

ORIGINAL ARTICLE

Philosophical Analysis of the Phenomenon of Stress and Its Treatment ways, Based on the Foundations of Sadrian Wisdom

Mohammad Javad Jafari Zadeh^{1*}, Mohammad Kazem Elmi Sola²

1. Ph.D. Student in Transcendent Theosophy, Faculty of Theology and Islamic Studies, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

2. Associate Professor, Department of Islamic Philosophy and Wisdom, Faculty of Theology and Islamic Studies, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Correspondence:

Mohammad Javad Jafari Zadeh

Email: mjjz.ir@gmail.com

Received: 05 Jan 2026

Accepted: 06 May 2026

How to cite:

Jafari Zadeh, M.J. & Elmi Sola, M.K. (2026). Philosophical Analysis of the Phenomenon of Stress and Its Treatment ways, Based on the Foundations of Sadrian Wisdom. SADRĀ'I WISDOM, 14(1), 129-142. (DOI:[10.30473/pms.2026.77099.2182](https://doi.org/10.30473/pms.2026.77099.2182))

ABSTRACT

Stress is one of the most common phenomena in contemporary human life that has extensive effects on his physical and mental health. Despite the extensive analysis of this phenomenon in medical sciences and psychology, the philosophical explanation of stress has received less attention, while a metaphysical philosophical reading can reveal new angles of this phenomenon. The present study, using a descriptive-analytical method and relying on the foundations of transcendent theosophy, seeks to philosophically reinterpret the phenomenon of stress. The findings of the study indicate that Sadrian wisdom explains the human soul as an immaterial agent that dominates the body, and that destructive ideas of the soul lead to the emergence of stress and its effects on the body. On this perspective, stress is a state arising from the existential affection and passivity of the soul, which emerges following the soul's perception and judgment of an external threat and subsequently manifests in the material body as physiological responses. Within this framework, the external event is merely a preparatory cause, and the principal origin of stress is an internal matter dependent upon the mode of human perception. This reading elevates the human being from a passive position in the face of events to an agent responsible for his own existential health and leads to five therapeutic ways. Finally, this study emphasizes the great potential of Sadrian wisdom, which is capable of opening new horizons in the fields of medicine, psychotherapy, and healthy lifestyle by presenting a metaphysical model centered on the human rational soul.

KEYWORDS

Stress, Stress Treatment, Mind, Psychology, Soul, Transcendent Theosophy.



دوفصلنامه حکمت صدرایی

سال چهاردهم، شماره اول، پیاپی بیست و هفتم، پاییز و زمستان ۱۴۰۴ (۱۳۹-۱۴۲)

DOI: 10.30473/pms.2026.77099.2182

«مقاله پژوهشی»

تحلیل فلسفی پدیده «استرس» و راهکارهای درمان آن، بر اساس مبانی حکمت صدرایی

محمدجواد جعفری زاده^{۱*}، محمد کاظم علمی سولا^۲

چکیده

«استرس» از شایع‌ترین پدیده‌ها در زندگی انسان معاصر است که آثار زیان‌بار گسترده‌ای بر سلامت جسمانی و روانی وی برجای می‌گذارد. علی‌رغم واکاوی گسترده این پدیده در علوم پزشکی و روان‌شناسی، «خوانش فلسفی» استرس کمتر مورد توجه قرار گرفته است، درحالی که یک رهیافت فلسفی متافیزیکی می‌تواند زوایای جدیدی از این پدیده را آشکار سازد. پژوهش حاضر با روش توصیفی تحلیلی و با تکیه بر مبانی حکمت متعالیه، درصدد بازخوانی فلسفی پدیده استرس است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که در حکمت صدرایی، نفس انسانی به‌مثابه فاعلی مجرد و مسلط بر بدن معرفی می‌شود که تصورات مخرب نفس، به بروز استرس و تأثیرات بدنی ناشی از آن منجر می‌گردد. در این نگاه، استرس، حالتی برخاسته از «تأثر و انفعال وجودی نفس» است که در پی ادراک و حکم نفس به تهدید خارجی پدید آمده و سپس در مرتبه بدن مادی به‌صورت پاسخ‌های فیزیولوژیک ظهور و بروز می‌یابد. بر این اساس، رویداد خارجی صرفاً شرط اعدادی بوده و منشأ اصلی استرس، امری درونی و وابسته به نحوه ادراک و اعتبار انسان می‌باشد. این خوانش، انسان را از موقعیت منفعل در برابر حوادث به فاعلی مسئول در قبال سلامت وجودی خویش ارتقا داده، و برخلاف تبیین‌های صرفاً پزشکی و فیزیکیالیستی، با تحلیلی «وجودشناختی» یک رویکرد غیر تقلیل‌گرایانه ارائه می‌دهد که بر اساس این رویکرد، درمان استرس در حکمت متعالیه به «تعدیل حالت وجودی نفس» معنا شده و در این چارچوب پنج راهکار درمانی ارائه می‌گردد. در نهایت، پژوهش حاضر، بیش از پیش بر ظرفیت نظری حکمت صدرایی تأکید می‌ورزد که به شایستگی قادر است با عرضه الگویی متافیزیکی با محوریت نفس ناطقه انسانی، افق‌های نوینی در عرصه پزشکی، روان‌درمانی و سبک زندگی سالم بگشاید.

واژه‌های کلیدی

استرس، درمان استرس، ذهن، روانشناسی، نفس، حکمت متعالیه.

۱. دانشجوی دکتری حکمت متعالیه، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
۲. دانشیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

نویسنده مسئول:

محمدجواد جعفری‌زاده

رایانامه: mjjz.ir@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶

استناد به این مقاله:

جعفری‌زاده، محمدجواد و علمی سولا، محمدکاظم. (۱۴۰۵). تحلیل فلسفی پدیده «استرس» و راهکارهای درمان آن، بر اساس مبانی حکمت صدرایی. دوفصلنامه حکمت صدرایی، ۱۴(۱). ۱۴۲-۱۳۹.

(DOI: 10.30473/pms.2026.77099.2182)



بیان مسئله

استرس^۱ از شایع‌ترین پدیده‌ها در زندگی انسان معاصر است و آثار مخرب گسترده‌ای بر سلامت جسمانی و روانی انسان برجای می‌گذارد. پژوهش‌های متعدد در عرصه پزشکی و روان‌شناسی، ارتباط معنادار میان فشارهای روانی مزمن و بروز یا تشدید طیف وسیعی از بیماری‌های جسمانی را به اثبات رسانده‌اند. تبیین‌های رایج این پدیده، عموماً بر توصیف «تجربی» مکانیزم‌های عصبی و هورمونی متمرکز است که چگونه یک محرک استرس‌زا، زنجیره‌ای از واکنش‌های فیزیولوژیک را در بدن به راه می‌اندازد. با این حال، این تبیین‌های تجربی، با تمام دقت و ارزش توصیفی خود، اساساً در سطح فیزیکی وقوع این تأثیرات محدود مانده، و از پرداختن به لایه‌های عمیق‌تر «متافیزیکی» این پدیده باز می‌ماند. این پرسش بنیادین که مبدأ و منشأ این زنجیره علی چیست و اساس امکان تأثیرگذاری عوامل ذهنی استرس‌زا بر عرصه مادی بدن بر چه مینا و ساختاری استوار است، عموماً در حیطه علوم تجربی باقی نمی‌ماند و پاسخ به آن، مستلزم عبور به عرصه‌ای فراتر یعنی تحلیل «وجودشناختی» و قلمرو متافیزیک است.

با عنایت به سخنان یادشده، پژوهش حاضر درصدد آن است که پدیده استرس را از منظری فلسفی مورد بررسی قرار داده و تبیینی متافیزیکی از آن ارائه کند. به‌ویژه فرضیه تحقیق بر آن است که حکمت متعالیه ملاصدرا با نظر به مبانی ژرف وجودشناسی و نفس‌شناسی خود، برای موشکافی فلسفی این موضوع از ظرفیت فراوانی برخوردار است.

بر این اساس، پرسش اصلی پژوهش حاضر این مهم است: «براساس مبانی حکمت صدرایی، استرس چه ماهیت و چه سازوکاری دارد و راهکارهای درمان آن چیست؟». هدف، نشان دادن این امر است که چگونه می‌توان ماهیت پدیده استرس و مکانیزم آن را در مدلی فلسفی بازخوانی کرد. بدین ترتیب، این پژوهش قصد ندارد صحت یافته‌های علوم تجربی را زیر سؤال ببرد، بلکه در پی آن است تا با قرار دادن این یافته‌ها در بستر یک منظومه فکری فلسفی، ابعاد فرامادی نادیده گرفته‌شده این پدیده را آشکار ساخته و خوانشی وجودشناختی و متافیزیکی از سازوکار آن ارائه دهد. در ادامه، راهکارهای درمانی و پیامدهای این مدل فلسفی و مقایسه آن با تبیین تجربی مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

ضرورت و اهمیت پرداختن به این مسئله را می‌توان در چند محور خلاصه کرد:

نخست: پژوهش‌های ارائه شده در موضوع استرس، منحصر در رویکرد پزشکی و روان‌شناسی است. خوانش فلسفی پدیده استرس (به‌ویژه خوانشی مبتنی بر مبانی حکمت صدرایی) عرصه‌ای است که کمتر مورد توجه قرار گرفته است، درحالی که یک خوانش فلسفی متافیزیکی می‌تواند زوایای جدیدی از این پدیده را آشکار سازد.

دوم: پر کردن خلأ موجود میان نگاه تجربی صرف و نگرش یکپارچه‌نگر به انسان است. انسان موجودی چندبعدی است و تقلیل تمام حالات او به واکنش‌های شیمیایی و هورمونی، تصویری ناقص از وی ارائه می‌دهد. یک تبیین فلسفی جامع‌نگر می‌تواند میان ابعاد مادی و متافیزیکی انسان پیوند برقرار کند.

