



"Calm" in Sadra's wisdom and contemporary psychology: an analytical approach



Mohammad javad pashaei
mjpashaei@shahed.ac.ir

Assistant Professor, Department of Philosophy and
Wisdom, Shahed University



Mahmoud khalilian shalamzari
Mahmood.20959@yahoo.com

Assistant Professor, Department of Psychology,
Shahed University

- Received: 7/1/2024
- Confirmed: 28/1/2024

Abstract:

Mulla Sadra considers the peak of human calm and happiness in the perfection of conceptual intellect and union with functional intellect, followed by the creation of intellectual forms. And in his final image of happiness, supreme perfection and calm of man, he considers the mortality of man in God on the one hand and the unification of conceptual and functional intellect with each other as a condition for the realization of annihilation, on the other hand. In contemporary psychology, the model of mental well-being (Swb) can be considered aligned with the types of physical relaxation and lower levels of inner relaxation. Also, the psychological well-being model (pwb) can be seen as converging with inner calm and other levels of it. However, the alignment of psychological well-being models with levels of relaxation is a dominant process and sometimes it may overlap with other levels of relaxation.

Key words: *Calm, Mullah Sadra, psychological well-being, pwb model, swb model*

Extended Abstract:

Calm should be considered one of the basic human needs. The current research has presented the concept of calm in two axes, physical and inner, and followed it with two titles: "Physical calm" and "inner calm". With regard to the intervention of the factor of happiness and pleasure as one of the important components of the realization of calm and also its direct connection with comfort and well-being in humans, it is clear that sensual pleasures and joys can be presented as accessories or signs of physical calm. and Intellectual pleasures, imaginary pleasures and fantastic pleasure as one of the fields of inner calm and considered sensual pleasure in the framework of physical calm and comfort of the body due to its compatibility with external sensory powers.

At the middle level of his thought, Sadra sees the peak of human calm and happiness in the perfection of conceptual intellect and union with functional intellect, followed by the creation of rational forms. But in the final image, he considers the supreme perfection and calm of man to annihilation in Allah on the one hand and the union of conceptual intellect and functional intellect as a condition for the realization of annihilation, on the other hand.

Therefore, from his point of view, man in the last stage of his evolution ends his journey with God himself. Also, considering what is obtained from the concept of well-being or recovery and mental health in the sources of contemporary psychology, these concepts can be gently compared with the concept of calm from Sadrai's point of view. To explain that; Traditionally, interpretations of well-being have been framed within the framework of hedonistic well-being, or the pursuit of pleasure and happiness as opposed to striving for optimal psychological functioning and self-actualization.

These two aspects of well-being are operationalized by two streams of research. One stream focuses on mental well-being, the study of emotion, and life satisfaction. Another stream focuses on psychological well-being and includes areas such as meaning or purpose and positive relationships. Although in psychology, relaxation is considered with hedonistic approaches, but each of them can be considered as the same type of relaxation in Mulla Sadra's thought, that is, physical and spiritual. For example, in the mental well-being model (Swb) along with the philosophy of hedonism governing it, which emphasizes on all kinds of joys and subjective feelings and considers happiness to be similar to the mental experiences of pleasure and satisfaction, it is possible with all kinds of physical relaxation and maybe degrees of Inner and spiritual calm (i.e. imaginary) is compatible. Sensual pleasures, which are similar to physical relaxation, as well as good mental feelings arising from it, which are associated with low levels of inner calm, can all represent the dimensions of this well-being model with its sensory-imaginary hedonistic features. But in the psychological well-being model (pwb), which requires dealing with the existential challenges of life and includes coordinates such as self-esteem, optimism, and the ability to cope with adversity and human growth and prosperity, it can be the middle of inner calm and sometimes even with high levels. It should be aligned. In other words; Although the psychological well-being model is often aligned with the middle levels of Sadrai's inner calm, sometimes the high levels of inner calm, which at its peak is associated with intellectual pleasure, can also be read with the psychological well-being model; Because searching for prosperity and spirituality and finding the meaning of life is one of the functions of theoretical reason, and man achieves these goals along with the evolution of his theoretical reason.

Inevitably, the pleasure and satisfaction resulting from this achievement also brings him calm and well-being. Yes; The ultimate levels of the perfection of theoretical reason, which is discussed in our philosophical literature with concepts such as annihilation, monotheism, and the like, cannot be achieved in this model, but the lower levels of the development of theoretical reason cannot be excluded from this model. So that the transcendent and superior level of inner calm (equal to

Sadra's view) is not considered the same as the concept of self-actualization in psychology; It is important to remember that the calm and joy of attaining the status of reason is a present and high-ranking scientific achievement in human beings that only emerges from the union of the soul with the active intellect. It is as if a person may have reached his prosperity from the point of view of psychology, but he is still far from the calm of mind proposed in Sadra's philosophy. For this reason, one of the important limitations of these researches should be mentioned the possibility of adapting psychological and philosophical perspectives. In other words; Since the paradigms of the aforementioned schools sometimes have significant differences from each other in terms of ontology, anthropology, epistemology, and also cognitive value, therefore, it is difficult to express the exact positions of agreement between them, and only mild levels of similarities can be pointed out. had Especially if we are looking for similarities between Western psychological viewpoints and Islamic philosophical schools. Therefore, synchronizing psychological well-being models with levels of relaxation is a dominant process and sometimes it may overlap with other levels of relaxation.

References

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405–409.
- De-Juanas Á, Bernal Romero T and Goig R (2020) The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Front. Psychol.* 11:559976.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18–164.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2007). Curiosity and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 236–248.
- Iwano, S., Kambara, K. & Aoki, S. (2022) Psychological Interventions for Well-Being in Healthy Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Happiness Stud* 23, 2389–2403.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace, & World.
- Henn, C. M., Hill, C., and Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *S A. J. Ind. Psychol.* 42,1–12.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Lehtinen, V. (2008). *Building up good mental health*. Guidelines based on existing knowledge. Helsinki: stakes.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311–335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Oxford Learner's Dictionaries, (2011), Oxford University Press, 8TH Edition.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent Psychological Well-being Predicts Improved Self-Rated Health Over 9-10 Years: Longitudinal Evidence from MIDUS. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915601582.
- Stewart-Brown, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N. B., & Stranges, S. (2015). Socioeconomic gradients and mental health: implications for public health. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 206(6), 461–465.
- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 631–652.
- World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Fact sheet. <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>. Accessed 17 June 2022.



«آرامش» در حکمت صدرایی و روانشناسی معاصر: رویکرد تحلیلی

چکیده

نیاز به آرامش از اساسی‌ترین نیازهای انسانی به‌شمار می‌رود. از پیامدهای تحولات اجتماعی قرن اخیر، گرفتاری بشر به انواع بحران‌های روحی و اخلاقی و در پی آن از دست دادن آرامش واقعی خود است. تفسیر نامعلوم این مفهوم نیز در آتش این بحران‌ها دمیده است. پرسش اصلی نوشتار حاضر آن است که آرامش با نظر به حکمت صدرایی چه مختصاتی دارد و نسبتش با آرامش مطرح در روانشناسی معاصر به چه شکلی است؟ این تحقیق در روشی کیفی و با روی‌آوردی توصیفی-تحلیلی و نیز با بهره‌مندی از تکنیک‌ها و ابزارهای موجود در روش‌های تحلیل اسنادی، آرامش را به دو قسم جسمانی و باطنی تقسیم نموده و لذات عقلی را از مراتب عالی آرامش در حکمت صدرایی قرار داده است. تبیین عوامل جلب و سلب آرامش از نگاه ملاصدرا نیز از دیگر یافته‌های پژوهش پیش رو به‌شمار می‌روند. در روانشناسی معاصر، مدل بهزیستی ذهنی (Swb) را می‌توان با انواع آرامش جسمی و مراتبی نازل از آرامش باطنی همسو دانست. همچنین مدل بهزیستی روانشناختی (Pwb) را می‌توان با آرامش باطنی و مراتبی دیگر از آن همگرا دید.

واژگان کلیدی: آرامش، ملاصدرا، سعادت، بهزیستی روانشناختی، بهزیستی ذهنی

✚ محمدجواد پاشایی (نویسنده مسئول)

mjpashaei@shahed.ac.ir

استادیار گروه فلسفه و حکمت دانشگاه شاهد.

✚ محمود خلیلیان شلمزاری

Mahmood.20959@yahoo.com

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شاهد.

○ تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

○ تاریخ تایید علمی: ۱۴۰۲/۱۱/۸

مقدمه

آرامش را باید از خواسته‌های اساسی انسان به‌شمار آورد. این خواهش چنان بر دیگر خواهش‌های خرد و کلان او سایه می‌اندازد که غایت هر خواسته و حرکتی را می‌توان در نیل انسان به آرامش تفسیر نمود. از پیامدهای تحولات اجتماعی قرن اخیر، گرفتاری بشر به انواع بحران‌های روانی و اخلاقی است. تفسیر و تشخیص آرامش نیز از پرسش‌های ذهنی و اساسی انسان معاصر به‌شمار می‌رود. ضرورت پاسخگویی به این‌که آرامش واقعی کدام است و چگونه می‌توان بدان دست یافت، زمانی دوچندان می‌شود که انواع نحله‌های فکری، پاسخی متفاوت و گاه متناقض فراروی ذهن انسان قرار می‌دهند و سرگستگی او را در این باره فزون‌تر می‌سازند. اما در این میان، واکاوی مکاتب فلسفی و روانشناختی در پاسخ به این پرسش از اهمیت بیشتری برخوردار است. به‌ویژه این‌که اگر بتوان تقابلی نیز میان این مکاتب فراهم ساخت. بر همین اساس، تحقیق حاضر کوشیده است تا پاسخ را ابتدا از منظر فلسفه متعالیه کاویده و پس از مطالعه آن در برخی مکاتب روانشناسی معاصر، به تبیین همگرایی میان آن‌ها تا حد امکان نائل آید. بررسی منابعی که در اختیار نگارنده بوده نشان می‌دهد تاکنون نه تحقیقی با محوریت مطالعه فلسفی آرامش از منظر حکمت صدرایی درگرفته و نه با این مبانی درصدد بازخوانی پژوهش‌های روانشناختی مرتبط برآمده است. با این همه می‌توان برخی تحقیقات مرتبط با این پژوهش را که بیشتر در فضای قرآنی است به شرح زیر معرفی نمود:

کیانی (۱۳۸۶) در مقاله‌ای با عنوان «جایگاه آرامش در عرفان و معنویت‌گرایی جدید» تلاش می‌کند تا رابطه معنویت و آرامش را سنجیده و به مقایسه آرامش در آموزه‌های اسلام و عرفان‌های سکولار بپردازد.

رحمتی و دیگران (۱۴۰۰) در مقاله‌ای با عنوان «رابطه سبک زندگی اسلامی و عوامل شخصیت با شادکامی و بهیاشی روان‌شناختی» در روش کمی به بررسی نقش سبک زندگی اسلامی و پنج عامل بزرگ شخصیت در بهیاشی روان‌شناختی و شادکامی پرداختند.

هوشیاری و طیب حسینی (۱۳۹۷) نیز در مقاله‌ای با عنوان «بررسی تطبیقی اطمینان و سکینه در قرآن با آرامش روانی و بهزیستی در روان‌شناسی» ضمن تطبیق میان سکینه قرآنی و بهزیستی روانشناختی، همچنان‌که در روان‌شناسی بهزیستی روانی را نتیجه آرامش روانی و لازمه شکوفایی کامل انسان می‌داند، در فرهنگ قرآن نیز ذکر و یاد خدا را مقدمه اطمینان و اطمینان را نزدیک‌ترین واژه قرآنی به اصطلاح روان‌شناختی بهزیستی روانی برمی‌شمارد. روشن است که در هیچ‌یک از پژوهش‌های یادشده و نیز سایر پژوهش‌ها از تحلیل حکمی آرامش سخنی بازنیامده یا به بازخوانی روانشناختی آرامش پرداخته نشده است. در ادامه پس از معناپژوهی آرامش به بررسی انواع آن و نیز زمینه‌های تحققش خواهیم پرداخت. در پایان، به بازخوانی مفهوم روانشناختی آرامش با نظر به حکمت صدرایی همت خواهیم گماشت.

معناپژوهی آرامش

واژه آرامش که در زبان انگلیسی اغلب برابر با *quiet, calm, peace* (Oxford, 2011) گرفته می‌شود، در زبان فارسی به معانی سکون، آسایش، استراحت، آشتی، صلح، طمأنینه، سکینه، امنیت، ایمنی، فراغ و... آمده است (دهخدا، ۱۳۷۷: ۹۹؛ معین، ۱۳۸۱: ۳۹؛ عمید، ۱۳۴۵: ۳۰). در زبان عربی نیز واژه‌هایی چون راحة، ترویح، سکینه، طمأنیه، هدوء،

استقرار، انتعاش و... را می‌توان در مقابل تعب، مشقّه، اضطراب و اضطراب، معادل آرامش یا از برخی معانی این واژه به حساب آورد (مقری، ۱۹۲۸، ج ۲: ۲۴۴ و ۴۹۶؛ فراهیدی، ۱۴۱۴، ج ۳: ۲۹۳؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۴: ۷۹ و ج ۱۳: ۲۱۳ و ۲۶۸؛ راغب اصفهانی، بی تا: ۴۱۷). با نظر به پهنای معنایی آرامش و دامنه وسیع آن که اعم از سکون جسمانی و غیرجسمانی است، می‌باید موضوع را در تمام ابعادش مورد مطالعه و کندوکاو قرار داد. با استقرایی که در کلمات حکمای اسلامی و به‌ویژه صدرالمতالیهین صورت پذیرفته، برخی اصطلاحات را در زبان عربی باید مناسب‌تر با شبکه معنایی آرامش در نظر گرفت. واژه راحه از جمله معادل‌هایی بوده که در آثار ایشان، در پهنای وسیع‌تری به کار گرفته شده است. هرچند ممکن است وسعت معنایی این واژه به فراخی معنایی آرامش در زبان فارسی نباشد اما همین میزان خود کافیست تا مسئله آرامش را در آثار حکما دست‌کم با معادل عربی راحه بکاریم. به‌ویژه این‌که این اصطلاح (یعنی راحه) غالباً در برابر تعب و مشقت و کلل به کار می‌رود که همه از مفاهیم متضاد با آرامش یا از لوازم سلب آرامش به حساب می‌آیند (ابن سینا، ۱۹۵۳، ج ۲: ۵۱؛ ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹: ۳۵۸ و ۴۴؛ ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۱: ۵۱۵ و ۱۳۵۴: ۳۴۳). همچنان‌که کوشیده شده از سایر معادل‌ها در مسیر پژوهش غفلت نگردد. حاصل آن‌که برابر با آنچه از معنای آرامش در لغت به دست می‌آید، این مفهوم بر هرگونه فراغتی اطلاق می‌گردد که آسودگی جسم و بدن یا راحتی و فراغ روح و روان را فراهم آورده باشد. لذا ضروری است که در پژوهش حاضر این مسئله را در دو محور جسمی و باطنی دنبال کنیم و با دو مفهوم «آرامش جسمانی» و «آرامش باطنی» از آن پرده گشاییم.

آرامش جسمانی

ابن سینا در آثار خود با واژه «راحه/البدن» از واقعیتی پرده می‌گشاید که می‌توان آن را در زبان فارسی با آرامش جسمانی یا آسودگی هم‌معنا دانست (ابن سینا، ۱۹۵۳، ج ۲: ۵۱). ملاصدرا نیز در شرح اصول کافی ذیل حدیثی از امیرالمومنین علیه السلام که می‌فرمودند: «روحو انفسکم بیدیع الحکمۀ فانها تکلُّ کما تکلُّ الابدان» با حکمت به روحان استراحت دهید؛ چراکه روح نیز مانند بدن گرفتار خستگی و خمودگی می‌شود (ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۲: ۲۳۷)، نکاتی چند را مورد نظر قرار می‌دهد. به باور صدرا، روح و راحه نوعی انبساط و گشایش و استراحت به‌شمار می‌رود که پس از خستگی و خمودی بر انسان عارض می‌گردد. بر همین پایه، همان‌سان که بدن به غذا و دوی مناسب برای ادامه حیات نیاز دارد، ضروری است که پس از خستگی و کسالت نیز دمی بیاساید و کمی آسوده باشد تا به قوت و شادابی پیشین بازگردد (همان). شایان توجه این‌که چون از منظر ملاصدرا بدن، مثالی برای نفس در عالم طبیعت بوده و احکامی مشابه احکام نفس دارد، لذا نفس انسان نیز مانند بدن به غذا و دوی مناسب محتاج بوده و گاه پس از انقباض و عروض خستگی بر آن، با اسبابی چون خبر خوش و فرح‌بخش به آرامش خاطر و راحتی دست می‌یابد. پس غذا و دوا و کلل و خستگی و استراحت و آسایش و آرامش همچنان‌که در بدن مصداق می‌یابد، در نفس نیز مصداق داشته و به فراخور، معنای مناسب را پیدا می‌کند (همان).

