

## تدوین بسته آموزشی معنایابی زندگی برای نوجوانان براساس آموزه‌های اسلامی و اثربخشی آن

### Developing an Educational Package for the Meaning of Life for Teenagers Based on Islamic Teachings and Its Effectiveness

Hussein Imanian  
Najibollah Nouri (Corresponding Author)

حسین ایمانیان<sup>۱</sup>  
نجیب‌الله نوری (نویسنده مسئول)<sup>۲</sup>

#### Abstract

The current research was conducted with the purpose of developing an educational package for the meaning of life for teenagers based on Islamic teachings and its effectiveness. The research method was a mixed approach (qualitative and quantitative) and content analysis and experimental methods were applied. In the qualitative part, the religious-psychological inference method was carried out. The population consisted of all 16 to 17-year-old teenagers who lived in Qom. In this research, 30 participants were randomly selected and divided into two control and experimental groups. The educational package was implemented in ten sessions for the experimental group. The meaning of life questionnaire (Steger, 2010) was used to collect data. The findings in the qualitative part showed that the educational package of the meaning of life has three main components: self-discovery, meaning-making, and realization. In the quantitative part, covariance analysis showed that there was a significant difference between the two control and experimental groups in the two dimensions of "searching for the meaning of life" and "presence of the meaning of life" in the post-test ( $p=0.01$ ). Accordingly, teaching about the meaning of life has reduced the "search dimension" and increased the "presence dimension". Eta squared also showed the amount of effect depending on the meaning of life had a 44% effect on the presence dimension of the experimental group.

**Key words:** educational package, meaning of life, teenagers, Islamic teachings.

1. M.A. in Personality Psychology, Humanities-Islamic Higher Education Complex, Al-Mustafa International University, Qom, Iran  
imanian137@gmail.com

2. corresponding Author (Ph.D. in Psychology, Department of Psychology, Humanities-Islamic Higher Education Complex, Al-Mustafa International University, Qom, Iran  
noory1351@gmail.com

Received: 2023 April 5 Accepted: 2023 April 23

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزشی معنایابی زندگی برای نوجوانان براساس آموزه‌های اسلامی و اثربخشی آن انجام شد. روش پژوهش، کیفی و کمی بود و از دو روش تحلیل محتوا و آزمایشی استفاده شد. در بخش کیفی پژوهش به روش استنباط دینی-روان‌شناختی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۶ و ۱۷ ساله در شهر قم بود. در این پژوهش نمونه به صورت تصادفی به تعداد ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. بسته آموزشی در ده جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه معنای زندگی (استگر، ۲۰۱۰) استفاده شد. یافته‌ها در قسمت کیفی نشان داد که بسته آموزشی معنای زندگی دارای سه مولفه اصلی خودیابی، معنایابی و تحقق بخشی است. در قسمت کمی نیز نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که بین دو گروه کنترل و آزمایش در دو بعد «جستجوی معنای زندگی» و «حضور معنای زندگی» در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ( $p=0/01$ )؛ به این معنا که آموزش بسته معنای زندگی سبب کاهش «بعد جستجو» و افزایش «بعد حضور» شده است. مجدوراً نیز نشان‌دهنده میزان اثرمی باشد که بسته معنای زندگی ۴۴ درصد بر بعد حضور گروه آزمایش تأثیر داشته است.

واژگان کلیدی: بسته آموزشی، معنای زندگی، نوجوانان، آموزه‌های اسلامی.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.  
imanian137@gmail.com

۲. دکتری روانشناسی، عضو گروه روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.  
noory1351@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۲۳

## مقدمه

هر انسانی می‌خواهد دلیل «هستی» خود در این جهان و علت وجودی خویشتن را بداند. انسان‌ها غالباً نمی‌دانند که چه چیز را جستجو می‌کنند، غایت زندگی آنها چیست و چگونه باید آن را دنبال کنند. بسیاری از افراد افسرده و در آن میان دانشجویان، مدیران موفق و نخبگان جامعه از احساس گم‌گشتگی و سرگردانی رنج می‌برند و درباره ارزش و معنای زندگی خویشتن از خود سؤال می‌کنند. پس آیا نمی‌توان وجود غایتی را که بتواند به زندگی معنا دهد، عامل اصلی بهزیستی و پیشگیری از بیشتر اختلال‌ها دانست؟ (دادستان، ۱۳۸۹). مطالعات مختلف صورت گرفته در حوزه معنای زندگی، منابع و ابعاد آن غالباً از مرحله نوجوانی غافل بوده‌اند؛ درحالی‌که می‌توان ظهور معنا را به شکل واقعی آن در این مرحله از تحول و همراه با شکل‌گیری هویت در فرد ردیابی کرد (براسای و همکاران، ۲۰۱۲). آغاز تحول معنا را شاید بتوان در مرحله پنجم از تحول نظام اریکسون<sup>۱</sup> (۱۹۶۸)، یعنی در خلال تعارض «ابراز هویت<sup>۲</sup> در برابر پراکندگی نقش» ملاحظه کرد؛ به عبارت دیگر می‌توان مهم‌ترین تکالیف تحولی در این سال‌های سازنده را شکل‌دهی به یک دیدگاه شخصی از جهان در کنار تحول یک هویت قلمداد کرد (اریکسون، ۱۹۶۸). به این ترتیب آغاز ساخت سیستم معنای شخصی را به صورت واقعی می‌توان از این زمان و آنگاه ملاحظه کرد که فرد ملزم به اتخاذ تصمیم‌های مستقلانه است. این استقلال به‌ویژه در جوامع امروزی در سنین نوجوانی است که محقق می‌شود (هین و همکاران، ۲۰۰۶). در این باره شواهد قابل توجهی مبنی بر آن وجود دارد که معنای زندگی در طول نوجوانی و آغاز بزرگسالی تبدیل به مسئله‌ای مهم می‌شود؛ برای مثال آدامسون<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۶) با انجام تحقیقی دریافته‌اند که رایج‌ترین سؤالاتی که ذهن نوجوانان را به خود مشغول ساخته، سؤالاتی در خصوص آینده، مرگ، مذهب و فلسفه زندگی، معنای زندگی و این دغدغه که «من کیستم» بود. مطالعه براسای و همکاران (۲۰۱۲) بر روی نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله نشان داد که جستجو برای معنا بیشترین سهم را در تعیین رفتار نوجوانان داشته است؛ به طوری که نقش‌گرایش‌های هستی‌شناسانه‌ایی چون وجود و جستجوی معنای زندگی، نقش عمده‌ای در ارتباط با رفتارهای سالم و ناسالم نوجوانان دارد. نظریه‌پردازان و پژوهشگران بر تعریف و ماهیت معنای زندگی با هم اختلاف نظر دارند؛ در

1. Ericsson  
2. identity  
3. Peter Scott Adamson

حالی که برخی معتقدند معنا به‌طور عام به ارزش و هدف در زندگی اشاره دارد (استیگر، ۲۰۰۶)، از دیدگاه فلسفی مفهوم معنای زندگی به برداشت کلی فرد از جهان، هدف زندگی و اینکه انسان «برای چه آفریده شده و سرانجام به کجا خواهد رفت» اشاره داشت (جیانلوا، ۲۰۰۹)، اما در روان‌شناسی، معنا در زندگی معمولاً به احساسی از یکپارچگی وجودی اشاره می‌کند که به دنبال پاسخ دادن به چیستی زندگی، پی بردن به هدف و دست یافتن به اهداف ارزنده و در نتیجه رسیدن به حس تکمیل و مفید بودن حاصل می‌شود (هو، چوونگ و چوونگ، ۲۰۱۰)، روان‌شناسان نیز بر سر تعریف معنای زندگی توافق نظر ندارند؛ برای نمونه فروم<sup>۳</sup> (۱۹۴۷) نیاز به مبنای جهت‌گیری را از مهم‌ترین نیازهای آدمی می‌داند و منظور از آن راه‌هدف، معنا و مقصود زندگی برداشت می‌کند. آمز (۱۹۹۲) نیز بیان می‌دارد که هدف‌گرایی بیان‌کننده الگوی منسجمی از باورها، اسنادها و هیجان‌های فرد است که مقاصد رفتاری فرد را در ارتباط با دیگران تعیین می‌کند و سبب می‌شود تا فرد نسبت به برخی موقعیت‌ها گرایش بیشتر داشته و در آن موقعیت‌ها به‌گونه‌ای خاص عمل کنند (بابیری و همکاران، ۱۳۹۹)؛ اما بامستر<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) معنای زندگی را از زاویه دیگر مورد توجه قرار داده و در ارتباط با چهار نیاز اساسی تعریف کرده است؛ آن نیازها عبارتند از: ۱) احساس هدفمندی؛ ۲) احساس خودکارآمدی؛ ۳) داشتن مجموعه ارزش‌هایی که بتواند رفتارهای فرد را توجیه کند و ۴) وجود یک مبنای باثبات و استوار برای داشتن نوعی حس مثبت خودارزشمندی (شجاعی، ۱۳۹۱).

