



Analyzing Existential Challenges within the Framework of the Fourfold Human Relationships

Atefeh Rastegar¹ , Seyed Mohammad Kazem Alavi² , Farzad Dehghani³ 

Submitted: 2025.02.23

Accepted: 2025.07.02

Abstract

Existential challenges constitute some of humanity's most profound concerns, arising from individuals' encounters with fundamental questions regarding meaning, purpose, freedom, loneliness, and death. Unlike routine problems, these challenges are inherently philosophical and fundamental, deeply influencing all dimensions of human life. To achieve a comprehensive and systematic understanding of these challenges, this study employs a synthesis research method to identify and classify various components of existential challenges, introducing a novel analytical framework based on the fourfold model of human relationships. By encompassing different existential dimensions—individual (self-awareness and introspection), social (human relationships), spirituality, and nature—and exploring their interrelationships, this framework facilitates a more realistic and profound understanding of existential concerns, providing more effective strategies for addressing them. The findings indicate that many existential crises originate primarily from an individual's relationship with the self, the primary source of perception and understanding, subsequently reflecting in other relational dimensions. Furthermore, each existential challenge can be traced across these four types of relationships, with the quality of these interactions directly influencing the intensification or alleviation of existential anxieties. Utilizing this fourfold relationship analytical framework allows for a more precise identification of the root causes of existential issues within individuals and enables a deeper exploration of relational dysfunctions as underlying factors contributing to these challenges. This analytical approach thus lays the groundwork for developing more effective interventions and strategies, ultimately enhancing life quality and fostering existential growth.

Keywords

existential challenges, fourfold human relationships, existential anxiety, ultimate concern

© The Author(s) 2025.






1. Ph.D. Candidate, Department of Islamic Philosophy and Kalam, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran. (a.rastgar2750@iau.ir)

2. Associate Professor, Department of Islamic Philosophy and Wisdom, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. (Corresponding Author) (smk.alavi@hsu.ac.ir)

3. Associate Professor, Department of Quran and Hadith Studies, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. (f.dehghani@hsu.ac.ir)



تحلیل چالش‌های وجودی در چارچوب ارتباطات چهارگانه انسان

عاطفه رستگار^۱ , سید محمد کاظم علوی^۲ , فرزاد دهقانی^۳ 

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۱۱

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۰۵

چکیده

چالش‌های وجودی از اساسی‌ترین دغدغه‌های انسانی به شمار می‌روند که از مواجهه فرد با پرسش‌های بنیادین درباره معنا، هدف، آزادی، تنهایی و مرگ نشئت می‌گیرند. این چالش‌ها برخلاف مشکلات روزمره، به ابعاد فلسفی و بنیادین تجربه زیسته مرتبط بوده و در تمام جنبه‌های زندگی انسان تأثیرگذارند. به منظور دستیابی به درکی جامع و نظام‌مند از این چالش‌ها، این پژوهش با روش سنتز پژوهی به شناسایی و طبقه‌بندی مؤلفه‌های مختلف چالش‌های وجودی پرداخته و چارچوب تحلیل مبتنی بر ارتباطات چهارگانه انسان را به عنوان رویکردی نوین معرفی می‌کند. این چارچوب با در نظر گرفتن ابعاد گوناگون وجودی انسان (ابعاد فردی: خودشناسی و درون‌نگری و ابعاد اجتماعی: روابط انسانی، معنویت و طبیعت) و تعاملات میان این ابعاد، به درک واقع‌بینانه و عمیق‌تر از چالش‌های وجودی و ارائه راهکارهای مؤثرتر برای مواجهه با آن‌ها کمک می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهند که ریشه بسیاری از بحران‌های وجودی در ارتباط انسان با خود به عنوان نخستین منبع ادراک و شناخت نهفته است و این بحران‌ها در سایر ارتباطات او نیز بازتاب می‌یابند. همچنین، هر یک از چالش‌های وجودی در چهار نوع ارتباط قابل ردیابی بوده و کیفیت این ارتباطات به طور مستقیم در تشدید یا کاهش دلواپسی‌های وجودی مؤثر است. استفاده از چارچوب تحلیل ارتباطات چهارگانه به شناسایی دقیق‌تر منشأ مشکلات وجودی در افراد کمک کرده و امکان بررسی عمیق‌تری از اختلالات ارتباطی به عنوان عوامل زمینه‌ساز این چالش‌ها را فراهم می‌آورد. این رویکرد تحلیلی زمینه را برای تدوین مداخلات و راهبردهای مؤثرتر در مواجهه با چالش‌های وجودی مهیا می‌سازد و به بهبود کیفیت زندگی و رشد وجودی انسان کمک می‌کند.

کلیدواژه‌ها

چالش‌های وجودی، ارتباطات چهارگانه انسان، اضطراب وجودی، دلواپسی غایی

۱. دانشجوی دکتری، گروه فلسفه و کلام اسلامی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران. (a.rastgar2750@iau.ir)

۲. دانشیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران. (نویسنده مسئول) (smk.alavi@hsu.ac.ir)

۳. دانشیار علوم قرآن و حدیث، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران. (f.dehghani@hsu.ac.ir)

۱. مقدمه

نحوه مواجهه انسان با عالم، آگاهی او از معنای زندگی و آغاز و انجام آن بخش مهمی از سؤالات اساسی هر فرد را تشکیل می‌دهند؛ شاید مدتی بتوان به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه آن‌ها را کنار گذاشت، اما دیر یا زود زمان یافتن پاسخ آن‌ها فرا می‌رسد و اینجاست که پاسخ‌های ناصواب یا سردرگمی در پاسخگویی به این پرسش‌ها چالش‌ها و نگرانی‌های عمیق و ریشه‌داری ایجاد خواهد کرد که تمام لحظات زندگی را متأثر می‌کند.

چالش‌های وجودی یا دلواپسی‌های غایی، در رویکرد اگزیستانسیال شامل آزادی، مرگ، پوچی و تنهایی یا انزوای وجودی است. این چالش‌ها وجودی خوانده شده‌اند به این دلیل که مربوط به حقیقت وجود انسان هستند؛ در واقع «وجودی بودن» به معنای تجربه مستقیم و شخصی انسان از وجود خود است، چراکه او موجودی است که از وجود خود آگاه است و این آگاهی او را با چالش‌های منحصر به فردی روبه‌رو می‌کند.

رفع بسیاری از مسائل و مشکلات انسان در سطوح مختلف فردی و اجتماعی وابسته به این است که تا چه میزان قادر باشد پاسخ درخوری به پرسش‌های اساسی خود بدهد. عدم اقتناع افراد، جهل و بی‌توجهی و گریز از پاسخگویی به چنین پرسش‌هایی به‌مرور تأثیر شگرفی در نوع نگاه، انگیزه، تلاش و به‌عبارتی کل زندگی او خواهد داشت.

از آنجاکه در بررسی چالش‌های وجودی اغلب به صورت تک‌بعدی به این مسائل می‌پردازند و از پرداختن به ابعاد وسیع‌تر وجودی انسان مانند ارتباط با هستی یا ارزش‌های بنیادین بازمی‌مانند - در حالی که چالش‌های وجودی مسائلی چندبعدی هستند که ابعاد مختلف وجود انسان را در بر می‌گیرند - نیازمند یک نگرش سیستمی هستیم که بتواند تعامل بین این ابعاد را در نظر بگیرد. در واقع این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤالات است که آیا می‌توان برای انسجام و جامعیت بررسی چالش‌های وجودی، چارچوب مناسبی ارائه داد؟ و این چارچوب چگونه می‌تواند به ارائه راهکارهای مؤثرتر برای مواجهه با چالش‌های وجودی کمک کند؟ چارچوب ارتباطات چهارگانه (ارتباط با خود، خدا، دیگران و هستی) به‌عنوان یک چارچوب جامع برای بررسی چالش‌های وجودی پیشنهاد می‌شود. این چارچوب با در نظر گرفتن ابعاد مختلف وجودی انسان و تعامل بین آن‌ها، می‌تواند به درک عمیق‌تر و ارائه راهکارهای مؤثرتر برای مواجهه با این چالش‌ها یاری رساند.

۲. پیشینه پژوهش

در پیشینه این بحث با آثار فراوانی در مورد چالش‌های وجودی مواجه هستیم که به‌لحاظ موضوعی از پراکندگی زیادی برخوردارند. با این حال، پژوهشی برای ارائه چارچوب تحلیل چالش‌های وجودی که انسجام شایسته‌ای به مباحث داده باشد به چشم نمی‌خورد. از میان ۱۶۵ پژوهش یافت‌شده مرتبط با ویژگی‌های چالش‌های وجودی، ۷۵ مورد از آن‌ها در ۶ موضوع محوری دسته‌بندی شد که به دلیل جلوگیری از طولانی شدن پیشینه، تنها در هر موضوع به ذکر چند مورد در جدول زیر بسنده شده است.

جدول ۱. پیشینه پژوهش و پژوهش‌های منتخب

موضوعات محوری	کد	عنوان پژوهشگر	سال	عنوان پژوهش
اضطراب وجودی و مواجهه با آن	۲۴	فرزانه شمس کوپائی	۱۴۰۱	روان‌درمان‌گری فلسفی: بررسی موردی تنهایی و پوچی از منظر یالوم
	۲۹	فاطمه باباخانی	۱۴۰۰	اثربخشی گروه‌درمانی وجودی بر اضطراب وجودی، افسردگی و کیفیت زندگی سالمندان
	۴۰	شمس السادات معصومی	۱۳۹۷	مرگ و تنهایی از دیدگاه اروین یالوم
	۵۳	میلاد عزیزی	۱۳۹۴	بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی
معنای زندگی و بحران معنا	۶۷	جی. ووس	۲۰۲۳	درمان‌های روان‌شناختی وجودی: مروری بر تحقیقات تجربی
	۶۹	راس و دیگران	۲۰۲۲	روان‌درمانی به کمک روانگردان برای درمان پریشانی روان‌پزشکی و وجودی، در بیماری‌های پزشکی تهدیدکننده زندگی و مراقبت‌های تسکینی
	۲۷	رسول حسین پور تنکابنی و دیگران	۱۴۰۰	خلق معنا یا کشف معنا؟ مطالعه، ارزیابی و هم‌افزایی دیدگاه‌های اروین یالوم و ویکتور فرانکل پیرامون معنای زندگی در بستر فلسفه درمانی
	۳۳	لیلا پوراکبر	۱۳۹۹	بررسی تطبیقی معنای زندگی از دیدگاه ابن‌سینا، ملاصدرا و اروین یالوم
	۴۱	الهه قلعه	۱۳۹۷	معنای زندگی از نظر ملاصدرا و اروین یالوم
	۶۲	علیرضا دهقانپور	۱۳۹۰	معنای زندگی از دیدگاه ملاصدرا
	۲۳	رسول حسین پور تنکابنی و دیگران	۱۴۰۱	تبیین معناشناختی و هستی‌شناختی تنهایی وجودی و ارائه رهیافت‌های آن از دیدگاه یالوم و ملاصدرا
	۴۴	مهسا امیری و امیرعباس علیزمانی	۱۳۹۷	بررسی تنهایی اگزیستانسیال دردنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آراء اروین یالوم
	۴۵	امیرعباس علیزمانی و حبیب‌مظاهری	۱۳۹۷	بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزیستانسیال در اندیشه یالوم و رنج فراق در اندیشه مولوی
	مرگ و مرگ‌اندیشی	۱۹	منوچهر شامی نژاد	۱۴۰۱

