



كلية التربية

قسم المناهج وطرق التدريس

المعنى في الحياة

إعداد

مريم مجدى خلف جريس

إشراف

د / محمد سيد فرغلي

أ . د / عزة فتحي على نعمه الله

أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد

كلية التربية

كلية البنات

جامعة عين شمس

جامعة عين شمس

٢٠٢١ م

٣١٩

يهدف هذا الفصل إلى تحديد أبعاد المعنى في الحياة التي ينبغي تتميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين للفلسفة، لذلك يعرض الفصل لخمسة محاور يرتبط كل منهما بالآخر ويتكامل معه. وفيما يلي تفصيل ذلك.

أولاً : مفهوم المعنى في الحياة

يعتبر المعنى في الحياة من الموضوعات البحثية المهمة التي أنشغل بدراستها العلماء على مر العصور وقد اختلفوا في طريقة بحثهم لها باختلاف توجهاتهم وأفكارهم، ويتسم هذا المفهوم بأنه نسبي أي يختلف من فرد إلى آخر، وعند الفرد الواحد من موقف إلى آخر. إذا أكده " فيكتور فرانكل Frankl " أن المعنى في الحياة يختلف من شخص لآخر وعند الشخص الواحد من وقت لآخر، فلكل فرد رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهامًا محددة يقوم بتحقيقها، ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك^(١). هذا وقد تعددت تعريفات العلماء لمفهوم المعنى في الحياة حيث يعرفه " الفريد ادلر " بأنه نمط فريد في التوافق في الحياة حيث يتصف الأفراد بالقدرة على إبداع أهدافهم وعلى إيجاد الوسائل لتحقيق هذه الأهداف، كما أنه نمط فريد من السمات الشخصية والسلوكية والعادات التي تحدد الصفة المميزة لوجوده"^(٢).

ويرى " سارتر " أن الحياة ذات معنى تظهر من خلال الاختيار الحر الذي من شأنه أن يعطى حياة الفرد معنى ومسئولية، وهذا بدوره يعطى الإنسان الهدف والقيمة

١- مرجع سابق : فيكتور فرانكل (٢٠١١)، ص ١١٦.

٢- نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠٠٨) : " معنى الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي "، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٢٠.

والغرض من وجوده"^(٣). وهذا ما أكدته "جوليان باجيني Julia Baggini " " أن البحث عن معنى شخصي في الأساس ينطوي على المسؤولية لاكتشاف وتحديد أنفسنا"^(٤). في حين يرى " فروم Fromm " " أن الإنسان قادر على أن يجعل حياته ممثلة بالمعنى عن طريق الحياة على نحو إنتاجي مستخدماً قدرته على الحب والعمل"^(٥). ويتفق " جون كوتتجهام John Cottingham " مع فروم " أن المعنى في الحياة عبارة عن الأنشطة الجديرة بالاهتمام التي يمارسها الفرد وتعبّر عن الاختيار العقلاني المستقل"^(٦). وتضيف جوشوا Joshua Seachris " أن المعنى في الحياة ذات تقييم معياري، لأنه يعتمد على وجهه نظر الإنسان عن حياته، وما يقوم به من أفعال وهذا ما يقوده إلى خبرة عميقة من القلق واللامبالاة أو الأمل"^(٧). ومن ناحية أخرى يعرفه "ماسلو" " أن المعنى في الحياة يكمن في بلوغ الإنسان الخبرات عن طريق تحقيقه لذاته، بوصفه كائنًا تحركه دافعية خلاقة لاستثمار قوة إبداعية لبلوغ الخبرات التي تبلغ حد الذروة"^(٨). وترى "سهير سالم" " أن المعنى في الحياة مفهوم أو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية يكونها الفرد عبر الحياة عن حياته من خلال مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يختبرها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين في ظل ثقافة

3 – Wendell Obrien: "the Meaning of Life" early continental and analytic perspectives.

4 – Terry Eagleton (2007): "The Meaning of Life ", oxford university press 2007, pp.135–175, p10.

٥- منال مصطفى محمد (٢٠٠٨) : " المعنى في الحياة وعلاقته بالقيم لدى عينة من الشباب الجامعي " ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس ، ص١٨.

6 – Ibid: Terry Eagleton (2007), p11.

7 – Joshua Seachris: "the Meaning of Life" contemporary analytic perspectives.

٨- مرجع سابق : منال مصطفى محمد (٢٠٠٨) ، ص٤.

المجتمع ومتغيراتها، وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة وأسلوب حياته^(٩). وهذا ما يعتقده أيضًا "محمد حسن الأبيض" " بأنه مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة أو عمل، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها وقدرته على تحمل المسؤولية والتسامي بذاته نحو الآخرين وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام"^(١٠).

ويتوصل "حاتم يوسف محمود" " بأنه مدى إدراك الفرد معنى وجوده في الحياة، و سعيه لتحقيق هذا المعنى بشكل فعلى من خلال إنجازات قيمة وأهداف فعلية"^(١١). وكما يشير "علاء سمير قطناني" "بأنه قوة غير ملموسة في درجة الوعي ودرجة التفكير العقلي والتي تحدد الأسلوب الذى يتبعه الفرد في معاملاته الحياتية مع ذاته ومع سياقه الاجتماعي، والتي تبنى على مجموع الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي تحدد نمط حياته وأهدافه المستقبلية وكيفية تحقيقها"^(١٢).

٩ - سهير محمد سالم (٢٠٠٨) : " معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية "، رسالة دكتوراه، غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، ص ١١.

١٠ - محمد حسن الأبيض (٢٠١٠) : "مقياس معنى الحياة لدى الشباب"، مجلة كلية تربية، جامعة عين شمس، العدد الرابع والثلاثون (الجزء الثالث)، ص ٨٠٣.

١١ - حاتم يوسف محمود (٢٠١٢) : " الاتجاه نحو المشاركة السياسية وعلاقتها بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٧٣.

١٢ - علاء سمير قطناني (٢٠١٤) : " فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة الاضطرابات النفسية وتنمية معنى الحياة لدى المراهقين الأيتام بغزة دراسة سيكو مترية كينيكية"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٤٣.

وعرفه أيضا "ريكر Reker" " أن المعنى في الحياة هو النظام والاتساق والغرض في وجود الفرد والسعي إلى بلوغ أهداف جديرة بالاهتمام والشعور المصاحب بتحقيق الذات" (١٣).

وفي ضوء التعريفات السابقة للمعنى في الحياة تتوصل الباحثة إلى عدد من النقاط منها :

١ - يعتبر مفهوم المعنى في الحياة شخصي ومكتشف وليس مخترع، لأن كل فرد يتعرض لعوامل مختلفة تسهم في تشكيل المفهوم لديه منها المواقف والخبرات والأهداف التي يسعى لإنجازها.

٢ - يرتبط المعنى في الحياة باكتشاف الفرد لذاته، وهو اكتشاف شخصي فلا أحد يستطيع أن يخبر الفرد بما يكفه في داخله من قدرات ومواهب إلا الفرد نفسه. فوعي الفرد لذاته يساعده على تحديد سماته وجوانبه المضيئة وتمييزها مثل توظيف الإرادة والمرونة والنظرة التفاضلية واتخاذ القرارات.

٣ - يدرك الفرد أهمية وجود أهداف في حياته تمثل معنى الحياة لديه، وتحقيق هذه الأهداف مرتبط بالجانب السلوكي للإنسان.

٤ - يقترن المعنى في الحياة بالمسؤولية والحرية العقلانية، أي إدراك الفرد بأنه حر في اختياره لأهدافه وطريقة تحقيقها، وهذا بدوره يجعله يشعر بمسؤوليته الشخصية في تحقيق أهدافه واتخاذ القرارات الملائمة لتحقيق أهدافه.

ومما سبق تتوصل الباحثة إلى تعريف إجرائي للمعنى في الحياة كما يلي:

13 – Gary t. Reker, Ph.D. (2011):" Meaning as a mediator of stressful life events, regrets in life and health in older adults ", Trent University, Peterborough, Ontario, Canada.

"هو مدى أنجاز الروح الإنسانية في إعطاء معنى لحياتها من خلال إحساس الإنسان بأهميته وتفردته وإدراكه لذاته وعظمته الداخلية، ووضعه لأهداف مصوبه للمستقبل دون أغفال الماضي، مع توقع وجود معاناه تسبب له ألم لكنه يواجهها بإرادته وحرية المسئولة العقلانية".

