

فلسفه وجودی معنای زندگی از منظر آموزه‌های روان‌شناسی و قرآن

کلثوم فضلعلی*

تاریخ دریافت: ۹۹/۳/۲۳

جوانشیر اسدی**

تاریخ پذیرش: ۹۹/۷/۳

چکیده

در تعریف معنای زندگی باید گفت زندگی برای مردم زمانی معنادار است که آن‌ها بتوانند الگو یا هدفی را در رویدادهای زندگی برای خود در نظر بگیرند. در نقطه مقابل زندگی زمانی بی معنا است که به نظر برسد همه چیز فرو ریخته است و نمی‌توان هیچ احساسی را در ماورای آنچه انجام می‌شود یا رویدادهای که در زندگی اتفاق می‌افتد، پیدا کرد. معنای زندگی به محتوایی اشاره می‌کند، داشتن هدف در زندگی تضمین‌کننده سلامت عمومی افراد و کارکرد سالم جامعه می‌باشد؛ بین هدف در زندگی با کاهش علائم افسردگی، بیش‌ترین رابطه وجود دارد؛ در همین راستا در جهان بینی اسلامی، مبانی تمامی ارزش‌های الهی و آموزه‌های دینی بر فطرت، معنویت، اندیشه، اهداف دینی و سبک زندگی الهی استوار است و فلسفه وجودی معنای زندگی رسیدن به حیات طیبه است. هدف از پژوهش حاضر با روش تحلیلی-توصیفی مقایسه معنای زندگی از دیدگاه روان‌شناسان و آموزه‌های قرآنی می‌باشد.

کلیدواژگان: قرآن کریم، روان‌شناختی، معنای زندگی، سخت رویی، حیات طیبه.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

* دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

zhilafazlali@yahoo.com

ardeshir.asadi@yahoo.com

** استادیار گروه روان‌شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

نویسنده مسئول: جوانشیر اسدی

مقدمه

معناداری یعنی ارزش داری و ارزش گذاری و آنگاه که با زندگی همراه باشد، به ارزش داری و ارزش گذاری زندگی معنا می‌شود و اگر زندگی انسان برخوردار از ارزش واقعی مثبتی بود و به خیر و صلاح او باشد، معنادار است. می‌توان گفت معناجویی در زندگی با سلامت روان رابطه مستقیم دارد و این دو در تعامل با هم می‌تواند از عواملی باشد که شخصیت فرد را شکل داده و راهبردهای زندگی بشر را تعیین می‌کنند. بنابراین دانستن و پی بردن به معنای زندگی و آماده نمودن افراد جهت دستیابی به معنا و مفهوم زندگی یکی از دغدغه‌های بشر امروزی می‌باشد که ریشه‌های آن را می‌توان در نوع و سبک تربیت والدین دانست. در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان به مقوله روان‌شناسی مثبت جلب شده است؛ به گونه‌ای که این جنبش به حوزه مدیریت و رفتار سازمانی هم راه یافته است. امروزه پس از سرمایه انسانی و اجتماعی، سرمایه روان‌شناختی را می‌توان مبنای مزیت رقابتی در سازمان‌ها در نظر گرفت. نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه رفتار سازمانی مثبت حاکی از آن است که ظرفیت‌های روان‌شناختی از قبیل امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خود کارآمدی در کنار هم عاملی را با سرمایه روان‌شناختی تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر، متغیرهای روان‌شناختی امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خود کارآمدی در مجموع یک منبع یا یک عامل نهفته جدیدی را تشکیل می‌دهند که در هر یک از این متغیرها نمایان است (امیرخانی و عارف نژاد، ۱۳۹۱: ۳۲). نگارندگان در این مقاله به دنبال پاسخگویی به این سؤالات هستند که فلسفه وجودی معنای زندگی در منظر روان‌شناسان و آموزه‌های قرآنی چیست؟

پیشینه تحقیق

دو/فقاری (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «کارکردهای روان‌شناختی- تربیتی درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم» در فصلنامه مطالعات قرآنی منتشر شده است؛ این نتیجه حاصل شده است که دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم همراه با رنج‌ها، دردها، گرفتاری‌ها و مشکلات است. دردها و رنج‌هایی از قبیل تنهایی، ناامیدی، افسردگی و شکست که همانند سایه ما را تعقیب می‌کنند. در ادبیات قرآنی مسأله سختی‌ها و دشواری‌ها و نقش

آن‌ها در زندگی مورد توجه قرار گرفته است. بسیاری از مردم در زندگی خود این حقیقت را تجربه کرده‌اند که هنگام بروز مشکلات طاقت فرسا و هجوم طوفان‌های سخت زندگی، در زمان‌هایی که انسان دیگر امیدی برای رهایی از آن شرایط سخت و دشوار برای خود تصور نمی‌کند راه نجات بر رویش گشوده می‌شود. یکی از کارکردهای دین و کتاب آسمانی ما قرآن کاهش درد و رنج انسان است.

سلگی و نبوی (۱۳۹۸) در مقاله‌ای با عنوان «جایگاه سعادت در سبک زندگی قرآنی» در فصلنامه مطالعات قرآنی منتشر شده است؛ این نتیجه حاصل شده است که وجه اشتراک تمام تعاریف سعادت با حیات طیبه در طریقت و غایت محور بودن آن‌هاست. یعنی هم حیات طیبه و هم تمامی تعاریف ارائه شده از سعادت، از یک سو بر نحوه زندگی خوب و از سوی دیگر بر غایت زندگی انسانی تکیه دارند. از آنجایی که طبق جهان‌بینی قرآن انسان موجودی مرکب از جسم و روح است و زندگی دنیوی مقدمه‌ای برای زندگی اخروی است؛ لذا از منظر قرآن سعادت حقیقی، دربردارنده تمام اموری است که هدف اصلی خلقت، یعنی قرب خداوند و کمالات معنوی انسان را تأمین کند.

تعاریف نظری

معنای زندگی

معنای زندگی برای هر شخصی منحصر به فرد است و تنها اوست که باید آن معنا را برای خوب یا بد و توانایی انجام آن را دارد. هر فرد انسانی وظیفه و رسالت خود را دارد که باید انجام دهد و زندگی نیز قابل برگشت نیست. مسئولیت بی نظیر و منحصر به فرد است و فرصت وی هم برای انجام آن کار بی‌همتاست (جیکابسون، ۲۰۰۸: ۹۲).

سرمایه روان‌شناختی

سرمایه روان‌شناختی یک سازه مثبت به مراتب بالاتر است که چهار سازه خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری را در بر می‌گیرد و به دلیل توسعه‌پذیر بودن این ظرفیت‌ها می‌تواند خلأهای دیدگاه (جنگ استعدادها) را در روبه‌رو شدن با چالش‌های امروز و آتی برطرف سازد (لوتانز، ۱۳۹۱: ۲۴).

سرسختی

کوباسا در توصیف ویژگی سخت‌رویی به وجه فعال و پویایی شخصیت تأکید می‌ورزد این درست بر خلاف آن وجه انفعالی و واکنشی است که پیش از او در اغلب مطالعات استرس به انسان نسبت می‌دادند. اینک در ادبیات و پژوهش‌های معاصر به جای تصویر درمانده و آسیب پذیر تصویری مقاوم پر تحمل و سرسخت از انسان ترسیم می‌کنند (کوباسا، ۱۹۹۰: ۴۵).