لذات و شادی‌های حسی؛ نشانه‌هایی از آرامش جسمانی

اگرچه از چستی آرامش و به‌ویژه آرامش جسمانی در آثار صدرایی به‌صراحت سخنی بازنیامده، اما با اندکی جستجو می‌توان به لوازم یا نشانگان آرامش پی برد. چراکه با نظر به مداخله عامل شادی و لذت به‌مثابه یکی از مؤلفه‌های مهم تحقق

آرامش و نیز ارتباط مستقیم آن با آسایش و بهزیستی در انسان، به‌روشنی می‌توان لذات و شادی‌های حسی را از لوازم یا نشانه‌های آرامش جسمانی مطرح نمود و با نیل قوای حسی به کمالشان، زمینه آرامش جسمی در او را فراهم آورد. پیش‌تر باید دانست ملاصدرا لذات حسی را آن دسته از لذاتی می‌داند که در آن قوای حسی انسان به ادراک ملائم طبعش دست یافته باشد. برای مثال اگر ذائقه انسان ادراک شیرینی ملائم طبعش داشته باشد یا حس بویایی او رایحه معطری را ببویید، آن‌گاه انسان به‌نوعی از لذت و شادی حسی دست یافته است (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۵۸۶). از همین رو باید آرامش جسمانی را با لذات و شادی‌های جسمانی متلازم و همبسته دانست؛ چراکه با نیل قوای حسی انسان به کمالشان و حصول لذات حسی، درجه‌ای از آرامش و آسودگی بدن نیز برایشان به ارمغان می‌آید.

تحلیل طبیعی لذات و شادی‌های حسی

با وجود این‌که از کلمات صدرا تحلیل مستقلی به نفع آرامش جسمانی و آسودگی یافت نمی‌شود، اما برخی تفاسیر طبیعی و فیزیکی‌الیستی او از فرایند شادکامی و سرور می‌تواند به فهم این نوع از آرامش در انسان مدد رساند. ایشان یکی از مؤلفه‌های مهم و طبیعی شادکامی را به روح بخاری اختصاص داده و مقدار کمی این روح را با تحقق سرور و بهجت در ارتباطی مستقیم می‌داند (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹: ۷۶). بنابه اعتقاد قدما، روح بخاری جسم لطیفی است که نفس در تعلق خود به بدن محتاج است (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۴: ۷۳)؛ زیرا نفس هویتی مجرد داشته و بدن نیز مادی است. پس در تدبیر خود به‌واسطه‌ای نیاز دارد که از یک سو به نفس در تجرد شبیه باشد و از سوی دیگر به بدن در مادیت. البته ملاصدرا روح بخاری را جوهری بسیط اما قدما آن را مرکب از عناصر می‌دانند (همان). با این همه در نظر قدما، در مسیر انتقال خون سیاه از سمت راست قلب به سمت چپ آن، به‌واسطه حرارت غریزی موجود در قلب، بخاری از جنس خون متصاعد می‌شود. این بخار به‌همراه خون در مسیر حرکت خون به راه می‌افتد و با مجاری آن ملاقات می‌کند. این بخار همان روح بخاری است که نفس ابتدا به این روح تعلق می‌گیرد و به‌واسطه آن با اعضای که ظرف این روح هستند ارتباط می‌یابد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹: ۷۶؛ طوسی، همان، ج ۲: ص ۳۰۲). به‌اعتقاد ملاصدرا هرچه کمیت این روح بیشتر باشد انبساطش نیز افزایش یافته و در نتیجه حجم بالاتری از شادی در انسان تجربه می‌شود. چه این‌که اگر این روح از جهت کیفی، لطافت و اعتدال مزاجی بیشتری داشته باشد، باید انتظار بیشتری در تحقق شادی و سرور در او داشت (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۴: ۱۵۲-۱۵۵). لذا هرچه روح بخاری در انسان لطیف‌تر باشد، آرامش جسمانی نیز در او افزایش خواهد یافت؛ زیرا از عوامل مهم آرامش جسمی، شادی و لذت حسی در اوست.

آرامش باطنی

مراد از آرامش باطنی در پژوهش حاضر که در مقابل آرامش جسمانی قرار گرفته، به همه آن انبساط و گشایشی در انسان گفته می‌شود که نشأت گرفته از بدن و قوای ظاهری حسی نبوده و احکام جسمانی بر آن انطباق نمی‌یابد. البته اگرچه باید آرامش باطنی را به‌صورت مستقیم در روح و جان آدمی سراغ گرفت، اما گاه می‌توان آثار آن را در بدن نیز مشاهده نمود یا بالعکس، ناشی از بدن و احکام بدنی دانست. همان‌سان که محرومیت‌های جسمی گاهی از آرامش باطن فروکاسته و انسان با محرومیت‌هایی چون تشنگی و گرسنگی و... پریشان‌خاطر و ناآرام می‌گردد. ابن‌سینا نیز در تفسیر آرامش باطنی که به «لراحة الروحانیة» یاد می‌کند و آن را در انقسامی دقیق به دو دسته سلبی و ایجابی تقسیم می‌نماید. به باور او

آرامش باطنی یا روحانی سلبی آرامشی است که با آن، نفس از انواع رنج و اندوه خالی بوده و بی‌جهت خوف و واهمه‌ای به خود راه نمی‌دهد. اما آرامش باطنی یا روحانی ایجابی همانی است که نفس با آن پیوسته در شادی و فرح بوده و از شدت سرور و نشاط به سکون روحی دست می‌یابد. بوعلی در مورد اوج آرامش باطنی ایجابی، دیدار با حق و لقای او را بالاترین لذت و آرامشی می‌داند که فوقش هیچ آرامشی متصور نیست (ابن سینا، ۱۳۸۲: ۱۱۱). از آن‌جا که شادکامی و شادزیستی، از مؤلفه‌ها یا لوازم مهم جلب آرامش باطنی (ایجابی) به‌شمار می‌رود، باید لذات و شادی‌های عقلی و مثالی را زمینه‌ای برای کسب این نوع آرامش به‌شمار آورد.

لذات خیالی و عقلی؛ نشانه‌هایی از آرامش باطنی

دانستیم که لذت، ادراک شیء ملائم است. در اندیشهٔ ملاصدرا، هر قوه‌ای که به ادراک کمال و شیء ملائم رسیده باشد، به لذتش نیز دست یافته است و لذت نیز زمینهٔ آرامش و گشایش و راحتی هر قوه را هموار می‌سازد. براین‌اساس، قوهٔ عاقله که از قوای اختصاصی نفس انسانی بوده، کمالش با ادراک و رسیدن به اشیای ملائم فراهم می‌آید. لذا هنگامی که نفس ناطقه با عقل کلی اتحاد یابد و با چنین اتحادی، صورت کلی جهان اعم از عقول و نفوس و اجرام فلکی و عنصری در او نقش بگیرد، لذتش نیز فراهم آمده و به سرور و آرامش باطنی و روحی نائل می‌شود (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۵۸۷-۵۸۶). بنابراین کلید اصلی فهم مسئلهٔ آرامش با همهٔ انواعش را باید در فهم انواع لذت و شادی و چگونگی تحقق آن‌ها جستجو نمود.

از آن‌جا که مهمترین لذت‌ها از منظر صدرایی به چهار قسم حسی و خیالی و وهمی و عقلی تقسیم می‌شود، (همان: ۵۸۶) لذت عقلی و لذت خیالی و وهمی را می‌توان از زمینه‌های آرامش باطنی به‌شمار آورد و لذت حسی را به دلیل تناسبش با قوای حسی ظاهری، در چارچوب آرامش جسمانی و آسودگی بدن نگاه داشت.

به دیگر سخن و در قاعده‌ای کلی، لذت حسی از ادراک شیء ملائم با قوای حسی حاصل آمده و زمینهٔ آسودگی و آرامش جسمانی را فراهم می‌آورد. از دیگر سو هر لذت و سروری که به‌طور مستقیم از قوای حسی ظاهری انسان ناشی نشده نباشد، اسباب آرامش باطنی او را رقم می‌زند. لذا در کنار آرامش حاصل از لذات عقلی، از آرامشی دیگر می‌توان پرده گشود که برآمده از لذات خیالی و وهمی بوده و حاصل ادراک و نیل قوای خیال و واهمه به کمالشان باشد. بر همین اساس، لذت خیالی انسان آن گاهی است که قوهٔ متخیله، شیء ملائم با خود را ادراک کرده باشد. قوهٔ متخیله که به آن قوهٔ مرکبه یا متصرفه نیز گفته می‌شود وظیفهٔ ترکیب و تجزیه میان صورت‌های حسی و معانی وهمی را به عهده دارد. فعالیت این قوه چنان‌چه تحت تدبیر عقل باشد مفکره و اگر با تسخیر وهم صورت گیرد، متخیله نام می‌گیرد و لذت وهمی نیز از ادراک قوهٔ واهمه نسبت به ملائمتش لازم می‌آید (ابن سینا، ۱۳۷۹: ۳۲۹ و ۱۴۰۴: ۱۵۱؛ ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۴: ۱۲۳-۱۱۷ و ۱۳۶۳: ۵۸۷-۵۸۶).