ثانياً : الفلسفة التي يستند إليها المعنى في الحياة

اهتم علماء النفس على مر العصور بتفسير النشاط والسلوك الإنساني الذي هو في صميمه يحمل معنى، ويعتبر " فيكتور فرانكل "واحدًا من أهم العلماء الذين اهتموا بدراسة المعنى في حياة الفرد. حيث حدد مبدأ إرادة المعنى لتفسير النشاط والسلوك الإنساني، لأنه يرى أن إرادة المعنى تجعل الفرد يسعى لتحقيق هدفه متجاوزًا كل ألم ومعاناه. كما أنه يرى أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنىً وهدفًا هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل ندره اللذة والأفتقار إلى المكانة والنفوذ دون أن ينتقص هذا من سعادته، لأن المسعى الرئيس للإنسان هو تحقيق المعنى في الحياة لا تعقب اللذة أو تعاظم السطوة (١٤).

فبدأ فرانكل ينقض مَنْ سبقوه " فرويد " و " أدلر"، لأنه يرى أن اللذة والقوة لا يمكن أن تكون غاية للإنسان، لأن اللذة والقوة تعتبر أثر جانبي لسلوك الإنسان، أي تعتبر مشتقات ثانوية لإرادة المعنى^(١٥). لذلك يعتبر مبدأ فرويد هو المبدأ المسيطر للطفل

١٤ - فيكتور فرانكل (٢٠٠٤) : "إرادة المعنى (أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى)"، ترجمة إيمان فوزى، دار زهراء الشرق، ط١، ص٣ - ٤.

١٥ - أشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٧) : " فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض قلق الموت لدى عينه من الشباب الجامعي"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص٤٠.

الصغير ومبدأ القوة الأدلرى هو المبدأ المسيطر للمراهق أما إرادة المعنى هي المبدأ المسيطر للراشد الناضج^(١٦).

ومع تطور علم النفس ظهر علم النفس الإيجابي الذى يركز على تحسين الأداء الوظيفي العام للإنسان^(١٧)، لأن علم النفس الإيجابي يساعد الأفراد على تحقيق حياة أفضل لهم، وتقديم أفضل ما لديهم من خلال دعم الجوانب الإيجابية من التجارب والخبرات الإنسانية بدلاً من مجرد العمل على تحسين الجوانب السلبية أو السيطرة عليها^(١٨). ويعرف علم النفس الإيجابي بأنه "وصفًا عامًا يدرس كل ما يمكن أن يجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش"^(١٩). لذلك يهتم علم النفس الإيجابي بالخبرات الذاتية الإيجابية والعادات والمسلّمات الإيجابية وكل ما يؤدي إلى تحسين الحياة الإنسانية.

يقوم علم النفس الإيجابي بالتركيز على جوانب القوة بدلاً من جوانب الضعف، لأنه يعتمد على التفكير الإيجابي، فالتفكير الإيجابي هو مقابل للتفكير السلبي الذى يجعل الفرد ذا تفكير أحادي فيقمع الفرد ذاته داخل الصفات السلبية كاليأس والإحباط والشعور بالفشل نتيجة للخبرات السلبية وعدم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة. بينما التفكير الإيجابي يساعد الفرد على تغيير طريقة تفكيره بجعل أفكاره إيجابية وتفتح آفاق ذهنه، مما يعطيه الثقة بالنفس والمرونة والتكيف للوصول إلى أهدافه ويمكنه أيضاً من مواجهة صعوبات الحياة.

١٦ - نجلاء محمد عبد المعبود (٢٠١٢) : " فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في تنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينه من طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٢١ - ٢٢.

١٧ - محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤): "علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية"، مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد ٣٤، ص ١٢.

١٨-مرعى سلامة يونس(٢٠١١):"علم النفس الإيجابي"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط١، ص ٢٠٥ - ٢٠٧.

١٩- مرجع سابق : محمد السعيد عبد الجواد(٢٠١٤)، ص ١١.

وتعتبر من أهم الأهداف الرئيسية لعلم النفس الإيجابي هو وصول الفرد للسعادة، لأن علم النفس يُمكن الفرد من اكتشاف ذاته وتقديرها من خلال أفعاله وإنجازاته، ويستطيع أن يحدد مواطن الضعف لديه والانتصار عليها، كما تُمكنه من تحديد مواطن القوة وتمييزها وهذا ما يجلب للفرد الأمان والاطمئنان والسعادة. لذلك يشعر الفرد بالرضا عن الحياة وجودتها ليس من أجل النقاء لكن من أجل التطور الإنساني في مواجهة التحديات. وتعتبر السعادة في إطار علم النفس الإيجابي مؤشر لجودة الحياة، لأنها تتضمن :

١ - الانفعالات الإيجابية (الحياة السارة والممتعة)

٢ - السمات والخصائص الإيجابية (الاندماج)

٣ - العلاقات الإيجابية (الحياة الاجتماعية)

٤ - المؤسسات الإيجابية (الحياة الهادئة ذات معنى)^(٢٠).

ويرتبط مفهوم المعنى في الحياة بمفهوم أشمل وهو جودة الحياة لاسيما مع تطور علم النفس الإيجابي، وتعرف جودة الحياة بأنها "حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر ومنها الحيوية والإقبال على الحياة والثقة في الذات والصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين والبهجة والمرح والسعادة والهدوء والاهتمام بالآخرين"^(٢١).

تتضمن جودة الحياة بعدين أساسيين وهما: بعد ذاتي ويتمثل في الرفاهية والإحساس بالرضا عن الحياة والسعادة والحياة ذات معنى، وبعد موضوعي ويتمثل في إشباع الاحتياجات وتحقيق الإمكانيات^(٢٢). لذلك تعتبر من مؤشرات جودة الحياة فهم الفرد لذاته وإدراكه

٢٠- نفس المرجع السابق : ص ١٦.

٢١- محمود فتحي عكاشه وآخرون(٢٠١٠):"العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية"، المؤتمر العلمي السابع ، كلية تربية، جامعة كفر الشيخ، ص ٥.

٢٢- محمد السعيد ابو حلاوة (٢٠١٠):"جودة الحياة : المفهوم والابعاد" ، ورقة عمل ضمن فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية تربية، كلية تربية دمنهور، جامعة كفر الشيخ.

لقدراته وإمكاناته ووضعه لأهداف وتقييمها بصورة مستمرة مع وضع الخطط المستقبلية لتحقيقها، فهناك علاقة بين شعور الإنسان بجودة الحياة وبين شعوره بقيمته كإنسان وأهميته للمجتمع وللآخرين وشعوره بإنجازاته ومواهبه^(٢٣). لذلك تعتبر الحياة ذات معنى هي الحياة ذات جدوى.

هذا وهناك مبادئ نظرية يستند إليها المعنى في الحياة :

- ١ - التفكير المستقبلي
- ٢ - التفكير الإيجابي
- ٣ - إدارة الذات
- ٤ - إدارة الوقت
- ٥ - المشاركة المجتمعية
- ٦ - المسؤولية والحرية

ثالثاً : أهمية المعنى في الحياة

يعتبر إحساس الفرد بمعنى في حياته عاملاً مهماً يجعله يشعر بقوته الداخلية ويدرك سماته الإيجابية بما يجعله يتحلى بالشجاعة والمرونة في مواجهة الأزمات والصعوبات التي تواجهه في حياته بكل ما تحمله من ألم ومعاناه. كما أن المعنى في الحياة يزيد من إصرار الفرد على الكفاح المتواصل والسعي لتحقيق الأهداف في الحاضر والمستقبل، بما يجعله يشعر بالسعادة لكونه فرداً متميزاً. وفيما يلي عرض لأهمية المعنى في حياة الإنسان:

١ - إحساس الإنسان بأهميته وتفرد

يعتقد الإنسان أن الحياة سلسلة من الإنجازات، وهذه الإنجازات تكون ذات معنى داخل السياق النوعي للحياة كلها. في حين أنه يرى أن الواقع لا يدل على هذا ولا يوجد به

٢٣- محمد حامد إبراهيم الهنداوي (٢٠١٠): "الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، ص ٤٢.

أي أنجاز وأن الحياة خاوية من المعنى، وهذا ما يسمى بالوعى الزائف^(٢٤). فيشعر الإنسان أن الحياة عبثية أي خالية من المعنى. ويعرف "Nagel" العبث "بأنه التناقض بين الواقع والطموح، وهذا التناقض يعود إلى التصادم بين الجدية التي يأخذها الإنسان في حياته وإمكاناته وشعوره أن ما يفعله لا يهم أحد مع تبرير وجوده باتباع سلسلة من التبريرات فيجد أن حياته عبارة عن سلسلة من التبريرات والانتقادات التي تسيطر على خيارته ويحاول أن يدعمها بالعقلانية^(٢٥).