این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که روان‌شناسان بر سر مؤلفه‌های معنای زندگی نیز توافق نظر ندارند؛ چنان‌که چهار مؤلفه هدف، خودکارآمدی، ارزش‌ها و احساس ارزشمندی به عنوان مؤلفه‌های معنای زندگی ذکر شد، اما حیدری (۱۳۹۸) در پژوهشی در کنار هدفمندی، مؤلفه‌های دیگر نیز آورده است؛ مانند ۱. خداباوری؛ ۲. اعتقاد به گذاری بودن مرگ (جاودانگی انسان)؛ ۳. توانایی درک و تفسیر عمقی از پدیده‌ها؛ ۴. انجام اعمال و رفتارهای اخلاقی و معنوی مانند نماز، نیایش و کمک کردن به نیازمندان؛ درحالی‌که علیخانی (۱۳۹۴) معتقد است معناداری در زندگی جامع ابعاد بینشی، گرایشی و کنشی دارد که برخی از شاخصه‌های این سه بعد عبارتند از: داشتن جهان‌بینی صحیح، تبیین درست شرور و سختی‌ها، امید، خودباوری،

1. Steger  
2. Gianluca  
3. Erich Fromm  
4. Roy Baumeister

خوش بینی، تعهد و احساس مسئولیت، آرامش و اطمینان. نتایج مطالعات مروری ۴۲ مقاله نیز نشان داده است که مؤلفه‌هایی مانند سلامت روانی، سبک‌های هویتی، امید به زندگی، مذهب و ارتباطات اجتماعی نقش مهمی در دستیابی به معنای زندگی در نوجوانان دارند (حمزه‌گردشی و همکاران، ۱۳۹۸). اختلاف نظر در مبانی نظری معنای زندگی موجب تفاوت در دسته‌بندی مؤلفه‌ها شده است؛ مثلاً از دیدگاه فرانکل مؤلفه‌های معنای زندگی را در یک دسته‌بندی می‌توان به دو محور کلی تقسیم‌بندی کرد: الف) مؤلفه‌های شناختی شامل اعتقاد به معناداری زندگی، باور به آزادی اراده، باور به مسئولیت داشتن در کشف معنا، فهم اینکه معنا برای هر فردی منحصر به فرد است و پرهیز از معناهای دروغین؛ ب) مؤلفه‌های رفتاری که شامل یافتن معنا در سه موقعیت کار، تجربه و رنج است (بشیری و همکاران، ۱۳۹۵). اما بنا بر پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۹۸) که بر اساس مبانی اسلامی انجام شده است، معنای زندگی را در نوزده مؤلفه برمی‌شمارند: ایمان به خدا، شناخت دنیا، آخرت و مرگ، هدف، ارزش انسان، داشتن بینش درست به سختی‌ها، امید، رضایتمندی، خدمت به هم‌نوع و خیرخواهی برای آنها، مهرورزی و ملایمت با مردم، رفتار شایسته، کسب دانش، سعادت، کار و تلاش و پشتکار، عبادت و یاد خدا، تشکیل خانواده و فرزندپروری، شادی و سرور و تفریح، ارضای گرایش‌های غریزی، عشق‌ورزی، استغنا و بی‌نیازی از مردم.

در معنایابی زندگی اصلی‌ترین مؤلفه «یافتن رسالت انسان» است؛ به بیان دیگر هدف نهایی رسالت انسان چیست تا انسان با رسیدن به آن زندگی خود را معنا دهد؛ این موضوع را هم روان‌شناسان غربی اذعان دارند (فرانکل، ۱۳۸۹) و هم روان‌شناسان اسلامی آن را تأیید کرده‌اند (آذربایجانی، ۱۳۹۱). رسالت وظیفه اصلی هر انسانی است که با شناخت آن و در راستای عمل کردن به آن، زندگی‌اش معنادار می‌شود و احساس رضایت عمیق به او دست خواهد داد. نخستین گام برای یافتن رسالت، خودیابی و یا شناخت خود است. این پرسش که «آدمی چیست، کجاست، از کجا و چگونه و برای چه آمده است؟» و نیز سؤالاتی از این دست، پرسش‌هایی است که ارتباط مستقیم بر روی سرنوشت انسان دارد. رسالت و معنای زندگی هر کس مبتنی بر پاسخی است که به این پرسش‌ها می‌دهد. یکی از پرسش‌های مهم آدمی این است که «برای چه آمده‌ام؟ چرا خداوند مرا آفریده است» و یا اینکه «چرا هستم و برای چه باید زندگی کنم؟». امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خداوند رحمت کند آن انسانی را که آنچه لازم

است، برای نفس خود فراهم و خویشتن را برای قبر مستعد و آماده سازد. آن انسانی که بداند از کجا آمده و در کدام راه است و به سوی کدام مقصد بازمی‌گردد.<sup>۱</sup> امام سجاده علیه السلام در صحیفه سجاده می‌فرماید: «ما را از کسانی قرار ده که خود را شناختند و به فرارگاه خویش یقین یافتند و از این رو عمرشان در راه طاعت تو می‌گذشت».<sup>۲</sup> در این فرمایش، اطاعت از خداوند را که همان رسیدن به معنای حقیقی است، لازمه این دانسته‌اند که نخست انسان خود را بشناسد. در پاسخ به این سؤال که «رسالت انسان چیست؟»، بین دیدگاه غربی و اسلامی اختلاف نظر وجود دارد. دیدگاه غربی غالباً رسالت انسان را دنیا و امور مادی می‌داند. شجاعی (۱۳۹۱) اساسی‌ترین فرایند معنایابی را اصلاح روان‌بنه‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی درباره دنیا دانسته که بیشترین حجم متون دینی را نیز این موضوع به خود اختصاص داده است. اهمیت داشتن این مسئله می‌تواند به این علت باشد که امور مادی و دنیوی جذابیت ظاهری بالایی دارد؛<sup>۳</sup> بنابراین بیشتر انسان‌ها دچار این خطای شناختی می‌شوند که دنیا می‌تواند به زندگی آنها معنا دهد. درحالی‌که باطن دنیا این‌گونه نیست. دنیا مانند آب شوری می‌ماند که فرد را به جای سیراب کردن، بیشتر تشنه می‌کند، همانند سرابی او را بیهوده به دنبال خود می‌کشد تا از پای درآید؛<sup>۴</sup> بنابراین آیات قرآن و روایات معصومین علیهم السلام در موارد مختلف و زیادی به این امر هشدار داده‌اند، ولی از دیدگاه منابع اسلامی رسالت انسان تنها در راستای اطاعت و قرب به خداوند متعال محقق می‌شود. تا زمانی که انسان زندگی خود را در این راستا قرار دهد، زندگی برای او معنا خواهد داشت و به رضایت کامل خواهد رسید؛ اما اگر زندگی‌اش در راستای رسیدن به خداوند نباشد، زندگی معنای حقیقی را نخواهد داشت و آرامش را از او خواهد گرفت.<sup>۵</sup>

در مورد آموزش معنای زندگی پژوهش‌های مختلفی انجام شده که عمده این آموزش‌ها با رویکرد معنادرمانی فرانکل انجام شده است؛ بسته‌هایی که در موضوع معنادرمانی بر روی نوجوانان انجام شده، عبارتند از: تحقیق سوری (۱۳۹۴) که در پژوهشی بسته‌ای تدوین و

۱. رَجِمَ اللَّهُ إِمْرَةً أَعَدَّ لِتَفْسِيهِ وَ اسْتَعَدَّ لِزَوْجِهِ وَ عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فِي أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ (شرح اصول کافی ملاصدرا، ج ۱، ص ۵۷۱)

۲. وَ اجْعَلْنَا مِنَ الَّذِينَ عَرَفُوا أَنفُسَهُمْ، وَ اتَّقِنُوا بِمُسْتَقَرِّهِمْ، فَكَانَتْ أَعْمَارُهُمْ فِي طَاعَتِكَ تَفَنِي (میزان الحکمه، ج ۷، ص ۲۵۵۷).

۳. زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَ الْبَنِينَ وَ الْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ وَ الْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَ الْأَنْعَامِ وَ الْخَزِيزِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ اللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَأْبِ (آل عمران، ۱۴).

۴. قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام: «مَثَلُ الدُّنْيَا كَمَثَلِ مَاءِ الْبَحْرِ؛ كُلَّمَا شَرِبَ مِنْهُ الْعَطْشَانُ أَزَادَ عَطْشًا حَتَّى يَقْتُلَهُ» (بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۵۲).

۵. وَ مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه، ۱۲۴).