با اضطراب مرگ				
تحلیل و تبیین فلسفی مرگ‌اندیشی در آگوستین و ملاصدرا	۱۳۹۵	محبوبه جباره ناصر و	۵۲	
مرگ، پوچی و معنا در دیدگاه اروین یالوم	۱۳۹۲	میلاذ عزیزی	۵۹	
بررسی آزادی و مسئولیت در اندیشه‌ی علامه طباطبایی و اروین یالوم	۱۴۰۲	راضیه ایثاری	۱۴	آزادی و مسئولیت و بحران انتخاب
جستاری بر کارکرد آزادی اگزیستانسیال از منظر اروین یالوم در نمایشنامه‌های آبر کامو	۱۳۹۴	میرعلیرضا دریابیگی	۵۵	
مقایسه دیدگاه آلبر کامو و گابریل مارسل درباره رنج وجودی و نسبت آن با خدا	۱۴۰۱	لیلا محمدی	۲۲	
روی‌آوری مومنانه به خداوند در پاسخ به مخاطره وجودی	۱۳۹۷	حسین صابری ورزنه و قربان علمی	۳۹	ارتباط چالش‌های وجودی با باورهای دینی و معنوی
رابطه بین توکل و اعتماد به خدا، با اضطراب وجودی در میان مدرسان دانشگاه	۱۳۹۴	محمود عبائی کوپائی و لیلا سرآبادانی	۵۴	
هدف‌داری زندگی در تفکر صدرالمآلهین و شوپنهاور، دید الحادی و الهی	۱۳۹۴	وحیده دهقانپور	۵۶	

۳. روش

این پژوهش با هدف کاربردی و رویکرد کیفی و به روش سنتزپژوهی انجام شده است؛ در این شیوه، یافته‌های پژوهش‌های گوناگون با هدف بررسی عمیق‌تر و شناخت ابعاد پدیده مورد مطالعه ترکیب می‌شوند. ترکیب و تحلیل یافته‌های پژوهش‌ها نتایجی قابل‌تعمیم و کاربردی به دست می‌دهد که به دانش جدیدی پیرامون یک موضوع واحد ختم خواهد شد. در واقع، «سنتزپژوهی عملیاتی‌کردن این اصل است که علم قابلیت تجمیع یا تراکم نظام‌مند دانش‌های تولیدشده پیشین را دارد» (Chalmers & others 2002, 12-37).

پژوهش حاضر طی مراحل زیر در تلاش است تا با سنتزپژوهی، تحلیل جدیدی از چالش‌های وجودی ارائه داده و سؤال پژوهش، مبنی بر اینکه چگونه می‌توان چارچوبی برای تحلیل چالش‌های وجودی ارائه نمود، را پاسخ دهد.

گام ۱) تعیین معیارهای ورود: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه پژوهش‌ها در حوزه ویژگی‌های چالش‌های وجودی با معیارهای جدول شماره ۲ قابل رؤیت است که در پایگاه‌های اینترنتی معتبر یافت شده است.
گام ۲) جست‌وجو: در جدول شماره ۳ کلیدواژه‌های استفاده‌شده و اسامی پایگاه‌های جست‌وجو آمده است. پس از بررسی و جست‌وجوی اولیه، ۱۶۵ مقاله یافت شد.

گام ۳) غربالگری: با بررسی عنوان مقالات، ۳۴ مورد و با بررسی چکیده مقالات ۱۶ مورد از آن‌ها به دلیل عدم ارتباط، تکرار و ارتباط ضعیف با موضوع پژوهش، رد شدند. ۴۰ مقاله نیز به لحاظ محتوایی ارتباط ضعیف‌تری با پرسش موردنظر داشتند و نهایتاً ۷۵ مقاله در مرحله ورود به روند پژوهش انتخاب شدند. (جدول شماره ۴)

گام ۴) کدگذاری: برای شناسایی، دسته‌بندی و سازمان‌دهی داده‌ها و مفاهیم کلیدی متون پژوهشی، پس از خوانش اولیه به سراغ واحدهای معنایی مرتبط با پرسش پژوهش رفتیم و به شیوه تحلیل مضمون، کدها را ایجاد نمودیم. (جدول‌های شماره ۵-۹)

گام ۵) ارزیابی: با استفاده از دیدگاه داوران، ویژگی‌های چالش‌های وجودی در دو مقوله کلی و یکپارچه و به تفکیک شناسایی شدند و برای حصول نتیجه واضح‌تر، کدها در مفاهیم کلی‌تری دسته‌بندی شدند.

گام ۶) سنتز: از آنجا که هدف سنتز پژوهی تولید دانش جدید از طریق روشن‌ساختن روابط، تنش‌ها و اختلافات بین گزارش‌های مطالعات منفرد است و با توجه به خلأ پژوهشی که در ارائه تحلیل جامع از مؤلفه‌های چالش‌های وجودی دیده می‌شد، تلاش کردیم با توجه به یافته‌های موجود، تحلیل‌ها و تعارضات پژوهش‌ها، چارچوبی برای تحلیل چالش‌های وجودی به صورت منظم و سیستمی معرفی نماییم.

جدول ۲. معیارهای ورود داده‌ها و مقالات به پژوهش

عنوان معیار	معیار پذیرش
زبان پژوهش‌ها	انگلیسی، فارسی، عربی
بازه زمانی انجام پژوهش‌ها	پژوهش داخلی پژوهش خارجی ۱۳۹۰-۱۴۰۳ ۲۰۱۳-۲۰۲۴
روش تحقیق	کیفی
حوزه مورد مطالعه	چارچوب تحلیل ویژگی‌های چالش‌های وجودی
نوع مطالعه	پژوهش‌های چاپ‌شده در منابع معتبر

جدول ۳. کلیدواژه‌های جست‌وجو

کلیدواژه‌های جست‌وجو شده در منابع معتبر: ایرانداک، نورمگز، ساینس دایرکت و گوگل اسکولار
چالش وجودی، بحران وجودی، پرسش وجودی، اضطراب وجودی، دغدغه وجودی، رنج وجودی، دلواپسی غایی، مسائل وجودی یا اگزیستانسیال existential anxieties- existential problems- existential anxiety

جدول ۴. فراوانی داده‌ها برای ورود به پژوهش

تعداد مقالات یافت‌شده	بررسی چکیده	بررسی کلی محتوای مقاله	مقالات ردشده از نظر چکیده	مقالات ردشده از نظر عنوان	مقالات ردشده از نظر محتوا	تعداد مقالات نهایی
۱۶۵	۱۳۱	۸۶	۱۶	۳۴	۴۰	۷۵

جدول ۵. کدگذاری ویژگی‌های چالش‌های وجودی با رویکرد یکپارچه و کلی؛ چالش‌ها به‌طور کلی

مقوله	مفهوم	ارجاع ^۱	کد
ویژگی‌های کلی چالش‌های وجودی	بنیادی بودن چالش‌های وجودی انسان	۲، ۳۵ ۲ ۳۵ ۳۹ ۲۰	دلواپسی‌های غایی دغدغه اساسی اساس تعارض‌های بشری مخاطره اصلی انسان ژرفای چالش‌ها در وجود انسان
	اضطراب و پریشانی ناشی از چالش‌های وجودی	۵۰ ۱۵، ۲۰، ۴۶ ۵۰ ۶۹ ۴۶ ۴۸	اضطراب وجودی مخمل ارتباط با خود اضطراب ناشی از دلواپسی‌های غایی پاسخ نادرست به اضطراب‌های وجودی پریشانی روانی و وجودی در پایان زندگی عذاب وجدان آزادی انسان خالق؛ منشأ اضطراب
	شخصی بودن چالش‌های وجودی	۲۰ ۵۱	چالش هر فرد مختص به خودش توجه خاص به انسان به‌عنوان دازاین
	انتخاب و مسئولیت؛ زمینه‌های ایجاد چالش‌ها	۵۱ ۵۱	مسئولیت انسان در مقابل هستی‌اش امکان‌های گوناگون انسان برای انتخاب
	دوری از اصالت انسانی	۶ ۶ ۴۰ ۴۰	نفس اماره و خودبینی اسارات ذهن تبدیل انسان مدرن به موجودی غیراصیل انسان مدرن و فراموشی نگاه وجودی

تأثیر چالش‌های وجودی بر معنای زندگی و امید	۴۶	نامیدی و مرگ خودخواسته
	۵۷	بحران وجودی موجب کاهش امید به زندگی
	۲۲	رنج‌های وجودی عامل بی‌معنایی زندگی
	۴۲	مواجهه مثبت، موجب کاهش ناامیدی
رشد و خودشناسی از طریق چالش‌های وجودی	۲۹، ۲۲	رنج‌های وجودی سبب رشد آدمی
	۲۶	دستیابی به انسان‌گرایی واقعی خود از طریق چالش‌ها
	۳۶	زندگی آگاهانه با پذیرش و درک مسائل وجودی
	۵	تفاوت سبک زندگی، در تفاوت مواجهه با اضطراب اگزستانسیال
تأثیر چالش‌های وجودی بر سلامت روان و رفتار	۱۶	اضطراب وجودی موجب اضطراب مرضی
	۴۲	مواجهه مثبت، کاهش پرخاشگری
	۱۵	عملکرد دراماتیک اجتناب‌ناپذیر در اضطراب وجودی
	۱۵	فاصله‌گرفتن انسان‌ها و اشیا از مفاهیم اصلی خود
	۶۷	اثرات مثبت درمان وجودی بر بهزیستی روان‌شناختی و فیزیکی
	۶۷	درمان‌های وجودی، اثربخشی مثبت بر کیفیت کلی زندگی
۴۲	ارتقای سلامت روان	
چالش‌های وجودی در مواجهه با محدودیت‌ها و تنهایی هستی	۵۷	بحران وجودی و کاهش امید به زندگی
	۴۶	مرگ خودخواسته
	۵۱	مرگ‌اندیشی
	۵۱	توجه‌دادن انسان به تنهایی
	۵۱	پرتاب‌شدگی انسان
	۳۰	مرگ؛ دغدغه وجودی در نگاه طبیعت‌گرا و خداناباور
	۶۹	پیشانی روانی و وجودی در پایان زندگی
چالش‌های وجودی در شرایط خاص و دشوار زندگی	۶۹ و ۶۴	منابع رنج وجودی در طول یک بیماری جدی
	۶۵	نگرانی‌های وجودی در افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید
	۳۱	اضطراب‌های وجودی در افراد با آسیب بینایی
	۶۳	جست‌وجوی مداوم اخبار منفی و اضطراب وجودی
	۷۰	تأثیر اخبار تهدیدهای وجودی بر عدم اطمینان
	۶۹	سرطان پیشرفته و پیشانی روانی و وجودی

