

Qur'anic Analysis of "Women's Self-objectification" and the Ways to Deal with It

Bibi Hakimeh Hosseini Dolatabad¹
Sayyid Jamileh Hashimnia²

Abstract

The instrumental behavior of some of the men in society with women has led some women to accept the objectivist view of others and to regard themselves as a sexual object. In psychology, this cognitive-behavioral phenomenon is called "Self-objectification". Given the behavioral effects and social damages of this disorder, it is not enough to introduce and know this phenomenon and it is necessary to come up with a holistic and reassuring school like the revelatory teachings of Islam and extract effective theoretical elements to identify and confront it. Through comparative and analytical method, the present study has investigated and rooted this phenomenon in the Holy Quran and then searched for Qur'anic strategies to deal with it. According to studies, the most important fundamentals of women's self-objectification from the Qur'an's viewpoint are unmanageable imagination, tendency to self-glorification, and showing off in women. Practical strategies of the Qur'an for its prevention and treatment are to give the woman identity based on considering them as a model for all of humanity, to emphasize equality of worship and the evolutionary capacity of men and women, and finally to control and limit her physical and instinctual tendencies.

Keyword

Women's Self-objectification, Imagination, self-glorification, showing off, The Holy Quran.

1. Assistant professor at University of Qur'anic Sciences and Knowledge, Mashhad, Iran. (author in charge).
dolatabad@quran.ac.ir.

2. M.A in interpretation of the Qur'an and research in Islamic Seminary of Mashhad, Iran.
Hashemniya.j@quran.ac.ir 123456.

فصلنامه علمی - پژوهشی

اسلام و مطالعات اجتماعی

سال هفتم، شماره دوم (پیاپی ۲۶)، پاییز ۱۳۹۸
(صفحات ۱۳۶-۱۵۸)

تحلیل انتقادی «خودشیءانگاری زنان» و راهکارهای قرآنی مواجهه با آن

بی بی حکیمه حسینی دولت آباد*

سیده جمیله هاشم‌نیا**

چکیده

رفتار ابزاری بخشی از مردان جامعه با زنان، موجب شده برخی زنان نگاه شیءانگارانۀ دیگران به خود را بپذیرند و خود را یک شیء جنسی تلقی کنند. این پدیده‌ی شناختی رفتاری، در روان‌شناسی به «خودشیءانگاری» موسوم است. با توجه به آثار رفتاری و آسیب‌های اجتماعی این اختلال، تنها معرفی و پدیدارشناسی آن به صورت میدانی کافی نیست و لازم است در یک مکتب جامع‌نگر و اطمینان‌بخش همچون آموزه‌های وحیانی اسلام مطرح شود و عناصر نظری کارآمدی در جهت شناخت و مواجهه با آن استخراج گردد. پژوهش حاضر با روش تطبیقی و تحلیلی به ریشه‌یابی و مطالعه این عارضه در قرآن کریم پرداخته و سپس راهبردهای قرآنی جهت مواجهه با آن را جستجو کرده است. طبق بررسی‌ها مهم‌ترین مبانی خودشیءانگاری زنان از نگاه قرآن، تخیل، تمایل به تفاخر و تبرج مدیریت نشده در زنان است. راهبردهای عملی قرآن برای پیشگیری و درمان آن، هویت‌بخشی به زن بر اساس الگوسازی از او برای تمام بشریت، تأکید بر تساوی جایگاه عبودی و ظرفیت تکاملی زن و مرد، کنترل و محدود ساختن گرایش‌های بدنی و غریزی اوست.

کلیدواژه‌ها

خودشیءانگاری زنان، تخیل، تفاخر، تبرج، قرآن کریم.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۹/۲۵
dolatabad@quran.ac.ir
sj.hashemnia@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۲/۲۱
* استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن مشهد، ایران (نویسنده مسئول).
** کارشناسی ارشد تفسیر قرآن کریم و پژوهشگر حوزه علمیه مشهد، ایران.

مقدمه

در جوامع امروزی زنان به مراتب بیش از گذشته تأثیر گذارند و از ارکان اصلی جامعه به شمار می‌روند. از آنجا که تفکرات و به تبع آن رفتار عملی زنان به‌عنوان یکی از عناصر اصلی جامعه می‌تواند تعیین‌کننده رشد و تعالی یا خسران و عقب‌ماندگی جامعه باشد، شناخت و واکاوی آسیب‌های آن ضروری به نظر می‌رسد.

شیوع برخی رفتارها در زنان، همچون ایجاد تغییرات ظاهری متعدد در چهره و بدن از راه‌های گوناگون و گاه دشوار و خطرناک (همچون عمل جراحی) که می‌تواند سبب ایجاد عوارض دائمی و چه بسا مرگ افراد شود، آن‌گاه که به منظور ایجاد جذابیت و زیبایی (که چه بسا خیالی و غیرواقعی است)، بسیار موجب تأسف است. مدتی است این معضلات در جوامع غربی از دیدگاه روان‌شناختی بررسی و ریشه‌یابی شده‌اند و به دنبال آن تحقیقات مشابهی نیز در کشور ما صورت پذیرفته است؛ اما شیوع گسترده این پدیده نابهنجار که با اصطلاح «خودشی‌انگاری در زنان» از آن یاد می‌شود و امروزه در حد وسیعی گریبان‌گیر بانوان جامعه ما شده، نویسنده را بر آن داشت تا به ریشه‌یابی و درمان آن از نگاه اسلام و قرآن بپردازد؛ چرا که اسلام دین فطرت بشر است و خداوند رحمان آن را به‌عنوان دستورالعملی که هماهنگ با نیازهای فطری بندگانش است، در اختیار آنان قرار داده است تا با عمل به دستورهایش بتوانند به کمال و سعادت در دنیا و آخرت دست یابند؛ پس می‌توان ریشه تمامی آسیب‌های روانی انسان را به وسیله آن یافت و درمان کرد. بیشتر مطالعاتی که تاکنون درباره خودشی‌انگاری انجام شده است، در کشورهای غربی و با روش‌های میدانی بوده است؛ البته روش میدانی برای واکاوی عوارض انسانی و طبیعی و کشف روابط میان پدیده‌ها سودمند است؛ اما با وجود نقص نسبی و مطلق علم بشری، نمی‌تواند بینش جامع و راهکار کارآمدی ارائه کند؛ بنابراین بهره‌گیری از منابع وحیانی به‌ویژه قرآن کریم و استخراج محتوای تطبیقی آن با یافته‌های علمی به روش نظری ضروری است.

۱. مفهوم خودشی‌انگاری

خودشی‌انگاری یا شی‌انگاری خود (Self-Objectification) ترکیبی نسبتاً جدید است و همان‌گونه که از اجزای آن پیدا است، به معنای آن است که شخص، بدن و جسم خود را

همچون شیئی تصور کند که همواره باید ظاهر آن را ارزیابی کند و مطابق ایدئال‌های فرهنگ متغیر جامعه آن را شکل دهد.

این تعبیر در فلسفه و روان‌شناسی به این معنا است که فرد بیشتر از دیدگاه سوم شخص درباره بدن خود می‌اندیشد و آن را ارزیابی می‌کند؛ در نتیجه بر صفات «قابل مشاهده» از وجود خود تأکید می‌کند و به عبارت دیگر سؤالش این است: «من چگونه به نظر می‌رسم؟» وی کمتر به دیدگاه اول شخص توجه می‌کند که قاعدتاً تأکید آن باید بر صفات اول شخص و «نامشهود» یا ممتاز وجود او باشد، تا سؤالش به‌طور مثال این باشد: «من چه احساسی دارم؟» این وضعیت شناختی در زنان بیشتر از مردان مشاهده شده است (فردریکسون و همکاران، ۱۳۹۱).

به گفته دو پژوهشگر به‌نام‌های آن‌ت تالمون (Anat Talmon) و کارنی گینزبرگ (Karni Ginzburg) خودشیء‌انگاری فرایند یا حالتی است که در آن شخص احساس فردیت خود را از دست می‌دهد (Talmon and Ginzburg: 2016). احساس فردیت می‌تواند بیانگر احساس هویت انسانی در شخص باشد.

بهترین تعریف برای «خودشیء‌انگاری در زنان» می‌تواند این‌گونه باشد: «نمایشی قاعده‌مند و منظم برای تجسم خارجی تجربیات که دختران و زنان را به‌گونه‌ای اجتماعی می‌سازد که متعهد به خودشیء‌انگاری می‌شوند و در آن خود را به‌عنوان یک شیء یا مجموعه‌ای از اجزای بدن می‌پندارند تا جایی که این نگرش به تدریج درونی می‌شود» (ibid).