آرامش باطنی در نگاهی دیگر

با نظر به تنوع قوا در انسان اعم از قوای ادراکی (عقل نظری و حواس ظاهری و حواس باطنی) و قوای تحریکی (عقل عملی و شهوت و غضب) از یک سو و تعریف لذت به نیل و ادراک هر قوه به کمالش از دیگر سو، می‌توان معنایی دیگر برای آرامش در نظر گرفت. توضیح این‌که در منطق صدرا، لذت انسان به ادراک همهٔ قوای نفسانی نسبت به اشیای

ملائمشان بازمی‌گردد و اگر هر قوه‌ای به ادراک شیء ملائمش رسیده باشد، به لذت خود نیز دست یافته است. بر همین اساس لذت قوه غضبیه انسان به ادراک انتقام یا دفاع از خود در برابر دشمن، لذت وهم به ادراک آرزوها، لذت قوه شهویه به ادراک و وصول تمایلات متناسب خود و لذت حافظه به یادآوری و تذکر معلومات است (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۵۸۶-۵۸۷). بنابراین می‌توان آرامش باطنی را از سه قسم خیالی و وهمی و عقلی به بیشتر از آن و حتی آرامش ناشی از تأمین نیازهای مرتبط با قوای شهویه و غضبیه نیز ارتقاء داد. وجه مشترک لذات باطنی و به دنبالش آرامش باطنی در انسان، همه آن لذاتی‌اند که از حواس ظاهری او قوت نگرفته باشند. البته در میان انواع آرامش باطنی، از تشکیکی بودن مراتب این آرامش نیز نباید غافل شد -چنان که خواهد آمد-. چراکه ملاصدرا آرامش حقیقی را در کمال عقل نظری انسان و نیل آن به شیء ملائم و مناسبش برمی‌شمارد. وی لذت و سکون برآمده از معرفت را از لذات دانسته و معرفت رب و نیز معرفت صفات و افعال او را از بهترین معارف قلمداد می‌کند (ملاصدرا، ۱۳۶۶، ج ۷: ۲۹۱؛ ۱۳۵۴: ۳۶۵). به این مطلب در ادامه اشاره خواهد شد.

حاصل آنچه گفته شد را با مقدمات زیر بهتر می‌توان سامان داد:

۱. از مولفه‌ها و زمینه‌های مهم حصول آرامش در انسان، حصول لذت و شادی و سرور در اوست؛ زیرا آرامش که در مقابل رنج و مشقت و تعب و انقباض قرار دارد، محصول ادراک و نیز نیلی است که قوای انسانی نسبت به اشیای ملائم با طبعشان داشته‌اند.

۲. به هر میزانی که انسان به لذت و شادی دست یافته باشد، به همان نسبت به سوی آرامش خود نزدیک‌تر شده است. به دیگر سخن، سطح و کیفیت لذت نسبتی مستقیم با سطح و کیفیت آرامش در انسان دارد؛ زیرا ممکن است گاه آرامش برآمده از لذات حسی باشد که پیش‌تر به آن عنوان آسایش دادیم و گاه برآمده از قوای دیگر و برتر که به آرامشی برتر منتهی می‌شود.

۳. در اندیشه صدرایی (و حتی در حکمت ارسطویی و مدل‌های شناختی جدید و بهزیستی روانی)، لذت نوعی ادراک به‌شمار می‌رود که از ادراک هر قوه نسبت به شیء ملائمش حاصل می‌آید.

۴. چنان‌چه ادراکات انسان را در چهار دسته حسی و خیالی و وهمی و عقلی جای دهیم، آرامش هم متناسب با آن در چهار طیف قرار می‌گیرد.

۵. آرامش و راحتی برآمده از لذات حسی را آسودگی یا آرامش جسمانی و آنی را که از سایر لذات حاصل آمده باشد می‌توان باطنی نام داد. چراکه اولی از قوای حسی ظاهری و سایر از عقل و قوای باطنی پدید آمده‌اند.

۶. در کاربردی وسیع‌تر می‌توان آرامش باطنی را از سه قسم خیالی و وهمی و عقلی به بیشتر و آرامش ناشی از تأمین نیازهای مرتبط با قوای شهویه و غضبیه نیز ارتقاء داد.

۷. آرامش حقیقی که در قله مراتب آرامش باطنی جا می‌گیرد، با کمال عقل نظری و معرفت انسان به خداوند و نیز معرفت صفات و افعال او حاصل می‌آید. وجه حقیقی بودن این آرامش را باید در پایداری، پیوستگی و زوال‌ناپذیری آن دانست؛ زیرا متعلق ادراک در این نوع آرامش، وجودی مطلق و بادوام و پایاست.

اسباب آرامش باطنی

وارسی آثار صدرالمতالیهین حکایت از آن دارد که عواملی چند در پیدایی و کسب آرامش باطنی به‌ویژه حقیقی تاثیر به‌سزایی دارند. برخی از مهمترین این اسباب بدین قرارند:

یاد خداوند به‌مثابه منبع غنی کمال

بی‌گمان کلیدی‌ترین مولفه کسب آرامش را در منظومه هستی انسان باید ذکر الهی و معرفت توحیدی دانست. به باور صدرا آن که با ذکر حق خو گرفته باشد خود را در دریای بدون کرانی می‌یابد که از کمال و دارایی سیراب شده و کاستی و نقص برایش معنا ندارد. بر همین اساس نه به کسی رشک می‌ورزد، نه ستمی پیشه می‌کند و نه دست به فریبکاری می‌برد. چنین نفسی آرام و مطمئن از هرگونه وسواس و اضطرابی ایمن بوده و راضی به رضای حق و قضای الهی است. تعبیر امیرمؤمنان علیه‌السلام در مورد دنیا و برابری آن با آب بینی بز به همین واقعیت اشاره دارد (ملاصدرا، ۱۳۶۶، ج ۱: ۵۱۵). ملاصدرا همچنین در تحلیل کسانی که با یاد خدا و لذات برتر دیگری چون درک علوم و حقایق به التذاد نمی‌رسند معتقد است که آنان همچون بیمارانی‌اند که به‌جهت مرضی در ذائقه خود طعم غذاها را نچشیده و با وجود سیری معده، همچنان احساس گرسنگی و تشنگی دارند. اینان نیز چون جهازات ادراکی‌شان دچار اختلال شده، از درک چنین لذات برتری شادمان نشده و به آرامش نمی‌رسند (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۵۸۷).

رسیدن نفس به مقام عقل

اساساً کمال هر شیء به حالتی گفته می‌شود که با آن، قابلیت‌ها و مقوم‌های ذاتی‌اش شکوفا شده و به آشکارگی برسد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۷: ۱۶۰). لذا تکامل انسان را باید در تکامل نفس ناطقه و کمال عقل او به‌مثابه مقوم ذاتی‌اش جویا شد. در نگاهی کلی قوه عاقله در انسان به عقل نظری و عقل عملی تقسیم می‌شود. عقل نظری قوه‌ای است که با آن ادراک کلیات صورت می‌پذیرد. اعم از این که این مدرکات کلی از جنس هست‌ها و نیست‌ها باشند و یا بایدها و نبایدها. و عقل عملی قوه‌ای است که مدرک جزئیات عملی بوده و در این ادراک از عقل نظری نیز بهره می‌گیرد. چه این که از دیگر کار ویژه‌های این قوه، برانگیختگی و بعث به سوی عمل دانسته می‌شود (ابن‌سینا، ۱۴۰۴: ۳۹-۳۷). از نگاه صدرا، همچنان که موجود طبیعی با رسیدن به مرتبه نفس به کمال و غایتش می‌رسد، نفس نیز با نیلش به مرتبه عقل به غایت و کمالش دست یافته و در چنین حالتی به آرامش برین و خیر برتر واصل می‌گردد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۵: ۱۹۵). او در تحلیلی دیگر، هدف آفرینش را وصول هر ناقصی به کمالش، هر ماده‌ای به صورتش، هر صورتی به مرتبه نفس و هر نفسی به مرتبه عقل و مقام روح می‌داند. به اعتقاد صدرا با چنین تحولی آرامش و اطمینان و سعادت قصوی و خیر اعلی سهم و قرین انسان خواهد بود (ملاصدرا، ۱۳۷۸: ۶۵). ممکن است این سطح از آرامش (که در نگاه صدرایی بیان شد) با مفهوم خودشکوفایی (selfactualization) مطرح در روانشناسی همسان انگاشته شود، اما باید نظر داشت که آرامش حاصل

از وصول به مقام عقل، رهاورد علمی حضوری و مرتبه‌ای عالی در انسان‌هاست که از اتحاد نفس با عقل فعال پدید می‌آید. آن سان که ممکن است فردی از نگاه روانشناسی به شکوفایی خویشتن رسیده باشد، اما هنوز با مقام عقلی مطرح در فلسفه صدرایی فرسنگ‌ها فاصله داشته باشد. چراکه خودشکوفایی روانشناختی با علوم حصولی مدرسی نیز دست‌یافتنی است.

