

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

معنا و هدف زندگی

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.
سال ۱۳۹۸

معاونت حرفه‌ای زندگی

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد هفتم

پدیدآور: دکتر محمود گلزاری
با همکاری دکتر زهره قربانی

فهرست:

۵	دیباچه.....
۹	معنا و هدف زندگی.....
۱۰	مقدمه.....
۱۰	تعریف معنای زندگی.....
۱۱	سنجش معنا و هدف زندگی.....
۱۴	چرا بهتر است زندگی‌مان معنا داشته باشد؟.....
۱۷	ویژگی‌های اصلی معنا.....
۱۹	ویژگی‌های یک هدف مناسب.....
۲۳	موانع دستیابی به هدف‌ها.....
۲۹	هدف غایی از کجا نشأت می‌گیرد؟.....
۳۴	ادراک و شناخت.....
۳۶	انواع شخصیت براساس الگوی جوهری:.....
۳۹	مسئولیت‌پذیری.....
۴۶	آموزش معنا و هدف زندگی در کلاس درس.....
۵۲	منابع و مراجع.....
۵۴	برنامه عملیاتی هدف‌گذاری من.....
۶۰	زندگی.....

دیباچه

در میان هزارها کودک و نوجوان سالم و شادایی که شمیم روح‌پرور سرزندگی را در خانه‌ها و مدرسه‌های ما می‌پراکنند و نغمهٔ دل‌انگیز امید را در فضای جامعه سر می‌دهند، شمار نگران‌کننده‌ای از فرزندان این سرزمین نیز بدون نشاط و پویایی، در چنبرهٔ روان‌رنجوری‌ها و کژکاری‌ها روزگار می‌گذرانند.

تکانشوری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوهٔ رفتاری نوجوانان و جوانان شده است: با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میل‌شان و برخورد با ناکامی‌های جزئی، بر می‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهایی دور و برشان را به این سو و آن سو پرتاب می‌کنند و گاه به خشونت‌های آسیب‌زای جسمی روی می‌آورند.

نوجوانان دختر و پسر، در اوان برانگیختگی رانهٔ جنسی، با افرادی از جنس مخالف، پیوندهای گذرا برقرار می‌کنند و برخی، آشنایی را با تماس‌های جسمی می‌آمیزند. پسران‌شان، به ویژه در میانهٔ دوران نوجوانی، شرم را با شراب می‌زدایند و «خودی» را با «بنگ» و «گُل» به مُغاک «بی‌خودی» می‌افکنند. نسل شبکه‌های مجازی، این بومیان دیجیتال، در وب‌گردی‌های بی‌امان خود، به هرزه‌بازارها سر می‌کشند و آتش وسوسهٔ غریزی را در وجود خود شعله‌ور می‌سازند.

خویشتن‌داری پایین، تاب‌آوری کم، آشفتگی ذهنی، بی‌سواد هیجانی،

ضعف خردورزی و ناشکیبایی و تندخویی، نهال‌های تازه رُسته این مرز و بوم کُهن را آشکارا به لذت‌های، تنانه، فربهی جسمی، افت آموزشی و پژمردگی روانی کشانده است.

با رویکردهای متفاوتی می‌توان به سبب‌شناسی این آسیب‌های جدی و هراس‌آور و نیز به چاره‌اندیشی برای پیشگیری و مقابله با زمینه‌ها و عوامل آن‌ها پرداخت. از یک سو فیلسوف و متفکر برجسته اتریشی، «ایوان ایللیچ» در کتاب پرآوازه «مدرسه زدایی از جامعه» (ترجمه الهه ضرغام ۱۳۸۷، انتشارات رشد) بر سرمان فریاد می‌زند که هر چه واماندگی، سرکشی و کژاندیشی در بچه‌ها می‌بینیم از ساختار ویرانگر مدرسه است. زیرا **مدرسه:**

- با محتوا و فرایند آموزشی خود پدیده‌ای جبری است که دانش‌آموزان را در زندانی مقدس محصور می‌کند و به بند می‌کشد!

- از خودبیگانگی را مقدمه زندگی می‌سازد و به این ترتیب آموزش را از واقعیت و کار خلاق جدا می‌کند.

- نظامی است که به صورت قانونی، تبعیض و تعصب را یک جا در خود جمع می‌آورد.

افزون بر این‌ها، دانش‌آموزان با آن که به مدرسه می‌روند، نه چیزی یاد می‌گیرند (زیرا بخش عمده‌ای از دانش مورد نیاز خود را بیرون از مدرسه کسب می‌کنند) و نه نقش اجتماعی خود را می‌آموزند، بر پایه این واقعیت‌های انکار ناشدنی است که می‌گوییم: نه تنها آموزش، بلکه جامعه نیز به عنوان یک کل، نیازمند **مدرسه‌زدایی** است!