سوم: ارائه راهحل فلسفی برای درمان استرس است. یک تبیین فلسفی که نقش فعال نفس انسانی و تصورات آن را برجسته می‌سازد، به راه‌های جدیدی برای مدیریت و پیشگیری و درمان استرس رهنمون می‌گردد.

نیز، واکاوی پدیده استرس در مدلی فلسفی، نه تنها غنای درونی حکمت صدرایی را به نمایش می‌گذارد، بلکه زمینه دیالوگ بینارشته‌ای میان فلسفه اسلامی و علوم تجربی را فراهم می‌آورد.

پیشینه پژوهش

موضوع رابطه نفس و بدن و تأثیرگذاری نفس بر جسم، از مباحث پر تراکم در پژوهش‌های فلسفی می‌باشد. با این حال، مرور پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه حاکی از آن است که هیچ پژوهشی تاکنون به‌طور خاص به «تحلیل فلسفی موضوع استرس» نپرداخته است. محتوایی که در باب تأثیر نفس بر بدن در مقالات پیشین وجود دارد، تنها با برخی از چارچوب‌های نظری نوشتار حاضر هم‌پوشانی دارد، اما مسئله خاص نوشتار حاضر، نوآوری و پیشگامی آن را تضمین می‌کند. ازجمله پژوهش‌هایی که محتوای آن به‌منزله چارچوب نظری برای مسئله مقاله حاضر به‌شمار می‌آید، مقاله «ذهن و تأثیرات بی‌واسطه آن از نظر ملاصدرا» (شریعتی و حسینی شاهرودی، ۱۳۹۲) می‌باشد. نویسندگان در این مقاله تبیین می‌کنند که از دیدگاه صدرالمتألهین، ذهن صرفاً یک ابزار انفعالی برای

ذکر مقدماتی است، در ادامه (پس از بیان مقدمات) در عنوان مجزایی به این مهم پرداخته خواهد شد.

۱. درباره معادل فارسی «استرس»، می‌توان از واژگانی همچون «دلشوره» یا «فشار روانی» استفاده کرد. اما مقاله، واژه «تشویش وجودی» را به‌عنوان معادل دقیق‌تر پیشنهاد می‌دهد. از آنجا که تعریف دقیق و تحلیل فلسفی ماهیت استرس، متفرع بر

دریافت معلومات نیست، بلکه حیثیتی فعال و خلاق دارد و می‌تواند تأثیراتی بی‌واسطه بر بدن و حتی در متن خارج داشته باشد. بنابراین، هرچند تحقیقات زیادی به رابطه نفس و بدن پرداخته و حتی برخی تحقیقات (مانند پژوهش نام‌برده) سازوکار تاثیر ذهن بر بدن را تشریح کرده‌اند، اما پژوهشی که به‌طور خاص و نظام‌مند، به یک پدیده مشخص به نام «استرس» بپردازد و آن را ذیل این چارچوب‌های فلسفی تحلیل و تبیین نماید، فاقد پیشینه مستقیم است. لذا محتوای موجود در تحقیقات سابق در این سطح قرار دارد: «باقی ماندن در سطح کلیات و مفاهیم نظری (مانند تحلیل رابطه نفس و بدن و نحوه تاثیر نفس بر بدن) و عدم کاربردی‌سازی این مبانی در یک موضوع خاص.

از این‌رو آنچه به‌عنوان یک خلأ پژوهشی مغفول مانده است، کاربرست این مبانی در مصادیق خاص است که این امر، نوآوری موضوع «بازخوانی فلسفی پدیده استرس» را ضمانت می‌کند. چنین پژوهشی که نوعی تحقیق بینارشته‌ای به‌شمار می‌آید، از یک‌سو بر ظرفیت و عمق مبانی فلسفی اسلامی تاکید ورزیده، و از سوی دیگر، یکی از جدی‌ترین مسائل حوزه سلامت و یک پدیده فراگیر و ملموس در زندگی انسان معاصر را به‌صورت فلسفی، مورد مطالعه مستقیم قرار می‌دهد.

۱. کلیات و چارچوب فلسفی

پیش از بازخوانی پدیده استرس در مدلی فلسفی، لازم است به چند مبانی مهم حکمت صدرایی اشاره شود که به‌مثابه چارچوب نظری و پیش‌نیاز بحث می‌باشند:

۱-۱. تجرد نفس

فیلسوفان مسلمان بالاتفاق به تجرد نفس معتقدند. بر این اساس، نفس انسان، جوهری قائم به ذات و مجرد از ماده و احکام ماده است. ملاصدرا در /سفار یازده دلیل (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۸، ۲۶۰-۳۰۲) بر اثبات این مطلوب اقامه کرده است.

۱-۲. وحدت ظلی نفس، و اتحاد نفس و بدن

از دیدگاه ملاصدرا نفس «جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء» است (ملاصدرا، ۱۳۸۸: ۲۲۳)؛ یعنی نفس در آغاز، قوه منطبع در ماده است و در اثر اشتداد و حرکت جوهری، همین موجود مادی تبدیل به حقیقتی مجرد می‌شود و در این سیر تکاملی از پایین‌ترین مراتب تجرد به تجرد نباتی و حیوانی و انسانی نائل می‌آید. لذا از دیدگاه

صدرای، نفس «حادث به حدوث بدن» است و در اصل حدوث و وجودش به بدن نیاز دارد اما در بقای خود بی‌نیاز از بدن است و پس از مرگ، کالبد جسمانی عنصری وی از بین رفته و نفس به حیات روحانی ابدی خود ادامه می‌دهد. با ترسیم چنین تصویری از نفس، حکمت صدرایی به این دستاورد دست می‌یابد که نفس انسانی حقیقتی مجرد و بسیط است و بدن از شئون آن تلقی می‌شود. به تعبیر حکیم سبزواری، نفس «وحدت ظلیه الهیه» دارد: همانطور که خداوند متعال، وحدت عددی ندارد بلکه دارای وحدت حقه حقیقیه است و تمام کثرات عالم در ذیل حکومت وحدت قهار او قرار می‌گیرند و ثانی و شریکی برای او در هستی قابل فرض نیست (ملاصدرا، ۱۳۶۳: ۲۴۰)، نفس انسان نیز ظل و سایه این وحدت بوده و وحدت ظلی دارد (سبزواری، ۱۳۸۸: ۴۲۳)؛ بدین معنا که نفس در عین تجرد و بساطت، تمام اعضا و جوارح و قوا و کثرات فراوان خود را دربر می‌گیرد. بر این اساس در حکمت متعالیه، نفس «یک حقیقت واحد ممتد» است که از فرش تا عرش مملکت خود را فرا می‌گیرد؛ از این‌رو بدن مادی و اعضا و جوارح بدن، حقیقتی جدای از نفس محسوب نشده و شأنی از شئون نفس خواهند بود و نفس در عین وحدت اطلاقی خود، تمام این کثرات مادی را دربر می‌گیرد. در این نگاه، نفس مجرد، مرتبه عالیه و بدن مادی مرتبه نازله و شأن و ظل نفس تلقی می‌شود (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۹، ۷۰).

۱-۳. اقسام ادراک

از دیدگاه ملاصدرا ادراک بر سه قسم است (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۳، ۳۶۲):

الف) ادراک حسی: از راه حواس ظاهری پنج‌گانه (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) حاصل می‌شود. این صور جزئی، مادامی که ارتباط حسی انسان با محسوس مادی برقرار است حاصل‌اند و هرگاه ارتباط حسی قطع شود از بین می‌روند. ب) ادراک خیالی: گرچه صورتی جزئی و دارای آثار ماده است (همچون طول و عرض و رنگ و...) اما مجرد از ماده (به تجرد مثالی) می‌باشد.

ج) ادراک عقلی: هیچ‌یک از آثار ماده را نداشته و صورتی کلی و عاری از ماده و آثار ماده است.

۱-۴. وجود قوه‌ای در انسان به نام قوه متخیله

قوه متخیله، یکی از قوای انسان است که صور خیالی را ساخته و در صور محسوسه و معانی جزئی‌ه تصرف می‌کند و صور و معانی

همگی از شئون نفس می‌باشند. این قدرت، بروز اثرات فراوانی در عالم خاص انسان (بدن) را در پی دارد. بر این اساس، ملاصدرا و شارحان وی مثال‌های فراوانی ذکر کرده‌اند که صرفِ تصور یک صورت خیالی، سبب تغییرات فیزیکی مختلفی در بدن می‌شود. صدرالمتألهین در بابی مستقل با عنوان «أن التصورات قد یكون مبادی لحدوث الأشياء» به این مطلب پرداخته و به این نکته مهم آگاهی می‌دهد که صرفِ تصور صور خیالی می‌تواند در عالم خاص نفس (یعنی بدن) تاثیراتی گذاشته و سبب بروز کیفیات و حرکاتی در بدن شود (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۲، ۱۸۲).

نمونه از این تاثیرات بدین شرح است:

- با تصور ترشی، ترشح بزاق دهان افزایش یافته و کام انسان ترش می‌شود. (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۶: ۴۴۳)

- با تصور صور غضب‌آلود و غلبه‌ی حال غضب، در بدن حرارت و داغی ایجاد می‌شود، بدون اینکه حرارت از خارج به بدن رسیده باشد. (ملاصدرا، ۱۳۸۳: ۴، ۱۳۷)

- با تصور و توهم یک امر با عظمت یا ترسناک، بدن به لرزه درمی‌آید. (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۵: ۱۹۳)

- اگر انسان از روی چوبی که در بلندی قرار دارد با تصور و توهم سقوط عبور کند سقوط می‌کند، درحالی‌که اگر همان چوب روی زمین باشد به‌راحتی از روی آن می‌گذرد. (ملاصدرا، ۱۳۸۳: ۴، ۱۳۷)

- با تصور یک صورت کریه، حال شخص بد شده و مزاج بدن منفعل می‌شود. (ملاصدرا، ۱۳۸۳: ۲، ۴۴۱)

- گاهی شخص با تصور مریضی مریض می‌شود. (ملاصدرا، ۱۳۸۳: ۴، ۱۳۷)

- گاهی شخص با تصور و تلقین سلامتی، صحت می‌یابد. (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۲، ۱۸۴)

- و به‌طور کلی، تصور صوری مرتبط با غضب، ترس، شادی، شهوت، خجالت و... هر کدام موجب بروز حرکات و کیفیاتی در بدن می‌شوند (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۹: ۵، ۲۶۳).

