

Analyzing the View of Retirees About the Meanings, Meaningful Indicators and Demeaning of Life

Mazhar Babae 
(Corresponding Author)

Assistant Professor, Educational Sciences Department, Farhangian University
(m.babaie@cfc.ac.ir)

Siran Moradi 

Bachelor of Educational Sciences, Farhangian University (sayran.moradi.11@gmail.com)

Shahnaz Salehi Khodlan 

Bachelor of Educational Sciences, Farhangian University (shan.salehi1@gmail.com)

Abstract

The question of the meaning and purpose of life is one of the most worrying issues of the present age. So that many theorists believe that finding the meaning of life is one of the most important needs of humans today. This becomes important from the perspective of retirees who have both knowledge and lived experience. Purpose: The purpose of the current research was to investigate the meaning of life, meaningful and demeaning indicators in life from the perspective of retirees in Kurdistan province in 1402. To achieve this goal, qualitative approach and descriptive phenomenological method were used. The field of research included the retirees of the departments of Kurdistan province, which are 24 retirees from four departments: education, electricity, welfare, social security. Snowballing was done with saturation criteria, which were identified and selected through the center of retirees. The tool used was semi-structured in-depth interview. The findings were categorized into three themes: In the first theme, which is about explaining the meaning of life. This theme includes 13 items, including: divine gift and gift, effort, education, love and interest, etc. The second theme is about the indicators of the meaning of life, which includes 16 items, such as having a purpose, work conscience, relying on reason and intelligence, love and respect, etc. Among these things are not having a good family, being content, faith and pious deeds, the existence of inappropriate cyberspace, etc.



Social Problems of Iran

Journal, Vol. 15, No. 2, Summer 2024, 9-38

Received: 15/2/2024 Accepted: 30/4/2024



Extended Abstract

1. Introduction

The question about the meaning of life is a question that has been raised for all people and in all periods of history. Humanities experts have believed for decades that finding a meaning for life is one of the most important goals in life. It is probably possible to say that today the meaning of life is a fundamental concern and the basis of all human concerns, which a lot of reflection can bring them even to psychotherapy environments. Meaning has important functions in human life. First, it provides goals for life. Second, it provides values, indicators, or standards against which human actions can be judged. Third, it gives us a sense of control over life events. One of the most basic preoccupations that every human being faces in all periods of his life is the question about the meaning, meaning and value of living. Therefore, some questions may be asked for him. Questions such as is life worth living? What makes life worthwhile? What is the meaning of life? What is the purpose of my creation? And... such questions, which have a deep connection with human life, refer to a concept called «the meaning of life» which, despite the fact that it has occupied human life for centuries, it has been specifically only for nearly fifty years that it has been a serious philosophical problem in Anthropological topics are discussed below. It can be said that all people who seek a reasonable, meaningful and valuable life have at least once faced such questions as whether life is worth trying and suffering. What is the justification for such a life? Most of the researches that have been done have a philosophical or psychological or therapeutic dimension. But so far, little research has specifically examined the meaning of life from the point of view of individuals, classes or groups. In the meantime, the view of retirees as experienced people who can provide a rich source of information and useful experiences from several years of their lives to the younger generation and guide them on the right path in life, has perhaps been given less attention. Therefore, in this research, an attempt has been made to analyze the meaning of life, the factors that give meaning to life, as well as the factors that take meaning away from life, from the perspective of retirees in Kurdistan province.

2. Method

According to the purpose and questions, the interpretive paradigm, qualitative approach and descriptive phenomenological method with Van Ma-

nen's strategy were used. Since this research sought to describe the lived experiences of retirees about the meaning of life, its characteristics and meaning-destroying factors, the phenomenology method was used. Also, the phenomenological method allows us to overcome the superficial issues and find out the deep ones with the help of deep interviews and the discovery and observation of new and newer cases. The field of research included the retirees of 4 departments of education, welfare, electricity and telecommunications in Kurdistan province, and 24 of them were selected by targeted sampling in 1402 (6 people in each department, male and female, cities of Sanandaj, Qorveh, Dehgolan and Kamiyaran) were chosen.

3. Findings

The findings were categorized into three themes: In the first theme, which is about the explanation of the meaning of life, 2 main themes were obtained: the meaningful condition of life, the purpose of having the meaning of life. The second theme is about the indicators of the meaning of life, which includes 1 main theme: meaning-making factors in life. The third theme, about life's meaningless factors, included 2 main themes: social factors and mental factors.

According to the retired people's point of view, it was concluded that the question of the meaning of life is a very difficult question, the reason for its difficulty is that the answer of all people to the question of the meaning of life is not the same. In this research, the retirees mentioned the meaning of life from their point of view in formats such as obedience and worship, love and affection, having a goal, effort and effort, family, education, etc. According to them, family is the most important factor that gives meaning to their lives. According to them, the family gives meaning to their lives from different angles. Sincere communication with family members as a center of feelings and emotions gives a high motivation to the life of retirees. Purposefulness is the next factor that was very influential in giving meaning to life according to retirees. Education and love are other factors that are effective in the meaning of life. These factors played a great role in the lives of retirees, especially married ones. The findings of this research showed that when a person thinks about concepts such as existence, God, purpose, religion, man and death, they go beyond the level of daily life and are higher than people who have not yet found the answer to these questions or have abandoned them. And most of the people who seek to find such and similar truths have a purposeful life and interpret life meaningfully and plan to do their work.

4. Conclusion

According to the findings, in response to the third question indicating how the factors of reducing the meaning/meaning in life can be analyzed from the perspective of the pensioners of Kurdistan province, it can be said that in their opinion, various factors are effective in reducing the meaning of life. The difference in these cases depended on various factors, including age, sex, amount of income during retirement, number of families (especially single and unemployed people in the family), the type of unfulfilled dreams they had in childhood and of course during employment, their perception of life after retirement. Stress caused by duty, which itself is caused by the reduction of income and at the same time imagining the future expenses of life, thinking about death or imagining and understanding them as getting closer to death. Because some of them had different perceptions of life after retirement. Some considered it the end of a useful life, some considered it a way to become more spiritual, and some considered it a kind of right and future life path. Of course, this last factor was common among all retirees; But besides that, other things are also effective in this field. For example, it can be related to things like poor economic situation, not having a suitable family and supporter, fear of loneliness, fear of forgetting, lack of hope and motivation, fear of dying alone, fear of being rejected, fear of being ignored, fear of being considered old in behavior and speech. He mentioned life, not having a goal, not having a high education, fear of losing feelings, etc.

Keywords: Meaning of Life, Meaning-Making Factors, Retirees, Significant Indicators

واکاوی نگره‌ بازنشستگان از معانی و شاخصه‌های معناداری و معنازدایی زندگی

مظهر بابایی^۱، سیران مرادی^۲، شهناز صالحی خودلان^۳

چکیده

پرسش از معنا و هدف زندگی، از پُردغدغه‌ترین مسائل عصر حاضر است و به باور بسیاری از نظریه‌پردازان، یافتن معنای زندگی از مهم‌ترین نیازهای انسان امروز به شمار می‌رود. این امر از منظر بازنشستگان که هم دارای علم و هم تجربه‌زیسته هستند، مهم جلوه‌گر می‌شود. هدف پژوهش حاضر، فهم معنای زندگی، شاخصه‌های معناداری و معنازدایی زندگی در بین بازنشستگان استان کردستان در سال ۱۴۰۲ است. برای دستیابی به این هدف، از پارادایم تفسیری، روش‌شناسی کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی بهره‌برده شد. میدان پژوهش، شامل بازنشستگان ادارات استان کردستان بود که افراد واجد شرایط بر اساس ملاک‌های مشخصی از اداره‌های آموزش و پرورش، برق، بهزیستی و تأمین اجتماعی، تعداد ۲۴ بازنشسته به روش نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند و با معیار اشباع نظری مورد مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته قرار گرفتند. یافته‌ها در سه تیم دسته‌بندی شد: در تم اول که در مورد تبیین معنای زندگی است، دو تم اصلی (شرط معناداری زندگی و هدف از داشتن معنای زندگی) حاصل شد. تم دوم، در مورد شاخصه‌های معنای زندگی و شامل یک تم اصلی (عوامل معناساز در زندگی) بود. تم سوم نیز عوامل معنازدای زندگی شامل دو تم اصلی (عوامل اجتماعی و عوامل ذهنی) را مدنظر قرار داد. بر پایه نتایج، اغلب بازنشستگانی که زندگی را با معنا می‌دانند و برای زندگی‌شان هدفی دارند، زندگی برایشان لذت‌بخش‌تر است و از زندگی خود تقریباً راضی هستند؛ ولی افرادی که از زندگی‌شان راضی نیستند و در نتیجه برای آن تلاش چندانی ندارند، اکثراً زندگی را بی‌معنا جلوه می‌دهند. از این‌روست که برای معنادار کردن زندگی و لذت بردن از آن، تلاش و هدف در کنار هم بسیار مؤثر خواهد بود.

واژگان کلیدی: معنای زندگی، عوامل معنازدا، بازنشستگان، شاخصه‌های معناداری.

۱. استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران (نویسنده مسئول) / m.babaie@cfc.ac.ir

۲. کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران / sayran.moradi.11@gmail.com

۳. کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران / shan.salehi1@gmail.com



تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۷/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۱۱

فصلنامه مسائل اجتماعی ایران، سال پانزدهم، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۲، صفحات ۹ تا ۲۸



۱. مقدمه و بیان مسئله

پرسش درباره معنای زندگی، برای همه انسان‌ها و در همه ادوار تاریخ مطرح بوده است. متخصصان علوم انسانی دهه‌هاست معتقدند یافتن معنایی برای زندگی، یکی از مهم‌ترین اهداف در زندگی است (طالب‌زاده‌شوشتری و همکاران، ۱۳۹۵). شاید بتوان گفت امروزه معنای زندگی یک نگرانی بنیادین و زیربنای همه نگرانی‌های بشری است که تأمل زیاد در آن می‌تواند آن‌ها را حتی به محیط‌های روان‌درمانی بیاورد (هیل^۱ و همکاران، ۲۰۱۷).

