





روان شناسے معنادر زندگی

تاتیانا اشنل / دکترا سید حمید آتش پور، دکترا زہرا محمدی



سرشناسه: اشنل، تاتیانا

Schnell, Tatjana

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی معنا در زندگی / نویسنده تاتیانا اشنل؛ مترجمین سیدحمید آتش‌پور، زهرا محمدی؛ ویراستار حمیدرضا معمری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۶۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۰۹-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The psychology of meaning in life, 2020.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "معنا در زندگی" و با ترجمه زهره چراغی... [و دیگران] توسط انتشارات دکتر چراغی در سال ۱۴۰۰ فیبا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: معنا در زندگی.

موضوع: زندگی // Life

معنی (روان‌شناسی) // Meaning (Psychology)

معنی (فلسفه) // Meaning (Philosophy)

شناسه افزوده: آتش‌پور، سیدحمید، ۱۳۴۳-، مترجم

شناسه افزوده: محمدی، زهرا، ۱۳۶۴-، مترجم

رده بندی کنگره: BD۴۳۵

رده بندی دیویی: ۱۲۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۳۲۴۴۵

روان‌شناسی

روان‌شناسی معنا در زندگی

نویسنده: تاتیانا اشنل

مترجمان: دکتر سیدحمید آتش‌پور، دکتر زهرا محمدی

ویراستار: حمیدرضا معمری

ناشر: روان‌شناسی و هنر

طراح جلد: احسان رضوانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ طرح و نقش

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۲۹۰،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۰۹-۶

ISBN: 978-622-8018-09-6

تلفن: ۰۹۱۲-۷۳۸۱۶۲۲ | www.ravanhonar.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

سپاسگزارى ها

با تشكر ویژه از هنینگ كرامپ، پيتر لا كور، مارتین گادت،
تینی سیکورا، لارس جی دانبولت، مونیکا رادكى،
لوسی كندی، شارلوت مپ و تیم آزمایشگاه روانشناسی
وجودی، دانشگاه اینسبروک.

فهرست مطالب

۱۱ مقدمه
۱۳ فصل ۱: جستجوی معنا؟
۱۴ چرا جامعه‌ای با احساس خوب، لزوماً جامعه‌ای معنادار نیست؟
۱۶ (مواجهه با) پرسش‌های معنا
۱۷ خودت را بشناس!
۲۱ فصل ۲: تعریف معنا
۲۱ ریشه‌شناسی
۲۲ تعریف فلسفی
۲۲ معنا در زندگی: یک سازه چند بعدی
۲۶ یک گفتمان کوتاه: چرا دستیابی به معناداری، یک تکلیف طاقت‌فرسا در زمانه ماست؟
۲۷ خودت را بشناس!
۳۱ فصل ۳: سنجش معنا در زندگی
۳۳ تحقیقات عمیق: مطالعات کیفی
۳۹ تحقیقات جامع و گسترده: سنجش کمی
۴۷ فصل مشترک: روش SoMe-کارت
۵۳ فصل ۴: معنا به مثابه انتساب
۵۵ مدل سلسه مراتبی معنا
۵۸ انسجام عمودی و افقی
۶۰ «هیچ انسانی جزیره تنها نیست»: نقش محیط

- ۶۲ چه احساسی دارد؟
- ۶۳ خودت را بشناس!
- فصل ۵: تنوع معنا** ۶۹
- ۶۹ تفاوت‌های بین فردی در معناداری و منابع معنا
- ۷۲ معنا پویاست: تغییرات در طول عمر
- ۷۵ معنا در زندگی و منابع معنا برای مردان و زنان
- ۸۱ معنا در زندگی، تحصیلات و هوش
- ۸۷ معنا پویا است: تغییرات در طول فعالیت‌ها و روزها
- ۹۱ یک گفتمان کوتاه: آیا درس خواندن معمولاً بیهوده است و هیچ سرگرمی در آن وجود ندارد؟
- ۹۳ خودت را بشناس
- فصل ۶: منابع معنا** ۹۹
- ۹۹ قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های معنا
- ۱۰۲ وسعت، تعادل و عمق منابع معنا
- ۱۰۸ مسیرهای فراوان برای رسیدن به معنا
- ۱۲۵ یک گفتمان کوتاه در مورد جهان‌بینی و معنا
- ۱۳۴ خودت را بشناس
- فصل ۷: بعد اجتماعی معنا در زندگی** ۱۴۱
- ۱۴۱ پرسش مستقیم: روابط اجتماعی به عنوان منابع اولیه معنا
- ۱۴۶ خانواده و دوستی به عنوان منابع معنا؟
- ۱۴۷ معنا و وضعیت تاهل
- ۱۴۸ بچه‌ها به عنوان منبع معنا
- ۱۵۱ شمول اجتماعی
- ۱۵۳ از شمول اجتماعی به معنا یا بالعکس؟
- ۱۵۴ شمول اجتماعی در کار
- ۱۵۷ خودت را بشناس!

