



فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره

تأثیر بررسی چرایی و چگونگی تأثیر تعظیم برخی شعائر اسلامی بر سلامت روان فرد و جامعه^۱

سید علی محمد موسوی^۲

۳۳

دوره ۹، شماره ۲، پیاپی ۳۳
تابستان ۱۴۰۵

مقاله علمی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۵/۰۲/۰۸
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۵/۰۶/۱۵
صص: ۴۴-۲۷

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی چرایی و کیفیت این تأثیرگذاری در دو مورد از شعائر اسلامی (پیاده روی بزرگ اربعین و رعایت حجاب بانوان) بر سلامت روان فرد و جامعه است. سوال اصلی این است که اجتماع بزرگ اربعین که در سال‌های گذشته به یک اجتماع عظیم جهانی تبدیل شده است و همچنین حفظ حجاب اسلامی که همواره در طول تاریخ مورد تأکید ادیان الهی بوده، از منظر علم مشاوره و روانشناسی، چرا و چگونه می‌توانند در سلامت روان افراد یک جامعه، تأثیر داشته باشند؟ این پژوهش با روشی تحلیلی-توصیفی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و همچنین استفاده از مشاهدات و تجربیات عینی برخی از افراد، به بررسی این مسأله پرداخته است. یافته‌های تحقیق فوق به شرح ذیل است: رعایت حجاب اسلامی با نیت قرب الهی و پیاده‌روی شکل گرفته در چند سال اخیر، به شوق زیارت ابا عبدالله (ع)، قابل انطباق بر تعاریف علم روانشناسی از امور معنوی هستند و به همین دلیل، تأثیرگذاری آن دو بر سلامت روان، قابل پیش‌بینی است. شور و نشاط فوق العاده افراد حاضر در پیاده‌روی، مشاهده‌ی ایثار و از خودگذشتگی افراد، به خصوص میزبانان اربعین که برای رفاه مهمانان، از هیچ چیز مضایقه نمی‌کنند، حضور اقشار مختلف مردم اعم از فقیر و غنی، پیر و جوان و خردسال، زن و مرد و... حضور ادیان و مذاهب مختلف علیرغم اختلاف‌های اعتقادی و فرهنگی در این کارزار و زیست مسالمت آمیز افراد در طول سفر، جنبه‌ی سفر و مهاجرت داشتن این زیارت و... از مهمترین نکاتی است که باعث تأثیرات مثبت روانی بر شرکت‌کنندگان این سنت حسنه، می‌گردد. رعایت حجاب نیز با استحکام بخشیدن به کانون خانواده، دادن امنیت و حس ارزشمندی به زن و ... کمک شایانی به سلامت روحی و روانی زنان و جامعه می‌کند.

کلیدواژه‌ها: شعائر اسلامی، سلامت روان، حجاب، اربعین

۱. این پژوهش با حمایت بنیاد ملی علم ایران (INSF) انجام شده است.

۲. استادیار، گروه معارف، دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول - musavi245@kntu.ac.ir

مقدمه

از دیدگاه روان‌شناختی، دین اثرات و کارکردهای متعددی بر زندگی انسان دارد. در بین علوم جدید، هیچ علم دیگری نتوانسته به اندازه روان‌شناسی به اسرار عمیق دین و دینداری پی ببرد و ضرورت آن را به‌طور ملموس در زندگی دنیوی تجزیه و تحلیل کند. یکی از کارکردهای بنیادی دین، ارائه معنای زندگی است. هر انسانی به‌طور طبیعی در جستجوی پاسخی برای سوال "هدف زندگی چیست؟" است. دین با توضیح دادن مفهوم ابدیت و هدفمندی وجود، به همراه راهنمایی به سوی خیر و کمال در سایه حکمت خداوند، معنایی قابل درک و قابل قبول از زندگی انسان و جهان را به ما می‌دهد. علاوه بر این، آموزه‌های دینی به ما کمک می‌کند که با نگاهی مثبت و خردمندانه به جهان و قوانین حاکم بر آن بنگریم. (شاکرین، ۱۳۸۷)

به فرموده امیرالمؤمنین (ع)، پیامبر اکرم طیب روحانی ایست که با طب خویش (دین) برای درمان بیماری‌های روحی همواره مرهم‌ها و ابزارهایش را آماده کرده، تا بر جان‌های مجروح و نیازمند درمان، مرهم گذارد. (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۷).

اساسی‌ترین سوالات انسان در مورد دین شامل این موارد است: دین چه کاربرد و اهمیتی دارد؟ چرا باید به دین معتقد بود؟ ارتباط انسان و دین چگونه است؟ آیا زندگی بی‌دین ممکن است و در صورت امکان، داشتن ایمان بهتر است یا زندگی بدون آن؟ واقعیت این است که تمایل انسان به دین یک امر ذاتی، عمیق و ریشه‌دار است. دین فقط به برآورده کردن نیازهای متعدد انسان کمک نمی‌کند، بلکه خود یک نیاز بنیادی و پنهان در عمق وجود اوست. (شاکرین، ۱۳۸۷)

بنابراین انسان بودن انسان بستگی به بُعد معنوی و الهی وجود او دارد. پس انسان مسائل معنوی را پایه و اساس اصلی زندگی خویش می‌داند و همواره برای رسیدن به یک زندگی آرام و بدون مشقت تلاش می‌نماید. اما قلمرو اجتماعی-فرهنگی انسان نیز نوعی از مسائل معنوی او به شمار می‌آید که بر آداب و سبک زندگی خانوادگی، اجتماعی، مذهبی و اخلاقی او تأثیر می‌گذارد (کاشانی و وزیری، ۱۳۹۵).

