



## The Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Spiritual Therapy on the Meaning of life and Wisdom in the Elderly

Navida Hadian<sup>1</sup> , Parvaneh Ghodsi<sup>1\*</sup> , Zhoreh Sadeghi Afjeh<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Dept. of General Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

<sup>2</sup>Dept. of General Psychology, Varamin Branch, Islamic Azad University, Varamin, Iran

### Article Info

#### Article History

Received: 02.03.2023

Revised: 17.04.2023

Accepted: 21.04.2023

ePublished: 05.05.2023

#### Keywords

Mindfulness-based cognitive therapy, spiritual therapy, wisdom, meaning of life, elderly

#### How to cite this article

Hadian, N., Ghodsi, P., & Sadeghi Afjeh, Z. (2023). The Comparison of the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and spiritual therapy on the meaning of life and wisdom in the elderly. *Aging Psychology*, 9(1), 1-18.

#### \*Corresponding Author

Parvaneh Ghodsi

#### Email

elham\_ghodsi@yahoo.com



© The Author(s)

Publisher: Razi University

### Abstract

The choice of appropriate treatment methods which increase the ability level of the elderly to deal with the physical and mental deficiencies of old age will be a great help to human societies. Therefore, this study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and spirituality therapy on the meaning of life and wisdom of the elderly. The research method was quasi-experimental with a pre-test-post-test design with two experimental groups and one control group. The statistical population of the research included of the elderly of Tehran in 2022. The sample size of the research consisted of 54 elderly selected by convenience sampling method and based on the inclusion and exclusion criteria of the study, and randomly assigned to two experimental groups (MBCT and spiritual therapy) and one control group. Used to collect data were Ardelet's wisdom and Steger et al.'s meaning of life questionnaires. One of the experimental groups underwent eight 90-minute weekly session of MBCT, and the other group received ten 90-minute weekly sessions of spiritual therapy. The data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS-24. The results indicated that both MBCT and spiritual therapy are effective on the meaning of life and wisdom of the elderly. However, the effectiveness of the spiritual therapy method on the meaning of life was more than that of the MBCT ( $P < 0.001$ ). Based on the findings of this research, MBCT and spiritual therapy can be used as effective intervention methods to increase the meaning of life and wisdom in the elderly.



## مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت‌درمانی بر معنای زندگی و خردمندی سالمندان

نویدا هادیان<sup>۱</sup>، پروانه قدسی<sup>۱\*</sup>، زهره صادقی افجه<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه روان‌شناسی عمومی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
<sup>۲</sup> گروه روان‌شناسی عمومی، واحد ورامین، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

### چکیده

انتخاب رویکردهای مناسب درمانی که سطح توانمندی سالمندان را برای مقابله با کاستی‌های جسمی و روانی دوران سالمندی بالا ببرد، کمک بزرگی برای جوامع بشری خواهد بود. بنابراین این مطالعه با هدف مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت‌درمانی بر معنای زندگی و خردمندی سالمندان انجام شد. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، سالمندان شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بودند. حجم نمونه پژوهش شامل ۵۴ نفر سالمند بود. این تعداد با روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت‌درمانی) و یک گروه کنترل گمارش شدند. پرسش‌نامه‌های خرد آردلت و معنای زندگی استگر و همکاران برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. یکی از گروه‌های آزمایش هشت جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و گروه دیگر ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای معنویت‌درمانی دریافت نمودند. داده‌ها با تحلیل کوواریانس تک متغیره، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد هر دو درمان شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت‌درمانی بر افزایش معنای زندگی و خردمندی سالمندان اثربخش‌اند. اما اثربخشی روش معنویت‌درمانی بر معنای زندگی سالمندان بیشتر از شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است ( $P > 0.01$ ). بر مبنای یافته‌های این پژوهش می‌توان از شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت‌درمانی به عنوان روش‌های مداخله‌ای مؤثر در افزایش معنای زندگی و خردمندی سالمندان سود جست.

### اطلاعات مقاله

#### سابقه مقاله

دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

اصلاح: ۱۴۰۲/۰۱/۲۸

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۰۱

چاپ الکترونیکی: ۱۴۰۲/۰۲/۱۵

#### کلیدواژه‌ها

شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، معنویت‌درمانی، خردمندی، معنای زندگی، سالمندان

#### نحوه ارجاع به مقاله

هادیان، ن.، قدسی، پ.، و صادقی افجه، ز. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت‌درمانی بر معنای زندگی و خردمندی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۹(۱)، ۱-۱۸.

#### \* نویسنده مسئول

پروانه قدسی

#### پست الکترونیکی

elham\_ghodsi@yahoo.com

۲۰۱۹) عزت نفس<sup>۳</sup> و بهزیستی روانی<sup>۴</sup> (ریتا و همکاران، ۲۰۲۰) رفاه، سلامت و کیفیت زندگی همراه است (هاپکینز و همکاران ۲۰۱۶) و بر عکس، مشکل در یافتن معنا در زندگی می‌تواند به ناامیدی، بی‌حوصلگی، افسردگی و حتی خودکشی بیانجامد (ریتا و همکاران، ۲۰۲۰).

خردمندی را اریکسون<sup>۵</sup> نیروی اساسی دوران سالمندی می‌دانست. از دیدگاه او خردمندی به معنی پذیرش زندگی گذشته بدون افسوس خوردن برای فرصت‌های از دست رفته است (پاپالیا و همکاران، ۲۰۱۴/۱۴۰۱). گرچه که برخوردار بودن از خردمندی، برای هر شخصی و در هر سنی یک موهبت گران‌بها محسوب می‌شود، با این وصف، خردمندی در سنین بالاتر مزایای بیشتری برای فرد به همراه دارد؛ زیرا می‌تواند در عبور از چالش‌های اجتناب‌ناپذیری چون پیری و خوب مردن که همه انسان‌ها و بخصوص سالمندان با آن روبه‌رو هستند، کمک کند (جست و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد، خردمندی در سالمندان با بهزیستی ذهنی بیشتر (آردلت و ادواردز، ۲۰۱۶) رضایت بیشتر از زندگی (کوتاک و همکاران، ۲۰۲۲) پردازش اکتشافی یا استخراج درست اطلاعات و بینش صحیح در رابطه با خاطرات استرس‌زا (وبستر و همکاران، ۲۰۰۷) انعطاف‌پذیری، تسلط و آرامش بیشتر و احساس خوشبختی همراه است (آردلت و جست، ۲۰۲۲).

با توجه به نقش مهم و مثبت دو عنصر معنای‌زندگی و خردمندی در توانمندسازی سالمندان نکته حائز اهمیت این است که چگونه می‌توان این دو عنصر را در آنها تقویت نمود. از جمله درمان‌هایی که در سال‌های اخیر برای افزایش معنای‌زندگی و خردمندی سالمندان مورد استفاده و آزمون قرار گرفته‌است، می‌توان به درمان‌هایی چون، معنا درمانی بر معنای‌زندگی (اسماعیل پور و همکاران، ۱۴۰۱؛ پور ابراهیم ۱۳۸۷)، آموزش محتوای دینی بر معنای‌زندگی (غلام محمدی و همکاران، ۱۳۹۲)، آموزش مرور زندگی بر معنای‌زندگی (آسوده و همکاران، ۱۳۹۷) و فناوری هوشمند بر معنای‌زندگی (هامبولدت و همکاران، ۲۰۲۰) اشاره کرد. کماری و سانگوان، ۲۰۲۰، می‌نویسند از آنجا که سالمندان با مشکلات غیر قابل حلی مانند بیماری‌های جسمی، ناتوانی، از دست دادن عزیزان، تنهایی، افسردگی، اضطراب

سالمندی را مهم‌ترین پدیده مردم شناختی اواخر قرن بیستم و ابتدای قرن بیست و یکم دانسته‌اند. مهم‌ترین دلیل این مسأله آن است که جمعیت سالمندان در سراسر جهان در حال افزایش است (نیر و همکاران، ۲۰۲۱). گزارش‌های سازمان ملل حاکی از آن است که همه کشورها، اعم از توسعه‌یافته یا در حال توسعه، یا در حال حاضر از ساختار جمعیتی سالخورده‌ای برخوردارند و یا به زودی ساختار جمعیتی سالخورده‌ای پیدا خواهند کرد (ساتین و همکاران، ۲۰۲۳). بطوری که پیش‌بینی می‌شود جمعیت افراد بالای ۶۰ سال جهان تا سال ۲۰۵۰ به دو برابر برسد (نیر و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس اعلان سازمان ملل، ایران بعد از کشورهای امارات و بحرین، رتبه سوم جهان از نظر سرعت پیرشدن جمعیت را داراست و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۲۰، از هر سه یا چهار نفر جمعیت ایران یک نفر سالمند خواهند بود (تاجور و همکاران، ۱۳۹۹). از طرفی امروزه دو پدیده کنترل جمعیت و افزایش سرعت مهاجرت فرزندان، به تدریج ما را با نسلی از سالمندان مواجه خواهد کرد که بار مسئولیت مراقبت‌شان بین افراد کمتری تقسیم شده و گاه حتی کسی را برای مراقبت ندارند؛ بنابراین به نظر می‌رسد برای بهبود این وضعیت چاره‌ای نداریم جز آن که تلاش کنیم که تا حد امکان خود شخص سالمند در برابر تغییرات و نامالایمات سالمندی توانمندتر شده و کمتر نیازمند کمک دیگران باشد (زانگ و همکاران، ۲۰۱۸). دو عنصری که ارتقای آنها می‌تواند به توانمندسازی سالمندان کمک کرده و ماهیت سالمندی را از منفی به مثبت تغییر دهد معنای‌زندگی<sup>۱</sup> (هاپکینز و همکاران، ۲۰۱۶) و خردمندی<sup>۲</sup> است (کوتاک و همکاران، ۲۰۲۲؛ جهان و نوقابی، ۱۳۹۸).

معنای‌زندگی، عقیده یا درک شخصی از زندگی و فعالیت‌هایی است که افراد بر اساس انجام آنها به زندگی خود نسبت ارزشمند بودن می‌دهند (آسوده و همکاران، ۱۳۹۷). شامل نوعی ادراک فردی است که به شخص اجازه می‌دهد تا باورهای مربوط به زندگی و ارزش و اهمیتی که برای آنها قائل است را درک کند. این مفهوم با اصطلاحاتی مانند نظم، عدالت، انسجام، ارزش‌ها، ایمان و دلبستگی ارتباط دارد (هامبولدت و همکاران، ۲۰۲۰). وجود معنا در زندگی، با خوشبینی و سازگاری بهتر با محیط (یو و چانگ،

<sup>3</sup> self-esteem

<sup>4</sup> psychological well-being

<sup>5</sup> Ericson

<sup>1</sup> meaning of life

<sup>2</sup> wisdom

رابطه خاص و متفاوت با اندیشه‌ها و احساسات و عواطف است که شامل حفظ، نگهداری، توجه کامل و لحظه به لحظه و نیز داشتن دیدگاه همراه با پذیرش و به دور از قضاوت باشد (تیزدل و همکاران، ۲۰۱۴/۱۳۹۹). کابات زین<sup>۳</sup>، (۱۹۹۵) به نقل از بینون و همکاران، (۲۰۲۱) ذهن‌آگاهی را توجه آگاهانه<sup>۴</sup>، از روی قصد<sup>۵</sup>، در زمان حال و بدون قضاوت کردن<sup>۶</sup> تعریف می‌کند. سایر تعریف‌های موجود از ذهن‌آگاهی نیز همه بر «توجه آگاهانه» بر «تجربه زمان حال»<sup>۷</sup> به عنوان عنصر اصلی ذهن‌آگاهی تأکید کرده‌اند (هافمن و گومز، ۲۰۱۸). تمرینات ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد که به جای تمرکز بر «انجام دادن»<sup>۸</sup> بر «بودن»<sup>۹</sup> و آنچه که هست تمرکز کنیم و به جای به سر بردن در گذشته و آینده، در حال به سر ببریم. این نوع تمرکز بر «بودن» به جای «انجام دادن»، جلوی افکار زائد را گرفته، باعث آرامش و تمرکز می‌شود (هنریکسن و ریچاردسون، ۲۰۲۰).