۲. تبیین عناصر خودشیء‌انگاری با رویکرد روان‌شناختی

۲-۱. برخی عوامل خودشیء‌انگاری و علائم بروز آن

غالب مطالعات انجام‌شده در این موضوع، خودشیء‌انگاری را نشان‌دهنده درک شخص از خود براساس ظاهر جنسی و بدنی معرفی می‌کنند؛ (برای نمونه ر.ک: افلاک سیر و ابراهیمی، ۱۳۹۳: ص ۳۱-۴۴)، یعنی خودشناسی و خودآگاهی نادرست، به‌عنوان مهم‌ترین عامل بروز این پدیده مورد توجه قرار گرفته است؛ اما لازم است این ویژگی به‌عنوان انعکاس از دست‌دادن صفات انسانی نیز ملاحظه شود؛ به‌عبارت‌دیگر عامل ایجابی خودشیء‌انگاری،

همان درک بدنی و جسمی شخص از خویش است و عامل سلبی که کمتر به آن توجه شده، خروج از هویت انسانی و ازدست‌دادن برخی مؤلفه‌های آن است.

طبق تحقیقی که تالمون و گینزبرگ انجام داده‌اند، دو مؤلفه «دیده‌نشدن» (مورد بی‌توجهی قرار گرفتن) و «عزت نفس پایین» از عوامل اصلی پیدایش حالت خودشی‌انگاری در افرادند و از علائم بروز آن می‌توان «شرم از بدن خود» و «شیء‌پنداشتن بدن» را نام برد. براساس این پژوهش، افرادی که در کودکی با آنان بدرفتاری شده و افرادی که در هر سنی، به آنان تجاوز جنسی یا فیزیکی یا هر دو شده است، به میزان بیشتری نسبت به دیگران دچار عزت نفس پایین‌اند و مورد بی‌توجهی واقع شده‌اند و در نتیجه خودشی‌انگاری در این‌گونه افراد بروز و ظهور بیشتری دارد (Festiger and Relat, 1954: P.283-288).

تحقیقات نشان می‌دهد عوامل متعددی مانند نداشتن زندگی هدفمند و رشد شخصیتی، کمبود عزت نفس، انطباق‌پذیری و پذیرش خود و نیز کمبود رابطه مثبت با دیگران، می‌تواند در پیدایش حالت خودشی‌انگاری در افراد تأثیر بسزایی داشته باشد. در مجموع می‌توان عوامل درونی و بیرونی را در بروز این حالت دخیل دانست. نوع رفتار و تلقی دیگران، بدرفتاری و هرگونه تجاوز جنسی یا فیزیکی، از عوامل بیرونی‌اند و عزت نفس پایین، ضعف شخصیت و احساس دیده‌نشدن یا کمبود توجه از عوامل درونی به‌شمار می‌روند.

۲-۲. پیامدهای خودشی‌انگاری

مطابق تحقیقات انجام‌شده، خودشی‌انگاری دارای پیامدهایی نظیر افراط در پایش بدن، شرم از بدن، اختلالات تغذیه، نارضایتی از بدن، تضعیف عزت نفس و احترام به بدن و افسردگی است (ibid).

متأسفانه این موارد، هریک می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری آسیب‌ها یا اختلالات روانی - رفتاری دیگر باشد. پایش بدن می‌تواند به شرم از بدن منجر گردد؛ چراکه افرادی که دائم به پایش و وارسی بدنشان می‌پردازند، احتمالاً به این نکته پی می‌برند که بین بدن‌های آنان و بدن ایدئال، تفاوت شدیدی وجود دارد که این امر منجر به پیدایش شرم از بدن می‌گردد. فرض بر این است که برخی رفتارهای ناسازگارانه نظیر انواع جراحی‌های زیبایی

و اختلالات تغذیه، تلاشی برای کاهش این شرم از طریق نشان دادن علاقه‌مندی و وفاداری به ایدئال‌های جنسی و زیبایی در فرهنگ حاکم است (Riggs: 2011).

برخی تحقیقات نشان می‌دهد حدود ۴۰ درصد دختران نوجوان از دو یا چند بخش از بدن خود (که معمولاً شامل باسن، کفل، شکم و ران‌ها می‌شود) ناراضی هستند (دانش و دیگران، ۱۳۹۰: ص ۳۹-۵۵). آمار بالای دختران دارای این مشکل نگران‌کننده است؛ زیرا نارضایتی از بدن با پریشانی هیجانی، فکر کردن افراطی در مورد ظاهر، جراحی‌های زیبایی گزینشی و غیرضروری، افسردگی، عزت نفس ضعیف، سیگار کشیدن و تغذیه ناسازگار در ارتباط است (هنسلی چوات، ۱۳۸۸).

نوجوانانی که عزت نفس پایینی دارند، زودتر فعالیت جنسی خود را آغاز می‌کنند و شرکای جنسی زیادی دارند. نتیجه پژوهش درباره منبع مؤلفه عزت نفس جنسی و بدرفتاری روان‌شناختی نشان می‌دهد هرچه مدیریت افکار و احساسات بیشتر باشد، احساس عدم جذابیت کمتر خواهد بود و بالعکس (Lizak, Marshal and Helena: 2006).

به‌طور خلاصه خودشی‌انگاری سبب می‌شود فرد بدن خود را همچون شیئی بدانند و برای پذیرفته‌شدن و به‌اصطلاح زیباتر شدن از منظر دیگران، خود را به رنج و زحمت بیندازد و به شکل وسواس گونه‌ای دائماً بدن خود را پایش کند و به دلیل نارضایتی از آن در پی تغییر باشد؛ از این رو خودشی‌انگاری می‌تواند همچون آفتی در روح انسان نفوذ کند و او را به وسواس مزمن و خودباختگی روانی سوق دهد؛ از طرفی هم می‌تواند موجب عقب‌ماندگی فرد از رشد فکری، علمی، فرهنگی، تربیتی و اجتماعی و نیز در ابعاد گسترده‌تر موجب رکود و افت جامعه در حوزه رشد و بالندگی شود.

۲-۳. راهکار روان‌شناختی برای مقابله با خودشی‌انگاری

راهکاری که در روان‌شناسی برای مواجهه با خودشی‌انگاری مطرح است، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، از اقدامات نسل سوم رفتاردرمانی است. هدف اصلی این درمان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است؛ یعنی افزایش توانایی فرد برای ایجاد ارتباط کامل با زمان حال به‌عنوان یک انسان و تغییر یا حفظ رفتار، زمانی که چنین کاری در خدمت

اهداف ارزشمند باشد. این درمان شامل شش فرایند است که به‌طور خلاصه عبارت‌اند:

۱. افزایش پذیرش روانی فرد از تجربیات ذهنی خود؛
۲. افزایش آگاهی روانی فرد در لحظه حال از خود؛
۳. جداسازی فرد از این تجارب ذهنی و عمل کردن مستقل از این تجارب؛
۴. تلاش بر کاهش تمرکز مفرط بر خودتجسمی (مانند تصویر بدنی منفی)؛
۵. شناختن ارزش‌های شخصی اصلی خود و تبدیل آنها به اهداف رفتاری.

فعالیت معطوف به هدف و ارزش‌های مشخص شده به همراه پذیرش تجارب ذهنی (که می‌تواند افکار افسرده‌کننده و وسواسی، افکار مرتبط با تروما، یا اضطراب‌های اجتماعی و... را از بین ببرد) (مظاهری‌نژاد و همکاران، لاریجانی و ثابت، ۱۳۹۵).

مواردی که ذکر شد اصالتاً مربوط به تحقیقات متعددی است که در زمینه پدیده خودشی‌انگاری زنان در سال‌های اخیر، روان‌شناسان غربی انجام داده‌اند و سپس پژوهشگران ایرانی با استفاده از همان مبانی، تحقیقات میدانی خود را در این زمینه و با جامعه آماری خود شامل زنان و دختران ایرانی صورت داده‌اند و به نتایج مشابه بالا دست یافته‌اند. با یک بررسی اجمالی مشخص می‌شود نتایج تحقیقات غرب برای مواجهه و درمان خودشی‌انگاری مبتنی بر راهکارهای شناختی و ذهنی است؛ درحالی‌که اسلام علاوه بر راهکارهای شناختی، راه کارهای رفتاری و عملی را نیز پس از آن توصیه می‌کند و غالباً شناخت و رفتار را (البته با تقدم شناخت) برای از بین بردن موانع و رسیدن به قله‌های کمال لازمه یکدیگر می‌داند. ملازمت و همنشینی ایمان و عمل صالح در آیات قرآن برای بشارت مؤمنان، شاهد بر این مدعا است. به نظر می‌رسد شناخت صحیح بدون راهکار عملی نمی‌تواند راه‌حل درمانی و راهکار مقابله با مشکلات و بیماری‌ها باشد.