ریشه اصلی واژه «Relegion» از واژه‌ای لاتین است که معنی آن وابستگی است و شکی نیست که لازمه عمل کردن به مذهب، وابستگی انسان‌ها به خدا یعنی همان «عشق» است (قائمی،

۱۳۷۰). طبق تعریف «لوینسون» و همکاران، سلامت روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطرافش، مسئولیتش در مقابل دیگران و چگونگی سازش وی درباره شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویش دارد.

بیشتر روان‌پزشکان بر این باورند که توانایی سازگاری با محیط، انعطاف‌پذیری، و قضاوت منطقی و عادلانه در مواجهه با چالش‌ها، نشانه‌ای از نوعی آمادگی ثلثت و مداوم روانی برای واکنش به اشیاء، افراد یا موضوعات مشخص است. به عبارتی دیگر، نگرش‌ها معرف واکنش‌های مثبت یا منفی به افراد، پدیده‌ها و وقایع مختلف هستند (محسنی، ۱۳۸۰). بنابراین، نحوه پاسخ به فشارها به عنوان معیاری برای سنجش سلامت و تعادل روانی در نظر گرفته می‌شود (میلانی فر، ۱۳۸۷).

در جامعه امروزی با توجه به ازدیاد شهرنشینی و مدرنیزه شدن زندگی، پیشرفت تکنولوژی و... مردم در وضعیت رفاه نسبی قرار گرفتند. اما در سایه عوامل فوق، عواطف و روابط انسانی کم‌رنگ شده، التهاب و تنش‌ها در زندگی روزمره افزایش یافته، امنیت و آسایش خدشه‌دار شده و مؤلفه‌هایی چون اعتیاد، طلاق و جدایی، و اختلالات روانی فزونی یافته است. لذا آگاهی و بصیرت مردم و اقشار جامعه از اهمیت بهداشت روانی و اصول آن می‌تواند در پیشگیری از بسیاری مشکلات و اختلالات مثر ثمر باشد (حیدری و محمودی، ۱۳۸۶).

یکی از امور دینی و شعائر اسلامی که در سالیان اخیر بسیار در میان متدینین جهان (و حتی غیر متدینین) رواج بسیاری پیدا کرده است، شرکت در پیاده روی سالانه اربعین حسینی (ع) است که در این مقاله به بررسی آثار عمیق روحی این امر، بر سلامت روان افراد شرکت کننده (مهمان و میزبان) خواهیم پرداخت.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «کسی که به قصد زیارت امام حسین (ع) از منزلش خارج شود، خداوند بلبت هر قدمی که برای زیارت حضرت لب‌اعبدالله (ع) بر می‌دارد، یک حسنه بر او نوشته و یک سیئه از او دور می‌کند و وقتی به حرم می‌رسد او را جزو صالحین برگزیده قرار می‌دهد و وقتی مناسک او تمام شد خداوند نام او را جز فائزین می‌نویسد و وقتی می‌خواهد بازگردد یک فرشته الهی در مقابل او قرار می‌گیرد و می‌گوید رسول خدا (ص) به شما هم می‌رساند و پیغام می‌دهد که عمل خود را از سر گیر که گذشته‌ات بخشیده شده است» (کامل

الزیارات / باب ۴۹ / ص ۱۳۲ الی ۱۳۵)

یکی دیگر از شعائر و شعارهای دینی که در این زمان از مهمترین شعارهای دینی در جهان هست؛ حجاب است. حجاب در گذشته تاریخ، مخصوص مسلمین و حتی متدینین سایر ادیان نبود. حتی کشورها و تمدن هایی که اسلامی و یا حتی ایمانی هم نبودند زنان آنها روی حساب اینکه حجب و حیای ذاتی داشتند، پوشیده بودند. در حال حاضر نیز بسیاری از زنان بد حجاب، زنان ضد مذهبی نیستند؛ ولی فکر می کنند حجاب یک مسئله شخصی و سلیقه ای است. (عالی، ۱۳۹۸:۳)

بنابراین یکی دیگر از مسائلی که در این پژوهش، به تأثیرات آن بر سلامت روان فرد و جامعه خواهیم پرداخت، رعایت حجاب در جامعه است.

پیشینه تحقیق نشان می دهد مطالعات گسترده ای رابطه مثبت بین دینداری کلی (اعتقادات، عبادات فردی) و سلامت روان (رضایت، امید، کاهش اضطراب و افسردگی) را تأیید کرده اند، با سازوکارهایی مانند معنا بخشی و حمایت اجتماعی. همچنین، تحقیقاتی روی شعائر جمعی (نماز جماعت، حج) حاکی از تقویت انسجام اجتماعی و هویت جمعی است. با این حال، بررسی چرایی و چگونگی تأثیر خاص "تعظیم الشعائر" (نگرش و عمل احترام آمیز عمیق به نمادهای دینی، نه صرف انجام ظاهری) بر ابعاد فردی (آرامش، تاب آوری) و اجتماعی (سرمایه اجتماعی، کاهش آسیب ها) سلامت روان، خلأیی پژوهشی است که این مقاله به آن می پردازد.

روش

پژوهش حاضر با روش تحلیلی-توصیفی انجام شده است. داده ها و اطلاعات مورد نیاز از طریق مطالعات کتابخانه ای و بررسی منابع دینی (شامل آیات، روایات و متون اسلامی) و همچنین نظریات روان شناختی گردآوری شده است. علاوه بر این، پژوهشگر با بهره گیری از مشاهدات میدانی و تجربیات عینی افراد (همانند گزارش های میدانی از مراسم پیاده روی اربعین)، به بررسی چرایی و چگونگی تأثیرگذاری برخی شعائر اسلامی بر سلامت روان فرد و جامعه پرداخته است. در نهایت، با تلفیق یافته های دینی

و روان‌شناختی، تأثیرات این شعائر بر ابعاد مختلف سلامت روان تبیین شده است.

