

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۵/۴/۲۵

نقش روانشناسی و عرفان در تقویت صلح درون

نورالدین میرزایی^۱

حسنیه السادات حسینی^۲

چکیده:

صلح درون عبارتی است آرمانی که معانی متفاوتی را در ذهن انسان متبلور می‌سازد، با مطالعه و بررسی پیرامون این مفهوم روانی و متعالی، می‌توان به دستاوردهای شگرف علمی با هدف سلامت روحی، ذهنی و جسمی انسان‌ها نائل آمد.

آنچه که در این مقاله تبیین گردید، مفهوم صلح درون از منظر روانشناسی و عرفان به ویژه عرفان اسلامی بود، که در آن برخی از مؤلفه‌های روانی، روحی و رفتاری، مورد بررسی قرار گرفت. در مقدمه این مقاله روند تدوین مطلب توضیح داده شده و پیرامون واژگان کلیدی و دو موضوع اصلی یعنی نقش روانشناسی و عرفان در تقویت صلح درون، مطالبی به صورت اختصاری گنجانده شده است. در متن اصلی نخست آیه‌ای از قرآن در خصوص صلح کلی آمده است. سپس در دو بخش شامل تفسیر آیه مذکور و نظر مولانا مطالبی نگاشته شده است. صلح درون در قالب عناوینی مانند: کل‌نگری، فردیت، وحدت، ازمنظر روانشناسی و عرفان، تبیین گردیده و نیز تأثیر عناصری چون عقل و عشق، خودپنداره، خود کامرواسازی و طبیعت انسان در تقویت صلح درون مورد بررسی قرار گرفت.

کلید واژه‌ها:

روانشناسی، عرفان، صلح درون.

^۱ - استادیار گروه روانشناسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

^۲ - دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره (روانی) دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، دبیرکل مجمع جهانی زنان ایشارگر

دوستدار صلح. نویسنده مسئول: 12534hosyni@gmail.com

پیشگفتار

مفهوم وسیع و محدود، صلح اصولاً به عنوان ارزش برتر برای یک کار اخلاقی در نظر گرفته می‌شود که در کل، صلح باید بر آن حاکم باشد. از این منظر مبانی عرفانی در ادیان الهی و مکاتب گوناگون تأکید فراوانی بر آن دارند.

همچنین روانشناسی صلح، زمینه‌ای فکری است که در سال‌های اخیر به عنوان مسئله‌ای که می‌تواند در روند سلامت جامعه و افراد تأثیرات بسزایی داشته باشد توانسته به طور نسبی توجه تعدادی از اندیشمندان حوزه روانشناسی را به خود جلب کند. صلح درون نیز یکی از دغدغه‌هایی است که به تازگی ذهن دانشمندان حوزه بهداشت روان را به خود مشغول نموده است.

در واقع سلامت روانی نوعی از سلامت است که به قسمت خاصی از وجود انسان مثل هوش، ذهن، جان، روان، روح و این مقولات اشاره دارد. سلامت روان تأثیر مستقیم روی کل سلامت دارد و این قسمت جدای از ارگانسیم نیست. انجمن کانادایی بهداشت روانی، (سلامت روانی) را در سه قسمت تعریف کرده است: ۱# نگرش‌های مربوط به خود؛ که عبارت است از تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود در رضایت از خوشی‌های ساده ۲# نگرش‌های مربوط به دیگران؛ ۳- نگرش‌های مربوط به زندگی (میرزایی، ۱۳۹۴).

به طور کلی می‌توان گفت: تعاریف مربوط به سلامتی از الگوهای پدید آمده‌اند که به نوعی با مولفه‌های صلح درون ارتباطی معنی‌دار دارند. اما هنگامی که برای تدوین این مقاله مطالعات نسبتاً گسترده‌ای پیرامون روانشناسی و صلح درون انجام پذیرفت، مطالب چندانی در این خصوص که به صورت ویژه به روانشناسی مربوط باشد بدست نیامد. این در حالی است که در متون عرفانی، و در تحقیقات انجام شده در این حوزه در ارتباط با فطرت و درون انسان مباحثی در خور توجه به چشم می‌خورد.

به گفته مولانا آدمی در هر حالتی که هست سر او مشغول حق است و آن اشتغال ظاهر او مانع مشغول بودن باطن نیست. در واقع این بعد متعالی از وجود آدمی، خود روحانی هر شخص را تشکیل می‌دهد. این خود در درون ماست در عین حال ما را با هم نوع مان یگانه می‌کند. این حالت، و حالت‌های دیگری از این دست جلوه‌هایی از صلح درون هستند، که در متن اصلی مقاله از بان محققین حوزه عرفان و صلح به آن اشاره خواهد شد.

ضرورت و اهمیت

تقویت صلح درون موضوعی است که می‌تواند در روند سلامت روانی افراد، خانواده و جامعه تأثیرات بسزایی داشته باشد. اما از آنجا که این مفهوم بسیار ارزشمند به اندازه اهمیتش در بین فعالیتهای پژوهشی از جایگاه بالایی برخوردار نیست، ضروری است که با توجه به تأثیر صلح بر ارتقاء بهداشت روانی و سلامت معنوی فرد، تلاش گسترده‌ای در قالب فعالیتهای علمی پژوهشی آغاز گردد. همچنین در خصوص تحقیقات بنیادی، لازم است اندشمندان و پژوهشگران این حوزه مبانی زیربنایی را به گونه‌ای تبیین کنند، که دانش بشر را پیرامون این مفاهیم افزایش داده و تحولی نو به بار آورد، تا در جهت تحقیقات کاربردی بتواند منشاء اثر بوده و نهایتاً منجر به تدوین برنامه‌های عملیاتی در جهت خدمت به جامعه باشد. به همین دلیل نگارنده تصمیم گرفت؛ صلح درون را از دو منظر روانشناسی و عرفان هر چند مقدماتی تبیین نماید.

بدیهی است بررسی ارتباط این دو مقوله روحی و روانی انسان نیاز به مطالعات وسیع کتابخانه‌ای، تحلیلی و کیفی دارد اما از آنجا که برای رسیدن به هدف غایی برداشتن گام نخستین اجتناب‌ناپذیر است، نگارنده تلاش دارد تا با بهره‌گیری از منابع معتبر آغازگر مسئله‌ای بدیع در این عرصه باشد.

