

عنوان: نقش آموزه های وحيانی در تقويت اعتماد به نفس زنان

استاد راهنما: سرکار خانم يعقوبی

نویسندگان: فاطمه سادات حسینی، ليلا حواسی

حوزه علميه خواهران امام خميني (ره) استان کرمانشاه

چکیده

این پژوهش نقش آموزه های وحيانی در تقويت اعتمادبه نفس زنان را بررسی می کند. هدف مطالعه تبیین تأثیر قرآن و روایات در ایجاد خودباوری و عزت نفس زنان است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر منابع کتابخانه ای و تحلیل محتوای آیات و روایات است. یافته ها نشان می دهد که قرآن با تأکید بر کرامت ذاتی انسان و ارائه الگوهای زنانه، و آموزه های فقهی مانند حق مالکیت، انتخاب همسر و مشارکت اجتماعی، به استقلال و اعتمادبه نفس زنان کمک می کند. این پژوهش بر آن است که تعالیم دینی می توانند ابزاری مؤثر در شکستن باورهای تحقیرآمیز و تقویت هویت زنانه باشند.

کلیدواژه ها: اعتمادبه نفس، آموزه های وحيانی، زنان، قرآن کریم، کرامت انسانی

اعتماد به نفس زنان، به عنوان یکی از ارکان اساسی شخصیت فردی و اجتماعی، همواره موضوعی مهم در مباحث روان‌شناسی و دین‌پژوهی بوده است. بسیاری از زنان در طول تاریخ با موانعی فرهنگی، اجتماعی و تاریخی مواجه شده‌اند که باور به توانایی‌های درونی‌شان را تضعیف کرده است. پرسش اصلی این پژوهش آن است که آموزه‌های وحیانی چگونه می‌توانند بستری برای تقویت خودباوری زنان فراهم آورند و آنان را از محدودیت‌های ناشی از نگاه‌های تحقیرآمیز برهانند.

اهمیت این موضوع در آن است که تقویت اعتماد به نفس زنان نه تنها موجب ارتقای کیفیت زندگی فردی آنان می‌شود، بلکه نقش مؤثری در رشد اجتماعی و فرهنگی جوامع اسلامی دارد. با وجود آنکه مطالعات بسیاری در روان‌شناسی به مفهوم اعتماد به نفس پرداخته‌اند، بررسی این موضوع در چارچوب آموزه‌های قرآنی و روایی کمتر مورد توجه بوده است. از این رو، پژوهش حاضر تلاش دارد با ترکیب دیدگاه‌های روان‌شناسی و آموزه‌های دینی، تصویری جامع‌تر از راه‌های تقویت اعتماد به نفس زنان ارائه دهد.

۱. مفهوم‌شناسی اعتمادبه‌نفس از منظر روان‌شناسی و متون دینی

۱,۱ اعتمادبه‌نفس

اعتمادبه‌نفس را می‌توان یکی از ابعاد کلیدی شخصیت فردی دانست که در آن، انسان با تکیه بر شناخت صحیح از خویش، قابلیت‌ها، توانایی‌ها و استعدادهای درونی خود را باور می‌کند و بر اساس این شناخت، توان مواجهه با مسائل و چالش‌های پیش‌رو را در خود احساس می‌نماید. این ویژگی روانی و تربیتی به فرد امکان می‌دهد در موقعیت‌های گوناگون زندگی تصمیم‌گیری کند، مسئولیت بپذیرد و از مواجهه با دشواری‌ها نهراسد. در تعریف دقیق‌تر، اعتمادبه‌نفس به معنای «باور به توانایی‌ها و استعدادهای فردی برای مواجهه مؤثر با چالش‌ها» آمده است (ابراهیمی، ۱۴۰۰، ص. ۳۵۱).