واکنش‌ها و رفتارهای ناشی از مواجهه نادرست با چالش‌های وجودی	۴۶ ۲۲، ۲۰ ۱۵ ۱۵ ۵۰ ۵۱	پناه‌بردن به طبیعت تیره‌وتارشدن هستی ادغام‌شدن با طبیعت به قیمت خودکشی عملکرد دراماتیک اجتناب‌ناپذیر و اضطراب وجودی اضطراب وجودی مخمل ارتباط با محیط مواجهه انتقادی با روزمرگی و عادت
فراگیری چالش‌های وجودی در سراسر زندگی	۱۰ ۴ ۴	تأثیر دغدغه‌های وجودی از بدو تولد تا مرگ آغاز اضطراب وجودی از لحظه هبوط انسان ادامه اضطراب وجودی تا لحظه وصال مبدأ آفرینش
اشتراک انسان‌ها در چالش‌های وجودی	۲۱ ۱۵، ۲۰، ۲۱	برای هر انسانی خارج از محدودیت‌های زمان و مکان درد مشترک افراد
تأثیر اضطراب وجودی بر روابط بین‌فردی	۵۰ ۲۰ ۱۰ ۱۵	اضطراب وجودی مخمل ارتباط با محیط عدم درک دنیای درونی یکدیگر مکانیسم دفاعی غیرطبیعی و آسیب به اطرافیان ایجاد ارتباط با دیگری صرفاً با هدف بقا
عوامل محیطی و اجتماعی تشدیدکننده چالش‌های وجودی در روابط	۱۰ ۳۳ ۶۳	شرایط جنگی و موقعیت‌های دشوار زندگی تعارضات خانوادگی موجب بحران وجودی جست‌وجوی مداوم اخبار منفی و اضطراب وجودی
عکس‌العمل بسیار متفاوت افراد در مواجهه با چالش‌ها	۲۵ ۵	روش‌های مختلف انکار در مواجهه با چهار دله‌ره تفاوت سبک زندگی، در تفاوت مواجهه با اضطراب اگزستانسیال
بروز چالش‌های وجودی در فرهنگ و هنر	۲۰، ۳۶ ۳۵	تأثیر دغدغه‌های اگزستانسیالیستی در تولید هنر تأثیرگذاری مضامین محوری روانی- فلسفی در ادبیات
گسست از امر متعالی، منشأ چالش‌های وجودی	۳۹ ۴۶ ۳۰	دوری روح انسان از ساحت نامتناهی اعتقادداشتن به نیروهای خیر مرگ؛ دغدغه وجودی در نگاه طبیعت‌گرا و خدا‌ناباور

۴. یافته‌ها

یافته‌های حاصل از ارزیابی پژوهش‌ها در مورد ویژگی‌های چالش‌های وجودی انسان با در نظر گرفتن کلیت چالش‌ها به صورت یکپارچه (جدول شماره ۵) عبارت‌اند از:

۴-۱. ویژگی‌های ماهوی

۱. چالش‌های وجودی دغدغه‌هایی بنیادین و عمیق‌اند که نقش محوری در زندگی انسان داشته و بسیاری از اضطراب و پریشانی‌های آشکار و پنهان افراد ناشی از سردرگمی در مواجهه با آن‌هاست؛ احساس پوچی، تنهایی و رهاشدگی، ترس از مرگ و نومیدی، مستقیماً بر تجربه درونی فرد تأثیر می‌گذارند.
۲. فراگیر بودن چالش‌های وجودی به تأثیر دغدغه‌های وجودی از بدو تولد تا مرگ خارج از محدودیت‌های زمان و مکان اشاره دارد که بر هر انسانی وارد شده و مادام‌العمر در زندگی بشر سر برمی‌آورند.
۳. درگیری انسان‌ها در جوامع و فرهنگ‌های مختلف با پرسش‌های بنیادین وجه اشتراک انسان‌هاست.
۴. چالش‌های وجودی به شدت شخصی هستند. هر فرد به شیوه‌ای منحصر به فرد با این چالش‌ها مواجه می‌شود. نحوه درک جایگاه وجودی فرد در هستی و سبک و سیاق برخورد او با چنین دلواپسی‌هایی، آن‌ها را شخصی و منحصر به فرد می‌کند.
۵. بروز و افزایش مباحث چالش‌های وجودی در فرهنگ و هنر یا ادبیات و ... مؤید همگانی بودن، بنیادین و مهم بودن آن‌ها برای انسان معاصر است.

۴-۲. ویژگی‌های زمینه‌محور

۱. آزادی انسان در انتخاب سرنوشت خود و جهان؛ به‌دوش کشیدن تمامی بار مسئولیت انتخاب‌ها و حتی گریز از انتخاب‌هایش، چالشی است که در اگزیستانسیالیسم مطرح می‌شود و مفهومی مرعوب‌کننده دارد. مسئولیت انسان در مقابل هستی‌اش و سردرگمی او در میان امکان‌های گوناگون، گناهان فرد در حق خود، نیافتن انتخاب صحیح و حتی در معرض این آگاهی قرار گرفتن، زمینه‌ساز چالش وجودی و اضطراب‌زایی است.
۲. دوری انسان از اصالت و هویت اصیل خویش، فراموشی نگاه وجودی و هستی‌شناختی و تبدیل شدن او به موجودی غیراصیل از زمینه‌های ایجاد بحران‌های وجودی هستند.
۳. چالش‌های وجودی در مواجهه با محدودیت‌ها و تناهی هستی در رویکرد طبیعت‌گرایانه و خداناباورانه منجر به پریشانی روانی و وجودی شده و مرگ را دغدغه وجودی لاینحلی می‌پندارد که فقط باید شجاعانه پذیرفته شود.
۴. گسست از باورهای معنوی و دینی یا تردید در آن‌ها می‌تواند منشأ چالش‌های وجودی باشد و احساس پوچی و بی‌معنایی را تشدید کند.
۵. نگرش الهی و خداناباورانه می‌تواند به افراد در یافتن معنا و هدف در زندگی و مواجهه با چالش‌های وجودی کمک شایانی نموده و رنگ و بوی دیگری به وجود انسان در هستی، روابط فردی و اجتماعی، خودشناسی و کلیت زندگی او ببخشد.

۶. شرایط خاص و دشوار زندگی از دو منظر چالش‌های وجودی را پررنگ تر می‌کنند: از یک سو احاطه شدن فرد با بیماری و شرایط سخت، او را ناگزیر به تفکر در دلواپسی‌های غایی خواهند نمود و از دیگر سو در رویدادهای استرس‌زا مانند بلایای طبیعی، جنگ، بیماری‌های لاعلاج و بحران‌های اجتماعی، چالش‌های وجودی در سطح وسیع‌تری در ارتباط با هستی و بی‌ثباتی آن نمایان می‌شوند.

۷. عوامل محیطی و اجتماعی مانند فشارهای اجتماعی، نابرابری‌ها، بحران‌های اجتماعی و تغییرات فرهنگی می‌توانند چالش‌های وجودی را در روابط اجتماعی تشدید کنند و فزونی این چالش‌های حل‌نشده می‌تواند پیامدهایی در سطح جامعه از جمله افزایش مشکلات روانی، رفتارهای ناهنجار و بحران‌های اجتماعی و فرهنگی داشته باشد.

۳-۴. ویژگی‌های پیامدمحور

۱. عدم مواجهه صحیح با این چالش‌ها می‌تواند منجر به مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب و رفتارهای ناسالم شود که همگی بر رفتار، سلامت روان و ارتباط فرد با خود تأثیر می‌گذارند.

۲. چالش‌ها و اضطراب وجودی بر روابط بین فردی تأثیرگذارند و تا حد زیادی الگوهای ارتباطی را تحت الشعاع قرار می‌دهند، به طوری که موجب رفتارهای ناسالم در روابط با دیگران مانند انزوا، پرخاشگری و رفتارهای خودویرانگر می‌شوند.

۳. چالش‌های وجودی در مواجهه مثبت می‌توانند به معناداری زندگی و امید ختم شوند یا در مواجهه منفی به بحران وجودی و کاهش امید به زندگی و حتی مرگ خودخواسته برسند.

۴. رنج و چالش‌های وجودی می‌توانند منجر به اضطراب مفید، ایجاد رشد و فردانیت انسان شوند، البته به شرط آنکه فرد بتواند این اضطراب را تحمل کند، شجاعانه آن را بپذیرد و بدون اینکه آن را از خود پنهان کند و یا خود را از آن پنهان سازد با آن روبه‌رو شود. در لحظه آگاهی داشتن و زندگی آگاهانه با پذیرش و درک مسائل وجودی فرد را به سمت انسان‌گرایی واقعی سوق می‌دهد و منجر به رشد و خودشناسی او از طریق چالش‌های وجودی خواهد شد.

۵. شناسایی تناقضات پژوهشی

۱. همگانی یا شخصی بودن چالش‌های وجودی؟ برخی از پژوهش‌ها بر تفاوت‌های فردی در تجربه و واکنش به چالش‌ها، مانند تفاوت در مکانیسم‌های دفاعی، تاب‌آوری، یا نظام‌های ارزشی، تأکید داشتند. درمقابل برخی به جهان‌شمولی و مشترک بودن آن‌ها در تمامی افراد خارج از محدودیت زمان و مکان اشاره نمودند.

پاسخ/جمالی؛ در واقع چالش‌ها می‌توانند هم‌زمان هم شخصی باشند و هم مشترک؛ همه افراد آن‌ها را تجربه می‌کنند، اما در نوع تجربه و واکنش‌ها تفاوت وجود دارد.