تعاریف عملیاتی

الف. معنای زندگی

۱. معنای زندگی و رضایتمندی و نارضایتمندی زناشویی

یک وجه تفاوت رضایتمندی و نارضایتمندی زناشویی بر فرآیندهای شناختی فردی مرتبط با ازدواج تمرکز دارد. شیوه‌ای که یکی از زوجین چیزی را می‌فهمد یا تعریف می‌کند، رفتار دیگری را در ارتباط با آن، هدایت می‌کند. فرآیندهای شناختی معنایی به طور اعم (معنای زندگی، معنای مرگ) و فرآیندهای مرتبط با ازدواج- اینک افراد چگونه ازدواج یا فرآیند اطلاعات مربوط به آن را درک می‌کنند- با عملکرد زناشویی مطابقت دارند، زیرا دلایلی هست که این فرآیندهای شناختی مرتبط با ازدواج بر رفتارهای مرتبط با ازدواج در افراد، نفوذ دارند. موضوعاتی شبیه رضایت از زندگی، رضایت زناشویی و معنای زندگی، همواره به طور گسترده‌ای توسط علوم اجتماعی و روان‌شناسی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. از دیدگاه روان‌شناختی، این موضوعات با عاملی ذهنی آمیخته‌اند (بلومر، ۱۹۶۹: ۴۴). رضایت از زندگی، ارزیابی ذهنی و تصورات پیچیده افراد درباره بهزیستی فردی است. پاپوت و داینر (۲۰۰۸) خاطرنشان کردند هر فردی متغیرهای شخصیتی، ویژگی‌های موقعیتی و وضعیت زندگی خاصی دارد که بر روی قضاوت او درباره رضایت از زندگی اثر دارد. رضایت از زندگی و رضایت از ازدواج، به شیوه‌های پیچیده‌ای با یکدیگر، ارتباط دارند؛ به طوری که چگونگی ازدواج آن‌ها را در آینده تعیین خواهد کرد (استنلی و گیسون، ۲۰۱۲: ۶۵).



شکل ۱-۲. ارتباط معنای زندگی، رضایت از زندگی و رضایتمندی زناشویی

زمانی که زوجین ازدواج می‌کنند، هر دو احساسی کلی از رضایت از زندگی را با خود به زندگی مشترک می‌برند که گرچه اغلب مورد توجه نیست؛ ولی برای ازدواج مفید است و به عنوان عاملی محافظت‌کننده، در سازگاری زناشویی آینده، مؤثر است. به علاوه، وقتی گام‌هایی را جهت بهبود زندگی مشترک و ارتقاء رضایت زناشویی بر می‌دارند، اثر آن منجر به افزایش احساس کلی رضایت از زندگی می‌شود. بر همین اساس، زمانی که زوجین به شیوه‌های مؤثر جهت بهبود ازدواج خود تلاش می‌کنند؛ به عنوان مثال، به طور تخصصی به جست‌وجوی کمک می‌روند، در کلاس‌های آموزش غنی‌سازی روابط شرکت می‌کنند، سرمایه‌گذاری‌های مشترک پایه‌ریزی می‌کنند و از روی آگاهی در جهت افزایش صمیمیت، مهربانی، بخشش تلاش می‌کنند، رضایت از زندگی آن‌ها هم افزایش می‌یابد (استنلی و گیبسون، ۲۰۱۲: ۴۵).



شکل ۲-۲. فرآیندهای شناختی معنایی فرد

انتظارات زوجین در خصوص معنای زندگی هم بسیار مهم است. انتظارات فرد درباره اینکه رابطه زناشویی یا همسر چگونه باید باشد، در خانواده اصلی ساخته می‌شود؛ جایی که فرد در آن ژست‌های والدینی خوشایند یا ناخوشایند را برای اولین بار می‌بیند و در می‌یابد. همین دیدن‌ها، منجر به تعارض بین ژست‌های اصلی خواهد شد. برای اجتناب از این مسأله، تلاش در حد معمول و قابل تحمل لازم است؛ تا زوجین بتوانند راه مشترکی را بسازند که منجر به رضایت دوطرفه باشد/یلوت (۲۰۰۹) گزارش نمود تفاوت زیاد بین خود واقعی فرد و خودی که دیگران از فرد انتظار دارند، منجر به اضطراب می‌شود.

یکی از مشکلات تکرار شونده در روابط زوجین همین است که وقتی انتظار از همسر، با واقعیت موجود تفاوت‌های فاحشی داشته باشد، منجر به بی‌ثباتی روابط می‌شود. چیزی که فهم فرآیندهای شناختی مرتبط با ازدواج را بغرنج ساخته، جامعه معاصر است که بر چگونگی تفکر و موضوعات تجربه شده مرتبط با ازدواج در افراد تأثیر دارد. به عنوان مثال، محققان افزایش گرایش‌های فردی و خودمحوری، تجارب جنسی اولیه و غیر رسمی، پذیرش بیش‌تر هم‌خانه بودن و طلاق، حرکت به سوی نقش‌های جنسی مشابه و مساوات طلب و بالأخره ایده آل‌های عاشقانه سطح بالا درباره عشق و ازدواج را گزارش می‌کنند (آماتو و بوث، ۱۹۹۷؛ کریستوفر، ۲۰۰۱؛ اسموک، ۲۰۰۴). افراد، باورهای متفاوتی نسبت به ازدواج، خانواده و مسئولیت‌های خود دارند که می‌تواند مسیر زندگی را هموار نموده و یا دچار مشکل نماید. نگرش‌های فرد در تشکیل زندگی، تأثیر مستقیمی بر پذیرش نقش خود و مسئولیتش دارد. اما اینکه فرد به چه دلیلی ازدواج می‌کند چارچوبی کلی فراهم می‌آورد که ممکن است در پایداری و موفقیت ازدواجش تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد. اگر چه ازدواج با کششی فطری به سوی جنس مخالف و در پاسخ به نیازهای جنسی و عاطفی شکل می‌گیرد و روشن است که فرزنددار شدن و تربیت نسل آینده انسان‌ها نتیجه کلی این فرایند است؛ ولی بعضی با اهداف ضمنی اقتصادی، سیاسی و امروزه عده‌ای به عنوان منبعی برای رفاه و شادی در زندگی معاصر به آن نگاه می‌کنند و برخی نیز عشق و جاذبه جنسی و عاطفی را تنها دلیل ازدواج دانسته و آن را پایه ازدواج محسوب می‌کنند (وایت هد و پوپنو، ۱۹۹۹: ۲۷).