مبانی نظری

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخْوَيْكُمْ وَأْتُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ»

«مؤمنان برادر یکدیگرند؛ پس بین دو برادر خود را صلح و آشتی دهید و تقوای الهی پیشه کنید،

باشد که مشمول رحمت او شوید» (سوره حجرات/ ۱۰)

صلح کلی

«انما المؤمنون اخوه فاصلحوا بین اخویکم» این جمله هر چند مطلب جدیدی را بیان می‌کند، لیکن باز بر مطالب قبلی تأکید می‌نماید، و اگر ارتباط بین مومنین را منحصر کرد در ارتباط اخوت، برای این بود که مقدمه و زمینه‌چینی باشد برای تحلیلی که برای حکم صلح می‌آورد، و می‌فرماید «پس بین دو برادر خود اصلاح کنید»، و در نتیجه بفهماند این دو طائفه‌ای که شمشیر به روی یکدیگر کشیدند، به خاطر وجود اخوت در بین آن دو، واجب است که صلح در بینشان برقرار گردد، و اصلاحگران هم به خاطر اینکه برادران آن دو طائفه هستند، واجب است صلح را در هر دو طائفه برقرار نموده، هر دو را از نعمت صلح برخوردار سازند- نه اینکه به طرف یک طائفه متمایل شوند. و این که در جمله مورد بحث فرمود: «فاصلحوا بین اخویکم» با اینکه می‌توانست بفرماید «فاصلحوا بین الاخوان»، برای این بود که در کوتاهترین عبارت، لطیف‌ترین بیان را کرده باشد، چون جمله مورد بحث دو چیز را می‌فهماند: یکی اینکه دو طائفه‌ای که با هم جنگ می‌کنند برادر

یکدیگرند، و باید صلح بین آن دو برقرار شود، دوم اینکه سایر مسلمانان هم برادر هر دو طرف جنگ هستند، و آنان باید رعایت برادری و اصلاح را در بین هر دو طائفه بنمایند. «و اتقوا الله لعلکم ترحمون»- و از خدا بترسید شاید مشمول رحمت خدا گردید. این جمله هر سه طائفه، یعنی دو طائفه مقاتل، و طائفه اصلاحگر را موعظه و نصیحت می‌کند. (طباطبایی، ۱۳۴۵)

صلح و عرفان در غرب

مبحث صلح در اندیشه عرفانی و تربیتی و اخلاقی غرب حداقل از زمان فلوطین تاکنون استمرار دارد. کمنیوس به ظریف‌ترین تلفیق نظری و عملی صلح در دنیای غرب با تکیه بر پارادایم مهر دست یافت. او نگرشی چند وجهی را در قلمرو تربیت عرضه کرد. آرزوی کنیوس پیوند مهر، دانایی و خرد، توانایی (نظر و عمل) و ایمان و دین بود. نگرش جهانی او در عرصه تعلیم و تربیت به ادعای در حوزه اندیشه صلح نزد او منجر شد. کمنیوس به ترکیب تربیت فراگیر و اصلاح عمومی و جهانی در دانش، ایمان و اخلاق می‌اندیشید و تربیت را نوری در تاریکی می‌نامید. او توفیق یافت مبانی اخلاقی صلح و نیز زوایای تاریک نظری آن را باز نمایاند. (زکاوتی، ۱۳۸۵)

صلح و عرفان اسلامی

مولانا در مثنوی معنوی و دیوان شمس در بیان جلوه‌های صلح و آشتی، از تناسب و سازگاری اضداد در عالم شروع کرده و به صلح و آشتی انسان‌ها با یکدیگر و با خداوند که کاملترین و بارزترین نمونه‌های آن است اشاره می‌کند. آشتی اضداد در عالم برای ادامه حیات موجودات امری لازم و ضروری است. البته آشتی اضداد نشانه نفی تأثیر آنها نیست.

خشم‌های خلق، بهر آشتی است دام راحت دایماً بی‌راحتی است
هر زدن، بهرنوازش—رابود هر گله از شکر آگه می‌کند
جنگ‌ها می‌آشتی آرد درست مـارگیر از بهریاریمارجست
(دفتر سوم: ۳۲۶، ب ۹۸۹-۹۹۳) (سلیمانی: ۸۸)

صلح درون

یکی از طبقه‌بندی‌های صلح از نگاه مفهوم شناختی، ناظر بر تفکیک صلح درونی به عنوان وضعیتی ذهنی از صلح عینی یا بیرونی است. کسانی که صلح درونی را به عنوان خودشناسی، خودسازی و ارتقای جنبه‌های تعالی و کمال اخلاقی و معنوی خود هم در ارتباط با خود و هم دیگران و محیط اجتماعی را تجربه کرده‌اند معتقدند احساس صلح به زمان، 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)

صلح حقیقی در عرفان

هر دینی علاوه بر تعلیمات ظاهری، ابعادی باطنی دارد که به آن عرفان می‌گویند. عرفان یا تصوف جریانی است که به بعد باطنی اسلام توجه دارد. از اصول مسلم تعالیم اسلامی توجه جدی به اهمیت صلح و همزیستی مسالمت‌آمیز در بین انسان‌هاست و یکی از اهداف بنیادین اسلام تحقق بخشیدن به این ارزش الهی و انسانی است. این آموزه در عرفان به صورتی جدی‌تر و عمیق‌تر مورد توجه واقع شده است. عرفان اسلامی برای استقرار صلح تنها به اقدامات سطحی و روبنائی اکتفا نمی‌کند، بلکه حاوی عناصری است که توجه به آنها، ریشه‌های خشونت و جنگ غیرعادلانه را می‌خشکاند و زمینه‌های روانی و اجتماعی لازم برای استقرار صلح و محبت و برادری را تحقق می‌بخشد.