۲. ریشه چالش‌ها؛ آزادی و مسئولیت انسان، دوری او از اصلتش و محدودیت و تناهی هستی زمینه‌های اگزیستانسیالیستی ایجاد چالش‌ها هستند. درمقابل، گسست از باورهای معنوی و دینی منشأ اصلی اضطراب و چالش‌هاست و در نگرش الهی چالش‌ها یا به صورت اضطراب‌زا مطرح نمی‌شوند و یا مواجهه با چالش‌ها تسهیل شده و حتی بیداری و رشد افراد حاصل می‌شود.

شاید این کلیدی‌ترین تعارضی باشد که پاسخگویی دقیق و کامل به آن نیازمند بررسی ابعاد گوناگون دو دیدگاه بوده و در حل آن، اجمالاً می‌توان گفت منشأ این تناقض می‌تواند در چارچوب‌های نظری متفاوت باشد (مثلاً رویکردهای پدیدارشناختی فردمحور در مقابل رویکردهای فلسفی-انسان‌شناختی و هستی‌شناختی). عوامل محیطی و اجتماعی و شرایط خاص و دشوار زندگی می‌توانند به شدت و گسترده‌گی چالش‌ها مدد رسانند.

مقایسه شرایط و میزان تأثیرگذاری آن‌ها می‌تواند در ابعاد مختلفی مورد بررسی قرار گیرد و در پژوهش‌های آتی مورد نظر باشد.

۳. پیامدها؛ برخی پژوهش‌ها تنها بر آسیب‌شناسی و جنبه‌های منفی تأکید دارند، درحالی‌که برخی دیگر بر پتانسیل تحول و رشد تمرکز دارند. راه‌های رسیدن به نگرش و مواجهه مثبت، فرایندسازی در این زمینه و رفع چالش‌ها از این منظر می‌تواند موضوع خوبی برای پژوهش‌های آتی باشد. در کدگذاری ویژگی‌های چالش‌های وجودی با رویکرد تفکیکی، چالش‌های پوچی، تنهایی، مرگ و آزادی به تفکیک در نظر گرفته شدند.

جدول ۶. کدگذاری ویژگی‌های چالش وجودی معنای زندگی

مقوله	مفهوم	ارجاع	کد
ویژگی‌های چالش وجودی «معنای زندگی»	مفهوم و ماهیت معنای زندگی	۲۰۴، ۱۲، ۲۵	جست‌وجوی معنا
		۲۰۷، ۹، ۱۲، ۲۵، ۲۷، ۳۷	خلق و کشف معنا
		۲۱، ۴۱، ۴۹، ۶۰، ۶۲	تناظر معنای زندگی و انسان
		۲۷	معنای لحظه‌ای و کلی
		۱۲، ۱۳، ۱۷، ۱۸، ۳۷، ۴۷، ۵۹	منابع معناداری
		۹، ۱۲، ۳۷، ۶۲	ارتباط با ارزش‌ها
		۱۰، ۲۵، ۴۱، ۴۰، ۶۰	خودآگاهی و دریافت وجودی
		۲۵، ۶۰	شخصی و منحصر به فرد بودن
		۲۰۶، ۷، ۳۲، ۳۳، ۳۷، ۴۱، ۴۴، ۵۳	پوچی و بی‌معنایی
چالش‌ها و بحران معنا		۳۸	تکثر آگاهی و بحران معنا
		۴۹، ۶۰، ۶۲، ۶۵، ۶۶، ۶۴	گم‌شدن هویت تأثیر دشواری‌ها و بیماری‌ها
چالش پوچی و نگرش دینی		۱۲	منابع معناداری؛ هدفمندی
		۱۲	اعتقاد به دنیا و آخرت و مرگ
		۱۲	اعتقاد به ارزش‌های اخلاقی
		۱۳	خداآبادوری، بندگی و عشق به خدا
		۱۳ و ۱۷	التفات به عالم روحانی
۱۷	مسئولیت اخلاقی در پیشگاه الهی		

		۱۷ ۱۷ ۳۲ ۲۱ ۶۲ ۶۲ ۶۲، ۱۳، ۴۱	عشق به تمام هستی مرکز ثقل معنای زندگی، قرب الهی هستی و انسان؛ هدف‌دار، آزادی نگاه خداگرایانه معنادهنده به زندگی ارزش زندگی، در ارتباط با خدا و حرکت به سوی او معرفت خدا؛ هدف زندگی از منظر عقل رویکردی غایت‌گرایانه و الهی
	پوچی با نگرش الحادی	۳۲ ۳۲ ۳۳ ۳۳ ۳۳ ۳۷	بی‌اعتقادی به حیات اخروی نگاه به مرگ به عنوان پایان زندگی پوچی ناشی از عدم باور به خدا جهان فاقد انسجام و هدف جهان پوچ و بی‌معنا با رویکرد الحادی جست‌وجوی مؤلفه‌های مابعدالطبیعی در دنیای بی‌خدا
	تأثیر متقابل فرهنگ و معناداری	۸، ۳۷	ارتباط معنای زندگی با فرهنگ
	تأثیر پوچی بر ارتباطات فردی	۹	روابط فردی

در چالش پوچی؛ جست‌وجوی معنای زندگی، به مفاهیم زیر دست یافتیم: (جدول شماره ۶)

۱. بین جست‌وجوی معنا با خودآگاهی و دریافت وجودی فرد، ارتباط مستقیمی یافت می‌شود و افراد با تأمل در خود و وضعیت وجودی خود به دنبال یافتن معنا برای زندگی‌شان هستند. به همین دلیل چالش معنا برای هر فرد، شخصی و منحصر به فرد است و تحت تأثیر نگاه و افکار وجودی او قرار دارد.
۲. معنای زندگی و معنای انسان متناظر یکدیگرند، به طوری که معنای زندگی با درک معنا و تعریف ما از انسان و جایگاه او در هستی مرتبط است.
۳. افراد می‌توانند با فعالیت‌ها و انتخاب‌های خود، معنایی برای زندگی‌شان خلق کنند و همچنین می‌توانند معنای از پیش موجود در جهان را کشف کنند. بنابراین می‌توان گفت معنای زندگی هم می‌تواند خلق شود و هم کشف شود.
۴. معنا می‌تواند هم در لحظات خاص زندگی بوده و مورد جست‌وجو قرار گیرد و هم به صورت یک معنای کلی و جامع برای کل زندگی مورد بحث باشد.
۵. معنای زندگی با ارزش‌های فردی ارتباط تنگاتنگی دارد. افراد با تعیین و دنبال کردن ارزش‌های خود، به زندگی‌شان معنا می‌بخشند.
۶. درک فرد از مفهوم و ماهیت معنای زندگی نقش مهمی در نحوه رویارویی او با چالش‌های وجودی دارد (این مفهوم می‌تواند شامل اهداف، ارزش‌ها و باورهای انسان باشد). بحران معنا زمانی رخ می‌دهد که فرد

- احساس کند زندگی اش فاقد هدف و معناست. این بحران می‌تواند منجر به احساس پوچی، ناامیدی و اضطراب شود.
۷. دشواری‌ها و بیماری‌ها می‌توانند چالش‌های جدی برای معنای زندگی ایجاد کنند و فرد را به بازنگری در ارزش‌ها و اهداف خود وادار کنند.
۸. دین و باورهای مذهبی پاسخ‌هایی برای چالش‌های وجودی از جمله پوچی ارائه می‌دهند. این پاسخ‌ها می‌توانند شامل مفاهیمی مانند هدفمندی خلقت، زندگی پس از مرگ و ارزش‌های اخلاقی باشند. باور به خدا و دین می‌تواند منبع قدرتمندی برای یافتن معنا در زندگی باشد. ارتباط با خدا می‌تواند به فرد احساس هدفمندی، آرامش و امیدواری بدهد.
۹. منابع معناداری زندگی متنوع و گوناگون‌اند و می‌توانند شامل روابط، کار، معنویت، ارزش‌ها و اهداف باشند.
۱۰. نوع نگرش فرد به هستی (خدا باورانه یا ملحدانه) تأثیر شایانی در درک او از معنای زندگی و مواجهه با پوچی دارد. رویکرد الحادی که وجود خدا و هرگونه معنای متعالی را انکار می‌کند می‌تواند منجر به احساس پوچی، بی‌هدفی و اضطراب وجودی شود، درحالی‌که رویکرد الهی جهان را هدفمند و معنادار می‌داند و به زندگی انسان معنا و ارزش می‌بخشد.
۱۱. از یک سو، فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی بر درک و جست‌وجوی معنا و معناداری زندگی افراد تأثیرگذار هستند و از سوی دیگر، درک افراد از معنای زندگی می‌تواند بر فرهنگ و ارزش‌های جامعه تأثیرگذار باشد. بنابراین ارتباطی دوطرفه مابین فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی با درک افراد از معنای زندگی برقرار است.
۱۲. احساس پوچی می‌تواند بر روابط فرد با دیگران تأثیر منفی بگذارد و منجر به انزوا، بی‌تفاوتی و کاهش تعاملات اجتماعی شود.
۱۳. از سوی دیگر روابط سالم و مثبت با دیگران، مانند خانواده، دوستان و جامعه، نقش مهمی در ایجاد حس معنا در زندگی ایفا می‌کند.
- شناسایی تناقضات پژوهشی**
۱. خلق معنا در برابر کشف معنا؛ در برخی پژوهش‌ها (اغلب مرتبط با آگزیستانسیالیسم و انسان‌گرایی سکولار) معنا از پیش تعیین شده نیست و انسان مسئول ساختن و خلق معنا در زندگی خود است. اما در برخی (اغلب مرتبط با دیدگاه‌های الهیاتی، معنوی) معنا در هستی از پیش وجود دارد و وظیفه انسان کشف آن است.
- البته در پژوهش‌های اخیر، معنا در سطوح مختلف هم خلق و هم کشف می‌شود و تعارض این دو تا اندازه زیادی قابل حل است. (داودی کهکی ورهبری غازانی ۱۴۰۳، ۱۸۲؛ حسین‌پور تنکابنی و دیگران ۱۴۰۰)
۲. معنای کلی و معنای لحظه‌ای نیز بالقوه دارای مباحث متناقضی است که اخیراً پاسخ‌هایی در پژوهش‌ها دریافت نموده است.
۳. دیدگاه‌های الهی و الحادی کلیدی‌ترین تعارضات را نشان می‌دهند و مباحث متنوعی بین این دو مطرح است که ظرفیت بسیار خوبی برای پژوهش و دقت نظر دارند.