ممکن است این پرسش نیز مطرح شود که چرا انسان با وجود شناخت خوبی و بدی، گاه برخلاف عقل و اخلاق خود عمل می‌کند و به دانسته‌های خود پایبند نمی‌ماند. در این جا نظریه شکاف میان نظر و عمل اخلاقی مطرح می‌شود که در طول تاریخ ذهن فیلسوفان اخلاق را به خود مشغول کرده است. براساس دیدگاه علامه طباطبایی شکاف میان نظر و عمل به وجود اشکال در سیستم اعتبارسازی انسان در لحظه عمل مربوط می‌شود که ناشی از ضعف اراده و مقاومت نفس در برابر هواهای نفسانی است. از نظر ایشان ایمان

و تقوا) می‌تواند اراده اخلاقی را تقویت کند و شکاف میان نظر و عمل را از میان بردارد (وجدانی، ایمانی و اکبریان، ۱۳۹۱)؛ بنابراین مقابله با پدیده خودشیء‌انگاری در زنان، علاوه بر راهکارهای شناختی و ذهنی، راهکارهای عملی نیز دارد که در مبحث راهکارهای قرآنی به آنها پرداخته می‌شود.

۳. تطبیق علائم خودشیء‌انگاری با تعالیم قرآنی

در بخش قبل بیان شد که خودشیء‌انگاری در واقع گونه‌ای از خیال و توهم است که در آن فرد مبتلا سعی می‌کند به روش‌های مختلف بدن خود را که همچون شیئی پنداشته، به شکل مورد پسند و خوشایند دیگران تغییر دهد و سپس با تکبر و فخر بدان، خودنمایی و جلوه‌گری کند.

قرآن کریم نیز از آنجا که از مبدأ علم لایتناهی خداوند صادر شده، به لایه‌ها و زوایای ذهنی و روانی انسان اشراف کامل دارد و برنامه جامعی را جهت پیشگیری از چنین اختلالاتی تنظیم کرده است. می‌توان گفت اساس خودشیء‌انگاری بر سه مبنای کلی استوار است که در منظومه تعالیم قرآنی عبارت‌اند: تخیل (خیال‌پردازی)، تفاخر (فخرفروشی) و تبرُّج (خودنمایی). جالب است که هر سه این موارد آشکارا در قرآن نهی و مورد نکوهش واقع شده‌اند. به همین مناسبت در ادامه به توضیح این مبانی رفتاری پرداخته می‌شود.

۳-۱. تخیل و تفاخر

دو اصطلاح تخیل و تفاخر با آنکه به لحاظ مفهومی، استقلال دارند، ملازم‌بودن آن دو موجب شده است در قرآن همواره در کنار هم ذکر شوند. در واقع فخر و افتخار انسان که بنده‌ای فقیر و وابسته است، جز با وهم و خیال دروغین تحقق نمی‌یابد. انسان اگر جایگاه وجودی خویش را نسبت به هستی و خالق آن درک کند، عجز و فقر وجودی خویش را در هر مقوله‌ای دریافته و هر آینه از نخوت و سرکشی و تفاخر نابجا دور خواهد شد؛ آن‌گاه سر تعظیم و خضوع بر آستان غنی مطلق می‌ساید و هر کمال و زیبایی را پرتوی از مهر تابان حق می‌داند و تنها فخرش می‌تواند این باشد که پروردگاری چون «الله» دارد: «کفی بی

فخرا أن تكون لی ربّاً» (مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی)؛ بنابراین تفاخر به جمال و زیبایی ظاهری، تنها با خیال و توهم برتری، توانگری، استقلال و مانند آن حاصل می‌شود. خداوند متعال در سه آیه از قرآن به این آفت اشاره کرده و به صراحت فرموده است هیچ متکبر خیال‌پردازِ فخرفروشی را دوست ندارد:

۱. «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (لقمان: ۱۸)؛

۲. «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید: ۲۳)؛

۳. «وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ... إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا» (نساء: ۳۶).

«تُصَعِّرُ» از ماده «صعر» است و «الصَّعْرُ» به معنای کزی گردن (یا کجی در چیز دیگر) است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۲: ص ۴۰۰). «مَرَحٌ» به معنای شدت فرح و نشاط است تا جایی که از قدر خود تجاوز کند (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۲: ص ۵۹۱). «مشی به مرح» به گونه‌ای راه رفتن با نخوت و ناز معنا شده است (داعی الاسلام، ۱۳۰۵ و صفی‌پوری شیرازی، ۱۳۸۹). «مختال» از ماده «خیال» و «خیلاء» است و خیلاء به معنای تکبر از روی خیال و فرض است و «فخور» کسی است که مناقب خود را می‌شمارد و به رخ مردم می‌کشد؛ ولی تکبر خودپسندی در نفس است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۲: ص ۳۲۰). اگر کبر را خیلاء خوانده‌اند، بدین جهت است که آدم متکبر خود را بزرگ خیال می‌کند و چون فضیلت برای خود خیال می‌کند، زیاد فخر می‌فروشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶: ص ۳۲۶).

در آیه بالا لقمان حکیم به دو صفت ناپسند تکبر و غرور که موجب ازهم‌پاشیدن روابط سالم اجتماعی است، اشاره می‌کند؛ زیرا این دو خصلت، انسان را در عالمی از توهم و پندار خودبرترینی فرو می‌برند، و به رابطه او با دیگران ضربه می‌زنند. مخصوصاً با توجه به ریشه لغوی «صعر» روشن می‌شود که اینگونه صفات نوعی بیماری روانی و اخلاقی و نیز انحراف در تشخیص و تفکر است.

ناگفته پیداست منظور لقمان، تنها مسأله روی گرداندن از مردم یا راه رفتن مغرورانه نیست، بلکه منظور مبارزه با تمام مظاهر تکبر و غرور است؛ اما از آنجاکه این گونه صفات قبل از هر چیز خود را در حرکات عادی و روزانه نشان می‌دهند، انگشت بر این

مظاهر خاص گذاشت است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۷: ص ۵۴-۵۵). نکته قابل تأمل دیگری که در این آیات به چشم می‌خورد آن است که هر کجا در آیات شریفه قرآن صفت «مختال» آمده، بدون فاصله صفت «فخور» به دنبال آن ذکر شده است. این هم‌آیی و هم‌نشینی واژه‌ها به‌ویژه با تقدّم صفت مختال می‌تواند بیانگر این نکته باشد که هرگاه انسان دچار خیال خودبرتربینی و تکبر شود، به دنبال آن فخر فروشی و تبختر نیز خواهد آمد. گویی دو صفت خیال‌پردازی و فخر فروشی ملازم یکدیگرند؛ پس هرگاه دیده شود که حرکات و سکنات شخصی با تکبر و نخوت همراه است، معلوم می‌شود پیش از این دچار خیال و توهم خودبرتربینی شده است.

۱-۱-۳. ارتباط مفهومی تخیل با خودشی‌انگاری

علائم بیان‌شده در بالا به‌روشنی در فرد خودشی‌انگاری محسوس و مشهود است؛ زیرا او خود را همچون شیئی می‌انگارد و تلاش می‌کند آن را به شکل مطلوب و مورد تأیید دیگران درآورد. این بیماری از چند جهت با خیال و وهم در ارتباط است:

۱. فراموشی بُعد روحانی و معنوی خود: اولین اتفاقی که در فرد خودشی‌انگار رخ می‌دهد، کمرنگ‌دیدن یا اصلاً ندیدن بُعد روحانی خویش است. هنگامی که یک شخصیت انسانی با وجود دوساحتی و روح متعالی الهی، خود را تا سرحد شیئی بی‌جان نزول می‌دهد، بی‌تردید عواملی موجب نادیده‌انگاشتن اصالت وجودی می‌شوند و این عوامل چون از حقیقت بسیار فاصله دارند، طبیعتاً وهم‌آلود و خیال‌پردازانه‌اند.