۲. نقش معنا در زندگی زناشویی

انسان، موجودی کمالگرا و هدفمند است که از بیهودگی، بی‌معنایی و بی‌هدفی، گریزان است و از این رو، اگر همسران، معنایی برای زندگی نداشته باشند، زندگی و تداوم آن برای‌شان ارزشی ندارد و دچار احساس ناکامی می‌گردند؛ هرچند تمامی امکانات زندگی را داشته باشند. علت نارضایتی و سرد شدن زندگی، همیشه ناکامی در رفاه نیست. زندگی ساده و حتی سخت را می‌توان دوست داشت و راضی بود، به شرط آنکه زوجین معنای زندگی را درک کرده باشند. آنچه موجب بن بست و ناامیدی در زندگی می‌شود، ناکامی در معناتلبی است (کلینگر، ۱۹۹۸: ۱۱۱). ناکامی معنایی، دو حالت پیدا می‌کند: یکی «فقدان معنا» که فرد، اساساً معنایی برای زندگی خود نیافته است؛ و دیگری «ناتمام بودن معنا» که در انتخاب معنا اشتباه کرده است. هم زوج‌هایی که معنایی برای زندگی نیافته‌اند، دچار نارضایتی می‌گردند و هم کسانی که معنایی اشتباه برای زندگی تصور کرده‌اند، نارضی خواهند شد؛ هرچند ممکن است زمانی دیرتر به این احساس تلخ، مبتلا شوند (همان: ۱۰۲). زندگی بزرگ‌ترین نعمت الهی است که خداوند به بندگانش عنایت فرموده و در مقابل این نعمت ارزشمند، انسان‌ها مسئولیتی دارند که با شناخت جایگاه خود در جهان و نیز شناخت خداوند ادا می‌شود. به همین ترتیب، پرسش از معنای زندگی، از اصلی‌ترین نیازهای انسانی است که تعیین رویکرد و چگونگی پاسخگویی به آن، مشخص‌کننده سطح و شیوه زندگی، نوع شخصیت و حتی میزان اعتقاد فرد به مذهب و اخلاق می‌باشد (همت، ۱۳۹۱: ۴۵). ارتباط بین معنای زندگی شخصی و سایر پیمان‌های اجتماعی بارها مورد بررسی قرار گرفته است. پیمان‌هایی چون مذهب (ویمبرلی، ۱۹۸۹)، فرهنگ کار (کریستنسن و وستن هولز، ۱۹۹۷) و وظایف والدینی (مادن - دردیچ و لئونارد، ۲۰۰۲). همچنین بافت خانوادگی جهت توضیح فرآیندهای خانوادگی گوناگون، شامل مذاکرات نقش جنسی، والدینی، خشونت محرمانه (ارنسافت، ۱۹۸۵؛ هریس، ۲۰۰۱؛ ولف - اسمیت و لاروزا، ۱۹۹۲) به کار گرفته شده است. گرچه تحلیل چگونگی رفتار افراد در اظهار عشق و ازدواج بر اساس تفسیر آن‌ها از ازدواج به عنوان پیمان معمول نیست، اما می‌تواند پایه‌ای برای چنین تحلیلی فراهم نماید (هال، ۲۰۰۶). بسیاری از مکاتب فکری روان‌شناختی و انسان‌گرا

عقیده دارند که انسان‌ها برای اینکه دنیای‌شان را احساس نمایند، به طور فطری، در هر چیزی به دنبال معنا می‌گردند (کلینگر، ۱۹۹۸؛ پیاز، ۱۹۶۹؛ سامرز و باومیستر، ۱۹۹۸). با این توصیفات، معنا به طور ضمنی بر نمادگرایی و هدف اشاره می‌کند (کلینگر، ۱۹۹۸). معنا می‌تواند به عنوان «بازنمایی مشترک از ارتباط ممکن بین امور، وقایع و روابط در نظر گرفته شود. بنابراین معنا، چیزها را به هم وصل می‌کند» (باومیستر، ۱۹۹۸). چیزهایی معنادار می‌شوند که به عنوان هدف و نیت فرد، درک شوند (کلینگر، ۱۹۹۸). روان‌شناسان تحولی پیشنهاد می‌کنند مغز انسان به طور طبیعی بر هدف تمرکز می‌کند تا زمانی که حاصل شود یا دیگر مورد توجه نباشد. به شرط اینکه هدف انتخابی کنار گذاشته نشود، مغز به طور طبیعی نسبت به فرآیند جذب و نگهداری اطلاعات مربوط به چیزی که به عنوان هدف در نظر گرفته شده است، تمایل دارد.

۳. معنای زندگی به معنای هدف در زندگی

هدف‌گذاری است که می‌تواند توسط هر فردی برای زندگی‌اش صورت پذیرد و به کلیت حیات و یا بخش‌های خاصی از آن معنا ببخشد. فرد می‌تواند هدف زندگی خویش را به نحوی تعیین کند که با اصول اخلاقی سازگاری داشته یا نداشته باشد. هدف‌گذاری هم می‌تواند اهداف اینجایی - اکنونی داشته باشد و هم اهداف ماورایی (کلینگر، ۱۹۹۸: ۹۸).

۴. معنای زندگی به معنای ارزش زندگی

در این دیدگاه، زندگی معنادار، بر گرد ارزش یا ارزش‌هایی دور می‌زند که انسان با وجود آن‌ها به این باور می‌رسد که به رغم همه رنج‌ها و دشواری‌های حیات، باید به زندگی انسانی خود ادامه دهد. در این تلقی از معنای زندگی، فرد زندگانی خود را معنادار می‌یابد، چون معتقد است امر یا اموری (اعم از شیء و شخص و رویداد و آرمان و...) در حیات او وجود دارد که زندگی او را ارزشمند می‌سازد.

۵. شیوه کسب معنای زندگی

دو شیوه عمده جهت کسب معنای زندگی وجود دارد: ۱. «کشف»، مبتنی بر این باور که معنای زندگی در متن عالم هستی و زندگی انسان‌ها وجود دارد و باید به طرق

مختلف کشف شود. «جعل» اعتقاد به اینکه راهی برای کشف وجود معنا در هستی و زندگی انسانی وجود ندارد و هر کس باید با جعل امری خاص به زندگی خود معنا ببخشد. هر یک از معانی «معنای زندگی»، هم می‌تواند به «کشف» و هم به «جعل» حاصل شود. نظریه‌هایی که «معنای زندگی» را به معنی «هدف زندگی» می‌دانند، بسته به اینکه «هدف» را چه بدانند، به سمت «کشف» و «جعل» مایل می‌شوند. وقتی «هدف در زندگی» می‌شود، پاسخ، ناچار در پی جعل معنای زندگی می‌رود. اما اگر فرد در زندگی به دنبال محقق نمودن اهداف الهی در خود باشد، در این صورت باید این اهداف را «کشف» نمود (کمپانی زارع، ۱۳۹۲).

در نظریه‌هایی که معنای زندگی را به معنی «ارزش زندگی» می‌دانند نیز، بسته به مبدأ ارزش و آفاقی و انفسی بودن حقیقت آن می‌توان هم به «کشف» قائل شد و هم به «جعل». اگر ارزش‌ها از جانب خداوند باشد، باید آن‌ها را «کشف» کرد. اما اگر ارزش‌ها را اموری ذهنی محض و نتیجه قراردادهای انسانی باشد، در این صورت به سمت «جعل» معنا گرایش می‌یابد. بنابراین معنای زندگی که متوجه «هدف» و «ارزش» زندگی هستند، هم می‌توانند در جهان هستی و زندگی انسانی «کشف» شوند و هم می‌توانند در حیات او «جعل» شوند (کمپانی زارع، ۱۳۹۲). به عقیده علیزمانی (۱۳۹۲)، جعل معنا هنگامی به وجود می‌آید که اعتقاد بر این باشد که هیچ چیزی وجود ندارد. تنها نکته مهم این است که خود فرد نمایش را بنویسد، آن را اجرا کند و خودش هم آن را تمام کند. فرقی نمی‌کند که این نمایش چگونه نوشته شود. قبل از انتخاب فرد، گزینه‌ها با هم هیچ تفاوتی نمی‌کند. این انتخاب آزادانه و آگاهانه فرد است که به آن معنا می‌دهد. جعل معنا، ارزش بخشیدن به چیزی است که خود بی ارزش است.

۶. خاستگاه کشف یا جعل معنای زندگی

در اینکه منبع کشف یا جعل معنای زندگی چه حوزه‌ای است، دو دیدگاه عمده وجود دارد (کمپانی زارع، ۱۳۹۱): دیدگاه اول: رویکرد طبیعت‌گرایانه، که معنای زندگی را در موطن عالم ماده جست‌وجو می‌کند. به عبارت دیگر، معنای زندگی انسان به هر کیفیت و شکل که باشد، در همین جهان مادی کشف یا جعل می‌شود و نباید آن را از جهانی فراتر از این جهان مادی مطالبه نمود. دیدگاه دوم: رویکرد فراطبیعت‌گرایانه، که بر اساس آن،

منبع معنا و رای عالم ماده و طبیعت است و برای معنابخشی به زندگی، لازم است به وجود خدا و جهان پس از مرگ ارجاع شود. از منظر ایشان وجود خدا و جهان پس از مرگ، شرط لازم و کافی زندگی معنادار است. پیروان این رویکرد معتقدند وجود خداوند به هر شکل، می‌تواند حیات آدمی را معنا ببخشد و بر کشف معنا تأکید می‌کنند. خدا جهان را هدفدار و به سوی مسیری مشخص آفریده است و در میان همه موجودات به انسان نظر خاص نموده و او را از حیث دانش و بینش بر آنها برتری داده و به زبان دینی «کرامت» بخشیده است. انسان برای معنابخشی به حیات خود باید این اهداف را شناخته و نشانه‌های خدا را در خود و در بیرون خود کشف کند.