جدول شماره ۷: کدگذاری چالش وجودی تنهایی و انزوای وجودی

مقاله	مفهوم	ارجاع	کد
ویژگی‌های چالش وجودی: تنهایی	معنای تنهایی وجودی	۳،۴۴،۱۱،۴۵	انزوای بنیادین آگزیستانسیال تنهایی درون فردی؛ گم شدن هویت اصلی خود تنهایی در مسئولیت آفرینش ماهیت خویش شناخت و پذیرش تنهایی
	تنهایی در هستی	۴۴،۳،۱۱	تنهایی وجودی؛ جدایی میان فرد و هستی اضطراب تنهایی نشانه رابطه متزلزل با جهان وجود انسان یک وجود تنها گسسته از همه اشیا پرت شده به جهان
	ارتباط با دیگر ساحت‌های وجودی	۲۸،۳	ارتباط تنهایی با مرگ ارتباط تنهایی با زندگی ارتباط تنهایی با آزادی ارتباط تنهایی با رشد ارتباط تنهایی با عشق تأثیرگذاری تنهایی وجودی در زندگی
	رنج تنهایی وجودی	۳،۶۸	اولین منشأ رنج وجودی انسان انزوای وجودی و همه‌گیری COVID-19 تنهایی، میانجی انزوای وجودی
	تنهایی وجودی در نگرش الهی	۲۱،۲۴،۴۵	تنهایی در فراق خدا تنهایی؛ فراموشی ربط خاص خدا و بنده عین الربطی موجودات به وجود پروردگار «عشق ذاتی و فطری به حق تعالی» با خدا بودن، رافع رنج فراق و تنهایی نگرش الهی؛ بی‌معنایی تنهایی وجودی
	تنهایی وجودی در نگرش الحادی	۱۱،۴۵،۳	گسسته از همه اشیا و پرت شده به جهان انسان، مسئول آفرینش ماهیت خویش پذیرش تنهایی وجودی تنهایی، اولین منشأ رنج وجودی

	اضطراب تنهایی و معنویت بدون خدا	۲۶،۳۱	گرایش‌های معنوی و کاهش تنهایی وجودی پیوند با هم‌نوع یا با موجودی الهی
	تنهایی و ارتباط با دیگران	۴۴،۲۴،۳	تنهایی بین فردی؛ عدم درک و ارتباط دیگری پیوندیافتگی با دیگران پیوند با هم‌نوع پیوند با موجودی الهی پسندیده‌ترین شکل پیوند «عشق عاری از نیاز» عشق بالغانه داشتن رابطه عمیق با افراد
	تنهایی و فرهنگ	۷۲	انزوای وجودی و جهت‌گیری فرهنگی انزوای وجودی ناشی از فرهنگ‌های فردگرایانه

- در چالش تنهایی و انزوای وجودی، به ویژگی‌های زیر دست یافتیم: (جدول شماره ۷)
۱. انزوای بنیادین اگزیستانسیال یا تنهایی وجودی با هستی انسان مربوط است و به نوعی اشاره به تنها رهاشدگی انسان در هستی، تنها به دنیا آمدن و مردن او دارد. در این تنهایی، انسان از بی‌تفاوتی گسترده جهان آگاه شده و خود را در جهان هستی بی‌پناه می‌یابد.
 ۲. تنهایی وجودی ناشی از آگاهی انسان از محدودیت‌های وجودی، آزادی، مسئولیت و مرگ است. این تنهایی صرفاً فقدان ارتباط اجتماعی نیست، بلکه تجربه‌ای درونی و عمیق است.
 ۳. اضطراب تنهایی نشانه رابطه متزلزل فرد با جهان بوده و احساس تنهایی می‌تواند نشانه‌ای از عدم ارتباط و هماهنگی فرد با جهان هستی باشد.
 ۴. تنهایی وجودی می‌تواند ساحت‌های مختلف زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد و در کاهش سلامت روان (افزایش اضطراب، افسردگی، ناامیدی)، مشکلات در روابط بین فردی و احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی مؤثر باشد.
 ۵. تنهایی وجودی با دغدغه‌هایی چون مرگ، مسئولیت و آزادی به شدت در ارتباط است و آگاهی از مرگ، آزادی و مسئولیت انتخاب‌ها و محدودیت‌های زندگی می‌تواند احساس تنهایی را تشدید کند.
 ۶. تجربه تنهایی می‌تواند فرصتی برای خودشناسی، تفکر عمیق و رشد شخصی فراهم کند.
 ۷. تنهایی، اولین منشأ رنج وجودی: تنهایی به عنوان یکی از اصلی‌ترین منابع رنج و اضطراب وجودی شناخته می‌شود.
 ۸. باور به حضور و حمایت الهی می‌تواند منبع آرامش و تسکین در برابر تنهایی باشد و حتی مفهوم «تنهایی وجودی» را بی‌معنا کند.

۹. از دیدگاه الهی، فراموشی ارتباط ذاتی انسان با خدا منشأ اصلی تنهایی است. عشق و ارتباط با خدا می‌تواند این احساس تنهایی را کاهش دهد.
۱۰. ارتباط با دیگری و پیوندیافتگی با دیگران، هم‌نوع و یا موجودی الهی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی وجودی کمک کند و پسندیده‌ترین شکل پیوند با دیگران بر پایه «عشق عاری از نیاز»، عشق بالغانه و داشتن رابطه عمیق با افراد است.
۱۱. تنهایی وجودی می‌تواند بر کیفیت و عمق روابط فرد با دیگران تأثیر بگذارد.
۱۲. انزوای وجودی با جهت‌گیری فرهنگی مرتبط است. فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی نقش مهمی در تجربه تنهایی وجودی دارند. فرهنگ‌های فردگرایانه ممکن است احساس تنهایی را تشدید کنند، درحالی‌که فرهنگ‌های جمع‌گرایانه می‌توانند به‌عنوان محافظی در برابر آن عمل کنند.

شناسایی تناقضات پژوهشی

۱. احساس تنهایی می‌تواند اساس رنج بشر یا فرصتی برای خودشناسی، تفکر عمیق و رشد شخصی فراهم کند؛ به نظر می‌رسد بنیادی‌ترین تناقض دیدگاه‌ها به تعریف الهی یا الحادی از انسان و هستی ختم می‌شود، تا آنجا که در یک دیدگاه رنج فراق و شوق وصال تعالی بخش است و در دیگری، جانکاه و نهایتاً با سعی بسیار، قابل تحمل و پذیرش.

جدول شماره ۸: کدگذاری ویژگی‌های چالش وجودی: مرگ

مقوله	مفهوم	ارجاع	کد
ویژگی‌های چالش وجودی: مرگ	تأثیر مرگ‌اندیشی	۳۰، ۲۸، ۵۸، ۴۷	اندیشه مرگ، نجات‌بخش مرگ‌اندیشی و زندگی با تمام وجود مرگ‌اندیشی و بزرگ نشمردن مسائل کوچک مرگ از مهم‌ترین عوامل معنای زندگی مرگ‌اندیشی دازاین و خودآگاهی مرگ‌اندیشی دازاین و اصالت و هویت فرد
	معنای مرگ در نگرش الهی	۵۶، ۳۱، ۲۱، ۱۹، ۳۳، ۵۲، ۲، ۹،	غایت هستی و انسان، فناء فی الله پایان فرصت سیرو سلوک تفسیر فراطبیعت گرایانه از مرگ توجیه مرگ بر مبنای گناه نخستین توجیه مرگ و گناهان بشری و لطف مرتب‌ای از مراتب وجودی انسان تکامل انسان؛ موجود سیال عامل تکامل و فناپذیری انسان حقیقتی یگانه و ذو مراتب مرحله‌ای از کمال وجودی گذرگاه بودن مرگ

			استمرار بقای انسان در محیط دیگر پایان نحوه خاص از حیات و آغاز دیگر کاهش هراس از مرگ در نگرش الهی
	غایتمندی هستی و انسان	۵۶	غایتمندی هستی غایتمندی انسان فناء فی الله
	نگرش الحادی به هستی	۱۹	بی‌هدفی طبیعت بی‌هدفی انسان اراده غیقلانی رویکردی طبیعت‌گرایانه رویکرد خداناباورانه نگاه نیست‌انگارانه

در چالش وجودی مرگ، به ویژگی‌های زیر دست یافتیم: (جدول شماره ۸)

۱. ترس از مرگ و فناپذیری انسان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های وجودی انسان است که منجر به اضطراب وجودی و عواقب فراوان آن می‌شود. این اضطراب می‌تواند به صورت‌های مختلفی مانند ترس از نیستی، درد و رنج مرگ و ترس از جدایی از عزیزان و دوست داشتنی‌ها بروز کند.
۲. مواجهه با دشواری و بیماری‌ها در تشدید اضطراب مرگ مؤثر است.
۳. مواجهه با مرگ به‌عنوان یک «امر واقع» غیرقابل بازنمایی و تجربه‌ای ناشناخته است.
۴. اندیشیدن به مرگ می‌تواند موجب خودآگاهی و یافتن اصالت و هویت فرد شود، به زندگی معنا ببخشد، انسان را از پرداختن به امور بی‌اهمیت بازدارد و به‌نوعی نجات‌بخش باشد.
۵. آگاهی از مرگ و محدودیت زمان می‌تواند به روابط انسانی ارزش بیشتری ببخشد و افراد را به برقراری ارتباطات عمیق‌تر و معنادارتر با دیگران تشویق کند.
۶. در نگاه الهی، مرگ مرتبه‌ای از مراتب وجودی انسان و مرحله‌ای از کمال وجودی محسوب شده و به‌مثابه گذرگاهی برای استمرار بقای انسان در محیطی دیگر تلقی می‌شود. از این رو پایان یک نحوه خاص از حیات و آغازی دیگر است. در این نگرش مرگ به‌عنوان پلی به سوی عالم دیگر، فناء فی الله و یا مرحله‌ای از تکامل روح در نظر گرفته می‌شود.
۷. نگرش الهی، معنویت و باورهای دینی می‌توانند به‌عنوان یک منبع مقابله با اضطراب ناشی از مرگ عمل کنند. ارتباط با خداوند و انجام مناسک مذهبی به فرد آرامش و معنا می‌بخشد و هراس از مرگ را کاهش می‌دهد.
۸. هستی و انسان غایتمندند و فناء فی الله غایت آنان است.

۹. در نگرش الحادی به هستی و رویکرد طبیعت‌گرایانه، خداناباورانه و نگاه نیست‌انگارانه که وجود خدا و هرگونه معنای متعالی را انکار می‌کند، طبیعت و انسان تجلی اراده غیرعقلانی و بی‌هدف است؛ مرگ به‌عنوان پایان قطعی زندگی و نیستی مطلق در نظر گرفته می‌شود. این نگرش می‌تواند منجر به احساس پوچی، ناامیدی و اضطراب عمیق شود.