اثربخشی معنادرمانی گروهی را بر ناامیدی و پرخاشگری بررسی کرده است، همین بسته را قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی اجرا کرده‌اند و تأثیر آن را بر بی‌حوصلگی و شکفتگی دانش‌آموزان متوسطه دوم بررسی کرده‌اند؛ مبنای بسته معنادرمانی در این دو پژوهش در چارچوب طرح درمانی هوتزل (۲۰۰۲) انجام گرفته که مبنای به کار رفته در این طرح براساس مبنای اسلامی تدوین نشده است؛ همچنین کلانتری و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی به اثربخشی آموزش مبتنی بر الگو با مفاهیم معناداری فرانکل بر ناامیدی و افکار خودکشی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم دست یافتند، اما این بسته درمانی نیز براساس نظریه معنادرمانی فرانکل تدوین شده است و این خلاء پژوهشی وجود دارد که بسته آموزشی با رویکرد اسلامی تدوین شود. اگرچه برخی از مبنای انسان‌شناسانه فرانکل مورد تأیید منابع اسلامی است؛ از آن جمله اصل آزادی اراده و اختیار و منحصر نبودن انسان در قالب مادی و حیوانی و نیز هرچند ابعاد و گستره این مفاهیم در دو دیدگاه تفاوت‌های زیادی دارند؛ اما دیدگاه فرانکل از دومحور قابل نقد است: یکی، نقد مبنای انسان‌شناسانه و دیگری، نقد معنای زندگی. ازجمله مبنای مهمی که نظریه فرانکل با نظریه اسلام تفاوت دارد عبارتند از: ۱. نگاه تکامل‌گرایانه به هستی انسان که دیدگاه اسلام برخلاف آن می‌باشد و قائل به آن است که انسان به صورت دفعی و بدون سابقه قبلی خلق شده است؛ ۲. نگاه پلورالیستی به دین در نظر فرانکل مبنای دیگری است که با مبنای اسلامی منافات دارد، دیدگاه قرآن این است که فقط دین اسلام انسان را به مقصد می‌رساند؛ ۳. تفاوت آخر اینکه فرانکل نگاه کارکردگرایانه به دین دارد، درحالی‌که دیدگاه قرآن بر آن است که دین منطبق بر واقع می‌باشد؛ چه به نفع زندگی مادی باشد و چه نباشد. محور دوم نقد معنای زندگی از دیدگاه فرانکل این است که به باور وی، بررسی هدف خلقت و آفرینش انسان امری بیهوده است و انسان نمی‌تواند از هدف و معنای خلقت شناخت یابد (فرانکل، ۱۳۸۹)، درحالی‌که از دیدگاه اسلامی خداوند متعال هدف از آفرینش را تبیین کرده است (بشیری و همکاران، ۱۳۹۵).

با توجه به پیشینه تحقیق، بسته‌ای یافت نشد که معنای زندگی را براساس باورها، اعتقادات و آموزه‌های اسلامی برای نوجوانان تدوین کرده باشد. محقق در این پژوهش قصد دارد بسته آموزشی معنای زندگی را براساس آموزه‌های اسلامی تدوین و اثربخشی آن را بررسی کند؛ بنابراین در این پژوهش محقق به دنبال پاسخ به این سؤالات است: ۱. بسته آموزشی معنای

زندگی دارای چه مؤلفه‌هایی است؟ ۲. بسته آموزشی معنای زندگی دارای چه محتوایی است؟  
۳. بسته آموزشی معنای زندگی از نظر اثربخشی چگونه است؟

## روش پژوهش

پژوهش در سه مرحله انجام شد. با توجه به اینکه بسته معنای زندگی برای نوجوانان براساس مبانی اسلامی، تا پیش از این تدوین نشده بود، نخست بسته معنایابی زندگی نوجوان براساس مراحل زیر انجام گرفت و پس از آن اثربخشی آن مورد ارزیابی قرار گرفت. نخست در پی استخراج و تبیین مؤلفه‌های معنای زندگی براساس آموزه‌های اسلامی از روش استنباط دینی - روان‌شناختی استفاده شد. استنباط دینی به عنوان یکی از روش‌های پژوهش برای استخراج و استنباط دینی در موضوعات روان‌شناختی استفاده می‌شود (علی‌پور و حسنی، ۱۳۸۹)؛ بنابراین محقق به روش استنباط دینی - روان‌شناختی در منابع اسلامی، آیات و روایاتی را که مربوط به معنای زندگی بودند، استخراج و هر یک از آنها را براساس ارتباط با معنای زندگی جمع‌آوری، دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل کرد. جامعه اسنادی این پژوهش آیات و روایات نقل شده در منابع شیعی و کتاب‌ها و پژوهش‌های دینی مرتبط با معنای زندگی بوده است. نمونه متون منتخب این پژوهش آیات قرآن کریم و مراجعه به تفاسیر معتبر مانند المیزان و نمونه و سخنان امام علی علیه السلام در نهج البلاغه و نیز مراجعه به برخی کتب روایی از جمله کافی، غررالحکم و تحف العقول بود. پس از استخراج آیات و روایات مرتبط با معنای زندگی، آنها در سه مؤلفه کلی خودیابی، معنایابی و تحقق بخشی دسته‌بندی شد. در مرحله دوم صحت برداشت‌ها و استخراج مؤلفه‌ها مورد ارزیابی متخصصان قرار گرفت و در مرحله سوم برای اثربخشی معنای زندگی نوجوانان، از بین مدارس متوسطه دوم شهر قم یک مدرسه انتخاب و پرسشنامه معنای زندگی بین دانش‌آموزان پایه دهم و یازدهم توزیع و پس از نمره‌گذاری، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمره معنای زندگی آنها پایین بود، انتخاب و به شیوه تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایشی در ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، بسته آموزشی را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. در پژوهش حاضر اطلاعات به دست آمده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی تجزیه و تحلیل گردید و برای تحلیل توصیفی (جدول توزیع فراوانی، پراکندگی) و تحلیل استنباطی (آزمون‌های

کولموگرف - اسمیرنف، لوین، کوواریانس) از نرم افزار SPSS استفاده شد.

## ابزار

در این تحقیق از پرسشنامه جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده و پس از انتخاب دو گروه کنترل و آزمایش، بر روی گروه آزمایش بسته معنای زندگی اجرا شد. قصد محقق این بود که در پژوهش حاضر از پرسشنامه‌ای استفاده کند که براساس مبانی اسلامی ساخته شده است، اما با توجه به اینکه در میان پرسشنامه‌های معنای زندگی تنها یک پرسشنامه براساس آموزه‌های دینی ساخته شده بود (حیدری، ۱۳۹۸) و سوالات آن نیز متناسب با نوجوانان نبود، از پرسشنامه معنای زندگی استگر (۲۰۱۰) استفاده شد. این پرسشنامه دو بعد معنا در زندگی (حضور معنا و جستجوی معنا) را با بهره‌گیری از ده ماده بر مبنای مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) می‌سنجد. پژوهش‌ها نشان دهنده اعتبار و ثبات نمره‌های پرسشنامه معنای زندگی و روایی همگرا و افتراقی آن هستند (استگر و شین، ۲۰۱۰؛ استگر و کاشدان، ۲۰۰۷؛ استگر و همکاران، ۲۰۰۸). در پژوهش مصرآبادی و همکاران (۱۳۹۲) روایی سازه و تشخیصی این پرسشنامه در ایران بررسی و مطلوب گزارش شد.

## یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش عبارت است از مؤلفه‌های بسته معنای زندگی که در آغاز به آن پرداخته می‌شود، پس از آن محتوای این بسته مشخص و در پایان نیز نتایج اثربخشی این بسته بررسی خواهد شد.

۱. مؤلفه‌های بسته معنایابی زندگی نوجوان  
این بسته پژوهشی معنای زندگی دارای سه مؤلفه خودیابی، معنایابی و تحقق بخشی است که توضیح هر یک در جدول ۱ می‌آید.

جدول ۱: مؤلفه‌های بسته معنایابی زندگی نوجوان

تعداد	مؤلفه	توضیح
۱	خودیابی	شناخت استعدادها، توانمندی‌ها و نقاط قوت، ارزش‌های خود و شناخت مهم‌ترین ویژگی مربوط به معنای زندگی
۲	معنایابی	تبیین ناپایداری معنادهی دنیا و امور مادی، بیان معناداری هستی، بیان این مطلب که معنادهی حقیقی مستلزم ارتباط با خداوند است. معنادهی به رنج
۳	تحقق بخشی	کاربردی کردن و پیگیری معنای زندگی



## ۲. محتوای جلسات معنای زندگی

بسته معنای زندگی، یک بسته مبتنی بر آموزه‌های اسلامی است که ساختاریافته و دارای دستورالعمل است. این برنامه در ده جلسه (یک ساعته) و هفته‌ای یک بار ارائه می‌شود. هر جلسه شامل یک بخش آموزشی، یک نوبت بحث و ارائه فعالیت‌های خانگی هفتگی است که در آغاز هر جلسه بررسی خواهد شد. در این پژوهش، بسته معنای زندگی چهار گام دارد:

گام اول: آشنایی اعضا با یکدیگر و دانستن اهمیت معنای زندگی؛

گام دوم، خودیابی: آشنایی اعضا با استعدادها، توانمندی‌ها و نقاط قوت، ارزش‌های خود و شناخت مهم‌ترین ویژگی مربوط به معنای زندگی.