وهذا ما أكده أيضا "البيرت كامو Albert Camus" حيث يرى أن الحياة عبثية لا معنى لها وهذا يكمن في حتمية الصدام بين الاحتياجات وتطلعات البشر^(٢٦). كما أن عدم إدراك الفرد لإمكاناته الشخصية وعدم قدرته على التعامل مع الآخرين يجعله يشعر بالعبث. ولكن الشعور بالعبث يساعد الفرد على إدراك حالته الحقيقية، لأنه يرى التبريرات بأنها ليست حقيقية ولا أساس لها من الصحة. عندئذ يدرك الإنسان أن لديه عقلاً يجعله قادراً على تخطيط حياته ولا يخضع إلا إليه. كما أنه حر بطبيعته ولكن حريته محدودة، لأنه من خلال الحياة يتعرض إلى مواقف ليس فيها اختيار، ولكنه يتخذ منها موقفاً يمارس من خلاله حريته التي تدرج معها المسؤولية. وهذا ما يؤكد فرانكل أن لكل فرد رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً محددة يجب أن يقوم بتحقيقها، وفي ذلك لا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر. فضلاً على أن حياته لا يمكن أن تتكرر ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك^(٢٧).

24 – Ibid: Terry Eagleton(2007), p6.

25 – Thomas Nagel (January 2010): "Absurdity, Angst and the meaning of life" Duncan Prut chard, university of Edinburgh, p3.

26 – Ibid: Wendell Obrien.

وهذه النظرة المختلفة للإنسان تجعل كل اهتمامه ينصب على السمات الإيجابية والجوانب المضيئة في صلب تكوينه، والتي يتمثل بعضها في المعنى والاستمرارية والنزوع صوب المستقبل^(٢٨). مع إدراكه لنقاط قوته المختلفة المتميزة وتوجيهها، لذلك يكتشف الفرد قدرته على توظيف ما لديه من مهارات وقدرات وطاقات في القيام بعمل أو فعل مفيد لإثبات قيمته كفرد متميز ومستقل^(٢٩).

لذلك يدرك الفرد أنه كائن متميز ويعرف أنه حر مسئول عقلائي، لديه قدرات وإمكانات مختلفة. وهذا ما يؤكد "جاسون Jason" أن الإنسان له شخصيته المتميزة حيث يتميز بقدرة عقلية قادرة على تحديد آرائه الخاصة وممارسته لحقوقه واتخاذ القرارات والتفكير في حياته بطريقة إيجابية لتحقيق الشروط الأساسية لوجوده كإنسان^(٣٠).

٢ - الحرية الروحية

تظهر أهمية المعنى في الحياة بإحساس الإنسان بأهميته وتفردته وشعوره بالمسؤولية والحرية، لكن لا تتوقف أهمية المعنى في الحياة عند هذا البعد الظاهري فقط، لأن المعنى في الحياة يُظهر بعد آخر لدى الإنسان وهو البعد المعنوي أو البعد الروحي الذي يدوم أكثر ويعتبر أهم ما يميز الظاهرة الإنسانية. فالبعد الروحي يُظهر القرار الذي يتخذه الفرد تجاه ألمه ومعاناته التي تسببها له الأزمات والتحديات والعقبات التي تواجهه. فالحرية الروحية هي قرار الإنسان ما إذا كان ينوى أن يخضع أو لا يخضع لمعاناته التي تهدده بأن تسلبه ذاته^(٣١).

٢٨ - مرجع سابق : نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠٠٨)، ص ٢.

٢٩ - مرجع سابق : علاء سمير قطناني(٢٠١٤)، ص ٤٣.

30- Jason Poettcker(October 2015) : " Defending the purpose theory of meaning in life " , journal of philosophy of life, p188.

٣١ - مرجع سابق : فيكتور فرانكل(٢٠١١)، ص ١٣.

يؤكد فرانكل على البعد الروحي الذي يفوق البعد النفسي والبدني في قدرة الإنسان على التجاوز والسمو^(٣٢)، واعتبره أنجاز داخلي أصيل لا يمكن سلبه من الإنسان وتجعل حياته ذات معنى وهدف. وهذا ما أكده أيضًا "ماتز" أن المعنى في الحياة يأتي من عالم روحي^(٣٣). لذلك تُظهر الحرية الروحية عظمة الإنسان الداخلية في عدم استسلامه لآلامه ومعاناته مع إدراكه أن الأمور الصعبة ليس من الصعب تحقيقها وتجعله أيضًا يؤمن بطموحه وأهدافه والاستعداد لها مع الاعتراف بأخطائه. وهذا ما قرره "جوشوا Joshua" أن المعنى في الحياة بما يتضمنه من ألم ومعاناه وجه قدرة الإنسان لذاته وعرض قدرته وغاياته^(٣٤).

لذلك تعتبر الحرية الروحية موجّهة للسلوك، لأن الفرد يقوم بترجمة إدراكه لذاته وتفهمه لقدراته وغاياته بالانتصار على الألم والمعاناة وتحقيق الإنجازات التي لا يستطيع أحد أن ينكرها أو يقوم الزمن بتدميرها^(٣٥). ومن ثم يؤكد البعد الروحي على حرية الإنسان ومسئوليته وقدرته على اتخاذ القرار.

٣ - التوجه للمستقبل

تعتبر النظرة المستقبلية من أهم المؤشرات على وجود معنى في حياة الفرد فهي ترجمة فعلية لحياة الإنسان، لأنها تدل على إيجابية الإنسان ومدى تقبله للواقع بكل ما يحمله من إيجابيات وسلبيات، وتدل أيضًا على فهم الإنسان لنفسه وذاته وإمكاناته ومهاراته وقدرته على التكيف مع نفسه ومع مجتمعه وتشمل أيضًا نظرته للحياة. وتعود أهمية التوجه للمستقبل أنه من خلالها يرى الإنسان سبب وجوده في الحياة، فالأهداف التي يضعها لنفسه لا تتوقف على الحاضر فقط ولكنها في الأصل منصبه تجاه المستقبل. لذلك

٣٢-مرجع سابق: منال مصطفى محمد(٢٠٠٨)، ص ٤.

[33- Thaddeus Metz (2007):"The Meaning of Life ", p197.

34- ibid: Joshua Seachris.

35- ibid: Wendell Obrien.

هناك علاقة بين الأهداف وتوقعات الأفراد المستقبلية وبين إدراكهم بمركزهم في الحياة^(٣٦). وقد عرف فرانكل التوجه نحو المستقبل بأنه منح الإنسان قوة داخلية عن طريق تبصره لهدف مستقبلي يستطيع أن يتطلع به إلى الأمام^(٣٧).

ومع تحديد الفرد لهدفه المستقبلي قد يقع في حيرة وتردد بين ما يجب أن يميل إليه وبين ما يريده الآخرون من حوله. لكن الحكمة تقتضى بأن يتوجه المرء نحو مستقبله وفق ما تمليه عليه ميوله واستعداداته فيكون مدفوعاً إلى ذلك برغبة تحقق له ما يطمح إليه ضمن إطار التكامل الاجتماعي بحيث يكون الفرد في خدمة المجتمع^(٣٨). وهذا ما يؤكد على الارتباط بين المعنى الخاص لحياة الفرد الذى يظهر من خلال توجه الفرد للمستقبل في ضوء طموحه واستعداداته وبين المعنى المطلق للحياة بأن يكون توجه الفرد لخدمة المجتمع. ويمكن تعريف التوجه للمستقبل بأنه "رؤية الفرد لمعنى حياته من خلال وضعه لأهداف مصوبة تجاه المستقبل وأن تتبع هذه الأهداف من ذات الفرد بما يتفق مع إمكاناته وقدراته".

٤- التفاؤل والأمل

يساعد المعنى في الحياة الفرد بتكوين نظرة إيجابية للحياة بما يجعله شخص متفائل يتوقع الفرح والسرور ويكون مستقبله أكثر إشراقاً واستبشاراً^(٣٩)، ويمكنه أيضاً من تقبل الظروف الصعبة ومواجهتها والتخلص من أثارها السلبية كما تعينه على النهوض مجدداً بعد

٣٦- أحمد السيد فهمى على (٢٠١١) : "توعية الحياة لدى الشباب الجامعي وعلاقتها باتجاهاتهم نحو المستقبل " رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الاسكندرية، ص ٤.

