UMSHA Press

JORH
Journal of Religions & Health

J Religions & Health, 2024; 4(2): 1-7. Doi: 10.32592/jorh.4.2.1

https://aijrh.umsha.ac.ir/

Original Article

Existential Crisis: How to Cope with Meaninglessness by Dr. Kirsty Gardiner (January 24, 2024)

Naghi Ghiyasi[1*], Nasibeh Ghiyasi[2]

1. Department of Islamic Studies, School of Medicine, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran
2. Department of Theoretical Foundations of Islam, University of Islamic Studies, Qom, Iran

Article history:
Received: 20 October 2024
Revised: 22 December 2024
Accepted: 08 February 2025
ePublished: 19 February 2025

*Corresponding author: Naghi Ghiyasi, Department of Islamic Studies, School of Medicine, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

E-mail: n_ghiasy84@yahoo.com

Abstract

Background and Objectives: In today's complex and fast-paced world, many people face a type of loneliness that extends beyond their physical and social surroundings, penetrating to the very core of their being and personal identity. This type of loneliness, known as "existential loneliness," is a state in which an individual feels a sense of emptiness, meaninglessness, and a disconnection from deeply held values. In this article, Dr. Kirsty Gardiner explores why individuals experience existential challenges and offers strategies for overcoming them.
Materials and Methods: The translators attempted to faithfully translate the text into fluent Persian, without altering the author's original text.
Results: The study demonstrates that the author examines the concept of existential loneliness in this article and illustrates how this phenomenon can impact an individual's psyche and health. She has reviewed its psychological roots, symptoms, and effects on daily life in a practical and specialized manner. In this regard, she has discussed psychological strategies and solutions for addressing existential loneliness, demonstrating how this challenge can be turned into an opportunity for personal growth.
Conclusion: Among the solutions she has presented, the author highlights finding meaning and purpose in life as a shield against uncertainty, emphasizing that, when faced with existential concerns, people should not escape but instead use meaning-making tools to strengthen their sense of purpose.

Keywords: Existential crisis, Finding meaning, Kirsty Gardiner, Meaninglessness

Please cite this article as follows: Ghiyasi N, Ghiyasi N. Existential Crisis: How to Cope with Meaninglessness by Dr. Kirsty Gardiner (January 24, 2024). J Religions & Health. 2024; 4(2): ---. DOI: 10.32592/jorh.4.2.--

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-02-03]

Copyright © 2023 Journal of Religions and Health. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cite

JOHE
مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا
دوره ۴، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، صفحات:
https://aijrh.umsha.ac.ir/
UMSHA Press

مقاله پژوهشی

بحران وجودی: راهکارهایی برای رویارویی با احساس پوچی نوشته دکتر کیرستی گاردینر (۲۴ ژانویه ۲۰۲۴)

نقی غیاثی[۱*]، نسیبه غیاثی[۲]

۱. گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران
۲. گروه مبانی نظری اسلام، دانشگاه معارف اسلامی قم، قم، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۲۰
تاریخ ویرایش مقاله: ۱۴۰۳/۱۰/۰۲
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰
تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* **نویسنده مسئول:** نقی غیاثی، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

ایمیل: n_ghiasy84@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: در دنیای پیچیده و پرشتاب امروز، بسیاری از مردم با نوعی از تنهایی روبه‌رو می‌شوند که فراتر از محدودیت‌های فیزیکی و اجتماعی است و تا ژرفای وجود و هویت شخصی نفوذ می‌کند. این تجربه که از آن با عنوان «تنهایی وجودی» یاد می‌شود، وضعیتی است که در آن فرد با احساس پوچی، بی‌معنایی و گسست از ارزش‌های بنیادین زندگی مواجه می‌گردد. دکتر کیرستی گاردینر در این نوشتار می‌کوشد به چرایی شکل‌گیری چالش‌های وجودی در افراد بپردازد و راهکارهایی برای رویارویی با آن ارائه دهد.

مواد و روش‌ها: مترجمان تلاش کرده‌اند که با امانت‌داری، نوشتار اصلی را به فارسی روان برگردانند، بدون این‌که در متن نویسنده دخل و تصرفی داشته باشند.