گام سوم، معنایابی: انتخاب معنای زندگی متناسب با مهم‌ترین ویژگی انسان.

گام چهارم: تحقق بخشی معنا.

شرح جلسات در جدول ۲ به صورت مختصر آمده است.

**جدول ۲: توصیف نمره شرکت‌کنندگان در بعد حضور معنای زندگی پیش‌آزمون و پس‌آزمون**

جلسه	هدف جلسه	محتوا	فعالیت منزل
اول	معرفی قوانین جلسات، آشنایی با معنای زندگی، اهمیت و کاربرد آن در زندگی	بیان اهمیت و نقش معنا در زندگی	تکمیل کاربرگ «مشکلات خود را چگونه گذرانده‌ای؟»
دوم	شناسایی استعدادها	انتخاب اهداف براساس استعداد، علاقه و شخصیت خود	بازیابی در انتخاب اهداف براساس استعداد خود و در صورت ناتوانی، انجام تست‌های استعدادیابی
سوم	شناسایی نقاط قوت و ضعف	آشنایی و شناخت توانمندی‌ها، نقاط قوت و ضعف خود، تقویت نقاط قوت، برنامه‌ریزی برای کاهش نقاط ضعف	تکمیل پنجره جوهری
چهارم	یافتن ارزش‌ها	بیان تعریف ارزش‌ها، نقش ارزش‌ها در زندگی، آگاهی اعضا با ارزش‌های خود، اولویت‌بندی و انتخاب پنج مورد از مهم‌ترین ارزش‌ها، کاربردی کردن ارزش‌ها در زندگی	برنامه‌ریزی برای کاربردی کردن ارزش‌ها و گزارش انجام آن
پنجم	ناکافی بودن ارزش‌های مادی	آگاهی اعضا از ناکافی بودن ارزش‌های دنیایی برای معنای زندگی، معنای زندگی و رضایت عمیق مستلزم پیدا کردن رسالت اصلی انسان در این دنیا	تفکر و پاسخ به سؤالات: من چه کسی هستم؟ به چه دلیل اینجا هستم؟ چرا به وجود آمده‌ام؟
ششم	رسالت جهان و معناداری هستی (از شیوه سیر آفاق و انفس)	بیان بخشی از شگفتی‌های جهان، بیان رسالت هر کدام از شگفتی‌های یادشده، بیان هدفمندی و رسالت این جهان (خلقت این جهان برای انسان)، بیان شگفتی‌های خلقت انسان (سیر انفس)	رسالت انسان در این دنیا چیست؟

هفتم	رسالت انسان، ارتباط و نزدیک شدن به خداوند است.	بیان ویژگی «نیاز بازگشت به اصل خود»، آگاهی اعضا از اینکه روح انسان تمایل به ریشه و اصل خود (خداوند) دارد، تحقق معنای حقیقی زندگی در راستای ارتباط با خداوند و نزدیک شدن به او	بازبینی و تغییر اهداف متضاد با رسالت انسان
هشتم	معناهی به رنج	بیان تأثیر رنج در کاهش معنای زندگی، بیان فلسفه رنج‌ها و مشکلات در نظام جهان بینی الهی،	تکمیل کاربردگ ثبت خیر در رویدادهای ناگوار
نهم	مدیریت رفتارهای فردی	هدف‌گذاری درست در راستای رسالت اصلی، شناسایی موانع رسیدن به اهداف فردی و ارائه راهکار	تکمیل کاربردگ فیش‌های هدف‌گذاری، تکمیل کاربردگ شناسایی موانع رسیدن به اهداف دنیایی
دهم	مدیریت رفتارهای معنوی	آشنایی با موانع رسیدن به اهداف معنوی، ارائه راهکار برای برطرف کردن موانع	تکمیل کاربردگ شناسایی موانع رسیدن به اهداف معنوی

### ۳. اثربخشی بسته معنایابی زندگی

در این بخش اثربخشی معنای زندگی با توجه به آمار توصیفی و استنباطی بررسی می‌شود.

#### ۱.۳. آمار توصیفی

از آنجا که در تفسیر نتایج حاصل از پرسشنامه معنای زندگی استگر، کل پرسشنامه شامل دو بعد (حضور و جستجو) بیان شده است، در ادامه کل پرسشنامه بر مبنای این دو بعد بررسی شده و تحلیل صورت گرفته است. میانگین و انحراف معیار مقیاس‌ها در جدول ۳ ارائه می‌شود.

جدول ۳: توصیف ابعاد معنای زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

بعد جستجو		بعد حضور						
گروه آزمایش		گروه کنترل		گروه آزمایش		گروه کنترل		
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
۲۱/۲۷	۳۰/۸۱	۲۹/۱۲	۳۰/۳۷	۲۴/۶۳	۱۸/۷۲	۱۸/۱۸	۱۸/۷۵	میانگین
۹/۷۸	۲/۹۹	۶/۱۴	۴/۷۵	۳/۹۸	۱/۹۰	۳/۴۴	۴/۰۷	انحراف معیار

#### ۳.۲. آمار استنباطی

به جهت بررسی تأثیر بسته معنای زندگی بر گروه آزمایش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این پژوهش حجم نمونه گروه کنترل و آزمایش از نظر تعداد باهم برابر بودند و نمره نهایی در هر گروه نیز به صورت فاصله‌ای انجام شد. در این آزمون به جای مقایسه ساده متغیر وابسته بین دو گروه در پس‌آزمون، تفاوت‌های فردی آنها که از آغاز وجود داشته، در نظر گرفته شد؛ بدین منظور متغیر پیش‌آزمون به عنوان متغیر همراه به تحلیل کوواریانس وارد شد

و سرانجام در پس‌آزمون، پس از تعدیل ناشی از متغیر همراه تفاوت دو گروه سنجیده گردید. نخست پیش‌فرض‌های مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن داده‌ها و همگن بودن واریانس‌ها بررسی شده، و پس از آن به تحلیل کوواریانس پرداخته خواهد شد.

#### جدول ۴: نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنای زندگی

بعد جستجو		بعد حضور		
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
۰/۱۴۶	۰/۱۳۷	۰/۱۰۴	۰/۱۵۲	کولموگروف - اسمیرنوف
۰/۱۴۶	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۱۰۹	سطح معناداری

چنان‌که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، میزان ضرایب کولموگروف- اسمیرنوف در مورد هر دو بعد با توجه به سطوح معناداری (بیشتر از ۰/۰۵)، غیرمعنادار می‌باشند؛ بنابراین متغیرها دارای توزیع نرمالی است و می‌توان از تحلیل‌های پارامتریک برای آن استفاده کرد.

#### جدول ۵: نتایج آزمون لوین (همگنی واریانس‌ها) مربوط به بعد حضور

پس‌آزمون حضور			
آماره لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۹۰۸	۱	۲۵	۰/۳۵۰

در جدول ۵، آزمون لوین یا برابری مقدار واریانس‌ها، سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ را نشان می‌دهد و بدین معناست که واریانس خطاهای دو گروه کنترل و آزمایش با یکدیگر برابرند.

#### جدول ۶: آزمون کوواریانس تأثیر بعد حضور معنای زندگی

منبع	مجموع مجذورات مدل	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذوراتا
گروه‌ها (G)	۲۷۱/۳۱۳	۱	۲۷۱/۳۱۳	۱۹/۵۵۴	۰/۰۰۰	۰/۴۴۹
پیش‌آزمون (H)	۳/۹۷۳	۱	۳/۹۷۳	۰/۲۸۶	۰/۵۹۸	۰/۰۱۲
کل	۱۲۳۰۶/۰۰۰	۲۷				

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است که نشان می‌دهد در پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری دارد. مجذور اتا نشان‌دهنده میزان اثر است که از جدول برمی‌آید که بسته معنای زندگی ۴۴ درصد بر بعد حضور گروه آزمایش تأثیر داشته است.