چنانکه قبلاً نیز اشاره شد، در رابطه با اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روی متغیرهای این پژوهش نیز مطالعاتی صورت گرفته است. در رابطه با اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی معنای زندگی می‌توان به پژوهش چو و مگ (۲۰۲۰)، اشاره کرد. این مطالعه که افراد سنین ۱۸ تا ۷۵ سال را در بر می‌گرفت، به منظور (۱) بررسی همبستگی بین ذهن‌آگاهی و معنای زندگی و (۲) بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر معنای زندگی، انجام شد. ۲۲ پژوهش (n=۷۸۹۵) برای فراتحلیل رابطه بین ذهن‌آگاهی و معنای زندگی و ۹ پژوهش دیگر برای فراتحلیل تأثیر مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر معنای زندگی (n=۹۱۲)، مورد استفاده قرار گرفت. نتایج پژوهش، حاکی از آن بود که (۱) بین ذهن‌آگاهی و معنای زندگی همبستگی مثبت متوسط، وجود دارد؛ (۲) اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر معنای زندگی نیز دارای اندازه اثر متوسطی برآورد گردید. همچنین پژوهش تان و همکاران (۲۰۲۱) بلاک و همکاران (۲۰۱۵) و آلن و همکاران (۲۰۱۵) نیز هر سه بر رابطه مثبت ذهن‌آگاهی و معنای زندگی در سنین مختلف حکایت داشتند.

مرگ دست به گریبان هستند، نیازمند درمان‌هایی هستند که عنصر پذیرش را در آنها تقویت کند. عنصر پذیرش از عناصر مهم دو شیوه درمانی معنویت‌درمانی (وزیری و همکاران، ۱۳۹۶) و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است (تیزدل و همکاران، ۱۳۹۹) و شاید به همین دلیل است که اخیراً از بین درمان‌های مورد استفاده در حیطه سالمندی، دو شیوه درمانی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> (کابات یلدیز و اوراک، ۲۰۲۳) و معنویت‌درمانی<sup>۲</sup> (جیمز و همکاران، ۲۰۲۰) به طور ویژه‌ای مورد توجه درمانگران قرار گرفته است. این دو روش بر روی متغیرهای پژوهش حاضر (معنای زندگی و خردمندی) نیز چه در سالمندان و چه در افراد سنین مختلف مورد بررسی قرار گرفته‌اند که از آن جمله می‌توان به تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر خردمندی در سالمندان (جهان و نوقابی، ۱۳۹۸)، معنویت‌درمانی بر معنای زندگی در سالمندان (جیمز و همکاران، ۲۰۲۰)، ذهن‌آگاهی بر معنای زندگی در سنین بزرگسالی (چو و مگ، ۲۰۲۰)، معنویت‌درمانی بر معنای زندگی در سنین بزرگسالی (گالبریت، ۲۰۱۹)، معنویت‌درمانی بر معنای زندگی در مبتلایان به سرطان (اوه و کیم، ۲۰۱۴)، شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خردمندی در سنین مختلف (رحیم‌پور و همکاران، ۱۴۰۰؛ هاشمی گرم‌دره، و یوسفی ۱۴۰۰) اشاره کرد. همچنین پژوهش‌های زیادی وجود دارد که رابطه ذهن‌آگاهی و معنویت را با متغیرهای مورد اشاره در سالمندان و سنین مختلف مورد بررسی قرار داده و به نوعی با پژوهش حاضر مرتبط می‌باشند از آن جمله می‌توان به رابطه ذهن‌آگاهی و خردمندی (کوتاک و همکاران، ۲۰۲۲؛ ورهگن، ۲۰۲۱)، رابطه بین ذهن‌آگاهی و معنای زندگی (بلاک و همکاران، ۲۰۱۵؛ آلن و همکاران، ۲۰۱۵)، رابطه معنویت و خرد (جست و همکاران، ۲۰۲۱)، رابطه معنویت و معنای زندگی (تان و همکاران، ۲۰۲۱؛ برنارد و همکاران، ۲۰۱۷)، اشاره کرد. با توجه به سوابقی که از تأثیر دو روش درمانی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت درمانی ذکر شد، ما در پژوهش حاضر این دو روش درمانی را انتخاب و اثربخشی آنها را بر روی متغیرهای پژوهش (معنای زندگی و خردمندی) مورد آزمون قرار دادیم.

شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی یکی از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که هدف آن، به وجود آوردن یک

<sup>3</sup> Kabat-zinn

<sup>4</sup> attention awareness

<sup>5</sup> intentionally

<sup>6</sup> non judgement

<sup>7</sup> present moment

<sup>8</sup> doing

<sup>9</sup> being

<sup>1</sup> mindfulness based on cognitive therapy

<sup>2</sup> spirituality therapy

اضطراب (برقی ایرانی و دهقان صابر، ۱۳۹۹)، مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است.

چنانکه قبلاً نیز اشاره شد، در رابطه با اثربخشی معنویت‌درمانی بر روی متغیرهای این پژوهش نیز مطالعاتی صورت گرفته است. در رابطه با اثربخشی معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی سالمندان می‌توان به پژوهش جیمز و همکاران (۲۰۱۹) اشاره کرد. این پژوهش شبه آزمایشی، در کشور ایتالیا بر روی تعدادی از سالمندان و جوانان با کنترل متغیر سن انجام شد. آزمون‌های آماری بیانگر این بود که معنای‌زندگی در گروهی که از مداخلات معنوی استفاده کرده بودند، به طور معنی‌داری از گروهی که از این مداخلات استفاده نکرده بودند، بیشتر بود. همچنین، افراد مسن‌تر بیشتر از جوان‌ترها از مداخلات معنوی سود برده بودند. اوه و کیم (۲۰۱۴) نیز اثربخشی معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی بیماران مبتلا به سرطان را مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش، یک متا‌آنالیز شامل ۱۴ کارآزمایی کنترل شده (۷ تصادفی و ۷ غیرتصادفی) با ۸۸۹ بیمار مبتلا به سرطان انجام شد و اندازه اثر معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی ۷۰ درصد برآورد گردید. همچنین مطالعه برنارد و همکاران (۲۰۱۷) که بر روی ۲۰۶ بیمار تحت‌درمان طب تسکینی در سوئیس از طریق مصاحبه انجام شد، بر رابطه مثبت بین معنویت و معنای‌زندگی دلالت داشت. همچنین پژوهش‌هایی وجود دارد که ارتباط معنویت و خردمندی را در سنین مختلف مورد بررسی قرار می‌دهد. از جمله پژوهش جست و همکاران (۲۰۲۱) که بر روی ۱۷۸۶ بزرگسال ۲۰ تا ۸۲ ساله در سطح جهانی انجام شد و رابطه مثبت قوی بین معنویت و خردمندی را نشان داد.

همانطور که گفته شد با گرایش هرم جمعیتی به سوی سالمندی، رسیدگی به مشکلات سالمندان روزه‌روز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. ایران به زودی با نسلی از سالمندان مواجه خواهد شد که مسئولیت مراقبت‌شان بین تعداد کمتری از افراد تقسیم شده و یا کسی را برای مراقبت ندارند. بر این اساس تلاش برای توانمندسازی خود شخص سالمند در برابر مشکلات جسمی و روانی اجتماعی دوران سالمندی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و بر عکس کوتاهی در این زمینه، تبعات اقتصادی، رفاهی و معنوی برای سالمندان، خانواده‌های آنان و نهایتاً کل جامعه در پی خواهد داشت. در همین راستا انتخاب رویکردهای مناسب درمانی که سطح توانمندی سالمندان را برای مقابله با

در رابطه با پژوهش‌های مرتبط با اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خردمندی می‌توان به پژوهش جهان و نوقایی (۱۳۹۷) اشاره کرد. این پژوهش تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر خردمندی را بر روی ۲۵ تن از سالمندان شهر تهران مورد بررسی و تأیید قرار داد. رحیم پور و همکاران (۱۴۰۰) اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خردمندی بر روی نمونه ۳۰ نفره از دانش‌آموزان دختر در ابرکوه و پژوهش هاشمی گرم‌دره و یوسفی (۱۴۰۰) اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خردمندی را بر روی یک نمونه ۴۰ نفره از نوجوانان دختر شهر اصفهان مورد بررسی و تأیید قرار دادند. همچنین ورهگن (۲۰۲۱) مطالعه‌ای تحت عنوان بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و خردمندی انجام داد. این مطالعه از نوع همبستگی بود و بر روی ۴۳۳ فرد ۲۱ تا ۷۴ ساله انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که ذهن‌آگاهی، خردمندی را در بعد «خرد برای خود»<sup>۱</sup> پیش‌بینی می‌کند. پژوهش کوتاک و همکاران (۲۰۲۲) نیز که در کشور ترکیه با استفاده از مدل معادلات ساختاری، بر روی ۱۱۵۸ بزرگسال بین سنین ۱۸ تا ۸۵ سال انجام شد، از ارتباط مثبت بین ذهن‌آگاهی و خردمندی حکایت داشت.

