

پژوهشگران از وجود ارتباطی حقیقی میان سطح سلامت افراد و پاسخ برخی از بنیادی‌ترین پرسش‌های انسان در ارتباط با معنا و مفهوم زندگی سخن می‌گویند .



طی سه دهه‌ی گذشته، کشف «معنای زندگی» به یکی از مهم‌ترین پرسش‌های موردتوجه در تحقیقات پزشکی تبدیل شده است؛ پرسشی که هم‌اکنون یافتن پاسخ آن برای جمعیت روبه پیری جهان اهمیتی دوچندان یافته است

پژوهشی تازه از سوی پژوهشگران دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا سن‌دیوگو نشان می‌دهد وجود معنا در زندگی و جست‌وجو برای این مفهوم اهمیت زیادی در حفظ سلامتی و تندرستی بشر دارد؛ هرچند که تعبیر این مفاهیم برای بزرگسالان جوان و کهنسالانی با سن بیش از ۶۰ سال تفاوتی متفاوت به نظر می‌رسد. دیلیپ وی. جست، نویسنده‌ی ارشد، استادیار مرکز پیری سالم و پروفیسور روان‌پزشکی و علوم اعصاب دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا سن‌دیوگو می‌گوید :

بسیاری از افراد مقوله‌ی معنا و مقصود زندگی را از دیدگاه فلسفی نظاره می‌کنند. با این حال، معنای زندگی ارتباط نزدیکی با سلامت، رفاه و احتمالاً طول عمر دارد. آنان که برای خود معنایی در زندگی در نظر گرفته‌اند، شادمان‌تر و سالم‌تر از کسانی هستند که از این ویژگی بی‌بهره‌اند.

یافته‌های مطالعه‌ی یادشده که در ۱۰ دسامبر (۱۹ آذرماه) در ژورنال Clinical Psychiatry به‌صورت آنلاین منتشر شد، چنین می‌گوید که وجود «معنا در زندگی» با بهبود وضعیت سلامت روانی و فیزیکی در فرد مرتبط است؛ درحالی‌که جست‌جوی برای همین مفهوم در زندگی می‌تواند با تنزل وضعیت سلامت روانی و عملکرد شناختی افراد ارتباط داشته باشد. جست در این رابطه می‌گوید :

وقتی شما معنای بیش‌تری را در زندگی خود می‌یابید، راضی‌تر خواهید بود. این در حالی است که وقتی هدفی در زندگی ندارید و نومیدانه به‌دنبال چنین هدفی می‌گردید، متحمل فشار روانی بیش‌تری خواهید

شد.



همچنین نتایج پژوهش تازه نشان می‌دهد که جست‌وجوی معنا در زندگی نوعی ارتباط با شکل با سن افراد دارد؛ درحالی‌که وجود همین معنا در زندگی دارای یک ارتباط

شکل معکوس با سن افراد است. پژوهشگران کشف کرده‌اند که ۶۰ سالگی همان سنی است که وجود معنا در زندگی به نقطه‌ی اوج و جست‌وجوی معنا برای زندگی به نقطه‌ی حنیض خود می‌رسد. جست می‌افزاید :

وقتی جوان هستید؛ مثلاً در سن ۲۰ سالگی، شما درمورد شغل، شریک زندگی و شخصیت خود به عنوان یک فرد احساس عدم اطمینان می‌کنید. شما در جست‌وجوی معنایی در زندگی خود هستید. با رسیدن به سن ۳۰ سالگی، ۴۰ سالگی و ۵۰ سالگی دارای ارتباطات مستحکم‌تری می‌شوید. در این سنین، احتمالاً ازدواج کرده‌اید، خانواده‌ای تشکیل داده‌اید و در شغل خود ثبات پیدا کرده‌اید. جست‌وجو برای معنا کاهش می‌یابد و معنای زندگی بیشتر می‌شود.

جست معتقد است که «پس از ۶۰ سالگی اوضاع تغییر می‌کند. مردم از مشاغل خود بازنشسته می‌شوند و هویت خود را از دست می‌دهند. در این سنین، مردم دچار مشکلات ناشی از سلامت می‌شوند و رفته‌رفته برخی از دوستان و اعضای خانواده‌ی خود را از دست می‌دهند. آن‌ها دوباره شروع به جست‌وجوی معنا در زندگی خود می‌کنند؛ چراکه معنای پیشینی که یافته بودند، دیگر تغییر کرده است.»

طی این مطالعه که به مدت ۳ سال پیایی و به صورت میان‌رشته‌ای انجام گرفت، داده‌های مربوط به ۱۰۴۲ نفر از افراد بالغ (از سن ۲۱ سال تا بالای ۱۰۰ سال) مورد مطالعه قرار گرفت. این افراد همگی در برنامه‌ی «ارزیابی پیری موفق» که در میان اهالی سالخورده‌ی شهر سن دیه‌گو انجام گرفت، مشارکت داشتند. در این سری پژوهش، از شرکت‌کنندگان درمورد وجود معنا در زندگی و جست‌وجوی

آن سؤالاتی از طریق مصاحبه و پرسشنامه مطرح شد که شامل مواردی‌هایی از این قبیل می‌شد: «من در جست‌وجوی هدف یا مأموریتی در زندگی خود هستم» یا «من یک هدف ارزشمند در زندگی پیدا کرده‌ام». آویس آفتاب، اولین نویسنده‌ی مقاله و همکار سابق دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا، سن دیه‌گو می‌گوید:

علم پزشکی کم‌کم متوجه می‌شود که معنا در زندگی یک مؤلفه‌ی مؤثر بالینی و احتمالاً قابل‌تغییر است که می‌تواند برای بهبود تندرستی و عملکرد بیماران مورد استفاده واقع شود. ما پیش‌بینی می‌کنیم که این یافته‌ها به‌عنوان سنگ‌بنای توسعه‌ی انواع جدیدی از مداخلات برای بیماران باشد که در جست‌وجوی هدف می‌گردند.

جست‌وجوی هدف می‌گوید قدم بعدی در این پژوهش‌ها شامل جست‌وجوی در حوزه‌های دیگر نظیر خرد، تنهایی و ترجم و آثار این عوامل در معنای زندگی خواهد بود. او در انتها می‌افزاید: "ما می‌خواهیم بررسی کنیم که آیا برخی نشانگرهای زیستی مبنی بر [ایستریس](#) و پیری می‌تواند با جست‌وجوی هدف برای یافتن معنا در زندگی ارتباط داشته باشد یا نه. جست‌وجوی ما برای کشف پاسخ‌هایی مدرک‌محور برای برخی از بنیادی‌ترین پرسش‌های زندگی موضوعی هیجان‌انگیز در این عرصه خواهد بود."

[منبع: سایت زومیت](#)

روابط عمومی کانون انجمن‌های صنفی دفاتر پیشخوان خدمات دولت و بخش عمومی کشور