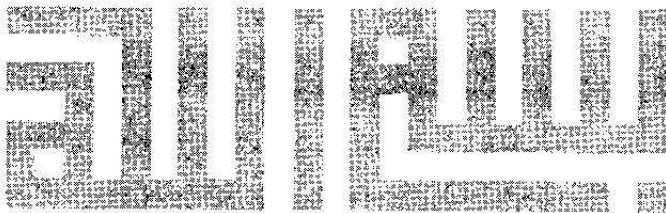


۲۹/۳۹۱۳



مبانی نظری آرامش و صلح درون

www.ketab.ir

نویسنده:

حسنيه السادات حسینی

۷/۲۶/۵۶

سرشناسه	:	حسینی، حسنیہ السادات، ۱۳۳۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	مبانی نظری آرامش و صلح درون/نویسنده حسنیہ السادات حسینی.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۴ ص.
شابک	:	978-600-482-143-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	صلح -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	Peace -- Religious aspects -- Islam
موضوع	:	صلح
موضوع	:	Peace
موضوع	:	آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	Peace of mind -- Religious aspects -- Islam
موضوع	:	آرامش
موضوع	:	Calinness
رده بندی کنگره	:	BP۳۳۱/۶/ح ۳ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۱۸۳۲/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۰۹۳۸۹



نام کتاب	:	مبانی نظری آرامش و صلح درون
نویسنده	:	حسینیہ السادات حسینی
صفحه‌آرا	:	اکرم ملک نژاد
طراح جلد	:	آرش جهانی
تیراژ	:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	۱۳۹۷ اول
قیمت	:	۳۵۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۴۸۲ - ۱۴۳ - ۸

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹
تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول: صلح کلی
۱۶.....	مفهوم صلح
۲۰.....	مفاهیم مرتبط
۲۱.....	ابعاد صلح کلی
۲۱.....	اعتقادات و صلح
۲۲.....	اخلاق صلح‌آمیز
۲۲.....	نگرش‌های مذهبی
۲۲.....	صلح و آ‌ا‌س‌ا: منظر اسلام
۲۴.....	صلح در قرآن
۲۵.....	صلح و عرفان
۲۶.....	عناصر صلح و معنای عرفان اسلامی
۲۷.....	صلح و عرفان در غرب
۲۷.....	صلح جهانی
۲۷.....	برخی از نظریه‌های صلح جهانی
۲۸.....	رویکرد محافظه‌کارانه
۲۸.....	رویکرد واقع‌گرایی
۲۹.....	صلح خود سازمان‌یافته
۳۰.....	لیبرالیسم
۳۳.....	صلح بین‌المللی
۳۵.....	پایان دادن به جنگ
۳۶.....	صلح و حقوق بشر
۳۷.....	صلح و اقتصاد
۳۸.....	آرامش، امنیت و صلح
۴۱.....	سازگاری و ناسازگاری در ایجاد صلح
۴۳.....	فصل دوم: روانشناسی صلح
۴۵.....	صلح فردی
۴۶.....	آرامش فردی در اسلام
۴۷.....	انواع صلح فردی
۴۹.....	فصل سوم: صلح درون
۵۰.....	نقش روانشناسی در صلح درون

۵۲	نظریه‌های صلح درون
۵۲	نظریه هانتینگتون
۵۳	مفاهیم صلح درون
۵۳	صلح پذیری و فطرت
۵۴	سهل‌گیری و صلح درون
۵۴	یکپارچگی و صلح درون
۵۹	بخشش و صلح
۶۰	مدارا و صلح
۶۲	عقل و صلح درون
۶۳	عشق و صلح درون
۶۷	باورهای غلط و صلح درون
۶۷	معنویت و صلح درون
۶۹	صبر و صلح درون
۷۰	ادیان و صلح درون
۷۲	اسلام و صلح درون
۷۴	صلح حقیقی در عرفان
۷۴	آرامش و صلح درون در عرفان
۷۵	صلح‌پذیری و طبیعت انسان
۷۷	آرامش درونی
۷۸	صبر و آرامش درونی
۷۹	نقش رسانه در تقویت آرامش درونی
۷۹	درون‌نگری و آرامش
۸۰	درون‌نگری مثبت
۸۱	صلح درون در روانشناسی
۸۱	تعاریف روان‌شناختی صلح درون
۸۲	خودپنداری و صلح درون
۸۳	خود شکوفایی و صلح درون
۸۴	سلامت روان و صلح درون
۸۷	جنبه‌های سلامت روان
۸۸	بهداشت روان و صلح درون
۸۹	الگوهای سلامت روان و صلح درون
۹۳	عشق و سلامت روان عامل تقویت صلح درون