یافته‌ها: نویسنده در این نوشتار به مفهوم تنهایی وجودی پرداخته و نشان داده است که چگونه این پدیده می‌تواند بر روان و سلامت فرد تأثیر بگذارد. او ریشه‌های روان‌شناختی، نشانه‌ها و پیامدهای آن را در زندگی روزمره به شکلی کاربردی و تخصصی بررسی کرده و در ادامه، راهبردها و راهکارهای روان‌شناختی برای مواجهه با این تنهایی را ارائه می‌دهد. نویسنده همچنین نشان می‌دهد که چگونه می‌توان این چالش را به فرصتی برای رشد فردی و دگرگونی معنوی بدل کرد.

نتیجه‌گیری: نویسنده در میان راهکارهای پیشنهادی، یافتن معنا و هدف در زندگی را چون سپری در برابر بی‌قطعیتی برجسته می‌سازد. او تأکید می‌کند که افراد هنگام رویارویی با نگرانی‌های وجودی، به‌جای گریز، باید از ابزارهای معناساز بهره گیرند و بکوشند حس هدفمندی خود را تقویت کنند.

واژگان کلیدی: بحران وجودی، کیرستی گاردینر، بی‌معنایی، یافتن‌معنا

استناد: غیاثی نقی؛ غیاثی، نسیبه بحران وجودی: راهکارهایی برای رویارویی با احساس پوچی نوشته دکتر کیرستی گاردینر (۲۴ ژانویه ۲۰۲۴) مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا، پاییز و زمستان ۱۴۰۳؛۴(۲):

مقدمه

خلأ وجودی (Existential Vacuum) یکی از پدیده‌های روان‌شناختی شایع در جهان مدرن است که بسیاری از افراد در مقاطعی از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. این مفهوم نخستین بار توسط ویکتور فرانکل، روان‌پزشک اتریشی و بنیان‌گذار معنا درمانی (لوگوتراپی)، مطرح شد [۱].

خلأ وجودی به حالتی اشاره دارد که در آن، فرد زندگی خود را بدون معنا، هدف و ارزش می‌بیند و این دریافت می‌تواند به پریشانی عمیق روانی کشیده شود.

روان‌شناسی مثبت‌گرا، شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که بر نقاط قوت و رفتارهای شخصیتی متمرکز می‌باشد و به افراد اجازه می‌دهد زندگی معنادار و هدفمند بسازند؛ به‌گونه‌ای که هدف زندگی تنها زنده‌ماندن نباشد. نظریه‌پردازان و پژوهشگران

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-02-03]

فعال در این حوزه، به دنبال شناسایی عناصر یک زندگی خوب هستند. مکتب روان‌شناسی مثبت‌گرا، شاخه‌ای نو در دانش روان‌شناسی است که به‌طور رسمی در سال ۲۰۰۰ توسط پروفسور مارتین سلیگمن، رئیس وقت انجمن روان‌شناسی آمریکا، بنیان‌گذاری شد. اگرچه پژوهش‌های مرتبط با این حوزه از دهه‌های پیش آغازشده بود؛ ولی در سال ۲۰۰۰ انجمن روان‌شناسی آمریکا یک شماره ویژه از مجله American Psychologist را به روان‌شناسی مثبت‌گرا اختصاص داد. این شماره که به «شماره هزاره» شهرت یافت، نقطه عطفی بود که روان‌شناسی مثبت‌گرا را رسماً به جامعه علمی معرفی کرد.

سلیگمن و میهای [۲] بر این باورند که روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معنا است. به‌طور کلی، می‌توان گفت که رسالت این رویکرد تسهیل دگرگونی در تمرکز روان‌شناسی است؛ یعنی حرکت از توجه صرف به بازسازی بدترین تجربه‌های زندگی، به‌سوی پرورش کیفیت‌های مثبت.

هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا، تنها کاستن از رنج و درمان مستقیم آن نیست، بلکه فراتر رفتن از این محدودیت و گسترش دامنه روان‌شناسی به جنبه‌های مثبت زندگی است. این مکتب به توانایی‌های سالم، جاه‌طلبی‌ها، تجربه‌های مثبت و فضیلت‌های منش افراد می‌پردازد و بررسی می‌کند که چگونه این عوامل می‌توانند به‌عنوان سپری در برابر آشفتگی‌ها عمل کنند.