علم به اقتضائات اعیان و اشیاء

در صحف عرفانی، عین ثابت از حقایق ارجمندی است که تحلیل آن و نیز چگونگی وصول به آن از دغدغه‌های اربابان معرفت به حساب می‌آید. اعیان ثابت را در عرفان، سَرَقَدَر می‌خوانند. مراد از قَدَر همان نقشه و هندسه کلی است که در این عالم با نظر به تمامی اسباب و شرایطی چون زمان و مکان و... برای چیزی یا کسی رخ می‌دهد. سر این قدر یا هندسه، همانا اعیان ثابت و اقتضائات آن‌هاست؛ زیرا آنچه در این عالم رخ می‌دهد برابر با اقتضائاتی است که برای اعیان ثابت به‌طور ازلی ثابت می‌باشد. از همین رو اگر کسی به مرحله شهود اعیان ثابت برسد، بر همه آنچه که بر اشیاء می‌گذرد و خواهد گذشت، عالم می‌گردد (رج: قیصری، ۱۳۷۵: ۸۱۵). ملاصدرا با بهره‌گیری از همین اصل عرفانی و نیز با الهام از مضامین وحیانی، تمام حقایق را در کتاب الهی ثابت و مکتوب می‌داند. لذا به باور او و براساس آیه شریفه «لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (نسبت به آنچه از دست دادید غمناک نشوید و بخاطر آنچه به شما می‌رسد شادمان نگردید) (حدید: ۲۳) نه حزن به خاطر زوال نعمت‌های دنیوی بر مومن واقعی عارض می‌گردد و نه شادمانی برای کسب نعمت‌ها. چراکه او با علم به آنچه در قضای ازلی الهی برای ذوات اشیاء نوشته شده، به ناممکنی تخلف از این قضا نیز وقوف یافته و اطمینان می‌یابد که هر موجودی به اقتضای عین ثابتش عمل می‌نماید (ملاصدرا، ۱۳۶۶، ج ۶: ۲۵۷). دقیقاً مانند کسی که انتظار حادثه‌ای را داشته باشد که هم از جهت روحی خود را آماده مقابله می‌سازد و هم ابزار کافی برای ایمنی و دفاع را فراهم می‌آورد. در مقابل، آن که بی‌اطلاع گرفتار حادثه‌ای می‌گردد، نه ابزار کافی دفاعی دارد و نه از جهت روحی آمادگی لازم. سهم اولی همه آرامش است و قرار و دومی اضطراب و پریشان‌حالی.

ترک دنیا

از اسباب دیگری که به باور صدرا زمینه‌های آرامش حقیقی برای انسان را فراهم می‌سازد، ترک دنیا و رهایی از مظاهر فریبی آن است. او با استناد به حدیثی قدسی: «إني جعلت الراحة في ترك الدنيا والناس يطلبونها في تعلقها» راحتی و آرامش را در ترک دنیا دانسته. در حالی که مردم دقیقاً آن را در تعلق و اشتغال به آن جستجو می‌کنند (ملاصدرا، ۱۳۶۰، ۸۱۹). از دلایل تعارض بین آرامش واقعی و دنیاگرایی که همچون دو قطب آهن‌ربا یکدیگر را طرد می‌کنند، آن است که از یک سو انسان با سرشت کمال‌خواهانه‌اش کمال را در دنیا و نعمت‌های دنیوی می‌پوید و از دیگر سو عالم طبیعت به جهت کاستی‌های ذاتی خود نمی‌تواند لایق رساندن انسان به سعادت و کمال حقیقی باشد. همین تعارض، تشنگی و اضطراب انسان را افزایش داده و سبب می‌شود تا او عاجزانه سراب را به‌جای آب و آرامش را به‌جای ترک، در طلب دنیا جستجو نماید. در سنت فلسفی اسلامی به‌ویژه حکمت صدرایی قاعده بسیط‌الحقیقه به نیکی به این مطلب اشاره دارد. بر پایه این قاعده، واجب‌الوجود که موجودی از هر جهت بسیط است، کمالات هر شیئی را دارا بوده و هیچ نقص و عیبی بدان راه ندارد. چنین وجودی غنی مطلق و صمد بوده و بازگشت هر کمالی بالاصاله به او خواهد بود (ملاصدرا، ۱۳۶۰: ۱۳۸).

عوامل سلب آرامش باطنی

با فحص در کلمات صدرالمتالهین، به برخی از مهم‌ترین علل سلب آرامش انسان می‌توان به قرار زیر اشاره داشت:

محبت دنیا و اشتغال به ظواهر مادی

ملاصدرا بر این باور است که انسان با اشتغالش به امور دنیا و مطامع دنیوی زمینه‌های آرامش حقیقی را از خود سلب می‌نماید (ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۱: ۵۱۵). به اعتقاد او به هر میزانی که اشتغال انسان به این امور بیشتر باشد، توجه او به مبادی عالیه و اسباب آرامش واقعی کاهش یافته و حجم بیشتری از مشقت و اضطراب را تجربه می‌کند. او در توضیح این مطلب، نفس را به قایقی شبیه می‌سازد که تا مادامی که بر پشت آب قرار گرفته ناآرام بوده و اگر هم آرام بگیرد، عارضی و موقت خواهد بود. اما همین که به ساحل امنی برسد، قرار کافی را بدست خواهد آورد؛ زیرا این دو (قایق و زمین) هردو از حیث ثقل و کثافت مشابه یکدیگرند. به همین وزان مادامی که نفس در عالم طبیعت فرورفته و گرفتار ظواهر مادی باشد، قرار و راحتی و طمأنینه‌ای نداشته و با بازگشتش به اصل و ریشه‌اش، یعنی عالم ملکوت، به آرامش می‌رسد (ملاصدرا، ۱۳۸۱: ۲۴۲). او همچنین در مذمت اهل دنیا و کسانی که به‌جای محبت الهی به سایر مظاهر دنیا چون مال و فرزند و شهرت و قدرت گرایش می‌یابند، آنان را در واقع شیفتهٔ اوهام و خیالاتی می‌داند که معبودشان تنها پاره‌ای از صورت‌های وهمی و خیالی‌اند. اینان در کنار کسانی که بذر محبت شیطان و اولیای شیطانی را در دل می‌کارند، آرامش و لذت را در منبعی می‌جویند که نه در گرفتاری‌ها نصرتشان می‌دهد و نه اسباب آرامش خاطر را برایشان مهیا می‌سازد (ملاصدرا، ۱۳۶۶، ج ۵: ۳۳۶-۳۳۷).

وهم و زوال عقل

به اعتقاد صدرالمتالهین از دیگر اسباب سلب آرامش را در انسان باید تاریکی عقل و زوال نور آن دانست. وی نفس را مانند ماه درخشانی می‌داند که نورش را از خورشید می‌گیرد و به مجرد عروض مانعی چون سایهٔ زمین بر ماه، منحسف شده و کم‌فروغ می‌گردد. همچنین نفس نیز که نور و نورانیتش را از عقل می‌گیرد، با عروض موانعی چون شهوت و وهم، مکدر شده و تاریکی‌های جهل و رنج بر او مستولی می‌گردد (همان؛ ۱۹۸۱، ج ۵: ۱۹۵). به اعتقاد صدرا با اعتدال قوای شهوی و غضبی، عفت و شجاعت بر انسان غالب شده و با افراط در آن دو اسباب سقوط انسان فراهم می‌گردد (ملاصدرا، ۱۴۲۲: ۴۰۴). در اندیشهٔ ملاصدرا «محبت دنیا» (ملاصدرا، ۱۳۶۰ الف: ۸) و «طلب شهرت» و نیز «طلب ریاست به قصد مشهور شدن» (ملاصدرا، ۱۳۶۰ ب: ۲۵۲) از دیگر مصادیق ادراکات قوهٔ واهمه به‌شمار می‌روند.