۹۴.....	فردیت و صلح درون.....
۹۶.....	روانشناسی مثبت نگر و سلامت روان در تقویت صلح درون.....
۹۸.....	مراقبت ذهن.....
۹۹.....	عوامل صلح درون.....
۹۹.....	عوامل و مؤلفه‌های غیر پژوهشی.....
۱۰۰.....	عوامل برگزیده.....
۱۰۰.....	دل‌بستگی.....
۱۰۱.....	صمیمیت.....
۱۰۲.....	شادی.....
۱۰۳.....	متعادل بودن.....
۱۰۳.....	خوش خلقی، حسن خلق.....
۱۰۴.....	خشنود بودن.....
۱۰۵.....	شاگرد بودن.....
۱۰۶.....	شوخ طبعی.....
۱۰۷.....	صداقت داشتن.....
۱۰۸.....	رضایت داشتن.....
۱۰۸.....	عشق ورزیدن.....
۱۰۹.....	دوست داشتن خود.....
۱۱۰.....	وقت‌شناسی.....
۱۱۱.....	توافق پذیری.....
۱۱۱.....	مهمان‌دوستی.....
۱۱۲.....	دوستی با گیاهان.....
۱۱۳.....	دوست داشتن حیوانات.....
۱۱۴.....	پاداش گرفتن.....
۱۱۴.....	مشتاق بودن.....
۱۱۵.....	جرئت ورزی.....
۱۱۵.....	حسن نیت داشتن.....
۱۱۶.....	ایثار کردن.....
۱۱۶.....	خیر بودن.....
۱۱۷.....	سازش کردن.....
۱۱۸.....	عوامل و مؤلفه‌های پژوهشی.....
۱۱۹.....	برون‌گرایی.....

۱۲۰	جامعه‌پذیری
۱۲۲	اجتماعی شدن
۱۲۴	تاثید جویی
۱۲۶	جمع‌گرایی
۱۲۶	حضور اجتماعی
۱۲۷	گرایش به ارتباطات اجتماعی
۱۲۸	هم‌رنگی با جماعت
۱۳۰	هم‌نواپی
۱۳۲	همدلی
۱۳۳	مهر‌ری
۱۳۴	محبت به دیگران
۱۳۵	مهر‌طلبی و > متجوی > ماییت و عشق
۱۳۵	اعتماد به دیگران
۱۳۶	احترام به دیگران
۱۳۸	علاقه‌مند بودن به آسایش دیگران
۱۳۹	پرهیز از دشمنی و گرایش به دوستی
۱۴۰	توجه به نظرات دیگران
۱۴۱	کنترل درونی
۱۴۲	خویش‌داری
۱۴۲	احتیاط
۱۴۴	احساس استقلال
۱۴۵	خود‌پذیری
۱۴۶	احساس تنهایی
۱۴۷	عدم احساس ناکامی و درماندگی
۱۴۸	عزت‌نفس و احساس مثبت در مورد خود
۱۵۰	پرهیز از سرزنش به خود
۱۵۱	پرهیز از خودخوری
۱۵۲	احساس گناه
۱۵۳	اعتماد به نفس
۱۵۵	کنترل هیجانات
۱۵۷	خودگردانی هیجانی
۱۵۸	پایداری هیجانی

۱۵۹.....	پرهیز از پرخاشگری.....
۱۶۰.....	مثبت اندیشی.....
۱۶۱.....	احساس خوب بودن.....
۱۶۲.....	پرهیز از بدگمانی و سوءظن.....
۱۶۳.....	پرهیز از عیب‌جویی.....
۱۶۴.....	خوش‌بین بودن.....
۱۶۶.....	تحمل و بردباری.....
۱۶۷.....	تحمل دیگران و مدارا.....
۱۶۸.....	تحمل نظرات مخالف.....
۱۶۸.....	انتظار بیش از حد از دیگران.....
۱۶۹.....	شورانی‌ری سرزندگی.....
۱۷۰.....	تمایل به حرکت و تحریر.....
۱۷۰.....	عدم اضطراب و نگرانی.....
۱۷۲.....	عدم افسردگی.....
۱۷۳.....	منطق‌پذیری.....
۱۷۴.....	تفکر منطقی.....
۱۷۵.....	برخورد منطقی با مشکلات.....
۱۷۶.....	پرهیز از سخت‌گیری و حساسیت زیاد.....
۱۷۷.....	تصمیم‌گیری بر اساس اندیشه و تفکر.....
۱۷۸.....	خطرپذیری و خطرگریزی.....
۱۷۹.....	پرهیز از خودنمایی.....
۱۸۰.....	دفاع از خود.....
۱۸۱.....	وظیفه‌شناسی.....
۱۸۳.....	مسئولیت‌پذیری و احساس مسئولیت.....
۱۸۴.....	قانون‌گرایی.....
۱۸۵.....	مطلوب بودن و ارائه تصویر خوب از خود.....
۱۸۶.....	حق‌گرایی.....
۱۸۷.....	واقع‌بینی.....
۱۸۷.....	کمال‌گرایی.....
۱۸۷.....	کمال‌گرایی منفی.....
۱۸۸.....	کمال‌گرایی مثبت.....
۱۸۹.....	گرایش به تغییر و پیشرفت.....