برخی از این عناصر عبارتند از: رحمت و اسعه الهی، عدالت، عشق و محبت، عبودیت و تهذیب نفس. تنها با درونی‌سازی و نهادینه کردن این ارزش‌هاست که می‌توان به استقرار صلح حقیقی و پایدار دست یافت. (فنائی اشکوری، ۱۳۹۲)

بنیاد فکری توحیدی، علاوه بر اینکه گوناگونی عقاید مختلف را در بعد بیرونی از میان برمی‌دارد، از درون نیز، محور اصلی هماهنگی قوانین تشریحی است؛ چرا که همه قوانین اسلامی بر محور توحید تشریح شده‌اند. در نتیجه هیچ‌گونه تعارض و یا ناهمگونی‌ای در میان آنها یافت نمی‌شود. (فنائی اشکوری، ۱۳۹۲)

یکی از مباحثی که حافظ در زمینه صلح و آشتی مطرح می‌کند، آسان گرفتن و پرورش روحیه تسامح و تساهل است او به این مطلب اعتقاد راسخ دارد که دنیا بر مردمان سخت‌کوش سخت می‌گیرد و این سخت‌گیری در طبیعت دنیا نهاده شده است. با این حال انسان با تقویت روحیه مدارا و سهل‌گیری و حفظ آرامش می‌تواند با مشکلات مقابله کند.

خوشدلی و خوشباشی، میخواری، نظربازی، خصم تزویر و ریا را عاشق و قلندر می‌نامد، در حقیقت همان حافظ است که خود را واجد این خصوصیات می‌داند، پس زمینه و عامل اصلی توجه حافظ به صلح و آشتی عرفانی و شخصی است نه اجتماعی و تعلیمی. (سلیمانی، ۱۳۸۸)

معنویت و صلح درون

مولوی در فیه و ما فیه می‌گوید: در جهاد اصغر در جنگ ما صورت‌ها بوده‌ایم و این ساعت ما بالشگر اندیشه‌ها مصاف می‌زنیم تا اندیشه‌های نیک، اندیشه‌های بد را بشکند و از ولایت تن بیرون رود، پس جهاد اکبر این باشد. (زمانی مقدم، ۱۳۹۴)

اگر فرد بتواند مصیبت‌های زندگی، مشکلات و رنج‌های جسمی و روحی و آسیب‌های مادی و غیرمادی را کنترل کند می‌تواند آرامش درونی را کسب نماید. با تکنیک‌های فیزیکی و جسمی و حرکات بدنی می‌تواند از خستگی جسمی و روحی جلوگیری نماید تا قدرت بدنی افزایش یافته و تعادل فیزیک بدن ایجاد می‌شود و در نهایت منجر به صلح درونی و فردی می‌شود. اعتقادات و معنویات از عوامل مهم ایجاد صلح درون می‌باشد. اگرچه موفقیت‌های مادی و دنیوی از قبیل ثروت و مقام و شهرت، خوشحالی و نشاط می‌آورد، اما خمیر مایه انسان به دنبال حقیقت غایی است و افرادی که خداوند را حامی و ناظر بر لحظه‌های زندگی خود می‌دانند با توکل و اعتماد به خداوند دارای آرامش درونی و فردی می‌شود و خداوند را در زندگی و وجود خود لمس می‌کنند. (زارعی، ۱۳۹۴)

فروم در مورد یکی از مهمترین نیازهای انسان که نیاز به تعالی است می‌گوید: نیاز به تعالی، انسان را از حالت منفعل بودن فراتر می‌برد و موجب خلاقیت او می‌شود و در نهایت باعث احساس آزادی و هدفمندی در او می‌گردد. (میرزایی، ۱۳۹۴)

فردیت، وحدت، کل‌نگری و صلح درون

پیروان مکتب توحید بر این امر ملزمند که وحدتی بر مبنای کرامت انسانی ایجاد کنند. بر این اساس، اسلام، استراتژی سیاسی خود را بر مبنای حفظ صلح و سلم طراحی نموده، پیروان مکتب الهی را به «دارالسلام» فرا می‌خواند: «وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (یونس/۱۰): و خداوند به سرای صلح و سلامت دعوت می‌کند و هر کس را بخواهد (شایسته و لایق باشد)، به راه راست هدایت می‌نماید.

در واقع هدفمندی خلقت و وحدت در غایت حرکت کاروان انسانیت به سوی کمال مطلق، از اساسی‌ترین بنیان‌های هماهنگی در قوانین و لاجرم رفتارهای فردی و اجتماعی انسان‌ها می‌باشد. همین اصل اساسی است که موجب می‌گردد بسیاری از تعارض‌ها در بینش، گرایش و کنش‌های یک انسان از بین برود و قبل از اینکه انسان تصمیم به جنگ بگیرد، منطق جنگ از او گرفته شود. (هیئت تحریریه تبیان)

از طرفی در برخی از رویکردهای روانشناسی نیز به مسئله یکپارچگی، وحدت ابعاد متضاد انسان، کل‌نگری و فردیت برای دستیابی انسان به سلامت روان با لحاظ نمودن نظریه‌ها و دیدگاه‌های

مختلف تأکید بسیاری شده است. از جمله این رویکردها می‌توان به دیدگاه کشتات اشاره کرد، که کل‌نگری را اینگونه تعریف می‌کند:

کل‌نگری یا گشتالت واژه‌ای آلمانی به معنی کل یا کامل، یا شکلی است که نمی‌تواند بدون از دست دادن ماهیت آن، به اجزا تقسیم شود. کل طبیعت به صورت کل یکپارچه و منسجم در نظر گرفته می‌شود و کل با مجموع اجزا آن تفاوت دارد. (گری، ۲۰۰۵، سید محمدی، ۲۹۵)

در این رویکرد به یکپارچه کردن ابعاد متضاد وجود فرد بسیار اهمیت می‌دهد، چراکه ضمن اذعان به وجود قطب‌های متضاد در انسان و با نپرداختن به تجزیه و تحلیل در کلیت فرد، وجوه مختلف او را به وحدت و یکپارچگی فرا می‌خواند تا فرد بتواند به آرامش روانی و به تعبیر ما به صلح درون دست یابد. زیرا کل‌نگری منتهی به آرامش و شادی و صلح و دوستی می‌شود و جزء نگری به غرور و تعصب و برتری‌طلبی و جنگ ختم می‌گردد. کل‌نگری به معنای وسعت نظر و درک وحدت وجود هستی است.