دکتر کیرستی گاردینر، روان‌شناس اجتماعی است که در پژوهش‌های خود بر بهره‌گیری از علم برای ایجاد دگرگونی‌های اجتماعی تمرکز دارد. او دارای دکتری روان‌شناسی، کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی مثبت کاربردی است و عضو رسمی انجمن روانشناسی بریتانیا (BPS) می‌باشد. پس از پایان دوره دکتری، چندین سال در برنامه MAPPCP به تدریس مشغول بوده است.

اکنون او به‌عنوان مدیر پژوهش‌ها در شرکت مشاوره DEI Ardent در بریتانیا فعالیت می‌کند، جایی که با اتخاذ رویکردی مبتنی بر داده، به ارزیابی نیازهای DEI مراجعین می‌پردازد و در این زمینه کُنشگری می‌کند. این نوشتار یکی از پژوهش‌های او است که با هدف ارائه راهکار برای مقابله با بحران وجودی به نگارش درآمده است.

متن نوشتار

بحران وجودی دربرگیرنده پرسش‌های ژرف درباره معنای زندگی است که معمولا پس از دگرگونی‌ها یا تجربیات مهم زندگی در فرد شکل می‌گیرد.

•باوجود دشواری‌ها، روبه‌رو شدن با بحران وجودی می‌تواند به رشد شخصی، خودآگاهی بیشتر و زندگی ریشه‌دارتر منجر شود.

•راهکارهای گذر از بحران وجودی دربرگیرنده این نکته‌ها است:

- کاوش در ارزش‌های شخصی
- درخواست پشتیبانی از دیگران
- پذیرش پیچیدگی‌های زندگی همچون راهی برای یافتن معنا

آمار و ارقام نشان می‌دهند که بیش از یک‌چهارم شهروندان بریتانیایی، احساس پوچی ژرفی را تجربه می‌کنند [۳].

در پی بحران‌های فراوان جهانی-از دشواری‌های اقتصادی گرفته تا بحران‌های انسانی، زیست‌محیطی و اجتماعی- زندگی برای بسیاری خالی از معنا به نظر می‌رسد. به‌گونه‌ای که با یک جستجوی سریع درباره بحران وجودی، موضوعاتی مانند جنگ‌ها، فناوری‌های نوظهور، تضعیف دموکراسی، دگرگونی‌های آب‌وهوایی و موارد بسیار دیگر به چشم می‌خورد. روشن است که دلایل فراوانی برای نگرانی وجود دارد.

اما چگونه می‌توان این احساسات را کاهش داد و در روزگار سخت، معنا را در زندگی خود حفظ کرد؟

خبر خوب این است که راه‌های فراوانی وجود دارد برای رویارویی با پریشانی و ترس‌های وجودی و چه‌بسا بتوان هدف والاتری برای زندگی پربارتر یافت. در ادامه بیشتر به این موضوع می‌پردازیم.

معنا و تعریف بحران وجودی

تعریف ریزبینانه بحران وجودی کار ساده‌ای نیست و در واقع تعریف دانشوارانه یا آکادمیک استانداردی برای آن وجود ندارد؛ اما، با بررسی ریشه این واژه و مفاهیم همسان، می‌توانیم تعریف روشنی از آن به دست آوریم.

واژه «اگزیستانسیال» (وجودی) از کلمه لاتین "existentialis/exsistentialis"گرفته‌شده که خود از "existere/exsistere"به معنای «وجود» (همان چیزی که امروز می‌شناسیم) و به مفهوم «نمایان‌شدن» یا «پا پیش گذاشتن» ریشه می‌گیرد. این اصطلاح نخستین بار در آثار فیلسوفی به نام کییرکگور [۴] در آغاز سده نوزدهم مطرح شد

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-02-03]

و به‌سادگی به «حالت وجود انسان» اشاره داشت.

بر این اساس، لوندوال و همکاران [۵] بحران‌های وجودی را در چارچوب «دغدغه‌های وجودی» توصیف می‌کنند و آن را این‌گونه تعریف می‌نمایند: «اندیشیدن به زندگی، چیستی خود و آرمان‌هایی که برای بودن داریم.»