پس اینگونه نیست که تمام انفعالاتِ عالم ماده منحصر در تاثیرات جسمانی باشد، بلکه گاه تاثیر تنها از یک «امر نفسانی محض» ناشی می‌شود. لذا برای بدن در بسیاری از مواقع، گرمی و سردی و رطوبت و کیفیات دیگر و حرکاتی حاصل می‌شود که نه ناشی از طبیعت یا امر مادی است و نه ناشی از خارج، بلکه «به مجرد تصور نفس» این امور متحقق می‌گردد (ملاصدرا، ۱۳۸۳: ۴، ۱۳۷).

گوناگون را با یکدیگر ترکیب می‌نماید و هیچ قوه‌ای در افراد انسان به اندازه قوه متخیله مختلف نیست (شعرانی، ۱۳۷۲: ۲۸۳). به تعبیر ابن‌سینا، سرشت و فطرت قوه متخیله بر این است که هرچه در دسترسش قرار بگیرد مورد حکایت و صورتگری قرار دهد (ابن‌سینا، ۱۳۸۱: ۳۸۲). ملاصدرا ضمن صحه گذاشتن بر سخنان یادشده، این قوه را قوه‌ای مجرد از ماده معرفی کرده، و صور ساخته شده توسط آن را نیز مجرد می‌داند (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۹، ۱۹۱). بنابراین کارکرد قوه متخیله، خلق و ترکیب و تفصیل صورت‌های خیالی است؛ و صور ساخته شده توسط این قوه، نه صور حسی هستند (زیرا مادی محض نیستند) و نه صور عقلی (زیرا معانی مجرد کلی نیستند)؛ بلکه این صور، واسطه میان صور عقلی و حسی قلمداد می‌شوند؛ چرا که در عین تجرد از ماده، از شکل و صورت برخوردارند.

۱-۵. انشاء صور خیالی توسط قوه متخیله

صور علمی خیالی همگی توسط قوه متخیله، انشاء و صورت‌گری می‌شوند. زیرا خداوند نفس انسانی را (که از جهت تجردش از سنخ ملکوت و عالم سطوت و قدرت است) به‌گونه‌ای آفریده که در عالم خود، بر ایجاد و صدور و انشاء صور علمی خیالی توانایی دارد (ملاصدرا، ۱۳۸۸: ۲۵). از این‌رو این صورت‌ها، انتزاعات یا نقوش ذهنی صرف و خالی از اثر نیستند، بلکه وجودات حقیقی و از شئون نفس بوده و می‌توانند منشأ آثار باشند.

۱-۶. انسان عین موجود خارجی را ادراک نمی‌کند

از نظر صدرا، انسان عین موجود خارجی (معلوم بالعرض) را درک نمی‌کند، بلکه تمام منشئات و مدرکات انسان در درون نفس است. از این‌رو، ملاصدرا، انسان را به‌مثابه یک عالم معرفی می‌کند: عالمی صغیر و نسخه‌ای کامل از جهان (عالم کبیر) (ملاصدرا، ۱۳۶۶: ۱۳۱). و به عقیده وی «هر آنچه انسان در این عالم یا بعد از مسافرتش به عالم آخرت می‌بیند، همه را در ذات و عالم خود می‌بیند و هیچ چیز را خارج از ذات و عالم خود نمی‌بیند و عالم او نیز در ذات اوست» (ملاصدرا، ۱۳۸۸: ۲۴۴).

۱-۷. أن التصورات قد یكون مبادی لحدوث الأشياء

با نظر به مبانی یادشده، نفس انسان براساس تجرد، وحدت ظلی، و تسلط بر تمام مراتب خود از جمله بدن مادی، در همه شئون خود تدبیر و تصرف می‌کند. از جمله توانایی‌های این جوهر مجرد، قدرت تصور و ایجاد صور علمی به وسیله‌ی قوه متخیله است که این صور

۲. تحلیل فلسفی سازوکار استرس بر اساس مبانی فلسفی یادشده

مبانی فلسفی یادشده برای تبیین متافیزیکی پدیده استرس، بستر نظری مناسبی به دست می‌دهند. نفس انسان، به‌عنوان حقیقتی مجرد و قاهر و مسلط بر بدن، قابلیت‌های فراوانی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها قدرت تصور و ایجاد صور علمی به وسیله قوه متخیله است. این قدرت می‌تواند در عالم خاص نفس، یعنی بدن، اثرگذاری ملموس داشته باشد. به عبارت دیگر، بدن به‌عنوان یکی از شئون نفس، می‌تواند تحت تأثیر مستقیم تصورات و حالات نفسانی تغییر یابد، بدون اینکه هیچ عامل خارجی در کار باشد. بر این اساس، از منظر مبانی صدرایی، استرس، به‌عنوان یک حالت درونی، پدیده‌ای است که با حالات و تصورات نفس رابطه‌ای مستقیم دارد.

در واقع، نفس انسانی به‌عنوان جوهری مجرد و آگاه، پیوسته در حال تفسیر و معنابخشی به داده‌های دریافتی از جهان بیرون و درون است. هنگامی که فرد با یک موقعیت خاص مواجه می‌شود (مثل یک خطر فیزیکی قریب‌الوقوع، یک فشار کاری، نگرانی درباره آینده، و...)، نفس او به‌وسیله قوه متخیله و بر اساس تجربیات و ساختارهای ذهنی خود، یک «تصویر ذهنی» یا «تصور» خاص از آن موقعیت، اعتبار می‌کند. محتوای این تصور می‌تواند یک چالش قابل مدیریت تا یک تهدید تلقی شود. استرس زمانی پدید می‌آید که حاصل این تصور و اعتبار، یک «صورت خیالی تهدیدآمیز» باشد. نکته حائز توجه این است که این تهدید، ممکن است امری کاملاً ذهنی و ناشی از تفسیر فرد باشد، حتی اگر از نگاه بیرونی خطری وجود نداشته باشد (مانند نگرانی از یک واقعه احتمالی). این تصور تهدید، یک حالت نفسانی و درونی محض است، اما بر اساس مبانی یادشده (به‌ویژه قاعده آن‌التصورات قد یكون مبادی لحدوث الأشياء)، این حالت نفسانی به خودی خود واجد قدرت تأثیرگذاری علی بر عالم بدن است. قاعده یادشده بیان می‌کند که تصورات نفسانی، خود منشأ تغییرات و حرکات در بدن می‌شوند، به‌گونه‌ای که تحقق آن‌ها نیازی به علل مادی یا خارجی ندارد.

بنابراین از جنبه فلسفی، به همان وزان که تصور خوردن لواشک، دهان را به ترشح بزاق وامی‌دارد و مزه ترشی را در کام انسان پدید می‌آورد، تصورات نگران‌کننده نیز بر بدن، تأثیرات سوء می‌گذارند. این تأثیرات، خود را در قالب همان تغییرات فیزیولوژیک شناخته‌شده‌ی استرس نشان می‌دهد: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، انقباض عضلات برای واکنش سریع، فعال‌سازی

سیستم‌های هورمونی مانند ترشح آدرنالین و کورتیزول برای تأمین انرژی فوری و تعدیل واکنش‌های ایمنی، و... این تغییرات، نشانه‌های تأثر بدن از یک امر متافیزیکی (یعنی تأثیر نفس) می‌باشند. بنابراین، از جنبه فلسفی، منشأ استرس، نه محرک بیرونی، بلکه فعالیت تصویری نفس است. و تأثیر استرس بر بدن نه یک فرآیند صرفاً طبیعی و فیزیکی، بلکه نتیجه مستقیم و ضروری ساحت علیت و تسلط نفس بر بدن است.

۳. موشکافی فلسفی ماهیت استرس

در علوم تجربی مدرن، متداول‌ترین تعریف برای استرس بدین شرح است: «مجموعه‌ای از پاسخ‌های فیزیولوژیک و رفتاری در مواجهه با یک تهدید واقعی یا ادراک‌شده» (National Research Council, 2008: p. 14). اگرچه در این تعریف به جنبه «ادراک» نیز اشاره شده است، اما تمرکز اصلی بر توصیف پاسخ‌های بدنی (افزایش هورمون کورتیزول، فعال‌سازی سیستم عصبی سمپاتیک، ترشح آدرنالین و...) است. در این تبیین، یک محرک فیزیکی (داخلی یا خارجی) آغازگر زنجیره است که توسط گیرنده‌های حسی بدن تشخیص داده می‌شود. این محرک (مثل تصویر یک صحنه خطرناک) انرژی خود را به سیگنال‌های عصبی تبدیل می‌کند. این سیگنال‌ها در نهایت به شبکه‌های عصبی مغز می‌رسند و اگر توسط این شبکه‌ها به‌عنوان تهدید یا چالش ارزیابی شوند، پاسخ فیزیولوژیک بدن را در پی دارند.

این تبیین، دقیق و ارزشمند است، اما به جنبه‌های متافیزیکی این سازوکار نظر ندارد.

موشکافی دقیق پدیده استرس و ارائه یک تحلیل فلسفی از آن، در چهار مرحله صورت می‌پذیرد:

مرحله اول- وجود یک امر خارجی (به‌عنوان شرط اعدادی): رویدادی در خارج تحقق می‌یابد که می‌تواند بالقوه واجد حیثیت تهدیدآمیز باشد. این مرحله صرفاً شرط اعدادی است و فی‌نفسه (و بدون تصویرسازی نفس از آن) متضمن هیچ‌گونه تنش یا انفعالی در نفس نیست. بنابراین، امر خارجی علت اصلی تحقق استرس نیست، بلکه زمینه‌ای است که در صورت پیوند با ادراک و اعتبار انسانی، می‌تواند منشأ آثار بعدی گردد.