انسان وقتی تمام عیار، وحدت یافته، آرام، بارور و شادمان می‌شود، که فرآیند فردیت او کامل شود، یعنی وقتی که؛ خودآگاه و ناخودآگاه او بیاموزند در صلح و صفا با هم زندگی کنند و مکمل یکدیگر باشند. (شهبازی، ۱۳۹۱)

یونگ نیز به تکامل شخصیت در سراسر زندگی اعتقاد دارد و از انسان سالم به عنوان شخصیت فردیت یافته تعبیر می‌کند. در انسان فردیت یافته هیچ یک از وجوه شخصیت مسلط نیست نه هوشیار و نه یک کنش یا گرایش خاصی و نه هیچ یک از سخن‌های کهن، همه آنها به توازنی هماهنگ رسیده‌اند و از خودی یکپارچه و شخصیتی مشترک برخوردارند. فردیت یافتگان به مراحل عالی خودشناسی رسیده‌اند و خویشتن را هم در سطح هوشیار و هم ناهشیار می‌شناسند و می‌پذیرند. اشخاص سالم دیگران را پذیرا می‌شوند و با بردباری تحمل می‌کنند. (میرزایی، ۱۳۹۴)

همچنین در مکاتب عرفانی به وحدت و یگانگی در مراحل و زوایای گوناگون به عنوان دست‌یابی انسان به صلح درون اشارتی در خور توجه شده است.

وقتی عارف به مقام وحدت می‌رسد این وحدت و یگانگی و به عبارتی سریان نور الهی را در همه چیز می‌بیند و نتیجه آن به گفته «نسفی» صلح با همه خلق عالم است. او در این مقام، نخست سخن خود را از این جا شروع می‌کند که به گفته «اهل وحدت وجود یکی بیش نیست؛ و آن وجود خدای است تعالی و تقدس... اما یک وجود ظاهری و باطنی دارد، باطن این یک وجود نور است و این نور است که جان عالم است و عالم ملامال این نور است... و ظاهر این وجود مشکات این نور است و مظاهر صفات این نور است افراد موجودات جمله به یک بار مظاهر صفات این نوراند.»

(نسفی، ۱۳۸۴: ۱۰۷-۱۰۶) (فقیهی، ۱۳۹۲)

صلح در واقع وجود هماهنگی تعادل، توافق کلی، تشخیص مرزها و رعایت محدوده‌های تعیین شده می‌باشد. این حالات منجر به احساس رضایت کلی شده و خوشنودی را به دنبال دارد. به دنبال همین مفهوم صلح درون به معنای وجود هماهنگی، یک دستی و تعادل میان روح، روان و کالبد انسان است. در نتیجه این تعادل توافق و هماهنگی بین انسان با خود، محیط اطراف و در نهایت جهان هستی به وقوع می‌پیوندد و مهمترین جلوه بروز این توافق وجود رضایت، آرامش و شادمانی انسان است.

مهمترین بستر ایجاد صلح درون جدایی روح از عواملی است که این توافق و یک دستی را در مخاطره قرار می‌دهد. عواملی که هماهنگی و توافق درونی انسان را بر هم می‌زند از آنها می‌توان به عنوان و آفات روح نام برد.

اما آنچه که مسلم است تردید به طور معمول به دو عامل متضاد و یا متناقض به وجود می‌آید که انسان باید یکی از آن دو را انتخاب کند. تردید اساساً می‌بایست از طریق انتخاب یکی از آن دو حل گردد و انتخاب مستلزم تلاش برای تشخیص است. اگر این تلاش برای انتخاب در همه زمینه‌های زندگی و فکری حل نگردد به شدت می‌تواند سلامت و صلح درونی را به مخاطره اندازد. (معارج السعاده: ۶۸) (زمانی مقدم، ۱۳۹۴)

عقل و عشق و صلح درون

حاکمیت عقل منجر به تصفیه و پالایش روح شده و بستر وجود را برای تابش نور عشق آماده می‌سازد. عشق کلی در همه اجزای هستی جریان دارد و هیچ موجودی نیست که از این عشق بی‌نصیب باشد. مولانا می‌گوید: عشق بی‌رنگ است و در ظروف مختلف به رنگ‌های مختلف در می‌آید. انسان با درک این حقیقت است، که به هماهنگی، توافق و صلح دست می‌یابد. (زمانی مقدم، ۱۳۹۴)

عشق باور و احساسی عمیق و لطیفی است که با حس صلح‌دوستی و انسانیت در تطابق است. (کلکوتی شبستری، ۱۳۸۰) عشق راه سالم و سازنده پیوند با جهان است زیرا هم نیاز ایمنی و هم یکپارچگی فرد را تامین می‌کند. عشق در نظریه فروم معنای وسیعی دارد که عشق جسمانی تا احساس همبستگی و عشق به انسانیت را شامل می‌شود. (میرزایی، ۱۳۹۴)

«عشق نتیجه محبت حق است و محبت صفت حق، اما در حقیقت محبت صفت ارادت حق است که از صفات ذات می‌باشد. چون عشق به عام تعلق گیرد، آن را ارادت گویند، و آفرینش موجودات نتیجه آن ارادت است. چون به خاص تعلق گیرد، آن را رحمت گویند، چون به اخص

تعلق گیرد، آن را نعمت گویند و این نعمت ویژه انسان است و مرتبه تمامی نعمت منعم. (نوربخش، ۱۳۸۴)

کلام مولانا اساساً چیزی به جز عشق نیست، عشق مانند سایر اجزاء جهان حقیقتی است سیال و موج و توقف و درنگ ناپذیر. عشق هستی قبول نکند و زندگی نخواهد حیات در ملمات بیند و عزت از ذلت جوید بسیار هوش باید تا لایق جوش عشق شود و بسیار سر باید تا قابل کمند دوست گردد مبارک گردنی که در کمندش افتد و فرخنده سری که در راه محبتش به خاک افتد.