یافته‌ها

زمانی که نگرش‌ها در یک فرد تثبیت می‌شوند، مشابه عادات انسانی، او را به سمت انجام فعالیت‌هایی خاص سوق می‌دهند یا مانع از انجام آن‌ها می‌شوند. نگرش‌ها می‌توانند به صورت کلی و عمومی یا جزئی و خاص باشند و در رابطه با یک رفتار، شیء، پدیده یا فرد خاص شکل بگیرند. به عنوان مثال، نگرشی که نسبت به یک شخص یا رفتار مشخص وجود دارد، تنها در چارچوب آن فرد یا رفتار خاص اهمیت دارد و در آن زمینه به عنوان یک رفتار تأثیرگذار تلقی می‌گردد (کریمی، ۱۳۷۶).

الف) بررسی تأثیر پیاده روی اربعین بر سلامت روان

زیارت اباعبدالله الحسین (ع) و شرکت در پیاده روی اربعین را می‌توان امری مذهبی و معنوی دانست. (Ibrahim, 2025; Moulaei et al., 2026) از همین رو پژوهش فوق می‌کوشد تا عوامل اصلی تأثیر شرکت در اجتماع سالانه اربعین را در افزایش سلامت روان و کاهش اختلالات روانی شرکت‌کنندگان؛ مورد بررسی قرار دهد. مطالعه دیگری نیز تأثیر کمی و کیفی پیاده روی مذهبی بر سلامت روان را تایید کرده است. (Feliu-Soler et al., 2024) مهمترین عواملی که باعث تأثیرات مثبت روانی بر شرکت‌کنندگان این سنت حسنه، می‌گردد؛ به شرح ذیل است:

۱) شور و نشاط فوق‌العاده افراد حاضر در پیاده‌روی

از نجف تا کربلا حدود ۸۰ کیلومتر است که ۱۴۶۰ عدد تیر برق بین آن‌ها وجود دارد که این تیر برق‌ها به فاصله ۵۰ متری از هم قرار گرفته و علاوه بر انتقال برق کاربردهای دیگری نیز دارند که مهم‌ترین آن علامتگذاری مسیر و تعیین کیلومترهای مختلف است. زائران حسینی که بعد از سقوط رژیم بعثی صدام از جای جای عراق، ایران، و سایر کشورهای جهان از جمله کشورهای مسلمان و شیعه‌نشین در اربعین حسینی با پای پیاده به کربلای معلی سفر می‌کنند از

این تیر برق‌ها جهت علامت‌گذاری مسیر استفاده می‌کنند. طی کردن چنین مسافتی آن هم در گرمای طاقت فرسای عراق، عشق و باوری عمیق و شور و نشاطی خارق العاده می‌خواهد که به ندرت می‌توان در دیگر محافل آن را مشاهده کرد. این امر بر روان افراد شرکت کننده تأثیرات مثبت فراوان و طولانی مدتی خواهد گذاشت و توان آنها را برای مقاومت در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، دوچندان خواهد کرد.

۲) مشاهده‌ی ایثار و از خودگذشتگی افراد به خصوص میزبانان

شیعیان عراقی احترام خاص برای زائران حسینی قائل هستند و از تمام توان و امکانات خود برای خدمت رسانی به عاشقان ابا عبدالله الحسینی (ع) استفاده می‌کنند. موکب‌های عراق معمولاً آب، چای، قهوه، انواع غذا، میوه و محل استراحت زائران را در حین پیاده‌روی مسیر نجف تا کربلا را تامین می‌کنند.

گزارش میدانی یکی از زائران اربعین در این مورد، به شرح ذیل است: «در مسیر پیاده‌روی، اوج عاشقی چه زائران و چه میزبانان به امام حسین (ع) مشهود و ملموس بود و موکب‌داران با کمترین امکانات خود بیشترین اقدامات رفاهی را انجام می‌دادند؛ به طوری که حتی از ماساژ دادن پای خسته زائران نیز دریغی نداشتند. ناگفته نماند اکثر موکب‌داران اربعین حسینی عشایری هستند که در طول سال با سختی زحمت کشیده و منابعی جمع‌آوری می‌کنند تا در اربعین بتوانند از زائران حسینی استقبال کرده و دین خود را ادا کنند.»^۱

۳) حضور اقشار مختلف مردم از سراسر جهان

زائران زیادی از کشورهای مختلف جهان با فرهنگ و رسومات خاص و زبان و چهره متفاوت در آستانه اربعین حسینی خود را به کربلا می‌رسانند؛ اعم از فقیر و غنی، پیر و جوان و خردسال، زن و مرد و... حضور ادیان و مذاهب مختلف علیرغم اختلاف‌های اعتقادی و فرهنگی در این کارزار، اولا بینش و ثانياً آگاهی انسان را از دیدگاه‌های مختلف دینی در سراسر جهان، افزایش می‌دهد. ثالثاً مشاهده همبستگی و اعتقاد افراد حاضر به مظلومیت امام (ع) و

(۱) برای مطالعه بیشتر ن ک: <https://www.icro.ir/> بازخوانی یک سفر؛ گزارش میدانی از حال و هوای پیاده

اشتراک ایشان در این امر، باعث تقویت باورهای فرد شده و در نتیجه چنین فردی از بسیاری عوامل مخل روانی مانند اضطراب، استرس و... در زندگی روزمره، در امان خواهد بود.

۴) زیست مسالمت آمیز افراد در طول سفر

معمولا اگر در دنیا تجمع بزرگی صورت گیرد، دارای مشکلات و درگیری‌هایی است. اما در راهپیمایی عظیم اربعین بین ملت‌ها صلح و برادری و خیرخواهی ایجاد می‌شود که بسیار با ارزش است. حتی همبستگی بین دو ملت ایران و عراق و سایر ملت‌ها باعث شده برخی از خانواده‌های عراقی با موکب‌داران و زائران امام حسین(ع) رفت و آمد پیدا می‌کنند و تبادل فرهنگی صورت می‌گیرد.