با رویکردی کاملاً متضاد، کسانی را داریم که بیان هر مشکل کوچک کودکان و نوجوانان مدرسه رو را، سیاه‌نمایی به حساب می‌آورند و از لکه‌دار شدن سیمای نورانی مدرسه نگران و برآشفته می‌شوند!

مدیران بلندپایه نظام آموزشی و دبیران و مشاوران دلسوز و با تجربه به

«رویکرد پیشگیرانه» باور دارند و پیشنهاد می‌کنند که نخست، از طریق نظرسنجی‌ها و پژوهش‌های علمی و میدانی آن دسته از مشکلات رفتاری و اخلاقی را که فراوانی و شدت بیشتری دارند بشناسیم و پس از آن با آموزش‌های مستقیم - متناسب با سطح درک مخاطب - همه دانش‌آموزان را از زیان‌های آسیب‌های مشخص شده آگاه سازیم. و هم‌زمان، آن‌هایی را که از مرز سلامت عبور کرده‌اند با مداخله‌های پیشگیرانه بهبود بخشیم و از تکرار خطا باز داریم. سرانجام در جدیدترین رویکرد، مارتین سلیگمن - روان‌شناس برجسته معاصر و بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر - را عقیده بر این است که بررسی‌های علمی در ۵۰ سال گذشته ثابت کرده است که اقدامات پیشگیری سنتی، که در چارچوب «مدل بیماری» شکل گرفته‌اند، نتوانسته‌اند مصونیت و توانمندی لازم را در افراد پرورش دهند.

او در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت، پیشگیری مثبت و درمان مثبت»، که در سال ۲۰۰۲ در کتاب، *Handbook of positive psychology* چاپ دانشگاه آکسفورد، منتشر شده است، به پشتوانه ده‌ها بررسی علمی خود و همکارانش تأکید می‌کند که با افزایش هیجان‌های مثبت و پرورش توانمندی‌های منش، می‌توان دگرگونی‌های بنیادی و مثبتی را در هدف‌های فکری، عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. خوشبختانه، این رویکرد و گفتمان منطقی روشن و امیدبخش، مورد توجه سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون محترم رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و آقای سید محمد بطحائی وزیر محترم آموزش و پرورش قرار گرفت و موافقت و حمایت این بزرگواران موجب شد که طرح تدوین ۱۲ جزوه آموزشی با عنوان‌های: ابراز وجود، امید، خودباوری، خوش‌بینی، خویشتن‌داری، روابط مثبت، شادی و نشاط، معنا و هدف، معنویت، مقابله مثبت با فشارروانی، مهربانی و نوع‌دوستی، هوش هیجانی، برای تدریس و اجرا در کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های

پرورشی مربیان مدارس، با مدیریت نگارنده تصویب شود.

پس از تصویب طرح، همکار روان‌شناس و تلاشگر من خانم دکتر زهره قربانی محتوای اولیه جزوه‌ها را با استفاده از منابع جدید روان‌شناسی مثبت تدوین کردند. پس از آن به ویرایش علمی، افزودن و کاستن مطالب، اضافه کردن آموزه‌های اسلامی و ادبی و ویرایش زبانی محتوای جزوه‌ها پرداختیم.

به علاوه برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ادبیات زنده و پربار فارسی، ۱۲ سروده زیبا و آموزنده را از ۱۲ شاعر برجسته گذشته و معاصر: سعدی، حافظ، پروین اعتصامی، نیما یوشیج، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، م. آزاد، فریدون مشیری، سیمین بهبهانی، قیصرامین‌پور، هوشنگ ابتهاج و شفیعی کدکنی برگزیدم و حسن مطلع هر بخش قرار دادم.

چون قرار است این نوشته‌های علمی و کاربردی را مشاوران مدارس سراسر کشور فراگیرند و به دانش‌آموزان خود به صورت کارگاهی آموزش دهند، مخاطب نوشته‌ها هم معلمانند و هم دانش‌آموزان. برای هر موضوع، پرسشنامه معتبری با راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر آن و نیز چندین کاربرگ، برای اجرا در کارگاه آموزشی آورده شده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از خانم دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر اطره نژادی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر بهناز موحدی مدیر کل برنامه‌ریزی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، آقای سید محمد بطحائی وزیر آموزش و پرورش و خانم فرحناز مینایی‌پور مدیر کل دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش که با درایت، هدایت و حمایت خود این کار را به ثمر رساندند، از صمیم قلب سپاسگزاری نمایم.