هر چه گویم عشق را شرح و بیان چون به عشق آیم خجل باشم از آن

(نوربخش، ۱۳۴۹)

مفهوم عشق در ذات خود، منیت و فردیت را از بین می برد، زیرا به گفته «جبران خلیل جبران»، «عشق همانند بادی است که هم به فراز آید تا بلندای قامتتان را به تمامی و نازک‌ترین شاخه‌های وجودتان را که زیر تابش خورشیدند، به اهتزاز درآورد و هم به عمق رود تا سخت‌ترین ریشه‌هایتان را در دل خاک، از بن به ارتعاش درآورد. عشق نه بندی تملک است و نه سودایی تصاحب که عشق را عشق کفایت است و نهایت» عشقی والاست که منیت، خودخواهی، منفعت‌طلبی و کامیابی را در وجود، ریشه‌کن کرده و به جایش بذر مهربانی، لطف، دوستی، آرامش و دیگر خواهی را بکارد. (زمانی مقدم، ۱۳۹۴)

خودپنداره و صلح درون

پیامبر در بیان اهمیت آگاهی از خود می‌فرماید: «هر که خود را بشناسد، خدای خود را شناخته است». مولانا با اشارت به حدیث معروف نبوی آدمی را به معدنی تشبیه می‌کند که هم عقیق تابناک و مروارید نشان در آن است و هم مس و زغال تیره‌ناک، او می‌گوید بشر حاوی استعداد های بلقوه مثبت و منفی است، یکی استعدادی همچون عقیق و مروارید گرانبها دارد و آن دیگری استعدادی همچون مس و زغال بی‌مقدار. خلقت آدمیان این امکان را فراهم می‌آورد که استعداد های درونی آنها به ظهور بیوندد. (زمانی مقدم، ۱۳۹۴)

در سال‌های اخیر روانشناسان نیز اهمیت زیادی به مسائلی که مربوط به تشکیل خودپنداره است داده‌اند. اگر تصور از خود مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و اگر به عکس خود پنداره شخص، منفی و نامتعادل باشد، او از نظر روانی ناسالم شناخته می‌شود.

کارل راجرز نظریه خود را چنین تعریف می‌کند: طرز پندار یا تصور نسبتاً دائمی هر فردی درباره ارزشی که او برای خود قائل می‌شود و رابطه این ارزش با خود واقعی او می‌باشد.

جرلسید می‌گوید: خود مجموعه‌ای از افکار و عواطف است که سبب آگاهی فرد از موجودیت خود می‌شود. بدین معنی که او می‌فهمد کیست و چیست. «خود» دنیای درون شخص است و شامل تمام ادراکات، عواطف، ارزش‌ها و طرز فکر اوست. تصویری که او از خود دارد، مسلماً برای او اهمیت حیاتی دارد و سعی می‌کند که این تصویر را نگه دارد. (شاملو، ۱۳۸۳)

خود کامرواسازی: مزلو پیش‌بینی کرد که افراد خود شکوفا از سطوح بالای خود کامرواسازی خود و خودپذیری برخوردارند. پژوهش از این پیش‌بینی حمایت می‌کند. برای مثال، جان سامرلین و چارلز باندریک (۲۰۰۰) گزارش دادند که مردان بی‌خانمانی که برای غذا به سوپ متکی بودند، با این حال توانستند از سطوح بالای خشنودی و کامرواسازی خود برخوردار باشند. (فیست، سید محمدی، ۱۳۹۰)

آرامش درون و عرفان

انسان برای بهره‌مندی بیشتر از مواهب حیات و رسیدن به کمال، هم به آرامش بیرون نیازمند است و هم به سکینه درون. دین الهی که چراغ هدایت و صراط مستقیم نیل به فلاح و رستگاری است برای تأمین آرامش مطلوب در هر دو بعد درونی و بیرونی اهمیت زیادی قائل است. این مسئله به ویژه در بعد عرفانی اسلام برجستگی خاصی دارد. توجه اصلی عرفان به آرامش درون است، چرا که صلح بیرونی برای درون نا آرام و مضطرب سودی ندارد. اما اگر درون بسامان باشد زمینه برای صلح بیرونی نیز فراهم می‌گردد. از این رو تأمل در حقیقت عرفان اسلامی و سهمی که عرفان در استقرار صلح و همزیستی مسالمت در جامعه بشری دارد از اهمیت شایانی برخوردار است. (اشکوری، ۱۳۹۲)

بنا بر تشبیه مولانا انسان در درون خود همانند جنگلی انبوه و بی‌پایان است که در لایه‌های هزار توی آن انواع و اقسام جانوران بی‌آزار و آزارمند در پشت شاخه‌های آن پنهان شده‌اند، منظور از این جانوران همان احوال مختلف آدمی است. (دفتر دوم، ۱۴-۱۶-۱۷)

بیش‌های آمد وجود آدمی بر حزر شد زین وجود، ارزان دمی
در وجود ما هزاران گرگ و خود صالح و ناصالح و خوب و خشوک
(زمانی مقدم، ۱۳۹۴)

سفر به درون: یعنی حرکت به سوی آرامش و شادی و کسب آگاهی و معرفت بیشتر، در این حالات عرفانی و شعف روحی ذهن آزاد بوده و موضوعاتی مثل قضاوت و مقایسه و تفسیر که مولد رنج هستند موجودیت ندارند.

وقتی از طریق درون خود با هستی همسو می‌شویم احساس آرامش و شمع و اقیانوس می‌کنیم. سپس دنیای بیرون نیز به مانند دنیای درون زیبا و دلپذیر می‌شود. یعنی اتفاقات خوب را جذب می‌کنیم. (شهبازی، ۱۳۹۱)

صلح‌پذیری و طبیعت انسان

انسان به طور طبیعی و ذاتی طالب آرامش و سکینه است و آشفتگی و تشتت خاطر را مخل خوشی و رضایتش می‌داند. (اشکوری، ۱۳۹۲) در عرفان مبنای همدلی و مهربانی در همه هستی از جمله هستی انسان موجود است بر طبق دیدگاه انسان‌شناختی مولانا و سایر عارفان در درون هر کسی نور خدا قرار دارد، چه خود بداند یا نداند.