حجت الاسلام یحیی جهانگیری سهروردی در این باره می‌گوید:

«اربعین انسان‌های محصور در «واتساپ»، «وب‌کم» و «ای‌چت» را به میدان حقیقت آورد و نشان داد می‌تواند کنار هم زندگی کنند، سختی بکشند و به سمت هدف حرکت کنند. این رخداد بزرگ، انسان‌هایی را که حتی ارتباط‌گیری‌شان با هتل‌ها به شکل مجازی بود و سبک زندگی «هتلینگ» بر بخشی از فعالیت‌هایشان حکم‌فرما شده بود، مجبور کرد تا در کنار هم، در چادرهای کوچک و خانه‌های بسیار ساده عراقی‌ها زیست کنند و کنار هم باشند. از این جهت اربعین یک انقلاب بود. به عقیده من، همانطور که قیام امام حسین بازگرداندن بشر از مسیر انحرافی و تحریفی به مسیر درست و حقیقی بود، اربعین امام حسین هم دقیقا چنین خاصیت و کارکردی داشت.»^۱

چنین مسأله‌ای قطعاً بر سلامت روان افراد شرکت‌کننده، تاثیر به سزایی دارد.

۵) جنبه‌ی سفر و مهاجرت داشتن این زیارت

اسلام عزیز نسبت به سفر، نگاه بسیار عمیقی دارد. از دیدگاه قرآن و حدیث، سفر افزون بر آثار ظاهری خود یعنی «خوش کردن حال جسمی انسان» می‌تواند آثار معنوی هم داشته باشد و

(۱) برای مطالعه بیشتر ن ک: <https://www.farsnews.ir/news/14020525000140> / اربعین به

عنوان یک رسانه عینی معجزه عصر ارتباطات

«حال باطنی» انسان را هم خوش کند. از دیدگاه قرآن، سفر باید همراه با «مشاهده» دقیق و تأمل در «عاقبت» و عبرت گرفتن از زندگی پیشینیان باشد و ما را به این نتیجه و ایمان قلبی برساند که بزودی ما نیز می‌رویم و عبرت آیندگان خواهیم شد. (ن ک: حج، ۴۶ و غافر، ۲۱)

در همه سفرهایی که می‌رویم، چشم‌های ظاهری ما در حال تماشا و لذت بردن است در حالی که گاهی چشم دل و باطن ما به تعبیر قرآن، «کور» است و عبرت‌ها را نمی‌بیند. از سوی دیگر این آیه تأکید می‌کند که سفر کردن می‌تواند به خودی خود باعث باز شدن چشم و گوش باطنی انسان شود به این شرط که مسافر، این آمادگی را در خود ایجاد کرده باشد.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «سَافِرُوا تَصِحُّوا وَ تَغْنَمُوا»؛ (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۲۶۵) مسافرت کنید تا سالم و تندرست بمانید و بهره‌ها نصیبتان گردد. حضرت رسول (ص) در بیانی دیگر می‌فرماید: «مسافرت کنید! در سفر اگر نفع مالی عایدتان نشود، دست‌کم از فواید عقلانی و تجربی آن بهره‌مند خواهید شد.

بنابراین سفر معنوی اربعین نیز قطعاً فولید معنوی و روانی فراوانی برای شرکت‌کنندگان، خواهد داشت.

ب) بررسی تاثیر رعایت حجاب بر سلامت روان

پوشش و عدم پوشش می‌تواند از نظر روانی، تأثیرات مثبت و منفی بر زن بگذارد. بنابراین می‌توانیم پوشش زن را از بعد روانشناسی هم مورد بحث قرار دهیم. در بخش قبلی مبانی عقلاء به طور عام بحث شد و در اینجا مبانی عقلاء در باب پوشش، از دیدگاه روانشناسی بحث می‌شود.

بدون شک، حجاب و پوشش تأثیرات عمیقی بر روح و روان زنان دارد. عفاف و پوشیدگی برای زن نقش یک سد و حفاظ را ایفا می‌کند که به وی کمک می‌کند از برخی ذلت‌ها و تحقیرها، از جمله نگاه ابزاری و شیء‌انگارانه، محفوظ بماند. اهمیت پوشش زن در این است که نه تنها از اخلاق و تجلی تقوی و عفت در جامعه محافظت می‌کند، بلکه با ایجاد این نوع

قوانین، به زن احترام گذاشته و او را از نگاه‌های هوس‌ی مردان محفوظ نگه می‌دارد. (رجبی، ۱۳۸۵: ۲)

از سوی دیگر، اریک فروم، انسان کامل را به عنوان "انسان بارور (Productive person)" معرفی می‌کند و او را به عنوان فردی که نیازهای روانی‌اش را از طریق روش‌های بارور و خلاق ارضا می‌کند، تعریف می‌نماید. (شاملو، ۱۳۹۱: ۱۲۲)

به عبارت دیگر، منظور از روش‌های بارور و خلاق، روش‌هایی است که به سمت رشد و تعالی فرد هدایت می‌کند. به دیدگاه اریک فروم، برآورده کردن معقول نیازهای روانی، مؤثرترین عامل در رشد شخصیت انسان است؛ چرا که حیوانات *inferior* فاقد این نوع نیازها هستند. انسان سالم، نیازهای روانی خود - به جز نیازهای جسمانی مانند گرسنگی، تشنگی، و نیازهای جنسی - را از طریق روش‌های خلاق تأمین می‌کند؛ در حالی که افراد ناسالم از شیوه‌های نامعقول برای ارضای نیازهای خود استفاده می‌نمایند. (رزیفام و دهقان، ۱۳۹۳: ۱۲۵)

