

رابطه سلامت فکر با پذیرش حجاب

فاطمه شریفی^۱

چکیده

حجاب از آموزه های اساسی دین اسلام محسوب شده و برای آن آثار متعددی نظیر رسیدن به امنیت فردی و اجتماعی، تقویت عزت نفس و ارایه شده است. پژوهش حاضر با روش نقلی- توصیفی و با هدف بررسی رابطه سلامت فکر با پذیرش حجاب، تلاش می کند این رابطه را تبیین نماید. یافته های پژوهش نشان می دهد که بین پذیرش حجاب و سلامت فکر رابطه مستقیم وجود دارد. سلامت فکر عامل مهمی در مسیر انتخاب های آگاهانه، به ویژه در عمل به ارزش های دینی همچون حجاب است. از سوی دیگر، حجاب نیز با تقویت عزت نفس، آرامش روان و افزایش معنویت، می تواند ضامن پایداری سلامت فکر زنان باشد. شکل گیری نگرش مثبت و داوطلبانه نسبت به حجاب، بیش از آنکه ناشی از فشارهای اجتماعی باشد، نتیجه رشد فکری، تعلیم صحیح و محیط فرهنگی مناسب است. بر این اساس، ترکیب سلامت فکر، محیط اجتماعی پذیرنده و آموزش اصولی می تواند زمینه ساز پذیرش معنادار و پایدار حجاب گردد و نقش مهمی در رشد هویت دینی و ارتقاء سلامت روان بانوان ایفا کند.

کلیدواژه ها: حجاب، سلامت فکر، سلامت روان، عزت نفس.

^۱ . طلبه سطح ۲، حوزه علمیه خواهران الزهرا(س)، خوی.

مقدمه

حجاب از آموزه های دین اسلام بوده و در آیات قرآن کریم بر لزوم حجاب از سوی بانوان تأکید شده است. از آنجایی که هیچ کدام از دستورات و آموزه های دین اسلام بدون حکمت نمی باشد، این آموزه نیز دارای فواید بیشماری است که در عرصه های فردی و اجتماعی قابل بررسی است. با توجه به اینکه برای رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی لازم است انسان دارای فکر، روح و روان سالم باشد و از سویی حجاب دارای فواید بی شماری است که می تواند در ابعاد مرتبط با فکر، ذهن و روح و روان دارای فواید باشد، این سوال پیش می آید که چه رابطه ای بین پذیرش حجاب با سلامت فکر افراد وجود دارد؟

در سال های اخیر، نگرش های متفاوت و بعضاً متعارض نسبت به حجاب در بین بانوان جوامع اسلامی مشاهده می شود که ریشه های آن صرفاً به عوامل اجتماعی یا فرهنگی محدود نمی گردد. بررسی رابطه سلامت فکر با پذیرش حجاب، می تواند زمینه ساز درک عمیق تر رفتارهای فرهنگی و دینی در جامعه بانوان باشد و به اصلاح سیاست ها و رویکردهای آموزشی و تربیتی کمک کند. این تحقیق قادر است عوامل روان شناختی مؤثر در انتخاب آگاهانه حجاب را آشکار ساخته و راهکارهایی برای تقویت هویت دینی و عزت نفس زنان ارائه دهد. با توجه به چالش های فکری و فشارهای اجتماعی معاصر، شناخت این رابطه به مسئولان و خانواده ها برای ترویج باورهای دینی اصیل یاری می رساند. همچنین، نتایج پژوهش می تواند مسیر مطالعات آینده در حوزه روان شناسی دینی و فرهنگی را تسهیل نماید.

از سوی دیگر افزایش شبهات ذهنی و تغییر نگرش ها نسبت به حجاب، نشان دهنده ضرورت واکاوی عمیق تر پیوند میان سلامت فکر و پذیرش پوشش دینی است. بی توجهی به این رابطه ممکن است موجب افزایش پذیرش سطحی و منفعلانه حجاب و کاهش تعهد دینی در بانوان شود. از سوی دیگر، پرداختن به این موضوع می تواند به تولید راهکارهای مؤثر برای تقویت هویت اسلامی و سلامت روانی جامعه زنان کمک کند. بنابراین، ضرورت دارد این تحقیق با دقت و رویکرد علمی انجام شود تا بستر اصلاح نگرش ها و رفتارهای دینی فراهم آید.