٣٧- مرجع سابق : فيكتور فرانكل(٢٠١١)، ص ٨٢ - ٨٣.

٣٨- نادر فتحي قاسم وآخرون(٢٠١٤) : "الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو المستقبل"، مجلة كلية تربية، جامعة عين شمس، العدد الثامن والثلاثون، الجزء الثالث، ص ٩٦١.

٣٩- عيبر محمد على (٢٠٠٩) : "فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتنمية مهارات الحياة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٦٣.

مواجهة الصعاب، لأن الفرد يقيم المواقف بصورة إيجابية يكون تركيزه فيها على النجاح أكثر من تركيزه على المواقف أو المشكلة بما يعطيه الأمل في الحياة^(٤٠). ويعتبر الأمل طاقة تدفع الأفراد لتحديد أهدافهم وطرق تحقيقها بما يظهر مرونة الأفراد في التكيف مع الضغوط والمحن التي تواجههم^(٤١). لذلك هناك ارتباط إيجابي بين وجود معنى في حياة الفرد وبين إحساسه بالتفاؤل والأمل.

٥ - الرضا عن الحياة

يعتبر الرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد نتيجة لإدراك أهمية وجوده في الحياة وأن حياته لها معنى وقيمة بالنسبة له. ويظهر رضا الفرد عن حياته من سلوكه واستجاباته لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وللبيئة المدركة، ويظهر أيضًا من خلال تفاؤل الفرد تجاه مستقبله ورضاه عن حياته الماضية بما يجعله يشعر بالامتنان الداخلي والسعادة والسعي الدائم نحو تجديد الحياة^(٤٢). وتظهر السعادة كأثر جانبي لرضا الإنسان عن حياته أي تنشأ ذاتيًا وتلقائيًا، لذلك تعتبر السعادة حالة من الروح لا تشمل مجرد الحالة الداخلية، ولكنها تشمل أيضا التصرف بطريقة معينة لذلك هي جزء من الطريقة العملية للحياة وليس بغرض الرضا الداخلي

40-Suntin, a.r, Costa, p.t, Washington, e, &Eaton, w (September 2010):"

Turning points and lessons learned: stressful life events and personality trait development across middle adulthood", psychology and aging, p525.

41-Reker(2008):" Resilience as a mediator of stressful life events and subjective well-being existential regret and physical health in older adults",

Trent university, Peterborough, Ontario, Canada.

٤٢- أمانى عبد الوهاب (٢٠٠٧) : "أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا على الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين"، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ٢٤٨.

الخاص^(٤٣). وعلى الرغم من أن هناك اختلاف في طبيعة السؤال بين المعنى في الحياة والسعادة، فليس السؤال عن ما الذي يجعل حياة ما سعيدة هو السؤال نفسه ما الذي يجعل حياة ما ذات شأن أو قيمة أو معنى^(٤٤)، إلا أن المعنى في الحياة هدف مشترك للبشر جميعًا، والجميع أيضا يسعون إلى السعادة، وهو هدف يحترم ويعتبر جزء من طبيعتنا^(٤٥).

رابعًا : العوامل المؤثرة في المعنى في الحياة

الإنسان مع اعترافه بأهميته وتفرده في الحياة وقيامه بمحاولات للتغيير لجعل حياته أفضل قد يتعرض لكثير من العوامل التي تؤثر عليه سلبًا في حياته كما أنها يمكن أن تعوقه أو تقف سدًا منيعًا أمام تحقيق أهدافه الأمر الذي يجعله يشعر بالإحباط والاكنتاب، ومن بين هذه العوامل :

١ - الفراغ الوجودي

يعتبر عدم وجود أهداف في حياة الفرد تشيره أو تجعله يسعى إلى تحقيقها والكفاح من أجلها حالة ذاتية تدفعه إلى الملل واللامبالاة والفراغ، لأنه يشعر أن حياته ليس بها أي شيء جدير بالاهتمام ولا يرى فائدة من إي نشاط ويبدأ يشك في الدوافع البشرية والتساؤل عن قيمة الأنشطة الحياتية، وهذا ما يجعله يشعر بالفراغ الوجودي^(٤٦). ويُعرف الفراغ

٤٣- تيري ايجلتون(٢٠١٤):"معنى الحياة مقدمة قصيرة جدًا"، ترجمة شيماء طه الريدي، مؤسسة هنداوي للتعليم و الثقافة، ط١، ص ٨٢.

٤٤- ليزا بورتولوتي(٢٠١٣) : "الفلسفة والسعادة"، ترجمة أحمد الأنصاري، المركز القومي للترجمة، ط١، ص ٢٤.

45- Ibid: Terry Eagleton(2007), p3.

٤٦- سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٣) : " الفراغ الوجودي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى عينه من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٢٤.

الوجودي بأنه حالة" سيكولوجيه تنتج عن فقدان الإنسان الهدف من حياته الذي يعطيه إحساس بالتميز والتفرد"^(٤٧).

فالفراغ الوجودي يجعل الفرد يفقد معنى حياته فيشعر بالعدمية أي أنكار الحياة، لأن حياة الإنسان تكون فارغة من المعنى ويفقد صفة الحياة مما يجعله يفقد إنسانيته وبالتالي تتحول حياة الإنسان إلى مجرد معيشه ويصبح الإنسان مجرد شيء^(٤٨)، فيشعر الإنسان بالاغتراب عن ذاته وعن الآخرين. من ثم يعتبر الفراغ الوجودي ذا شقين يؤدي كل منهما إلى الآخر، فالفراغ الوجودي يجعل الفرد يفقد الهدف من حياته ويفقد دلالة الحياة وقيمتها ومغزاها وهذا بدوره يدفع الإنسان إلى الشعور بالإحباط والاكتئاب واليأس والاستسلام^(٤٩).

٢ - المعاناة

يدرك الإنسان أن الحياة ليست قائمة على الاستمتاع والبهجة والإبداع فقط، لكن يوجد بها المعاناة أي الحياة الجرداء التي تنقصها ألوان الإبداع والاستمتاع^(٥٠). فقد يواجه الفرد عقبات وتحديات أو أزمات لا يمكن أن يتوقعها تسبب له الألم فتفقده معنى حياته، أو أن يقوم الفرد بخطأ ما فيشعر أنه شخص سيء مع عدم قدرته على تفعيل إمكاناته الشخصية فيشعر بالذنب^(٥١)، كما يمكن أن يتعرض الفرد لمعاناته نفسية نتيجة لفقدانه الأمل أو الفشل المتكرر بما يفقده الثقة بالنفس والنظرة السلبية للمستقبل.

٤٧- نفس المرجع السابق : ص ١٩.

٤٨- مرجع سابق : أشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٧)، ص ٤٢.

٤٩- سهى عدنان (٢٠١٤) : " فاعلية العلاج بالمعنى لتحسين جودة الحياة الأسرية وأثرها على مهارات

التواصل لدى الأطفال ذوى الإعاقة السمعية - البصرية بسوريا "، رسالة دكتوراه، غير منشورة، معهد

الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، ص ١٤.

٥٠- مرجع سابق: فيكتور فرانكل(٢٠١١)، ص ٧٧.

" 51-Samantha E. White – truck, B .sc. and Gary t .Reker, Ph.D. (2009):

Measuring existential regret in older adults" the development and validation of

وقام فرانكل بتحديد المعاناة بأنها "المواقف التي لا مفر منها التي يواجهها الفرد أو القدر الذي لا يستطيع تغييره بما يسبب له الألم". كما عرض فرانكل معاناه الفرد في ثلاثة مظاهر سلبية من مظاهر الوجود الإنساني وهي الألم والذنب والموت. لذلك تفقد المعاناة الفرد معنى حياته، لأنه يشعر بالإحباط واليأس وعدم القدرة على المواجهة فيستسلم للألم والمعاناة، وبالتالي يفقد قيمته كشخص متميز ويفقد أهدافه ومعنى حياته .

لكن للمعاناة غرض آخر وهو توجه الإنسان نحو وجوده، فعليه أن يحول كل معاناة لخبره ذات معنى ليستفيد منها إلا إذا ستمضى معاناته بلا معنى ولا يبقى غير الألم. وهذا ما أكده فرانكل أن المعاناة هي فرصة لتحقيق القيمة العليا بتحقيق المعنى الأعمق وهو معنى المعاناة. واعتبر أيضًا المعاناة امتياز منح للإنسان ومهمة من المهام المفروضة عليه وتتضح أهميتها في أنها تظهر ذات الفرد وجوانبه الإيجابية.

