفقیت وارد می‌کند. رمز عبور را به خاطر بسپارید: «ب س م ا ل ه ا ل ح م ن ا ل ر ح ی م». این رمز ساده ولی اسرار آمیز در تمام کارهای کوچک و بزرگ، کاربرد دارد و می‌تواند دنیای تازه را روی ما بگشاید. این کلید معنوی که از سوی خداوند در اختیار ما قرار گرفته، بسیاری از قفل‌ها را باز می‌کند. اکنون بهتر است از این رمز عبور به خوبی استفاده کنید تا موفقیت‌های چشمگیر خود را البته با چاشنی تلاش، شاهد باشید. این جمله از قدیم رفته‌ای مناسب خواهیم بود.

بسم.الرحمن الرحیم/ هست کلید در گنج حکیم ■