در مورد پیشینه مقاله می توان به چند مقاله اشاره کرد:

۱- مقاله «فلسفه حجاب و عفاف در اسلام و رابطه آن با سلامت روان در زندگی فردی و اجتماعی» از الهام صادقیان، فصلنامه ی ۱۳۹۴ ش؛ در پژوهش حاضر در پی آن هست که

تأثیر بسزای خصلت زیبا و فریضه دینی عفت ورزی از جانب مردان و زنان ازیکسوی و حفظ حجاب اسلامی از سوی بانوان در ایجاد و ارتقاء سطح سلامت روان آحاد جامعه از منظر عقل و دین بررسی، و با مراجعه به متون دینی (قرآن و حدیث) آثار و فواید بهداشت روانی، اخلاقی و معنوی آن را تبیین کند.

۲-مقاله «رابطه حجاب و عفاف با امنیت روانی و سلامت اجتماعی» از حسین احمدی ۱۳۹۶ش؛ این نوشتار ضمن تبیین مفهوم حجاب، تاثیرحجاب و عفاف از دیدگاه اسلام و منظر اجتماعی را بررسی می نماید.

۳-مقاله «نقش حجاب و پوشش زن در سلامت روان» از عباس رحیمی ۱۳۸۹ش؛ این پژوهش در پی آن است تا با بررسی نقش پوشش در سلامت روانی، گامی کوچک در راه رفع این نیاز بردارد و به مربیان و مسئولان فرهنگی جامعه بینش تازه ای درباره تاثیرات روانی حجاب بر زنان و دختران، ارایه دهد.

۴-پایان نامه «آسیب شناسی حجاب و عفاف از منظر قرآن و حدیث و راهکارهای مقابله با آن» از فاطمه بیگم فقیهی ۱۳۹۳ش؛ در این پایان نامه ارتباط با اقدامات اصلاحی و تربیتی، احیای فریضه امر به معروف و نهی از منکر و در نظر گرفتن عواقب بی تفاوتی در قبال این فریضه بزرگ الهی به عنوان مهم ترین راه کار در مواجهه با ناهنجاری های موجود در جامعه در زمینه حجاب و عفاف قابل پی گیری است.

نوآوری اصلی این تحقیق در آن است که برای نخستین بار رابطه ی دوسویه سلامت فکر و پذیرش حجاب را به طور علمی و جامع بررسی می کند، در حالی که بیشتر پژوهش های پیشین تنها به یکی از این دو متغیر یا تأثیر یکسویه بسنده کرده اند. همچنین، با تمرکز بر پذیرش آگاهانه و نقش محیط اجتماعی، زمینه ی ارائه راهکار کاربردی برای ارتقاء سلامت روان و هویت دینی بانوان را فراهم می سازد.

۱- مفهوم شناسی:

۱-۱- مفهوم واژه «حجاب»:

واژه «حجاب» در لغت به معنای پرده، مانع و پوشش آمده است. در فرهنگ دهخدا، «حجاب» به معنای «پرده‌ای که میان دو چیز فاصله اندازد» تعریف شده و همچنین به معنای پوشاندن و مستور ساختن به کار رفته است.^۱ معین نیز در فرهنگ فارسی حجاب را «پوشش، پرده و مانع میان انسان و دیگران» دانسته است.^۲ در اصطلاح فقهی و دینی، حجاب به مجموعه‌ای از قواعد و رفتارها اطلاق می‌شود که هدف آن حفظ حریم و کرامت فردی و اجتماعی با تأکید بر پوشش مناسب بدن و پرهیز از خودنمایی است.^۳

۱-۲- مفهوم واژه «سلامت فکر»:

سلامت فکر به معنای توانایی فرد در پردازش صحیح اطلاعات، تحلیل منطقی، تصمیم‌گیری آگاهانه و انعطاف‌پذیری شناختی در مواجهه با مسائل است. از منظر روان‌شناسی، فردی که سلامت فکر دارد، قادر است شناخت خود را از واقعیت‌ها ارتقا دهد و تصمیماتی مبتنی بر منطق و حقیقت اتخاذ کند.^۴ همچنین، سلامت فکر فرد را از افکار مخرب و اضطراب‌آور دور کرده و زمینه مدیریت بهینه هیجانات و رفتارها را فراهم می‌آورد.^۵

۱-۳- مفهوم واژه «عزت نفس»:

عزت نفس یعنی احساس ارزشمندی و احترام به خود که فرد نسبت به قابلیت‌ها و ویژگی‌های درونی خویش دارد. عزت نفس بالا، فرد را در برابر فشارهای روانی و اجتماعی مقاوم ساخته و

^۱ . دهخدا، لغتنامه، ذیل واژه حجاب.

^۲ . معین، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص ۶۲۳.

^۳ . نصیرزاده، حجاب: آموزه های اسلامی، ص ۳۴.