۲. جایگزین کردن بدن مادی در جایگاه شخصیت خود: افرادی که گرفتار خودشی‌انگاری می‌شوند، پس از آنکه از بُعد روحانی وجود خویش غفلت می‌ورزند، بدن مادی و ظاهر جسمانی‌شان را چنان بزرگ و مهم فرض می‌کنند که توان پاسخ به سوال اساسی «من کیستم؟» را نیز داشته باشد؛ با آنکه بدن مادی پیوسته در حال تغییر و دگرگونی است، گرفتار پیری، بیماری و حوادث گوناگون می‌شود و هرگز تاب و ظرفیت ثبات شخصیت و هویت وجودی انسان را ندارد.

۳. اصالت‌بخشی افراطی به نظر و تلقی دیگران: یکی از پایه‌های اصلی پدیده و اختلال خودشی‌انگاری، توجه بیش از اندازه به نظر دیگران است. این‌گونه افراد، تمام همت و

تلاش خود را صرف جلب رضایت دیگران و کسب عنوان «مطلوب» به لحاظ هنجارهای اجتماعی محیط خویش می‌کنند. اگرچه از دیدگاه اسلام، عرف و پسند جامعه نیز مورد احترام نسبی است، حرمت آن مقید به شرایط و قیودی است که مهم‌ترین آن حفظ جایگاه عبودی و اطاعت از خداوند است. پرواضح است خودشی‌انگاری، فرد را از دایره حدود دینی و عقلی خارج می‌کند و به گونه‌ای افراطی در بند خوشایند دیگران قرار می‌دهد. این میزان اهمیت به خوشایند دیگران که گاه ممکن است با سلايق و معیارهای پیشین فرد و خانواده وی در تعارض نیز باشد، بی‌شک انفعالی خیالی و دور از واقعیت است.

۲-۱-۳. ارتباط مفهومی تفاخر با خودشی‌انگاری

تفاخر که ملازم با تخیل ذکر شده و قرآن کریم از آن نهی کرده، مؤلفه دوم خودشی‌انگاری در تعالیم قرآن به‌شمار می‌رود؛ به این معنا که فرد با دورشدن از عالم واقعیت و غفلت از ارزش‌های نامحسوس وجود خود، بر زیبایی حسی و مشهود ظاهر خویش تمرکز می‌کند و درصدد اصلاح، ترمیم و ارتقای آن برمی‌آید؛ به بیان دیگر هر اندازه که شخص در جهت زیبایی ظاهری گام برمی‌دارد، به همان اندازه دچار خودبرتربینی و تفاخر می‌گردد. این احساس برتری، شخص را به رفتارهای متکبرانه همچون راه‌رفتن غرورآمیز وامی‌دارد.

درحقیقت باید گفت فردی که به‌طور متعادل ابعاد وجودی خویش را دریافته و اولویت و برتری میان آنها را از آن روح خود می‌داند، یقیناً از افتادن در گرداب تفاخر مصون و محفوظ است. ویژگی تعالی روحی آن است که شخص هر قدر ارزش بیشتری کسب کند، فروتنی و تواضعش بیشتر می‌شود و درک او از نیازمندی خود کامل‌تر می‌گردد؛ اما در زیبایی و ارزش‌های ظاهری، خطر غرور و تفاخر بسیار زیاد است و خودشی‌انگاری یکی از مهم‌ترین این میدان‌ها به‌شمار می‌رود.

۳-۱-۳. مواجهه قرآن کریم با تخیل و تفاخر

قرآن کریم هر سه باری که تعبیر «مختال فخور» را به کار گرفته، به شیوه‌ای یکسان و بسیار قابل توجه آن را مذمت کرده است. با آنکه مظاهر و جلوه‌های خیال و فخر در هر آیه

متفاوت است، یک جا از رفتار سرمستانه و پرغرور جوانی نهی شده و تذکر پدری دانا قرار گرفته است و در جای دیگر کم‌ظرفیتی و تغییر حال روحی افراد به دنبال تغییر نعمت‌های دنیایی نکوهش شده است و در آخرین آیه قرآن، حقوق اجتماعی بسیاری را برشمرده یه سوم، و نقض آن را نشان وجود خیال و فخر دانسته است؛ اما در انتهای هر سه جایگاه، برای اعمال بیشترین اثرگذاری، تعبیر نفی محبت خداوند را آورده است؛ یعنی هر که خود را از ظلمت این صفات نرهاند، از محبت سرچشمه نور هستی، خدای متعال محروم ماند. این چنین نکوهشی، با تأثیر بر لایه‌های عاطفی-احساسی وجود فرد، از عمق بیشتری نسبت به دیگر انداز و تبشیرهای معمول برخوردار است.

۲-۳. تبرج

هنگامی که فردی در خیال زیبایی فرو می‌رود و مانند جسمی، مدام ظاهر خود را بررسی می‌کند، نیازمند آن است که خود را با ظاهر توجه‌برانگیزی نمایان سازد تا مورد تأیید و تحسین و خوشایند آنان قرار گیرد؛ بنابراین ناگزیر متوسل به خودنمایی یا همان تبرج می‌شود. کلمه «تبرج» به معنای ظاهرشدن در برابر مردم است؛ همان‌طور که برج قلعه برای همه هویدا است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶: ص ۴۶۲).

منظور از غریزه خودنمایی و تبرج، جلوه‌گری، دلبری کردن و جلب توجه برای تصاحب قلب دیگران است که با وجود متعالی‌بودن هدفمندی این غریزه در سرشت زن، امروزه در بسیاری جوامع دچار انحراف شده و موجب بروز آسیب‌هایی شده است؛ البته بسیاری از افراد به جای کاربرد عنوان «تبرج» در تحقیقات یا بیان علت این رفتار، به اشتباه عنوان «زیبایی‌طلبی» را بیان می‌کنند که به نظر می‌رسد نوعی خلط مفاهیم براساس مقصود است؛ زیرا واضح است که وقتی «زیبایی‌طلبی» و خودآرایی به منظور جلوه‌گری و جلب توجه دیگران باشد، همان «تبرج و خودنمایی» است که البته زنانی که در اجتماع دچار این آسیب می‌شوند، غالباً تمایل دارند که از عنوان «زیبایی‌طلبی» برای بیان علت خودآرایی و بدحجابی خود استفاده کنند. طبق یک تحقیق میدانی در بین دانشجویان دختر دانشگاهی در تهران یکی از عوامل بدحجابی دختران، «زیبایی‌طلبی» معرفی شده است؛ در حالی که مفهوم حقیقی آن میل به «تبرج» در زنان و دختران است. در این تحقیق عامل زیبایی در

میان افرادی که کم‌حجاب و بدحجاب بودند، در تعیین نوع پوشش آنان از اولویت بالایی برخوردار است و این گروه رعایت حجاب اسلامی را مانع زیبایی و شیک بودن می‌دانند و آن را اولویت آخر در خرید لباس بیان کرده‌اند (کربلایی پازوکی و خوانین‌زاده، ۱۳۹۳: ص ۱۸۸).

۱-۲-۳. ارتباط مفهومی تبرج با خودشی‌انگاری

شهید مطهری در تبیین تبرج و جایگاه آن در اسلام، مطالب مفید و جالب توجهی بیان کرده است. ایشان در خصوص گزینه تبرج و دیدگاه اسلام در مورد آن توضیحاتی داده و معتقد است این ویژگی بیشتر در زنان دیده می‌شود. از حکمت‌های وجوب حجاب و پوشش کامل برای زن نیز مدیریت و کنترل همین میل به تبرج دانسته شده است.

تبرج و خودشی‌انگاری هر دو بیشتر به زنان اختصاص دارند، یکی از ویژگی‌های مهم زنان، خصیصه تبرج و خودنمایی است که به صورت غریزی و طبیعی در آنان وجود دارد. قرآن در دو آیه از آیات حجاب، از تبرج و خودنمایی زنان صحبت و آن را به محیط خانواده محدود کرده است. قرآن در یک آیه می‌فرماید: «...وَلَا تَبْرُجْنَ تَبْرُجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْاُولَى...» (احزاب: ۳۳) و در آیه دیگر می‌فرماید: «...غَيْرِ مُتَّبِعَاتٍ بِزِينَةٍ...» (نور: ۶۰). قرآن در این آیات فقط زنان را از تبرج و خودنمایی و به‌نمایش گذاشتن جاذبه‌های جنسی خود در برابر نامحرم نهی کرده و از تبرج مردان سخنی نگفته است. از ظاهر این مطلب فهمیده می‌شود که گزینه خودنمایی و تبرج از ویژگی‌های خاص زنان است و در مردان وجود ندارد؛ به همین دلیل پوشش و حجاب تنها بر زنان واجب شده است. همچنین در قرآن کریم آمده است: «...وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ...» (نور: ۳۱).