دومین روش درمانی مورد استفاده در این پژوهش، معنویت‌درمانی است. معنویت، اشاره به شیوه‌ای دارد که، افراد معنی و هدف زندگی خود را جستجو و بیان می‌کنند و اتصال با خود، دیگران، طبیعت و امر قدسی را تجربه می‌کنند (کو و همکاران، ۲۰۲۰) معنویت‌درمانی یکی از روش‌های درمانی است که می‌کوشد تا با اصلاح بعضی از خطاها و باورهای شناختی و با کمک به پذیرش رنج و معنی‌آفرینی مثبت برای آن، به سازگاری رنج‌دیدگان کمک کند (عسگری و همکاران، ۱۳۹۷). اثربخشی معنویت‌درمانی بر روی بسیاری از متغیرها در سالمندان از جمله بهبود زندگی و بهزیستی ذهنی (کو و همکاران، ۲۰۲۰)، کیفیت زندگی (دبنا، و همکاران، ۲۰۲۲؛ رستمی و همکاران، ۱۳۹۷) کاهش اضطراب و افسردگی (عسگری و همکاران، ۱۳۹۷) سلامت معنوی، شادکامی و سرسختی (صدر دمیچی و همکاران، ۱۳۹۸) امید به زندگی، کیفیت خواب، تاب‌آوری و اضطراب مرگ (حاج‌علیزاده و همکاران، ۱۴۰۰) دلزدگی وجودی (رستمی و همکاران، ۱۳۹۷)، تنهایی و ناهماهنگی شناختی (دیناروند و برقی ایرانی، ۱۴۰۰) باورهای غیرمنطقی و

<sup>۱</sup> wisdom about the self

سه نفر در گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و ۳ نفر در گروه معنویت‌درمانی به علت این که غیبت بیش از سه جلسه داشتند (به دلایلی چون بیماری، دوری راه و مسافرت) غیرغم اینکه اجازه حضور در جلسات باقیمانده به آنها داده شد، اما در تحلیل وارد نشدند. بنابراین مطالعه با ۵۴ نفر ادامه یافت. روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری در دسترس بود و نمونه پژوهش با کمک معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران و از بین سالمندان مرتبط با بخش سالمندان سرای محله‌های شهر تهران و از بین داوطلبین واجد شرایط انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از (۱) سن ۷۵-۶۰ سال، (۲) حداقل تحصیلات سوم راهنمایی، (۳) کسب نمره پایین‌تر در پرسش‌نامه‌های خردمندی معنای زندگی. ملاک‌های خروج از مطالعه عبارت بودند از (۱) شرکت همزمان در برنامه آموزشی یا درمان روان‌شناختی دیگر، (۲) عدم مشارکت در حداکثر ۳ جلسه درمانی، (۳) شرکت هم‌زمان در برنامه درمانی دیگر، و (۴) ابتلا به اختلالات عصبی-شناختی، بیماری آلزایمر، اختلال روانی، سوء مصرف مواد و الکل به تشخیص پزشک. در پژوهش حاضر در گروه درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی ۱۲ زن و ۵ مرد، در گروه معنویت‌درمانی ۱۱ زن و ۶ مرد و در گروه کنترل ۱۳ زن و ۷ مرد حضور داشتند. در گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۶۸ و ۴/۵۴ سال، در گروه معنویت‌درمانی به ترتیب ۶۷/۵۳ و ۴/۴۸ سال و در گروه کنترل ۶۷/۸۵ و ۴/۲۵ سال بود. در گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی ۱۲ نفر از شرکت‌کنندگان متأهل، ۴ نفر همسر فوت شده و ۱ نفر مطلقه بود. در گروه معنویت‌درمانی ۱۳ نفر متأهل، ۲ نفر همسر فوت شده و ۲ نفر مطلقه بودند. در گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی میزان تحصیلات ۳ نفر زیر دیپلم، ۹ نفر دیپلم، ۳ نفر فوق دیپلم و ۲ نفر لیسانس یا بالاتر بود. در گروه معنویت‌درمانی میزان تحصیلات ۲ نفر زیر دیپلم، ۱۱ نفر دیپلم، ۱ نفر فوق دیپلم و ۳ نفر لیسانس یا بالاتر بود. در گروه کنترل میزان تحصیلات ۴ نفر زیر دیپلم، ۱۲ نفر دیپلم، ۱ نفر فوق دیپلم و ۳ نفر لیسانس یا بالاتر بود.

### ابزار

**مقیاس سه بعدی خرد آردلت<sup>۱</sup>**. مقیاس سه بعدی خردمندی در سال ۲۰۰۳، توسط آردلت طراحی شد و دارای

کاستی‌های جسمی و روانی دوران سالمندی بالا ببرد، کمک بزرگی برای جوامع بشری خواهد بود. دو عنصر مهم دوران سالمندی که ارتقا آنها می‌تواند به توانمندسازی سالمندان کمک کرده و ماهیت سالمندی را از منفی به مثبت تغییر دهد معنای زندگی (هایکینز و همکاران ۲۰۱۶) و خردمندی (کوتاک و همکاران، ۲۰۲۲؛ جهان و نوقابی، ۱۳۹۸) است.

جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی حاکی از آن بود که جهت انتخاب رویکردهای مناسب درمانی که بتواند به ارتقای سطح معنای زندگی و خردمندی پژوهش کافی انجام نشده و در زمینه مطالعه حاضر نیز تاکنون هیچ پژوهشی صورت نگرفته است. بنابراین پژوهش حاضر به هدف مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی و خردمندی سالمندان انجام شد. نتایج این پژوهش می‌تواند در اختیار متخصصان حوزه سالمندی، خانواده‌های سالمندان و مراکز بهداشتی، درمانی، بازتوانی و مراقبتی سالمندان قرارگیرد تا از آن، جهت توانمندسازی سالمندان استفاده کنند.

فرضیه‌های پژوهش حاضر عبارتند از این که (۱) شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر معنای‌زندگی سالمندان مؤثر است، (۲) شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خردمندی سالمندان مؤثر است، (۳) معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی سالمندان مؤثر است، (۴) معنویت‌درمانی بر خردمندی سالمندان مؤثر است، و (۵) اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی بر خردمندی و معنای زندگی سالمندان متفاوت است.

### روش

#### طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه پژوهش سالمندان شهر تهران بودند. نمونه پژوهش ۵۴ نفر شامل (۱۷ نفر در گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ۱۷ نفر در گروه معنویت‌درمانی و بیست نفر در گروه کنترل) بود. دلیل انتخاب این تعداد برای نمونه این بود که در روش‌های آزمایشی ۱۵ نفر برای هر گروه، توصیه شده است (دلاور، ۱۳۹۶). در این پژوهش با توجه به پیش‌بینی امکان ریزش شرکت‌کنندگان، حجم نمونه برای هر یک از سه گروه ۲۰ نفر و جمعاً ۶۰ نفر در نظر گرفته شده بود که به طور تصادفی در سه گروه، شامل دو گروه آزمون و یک گروه کنترل جایگزین شدند. در حین مداخله،

<sup>۱</sup> three dimensional wisdom Scale

آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس «جستجوی معنی»  $0/75$  و برای زیرمقیاس «وجود معنی»  $0/85$  محاسبه شد است (نصیری و همکاران، ۱۳۹۴). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس «جستجوی معنی»،  $0/73$  و برای زیرمقیاس «وجود معنی»  $0/81$  محاسبه شد.

**پروتکل شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.** در جلسات گروهی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از بسته شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تیزدل و همکاران (۱۳۹۹) استفاده شده که برای ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی شده است. **پروتکل معنویت‌درمانی.** جهت مداخله معنویت‌درمانی از پروتکل معنویت‌درمانی بریتارت و ارپرینو (۲۰۱۴) که توسط وزیر و همکاران، ۱۳۹۶ بومی‌سازی و اعتبارسنجی شده است استفاده شد. این پروتکل نیز برای ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی شده است.

### روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم جهت انجام پژوهش، به معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران مراجعه شد. در آنجا نمونه پژوهش با کمک ریاست اداره سراهای محله شهر تهران از بین مراجعین به سرای محلات انتخاب گردید. به این شکل که همه داوطلبین سالمند از نظر متغیرهای پژوهش ارزیابی شدند و تعداد ۶۰ نفر از آنها که پایین‌ترین نمره‌ها را در دو پرسش‌نامه معنای زندگی و خردمندی کسب کرده و واجد شرایط ورود به مطالعه بودند، انتخاب شدند. برای واحدهای پژوهش علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش را امضا کردند. سپس واحدهای پژوهش به روش تصادفی به ۲ گروه آزمایش و یک گروه کنترل ۲۰ نفری تقسیم شدند. محل اجرای جلسات گروه درمانی برای گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی سرای محله شهرآرا و برای گروه معنویت‌درمانی سرای محله ستارخان بود. در حین مداخله، سه نفر در گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و ۳ نفر دیگر در گروه معنویت‌درمانی به علت این که غیبت بیش از سه جلسه داشتند (به دلایلی چون بیماری، دوری راه و مسافرت)، در تحلیل وارد نشد و تحلیل با ۵۴ نفر انجام شد. یکی گروه آزمایش، تحت مداخله شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفت که طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد و گروه آزمایش دیگر ۱۰ جلسه مداخله ۹۰ دقیقه‌ای

۳۹ سؤال است. در این مقیاس، خردمندی، ترکیبی از ابعاد شناختی<sup>۱</sup> با ۱۴ آیتم، تأملی<sup>۲</sup> با ۱۲ آیتم و عاطفی<sup>۳</sup> با ۱۳ آیتم تعریف می‌شود. دو مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی برای سنجش ماده‌ها استفاده می‌شود که هر کدام از ۱ تا ۵ (=کاملاً موافقم تا ۵= کاملاً موافقم و ۱= بسیار درست است تا ۵= اصلاً درست نیست) دامنه دارند. تمام ماده‌ها به گونه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند که نمرات بالاتر، وجود ویژگی‌های شناختی، تأملی و عاطفی خردمندی را قبل از محاسبه میانگین نمرات هر بُعد به‌طور جداگانه نشان می‌دهد و میانگین سه بعد خردمندی، نشان دهنده نمره خردمندی فرد است. دامنه امتیازات بین ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. امتیازات بین ۳۹ تا ۷۸ نشان می‌دهد که میزان خرد افراد ضعیف می‌باشد. امتیازات بین ۷۸ تا ۱۱۷ نشان می‌دهد که میزان خرد افراد متوسط و امتیازات بالای ۱۱۷ نشان می‌دهد که میزان خرد افراد بسیار خوب می‌باشد. در پژوهش آردلت در ارزیابی روایی و اعتبار این مقیاس، آلفای کرونباخ ابعاد شناختی، تأملی و عاطفی در نمونه دانشجویی به ترتیب  $0/71$ ،  $0/75$ ،  $0/66$  و در نمونه سالمندان  $0/78$ ،  $0/75$ ،  $0/74$  به دست آمده است و آلفای کرونباخ مجموع سه بعد خردمندی در نمونه دانشجویی  $0/72$  و در نمونه سالمندان  $0/66$  بوده است (آردلت، ۲۰۰۳). در مطالعه سپهریان آذر و ستاری (۱۳۹۵)، به منظور تعیین روایی و اعتبار سازه پرسش‌نامه سنجش خرد از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. نتایج نشان داد  $AGFI=0/81$  و  $GFI=0/88$ ،  $RMSEA=0/07$ ،  $X2/df=2/77$  است. همانگونه که مشاهده می‌شود، اکثر شاخص‌ها در سطح مقبولی هستند و این تأیید برازش خوب مدل است. در این مطالعه آلفای کرونباخ مجموع سه بعد خردمندی در نمونه سالمندان  $0/69$  بوده است (آردلت، ۲۰۰۳).