معنا، کارکردهای مهمی در زندگی انسان دارد: نخست، اهدافی را برای زندگی فراهم می‌کند؛ دوم، ارزش‌ها، شاخصه‌ها یا استانداردهایی را برای قضاوت در مورد اعمال انسان‌ها ارائه می‌کند؛ سوم، به انسان احساس کنترل بر وقایع زندگی می‌دهد؛ و چهارم، شناخت ارزش خویشتن را برای ما فراهم می‌کند. زمانی که افراد نتوانند معنی هر یک از این کارکردها را بیابند یا زمانی که مفاهیمی را که قبلاً داشتند از دست می‌دهند یا هنگامی که تعداد آن‌ها بیشتر شود، مضطرب می‌شوند. شاید از منظر روان‌شناسی بتوان گفت که بسیاری از مشکلات عاطفی امروزی ناشی از ناتوانی اکثر مردم در یافتن معنای زندگی است و تنها از طریق یافتن چیزی ارزشمند است که زندگی ارزش زیستن می‌یابد.

در اندیشه فرانکل^۲، وجود دو گونه معنای زندگی باید مورد توجه قرار گیرد: نخست، معنای لحظه‌ای یا زمینی؛ و دوم، معنای غایی/جامع، یا ابرمعنا. معنای لحظه‌ای همان چیزی است که فرانکل آن را در لابه‌لای مقاطع و رُخدادهای زندگی می‌بیند و مسئله‌ای کاملاً نسبی و وابسته به شخص است. این معنا برای هر شخص به میزانی که می‌فهمد و تلاشی که می‌کند، قابل تحقق است؛ اما دستیابی به معنایی غایی آسان نیست. او تجلی معنای غایی یا آسمانی را معنویت و دین می‌داند و این معنا با گذشت زمان تغییر می‌کند (فرانکل، ۱۹۸۸ به نقل از همفیل^۳، ۲۰۱۵). در نظر سوزان و ولف^۴، زندگی معنادار باید به صورتی فعال درگیر طراحی ارزشمند باشد؛ پس اگر کسی فعالانه درگیر چیزی نباشد یا درگیر کاری بی‌ارزش باشد، زندگی‌اش بی‌معناست هرچند کارهای باارزشی در زندگی انجام دهد (متز^۵، ۱۳۸۲).

1. Hill

2. Frankel

3. Hemphill

4. Susan & Wolf

5. Metz

از منظر تاریخی، پژوهش‌های متعددی در زمینه معنا و معناداری صورت گرفته است. مثلاً در پاسخ به چستی معنای زندگی، نظرات مختلفی بیان شده که یکی از آن‌ها، نظریه جان کاتینگهام^۱ است. او اظهار می‌دارد زندگی فارغ از اراده انسان، دارای معنای ذاتی است و آدمی باید آن را کشف کند (علی‌زمانی و دریانی اصل، ۱۳۸۹). کاتینگهام دومین مؤلفه معناداری یک فعالیت یا زندگی را در این می‌داند که آن فعالیت باید هدفمند باشد. در این صورت، زندگی برای مردم زمانی معنادار است که آن‌ها بتوانند الگو یا هدفی را در رویدادهای زندگی برای خود در نظر بگیرند. در مقابل، زندگی زمانی بی‌معناست که به نظر برسد همه چیز فرو ریخته است و نمی‌توان هیچ احساسی را در ماورای آن چه انجام می‌شود یا رویدادهایی که در زندگی اتفاق می‌افتد، پیدا کرد.

یکی دیگر از نظریه‌ها، نگرش داستایوفسکی^۲ در جست‌وجوی معنای واقعی زندگی است. او دو اصل «ایمان به خدا» و «اخلاق» را معنابخش زندگی و جهان دانسته و معتقد است که همه انسان‌ها تعالی طلب و در جست‌وجوی خداوند هستند و با تمام وجود می‌دانند که هرگونه اشتباه در این راه به بیراهه می‌انجامد و بدون وجود خدا، هستی بشریت پوچ و بی‌معناست. حفظ هویت فردی، کشف امکانات وجودی در این دنیا، انتخاب آگاهانه و زندگی متفکرانه و مسئولیت در برابر خود و دیگران، از پیامدهای زندگی اصیل و معنادار است (محبتی و علی‌زمانی، ۱۳۹۱).

با توجه به آثار عمیق و اهمیت گسترده معنا در زندگی انسان و تأثیر مثبت آن بر بهزیستی روان‌شناختی آن، این پرسش مطرح می‌شود که چه عواملی می‌تواند زندگی انسان را معنادار سازد؟

از آنجاکه معنای زندگی از بافت یا محیط زندگی تأثیر می‌پذیرد، فرانکل عشق را یکی از عوامل مهم معنابخش زندگی می‌داند. وی سه ویژگی اصلی شخصیت سالم را شامل خلاقیت، عشق‌ورزی و تحمل رنج می‌داند و معتقد است انسان دارای قابلیت از خود فراروندگی، نثار عشق و دریافت آن است (فرانکل، ۱۹۸۸ به نقل از همفیل، ۲۰۱۵). همچنین، «در پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده است، به مقوله‌هایی شامل متعهد بودن به هدفی ویژه (فرانکل، ۱۹۸۶ به نقل از وونگ، ۲۰۱۰^۳)، تعلق داشتن و خدمت کردن به چیزی

1. John Cottingham

2. Dostoyevsky

3. Wong

که فرد معتقد است از خودش برتر است (سلیگمن،^۱ ۲۰۰۱)، پیشرفت کردن (جیمز،^۲ ۲۰۰۵)، انسجام میان جنبه‌های گوناگون زندگی فرد همچون شخصیت، زندگی روزمره، ارزش‌های فرهنگی و داستان زندگی (هیدت،^۳ ۲۰۰۶)، خلاقیت و برتری (ادی،^۴ ۲۰۰۶)، تمرکز بر رازهای جهان خلقت (فلنگان،^۵ ۲۰۰۷)، هدفمند بودن زندگی، عشق، اخلاقیات و زندگی (موئینک،^۶ ۲۰۱۳)، اشاره شده است» (طالب‌زاده‌شوشتری و همکاران، ۱۳۹۵).

در نگاهی دیگر، معنای زندگی از فعالیت‌هایی نشئت می‌گیرد که دلایل انجام آن‌ها عشق به شخص یا چیزی ارزشمند است (فگ^۷ و همکاران، ۲۰۰۷). انسان دوستی را یکی از عواملی می‌دانند که به زندگی افراد معنا می‌بخشد. این‌گونه می‌توان گفت که انسان موجودی از خود فرارونده و اساساً علاقه‌مند به دست‌یابی به فراسوی خویش است. هرچه انسان در مسیر جستجوی معنا از خود فاصله بگیرد و به شخصیت یا موضوعی فراتر از خود فکر کند، قابلیت‌های انسانی خود را بیشتر محقق خواهد ساخت و زندگی را بامعناتر خواهد کرد.

معنای زندگی در اصل ماهیت شناختی دارد؛ زیرا دربرگیرندهٔ باورهای افراد در مورد وجود یک هدف غایی در زندگی، اعتقاد به معنویات و زندگی اخروی است. درواقع، داشتن معنا در زندگی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رفاه و رضایت از زندگی است. فرانکل معتقد است که اگر افراد معنایی را تعقیب نکنند و هدفی نداشته باشند، احتمالاً به هر بیراهه‌ای منحرف خواهند شد؛ چراکه «انسان هدفمند» بدون توجه به مسیرهای انحرافی، ضمن تعیین جهت زندگی خود، تعالی نفس را تجربه می‌کند و با رضایت و آرامش روانی از زندگی خود بهره‌مند می‌گردد و سازگاری بهتری با تغییرات زندگی خواهد داشت.

ازاین‌رو، یکی از اساسی‌ترین دل‌مشغولی‌های هر انسان در تمام دوره‌های زندگی‌اش، پرسش دربارهٔ معنا، مفهوم و ارزش زیستن است و ممکن است برای او سؤالاتی مطرح شود. سؤال‌هایی از قبیل این‌که آیا زندگی ارزش زیستن دارد؟ چه چیزی زندگی را ارزشمند

1. Seligman
2. James
3. Hidet
4. Audi
5. Flangan
6. Moink
7. Fegg

می‌کند؟ معنای زندگی چیست؟ هدف از خلقت من چیست؟ ... سؤالاتی این چنین که پیوندی عمیق با زندگی انسان دارد، اشاره به مفهومی به نام «معنای زندگی» دارد. با وجود اینکه چنین پرسش‌هایی قرن‌هاست زندگی بشر را به خود مشغول داشته، اما به طور خاص تنها نزدیک به پنجاه سال است که به صورت مسئله جدی فلسفی در ذیل مباحث انسان‌شناختی مطرح شده است (رحمانی اصل، ۱۳۸۹).

معناداری زندگی، معمولاً به احساسی از یکپارچگی وجودی اشاره می‌کند که به دنبال پاسخ دادن به چیستی و هدف زندگی، دستیابی به اهداف ارزنده و در نتیجه رسیدن به حس تکمیل‌یافتگی و مفیدبودن حاصل می‌شود (هو و همکاران، ۲۰۱۰). معنا در زندگی به طور جدایی‌ناپذیری با نوع دوستی، امید، مهربانی، عشق و خوش‌بینی رابطه دارد (رستگار، ۱۳۸۵). معناداری، مستلزم شوق و میل یافتن معنا و هدف زندگی و زیستن بر اساس آن است؛ تلاشی است در جهت پرورش حساسیت نسبت به خویشتن، دیگران و موجودات غیرانسانی و کندوکاوی در جهت آنچه برای انسان شدن و انسانیت کامل مورد نیاز است (نورتون، ۲۰۰۶).