محمود گلزاری

معنا و هدف زندگی

محدثه هفت ساله بود که یک روز معلمش در کلاس، دربارهٔ کودکانی صحبت کرد که نه تنها نمی‌دانند اسباب‌بازی چیست بلکه به دلیل فقر و محرومیت به مدرسه هم نمی‌روند. ذهن محدثه چند روزی درگیر این موضوع بود؛ هرچقدر فکر می‌کرد نمی‌فهمید این که بچه‌ای نداند اسباب‌بازی چیست، به چه مناسبت، او بعد از چند روز، موضوع را با مادرش در میان گذاشت و مادر برایش دربارهٔ تنگ‌دستی و فقر توضیح داد. محدثه که از خانوادهٔ تقریباً مرفه‌ای بود پرسش‌های زیادی می‌کرد و مادر با شکیبایی به آنها پاسخ می‌داد.

بعد از گذشت چند روز، وقتی مادر محدثه متوجه شد که هنوز دخترش موضوع را از یاد نبرده است، تصمیم گرفت در این مورد بیشتر با او صحبت کند؛ آنها در اینترنت تصاویری از خانواده‌های مستمند را نگاه کردند. محدثه از دیدن آنها ناراحت شد و گریه‌اش گرفت، مادر محدثه که عضو یک خیریه بود به دخترش پیشنهاد داد که اگر دوست دارد، می‌تواند تعدادی از اسباب‌بازی‌هایش را به کودکان بی‌بضاعت اهدا کند. محدثه با خوشحالی این پیشنهاد را پذیرفت و تعدادی از اسباب‌بازی‌هایش را انتخاب کرد و به همراه مادرش به خیریه برد. از آن پس، محدثه بیشتر اسباب‌بازی‌هایی را که هدیه می‌گرفت یا لازم نداشت به خیریه می‌بخشید. او کم‌کم فعالیتش را گسترش داد و چند سال بعد تصمیم گرفت سایتی راه‌اندازی کند تا بچه‌های فقیر، آرزوهای مادی خود را در آن ثبت کنند.

بعد از مدتی، چون محدثه به سن قانونی نرسیده بود، مادرش مؤسسه خیریه‌ای ثبت کرد تا به همراه دخترش در آن فعالیت کنند. اکنون در پانزده سالگی محدثه، این مؤسسه بیش از پنجاه‌هزار نفر عضو دارد که توانسته است صد و ده کودک را به آرزوهایشان برساند. محدثه برای آینده، هدف‌ها و برنامه‌های زیادی دارد که امیدوار است با گسترش فعالیت‌های مؤسسه خیریه‌شان، به همه آنها برسد.

مقدمه

مارتین سلیگمن، پدر روانشناسی مثبت، در آخرین نظریه خود به نام نظریه شکوفایی، پنج عامل را به عنوان ارکان بهباشی و قرار گرفتن در مسیر شکوفایی معرفی کرده است که عبارتند از: هیجان‌های مثبت، اشتیاق، روابط مثبت، معنای زندگی و دستاوردها. با توجه به نقش مهم معنای زندگی در حفظ و ارتقای سلامت روانی و جسمانی افراد و همچنین ناآشنا بودن بسیاری از نوجوانان با این مفهوم، در این کارگاه به آموزش معنای زندگی خواهیم پرداخت. به خاطر داشته باشید که دستیابی به معنای زندگی و حرکت در مسیر آن، معمولاً در دهه چهارم زندگی اتفاق می‌افتد، اما جست‌وجو برای معنای زندگی خیلی پیش‌تر از این زمان، یعنی در دوران نوجوانی آغاز می‌شود. ما می‌توانیم به نوجوانان آموزش دهیم تا هدف‌های مهم زندگی خود را انتخاب کنند و در مسیر دستیابی به معنای زندگی قرار گیرند.

تعریف معنای زندگی

از نظر سلیگمن، معنا یعنی، به کار گرفتن توانمندی‌های منش به‌منظور خدمت کردن به چیزی فراتر از خود. به اعتقاد او افرادی که فعالیت‌های هدفمندی دارند که آنها را با هدف‌های بزرگتری پیوند می‌دهد، سرانجام به چیزی

معنا و هدف زندگی □ ۱۱

می‌رسند که به آن زندگی بامعنا می‌گوییم. چنین پیوندهایی را می‌توان با برقراری روابط بین فردی صمیمانه، فعالیت‌های مدنی، تجربه‌های کاری و حرفه‌ای یا از راه شرکت در نهادهای مثبت مانند مسجد، کلیسا، معبد یا انجمن‌ها و سازمان‌های مردم‌نهادی تری که برای یاری‌رسانی به مردم یا حفظ محیط زیست پایه‌گذاری شده‌اند، به دست آورد.