فتعتبر المعاناة حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، والمعنى الذي تكتسبه تلك المعاناة يتوقف على الأهداف والقيم والمعاني التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها^(٥٢). لذلك حياة الإنسان تشكل جزء من نمط متماسك بما فيها المعاناة، وليست المعاناة هي كل الحياة ولكن هي الميزة الأكثر أهمية.

٣ - فقدان الهوية والاعتراب

يعتبر لكل فرد هوية متميزة عن الآخرين يختارها لنفسه وفقًا لإمكاناته وقدراته ومهاراته وبها يدرك ذاته ويحدد أهدافه. فتحديد الفرد لهويته يساعده على العمل بمفرده دون

the multidimensional existential regret inventory (MERI), Trent university,
Peterborough, Ontario, Canada.

٥٢- إبراهيم محمود ابو الهدى (٢٠١١): "دراسة سيكو مترية كلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهه الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٤٧.

الانغلاق على ذاته وأن تكون توقعاته المستقبلية امتدادًا واستمرارًا لخبرات الماضي^(٥٣). لكن قد يفقد الفرد هويته نتيجة لفشل الفرد في تحديد هوية معينة له وعدم القدرة على اختيار مستقبله وانعدام الأهداف، وبالتالي يفقد الثقة بنفسه ويفقد استقلاله ويضطر إلى التبعية والشعور بالخزي والخجل ويشعر بالاغتراب والخواء أي فقدان المعنى في الحياة^(٥٤). ويمثل الاغتراب انفصال الإنسان عن ذاته وعن مجتمعه لافتقاره لهويته وبالتالي يفقد الاهتمام بالحياة ويلجأ إلى العزلة^(٥٥).

خامسًا : أبعاد المعنى في الحياة

يتضمن المعنى في الحياة عدة أبعاد سلوكية، يتمثل في الجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية. وتظهر الجوانب المعرفية في إدراك الفرد لذاته وفهمه لواقعه ومستقبله وقدرته على تحديد إمكاناته وقدراته وجوانبه الإيجابية والسلبية، وتكمن مع الجوانب المعرفية الجوانب الوجدانية التي تتمثل في حرية الإرادة وما يلحق بها من مسؤولية، ثم تبرز الجوانب المهارية المتمثلة في تحديد الأهداف المستقبلية والقدرة على اتخاذ القرار والمرونة الشخصية. وتفصيل ذلك ما يلي:

١ - إدراك الذات

تعتبر الذات من المفاهيم الهامة في البناء الإنساني، وتظهر أفكار الإنسان وصفاته وسماته الشخصية، لأنها تعكس استجابات الإنسان تجاه المواقف المختلفة وعلاقاته الشخصية مع الآخرين والمجتمع وتظهر أيضًا شعور الإنسان بالرضا والأمل والتفاؤل. وقد تم ربط الإدراك بالذات، لأن الإدراك أو الوعي بالذات هو وعى المرء بمشاعره وقدرته على

٥٣- نجاه محمود محمد (٢٠٠٩) : " برنامج إرشادي لإثراء المعنى في بعض المتغيرات النفسية لدى المودعين بالمؤسسات الإيوائية "، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي والتربوي، ص ١٩.

٥٤- مرجع سابق : سهير محمد سالم (٢٠٠٨)، ص ٤٤.

٥٥- مرجع سابق : سارة حسام الدين (٢٠١٣)، ص ٢٠-٢١.

استخدامها كموجه لاتخاذ قرارات أفضل، ومعرفته بقدراته وبمواضع قصوره والشعور بأنه يستطيع التعامل مع كل شيء^(٥٦). لذلك يعتبر الإدراك الذاتي ظاهرة متعددة الأبعاد حيث يشمل الماضي بخبراته وتأثيراته ومستقبله المتوقع ويشمل أيضًا المشاعر والتصورات عن الذات والأهداف وسمات الشخصية والسلوكيات والأخلاق^(٥٧).

فإدراك الذات يجعل الإنسان يتسم بمجموعة صفات إيجابية وفعالة منها الاستقلالية والشجاعة في مواجهة التحديات بما يملكه من تصورات إيجابية عن الأحداث أو المواقف مع قدرته على المرونة والتكيف مع الواقع، فالتحديات تجعله يقوم بعملية تقييم مستمر للذات من أجل نموها وتطويرها والرقى بها. وإدراك الذات أيضًا يُمكنه من صياغة الأهداف الواقعية والسعي إلى تحقيقها، كما أنه لديه نسق قيمي واضح ومحدد نابع من إدراكه لذاته بما يُظهر نمط الحياة واسلوبها المعاش. وبذلك يمكن تعريف إدراك الذات بأنها "تصور معرفي حقيقي قائم على كل ما يخص الذات الإنسانية من إمكانيات وقدرات وأوجه قصور وتفعيلها في أقصى صورة لها لتحقيق الإنجازات والطموحات".

٢ - التسامي بالذات

يضيف المعنى في الحياة مفهوم مختلف لإدراك الفرد لذاته، فقد كان يسعى الفرد طيلة حياته في الحفاظ على ذاته والاهتمام بإشباع احتياجاته الأساسية، لكنه يغفل أنه بحفاظه على ذاته يصبح في دائرة مغلقة يكون التمرکز فيها حول ذاته فقط ويتعلم الأنانية وبالتالي يفقد روح التحدي والإنسانية. لكن مع وضوح المعنى في حياة الإنسان يسعى

٥٦- حمزاوي زهية (٢٠١٦-٢٠١٧): "صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق _ دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية بولاية مستغانم"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران ٢، ص٦٦.

57- Alain Morin(October2011): "Self – Awareness part 1: Definition, Measures, effects, functions, and Antecedents", Article in Social and personality psychology compass,p810.

لتحقيق أهدافه الذى تجعله ينظر بصورة مختلفة إلى ذاته نتيجة لمواجهته لكثير من التحديات التي تمكنه من اكتشاف ذاته وقدراته وإمكاناته لتخطى ومواجهة التحديات فيظهر لديه التسامي بالذات. وقد تكون هذه النظرة المختلفة للذات أمرًا محفّرًا ومستمرًا أو مهددًا ومزعجًا اعتمادًا على رؤية الإنسان للتغيير، وتعتبر أفضل التغييرات هي التي يقوم بها الإنسان بنفسه دون تلك التي فُرضت عليه (٥٨).

لذلك يعتبر التسامي بالذات محاولة الفرد لإدراك وجوده كأنه في محاولة اقتحام لإدراك نفسه وذلك ليستكشف مواطن القوة الداخلية ومواطن الأمان في ذاته (٥٩)، في حين يتجاوز التسامي بالذات إدراك الفرد لذاته ويظهر قدرته في البحث عن قيم وغايات سامية تتخطى المصالح والاهتمامات الشخصية كاهتمامه بالجماعة التي ينتمى إليها وفهمه لمشكلاتها ومشاركته في حلها، كما أنه يعكس مدى إدراك الفرد بأن وجوده في العالم يكون وجودًا مؤثرًا بقدر ما يقدمه من عطاء للمجتمع والعالم الذى يعيش فيه (٦٠). لذلك يتضح أن التسامي بالذات هو تجاوز الفرد لحدود ذاته (٦١)، وليست اهتماماته اهتمامات شخصية فردية أو إشباع لحاجاته الأساسية، لكنه أصبح يهتم بالكل ويضحى من أجلهم دون إغفال ذاته وتنميتها. وهذا ما ذكره "ratio" أن الأهداف تكون لها قيمة عندما تكون موجهة نحو تحقيق أهداف تتجاوز حدود الأهداف الفردية التي هي أكثر قيمة (٦٢).

٥٨- روبرت اشتون (٢٠١٠): " خطة الحياة ٧٠٠ طريقة لتغيير حياتك إلى الأفضل"، مكتبة جدير المملكة العربية السعودية، ط١، ص٤٩.

٥٩- عبد العزيز محمود (٢٠١٣): "أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بروح المرح ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس، ص ٧١.

٦٠- مرجع سابق: محمد حسن الأبيض (٢٠١٠)، ص٨٠٥.

61- Ibid: Thaddeus Metz (2007), Retrieved 5 March 2017.

62-Ratio (2005): "Downshifting and Meaning in life", Black publishing,

Garsington road, oxford, p178-179.