فصل ۸: بحران‌های معنا- وقتی بنیان‌ها و اصول متزلزل می‌شوند..... ۱۶۵

- ۱۶۵..... فقدان معنا
- ۱۶۷..... آیا جوامع غربی درگیر بحران معنا هستند؟
- ۱۷۱..... غلبه بر بحران‌های معنا
- ۱۷۴..... یک گفتمان کوتاه: سفر زیارتی در مسیر رسیدن به معنا
- ۱۷۷..... خودت را بشناس

فصل ۹: بی‌تفاوتی وجودی..... ۱۸۳

- ۱۸۳..... هر چه می‌خواهد بشود!
- ۱۸۴..... نحوه ارزیابی بی‌تفاوتی وجودی
- ۱۸۵..... روابط و رویکردهای توضیحی
- ۱۹۷..... راه‌های رهایی از بی‌تفاوتی؟
- ۲۰۰..... خودت را بشناس!
- ۲۰۱..... خودکاو: «خود عمومی» و «خود واقعی»

فصل ۱۰: معنا و شادی..... ۲۰۷

- ۲۰۷..... بهزستی لذت‌گرایانه و بهزیستی فضیلت‌طلبانه
- ۲۱۸..... معنا بدون شادی
- ۲۲۱..... خودت را بشناس!

فصل ۱۱: معنا، سلامتی و بیماری..... ۲۲۷

- ۲۲۷..... آیا معنا در زندگی می‌تواند سلامتی شما را بهبود دهد؟
- ۲۴۱..... از ذهن به بدن
- ۲۴۹..... «نمی‌توانم ادامه دهم!» بحران‌های معنا مانع از بهبودی می‌شوند
- ۲۵۷..... رشد پس از سانحه
- ۲۶۱..... خودت را بشناس!

فصل ۱۲: مداخله‌های معنامحور..... ۲۶۵

- ۲۶۷..... کسب معنا از مرور زندگی و رسیدن به فرادیدگاه

۲۸۰ روان‌درمانی معنای محور

۲۹۶ خودت را بشناس!

۳۰۷ فصل ۱۳: معنا در کار

۳۰۸ جستجوی معنا در کار

۳۱۳ کار معنادار چیست؟

۳۲۶ همبسته‌های کار معنادار

۳۲۹ شما نمی‌توانید هر روز دنیا را نجات دهید! خطرات کار معنادار

۳۳۳ شغل به مثابه منبعی برای معنا؟

۳۳۷ گفتمان کوتاه: کار داوطلبانه- تعهد معنادار

۳۴۰ خودت را بشناس:

۳۴۹ فصل ۱۴: دورنما

۳۵۱ گیر افتاده در سیستم؟

۳۵۹ معنا موضوعی ذهنی- فضیلت طلبانه است که عدالت را فرا می‌خواند

مقدمه

این کتاب کاوشی الهام‌بخش از یافته‌های جاری روان‌شناسی معنا در زندگی و تحلیل‌هایی مطابق با آخرین روش‌های علمی جهت پیشنهاد کاربردهای عملی و مبتنی بر شواهد، ارائه می‌دهد. اشنل از دیدگاه‌های روان‌شناختی، فلسفی و شناختی استفاده می‌کند تا مفاهیم پایه معنا را کشف کرده و مدلی چند بعدی از معنا در زندگی، معرفی نماید.

کتاب حاضر به سبکی قابل فهم برای همه افراد نوشته شده است و طیفی از موضوعات از جمله تمایز بین معنا و شادی، تأثیر معنا بر سلامت و طول عمر، معنا در محل کار و مداخلات معنا محور را پوشش می‌دهد. هر فصل با تمرین‌هایی جهت تشویق به تأمل بر خود پایان می‌یابد و ابزارهای اندازه‌گیری، از جمله پرسشنامه اصلی نویسنده، منابع معنا و معنا در زندگی (SoMe)، ارائه می‌شوند تا خواننده را به در نظر گرفتن نقش معنا در زندگی خود ترغیب کند.