۱۹۰	پیشنهادهات
۱۹۱	راهبردهای تقویت آرامش و صلح درون
۱۹۲	بخشایش
۱۹۴	رهایی از رنج
۱۹۴	پریشانی ذهن، دشمن من
۱۹۵	قدرت روحانی
۱۹۶	قدرت صبر در شکوفایی
۱۹۶	لذت درونی
۱۹۷	توصیه های کاربردی در رسیدن به صلح درون
۱۹۷	باخ ساز باشید
۱۹۷	با خیر صلح کنید
۱۹۸	واقع بین باشید
۱۹۸	عیب های ظاهری و باطنی خود را بازگو نکنید
۱۹۸	آرام و صلح آمیز کرسن ذهن
۱۹۹	برای مراقبه زمان بگذارید
۱۹۹	بر روی سپاسگزاری تمرکز کنید
۱۹۹	به قضاوت های درونی خود توجه کنید
۱۹۹	شفقت به خود را تمرین کنید
۲۰۰	از خودتان رضایت داشته باشیم
۲۰۰	از باورها و صحبت های منفی فاصله بگیرید
۲۰۱	برنامه روتین تنظیم کنید
۲۰۱	یادداشت های روزانه داشته باشید
۲۰۱	لیست کارهایی که باید انجام شود را درست کنید
۲۰۱	ورزش کنید
۲۰۱	امتحان کنید
۲۰۳	تکنیک های ایجاد آرامش
۲۰۴	غلبه بر نیاز تائید و پذیرش دیگران
۲۰۵	تفکرات غلط درباره مورد تائید واقع نشدن
۲۰۵	تعمیم بی مورد
۲۰۷	راهکارهایی برای مقابله با ترس از عدم تائید و پذیرش
۲۰۹	کلام آخر
۲۱۱	منابع

مقدمه

دنیای امروز در تکاپوی راه نجات انسان از وضعیت ناپسامان کنونی است و ب شر امروز به دنبال مطالبات است، برای تسهیل این مسیر و برون رفت از چالش‌هایی که به علل و عوامل مختلف فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی قرار گرفته است.

اینکه صلح ابعاد، انواع‌های گوناگونی دارد مورد توجه و تأیید همه متفکران، پژوهشگران، صاحب‌نظران در حوزه‌های مختلف علمی و تحقیقاتی و در رشته‌های علوم، سیاسی، اجتماعی و روان‌شناسی بوده و هست. در این مقاله به بررسی انواع صلح را می‌توان این‌گونه برشمرد: صلح و محیط‌زیست، صلح و تربیت، صلح و کودکان، صلح و ورزش، صلح و سلامت روان، صلح و عرفان صلح در اقوام، صلح بین‌الملل و سایر انواع صلح به همین سبب نگارنده با استناد به نظرات صاحب‌نظرانی که مطالعات نسبتاً جامع و وسیعی را در این حوزه داشته‌اند دریافت که گوناگونی افکار و نظرات در عرصه صلح می‌تواند مسیری منطقی، در جهت پیایی به اهداف پژوهشی و مطالعاتی پیرامون صلح و آرامش درونی را هموار سازد از جمله کارشناسان عرصه صلح، جناب آقای ساعد که نگاهی عمیق به این مقوله ارزشمند بشری داشته است، در بخشی از یکی از مقالات خود چنین آورده:

یکی از طبقه‌بندی‌های صلح از نگاه مفهوم شناختی، کمتر بر تفکیک صلح درونی به عنوان وضعیتی ذهنی از صلح عینی یا بیرونی است. کسانی که صلح -روانی را به عنوان خودشناسی، خودسازی و ارتقای جنبه‌های تعالی و کمال اخلاقی و معنوی که هم در رابطه با خود و هم در ارتباط با دیگران و محیط اجتماعی تجربه کرده‌اند معتقدند احساس صلح به نیاز مردم، مکان یا هیچ چیز یا وضعیت خارجی وابسته نیست بلکه افراد می‌توانند صلح درونی را حتی در طول جنگ نیز تجربه کنند. (ساعد، ۱۳۹۳، ۲)