**مقیاس معنای زندگی استگر<sup>۴</sup>.** این مقیاس شامل ۱۰ سؤال و دو زیر مقیاس است که «وجود معنی در زندگی» و نیز «جستجو برای یافتن معنی» را ارزیابی می‌کند. روایی این مقیاس برای «وجود معنی در زندگی»  $0/86$  و برای زیر مقیاس «جستجو برای یافتن معنی»  $0/87$  برآورد شده است. پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس در ایران با دو هفته فاصله برای زیر مقیاس «وجود معنی»  $0/84$  و برای زیر مقیاس «جستجوی معنی»  $0/87$  بدست آمد. همچنین

<sup>1</sup> cognitive

<sup>2</sup> reflective

<sup>3</sup> affective

<sup>4</sup> Steger

**جدول ۱**

خلاصه جلسات شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تیزدل و همکاران و معنویت‌درمانی وزیر و همکاران

جلسه	عنوان	محتوا
اول	آمادگی	مصاحبه اولیه و آشنایی با اعضای گروه، پیش‌آزمون، برقراری ارتباط درمانی و ارائه توضیحاتی مبنی بر شرح قوانین حاکم بر گروه، تشریح مفهوم ذهن‌آگاهی
دوم	راهی بهتر دانستن	استعاره پیاده‌روی در خیابان در بیان رابطه افکار و احساسات، مراقبه نفس کشیدن آگاهانه ده دقیقه‌ای
سوم	زمان حال، انسجام ذهن پراکنده	کشش توجه آگاهانه، مراقبه کشش بدن و نفس کشیدن، مراقبه نشسته، فضای تنفس سه مرحله‌ای، تقویم تجربه‌های ناخوش آیند
چهارم	تشخیص بیزاری	توضیح در مورد چارچوب بیزاری، دیدن افکار منفی با کمترین بیزاری، مراقبه نشسته توجه آگاهی در نفس کشیدن بدن صداها و آگاهی بدون انتخاب، توجه متمرکز و توجه گسترده، تمرین مربوط به حس‌های شدید ناشی از ناراحتی فیزیکی، به کاربردن فضای تنفس اضافی در زندگی روزمره، راه رفتن ذهن آگاهانه
پنجم	پذیرش افکار و احساسات	گفتگو در مورد مفهوم پذیرش افکار و احساسات، تمرین دعوت کردن مشکل به درون و کارکردن با آن از طریق بدن، تمرین فضای تنفس سه مرحله‌ای پاسخده
ششم	دیدن افکار به عنوان افکار	تمرینات سه‌گانه دیدن افکار به عنوان رویدادهای ذهنی، قطار تداعی‌ها، ده فکر غیر مفید، تمرین فضای تنفس برای دیدن افکار به گونه متفاوت، ایجاد سیستم هشدار اولیه، از افکار تان یک قدم به عقب بروید
هفتم	مهربانی در عمل	کمک به اعضا برای تهیه فهرست فعالیت‌های روزانه، کمک به اعضا برای تهیه فهرست فعالیت‌های لذتبخش و فعالیت‌های تسلط بخش، وارد کردن فعالیت‌های لذتبخش و تسلط بخش به تار و پود زندگی روزانه و شناسایی افکار مزاحم بر سر راه این کار، گفتگو در خصوص انتخاب تمرینات توجه آگاهانه مداوم شخصی و تهیه طرح عمل، تمرین فضای تنفس سه مرحله‌ای پاسخده: دروازه عمل توجه آگاهانه
هشتم	پایداری	مرور جلسات قبل، تعیین قصد و نیت قلبی حفظ تمرین‌های ذهن‌آگاهی، تعیین قالب تمرین مداوم روزانه

معنویت‌درمانی دریافت کردند. گروه شاهد در دوره اجرای پژوهش هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. همه موارد مرتبط با شرکت‌کنندگان به صورت محرمانه در نظر گرفته شد. داده‌های به دست آمده توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شد. نتایج مربوط به داده‌های پژوهشی با استفاده

از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و در بخش آمار استنباطی، پس از تأیید مفروضه‌های تحلیل کواریانس، از تحلیل کواریانس تک متغیره برای بررسی فرضیه‌های پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

**جدول ۲**

خلاصه جلسات معنویت‌درمانی وزیر و همکاران

جلسه	عنوان	محتوا
اول	آشنایی و زمینه‌سازی	آشنایی اعضا با یکدیگر، اطلاع از دلایل تشکیل گروه و آشنایی با قوانین گروه؛ آگاهی از معنای ضمنی و شخصی معنویت و تعریف آن از نظر هر یک از اعضا؛ بررسی وجود اعتقاد به نیروی برتر و مقدس در اعضا؛ طرح سؤال معنویت چیست؟ آیا به نیروی مقدس معتقدید؟ در مقابل این نیرو چه کاری دوست دارید انجام دهید؟ چه کاری انجام می‌دهید؟ اعمالی که انجام می‌دهید چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟ کدام رفتار در شما احساس خوب ایجاد می‌کند؟ نام ببرید. این اقدامات در برابر مشکلات و کنار آمدن با آنها چطور به شما کمک می‌کند؟ آیا تا به حال شده که این کارها برای شما مشکل ایجاد کند؟
دوم	درون‌نگری	زمان‌هایی که یک احساس خاص مبنی بر معنویت به شما دست داده است، چه حالتی داشتید؟ این حالت‌ها از کجا می‌آیند؟ این حالت‌ها چه احساسی به ما می‌دهند؟ آموزش و تمرین مراقبه
سوم	یافتن منابع ترس و اضطراب و راه‌های حل و فصل آنها	منبع ترس و اضطراب چیست؟ چرا می‌ترسیم یا اضطراب داریم؟ از چه چیزی می‌ترسیم؟ چه چیزی در ما اضطراب ایجاد می‌کند؟ منبع آرامش چیست؟ چگونه میتوان احساس آرامش کرد گفتگو درباره منابع معنوی ما در مقابل ترس و اضطراب و ناامیدی (مانند دعا و نیایش، ذکر گفتن، شکرگزاری، معنی مثبت دادن به تجربه‌های مختلف زندگی، امید داشتن به رحمت خداوند، صبر، توکل و تمرین شکرگزاری).
چهارم	صبر	صبر به عنوان یکی از منابع معنوی مقابله با ترس و اضطراب، یادآوری قدرت درونی انسان بر صبر بر سختی‌ها؛ راهبردها؛ دنیا و سختی‌های آن اسباب رسیدن ما به مقصودی هستن که شاید هیچگاه نتوانیم به آنها برسیم. انسان همواره در رنج است، پس صبر بر مشکلات از الزامات حیات است. تعریف



شما از صبر چیست؟ صبر به چه معنا و مفهومی است؟ چه تفاوتی با تحمل دارد؟ چرا باید صبر کنیم؟ تا به حال در چه مواردی صبر کرده‌ای؟ تجربیات شما از صبر کردن چه بوده است؟ این صبر چه تأثیراتی برای شما داشته است؟ نتایج حاصل از آنها برای شما چه بوده است؟	پنجم	توکل
توکل به عنوان یکی از منابع معنوی ما در مقابله با ترس و اضطراب؛ راهبردها؛ مفهوم توکل چیست؟ نظراتان در مورد توکل چیست؟ آیا در زندگی فقط به تلاش خودتان تکیه می‌کنید؟ چه تجربیاتی از توکل کردن بر خدا داشته‌اید؟ چه اتفاقی افتاده است؟ آیا وقتی متوکل شده‌اید آرامش داشته‌اید؟ کسی که حاکمیت جهان به دست اوست نفع ما را می‌داند و عالم بر دایره حکمت او می‌گردد. آیا هرگز تجربه‌ای تلخ در زندگی داشته‌اید که خیری هم برایتان به دنبال داشته و یا به رشد شما کمک کرده باشد. آیا کسی را می‌شناسید که توانسته باشد در پس مشکلات و بحران‌های زندگی معنایی برای زندگی خود پیدا کند؟ چگونه می‌توانیم مشکلات را به فرصتی برای رشد تبدیل کنیم؟	ششم	فهم پایان‌ناپذیری و ارث
پایان‌ناپذیری چیست؟ آیا با مرگ مطلقاً تمام می‌شویم؟ چگونه می‌توان احساس پایان‌ناپذیری کرد؟ از زندگی چه ارث برده‌ایم؟ چه ارثی در زندگی باقی خواهیم گذاشت؟ ارث‌های ما چه احساسی روی دیگران می‌گذارد؟ مهر و کین چیست؟ مهر یا کین کدامیک موجب آرامش ما می‌شود؟ چگونه می‌توان مهرورزی کرد؟ مهرورزی چه نتایجی به بار می‌آورد؟ مهر یا کین چه احساسی روی دیگران می‌گذارد؟ ارث مبتنی بر مهر و مبتنی بر کین چیست؟	هفتم	بخشش
چه کسی از هفته قبل تا به حال در مورد بخشش فکر کرده است؟ چه کسانی را قرار است ببخشیم؟ بخشش چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟ نیروهای آزارگر خشم و کینه چه مشکلات جسمی و روحی برای شما ایجاد می‌کنند؟ طلب بخشش از کسی که در رابطه با او خطایی مرتکب شدیم و اینکه بخشیده شویم چه احساسی در ما ایجاد می‌کند؟ برای این‌که احساس بخشودگی کنید چه کارهایی انجام می‌دهید؟ ارائه فرآیند چهار مرحله‌ای بخشش بر روی یکی از داوطلبان. کمک گرفتن از منابع دینی در امر بخشش.	هشتم	
محاسبه و مراقبه چگونه می‌تواند تحمل، خودکنترلی، پذیرش و شکیبایی را بالا برد و سودمندی شخصی و اجتماعی را افزایش دهد.	نهم	محاسبه و مراقبه
تجربیات خود و دیگران را مرور کنید برای خودپایی چه می‌کنید آیا خودپایی احساس مسئولیت را در شما افزایش می‌دهد. راهبردها: به طور کلی نظراتان در مورد این دوره چه بود؟ چه تجربیاتی برایتان حاصل شد؟ رضایت شما چگونه بود؟ بهترین تجربه شما چه بود؟ آیا ناراضی‌ت داشته‌اید؟ چه چیز باعث آن شده بود؟	دهم	محاسبه مراقبه و پایداری، جمع بندی

\* در پایان هر جلسه، مراسم شکرگزاری، مراقبه و دعا مرتبط با موضوع جلسه برگزار می‌شود.

## یافته‌ها

آماره‌های توصیفی متغیرهای اصلی به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ آمده است.