مطالعه کتاب روانشناسی معنا در زندگی برای دانشجویان و متخصصان روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، مشاوره، مربیگری و رشته‌های مرتبط و همچنین برای سایر خوانندگان علاقه‌مند به کشف نقش معنا در زندگی، مفید است.

خانم تاتیانا اشئل دانشیار دانشگاه اینسبروک اتریش و استادیار دانشگاه تخصصی MF شهر اسلو نروژ است. او به عنوان سرپرست آزمایشگاه روان‌شناسی اگزستانسیال، بر پرسش‌های بنیادی در مورد چگونگی مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری معنا در زندگی، و بر رابطه معنا در زندگی و سلامت، رنج و مرگ، دین، سکولاریسم، کار و مشارکت مدنی تمرکز می‌کند.

فصل ۱

جستجوی معنا؟

شما در این کتاب معنای زندگی را نخواهید یافت. اینکه آیا معنایی برای زندگی وجود دارد یا خیر و اینکه این معنا چه می‌تواند باشد، از نظر علمی قابل تحقیق و اثبات نیست، دست کم از منظر روانشناسی نیست. در عوض، با مطالعه این کتاب به این بینش دست خواهید یافت، که آدم‌ها چگونه به زندگی‌هایشان معنا می‌دهند. پس موضوع این کتاب، معنای شخصی، یا «معنا در زندگی» است. بسیاری از مردم زندگی‌شان را به صورت معنادار تجربه می‌کنند، بدون آن‌که متوسل به معنایی عام و جهانی از زندگی شوند. دیگرانی هستند که باور دارند معنای زندگی را می‌دانند و بنابراین به اغناء درونی دست می‌یابند. برخی دیگر «فقط زندگی می‌کنند» و پرسش از معنا را امری زاید می‌دانند. با این حال، در لحظه‌های بحرانی، تقریباً برای هرکسی پرسش از معنا پیش می‌آید. پرسش از معنای زندگی با تردید در باورهای بنیادی همراه است و مبانی و اصول ما را زیر سوال می‌برد: «آیا در مسیر درست قرار داریم؟» «آیا جهان‌بینی من می‌تواند لحظه‌های سخت را تاب بیاورد؟» «چرا داریم این کارها را می‌کنم؟»

چنین پرسش‌هایی می‌توانند ملال‌آور باشند و اغلب مواجهه با آن‌ها دردناک است. به طور کلی ما سعی در اجتناب از آن‌ها داریم. چه کسی حاضر است یک کشتی را در

حالی که همچنان روی آب‌های آزاد شناور است، بازسازی کند؟ تخته‌های پوسیده را ازجا بکند، الوارهای تازه پیدا کند و آن‌ها را به بقیه قطعات بچسباند، آن هم در حالی که همگی در حال گذران زندگی هستند و امورات روزمره زندگی هم کامل برقرار است: کار می‌کنند، به بچه‌ها چیز یاد می‌دهند، هوای فامیل را دارند، وارد رابطه‌های جدید می‌شوند، مراقب سلامتی‌شان هستند و از این جور چیزها.

در بسیاری از موارد، انگیزه مواجهه یک شخص با معناداری زندگی خود، از یک رویداد غم‌انگیز ناشی می‌شود: بیماری، جدایی، تصادف، مرگ یا تجربه‌ای از یک شکست شخصی. همه این رویدادها، تداوم تجربه ما را مختل می‌کند. این رویدادها دیدگاه‌مان را تغییر می‌دهند، چشمان‌مان را باز می‌کنند و این سوال را به خاطرمان می‌آورند که واقعا چرا؟