معمولاً همه ما هدف‌های کوتاه‌مدتی داریم، اما تا وقتی که این هدف‌ها باهم یکپارچه نشده‌اند و به‌عنوان ابزاری جهت رسیدن به هدفی غایی به کار نروند، زندگی‌مان را معنادار نخواهند کرد. دلیل اساسی نارضایتی انسان امروزی نیز به همین مطلب برمی‌گردد. انسان‌ها هدف‌های مادی را برای خود برمی‌گزینند و فکر می‌کنند با رسیدن به آنها خوشبخت می‌شوند. اما از آن جایی که هدف‌های مادی پایانی ندارند، فرد مدتی بعد از رسیدن به آنها، بازهم احساس ناراحتی و سردرگمی می‌کند. داشتن هدف‌های کوتاه‌مدت جدا و مستقلی که به هدف بلندمدتی مربوط نمی‌شود، مانند این است که فردی سعی کند قطعات یک جورچین را بدون آگاهی از طرح آن، کنار هم قرار دهد. در چنین حالتی حتی اگر فقط یکی از قطعات پازل گم شود (یکی از هدف‌ها به دلایلی به انجام نرسد)، فرد دچار گم‌گشتگی و تشویش می‌شود. اما اگر فردی از طرح کلی (معنای زندگی) اطلاع داشته باشد، حتی اگر تعدادی از قطعات آن گم شده باشند، بازهم می‌تواند از ادامه دادن به کار خود لذت ببرد.

سنجش معنا و هدف زندگی

به‌منظور سنجش معنا و هدف زندگی دانش‌آموزان، پرسش‌نامه‌ی معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶) را که نمره‌گذاری و تفسیر ساده‌ای دارد به کار می‌بریم. پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به پرسش‌های آن پاسخ دهند.

راهنما

اگر می‌خواهید بدانید که آیا در زندگی خود هدفی دارید یا در جستجوی معنا و هدفی بزرگ‌تر هستید؛ لطفاً عبارات زیر را بخوانید و با زدن علامت (x) زیر گزینه‌ای که به بهترین وجه شما را توصیف می‌کند به آنها پاسخ دهید.

عبارت	کاملاً نادرست	تقریباً نادرست	تا حدی نادرست	نظری ندارم	تا حدی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱- معنای زندگی‌م را می‌شناسم							
۲- در جست و جوی چیزی هستم که زندگی مرا بامعنا سازد.							
۳- همیشه به دنبال پیدا کردن هدفی برای زندگی خود، هستم							
۴- زندگی من هدف مشخصی دارد							
۵- خوب می‌دانم چه چیزی زندگی مرا بامعنا می‌سازد.							
۶- هدفی که برای زندگی خود پیدا کرده‌ام، مرا راضی می‌کند.							
۷- همیشه در جست‌وجوی چیزی هستم که زندگی‌ام را بااهمیت می‌سازد.							
۸- در جست‌وجوی هدف یا رسالتی برای زندگی خود هستم.							

معنا و هدف زندگی □ ۱۳

						۹- زندگی من هدف روشنی دارد
						۱۰- من برای زندگی‌ام در جست‌وجوی معنا هستم.

شیوهٔ نمره‌گذاری و تفسیر نمرات آزمون

نمره‌گذاری گزینه‌ها به این صورت است:

گزینه	نمره
کاملاً نادرست	۱
تقریباً نادرست	۲
تا حدی نادرست	۳
نظری ندارم	۴
تا حدی درست	۵
تقریباً درست	۶
کاملاً درست	۷

این آزمون دو بعد «وجود معنا در زندگی» و «جست‌وجو برای معنا» را می‌سنجد. برای به دست آوردن نمره مربوط به بعد «وجود معنا»، امتیاز عبارات ۱، ۴، ۵، ۶، ۹ را باهم جمع کنید.

برای به دست آوردن نمرهٔ مربوط به بعد «جست‌وجوی معنا»، جمع امتیازهای عبارات ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰ را به دست آورید.

نمرهٔ بعد «وجود معنا»: _____

نمرهٔ بعد «جست‌وجو برای معنا»: _____

• امتیاز بالای ۲۴ در بعد وجود معنا، و بیشتر از ۲۴ در بعد جست‌وجو برای

معنا، نشانگر فردی است که احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی دارد و به روشنی آن معنا و هدف را می‌شناسد و به آن تنبیه دارد.

- امتیاز بالای ۲۴ در بعد وجود معنا و کمتر از ۲۴ در بعد جست‌وجو برای معنا، نشان‌دهنده فردی است که احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی دارد، اما فعالانه آن معنا را بررسی نمی‌کند یا با جدیت به دنبال هدف زندگی‌اش نیست.

- امتیاز کمتر از ۲۴ در بعد وجود معنا و بیشتر از ۲۴ در بعد جست‌وجو برای معنا می‌رساند که پاسخ‌دهنده فردی است که احتمالاً احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی ندارد، اما فعالانه به دنبال کسی یا چیزی می‌گردد که به زندگیش هدف یا معنا دهد.