مطهری درباره آثار این گزینه و نیز اختصاص آن به زنان می‌نویسد اگر می‌بینیم وظیفه «پوشش» به زن اختصاص یافته، از این جهت است که ملاک آن مخصوص زن است. زن مظهر جمال و مرد مظهر شیفستگی است؛ پس قهراً به زن باید بگویند خود را در معرض نمایش قرار ندهد، نه به مرد؛ پس با اینکه دستور پوشیدن برای مردان مقرر نشده است، عملاً مردان پوشیده‌تر از زنان از منزل بیرون می‌روند؛ زیرا تمایل مرد به نگاه کردن و چشم‌چرانی است، نه به خودنمایی، و برعکس؛ به همین جهت تبرج از مختصات زنان است (مطهری، ۱۳۷۹: ص ۱۲۸).

اصل وجود غریزه خودنمایی در زن، مورد تأیید منابع اسلامی است. کارکرد این غریزه، برای متمایل کردن مرد (جنس مذکر) به زن (جنس مؤنث) است تا بدین وسیله مقدمات ازدواج و زندگی مشترک را بین آنان فراهم کند؛ چنان که در دیگر جانداران این ویژگی در جنس ماده وجود دارد. درباره غریزه خودنمایی و تبرّج غیر از منابع اسلامی، برخی از دانشمندان نیز مطالب جالبی دارند. جینا لمبروز روان‌شناس معروف ایتالیایی در این باره می‌گوید: در زن علاقه به دلبری و دلباختن، مورد پسند بودن و مایه خرسند شدن بسیار شدید است (لمبروز، ۱۳۶۲: ص ۱۵). او می‌گوید میل به جلب دیگران، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین محرک زندگی زن به شمار می‌رود (همان). ویل دورانت نیز درباره آثار غریزه زن می‌گوید: زن میل دارد بیشتر مطلوب باشد نه طالب و به همین جهت در ارج‌گذاری و تقدیر آن جاذبه‌هایی که مایه تشدید میل مرد است، استاد است (دورانت، ۱۳۶۸: ص ۳۲۳). بنابراین می‌توان گفت اصل وجود این غریزه و اختصاص آن به زن در بین دانشمندان نیز پذیرفته شده است (رجبی، ۱۳۸۸: ص ۹۱).

غریزه خودآرایی و خودنمایی همانند گرایش‌های بدنی و جسمی انسان نیازمند قانونمندی و کنترل است؛ یعنی باید از افراط و تفریط در آن پرهیز شود؛ زیرا کنترل نکردن این غریزه، چه از جهت افراط و چه از جهت تفریط، برای زن زیان‌بخش است و سلامت او را به خطر می‌اندازد؛ از این رو در دین اسلام برای کنترل این غریزه حد و حدود ویژه‌ای تعیین شده و همان طور که آزادی بی‌حد ممنوع و برای کنترل آن، حجاب واجب شده، بی‌توجهی به آن نیز مذموم است؛ به همین دلیل در برخی روایات، آرایش کردن برای زنان ضرورت تلقی شده و بی‌توجهی به آن، که به معنای نادیده گرفتن غریزه خودآرایی است، نکوهش شده است. اکنون به برخی از این روایات اشاره می‌شود: امام صادق علیه السلام می‌فرماید: برای زن سزاوار نیست خود را از زیور و آرایش خالی کند، حتی اگر یک گردنبند باشد و سزاوار نیست دستش از رنگ حنا خالی باشد، حتی اگر پیر باشد (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۴: ص ۴۵۹). آن حضرت همچنین می‌فرماید: زن بدون زیور و آرایش نماز نخواند (همان). امام باقر علیه السلام می‌فرماید: زنان همواره از زیور استفاده کنند (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۶: ص ۴۷۵). از روایاتی که در این باب وجود دارد می‌توان نتیجه گرفت گرچه در دین اسلام از تبرّج و خودنمایی زن برای نامحرم نهی شده، در عوض به او دستور داده شده در صورتی که در برابر دیدگان

نامحرم نیست، حتماً تبرّج و خودنمایی داشته باشد، به ویژه اگر در کنار شوهرش باشد؛ چنان که در حدیثی از پیامبر خدا ﷺ در مورد ویژگی‌های بهترین زن نقل شده است که فرمودند: «الْوَدُودُ الْعَفِيفَةُ، الْعَزِيزَةُ فِي أَهْلِهَا، الدَّلِيلَةُ مَعَ بَعْلِهَا، الْمُتَبَرِّجَةُ مَعَ زَوْجِهَا...» (همان، ج ۵: ص ۳۲۴)؛ یعنی بهترین زنان شما زنی بسیار بامحبت، عقیف و پاکدامن است که نزد اقوامش عزیز و محترم باشد، با شوهرش متواضع و فروتن باشد و برای او خودآرایی و تبرّج نکند. در این حدیث دقیقاً همان تبرّجی که قرآن آن را برای زن در مقابل نامحرم ممنوع کرده، در برابر شوهر سفارش شده است؛ بنابراین دین اسلام غریزه خودنمایی و تبرّج زن را نادیده نگرفته، بلکه تلاش کرده زنان آن را در مسیر صحیح که منطبق با فطرت آنان است، به کار گیرند؛ بنابراین توجه به بدن و زیبایی آن در حد اعتدال صحیح و حتی لازم است؛ اما خروج از این اعتدال است که دیگر ابعاد وجودی انسان را در خود هضم می‌کند و اختلال خودشیءانگاری نام گرفته است.

افراط در غریزه خودنمایی و تبرّج، عامل خودشیءانگاری است. همان‌گونه که بی‌توجهی به غریزه خودنمایی و تبرّج برای زن زیان‌بخش است، خودنمایی و تبرّج بیش از اندازه و خارج از چارچوب حجاب نیز زیان‌بخش خواهد بود و سلامت روانی زن را به مخاطره می‌اندازد. این مطلب دقیقاً مانند این است که بگوییم غذاخوردن برای سلامت ضرورت دارد، اما زیاده‌روی و رعایت نکردن قانون غذاخوردن مضر است. در ارضای نیازهای روانی نیز باید اعتدال را رعایت کرد؛ زیرا هرگونه زیاده‌روی در آن، باعث ازدست‌رفتن انرژی روانی انسان می‌شود و سلامت روانی او را مختل می‌سازد؛ البته تفاوتی که در ارضای نیازهای روانی، مثل نیاز به خودنمایی و تبرّج در زن، با نیازهای جسمانی مثل نیاز به غذاخوردن وجود دارد، این است که این‌گونه نیازها سیری‌ناپذیر است و اگر انسان در ارضای آن حد افراط را پیش بگیرد، نه تنها نیاز او برطرف نمی‌شود، بلکه روز به روز تشنه‌تر می‌شود و تمام فکر و ذهن او را به خود مشغول می‌کند. در ارضای نیاز به خودآرایی و خودنمایی هم همین مطلب وجود دارد؛ یعنی اگر زن در توجه به زیبایی ظاهری و خودآرایی افراط کند، کم‌کم به حدی می‌رسد که بیمارگونه به تجمل و آرایش می‌پردازد و هیچ‌گاه احساس ارضاء و سیری نمی‌کند (رجبی، ۱۳۸۸: ص ۹۷). در همین راستا، این نظریه که زنان باید با خارج شدن از خانه و به عهده گرفتن کارهای مختلف در مشاغل

گوناگون، هویت خود را بیابند، امروزه مورد نقد جدی است (ر.ک: شولتز، ۱۳۷۸).
به‌طور کلی می‌توان حالت افراطی و نامتعادل تبرج را مهم‌ترین عامل روانی بروز
خودشی‌انگاری دانست؛ همان‌طور که بررسی عوامل ذکرشده در تحقیقات موجود نیز
گویای این مطلب است.