علی‌رغم تلاش‌های پژوهشگران و نظریه‌پردازان مختلف برای تعریف معنا، هنوز اجماعی بر سر تعریف و نحوه عملیاتی‌کردن معنا در بین این دسته از پژوهشگران وجود ندارد. (گرودون و جوز، ۲۰۱۵). به بیان دیگر، برای معنای زندگی، تعریف واحدی وجود ندارد؛ هرچند اغلب به احساس فرد از داشتن هدفی در زندگی یا صرف کردن زمان و انرژی برای دست‌یابی به اهداف ارزشمند تعریف می‌شود (کینگ و همکاران، ۲۰۰۶). البته در بررسی معنای زندگی، علاوه بر منابع معنابخش، جنبه دیگری از معناداری که حائز اهمیت و آگاهی‌بخشی است، ابعاد معنای زندگی است. منظور از ابعاد معنای زندگی، دو بُعد عمده و اساسی معناداری است که از نظریات و تحقیقات موجود استخراج شده‌اند (استگر و همکاران، ۲۰۰۶). وجود معنا عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و قابل فهم می‌داند. جستجوی معنا اشاره دارد به تلاش و کاوش فعالانه انسان به منظور درک معنا، اهمیت و هدف زندگی خود (استگر و همکاران، ۲۰۰۵).

1. Ho et al.
2. Norton
3. Grouden & Jose
4. King et al.
5. Steger et al.

بر مبنای تعاریف و مفاهیم یادشده، می‌توان گفت همه انسان‌هایی که در طلب زندگی معقول و معنادار و باارزش هستند، دست‌کم برای یک‌بار با سؤالاتی از این قبیل مواجه شده‌اند که آیا زندگی ارزش تلاش کردن و سختی کشیدن را دارد؟ و دلیل موجه برای چنین زیستی چیست؟

اکثر پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه یا بُعد فلسفی دارند یا روان‌شناختی و یا درمان‌گرایانه، اما کمتر پژوهشی تاکنون به‌طور خاص به بررسی معنای زندگی از نظر افراد، طبقه یا گروه خاصی پرداخته است. در این میان، دیدگاه بازنشستگان به‌عنوان افرادی باتجربه که می‌توانند منبع غنی از اطلاعات و تجربه‌های مفید از چند سال زندگی خود را در اختیار نسل جوان قرار دهند و آن‌ها را در مسیر درست زندگی راهنمایی کنند، کمتر مورد توجه واقع شده است.

از همین رو، در این پژوهش تلاش شده است تا معنای زندگی، عوامل معنابخش زندگی و همچنین عوامل معنادار از زندگی در نگره بازنشستگان استان کردستان واکاوی شود. اهمیت این بحث در آن است که واکاوی در این حوزه، حاوی شناسایی منابع غنی‌ای از شاخصه‌های معناداری و معنازدایی از زندگی است. افزون بر آن، چنین مطالعه‌ای از نگرش بازنشستگان که از منظر جامعه‌شناسی به دو و یا سه نسل پیش‌تر تعلق دارند، می‌تواند مقایسه معناداری در جهان جدید و امروزین و نیز رهنمودی مقایسه‌ای برای نسل جدید باشد. بر این اساس، جوانان امروز با رویکرد نسل‌های پیش از خود از معنای زندگی بیشتر آشنا خواهند شد و می‌توانند برای معنابخشیدن به زندگی خود، با نگرش‌های متفاوت نیز مواجه شوند و بر اساس انتخاب خود عمل کنند.

بدین ترتیب، پژوهش حاضر در پی فهم مؤلفه‌های معناداری و معنازدایی زندگی در بین بازنشستگان استان کردستان بر اساس تجارب زیسته آن‌ها و به دنبال پاسخ‌دادن به این سؤالات است که: بازنشستگان استان کردستان زندگی را چگونه معنا می‌کنند؟ بر اساس تجارب زیسته بازنشستگان ادارات استان کردستان، شاخصه‌های معناداری زندگی شامل چه مواردی است؟ و دلایل کاهش معنازدایی/زدایی در زندگی از منظر بازنشستگان چیست؟

از آنجاکه بحث درباره معنای زندگی در ایران جدید است، کارهای علمی در این زمینه نیز اندک است. اکثر مطالعات موجود نیز مبانی فلسفی و تاریخی موضوع را بررسی کرده و کمتر به بررسی مصادیق علل و پیامدهای معنای زندگی از منظر طبقات و گروه‌های

اجتماعی مختلف پرداخته‌اند. در این میان، نظر بازنشستگان ادارات مختلف که عملاً سنین بالا و تجارب زیسته خاص و متنوع دارند، شناسایی و تحلیل نشده است. از این رو، پژوهش در زمینه معنای زندگی از نگره‌بازنشستگان و تجارب زیست آن‌ها، کاری نو به شمار می‌رود.

۲. پیشینه تجربی

بررسی معنای زندگی از جنبه‌های مختلف مورد توجه پژوهشگران بوده است. دهداری و همکاران (۱۳۹۲) به این نتیجه رسیدند که طبق معروف‌ترین تعاریف ارائه شده از معنای زندگی (که مربوط به دیدگاه فرانکل است)، اجرای فعالیت‌های موردعلاقه توسط فرد، احساس پیوند داشتن با منبعی بی‌پایان و ارتباط با دیگران و طبیعت می‌تواند باعث رسیدن فرد به معنای زندگی و دستیابی به فلسفه وجودی او شود. این پژوهش نیز تنها بر اساس نظر فرانکل عمل نموده است.

در تحقیق هاپ‌واکر^۱ (۱۹۹۰)، معنای زندگی، هدف است. وی گرچه به تحلیل معنای واژه «معنا» پرداخته، اما از سرتاسر نوشته‌های او مشهود است که این واژه را به معنای هدف در نظر گرفته است. وی می‌گوید: «به نظر انسان امروز، آزاد بودن و خودمدبر بودن برای خویش، مهم‌تر است از این که آدمی معنا یا هدفی باشکوه برای زندگی داشته باشد». او تصریح می‌کند که «مقصود من از معنای زندگی، آن است که زندگی هدفی داشته باشد» و مراد او از هدف «طراحی و یا دلایلی اساسی و ذاتی برای زندگی است». همچنین فرانکل معتقد است شادی ناشی از نتیجه فرعی یک زندگی معنادار است و تنها روش به دست آوردن شادی در زندگی این است که جستجوی شادی با جستجوی روش‌های یافتن معنا در زندگی جایگزین شود.

بر پایه مطالعات دیتمن-کوهلی و وسترهوف^۲ (۱۹۹۹)، به نقل از بارتور^۳ و همکاران، (۲۰۰۱)، با توجه به مرحله تحولی که فرد در آن قرار دارد، می‌توان شاهد تغییراتی در منابع معنا بخشی زندگی بود؛ بنابراین می‌توان گفت در رده‌های مختلف مانند جوانی، نوجوانی یا سالمندی، بین پاسخ به الزامات درونی و بیرونی زندگی تفاوت وجود دارد. این تحقیق تنها به بررسی

1. Hop Walker

2. Dittmann-Kohli & Westerhof

3. Bar-tur et al.

معنای زندگی در رده‌های جوانی و سالمندی پرداخته است و سایر موارد را بررسی نکرده است. همچنین در پژوهش هو و همکاران (۲۰۱۰)، معنای زندگی با عنوان احساس ارتباط با منبع هستی، هدفمندی در زندگی، رسیدن به اهداف با ارزش و دستیابی به تکامل بیان شده است. اما این پژوهش هم به این مسئله پرداخته که معنای زندگی، بیشتر ماهیتی شناختی دارد؛ چراکه نتایج آن نشان می‌دهد باور افراد به معناداری تنهایی در زندگی، تنها در سایه باورمندی و اعتقاد به معنویت و سرای آخرت است. البته خود این، بیشتر گزاره‌ای ذهنی است تا عینی و ملموس.

مک‌کنزی و بامیستر^۱ (۲۰۱۴) نیز معنا را امری می‌دانند که افکار، نظرات و موضوعات را به طرز قابل‌پیش‌بینی و نسبتاً پایدار به یکدیگر مرتبط می‌کند و مبنایی برای ایجاد شبکه‌ای منظم و مشترک از مفاهیم در اختیار می‌گذارد. معنا، بازنمایی ذهنی و مشترک در مورد وقایع و روابط پدیده‌ها است. تأکید این پژوهش بر نوعی پیش‌بینی نمودن معناست که شاخصه‌های آن به درستی تبیین نشده است.

وجه اشتراک این تحقیق با مطالعات قبلی در آن است که عوامل و زمینه‌های معناداری در زندگی هر فرد با افراد دیگر متفاوت است. درست است که اکثر افراد به عواملی مثل اعتقادات، مادیات و... به صورت مشترک اشاره کرده‌اند، اما چون هر فرد دیدگاهی منحصر به فرد دارد، در نتیجه معنای زندگی از نظر او با دیگران متفاوت است. با این همه، پژوهش حاضر بحث معنای زندگی را تنها به صورت برداشت نمادین در نظر گرفته است، نه یک برداشت واقعی.

این مقاله محدودیت پژوهش‌های قبلی را ندارد و در حد خود می‌تواند مطالعه‌ای خلاقانه در نظر گرفته شود، چراکه نه به واکاوی نظر متخصصان و یک بُعد، بلکه به نظر افرادی پرداخته است که خود مستقیماً تجربه زیسته دارند؛ تجاربی که خود زائیده نسل‌های قدیمی‌تر است و از افراد، جوامع، والدین خود آنها و دیگران، نوع تربیت یافتگی افراد و... به دست آمده است. این افراد که از ادارات مختلف با سطح سواد، نگرش و جنسیت متفاوت هستند، هم‌زمان در جامعه‌ای متفاوت با ارزش‌ها و آرمان‌های گذشته خود به سر می‌برند؛ بنابراین در ذهنشان تنوع مفهومی و همچنین تجارب غنی انباشته از معنای زندگی دارند. پرداختن به این موارد تا حدودی باعث تنوع در این کار شده است.