این نگرانی‌ها بیشتر با چالش‌های روزمره برانگیخته می‌شوند؛ چالش‌هایی که پرسش‌های ژرفی درباره خودمان ایجاد می‌کنند و ما را به بازنگری در زندگی و اندیشیدن درباره معنای ژرف‌تر آن وامی‌دارند [۵].

برای نمونه، بیماری عزیزان یا رویارویی با مرگ‌اندیشی خودمان، می‌تواند خیزآبه‌ای از ترس و پریشانی وجودی را به دنبال داشته باشد [۶].

با نگاه به این تعاریف، بحران وجودی را می‌توان چرخه‌ای پرفشار دانست که در آن فرد با چالش‌هایی بنیادین درباره چیستی خود، جایگاهش در جهان و توانایی‌اش برای «نمود یافتن» در چارچوب خویشتن راستین مواجه می‌شود.

اگر این تعریف برایتان بیش‌ازحد انتزاعی به نظر می‌رسد، پرسش اینجا است که چگونه بفهمیم در آستانه یک بحران وجودی هستیم؟ این موضوع را در ادامه بررسی خواهیم کرد.

نشانه‌ها و علائم بحران وجودی

با نگاه به چیستی بی‌کم‌وکاست انسانی بحران وجودی، بسیاری از افراد (اگر نگوییم همه) در دوره‌ای از زندگی خود، پوچی و پریشانی وجودی را تجربه می‌کنند. بنابراین، چندین نشانه کلیدی وجود دارد که باید مراقب آن‌ها بود:

۱. کمبود انگیزه

یکی از انگیزه‌های بنیادین همه‌ی رفتارها، جستجوی معنا است [۷]. نگرانی‌های وجودی می‌توانند این جستجو را مختل کنند و در نتیجه تأثیر منفی بر انگیزه داشته و اهداف پیشین را کمتر رضایت‌بخش سازند.

۲ .احساس بی‌تفاوتی و خستگی

درحالی‌که برخی افراد ممکن است در دوره‌های پوچی، احساسات پریشانی را تجربه کنند، دیگران شاید بی‌حس شوند. این حالت همچنین می‌تواند به گونه خستگی و نبود گرایش به زندگی نمایان شود [۸].

۳ .احساس نگرانی یا پریشانی

افرادی که زندگی‌شان خالی از معنا است، می‌توانند انتظار کاهش رفاه و افزایش اثرات منفی را داشته باشند [۹]. دیگر احساسات ناخوشایندی که ممکن است نمایان شوند، شامل ناامیدی، نگرانی، پریشانی یا ترس است.

۴ .احساس گوشه‌گیری

کمبود پیوند با مردم و جهان پیرامون می‌تواند تأثیر ویرانگری بر حس معنا و هدف زندگی داشته باشد [۱۰].

۵ .نگرانی مرگ

آگاهی از مرگ‌مندی، حتی در بهترین شرایط، می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. اندیشه‌ها و پریشانی درباره مرگ می‌تواند در دوره‌های پوچی تشدید شود [۱۱].

۶ .از دست دادن خود

حس نیرومند معنا به داشتن درک استوار از این‌که چه کسی هستیم و چه اثر منحصربه‌فردی بر جهان می‌گذاریم، وابسته است [۱۲]. هنگامی که معنا از دست می‌رود یا نقض می‌شود و پرسش‌های جستجوگرانه درباره زندگی برانگیخته می‌شوند، می‌تواند حس بنیادین فرد از خود و هویت او را متزلزل کند.

ممکن است بسیاری از افراد آگاه شوند که چندین نمونه از نشانه‌های بالا با آن‌ها همخوانی دارد. شایان ذکر است که برخی از این نشانه‌ها با علائم افسردگی همپوشانی دارند [۱۳]، بنابراین، حیاتی است که افراد هنگام تجربه چنین احساساتی با پزشک خود مشورت کنند.

در ادامه، به بررسی چرایی‌های بنیادین بحران وجودی می‌پردازیم.