شناسایی تناقضات پژوهشی

۱. مرگ نهایتاً به زندگی معنا می‌بخشد و عامل کمال است، یا آن را پوچ و بی‌هدف می‌کند؟ این اساسی‌ترین تناقض بوده و مستقیماً به جهان‌بینی (الهیاتی در برابر خداناباورانه) بازمی‌گردد.
۲. مرگ‌اندیشی اگزیستانسیال در برابر مرگ‌اندیشی خداناباورانه موجب خودآگاهی و یافتن اصالت و هویت فرد شده، که در آن مرگ به‌عنوان مرز نهایی و فناپذیری محض، فرد را به سوی مسئولیت‌پذیری و زیستن با تمام وجود سوق می‌دهد. در نگرش الهی، اندیشه مرگ موجب بیداری، عاقبت‌اندیشی و مسئولیت‌پذیری است. تفاوت این دو نگرش در مبنا و پیامدهای مربوط به اندیشه مرگ است؛ مبناي اولی پذیرش فنا و نابودی و مبناي دومی بقا و جاودانگی، پیامد اولی اضطراب و پذیرش موقعیت و عملکرد حداقلی است و پیامد دومی آرامش و سعی حداکثری است.

جدول شماره ۹: کدگذاری ویژگی‌های چالش وجودی: آزادی

مقوله	مفهوم	ارجاع	کد
ویژگی‌های چالش وجودی: آزادی	آزادی انسان	۵۵ ۲۱	جریان انتخاب در تمام زندگی آزادی؛ خاص انسان آزادی؛ وظیفه برای عمل
	مسئولیت و تعهد	۴۸ ۵۵ ۱۴	مسئولیت عمیق نسبت به جهان درونی نتایج دشوار عدم تعهد به «خود» مسئولیت در قبال آزادی به عمیق‌ترین مفهوم، مسئول جهان بیرونی عواقب ناگوار واگذاری انتخاب در هستی
	اضطراب آزادی	۴۸، ۱۴	آزادی انسان خالق، منشأ اضطراب آزادی؛ دلیل رنج‌زایی آزادی؛ دلیل تنهایی انسان
	آزادی در نگاه الهی	۲۱، ۱۴	آزادی ابزاری از سوی خداوند رستگاری با رعایت حدود شرعی آزادی

در چالش وجودی آزادی، به ویژگی‌های زیر دست یافتیم: (جدول شماره ۹)

۱. انسان موجودی آزاد است (آزادی انسان از هر قید و بندی جز آنچه خود برای خود تعیین می‌کند).
۲. آزادی و انتخاب در تمامی زندگی انسان جاری است و هر لحظه فرصتی برای گزینش و تصمیم‌گیری است.

۳. در دیدگاه‌های اگزیستانسیالیستی، عدم وجود خدا مسئولیت کامل زندگی را بر دوش انسان می‌گذارد.
۴. انسان در جهانی بی‌هدف و بی‌معنا رها شده و کاملاً آزاد است تا هرگونه که می‌خواهد زندگی کند. این آزادی مطلق می‌تواند منجر به احساس پوچی، بی‌هدفی و اضطراب وجودی شود.
۵. آزادی مسئولیت سنگینی را بر دوش انسان می‌گذارد. او مسئول انتخاب‌های خود، پیامدهای آن‌ها و درنهایت، شکل‌دهی به زندگی خویش است.
۶. انسان به‌عنوان موجودی آزاد در هستی، مسئولیت ساختن معنا برای زندگی خود را دارد. او با انتخاب‌های خود نه‌تنها زندگی خود، بلکه بخشی از هستی را نیز شکل می‌دهد.
۷. برخی افراد به دلیل سنگینی بار مسئولیت ناشی از آزادی، گریز از آزادی را برمی‌گزینند و ترجیح می‌دهند تحت سلطه عوامل بیرونی باشند که می‌تواند منجر به نتایج دشواری گردد.
۸. آزادی، به دلیل بار مسئولیت ناشی از آن، می‌تواند منبع اضطراب باشد. این اضطراب ناشی از آگاهی از انتخاب‌های متعدد، عدم قطعیت در مورد پیامدها و ترس از انتخاب اشتباه است.
۹. در نگرش الهی، آزادی به‌عنوان نعمتی از جانب خداوند به انسان عطا شده و درعین‌حال، مسئولیت استفاده درست از آن نیز بر عهده انسان گذاشته شده است. این آزادی فرصتی برای انتخاب راه درست، اطاعت از اوامر الهی و رسیدن به کمال معنوی است و رعایت حدود شرعی راهی برای رسیدن به رستگاری و سعادت است.

۱۰. باورهای دینی و معنوی می‌توانند موجب درک بهتر مسئولیت در قبال خداوند، خود و دیگران شوند. این باورها چارچوبی اخلاقی فراهم می‌کنند که انسان با تکیه بر آن می‌تواند انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشد.

شناسایی تناقضات پژوهشی

۱. آزادی به‌عنوان منشأ اضطراب و رنج در برابر آزادی به‌عنوان نعمت و ابزاری برای رستگاری و سعادت؛ آیا آزادی انسان نامحدود و مطلق است به گونه‌ای که ماهیت خود را بدون معیار ثابت می‌آفریند، مسئولیت کامل ساختن معنا، شکل‌دهی به زندگی خویش و حتی بخشی از هستی به عهده اوست یا محدود و مقید به اراده و قوانین الهی است؟ این تناقض اساسی‌ترین نقطه افتراق میان فلسفه اگزیستانسیالیسم و رویکردهای الهیاتی/دینی به آزادی است. بررسی عمیق جزئیات این تفاوت‌ها و مقایسه مبانی و پیامدهای آن‌ها می‌تواند یک «خلأ دانش عملی» باشد؛ شکافی که در درک عملی و کاربرد دانش نظری در جهان واقعی مشاهده می‌شود.

۶. تحلیل و نتیجه‌گیری

احساس تنهایی و ناکامی، کاهش انگیزه، افزایش اضطراب‌ها، عدم سازگاری با تغییرات و به‌طور کلی کاهش حس رضایتمندی انسان معاصر، با وجود پیشرفت‌های چشمگیر علمی، از جمله پیامدهای نداشتن تحلیل درست از پرسش‌های بنیادین و چالش‌های وجودی است. رسیدن به درک عمیق‌تر از زندگی، ارزش‌ها و اهداف و از همه مهم‌تر رشد خودآگاهی - که منجر به توسعه فردی و اجتماعی افراد است - با شناخت و تحلیل بنیادی‌ترین پرسش‌های همیشگی بشر ممکن خواهد شد. سؤالات بنیادین در مورد هستی، معنای زندگی، آزادی، مرگ و تنهایی با ابعاد گوناگون زندگی انسان مرتبط بوده و نحوه مواجهه با آن‌ها تعیین‌کننده خط مشی، بینش و منش افراد و جوامع است.

مبانی مکاتب مختلف فلسفی، جامعه‌شناختی و روان‌شناختی تحت‌الشعاع نحوه پاسخگویی به چنین سؤالاتی است. از این رو دستیابی به تحلیل جامع و نظام‌مند درباره چالش‌های وجودی امکان بررسی منظم و ساختاریافته مسائل مختلف فردی و اجتماعی انسان را فراهم خواهد آورد.

با توجه به وسعت مباحث مربوط به چالش‌های وجودی و تعارضات موجود در پژوهش‌های پیرامون آن که می‌تواند به شیوه‌های مختلف در آینده مورد بررسی قرار گیرد، نوشتار حاضر با رویکردی کلی جهت درک جامع و ارائه راهکارهای منسجم و مؤثرتر، وضع چارچوب و ساختار منظم را ضروری می‌داند. به نظر می‌رسد می‌توان بر اساس تفکر سیستمی به تحلیل چالش‌های وجودی پرداخت، به گونه‌ای که ساختار و تأثیر متقابل ابعاد مختلف مورد توجه قرار گرفته و نگرش جامع‌تری به ساحت‌های وجودی انسان ارائه گردد. با این تفکر، ابتدا ساختار حاکم بر وجود انسان که مبتنی بر ارتباطات چهارگانه اوست مورد تحلیل قرار گرفته و به صورت زیر بیان می‌شود:

۱. *ارتباط با خود*: به رابطه فرد با درون خود، افکار، احساسات، ارزش‌ها، باورها، هویت و خودآگاهی او اشاره دارد. این ارتباط شامل خودشناسی، خودباوری، مدیریت احساسات، تفکر و تعمق درونی و رشد شخصی می‌شود. کیفیت این ارتباط تأثیر زیادی بر سلامت روان، اعتمادبه‌نفس و تصمیم‌گیری‌های فرد دارد.
۲. *ارتباط با خدا*: به باورها و اعتقادات دینی و معنوی فرد و رابطه او با خداوند اشاره دارد. این ارتباط می‌تواند به فرد آرامش، معنا، هدف و امید در زندگی ببخشد.
۳. *ارتباط با دیگران*: به روابط فرد با سایر انسان‌ها اشاره دارد. این ارتباط شامل ارتباطات کلامی و غیرکلامی، همدلی، همکاری، احترام، محبت، تعاملات و مسئولیت‌های اجتماعی می‌شود. کیفیت این ارتباط تأثیر زیادی بر سلامت اجتماعی، موفقیت و رضایتمندی فرد دارد.
۴. *ارتباط با هستی*: به رابطه انسان با دنیای بیرون از خود اشاره دارد. این ارتباط می‌تواند شامل حضور در طبیعت و درک جایگاه انسان در جهان هستی باشد و به فرد حس آرامش، تعادل و اتصال به دنیای اطرافش را بدهد.

این چهار نوع ارتباط مجزا از هم نیستند و بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. به عنوان مثال، کیفیت ارتباط فرد با خود می‌تواند بر نحوه ارتباط او با دیگران تأثیر بگذارد و باورهای الحادی یا خدامحور فرد می‌تواند بر نگرش او نسبت به هستی اثرگذار باشد. توجه به این چهار نوع ارتباط و تلاش برای بهبود کیفیت آن‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت کلی زندگی و افزایش رضایت و خوشبختی فرد کمک کند. در این نوشتار، چارچوب ارتباطات چهارگانه به عنوان چارچوبی جامع برای بررسی چالش‌های وجودی پیشنهاد می‌شود. این چارچوب با در نظر گرفتن ابعاد مختلف وجودی انسان - هم ابعاد فردی (خودشناسی و درون‌نگری) و هم ابعاد اجتماعی (روابط انسانی، معنویت و طبیعت) - و تعامل بین آن‌ها، می‌تواند به درک واقع‌بینانه و عمیق‌تر و ارائه راهکارهای مؤثرتر برای مواجهه با این چالش‌ها کمک کند. همچنین می‌تواند با دیدگاه‌های مختلف فلسفی، روان‌شناختی و معنوی سازگار باشد، چرا که از جامعیت و شمول مناسبی برخوردار است و ساحت‌ها و ابعاد مختلف وجود انسان را در نظر می‌گیرد.