مرحله دوم - ادراک نفس و حکم به تهدید بودن امر خارجی: نفس، آن امر خارجی را ادراک کرده و در قالب یک حکم (این امر برای من خطرناک است) آن را تهدید تلقی می‌کند. این مرحله مشتمل بر تصور و تصدیق نفس است. با این حال، «تهدید

راهگشا خواهد بود. این نظریه را می‌توان رهاوردی از مبانی صدرایی یادشده دانست. بر اساس این نظریه، انسان در مقام کنش، ناگزیر از اعتبارگذاری است. مفاهیمی چون «باید»، «نباید»، «خطر» و «ضرر» از سنخ اعتبارات‌اند که بر محور حفظ بقا و هدایت طبیعت انسانی شکل می‌گیرند. انسان به حکم ضرورت عملی، به علم خود اعتبار واقعیت می‌دهد و آثار خارج را بر صورت ادراکی مترتب می‌سازد. بر اساس این معنا، «تهدید بودن» وصفی نیست که لزوماً به صورت تکوینی و مستقل در اشیا قرار داشته باشد، بلکه اعتباری است که نفس در نسبت با مصالح خویش بر آن مترتب می‌کند. اصول این اعتبارات ثابت‌اند؛ زیرا اصل حفظ نفس و طلب کمال، مقتضای طبیعت انسانی است؛ اما مصادیق آن‌ها متغیر است و می‌تواند در پرتو پیش‌زمینه‌های فردی و تربیت عقلانی و اخلاقی و محیطی در افراد مختلف باشد. لذا آنچه برای شخصی تهدید محسوب می‌شود، ممکن است برای دیگری چنین نباشد، زیرا دستگاه اعتبارگذاری افراد متفاوت است. از این‌رو، درک یک امر خطرناک و تهدیدآمیز به‌طور مستقیم تابع نحوه اعتبارگذاری است. اگر دایره تهدید گسترده اعتبار شود، زمینه تأثر وجودی نیز فزونی می‌یابد؛ و اگر اعتبار تهدید محدود و متعادل گردد، شدت تأثر وجودی کاهش می‌یابد.

بدین ترتیب، مرحله دوم، در ساحت تعامل عقل نظری و عقل عملی و در پرتو اعتبارات ادراکی نفس، نقطه اتصال ساحت معرفت و ساحت عمل است.

مرحله سوم، سطح «تأثر و انفعال وجودی نفس» و سطح «تحقق استرس» است. یعنی هنگامی که نفس، امر خارجی را تصور و تصدیق کرد و آن را یک تهدید اعتبار نمود، از آن متأثر شده و حالتی وجودی خاصی پیدا می‌کند. این انفعال نفسانی، موجب جهت‌گیری خاصی از نفس می‌شود که آثار ادراکی و بدنی خاصی را در پی دارد.

این سازوکار در تحلیل فلسفی، در قالب زنجیره‌ای از ادراک، شوق، اراده و فعل تحقق می‌یابد (طباطبایی، ۱۴۱۶ق: ۱۸۶). هنگامی که نفس ادراک می‌کند که «فلان امر برای من تهدید است»، در پی آن نوعی شوق (شوق گریز از امر نامطلوب) در نفس پدید می‌آید. اگر شوق شدت یابد، به اراده منتهی می‌شود؛ یعنی نفس تصمیم به اقدام در جهت دفع خطر می‌گیرد. در این فرایند، نفس به حالت آمادگی برای کنش درمی‌آید و قوای عامله در جهت مقابله یا گریز بسیج می‌شوند. این فرایند بر اثر انشائات نفس در مرحله چهارم بصورت آثار بدنی متجلی می‌شود.

بودن» صرفاً حاصل کشف یک حقیقت عینی در خارج نیست، بلکه حاصل نسبت‌سنجی و «اعتبار نفس» است. از این‌رو، این مرحله لزوماً انعکاس واقعیت بیرونی نیست، بلکه متضمن نحوه‌ای از داوری و ارزیابی و دریافت نفس است که در چارچوب اعتبار شخص صورت می‌پذیرد.

مرحله سوم - تأثر وجودی نفس از این ادراک: در پی ادراک و حکم نفس به وجود تهدید، کیفیتی نفسانی (یا به تعبیر صدرایی دقیق‌تر: تأثر وجودی) در نفس پدید می‌آید. یعنی هنگامی که نفس، امر خارجی را تصور و تصدیق کرد و آن را یک تهدید اعتبار نمود، از آن متأثر شده و در پی آن، حالتی وجودی خاصی پیدا می‌کند. این حالت وجودی، یک تأثر و انفعال نفسانی است که جهت‌گیری خاصی را در پی دارد.

مرحله چهارم - تجلی انفعال نفسانی در بدن: در مرحله چهارم، تأثر وجودی نفس در مرتبه بدنی به صورت تغییرات فیزیولوژیکی ظهور می‌کند. مانند افزایش ضربان قلب، ترشح هورمون‌های استرس و دیگر تغییرات فیزیولوژیک. این مرحله، تجلی بدنی مرحله سوم است. یعنی بر اساس مبنای اتحاد نفس و بدن در حکمت متعالیه، حالات نفسانی در مرتبه جسمانی ظهور و بروز می‌یابند. پس، انفعال وجودی نفس به صورت تغییرات فیزیولوژیک در بدن ظهور یافته، و این تغییرات، به‌مثابه تجلی و مرتبه نازل‌تر همان تأثر نفسانی‌اند.

پرسش بنیادین این است که استرس در کدام مرحله قرار دارد؟

مرحله اول شرط اعدادی است و قطعاً استرس بر این سطح اطلاق نمی‌شود.

مرحله دوم، سطح ادراک و حکم به تحقق یک امر تهدیدآمیز است. موشکافی این سطح بدون توجه به تمایز (و در عین حال پیوستگی) عقل نظری و عقل عملی ممکن نیست. عقل نظری متکفل ادراک واقع و تصویر نظری انسان از جهان خارج است؛ و عقل عملی، در پرتو این افق نظری، به تنظیم نسبت اشیا با غایات انسانی پرداخته و مفاهیمی چون خیر، شر، نفع، ضرر، مصلحت و مفسده را اعتبار می‌کند (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۹، ۸۳). بنابراین، حکم به تهدید بودن یک حادثه، نتیجه تعامل این دو شأن عقل است: عقل نظری زمینه تفسیر جهان خارج را فراهم می‌کند و عقل عملی در نسبت با اعتبارات انسانی، رویداد خارجی را در قالب خیر یا شر صورت‌بندی می‌نماید.

در این چارچوب، توجه به نظریه «اعتباریات» علامه طباطبایی (طباطبایی، بی‌تا: ۲۸۱-۲۹۳) برای تبیین دقیق‌تر مرحله دوم

تغییر در «صورت علمی» است، نه انکار واقعیت خارجی. چه‌بسا امر خارجی واقعاً دشوار یا خطرناک باشد، اما «نوع تفسیر و ارزیابی آن»، دامنه و شدت تأثیر وجودی را تعیین می‌کند. در صورتی که نفس، تحت سیطره قوه متخیله، تهدید را بزرگ تصویرسازی کند، انفعال وجودی حاصل نیز شدیدتر خواهد بود. اما اگر همان امر، در افقی محدودتر فهم شود، تأثیر نفس نیز تعدیل می‌گردد. از این‌رو، نخستین سطح درمان بر اساس حکمت صدرایی، «انتقال مرکز ثقل از وهم و خیال به عقل» است. یعنی تقویت مرتبه عقلانی نفس به‌گونه‌ای که صورتهای وهمانی و خیالی اغراق‌آمیز، سیطره تعیین‌کننده بر وجود نفس نیابند و در پرتو عقل‌گرایی این ادراکات سنجیده و تعدیل شوند. اگر نفس دائماً در امور وهمانی و جزئی توغل کند، تأثرات نفسانی وی از امور جزئی خارجی بیشتر خواهد بود. در مقابل، اگر نفس با محوریت عقل با پدیده‌ها برخورد کند، تأثیر وجودی ضعیف‌تری از امور جزئی خارجی برایش حاصل می‌شود. بنابراین، درمان بنیادین استرس در این چارچوب، افزایش سطح عقلانیت و «رشد وجودی و اشتداد جوهری با گذار از وهم به عقل» است. ملاصدرا معتقد است تا زمانی که انسان در بند وهم و خیال باشد در «آفت و وبال» گرفتار است؛ و باید نفس مستقیم شود و از وهم به عقل گذار کند تا از اینگونه آفت‌ها رهایی یابد (ملاصدرا، ۱۳۸۳: ۳، ۱۷۱).

۴-۲. درمان دوم: درمان‌های جسمانی در پرتو اتحاد نفس و بدن

سطح دوم درمان، ناظر به درمان‌های بدنی است. بر اساس اتحاد نفس و بدن در حکمت صدرایی، رابطه‌ای یک‌سویه میان نفس و بدن برقرار نیست. بدن، مرتبه نازله نفس است و از آن انفکاک حقیقی ندارد؛ لذا همان‌گونه که تأثرات وجودی نفس در بدن ظهور می‌کند، تعدیل در مرتبه بدنی نیز می‌تواند به مرتبه نفسانی بازگردد، و این تعدیل بدنی در تعدیل نفس، تأثیر فی‌الجمله خواهد داشت (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۵: ۲۱۹). از منظر فلسفی، استفاده از دارو و مسکن‌ها در این جایگاه قرار می‌گیرد. نیز آرام‌سازی بدن با تنظیم تنفس، تعادل مزاج و... می‌تواند در پرتو اتحاد مراتب وجودی نفس و بدن، بر نفس اثراتی بگذارد. با این‌حال، در چارچوب صدرایی، این اقدامات، زمانی به درمان عمیق و کامل می‌انجامد که به‌عنوان مکمل در کنار تعدیل حالت وجودی نفس قرار گیرند، نه آنکه صرفاً به درمان جسمانی بسنده شود.