## جدول ۳

اطلاعات توصیفی مربوط به خردمندی و معنای‌زندگی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه ذهن‌آگاهی		گروه معنویت‌درمانی		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
خردمندی	۱۰۴/۶۵ (۱۴/۴۵)	۱۱۵/۷۰ (۱۳/۸۱)	۱۰۶/۸۸ (۱۳/۷۱)	۱۱۹/۲۳ (۱۲/۹۶)	۱۰۴/۵۵ (۱۲/۶۰)	۱۰۸/۲۵ (۱۴/۰۷)
خرد تأملی	۳۵/۰۶ (۵/۶۲)	۳۹/۱۱ (۴/۸۷)	۳۵/۸۲ (۵/۲۸)	۴۱/۴۷ (۴/۶۵)	۳۵/۷۰ (۴/۸۹)	۳۶/۱۰ (۵/۱۴)
خرد شناختی	۳۲/۴۷ (۶/۳۰)	۳۵/۳۵ (۵/۶۹)	۳۳/۲۳ (۶/۳۸)	۳۶/۲۴ (۵/۴۳)	۳۳/۴۵ (۵/۵۲)	۳۳/۵۵ (۵/۵۲)
خرد عاطفی	۳۷/۱۲ (۴/۴۷)	۴۱/۲۳ (۴/۱۵)	۳۷/۸۲ (۴/۱۹)	۴۱/۵۳ (۴/۱۸)	۳۵/۴۰ (۶/۴۲)	۳۸/۶۰ (۴/۷۸)
معنای‌زندگی	۳۱/۶۰ (۷/۳۹)	۳۶/۹۲ (۶/۵۴)	۳۱/۴۷ (۶/۶۷)	۴۰/۴۹ (۶/۶۵)	۳۱/۹۰ (۶/۱۱)	۳۱/۸۵ (۵/۸۵)
جستجوی معنا	۱۷/۰۰ (۳/۷۹)	۱۷/۰۰ (۳/۷۹)	۱۷/۱۸ (۳/۷۶)	۲۰/۱۲ (۳/۶۹)	۱۷/۶۰ (۳/۵۷)	۱۷/۳۵ (۲/۵۰)
وجود معنا	۱۴/۶۰ (۳/۶۶)	۱۴/۶۰ (۳/۶۶)	۱۴/۲۹ (۳/۰۸)	۱۶/۸۰ (۳/۱۲)	۱۴/۳۰ (۲/۷۴)	۱۴/۵۱ (۲/۸۰)

همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون خردمندی ( $P < 0.001$ )،  $r = 0.529$  و معنای زندگی ( $r = 0.740$ ،  $p < 0.001$ ) معنی‌دار و مفروضه شیب خط رگرسیون برای متغیر خردمندی ( $P > 0.05$ )،  $F = 2/318$   $df = 54$  و معنای زندگی ( $F = 1/626$ ) برقرار بود. برای آزمون فرضیه و مقایسه تفاوت اثر مداخله‌های شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت درمانی بر خردمندی و معنای زندگی از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد که نتایج در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳ نشان می‌دهد که در هر دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل میانگین نمرات خردمندی و معنای زندگی در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است. برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و نتایج نشان داد برای متغیر خردمندی ( $F_{2,51} = 1/031$ ،  $P > 0.05$ ) و معنای زندگی ( $F_{2,51} = 2/242$ ،  $P > 0.05$ ) مفروضه مزبور برقرار است. آزمون شاپیرو-ویلک نیز نشان داد که توزیع داده‌های خردمندی ( $Z = 0/965$ ،  $df = 54$ ،  $p > 0.05$ ) و معنای زندگی ( $Z = 0/971$ ،  $df = 54$ ،  $P > 0.05$ ) نرمال است. ضریب

#### جدول ۴

نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در نمرات خردمندی و معنای زندگی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
خردمندی	پیش‌آزمون	۶۷۳۵/۱۸۰	۱	۶۷۳۵/۱۸۰	۱۴۴/۰۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۴۲	۱/۰۰
	گروه	۸۶۴/۸۱۸	۲	۴۳۲/۴۰۹	۹/۲۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۷۰	۰/۹۷۰
	خطا	۲۳۳۷/۱۵۸	۵۰	۴۶/۷۴۳				
معنای زندگی	پیش‌آزمون	۱۴۴۰/۱۳۱	۱	۱۴۴۰/۱۳۱	۱۸۵/۰۰۳	۰/۰۰۱	۰/۷۸۷	۱/۰۰
	گروه	۷۵۳/۹۹۱	۲	۳۷۶/۹۹۵	۴۸/۴۳۰	۰/۰۰۱	۰/۶۶۰	۱/۰۰
	خطا	۳۸۹/۲۱۹	۵۰	۷/۷۸۴				

گروه آزمایش در سطح  $P < 0.001$  نشان می‌دهد. جدول ۳ یافته‌های حاصل از آزمون تعقیبی LSD و تفاوت نمرات خردمندی و معنای زندگی بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس خردمندی با آماره آزمون F با مقدار ۹/۲۵۱ و معنای زندگی با آماره آزمون F با مقدار ۴۸/۴۳۰ تفاوت پس‌آزمون را در گروه کنترل و دو

#### جدول ۵

آزمون تعقیبی LSD اثر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت درمانی بر خردمندی و معنای زندگی

کنترل		ذهن‌آگاهی	
اختلاف میانگین	معنی داری	اختلاف میانگین	معنی داری
خردمندی			
۹/۰۰۷	۰/۰۰۱	۱/۶۳۴	۰/۴۹۰
۷/۳۷۴	۰/۰۰۱		
معنای زندگی			
۸/۹۶۲	۰/۰۰۱	۳/۶۵۶	۰/۰۰۱
۵/۳۰۶	۰/۰۰۱		

بر ذهن‌آگاهی و معنویت درمانی بر خردمندی ( $P > 0.05$ )،  $M = 1/643$  تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در مقابل نتایج آزمون LSD در جدول فوق نشان می‌دهد که معنویت درمانی در مقایسه با شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی معنای زندگی ( $M = 3/656$ ،  $P < 0.05$ ) را بیشتر افزایش داده است.

یافته‌های حاصل از آزمون تعقیبی LSD در جدول ۵ نشان می‌دهد که در مقایسه با گروه کنترل هر دو شیوه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت درمانی منجر به افزایش میانگین خردمندی و معنای زندگی در مرحله پس‌آزمون شده است. همچنین جدول ۳ نشان می‌دهد که بین اثر دو متغیر مستقل شناخت‌درمانی مبتنی

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی و خردمندی در سالمندان بود. نتایج این پژوهش نشان داد بین نمرات پس‌آزمون متغیرهای معنای‌زندگی و خردمندی هر دو گروه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی در مقایسه با نمرات پس‌آزمون گروه کنترل که مداخله‌ای دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنا که هر دو مداخله موجب افزایش معنای‌زندگی و خردمندی شدند. در مقایسه بین گروه‌های مداخله (شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی) تفاوت معنی‌داری در رابطه با اثربخشی بر خردمندی مشاهده نشد. اما معنویت‌درمانی در مقایسه با شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی روش مؤثرتری برای افزایش معنای‌زندگی در سالمندان است.

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر اینکه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر معنای‌زندگی اثربخش است تأیید شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های، چو و مگ (۲۰۲۰) تان و همکاران (۲۰۲۳) آلن و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان به نقش تمرینات ذهن‌آگاهی در حذف نشخوار فکری<sup>۱</sup> و کاهش تمرکز بر افکار منفی، اشاره کرد که موجب می‌شوند فرد زمان و انرژی بیشتری را برای جستجو و یافتن معنای‌زندگی در اختیار داشته باشد (چو و مگ، ۲۰۲۰). برخی از نویسندگان به مفهومی به نام معنای روزانه<sup>۲</sup> اشاره می‌کنند. منظور از معنای روزانه یافتن معنا در فعالیت‌های عادی و روزمره زندگیست. دیتمن<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) در تحقیقات خود نشان می‌دهد که چگونه بعضی از افراد مسن به زمان حال روی می‌آورند و از فعالیت‌های خوبی که هنوز قادر به انجام آن هستند مانند باغبانی، موسیقی، یادگیری چیزهای جدید، استفاده از نور خورشید، رقصیدن و حتی راه رفتن لذت برده و معنایی در آنها می‌یابند (دیتمن، ۱۹۹۰، به نقل از هاپکینز، ۲۰۱۶). بر این اساس طبیعتاً توانایی فرد در بودن در تجربه زمان حال توان فرد را در یافتن معنای روزانه افزایش می‌دهد. همچنین پژوهش‌های تان و همکاران (۲۰۲۱) و چو و مگ (۲۰۲۱) هر دو نشان دادند که خودآگاهی<sup>۴</sup> یکی از عواملی است که در رابطه بین ذهن‌آگاهی و معنای‌زندگی نقش

واسطه را ایفا می‌کند. بر این اساس می‌توان گفت که مداخلات ذهن‌آگاهی از طریق افزایش خودآگاهی می‌تواند به افزایش سطح معنای‌زندگی منجر می‌شود. ارتقای سطح خودآگاهی در سالمندان باعث می‌شود که آنها بتوانند به معنای شناختی و ارزش‌های درونی در رابطه با زندگی خود برسند و معنا و مفهوم وجودی زندگی خود را کشف کنند. پژوهش تان و همکاران (۲۰۲۱) همچنین از نقش واسطه‌ای «باز بودن به تجربه»<sup>۵</sup> در رابطه بین ذهن‌آگاهی و معنای‌زندگی حکایت دارد. بنابراین به نظر می‌رسد «باز بودن به تجربه»، دستاورد دیگری است که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی از طریق آن به افزایش معنای‌زندگی کمک می‌کنند. باز بودن به تجربه موجب می‌شود تا فرد با آمادگی بیشتری که برای کسب تجربه‌های جدید پیدا می‌کند، بتواند چیزهای معنادار بیشتری در زندگی خود پیدا کند. چیزهایی مانند آشنایی با افراد جدید، آشنایی با علوم و مهارت‌های جدید، یافتن زیبایی‌هایی در طبیعت، مواجهه با یک اثر هنری زیبا یا موسیقی نو (تان و همکاران، ۲۰۲۱). فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خردمندی اثربخش است تأیید شد. این یافته پژوهش با نتایج پژوهش‌های جهان و نوقایی (۱۳۹۷)، ورهگن (۲۰۲۱)، کوتاک و همکاران (۲۰۲۲)، رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۰)، هاشمی گرم‌دره (۱۴۰۰). همسوست. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت که خردمندی از دیدگاه اردت دارای سه بعد عاطفی، شناختی و تأملی است (اردت ۲۰۰۳). بعد عاطفی خرد شامل وجود احساسات و رفتارهای مثبت با موجودات دیگر، مانند همدلی و شفقت، و عدم وجود احساسات و رفتارهای منفی و یا بی‌تفاوت بودن نسبت با دیگران است (آردت و جست، ۲۰۲۲). بر این اساس به نظر می‌رسد دیدگاه عدم قضاوت و پذیرش، کنترل توجه به سمت تجربیات لحظه حاضر، کاهش نشخوار فکری و نا همجوشی شناختی، که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور اعم و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور اخص در تقویت آن می‌کوشد، نقش مهمی بر ارتقا خرد عاطفی داشته باشد. تئو و همکاران (۲۰۲۱) ایشان اظهار می‌دارند قضاوت‌های منفی و باورهای نادرست گاهی به حدی است که باعث جلوگیری از بروز احساسات مثبت در روابط بین فردی و ارتباطات اجتماعی می‌گردد.

