

# معنا و هدف در زندگی



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت



Illustration: H. Montazeri

۱۳۹۸



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

**نشانی:** تهران، خیابان ۱۶ آذر،  
خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،  
مرکز مشاوره دانشگاه  
**تلفن:** ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

**نشانی:** تهران، میدان فردوسی،  
خیابان انقلاب اسلامی،  
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی)  
پلاک ۲۷  
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

## منابع:

فتح‌اللهی، ا. (۲۰۱۳). معنی‌داری زندگی در قرآن کریم.  
برگرفته از:

<https://rasekhoon.net>

Parks, A. C. and Schueller, S. M. (2014). The  
Wiley Blackwell Handbook of Positive Psy-  
chological Interventions. West Sussex,  
John Wiley and Sons.

Finding Meaning in Life. Retrieved from:  
<https://getselfhelpguide.com>

Marsh, J. and Suttie, J. (2014). Is a Happy  
Life Different from a Meaningful One? Re-  
trieved from: <https://greatergood.berkeley.edu>

Hersh, E. (2018). Why is Finding Meaning  
in Life and Work so Important? Retrieved  
from: <https://www.positiveroutines.com>

Ackerman, C. (2019). What is the Meaning  
Of Life According to Positive Psychology?  
Retrieved from: <https://positivepsychologyprogram.com>

How to Cultivate Meaning. (2019) ?Retrieved  
from " <https://psychlopedia.com>



محمودرضا بزرگی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

- اگر به گذشته خود نگاه کنید و آنرا مرور کنید دوست دارید از شما چگونه یاد می‌شد؟
- دوست دارید دیگران با شنیدن نام یا یادآوری شما چه ویژگی‌ها و خصوصیتی را درباره شما تداعی کنند؟
- دوست دارید چه تاثیر مثبتی بگذارید؟
- دوست دارید در دوران کهنسالی و پیری در جشن تولد ۷۵ سالگی‌تان چه چیزی درباره شما بگویند؟

□ تمرین «داستان زندگی خود» را انجام دهید. در این تمرین از شما می‌خواهیم داستان زندگی خود را در قالب کتاب به رشته تحریر درآورید. کتاب زندگی‌تان را به فصلهایی تقسیم کرده و پستی و بلندیها، مقاطع حساس و افرادی که نقش کلیدی داشته‌اند را در آن بگنجانید. صحنه‌هایی از کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و حتی آینده خود - هم خوب و هم بد - را متصور شوید. از این طریق می‌توانید به موضوع و مساله اصلی که بر زندگی شما احاطه دارد پی ببرید.

□ فرصتهایی را فراهم کنید و با طبیعت ارتباط بگیرید. برای این کار می‌توانید به کوه پیمایی رفته یا از یک بنای تاریخی بازدید کنید. در صورتی که انجام این تمرین برایتان مقدور نیست، ۱۵ دقیقه وقت صرف کنید و یکی از تجارب اخیر خود را بنویسید. با دقت آنچه را که دیده اید و احساساتی را که تجربه کرده اید بنویسید. انجام این تمرین باعث شده افراد صبورتر و مهربانتر بوده، بیشتر متواضع باشند و احساس رضایت از زندگی بیشتری را تجربه کنند.

□ با مرور وقایع و اتفاقات زندگی گذشته خود، دو مورد از وقایع مثبتی که در آنها موفق شدید به شناخت دقیقتر و سازگارانه‌تری از خود دست یابید را به یاد آورید. مواردی را انتخاب کنید که در آنها پیشرفت خاصی را کسب کرده و تغییر خاصی رخ داده است. با در نظر گرفتن همین دو موقعیت، دو موقعیت موفقیت آمیز دیگر در آینده خود را تصور کنید و بنویسید.

## به سوالات زیر پاسخ دهید:

- نظرتان درباره جستجوی معنا در زندگی چیست؟
- چه کسی شما را به یافتن معنا در زندگی ترغیب می‌کند؟
- چه کسی شما را از یافتن معنا در زندگی دلسرد می‌کند و چرا؟
- در بین اطرافیان‌تان چه کسی زندگیش بی‌معناست و چرا فکر می‌کنید که زندگی او معنایی ندارد؟
- چه احساسی نسبت به این فرد دارید؟

□ با استفاده از تلفن همراه خود، از موقعیتهای و تصاویری که برای شما معنا دارند عکس گرفته و آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید و درباره هر یک توضیحی را بنویسید.