۴. راهکارهای قرآن جهت مقابله با خودشی‌انگاری

از آنچه تاکنون درباره عوامل پیدایش حالت روانی خودشی‌انگاری در فرد و راه‌های
درمان آن از طریق تحقیقات میدانی و از دیدگاه روان‌شناختی ذکر شد، به دست آمد که
کمبود یا نبود مؤلفه‌هایی همچون «عزت نفس»، «انطباق‌پذیری»، «پذیرش خود»، «رابطه
مثبت با دیگران»، «زندگی هدفمند» و «رشد فردی» از مهم‌ترین علل پیدایش و رشد چنین
حالتی در روان انسان است. با اندکی تأمل می‌توان به این حقیقت دست یافت که نبود
مؤلفه‌های مذکور، ریشه در عدم «خودشناسی» دارد که در روایات اسلامی از آن به
«معرفه النفس» تعبیر شده است که سودمندترین شناخت‌ها است: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَتَمُّ
الْمَعَارِفِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ص ۲۳۲). براساس روایات اسلامی، خودشناسی یعنی آنکه
انسان بداند از کجا آمده و به کجا خواهد رفت و این امر مستلزم شناخت حقیقت وجود
خداوند متعال است: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ هُوَ أَنْ يَعْرِفَ الْإِنْسَانَ مَبْدَأَهُ وَ مَتْنَهُ، مِنْ أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ،
وَ ذَلِكَ مَوْقُوفٌ عَلَى مَعْرِفَةِ حَقِيقَةِ الْوُجُودِ» (برسی، ۱۳۷۹: ص ۲۹۹).

در اهمیت و جایگاه خودشناسی همین بس که احادیث بسیاری در بزرگداشت آن وارد
شده و نیز در روایات متعددی نفس انسانی دارای کرامت، شرافت، ارزش و قدر و منزلت
والایی معرفی شده است، به گونه‌ای که اگر انسان حقیقت نفس خود را بشناسد، هرگز آن
را با امور فانی و زودگذر، سست و ضعیف نمی‌سازد: «مَنْ عَرَفَ قَدْرَ نَفْسِهِ لَمْ يَهْنَهَا
بِالْفَانِيَاتِ» (همان: ص ۲۳۳). همچنین در جای دیگری در مورد ارزش نفس فرموده‌اند: «أَلَا إِنَّهُ
لَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ تَمَنُّ إِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَبِعُوهَا إِلَّا بِهَا» (همان: ص ۲۳۲)؛ یعنی آگاه باشید که همانا
برای نفس‌های شما بهایی جز بهشت نیست، پس آن را به غیر آن نفروشید.

بدیهی است اگر انسان خود و مبدأ و مقصد نهایی خویش را بشناسد و بداند هدف از
خلقت او چه بوده، آن‌گاه علاوه بر شناخت خالق خویش به جایگاه رفیع خود نیز می‌بالد.

چنین کسی نه تنها خود را به امور ناشایست و خلاف اخلاق انسانی مشغول نمی‌سازد، بلکه از لغویات و بیهودگی‌ها نیز اجتناب می‌ورزد و کسب امتیازات مادی و ظاهری را از آن جهت که فانی است، در زندگی هدف قرار نمی‌دهد. انسانی که خود را شناخت و معرفت‌النفس یافت، بدون شک عزت نفس خواهد یافت، با دیگران مدارا می‌کند و رابطه مثبتی خواهد داشت، خلقت خود را آن‌گونه که هست خواهد پذیرفت و زندگی او هدفمند به اهداف متعالی و دائماً شاکر و سپاسگزار خالق خویش خواهد شد.

قرآن کریم در راستای تحقق و تقویت جریان خودشناسی در میان زنان و نیز شناخت صحیح دیگر افراد جامعه از زنان، آموزه‌ها و فرایندهای مهمی را در پیش گرفته است که موجب بازیابی هویت و منزلت زن است و در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۱-۴. هویت‌بخشی به زن و الگوسازی از او برای تمام بشریت

قرآن کریم بارها از زنان شاخص در تاریخ بشریت یاد کرده و ایمان و عبودیت ایشان را ستوده است. قرآن حضرت فاطمه (ع) را کوثر خوانده و سوره کوثر را ویژه ایشان نازل فرمود، جایگاه ایشان را در واقعه مباحله (آل عمران: ۶۱)، اخلاص و معنویت آن بزرگوار را در سوره دهر (دهر: ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۲۲) و عصمت ایشان را در آیه تطهیر (احزاب: ۳۳) خاطر نشان کرده است.

قرآن کریم مریم (ع) را به پاکدامنی، اخلاص و رشد معنوی توصیف کرده و نام ایشان را بر تارک یکی از زیباترین سوره‌های قرآن نشانده و فرموده است: «هر زمان زکریا وارد محراب او می‌شد، غذای مخصوصی در آنجا می‌دید. از او پرسید: ای مریم! این را از کجا آورده‌ای؟! گفت: این از سوی خدا است. خداوند به هر کس بخواهد، بی حساب روزی می‌دهد» (آل عمران: ۳۷).

در آیه‌ای دیگر، مریم (ع) چنین مورد خطاب ملائکه قرار می‌گیرد: «و به یاد آورید] هنگامی را که فرشتگان گفتند: ای مریم! خدا تو را برگزیده و پاک ساخته و بر تمام زنان جهان، برتری داده است» (همان: ۴۲). بر اساس این آیه، او برگزیده خداوند است و برترین زنان در دوران خویش به شمار می‌آید؛ چنان‌که از این آیه به روشنی مقام عصمت او نیز به دست می‌آید؛ چرا که او تطهیر شده به وسیله خداوند معرفی شده است.

باید خاطر نشان ساخت درباره عیسی علیه السلام صحبت از یک مادر نمونه و شایسته به صفات انسانی بدون دخالت پدر است که شاید در آن روزگار وجود پدری به این شأن و مقام از محالات بود و حکمت باری تعالی چنین اقتضا کرد که آفرینش روح الله را یکجا به مادری آراسته به کمال انسانی واگذار کند و برای بزرگداشت مقام زن و مقام مادری، از او پیایی در قرآن خویش یاد کند؛ به این معنا که زن در خور چنین مقامی است (علویه همایونی، ۱۳۸۹: ص ۷۹).

قرآن همچنین از وحی به مادر حضرت موسی علیه السلام سخن رانده و تمکین و تسلیم ایشان را به دنبال تثبیت الهی روایت کرده است: «ما به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر ده. پس هنگامی که بر او ترسیدی او را در دریای نیل بیفکن و مترس و غمگین مباش...» (قصص: ۷).

قرآن کریم در ترسیم جایگاه و هویت ارزشمند زن، پا را فراتر نهاده و یک بانوی مؤمن را الگوی تمام انسانها اعم از مرد و زن معرفی کرده است: «برای کسانی که ایمان آورده‌ند، خدا همسر فرعون را مثل آورده، آن گاه که گفت پروردگار، پیش خود در بهشت خانه‌ای برایم بساز و مرا از فرعون و کردارش نجات ده» (تحریم: ۱۱). در این مناجات عظمت روحی، مقام قرب و معنویت آسیه به خوبی روشن می‌شود؛ زیرا خانه بهشتی را نیز برای نزد خدا بودن می‌طلبد.

باور و هشیاری به این حقایق چنان منزلت و جایگاه زن را در اذهان همه افراد بشر تعالی می‌بخشد که دیگر نه مردان یارای نگاه و سودجویی ابزارگونه از این وجود متعالی را داشته باشند و نه به دنبال آن زنان خود را همچون شیئی بی‌اراده و نازل در افق ارضای نیازهای جنسی مردان تلقی و ارزیابی کنند؛ بنابراین تفکر و هویت قرآنی زن، از اساس با اختلال خودشیءانگاری بیگانه و از آفات آن مصون است.

۲-۴. تأکید بر تساوی جایگاه عبودی و ظرفیت تکاملی زن و مرد

در نظام معرفتی قرآن کریم، زن و مرد در فطرت خداشناسی، کسب معرفت، رسیدن به قرب الهی و دیگر استعدادها، همسان‌اند و قابلیت این را دارند که به کمال و درجه نهایی انسانیت دست یابند.

این حقیقت در چندین آیه از قرآن آشکارا بیان شده است: «إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ وَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ... أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْرًا عَظِيمًا» (احزاب: ۳۵) و «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوَةً طَيِّبَةً وَ...» (نحل: ۹۷).

براساس این آیات، ملاک دستیابی به اجر عظیم الهی و حیات طیبه اموری مانند تفاوت در جنسیت و جمال انسان یا نژاد و رتبه اجتماعی او نیست، بلکه تنها ملاک راستین، ایمان و عمل صالح است و زن و مرد در ماهیت انسانی و بدون در نظر گرفتن سنخیت و جنس مشترک اند.