1. Mackenzie & Baumeister

۳. روش‌شناسی تحقیق

هدف پژوهش حاضر، تحلیل معنای زندگی، شاخصه‌های معناداری و عوامل معنازدا از زندگی در بین بازنشستگان چهار دستگاه مختلف در استان کردستان در سال ۱۴۰۲ بود. به اقتضای هدف و سؤالات، از پارادایم تفسیری، رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی با استراتژی ون‌مانن^۱ بهره گرفته شد؛ چراکه این پژوهش به دنبال توصیف تجارب زیسته بازنشستگان از معنای زندگی، شاخصه‌های آن و عوامل معنازدا بود. روش پدیدارشناسی باعث فراروی از موارد سطحی و پی‌بردن به اعماق به کمک مصاحبه عمیق و کشف و رصد موارد بکر و جدیدتر می‌شود.

میدان پژوهش، شامل بازنشستگانی از چهار دستگاه شامل اداره آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی، اداره برق و شرکت مخابرات در استان کردستان بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند ۲۴ نفر از آنها در سال ۱۴۰۲ (هر اداره ۶ نفر، جنسیت‌های مرد و زن، شهرهای سنندج، قروه، دهگلان و کامیاران) انتخاب شدند. دلیل انتخاب این ادارات، علاوه بر تنوع، غلبه جنبه فرهنگی دو اداره اول و جنبه اجرایی و خدماتی دو اداره دیگر بوده است. در این راستا، با مراجعه به کانون بازنشستگان این ادارات و مواجهه یا معرفی فردی توسط کانون، درمیان گذاشتن اهداف و کسب اجازه و رعایت سایر امور اخلاقی پژوهش و انجام مصاحبه با وی، با دیگر افراد هم از طریق وی تعامل برقرار می‌شد و کار ادامه می‌یافت. تکنیک جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود که داده‌های آن با کدگذاری‌های باز و محوری تحلیل شدند.

پژوهش در سه گام پیش رفت: در گام نخست، از منظر روش اسنادی - کتابخانه‌ای و بهره‌گیری از کتب، اسناد و مقالات معتبر و مرتبط، به تبیین ادبیات و پیشینه پژوهش پرداخته شد. در گام دوم، با بهره‌گیری از روش پدیدارشناسی توصیفی، از مشارکت‌کنندگان درخواست شد تا ابتدا معنای زندگی و سپس عوامل معنازدا در زندگی و سرانجام عوامل معنازدا و پیامدهای کاهش معنا در زندگی را بیان کنند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، به عنوان محتواهای قابل تحلیل، ضمن توجه به تفاوت‌های فردی بین آن‌ها، مقولات در سه دسته جداگانه شامل معنای زندگی، عوامل معنازدا و عوامل معنازدا قرار گرفت. در نهایت و در گام سوم، یافته‌ها دسته‌بندی شد و بر اساس آن‌ها تحلیل و جمع‌بندی نهایی به صورت مجزا صورت گرفت.

1. Van Mannen's Strategy

برای تأمین کیفیت تحقیق، همواره بخش‌های مختلف کار بعد از هر مرحله به سه نفر از اساتید همکار در دانشگاه فرهنگیان عرضه و نکات مورد نظر ایشان لحاظ می‌شد. همچنین در آخر، محصول کار برای تعدادی از بازنشستگان ارسال و نظرات آن‌ها نیز مورد استفاده واقع شد. این اقدامات، افزون بر خوانش چندباره متن پیاده‌شده از سوی پژوهشگران بود.

همچنین، برای حصول اطمینان از دقت یافته‌ها، اقدامات زیر انجام گرفت: (۱) بازنگری و بازاندیشی اسناد و رونویسی در پژوهش توسط پژوهشگران: پژوهشگران مدت زیادی را صرف بازنگری اسناد و متن مصاحبه‌ها و تحلیل محتوای پاسخ‌های ارائه‌شده در این پژوهش کردند و تا حد امکان تلاش شد سوگیری و پیش‌داوری پژوهشگران کنترل شود؛ (۲) بازبینی توسط اعضا: در تبیین بخش‌هایی از روند کار، بعد از پیاده‌سازی و دسته‌بندی عوامل و راهکارهای پرسشگری، گزارش نهایی فرایند تحلیل و مقوله‌های به دست آمده برای تعدادی از دانشجو معلمان ارسال می‌شد و یا به صورت حضوری مطالب به اطلاع آن‌ها می‌رسید؛ (۳) بازبینی همکاران: از نظر چند نفر از همکاران بهره‌گیری می‌شد؛ (۴) مشارکتی بودن پژوهش: در قسمت‌هایی از پژوهش، به طور هم‌زمان از نظر مشارکت‌کنندگان در تحلیل داده‌ها بهره گرفته شد.

جدول شماره ۱: مشخصات مصاحبه‌شوندگان

مصاحبه‌شوندگان	اداره ۱	اداره ۲	اداره ۳	اداره ۴	اداره ۵	اداره ۶	اداره ۷	اداره ۸	اداره ۹	اداره ۱۰	اداره ۱۱	اداره ۱۲
جنسیت	مرد	مرد	مرد	مرد	مرد	زن	مرد	مرد	زن	مرد	مرد	مرد
سن	۵۲	۶۵	۵۹	۵۴	۵۷	۵۵	۶۰	۵۱	۵۵	۵۹	۶۵	۵۵
رشته تحصیلی	علوم تربیتی	زمین شناسی	علوم تربیتی	علوم تربیتی	علوم تربیتی	زبان عربی	مهندسی مخابرات	مهندسی بیوالکترونیک	مهندسی الکترونیک	مهندسی بیوالکترونیک	مهندسی الکترونیک	مهندسی مخابرات
مدرک	فوق لیسانس	لیسانس	لیسانس	لیسانس	فوق لیسانس	فوق لیسانس	فوق لیسانس	فوق لیسانس	لیسانس	فوق لیسانس	فوق لیسانس	فوق لیسانس

اداره تأمین اجتماعی ۶	اداره تأمین اجتماعی ۵	اداره تأمین اجتماعی ۴	اداره تأمین اجتماعی ۳	اداره تأمین اجتماعی ۲	اداره تأمین اجتماعی ۱	اداره بهزیستی ۶	اداره بهزیستی ۵	اداره بهزیستی ۴	اداره بهزیستی ۳	اداره بهزیستی ۲	اداره بهزیستی ۱	مصاحبه‌شوندگان
مرد	زن	زن	مرد	زن	مرد	زن	زن	مرد	مرد	مرد	زن	جنسیت
۶۵	۵۹	۶۱	۶۴	۶۰	۶۹	۵۹	۶۱	۶۶	۶۰	۶۷	۵۶	سن
امور بیمه‌ای	تغذیه	پرستاری	امور اداری	مددکار بهداشتی	بهداشت حرفه‌ای	امور روانی	کودک‌یار	کارشناس بهزیستی	امور توان‌بخشی	آموزش معلولین	کودک‌یار	رشته تحصیلی
فوق لیسانس	لیسانس	لیسانس	فوق لیسانس	لیسانس	لیسانس	لیسانس	فوق لیسانس	فوق لیسانس	لیسانس	لیسانس	لیسانس	مدرک

۴. یافته‌ها

بر اساس اهداف و سؤالات پژوهش، یافته‌ها در سه مرحله دسته‌بندی و تحلیل شدند: (۱) معنای زندگی؛ (۲) عوامل معنازا در زندگی؛ و (۳) عوامل معنازدا در زندگی.

جدول شماره ۲: معنای زندگی، شاخصه‌های معناداری و عوامل معنازا/زدا از منظر بازنشستگان استان کردستان

تم اصلی	تم فرعی	کدهای اولیه
معنای زندگی	شرط معناداری زندگی	هدیه و موهبت الهی، معبودیت، دل‌بستگی، احساس مفید بودن، هدفمندی، استمرار در تلاش، نظم در زندگی، در خدمت خلق بودن، صداقت‌پیشگی
	هدف از داشتن معنای زندگی	انگیزه‌محوری، تحصیلات متناسب، کم‌توقعی، زیست ساختارمند داشتن، آسایش طلبی
شاخصه‌های معناداری زندگی	عوامل معناساز در زندگی	متوکل بودن، هدفمندی، ثبات و استمرار، رضایت از خویش، تلاش محوری، نوع‌نگرش به زندگی، معنویت محوری، انصاف/ وجدان کاری، صداقت در تعاملات اجتماعی، خردورزی و تأمل، دوست و همدم‌گزینی، محبت‌ورزی و احترام‌دیدن محوریت مادیات و سلامت، فرجام‌خواهی فرزندان، خانواده متناسب، حاکمیت

تم اصلی	تم فرعی	کدهای اولیه
عوامل کاهش معنا / معنازدا در زندگی	عوامل اجتماعی	عدم امنیت، معنویت‌گریزی، مواجهه با ناکامی‌های مستمر، روشمندی تعامل با چالش‌ها، موقعیت مادی - اقتصادی
	عوامل ذهنی	فزون‌طلبی، کم‌اهمیت‌شمردن مسائل اجتماعی، صداقت‌گریزی، مردد بودن، بی‌هدفی و پوچی، نداشتن خانواده مناسب

۴-۱. معنای زندگی

گام اول پژوهش در واکاوی بازنشستگان در معانی زندگی، نشان می‌دهد عواملی مانند آسایش، تحصیل، داشتن انگیزه، عشق، عبادت و تلاش و... از عوامل مهم و تأثیرگذار در معنا بخشی به زندگی افراد است. این عوامل با توجه به شرایط و محیط و عقاید افراد مختلف، متفاوت‌اند.