۷. معنای زندگی از دیدگاه اندیشمندان

اشپرانگر (۱۹۴۷) ایمان را در معنای دینی وسیعی به کار می‌برد که بر جهت‌گیری اساسی فرد در قبال جهان دلالت می‌کند. او جهان فرد را در سه بخش مورد بررسی قرار می‌دهد: ارتباط با دنیای طبیعی، ارتباط با دیگران و ارتباط با خویشتن انسان‌ها، وظایف سنتی خاص بر عهده دارند: در برابر خود، دیگران و خدا (کلینگر، ۱۹۹۸: ۲۱۳). همچنین نظام‌های معنا و روابط اجتماعی، هم بسیار مهم‌اند و هم از یکدیگر مستقل نیستند. این دو می‌توانند با انبوهی از عوامل اجتماعی و فرهنگی ربط داشته باشند فشارهای روانی، زیان، تهدید، فقدان یا چالش، بازتاب موقعیتی هستند که در آن معنا و تسلط، در خطر قرار می‌گیرند.

دین یکی از راه‌های پاسخ به این نیازهاست و گستره جهان‌گیر دین ممکن است تا حدودی گواه موفقیت ایمان در رسیدن به این اهداف باشد. به عقیده باومیستر (۱۹۹۱)، معانی مذهبی به افراد کمک می‌کنند تا با مشکلات زندگی کنار بیایند. معنا برای پیش بینی محیط و تسلط بر آن به کار می‌رود. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) تبیین‌های معنادار را برای حل مشکلات و تنظیم هیجانات، مفید می‌شمرند. فیشر (۱۹۸۱) عقیده دارد واقعیت مذهبی، تنها راه معنا دادن به درد و رنج است. لفقورت (۱۹۷۳) خاطر نشان نمود ایمان این معنا را به همراه دارد که می‌توان بر مشکلات زندگی غالب شد.

الف. دیدگاه فروید

گرچه فروید اعتقاد داشت انسان‌ها گرفتار تعارض هستند و نمی‌توانند به فراسوی تعارض بروند، معتقد بود که می‌توان در میان تعارض به معنای زندگی دست یافت. معنای زندگی در کار و عشق یافت می‌شود. کار از بهترین کانال‌های جامعه جهت‌والایش بخشیدن به غرایز است. والایش دفاعی است که به فرد امکان می‌دهد انرژی نهاد را به سمت فعالیت‌های مقبول‌تر هدایت کند. منبع شفاف‌تر معنی، عشق است؛ جوی که به دو نفر امکان می‌دهد به هم نزدیک شوند. فروید عقیده داشت تأمل و سواس‌گونه در خصوص معنای زندگی فقط می‌تواند در ذهن کسی شکل بگیرد که در عشق و کار بسیار ناپخته است (کلینگر، ۱۹۹۸: ۸۷).

ب. دیدگاه آدلر

موضوع اصلی روان‌شناسی فردی که آدلر به آن پرداخت، تنها منحصر به رفتار با دیگران نمی‌شود؛ بلکه نحوه سلوک مردم را با یکدیگر بررسی می‌کند؛ نحوه‌ای که افراد خود را به گروه‌ها و نهادها متصل می‌کنند (همان: ۷۸). آدلر معتقد بود که انسان‌ها باید بر سه تکلیف همگانی تسلط یابند: برقرار کردن روابط دوستی (تکلیف اجتماعی)، برقرار کردن صمیمیت (تکلیف عشق - ازدواج)، و مشارکت داشتن در جامعه (تکلیف شغلی). همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، دوره تاریخی، فرهنگ یا ملیت باید این تکلیف را انجام دهند. در/یکپورز و موزاک (۱۹۶۷) دو تکلیف زندگی دیگر را به این لیست اضافه کردند: تفاهم داشتن با خود (خود‌پذیری) و پرورش دادن بعد معنوی خود (از جمله ارزش‌ها، معنی، اهداف زندگی، و رابطه با جهان).

این تکلیف به قدری برای زندگی انسان مهم هستند که اختلال در هر یک از آن‌ها اغلب شاخص اختلال روانی است آدلر، علاقه اجتماعی را کلید معنای زندگی می‌دانست. زمانی که فرد از بینش مناسبی برخوردار بوده و اهداف مطلوبی را برای خود انتخاب کرده باشد، سبک زندگی ارزشمندی برای خود می‌سازد و از علاقه اجتماعی بالایی برخوردار است. اما زمانی که به دلیل دلسردی و تحریف، فرد زندگی خود را صرف دستیابی به اهداف پیش پا افتاده نماید، سبک زندگی او به جای معنای اساسی،

اشتباهات اساسی را منعکس می‌نماید که منجر به از خود بیگانگی فرد می‌شود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹).

ج. دیدگاه وجودی

وجودگرایان عقیده دارند ما معنا را کشف نمی‌کنیم، بلکه آن را در زندگی خود می‌آفرینیم. مسأله این نیست که چه پاسخی باید به زندگی داد؛ پاسخ این است که زندگی فرآیندی جاری است که باید آن را تجربه کرد، نه مسأله‌ای که باید آن را حل کرد. معنای وجود انسان در چیزی که فرد تصمیم می‌گیرد برایش مقاومت کند، نمایان می‌شود. هر فردی می‌تواند در زندگی موضع متفاوتی با سایرین و در عین حال اصیل داشته باشد؛ به همین دلیل است که در طول تاریخ انبوهی از معانی متضاد شکل گرفته است (سیدمحمدی، ۱۳۸۵). درمان معنامحور، هم ساده است؛ هم پیچیده، هم شناختی؛ هم معنوی، هم فردگرا و هم کل‌گرا. سادگی آن، نشأت گرفته از تمرکز ساده‌اش بر دنیای درونی معنای مراجعان می‌باشد و پیچیدگی آن در نتیجه تفاوت‌های افراد در داشته‌های واکنشی و وجودی، و نیز ماهیت کل‌نگر و چند بعدی سیستم‌های معنی. درمان معنامحور، تلفیقی / کل‌نگر است، وجودی / معنوی است، منطقی است، جهت‌گیری مثبت دارد، چند فرهنگی است، روایتی و روانی - تربیتی است (وانگ، ۲۰۰۹؛ وانگ، ۲۰۱۰). برای آگاهی از معنای وجودی هر فرد، لازم است از او پرسیده شود: برای چه چیزی مقاومت می‌کند؟ آیا اصلاً موضعی دارد؟ آیا چیزی که می‌خواهد بشود، ارزش آن را دارد که برایش تلاش کند؟ آیا آنقدر ارزشمند هست که به خاطر آن سایر موضوعات را رها نماید؟ لازم است هر فردی در لحظه‌های بحرانی تصمیم‌گیری به این سوالات بیندیشد و مسیر خود را انتخاب نموده و در صورت لزوم تغییر مسیر دهد.