۲,۱ تفاوت با غرور

گرچه در نگاه اول ممکن است اعتمادبه‌نفس با غرور یا تکبر شباهت‌هایی سطحی داشته باشد، اما در واقع این دو مفهوم از اساس با یکدیگر متفاوت‌اند. غرور نوعی احساس برتری کاذب است که معمولاً از شناخت نادرست از موقعیت خود و یا مقایسه تحقیرآمیز با دیگران ناشی می‌شود. در حالی که اعتمادبه‌نفس برخاسته از شناخت واقع‌بینانه از توانمندی‌هاست و همراه با احترام به دیگران و پذیرش کرامت انسانی آنان بروز می‌یابد. به عبارت دیگر، فرد با اعتمادبه‌نفس ضمن پذیرش استعدادهای و امتیازات خود، از خودبرتربینی فاصله می‌گیرد و نگاه سالمی به خویش و جهان پیرامون دارد (ابراهیمی، ۱۴۰۰، ص. ۳۶۰).

۳،۱ ارتباط با کرامت انسانی

مبنای اصلی اعتماد به نفس در اندیشه اسلامی، کرامت ذاتی انسان است. قرآن کریم در سوره اسراء آیه 70 به صراحت به این موضوع اشاره دارد، آنجا که می‌فرماید:

➤ «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء/70)

در این آیه، کرامت نوع انسانی بدون توجه به جنسیت یا نژاد، به عنوان ویژگی خدادادی بشر معرفی شده است. چنین جایگاهی به انسان عزت، شرافت و احساس ارزشمندی می‌بخشد که از مبانی اساسی اعتماد به نفس محسوب می‌شود. از نظر مفسرین، این کرامت به معنای بهره‌مندی انسان از استعداد های متعالی، عقل، اراده و اختیار و نیز شایستگی خلافت الهی در زمین است (طباطبایی، 1360، ج 17: ص 70). بر همین اساس، می‌توان گفت که نگاه قرآنی به انسان، نگاهی بزرگ‌منشانه و الهی است که بنیان خودباوری حقیقی را در روح فرد نهادینه می‌سازد.

۲. نقش آموزه‌های قرآنی در ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس در زنان

یکی از جلوه‌های برجسته آموزه‌های قرآنی، تأکید مکرر آن بر کرامت انسانی زن و مرد به‌طور برابر است. قرآن کریم در موارد متعدد، زنان را در کنار مردان، مخاطب ارزش‌های والای ایمانی، اخلاقی و انسانی قرار داده و آنان را در دستیابی به پاداش‌های اخروی و بهره‌مندی از حیات طیبه، شریک دانسته است. از جمله در آیه‌ای از سوره نحل آمده است:

➤ «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل/97)

این آیه با تصریح به جنسیت زن و مرد، هر دو را مشمول وعده زندگی پاک و شایسته در دنیا و آخرت قرار می‌دهد. چنین بیانی نشان می‌دهد که در منطق قرآن، ارزش انسان‌ها نه بر پایه جنسیت، بلکه بر مبنای ایمان و عمل صالح استوار است. این برابری معنوی و روحی، از عوامل اصلی تقویت حس عزت‌نفس و خودباوری در زنان محسوب می‌شود؛ زیرا آنان درمی‌یابند که در منظر الهی، ظرفیت شکوفایی روح و تعالی اخلاقی‌شان هیچ تفاوتی با مردان ندارد (طباطبایی، 1360، ج 17: ص 70).

از سوی دیگر، قرآن نه تنها جایگاه زنان مؤمن را به صورت نظری مطرح می‌سازد، بلکه در سوره‌های مختلف با ذکر نمونه‌های عینی از زنان الگو، ساحت عظمت روحی و استقامت ایمانی آنان را برجسته می‌سازد. برای نمونه، در سوره تحریم، قرآن کریم از زن فرعون - آسیه - یاد می‌کند که در اوج قدرت‌طلبی و فساد محیط زندگی‌اش، تسلیم ایمان شد و الگویی جاودان برای مؤمنان قرار گرفت. آنجا که می‌فرماید:

➤ «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ ءَامَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ائْتِنِي بِدَارٍ قَرِيبٍ» (تحریم/11)