ويتضح مما سبق أن هناك علاقة وثيقة بين اكتشاف الفرد لذاته الحقيقية وبين وجود معنى لحياته^(٦٣)، لأن إدراك الفرد لذاته يجعله يضع أهدافاً يستطيع القيام بها، وهذه الأهداف لا تخدم ذاته فقط ولكنها موجهة في الأصل لخدمة الآخرين. لذلك يعتبر العلاقات الإنسانية هي التي تحدد وتقيم معنى الحياة. وفي ضوء ذلك يمكن تعريف التسامي بالذات بأنها " قدرة الإنسان على تجاوز ذاته للبحث عن معنى للحياة من خلال التفاعلات الاجتماعية".

٣ - المرونة الشخصية

أن الحياة بها الكثير من الضغوط والصعاب التي تشكل ضغط على الإنسان وتجعله يواجه الكثير من التحديات وتسبب هذه الضغوط والتحديات العديد من التأثيرات السلبية عليه . ولكن يعتبر شعور الفرد بمعنى لحياته يجعله ينظر إلى المواقف والأحداث التي يتعرض لها بطريقة مختلفة، فالمعنى في الحياة يعكس قدرة الفرد على المرونة والتكيف مع المواقف المختلفة والاستجابة لها بطريقة إيجابية ومحاولة تجاوز الآثار السلبية لها.

يشمل التكيف والمرونة شقين، أولاً شق داخلي ويتمثل في الثقة بالذات والقدرة على إدارة الانفعالات في المواقف السلبية وتجاوز الازمات بطريقة إيجابية وفعالة دون أن تترك تأثيرات سلبية من خلال البحث عن طرق مواجهة الأحداث أو المواقف واكتساب طرق جديدة لحل المشكلات^(٦٤)، ثانياً شق خارجي ويتمثل في العلاقات الاجتماعية السوية وتقبل التغيرات الاجتماعية. وبذلك يمكن تعريف المرونة الشخصية بأنها " قدرة الفرد العقلية على التكيف الإيجابي للأحداث والمواقف الخارجية التي تواجهه ".

63-Paul Edwards (December, 3, 2015): "The Meaning and value in life".

٦٤- سعادة بنت عبد بن خلفان الهاشمية (٢٠١٧) : "المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، ص ١٣-١٤.

٤ - الأهداف المستقبلية

عند تحديد المعنى في الحياة نجد أنه ليس هناك معايير ثابتة لتحديد المعنى بوجه عام لجميع البشر، لأن الأفراد يختلفون في أهدافهم ورغباتهم ونظرتهم للحياة. فالأهداف المستقبلية لا بد أن تتناسب مع إمكانيات الأفراد وقدراتهم الإبداعية كما أنها يجب أن تتسجم مع قيمهم الشخصية^(٦٥). فكل فرد يضع لنفسه أهدافًا يحاول من خلالها فهم معنى ودلالة الهدف من حياته^(٦٦). ويعمل جاهدًا لتحقيق تلك الأهداف، فأصبح الإنسان يبحث من وراء الهدف على المعنى وهذا المعنى هو الداعم والمحفز له^(٦٧). فالمعنى يتم اكتشافه من خلال بحث وجهد دؤوب ولا يتم بشكل تلقائي، فالمعاني المنفردة هي اكتشاف شخصي يجب أن يكتشفه الفرد ويسعى إليه^(٦٨).

وتتطوي الأهداف المستقبلية بداخلها على عقبات تحمل ألم ومعاناة تتطلب سعى وجهد متواصل. وهذا ما اكده "Ratio" أن الوصول إلى الهدف يتطلب اكتشاف واختراع أدوات جديدة مع تضافر جهود الفكر والجسد وشجاعة كبيرة وجهد وانتباه وسعى متواصل^(٦٩). لذلك الأهداف المستقبلية ترتبط بشكل إيجابي بتقييم الذات وبالسلوكيات^(٧٠).

٦٥- زينب عبد الحسين كريم الأسدي (٢٠١٧) : "التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة القادسية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة القادسية، ص ١٦.

66- Brassai, I., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012). "Existential attitudes and eastern European adolescents problem and health behaviors: highlighting the role of the search for meaning in life" the psychological record, 62(4), 719-733, p721-722.

67- Park, C. I. (2010): "Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events". Psychological bulletin, 136(2), 257-301, p259-260.

٦٨- مرجع سابق : عاطف سعد الحسيني (٢٠٠٨)، ص ٨٢.

69 - Ibid: Ratio (2005), p186.

ومن خلال ما سبق يمكن تعريف الأهداف المستقبلية بأنها "هى الأهداف التي يضعها الفرد ويسعى لتحقيقها مع توقع وجود صعاب عند تحقيقها".

٥ - المثابرة

الإنسان في بحثه عن معنى لحياته ووضعه لأهداف يسعى لتحقيقها يُظهر ذاته بما تحمله من حرية ومسئولية وشجاعة ومثابرة واتخاذ القرار تجاه ما يواجهه من تحديات وضغوطات، فالمثابرة هى القدرة على الاستمرارية والعطاء رغم التحديات. فمن خلالها يبدأ الإنسان بفهم جوانب الموقف أو المشكلة ويحاول البحث عن معنى لها ويضع خطة لحل المشكلة^(٧١)، وهذا ما اطلق عليه فرانكل حرية الإرادة. فتظهر حرية الإرادة واضحة في استجابة الإنسان للمواقف المختلفة حيث تمكنه من أن يسلك وفق إمكانياته وقدراته بما يحقق له الإحساس بوجوده الإنساني.

وبذلك تمكن المثابرة الإنسان من إعادة توازنه النفسي من خلال تكييفه ومرونته مع الأحداث والتحديات التي يواجهها، كما أنها أيضًا تمكنه من تنظيم ذاته وتطويرها باستمرار. والمثابرة أيضًا تنطوي بداخلها على الأهداف الذى يسعى الإنسان إلى تحقيقها باتخاذ خطوات بسيطة ومحسوبة نحو تحقيق تلك الأهداف^(٧٢)، فتمكنه المثابرة من الثقة بنفسه والدافعية للإنجاز وإيجاد بدائل مبدعة لتحقيق هدفه وهذا ما يظهر المسؤولية. ويؤكد فرانكل أن حياتنا لا تقوم على الكلام ولا التأمل، لكن على العمل الحق والمسلك الحق. فالحياة

70- Steger, m.f (2006): "Development and validation of the meaning in life questionnaire", dissertation abstracts international section b: the sciences and engineering, 66, p4257.

71-Joseph Dinapoli (2019): " Persevering toward What? Investigating the Relationship between Ninth- grade Students Achievement Goals and perseverant Actions on an Algebraic task", INTERNATIONAL ELECTRONIC JOURNAL OF MATHEMATICS EDUCATION, p 435-436.

72 _____(2016): "PERSEVERANCE", the positivity project.

تعنى الاضطلاع بالمسئولية لكي يجد الإنسان الإجابة الصحيحة لمشكلاته، ويحقق المهام التي تفرضها على كل شخص بصفة مستمرة^(٧٣). وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف المثابرة بأنها " استثمار لأقصى إمكانات وقدرات الإنسان لتحقيق أهدافه الذي يسعى إلى تحقيقها أو من أجل إعطاء قيمة ومعنى لحياته".

٦ - اتخاذ القرار

يرتبط اتخاذ القرار بالإنسان في جميع مراحل حياته، فيمر عليه العديد من المواقف والتحديات التي تجعله يتخذ قرار بشأن هذه المواقف والتحديات وتأثيرها. فالعديد من المواقف تؤثر على هوية الإنسان فتجعله ينظر إلى ذاته بطريقة مغايرة للعادة ويعمل على إعادة اكتشافها، ويعتبر هذا الاكتشاف بمثابة قرار الإنسان تجاه ذاته وبداية الطريق لاتخاذ قرارات مصيرية مرتبطة بمستقبله.

واستنادًا على ما سبق يرتبط اتخاذ القرار بإدراك الذات ارتباطًا وثيقًا، لأنه من خلال إدراك الذات يسعى الإنسان لاتخاذ قرارات فعلية لتحقيق أهدافه التي يسعى إليها ليشعر بمعنى حياته وقيمه الإنسانية. وفي سعيه لتحقيق أهدافه تظهر التحديات التي تجعله يقف حائرًا بين الاستمرار والسعي في تحقيق الأهداف وبين الاستسلام، لكن إحساس الإنسان بقيمته الذاتية وقدرته على مواجهة التحديات تساعده على اتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة التحديات بما يمكنه من استعادة توازن وتوافقه واستمراره في تحقيق أهدافه^(٧٤)، وقد أوضح ذلك فرانكل أن الفرد لديه حرية اتخاذ القرار كشخص مسئول يتحمل مسئولية اختياره لأهدافه في الحياة كونه مسئول أمام الجميع وأمام الضمير^(٧٥). ومن جانب آخر يتخذ الإنسان قرار تجاه ذاته بتطوير قدراته وإمكاناته لمواكبه الأحداث والتحديات.