اکنون باید بررسی شود که آیا رعایت حجاب نسبت به عدم رعایت آن، فرصت بیشتری برای رشد شخصیت فراهم می‌آورد یا خیر. آیا انسانی که مدام نگران زیبایی ظاهری خود است و بیشتر به معرفی جسم خود می‌پردازد، می‌تواند قابلیت‌های درونی خود را بهتر بشناسد و بالفعل کند، یا اینکه کسی که به عمق اندیشه و خودشناسی پرداخته است؟ آیا تمرکز بر نیازهای جسمانی و سطحی می‌تواند به رشد انسانی کمک کند، یا توجه به نیازهای عالی و معنادار برای انسان‌ها اهمیت بیشتری دارد؟ آیا غرق شدن در خودنمایی و جلب توجه دیگران می‌تواند به مسیری منتهی به یافتن هویت واقعی فرد شود؟ (همت‌افزا، ۱۳۹۹: ۲)

یکی از محققان در مقاله خود در باب اهمیت پوشش می‌گوید: «زن به دلیل این که عواطف و احساسات قوی تری نسبت به مرد دارد، از نظر روانی نفوذپذیرتر از مرد است و در بین عوامل بیرونی، بیشتر از مرد متأثر می‌شود. این تأثیر و نفوذپذیری وقتی از سوی شوهر باشد، باعث می‌شود وحدت و یگانگی روانی زن حفظ شود، اما وقتی از چند منبع باشد و آن زمانی است که 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» (رجبی، ۱۳۸۵: ۲).

۱) امنیت روانی

امنیت روانی از نیازهای اساسی هر انسانی محسوب می‌شود به طوری که با به خطر افتادن، شخص دچار اضطراب شده و از انجام بسیاری امور روزمره خود عاجز می‌شود. در این میان زنان به دلیل ظرافت و لطافت شخصیتی، آسیب پذیری بیشتری دارند و طبعاً نیاز بیشتری به امنیت دارند. عدم پوشش مناسب از سوی بانوان این فرصت را به مردان بیمار دل می‌دهد تا با به خطر انداختن امنیت روانی زنان، پیگیر مقاصد شوم خود باشند. (همان: ۱۸)

بنابراین پوشش مناسبی که زمینه تحریک جنس مخالف را فراهم نکند، به عنوان یک عمل پیشگیرانه، تامین کننده امنیت روانی بانوان خواهد بود.

به بیان دیگر، هر جایی که احتمال خطر بیشتر باشد، احساس خطر و نا امنی، افزایش پیدا می‌کند. احساس نا امنی نیز باعث اضطراب و عدم اطمینان می‌شود. این امر از نظر روانی انسان را اذیت می‌کند و کارایی انسان را کاهش می‌دهد، ولی هر چه پوشش بهتر و کامل تر باشد، احتمال خطر را کاهش می‌دهد، چون توجه دیگران به جای بدن آن زن، به شخصیت او جلب می‌شود.

۲) ارزشمند شدن زن

نیاز به دوست داشته شدن و محبوب دیگران بودن، واقعاً یکی از نیازهای اساسی هر انسان است، به ویژه به گفته مزلو، این نیاز در زنان به دلیل ویژگی‌های شخصیتی، بیشتر از مردان احساس می‌شود. زمانی که این نیاز به خطر بیفتد، زنان ممکن است به تدریج امید به زندگی را از دست داده و دچار شکست عشقی عمیقی شوند. حال اگر زنی به طور مداوم زیبایی‌های خود را در معرض نمایش قرار دهد و دسترسی به آن را آسان کند، به تدریج از ارزش او کاسته می‌شود. اما هنگامی که زن خود را می‌پوشاند، نه تنها ارزشش از بین نمی‌رود، بلکه برای مرد جذاب‌تر و رؤیایی‌تر به نظر می‌رسد. (همان، ص ۲۳)

سیمون دوبووار، دانشمند و حقوق‌دان معروف فرانسوی، بیان می‌کند که «دختران جوان دوست دارند که مردان، خود آن‌ها را بخواهند، نه فقط برقراری رابطه جنسی را؛ بنابراین، نگاه‌های

مردان در عین حال که تحسین‌آمیز است، می‌تواند آزاردهنده نیز باشد. هوس مذکر به اندازه‌ای که تحسین است، توهین نیز به شمار می‌رود. دختران معمولاً اگر احساس کنند که مردان به بدن آن‌ها برای مقاصد جنسی توجه دارند، سعی می‌کنند خود را بپوشانند. شرم و حیا از اینجا ناشی می‌شود.» (جنس دوم، ۱۳۹۷: ۵۶)

ویلیام جیمز، روان‌شناس معروف، در تحلیل خود می‌نویسد: «زنان به این نتیجه رسیدند که دست و دلبازی می‌تولند مایه طعن و تحقیر باشد و این نکته را به دختران خود آموختند. خودداری از انبساط و امساک در بذل و بخشش، بهترین سلاح برای جلب توجه مردان است. مرد جوان به دنبال چشمان پر از حیا می‌گردد و بدون آنکه بداند، احساس می‌کند این خودداری ظریفانه از یک لطف و دقت عالی حکایت دارد.» (آذربایجانی، ۱۳۹۴: ۱۲۹) این دیدگاه تأکید می‌کند که حجاب و خودداری می‌تواند به عنوان ابزارهایی موثر در جلب توجه و احترام مردان تلقی شود و نشان‌دهنده ارزش‌های عمیق‌تری در روابط انسانی باشد.

یکی از مسائل علم روانشناسی، بررسی ذاتی یا اکتسابی بودن حالات و رفتارهای آدمی است. بنابرین با توجه به متن بالا می‌توان گفت که جیمز، حیا را امری اکتسابی می‌داند؛ یعنی طبق این دیدگاه، حیا امری غریزی نیست. (محمدی آشنانی، ۱۳۸۱: ۱۴)

بی‌حجابی و بی‌پوششی باعث می‌شود مردان هرزه برای ارضای نیاز خود هیچ هزینه‌ای نپردازند و زنان به وسیله‌ای دم‌دستی و رایگان در اختیار آنان تبدیل شوند.