قرآن در این آیه، نه تنها نامی از شوهر مستکبر او نمی‌برد، بلکه زن را محور ایمان، استقامت و توکل معرفی می‌کند. این تصویر قرآنی، تأییدی صریح بر قابلیت روحی زن در انتخاب راه درست، حتی در محیط‌های مسموم و ناسالم است. چنین تصویری نه تنها عزت‌نفس را در زنان تقویت می‌کند، بلکه به آنان نشان می‌دهد که الگو بودن برای بشر، جنسیت نمی‌شناسد، بلکه وابسته به خلوص، اراده و ایمان است (طباطبایی، 1360، ج 17: ص 71).

کتاب «مشارکت اجتماعی زنان در اسلام» نیز بر همین نکته تأکید شده که فراهم‌سازی بسترهای علمی برای زنان، یکی از راهبردهای فقه برای ارتقاء اعتمادبه‌نفس و پرورش توانمندی‌های فکری و اجتماعی آنان است (آیت‌اللهی و بادران، 1401، ص 73).

حق مشارکت اجتماعی

یکی از مباحث مهم فقه اجتماعی اسلام، به رسمیت شناختن حضور زنان در عرصه‌های عمومی با رعایت ضوابط شرعی است. بر اساس آیات قرآن و سیره اهل بیت (ع)، مشارکت اجتماعی زنان امری مشروع و مطلوب تلقی می‌شود. در کتاب «مشارکت اجتماعی زنان از منظر قرآن و روایات» آمده است که اسلام با حفظ حدود شرعی و اخلاقی، به مشارکت بانوان در عرصه‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مشروعیت می‌بخشد و آن را نهی نمی‌کند (جربندی، 1388، ص 45). افزون بر این، کتاب «مشارکت اجتماعی زنان در اسلام» نشان می‌دهد که فقه اسلامی به دنبال تحدید نقش اجتماعی زنان نیست، بلکه با حفظ کرامت آنان، این نقش را سامان می‌دهد و نظارت شرعی را در راستای حفظ سلامت فردی و اجتماعی قرار می‌دهد (آیت‌اللهی و بادران، 1401، ص 120). این نگرش، زنان را نه به عنوان افراد منزوی، بلکه به مثابه بازیگران مسئول در عرصه جامعه مورد خطاب قرار می‌دهد.

۲،۵ تحلیل فقهی از حقوق زن در چارچوب کرامت و نه محدودیت

از مجموع حقوقی که فقه اسلامی برای زنان در نظر گرفته است، می‌توان نتیجه گرفت که نگاه شریعت به زن، نگاهی

کرامت‌محور و بر پایه اصول انسانی است. این حقوق نه امتیازاتی اضطراری یا قراردادی، بلکه جلوه‌هایی از کرامت ذاتی انسان هستند که در قالب احکام شرعی تبلور یافته‌اند. فقه امامیه، جایگاه زن را از منظر انسان‌شناسی دینی تعریف می‌کند و در این چارچوب، هیچ‌گونه تبعیض یا تحقیر ساختاری وجود ندارد. از این منظر، زن و مرد در دارایی، تصمیم‌گیری، علم‌آموزی و مشارکت اجتماعی در سطحی برابر قرار دارند و تمامی محدودیت‌هایی که ممکن است در برخی تفاسیر یا رفتارهای سنتی مشاهده شود، ریشه در برداشت‌های ناقص یا فرهنگی دارد، نه در اصول فقهی اصیل. بنابراین، تحلیل حقوق زن در فقه اسلامی باید با تأکید بر کرامت انسانی و استقلال فکری و عملی او صورت گیرد (طباطبایی، 1421ق، ج 14، ص 362؛ مطهری، 1381، ص 202).