<sup>1</sup> Rumination

<sup>2</sup> daily meaning

<sup>3</sup> Dittmann

<sup>4</sup> self awareness

<sup>5</sup> openness to experience

بتواند واقعیت را آنگونه که هست بدون هیچ گونه تحریف عمده درک کند. برای انجام این کار، باید با نگاه کردن به پدیده‌ها و رویدادها از منظرهای مختلف، به تفکر بازتابی پرداخت. برای توضیح بیشتر باید به این نکته اشاره کرد که بررسی یک موقعیت که در گذشته اتفاق افتاده است می‌تواند با دو نوع چشم‌انداز انجام گیرد. چشم‌انداز «خود فرورفته»<sup>۳</sup> و «دیدگاه خود با فاصله». به طور معمول افراد با چشم‌انداز «خود فرو رفته» تجربه‌ها و هیجان‌های گذشته خود را یادآوری می‌کنند. در این چشم‌انداز، هیجان به شکل اول شخص تجربه می‌شود، یعنی خود فرد در درون موقعیت است و قادر نیست کل موقعیت را که شامل خود او نیز می‌شود از بیرون ببیند، بنابراین نگاه او نگاهی خودمحورانه است. فرد همه موقعیت را می‌بیند، بجز خودش و نقشی که خودش در بروز اتفاقات داشته است. در چنین چشم‌اندازی، به طور معمول فرد بخش‌های خاصی از موقعیت را به خاطر می‌آورد و آنها را با کل موقعیت اشتباه می‌گیرد. چشم‌انداز «خود با فاصله»، به شکل سوم شخص گزارش می‌شود. مانند شخص سومی که موقعیت را دیده و تجربه کرده و اکنون مشغول یادآوری آن است. این نوع چشم‌انداز، برانگیختگی هیجانی را کاهش می‌دهد و به فرد اجازه می‌دهد موقعیت را با ژرف‌نگری بیشتر بررسی کند.

در رابطه با خرد شناختی می‌توان گفت که همانطور که آردلت و ادواردز (۲۰۱۶) خاطر نشان می‌کنند، خردشناختی که همان درک عمیق‌تر از زندگی است، تنها زمانی ممکن است که فرد بتواند واقعیت را آن‌گونه که هست بدون هیچ گونه تحریف عمده درک کند. از آنجا که افزایش خرد تأملی به فرد کمک می‌کند تا با نگاه کردن به پدیده‌ها و رویدادها از منظرهای مختلف بپردازد، بنابراین معمولاً افزایش بعد تأملی خرد، به ارتقا بعد شناختی خرد نیز منجر می‌شود.

فرضیه سوم پژوهش مبنی بر اینکه معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی سالمندان اثربخش است، تأیید شد. این یافته با یافته‌های پژوهش جیمز و همکاران (۲۰۲۰) اوه و کیم (۲۰۱۴) برنارد و همکاران (۲۰۱۷) همسویی دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که بسیاری از مداخلات معنویت‌درمانی بر جستجو و یافتن معنا در زندگی تمرکز دارند. به طور مثال در آخرین مرحله از فرآیند بخشش به فرد کمک می‌شود که در آسیب‌هایی که در روابط بین فردی دیده است، به دنبال معنا بگردد، از آنها برای یافتن

درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، با کاهش انحرافات شناختی و با ایجاد حالت بی‌طرفی و عدم قضاوت، تأثیر قدرتمندی در ایجاد سازگاری اجتماعی افراد در تمام موقعیت‌های زندگی می‌گذارد. همچنین تقویت «پذیرش» که در نتیجه این‌گونه تمرینات ایجاد می‌شود، دیدگاه مشفقانه نسبت به خود و دیگران را تقویت می‌کند، احساسات مثبت اجتماعی را افزایش داده و به این ترتیب باعث بهبود کیفیت ارتباطات اجتماعی شود. لیندسی و همکاران (۲۰۲۰) نیز در پژوهشی که از نوع مدل میانجی بود نشان دادند کنترل توجه به سمت تجربیات لحظه حاضر، در تأثیر ذهن‌آگاهی بر بهبود روابط اجتماعی نقش واسطه‌ای دارد. ایشان اظهار می‌دارند که افرادی که در زمان حال به سر نمی‌برند و درگیر نشخوار فکری افکار گذشته خود هستند، دچار مشکلاتی در روابط عاطفی می‌شوند. در شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به فرد آموزش داده می‌شود که کنترل توجه خود را به دست بگیرد. آموزش کنترل توجه باعث می‌شود افراد از نشخوارهای فکری و همچنین قضاوت‌های منفی، فاصله بگیرند و عمیقاً به زمان حال توجه کنند. این روش‌ها باعث می‌شود افراد افکار انعطاف‌پذیر و واقع‌بینانه‌ای نسبت به روابط اجتماعی و عاطفی خود پیدا کنند. تیزدل (۱۳۹۵) اظهار می‌دارد «ناهمجوشی شناختی»<sup>۱</sup> از درگیری هیجانی ما نسبت به رخدادها و نسبت به رفتارهای دیگران، کاسته و جلوی عواطف منفی ما نسبت به دیگران را می‌گیرد. از طرفی در شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به فرد آموزش داده می‌شود به افکار و حس‌های بدنی به عنوان رویدادهای گذرا بنگرند، نه به عنوان افکار واقعی. این مهم باعث می‌شود، به جای درگیری و مبارزه با افکار خود انتقادی و ادراکات منفی، تنها تماشاگر آن بوده و تلاش کنند این افکار را به عنوان جریان‌های ناپایدار در نظر بگیرند. این نوع رابطه جدید با افکار و باورها، منجر به بهبود احساسات، ادراکات، رفتارها و نتیجتاً ترمیم روابط اجتماعی می‌گردد.

همچنین به نظر می‌رسد تمرینات ذهن‌آگاهی از طریق تقویت چشم‌انداز «دیدگاه خود با فاصله»<sup>۲</sup> در تقویت بعد تأملی خرد نقش دارد. کرد نوقابی (۱۳۹۸) می‌نویسد دستیابی به خرد تأملی، تنها زمانی ممکن است که فرد

<sup>1</sup> cognitive defusion

<sup>2</sup> yourself with distance

<sup>3</sup> self-absorbed

ایجاد احساس پیوستگی به یک نیروی برتر، منجر به فرآیندی به نام «تعالی خود» یا از «خود فراروی<sup>۲</sup>» می‌شود. تعالی خود با آخرین مرحله از رشد اخلاقی کلبرگ<sup>۳</sup> نیز مطابقت دارد. کلبرگ معتقد است در بالاترین مرحله رشد اخلاقی، فرد درک خواهد کرد که همه چیز عالم با هم مرتبط است و عملکرد یک نفر، همه چیز و همه کس را تحت تأثیر قرار داده و پیامدهای آن به خود شخص فاعل نیز باز می‌گردد. این نگرش که با بالاترین مرحله ایمان جیمز فاولر<sup>۴</sup> نیز منطبق است، مرحله ایست که در آن، فرد با نهایت هستی و حیات خود احساس یگانگی می‌کند و این همان چیز است که وست (۲۰۰۳)، به نقل از جست و همکاران، (۲۰۱۹)، آن را از مهمترین صفات خردمندان بر می‌شمارد. صفتی که به خردمندان امکان می‌دهد نسبت به واقعیت‌ها دیدی وسیع‌تر و کلی‌نگرتر داشته باشند و از درگیری با مسائل کم ارزش‌تر زندگی فاصله بگیرند. فرضیه پنجم پژوهش مبنی بر این که اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی و خردمندی سالمندان متفاوت است، در رابطه با معنای‌زندگی تأیید و در رابطه با خردمندی تأیید نشد. تاکنون پژوهشی جهت مقایسه اثربخشی این دو روش بر روی متغیرهای خردمندی و معنای‌زندگی صورت نگرفته است، لیکن می‌توان گفت که نتایج پژوهش حاضر در رابطه با اثربخشی بیشتر معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی به نوعی با نتایج پژوهش‌های دیناروند و برقی ایرانی (۱۴۰۰)، رستمی و همکاران (۱۳۹۷)، جمشیدی‌فر و لطفی کاشانی (۱۳۹۹)، ناظمی اردکانی (۱۳۹۵)، و عامری و همکاران (۱۴۰۰) همسویی و با نتایج پژوهش برقی ایرانی و دهقان صابر (۱۳۹۹) ناهمسویی دارد. در تبیین یافته‌های پژوهش مبنی بر بیشتر بودن اثربخشی معنویت‌درمانی بر معنای‌زندگی، می‌توان به این نکته اشاره کرد که تأکید و تمرکز معنویت‌درمانی بر جستجو و یافتن معنای‌زندگی بیشتر و مستقیم‌تر است درمان‌های دیگر است (نوری و بواله‌ری، ۱۳۹۲) تا حدی که رگو و نون (۲۰۱۹) اصولاً معنویت را به عنوان سفری برای کشف خود و معنای متعالی زندگی خود تعریف می‌کنند. سفری که به عنوان جستجو برای هر چیزی که به عنوان معنا و هدف زندگی توسط شخص حس می‌شود، بیان می‌گردد. مهمترین محدودیت‌های این پژوهش استفاده از روش

هدف جدیدی در زندگی کمک گرفته و آنها را وسیله‌ای برای رشد معنوی خود قرار دهد. در توبه به فرد آموزش داده می‌شود که از اشتباهاتش عبرت بگیرد برای جبران آنها تلاش کند و صدمات حاصله از اشتباهات را ابزاری برای رشد خود قرار دهد و متوجه باشد که چه بسا تلاشی که برای جبران اشتباهاتش انجام می‌دهد، فرصتی برای رشد معنوی و پیشرفت فردی باشد. در توکل، فرد می‌آموزد که در پشت هر حادثه‌ای حکمتی نهفته است و او باید به دنبال یافتن معنایی برای رنج‌ها و سختی‌های خود بگردد. در صبر نیز از فرد خواسته می‌شود که بپذیرد که هر اتفاقی که رخ می‌دهد خواست خداوند است، احتمال دارد که این حادثه خاص معنای مهمی برای رشد و پیشرفت او داشته باشد و بهتر است که برای یافتن آن معنا تلاش کند (نوری و بواله‌ری، ۱۳۹۲).

فرضیه چهارم پژوهش مبنی بر اثربخش بودن معنویت‌درمانی بر خردمندی سالمندان تأیید شد. می‌توان گفت که این یافته پژوهش، به نوعی با یافته‌های پژوهش جست و همکاران (۲۰۲۱)، کو و همکاران (۲۰۲۰)، دینا و همکاران (۲۰۲۲)، عسگری و همکاران (۱۳۹۷)، صدر دمیرچی و همکاران (۱۳۹۸)، حاج‌علیزاده و همکاران (۱۴۰۰)، رستمی و همکاران (۱۳۹۷)، دیناروند و برقی ایرانی (۱۴۰۰) و برقی ایرانی و دهقان صابر (۱۳۹۹) همسو است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت که اگر خرد عاطفی را به مفهوم داشتن احساسات و رفتارهای مثبت با موجودات دیگر، شفقت، و عدم وجود احساسات و رفتارهای منفی و بی‌تفاوت نبودن نسبت با دیگران (آردت و جست، ۲۰۲۲) تعریف کنیم، باید بگوییم که همه اینها جز مواردی است که معنویت‌درمانی در ارتقا آنها می‌کوشد. دیدگاه معنویت‌درمانی، در فرآیند بخشش به کاهش احساساتی چون خشم و کینه کمک می‌کند. همچنین وجود عناصری چون صبر و گذشت، رفتار محبت‌آمیز با دیگران و دوری از خودمحوری موجب بهبود روابط بین‌فردی می‌شود (نوری و بواله‌ری، ۱۳۹۲). همچنین می‌توان احتمال داد که آرامشی که تمرینات معنویت‌درمانی با خود به همراه می‌آورد، باعث می‌شود فرد بتواند در سایه دست یافتن به ذهنی آرام‌تر به نگرشی وسیع‌تر و همه‌جانبه و جامع‌تر (خرد تأملی) و درک عمیق‌تر (خرد شناختی) از زندگی دست پیدا کند. از طرف دیگر همچنانکه وست<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، به نقل از جست و همکاران، (۲۰۱۹)، اظهار می‌دارد، تلاش معنویت‌درمانی برای

<sup>2</sup> self-transcendence

<sup>3</sup> Kohlberg

<sup>4</sup> James Fowler

<sup>1</sup> West

سهرابی، ف. داورپناه، ا. حیات روشنائی، س. نقشبندی. تهران، رشد. (سال چاپ نسخه اصلی، ۲۰۱۴)

پور ابراهیم، ت. و رسولی، ر. (۱۳۸۷). تأثیر معنا درمانی گروهی بر کاهش افسردگی و ارتقای معنای زندگی زنان سالمند مقیم آسایشگاه. *روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۸)، ۶۸۵-۶۷۳.