از نظر بازنشستگان معانی مختلفی برای زندگی وجود دارد که در گام نخست به آن‌ها اشاره می‌شود.

۴-۱-۱. شرط معناداری زندگی

بازنشستگان مورد مطالعه در این تحقیق، برای زندگی شروطی را قایل بودند و اعتقاد داشتند که معنای زندگی وابسته به این شروط می‌باشد. از جمله شروطی که آن‌ها برای معنای زندگی قایل بودند، هدیه و موهبت الهی، معبودیت، دل‌بستگی، احساس مفید بودن، هدفمندی، استمرار در تلاش، نظم در زندگی، در خدمت خلق بودن و صداقت‌پیشگی بود. برای مثال، دسته‌ای از این بازنشستگان، زندگی را یک هدیه و موهبت الهی دانسته و معتقد بودند که بایستی از این موهبت نهایت استفاده صحیح را بُرد.

«به نظر بنده، زندگی یک هدیه و موهبت الهی است که باید از این موهبت الهی بهره درست و انسانی بُرد و در جهت رسیدن به هدف از خلقت که عبادت و خدمت به هم‌نوع است، استفاده صحیح نمود». (بازنشسته اداره آ.پ، مرد، فوق لیسانس علوم تربیتی)

مصاحبه‌شونده دیگر اطاعت از خداوند و عبادت الهی را شرط معناداری زندگی می‌داند. او معتقد است:

«آموزه‌های دینی و قرآن و احادیث نبوی، دنیا را مزرعه آخرت می‌دانند و در مصادر روایی و متون اسلامی زندگی مادی انسان‌ها جنبه امتحان دارد و هدف غایی از زندگی، قرب الهی است. برای این هدف، انسان‌ها از طریق اطاعت و عبادت خداوند زندگی خود را معنادار می‌سازند.» (بازنشسته اداره آ.پ، مرد، لیسانس زمین‌شناسی)

هدفمندی و استمرار در تلاش نیز از دیگر شروطی بودند که بازنشستگان برای معنای زندگی قایل بودند. بنابراین، بخشی از آن‌ها زندگی را بر این مبنا تعریف و معنا می‌کردند که یا احساس مفید بودن کرده و یا در زندگی هدف داشته و بتوانند به تناسب شرایط زندگی خود، برای رسیدن به آن هدف تلاش کنند:

«زندگی به معنای زیستن و موجودیت در جامعه و خانواده است. در معنادهی به این وجود زمان‌هایی از زندگی در کنار خانواده و ۳۰ سال از زمان‌های جوانی و مفید خود را برای فعالیت در حوزه کاری و بعد از تحصیل سپری نمودم و از این موضوع بسیار خرسندم که توانستم فردی مفید در مجموعه کاری و خانوادگی باشم. زندگی به معنای زیستن و موجودیت در جامعه و خانواده است.» (بازنشسته اداره بهزیستی، مرد، لیسانس آموزش معلولین)

«زندگی یعنی تعیین هدف و رسیدن به اهداف که فرد برای خود در نظر می‌گیرد که باید به آن برسد. به نظر من بستگی به رضایت فرد دارد که چگونه به آن هدف برسد.» (بازنشسته اداره برق، مرد، لیسانس مهندسی مخابرات)

۴-۱-۲. هدف از داشتن معنای زندگی

در مورد این موضوع که بازنشستگان از داشتن معنای زندگی چه هدفی را دنبال می‌کنند، بخشی از آن‌ها انگیزه داشتن در زندگی را برای معنا بخشی خود به زندگی عنوان کردند.

«معنای زندگی هر فردی با فرد دیگر متفاوت است؛ چون دید افراد باهم دیگر فرق دارد. رضایت از زندگی شادی و خوشی‌هایی در فرد ایجاد می‌کند که زندگی را معنا می‌بخشد.» (بازنشسته اداره بهزیستی، زن، لیسانس کودک‌یار)

«تحصیل در زندگی خیلی مهم است و بعد کار. کار جوهره زندگی انسان است؛ در نتیجه کار و تحصیل به نظر من در معنادادن به زندگی بسیار مؤثرند.» (بازنشسته اداره بهزیستی، مرد، لیسانس امور توان بخشی)

«زندگی را در توقعات کم و راضی بودن از زندگی معنا می‌کنم.» (بازنشسته اداره بهزیستی، زن، فوق لیسانس کودک‌یار)

بخشی از بازنشستگان اعتقاد داشتند که داشتن معنای زندگی موجب می‌شود تا زیست آن‌ها ساختارمند شده و زندگی آن‌ها بر اساس اصول و قواعد خاصی شکل بگیرد:

«زندگی یعنی همان زیستن و بهزیستی که بر پایه اصول و قواعد خاصی استوار است. این اصول را باید در چهارچوب خود جایگزین کرد و مسیر و جهت آن را به نحو احسن سوق داد». (بازنشسته اداره بهزیستی، زن، لیسانس امور روانی)

کم‌توقعی و آسایش طلبی در زندگی نیز، از دیگر عوامل تأثیرگذار و معنابخش در زندگی بازنشستگان بودند. آن‌ها اعتقاد داشتند زندگی‌ای که بر اساس آسایش و راحتی باشد، آن زندگی معنا دار خواهد بود:

«از نظر من معنای زندگی فقط در آسایش و راحتی و آرامش فکر است که آن‌هم به مسائل مادی مربوط می‌شود». (بازنشسته اداره تأمین اجتماعی، زن، لیسانس تغذیه)

۲-۴. شاخصه‌های زندگی معنا دار (عوامل معنا ساز در زندگی)

در گام دوم و بعد از بیان معنای زندگی، مبحث معنا و شاخصه‌های زندگی معنا دار، از موضوع‌هایی است که قابلیت طرح دارد. از نگاه آن‌ها نمی‌توان برای معنا داری زندگی تعریف ثابت و مشخصی در نظر گرفت و به همین دلیل هرکس با توجه به طرز تفکر خود، آن را به نوعی و دیگری با نوع دیگر معنا می‌کند؛ بنابراین شاخص‌های زندگی معنا دار از نظر آن‌ها، مواردی چون تلاش و کوشش، وجدان کاری، عقل و شعور، خدمت به خلق، داشتن برنامه‌ریزی برای کارها، استفاده درست از فرصت‌ها، رفاه، توقعات کم، تحصیلات بالا و... است.

عوامل مختلفی در این معنا دهی به زندگی مؤثرند؛ از جمله، سن، جنسیت، سواد، مطالعه، نوع شخصیت فرد، میزان تعاملات وی و... .

بازنشستگان مورد مطالعه عوامل مختلفی را در معنا سازی زندگی خود سهیم می‌دانستند. بخشی از آن‌ها، متوکل بودن به خداوند و رحمت او به عنوان راهگشای کارها را و بخشی دیگر هدفمندی در زندگی و حرکت زندگی در مسیر اهداف مشخص را به عنوان مهم‌ترین عوامل معنا ساز در زندگی خود عنوان کردند.

«توکل به رحمت بی‌منت‌های خدای مهربان در طول زندگی در این دنیا، باعث معنا داری زندگی می‌شود». (بازنشسته اداره آ.پ، مرد، فوق لیسانس علوم تربیتی)

«معناداری و امید در زندگی، یعنی هدف‌دار بودن رفتار و اعمال انسان. کسی که هدف روشن نداشته باشد، احساس بی‌معنایی و پوچی می‌کند و در فرازوفرودهای زندگی احساس افسردگی، اقدام به خودکشی، روی آوردن به الکل و مواد مخدر و پرخاشگری‌های ویران‌کننده، جلوه‌گر می‌شود و متأسفانه در حال حاضر تعدادی از جوانان چنین رفتاری را از خود نشان می‌دهند چون هدف مشخصی ندارند». (بازنشسته اداره بهزیستی، مرد، لیسانس امور توان بخشی)

«به نظر من تلاش و کوشش و رنج کشیدن برای آن هدفی که برای نوع زندگی تعیین می‌کنیم، باعث معناگرایی و امید به زندگی می‌شود». (بازنشسته اداره آب، مرد، فوق لیسانس علوم تربیتی)

یکی از عوامل مهمی که زندگی بازنشستگان را معنا می‌بخشد، چگونگی دید آن‌ها به زندگی است و این‌که زندگی از نگاه آن‌ها چگونه است و چگونه تعبیر و تفسیر می‌یابد. در نگاه آن‌ها، اگر بتوانند زندگی را برای خود معنا کنند و بدانند برای چه هدفی خلق شدند، امیدواری آن‌ها نسبت به زندگی و آینده بیشتر شده و همین امر به سهم خود به زندگی آنان معنا می‌بخشد:

«چگونه نگاه کردن به زندگی، دید انسان را مشخص می‌کند که چرا به وجود آمده‌ایم و برای چه هدفی زندگی می‌کنیم. اگر جواب این چگونه را بیابیم، می‌توان به آن امید پیدا کرد و وقتی امیدوار شدیم؛ آن وقت زندگی معنا پیدا می‌کند». (بازنشسته اداره برق، مرد، لیسانس مهندسی مخابرات)

اعتقاد به خداوند و معاد و مسائل معنوی، داشتن وجدان در انجام وظایف و کارها و صداقت، و صداقت در تعاملات اجتماعی نیز از دیگر عواملی بودند که بازنشستگان اعتقاد داشتند به زندگی آن‌ها معنا می‌دهد:

«اعتقاد به مسائل دینی و اعتقاد راسخ به مسائل معاد و نبوت و زندگی پس از مرگ، باعث امید و معنا در زندگی می‌شود». (بازنشسته اداره برق، مرد، مهندسی الکترونیک)

«داشتن وجدان کاری توأم با صداقت، تطبیق حرف و عمل به درستی که شخصیت انسان را نشان می‌دهد، منجر به معناگرایی یا بهتراست بگویم واقعیت‌گرایی و امید در زندگی می‌شود». (بازنشسته اداره برق، مرد، مهندسی بیوالکترونیک)

«در تمام روابط اجتماعی، پاک بودن مورد توصیه من است». (بازنشسته اداره برق، مرد، لیسانس مهندسی برق)

۳-۴. عوامل معنازدا در زندگی

آخرین گام از نظر مصاحبه‌شوندگان استان کردستان، عوامل معنازدا در زندگی افراد است. عوامل زیاد اجتماعی و ذهنی وجود دارد که باعث می‌شود معنای زندگی کاهش پیدا کند. این عوامل همچون شاخصه‌های معنای زندگی شمار مشخصی ندارند و افراد متفاوت آن عوامل را به گونه‌ای متفاوت ادراک می‌کنند.