بنابراین به‌عنوان جمع‌بندی باید گفت که استرس بر اساس مبانی فلسفه صدرایی بر سطح سوم منطبق می‌شود. استرس در تبیینی وجودشناختی، «نحوه‌ای از انفعال و تأثیر وجودی نفس» است که در پی ادراک و اعتبار (به تهدید بودن چیزی) پدید آمده و سپس در بدن تجلی و ظهور می‌یابد. این تأثیر وجودی، محصول تعامل عقل نظری و عقل عملی و دستگاه اعتباری انسان است، و انفعالات بدنی مرتبه نازله همین تأثرند.

چنین تحلیلی نشان می‌دهد که بررسی استرس صرفاً در سطح بدن و پاسخ‌های فیزیولوژیکی، به‌مثابه نادیده گرفتن مرتبه اصلی آن در ساحت نفس خواهد بود. بنابراین بر اساس این خوانش فلسفی، استرس نه مجموعه‌ای از پاسخ‌های فیزیولوژیکی بدن، بلکه نحوه‌ای از تأثیر وجودی نفس انسان در نسبت با جهان خارج و اعتبارات خویش است که در «مرتبه نازله نفس» (=بدن) به صورت واکنش‌های جسمانی تجلی می‌یابد.

۴. راهکارهای درمان استرس بر اساس مبانی حکمت صدرایی

بر اساس تحلیلی که پیشتر ارائه شد، استرس در چارچوب مبانی حکمت متعالیه، نحوه‌ای از تأثیر وجودی و انفعال نفس در پرتو ادراک تهدید است. این تأثیر وجودی، در مرتبه نازله نفس - یعنی بدن - به شکل اثرات فیزیولوژیکی ظهور و تجلی می‌یابد. از این‌رو بر اساس خوانش فلسفی یادشده، «استرس یک پدیده وجودی نفسانی است، نه صرفاً یک واکنش فیزیکی بدنی». بر همین اساس، درمان استرس نیز نمی‌تواند صرفاً در سطح تنظیم علائم جسمانی یا مهار واکنش‌های فیزیولوژیک تقلیل یابد؛ زیرا آثار بدنی، معلول نفس و (به تعبیر ادق) تجلیات خاصی ناشی از تأثیر نفس‌اند. بنابراین اگر استرس نحوه‌ای از تأثیر و انفعال وجودی نفس است، درمان آن نیز باید به رفع یا تعدیل همین حالت وجودی در ساحت نفس بینجامد. لذا تحلیل درمان استرس در چارچوب صدرایی، تحلیلی «وجودشناختی» است، نه صرفاً تحلیلی پزشکی و فیزیکیالیستی. در این چارچوب، پنج راهکار درمانی ارائه می‌شود:

۴-۱. درمان نخست - اصلاح سطح ادراکی با تقویت جنبه عقلانی

نخستین گام، توجه به این نکته است که اگر استرس، پیامد یک ادراک و اعتبار نفسانی (مرحله دوم یادشده) است، درمان آن باید از «اصلاح نحوه ادراک» آغاز شود. اصلاح ادراک در اینجا به معنای

از این رو در این خوانش، حکمت عملی به مثابه راهگشای سلامت ذهنی و بدنی قلمداد می‌شود.

۴-۵. درمان پنجم - اصلاح زمینه‌های تربیتی و محیطی و سبک زندگی

سطح پنجم درمان ناظر به حیطه تربیتی و محیطی است. هر فرد در محیط خاصی رشد کرده و تجارب متفاوتی کسب می‌کند؛ بر این اساس مغز هر فرد ساختار منحصر به فردی به خود می‌گیرد (رسولی؛ فیضی؛ علمی سولا، ۱۴۰۳: ۱۱۹). این ساختارهای متفاوت و پیش‌زمینه‌های فکری و باورهای نادرست و نظام‌های ارزشی شکل گرفته در دوران رشد می‌توانند دامنه تهدیدهای متصور را افزایش دهند. اصلاح این زمینه‌ها و بازسازی چارچوب‌های ارزشی، در حقیقت اصلاح صورت‌های علمی راسخ در نفس است که منشأ تاثرات نفس می‌شوند. تغییر یا اصلاح این زمینه‌ها، از آن رو اهمیت دارد که نفس در خلأ تحقق نمی‌یابد، بلکه در شبکه‌ای از مناسبات عینی و اجتماعی تاثیر می‌پذیرد. حتی عواملی همچون تغذیه، خواب، نظم و سبک زندگی نیز در پرتو اتحاد نفس و بدن، می‌توانند در شدت انفعال نفس مؤثر باشند. اختلال در خواب و نبود سبک زندگی سالم، می‌تواند باعث چیرگی جنبه مادی بر جنبه عقلانی نفس شده، و قوه خیال را فعال تر و سیطره عقل را ضعیف تر سازد. برعکس، اعتدال در تغذیه و خواب و سبک زندگی سالم، می‌تواند به تعادل مراتب وجودی نفس مدد رساند.

۴-۶. جمع‌بندی

سخنان یادشده به این دستاورد رهنمون می‌گردد که: درمان استرس در حکمت متعالیه در «ساحت نفس» رخ می‌دهد و به «تعدیل حالت وجودی نفس» معنا می‌شود و هر امری که به این تعدیل وجودی مدد رساند، در شمار راهکارهای درمانی قرار می‌گیرد. در این چارچوب، درمان استرس، ثمره ارتقا، تعالی و استکمال وجودی نفس است و رهاورد آن، بازتنظیم نفس به حالت تعادل وجودی است. چنین تحلیلی، ضمن سازگاری با مبانی هستی‌شناختی و انسان‌شناختی صدرایی، امکان می‌دهد که سطوح مختلف درمانی (در پرتو اتحاد نفس و بدن) در چارچوبی واحد و غیرتقلیل‌گرایانه فهم شوند. بر این اساس، درمان استرس در حکمت صدرایی، صرفاً در مهار پاسخ‌های بدنی خلاصه نمی‌شود، بلکه مستلزم بازنگری در نحوه ادراک و اعتبارگذاری و تعدیل حالات نفسانی است. از این رو، در پرتو این خوانش جامع از حکمت صدرایی، ساحت‌های مختلف

۴-۳. درمان سوم - توجه به مبدأ اعلی و دستورات دینی

توجه به مبدأ اعلی و التفات به عالم تجرد و امور متعالی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تغییر افق وجودی نفس دارد. هنگامی که انسان (براساس مبنای عین الربط بودن هستی‌ها به حق متعال) خود را همواره در پیوند با حقیقتی نامتناهی می‌یابد، تهدیدهای خارجی، جایگاه فراگیر و استقلالی خود را از دست می‌دهند و از انفعال و تأثر وجودی نفس نسبت به رویدادهای خارجی کاسته می‌شود. از منظر فلسفی، دستورات دینی در این سطح درمانی قرار می‌گیرند. اگر در دین به کرات به یاد خدا تاکید شده و آرامش و اطمینان قلبی در اثر آن وعده داده شده است (رعد: ۲۸)، از آن روست که پیوند وجودی نفس با خداوند و توجه به مبدأ هستی به عنوان نهایت قدرت و رحمت، تصویری متعالی را در قوه متخیله آدمی ایجاد می‌کند که اثر این تصور، آرامش درونی نفس است. ملاصدرا تصریح می‌کند منشأ اضطراب و از بین رفتن «قرار نفس»، تعلق و توجه به کثرات و عالم ماده است؛ و هرگاه انسان به عالم تجرد و مبدأ اعلی متوجه و متصل گردد، اضطراب او به اطمینان مبدل می‌شود (ملاصدرا، بی‌تا: ۳۲۲). دیگر دستورات دینی همچون صبر، توکل، امید، شکرگزاری، گمان نیک و... نیز در این سطح درمانی قرار می‌گیرند. بر اساس سخنان گفته‌شده مشخص می‌شود که این موارد دستوراتی صرفاً شرعی و اخلاقی نیستند، بلکه ریشه در تکوین عالم داشته و از منظر فلسفی، دستوراتی راهگشا برای بازتنظیم حالت وجودی و تعادل نفس قلمداد خواهند شد.

۴-۴. درمان چهارم - حکمت عملی و اصلاح ملکات نفسانی

سطح چهارم درمان، توجه به حکمت عملی و اصلاح ملکات نفسانی است. آن دسته از کیفیات نفسانی که در نفس ایستا و راسخ نیستند «حال» نام داشته و دسته دیگر که بر اثر تکرار در نفس رسوخ یافتند و به صورت خوی درآمده‌اند «ملکه» نامیده می‌شوند (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۴، ۱۱۰). در ساحت حکمت عملی و تهذیب اخلاق، بسیاری از زمینه‌های استرس به ریشه دواندن ملکاتی همچون ترس، حرص، کمال‌گرایی افراطی، نگرانی از قضاوت دیگران و... مربوط می‌شوند. تعدیل این ملکات، به مثابه نیل به تعادل وجودی نفس است. همچنین تمرین فضائلی همچون صبر، شجاعت، توکل، حسن‌ظن، امید و... به تدریج نحوه مواجهه نفس با امور تهدیدآمیز را تغییر می‌دهد و از شدت تأثر وجودی می‌کاهد. لذا حکمت عملی و فضایل اخلاقی، سازوکارهایی برای اصلاح نسبت عقل نظری و عملی و بازتنظیم اعتبارات نفس خواهند بود.

درمانی (همچون ساحت‌های متافیزیکی، فیزیکی، دینی، اخلاقی، محیطی، تربیتی و ...) با یکدیگر پیوند می‌یابند.