چرا جامعه‌ای با احساس خوب، لزوماً جامعه‌ای معنادار نیست؟

در جهانی که خودش نامعادله‌ای بزرگ است و با محرک‌هایی پر از ابهام اداره می‌شود، شاید همان بهتر که نپرسیم چرا. واژه بهتر در اینجا به معنی روشن‌تر، خوشایندتر یا روان‌تر است. پرسش از چرایی، خطر رفع خطاهای ادراکی گذشته را در پی دارد. اگر پاسخ‌هایی همچون «به خاطر این که تو اینطور انجامش میدی» یا «اوضاع این شکلی هست»، بیش از این دیگر شما را قانع نمی‌کند، بدانید که با مسئولیت‌پذیری شخص خودتان روبرو شده‌اید. رسیدن به چنین درکی، یا نویدبخش تغییری در شما، یا نشانه تصمیمی آگاهانه برای مواجهه با آنچه که هست، می‌باشد. هر دو مورد به تامل نیاز دارند. و گاهی اوقات هم ما را به چالش نتیجه نهایی نقاشی^۱ می‌کشاند. شاید کنار آمدن با چنین

۱. drawing consequences. بازی نتیجه نهایی نقاشی، یک بازی یا چالش دسته‌جمعی است که در آن بازیکن اول مثلاً سر یک حیوان را روی یک کاغذ می‌کشد، آن را تا می‌زند به طوری که نقاشی خودش دیده نشود و کاغذ را به بازیکن دوم می‌دهد تا مثلاً بدن را بکشد و طوری تا بزند که هیچ کدام از نقاشی‌های قبلی دیده نشوند، سپس به بازیکن بعدی می‌دهد تا پاها را نقاشی کند و همین‌طور ادامه می‌دهند. در نهایت تا‌های کاغذ را باز می‌کنند، نتیجه نهایی کل نقاشی با باز کردن کاغذ دیده می‌شود- [پاورقی از مترجم].

پرسش‌ها و تغییراتی چندان هم آسان، خوشایند و راحت و روان نباشد. گذشته از همه اینها، این پرسش‌ها و تغییرات، مهم و ارزشمند هستند.

اما واقعا چرا؟ بهتر نیست فقط زندگی کنیم و از زندگی لذت ببریم؟ وقتی در مورد حوزه پژوهشی‌ام با دیگران صحبت می‌کنم، اغلب چنین می‌شنوم، «هدف از زندگی، واقعا همان زندگی کردن است!» گذشته از این واقعیت که بعضی از ما، از طرح پرسش و تامل در مورد اصول خوش‌مان می‌آید، تمایل به «زندگی صرف» کاملاً قابل درک است. و یک زندگی معنادار نه به توانایی‌های شناختی ما بستگی دارد و نه به تمایل شخصی ما برای دردسر. با این حال، اگر نگاه دقیق‌تری به جامعه‌مان بیندازیم، آشکار می‌شود که چرا امروزه به سختی می‌توانیم زندگی بر مبنای «فقط زندگی کن» را با یک زندگی خوب، برابر بدانیم.

ما در جامعه‌ای چند گزینه‌ای زندگی می‌کنیم. در مسیر زندگی به هر چند راهی که می‌رسیم، امکانات متنوع زیادی در برابرمان گشوده می‌شود. در چنین شرایطی ما ناچاراً به خاطر انتخاب اذیت می‌شویم؛ هیچ راهی در زندگی ما به خودی خود گویا و روشن نیست. دایماً سوال پیش می‌آید: چه نوع مدرسه‌ای؟ چه نوع آموزشی و در کجا؟ کدام شکل از زندگی، کدام شکل از عشق؟ مرد یا زن، دائم یا موقت، ازدواج یا نه؟ بدون بچه، یک بچه یا چند بچه؟ چه شغلی؟ این فهرست تقریباً بی‌پایان است. تحت چنین شرایطی، «فقط زندگی کن» یعنی چه؟ کسانی که از تامل پرهیز می‌کنند، اغلب مسیرهای با کمترین سختی را انتخاب خواهند کرد و گزینه‌هایی را برمی‌گزینند که خود را عرضه کرده‌اند. بعید به نظر می‌رسد، مسیری که به این صورت انتخاب شده، حقیقتاً با توانایی‌ها، علایق و ارزش‌های فرد مطابقت داشته باشد.

علاوه بر این، فرهنگ امروزی ما براساس تصویری از وجود انسانی بنا شده که به ما القا می‌کند، شادمانی امری دست‌یافتنی است، آن هم از طریق میزان مصرف، رژیم غذایی، سلامتی یا سبک‌های زندگی مد روز. نویدهای شادمانی، متنوع هم هستند. و اگر کسانی علی‌رغم این همه امکانات، هنوز خوشحال نیستند، فقط خودشان را باید سرزنش