- امتیاز کمتر از ۲۴ در بعد وجود معنا و کمتر از ۲۴ در بعد جست‌وجو برای معنا فردی را توصیف می‌کند که احتمالاً احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی ندارد و هیچ جست‌وجو یا فعالیتی برای بررسی معنای زندگی‌اش انجام نمی‌دهد.

چرا بهتر است زندگی‌مان معنا داشته باشد؟

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که داشتن هدف و معنا در زندگی، پیامدهای مثبت روان‌شناختی و جسمی فراوانی دارد که در اینجا به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم:

• افزایش شادکامی

روان‌شناسان عقیده دارند که جست‌وجو و دستیابی به معنای زندگی موجب افزایش هیجان‌های مثبت و در نتیجه افزایش شادکامی می‌شود زیرا میزان زیادی از شادکامی ما بسته به انجام دادن فعالیت‌هایی است که به راستی از انجام دادن آنها لذت می‌بریم و با ویژگی‌های شخصیتی ما همخوان هستند.

• بهبود روابط اجتماعی

بسیاری از افراد در جریان روابط اجتماعی معنای زندگی خود را کشف می‌کنند، زمانی که معنای زندگی فرد مربوط به رابطه‌ی وی با یک فرد خاص یا گروهی از افراد باشد، می‌تواند بهبود روابط اجتماعی بیانجامد. رابطه مثبت و سازنده با اعضای خانواده نیز به زندگی ما معنا می‌بخشد.

• افزایش اعتماد به نفس

فردی که زندگی‌اش معنادار است به چرایی زندگی دست یافته است و تلاش می‌کند برای آینده‌اش چارچوبی از هدف‌هایی را که از نظر فردی معنادار و از جهت اجتماعی سودمند هستند، ایجاد کند. این کار به وجود و زندگی فرد حس ارزشمندی می‌دهد و در نتیجه عزت نفس او افزایش می‌یابد.

• کاهش احتمال افسردگی

افسردگی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس شکست و ناکامی کند. آن کس که در زندگی هدفی غایی دارد، با نرسیدن به هدف‌های کوچکتر جا نمی‌زند، زیرا این هدف‌ها برایش به منزله وسیله‌ای برای رسیدن به معنای زندگی هستند. بنابراین اگر از یک راه نتوانست به هدفش برسد، ناامید نمی‌شود و به جست‌وجوی راه دیگری می‌پردازد.

از شکست آرزو هر لحظه دل را ماتمی است

عشق کو، کاین شیشه‌ها را جمله یکجا بشکند

(صائب)

• افزایش احتمال رشد، پس از سانحه

بعضی از افراد پس از آنکه رویداد ناگوار مهمی (مانند تصادف و ایجاد ضایعه نخاعی) برایشان رخ می‌دهد، از زندگی ناامید شده و با افسردگی تسلیم محدودیت‌هایشان می‌شوند، در حالی که گروهی دیگر پس از روبه‌رو شدن با چنین رویدادهایی، حتی نسبت به پیش از حادثه، فعال‌تر شده و از نظر روانی

رشد می‌کنند. روان‌شناسان اعتقاد دارند گروه دوم کسانی هستند که سعی کرده‌اند معنای حادثه‌ای را که برایشان رخ داده است کشف کنند.

• افزایش احتمال درمان اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی، یکی از اختلال‌های روانی نسبتاً شایع است که در آن، شخص در موقعیت‌هایی که مورد ارزیابی دیگران قرار می‌گیرد (مثل سخنرانی در برابر جمع) دچار اضطراب می‌شود. اخیراً روان‌درمانگران دریافته‌اند قرار گرفتن افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در مسیر جست‌جو و کشف معنای زندگی، موجب کاهش اضطراب اجتماعی آنها می‌شود. ممکن است این موضوع به این دلیل روی دهد که درگیر شدن با یک هدف بزرگ و مهم‌تر حساسیت ما را نسبت به نظری که دیگران درباره‌ی ما دارند، کم می‌کند.

• افزایش طول عمر

نتایج پژوهش‌هایی که درباره‌ی رابطه بین طول عمر و هدف زندگی انجام شده است، نشان داده‌اند طول عمر افرادی که از سنین جوانی معنای زندگی‌شان را کشف کرده‌اند، از افرادی که بعد از میانسالی به معنای زندگی‌شان دست یافته‌اند، حدود هفت سال بیشتر است. به‌علاوه طول عمر افرادی که بعد از میانسالی به معنای زندگی رسیده بودند، نسبت به افرادی که در هیچ برهه‌ای از زندگی، هدفی غایی نداشتند، کمی بیشتر است. نتایج این بررسی‌ها حاکی از آن است که داشتن معنای زندگی در طول زندگی (نه در دوران سالمندی) تأثیر مثبتی بر سلامت جسمانی دارد.

• کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر

نتایج یک پژوهش هفت‌ساله نشان داده است که میزان احتمال ابتلا به آلزایمر، در افرادی که زندگی‌شان معنا و هدفی ندارد، تقریباً دو و نیم برابر افرادی است که زندگی‌شان معنادار است. این مسئله شاید به این دلیل باشد که کسانی که به معنای زندگی دست یافته‌اند، درک عمیق‌تری از زندگی دارند

و بیشتر به تجزیه و تحلیل مسائل می‌پردازند. به عبارت دیگر این افراد از توانمندی‌های ذهنی خود بیشتر استفاده می‌کنند و این کار می‌تواند موجب تقویت عملکرد ذهن و کاهش سرعت ناتوانی آن در دوران سالمندی شود.

ویژگی‌های اصلی معنا

پروفسور پاول ونگ، یکی از روان‌شناسان مثبت‌گرا که مدت‌ها در زمینه معنای زندگی پژوهش کرده است، بر این باور است که معنا از چهار ویژگی اصلی تشکیل شده است. این مؤلفه‌ها عبارتند از: هدف غایی، ساخت و ادراک آن، مسئولیت‌پذیری و خشنودی و لذت. به عبارت روشن‌تر برای دستیابی به یک زندگی معنادار باید:

۱. هدفی غایی یا اصلی داشته باشیم که به تلاش‌ها و رفتارهای ما جهت دهد و آنها را هدایت کند.
 ۲. توانایی‌ها، ضعف‌ها، فرصت‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسیم، به نیازها، نگرانی‌ها و احساسات همراه آنها خودآگاهی داشته باشیم و محیط اطرافمان را به خوبی ارزیابی کنیم.
 ۳. مسئولیت‌پذیر باشیم و نسبت به وظایفی که بر عهده‌مان گذاشته شده است، تعهدی درونی داشته باشیم.
 ۴. از فعالیت‌های خود و حتی از رنج‌هایی که برای رسیدن به هدف غایی خویش می‌کشیم، احساس رضایت کنیم.
- اینک هریک از ویژگی‌ها را بیشتر توضیح می‌دهیم و روش‌های تقویت آنها را بیان می‌کنیم:

۱- هدف غایی

افراد دارای سلسله مراتبی از هدف‌ها هستند، یعنی چندین هدف سطح پایین، چند هدف سطح متوسط و یک یا دو هدف سطح بالا. حال ببینیم هر یک از این

هدف‌ها چه هستند.

هدف‌های سطح پایین: هدف‌های سطح پایین، کارهایی هستند که همه ما به صورت روزمره انجام می‌دهیم. مانند: من باید امروز ساعت هفت به سمت مدرسه حرکت کنم. بعد از ظهر باید تکالیفم را انجام دهم. امروز می‌خواهم با دوستم صحبت کنم و... این هدف‌های سطح پایین، معمولاً، به‌عنوان ابزارهایی برای رسیدن به هدف‌های سطح بالاتر به کار می‌روند. ما برای رسیدن به هدف‌های عالی‌تر می‌خواهیم که هدف‌های سطح پایین را به دست آوریم.

هدف‌های سطح متوسط: هدف‌های سطح متوسط، معمولاً هدف‌های مادی‌ای هستند که بیشتر افراد برای خود در نظر می‌گیرند. مثل دیپلم گرفتن، رفتن به دانشگاه، پیدا کردن شغل مناسب، خریدن اتومبیل، یا خانه و...

هدف‌های بسیاری از افراد در همین سطح باقی می‌ماند، اما این افراد معمولاً با مشکلی مواجه می‌شوند: همه ما با دستیابی به هدف‌های سطح متوسط، خوشحال می‌شویم، اما مسئله مهم اینجاست که متأسفانه این خوشحالی پایدار نیست. شاید این اتفاق برای خود شما هم رخ داده باشد؛ مثلاً برای مدتی طولانی دلتان می‌خواست یک دوچرخه داشته باشید، پول‌هایتان را جمع می‌کنید و سرانجام آن را می‌خرید؛ اما بعد از مدتی، دیگر از داشتن دوچرخه خیلی خوشحال نیستید. چرا این اتفاق رخ می‌دهد؟ زیرا هدف‌های مادی پایدانی ندارند. وقتی شما دوچرخه خریدید، میل به داشتن وسیله نقلیه بهتری پیدا می‌کنید و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. به‌علاوه این هدف شما به هدف سطح بالاتری وصل نیست که آن را معنادار کند. اما اگر یکی از هدف‌های شما، کمک به دیگران باشد و با دوچرخه‌تان بار خانم ناتوان همسایه را حمل کنید، از این که توانسته‌اید دوچرخه‌ای بخرید و با استفاده از آن به هدف بزرگتری برسید، خوشحال خواهید بود.