## جدول ۷: آزمون کوواریانس تأثیر بعد جستجو معنای زندگی

منبع	مجموع مجذورات مدل	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذوراتا
گروه‌ها (G)	۴۲۸/۷۷۹	۱	۴۲۸/۷۷۹	۷/۵۴۳	۰/۰۱۱	۰/۲۳۹
پیش‌آزمون (J)	۱۵۹/۶۱۶	۱	۱۵۹/۶۱۶	۲/۸۰۸	۰/۱۰۷	۰/۱۰۵
کل	۲۰۰۷۴/۰۰۰	۲۷				

همان‌گونه که در جدول ۷ مشهود است، سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ و گویای آنکه در پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. مجذوراتا یا میزان اثر به مقدار ۰/۲۳ است که نشان می‌دهد بسته معنای زندگی ۲۳ درصد بر بعد جستجو گروه آزمایش تأثیر داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر ساخت بسته معنایابی زندگی برای نوجوانان براساس آموزه‌های اسلامی و بررسی اثربخشی آن بود. این بسته آموزشی دارای سه مؤلفه اصلی خودیابی، معنایابی و تحقق بخشی است که هر یک ریزمؤلفه‌هایی نیز دارند. ریزمؤلفه‌های خودیابی عبارتند از: شناخت استعدادها، توانمندی‌ها و نقاط قوت، شناخت ارزش‌های خود و شناخت مهم‌ترین ویژگی مربوط به معنای زندگی؛ ریزمؤلفه‌های معنایابی عبارت است از: ناپایداری معنادهی دنیا و امور مادی، رسالت جهان و معناداری هستی، ارتباط با خداوند و معنادهی حقیقی و معنادهی به رنج. ریزمؤلفه‌های تحقق بخشی عبارتند از: مدیریت رفتارهای فردی و مدیریت رفتارهای معنوی.

در این بسته نخستین مؤلفه بسیار تأثیرگذار در معنای زندگی «خودیابی» است. همان‌طور که بیان شد، زمانی معنای حقیقی به وجود می‌آید که شخص، خداوند را در زندگی بشناسد و به او ایمان آورد و تمام زندگی خود را براساس ایمان و قرب به خداوند تنظیم کند؛ اما نخستین گام برای ایمان به خدا و قرب به او ضرورت این مسئله است که نوجوان دریابد این ارتباط با خداوند در زندگی لازم است و به زندگی او معنا می‌دهد. بهترین روش برای فهم این مسئله شناخت خود است.<sup>۱</sup> در خودیابی، نوجوان با نیازها و ویژگی‌های مهم خود آشنا می‌شود و در راستای آنها به زندگی خود معنا می‌دهد. یکی از نیازهای مهم انسان «بازگشت به سوی اصل» است که هم در برخی آیات قرآن به آن پرداخته شده و هم روایاتی از اهل بیت علیهم‌السلام

۱. قال علی علیه‌السلام: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، حکمت ۳۰۱).

وارد شده است که اشاره به این نیاز انسان دارد. شجاعی (۱۳۹۷) در توضیح این نیاز می‌گوید: «تا زمانی که نیاز بازگشت به سوی اصل در ما ارضا نشده، میل و طلب در سراسر وجود ما موجب اضطراب و تنش می‌شود. تنها زمانی اطمینان، آرامش و رضایت خاطر در وجود ما جریان می‌یابد که به اصل و مبدأ خود، یعنی به خدا بازگشته و در سلک بندگان شایسته او درآییم. خداوند خطاب به افرادی که به این مرحله رسیده‌اند، می‌گوید: «تو ای روح آرام یافته! به سوی پروردگارت بازگرد، درحالی که تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است. پس در زمره بندگانم درآی.»<sup>۱</sup> در مناجات شعبانیه نیاز بازگشت به سوی اصل این‌گونه بیان شده است: «خدایا! انقطاع کامل به سوی خودت را به من عطا فرما و چشم‌های دل ما را در پرتو نظاره به سوی خودت روشن کن تا چشم دل‌ها پرده‌های نور را بدرد و به معدن عظمت برسد و روح‌های ما به بارگاه قدس تو راه یابد.»<sup>۲</sup> انسان حقیقتی است که نفع‌ه الهی در او دمیده شده و از دنیای دیگری آمده است و با اشیایی که در طبیعت وجود دارد، تجانس کامل ندارد. انسان در این دنیا یک نوع احساس غربت، بیگانگی و ناتجانسی با همه موجودات عالم می‌کند، چون همه فانی، متغیر و غیرقابل دلبستگی هستند. ریشه انسان همان جایی است که روح را در آن دمیدند. روح انسان از هرچه باشد، به همان چیز تمایل می‌یابد و تنها بدین‌گونه آرام می‌گیرد. خداوند از روح خود در انسان دمیده است،<sup>۳</sup> چون تا به او وصل نشود، آرام نمی‌گیرد.<sup>۴</sup> یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به خداست. تا خدا در زندگی انسان نباشد، آن زندگی بی‌معنا، سرد و بی‌روح است. اگر همه امکانات فراهم باشد، ولی خدا در زندگی نباشد، زندگی خسته‌کننده و ملال‌آور خواهد بود؛ زیرا خداوند اصل و ریشه انسان است و قطع ارتباط با ریشه موجب پژمردگی و افسردگی می‌شود.<sup>۵</sup>

نکته‌ای که باید بدان توجه داشت، اینکه برخی از امور دنیایی نیز هستند که در راستای هدف معنوی به زندگی انسان معنا می‌دهد و اگر فردی توجه به این امور دنیایی نداشته باشد، زندگی او معنا نخواهد داشت.<sup>۶</sup> همچنان‌که حیدری و همکاران (۱۳۹۸) نیز در مؤلفه‌های معنای زندگی

۱. یا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، اِذْجِیْ اِلَی رَبِّکِ رَاضِیَةً مَّرْضِیَّةً، فَادْخُلِیْ فِیْ عِبَادِیْ وَ اَدْخُلِیْ جَنَّتی (فجر، ۲۷-۳۰).

۲. اِلَهِیْ هَبْ لِی کِمَالَ الْاِنْقِطَاعِ اِلَیْکَ وَ اَنْزِ اَبْصَارَ قُلُوْبِنَا بِضِیَاءِ نَظَرِهَا اِلَیْکَ حَتّٰی تَخْرِقَ اَبْصَارَ الْقُلُوْبِ حُجُبَ الثُّورِ فَتَصِلَ اِلَیْ مَعْدِنِ الْعَظْمَةِ وَ تَصِیْرَ اَرْوَاحِنَا مُعَلَّقَةً بِعِزِّ قُدْسِکَ اِلَهِیْ (مفاتیح‌الجنان، مناجات شعبانیه).

۳. فَاِذَا سَوَّیْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِیْهِ مِنْ رُوْحِیْ فَقَعُوْا لَهٗ سَاجِدِیْنَ (حجر، ۲۹).

۴. الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِکْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِکْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ (رعد، ۲۸).

۵. وَ مَنْ اَغْرَضَ عَنْ ذِکْرِیْ فَاِنَّ لَهٗ مَعِیْشَةً صَنْکًا وَ نَحْشُهُ یَوْمَ الْقِیَامَةِ اَعْمٰی (طه، ۱۲۴).

۶. وَلَا تَنْسَ نَصِیْبَکَ مِنَ الدُّنْیَا (قصص: ۷۷)؛ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِیْنَةَ اللّٰهِ الَّتِیْ اُخْرِجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّیِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ (اعراف: ۳۲).

به این امر تصریح کرده‌اند و مؤلفه‌های کسب دانش، کار و تلاش و پشتکار، تشکیل خانواده و فرزندپروری، شادی و سرور و تفریح و ارضای گرایش‌های غریزی را به عنوان مؤلفه‌های معنای زندگی می‌دانند. یکی از منابع مهم معنادهی به زندگی نوجوان کار و تحصیل اوست (احمدی و همکاران، ۱۳۹۴). موضوع کار و تحصیل جزء موضوعاتی است که در روایات نیز تأکید فراوانی بر آن شده است؛ به‌گونه‌ای که اسلام کار کردن و طلب روزی حلال را بر هر مرد و زنی واجب می‌داند.<sup>۱</sup> خداوند کسی را که دارای حرفه و کاری باشد، دوست دارد.<sup>۲</sup> روایت است که اگر عبادت ده جزء باشد، هفت جزء آن طلب روزی حلال می‌باشد؛<sup>۳</sup> همچنین در روایت دیگری کار برای روزی حلال را همانند جهاد در راه خداوند می‌داند.<sup>۴</sup> پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هرگاه توجه‌شان به شخصی جلب می‌شد، می‌فرمود: شغلی هم دارد؟ اگر می‌گفتند: نه، می‌فرمود: از چشمم افتاد.<sup>۵</sup> هر انسانی دارای استعدادی متفاوت است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: انسان‌ها مانند معادنی از طلا و نقره هستند؛<sup>۶</sup> یعنی هر انسانی دارای استعداد خاص و ویژه‌ای است که باید به آن استعداد آگاهی یابد و آن را شکوفا کند. در بیان دیگری ایشان می‌فرماید: هر اهل فنی برای موفقیت نیاز به سه چیز دارد که یکی از آنها تخصص در آن کار است.<sup>۷</sup> پس شناخت استعداد برای هر شخص به او کمک می‌کند تا زندگی‌اش معنادار شود. اگر نوجوان بخواهد در دنیا نیز به این اهداف برسد و زندگی خود را با این امور دنیایی معنا بخشد، لازم است تا ویژگی‌های منحصر به فرد خود را بشناسد و متناسب با آن به اهداف دنیایی خود (در راستای قرب به خداوند) برسد.