چرایی‌های پدیدار شدن بحران وجودی

بر پایه پژوهش‌های ایروین‌یالوم [۱۴]- روان‌درمانگری که به گونه گسترده بر موضوعات اگزیستانسیالیسم تمرکز داشته است انسان‌ها با چهار نگرانی وجودی کلان مواجه‌اند که می‌توانند محرک بحران‌های وجودی باشند: مرگ، آزادی، انزوا، پوچی

یالوم [۱۴] به گونه‌ای روشن دریافت هنگامی‌که افراد در هر یک از این گستره‌ها دچار چالش می‌شوند: ۱.کیفیت زندگی آنان به‌شدت کاهش می‌یابد و ۲.آماده رفتارهای مخاطره‌آمیز یا تخریب‌گر (مانند اندیشه‌های خودکشی) می‌گردند.

او بر این باور است که برای دستیابی به زندگی پرمعنا و رضایت‌بخش، افراد باید از راه پذیرش، همبستگی اجتماعی و

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-02-03]

اصالت وجودی بر این نگرانی‌ها چیره شوند.

بااین‌حال، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که علت بنیادین بحران وجودی عمدتاً نبود معنا و هدف در زندگی است [۱۴]. فقدان معنا می‌تواند ناشی از عوامل و سازه‌های گوناگونی باشد؛ بنابراین، شناسایی ریشه‌های این آشفتگی اهمیت دارد. برخی از زمینه‌های محتمل شامل موارد زیر هستند:

•آسیب‌های جسمی یا ابتلا به بیماری‌های مزمن

•مشکلات شغلی یا مالی

•فروپاشی پیوندهای نزدیک و ارزشمند (مانند طلاق یا از دست دادن عزیزان)

•بی‌بهرگی از نیازهای نخستین مانند مسکن، دسترسی به بهداشت، غذا و آساینده‌های بهداشتی

•نگرانی‌های اجتماعی و وضعیت جهان شامل مسائل سیاسی، اقتصادی، زیست‌محیطی و بشردوستانه

پس از شناسایی ریشه‌های بنیادین آشفتگی معنا، می‌توان اقدامات بازسازی را آغاز کرد. در واقع، یکی از پایه‌های بنیادین درمان وجودی بر این باور استوار است که افراد توانایی خلق و آفرینش معنا در زندگی خود را دارند.

راهکارهای رویارویی با احساس پوچی

اگر درگیر بحران وجودی هستید، راه‌حل‌هایی وجود دارد؛ هرچند رهایی از این احساس پریشانی یا ترس ممکن است غیرممکن به نظر برسد، ولی راهبردهای گوناگونی برای این موارد هست: الف) مدیریت بهتر ناراحتی و نبود قطعیت، ب) دستیابی به حس ژرف‌تر معنا.

۱ .تقویت معنا و هدف در دیگر زمینه‌های زندگی

بر پایه الگو بازسازی معنا [۱۵]، افراد از راه چهارچوب‌های ذهنی به جهان معنا می‌بخشند. این چهارچوب‌ها عبارت هستند از: عزت نفس: نیاز به احساس ارزشمندی، تعلق‌خاطر: نیاز به عضویت در گروه‌ها و جوامع، قطعیت: نیاز به باور درستی در یافته‌ها، جاودانگی نمادین: نیاز به باقی‌ماندن میراث از راه خانواده یا کار.

رویدادهای زندگی که یکی از این چهارچوب‌ها را تهدید می‌کنند (مانند عدم قطعیت ناشی از دگرگونی‌های آب‌وهوایی)، می‌توانند با تقویت دیگر چهارچوب‌ها (مانند همکاری اجتماعی برای کمک به آسیب‌دیدگان دگرگونی‌های آب‌وهوایی) جبران شوند.

۲. پذیرش ناراحتی

یکی از راهکارهای کارآمد، پذیرش این نگرانی‌ها از راه ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی نه‌تنها فواید فراوانی دارد، بلکه توانایی تاب‌آوری نگرانی‌ها را افزایش می‌دهد [۱۶].

با تمرین همیشگی، ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند گنجایش تاب‌آوری احساسات دشوار (مانند درد، پریشانی یا ترس) را پیدا کنند. با نگرشی باز، غیرقضاوتی و دلسوزانه، افراد می‌توانند به آهستگی ابزارهای لازم برای مدیریت احساس پوچی و پذیرش عدم قطعیت‌های زندگی را به دست آورند.