هدف یا هدف‌های سطح بالا: به هدف یا هدف‌های سطح بالا، هدف غایی

نیز گفته می‌شود. هدف غایی یکی از هدف‌های غیرمادی زندگی است که به هدف‌های سطح پایین و متوسط شکل می‌دهد، رفتار را هدایت می‌کند و به زندگی معنا می‌بخشد. این هدف شخصی نیست و به چیزی فراتر از خود مربوط است. تعداد هدف‌های غایی هر فرد محدود است. بیشتر افراد یک هدف غایی دارند، اما در بعضی موارد ممکن است فرد دو هدف غایی سازگار باهم داشته باشد.

متأسفانه معلوم شده است که فقط یک سوم از مردم جهان دارای هدف غایی هستند و شگفت‌آور نیست که تقریباً همه افراد موفق، در بین همین یک‌سوم قرار دارند. بنابراین چنان‌چه مایلید زندگی رضایت‌بخش و موفقیت‌آمیزی داشته باشید، بهتر است هدف غایی زندگی‌تان را مشخص کنید.

معمولاً هدف غایی در دهه سوم زندگی، خود را به‌طور واضح و آشکار نشان می‌دهد؛ اما داشتن هدف‌های متوسط در دوران نوجوانی، موجب افزایش احتمال پیدا کردن هدف غایی می‌شود بنابراین ما در ادامه بحث درباره ویژگی‌های یک هدف مناسب صحبت خواهیم کرد. شناخت ویژگی‌های یک هدف مناسب، انتخاب هدف‌های سطح متوسط و تلاش برای دستیابی به آن، یکی از گام‌های اولیه برای رسیدن به هدف غایی و معنای زندگی است.

ویژگی‌های یک هدف مناسب

اگر شما هم هدف‌گذاری کرده باشید، شاید این سؤال به ذهن‌تان رسیده باشد که ویژگی‌های یک هدف خوب چیست؟

یک هدف مانند یک بذر است، هر چقدر یک بذر، خوب و مرغوب باشد به همان میزان احتمال سر از خاک بیرون آوردن و رشد کردن آن بیشتر است، هیچ کشاورزی بذرهای خراب و کرم زده را برای کاشتن انتخاب نمی‌کند، ما هم

باید مانند کشاورزان از بذره‌های خوب استفاده کنیم تا بتوانیم احتمال دستیابی به یک هدف را افزایش دهیم. از نظر روان‌شناسان یک هدف خوب پنج ویژگی دارد:

۱. روشن و واضح است

اولین ویژگی یک هدف خوب، این است که بتوانیم آن را کاملاً روشن بیان کنیم، آنقدر روشن که حتی یک کودک دبستانی هم آن را متوجه شود. دلیل این که هدف کاملاً باید روشن باشد این است که مغز ما با منطق و استدلال سر و کار دارد و به صورت صفر و یک عمل می‌کند؛ بنابراین یا هدف مشخص و واضح است یا نیست، یا می‌توان به آن رسید یا نه.

فرض کنید شخصی هرماه دو میلیون تومان درآمد دارد که یک میلیون تومان آن را هزینه می‌کند و یک میلیون تومان بقیه را پس‌انداز. اگر این فرد بخواهد یک واحد آپارتمان ۲۴۰ میلیون تومانی بخرد، طبق محاسبات مغز، اگر تورم وجود نداشته باشد و قیمت خانه تغییر نکند، با ماهانه یک میلیون تومان پس‌انداز، آن شخص می‌تواند ۲۰ سال بعد آن خانه را بخرد.

ممکن است برای فردی، خرید خانه هدفی جدی باشد. در این صورت پس‌انداز کردن ماهیانه معنی ندارد، او یک خانه می‌خواهد که باید آن را تهیه کند. از این رو شاید از شغلش استعفا دهد و در عوض کسب و کاری راه بیندازد و با یک ایده خوب و در زمان کمتر، مبلغ ۲۴۰ میلیون تومان را فراهم کند.

شاید با خودتان بگویید بهتر است به جای تجزیه و تحلیل کردن موضوع و اتخاذ تصمیم مناسب، مانند این فرد یکباره دل به دریا بزنید و اقدام کنید. در جواب باید بگوییم حتی ریسک کردن هم قوانین خاص خودش را دارد و فردی که می‌خواهد تصمیم بزرگ مخاطره‌آمیزی بگیرد باید همه جوانب را بسنجد تا آسیب نبیند.