یکی دیگر از مؤلفه‌ها و منابع مهم معنای زندگی ارزش‌ها هستند. این موضوع را هم پژوهش‌های اسلامی در معنای زندگی تأیید می‌کند (شجاعی، ۱۳۹۱) و هم تحقیقاتی که مبنای اسلامی ندارد (بابیری و همکاران، ۱۳۹۹)، زیرا ارزش‌ها مانند قطب‌نمایی هستند که جهت و مسیر افراد را مشخص می‌کنند؛ بنابراین هرچقدر فرد بتواند در راستای ارزش‌های خود حرکت کند، زندگی برای

۱. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: طَلَبُ الْحَلَالِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَ مُسْلِمَةٍ (جامع‌الاخبار، ص ۱۳۹).
۲. امام علی علیه السلام: إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَحِبُّ الْمُحْتَزِفَ الْأَمِينِ (کافی، ج ۵، ص ۱۱۳).
۳. الْعِبَادَةُ عَشْرَةٌ أَجْزَاءُ تَسَعَةٌ أَجْزَاءُ فِي طَلَبِ الْحَلَالِ (مستدرک‌الوسائل، ج ۱۳، ص ۱۲).
۴. الْكَادُّ عَلَى عِيَالِهِ مِنَ الْحَلَالِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ (من‌لايحضره‌الفقیه، ج ۳، ص ۱۶۸).
۵. رَوَى ابْنُ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا نَظَرَ الرَّجُلَ فَأَعْجَبَهُ قَالَ: هَلْ لَهُ حِرْفَةٌ؟ فَإِنْ قَالُوا لَا قَالَ: سَقَطَ مِنْ عَيْنِي. قِيلَ: وَ كَيْفَ ذَاكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: لِأَنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا لَمْ يَكُنْ لَهُ حِرْفَةٌ يَعْيشُ بِدِينِهِ (جامع‌الاخبار، ص ۱۳۹).
۶. الإمام الصادق عليه‌السلام: النَّاسُ مَعَادِنٌ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ (كليني، ۱۴۲۹، ج ۸، ص ۱۷۷).
۷. كُلُّ ذِي صِنَاعَةٍ مُضْطَرٌّ إِلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ يَجْتَلِبُ بِهَا الْمَكْسَبَ وَ هُوَ أَنْ يَكُونَ حَازِقًا بِعَمَلِهِ مُؤَدِّيًا لِلْأَمَانَةِ فِيهِ مُسْتَمِيلًا لِمَنْ اسْتَعْمَلَهُ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۲۲).

او معنادارتر خواهد شد. ارزش‌هایی که برای نوجوان اهمیت بیشتری دارد و پژوهش‌های گوناگون نیز آنها را تأیید می‌کند؛ عبارت است از: خانواده، تحصیلات، شغل و نوع دوستی (کلانتری و همکاران، ۱۳۹۹؛ احمدی و همکاران، ۱۳۹۴؛ حمزه‌گردشی و همکاران، ۱۳۹۸). هر یک از این ارزش‌ها نیز در آیات و روایات از اهمیت بالایی برخوردار است. منزلت خانواده در اسلام به اندازه‌ای بالاست که خداوند متعال پس از عدم شرک به خدا به احسان والدین فرمان می‌دهد.<sup>۱</sup> به موضوع علم نیز در دین مبین اسلام تأکید فراوان شده و آن را یکی از حقوق فرزند بر پدر قرار داده است؛<sup>۲</sup> همچنین شغل و کار نیز در اسلام از جایگاه والایی برخوردار است که به آن پرداخته شد. نوع دوستی نیز جزء ارزش‌هایی می‌باشد که اسلام به آن بهایی ویژه داده است. امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: خدای متعال می‌فرماید: «مردم خانواده من هستند، پس محبوب‌ترین آنان نزد من کسانی هستند که با مردم مهربان‌تر و در راه برآوردن نیازهای آنان کوشاتر باشند».<sup>۳</sup> معنایابی مؤلفه دوم این بسته پژوهشی است؛ در این مؤلفه نوجوان متناسب با ویژگی‌های خود معنای حقیقی خود (قرب به خداوند) را می‌شناسد. بهترین و ساده‌ترین شیوه برای آنکه این مهم برای نوجوان بیان شود، آن است که خداوند متعال در قرآن کریم بیان می‌کند. خداوند متعال در آیه ۵۳ سوره فصلت می‌فرماید: «به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانسان به آنها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است».<sup>۴</sup> در این آیه خداوند متعال یکی از روش‌هایی که برای آشکار شدن حق بیان می‌کند، «سیر آفاق و انفس» است. در توضیح «سیر آفاق و انفس»، تفسیر نمونه این‌گونه بیان می‌کند: «آیات آفاقی» همچون آفرینش خورشید و ماه و ستارگان با نظام دقیقی که بر آنها حاکم است و آفرینش انواع جانداران و گیاهان و کوه‌ها و دریاها با عجایب و شگفتی‌های بی‌شمارش و موجودات گوناگون اسرارآمیزش که هر زمان اسرار تازه‌ای از خلقت آنها کشف می‌شود و هر یک آیه و نشانه‌ای بر حقانیت ذات پاک اوست. «آیات انفسی» همچون آفرینش دستگاه‌های مختلف جسم انسان و نظامی که بر ساختمان حیرت‌انگیز مغز و حرکات منظم قلب و عروق و بافت‌ها و استخوان‌ها و انعقاد نطفه و پرورش جنین در رحم مادران و از آن بالاتر اسرار و شگفتی‌های روح انسان

۱. وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا يَاءَ وَ بِأَلْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا (اسراء، ۲۳).

۲. مِنْ حَقِّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ ثَلَاثَةٌ: يُحَيِّسُ اسْمَهُ وَيُعَلِّمُهُ الْكِتَابَةَ وَيُزَوِّجُهُ إِذَا بَلَغَ (منتخب میزان الحکمه، ح ۶۱۴).

۳. الامام الصادق علیه السلام: قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: الْخَلْقُ عِيَالِي فَأَحْبِبُّهُمْ إِلَىٰ أَلْفِطِهِمْ بِهِمْ وَأَسَاعِهِمْ فِي حَوَائِجِهِمْ (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۲، ص ۱۹۹).

۴. سَتُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ (فصلت، ۵۳).

می‌باشد که هر گوشه‌ای از آن کتابی از معرفت پروردگار و خالق جهان است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱). یکی دیگر از مهم‌ترین موضوعاتی که در معنای زندگی از آن بحث می‌شود، معنادگی به رنج و مشکلات است؛ زیرا رنج و مشکلات در زندگی سبب می‌شود انسان امید خود را از دست دهد و معنای زندگی‌اش کاهش یابد. بینش اسلامی از زوایای مختلفی به این موضوع پرداخته است. نخستین اصلی که در این زمینه وجود دارد و هر انسانی باید از آن آگاهی داشته باشد، اینکه مقتضای این دنیا رنج و سختی است. خداوند متعال در قرآن کریم به این مسئله تصریح فرموده که انسان در رنج آفریده شده است.<sup>۱</sup> زندگی در دنیای مادیات به سبب تراحمی که در آن وجود دارد، ذاتاً دارای سختی و رنج می‌باشد؛ بنابراین انسان نباید این خطای شناختی در ذهنش باشد که باید در این دنیا راحت و بدون مشکل زندگی کند، اما در نظام جهان بینی الهی به وجود آمدن تمام مشکلات، سختی‌ها و رنج‌ها به سبب علت خاصی است. یکی از دلایل نزول بلا و رنج‌ها برای انسان کفاره گناهانی است که انجام می‌دهد. قرآن کریم بسیاری از مشکلات و رنج‌ها را به خاطر همین مسئله می‌داند و می‌فرماید: «هر مصیبتی که به شما می‌رسد، به سبب اعمالی است که انجام داده‌اید و بسیاری را نیز عفو می‌کند».<sup>۲</sup> برخی از رویدادهای ناگوار نیز به سبب این است که در انسان رشدی را پدید آورد،<sup>۳</sup> اما برخی از رویدادهای ناگوار سبب یک تصمیم خوب برای انسان خواهد شد و خدا نعمت بهتری را به آن شخص خواهد داد.<sup>۴</sup> برخی از رویدادهای ناگوار نیز به خاطر آزمایش الهی است. خداوند متعال این مطلب را در چند جای قرآن مورد تأکید قرار می‌دهد.<sup>۵</sup> در روایات علت برخی از رویدادهای ناگوار و رنج‌ها را برای تقرب بیشتر به خداوند متعال بیان می‌فرماید و بلا را برای اولیای خدا یک کرامت می‌داند.<sup>۶</sup>

تحقق بخشی نیز مؤلفه سوم این پژوهش است؛ تحقق بخشی مؤلفه‌ای است که فرد اموری را که در معنادگی زندگی برای او مؤثر است، در زندگی به صورت کاربردی انجام دهد و پیگیری آن امور باشد. زمانی معنای زندگی به صورت کامل شکل می‌گیرد که شخص همه امور زندگی

۱. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد، ۴).