## معنا و هدف در زندگی

آیا احساس می کنید که زندگی تان با معنا است؟ در زندگی به دنبال چه هدفی هستید؟ چرا کارهای خاصی را انجام می دهید؟ و در زندگی خود به کجا می روید؟ اینها پرسشهای اساسی و چالش برانگیز است که انسان در طول تاریخ از خود پرسیده است. فلسفه، هنر و مذهب هر یک به گونه ای انسان را در یافتن معنا و هدف زندگی و پاسخ به پرسشهای فوق یاری می دهند.

## تعریف معنا در زندگی

**تنها معنای زندگی خدمت به بشریت است** (لئو تولستوی)

معنای زندگی برای افراد و در زمانهای مختلف متفاوت و متغیر می باشد. برای برخی معنا در عشق ورزیدن به همسر، فرزندان یا والدین؛ برای برخی پرداختن به شغل و حرفه و برای عده ای دیگر در انجام فعالیتهای داوطلبانه تبلور می یابد. بررسی تلاشهای انجام شده در راستای تعریف معنای زندگی ما را به سه مولفه اساسی تشکیل دهنده معنا رهنمون می سازد که به گونه درهم تنیده و نه مجزا از یکدیگر با هم تعامل دارند.

**الف. درک انسجام و یکپارچگی زندگی:** باور به نظم و پیش بینی پذیری زندگی  
**ب. هدفمندی:** داشتن هدف و جهت در زندگی و باور به اینکه تجارب و فعالیتهای فرد در راستای دستیابی به اهداف ارزشمند در زندگی صورت می گیرند.  
**ج. ارزشمندی زندگی:** اعتقاد فرد به اینکه زندگی ارزش زیستن را داشته و اینکه خودش تا چه میزان برای دنیا ارزشمند و مهم می باشد.

به طور خلاصه از دیدگاه روان شناسی مثبت نگر معنا مانند چراغی بر تمامی رویدادهای زندگی پرتو افکنده به او کمک می کند تا با درک صحیح از تجارب مثبت و منفی گذشته، شناخت وضعیت کنونی و برنامه ریزی هدفمند به سمت آینده ای ارزشمند حرکت کند.

## تفاوت معنا و شادی

برخی معتقدند که معنا و شادکامی مشابه یکدیگرند و تفاوتی بین این دو قائل نیستند. اما این دو اصطلاح با یکدیگر تفاوت دارند. برای پی بردن به تفاوت آنها باید به تعریف هر یک از این اصطلاحات بپردازیم.

به اعتقاد پژوهشگران روان شناسی مثبت نگر شادی حالت مثبت سلامت و بهزیستی است که ممکن است کوتاه یا بلندمدت بوده و در مورد وقایع کوچک یا بزرگ مصداق پیدا کند. مثلا شما ممکن است هم به خاطر داغ بودن قهوه هم به خاطر اینکه کسی شما را دوست دارد احساس شادی کنید. به هر حال احساس شادی یکسان است.

در مقابل مقصود از معنا آن است که زندگی هدفمند بوده و برای شما و دیگران به نوعی ارزشمند است.

تفاوت دیگر میان این دو مفهوم آن است که شادی متضمن تمرکز بر زمان حال بوده حال آنکه معنا مستلزم توجه به گذشته، حال و آینده و ارتباط میان آنها است.

## چرا یافتن معنا در زندگی اهمیت دارد؟

تحقیقات روان شناسان مثبت نگر نشان می دهد که احساس معنا و هدف در زندگی، سطح شادی را افزایش می دهد. اما هرچه بیشتر تلاش کنیم که - بدون داشتن معنا و هدف - شادتر باشیم میزان شادی کمتری را تجربه می کنیم. تلاش برای یافتن معنا و هدف در زندگی، سلامت و بهزیستی عمومی را افزایش داده و به رضایت از زندگی، سلامت جسمی و روانی و اعتماد به نفس بالاتر و تحمل بیشتر مشکلات و افسردگی کمتر منجر می شود. همچنین داشتن معنا و هدف در زندگی پیش بینی کننده خوبی برای پیامدهای مثبتی نظیر پیشرفت تحصیلی، سازگاری شغلی، روابط اجتماعی عمیقتر و مهربانتر شدن فرد می باشد.

## معنای زندگی از دیدگاه اسلام

با بررسی آموزه های دینی مشخص می شود که خلقت آسمانها و زمین و انسان بیهوده، عبس و باطل نبوده و تمامی مخلوقات مسخر انسان گشته تا او با بهره گیری از تعالیم انبیا در دو راهیهای زندگی به انجام بهترین عمل پرداخته و با عبادت (که یکی از اهداف خلقت است) و معرفت به صفات و افعال خداوند و انصاف به این افعال و صفات به کمال خود که همان خلیفه الهی است رسیده و به قرب الهی محبوب نائل گردد.