از نظر برخی مصاحبه‌شوندگان، عواملی مثل نداشتن اعتقاد و باورهای معنوی، نداشتن رفاه، شکست‌های پی‌درپی، عدم امنیت و... از عوامل مهم کاهش معنا هستند.

۱-۳-۴. عوامل اجتماعی

عدم امنیت، معنویت‌گریزی، مواجهه با ناکامی‌های مستمر، روشمندی تعامل با چالش‌ها و موقعیت مادی- اقتصادی جزو عوامل اجتماعی‌ای بودند که بازنشستگان اعتقاد داشتند زندگی آنان را معنازدایی می‌کند.

برای مثال، از نظر بازنشستگان، نداشتن امنیت کافی در زندگی می‌تواند معنای آن را کاهش دهد. از نظر آن‌ها، جامعه سرشار از تضادهای گوناگون است و این تضادها امنیت روحی و روانی و اقتصادی آنان را به خطر می‌اندازد:

«مهم‌ترین عامل معنازدا، فقدان امنیت روحی و روانی و اقتصادی در زندگی است و تضادهای موجود در جامعه باعث از بین رفتن معنای زندگی به خصوص در بین نسل جوان می‌شود.» (بازنشسته اداره آپ، مرد، فوق لیسانس علوم تربیتی)

معنویت‌گریزی و کم‌رنگ شدن معنویت در زندگی، مواجهه با ناکامی‌های مستمر و نرسیدن به اهداف و شکست در زندگی، و روشمندی تعامل با چالش‌ها و این‌که بازنشستگان ندانند چگونه با مشکلات کنار بیایند، موجب می‌شوند بازنشستگان در زندگی خود دچار کمبود معنا شوند:

«به خاطر دور شدن از قرآن و معنویات، معنای زندگی عده‌ای کم‌رنگ است و همین دور بودن از قرآن و معنویات، باعث کاهش معنا و امید در زندگی می‌شود.» (بازنشسته اداره آپ، مرد، لیسانس زمین‌شناسی)

«شکست پی‌درپی و ناکامی در رسیدن به اهداف، باعث کاهش امید در زندگی می‌شود.» (بازنشسته اداره آپ، زن، فوق لیسانس علوم تربیتی)

«چون دیدگاه هر کس نسبت به معنای زندگی متفاوت است، لذا نحوه برخورد آن‌ها با سختی‌ها و کنار آمدن با شرایط ناخواسته در زندگی، در معناداری به زندگی آن‌ها بسیار مؤثر است.» (بازنشسته اداره آ.پ، مرد، فوق لیسانس علوم تربیتی)

فقدان برخورداری از موقعیت مادی و اقتصادی مناسب نیز به سهم خود مانع از زندگی معنادار در بین بازنشستگان می‌شود. به تعبیری، زندگی در بازنشستگی که شرایط اقتصادی‌شان خوب است، خیلی از نیازهایشان برآورده می‌شود و تقریباً از زندگی خود راضی‌ترند، معنادارتر است تا بازنشستگانی که این موقعیت را ندارند.

«شرایط خوب اقتصادی و مادی بسیار تأثیرگذار است.» (بازنشسته اداره تأمین اجتماعی، زن، لیسانس پرستاری)

۲-۳-۴. عوامل ذهنی

در کنار عوامل اجتماعی، یک‌سری عوامل ذهنی نیز وجود دارند که در معنازدایی زندگی در بین بازنشستگان نقش دارند و می‌توان به فزون‌طلبی، کم‌اهمیت شمردن مسائل اجتماعی، صداقت‌گریزی، مردد بودن، بی‌هدفی و پوچی و نداشتن خانواده مناسب که در این مطالعه حاصل شد، اشاره کرد. برای مثال، در نگاه بازنشستگان، کسی که در زندگی زیاده‌خواه باشد و فردی قانع نباشد، زندگی‌اش معنادار نخواهد بود:

«مسائلی از جمله زیاده‌خواهی و توجه فراوان به مسائل مادی، باعث درد و رنج در زندگی و توجه به مسائل دینی باعث آرامش و تسلی خاطر می‌گردد.» (بازنشسته اداره برق، مرد، مهندسی الکترونیک)

مردد بودن و نداشتن اراده و تلاش کافی در زندگی، و بی‌هدفی و پوچی نیز به سهم خود می‌تواند باعث معنازدایی زندگی در بین بازنشستگان شود:

«نبود اراده و تصمیم‌مبندی بر عدم اعتماد به خود و از طرفی ناامیدی و یأس که خود عامل عدم موفقیت است و همچنین نگاه منفی به اتفاقات و اخبار و محیط اطراف که جدیداً با وجود فضای مجازی دامنه گسترده‌ای دارد.» (بازنشسته اداره برق، مرد، لیسانس مهندسی مخابرات)

«بی‌هدف بودن انسان، باعث کاهش معنا در زندگی او می‌شود. باید طوری برای دنیا کار و برنامه‌ریزی کنی که گویی هزاران سال زنده‌ای و به گونه‌ای کار کنی برای آخرت که گویی فردا می‌میری. باید هر دو دنیا را مدنظر داشت.» (بازنشسته بهزیستی، مرد، لیسانس توان‌بخشی)

و یا افرادی که مسائل اجتماعی را کم‌اهمیت جلوه داده و آن‌ها را جدی نگیرند، زندگی‌شان کم‌معنا خواهد بود:

«به نظر من، کم‌اهمیت شمردن مسائل اجتماعی افراد در زندگی، باعث کاهش معنا در زندگی آن‌ها می‌شود». (بازنشسته اداره برق، مرد، مهندسی بیوالکتریک)

۵. بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تحلیل معنای زندگی، عوامل معنازا و معنازدا از نظر بازنشستگان چهار اداره آموزش و پرورش، برق، بهزیستی و تأمین اجتماعی در استان کردستان بود. در پاسخ به این سؤال که معنای زندگی از نظر بازنشستگان دستگاه‌های یادشده را چگونه می‌توان تحلیل کرد، می‌توان گفت پرسش از معنای زندگی از جمله پرسش‌هایی است که برای آن پاسخ‌های متنوعی وجود دارد و هرکدام از بازنشستگان استان کردستان، با توجه به سطح سواد، جنس، نگرش و اعتقادات و باورهایشان، تعاریف متفاوتی را برای معنای زندگی ارائه دادند؛ هرچند تمام تعاریف به یک اندازه، عمیق، دقیق و علمی نیستند. قطعاً برخی از آن‌ها و یا تمام آن‌ها ریشه در نوع ذهنیت افراد دارد که خود محصول عوامل متعددی از قبیل نوع تربیت یافتگی، سطح سواد، نوع تعامل همکاران هنگام اشتغال، تلقی خود از شغل و جایگاه شغلی خود به مثابه بخشی از هویت اجتماعی، تلقی از درک دیگران از آن‌ها، شغل آن‌ها و برخورد دیگری با آن‌ها و البته میزان درآمدشان است. عوامل پیش‌گفته البته همگی نه محصول دروان بازنشستگی، بلکه محصول انباشتن و انباشت تدریجی درک افراد از مواجهه با موقعیت‌ها و افراد مختلف است. آن‌ها به عنوان بازنشسته، احتمالاً تنها و یا بیشتر در این دوران است که فرصت تأمل بر این موارد را داشته‌اند؛ تأملی که خود ناشی از نوعی پختگی بیشتر نسبت به گذشته خودشان است. برای مثال، آن‌ها معناداشتن را در عشق و محبت به خانواده دوستان، داشتن باورها و اعتقادات معنوی، سطح رفاه و تحصیلات و داشتن خانواده خوب و... معنا کردند. به نظر مصاحبه‌شوندگان دلیل اهمیت و ضرورت این‌که زندگی باید از نظر انسان مهم و معنادار باشد، آن است که اگر زندگی معنادار باشد، انسان‌ها افرادی متفکر، پرتلاش و هدفمند خواهند بود.

علت طرح این نکات از سوی مصاحبه‌شوندگان، شاید آن باشد که اکثر افراد تا به حال با سؤال‌هایی از این قبیل مواجه بوده‌اند که «از کجا آمده‌ام؟» و «به کجا خواهم رفت؟» روبه‌رو

شده‌اند. این سؤالات نشان می‌دهد پرسش درباره معنای زندگی، برای بازنشستگان سؤالی اساسی است که ذهن بسیاری از آن‌ها را به خود مشغول کرده است. بنابراین با توجه به دیدگاه بازنشستگان، این نتیجه به دست آمد که پرسش از معنای زندگی، پرسشی بس دشوار است که دلیل دشواری آن یکسان نبودن پاسخ همه افراد به پرسش از معنای زندگی است. بازنشستگان در این پژوهش معنای زندگی را از دیدگاه خود در قالب‌هایی مانند اطاعت و عبادت، عشق و علاقه، داشتن هدف، تلاش و کوشش، خانواده، تحصیل و... ذکر کردند. از نظر بازنشستگان، خانواده و ارتباط صمیمانه با اعضای خانواده به عنوان کانون احساس و عواطف، مهم‌ترین عاملی است که به زندگی شان معنا می‌دهد. هدفمندی، عامل بعدی تأثیرگذار از نظر بازنشستگان در معنادهی به زندگی است. تحصیلات و عشق و علاقه، دیگر عوامل مؤثر در معنای زندگی هستند. این عوامل نقش زیادی در زندگی بازنشستگان به خصوص متأهل دارند. در نگاه برخی از آن‌ها، بسیاری از موفقیت‌ها در زندگی با کمک همسرشان به دست آمده است. البته بازنشستگان ادارات گوناگون، نظرات متفاوتی در این باره داشتند.