۳) تعدیل گرایش به خودنمایی و تبرج

پوشش مناسب نقش اساسی در متعادل کردن میل به خودنمایی و تبرج زن دارد. (رجبی، ۱۳۸۵: ۲۵) زیرا زمانی که زن، بی‌حجاب و آراسته در میان مردان ظاهر می‌شود، ممکن است برای عده‌ای خوشایند باشد و او را تحسین و تکریم نمایند. به همین دلیل، زن همواره تلاش می‌کند ظاهر خود را به گونه‌ای بیاراید که بیشتر مورد پسند مردان قرار گیرد. معمولاً این گونه زنان و دختران برای محبوب‌تر شدن، وقت زیادی را صرف آرایش خود و تقلید از مدهای جدید می‌کنند. این روند، همراه با نگرانی از اینکه امور به دلخواه پیش نرود، می‌تواند مشکلات و ناراحتی‌های روانی زیادی برای آن‌ها ایجاد کند. در حقیقت، این دغدغه همواره ذهن آن‌ها را

مشغول می‌کند که آیا با صرف این همه وقت و هزینه، توانسته‌اند نظر دیگران را جلب کنند و مورد پسند آن‌ها قرار گیرند یا اینکه به عکس، ممکن است مورد تمسخر و تحقیر واقع شوند. (رضایی و پیشوایی، ۱۳۷۹: ۴۳) در حالی که اگر از ابتدا پوشش مناسبی را انتخاب کرده بودند، قطعاً میل به خودنمایی در آن‌ها به تدریج کاهش می‌یافت و احساس آرامش بیشتری را تجربه می‌کردند.

به همین دلیل، می‌توان گفت که انتخاب مناسب پوشش و جلوگیری از خودآرایی افراطی، عامل مهمی در کاهش اضطراب‌ها و دغدغه‌های فکری زنان محسوب می‌شود. آزادی زنان در خودآرایی و توجه بی‌رویه به زیبایی‌ها و جلوه‌های زنانگی‌اش، می‌تواند منجر به بروز اختلال‌های روانی در آنها گردد. (رجبی، ۱۳۸۵: ۲۵) این افراد که با نمایش زیبایی‌های جسمانی خود و انتخاب پوششی خاص به دنبال جلب نظر دیگران هستند، در حقیقت می‌خواهند با تکیه بر جذابیت‌های ظاهری خویش، و نه اصالت‌ها و ارزش‌های متعالی خود، در جامعه جایی برای خود پیدا کنند. در واقع، آن‌ها از این طریق اعلام می‌کنند که آنچه برایشان اصل و مهم است، جنسیت و جذابیت ظاهری است، نه اندیشه، لیاقت و کارایی. (همت‌افزا، ۱۳۹۹: ۲) این نگرش می‌تواند تأثیرات منفی بر خودباوری و اعتماد به نفس زنان داشته باشد و آن‌ها را به سمت مقایسه دائمی با دیگران سوق دهد.

۴) استحکام خانواده

روانشناسی خانواده علم مطالعه و تحقیق در زمینه مشکلات و معضلات در خانواده و همچنین تاکید بر روابط خانواده و برخوردهای اجتماعی است و راهکارهای مناسبی برای حل مسائل ارائه می‌دهد. (ملکی، ۱۳۹۵: ۳۱) بنابراین می‌توان گفت که هر چیزی که موجب استحکام خانواده و یا سستی کانون خانواده گردد، ذیل روانشناسی خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد. شاید بتوان گفت که یکی از عوامل موثر بر استحکام خانواده، پوشش مناسب اعضای خانواده به ویژه بانوان است که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

هر چیزی که موجب تحکیم پیوند اعضای خانواده، به‌خصوص زوجین، شود، باید در ایجاد آن کوشیده شود و در مقابل، هر چیزی که باعث سستی روابطشان گردد، باید با آن مبارزه شود. از نظر اجتماعی، یکی از فلسفه‌های پوشش و منع تلذذ جنسی از غیر همسر این است که همسر

قانونی شخص باید از لحاظ روانی عامل خوشبختی او به شمار رود. اما در سیستم آزاد کامیابی جنسی، همسر قانونی از لحاظ روانی به عنوان یک رقیب و مزاحم تلقی می‌شود و نتیجه این وضعیت، پایه‌گذاری قانون خانوادگی بر اساس دشمنی و نفرت خواهد بود. (مرتضایی، ۱۳۹۷: ۵) این تفکر به وضوح نشان می‌دهد که چگونه انتخاب‌های اجتماعی و فرهنگی می‌توانند بر ساختار خانواده و روابط انسانی تأثیر بگذارند و اهمیت ارتقاء همبستگی و انسجام درون خانوادگی را نمایان می‌کند.

رجبی یکی از آثار و فولید حجاب را پابندی همسران به پیمان مقدس ازدواج می‌داند، زیرا حجاب و پوشش موجب می‌شود که زن از نگاه‌های آلوده مردان هوس باز محفوظ بماند و به زندگی و خانواده خود وفادار باشد. از سوی دیگر، شیوع بی‌حجابی و بی‌بندوباری باعث می‌شود که شوهران به جای توجه و محبت به همسرانشان، به دنبال لذت‌جویی از زنان آرایش‌کرده در کوچه و بازار باشند. همچنین، زنان از جلوه‌گری و طنز برای جلب توجه مردان بیگانه ابایی نداشته باشند که در نتیجه علاقه و عشق بین همسران کاهش یافته و احتمالاً منجر به فروپاشی خانواده شود. (رجبی، ۱۳۸۵: ۳۱) به علاوه، اگر مردان به راحتی در تمام صحنه‌های اجتماعی به زنان با پوشش نامناسب دسترسی داشته باشند، هیچ تضمینی برای اثبات محبت و دلبستگی آنان به همسرانشان وجود نخواهد داشت. تحریک هوی و هوس مردان، آنان را از زندگی دلسرد کرده و این امر می‌تواند عاملی مهم برای از هم پاشیدگی قانون خانواده باشد. (میر فیضی، ۱۳۹۷: ۲) این مفاهیم به وضوح بیانگر ارتباط مستقیم بین نوع پوشش و سلامت روانی و اجتماعی خانواده‌ها است.