نوفرویدی‌ها همچون اریک فروم (Fromm Erich) و انسان‌گرایان، مانند کارل راجرز (Carl Rogers) و ابراهام مزلو (Maslow Abraham) طبیعت انسان را نیک و خیرخواه دانسته و شرارت را برخاسته از تصمیم‌گیری‌های نادرست افراد و یا تأثیر محیط اجتماعی بر انسان می‌دانند. (رجبی، ۱۳۷۸: ۸۱-۸۲). جان لاک [۲] (Lock John) برخلاف هابز به نوع انسان، خوش‌بین است و افراد انسان را طبعاً صلح‌جو و نیک‌نقش و صاحب حسن نیت و مایل به کمک متقابل به یکدیگر می‌داند و گرویدن انسان به زندگی اجتماعی را دلیل این مدعا می‌شمرد (لاک، ۱۳۸۷: ۸۵)

از این‌رو، جنگ‌ها بنیان‌هایی در تکوین و یا فطرت آدمی ندارند و رفتارهای انسان‌ها، عامل برپایی جنگ‌ها می‌باشد. بر اساس این نظریه، جنگ، رخدادی غیر طبیعی است که فطرت پاک آدمی از آن دوری می‌جوید و هر اقدامی برای زدودن آن و برپایی صلح در میان انسان‌ها را مدح می‌کند. پس، صلح‌جو بودن فطرت انسان را می‌توان یکی از پایه‌های انسان‌شناختی صلح‌جویی دانست. (فقیهی، ۱۳۹۲)

پیشینه تحقیقاتی

نگارنده مقاله، در سال ۱۳۹۴ در حوزه روانشناسی اقدام به ساخت و هنجاریابی پرسشنامه صلح درون نمود که پس از انجام مطالعات وسیع و تحقیقات علمی گسترده موفق به ساخت پرسشنامه پنج‌عاملی صلح درون شد که برای اولین بار در تاریخ روانشناسی انجام پذیرفته بود جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات بود. این پژوهش از نظر هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر ماهیت تحقیق از نوع توصیفی غیرآزمایشی و از نظر تحلیلی از نوع اکتشافی بود. حجم نمونه در این پژوهش ۸۰۰ تن بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و با توجه به جدول مورگان انتخاب گردیده بودند. پژوهش بایک پرسشنامه ۲۳۰ سئوالی روی ۱۰۰ نفر به صورت پایلوت آغاز و پس از بررسی و استفاده از نظرات متخصصین، پرسشنامه در

۱۴۸ سؤال و ۶۷ مؤلفه تنظیم گردید. روش جمع‌آوری اطلاعات، به شکل میدانی - مطالعه کتابخانه‌ای و با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته صلح درون بود. که سؤال‌های آن به شیوه طیف لیکرد تنظیم گردیده بود. روایی ابزار تحقیق از طریق روایی محتوایی و صوری با استفاده از روش دلفی به دست آمده بود پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پس از محاسبه ضریب α برای پرسشنامه مقدار ۰/۹۸۳ مورد تأیید قرار گرفت. سؤال اصلی پژوهش مذکور عبارت بود از «چه پرسشنامه‌ای را می‌توان برای سنجش صلح درون تهیه کرد. روش تجزیه و تحلیل در این پژوهش از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها و از آمار استنباطی برای تحلیل عاملی اکتشافی در دو مرحله استفاده شد. «از پرسشنامه ۶۷ مؤلفه‌ای پس از تجزیه و تحلیل مرحله اول ۱۹ عامل شناسایی شد. در مرحله دوم پس از تجزیه و تحلیل نهایی منجر به استخراج پنج عامل اصلی با چندین خرده عامل در قالب ۱۴۸ سؤال گردید.

برای رعایت اختصار به تعدادی از سؤالات به عنوان نمونه در قالب جدول اشاره می‌شود.

جدول آلفای کرونباخ پرسشنامه صلح درون

تعداد گویه	آلفای کرونباخ
۱۴۸	۰.۹۸۳

آلفای کرونباخ پرسشنامه صلح درون به تفکیک سؤالات

سؤالات	میانگین در صورت حذف	واریانس در صورت حذف	هبستگی هر سؤال با کل مقیاس
s1	529.19	6198.787	.982
s2	529.07	6213.788	.982
s3	528.94	6228.213	.982
s4	528.92	6230.144	.982
s5	528.97	6229.615	.982
s6	528.99	6233.208	.982

جدول شاخص‌های توصیفی سؤالات

انحراف استاندارد	میانگین	کشیدگی		کشیدگی		عوامل و سؤالات مرتبط به هر عامل		مولفه‌ها
		خطای استاندارد	شاخص	خطای استاندارد	شاخص			
1.050	3.60	.173	-.398	.086	-.418	من اغلب درمورد مسائل زندگی ام با دیگران مشورت می‌کنم.	۱	اجتماعی شدن
1.007	3.71	.173	-.220	.086	-.507	دوست دارم اوقات فراغت خود را با دوستان نزدیک سپری نمایم.	۲	
.938	3.85	.173	-.040	.086	-.581	من اکثرا به افکار و احساسات دیگران احترام می‌گذارم.	۳	احترام به دیگران
.917	3.87	.173	-.153	.086	-.549	ارتباط با برخی افراد خیلی خوشایند نیست و ممکن است نتایج منفی داشته باشد.	۴	احتیاط
.913	3.81	.173	-.316	.086	-.436	وقتی در کاری موفق می‌شوم دوست ندارم دیگران را در آن دخیل نمایم..	۵	
.908	3.80	.173	-.127	.086	-.454	من با کسانی که زیاد رفتار دوستانه دارند با احتیاط برخورد می‌کنم.	۶	
.920	3.83	.173	.176	.086	-.570	من ترجیح می‌دهم کارهایی را انتخاب کنم که خودم تصمیم گیرنده آن باشم.	۷	احساس استقلال
.907	3.84	.173	.237	.086	-.557	من احساس می‌کنم توانایی تسلط بر سختی در کارها را به تنهایی دارم.	۸	
.884	3.81	.173	-.026	.086	-.395	به نظر دیگران من به کمک افراد دیگر احتیاج ندارم.	۹	
.903	3.76	.173	-.086	.086	-.380	من مشتاق که در بین دوستانم باشم.	۱۰	عدم احساس تنهایی

تحلیل عاملی پرسشنامه عناصر صلح درون:

بر پایه این روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی (PCA) در هریک از خانه‌های قطری ماتریس همبستگی عدد یک قرار می‌گیرد. در این پژوهش از چرخش واریماکس استفاده شده است.

آزمون بارتلت نیز برای تحلیل عامل معنی دار می باشد ($P = ۰/۰۰۰$ که کمتر از $۰/۰۵$ می باشد). بنابراین علاوه بر کفایت نمونه برداری، تحلیل عاملی بر پایه ماتریس همبستگی مورد مطالعه نیز قابل توجیه است.