۵. پیامدهای خوانش فلسفی استرس

خوانش فلسفی یادشده بر اساس مبانی صدرایی صرفاً یک تحلیل نظری نیست، بلکه به گستره‌ای وسیع از پیامدهای علمی و عملی رهنمون می‌شود:

۱-۵. بازتعریف استرس به مثابه پدیده‌ای متأثر از یک امر متافیزیکی

همانطور که گفته آمد در علوم تجربی مدرن، استرس به «مجموعه‌ای از پاسخ‌های فیزیولوژیک و رفتاری در مواجهه با یک تهدید واقعی یا ادراک‌شده» تعریف شده است (National Research Council, 2008: p. 14). بر این اساس، تمرکز اصلی پزشکی عصر حاضر، بر توصیف پاسخ‌های بدنی (افزایش هورمون کورتیزول، فعال‌سازی سیستم عصبی سمپاتیک، ترشح آدرنالین و...) می‌باشد. این تعریف ارزشمند است، اما به جنبه‌های متافیزیکی استرس نظر ندارد. اینجاست که تبیین فلسفی، به‌عنوان مکمل و تعمیق‌کننده تبیین تجربی ظاهر می‌شود. خوانش فلسفی، یک نقطه آغاز غیرمادی را تعیین می‌کند: «تصور و اعتبار نفس». این تصور نفس است که به‌عنوان علت فاعلی متافیزیکی، این زنجیره را به حرکت درمی‌آورد.

لذا علم، مسیر و مکانیزم فیزیکی را به دقت ترسیم می‌کند، و فلسفه، مبدأ وجودی و علت متافیزیکی آغاز این پدیده را روشن می‌سازد. این نگاه، چارچوبی غیرتقلیل‌گرا ارائه می‌دهد که نه تنها رابطه میان نفس و بدن را به صورت یکپارچه تبیین می‌کند، بلکه جایگاه انسان را به عنوان موجودی چندبعدی و فاعل و دارای علیت در نسبت با بدن برجسته می‌سازد. بنابراین، این تبیین، درعین حال که داده‌های قطعی علوم تجربی درباره مکانیزم استرس را پذیرفته و آن را تکمیل می‌کند، به جنبه‌های متافیزیکی انسان نیز توجه کرده و ساحت چندبعدی انسان را تقلیل نمی‌دهد.

این دو نگاه در تضاد نیستند، بلکه یک رابطه طولی دارند: علت فاعلی «تصور نفس» است؛ علل اعدادی و ابزار «مغز و ترشح هورمون‌ها» است؛ و معلول «تغییرات بدنی» است. این تبیین فلسفی تاکید می‌کند که بدن تنها محل تحقق و ظهور این فعالیت‌های نفسانی، و نهایتاً حائز سمت علیت اعدادی است (طباطبایی، ۱۴۱۶ق: ۵۲). بدن به هیچ وجه عامل اصلی نبوده، بلکه تابع تدبیر و اعتبارات و تداعی‌های نفسانی است.

۵-۲. نفی علیت هرگونه محرک بیرونی

همانطور که گفته شد علم معاصر، استرس را ناشی از یک تهدید واقعی یا یک تهدید ادراک‌شده تعریف می‌کند. اما تبیین فلسفی مبتنی بر مبانی صدرایی، علیت هرگونه محرک بیرونی را نفی می‌کند. نفی علیت محرک بیرونی نه به این معناست که محرک بیرونی در صورت‌گیری نفس تاثیر ندارد، بلکه بدین معناست که علت خارجی تنها علت اعدادی بوده و علت حقیقی استرس، تصور و ادراک و اعتبار نفس است. از همینجا آشکار می‌شود که اگر در بیرون، یک تهدید واقعی وجود داشته باشد اما شخص از آن محرک، هیچ تهدیدی تلقی نکند، استرس و تاثیرات بدنی ناشی از آن پدید نمی‌آید. و بالعکس اگر در بیرون، امری تهدیدکننده وجود نداشته باشد، اما شخص در تصور خود بیرون را تهدیدزا بپندارد، استرس حاصل می‌شود. سر این تبیین در قوت قوه متخیله انسان نهفته است که قدرت تصویرسازی ذهنی آن هم شامل بازنمایی ادراکات حسی و هم شامل ایجاد ادراک اموری که هرگز احساس نشده‌اند و نیز چیزهایی که ابداً در خارج وجود ندارد، می‌گردد (رسولی؛ فیضی؛ علمی سولا، ۱۴۰۳: ۱۲۲). نیز همانطور که در بخش مبانی گفته آمد، ملاصدرا تمام مدرکات انسان را در درون نفس تصویر می‌کند. لذا هر آنچه انسان تصور می‌کند، نه خارج از نفس، بلکه همه از شئون نفس اوست و آنچه موضوعیت دارد «برداشت و اعتبار نفس» از یک واقعه خارجی است، نه آنچه حقیقتاً در خارج رخ داده است. لذا در این فرآیند، نفس و تصورات نفس تمام العلة است.

۵-۳. گذار از انسان منفعل به انسان فاعل

الگوی پزشکی رایج که تمام مکانیزم استرس را به جنبه‌های مادی تقلیل می‌دهد، ممکن است انسان را در مواجهه با استرس و بیماری‌های ناشی از آن، در جایگاه یک قربانی منفعل قرار دهد: قربانی ژن‌ها، قربانی هورمون‌ها، قربانی محیط پراسترس و... . خوانش فلسفی، باعث تغییر پارادایم می‌شود. اگر استرس و بیماری‌های ناشی از آن، به‌صورت مستقیم از تصورات ما سرچشمه می‌گیرند، پس: «ما در نقطه آغاز این زنجیره علی قرار داریم». «ما فاعل شرایط درونی‌مان هستیم» و «ما قادر بر تدبیر و تصرف در بدن هستیم». این نگاه، اگرچه بار مسئولیت‌پذیری را بر دوش فرد می‌گذارد (مسئولیتی نه فقط در قبال اعمال، بلکه حتی در قبال افکار و خیالات)، اما در عین حال او را توانمند می‌سازد؛ زیرا انسان را نه قربانی و منفعل سیستم‌های زیستی، بلکه به‌عنوان فاعلی آگاه و قاهر و مسلط بر بدن معرفی می‌کند.

۵-۴. تبیین فلسفی استرس مزمن

علوم تجربی، استرس مزمن را ناشی از تداوم عوامل استرس‌زای بیرونی یا اختلال در سیستم‌های بازخورد هورمونی می‌داند. خوانش فلسفی عمق دیگری به این تحلیل می‌افزاید: همانطور که گفته شد آن دسته از کیفیات نفسانی که در نفس ایستا و راسخ نیستند «حال» نام داشته و دسته دیگر که بر اثر تکرار در نفس رسوخ یافتند «ملکه» نامیده می‌شوند (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۴، ۱۱۰). استرس مزمن را می‌توان نشانه رسوخ و تثبیت نحوه‌ای خاص از تأثر و انفعال در نفس دانست. نفس به مرور زمان و با تکرار، به یک سبک زندگی غلط و یک الگوی تفسیری خاص عادت می‌کند. به گونه‌ای که حتی در غیاب محرک بیرونی قوی، همچنان جهان را از پشت عینک «تهدید» مشاهده و اعتبار می‌کند. این صورت خیالی پایدار، به‌طور مستمر، بدن را در حالت آماده‌باش نگاه می‌دارد.

بنابراین، در استرس حاد، یک تصور تهدید ناگهانی و گذرا در نفس شکل می‌گیرد، بدن بسیج می‌شود و پس از رفع تهدید (یا تصور رفع تهدید)، بدن به حالت تعادل بازمی‌گردد. اما در استرس مزمن، تصور تهدید به یک حالت پایدار و دائمی در نفس تبدیل می‌شود. این مشکل می‌تواند به دو دلیل باشد: یا تهدید بیرونی واقعاً مزمن است (مانند زندگی در محیط نامناسب)، یا نفس (بر اساس پیش‌فرض‌های ذهنی خود) در دام یک الگوی معیوب تصویرسازی اعتباری گرفتار آمده است. در این حالت، نفس به‌طور مداوم و خودکار، حتی در موقعیت‌های خنثی، تصاویر تهدیدآمیز تولید می‌کند (مانند نگرانی دائم از آینده، احساس ناامنی شغلی پایدار، کمال‌گرایی افراطی و...).

پس در استرس مزمن، صور خیالی مخرب در نفس ملکه شده و همچون فرمان دائمی «آماده‌باش» به بدن، سبب می‌شوند سیستم‌های فیزیولوژیک بدون وقفه فعال بمانند. تداوم این حالت منجر به فرسایش بدن و بروز بیماری‌ها می‌گردد. در اینجا، بیماری جسمی، تحقق عینی و مادی یک تصور پایدار و ناسالم نفسانی است. و راهکار رهایی از آن، پالایش ذهن و جایگزینی ملکات نفسانی (و سایر راهکارهای یادشده) است.

۵-۵. ارائه الگوی یکپارچه غیرتقلیل‌گرا برای رابطه ذهن-

بدن

یکی از دشوارترین مسائل فلسفه ذهن معاصر، «مسئله علیت ذهنی» (The Problem of Mental Causation) است. اگر ذهن (یا نفس) امری غیرمادی است، چگونه می‌تواند بر جهان مادی (از جمله بدن) تأثیر علی بگذارد؟ دیدگاه‌های مادی‌گرا، ذهن را به

فعالیت مغز تقلیل می‌دهند و مسئله را انکار می‌کنند. دوگانه‌انگاری دکارتی نیز در تبیین صحیح چگونگی تعامل دو جوهر کاملاً متفاوت، ناتوان است. خوانش یادشده مبتنی بر مبانی حکمت صدرایی، یک راه‌حل فلسفی متقن برای این چالش ارائه می‌دهد: «علیت طولی». در این نگاه، نفس یک حقیقت ممتد است که مرتبه‌های آن مجرد، و مرتبه نازله آن مادی است (ملاصدرا، ۱۳۶۸: ۹، ۷۰). مرتبه مجرد، قاهر و مسلط بر بدن بوده و رابطه‌اش با بدن، رابطه‌ی تدبیری و طولی است. علت فاعلی «تصور نفس» است؛ علل اعدادی «مغز و ترشح هورمون‌ها»؛ و معلول «تغییرات بدنی» است.