۳ .دایره کنترل

دایره کنترل [۱۷]، نمایشی دیداری از دامنه‌های کنترل، تأثیر و نگرانی فرد است. این ابزار به افراد کمک می‌کند که الف) دامنه‌های درخور کنترل و تأثیرگذار را شناسایی کنند و ب) موارد بیرون از کنترل را بازشناسی نمایند، با تمرکز بر دامنه‌های درخور کنترل، احساس درماندگی برآمده از مسائل غیرقابل‌کنترل کاهش می‌یابد.

جمع‌بندی

این راهکارها بیشتر سویه واکنشی دارند و برای مدیریت بحران‌های گذرا نمودارسازی شده‌اند. ولی معنا، جستجوی بلندمدتی است که می‌تواند همچون سپری در برابر عدم قطعیت‌های آینده عمل کند. در ادامه به بررسی عمیق‌تر این موضوع می‌پردازیم.

یافتن معنا و هدف

روش‌های زیر بر پیشگیری فعالانه برای یافتن معنا در زندگی متمرکز است. پرسش اصلی این است که: چگونه می‌توانیم ابزارهای روان‌شناختی لازم برای تقویت احساس خشنودی و هدفمندی را به‌طور آگاهانه بسازیم؟

سخنرانی TEDx مایکل استگر: «چه چیزی به زندگی معنا می‌بخشد؟»

سخنرانی گیرای مایکل استگر که همراه است با داستان‌های شخصی و شواهد پژوهشی، به این سؤالات پاسخ می‌دهد: الف) چگونه هدف روشنی داشته باشیم؟ و ب) چگونه دنیای پیرامون خود رامعنادار ببینیم؟

با به‌کارگیری سه روش بنیادین زیر، می‌توان به حس عمیق‌تر معنا دست‌یافت:

۱ .نمودارسازی زندگی (Life Crafting)

مداخله‌ای نوآورانه از شیپرس و زیگلر[۱۹] که دربرگیرنده هفت مرحله است: نوشتن درباره اشتیاق‌ها و ارزش‌های خود، نگارش توانمندی‌ها و عادت‌های خود، ترسیم زندگی اجتماعی کنونی و آینده، برنامه‌ریزی مسیر شغلی آینده، هم‌سنجی

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-02-03]

آینده ایده‌آل در برابر کمتر ایده‌آل، تعیین اهداف و گزاره‌های شرطی (اگر-آنگاه) و تعهد همگانی به اهداف.

۲. تمرین قدردانی

پژوهش‌های امونز و شلتون [۴] نشان می‌دهد قدردانی با: افزایش بهزیستی روانی، کمک به درک رویدادهای مثبت و ایجاد معنا در سختی‌ها، می‌تواند حتی در سخت‌ترین شرایط به بازتعریف رویدادهای منفی کمک کند.

۳. پرورش ذهنیت رشد

در هنگام احساس پوچی، ذهن ما تنگ‌نظر می‌شود. پژوهش‌های کوسوفسکا و همکاران [۲۰] نشان می‌دهد: ذهنیت رشد مانند ضربه‌گیر در برابر عدم قطعیت عمل می‌کند و با انجام کُنشگری‌های تقویت ذهنیت رشد، می‌توان باورهای محدودکننده را تغییر داد و رویکرد نوینی به چالش‌ها پدید آورد.

نتیجه‌گیری

زندگی پر از چالش‌ها و بحران‌های غیرمنتظره است. در واقع، این بخشی از ذات انسان بودن است. اگرچه نمی‌توان به‌طور کامل از مواجهه با بحران‌های وجودی اجتناب کرد، ولی می‌توان با ساختن فعالانه معنا، برای آن آماده شد. جالب است بدانید این دوره‌های پرسشگری می‌توانند تجربیاتی رشددهنده باشند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند: یافتن معنا در سختی‌ها، باعث تاب‌آوری اجتماعی می‌شود [۲۱] و حتی در تاریک‌ترین لحظات نیز می‌توان معنا یافت [۲۲]. پس، هنگام رویارویی با دغدغه‌های وجودی، به‌جای گریز، از ابزارهای معناساز استفاده کنید و به دنبال تقویت حس هدفمندی باشید.

تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که پژوهشگران را در راستای انجام این پژوهش یاری رسانده‌اند، تقدیر و تشکر می‌کنیم.