جدول آزمون کایزر مایر و بارتلت

.962	آزمون کفایت نمونه گیری کایزر مایر KMO	
52685.608	خی دو	آزمون بارتلت
2211	درجه آزادی	
.000	معنی داری	

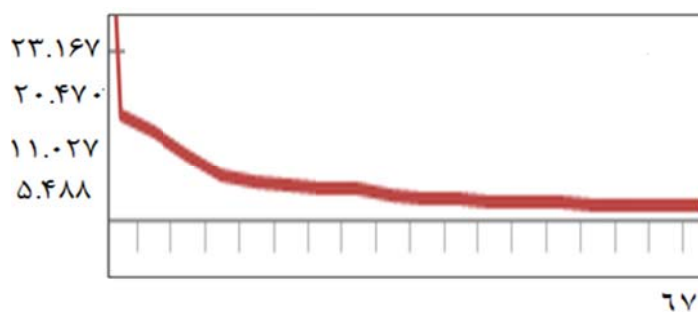
جدول ارزش ویژه عوامل استخراج شده

عوامل	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی واریانس
1	12.552	23.167	23.167
2	11.090	20.470	43.637
3	5.974	11.027	54.664
4	2.974	5.488	60.153

در جدول فوق ارزش های ویژه هر یک از عوامل یا مؤلفه ها فهرست شده اند. عواملی که دارای ارزش ویژه بالاتر از یک دارند مورد قبول می باشد. ۱۹ مؤلفه اول از ۶۷ مؤلفه دارای ارزش ویژه بالاتر از یک بوده و در مجموع ۸۱.۹۵ درصد واریانس را تبیین کنند.

جدول ماتریس چرخش یافته متغیرها

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
اجتماعی شدن	.494									
احترام به دیگران		.597								
احتیاط			.671							
احساس استقلال				.753						
احساس خوب بودن					.758					



Scree نمودار عامل‌های ۱۹ گانه پرسشنامه صلح درون

نمونه‌ای از نتایج به دست آمده از ماتریس چرخش یافته بر اساس روش واریماکس و نامگذاری عوامل

جدول نامگذاری عوامل

اجتماعی شدن، تأییدجویی، جامعه‌پذیری، جمع‌گرایی، حضور اجتماعی، گرایش به ارتباطات اجتماعی، مردم‌داری و مردم‌پذیری، هم‌رنگی با جماعت	جامعه‌پذیری	۱
احترام به دیگران، پرهیز از نفرت از دیگران، توجه به نظرات دیگران، علاقه مند بودن به آسایش و خوشبختی دیگران، اعتماد به دیگران	دگر خواهی	۲
خویشتنداری، احتیاط	خود کنترلی	۳
احساس استقلال، عدم احساس تنهایی، اعتماد به نفس، پرهیز از سرزنش خود، پرهیز از خودخوری، خود‌پذیری، عدم احساس ناکامی یا درماندگی، عزت نفس و احساس مثبت در مورد خود	خود باوری	۴
احساس خوب بودن، برداشت خوب، پرهیز از بدگمانی و سوء ظن، پرهیز از عیب جویی، خوش بینی	مثبت اندیشی	۵
احساس گناه از کارهای نادرست	وجدان پاک	۶
برخورد منطقی با مشکلات، پرهیز از سخت‌گیری و حساسیت زیاد، تأمل در رویدادها، تحلیل‌گری، تصمیم‌گیری بر اساس اندیشه و تفکر، تفکر منطقی، خطر‌گریزی، عدم توجیه خود و دفاع غیرمنطقی از خود، افکار منطقی	تفکر منطقی	۷
پرهیز از پرخاشگری، عدم گرایش به آشوبگری	کنترل هیجانات	۸
پرهیز از خود‌نمایی، مطلوب بودن و ارائه تصویر خوب از خود	اصیل بودن	۹
پرهیز از دشمنی و گرایش به دوستی	دگر دوستی	۱۰

برای تبدیل عوامل ۱۹ گانه به عوامل محدودتر، کاهش داده‌ها و پاسخ به این پرسش که آیا پرسشنامه نهایی عوامل صلح درون از یک عامل کلی اشباع شده یا نه، در مرحله دوم نیز از روش تحلیل عاملی و روش چرخش واریماکس استفاده شده است.

جدول مرحله دوم آزمون کایزر مایر و بارتلت

.973	آزمون کفایت نمونه گیری کایزر مایر KMO	
43574.5112	خی دو	آزمون بارتلت
2211	درجه آزادی	
.000	معنی داری	

جدول ارزش ویژه عوامل استخراج شده

عوامل	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی واریانس
1	8.573	45.120	45.120
2	2.211	37.160	82.28
3	1.387	7.300	89.58
4	1.173	6.176	95.756
5	1.165	4.244	100

ماتریس چرخش یافته متغیرها

	1	2	3	4	5
جامعه پذیری	.672				
دگر خواهی	.713				
دگر دوستی	.770				
مهرورزی	.677				
همدلی	.762				
خود کنترلی		.728			
خود باوری		.744			
وجدانی بودن		.706			
مثبت اندیشی			.732		

نامگذاری عوامل نهایی: با توجه به نتایج بدست آمده از ماتریس چرخش یافته بر اساس روش

جدول نامگذاری عوامل

۱	برونگرایی	جامعه پذیری، دگرخواهی، دگردوستی، مهرورزی، همدلی
۲	کنترل درونی	خودکنترلی، خودباوری، وجدانی بودن،
۳	کنترل هیجانان	مثبت‌اندیشی، کنترل هیجانان، بردباری، شورانگیزی، ثبات اخلاقی، آرامش‌طلبی
۴	منطق‌پذیری	تفکر منطقی، اصیل بودن، درستکاری
۵	کمال‌طلبی	کمال‌طلبی

روش:

با توجه به کیفی بودن موضوع مقاله و نیز نظر به اینکه این مطالعه با رویکرد خاصی که در پیش گرفته اساساً در حال طی نمودن مراحل مقدماتی خود می‌باشد، از روش تحقیق کتابخانه‌ای بهره گرفت، و نگارنده سعی نمود که با کاوش در نظرات اندشمندان حوزه عرفان و روانشناسی، آنچه که مربوط به باطن، طبیعت، ذهن و روح انسان می‌شود را در صورت ارتباط با صلح درون تبیین نماید. تا پیش درآمدی باشد برای فعالیت‌های پژوهشی گسترده بر اساس تحقیقات میدانی و تحلیلی. این موارد در بخش پیشنهادات نیز به صورت کاربردی تبیین گردیده است.