این خوانش از دو افراط دوری می‌جوید: تقلیل‌گرایی مادی (که ذهن را به مغز تقلیل می‌دهد) و دوگانه‌انگاری گسسته (که ذهن و بدن را دو جوهر کاملاً بی‌ارتباط می‌داند). در مقابل، یک الگوی یکپارچه طولی ارائه می‌دهد. در این مدل، نفس (به‌عنوان جنبه مجرد و فاعل انسان) و بدن (به‌عنوان جنبه مادی و ابزار) در یک سلسله‌مراتب وجودی قرار می‌گیرند. نفس، مرتبه‌های عالی و قاهر و مدبر بوده، و بدن، مرتبه نازل و مظهر حالات نفس است نه منشأ اصلی آن. از این‌رو، تحلیل استرس صرفاً در سطح بدن، نادیده گرفتن مرتبه اصلی آن در ساحت نفس است.

۵-۶. تبیین فلسفی قدرت تلقین

پیامد مهم و کاربردی دیگری که در پرتو این خوانش فلسفی آشکار می‌شود، تبیین عمیق مکانیزم تلقین و قدرت شگرف آن بر بدن انسان است. تلقین، به معنای «القای یک فکر، باور یا انتظار به ذهن-خواه از طریق دیگران (دگرتلقینی) یا توسط خود فرد (خودتلقینی)» است (Decan & Zhaoxu, 2024). در پرتو مبانی فلسفی یادشده، تلقین به‌مثابه یک تصور ذهنی، مستقیماً بر کارکرد بدن تأثیرگذار است. اثر دارونما (Placebo)، یعنی بهبودی با دریافت یک ماده بی‌اثر؛ و اثر نوسیبو (Nocebo)، یعنی ایجاد علائم بیماری با تلقین منفی، از معماهای جذاب پزشکی هستند. خوانش فلسفی ارائه‌شده با تکیه بر قدرت تلقین، این پدیده‌ها را به‌شایستگی تبیین می‌کند. در هر دو مورد، تصور بیمار است که نقش علی اصلی را ایفا می‌کند. در دارونما، تصور «دریافت یک درمان مؤثر» در نفس بیمار ایجاد می‌شود. این تصور، مطابق سخنان یادشده، مبدأ پیدایش تغییرات شیمیایی و فیزیولوژیکی به نفع بهبودی در بدن می‌گردد. در نوسیبو، تصور یا تلقین «آسیب‌دیدگی یا بیماری» علت ایجاد واقعی علائم می‌شود. همانند داستان معروف مثنوی معنوی که استاد بر اثر تلقین شاگردان و تصور و توهم شدید مریضی، حقیقتاً بیمار شد (مولوی، ۱۳۹۰: ۴۰۴-۴۰۸).

۵-۷. ایجاد پلی برای گفت‌وگوی سازنده میان فلسفه و علوم تجربی

از دیگر پیامدهای این خوانش فلسفی، ایجاد یک هم‌افزایی متقابل میان دو حوزه معرفتی است: از یک‌سو، علوم تجربی (عصب‌شناسی، روان‌پزشکی، ایمنولوژی، و...) با دقت و ظرافت مبتنی بر داده‌های مادی، مصداق‌های عینی و مکانیزم‌های اجرایی قاعده حکمی «تأثیر تصورات بر بدن» را آشکار می‌سازند. این علوم نشان می‌دهند که تجلی استرس در ساحت بدنی، چگونه از طریق مغز و هورمون‌ها صورت می‌گیرد. از سوی دیگر، فلسفه (با تکیه بر مبانی مذکور) ساحت معنابخشی، تفسیر عمیق و تعیین جایگاه متافیزیکی این داده‌های تجربی را برعهده می‌گیرد. فلسفه پاسخ می‌دهد که از منظر متافیزیکی وجودشناختی، چرا بدن از حالتی نفسانی تأثیر می‌پذیرد، و این داده‌های تجربی در کجای نقشه بزرگ‌تر وجود انسان قرار می‌گیرند.

بنابراین از آنجا که پزشکی رایج با پارادایم مکانیکی حاکم (که بدن را به‌مثابه یک ماشین فیزیکی پیچیده می‌بیند)، از پاسخ‌گویی به هر دو ساحت مادی و فرامادی انسان عاجز است، این خوانش فلسفی جهت پاسخ‌گویی به هر دو ساحت مجرد و مادی انسان، به تلفیق فلسفه و پزشکی رهنمون می‌گردد. با نظر مبانی صدرایی (و توجه ویژه به اتحاد طولی نفس و بدن) و تلفیق آن با علم روز، می‌توان (به‌عنوان نمونه بارزی از دیالوگ میان فلسفه اسلامی و پزشکی) مبادی اولیه علم پزشکی را بازخوانی نمود. این الگو درصدد ارائه الگویی غیرتقلیل‌گرایانه و پاسخگویی یکپارچه به ساحت‌های مادی و مجرد انسان بدین شرح بیان می‌شود:

انسان جامع (نفس و بدن)، نه صرفاً بدن. بدن، مرتبه‌ی نازله و مظهر تصورات نفس است. فهم بیماری بدون توجه به فاعل مجرد آن (نفس)، ناقص است.	موضوع پزشکی
کمک به روح و نفس بیمار برای تدبیر بهتر و حکیمانه‌تر ساحت بدن. و هدف از درمان، بازگرداندن قدرت تعادل به نفس است، نه صرفاً ترمیم بدن.	هدف پزشکی
از رابطه متخصص و منفعل، به رابطه «مشاور و فاعل» تغییر می‌یابد. (با نظر به تأثیر فراوان اعتبارات ذهنی و تعادل نفسانی مریض در بهبود بیماری)، پزشک درواقع تسهیل‌گر فرآیند بهبود بیمار است و بیمار نیز در این فرآیند نقش فراوان دارد.	رابطه پزشک-بیمار
علاوه بر نشانه‌های جسمی، باید به افکار، باورها، الگوهای معیوب در اعتبارات و خیالات، و سبک زندگی بیمار به عنوان عوامل مؤثر در بیماری توجه شود.	تشخیص
معطوف به پرورش درون و فضایل فکری و روانی و ایجاد مصونیت در سطح تصورات است. از آنجا که بسیاری از بیماری‌ها ریشه در تصورات معیوب مزمن دارند، پیشگیری واقعی مبتنی بر تهذیب نفس، مدیریت خیال و تقویت حکمت عملی است.	پیشگیری
رویکردی دو بُعدی و طولی دارد: ۱. درمان علت حقیقی (سطح نفس): از طریق روش‌هایی که مستقیماً بر کیفیت تصورات، و تنظیم تعادل نفس تأثیر می‌گذارند (مانند روان‌درمانی مبتنی بر حکمت عملی، مراقبه، تلقین، اصلاح باورها و سایر درمان‌های یادشده) ۲. درمان علت اعدادی (سطح بدن): استفاده از دارو و مسکن به عنوان ابزارهای حمایتی برای بازتنظیم تعادل وجودی نفس، در پرتو اتحاد نفس و بدن.	درمان
از تمرکز بر «عدم وجود بیماری یا نقص قابل تشخیص در عملکردهای زیستی» به تعریف «حالت تعادل در رابطه نفس و بدن» ارتقا می‌یابد، که در آن نفس سالم و مصون از تصورات نامتعادل، به شایستگی می‌تواند بدن را تدبیر کند.	مفهوم سلامت
بیمار در شناسایی و اصلاح الگوهای فکری-روانی، تقویت روحیه و بازتنظیم تعادل وجودی خود، مسئولیت فعالی دارد.	مسئولیت بیمار

نتیجه‌گیری

در پرتو مطالعه فلسفی استرس بر اساس مبانی حکمت صدرایی، روشن شد که (در افق فاعلیت نفس و بر اساس مبانی‌ای همچون اتحاد طولی نفس و بدن، مراتب تشکیکی وجود نفس، قدرت نفس بر انشاء صور و قاعده «أَنَّ التَّصَوُّرَاتِ قَدْ تَكُونُ مَبَادِیَ لِحُدُوثِ الْأَشْيَاءِ»)، تصورات قوه

این تعامل دوجانبه، علاوه بر اینکه علم را از خطر تقلیل‌گرایی، و فلسفه را از خطر انتزاعی‌گرایی محض نجات می‌دهد؛ نیز مبانی نظری ارزنده‌ای را برای هر دو حوزه فراهم می‌آورد؛ و در نهایت به گامی مهم در جهت توسعه تحقیقات بینارشته‌ای رهنمون می‌گردد.

داشته باشد. این مقاله، گواهی است بر پویایی و ظرفیت فراوان فلسفه اسلامی، به‌ویژه حکمت متعالیه صدرایی، که قادر است با ارائه مبانی ژرف حکمی و الگوی مستدلّ متافیزیکی با محوریت نفس ناطقه انسانی، افق‌های نوینی در عرصه پزشکی، روان‌درمانی، سبک زندگی سالم و درمان بیماری‌ها بگشاید.^۱

منابع

قرآن کریم.