تضاد منافع

در این پژوهش، هیچگونه تضاد منافعی برای نویسندگان وجود ندارد.

حمایت مالی

هیچگونه هزینه‌ای از سازمان یا شخصی دریافت نشده است.

ملاحظات اخلاقی

سهم نویسندگان

نسیبه غیاثی: ترجمه متن انگلیسی؛ نقی غیاثی: دریافت مقاله، ویرایش ترجمه، نوشتن چکیده و مقدمه و تنظیم منابع مطابق مجله بین رشته‌ای دین و سلامت ابن سینا

REFERENCES

1. Duckworth AL, Steen TA, Seligman MEP. Positive psychology in clinical practice. Annu Rev Clin Psychol. 2005;1:629-51. PMID: 17716102 DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
2. Covey SR. The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Fireside; 1989. Link
3. Dinic M. The YouGov Death Study: The meaning of life. 2021. Link
4. Emmons RA, Shelton CM. Gratitude and the science of positive psychology. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press; 2002: 459-71. DOI: 10.1093/oso/9780195135336.001.0001
5. Frankl VE. Man's search for meaning. New York: Simon and Schuster; 1985. Link
6. Greenberg J, Pyszczynski T, Solomon S. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In: Baumeister RF, editor. Public self and private self. New York: Springer; 1986: 189-212. Link
7. Heine SJ, Proulx T, Vohs KD. The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. Pers Soc Psychol Rev. 2006;10(2):88-110. PMID: 16768649 DOI:10.1207/s15327957pspr1002_1
8. Kierkegaard S. The sickness unto death: A Christian psychological exposition for upbuilding and awakening. Hong HV, Hong EH, editors and translators. Princeton: Princeton University Press; 1980. Link
9. Kossowska M, Szumowska E, Szwed P. The psychology of tolerance in times of uncertainty. London: Routledge; 2020. Link
10. Lotan G, Tanay G, Bernstein A. Mindfulness and distress tolerance: Relations in a mindfulness preventive intervention. Int J Cogn Ther. 2013;6(4):371–85. DOI:10.1521/ijct.2013.6.4.371
11. Lundvall M, Palmér L, Hörberg U, Carlsson G, Lindberg E. Finding an existential place to rest: enabling well-being in young adults. Int J Qual Stud Health Well-being. 2022;17(1):2109812. PMID: 35938549 DOI:10.1080/17482631.2022.2109812
12. Maslow AH. Comments on Dr. Frankl's paper. J Humanist Psychol. 1966;6(2):107–12. DOI:10.1177/002216786600600202
13. Routledge C, Juhl J. When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. Cognition Emot. 2010;24(5):848–54. DOI:10.1080/02699930902847144
14. Schippers MC, Ziegler N. Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. Front Psychol. 2019;10:2778. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02778
15. Singer JA. Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: an introduction. J Pers.

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-02-03]

2004;72(3):437–59. PMID: 15102034 DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x
16. Steger MF, Frazier PA, Oishi S, Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. J Couns Psychol. 2006;53(1):80–93. DOI:10.1037/0022-0167.53.1.80
17. Stillman TF, Baumeister RF, Lambert NM, Crescioni AW, DeWall CN, Fincham FD. Alone and without purpose: life loses meaning following social exclusion. J Exp Soc Psychol. 2009;45(4):686–94. PMID: 20161218 DOI: 10.1016/j.jesp.2009.03.007
18. Van Tilburg WAP, Igou ER. On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. Motiv Emot. 2012;36(2):181–94. DOI:10.1007/s11031-011-9234-9
19. Vos J, Russo-Netzer P, Schulenberg SE. Meaning in a world in crisis: perspectives of societal resilience and growth: an introduction to the special section of the Journal of Constructivist Psychology. J Construct Psychol. 2023;36(2):129–37. DOI:10.1080/10720537.2022.2068710
20. Wong PT. Meaning-centered counselling. In: Wong PT, Fry PS, editors. The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum Associates; 1998:395–435. Link
21. World Health Organization. Depressive disorder (depression). Geneva: WHO; 2023. Link
22. Yalom ID. Existential psychotherapy. New York: Basic Books; 1980. Link

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-02-03]