همچنین عفاف و نمود بیرونی آن یعنی حجاب و پوشش مناسب، با مسدود نمودن زمینه ابراز وجود در سطح نیازهای کاستی، مسیر نیل به خود شکوفایی و تحقق خویش‌شن زنان را با حضور مثبت و سازنده در عرصه‌های مختلف علمی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی هموار نموده و موجبات تحکیم بنیان خانواده، تقویت بهداشت روان زنان و رشد و تعالی جامعه را فراهم می‌نماید. (موسی‌زاده، ۱۳۹۱: ۱۴)

بحث و نتیجه گیری

انسان‌های سالم سرمایه‌های هر جامعه محسوب می‌شوند و بقای جامعه بیش از هر چیز بر بقای آنان استوار است (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۶). با توجه به اینکه روان انسان‌ها آکنده از شگفتی‌ها و پیچیدگی‌هایی ناشناخته است، کمترین ضربه به آن، بیشترین اثر را بر سلامت انسان می‌گذارد. به همین علت، سلامت روان در کنار سلامت جسم، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. از طرفی انسان در این جهان در مسیر رشد و تکامل قرار دارد، هدف نهایی وی رسیدن به قرب و رضوان الهی است و در این راه از ابزار جسم و روح بهره می‌گیرد تا رشد یابد و به تعالی برسد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۷). رشد و تعالی نیز در گرو عمل به دستورات دینی است. دین نظام اعتقادی سازمان‌یافته‌ای است که به‌همراه مجموعه‌ای از آداب و اعمال، شیوه پاسخ‌دهی فرد به تجارب زندگی را تعیین می‌کند (ادیب و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین می‌دانیم که ارتقای سلامت روان قشرهای مؤثر و سازنده جامعه، لازمه پویایی، بالندگی و اعتلای آن جامعه است و زنان و دختران از مهم‌ترین عناصر سازنده یک جامعه سالم هستند. مطابق برخی تحقیقات، رفتاردرمانی مبتنی بر مذهب، بر کاهش میزان استرس و افسردگی زنان دارای همسر معتاد نیز تأثیر معنی‌داری دارد. پس با توجه به نقش مذهب و معنویت در فرایند بهبودی، پرداختن به مقوله معنویت در کاهش میزان استرس و افسردگی افراد، امری ضروری است (باقری و همکاران، ۱۳۹۴). به‌عنوان مثال دیگر، معنادرمانی تأثیر معناداری بر افزایش امید به زندگی سالمندان دارد و از این رو می‌تواند در نقش مداخله‌گر درمانی، مشکل‌های روانی مرتبط با نبود معنا و امید در زندگی مورد توجه قرار گیرد (احمریان و فلسفی نژاد، ۱۳۹۴). پس سلامت معنوی یکی از ابعاد چهارگانه سلامت است و با اکتساب کامل آن، ابعاد دیگر سلامت نیز مسیر پویایی و ارتقا را خواهد پیمود (رحیم زاده و همکاران، ۱۴۰۱). در واقع بُعد معنوی زندگی انسان، یکی از سازه‌های مؤثر در سلامت و بهزیستی روان‌شناختی شناخته می‌شود که در سال‌های اخیر به آن توجه شده است. (میرزاعلیزاده و همکاران، ۱۴۰۳).

کیفیت زندگی مفهومی چندبُعدی است که عوامل مهم و متعددی نظیر وضعیت جسمانی، روانی، عقیده فردی و ارتباطات اجتماعی بر آن تأثیر دارد (خلیلی باصری و همکاران، ۱۴۰۳). بنابراین در هر صورت نمی‌توان نقش تجربیات معنوی را در ارتقای کیفیت زندگی انکار کرد.

تجربه معنوی همان معنایابی در زندگی (شامل درک معنای زندگی، تجربه مثبت در زندگی، احساس خوش‌بختی و رضایت از زندگی) و نیز رابطه با خدا (عبادت، رازونیا، رابطه صمیمانه و دوستی با خدا، احساس توجه خدا به فرد و احساس مثبت از داشتن رابطه با خدا) است (خادمی و همکاران، ۱۴۰۱).

محقق باور دارد دین، برنامه کاملی برای رسیدن انسان به کمال و سعادت در دنیا و آخرت است. از آنجا که خداوند، آفریدگار مهربان انسان‌ها، بهترین دستورها را برای رشد روحی و معنوی آنان داده است، قطعاً در هر دستور دینی (از جمله آداب و مناسک) حکمت و مصلحتی ویژه نهفته است. دستور به زیارت امام حسین (ع) که همواره مورد تأکید پیشوایان دینی و عملی‌شده توسط علما و شیعیان در طول تاریخ (حتی با مشقت و وسایل ابتدایی) بوده است، نمونه‌ای از این احکام است. این زیارت، به ویژه در پیاده‌روی اربعین، آثار روانی فراوانی دارد که بخشی از آنها در این مقاله بررسی شده است. همچنین، آثار روانی حجاب بر سلامت روان فرد و جامعه نیز به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است.

تشکر و قدردانی:

این پژوهش با حمایت بنیاد ملی علم ایران (INSF) انجام شده است. و از همکاری آنان تشکر و قدردانی می‌شود.