مراتب آرامش

از آن‌جا که مؤلفهٔ شادی و لذت را باید از زمینه‌های مهم تحقق آرامش انسان در نظر گرفت، چنان‌که گذشت. لذا نوع نگاهمان به لذت، تفسیرمان از آرامش را نیز متحول خواهد ساخت. با مروری دوباره به چیستی لذت در منظومهٔ فکری صدرالمتالهین، دو قید ادراک و ملائمت با طبع، نقشی به‌سزا در تعریف لذت ایفا می‌کنند؛ زیرا او لذت را به ادراک شیئی که

ملائم با طبع انسان است، تعریف می‌کند (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۴: ۱۲۳ و ۱۴۲) از سویی دیگر با تشکیکی دانستن قوای نفس در حکمت متعالیه و به‌دنبالش ذومراتبی ادراکات آن، قوه حاسه را در پایین‌ترین مرتبه وجودی نفس و قوه عاقله را در قله آن باید مورد پذیرش قرار داد. نتیجه چنین نظام تشکیکی در نفس، مراتبی از ادراک است که به ترتیب شدت و ضعف از ادراک عقلی شروع شده و به وهمی و خیالی و در نهایت به ادراک حسی به‌عنوان پایین‌ترین مرتبه ادراکی منتهی می‌شود. بر همین پایه باید لذت حسی را در کف لذت‌ها و عقلی را در اوج لذت‌ها به حساب آورد و این نظام تشکیکی را در لذات و شادی‌ها نیز پذیرفت (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۵۸۶؛ پاشایی، ۱۴۰۰: ۳۸-۳۷). چنین نگاهی ما را بی‌درنگ به سلسله‌ای پیوستار از آرامش رهنمون می‌سازد که در ابتدایش باید آرامش و آسایش حاصل از لذات حسی و در عالی‌ترین مرتبه نیز آرامش برآمده از لذات عقلی را بنیان گذاشت.

با این همه صدرا در سطح میانی اندیشه خود اوج آرامش و سعادت انسان را در کمال عقل نظری و اتحاد با عقل فعال و به‌دنبالش خلق صورت‌های عقلی می‌داند (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۵۹۸) اما در تصویری نهایی، کمال برتر و آرامش برین انسان را به فناء فی الله از یک سو و اتحاد عقل نظری و عملی به‌مثابه شرط تحقق فناء از سوی دیگر در نظر می‌گیرد (ملاصدرا، ۱۳۶۶، ج ۱: ۲۲۷ و ج ۵: ۱۵۵). لذا از نگاه او انسان در واپسین مراتب تکاملی خود سیرش را با خود خداوند به پایان می‌رساند (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۶: ۳۸۰). عصاره وجه اکملیت آرامش برآمده از لذات عقلی را در مقدمات زیر می‌توان نشان داد:

۱. لذت حقیقی در التذاذ به وجود است.
۲. از بالاترین مراتب هستی، وجود عقلی است و بالاتر از آن کمال مطلق واجب است.
۳. با شدت گرفتن وجود، التذاذ هم شدت گرفته و افضل التذاذات و برترین آرامش‌ها و راحتی‌ها در آرامش حاصل از التذاذات عقلی و وصول به حضرت حق است.
۴. از ویژگی‌های چنین آرامشی آن است که به هیچ رنج و مشقتی آمیخته نبوده و تمام‌نشدنی و پایا خواهد بود (ملاصدرا، ۱۳۵۴: ۳۶۵؛ ۱۹۸۱، ج ۹: ۱۲۵).

آرامش در منابع روانشناسی

در روان‌شناسی نوین مفهوم آرامش با ادبیات سلامت روان و بهزیستی مطرح شده است (ون آکترن و همکاران) (van Agteren et al، ۲۰۲۱). اساساً مفهوم بهزیستی در عین تفاوت با کیفیت زندگی (QOL)، شاخص مناسبی برای ارتقای سلامت و پیشگیری اولیه در افراد سالم تلقی شده (ایوانو، کامبارا، و آئوکی، ۲۰۲۲) و بیانگر آرامش روانی در افراد است. بررسی تاریخی این مفهوم نشان می‌دهد، پایان جنگ جهانی دوم (۱۹۴۵ - ۱۹۳۹) سرآغازی برای تغییر جهت‌گیری محققان در خصوص مفهوم‌پردازی سلامت است. علاقه روان‌شناسان به رشد و تحول کامل فرد، موجب پدیدآیی جهت‌گیری مثبت‌گرا در بررسی پدیده‌های روانی شد. به‌عنوان مثال در این خصوص می‌توان به شکل‌گیری مفاهیم فردیت‌یافتگی (individuation) (یونگ، ۱۹۳۳)، گرایش‌ات اساسی تحقق زندگی (basic life fulfilment tendencies) (بوهلر (Bühler)، ۱۹۳۵)، مدل روانی اجتماعی (psychosocial stage model) (اریکسون، ۱۹۵۹)، رشدیافتگی (maturity) (آلپورت (Allport)، ۱۹۶۱)، عملکرد کامل (full functioning) (راجرز، ۱۹۶۱)، خودشکوفایی (Self-actualization) (مازلو، ۱۹۶۸)، توصیفات تغییر شخصیت در بزرگسالی و پیری (نوگارتن (Neugarten)، ۱۹۷۳) اشاره کرد. تا جایی که در ترسیم سلامت روانی مثبت، جاهودا (Jahoda) (۱۹۵۸) از

بسیاری از این مفاهیم و معیارهای مثبت برای ارائه توصیفی از معنای سلامت روانی استفاده می‌کند. همچنین این غلبه رویکردی در کاوش‌های محققانی مانند آنتونوفسکی (۱۹۷۹، ۱۹۸۷) و استرامپفر (۱۹۹۰، ۱۹۹۵) منجر به تغییر پارادایم در استراتژی‌های مدیریت سلامت گردید. تغییری اساساً از جهت‌گیری مطالعه بیماری و درمان بیماری‌ها (رویکرد بیماری‌زدایی) به رویکرد پیشگیری از بیماری، شناسایی منشاء سلامت و ارتقای سلامت (رویکرد سلامت‌زایی). لذا امروزه اجماعی در میان محققان این حوزه وجود دارد که سلامت چیزی فراتر از نبود بیماری روانی یا ضعف جسمی است (کیز (Keyes)، ۲۰۰۲).

همین تغییر پارادایم در حوزه سلامت (از تمرکز بر گرایش پاتوژنیک درمان بیماری به یک رویکرد ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری) کافی بود تا در حوزه سلامت روان نیز، تحقیقات درخصوص بهزیستی روانشناختی گسترش یابد. بهزیستی روانی بر این فرض استوار است که سلامت روان امری مثبت است و شامل بهزیستی و فراتر از فقدان بیماری روانی است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۲).

بر اساس این تغییر پارادایمی، تمرکز پژوهش‌ها از بررسی بهزیستی به‌عنوان یک مفهوم ذهنی، به بررسی عینی آن در قالب بهزیستی روان‌شناختی مشاهده می‌شود. در نتیجه جهت روشن شدن جغرافیای بهزیستی در دانش روانشناسی، پژوهشگران این حوزه تحقیقات فعلی در مورد بهزیستی را با دو مفهوم بهزیستی ذهنی (Subjective well-being: SWB) و بهزیستی روانشناختی (Psychological well-being: PWB) پیگیری می‌کنند.

این مفاهیم مختلف از بهزیستی، دو فلسفه زیربنایی در مورد شادی را منعکس می‌کنند: ۱) فلسفه لذت‌گرا (hedonic) که با شادی سروکار دارد و از این ایده حمایت می‌کند که شادی مشابه تجربیات ذهنی لذت و رضایت است. ۲) فلسفه سعادت‌گرا (eudaemonist) که با پتانسیل انسانی در ارتباط است و از این ایده حمایت می‌کند که بهزیستی زمانی رخ می‌دهد که افراد، رفتارهای خود را در طی تعقیب و تحقق هدف معنادار انجام دهند (رایان و دسی (Ryan & Deci)، ۲۰۰۱). در فلسفه سعادت‌گرا بهزیستی چیزی فراتر از احساسات ذهنی است و علاوه بر آن بر عملکرد روان‌شناختی و خودشکوفایی تمرکز می‌کند (استوارت براون و همکاران (Stewart-Brown et al)، ۲۰۱۵).