یافته‌های این تحقیق نشان داد هنگامی که فردی به مفاهیمی از جمله هستی، خدا، هدف، دین، انسان و مرگ می‌اندیشد، از سطح زندگی روزمره فراتر رفته و به درجه‌ای بالاتر از افرادی که تا به حال پاسخ این سؤال‌ها را نیافته‌اند و یا آن‌ها را رها کرده‌اند، رسیده است. زندگی بیشتر افرادی که در پی یافتن این‌گونه حقایق و مانند آن هستند، هدف‌دار است و زندگی را با معنا تفسیر می‌کنند و برای زندگی خود برنامه دارند. بدین ترتیب، کسانی که زندگی را با معنا می‌دانند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند، موفق‌تر و راضی‌تر هستند و در نتیجه زندگی برای آن‌ها لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

در پاسخ به سؤال دوم، شاخص‌های زندگی معنادار برخلاف ظاهر ساده‌اش، کاری بس دشوار است؛ از این رو مصاحبه‌شوندگان نیز برای آن تعاریف متعددی بیان کردند. اهمیت این شاخصه‌ها در حدی است که یکی از دغدغه‌های اصیل وجود آدمی به شمار می‌رود. مصاحبه‌شوندگان در پاسخ به این سؤال، به شاخصه‌هایی همانند توکل بر رحمت خداوند، ثابت قدم بودن، داشتن وجدان کاری، تکیه بر عقل و شعور و داشتن یک خانواده و حکومت خوب اشاره کردند. توکل بر رحمت خدا برای آن‌ها، همان ایمان قلبی به خدا و تکیه بر اوست. کسی که در انجام کارهایش بر خداوند تکیه کند و خدا را ناظر بر کارهایش بداند، اولاً بسیاری از اضطراب‌ها و استرس‌هایش از بین رفته است؛ ثانیاً، کارهایش را با

درک درونی و وجدان عمیق تر و به صورتی درست تر و کامل تر انجام خواهد داد. در نتیجه، افرادی که به خداوند ایمان قلبی دارند، آرامش درونی بیشتری دارند و زندگی خود را با معنا و باهدف معنا می‌کنند.

احترام گذاشتن، از دیگر عوامل معناساز در زندگی بیان شد. از نظر آن‌ها، احترام به معنای تکریم و بزرگداشتی است که فرد به دیگری می‌گذارد. افرادی که به خود احترام می‌گذارند، به قدرت تشخیص، انتخاب، اراده و اختیار خود ایمان دارند. انجام برخی کارها باعث می‌شود فرد برای خود احترام بیشتری قائل شود؛ مثلاً، با ورزش کردن و داشتن تغذیه مناسب فرد احساس می‌کند به فردی ایدئال تبدیل شده است. احترام، پایه و اساس روابط موفق را شکل می‌دهد. بدون احترام ارزش‌ها زیر سؤال می‌رود و اعتماد به نفس نیز کاهش می‌یابد و این باعث کاهش معنا در زندگی می‌شود.

با توجه به یافته‌ها، در پاسخ به سؤال سوم در مورد عوامل کاهش معنا یا معنازدا در زندگی، می‌توان گفت که از منظر بازنشستگان استان، عوامل مختلفی در کاهش یافتن معنای زندگی مؤثر است. تفاوت این موارد بستگی به عوامل مختلفی داشت؛ از جمله سن، جنس، میزان درآمد در دوران بازنشستگی، تعداد عائله‌مندی (به ویژه افراد مجرد و بی‌کار داخل خانواده)، نوع آرزوهای دست نیافته آن‌ها در دوران کودکی و البته حین اشتغال، تلقی شان از زندگی بعد از بازنشستگی، استرس ناشی از وظیفه‌شناسی که خود ناشی از کاهش درآمد و هم‌زمان تصور مخارج آتی زندگی است، مرگ‌اندیشی یا تصور و درک آن‌ها به عنوان نزدیک‌تر شدن به مرگ.

تعدادی از آن‌ها، تلقی‌های مختلفی از زندگی بعد از بازنشستگی داشتند؛ برخی آن را پایان زندگی مفید، برخی راهی برای معنوی‌تر شدن و برخی نوعی حق و مسیر زندگی آتی می‌دانستند. البته عامل اخیر، موردی مشترک در بین تمام بازنشستگان بود؛ اما علاوه بر آن، موارد دیگری هم در این زمینه مؤثرند. مثلاً می‌توان به مواردی چون وضعیت اقتصادی نامناسب، نداشتن خانواده و حامی مناسب، ترس از تنهایی، ترس از فراموشی، نداشتن امید و انگیزه، ترس از در تنهایی مُردن، ترس از طرد شدن، ترس از نادیده گرفته شدن، ترس از قدیمی تصور شدن رفتار و گفتار در زندگی، نداشتن هدف، نداشتن تحصیلات بالا، ترس از دست دادن مشاعر و... اشاره کرد.

این بازنشستگان، برای از بین بردن عوامل کاهش دهنده، جوانان را به تلاش، تحصیلات، داشتن هدف در زندگی و انتخاب شریک مناسب برای زندگی خود تشویق کردند. از نظر

آن‌ها گرچه تحصیلات لزوماً شعور و شخصیت نمی‌آورد، اما نشان‌دهنده بخش‌هایی از شخصیت و تعیین‌کننده وجهه اجتماعی و در نتیجه معنادهی به زندگی افراد است. تحصیلات بالا و آگاهی زیاد، در صورتی که موجب افزایش توانایی‌ها و مهارت‌های حل مسئله شود و قدرت درک و تجزیه و تحلیل را بالا ببرد، می‌تواند بر روابط بهتر زوجین تأثیر مثبت داشته باشد.

این بخش از یافته‌ها با پژوهش احمدی و همکاران (۶۹۳۱) که معنای زندگی را در عواملی مثل خانواده، معنویات، مادیات، رضایت، خانه و سلامتی جسمی یافته بودند، همسوست. همچنین، هر دو پژوهش خانواده را یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در معناداری زندگی می‌دانند؛ چراکه خانواده یکی از مؤثرترین عناصر تربیت و همچنین نحوه تشکیل طرز فکر و عقیده افراد و در نتیجه معنادهی به زندگی است. پژوهش طالب‌زاده شوشتری و همکاران (۵۹۳۱) نیز در مورد اهداف زندگی، معنویت، انسان‌دوستی، عشق و... با یافته‌های پژوهش ما همسوست. دو پژوهش اخیر و مطالعه حاضر بر نقش همه این عوامل در پیدا کردن معنای زندگی تأکید دارند. از طرف دیگر، نتیجه پژوهش حاضر همانند پژوهش اورنگ و همکاران (۶۹۳۱)، شکست را از عوامل کاهنده انگیزه افراد و کاهش امید در زندگی می‌داند. کسی که در زندگی امید و انگیزه کافی نداشته باشد، زندگی را تقریباً بی‌معنی تعبیر می‌کند و برای به دست آوردن اهدافش تلاش چندانی نخواهد کرد.

بخشی از یافته‌های پژوهش حاضر با نظر علامه طباطبایی در مورد معنای زندگی همسوست. از نظر او، انسان فطرتاً حب‌ذات دارد و در جست‌وجوی سعادت است که این سعادت با اعتقاد به وجود و عدم وجود خدا گره خورده است. این اعتقاد سبب می‌شود انسان خود را مخلوق او بداند و در جهت خواست و فرمان او در حرکت باشد؛ حرکتی که در بردارنده معنی زندگی است. اگر انسان به خدا معتقد نباشد، زندگی خود را عبث و بیهوده تلقی می‌کند، چون با مرگ همه چیز فانی می‌شود؛ بنابراین، خدا و اعتقاد به او یکی از مهم‌ترین عوامل معناداری زندگی است (طباطبایی، ۱۹۳۱). بخشی از پژوهش حاضر نیز به این نتیجه رسید که وجود خدا و اعتقاد به او، از عوامل مؤثر بر معناداری زندگی است. این تحقیق همچنین با نتیجه پژوهش علی‌زمانی و مهدی‌زنجانیان (۶۹۳۱) همسوست. آن‌ها در تحلیل دوره واپسین حیات تولستوی به این نتیجه رسیدند که آنچه وی در نهایت به عنوان پاسخ به مسئله معنای زندگی یافت، همان ایمان به خداوند و وجود خداوند بود؛ چنین ایمانی او را از تشویش ناشی از پوچی جهان و توقف زندگی‌اش رهانید و به او

رضایت خاطر بخشید. در نتیجه او معنای زندگی را به عنوان ارزش زندگی در نظر گرفت و این ارزش را همان عامل رسیدن خود به آرامش و رضایت باطن (ایمان به خداوند) می‌داند که این ارزش نیز از نوع عینی ذاتی است.