تحلیل چالش‌های وجودی انسان در چارچوب ارتباطات چهارگانه، بر اساس ویژگی‌های یافت‌شده به شرح زیر

است:

۱. در ارتباط انسان با خود:

ریشه بسیاری از بحران‌های وجودی در برداشت‌های فرد از خود و جایگاهش در جهان نهفته است. چالش‌هایی مانند احساس پوچی، تنهایی، رهاشدگی، ترس از مرگ و نومی‌دی مستقیماً با تجربه، درک و دریافت درونی فرد و خودآگاهی او مرتبط است.

آزادی انسان در انتخاب سرنوشت خود؛ ساختن تمام هویت انسان توسط خود او، مسئولیت ناشی از این انتخاب‌ها، مسئولیت انسان در مقابل هستی‌اش نیز به‌عنوان چالشی بزرگ در حیطه ارتباط انسان با خود قرار می‌گیرد. مواجهه درست با مسائل وجودی و تقویت و تصحیح ارتباط با خود می‌تواند منجر به خودآگاهی، رشد و توسعه فردی شوند و فرد را به سمت زندگی باکیفیت و رضایتمندی سوق دهند.

۲. در ارتباط انسان با خدا:

گسست از باورهای معنوی و دینی یا تردید در آن‌ها می‌تواند منشأ مواجهه منفی با چالش‌های وجودی و تشدید احساس پوچی و بی‌معنایی باشد. تفکر و نگرش الحادی و قطع ارتباط با خدا به‌عنوان یکی از مهم و مؤثرترین ارتباطات چهارگانه انسان، منتهی به چالش‌های گوناگونی شده است مانند: اضطراب آزادی که ناشی از خالق تام پنداری انسان بوده و فرد به‌صورت افراطی مسئول ساخت کل هویت خویش و حتی جهان بیرونی است. تنهایی وجودی وابسته به این نگرش، احساس رهاشدگی و انزوای وجودی، رنج‌زایی و بیهودگی زندگی، هراس از مرگ و نزدیک شدن به پایان زندگی و حتی مرگ خودخواسته، همه از جمله بحران‌هایی هستند که در حیطه ارتباط انسان با خدا قرار می‌گیرند.

تقویت ارتباط با خدا می‌تواند به فرد احساس هدفمندی، آرامش و امیدواری بدهد. با توجه به وابستگی و تعامل چالش‌ها با یکدیگر، معناداری و هدفمندی زندگی در نگرش الهی به مدد دیگر چالش‌های وجودی آمده و آزادی، مرگ و تنهایی نیز با پاسخ‌های خدامدار روبه‌رو می‌گردند.

۳. در ارتباط انسان با دیگران:

چالش‌ها و اضطراب وجودی بر روابط بین‌فردی تأثیرگذارند و الگوهای ارتباطی را تحت الشعاع قرار می‌دهند و می‌توانند موجب رفتارهای ناسالم در روابط با دیگران مانند انزوا و پرخاشگری شوند. به نظر می‌رسد این ارتباط دوسویه باشد و روابط بین‌فردی نیز بر تشدید چالش‌ها بی‌تأثیر نباشند. عوامل محیطی و اجتماعی مانند فشارهای اجتماعی، نابرابری‌ها، بحران‌های اجتماعی و تغییرات فرهنگی می‌توانند چالش‌های وجودی را در روابط اجتماعی و در سطح جامعه تشدید کنند و فزونی این چالش‌های حل‌نشده می‌تواند منجر به فشارهای اجتماعی بیشتر شده و چرخه ارتباط انسان با دیگران را در مسیری نادرست قرار دهد.

اکثر چالش‌های وجودی در حیطه ارتباط انسان با دیگران قابل بررسی است؛ هراس از مرگ و بیماری‌های تهدیدکننده زندگی، تنهایی وجودی و احساس پوچی و بی‌معنایی و آزادی می‌توانند به‌صورت غیرمستقیم بر فرد و روابطش با دیگران مؤثر باشند. اما نکته حائز اهمیت، نگاه منحصر به فرد، شخصی و خاص افراد به چالش‌های وجودی است که علاوه بر ایجاد تفاوت در سبک زندگی افراد، گاه موجب به‌کارگیری مکانیسم‌های دفاعی غیرطبیعی برای غلبه بر اضطراب‌های وجودی شده و درک دنیای یکدیگر را دشوار می‌کند. تشخیص چالش وجودی‌ای که موجب تیرگی روابط افراد شده است و سعی در ایجاد هماهنگی، ممکن است راهکار مناسبی به دست دهد (این

تحلیل نیاز به پژوهش جداگانه‌ای دارد که در آن می‌توان به حل مسائل ارتباطی افراد، از طریق نزدیک شدن نگاه افراد به چالش‌های وجودی، میزان امکان‌پذیری این امر، موانع و مزایای آن تمرکز نمود).

۴. در ارتباط انسان با هستی:

چالش‌هایی که افراد در ارتباط با هستی و دنیای بیرون از خود - در نگاه اگزیستانسیالیستی - تجربه می‌کنند شامل احساس تنهایی و بی‌پناهی انسان در هستی و بی‌تفاوتی گسترده جهان است. این نگرش می‌تواند منجر به اضطراب عمیق مسئولیت معنابخشی به هستی یا عواقب ناگوار واگذاری انتخاب در هستی شود. متناهی و مادی بودن، فاقد انسجام و تجلی اراده غیرعقلانی و بی‌هدف بودن هستی صفاتی هستند که آرامش، تعادل و اتصال به جهان را برای انسان مختل می‌کنند و نشانه رابطه متزلزل فرد با جهان خواهند بود. در شرایط دشوار زندگی، رویدادهایی مانند بلایای طبیعی، جنگ و بحران‌های اجتماعی، چالش‌های وجودی در سطح وسیع‌تری در «ارتباط انسان با هستی» نمایان می‌شوند.

البته در نگاه الهی مرگ مرتبه‌ای از مراتب وجودی انسان و مرحله‌ای از کمال وجودی محسوب شده و به مثابه گذرگاهی برای استمرار بقای انسان در محیطی دیگر تلقی می‌شود. هستی و انسان غایت‌مندند و فناء فی الله غایت آنان است.

در نهایت می‌توان گفت از آنجاکه چالش‌های وجودی در دیدگاه اگزیستانسیالیستی ریشه داشته و با زاویه دید انسان‌گرایانه مطرح شده‌اند، شاید بتوان مؤثرترین ارتباط را «ارتباط انسان با خود» معرفی نمود؛ بدین نحو که تغییر زاویه دید انسان در این ارتباط مؤید ایجاد یا رفع بحران‌های وجودی است. اما به‌طور کلی می‌توان گفت هر یک از چالش‌های وجودی در انواع ارتباطات چهارگانه قابل بررسی است و تفاوت در این است که سرمنشأ یک رفتار در فرد به کدام چالش وابسته بوده و کیفیت کدام یک از ارتباطات بیشترین نقش را در ایجاد یا رفع آن دلواپسی دارد تا متناسب با آن بتوان به سراغ راهکارهای دقیق‌تری رفت.

کتاب‌نامه

- امیری، مهسا، و علیزمانی، امیرعباس. ۱۳۹۷. «بررسی تنهایی اگزیستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آراء اروین یالوم». *غرب‌شناسی بنیادی* ۹(۱): ۱-۲۲.
- ایثاری، راضیه. ۱۴۰۲. «بررسی آزادی و مسئولیت در اندیشه علامه طباطبایی و اروین یالوم». پایان‌نامه کارشناسی ارشد فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی: دانشکده علوم انسانی.
- باباخانی، فاطمه. ۱۴۰۰. «اثربخشی گروه‌درمانی وجودی بر اضطراب وجودی، افسردگی و کیفیت زندگی سالمندان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی - خانواده درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ تهران: دانشکده علوم انسانی.
- پوراکبر، لیلا. ۱۳۹۹. «بررسی تطبیقی معنای زندگی از دیدگاه ابن‌سینا، ملاصدرا و اروین یالوم». پایان‌نامه دکتری تخصصی فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی: دانشکده علوم انسانی.
- جباره ناصرو، محبوبه. ۱۳۹۵. «تحلیل و تبیین فلسفی مرگ‌اندیشی در آگوستین و ملاصدرا». پایان‌نامه دکتری تخصصی فلسفه تطبیقی، دانشگاه قم: دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
- حسین‌پور تنکابنی، رسول، جهانگیر مسعودی، و سید مرتضی حسینی شاهرودی. ۱۴۰۰. «خلق معنا یا کشف معنا؟ مطالعه، ارزیابی و هم‌افزایی دیدگاه‌های اروین یالوم و ویکتور فرانکل پیرامون معنای زندگی در بستر فلسفه‌درمانی». *نقد و نظر* ۲۶(۱۰۴): ۱۵۶-۱۸۵.