به‌طور سنتی، تفاسیر بهزیستی در چارچوب بهزیستی «لذت طلبانه» و «سعادت‌گرایانه» یا جستجو برای خوشی و شادی در مقایسه با تلاش برای عملکرد روانشناختی بهینه و خودشکوفایی قرار می‌گیرند. این دو جنبه از بهزیستی توسط دو جریان تحقیق عملیاتی می‌شوند. یک جریان بر بهزیستی ذهنی و مطالعه عاطفه و رضایت از زندگی تمرکز دارد. جریان دیگر بر بهزیستی روانشناختی تمرکز دارد و شامل حوزه‌هایی مانند معنا یا هدف و روابط مثبت است (ون آکترن و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به آنچه بیان شد، تحقیقات فعلی در مورد بهزیستی اغلب از دو رویکرد سنتی در مفهوم پردازی سرچشمه می‌گیرد:

۱) بهزیستی ذهنی (SWB) ارزیابی زندگی از نظر رضایت و تعادل بین عاطفه مثبت و منفی است. اساساً مطالعات SWB نه‌تنها شاخص‌های عاطفی شادی (بهزیستی لذت‌بخش)، بلکه ارزیابی‌های شناختی رضایت از زندگی را نیز شامل می‌شود (کیز، شموکن و ریف (Keyes, Shmotkin, & Ryff)، ۲۰۰۲). در نتیجه بهزیستی از دیدگاه لذت‌گرایانه، غالباً بر

تجربیات ذهنی بهزیستی به‌ویژه در ارتباط با شادی و رضایت از زندگی و عواطف مثبت تمرکز می‌کند (هن، هیل، و جورگنسن (Henn, Hill & Jorgensen)، ۲۰۱۶).

۲) بهزیستی روانشناختی (PWB) مستلزم صورت‌بندی‌های رشد انسان و درک درگیری با چالش‌های وجودی زندگی است و ابعاد مختلفی را در بر می‌گیرد (ریف، ۲۰۱۴). بر این اساس بهزیستی روانشناختی شامل منابع فردی مانند عزت نفس، خوشبینی و احساس تسلط و به هم پیوستگی است. همچنین توانایی شروع کردن، رشد و حفظ روابط شخصی رضایت‌بخش متقابل و توانایی کنار آمدن با ناملایمات را شامل می‌شود (لیتنن (Lehtinen)، ۲۰۰۸). در نتیجه بهزیستی از دیدگاه سعادت‌گرا به‌عنوان فرایند خودشکوفایی است که افراد از طریق آن در طول زمان تکامل می‌یابند (د جوانا، برنال رومرو و گوئیگ (De-Juanas, Bernal Romero & Goig)، ۲۰۲۰).

اگرچه این دو رویکرد جداگانه رشد کرده‌اند، اما با یکدیگر ارتباطات دارند. در واقع از نظر مفهومی این دو رویکرد مرتبط هستند و ممکن است مکمل یکدیگر باشند (گالاگر و لویز (Gallagher & Lopez)، ۲۰۰۷). آن‌ها جنبه‌های متمایزی از عملکرد روانشناختی مثبت را نشان می‌دهند. این دو رویکرد به ویژگی‌های متفاوتی از معنای خوب بودن می‌پردازند: SWB بیشتر شامل ارزیابی‌های کلی از عاطفه و کیفیت زندگی است، در حالی که PWB پیشرفت ادراک شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند (به‌عنوان مثال دنبال کردن اهداف معنادار، رشد و توسعه به‌عنوان یک فرد، ایجاد پیوندهای با کیفیت با دیگران) (کیز، شموکن و ریف، ۲۰۰۲).

با این حال، همان‌طور که ریف (۲۰۱۴) بیان می‌کند جاذبه‌های فلسفی اگر سازه‌های کلیدی کمی نباشند، اهمیت کمی دارند. بنابراین ضرورت عملیاتی شدن این سازه، روانشناسان را به طراحی مدل‌های بهزیستی واداشت. مهم‌ترین مدل‌های بهزیستی روان‌شناختی عبارتند از مدل سه‌جانبه بهزیستی ذهنی داینر (Diener) که سه مؤلفه مرتبط با بهزیستی (داینر، سو، لوکاس، اسمیت (Diener, Suh, Lucas, & Smith)، ۱۹۹۹) را ارائه می‌کند: تکرار عاطفه مثبت (frequent positive affect)، فقدان عاطفه منفی (Infrequent negative affect) و ارزیابی‌های شناختی (cognitive evaluations) مانند رضایت از زندگی (بهزیستی لذت‌بخش). مدل شش عاملی کارول ریف (Carol Ryff) از بهزیستی روانشناختی (ریف، ۲۰۱۴) که شامل پذیرش خود (self-acceptance)، خودمختاری (autonomy)، روابط مثبت با دیگران (positive relations with others)، تسلط بر محیط (environmental mastery)، هدف در زندگی (purpose in life) و رشد شخصی (Personal growth) (بهزیستی سعادت‌گرا) است. مدل شکوفایی کیز (کیز، شموکن و ریف، ۲۰۰۲) که شامل بهزیستی عاطفی یا ذهنی (بهزیستی لذت‌گرا)، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی (با هم، بهزیستی سعادت‌گرا) است. و مدل سلیگمن (Seligmann) که در خصوص بهزیستی سعادت‌گرا است و بین سه نوع زندگی شاد (شامل: زندگی خوشایند و زندگی خوب و زندگی معنادار) تمایز قائل می‌شود.

حاصل آن که در طول دو دهه گذشته بهزیستی روانشناختی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سلامت عمومی به‌طور گسترده‌ای مورد تحقیق و ارزیابی قرار گرفته است. تعداد فزاینده‌ای از مطالعات تجربی نشان داده‌اند که بهزیستی روانی به‌طرز قابل توجهی بر سلامت تأثیر می‌گذارد و با سلامت بهتر مرتبط است (ریف، ۲۰۱۴؛ ریف، رادلر، فریدمن (Ryff, Radler, & Friedman)، ۲۰۱۵).

اگر چه پژوهش‌های زیادی در خصوص مدل‌های متعدد، ارزیابی‌ها و سنجش‌های گسترده بهزیستی انجام شده است اما توجه اندکی به پرسش‌های عمیق‌تر آن است. این که چه چیزی ویژگی‌های ضروری بهزیستی را تشکیل می‌دهد؟ این غفلت با توجه به ریشه‌های عمیق فلسفی شادکامی که به یونانیان باستان برمی‌گردد، همراه با علاقه فراگیر نشان داده شده در اومانسیم، اگزیستانسیالیسم، رشد و روانشناسی بالینی در بیرون کشیدن عملکرد مثبت انسان، گیج‌کننده می‌باشد (ریف، ۲۰۱۴).

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر مفهوم آرامش را در دو محور جسمی و باطنی مطرح ساخته و با دو قسم «آرامش جسمانی» و «آرامش باطنی» دنبال نموده است. با نظر به مداخله عامل شادی و لذت به مثابه یکی از مولفه‌های مهم تحقق آرامش و نیز ارتباط مستقیم آن با آسایش و بهزیستی در انسان، به روشنی می‌توان لذات و شادی‌های حسی را از لوازم یا نشانه‌های آرامش جسمانی مطرح نمود و لذت عقلی، لذت خیالی و وهمی را نیز از زمینه‌های آرامش باطنی به‌شمار آورد و لذت حسی را به دلیل تناسبش با قوای حسی ظاهری در چارچوب آرامش جسمانی و آسودگی بدن نگاه داشت. همچنین با نظر به آنچه از مفهوم بهزیستی یا بهباشی و سلامت روان در منابع روانشناسی معاصر قرائت شد، به شکلی ملایم می‌توان این مفاهیم را با مفهوم آرامش از نگاه صدرایی متقارب ساخت. به دیگر سخن، اگرچه در روانشناسی با روی آورده‌های لذت‌جویانه و نیز سعادت‌گرایانه به آرامش نظر شده اما هرکدام را می‌توان با اقسامی از آرامش در اندیشه ملاصدرا یعنی جسمانی و باطنی همایند دانست. برای نمونه در مدل بهزیستی ذهنی (Swb) به همراه فلسفه لذت‌گرایی حاکم بر آن که بر انواع شادی‌ها و احساسات ذهنی تاکید داشته و شادی را مشابه تجربیات ذهنی لذت و رضایت می‌داند، می‌توان با انواع آرامش جسمی و شاید مراتبی از آرامش باطنی و روحی (یعنی خیالی) قابل تطبیق دانست. لذات حسی که با آرامش جسمی همایند است و نیز احساسات خوش‌ذهنی برآمده از آن که با سطوح پایین آرامش باطنی قرین است، همه و همه می‌تواند نمایانگر ابعاد این مدل بهزیستی با شاخصه‌های لذت‌گرایانه حسی خیالی‌اش باشد. اما در مدل بهزیستی روانشناختی (pwb) که مستلزم درگیری با چالش‌های وجودی زندگی بوده و مختصاتی چون عزت نفس، خوش‌بینی و توانایی کنار آمدن با ناملایمات و رشد و شکوفایی انسان را در بر می‌گیرد، می‌تواند میانی آرامش باطنی و گاه حتی با مراتب عالی آن همسو باشد. به عبارتی اگرچه مدل بهباشی روانشناختی اغلب با مراتب میانی آرامش باطنی صدرایی همسوست، اما گاه مراتب عالی آرامش باطنی را که در اوجش با لذات عقلی قرین می‌گردد، می‌توان با مدل بهزیستی روانشناختی نیز خوانش نمود. چراکه جستجوی شکوفایی و معنویت و یافتن معنای زندگی از کارکردهای عقل نظری بوده و انسان همگام با تکامل مراتب عقل نظری خود به تعقیب این اهداف نائل می‌شود. لاجرم لذت و رضایت حاصل از این دستیابی آرامش و بهزیستی را نیز برای او به ارمغان می‌آورد. بله، مراتب واپسین کمال عقل نظری که با مفاهیمی چون فناء و توحید و مانند آن در ادبیات فلسفی ما مطرح است، در این مدل دست‌یافتنی نیست اما مراتب نازل‌تر رشد عقل نظری را نمی‌توان از این مدل قابل حذف دانست. برای آن که سطح فرازین و برتر آرامش باطنی (برابر با نگاه صدرایی) با مفهوم خودشکوفایی (selfactualization) مطرح در روانشناسی همسان پنداشته نشود، یادآوری این نکته ضروری است که آرامش و لذت حاصل از وصول به مقام