تاجور، م.، یاسری، م.، محمودی، ر. و کرمی، ب. (۱۳۹۹). اندازه‌گیری شاخص سالمندی فعال و تعیین‌کننده‌های فردی آن در شهر تهران. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۸(۲)، ۱۵۸-۱۳۹.

تیزدل، ج.، ویلیامز، م. و سگال، ز. (۱۳۹۹). کتاب کار توجه آگاهی (ترجمه انوشه امین‌زاده). تهران، ارجمند. (چاپ نسخه اصلی، ۲۰۱۴)

جمشیدی‌فر، ز. و لطفی کاشانی، ف. (۱۳۹۹). مقایسه‌ی اثربخشی معنویت‌درمانی و درمان شناختی رفتاری بر کاهش سطح کورتیزول خون در زنان مبتلا به سرطان پستان. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۵(۵۵)، ۴۶-۳۷.

جهان، ف. و کرد نوقایی، ر. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد در سالمندان. *مجله مطالعات نوتوانی*، ۱۷(۹)، ۹-۱.

حاجی‌علیزاده، ک.، تاجری، ب. و حاجات‌نیا، ب. (۱۴۰۰). اثربخشی معنویت‌درمانی بر کیفیت خواب، تاب‌آوری و اضطراب مرگ سالمندان. *طب و پیشگیری*، ۲(۴)، ۵۳-۴۲. دلاور، ع. (۱۳۹۶). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران، رشد.

دیناروند، ن. و برقی‌ایرانی، ز. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی فراساخت درمانی و معنویت‌درمانی بر ناهماهنگی شناختی و احساس تنهایی سالمندان مقیم سرای سالمندان. *روانشناسی پیری*، ۷(۲)، ۱۷۱-۱۹۷.

رحیم‌پور، ش.، عارفی، م. و منشی، غ. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تلفیقی چشم‌انداز زمان و ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و خردمندی، *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۱(۲۵)، ۵۲-۳۵.

رستمی، م.، رسولی، م. و کسای، ع. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر درمان معنویت‌محور و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دلزدگی وجودی سالمندان. *روانشناسی پیری*، ۴(۳)، ۱۷۸-۱۶۵.

سپهریان‌آذر، ف. و ستاری، ر. (۱۳۹۵). رابطه کانونی ابعاد خرد و سبک‌های هویت. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۲(۲)، ۱۱۴-۹۵.

سیف، علی‌اکبر. (۱۳۹۵). *معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول و دوم و سوم با تأکید بر درمان وابسته به پذیرش و تعهد*. تهران، نشر دوران.

نمونه‌گیری دردسترس بود که تعمیم نتایج پژوهش را نیازمند احتیاط می‌سازد. محدودیت دیگر این مقاله پژوهشی آن است که به علت محدودیت زمانی، جمع‌آوری و تحلیل اطلاعات مربوط به دوره پیگیری و تعیین پایداری اثر مداخلات را به مقاله آتی موکول می‌نماید. برای بدست آوردن نتایج قابل اعتمادتر و تعمیم‌پذیرتر، پیشنهاد می‌شود که مشابه این پژوهش در نمونه‌های آماری بزرگتر و در شهرهای مختلف و طبقات اجتماعی متفاوت تکرار شود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مقایسه‌ای رویکردهای روان‌درمانی مختلف، در رابطه با کاهش مشکلات سالمندان و توانمندسازی آنان در مقابله با مشکلات صورت گیرد. جا دارد که در پژوهش‌های آتی بررسی شود که افزایش تعداد جلسات درمانی هر یک از این دو شیوه درمان بر میزان اثربخشی درمان‌ها خواهد افزود یا خیر؟ و آیا افزایش تعداد جلسات تفاوتی در نتیجه حاصل از مقایسه اثربخشی دو شیوه درمان خواهد داشت یا خیر؟ در حوزه کاربردی پیشنهاد می‌شود واحدهای درمانی در سطح کشور از دو روش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی جهت توانمندسازی روانی سالمندان استفاده نمایند.

### سپاس‌گزاری

پژوهشگران این طرح لازم می‌دانند از معاونت محترم توسعه و تحول اداری و معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران، مدیریت محترم اداره سراهای محلات شهر تهران، مسئولین محترم دو سرای محله شهرآرا و ستارخان که در امر هماهنگی و اجرای این طرح همکاری نمودند و همچنین از تک تک سالمندان عزیز شرکت‌کننده در این طرح نهایت سپاس و قدردانی را به عمل آورند.

### منابع

اسمعیل‌پور دیلمقانی، ر.، پناهعلی، ا.، اقدسی، ع. و خادمی، ع. (۱۴۰۱). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر اضطراب مرگ، احساس تنهایی و معنای زندگی در زنان سالمند با ترس از ویروس کرونا. *روانشناسی پیری*، ۸(۲)، ۱۴۷-۱۳۵.

آسوده، ک.، محسن‌زاده، م. ح. و زهراکار، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر مرور زندگی بر معنای زندگی سالمندان. *روانشناسی پیری*، ۴(۱)، ۲۶-۱۳.

برقی‌ایرانی، ز. و دهقان صابر، ل. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی بر باورهای غیرمنطقی و اضطراب زنان سالمند. *روانشناسی پیری*، ۴(۶)، ۳۳۹-۳۲۱.

پاپالیا، د.، الیز، س. و فلدمن، ر. د. (۱۴۰۱). *روان‌شناسی رشد و تحول انسان*. (ترجمه د. عرب قهستانی، ه. آ. یانس، ح.

- Ardelt, M., & Edwards, C. A. (2016). Wisdom at the End of Life: An Analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-Being. *The Journals of Gerontology*, 71(3), 502-513. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv051>
- Ardelt, M. (2003). Empirical Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale, *Research on Ageing*, 25(3), 275-324.
- Ardelt, M., & Jeste, D. V. (2022). Wisdom as a resiliency factor for subjective well-being in later life. *Psychosocial & Medical Rehabilitation [Practice of Clinical Behavioral Medicine and Rehabilitation]*, 118(2), 13-28.
- Askari, M., Mohammadi, H., Radmehr, A., & Hosein, J. (2018). The effect of spiritual-religious psychotherapy on enhancing quality of life and reducing symptoms of anxiety and depression among the elderly. *Research on Religion & Health*, 4(2), 29-41. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v4i2.15595> [Persian]
- Asoodeh, M. S., Mohsenzade, F., & Zaharakar, k. (2018). The Effectiveness of life review based group counseling on meaning in life in the Elderly. *Aging Psychology*, 4(1), 13-26. [Persian]
- Barghi Irani, Z., & Dehghan Saber, L. (2020). The Comparison of the effectiveness of mindfulness-based therapy and spiritual therapy on irrational beliefs and anxiety in the older women. *Aging Psychology*, 6(4), 321-339. <https://doi.org/10.22126/JAP.2021.5945.1492> [Persian]
- Bernard, M., Strasser, F., Gamondi, C., Braunschweig, G., Forster, M., Kaspers-Elekes, K., Veri, S.W., & Borasio, G. D. (2017). Relationship Between Spirituality, Meaning in Life, Psychological Distress, Wish for Hastened Death, and Their Influence on Quality of Life in Palliative Care Patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(4), 514-522. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.07.019s>
- Binnun, L. N., Arbel, K & Dorjee, D. (2021). The Mindfulness Map: A Practical Classification Framework of Mindfulness Practices, Associated Intentions, and Experiential Understandings. *Front*.
- صدری دمیرچی، ا.، محمدی، ن.، رضائی، ش و امان‌زاده، ز. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی معنویت‌درمانی گروهی بر شادکامی و سرسختی روانشناختی زنان سالمند. پژوهش در دین و سلامت، ۴(۲)، ۴۲-۵۳.
- عامری، زینب، عسگری، پرویز، حیدرئی، علیرضا، و بختیارپور، سعید. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی معنویت‌درمانی و روانشناسی مثبت‌نگر بر خوش‌بینی در بیماران مبتلا به سرطان خون. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، ۷(۲)، ۷۱-۶۱.
- عسگری، م.، محمدی، ح.، رادمهر، ح و جهانگیری، ا. ح. (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی معنوی-مذهبی بر افزایش کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی سالمندان. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۴(۴)، ۲۹-۴۱.
- غلام محمدی، ه.، فروغان، م.، بهرامی، ف.، یونسی س. ج. و فرضی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی محتوای آموزشی دینی بر معناداری زندگی سالمندان مرد. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۲(۲)، ۳۴-۴۲.
- کردنوقایی، ر. (۱۳۹۸). *روان‌شناسی خرد*. تهران، ارجمند.
- نصیری، م.، کارسازی، ح.، بیرامی، م.، و اسماعیل پور، ف. (۱۳۹۴). تأثیر معنی در زندگی، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری در شکوفایی دانشجویان، *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۳(۳۳)، ۲۱-۳۳.
- نوری، ر.، بوالهروی، ج. (۱۳۹۲). *مهارت‌های معنوی: کتاب کار دانشجویان*. انتشارات دانشگاه تهران.
- وزیری، ش.، لطفی‌کاشانی، ف.، و اکبری، م. ا. (۱۳۹۶). *راهنمای معنویت‌درمانی*. تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فرهنگ گستر نخبگان.
- هاشمی‌گرم‌دره، س.، و یوسفی، ز. (۱۴۰۰). *اثربخشی آموزش مبتنی بر خردمندی بر تاب‌آوری و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول شهر اصفهان*. چهارمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.