^۴ . تیلور، مبانی روانشناسی شناختی، ص. ۱۵؛ گنجی، روانشناسی عمومی، ص ۷۸.

^۵ . اشکانی، خیام، مبانی و اصول سلامت روح و روان، ص ۲۲.

به او اجازه می‌دهد تصمیمات شخصی، همچون رعایت حجاب، را بدون تأثیرپذیری از قضاوت دیگران اتخاذ کند.^۱

۲- اهمیت سلامت فکر زنان از منظر اسلام:

سلامت فکر در آموزه‌های قرآنی و روایی به عنوان قدرت تشخیص حق از باطل، توان اندیشیدن صحیح و پیروی از عقل سلیم تعریف شده است. قرآن کریم بارها بر تأمل، تدبر و عقلانیت در ایمان و عمل انسانی تأکید می‌کند: «أَفَلَا يَعْقِلُونَ»^۲. این آیات نشان می‌دهند که سلامت فکر پایه نوع‌دوستی، فهم دین و انتخاب رفتار الهی به شمار می‌آید^۳.

تربیت اسلامی همواره بر رشد عقلانی و سلامت فکر تأکید دارد و آن را اساس برنامه‌های تربیتی می‌داند. هدف از تربیت در اسلام، رسیدن به انسان عاقل و متفکر است که بتواند درست بیندیشد و بر مبنای عقل و وحی تصمیم بگیرد. در این چارچوب، امام علی(ع) تأکید می‌فرماید: «فکر، آینه عقل است و عقل، رهبر عمل»^۴. همچنین، پرورش سلامت فکر در متون تربیتی اسلامی شرط اصلی برای درک واقعی مفاهیم دینی و تربیت نسل سالم است^۵. سلامت فکری زنان در جامعه اسلامی عاملی کلیدی در تحکیم بنیان خانواده و ارتقاء سلامت اجتماعی است^۶. زنانی که از سلامت فکر برخوردارند، با عقلانیت و آگاهی، نقش تربیتی خود را در خانواده و جامعه ایفا کرده و الگوی رفتاری مطلوبی برای فرزندان و سایر اعضای خانواده هستند. پژوهش‌ها نشان داده که ارتقاء سلامت فکر زنان، ضریب موفقیت در ایجاد خانواده سالم، حمایت عاطفی و هویت‌یابی مثبت فرزندان را به طور معناداری افزایش می‌دهد^۷.

^۱. آرونسون، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۹۰.

^۲. یس: ۶۸.

^۳. جاوید، سلامت روان در قرآن، ص ۴۲؛ دشت بزرگی و همایی، روان‌شناسی دین، ص ۶۰.

^۴. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱، ص ۹۶.

^۵. توسلی، جامعه‌شناسی دین، ص ۹۸؛ اشکانی و خیام، مبانی و اصول سلامت روح و روان، ص ۳۲.

^۶. آوادیس یانس، تفکر انتقادی در روانشناسی، ص ۱۹۵.

^۷. دولت‌آبادی و همکاران، نقش حجاب و عفاف در ارتقاء سلامت روان، ص ۵۲؛ رجبی، حجاب و نقش آن در سلامت روان، ص ۷۷.

مسلمان در رسانه و اجتماع، شکاف هویتی نسل جدید را ترمیم می‌کند و میل به انتخاب پوشش دینی را قدرت می‌بخشد.

۳-۷- چالش‌های هویتی و روانی دختران امروز

گسترش فضای مجازی و افزایش مواجهه نوجوانان با هنجارهای متنوع جهانی، چالش‌های هویتی و روانی گسترده‌ای را برای دختران امروز رقم زده است. ناتوانی در مدیریت اطلاعات و پیامدهای ناشی از مقایسه‌های اجتماعی و تبلیغات هنجارشکن می‌تواند عزت نفس دختران را تضعیف و سردرگمی هویتی در انتخاب پوشش را افزایش دهد.^۱ این فشارهای اجتماعی و روانی، ضرورت پرورش سلامت فکر و قدرت واکنش‌گری سنجیده را دوچندان می‌کند

۴-۷- راهکارهای نوین برای تقویت سلامت فکر

بررسی پژوهش‌های کاربردی نشان می‌دهد که برای تقویت سلامت فکر و تسهیل انتخاب آگاهانه حجاب میان نسل جدید، باید به شیوه‌های نوین آموزشی و رسانه‌ای متوسل شد. همچنین، نقش شبکه‌های اجتماعی سالم و تولید محتوای جذاب و نوآورانه در بازنمایی مثبت از حجاب و ایجاد انگیزه شناختی در دختران تأکید شده است.^۲ علاوه بر این، برگزاری کارگاه‌های گفت‌وگو محور، تولید فیلم و مستند، و حضور فعال مشاوران آگاه و هم‌نسل، از جمله راهکارهای تقویت سلامت شناختی و انتخاب داوطلبانه پوشش دینی معرفی شده‌اند.