۲. وَ مَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَ يَغْفُوا عَنْ كَثِيرٍ (شوری، ۳۰).

۳. الا ان الشجرة البرية اصلب عودا و الروائع الخضرة ارق جلودا و النباتات البدوية اقوى و قودا و ابطا خمودا (نهج البلاغه، نامه ۴۵).

۴. عَسَىٰ اَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ (بقره، ۲۱۶).

۵. وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَ الْاَنْفُسِ وَ النَّعْمَاتِ (بقره، ۱۵۵).

۶. اِنَّ الْبِلَاءَ لِلْقَالِمِ اَدَبٌ وَ لِّلْمُؤْمِنِ اَمْتِحَانٌ وَ لِّلْاَنْبِيَاءِ دَرَجَةٌ وَ لِّلْاَوْلِيَاءِ كِرَامَةٌ (بحار الأنوار، ج ۶۴، ص ۲۳۵).



خود را هماهنگ با رسالت اصلی خود سازد. آیه ۱۶۲ سوره انعام این هماهنگی در رسالت را به خوبی بیان فرموده که پیامبر اسلام در تمامی جنبه‌های زندگی خویش تنها در راستای رسالت اصلی خود که قرب به خداوند متعال است، قدم برمی‌داشتند و هیچ کاری را برای غیرخدا انجام نمی‌دادند.<sup>۱</sup> مؤلفه تحقق بخشی در این پژوهش همان مفهومی است که روان‌شناسان از آن تعبیر به «انسجام»<sup>۲</sup> در معنای زندگی کرده و آن را جزء مفاهیم مهم در معنای زندگی دانسته‌اند. صمیمی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با هدف واکاوی و شناسایی ماهیت معنا به این نتیجه دست یافتند که «نیاز به انسجام» از درون مایه‌های مهم ماهیت معنای زندگی است. انسجام نوعی حس اطمینان است به قابل درک، ساختاریافته و قابل توضیح بودن رویدادهای زندگی که شخص با آنها روبه‌رو می‌شود (آنتونوفسکی، ۱۹۹۳).<sup>۳</sup> معنا این قدرت را داراست که فرد را از چندپارگی و تناقض‌ها به سوی یکپارچگی و انسجام نظم بخشد. در دل نظم و انسجام، تصمیم‌ها، انتخاب‌ها، رفتارها، افکار، ارزش‌ها و اهداف فرد برای او آشکار و معنادار می‌شود، سرگشتگی‌ها رنگ می‌بازند و تکلیف فرد با خود روشن‌تر خواهد شد (فدایی، ۱۳۹۵).

## منابع

\* قرآن کریم

\* نهج البلاغه

۱. آذر، عادل (۱۳۸۷)، آمار و کاربرد آن در مدیریت، ج ۲، ۶، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۲. آقایی، پروانه؛ سیدمجید صدرمجلس و حسن فتحی (۱۳۹۵)، «معنا یا غایت‌مندی زندگی در فلسفه افلاطون با تکیه بر آموزه مثال خیر»، پژوهش‌های فلسفی، ۱۰ (۱۸)، ۲۶۴-۲۴۴.
۳. ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، تحف العقول، قم: جامعه مدرسین.
۴. اتکینسون، ریتا؛ سوزان نولن هوکسما، داریل بم، ادوارد اسمیت و ریچارد اتکینسون (۱۳۹۷)، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه محمدنقی برهانی؛ رضا زمانی؛ مهرداد بیک؛ بهروز بیرشک و مهرناز شهرآرای، ج ۳۱، تهران: رشد.
۵. احمدی، سمیه؛ محمود حیدری؛ فاطمه باقریان و عبدالرسول کشفی (۱۳۹۵)، «نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان»، مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۶ (۲۳)، ۱۷۷-۱۴۹.
۶. احیاءکننده، منیژه و راضیه شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۳)، «نقش سبک‌های هویت و معنای زندگی در بهداشت روانی دانشجویان دختر»، روان‌شناسی کاربردی، ۳۱ (۳)، ۱۳۷-۱۱۷.
۷. بابیری، امید علی؛ مهرداد کلانتری؛ حمیدطاهر نشاط‌دوست و حمیدرضا عریضی (۱۳۹۹)، «تدوین الگوی معنا در زندگی و مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر الگو با مفاهیم معناداری فرانکل بر ناامیدی و افکار خودکشی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه»، مجله علوم روان‌شناختی، ۱۹ (۹۴)، ۲۵۶-۲۴۳.
۸. بهادری خسروشاهی، جعفر و مجید محمود علیلو (۱۳۹۱)، «بررسی رابطه بین سبک‌های هویت با معنای زندگی در دانشجویان»، مطالعات روان‌شناختی، ۸ (۳۱)، ۱۶۴-۱۴۳.

۱. قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (انعام، ۱۶۲).

2. coherence

3. Antonovsky

۹. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴)، روان‌شناسی نوجوان، ج ۱۰، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۰. پسندیده، عباس (۱۳۹۴)، هنر رضایت از زندگی، ج ۱۸، قم: دفتر نشر معارف.
۱۱. پیشنگر، زری؛ مرتضی سمون؛ سیدمحمد اسماعیل سیدهاشمی و عنایت‌الله شریفی (۱۳۹۸)، «معنای زندگی از نگاه اسلام و پیوند آن با سبک زندگی»، فصلنامه علمی پژوهش‌های اعتقادی-کلامی، ۹ (۳۶)، ۲۶۳-۲۴۷.
۱۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰)، غرالحکم و درالکلم، قم: دارالکتاب الاسلامی.
۱۳. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۹)، مراحل اخلاق در قرآن، تنظیم و ویرایش علی اسلامی، ج ۳، قم: اسراء.
۱۴. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۹)، فطرت در قرآن، تنظیم و ویرایش محمدرضا مصطفی‌پور، ج ۲، قم: اسراء.
۱۵. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۳)، هدایت در قرآن، تحقیق و تنظیم علی عباسیان، ج ۱، قم: اسراء.
۱۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۴)، دانش و روش بندگی، تحقیق و تنظیم محمد محرابی، ج ۳، قم: اسراء.
۱۷. حسینی بافرانی، طلعت (۱۳۸۹)، «ماهیت انسان و نیازهای متعالی او از دیدگاه ویکتور فرانکل»، روان‌شناسی و دین، ۳ (۴)، ۳۲۵.
۱۸. حمزه‌گردشی، زینب؛ رحمت‌الله مرزبند؛ زهره شاه‌حسینی و مرضیه عزیزی (۱۳۹۸)، «مؤلفه‌های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان» (یک مطالعه مروری)، تعالی بالینی، ۹ (۲)، ۳۷-۲۸.
۱۹. حیدری، زهره؛ محمدرضا سالاری فر و فاطمه شاطریان (۱۳۹۸)، «ساخت، اعتباریابی و رواسازی آزمون معنای زندگی براساس منابع اسلامی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۳ (۲۵)، ۲۵-۷.
۲۰. خاکشور، فاطمه؛ باقر غباری‌بناب و فاطمه شهابی‌زاده (۱۳۹۲)، «نقش تصور از خدا و هویت مذهبی در معنای زندگی»، روان‌شناسی و دین، ۲۲ (۲)، ۵۶-۴۳.
۲۱. خاکی، اسدالله (۱۳۸۲)، روش‌های تحقیق در علوم تربیتی و روان‌شناسی، تهران: احسن.
۲۲. خلیلی فر، مینا؛ سلطان‌علی کاظمی و حجت‌اله جاویدی (۱۳۹۳)، «نقش واسطه‌گری جهت‌گیری مذهبی برای سبک‌های فرزندپروری و معنای زندگی در دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان شهر شیراز»، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، (۱۵)، ۷۳-۵۹.
۲۳. ذاکری، حمیدرضا و فریده یوسفی (۱۳۹۹)، «اثربخشی آموزش مثبت بر احساس معنا در زندگی و لذت همراه با تأنی در دانش‌آموزان دبیرستانی»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، (۳۷)، ۷۶-۵۳.
۲۴. رحیمی‌نژاد، عباس؛ محسن زالی‌زاده و احمد علیپور (۱۳۹۴)، «رابطه سبک‌های هویت با حضور و جستجوی معنای زندگی»، علوم روان‌شناختی، (۵۶)، ۵۱۶-۵۰۴.
۲۵. سعادت، اسفندیار (۱۳۸۰)، مدیریت منابع انسانی، قم: انتشارات سمت.
۲۶. سوری، حسین (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش معنادرمانی گروهی بر ناامیدی و پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستان»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۶ (۱)، ۱۲۵-۱۱۸.
۲۷. شاهسوری، زهرا (۱۳۹۶)، «بررسی تأثیر معنادرمانی گروهی بر پرخاشگری و ناامیدی نوجوان»، فصلنامه خانواده و پژوهش، (۳۹)، ۸۶-۶۷.
۲۸. شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۷)، انگیزش و هیجان؛ نظریه‌های روان‌شناختی و دینی، ج ۳، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۹. شجاعی، محمدصادق؛ سیدمحمد غروی و مسعود جان‌بزرگی (۱۳۹۱)، «معنای زندگی در نهج‌البلاغه»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۶ (۱۱)، ۵۷-۳۷.
۳۰. شرفی، محمدرضا (۱۳۸۳)، دنیای نوجوان، ج ۷، تهران: وزارت آموزش و پرورش، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.
۳۱. شرفی، محمدرضا (۱۳۸۴)، «تأملی نقدگونه در باب معنای غایی زندگی با تاکید بر دیدگاه ویکتور فرانکل»، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳۵ (۱)، ۵۰-۲۹.
۳۲. شولتز، دوان پی و سیدنی الن شولتز (۱۳۹۸)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ج ۱۰، تهران: نشر ویرایش.
۳۳. شولتز، دوان (۱۳۸۵)، روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، تهران: نشر پیکان.
۳۴. شیخ‌الاسلامی، علی؛ محسن حاجی‌تبار فیروزجایی؛ مریم طالبی و عیسی برقی (۱۳۹۸)، «تأثیر معنای زندگی بر سازگاری مدرسه دانش‌آموزان با میانجی‌گری مقابله مسئله‌مدار و پذیرش خود»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، (۳۴)، ۷۶-۵۹.
۳۵. صادقی سرشت، علی (۱۳۹۸)، تدوین مداخلات روان‌شناختی، ج ۱، قم: مؤسسه دارالحدیث.
۳۶. صدقیانی، رضا (۱۳۸۱)، روش‌های تحقیق و سنجش در علوم تربیتی و روان‌شناسی، تهران: رهیافت.
۳۷. صمیمی بهبهانی، عادل؛ شهریار شهیدی؛ لیلی پناغی؛ فاطمه باقریان و محسن دهقانی (۱۳۹۹)، «معنای زندگی چیست و