د. دیدگاه یالوم

یالوم عقیده دارد پرسش «معنای زندگی چیست؟» با «معنای زندگی من چیست؟»، متفاوت است. پرسش اول، متوجه معنای کیهانی است و درباره این است که آیا زندگی به طور اعم یا زندگی انسان به طور اخص، انسجام دارد یا خیر. اما پرسش دوم، به معنای

شخصی و این جهانی اشاره دارد و هدفمند است. کسی که واجد حس معناست، زندگی را دارای هدف یا کارکردی می‌بیند که باید به آن دست یابد.

۸. معنای کیهانی

معنای کیهانی، مبتنی بر این اصل است که دنیا و زندگی انسان، بخشی از تقدیر الهی و حول محور عدل الهی است: «چنانچه زندگی خوب زیسته شود، پاداش در کار خواهد بود». چنین فرض می‌شود که معنای زندگی هر موجود از سوی خدا تعیین شده و وظیفه هر انسانی است که تسلیم اراده الهی باشد و آن معنا را محقق سازد. در این حال، خداوند تجسم کمال در نظر گرفته می‌شود و هدف زندگی، تلاش برای رسیدن به کمال است.

الف. معنای شخصی این جهانی

در اثر شکوفایی نگرش علمی و طرد هستی‌فرا بشری، پذیرش نظام معنایی کیهانی برای انسان دشوار گردید؛ ولی در هر حال بایستی جایگزینی از نظام معنایی برای آن یافت می‌شد. این معنای این جهانی، معنایی شخصی است که خود را در نوع دوستی، فداکاری برای یک آرمان، خلاقیت، لذت‌گرایی، خودشکوفایی و از خودگذشتگی نشان می‌دهد. نوع دوستی، توانایی معنا بخشی به زندگی انسان‌ها را دارد. خدمت به دیگران، انجام فعالیت‌های خیرخواهانه و مواردی از این دست، هم در ادیان و مذاهب، مورد تأکید بوده‌اند و هم توسط کسانی که هیچ اعتقادی به خدا ندارند، پذیرفته شده است. فداکاری برای یک آرمان، خانواده، دولت، آرمانی سیاسی یا دینی و حتی کارهای خطیر علمی، می‌تواند به زندگی فرد معنا ببخشد؛ مشروط بر اینکه فرد را از خود بیرون بکشد و او را به بخشی از نظام عظیم‌تر مبدل نماید. خلاقیت، پادزهر نیرومند احساس بی معنایی است. رویکرد خلاق به فعالیت‌ها می‌تواند چیزی ارزشمند به زندگی بیفزاید. این فعالیت‌ها می‌توانند در سطوح مختلف باشند: از مطالعه و تدریس گرفته تا آشپزی و باغبانی. لذت‌گرایی، به معنای به تمامی زیستن، در برابر معجزه زندگی، شگفت زده شدن، غوطه‌وری در آهنگ طبیعی زندگی و جست‌وجوی لذت به عمیق‌ترین شکل ممکن می‌باشد. این منشأ از معنای شخصی این جهانی، انعطاف زیادی دارد و می‌تواند

نوع دوستی، فداکاری برای یک آرمان، خلاقیت و خودشکوفایی را در خود بگنجاند؛ زیرا تمام آن‌ها در نهایت، توانایی لذت آفرینی را دارند. این دیدگاه، میراثی کهن است و از زمان /پیکور تا امروز، مدافعان زیادی داشته است. خودشکوفایی، منشأ دیگر معنای شخصی است و بر این باور تأکید دارد که هدف شایسته هر شیء و غایت هر وجود، خویشتن است. اینکه انسان‌ها باید بکوشند توانایی‌های خود را شکوفا کنند و خود را وقف محقق ساختن استعدادهای نهفته خود کنند. این دیدگاه، از زمان /رسطو تا کنون مطرح بوده است. مزلو در این خصوص عقیده داشت: «انسان طوری ساخته شده است که مصر است موجودی کامل و کامل‌تر شود و این به معنای پافشاری در جهت رسیده به صداقت، عشق، شجاعت و خوبی‌هاست.» (کلینگر، ۱۹۹۸: ۱۰۲).

ب. دیدگاه فرانکل

معنادرمانی، مکتب سوم روان‌درمانی وین (بعد از روانکاوی فروید و روانشناسی فردی /آدلر) نامیده می‌شود که ریشه‌های فلسفی آن را می‌توان در وجودگرایی و پدیدارشناسی و ریشه‌های روان‌شناختی آن را در روانکاوی و روان‌شناسی فردی یافت. همچنین ریشه معنوی این مکتب در اعتقاد عمیق به مسئولیت سنگین انسان به عنوان مخلوقی روحانی و غیر قابل تنزل یافت می‌شود (کیمبل و الور، ۲۰۰۰). فرانکل با تأکید بر اهمیت معناخواهی برای وجود انسان، نظام درمانی خود را لوگوتراپی یا معنادرمانی خواند. معنادرمانی از واژه یونانی لوگوس به معنای کلمه روح، خدا و یا معنا مشتق شده که فرانکل تنها بر معنای آخرین لوگوس، به معنای «معنا» توجه نموده است. او همچنین واژه یونانی نوس را به کار می‌برد که به معنای ذهن یا روح است. به عقیده فرانکل در روان‌شناسی سنتی تمرکز بر «روان‌پوشی» است که بر طبق آن، انسان‌ها در پی کاهش تنش‌های روانی خود هستند. اما فرانکل بر این باور است که روان‌شناسی باید بر «تکاپوی اندیشه‌ای» تمرکز نماید که در آن، تنش تا جایی که به معنایی راه‌برد، برای سلامت لازم و ضروری است. انسان‌ها برای اینکه درگیر کوشش برای نیل به هدفی ارزشمند شوند، خواهان تنش هستند. در مکاتب پزشکی تأکید شده و می‌شود که همه امور به جسم منحصر و محدود می‌شوند و نوعی تقلیل‌گرایی رایج بوده و هست. در روان‌شناسی نیز از تقلیل‌گرایی حمایت می‌شد و ذهن را در بهترین حالت «اثر فرعی» ساز و کارهای

مغزی می‌دانستند. بنابراین بعد معنوی حیات انسان را به سختی چیزی می‌دانستند که ارزش سخن گفتن داشته باشد. همچنین معناداری زندگی، به معنای لذت بردن از زندگی نیست؛ غم و اندوه می‌تواند به حس بزرگ‌تری از معنا منجر شود (بارنز، ۲۰۰۰). در مقایسه با فروید و آدلر، فرانکل بیان می‌کند که فروید اساساً اراده معطوف به لذت و آدلر اراده معطوف به قدرت را در نظر دارد. در فرانکل عقیده دارد انسان‌ها از طریق حرکت عمدی به سوی تعالی خود می‌کوشند به معنایی که لازمه رضایت و خوشبختی انسان است، دست یابند. چراغ هدایتگر انسان در جست‌وجوی معنا، وجدان است که کاهش‌پذیر نبوده و منشایی متعالی دارد. به نظر او تحلیل پدیدارشناختی وجودی، انسان را از بعد صرفاً روانی فراتر می‌برد و به خرد ناهشیار که بعد معناشناختی ژرفای معنوی است، رهنمون می‌شود. فرانکل عقیده دارد همانطور که منحصر به فرد بودن، در مورد تک‌تک انسان‌ها صادق است؛ معنا نیز چیزی منحصر به فرد است؛ زیرا زندگی یک فرد نیز سلسله‌ای از شرایط منحصر به فرد است. انسان خود تصمیم می‌گیرد که آیا میل به یافتن معنای زندگی دارد یا نه. در حقیقت، دستیابی به معنای زندگی، یعنی تصمیم‌گیری. او همچنین راه‌هایی را که افراد جهت مقابله با خلأ وجودی به کار می‌گیرند، تحت عنوان مثلث اعتیاد، افسردگی و پرخاشگری معرفی کرد (فرانکل، ترجمه صالحیان و میلانی، ۱۳۸۶). فرانکل (بوئری، ۱۳۹۱) در خصوص چگونگی معنایابی سه روش را پیشنهاد می‌کند.