نتیجه‌گیری

مرور مفهومی سلامت فکر، حجاب، عزت نفس و معنویت و تحلیل چیرستی و اهمیت هرکدام از منظر قرآن و روایات اسلامی، اهمیت بنیادین این مفاهیم به‌ویژه برای زنان مسلمان را

^۱ . کردی، زنان و هویت در رسانه‌های اجتماعی، ص ۹۸.

^۲ . افشار، رسانه و نهادینه سازی فرهنگ عفاف و حجاب، ص ۱۱۴.

نمایان ساخته است. سلامت فکر که ریشه در بینش الهی و شواهد دینی دارد، نه تنها عامل مهمی در خودسازی و آرامش روان است، بلکه زمینه ساز درونی سازی ارزش هایی همچون حجاب می گردد. شواهد تجربی و مطالعات حوزه خواهران نشان می دهد که سلامت فکر، با تقویت شناخت، تفکر نقاد و سواد دینی، پیش نیازی اساسی برای پذیرش داوطلبانه و تعمیق معنای حجاب است و زنان برخوردار از سلامت فکر، با آگاهی و بصیرت، این انتخاب را انجام می دهند. افزون بر این، پذیرش آگاهانه حجاب با تأثیر مثبت بر ابعاد روان شناختی همچون عزت نفس، آرامش درونی و ارتقاء معنویت، زمینه تقویت سلامت فکر را نیز مهیا می سازد و این تعامل دوسویه به مدد یک مدل چندعاملی توضیح پذیر است که در آن، عوامل درونی (شناختی و معرفتی) و بیرونی (اجتماعی و تربیتی) یکدیگر را تقویت می کنند. تحلیل انتقادی دیدگاه ها نشان داد که علی رغم اختلاف در تقدم یا تأخر سلامت فکر و پذیرش حجاب، اجماع پژوهشگران بر اثرگذاری ویژه این رابطه در ارتقاء جایگاه زنان مسلمان و تثبیت هویت دینی است. تحلیل انتقادی دیدگاه ها نشان داد که علی رغم اختلاف در تقدم یا تأخر سلامت فکر و پذیرش حجاب، اجماع پژوهشگران بر اثرگذاری ویژه این رابطه در ارتقاء جایگاه زنان مسلمان و تثبیت هویت دینی است. بدین ترتیب، توجه به این پیوند دوسویه، راهگشای ارائه راهکارهای تربیتی و سیاست گذاری صحیح در جهت سلامت روان و تعالی معنوی بانوان جامعه خواهد بود.

منابع

✽قرآن کریم

۱. آوادیس یانس، هامایاک، *تفکر انتقادی در روانشناسی*، تهران: انتشارات رشد، جوانه رشد، ۱۳۸۸ش.
۲. آرونسون، الیوت، *روان‌شناسی اجتماعی*، مترجم: حسین شکرکن، تهران: انتشارات رشد، جوانه رشد، ۱۳۸۳ش.
۳. اشکانی، زهرا؛ خیام، زینب؛ *مبانی و اصول سلامت روح و روان*، تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۱ش.
۴. ایلخانی پورنادری، علی و همکاران، *پوشش و حجاب: رویکردی جامعه‌شناختی*، تهران: انتشارات پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی، ۱۳۸۹ش.
۵. افشار، اباذر؛ ماشاء اللهی، منیره؛ *رسانه و نهادینه سازی فرهنگ عفاف و حجاب*، تهران: انتشارات مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما، ۱۳۹۷ش.
۶. احمری، حسین؛ فریدی، حسن؛ *رابطه حجاب و عفاف با امنیت روانی و سلامت اجتماعی*، تهران: همایش ملی عفاف، ۱۳۹۶ش.
۷. ابراهیم‌نژاد، ناصر، *حجاب و نقش آن در زندگی اجتماعی*، تهران: انتشارات سفیراردهال، ۱۳۹۱ش.
۸. بیگم فقیهی، فاطمه، *پایان نامه آسیب‌شناسی حجاب و عفاف از منظر قرآن و حدیث*، دانشگاه شیراز - پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی، ۱۳۹۳ش.
۹. توسلی، غلام عباس، *جامعه‌شناسی دین*، تهران: انتشارات سخن، ۱۳۸۰ش.
۱۰. تیلور، سندی، *مبانی روانشناسی شناختی*، مترجم: علی عیسی‌زادگان، ارومیه، دانشگاه ارومیه، ۱۴۰۱ش.
۱۱. جاوید، عسگر، *سلامت روان در قرآن*، تهران: انتشارات یاوریان، ۱۳۸۷ش.
۱۲. چراغی، علی، *حجاب و عفاف در ایران و تأثیر آن بر سلامت و امنیت جامعه امروزی*، تهران: انتشارات جوهر حیات، ۱۳۹۴ش.
۱۳. دشتی، عبدالمجید، *حماسه عفاف و حجاب*، تهران: انتشارات کریمه اهل البیت (ع)، ۱۳۹۰ش.
۱۴. دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه دهخدا*، تهران: موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ش.