- حسین پور تنکابنی، رسول، جهانگیر مسعودی، و سید مرتضی حسینی شاهرودی. ۱۴۰۱. «تبيين معناشناختی و هستی‌شناختی تنهایی وجودی و ارائه رهیافت‌های آن از دیدگاه اروین د. یالوم و ملاصدرا». نقد و نظر ۲۷ (۱۰۷): ۷-۳۱.
- داودی کهکی، ریحانه، و رسول رهبری غازانی. ۱۴۰۴. «زیبایی و معنای زندگی در فلسفه فارابی: بازتعریفی برای انسان معاصر». پژوهشنامه فلسفه دین ۲۳: ۱۸۱-۱۹۹.
- دریابیگی، میرعلیرضا. ۱۳۹۴. «جستاری بر کارکرد آزادی اگزیستانسیال از منظر اروین یالوم در نمایشنامه‌های آلبر کامو». پایان‌نامه کارشناسی ارشد پژوهش در هنر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی: دانشکده هنر.
- دهقانپور، وحیده. ۱۳۹۴. «هدف‌داری زندگی در تفکر صدرالمآلهین و شوپنهاور». پایان‌نامه کارشناسی ارشد فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه قم: دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
- دهقانپور، علیرضا. ۱۳۹۰. «معنای زندگی از دیدگاه ملاصدرا». پایان‌نامه دکتری تخصصی مدرسی معارف اسلامی، دانشگاه باقرالعلوم علیه السلام: دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
- رستگار، عاطفه. ۱۴۰۴. «طراحی و تدوین مدل برای رفع چالش‌های وجودی انسان با محوریت فلسفه اسلامی». پایان‌نامه دکتری تخصصی، فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سبزوار.
- شامی نژاد، منوچهر. ۱۴۰۱. «مقایسه مبانی و راهکارهای یالوم و ملاصدرا در مواجهه با اضطراب مرگ». پایان‌نامه دکتری تخصصی فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه زنجان: دانشکده علوم انسانی.
- شمس کوپائی، فرزانه. ۱۴۰۱. «روان‌درمانگری فلسفی: بررسی موردی تنهایی و پوچی از منظر یالوم». پایان‌نامه کارشناسی ارشد فلسفه و حکمت اسلامی، دانشگاه میبد: دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
- صابری ورزنده، حسین، و قربان علمی. ۱۳۹۷. «روی‌آوری مؤمنانه به خداوند در پاسخ به مخاطره وجودی». مدیریت مخاطرات محیطی ۱۵(۱): ۵۳-۶۶.
- عبائی کوپائی، محمود، و لیلا سرآبادانی تفرشی. ۱۳۹۴. «رابطه بین توکل و اعتماد به خدا، با اضطراب وجودی در میان مدرسان دانشگاه». مدیریت منابع در نیروی انتظامی ۱۲: ۱۰۵-۱۲۶.
- عزیزی، میلاد، و امیرعباس علیزمانی. ۱۳۹۴. «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگان‌اندیشی و معنای زندگی». پژوهش‌های هستی‌شناختی ۴(۸): ۱۹-۳۷.
- قلعه، الهه. ۱۳۹۷. «معنای زندگی از نظر ملاصدرا و اروین یالوم». پایان‌نامه کارشناسی ارشد فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه الزهرا (س).
- محمدی، لیلا. ۱۴۰۱. «مقایسه دیدگاه آلبر کامو و گابریل مارسل درباره «رنج وجودی» و نسبت آن با «خدا». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران: دانشکده الهیات و معارف اسلامی.
- مظاهری، حبیب، و امیرعباس علیزمانی. ۱۳۹۷. «بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزیستانسیال در اندیشه اروین یالوم و رنج عارفانه فراق در اندیشه مولوی». پژوهش‌های فلسفی کلامی ۲۰(۴): ۷۰-۹۱.
- معصومی، شمس السادات. ۱۳۹۷. «مرگ و تنهایی از دیدگاه اروین یالوم». پایان‌نامه کارشناسی ارشد فلسفه غرب، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، مجتمع دانشگاهی ولیعصر (عج): دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

Bibliography

Abaei Koupaei, M., and Leila Sarabadani Tafreshi. 2015. "The Relationship between Trust in God and Existential Anxiety among University Instructors." *Journal of Police Resources Management* 12: 105-126. [In Persian]

- Amiri, M., and Amir Abbas Alizamani. 2018. "Existential Solitude in the Modern World and the Ways of Dealing with it with Emphasis on Ervin Yalom's Viewpoint." *Occidental Studies* 9(1): 1-22. [In Persian]
- Azizi, M., and Amirabbas Alizamani. 2016. "Survey of Irvin Yalom's Attitude to the Relationship Between Ontological Concerns of Death Thinking and Meaning of Life." *Journal of Ontological Researches* 4(8): 19-37. [In Persian]
- Babakhani, F. 2021. "The Effectiveness of Existential Group Therapy on Existential Anxiety, Depression, and Quality of Life in the Elderly". Master's Thesis, Clinical Psychology - Family Therapy, Science and Culture University of Tehran: Faculty of Humanities. [In Persian]
- Chalmers. I. Larry V Hedges, and Harris Cooper. 2002. "A Brief History of Research Synthesis." *Evaluation and Health Professionals* 25(1): 12-37.
- Daryabeigi, Mir Alireza. 2015. "An Inquiry into the Function of Existential Freedom from the Perspective of Irvin Yalom in the Plays of Albert Camus". Master's Thesis in Art Research, Islamic Azad University, Central Tehran Branch: Faculty of Art. [In Persian]
- Davoodi Kahaki, R. and Rasoul RAHBARI GHAZANI. 2025. "Beauty and the Meaning of Life in Farabi's Philosophy: A Reinterpretation for Contemporary Humanity." *Philosophy of Religion Research* 23(1): 181-199. doi: [10.30497/pr.2025.247897.1986](https://doi.org/10.30497/pr.2025.247897.1986) [In Persian]
- Dehghanpour, Vahideh. 2015. "The Purposefulness of Life in the Thought of Mulla Sadra and Schopenhauer". Master's Thesis in Islamic Philosophy and Wisdom, Qom University: Faculty of Theology and Islamic Teachings. [In Persian]
- Dehghanpour, Alireza. 2011. "The Meaning of Life from Mulla Sadra's Viewpoint". PhD Dissertation in Teaching Islamic Studies, Baqir al-Ulum University: Faculty of Theology and Islamic Teachings. [In Persian]
- Hoseinpour Tonekaboni, R., Jahangir Masoudi, and Mortaza Hoseini Shahrudi. 2021. "Making Meanings or Discovering Meanings? A Study, Assessment, and Reconciliation of the Views of Irvin Yalom and Viktor Frankl about the Meaningfulness of Life in the Context of Philosophical Therapy." *Philosophia and Theologia: Dialogues in Criticism and Reflection* 26(104): 156-185. doi: [10.22081/jpt.2021.60425.1828](https://doi.org/10.22081/jpt.2021.60425.1828) [In Persian]
- Hoseinpour Tonekaboni, R., Jahangir Masoudi, and Mortaza Hoseini Shahrudi. 2022. "The Semantic, and Ontological Explanation of "Existential Isolation" in Existential Psychotherapy and Transcendent Theosophy and Presenting Its Approaches from Ervin D. Yalom and Mulla Sadra." *Philosophia and Theologia: Dialogues in Criticism and Reflection* 27(107): 7-31. doi: [10.22081/jpt.2021.61119.1846](https://doi.org/10.22081/jpt.2021.61119.1846) [In Persian]
- Ithari, R. 2023. "An Examination of Freedom and Responsibility in the Thought of Allameh Tabatabai and Irvin Yalom". Master's Thesis, Islamic Philosophy and Theology, Shahid Rajai Teacher Training University: Faculty of Humanities. [In Persian]
- Jabbare Nasero, M. 2016. "A Philosophical Analysis and Explanation of the Concept of Death in Augustine and Mulla Sadra". PhD Thesis in Comparative Philosophy, Qom University: Faculty of Theology and Islamic Studies. [In Persian]
- Masumi, S. S. (2018). "Death and Solitude from the Viewpoint of Irvin Yalom". Master's thesis, Western Philosophy, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Vali Asr (A.S.) University Complex: Faculty of Literature and Humanities. [In Persian]
- Mazaheri, H., and Amir Abbas Ali Zamani. 2018. "A Study Regarding Confronting the Pain of Existential Loneliness in Irvin Yalom's Ideas and the Mystical Pain of Separation in Molavi's View."

Journal of Philosophical Theological Research 20(4): 70-91. doi: [10.22091/pfk.2017.1833.1582](https://doi.org/10.22091/pfk.2017.1833.1582) [In Persian]

Mohammadi, L. 2022. "A Comparison of Albert Camus's and Gabriel Marcel's Views on Existential Suffering and Its Relationship with God". Master's Thesis, University of Tehran: Faculty of Theology and Islamic Studies. [In Persian]

Pour Akbar, L. 2020. "A Comparative Study of the Meaning of Life from the Viewpoints of Ibn Sina, Mulla Sadra, and Irvin Yalom". PhD Thesis, Islamic Philosophy and Theology, Shahid Rajai Teacher Training University: Faculty of Humanities. [In Persian]

Qaleh, E. 2018. "The Meaning of Life from the Perspectives of Mulla Sadra and Irvin Yalom". Master's Thesis in Islamic Philosophy and Theology, Al-Zahra University: Faculty of Theology. [In Persian]

Rastegar, A. 2025. "Designing and Compiling a Model to Solve Human Existential Challenges Based on Islamic Philosophy". PhD Thesis in Islamic Philosophy and Kalam, Islamic Azad University, Sabzevar Branch. [In Persian]

Ross, Stephen, M. Agrawal, R.R. Griffiths, C. Grob, A. Berger, and J.E. Henningfield. 2022. "Psychedelic-assisted Psychotherapy to Treat Psychiatric and Existential Distress in Life-threatening Medical Illnesses and Palliative Care". *Neuropharmacology* 216.

Saberi Varzaneh, H., and Qorban Elmi. 2018. "The Faithful's Recourse to God in Response to Existential Risk." *Environmental Risk Management* 5(1): 53-66. [In Persian]

Shami Nezhad, M. 2022. "A Comparison of Yalom's and Mulla Sadra's Foundations and Strategies in Dealing with Death Anxiety". PhD Thesis in Islamic Philosophy and Theology, Zanjan University: Faculty of Humanities. [In Persian]

Shams Kupaei, F. 2022. "Philosophical Psychotherapy: A Case Study of Loneliness and Meaninglessness from Yalom's Perspective". Master's Thesis in Islamic Philosophy and Theology, Meybod University: Faculty of Theology and Islamic Studies. [In Persian]

Vos, J. 2023. "Existential Psychological Therapies: An Overview of Empirical Research". *Pratiques Psychologiques* 29(4): 211-229.

یادداشت‌ها

۱. بر اساس شیوه سنتز پژوهی، پس از بررسی و تحلیل مضمون پژوهش‌های منتخب، منابع هر واحد معنایی که در جدول‌ها ارائه شده، با شماره‌ها مشخص می‌شوند. شماره‌های مذکور، اطلاعات کتاب‌شناختی پژوهش‌های مورد استفاده را نشان می‌دهد. به طور مثال واحد معنایی «دلواپسی‌های غایی» در پژوهش «منصوره تدینی، ۱۳۹۹: صادق‌چوبک و دلهره‌های هستی (خوانش رمان سنگ‌صبور بر مبنای نظریه روانکاوی اگزیستانسیال)» مورد استناد قرار گرفته است. با این حال در فهرست منابع انتهایی صرفاً اطلاعات کتاب‌شناختی منابع منتخب که در جدول شماره ۱ آمده، آورده شده است. جهت مطالعه و دریافت مشخصات تمام منابع ۷۵ گانه، به رساله دکتری (رستگار ۱۴۰۴) که این مقاله مستخرج از آن است، مراجعه شود.