۱. فرهنگ و جامعه

فرآیندهای درگیر در معناسازی پیرامون ازدواج، قابل شناسایی هستند. در طی «جامعه‌پذیری مبتنی بر انتظار»، افراد درباره ماهیت نقش‌هایی که به دست خواهند آورد، می‌آموزند (ثورنتون و ناردی، ۱۹۷۵). قبل از اینکه فردی در نقش همسر در حالت واقعی یا بالقوه (آماده شدن برای ازدواج با فرد احتمالی) وارد شود، درباره آنچه به معنای رفتار در این نقش است و اینکه چگونه آن را با هویت خود یکپارچه نماید، می‌آموزد. جامعه یا فرهنگی که فرد در آن رشد کرده و بزرگ شده است، منبع اصلی اطلاعات در خصوص نقش‌های فردی در ازدواج است (استرایکر، ۱۹۸۰). بنابراین هنجارهای اجتماعی

در شکل‌دهی اسناد معنای افراد به نقش‌های هویتی مرتبط با ازدواج، نقش بازی می‌کنند و بر بسیاری از معناهایی که ازدواج برای‌شان دارد، اثر می‌گذارند. همانطور که انتظار می‌رود حجم متداولی از معنا بین افرادی که در صدد ازدواج هستند وجود دارد که منعکس‌کننده هنجارهای متداول اجتماعی است (هال، ۲۰۰۶).

۲. تجارب خانوادگی

نمی‌توان پذیرفت که واقعیت ذهنی افراد، نتیجه مستقیم جامعه یا فرهنگ بزرگ‌تر باشد. افراد توسط فرآیندهایی اجتماعی می‌شوند که درباره شرایط و مفاهیم از جمله تعامل اجتماعی با سایرین در محیط یا بافت بی‌واسطه فردی، می‌اندیشند و معنا می‌سازند (بلومر، ۱۹۶۹؛ استرایکر، ۱۹۸۰).

به طور منطقی، تعامل با اعضای خانواده در طی دوره کودکی نقش مهمی در شکل‌دهی عقاید فرد در خصوص روابط نزدیک و صمیمانه بازی می‌کند (استرایکر، ۱۹۸۰). بنابراین تجارب خانوادگی اولیه و محیط سرشار از ارزش‌های خانوادگی در شکل‌گیری قالب یا طرحواره کمک می‌کنند (بالدوین ۱۹۹۲)؛ طرحواره‌هایی که در طی زندگی فرد با ثبات است؛ زیرا شیوه‌ای که افراد تجاربشان را تفسیر می‌کنند، تحت تأثیر قرار می‌دهد و افراد فرضیاتشان را در درون طرحواره تأیید می‌کنند (لوندین، ۱۹۹۹). آزار روان‌شناختی پدر نسبت به مادر کودک، با عقاید بدکارکردی بیش‌تری در خصوص تعارض زناشویی و توانایی همسر در تغییر کردن رابطه داشت (دوستال و لانگهین ریچسن - رولینگ، ۱۹۹۷). لارسون و ثین (۱۹۹۸) دریافتند جوانانی که در خانواده‌ای رشد کرده‌اند که یکی از والدینشان الکلی بوده است، عقاید و احساسات منفی‌تری در مورد ازدواج دارند، کم‌تر گزارش می‌کردند که برای ازدواج آماده‌اند و قصد داشتند مدت بیش‌تری در انتظار ازدواج بمانند.

مکانیسم‌هایی که این تجارب، عقاید و نگرش‌ها را به هم مرتبط می‌نماید، پیچیده و چند وجهی‌اند؛ گرچه یافته‌ها، احتمالاتی را به نمایش می‌گذارند که معنای ازدواج با تجارب خانوادگی اولیه‌ای که با فرضیات ارتباطی ماهیت ازدواج مشارکت دارند، مرتبط است (هال، ۲۰۰۶).

۳. تفاوت‌های فردی

گرچه تجارب خانوادگی اولیه و هنجارهای اجتماعی امروزی بر شکل‌دهی معنای زناشویی، تأثیرات زیادی دارند، مکانیسم‌های تغییر و واگرایی این تأثیرات هم کم‌تأثیر نیستند. زمانی که افراد با یکدیگر در شرایطی معین تعامل می‌کنند، برخی اوقات بازخوردهایی دریافت می‌کنند که معانی را که آن‌ها به شرایط نسبت داده‌اند را به چالش می‌کشد، به طوری که فرصتی فراهم می‌آورد که شرایط را به طور متفاوتی تفسیر کنند (بلومر، ۱۹۶۹؛ کریستوفر، ۲۰۰۱). سایر تجارب مصاحبت مخصوصاً آن‌هایی که به طور نزدیک‌تری با فرآیندهای شبیه ازدواج ارتباط دارند (مثل قرار عاشقانه، معاشقه)، ممکن است موجب تغییر و یا استحکام معانی شوند (از هنجارهای اجتماعی و تجارب خانوادگی جوانه زنند) که پشت نقش‌های هویتی فرد در رابطه با ازدواج وجود دارد. همچنین تحقیقات محدودی در خصوص این چارچوب خاص که حمایت مستقیمی از این اصول محکم را طراحی نماید، وجود دارد. گرچه انتظارات غیر منطقی و غیر واقع بینانه زناشویی با تعهد کم‌تری مرتبط هستند (فیتز پاتریک و سولی، ۱۹۹۹) و این مثال‌ها، ارتباطی بین الگوهای قرار عاشقانه و ادراکات مرتبط با ازدواج و امکانی که معنای ازدواج از طریق شیوه‌ای که افراد با شرکای عشقی قبل از ازدواج قرار می‌گذارند، به نمایش می‌گذارد. گرچه روشن نیست معنای زناشویی قرار عاشقانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا قرار عاشقانه، معنای زناشویی را (هال، ۲۰۰۶).

معمولاً دیدگاه سرنوشت سرنوشت و زوجین روحانی با این موارد مرتبط شده است: راهبردهای سازگاری منفی، دشمنی در طی تعارض، رضایت و طول عمر کم‌تر، زمانی که شریک جدید، به زودی به عنوان همسر کامل وارد نمی‌شود. همچنین جوانان گرایش دارند استانداردهای متفاوتی در رفاقت غیر رسمی و مادام‌العمر (مثلاً ازدواج) داشته باشند، زیرا تمایل بیش‌تری برای قرار گرفتن در سطوح پایین‌تر مهارت‌های بین فردی، جایگاه اجتماعی و گرایش خانوادگی نسبت به شریک غیر رسمی دارند (ریگان، ۱۹۹۸). نشانه‌ای احتمالی که افراد بین معنای هم‌خانه بودن و ازدواج فرق می‌گذارند. همچنین ارتباطات نمایانده شده در این مطالعات پیچیده هستند؛ عقاید و ادراکات درباره ازدواج و موضوعات مرتبط با آن، با شیوه‌ای که افراد معمولاً در گذشته رفتار کرده‌اند یا در غیر

این صورت در تعاملات عاشقانه قبل از ازدواج با دیگران تجربه نموده‌اند، مرتبط شده‌اند (هال، ۲۰۰۶).