بررسی نتایج:

از آنجا که عرفان و روانشناسی با هدف کمک به انسان، برای دستیابی به تعادل روحی و ذهنی، از مفاهیمی بهره می‌برند که در تقویت صلح درون افراد نقش سازنده‌ای دارند، می‌توان نتیجه گرفت که:

- ۱- معنادرمانی و توجه به معنویت در تشکیل صلح درون و نیل انسان به تعالی موثر است
- ۲- فطرت انسان به پرورش صلح در درون خود گرایش دارد.
- ۳- انسان به طور طبیعی و ذاتی طالب آرامش، کسب آگاهی و پرورش شادی در درون خود می‌باشد.
- ۴- انسان از طریق نائل گشتن به وحدت و یکپارچگی به نور الهی و صلح درون دست می‌یابد.
- ۵- خودپذیری و درون‌نگری مثبت موجب ارتقاء صلح فردی و سلامت روان می‌شود.
- ۶- خودشناسی، خودپذیری از عناصر اصلی صلح درون می‌باشند.
- ۷- مفهوم عشق با حس صلح دوستی انسان تطابق دارد.

پیشنهادات:

لازم به توضیح است که آنچه که در این مقاله تدوین گردیده است. یک بررسی مقدماتی بوده، و این مطالعه با زیر محورها و موضوعات مربوط به صاحب درون، از دیدگاه اندیشمندان مکاتب عرفانی از جمله عرفان اسلامی، و نیز نظریه پردازان علم روانشناسی نیاز به انجام تحقیقات و پژوهش‌های گسترده‌ای دارد.

بنابراین پیشنهاد می‌گردد، پژوهشگران و محققین فرهیخته و گرانقدر درخصوص موضوعات زیر برای انجام فعالیت‌های علمی و تدوین مقالات پژوهشی به صورتی جدی تلاش نمایند.

- ۱- بررسی تأثیر خودشناسی عرفانی در تقویت صلح درون.
- ۲- بررسی رابطه خودشکوفایی مزلو و صلح درون.
- ۳- مقایسه رابطه عشق و صلح درون از منظر روانشناسی و عرفان.
- ۴- مقایسه صلح‌پذیری و فطرت انسان از دیدگاه عرفان و روانشناسی..

منابع و مأخذ:

- ۱- قرآن، حجرات آیه ۱۰.
- ۲- احمدی، بابک، ۱۳۸۶، در حقیقت زیبایی، تهران: انتشارات فرهنگ قلم.
- ۳- حسینی، حسنیه‌السادات، ۱۳۹۳، بررسی مقدماتی روانشناسی صلح در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی، تهران: نشریه آیین نور.
- ۴- حسینی، حسنیه‌السادات، ۱۳۹۴، ساخت و هنجاریابی پرسشنامه صلح درون، ویژه‌نامه علمی، پژوهشی سمپوزیوم صلح درون، تهران: انتشارات عادیات.
- ۵- زارعی، فرزانه، ۱۳۹۴، صلح درون و راهکار ایجاد آن، ویژه‌نامه علمی، پژوهشی سمپوزیوم صلح درون، تهران: انتشارات عادیات.
- ۶- زکاوتی قره‌گزلو، علی، ۱۳۸۵، صلح و تربیت فصلنامه پژوهش‌های تربیتی.
- ۷- زمانی مقدم، افسانه، ۱۳۹۴، رابطه عشق و صلح درون، ویژه‌نامه علمی، پژوهشی سمپوزیوم صلح درون، تهران: انتشارات عادیات.
- ۸- سلیمانی، فرانک، ۱۳۸۸، جلوه‌های صلح و بشر دوستی در اشعار مولانا حافظ و سعدی، همدان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۹- شاملو، سعید، ۱۳۸۳، بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد.
- ۱۰- شولتز و سیدنی، ۱۹۹۹، دوان والن، یحیی سید محمدی، ۱۳۸۳، نشر ویرایش.
- ۱۱- شهبازی، پرویز، ۱۳۹۱، گنج حضور، تهران: نشر کتاب امروز.
- ۱۲- طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۳۴۵، تفسیر المیزان، تهران: انتشارات محمدی.
- ۱۳- فقیهی، نفیسه، ۱۳۹۲، مبانی فلسفی صلح‌گرایی از نظر اسلام، تهران: انتشارات مجمع جهانی صلح اسلامی.
- ۱۴- فنائی اشکوری، محسن، ۱۳۸۶، نیایش عارفان: شرح حکمت و معنویت شیعی در دعای کمیل، قم: انتشارات شیعه‌شناسی.
- ۱۵- کلامی، ناصر، ۱۳۹۱، صلح در کلام و مرام مولانا، تهران: هفته‌نامه سیم‌رغ.
- ۱۶- کلکوتی شبستری، محمدرضا، ۱۳۸۰، کرمانشاه: انتشارات طاق بستان، فصل اول: عشق چیست و عاشق کیست؟
- ۱۷- میرزایی، نورالدین، ۱۳۹۴، مروری بر نظریه‌های صلح درون و عوامل مؤثر بر آن، ویژه‌نامه علمی، پژوهشی سمپوزیوم صلح درون، تهران: انتشارات عادیات.
- ۱۸- میرشکار، میترا، ۱۳۸۷، هنر عشق ورزیدن، چاپ دوم، تهران: نشر زاووس فرهنگ.
- ۱۹- نوربخش، جواد، ۱۳۴۹، عبهرالعاشقین، تهران: انتشارات خانقاه نعمت الهی.
- ۲۰- نوربخش، جواد، ۱۳۸۴، در خرابات، چاپ چهارم، تهران: انتشارات یلدا قلم.
- ۲۱- هیئت تحریریه، ۱۳۹۰، مقاله صلح و اسلام، سایت تبیان.