به همین دلیل ایشان در بخشی دیگر از مقاله خود تبیین نموده‌اند که: اندیشمندان صلح از اینکه بتوان یا باید صلح را تنها در یک روش، مجرا و رهیافتی واحد تعریف نمود، نه تنها ابراز تردید نموده، بلکه معتقدند نه تنها صلح واحد وجود نداشته بلکه صلح‌های متعددی را می‌توان متصور شد. به واقع، نظر به اینکه نمی‌توان تعریف صحیح و واحدی از صلح ارائه داد، صلح را باید به عنوان مفهومی متکثر تلقی نمود. بر این اساس، در هر جامعه‌ای یک یا چند تعریف از صلح

وجود دارد که گاه عام و گاه خاص هستند. یک برداشت این است که صلح در حال حاضر نیز به‌رغم همه شرایط نامناسب جهانی، وجود خارجی و نسبی دارد و می‌توان آن را به روش‌های کوچک در زندگی روزمره ایجاد کرد و گسترش داد زیرا صلح دائماً در حال تغییر است؛ صلح آرمانی و یا استاتیک نیست، بلکه موجود است ولی پویا. این نگرش، عمدتاً متأثر از پسا مدرنیسم است. (ساعد ۱۳۹۳، ۳)

از طرفی اینکه هر کشوری برای استقرار صلح و آشتی در جهان باید بکوشد، امری بدیهی و روشن است. لذا برای نیل به این مقصود، در درجه نخست لازم است که صلح و آشتی در درون انسان‌ها قوی‌تر شود، سپس به جهان بشری تسری یابد تا از طریق همزیستی مسالمت‌آمیز در بین افراد، وجبات تصمیم‌سازی‌های صلح‌آمیز در برنامه‌های استراتژیک سران دولت‌ها و نمایندگان ملت‌ها فراهم گردد. به همین سبب برای دستیابی کلیه احاد بشری به صلح درونی، می‌بایست از همدیگر به‌عنوان هستی‌شناسی، انسان‌شناسی و روانشناسی به مطالعه و تحقیقات عمیق پرداخت.

در این خصوص، حوزه علم روانشناسی در زمینه‌ی صلح درون فکری است که در سال‌های اخیر به‌عنوان مسأله‌ای که می‌تواند در روند سلامت روان افراد و جامعه، تأثیرات بسزایی داشته باشد توانسته به‌طور نسبی توجه تعدادی از صاحب‌نظران و اندیشمندان را به خود جلب کند، اما از آنجاکه این مقوله بسیار حیاتی به‌دوره اهمیتش در بین مطالعات روان‌شناختی، از جمله کتب، مقالات و نشریات علمی جای خود را باز نکرده، تلاش در انجام مطالعات پژوهشی و تحقیقاتی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

به همین دلیل نگارنده از سال ۱۳۹۰ حرکت گام به‌گام به‌مطالعاتی و علمی خود را با موضوع روانشناسی صلح آغاز نمود تا راه برای انجام فعالیت‌های تسهیل‌شده پژوهشی با بهره‌گیری از تجزیه و تحلیل آماری متقن، قابل تفسیر و تعمیم‌پذیر به جوامع بشری با هدف نزدیک شدن انسان به امنیت و صلح جهانی از طریق علم روانشناسی هموار گردد. به این منظور به‌عنوان نمونه با تعدادی از اساتید مطرح نمود. البته برخی از بزرگواران با انجام این مطالعه موافق نبودند. چون معتقد بودند چون در این زمینه منابع بسیار اندکی در دست است، کار بسیار مشکلی پیش رو خواهد بود؛ اما از آنجاکه یکی از زیبایی‌های فعالیت‌های مطالعاتی دشواری آن است، انگیزه بیشتری را برای نگارنده پدید آورد تا روانشناسی صلح را در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی به‌صورت مقدماتی مورد مطالعه و بررسی قرار داده و مقاله‌ای را تدوین نماید. از این‌رو با توجه به اینکه روانشناسی علمی است که بیش از سایر علوم بعد درونی انسان می‌پردازد، گرایش نگارنده بیشتر به مطالعه و پژوهش در جهت صلح درون و عوامل تشکیل‌دهنده آن معطوف گردید.