۳-۱. مذهب

بلاویچ (۱۹۹۵)، گزارش نمود دین در مواجهه روزانه فرد با مسائل جزئی فشارآور نقش عمده‌ای ایفا می‌نماید. این کار از طریق دور نمودن ذهن افراد از موضوع فشارآور، صورت می‌پذیرد خداباوری و نیایش، ابزارهای سازگاری هستند که هم در جهت حل مشکل (فولکمن و دیگران، ۱۹۸۶) و هم در جهت مهار هیجان‌ها به کار می‌روند. به عبارت دیگر، خداباوری و نیایش، می‌تواند هر دو کارکرد مشکل مدار و هیجان مدار را انجام دهد (دهقانی، ۱۳۹۱). مسیحیان اغلب خداوند را به عنوان شخص سومی در ازدواج می‌بینند، یک نمود انسانی شده‌ای که به طور صمیمانه به ازدواج و تکامل آن توجه دارد (بوتلر و هارپر). دین بخشی از این نظام جهت دهنده کلی است. کسی که ایمان مذهبی نیرومندی دارد و دچار آسیبی توانفرسا شده است، باید راهی بیابد تا از کلیات عقیده‌اش به جزئیاتی برسد که او را در مواجهه با آن آسیب یاری می‌دهد پرویتی و آما (۲۰۰۳) اعلام نمودند مذهب تأثیر دو سویه‌ای بر زندگی زناشویی دارد؛ به طوری که می‌تواند برای زوجین پاداش دهنده جهت تداوم زندگی زناشویی باشد یا مانع از فروپاشی روابط زناشویی شود. در حال پاداش دهنده‌گی، زوجین مذهبی به مقدس بودن ازدواج عقیده دارند و بر باورهایی در خصوص معنای زندگی زناشویی تأکید دارند که زوجین را به کنار هم بودن توصیه می‌نماید. اما در حالت ممانعت، بیش از حد مذهبی بودن می‌تواند مانع حفظ رابطه زناشویی تلقی شود؛ زیرا فشارهای روان‌شناختی بر زوجین وارد می‌نماید که آن‌ها را از ترک رابطه باز می‌دارد. تحقیقات نشان می‌دهد باورهای مذهبی، هم در تعهد زوجین نسبت به یکدیگر و هم در تعهد زوجین نسبت به پیمان ازدواج مؤثر است؛ تعهدی که حتی وقتی که کیفیت زندگی زناشویی پایین است، می‌تواند مانعی برای طلاق محسوب شود (لوینگر، ۱۹۷۹). به عقیده لائور (۱۹۸۵)، در دیدگاه مسیحیان کلاسیک، ازدواج به عنوان مواجهه‌ای مقدس نگریسته می‌شود که در آن عشق و برکت مقدس تجربه می‌شود. به علاوه، زمانی که زوجین هدف اصلی ازدواج عاشقانه را،

خداشناسی بدانند، وقتی به تعارضات شدیدی منجر شود که احساس نمایند ارتباطشان با خدا قطع می‌شود، همین احساس را درباره همسر نیز دارند. باورهای مذهبی، از طریق ایجاد احساس ترس، گناه، عصبانیت و شرم، تعارضات فرد را تشدید می‌نماید.

۲-۳. معنای زندگی مشترک

خانواده یکی از نظام‌های اولیه جوامع بشری است که با وجود تحولات اساسی، در اهداف و کارکردهای خود ثابت مانده و هنوز در همه جوامع، اهمیت اساسی دارد. خانواده مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی و روانی بشر بوده و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید، اجتماعی کردن فرزندان و برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد فراهم نموده است (سالاری فر، ۱۳۹۰). پس از ازدواج، زوجین به تدارک معنایی جدید از زندگی می‌پردازند؛ معنایی که گرچه مبتنی بر معنای زندگی فردی و زناشویی آنهاست، اما گسترده‌تر است تا امکان یک زندگی مشترک را فراهم نماید. زوجین معنایی از زندگی دارند، که می‌تواند با هم نزدیک یا دور باشد. هر یک از زوجین، در نگاه به زندگی زناشویی، همسریابی، حفظ زندگی خانوادگی، راهکارهای حل تعارض و بالأخره پایان بخشیدن آن دیدگاه‌های خاصی قبل از ازدواج دارند که پس از ازدواج بسیاری از آنها تغییر می‌یابد و تعدیل می‌شود. این معنای جدید یا تغییر یافته معنای زندگی مشترک نامیده می‌شود (هال، ۲۰۰۶). بسیاری احساس می‌کنند ازدواج باعث تکامل آنها می‌شود، ولی پس از ازدواج زوجین می‌فهمند ازدواج هرگز پاسخگوی تمام انتظارات آنان نیست و بایستی به رشته‌ای از سازش‌ها متوسل شوند تا در طی آن با تغییر رفتار و روابط خود به حداکثر رضایت و حداقل ناکامی دست یابند (فروغان، ۱۳۸۷). اما در خصوص معنای زندگی مشترک زوجین هم مصداق دارد. در جهان بینی اسلامی، مبانی تمامی ارزش‌های الهی و آموزه‌های دینی بر فطرت (روم/ ۳۰)، عقلانیت (زمر/ ۴۱)، معنویت، اندیشه و رفتارهای جهان شمول (بقره/ ۱۳۰) استوار است. آموزه‌های همیشگی و همگانی حلقه‌های زنجیره تربیتی اسلام (آل عمران/ ۱۹)، علاوه بر اینکه متناسب با ویژگی‌ها، نیازهای زیستی، شناختی، روانی و اجتماعی انسان‌هاست؛ دارای کامل‌ترین و جامع‌ترین پاسخ به نیازهای تحولی انسان در تمامی

عصرهاست. بنابراین تأمین سعادت زندگی فردی، آرامش زندگی خانوادگی و پویایی اجتماعی، در سایه عمل به آموزه‌های تربیتی اسلام، فراهم است (افروز، ۱۳۹۰).

نتیجه بحث

داشتن هدف در زندگی تضمین کننده سلامت عمومی افراد و کارکرد سالم جامعه می‌باشد. بین هدف در زندگی با کاهش علائم افسردگی، بیشترین رابطه وجود دارد که مبین اهمیت نیاز به هدف است و از عواملی مانند جنسیت، میزان تحصیلات، سن، وضعیت تأهل و یا نوع استخدام، تأثیر نمی‌پذیرد. داشتن معنا و هدف در زندگی به مثابه نیروی قدرتمند و مثبت در تمامی جنبه‌های زندگی فرد از جمله ابعاد شخصی، اجتماعی و خانوادگی به شمار می‌آید. همچنین معنا داشتن در زندگی بر روی این نکته تأکید می‌کند که وقتی فرد به علت مسائل و مشکلاتش زندگی را بی معنا می‌پندارد، زندگی را سراسر هراس می‌بیند که به هیچ روشی نمی‌تواند بر این هراس خود غلبه کند، خود را موجودی دست و پا بسته در مقابل حوادث روزگار می‌بیند. در نتیجه فرد با بکار گماری معنا و هدف در زندگی می‌آموزد که دست از نگرانی بردارد و به چیز دیگری توجه کند. بدین منظور داشتن معنا فرد را توانا می‌سازد تا با دشواری‌های اساسی زندگی رودررو شود و به سرمایه روان‌شناختی دست یابد. برخوردار بودن از سرمایه روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کم‌تر دچار تنش شده و به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کم‌تر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند. همچنین طی این فرایند، قدرت مقابله فرد در برابر چالش‌های عاطفی و اجتماعی و جسمی افزایش می‌یابد و جبران آسیب‌های روانی توان بیش‌تری را به شخصیت فرد برای ادامه مسیر زندگی می‌دهد و فرد را قادر می‌سازد تا به بهزیستی و سلامت روان برسد، که این نیز می‌تواند منجر به افزایش سخت‌رویی در افراد گردد.

کتابنامه

قرآن کریم.

- پسندیده، عباس. ۱۳۹۱ش، *رضایت زناشویی*، قم: دار الحدیث.
- سالاری فر، محمد رضا. ۱۳۹۰ش، *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شفیع آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری. ۱۳۸۹ش، *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- لوتانز و همکاران. ۱۳۹۲ش، *سرمایه‌های روان‌شناختی سازمان، تحولی در مزیت رقابتی سرمایه انسانی*، ترجمه جمشیدیان و فروهر، چاپ اول، تهران: نشر آبیژ.