منابع

- احمدی، سمیه، باقریان، فاطمه، حیدری، محمد و کشفی، عبدالرسول (۱۳۹۶). سالمندی و معنای زندگی: بررسی میدانی منابع و ابعاد معنا در زنان و مردان سالمند. دستاوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روانشناسی)، ۴(۲۴)، ۲۰-۱.
- اورنگ، سهیلا، هاشمی‌رزینی، هادی و عبداللهی، محمدحسین (۱۳۹۶). بررسی رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی سالمندان. مجله سالمندی ایران، ۱۲(۳)، ۳۴۵-۳۲۶.
- پویازاده، اعظم (۱۳۸۲). معنای زندگی از دیدگاه استیسی و هاپ‌واکر. مقالات و بررسی‌ها، ۳۶، ۵۶-۴۳.
- حسین‌پورتنکابنی، رسول، مسعودی، جهانگیر و حسینی‌شاهرودی، سیدمرتضی (۱۴۰۰). خلق معنا یا کشف معنا؟ مطالعه، ارزیابی و هم‌افزایی دیدگاه‌های آروین یالوم و ویکتور فرانکل پیرامون معناداری زندگی در بستر فلسفه‌درمانی. فصلنامه فلسفه و الهیات، ۴، ۱۸۵-۱۵۸.
- دهداری، طاهره، یاراحمدی، رسول، تقدیسی، محمدحسین، دانشور، ریحانه و احمدپور، جمال (۱۳۹۲). ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱(۳)، ۹۲-۸۳.
- رحمانی اصل، محمدرضا (۱۳۸۹). تحلیل و بررسی ابعاد گوناگون معنای زندگی، معرفت، ۱۹(۱۵۸)، ۱۶۲-۱۵۳.
- صمیمی، عادل، شهیدی، شهریار، دهقانی، محسن، پناغی، لیلی و باقریان، فاطمه (۱۳۹۹). معنای زندگی چیست؟ و تکوین آن چگونه است؟ یک مطالعه کیفی بر روی دانشجویان ایرانی. روانشناسی کاربردی، ۱۴، ۱۹۹-۱۷۳.
- طالب‌زاده‌شوشتری، لیلا، خادمی‌اشکذری، ملوک، خامسان، احمد و منادی، مرتضی (۱۳۹۵). معنای زندگی در دانشجویان: یک مطالعه پدیدارشناسانه. مشاوره کاربردی، ۷۶-۵۹.
- عسگری بابادی، مرجان و خوشخو، صادق (۱۴۰۱). بررسی مقایسه‌ای معنای زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی و مارتین هایدگر. پژوهش‌های مابعدالطبیعی، ۳(۶)، ۳۷۲-۳۴۷.
- علی‌زمانی، امیرعباس (۱۳۸۶). معنای زندگی. پژوهشنامه فلسفه دین (نامه حکمت)، ۱(۱۵)، ۵۹-۸۹.
- علی‌زمانی، امیرعباس و دریانی اصل، مریم (۱۳۸۹). معنای زندگی از دیدگاه جان کاتینگهام. الهیات تطبیقی، ۱(۱)، ۱۰۸-۹۷.
- علی‌زمانی، امیرعباس و غفوریان، مهدی (۱۳۸۹). مؤلفه‌های زندگی معنادار از دیدگاه جان کاتینگهام، پژوهش‌های فلسفی، ۱۷، ۳۲-۷.
- علی‌زمانی، امیرعباس و مهدی‌زنجانیان، آرزو (۱۳۹۶). معنای معنا در چهار دوره زندگی تولستوی. فصلنامه نقد و نظر، ۳، ۶۲-۳۴.
- غریبی، جلال، غریبی، حسن و محمدیان، کویستان (۱۳۹۵). مقایسه شادکامی معنای زندگی و

- سرسختی روان‌شناختی در زنان بارور و نابارور شهر سنندج. زن و مطالعات خانواده، ۸(۳۱)، ۱۱۶-۱۰۳.
- متز، تدئوس (۱۳۸۲). آثار جدید درباره معنای زندگی. نقد و نظر، ۱ و ۲، ۳۰۵-۲۶۶.
- محبتی، مریم و علی‌زمانی، امیرعباس (۱۳۹۱). رنج، ایمان و معنا از دیدگاه داستایوفسکی. فلسفه و کلام اسلامی (مقالات و بررسی‌ها)، ۴۵(۱)، ۱۹۷-۱۷۱.
- محمدپور، فهیمه، افلاک‌سیر، عبدالعزیز، محمدی، نورالله و هادیان‌فرد، حبیب (۱۴۰۰). تحلیل مؤلفه‌های معنای زندگی در سالمندان شیراز. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۷(۱)، ۱۸-۱.
- Audi, R. (2005). Intrinsic value and meaningful life. *Philosophical Paper*, 34(3), 331-355.
- Dittmann-Kohli, F. & Westerhof, G. J. (1999). The Personal Meaning System -in. Exploring existential meaning: Optimizing human development, across the life span, 107.
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging studies*, 15(3), 253-269.
- Fegg, M. J., Kramer, M., Bausewein, C., & Borasio, G. D. (2007). Meaning- in life in the Federal Republic of Germany: results of a representativesurvey with the schedule for meaning in life evaluation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 59.
- Flanagan, O. (2007). *The really hard problem: Meaning in a material world*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Grouden, M. E. & Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially -predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing?. *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 33-52.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient-wisdom*. New York: Basic Books.
- Hemphill, K. (2015). Man's search for meaning: Viktor Frankl's-psychotherapy. *Journal of Biblical Counseling*, 29(3), 59-68.
- Hill, C. E. et al. (2017). Meaning in life in psychotherapy: The perspective of experienced psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 27(4), 381-396.
- 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(5), 658-663.
- Hope Walker, Lios (1990). *Religion Gives Meaning to Life*, (Philosophy, The Quest for Truth Louis P. Pojmah ed). United State Military Academy at West Point, fourth ed.,
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179.
- MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in life: Nature, needs, and myths. *Meaning in positive and existential psychology*, 25-37.
- Norton, N, E, L. (2006). Talking spirituality with family members: black - and Latina/o children co-researcher methodologies. *The Urban Review*, 38(4), 313-320.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain-from religiousness to well-being. *Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life-ques-

- tionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
 - Wong, P. T. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1-10.

References (in Persian)

- Ahmadi, Somayeh, Bagherian, Fatemeh, Heydari, Mohammad & Kashfi, Abdul Rasul (2016). Aging and the meaning of life: a field study of the sources and dimensions of meaning in elderly men and women, *Psychological Achievements (Educational Sciences and Psychology)*, 4(24), 1-20.
- Ali Zamani, Amir Abbas. (1386). The meaning of life. *Research Journal of Philosophy of Religion (Namah Hikmat)*, 5(1), 59-89.
- Ali Zamani, Amir Abbas & Dariani Asl, Maryam (2009). The meaning of life from the point of view of John Cottingham. *Comparative Theology*, 1(1), 97-108.
- Ali Zamani, Amir Abbas & Ghafourian, Mehdi (2009). Components of a meaningful life from the perspective of John Cottingham. *Philosophical Research*, 17, 7-32.
- Ali Zamani, Amir Abbas & Mehdi Zanjani, Arezoo (2016). The meaning of meaning in four periods of Tolstoy's life. *Naqd wa Nazar Quarterly*, 3, 34-62.
- Asgari Babadi, Marjan & Khoshkho, Sadegh (1401). A comparative study of the meaning of life from the point of view of Allameh Tabatabai and Martin Heidegger. *Metaphysical Research*, 3(6), 347-372.
- Aurang, Soheila, Hashemi Razini, Hadi & Abdullahi, Mohammad Hossein (2016). Investigating the relationship between primary maladaptive schemas and the meaning of life and psychological well-being of the elderly. *Iranian Journal of Aging*, 12(3), 326-345.
- Dehdari, Tahereh, Yar Ahmadi, Rasool, Taghdisi, Mohammad Hossein, Daneshvar, Reyhaneh & Ahmadi, Jamal (2012). The relationship between having meaning in life and the state of stress, anxiety and depression of students of Iran University of Medical Sciences in 2013. *Health Education and Health Promotion*, 1(3), 83-92.
- Gharibi, Jalal, Gharibi, Hassan & Mohammadian, Koistan (2015). Comparison of happiness, meaning of life and psychological toughness in fertile and infertile women of Sanandaj city. *Women and Family Studies*, 8(31), 103-116.
- Hosseinpour Tanakabni, Rasool, Masoudi, Jahangir & Hosseini Shahroudi, Sayyed Morteza (1400). Creating meaning or discovering meaning? Studying, evaluating and synergizing the views of Arvin Yalom and Viktor Frankl about the meaning of life in the context of philosophy therapy. *Quarterly Journal of Philosophy and Theology*, 4, 158-185.
- Metz, Thaddeus. (2003). New works about the meaning of life. *Criticism and opinion*, 1 & 2, 266-305.

- Mohammadpour, Fahimeh, Aflak Sir, Abdulaziz, Mohammadi, Nurullah & Hadianfard, Habib (1400). Analysis of the components of the meaning of life in the elderly of Shiraz. *Journal of Positive Psychology*, 7(1), 1-18.
- Mohabbati, Maryam & Ali Zamani, Amir Abbas. (2011). Suffering, faith and meaning from Dostoevsky's point of view. *Islamic philosophy and theology (articles and reviews)*, 45(1), 171-197. <https://sid.ir/paper/198330/fa>.
- Pouyazadeh, Azam (2012). The meaning of life from the point of view of Stace and Hope Walker. *Articles and Reviews*, 36, 43-56.
- Rahmani Asl, Mohammad Reza (2009). Analyzing and investigating various dimensions of the meaning of life, *Knowledge*, 19(158), 153-162.
- Samimi, Adele, Shahidi, Shahriar, Dehghani, Mohsen, Panaghi, Laili & Bagherian, Fatemeh (2019). What is the meaning of life? And how is it formed? A qualitative study on Iranian students. *Applied Psychology*, 14, 173-199.
- Talebzadeh Shushtari, Leila, Khademi-Ashkzari, Meluk, Khamsan, Ahmed & Monadi, Morteza (2015). The Meaning of Life in College Students: A Phenomenological Study. *Applied Counseling*, 59-76.