هنگامی که مطالعه پیرامون نظریه‌هایی که تصور می‌شد به صلح درون مربوط باشد آغاز گردید، مطالب چندانی در این خصوص که به صورت ویژه به روانشناسی مربوط باشد، یافت نشد؛ اما در متون عرفانی و دینی، محققین و عرفا به‌ویژه عرفای اسلامی در ارتباط با فطرت و درون انسان مباحثی را مطرح کرده بودند که نگارنده از با بهره‌گیری از این متون مطالبی را پیرامون عرفان و صلح درون انتخاب و با اندک دستاوردهایی که از روانشناسی و صلح درون به دست آورده بود تلفیق نمود؛ و مقاله‌ای را با عنوان نقش روانشناسی و عرفان در تقویت صلح درون تدوین و در یکی از مجلات داخلی با درجه علمی، پژوهشی و دارا بودن پایگاه اسنادی جهان اسلام ISC به چاپ رساند.

اما از آنجا که هدف اصلی نگارنده شناخت ابعاد و عوامل صلح درون به منظور ارتقاء سلامت روان افراد، مع بود، اقدام به انجام پژوهشی نمود تا بتواند از این طریق صلح درون افراد را بسنجد. لذا پس از اندراندن مراحل سخت تحقیقاتی با همکاری گروه علمی قوی و متخصص، موفق به ساخت و هنر یابی سشنامه پنج عاملی صلح درون گردید؛ و گزارش پژوهشی آن را نیز به چاپ رساند و میراث جاساختن این تحقیق در محافل علمی مستلزم تلاش مستمر و وقفه‌ناپذیر است برای بار دوم با ه ناره همان گروه تحقیقاتی یعنی جناب آقای دکتر میرزایی و سرکار خانم دکتر بهبودی، اقدام به ساخت اعتبار یابی مقیاس هفت عاملی صلح درون بارویش تحقیق متفاوت نمود که گزارش علمی آن نیز برای یکی از مجلات علمی، پژوهشی معتبر که دارای پایگاه اسنادی جهان اسلام ISC هست ارسال گردید.

در ادامه لازم به توضیح است که چون مطالعات ادویه م تدماتی نگارنده پیرامون روانشناسی صلح در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی بود مطالعات تخصصی خود را نیز در این خصوص انجام داده و مقالاتی را در قالب محورهای صلح در خانواده و صلح در جامعه منتشر نموده که توضیحات تفصیلی آن‌ها در کتب درد است تألیف با همین عناوین ترمیج خواهد گردید.

نظر به مطالب مذکور و سایر دلایل، نگارنده در بخش اول این کتاب، ابتدا از تعاریف انواع و گونه‌های مختلف صلح، نخست به تبیین رهیافت‌های مختلف صلح کلی پرداخته و سپس آرامش و صلح درون را در فضای فکری روان‌شناسی مطرح نموده است، در این میان نیز اصطلاحات مترادف و مبانی فکری مکاتب، ادیان و اندیشه‌های مرتبط به آرامش و صلح درون را به صورت اجمالی مورد بحث قرار داده است. سپس در فصل سوم که مهم‌ترین فصل کتاب است مبانی نظری عوامل تشکیل‌دهنده صلح درون را با استناد به آخرین دیدگاه‌های نظریه‌پردازان علوم انسانی با اولویت حوزه روانشناسی تبیین نموده است.

ذکر این نکته نیز ضروری است که با توجه به بکر بودن موضوع و کمبود منابع موردنیاز، بی‌شک این اثر معایب و نقایصی دارد که امیدوارم اندیشمندان و صاحب‌نظران ارجمند این جانب را از نقد تخصصی خود بهره‌مند نمایند.

در پایان از اعضای محترم تیم تخصصی جناب آقای دکتر میرزایی و خانم دکتر بهبودی که نگارنده را از همفکری و همراهی صمیمانه خود بهره‌مند ساختند سپاسگزاری می‌نمایم. همچنین از خانم دکتر شادمانی که تمام تلاش خود را در گردآوری دیدگاه‌های نظریه‌پردازان و کارشناسان علوم روان‌شناختی پیرامون عوامل صلح درون به عمل آوردند تا غنای این محتوای پربینش و خرم را موجب گردند، کمال تشکر را دارم. این کتاب با همت انتشارات ندای کارآفرین و همکاری صبورانه سردبیر دانش بوست آن جناب آقای به چاپ رسیده است.

در نهایت این کتاب را تقدیم می‌کنم به روح پرفتوح پدر اندیشمند مرحوم
حجه الاسلام والمسلمین استاد حسینی همدانی

www.ketaboo.ir