فهرست منابع

- قرآن کریم.
نهج البلاغه.
آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۴). روان شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
ابن قولویه، جعفر ابن محمد (۱۳۷۷). کامل الزیارات. مترجم: محمدجواد ذهنی‌تهرانی، قم.
احمریان، فلسفی نژاد (۱۳۹۴). تأثیر آرم درمانی گروهی بر امید به زندگی و کیفیت خواب سالمندان مرکز شبانه روزی شهر تهران. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۱ (۳): ۸-۱۱.
ادیب صابر، فهیمه؛ مهرگان، بتول؛ انصاری، سلیمان؛ صائمی، امیر محمد (۱۴۰۲). نقش هویت دینی در پیش‌بینی رفتارهای ورزشی در میان بسکتبالیست‌های پسر نوجوان. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۱۰ (۲): ۸۰-۹۲.
باقری، مرضیه؛ اسماعیل چگنی، مهری؛ مه‌نگار، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی درمان مذهبی، معنوی و روانی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان دارای همسر معتاد شهر ایلام. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۱ (۳): ۱۹-۲۴.
حیدری، جبار؛ محمودی، قهرمان (۱۳۸۶). بهداشت روانی. تهران: نشر جامعه‌نگر.
خادمی، جلیل؛ شاکر، علی؛ و حاجی‌لو، علی (۱۴۰۱). طراحی مدل رفتار اخلاقی کارکنان بر اساس تجارب معنوی، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی با میانجیگری عدالت ادراک شده. مجله اخلاق زیستی، ۱۲ (۳۷): ۱-۱۴.
خاکپور، حمید؛ قربانزاده، علی؛ قادری، محمد (۱۳۹۶). راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات. مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۴، ش ۳.
شاکرین، حمیدرضا (۱۳۸۷). چرا دین؟ چرا اسلام؟ چرا تشیع؟ قم: دفتر نشر معارف.
شاملو، سعید (۱۳۹۱). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت. تهران: نشر رشد.
صدوق، ابوجعفر محمد ابن علی ابن بابویه (۱۴۱۳ق)، من لا یحضره الفقیه، قم: انتشارات اسلامی.
دوبووار، سیمون (۱۳۹۷). جنس دوم. مترجم: قاسم صنعوی، چاپ سیزدهم، تهران: نشر توس.

- رحیم زاده، مریم؛ صفرا، مریم؛ آقاییوسفی، علیرضا (۱۴۰۱). رابطه سلامت معنوی با سلامت و بهزیستی نوجوانان. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۹ (۴): ۶۳-۱۴۸.
- رجبی، عباس (۱۳۸۵). بررسی رابطه حجاب با سلامت روانی زن. مجله شمیم یاس، شماره ۴۰.
- رزی‌فام، حسین؛ دهقان، علی (۱۳۹۳). نشانه‌های رشد و تباهی در شعر سیمین بهبهانی بر اساس نظریه اریک فروم. مجله پژوهشهای نقد ادبی و سبک‌شناسی، شماره ۱۷.
- کاشانی، فرح؛ وزیری، شهرام (۱۳۹۵). روانشناسی مرضی کودکان. تهران: انتشارات ارسباران.
- کریمی، یوسف (۱۳۷۶). روان‌شناسی اجتماعی، نظریه‌ها و کاربردها، تهران: نشر ارسباران.
- محسنی، محمد (۱۳۸۰). بررسی نگرش‌های اجتماعی - فرهنگی در ایران. تهران: دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی کشور.
- محسن زاده کرمانی، سلاله؛ صالحی، رضوان؛ خبازی، ملیحه (۱۴۰۳). بررسی نقش ابعاد رازداری در کیفیت زندگی زناشویی با تاکید بر منابع دینی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۷ (۴)، ۸۱-۸۱-.
- محمدی آشنانی، علی (۱۳۸۱). زیبایی پوشش؛ به بهانه سالروز کشف حجاب. مجله پرسمان، شماره ۴.
- ملکی، حسن (۱۳۹۵). روانشناسی خانواده. تهران: نشر آوای نور.
- موسوی، الناز؛ الهی، طاهره؛ مسجدی ارانی، عباس؛ ابراهیمی، لیلا؛ جلیل پور، مینا؛ شهسواری، زهرا (۱۳۹۷). مقایسه رشد انسانی در روانشناسی و نهج البلاغه. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۴ (۵): ۱۲۹-۴۰.
- رسولی، امیرحسین؛ میرزا علیزاده، عادل؛ احمدی، غلامرضا؛ طیبی، بتول؛ حسن پور، زینب (۱۴۰۳). پیش‌بینی سرمایه معنوی و سلامت معنوی دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، آگاهی و تمایل آنها به مصرف غذای حلال. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۱۰ (۲): ۱-۱۵.
- میلانی فر، سلامت روان (۱۳۸۷). تهران: انتشارات قومس.
- همت افزا، پروین (۱۳۹۹). بی‌حجابی، تکیه بر جذابیت‌های ظاهری و نه اصالت‌ها و ارزش‌های متعالی است. بازیابی شده در ۱۳۹۹/۰۴/۲۳، از

<https://basijnews.ir/fa/news/9256818>

- Feliu-Soler, A., Royuela-Colomer, E., Navarrete, J., et al. (2024). Assessing the Impact of the Way of Saint James on Psychological Distress and Subjective Well-being: The Ultreya Study. *Journal of Happiness Studies*.
- Ibrahim, H. M. (2025). Islamic Spirituality and Mental Well-being: A Systematic Review of Theological Foundations and Empirical Evidence. *Iman Medical Journal*.
- Moulaei, K., et al. (2026). The Impact of Arbaeen Long-Walk on the Health of Pilgrims: A Qualitative Study. *Health Science Reports*.