٧٣- مرجع سابق : فيكتور فرانكل(٢٠١١)، ص ٨٦.

٧٤- فيصل أبنية بنيان العتيبي(٢٠٢١): " الثقة بالنفس واتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة ام

القرى"، مجلة القراءة والمعرفة، المجلد ٢١، الجزء ٢٣١، ص ٢١٥.

٧٥- مرجع سابق : فيكتور فرانكل(٢٠١١)، ص ١١٧.

ويتضح بذلك أن هناك ارتباط بين اتخاذ القرار والمسئولية، ويشمل هذا الارتباط إدراك الفرد لذاته واختياره لأهدافه والتزامه بنتائج أفعاله، ويمكن تعريف اتخاذ القرار بأنه " قدرة الإنسان على اتخاذ قرارات إيجابية لتحقيق معنى حياته بناءً على إدراكه لذاته" .
وبمراجعة المحور السابق الخاص بتحديد أبعاد المعنى في الحياة تستخلص الباحثة عدة نقاط من أهمها:

١ - يشمل إدراك الذات عدة أبعاد منها بعد شخصي ويتمثل في إدراك الإنسان لإمكاناته ومهاراته ومواضع القصور لديه وتحديد النسق القيمي الخاص به، والبعد الآخر مجتمعي يتمثل في إدراك الإنسان لطبيعة المجتمع المتغيرة. وفي ضوء ذلك نلاحظ أنه هناك علاقة تأثير متبادل بين جميع الأبعاد، فالبعد المجتمعي يؤثر في إدراك الإنسان لذاته من خلال التغيرات المستمرة في كل مناحي الحياة الذي يجعل الإنسان يقوم بعملية تطوير مستمرة لذاته لمواجهة التغيرات، وبالتالي يؤثر إدراك الذات على المجتمع من خلال السعي إلى تحقيق الأهداف الذي يعود بالنفع على الإنسان بصفة خاصة وعلى المجتمع بصفة عامة..

٢ - تعتبر الأهداف المستقبلية أمر هام لتحقيق وجود الإنسان وتشمل بعدين، ويتمثل البعد الأول في الاتجاهات وهو جانب ظاهري يمكن ملاحظته وقياسه من خلال تحقيق الأهداف، والثاني هو البعد الذاتي الذي يعبر عن القيم المعنوية التي يشعر بها الإنسان نتيجة لتحقيق أهدافه.

٣ - تشمل المرونة الشخصية عدة أبعاد أولاً البعد العقلي، ويتمثل في قدرة الإنسان على تغيير أفكاره وإيجاد حلول إبداعية للمواقف التي يواجهها، ثانياً البعد النفسي ويظهر في قدرته على ضبط النفس في المواقف وتقبلها والنظر بإيجابيه لذاته ومهاراته وإظهار قدراته على مواجهه المواقف مع اكتساب الخبرة الملائمة من الموقف. ثالثاً البعد الاجتماعي المتمثل في عدم الانعزال عن الآخرين أو المجتمع بعد التعرض للأزمات.

٤ - يعتبر اتخاذ القرار كل مترابط مع الحياة الإنسانية ، فلا نستطيع أن نفضله عن الإنسان. ويشمل عدة أبعاد: البعد الأول شخصي ويتمثل في اتخاذ قرارات تجاه الذات باكتشافها وتحديد الأهداف ووضع قرارات مرنة لتحقيقها، والبعد الثاني أخلاقي يتمثل في تحمل نتائج القرارات والأفعال. كما يُظهر أيضًا اتخاذ القرار نمط الحياة وسلوبها المعاش والقيم الشخصية من حرية ومسئولية.

٥ - يرتبط التسامي بالذات بإدراك الذات، فلا يوجد تسامي بالذات بدون إدراك. ويعتبر الهدف الأسمى للتسامي بالذات هو إيجاد معنى وقيمة للحياة. ويشمل التسامي بالذات عدة أبعاد: بعد اجتماعي يتمثل في العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وبعد أخلاقي يتمثل في الإحساس بالمسئولية المجتمعية و الانتماء، وبعد شخصي يتمثل في المرونة والتفاوض والتفكير الإبداعي وتقبل الذات وتقبل الآخرين والثقة بالنفس.

٦ - ترتبط المثابرة بعدة أبعاد شخصية البعد الأول عقلي ويتمثل في مهارات التفكير العليا مثل حل المشكلات والتخطيط الجيد والتفكير الناقد، والبعد الثاني يرتبط بالفاعلية الذاتية مثل التصرف بطريقة إيجابية والمرونة والتكيف مع الواقع والتفاوض والثقة بالنفس.

ويتضح مما سبق أن المعنى في الحياة مفهوم نسبي يختلف من إنسان لآخر، وأكد فرانكل أن معنى الحياة النسبي يرتبط بالمعنى المطلق للحياة، لأن المعنى في الحياة لدى الفرد يظهر من خلال التأثير المباشر في حياة الآخرين وبالتالي التأثير في المجتمع. فعند معالجة مسألة المعنى في الحياة لا ينظر إلى الحياة ككل يحمل معنى ولا ينظر إليها من خلال الحرية والمسئولية فقط، لكن يعتبر المعنى كامن في أجزائه، أي أن تكون كل الأجزاء مستقلة ومتوازية مع بعضها^(٧٦). لذلك يشمل المعنى في الحياة عدة جوانب، جانب

76-Ibid:Thaddeus Metz(2007).

تحفيزي وهو الغرض، جانب معرفي وهو الفهم، جانب أخلاقي وهو الحرية والمسئولية والإرادة ، وجانب وجداني وهو القيمة المعنوية التي نبحت عنها^(٧٧).

ومن ثم يعتبر مشكلة المعنى في الحياة هي في الأساس مشكلة قيمة أي معرفة الدعامة الأساسية من القيم التي تشكل حياتنا، ومن ثم نستطيع أن نقول أن حياتنا تستحق الاستمرار فيها. وإذا كانت هذه القيم تعسفيه تصبح الحياة لا معنى لها. لكن لكي ندرك هذه القيم تعسفيه أم لا علينا أن ننظر إلى الطريقة التي نقدر بها الأمور كجزء من حياتنا وجديتنا في تنفيذها، ثم نبدأ في وضع قيمنا الأساسية وأهدافنا^(٧٨).

77- Serif Isik, Nazife Uzbe (June 2015):"Personality Traits and Positive/Negative Affects: An Analysis of Meaning in Life among Adults", p588.

78- Ibid: Thomas Nagel(2010), p6.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١ - إبراهيم محمود ابو الهدى (٢٠١١): "دراسة سيكو مترية كلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهه الضبط لدى عينة من المعاقين بصرياً"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.
- ٢ - أحمد السيد فهمى على (٢٠١١) : "توعية الحياة لدى الشباب الجامعي وعلاقتها باتجاهاتهم نحو المستقبل"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
- ٣- أشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٧) : " فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض قلق الموت لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.
- ٤ - أماني عبد الوهاب(٢٠٠٧): "أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا على الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين"، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس .
- ٥ - تيري ايجلتون(٢٠١٤): "معنى الحياة مقدمة قصيرة جداً"، ترجمة شيماء طه الريدى، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة، ط١ .
- ٦- حاتم يوسف محمود(٢٠١٢) : " الاتجاه نحو المشاركة السياسية وعلاقتها بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.
- ٧- حمزوي زهية (٢٠١٦-٢٠١٧): "صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق _ دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية بولاية مستغانم"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران ٢.
- ٨- روبرت اشتون(٢٠١٠): " خطة الحياة ٧٠٠ طريقة لتغيير حياتك إلى الأفضل"، مكتبة جدير المملكة العربية السعودية، ط١.
- ٩ - زينب عبد الحسين كريم الأسدي (٢٠١٧) : "التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة القادسية" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة القادسية.
- ١٠ - سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٣) : " الفراغ الوجودي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.
- ١١- سعادة بنت عبد بن خلفان الهاشمية (٢٠١٧) : "المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