این باور می‌تواند انسان، و به‌ویژه زن را فرسنگ‌ها از خودشیءانگاری فاصله دهد. چگونگی می‌شود انسانی که ظرفیت‌ها و امتیازات وجودی او با هم‌نوع خویش برابر است، به‌عنوان ابزار و شیئی مصرفی برای آن هم‌نوع تلقی شود و تا این حد تنزل یابد؟ زنی که پیوسته خویش را در مسیر کمال و صعود به درجات عالی معنوی هم‌پایه مرد می‌بیند، هرگز با تمرکز افراطی بر بدن و جسم خویش، خود را در افق مادی دنیا محصور نمی‌کند و بر ظرفیت‌های معنوی وجودش خط بطلان نمی‌کشد. درحقیقت باور به تساوی عبودی زن و مرد، حکم پیشگیری برای این اختلال را دارد و نمی‌گذارد تمایل افراطی به جسم در اندیشه و نهاد فرد پدید آید.

۳-۴. محدود ساختن گرایش‌های بدنی و غریزی در عرصه اجتماع

خداوند متعال با وضع قوانین و ترسیم خطوط اساسی اعتقادی و رفتاری انسان، به زیبایی گرایش‌های متنوع و گاه متضاد آدمی را مدیریت و مصلحت همه‌جانبه انسان را تضمین کرده است. در خصوص مقوله مورد بحث، احکام و دستورهای در قرآن کریم وجود دارد که توجه افراطی زن به بدن و جسمش را محدود و مقید می‌سازد و ضمن تأمین بستر مناسب جهت پاسخ به نیازهای غریزی، این توجه را از سیطره بر کل ابعاد وجودی فرد حفظ می‌کند و از آسیب‌های آن مصون می‌دارد. آیاتی که در قرآن کریم در زمینه امر به زنان به عفت و حیا و حجاب ذکر شده، متضمن همین نکات است.

از آن‌جا که میل به خودنمایی و تبرج زن به‌طور غریزی و محدود نشده، بیشتر در برابر مردان بروز و ظهور می‌یابد، قرآن کریم در مورد حجاب و قانونمندی روابط زن و مرد، دو

دسته از آیات را بیان فرموده که عبارت‌اند از: دسته اول آیاتی که در مورد وجوب حجاب و پوشش ظاهری و حد و کیفیت آن نازل شده است (همچون احزاب: ۵۹؛ نور: ۳۱)؛ دسته دوم آیاتی که نوع رابطه بین زن و مرد نامحرم را بیان می‌کند و آنان را از کارهایی که عفت و پاکدامنی‌شان را تهدید می‌کند، برحذر می‌دارد (مانند احزاب: ۳۲، ۳۳ و ۵۳؛ نور: ۳۰ و ۳۱). از این آیات چنین به دست می‌آید که در قرآن به عفت و حیا توجه زیادی شده و همه مؤمنان، اعم از مردان و زنان، از رفتارهایی که موجب خدشه‌دار شدن عفت و حیای درونی آنان است، باز داشته شده‌اند (حسینی دولت‌آباد و هاشم‌نیا، ۱۳۹۶: ص ۲۵۷). «حیا و عفاف» حالت‌هایی در روح و روان‌اند که از افزون‌خواهی تمایلات جلوگیری می‌کنند. «حجاب» از تقویت‌کننده‌های اصلی حیا و عفت و کنترل‌کننده‌های هوشمندانه در حوزه مدیریت احساس و تصمیم‌گیری، برای رسیدن به منافع پایدار ابدی است (واسطی، ۱۳۹۲: ص ۱۹). حجاب و پوشش، در بعد فردی و درونی همچنین سبب تقویت تمرکزهای فکری و روحی و بازگشت مؤثرتر انسان به خود و درون خود می‌شود و رابطه فرد با خداوند را ملموس‌تر و شفاف‌تر می‌کند (همان: ص ۲۲). امری که درست در مقابل تعریف و زمینه‌های خودشیء‌انگاری قرار دارد و مانع پدید آمدن آن می‌شود.

نتیجه‌گیری

خودشیء‌انگاری به‌عنوان یک اختلال روانی-احساسی که بر اثر عواملی چون عزت نفس و خودآگاهی ضعیف ایجاد می‌شود و پیامدهایی نظیر افراط در پایش بدن، شرم از بدن، اختلالات تغذیه، نارضایتی از بدن، تضعیف عزت نفس و افسردگی را به دنبال دارد، امروزه مورد توجه روان‌شناسان زیادی قرار گرفته است. پژوهش حاضر این اختلال را با مراجعه به قرآن کریم تحلیل و تبیین کرده و مهم‌ترین اصول مرتبط با آن را تخیل، تفاخر و تبرج نابجا معرفی کرده است؛ به این معنا که زنان که به گواهی مطالعات نظری و میدانی، بیشتر در معرض آن قرار می‌گیرند، نخست دچار خیال‌پردازی و ارزش‌گذاری غیرواقعی در مورد به بدن خود می‌شوند؛ سپس به تفاخر روی می‌آورند و درنهایت میل به تبرج و خودنمایی، ایشان را گرفتار خود می‌سازد و از پرداختن به ابعاد حقیقی وجود خویش بازمی‌دارد. قرآن کریم ضمن نهی و تحذیر از این آسیب‌های فکری-رفتاری، راهکارهای

حکیمانه‌ای نیز در جهت پیشگیری و درمان این اختلال بیان کرده که در این مقاله بررسی و تبیین شد. قرآن کریم با تمجید از زنان مؤمن و صالح، ایشان را الگوی بشریت معرفی می‌کند و هویتی متعالی بسیار فراتر از بدن مادی برای زن می‌سازد؛ سپس با تأکید بر تساوی جایگاه عبودی و ظرفیت تکاملی زن و مرد، او را با معنویت مأنوس می‌کند و برای آسان‌تر شدن این هجرت از تلقی صرفاً بدنی و جسمانی، احکام و مقررات مربوط به حیا و حجاب را وضع می‌کند. باید گفت این راهبردهای قرآنی نخست در راستای پیشگیری از خودشی‌انگاری، سودمند است و سپس در صورت ابتلای افراد، کارکرد درمان و تخفیف عوارض آن را به تناسب میزان مسئولیت‌پذیری افراد، عهده‌دار می‌شود؛ یعنی فرد مبتلا به خودشی‌انگاری، از طریق ارتباط و انس با این آموزه‌های قرآنی، هم در مرتبه باور و بینش بهبود می‌یابد و هم با تمرین عملی قوانین عفاف و رعایت محدودیت‌های پوشش، به تدریج از بند تظاهرات بالینی این اختلال رهایی می‌یابد و آن را به دست فراموشی می‌سپارد.

حجاب و پوشش که محصول عفت و حیای ذاتی بشر است، سبب تقویت مدیریت احساس می‌شود و مهارت تصمیم‌گیری‌های پایدار و مؤثر انسان را ارتقا می‌دهد و در دیگران نیز از ایجاد بحران و به هم زدن تعادل احساسی جلوگیری می‌کند و تصمیم‌گیری‌های آنان را نیز ارتقا می‌بخشد و در نتیجه کل جامعه را به سوی تعادل و ثبات در تشخیص و تصمیم حرکت و به سوی موفقیت و سعادت سوق می‌دهد.

کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، چ ۳، بیروت: دار صادر.
۳. افلاک سیر، عبدالعزیز و فاطمه ابراهیمی (۱۳۹۳)، «خود شیء انگاری و رابطه آن با افسردگی و عزت نفس در گروهی از دانشجویان دختر دانشگاه شیراز»، مطالعات اجتماعی-روان‌شناسی زنان، س ۱۲، ش ۱.
۴. برسی، حافظ رجب (۱۳۷۹ق)، مشارق الأنوار الیقین فی اسرار امیر المؤمنین علیه السلام، چ ۱۰، بیروت: منشورات مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، چ ۱، قم: بی‌نا.
۶. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام احیاء التراث.
۷. حسینی دولت‌آباد، بی‌بی حکیمه و سیده جمیله هاشم‌نیا (۱۳۹۶)، «آسیب‌شناسی حجاب زنان ایرانی در عصر حاضر»، مجموعه مقالات همایش ملی قیام گهرشاد، ج ۱.
۸. داعی‌الاسلام، محمدعلی (۱۳۰۵)، فرهنگ نظام، هند: بی‌نا.
۹. دانش، عصمت و دیگران (۱۳۹۰)، «رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری با عزت نفس جنسی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان زن دانشگاه»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، س ۵، ش ۳.
۱۰. دورانت، ویل (۱۳۶۸)، تاریخ تمدن، ترجمه احمد آرام و همکاران، چ ۳، تهران: سازمان انتشارات و انقلاب اسلامی.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴)، مفردات الفاظ القرآن، چ ۲، تهران: نشر مرتضوی.
۱۲. رجیبی، عباس (۱۳۸۸)، حجاب و نقش آن در سلامت روان، چ ۸، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۱۳. شولتز، دوان (۱۳۹۲)، نظریه‌های شخصیت، یوسف کریمی و همکاران، بی‌جا، نشر ارسباران.
۱۴. صفی‌پوری شیرازی، عبدالرحیم بن عبدالکریم (۱۳۸۹)، منتهی الارب فی لغه العرب، تهران: دانشگاه تهران.