## برای یافتن معنای زندگی چه کنیم

تلاشهای بسیار زیادی از سوی روان شناسان برای ارائه راهکارهایی جهت دست یافتن به معنا و هدف زندگی صورت گرفته است. به اعتقاد استیگر (۲۰۰۹) افراد زمانی به احساس معنا دست می یابند که:

- الف.** درک صحیحی از خود و دنیا داشته باشند که به انتخاب اهداف معنادار و مفید منجر می شود.
  - ب.** به فعالیتهای هدفمند بپردازند و به طور مداوم به نظارت و اصلاح این اهداف معنادار بپردازند.
  - ج.** این اهداف را به درک از خود و دنیا مرتبط کنند.
- در زیر به برخی از تکالیف و فعالیتهایی که شما را در این مسیر یاری می کنند اشاره می کنیم:
- برای درک و شناخت خود و دنیای پیرامون خود به پرسشهای زیر بر روی تکه ای کاغذ پاسخ دهید:

- من کیستم؟ درباره خصوصیات و ویژگیهای شخصی خود، توانمندیها، نقاط قوت و ضعف و انتخابهای خودتان بنویسید.
- دنیای پیرامون من چه ماهیتی دارد؟ درباره نگاهتان به دنیا، باورها و امکانات و منابع اطراف خود بنویسید.
- من چه جایگاهی در این دنیا دارم؟ درباره نقشهای خود، فرصتها و محدودیتهای خود بنویسید.

□ یکی از مشکلات و معضلات زندگی که مستلزم تصمیم گیری و انتخاب بین چند گزینه است را انتخاب کنید. سپس با در نظر گرفتن تواناییها، مهارتها، ارزشها، نقش خود، امکانات و محدودیتهای محیطی تمامی راه حلها را ممکن برای حل این مشکل را بنویسید. با ارزیابی نقادانه یکی از راه حلها را انتخاب کنید و با فعالیت هدفمند به حل آن مشکل بپردازید. واکنش هیجانی و احساس خود به حل مشکل را بنویسید. احساس سرزندگی، هویت، اتمام تکلیف و باور به این نکته که یکی از اهداف زندگی حل این معضل بوده به زندگی تان معنا می دهد

□ فردی که از نظر شما در زندگی موفق می باشد و زندگیش معنادار است را تصور کنید آیا این فرد در کار خود موفق است و به شغلش به عنوان یک رسالت می نگرد؟ آیا او تصور می کند که دنیا نیاز به بهبود داشته و او با کارش می تواند به بهبودی شرایط کمک کند؟ این فرد چه ویژگیهایی دارد؟ آیا ارتباطات اجتماعی عمیقی دارد یا ...؟

□ فردی را تصور کنید که بعد از یک اتفاق منفی در زندگی خود توانسته هدف معنی داری را تعیین کند و برای دستیابی با آن هدف تلاش کرده و به زندگی خود معنای دیگری داده است. در صورتی که برایتان امکان دارد درباره تحولی که در زندگی این فرد رخ داده با او به گفتگو بپردازید و نقطه نظرات او را ثبت کنید.

□ برای آینده خود هدف تعیین کنید. آینده دراز مدت مثلا ۱۰ یا ۲۰ سال آینده را تصور کنید و خود را در آن موقعیت توصیف کنید. دوست دارید چه جایگاهی از نظر شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی داشته باشید؟ چرا دستیابی به این جایگاه و اهداف برایتان اهمیت دارد؟ برای دستیابی به این جایگاه چه مراحل را باید طی کنید؟ اهداف کوتاه مدت که به منزله نردبانی برای رسیدن به آن جایگاه است را بنویسید و برای دستیابی به این اهداف برنامه ریزی کنید. در انجام این تکلیف به توانمندیها و نه به ضعفهای خود توجه کرده و تصور کنید که همه چیز تا آن زمان خوب پیش می رود.

تحقیقات نشان داده انجام این تکلیف هر روز و به مدت دو هفته باعث ایجاد احساس مثبت می شود چرا که به فرد احساس کنترل بر زندگی داده و سبب می شود برای دستیابی به اهداف اقداماتی را انجام دهد.

### به سوالات زیر پاسخ دهید:

- زندگی خوب برای شما چه ویژگیها و معنایی دارد؟
- فرد خوب از نظر شما کیست و چه ویژگیهایی دارد؟