۱۵. دشت بزرگی، زهرا و همکاران، *روان‌شناسی دین*، تهران: انتشارات خاتم الانبیاء، ۱۳۹۷ش.
۱۶. دولت‌آبادی، مریم و همکاران، *نقش حجاب و عفاف در ارتقا سلامت روان*، تهران: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۴۰۱ش.
۱۷. رفیعی فر، شهرام؛ پارسی نیا، سعید؛ *خشونت علیه زنان*، تهران: انتشارات تندیس، ۱۳۸۰ش.
۱۸. رجبی، عباس، *حجاب و نقش آن در سلامت روان*، تهران: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۹ش.
۱۹. رحیمی، علی، *ابعاد تربیتی و اخلاقی حجاب*، تهران: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶ش.
۲۰. ذوعلم، علی، *فرهنگ ناب اسلامی: مبانی و الگوها*، تهران: انتشارات سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه/سلامی، ۱۳۹۷ش.
۲۱. شریفی، مهسا، *حجاب از منظر روانشناسی*، تهران: انتشارات راز نهان، ۱۳۹۰ش.
۲۲. صادقیان، الهام، *فلسفه حجاب و عفاف و رابطه آن با سلامت روان*، همیشه اسلام و سلامت روان، ۱۳۹۴ش.
۲۳. صفرزاده، سحر، *نقش حجاب زنان در سلامت روانی اجتماع*، فصلنامه روان‌شناسی فرهنگی زن، ش ۲، ۱۳۸۸ش.
۲۴. طالبی مازندرانی، صادق، *آموزش حجاب و عفاف*، تهران: انتشارات مشهور، ۱۳۹۳ش.
۲۵. عالی‌وند، محمد و همکاران، *تفکر انتقادی و هویت دینی*، تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۴۰۲ش.
۲۶. عاملی، سیدحسن؛ اسحاقی، سیدناصر؛ *حجاب و عفاف در مدرسه حسینی*، تهران: انتشارات مکارمی، ۱۳۹۹ش.
۲۷. کردی، مژده، *زنان و هویت در رسانه های اجتماعی*، تهران: انتشارات آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۱ش.

۲۸. کلانتری دهقی، هانیه؛ رشیدی، سیما؛ *رابطه نگرش دانشجویان نسبت به حجاب با سلامت روانی آنها*، سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی، ۱۳۹۶ش.
۲۹. گنجی، حمزه، *روانشناسی عمومی*، تهران: انتشارات ساوالان، ۱۳۸۶ش.
۳۰. مسیبیان، حسین، *پرورش تفکر انتقادی در نوجوانان*، تهران: انتشارات آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۱ش.
۳۱. ملک، عباس، *نقش حجاب در سلامت روان زنان*، اولین همایش ملی فرهنگ عفاف و حجاب، ۱۳۹۳ش.
۳۲. مجتهد سیستانی، مهدی، *درس‌هایی از حجاب اسلامی*، تهران: انتشارات پیام حجت، ۱۳۹۷ش.
۳۳. محبوبی منش، حسین، *مقاله تحلیل اجتماعی مسأله حجاب*، نشریه مطالعات راهبردی زنان، ش ۳۸، ۱۳۸۶ش.
۳۴. معین، محمد، *فرهنگ فارسی معین*، تهران: انتشارات زرین، ۱۳۸۶ش.
۳۵. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، *بحارالانوار*، ترجمه: محمدباقر بهبودی، قم: انتشارات اسلامیة، ۱۳۸۶ش.
۳۶. نصیرزاده، قاسم، *حجاب: آموزه های اسلامی*، تهران: انتشارات خادم الرضا(ع)، ۱۳۹۰ش.