۱۵. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، چ ۵، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم دفتر انتشارات اسلامی.
۱۶. علویه همایونی، زینت‌السادات (۱۳۸۹)، زن مظهر خلاقیت الله، [بی‌جا]: انتشارات گل‌بهار.
۱۷. فردریکسون، باربارا و همکاران (۱۳۹۱)، زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد، ترجمه: محسن ارجمند و حسن رفیعی، چ ۶، تهران: نشر ارجمند.
۱۸. قرشی، علی‌اکبر (۱۳۷۱)، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۹. کربلایی پازوکی، علی و محمدحسین خوانین‌زاده (۱۳۹۳)، «آسیب‌شناسی مسئله عفاف و حجاب در بین دانشجویان دختر کارشناسی دانشگاه علامه طباطبایی»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۱۸، ص ۱۸۸.
۲۰. کلینی، محمد یعقوب (۱۳۶۷)، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۱. لمبروزو، جینا (۱۳۶۲)، روح زن، ترجمه: پری، حسام شهرنئیس، تهران: دانش.
۲۲. مطهری، مرتضی (۱۳۷۹)، مجموعه آثار (مسئله حجاب)، تهران: صدرا.
۲۳. مظاهری‌نژادفرد، گلناز و همکاران (۱۳۹۵)، «مروری بر نارضایتی از تصویر بدن در دیدگاه‌ها و مکاتب روان‌شناسی»، مدیریت و روان‌شناسی، اولین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی.
۲۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، چ ۱۰، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۵. واسطی، عبدالحمید (۱۳۹۲)، حجاب و مدیریت احساس (نگرشی دیگر به حجاب)، مشهد: مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام.
۲۶. وجدانی، فاطمه؛ محسن ایمانی، رضا اکبریان و علیرضا صادق‌زاده (۱۳۹۱)، «تحلیل شکاف میان نظر و عمل اخلاقی از دیدگاه علامه طباطبایی»، پژوهش‌نامه اخلاق، ش ۱۸.
۲۷. هسلی‌چوات، لورا (۱۳۸۸)، «مشاوره دختران نوجوان برای تاب‌آوری تصویر بدن: راهبردهایی برای مشاوران مدرسه»، ترجمه: فروزان کرمی، مشاور مدرسه، دوره ۴، ش ۴، ص ۴-۱۱.
28. Festinger L. & Hum. Relat (1954), "theory of social comparison processes", *journal of human relations*, Volume: 7, page(s): 117-140.
29. Riggs, Lauren (2011), "A Test of the Agency Hypothesis in Women's Cosmetic Surgery Usage", *journal of sex roles* Volume: 64, page(s): 888-901.

30. Lisak, V., Marsha, G. R. & Helena, k. (2006), "Sexual Revictimization: The Role of sexual self-esteem and dysfunctional sexual behaviors", *Journal of child maltreatment* Volume: 11, page(s): 131_145.
31. Talmon, A. & Ginzburg, k. (2016), "The nullifying experience of self-objectification: The development and psychometric evaluation of the Self-Objectification Scale", *journal of Child Abuse & Neglect* Volume: 60, page(s): 46-57.

References in Arabic / Persian

1. The Holy Quran.
2. Aflak Sir, Abdolaziz and Fatemeh Ebrahimi (1393 SH), "Self-Objectification and its Relationship with Depression and Self-Esteem in a Group of Female Students of Shiraz University", *Journal of Social-Psychological Studies in Women*, vol. 12, no 1.
3. Alavi Homayouni, Zinat al-Sadat (1389 SH), *The Woman as the embodiment of Allah*, Golbahar Publications.
4. Bursi, Hafiz Rajab (1379 AH), *Masharq al-Anwar al-Yaqin fi Asrar al-Amir al-Momenin*, tenth print, Beirut: Manshurat Muasisat al-A'alami le Matbuat.
5. Da'ei al-Islam, Muhammad Ali (1305 SH), *Culture of the System*, India.
6. Danesh, Esmat et al. (1390 SH), "The Relationship between Parenting Styles with Sexual Self-Esteem and its Components in Female University Students", *Quarterly Journal of Applied Psychology*, vol. 5, no. 3.
7. Durant, Weil (1368 SH), *The History of Civilization*, Translated by Ahmad Aram et al., third print, Tehran: Organization of Islamic Publications and Revolution.
8. Festinger L. A, Hum. Relat (1954), "*Theory of Social Comparison Processes*".
9. Frederickson, Barbara et al. (1391 SH), *Field of Atkinson and Hilgard Psychology*, Translated by Mohsen Arjmand and Hassan Rafiei, Six print, Tehran: Arjmand Publications.
10. Hensleychwat, Laura (1388 SH), "*Adolescent Girls Counseling for Body Image Tolerance: Strategies for School Counselors*", Translated by Forouzan Karami, School Counselor, Vol. 4, no. 4, p. 4-11.
11. Hor Ameli, Mohammed bin al-Hassan (1409 AH), *Vasa'el Al-Shi'a*, Qom: Alulbayt Institute Al-Ahya al-Torath.
12. Hosseini Dolatabad, Bibi Hakimah and Sayyid Jamileh Hashemnia (1396 SH), "*Pathology of the Iranian Woman's Hijab in the Present Time*", Proceedings of the National Conference of Goharshad Uprising, Vol.1.
13. Ibn Manzour, Muhammad ibn Mokaram (1414 AH), *Lesan al-Arab*, third print, Beirut: Dar Sader.
14. Karbalaie Pazouki, Ali, and Mohammad Hossein Khavaninzadeh (1393 SH),

- "Pathology of the Chastity Problem and Hijab Among Undergraduate Female Students of Allameh Tabatabai University", *Journal of Counseling and Psychotherapy*, no. 18, p. 188.
15. Kelini, Mohammad Yaghoub (1367 SH), *Al-Kafi*, Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah.
 16. Lambroso, Gina (1362 SH), *The Spirit of a woman*, Translated by Hesam Shahraeis, Perry, Tehran: Danesh.
 17. Lisak, V., Marsha, G. R. & Helena, K. (2006), "Sexual Revictimization: The Role of Sexual Self-Esteem and Dysfunctional Sexual Behaviors", University of Victoria.
 18. Makarem Shirazi, Nasser (1371 SH), *Tafsir nemouneh*, tenth print, Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah.
 19. Mazaheri Nejadfard, Golnaz et al. (1395 SH), "A Review of Body Image Discontent in Psychological Perspectives and Schools", Management and Psychology, First International Conference on Education Research and Innovation.
 20. Motahhari, Morteza (1379 SH), *Collection of Works (Hijab Issue)*, Tehran: Sadra.
 21. Qureshi, Ali Akbar (1371 SH), *The Glossary of the Quran*, Tehran: Dar al-Kutb al-Islamiyah.
 22. Ragheb Esfahani, Hossein Bin Mohammad (1374 SH), *Mofradat Alfaz al-Qur'an*, second print, Tehran: Mortazavi Publications.
 23. Rajabi, Abbas (1388 Sh), *Hijab and its Role in Mental Health*, Eighth print, Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute.
 24. Riggs, Lauren, "Master of Arts In: International Studies, University of San Francisco".
 25. SafiPouri Shirazi, Abdul Rahim bin Abdul Karim (1389 SH), *Montahi al-Arb fi Loqat Al Arab*, Tehran: University of Tehran.
 26. Schultz, Devon (1392 SH), *Theories of Personality*, Yousef Karimi et al., Arasbaran Publications.
 27. Tabatabaei, Mohammad Hossein (1374 SH), *Tafsir al-Mizan*, fifth print, Qom: The Office for Islamic Publications affiliated to Teachers Society of Qom Seminary.