- ابن سینا، حسین بن عبدالله. (۱۳۸۱). الاشارات و التنبیها. قم: بوستان کتاب.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۶۶). اتحاد عاقل به معقول. تهران: حکمت.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۶۹). تعلیقه بر شرح المنظومه. تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۷۵). نصوص الحکم بر فصوص الحکم. تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۵). عیون مسائل النفس و سرح العیون فی شرح العیون. تهران: امیرکبیر.
- رسولی، زهرا. فیضی، پریسا. علمی سولا، محمدکاظم. (۱۴۰۳). بررسی جنبه معرفت شناختی قوه خیال در فلسفه ملاصدرا و علوم اعصاب‌شناختی. حکمت صدرایی: شماره ۲۵، ۱۱۳-۱۲۴.
- سبزواری، هادی بن مهدی. (۱۳۸۸). الشواهد الربوبیه فی المناهج السلوکیه (تعلیقه). تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شریعتی، فهیمه. حسینی شاهرودی، سیدمرتضی. (۱۳۹۲). ذهن و تأثیرات بی واسطه آن از نظر ملاصدرا. حکمت صدرایی: شماره ۳، ۷۱-۸۴.
- شعرانی، ابوالحسن. (۱۳۷۲). ترجمه و شرح تجرید الاعتقاد. تهران: کتابفروشی اسلامیة.
- شیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم (ملاصدرا). (۱۳۶۳). مفاتیح الغیب. تهران: انجمن حکمت و فلسفه ایران.
- شیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم (ملاصدرا). (۱۳۶۶). تفسیر القرآن الکریم. قم: انتشارات بیدار.
- شیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم (ملاصدرا). (۱۳۶۸). الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعه. قم: مکتبه المصطفوی.
- شیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم (ملاصدرا). (۱۳۸۳). شرح اصول الکافی. مصحح: محمد خواجوی. قم: انتشارات بیدار.
- شیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم (ملاصدرا). (۱۳۸۸). الشواهد الربوبیه فی المناهج السلوکیه. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شیرازی، صدرالدین محمد بن ابراهیم (ملاصدرا). (بی‌تا). الرسائل. قم: مکتبه المصطفوی.

متخیله می‌توانند منشأ تحولات، حرکات و تغییرات در ساخت بدن مادی شوند. در این چارچوب، منشأ استرس «تصور تهدیدآمیز» در نفس انسان است؛ بدن، ساخت ظهور این تصورات نفسانی است و نفس در این فرآیند از علیت طولی برخوردار است.

فرآیند تحقق استرس در چهار مرحله صورت‌بندی می‌شود:

۱. حادثه خارجی به‌عنوان شرط اعدادی.
 ۲. ادراک و اعتبار تهدید در نفس.
 ۳. تأثر و انفعال وجودی نفس.
 ۴. ظهور این تأثر در ساخت بدن به‌صورت تغییرات فیزیولوژیکی.
- آشکار شد که استرس در مرحله سوم قرار دارد؛ یعنی استرس حالتی نفسانی برخاسته از تأثر و انفعال وجودی نفس است که در پی ادراک و اعتبار تهدید پدید آمده و سپس در بدن تجلی می‌کند. بر همین اساس، از آن‌رو که تحلیل پدیده استرس در چارچوب صدرایی، تحلیلی وجودشناختی است، نه صرفاً تحلیلی پزشکی و فیزیکیالیستی؛ درمان استرس نیز باید متناسب با این ساختار متافیزیکی، به «تعدیل حالت وجودی نفس» بازتعریف شده و صرفاً به مهار علائم بدنی محدود نگردد.

مهم‌ترین محورهای درمانی در این افق عبارت‌اند از:

۱. اصلاح نحوه ادراک، با گذر از وهم به عقل و تقویت جنبه عقلانی.
۲. درمان‌های جسمی درپرتو اتحاد نفس و بدن.
۳. توجه به مبدأ اعلی و دستورات دینی.
۴. حکمت عملی و اصلاح ملکات نفسانی.
۵. اصلاح زمینه‌های تربیتی و محیطی و سبک زندگی.

در نهایت نوشتار حاضر، در پرتو تشریح فلسفی پدیده استرس، بر این دستاورد تأکید می‌ورزد: در جهانی که آمار بیماری‌های ناشی از استرس به شکلی بی‌سابقه رو به افزایش است، علوم تجربی اگرچه در شناسایی مکانیزم‌ها و ارائه داروها موفق بوده‌اند، اما در مواجهه با ریشه‌های معنایی و وجودی این بحران، به تنهایی پاسخگو نیستند. حکمت صدرایی، با ارائه مبانی متافیزیکی عمیق خود، رهاورد ارزشمندی را به جهان علم عرضه می‌کند که تلفیق آن با علم جدید می‌تواند در پیشگیری و درمان استرس تأثیر بسزایی

۱. از جمله مواردی که می‌توان به‌عنوان دیالوگ میان فلسفه اسلامی و پزشکی برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد داد به شرح زیر است:

اگر بر اساس ادعای مقاله، «تمام انفعالات عالم ماده منحصر در تأثیرات جسمانی نیست، بلکه تأثر مادی گاه تنها از یک امر نفسانی محض ناشی می‌شود» آزمایش‌هایی تجربی تحت عنوان «تأثیر نیت بر ماده» یا «تأثیر تلقین بر ماده» می‌تواند در چارچوبی فلسفی مستندسازی شده و پایه‌ای نظری برای مطالعات بینارشته‌ای میان فلسفه اسلامی و

رشته‌های علوم تجربی فراهم شود. همچنین در حوزه سبک زندگی سالم، می‌توان بر اساس تحلیل حکمت عملی، الگوهای برای تقویت فضایل کاهنده استرس (مانند توکل، صبر و امید) طراحی نموده و اثر آن‌ها را در مطالعات بالینی ارزیابی کرد. نیز این خوانش عقلی، بر اهمیت مطالعه در مورد قوه‌ی متخیله، نه صرفاً به‌عنوان قوه‌ای با کاربست فلسفی، بلکه به‌مثابه عاملی اثرگذار بر سلامت جسمی تأکید می‌ورزد.

- Decan, S., Zhaoxu, L. (2024). Suggestion. In: The ECPH Encyclopedia of Psychology. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-6000-2_242-1.
- National Research Council. (2008). Stress and distress: Definitions. In Recognition and alleviation of distress in laboratory animals (pp. 13-24). Washington, D.C .National Academies Press.

References

The Holy Quran.

- Decan, S., Zhaoxu, L. (2024). Suggestion. In: The ECPH Encyclopedia of Psychology. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-6000-2_242-1. [In English]
- Ibn Sina, Hosein ibn 'Abdollah. (2002). Al-Isharat wa al-Tanbihat. Qom: Bustan-e Ketab. [In Arabic]
- Hassan Zadeh Amoli, Hassan. (1987). Ettehad-e 'Aqil be Ma'qul. Tehran: Hikmat. [In Persian]
- Hassan Zadeh Amoli, Hassan. (1990). [Gloss on] Sharh al-Manzumah. Tehran: Raja. [In Arabic]
- Hassan Zadeh Amoli, Hassan. (1996). Nosus al-Hikam bar Fous al-Hikam. Tehran: Raja. [In Persian]
- Hassan Zadeh Amoli, Hassan. (2006). Sarh al-oyun fi Sharh al-oyun. Tehran: Amir Kabir. [In Arabic]
- National Research Council. (2008). Stress and distress: Definitions. In Recognition and alleviation of distress in laboratory animals (pp. 13-24). Washington, D.C .National Academies Press. [In English]
- Rasouli, Zahra. Feyzi, Parisa. Elmi Sola, Mohammad Kazem. (2025). An Investigation on the Epistemological Aspect of the Imaginative Faculty in Mulla Sadra's Philosophy and Cognitive Neuroscience. Journal of Sadra'i Wisdom. No. 25, pp. 113-124. [In Persian]
- (Rumi) Balkhi, Jalal al-Din Mohammad. (2011). Mathnawi Ma'nawi. Reynold A. Nicholson (Ed.). Tehran: Hermes. [In Persian]
- Sabzevari, Hadi ibn Mahdi. (2009). [Gloss on] Al-Shawahid al-Rububiyyah fi al-Manahij al-Sulukiyyah. Tehran: University Publishing Center. [In Arabic]
- Shari'ati, Fahimeh. Hoseini Shahrudi, Seyyed Morteza. (2014). Mind and its Direct Influence in Mulla sadra's View. Journal of Sadra'i Wisdom. No. 3, pp. 71-84. [In Persian]

- طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۶ق). نه‌ایه الحکمه. قم: موسسه النشر الاسلامی.
- طباطبایی، سید محمد حسین. (بی‌تا). اصول فلسفه و روش رئالیسم. با مقدمه و پاورقی مرتضی مطهری. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- (مولوی) بلخی، جلال الدین محمد. (۱۳۹۰). مثنوی معنوی. تصحیح رینولد نیکلسون. تهران: هرمس.

- Sha'rani, Abolhassan. (1993). Translation and Commentary of Tajrid al-I'tiqad. Tehran: Islamiyyah. [In Persian]
- Shirazi, Sadr al-Din Mohammad ibn Ibrahim (Mulla Sadra). (1984). Mafatih al-Ghaib. Tehran: Iranian Institute of Wisdom and Philosophy. [In Arabic]
- Shirazi, Sadr al-Din Mohammad ibn Ibrahim (Mulla Sadra). (1987). Tafsir al-Qur'an al-Karim. Qom: Bidar. [In Arabic]
- Shirazi, Sadr al-Din Mohammad ibn Ibrahim (Mulla Sadra). (1989). Al-Hikmah al-Muta'aliyah fi al-Asfar al-'Aqliyyah al-Arba'ah. Qom: Mustafawi. [In Arabic]
- Shirazi, Sadr al-Din Mohammad ibn Ibrahim (Mulla Sadra). (2004). Sharh Osul al-Kafi. Mohammad Khajavi (Ed.). Qom: Bidar. [In Arabic]
- Shirazi, Sadr al-Din Mohammad ibn Ibrahim (Mulla Sadra). (2009). Al-Shawahid al-Rububiyyah fi al-Manahij al-Sulukiyyah. Tehran: University Publishing Center. [In Arabic]
- Shirazi, Sadr al-Din Mohammad ibn Ibrahim (Mulla Sadra). (n.d.). Al-Rasael. Qom: Mustafawi. [In Arabic]
- Tabataba'i, Seyyed Mohammad Hosein. (1995). Nihayah al-Hikmah. Qom: Mu'assasah al-Nashr al-Islami. [In Arabic]
- Tabataba'i, Seyyed Mohammad Hosein. (n.d.). The Principles of Philosophy and the Method of Realism. Footnotes by Morteza Motahhari. Qom: Islamic Publications Office. [In Persian]