مقالات

- افروز، غلامعلی. ۱۳۹۰ش، «*مبانی روان‌شناختی عقلانیت و معنویت در آموزه‌های دینی و مؤلفه‌های فرهنگی*»، مجموعه مقالات اولین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی دین و فرهنگ، تهران: دانشگاه تهران و سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره.
- امیرخانی، طیبه و محسن عارف نژاد. ۱۳۹۱ش، «*تحلیل رفتار شهروندی سازمانی و سرمایه روان‌شناختی بر سرمایه اجتماعی*»، فصلنامه علوم مدیریت ایران، سال هفتم، شماره ۲۶.
- ذوالفقاری، علیرضا. ۱۳۹۹ش، «*کارکردهای روان‌شناختی - تربیتی درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم*»، فصلنامه مطالعات قرآنی، دوره ۱۱، شماره ۴۳.
- سلگی، مریم و زهره السادات نبوی. ۱۳۹۸ش، «*جایگاه سعادت در سبک زندگی قرآنی*»، فصلنامه مطالعات قرآنی، دوره ۱۰، شماره ۳۷.
- کمپانی زارع، مهدی. ۱۳۹۲ش، «*سیری در جغرافیای مسأله معنای زندگی*»، ماهنامه اطلاعات حکمت و معرفت.
- همت، زهره. ۱۳۹۱ش، «*بهانه‌ای برای زندگی*»، ماهنامه اطلاعات حکمت و معرفت.
- Barnes, R. C. (2000). Victor Frakl's Logotherapy: Spirituality and meaning in the new millennium. *TCA. Journal of Academic research library*, 28(1), 24-31.
- Blackwell, D. L., & Lichter, D. T. (2000). Mate selection among married and cohabiting couples. *Journal of Family Issues*, 21, 275-302.
- Enachescu, C. (2003). *Treatise on Psycho-Sexology* (pp. 115-116). Iasi: Polirom Publishing House.
- Fitzpatrick, J., & Sollie, D. L. (1999). Unrealistic gendered relationship-specific beliefs: Contributions to investments and commitment in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 852-867.

- Harris, S. R. (2001). What can interactionism contribute to the study of inequality? The case of marriage and beyond. *Symbolic Interaction*, 24, 455-480.
- Kimble, M., & Ellor, J.W. (2000). Logotherapy: An overview. *Religious Gerontology*, 11, 3-4.
- Madden-Derdich, D. A., & Leonard, S. A. (2002). Shared experiences, unique realities: Formerly married mothers' and fathers' perceptions of parenting and custody after divorce. *Family Relations*, 51, 37-45.
- Previti, D., & Amato, P.R. (2003). Why Stay Married? Rewards, Barriers, and Marital Stability. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 561-573.
- Regan, P. C. (1998). What if you can't get what you want? Willingness to compromise ideal mate selection standards as a function of sex, mate value, and relationship context. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Existential Psychotherapy*, 40 (2), 850.

Bibliography

Holy Quran.

Pasandideh, Abbas. 2012, Marital Satisfaction, Qom: Dar Al-Hadith.

Salari Far, Mohammad Reza, Family in the Attitude of Islam and Psychology, Qom: Seminary and University Research Institute.

Shafi Abadi, Abdullah and Gholamreza Naseri. 2010, Theories of Counseling and Psychotherapy, Tehran: University Publishing Center.

Luthans et al, Organizational Psychological Capitals, A Transformation in the Competitive Advantage of Human Capital, translated by Jamshidian and Forouhar, first edition, Tehran: Ayizh Publishing.

Articles

Afrooz, Ghulam Ali 2011, "Psychological Foundations of Rationality and Spirituality in Religious Teachings and Cultural Components", Proceedings of the First International Congress of Psychology of Religion and Culture, Tehran: University of Tehran and the Organization of Psychology and Counseling.

Amirkhani, Tayebeh and Mohsen Arefnejad. 2012, "Analysis of Organizational Citizenship Behavior and Psychological Capital on Social Capital", Iranian Journal of Management Sciences, 7th Year, No. 26.

Zolfaghari, Alireza 2021, "Psychological-educational functions of pain and suffering from the perspective of Holy Quran", Quarterly Journal of Quranic Studies, Volume 11, N0. 43.

Solgi, Maryam and Zohreh Sadat Nabavi. 2020, "The place of happiness in the Quranic lifestyle", Quarterly Journal of Quranic Studies, Volume 10, No. 37.

Zare Company, Mehdi. 2013, "A Journey in the Geography of the Meaning of Life", Information Month of Wisdom and Knowledge.

Hemmat, Zohreh, 2012, "Excuse for Life", Monthly magazine of Ettela'at, Ma'refat and Hekmat.

- Barnes, R. C. (2000). Victor Frakl's Logotherapy: Spirituality and meaning in the new millennium. *TCA. Journal of Academic research library*, 28(1), 24-31.
- Blackwell, D. L., & Lichter, D. T. (2000). Mate selection among married and cohabiting couples. *Journal of Family Issues*, 21, 275-302.
- Enachescu, C. (2003). *Treatise on Psycho-Sexology* (pp. 115-116). Iasi: Polirom Publishing House.
- Fitzpatrick, J., & Sollie, D. L. (1999). Unrealistic gendered relationship-specific beliefs: Contributions to investments and commitment in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 852-867.
- Harris, S. R. (2001). What can interactionism contribute to the study of inequality? The case of marriage and beyond. *Symbolic Interaction*, 24, 455-480.
- Kimble, M., & Ellor, J.W. (2000). Logotherapy: An overview. *Religious Gerontology*, 11, 3-4.
- Madden-Derdich, D. A., & Leonard, S. A. (2002). Shared experiences, unique realities: Formerly married mothers' and fathers' perceptions of parenting and custody after divorce. *Family Relations*, 51, 37-45.
- Previti, D., & Amato, P.R. (2003). Why Stay Married? Rewards, Barriers, and Marital Stability. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 561-573.
- Regan, P. C. (1998). What if you can't get what you want? Willingness to compromise ideal mate selection standards as a function of sex, mate value, and relationship context. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Existential Psychotherapy*, 40 (2), 850.

**Existential Philosophy on the Meaning of Life from Doctrines of
Psychology and Holy Quran's the Viewpoint**

Receiving Date: 12 June, 2020

Acceptance Date: 24 September, 2020

Kolthoum Fazlali: MA Student, Faculty of Psychology, Islamic Azad University,
Gorgan Branch

zhilafazlali@yahoo.com

Javanshir Asadi: Assistant Professor, Faculty of Psychology, Islamic Azad
University, Gorgan Branch

ardeshir.asadi@yahoo.com

Corresponding Author: Javanshir Asadi

Abstract

In defining the meaning of life, it should be stated that life is meaningful for people when they can consider a pattern or purpose in life events for themselves. On the other hand, life is meaningless when everything seems to have collapsed and no emotion can be found beyond what is being done or the events that are happening in life. The meaning of life refers to the content, having a purpose in life ensures the general health of individuals and the healthy functioning of society; there is the greatest relationship between purpose in life and reducing depressive symptoms; In this regard, in the Islamic worldview, the foundations of all Divine values and religious doctrines are based on nature, spirituality, thought, religious goals and divine lifestyle, and existential philosophy is the meaning of life to reach a good lifetime. The purpose of the present study is to compare the meaning of life from the perspective of psychologists and Quranic doctrines and the method is analytical- descriptive.

Keywords: Holy Quran, psychology, meaning of life, pure life.