- تکوین آن چگونه است؟» (یک مطالعه کیفی بر روی دانشجویان ایرانی)، روان‌شناسی کاربردی، ۱۴ (۳)، ۱۹۹، ۱۷۳.
۳۸. طالب‌زاده شوشتری، لیلیا؛ مرتضی منادی؛ ملوک خادمی اشکذری و احمد خامسان (۱۳۹۵)، «شناسایی معنای زندگی در دانشجویان» (یک مطالعه پدیدارشناسی)، مشاوره کاربردی، ۱۱ (۱)، ۷۶، ۵۹.
۳۹. طاهری فرد، مینا؛ سیدحسن عبدی سادات؛ عباس ابوالقاسمی (۱۳۹۷)، «رابطه سبک زندگی اسلامی، معنای زندگی و هوش هیجانی با سلامت روان دانشجویان»، روان‌شناسی و دین، ۴۳ (۴۳)، ۱۱۸، ۱۰۳.
۴۰. طباطبایی، سیدمحمد حسین (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۴۱. عجمین، محمد؛ ابوالقاسم بشیری و رحیم نارویی (۱۳۹۵)، «ارتباط معنا و سبک زندگی در گستره قرآن کریم و نقد دیدگاه ویکتور فرانکل»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی-پژوهشی امام خمینی.
۴۲. علیزمانی، امیرعباس (۱۳۸۶)، «معنای معنای زندگی»، نامه حکمت، ۵ (۱)، ۸۹، ۵۹.
۴۳. علیزمانی، امیرعباس و مریم دریانی اصل (۱۳۸۹)، «معنای زندگی از دیدگاه جان‌کاتینگهام»، الهیات تطبیقی، ۱ (۱)، ۱۰۸، ۹۷.
۴۴. فرانکل، ویکتور (۱۳۸۹)، انسان در جستجوی معنا، ترجمه مهین میلانی و نهضت صالحیان، تهران: شر درسا.
۴۵. قدم‌پور، عزت‌الله؛ فضل‌الله میردرباروند و کبری بیرانوند (۱۳۹۷)، «اثربخشی آموزش معنادرمانی بر بی‌حوصلگی و شکفتگی دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان»، پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت، ۴ (۲)، ۱۲، ۱.
۴۶. کاویانی، محمد (۱۳۹۷)، درسه‌نامه سبک زندگی اسلامی (با رویکرد تجویزی)، چ ۲، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۴۷. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۹)، الکافی، قم: مؤسسه علمی-پژوهشی دارالحدیث.
۴۸. محمدی نسب، حمیده؛ فریبا زرنانی؛ لیلی پناغی و صادق فلاح (۱۳۹۹)، «معنای زندگی در دانشجویان ایرانی» (یک مطالعه کیفی)، روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی، ۶۵ (۶۵)، ۶۹، ۵۳.
۴۹. مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۸۹)، آموزش فلسفه، چ ۱، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵۰. مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۸۹)، خداشناسی، تحقیق و بازنگری امیررضا اشرفی، چ ۱، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵۱. مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۹۰ الف)، جهان‌شناسی، تحقیق، تصحیح و بازنگری حمید آریان، چ ۱، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵۲. مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۹۰ ب)، انسان‌شناسی در قرآن، تنظیم و تدوین محمود فتحعلی، چ ۳، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵۳. مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۹۲)، انسان‌سازی در قرآن، تنظیم و تدوین محمود فتحعلی، چ ۴، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵۴. مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۹۴)، نقد و بررسی مکاتب اخلاقی، تحقیق و نگارش احمدحسین شریفی، چ ۵، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵۵. مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۹۴)، اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، چ ۸، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵۶. مطهری، مرتضی (۱۳۷۷)، مجموعه آثار شهید مطهری، تهران: قم: صدرا.
۵۷. معصومی، محمدهادی (۱۳۹۷)، معنای زندگی از دیدگاه اسلام و بودیسم، چ ۳، قم: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی.
۵۸. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
۵۹. موفق، علیرضا (۱۳۸۸)، معنای زندگی تأملی بر دیدگاه دین و مکاتب بشری، چ ۱، تهران: کانون اندیشه جهان.
۶۰. مهری‌نژاد، سیدابوالقاسم و سارا رجیبی مقدم (۱۳۹۲)، «بررسی اثربخشی معنادرمانی بر ارتقای هویت افراد»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۴ (۱۵)، ۱۶، ۱.
۶۱. میرزایی فیروزی، مسعود؛ مینو حجت و میترا پورسینا (۱۳۹۷)، «نسبت میان باور دینی و ارزشمندی زندگی با نظر به دیدگاه علامه طباطبایی در المیزان»، تأملات فلسفی، ۸ (۲۰)، ۶۷، ۴۱.
۶۲. نریمانی، محمد؛ یاسر حبیبی و محمدعلی قاسمی‌نژاد (۱۳۹۷)، «نقش بخشودگی و معناداری زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی»، روان‌شناسی و دین، ۴۱ (۴۱)، ۶۲، ۴۷.
۶۳. نصری، عبدالله (۱۳۹۵)، «تحلیل معنا در معنای زندگی»، ذهن، ۶۷ (۶۷)، ۱۲۲، ۱۰۳.

۶۴. یوسفیان، حسن (۱۳۹۰)، کلام جدید، ج ۳، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۶۵. صدرالدین محمد بن ابراهیم شیرازی (۱۳۶۶)، شرح اصول کافی، ج ۱، تهران: وزارت فرهنگ و آموزش عالی، موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
۶۶. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۵)، میزان الحکمه، ج ۱۵، قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث.
۶۷. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۴)، منتخب میزان الحکمه، ج ۴، قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث.
۶۸. مجلسی، محمدباقر (۱۳۸۶)، بحارالانوار، ج ۴، تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
۶۹. شعیری، تاج‌الدین محمد بن محمد (۱۳۹۲)، جامع الاخبار، قم: انتشارات حضرت عباس.
۷۰. نوری طبرسی، میرزا حسین (۱۳۶۹)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱، قم: آل‌البيت.
۷۱. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۹۵)، من لایحضره الفقیه، ج ۶، قم: انتشارات اسلامی.
۷۲. قمی، عباس (۱۳۹۷)، مفاتیح الجنان، تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
73. Steger, M. F. (2010), MLQ description scoring and feedback packet, Retrieved March 10, 2017 from <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/201312//MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf>
74. Steger, M. F. & Kashdan, T. B. (2007), Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year, *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.
75. Steger, M. F. & Shin, J. Y. (2010), The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy*, 33, 95-104.
76. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of Counseling Psychology*, 53, 8093-.
77. Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. & Lorentz, D. (2008), Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning, *Journal of Personality*, 76, 199-228.
78. Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. & Otake, K. (2008), The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life, *Journal of Research in Personality*, 42, 660678-.
79. Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and Optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 658663-.