نتیجه گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های وحیانی نقشی بنیادین در تقویت اعتمادبه‌نفس زنان دارند. قرآن کریم با تأکید بر کرامت انسانی و معرفی الگوهای چون حضرت مریم(س)، آسیه و بلقیس، تصویری الهام‌بخش از توانایی زنان در ایستادگی در برابر فشارهای اجتماعی و حفظ استقلال روحی ارائه می‌دهد. حضرت مریم(س) نمونه‌ای بارز از زنی است که اعتمادبه‌نفس خویش را بر پایه ایمان و توکل بنا نهاد و توانست در برابر تهمت‌ها و قضاوت‌های سنگین، با آرامش و استقامت بایستد.

همچنین، آموزه‌های دینی با بازسازی هویت زن و نفی نگرش‌های تحقیرآمیز، به زنان این امکان را می‌دهند که خود را نه مفعول ساختارهای بیرونی، بلکه فاعل آگاه در سرنوشت خویش بدانند. بر این اساس، تقویت اعتمادبه‌نفس زنان در پرتو تعالیم وحیانی، می‌تواند عاملی مهم در ارتقای فردی و اجتماعی آنان باشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، بررسی تطبیقی نقش الگوهای قرآنی با الگوهای فرهنگی و اجتماعی معاصر انجام گیرد تا ظرفیت آموزه‌های دینی در پرورش اعتمادبه‌نفس زنان بیشتر آشکار گردد.

۱. آیت‌اللهی، زهرا و بادران، مهناز. (1401) مشارکت اجتماعی زنان در اسلام (سیاست، دانش و اقتصاد)، چاپ اول، تهران: شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده.
۲. ابراهیمی، مهسا. (1400) «تحلیل و بررسی جایگاه اعتماد به نفس در روان‌شناسی»، رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی، دوره 3، شماره 6، صص. 374-351.
۳. پرتال جامع علوم انسانی. (1395) «علم‌آموزی زن از دیدگاه اسلام»، فصل‌نامه علوم انسانی، شماره نامشخص، صفحات نامشخص.
۴. پورمحدث، مریم. (1393) توکل و خودباوری در قرآن، چاپ اول، قم: مدرسه‌الامام موسی صدر.
۵. حسینی، مهدی. (1397) فقه خانواده، چاپ اول، قم: مدرسه فقاقت.
۶. رضایی، لیلا. (1395) روایات و نقش زنان، چاپ اول، تهران: معارف.
۷. رفیعی، مهدی. (1395) عبادت و تعالی نفس، چاپ اول، تهران: سمت.
۸. رعایی، مریم و گلاب‌بخش، نسرین. (1387) «بلیق‌س، اشاره‌ای بر زن از دیدگاه قرآن»، مشکوٰۃ‌النور، شماره 4، ص. 31.
۹. سیدی‌جربندی، رقیه. (1388) مشارکت اجتماعی زنان از منظر قرآن و روایات، چاپ اول، قم: مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور).
۱۰. طباطبایی، سید محمدحسین. (1360) تفسیر المیزان، ج 17 و ج 19، چاپ دوم، تهران: مؤسسه تحقیقاتی اسوه.
۱۱. طباطبایی، سید محمدحسین. (1396) زن در قرآن، چاپ اول، قم: مرکز نشر هاجر.
۱۲. طباطبایی، سید محمدحسین. (1421ق) ترجمه تفسیر المیزان، جلد 14، چاپ اول، قم: مدرسه فقاقت.
۱۳. محمدی، محبوبه. (1380) جایگاه زن از پس ابرهای جاهلیت ثانی، چاپ اول، تهران: سازمان تحقیقات و مطالعات بسیج.

۱۴. معرفت، مریم. (1390) جایگاه زن در قرآن و روایات، چاپ اول، تهران: نشر نورالزهرا.
۱۵. مطهری، مرتضی. (1381) نظام حقوق زن در اسلام، چاپ بیستم، تهران: مؤسسه انتشارات صدرا.
۱۶. زیبایی‌نژاد، محمدرضا. (1401) «الگوی تربیت دختران در اسلام»
۱۷. Hawzah.net. (1395) «حضرت مریم، الگوی زن قرآنی»