- ١٢ - سهى عدنان (٢٠١٤) : " فاعلية العلاج بالمعنى لتحسين جودة الحياة الأسرية وأثرها على مهارات التواصل لدى الاطفال ذوى الاعاقة السمعية - البصرية بسوريا " ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ١٣ - سهير محمد سالم (٢٠٠٨) : " معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية " ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة .
- ١٤ - عبد العزيز محمود(٢٠١٣):"أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بروح المرح ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية تربية، جامعة عين شمس
- ١٥- عبير محمد على(٢٠٠٩) : "فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتنمية مهارات الحياة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس .
- ١٦-علاء سمير قطناني(٢٠١٤) : " فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة الاضطرابات النفسية وتنمية معنى الحياة لدى المراهقين الأيتام بغزة دراسة سيكومترية كلينيكية"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.
- ١٧- فيصل أنبية بنيان العتيبي(٢٠٢١): " الثقة بالنفس واتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة ام القرى"، مجلة القراءة والمعرفة، المجلد ٢١، الجزء ٢٣١.
- ١٨- فيكتور فرانكل(٢٠٠٤) : "إرادة المعنى (أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى)"، ترجمة إيمان فوزى، دار زهراء الشرق، ط١.
- ١٩- فيكتور فرانكل(٢٠١١):"الأنسان والبحث عن معنى"، ترجمة طلعت منصور، مكتبة الأنجلو المصرية، ط١.
- ٢٠- ليزا بورتولوتى(٢٠١٣) : "الفلسفة والسعادة "، ترجمة أحمد الأنصاري، المركز القومي للترجمة، ط١.
- ٢١ - محمد السعيد ابو حلاوة (٢٠١٠):"جودة الحياة- المفهوم والأبعاد" ، ورقة عمل ضمن فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية تربية، كلية تربية دمنهور، جامعة كفر الشيخ .
- ٢٢- محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤) : "علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية"، مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد ٣٤ .
- ٢٣- محمد حامد إبراهيم الهنداوي(٢٠١٠):"الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيًا بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة الأزهر.

- ٢٤- محمد حسن الأبيض (٢٠١٠): "مقياس معنى الحياة لدى الشباب"، مجلة كلية تربية، جامعة عين شمس، العدد الرابع و الثلاثون (الجزء الثالث).
- ٢٥ - محمود فتحي عكاشه وآخرون(٢٠١٠):"العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية"، المؤتمر العلمي السابع، كلية تربية، جامعة كفر الشيخ.
- مرعى سلامة يونس(٢٠١١):"علم النفس الإيجابي"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط١.
- ٢٦ - منال مصطفى محمد (٢٠٠٨) : " المعنى في الحياة وعلاقته بالقيم لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.
- ٢٧ - نادر فتحي قاسم وآخرون(٢٠١٤) : "الخصائص السيكو مترية لمقياس التوجه نحو المستقبل" ، مجلة كلية تربية، جامعة عين شمس، العدد الثامن والثلاثون، الجزء الثالث.
- ٢٨ - نجاه محمود محمد(٢٠٠٩) : " برنامج إرشادي لإثراء المعنى في بعض المتغيرات النفسية لدى المودعين بالمؤسسات الإيوائية"، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي والتربوي.
- ٢٩ - نجلاء محمد عبد المعبود (٢٠١٢) : " فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في تنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.
- ٣٠ - نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠٠٨) : "معنى الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.

ثانياً: المراجع الاجنبية

- 31 –Alain Morin(October2011): "**Self – Awareness part 1: Definition, Measures, effects, functions, and Antecedents**", Article in Social and personality psychology compass, Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/230451703_Self-Awareness_Part_1_Definition_Measures_Effects_Functions_and_Antecedents April ٢٠٢٠.
- 32 – Brassai,l.,Piko,b.f.,& Steger, m.f (2012) :"**existential attitudes and eastern European adolescents problem and health behaviors: highlighting the role of the search for meaning in life**"the psychological record ,62(4),719–733 , Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/285828719_Existential_Attitudes_and_Eastern_European_Adolescents'_Problem_and_Health_Behaviors_Highlighting_the_Role_of_the_Search_for_Meaning_in_Life . May 2017.
- 33– Gary t. Reker, Ph.D. (2011):"**Meaning as a mediator of stressful life events, regrets in life and health in older adults** ", Trent university, Peterborough, Ontario, Canada, Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/266559968_Global_meaning_as_a_mediator_of_stressful_life_events_regrets_in_life_and_health_in_older_adults, February 2017.
- 34 – Jason Poettcker(October 2015) :"**Defending the purpose theory of meaning in life**" , journal of philosophy of life, Retrieved from <http://www.philosophyoflife.org/jpl2015si11.pdf>, December 2016.
- 35 – Joseph Dinapoli (2019): "**Persevering toward What? Investigating the Relationship between Ninth– grade Students Achievement Goals and perseverant Actions on an Algebraic task**", INTERNATIONAL

ELECTRONIC JOURNAL OF MATHEMATICS EDUCATION, , Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1227025.pdf>, April 20٢٠.

36 – Joshua Seachris "**the Meaning of Life**" contemporary analytic perspectives, Retrieved from <https://iep.utm.edu/mean-ana/>, February 2017.

37 – Park, c.l. (2010): "**Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events**". Psychological bulletin, 136(2), 257–301, , Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/41654706_Making_Sense_of_the_Meaning_Literature_An_Integrative_Review_of_Meaning_Making_and_Its_Effects_on_Adjustment_to_Stressful_Life_Events . June 2017.

38 – Paul Edwards (December, 3, 2015): "**The Meaning and value in life**", Retrieved from <https://reasonandmeaning.com/2015/12/03/summary-of-paul-edwards-meaning-and-value-in-life> Retrieved 30 May 2017, /May 2017.

39 – Ratio (2005): "**Downshifting and Meaning in life**", Black publishing, Garsington road, oxford, Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-9329.2005.00282.x>, May 2017.

40 – Reker(2008): "**Resilience as a mediator of stressful life events and subjective well-being existential regret and physical health in older adults**", Trent university, Peterborough, Ontario, Canada, Retrieved from <https://slideplayer.com/slide/12833578/>, April 2017.

41 – Samantha E. White – truck, B .sc. and Gary t .Reker, Ph.D. (2009): "**Measuring existential regret in older adults**" the development and validation of the multidimensional existential regret inventory (MERI), Trent university, Peterborough, Ontario, Canada, Retrieved from

https://www.researchgate.net/profile/Gary_Reker/publication/266559921_Measuring_existential_regret_in_older_adults_The_development_and_validation_of_the_Multidimensional_Existential_Regret_Inventory_MERI/links/54349a120cf2dc341daf45d6/Measuring-existential-regret-in-older-adults-The-development-and-validation-of-the-Multidimensional-Existential-Regret-Inventory-MERI,
December 2016.

42 – Steger, m.f (2006):”**Development and validation of the meaning in life questionnaire**”, **dissertation abstracts international section b: the sciences and engineering**",66, p4257, Retrieved from https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/PURPOSE_MEANING-MeaninginLife.pdf, November 2016.

43– Suintin, a.r, Costa, p.t, Washington, e, &Eaton, w (September 2010):”**Turning points and lessons learned: stressful life events and personality trait development across middle adulthood**”, *psychology and aging*, Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/46379482_Turning_Points_and_Lessons_Learned_Stressful_Life_Events_and_Personality_Trait_Development_Across_Middle_Adulthood, April 2017.

44 – Terry Eagleton (2007) "**The Meaning of Life** " oxford university press 2007, pp.135–175, Retrieved from <https://www.studocu.com/ph/document/mapua-university/engineering-economy/meaning-of-life-eagleton/4775277>, January 2017.

45– Thaddeus Metz (2007):”**The Meaning of Life** ”, Retrieved from <https://plato.stanford.edu/entries/life-meaning>, Retrieved 5 March 2017, <https://plato.stanford.edu/entries/life-meaning>, Retrieved 5 March 2017.

46– Thomas Nagel (January 2010): "**Absurdity, Angst and the meaning of life**" Duncan Prut chard, university of Edinburgh, Retrieved from

http://pages.erau.edu/~andrewsa/sci_fi_projects_spring_2015/Project_3/Freer_Chad/Chad_Freer_Scifi/Chad_Freer_Scifi/AbsurdityMeaningOfLife_duncanpritchard.pdf, February 2017.

47 –Wendell Obrien "**the Meaning of Life**" early continental and analytic , January2017./perspectives, Retrieved from, <https://iep.utm.edu/mean-ear>

48 – _____(2016): "PERSEVERANCE", the positivity project, Retrieved from <https://www.wcpss.net/cms/lib/NC01911451/Centricity/Domain/1069/Perseverance%20Character%20Card.pdf>, April202