عقل رهاورد علمی حضوری و مرتبه‌ای عالی در انسان‌هاست که فقط از اتحاد نفس با عقل فعال پدید می‌آید. آن‌سان که ممکن است فردی از نگاه روانشناسی به شکوفایی خویشتن رسیده باشد اما هنوز با آرامش عقلی مطرح در فلسفه صدرایی فاصله‌ها داشته باشد. به همین جهت، از محدودیت‌های حائز اهمیت این پژوهش‌ها باید به احتمالی بودن تطبیق دیدگاه‌های روانشناختی و فلسفی اشاره داشت. به عبارتی، از آن‌جا که پارادایم‌های مکاتب پیش‌گفته گاه تفاوت‌های فاحشی با یکدیگر از جهت هستی‌شناختی و انسان‌شناختی و معرفت‌شناختی و نیز ارزش‌شناختی دارند، لذا بیان دقیق مواضع وفاق آن‌ها مشکل بوده و تنها به سطوحی ملایم از همسانی‌ها می‌توان اشاره داشت. به‌ویژه اگر به دنبال شباهت‌یابی میان نظرگاه‌های روانشناختی غربی و مکاتب فلسفی اسلامی نیز بوده باشیم. بنابراین هم‌اندسازي مدل‌های بهزیستی روانشناختی با مراتب آرامش‌فرایندی غالبی بوده و گاه ممکن است با مراتب دیگر آرامش نیز همپوشی بیابد. با همه این محدودیت‌ها، فراموش نکنیم که اگر بخواهیم فلسفه اسلامی یا هر فلسفه دیگری را در دامنه‌های عملی و اجتماعی خود امتداد دهیم، تکمیل و تعمیق این پژوهش‌ها ضروری بوده و بر همگان لازم است که با تحقیقاتی عمیق‌تر، پیوند اندیشه‌های ناب فلسفی را با اهم موضوعات مطرح در روانشناسی معاصر فاش سازند. چه در مفاهیم سلبی روانشناختی و چه نسبت به موضوعات ایجابی آن. از دیگر پیشنهادات نگارنده برای پژوهش‌های آتی می‌توان به تطبیق و مقایسه موضوع تحقیق حاضر از منظر ملاصدرا و برخی عرفان‌های شرقی به‌ویژه عرفان بودا در بُعد سلبی آرامش اشاره داشت.

منابع

- قرآن کریم
- ابن سینا، (۱۳۸۲)، الأضحویة فی المعاد، محقق: عاصی، حسن، تهران، نشر شمس تبریزی.
- ابن سینا، (۱۹۵۳م)، رسائل ابن سینا، ترکیه، استانبول، نشر مطبعة ابراهیم خروز.
- ابن سینا، (۱۳۷۹)، النجاة من العرق فی بحر الضلالات، مقدمه و تصحیح محمدتقی دانش‌پژوه، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ابن سینا، (۱۴۰۴ ه ق)، الشفاء (الطبیعیات)، به تحقیق سعید زاید، ج ۲، قم: مکتبه آیةالله المرعشی.
- ابن‌منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، بیروت، دار صادر، چاپ سوم.
- پاشایی، محمد جواد، (۱۴۰۰)، بازخوانی شادی و غم با تأکید بر آرای صدرالمآلهین، مجله اندیشه دینی شیراز، دوره ۲۱، شماره ۷۹.
- دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۷)، لغت‌نامه دهخدا، جلد اول، تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین‌بن‌محمد، (بی تا)، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق محمد سیدکیلانی، تهران، المکتبه الرضویه.
- رحمتی، امین و براتی، فرید و تبیک، محمدتقی، (۱۴۰۰)، رابطه سبک زندگی اسلامی و عوامل شخصیت با شادکامی و بهیاشی روان‌شناختی، فصلنامه روانشناسی و دین، صص ۹۷-۱۱۳.
- طوسی، نصیرالدین، (۱۳۷۵)، شرح الاشارات و التنبیها، قم، نشرالبلاغه.
- عمید، حسن، (۱۳۴۵)، فرهنگ عمید، تهران، انتشارات جاویدان علمی.
- فراهیدی، خلیل، (۱۴۱۴ ق)، العین، قم، موسسه النشر الاسلامی.
- قیصری، داوود، (۱۳۷۵)، شرح فصوص الحکم، تصحیح سیدجلال الدین آشتیانی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- ملاصدرا، (۱۳۸۳)، شرح اصول الکافی، تصحیح محمد خواجوی، تهران، موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- ملاصدرا، (۱۳۶۰ الف)، اسرار الآیات، تحقیق خواجوی، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه اسلامی تهران.
- ملاصدرا، (۱۳۶۶)، تفسیر القرآن الکریم، قم، نشر بیدار.
- ملاصدرا، (۱۳۶۰ ب)، الشواهد الربوبیة فی المناهج السلوکیة، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- ملاصدرا، (۱۴۲۲)، شرح الهدایه الاثیریة، بیروت، مؤسسه تاریخ العربی.
- ملاصدرا، (۱۹۸۱م)، الحکمه المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی.

- ملاصدرا، (۱۳۸۱)، کسر أصنام الجاهلیة، تهران، بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- ملاصدرا، (۱۳۵۴)، المبدأ و المعاد، تهران، انجمن حکمت و فلسفه ایران.
- ملاصدرا، (۱۳۶۳)، مفاتیح الغیب، تصحیح محمد خواجوی، تهران، موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- ملاصدرا، (۱۳۷۸)، المظاهر الإلهیة فی أسرار العلوم الکمالیة، تهران، بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- معین، محمد، (۱۳۸۱)، فرهنگ فارسی، تهران، جلد اول، انتشارات ادنا: کتاب راه نو.
- مقرئ فیومی، احمد بن محمدعلی، (۱۹۲۸م)، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی، قاهره، المطبعه الامیریة.
- کیانی، محمدحسین، (۱۳۸۶)، جایگاه آرامش در عرفان و معنویت‌گرایی جدید، فصلنامه کتاب نقد، شماره ۴۵، صص ۲۰۷-۲۴۶.
- هوشیاری، جعفر و سید محمود طیب حسینی، (۱۳۹۷)، بررسی تطبیقی «اطمینان و سکینه» در قرآن با «آرامش روانی و بهزیستی» در روان‌شناسی، فصلنامه اسلام و پژوهش‌های روانشناختی، شماره ۹، صص ۱۱۷-۱۳۸.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405–409.
- De-Juanas Á, Bernal Romero T and Goig R (2020) The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Front. Psychol.* 11:559976.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18–164.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2007). Curiosity and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 236–248.
- Iwano, S., Kambara, K. & Aoki, S. (2022) Psychological Interventions for Well-Being in Healthy Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Happiness Stud* 23, 2389–2403.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace, & World.
- Henn, C. M., Hill, C., and Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *S A. J. Ind. Psychol.* 42,1–12.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Lehtinen, V. (2008). *Building up good mental health*. Guidelines based on existing knowledge. Helsinki: stakes.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311–335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Oxford Learner's Dictionaries, (2011), Oxford University Press, 8TH Edition.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28.

- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent Psychological Well-being Predicts Improved Self-Rated Health Over 9-10 Years: Longitudinal Evidence from MIDUS. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915601582.
- Stewart-Brown, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N. B., & Stranges, S. (2015). Socioeconomic gradients and mental health: implications for public health. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 206(6), 461-465.
- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 631-652.
- World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Fact sheet. <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>. Accessed 17 June 2022.