## References

- Allan, B. A., Bott, E., M., & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6, 996-1003. <https://doi.org/10.1007/s12671014-0341-z>
- Ameri, Z., Asgari, P., Heidarei, A., & Bakhtiarpour, S. (2021). Comparison of the effectiveness of spiritual therapy and positive psychology on optimism in patients with leukemia. *Journal of Health Research in Community*, 7(2), 71-61. [Persian]

- Psychol*, 12, 24-48.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727857>
- Chu, S. T & Mak, W. W. S. (2020). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11(2), 177-193.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>
- Debnath, A., Roy, P. B., & Mukhopadhyay, D. (2022). Examining the influence of spiritual practices on quality of life among older urbanites in an Indian town. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 35(2), 305-322.  
<https://doi.org/10.1080/15528030.2022.2032533>
- Delaware, A. (2016). *Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences*. Tehran, Rushd. [Persian]
- Dinarvand, N., & Barghi Irani, Z. (2021). The Comparison of the effectiveness of metacognitive therapy and Spiritual therapy on cognitive dissonance and feeling loneliness in the elderly. *Aging Psychology*, 7(2), 181-197.  
<https://doi.org/10.22126/jap.2021.6334.1520>. [Persian]
- Esmailpour Dilmaghani, R., Panahali, A., Aghdasi, A., & khademi, A. (2022). The Effectiveness of group logo therapy on death anxiety, feeling of loneliness and meaning of life in the elderly women with fear of coronavirus. *Aging Psychology*, 8(2), 135-147. [Persian]
- Galbraith, Q., Callister, A., & Kelley, H. (2019). Constructing Meaning through Connection: Religious Perspectives on the Purpose of Life. *International Journal of Religion & Spirituality in Society*, 9(3), 15- 31.  
<https://scholarsarchive.byu.edu/facpub/5928>
- Gholammohammadi, H. (2013). The Effectiveness of Religious Component Training on Meaning of Life of Elderly Men Resident in Sanatorium. *Journal of Disability Studies*, 3(2). 34-42.  
<http://jdisabilstud.org/article-1-338-fa.html> [Persian]
- Hajatnia, B., Tajeri, B., Haji Alizadeh, K. (2021). The effectiveness of spiritual therapy on the quality of sleep, resilience, and death anxiety of the elderly. *Journal of preventive medicine*, 8(2), 17-26.  
 URL: <http://jpm.hums.ac.ir/article-1-516-fa.html> [Persian]
- Hashemi Gram Dareh, S., & Yousefi, Z. (2021). *The effectiveness of education based on wisdom on the resilience and social skills of girls in the first secondary level of Isfahan city*. The fourth international conference of psychology, educational sciences and social studies, Hamadan. [Persian]
- Henriksen, D. A., Richardson, C. B. & Shack, C. k. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning Thinking Skills and Creativity. *Thinking Skills & Creativity*, 37, 1-10.  
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2018). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *The Psychiatric clinics of North America*, 40(4), 739-749.  
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Humboldt, S. V., Mendoza- Ruvalcaba, M. N., Arias-Merino, E . D., Andrea Costa & Cabras, E., Low, G., Leal, I. (2020). Smart technology and the meaning in life of older adults during the Covid-19 public health emergency period: A Cross-cultural qualitative study. *International Review of Psychiatry*. 32(7-8). 713 -722.
- Hupkens, S., Machielse, A., Marleen Goumans, M., & Netherland, P. (2016). Meaning in life of older persons: An Integrative literature review. *Nursing Ethics*, 25(8), 3-19.  
<https://doi.org/10.1177/0969733016680122>
- Jahan, F., & Noghabi, R. (2019). The Effect of mindfulness training on moral intelligence, spiritual intelligence and wisdom in the Elderly, *Journal of Disability Studies*, 9(17), 1-17.  
 URL: <http://jdisabilstud.org/article-1-1047-fa.html>. [Persian]
- Jamshidifar, Z., & lotfi kashani, F. (2020). Comparison of the effectiveness of spiritual therapy and cognitive-behavior therapy on lowering blood cortisol levels in women with breast cancer. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 15(55), 37-46. [Persian]
- Jeste, D.V., Lee, E. E., Cassidy, C., & Rachel, C., & Others. (2019). the new science of



- practical wisdom. *Perspect Biological medicine*, 62(2), 216-236. <https://doi.org/10.1353/pbm.2019.0011>
- Jeste, D.V., Thomas, M. L., & Liu, J. (2021). Is Spirituality a Component of Wisdom? Study of 1,786 Adults Using Expanded San Diego Wisdom Scale (Jeste-Thomas Wisdom Index). *Journal of Psychiatric Research*, 132, 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.09.033>
- Jiménez, M. S., Desfilis, E. S., & Serra, E. (2020). Does Christian Spirituality Enhance Psychological Interventions on Forgiveness, Gratitude, and the Meaning of Life? A Quasi-Experimental Intervention with the Elderly and Youth. *Nursing Reprt*. 2020, 10(2), 182-206. <https://doi.org/10.3390/nursrep10020022>
- Kabatz Yıldız, M., & Orak, O. S. (2023). the effect of the Mindfulness-Based Stress Reduction program on the level of perceived stress and geriatric depression in older adults, *psychogeriatric*, 23( 2), 24-36. <https://doi.org/10.1111/psyg.12929>
- Kao, L. E., Peteet, J. R., & Cook, C. H. (2020). Spirituality and mental health. *Journal for the Study of Spirituality*, 10(4), 1-13. <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>
- Kumari, A., & Sangwan, S., (2020) .Spirituality and Well-Being of Ageing. *International Journal of Social Sciences Review, Haryana*, 8(4), 212-214.
- Kurd Nuqabi, R. (2018). *The book of intellectual psychology*, Tehran, Arjmand.
- Kütük, H., Hatun, O., Ekşi, F & Ekşi, H. (2022). Investigation of the Relationships Between Mindfulness, Wisdom, Resilience and Life Satisfaction in Turkish Adult Population. *Published: Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25 July 2022. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00468-w>
- Nair, S., Sawant, N., & Thippeswamy, H. (2021). Gender Issues in the Care of Elderly: A Narrative Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 2(1), 1-4.
- Nazemi Ardakani, F., Bahrami, H., Alipor Ahmad, E., & Bayat, N., Effectiveness of religious - spiritual intervention based on Islamic approach on psychological and immune indices in patients with Rheumatoid Arthritis. *Research Quarterly A Psychological* 2016, 6(4), 113-131. [10.22059/JAPR.2016.57967](https://doi.org/10.22059/JAPR.2016.57967). [Persian]
- Nouri, R., & Bovalhari, J. (2013). *Spiritual skills workbook for students*. Tehran, Tehran University Publications. [Persian]
- Oh, Pok-Ja., & Kim, S. H. (2014) The Effects of spiritual interventions in patients with cancer: A Meta-Analysis. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 290-301.
- Papalia, D., Aldez, S. & Feldman, R. D. (2022). *Psychology of human development and evolution*. (Translated by Daud Arab Qahestani, Hamayak Avadis Yanes, Hamidreza Sohrabi, Son of Davrpanah, Afsaneh Hayat Roshanai, Siamak Naqshbandi). Tehran, Rushd, 9th edition (original edition, 2014). [Persian].
- Rahimi, S., Borjali, B., & Sohrabi, F. (2105). Effectiveness of Positive Psychology Interventions on Resiliency of Female Patients with Multiple Sclerosis. *Positive Psychology Research*, 1(3), 1-10. <https://doi.org/20.1001.1.24764248.1394.1.3.3.1>[Persian]
- Rahimpour, S., Arefi, M., & Manshahi, G. R. (202). The Effectiveness of Mixed Method of Time perspective and Mindfulness Education on Resilience and Wisdom. *Positive Psychology Research*, 7(25), 35-52. [Persian]
- Rasoli, R. (2008). Effects of Group Logotherapy on decreasing Depression and Increasing Meaning in life on older adults resident in Sanatorium. *Journal of Applied Psychology*, 4(8), 673-685. [20.1001.1.20084331.1387.3.2.3.2](https://doi.org/10.1001.1.20084331.1387.3.2.3.2) [Persian]
- Rego, F & Nunes, R. (2019). The interface between psychology and spirituality in palliative care. *Journal of Health Psychology*, 24(3). 279-287. <https://doi.org/10.1177/1359105316664138>
- Rita, M., Pereira, E. R., Silva, R. C. R. A., Medeiros, A. B. B., & Dias, F. A. (2020). Meaning of life in healthy aging: Contributions from Viktor Frankl's theory.

- Family Magazine, Life Cycles and Health in Context Social*, 8(4), 943-951.
- Rostami, M., Rasouli, M., & Kesai, A. (2018). Comparison of the effect of group counseling based on Spirituality-based Therapy and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Reducing Demoralization of the Elderly. *Aging Psychology*, 4(3), 165-178. [Persian]
- Sadridamirchi, E., Mohamdi, N., Rameani, S., & Amanzd, Z. (2018). The Effectiveness of sirtuality group Therapy on happiness and hardiness in elderly women., *Journal of Research on Religion and Health*, 4(2), 42-53. <https://sid.ir/paper/258620/fa>. [Persian]
- Saif, A. (2017). *Introducing behavioral and cognitive therapies of the first, second and third generations with an emphasis on acceptance and commitment therapy*. Tehran, Duran Publesher. [Persian]
- Santinha, G., Soares, C., & Forte, T. (2023). Strategic Planning as the Core of Active and Healthy Ageing Governance: A Case Study. *Sustainability*, 15(3), 19-59. <https://doi.org/10.3390/su15031959>
- Sepahrian Azar, F., & Sattari, R. (2015). Examining the focal relationship between wisdom dimensions and identity styles, *New Educational Thoughts*, 12(2), 114-95. [Persian]
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). the meaning in life questionnaire :Assessing the presence of and reach for meaning in life. *journal of counseling psychology*, 5, 128-137.
- Tajvar, M., Yaser,i M., Mahmoud,i, & R, Karami B. (2020). Active Aging Index and Its Individual Determinants in Tehran. *School of public Health and Institute of public Health Research*, 18(2), 139-158. <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5885-fa.html> [Persian]
- Tan, C. C., Hashim, H. M., Pheh, K. S., Pratt, C., & Others. (2021). The mediating role of openness to experience and curiosity in the relationship between mindfulness and meaning in life: evidence from four countriesublished, *Current Psychology*, 42(3), 327-337. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01430-2>
- Teoh, S. L., Letchumanan. V., & Lee, L. H. (2021). Can mindfulness help to alleviate loneliness? A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*, 41(5), 290-301. <https://doi:10.1188/14.ONF.E290-E301>
- Tizdel, J., Williams, M.,& Segal, Z. (2019). *Work book on mindfulness*. (Translated by Anoushe Aminzadeh). Tehran: Arjmand. (original publication year, 2014)
- Verhaeghen, p. (2021). The Examined Life is Wise Living: The Relationship between mindfulness, wisdom, and the moral foundations. *Journal of Adult Development*, 28(1), 305-322. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09369-7>
- Webster, I. D. (2007). Measuring the character strength of windson. *Iternational Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163-182. <https://doi.org/10.2190/AG.65.2.d>
- Yu, E. A & Chang, E. C. (2019). Meaning in life as a predictor of optimism: How parents mattering matters to Asian and European Americans. *Personality and Individual Differences*. 138, 336-369. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.031>
- Zhang, Y., Chen, Y., & Ma, L. (2018). Depression and cardiovascular disease in elderly: current understanding. *Journal of Clinical Neuroscience*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.09.022>