۲. قابل اندازه‌گیری است

دومین ویژگی یک هدف خوب این است که بتوانیم آن را اندازه بگیریم.

همان‌طور که گفتیم، مغز ما با منطق، استدلال، محاسبات و ریاضی سروکار دارد و به صورت صفر و یک کار می‌کند. اگر هدفی قابل اندازه‌گیری نباشد از نظر مغز صفر است و نمی‌توان به آن رسید. بنابراین باید بتوانیم هدف را اندازه‌گیری کنیم.

در مثال خانه، نیم‌کرهٔ چپ مغز ما که مربوط به محاسبات است، تمام محاسبات را انجام داده بود؛ این که قیمت خانه چقدر است، چقدر می‌توانست ماهانه پس‌انداز کند و چند سال طول می‌کشید تا بتواند خانه را بخرد. از نظر نیم‌کرهٔ چپ مغز، اگر قابل اندازه‌گیری باشد، امکان رسیدن به آن هم وجود دارد. بنابراین برای رسیدن به هدف‌هایتان باید آنها را قابل اندازه‌گیری کنید. هدف‌هایی مانند داشتن زندگی خوب، پول زیاد، رسیدن به موفقیت و رسیدن به خوشبختی از نظر مغز قابل اندازه‌گیری نیستند و نمی‌توان به آن رسید.

۳. قابل دسترس است

سومین ویژگی یک هدف خوب، این است که بدانیم احتمال رسیدن به آن وجود دارد. در مثال خانه دیدیم که آن شخص بعد از ۲۰ سال می‌توانست به هدف خود یعنی خرید خانه برسد؛ پس این هدف باور کردنی است و قابلیت دستیابی دارد. هرچند در زمان خیلی طولانی. ولی رسیدن به آن امکان‌پذیر است. بهتر است شما در ابتدای مسیر هدف‌گذاری، هدف‌هایی را انتخاب کنید که به احتمال ۸۰ تا ۹۰ درصد و با ریسک کم‌تر بتوانید به آنها برسید؛ تا ترس از شکست، مانع پیش‌روی‌تان نشود. در این صورت بعدها می‌توانید هدف‌هایی را با ریسک بیشتر و احتمال دسترسی کم‌تر را هم انتخاب کنید.

راه‌اندازی یک کسب و کار چندمیلیارد تومانی برای شخصی که تازه، وارد بازار کار شده است و سرمایه و تجربه‌ای ندارد هرچند غیرممکن نیست ولی دستیابی به آن بسیار دشوار است. به علاوه، این کار به دانش تخصصی نیاز دارد، بنابراین اقدام فوری و بدون تأمل فرد، منطقی نیست و به احتمال زیاد

موجب زیان می‌شود.

۴. واقع‌گرایانه است

چهارمین ویژگی یک هدف خوب این است که باید واقع‌گرایانه باشد. زیرا می‌دانیم هدف با آرزو تفاوت دارد، در «فرهنگ سخن» آمده است: «آرزو میل و اشتیاق شدید برای رسیدن به خواسته‌ای است که چندان ممکن، محتمل یا نزدیک نباشد.»

واقع‌گرایانه بودن هدف به این معناست که برخلاف آرزو، هدف زاییدهٔ وهم و خیال نیست. برای مثال این که شما تصمیم بگیرید خانه‌ای بر روی ابرها بسازید، یک هدف خیالی است، زیرا چنین کاری در واقعیت امکان ندارد. اما اگر تصمیم بگیرید با پول‌دارترین فرد خانه‌ای بر ابرها بسازید، یک هدف خیالی است زیرا چنین کاری در واقعیت امکان ندارد. اما اگر تصمیم دارید پول‌دارترین فرد جهان شوید یا خانه‌ای هزارمتری در یکی از بهترین مناطق شهر بخرید، ممکن است واقع‌گرایانه باشد اما انجام شدنی نیست و ممکن است قابل دسترس هم نباشد.

۵. زمان‌بندی شده است

پنجمین ویژگی یک هدف خوب این است که زمان رسیدن به آن معلوم است. در مثال خانه دیدیم که شخص مورد نظر می‌توانست با ماهانه ۱ میلیون تومان پس‌انداز بعد از ۲۰ سال به هدف خود برسد؛ یعنی برای هدف خود یک برنامهٔ زمان‌دار تعریف کرده بود، به همین خاطر آن هدف قابلیت دستیابی دارد. اگر هدف ما از این پنج ویژگی برخوردار باشد، احتمال دستیابی به آن افزایش پیدا می‌کند.

کاربرگ مربوط به هدف‌گذاری را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید در خانه یک هدف سطح متوسط‌شان که در حال رسیدن به آن هستند را مشخص کنند و به بررسی و اصلاح آن از نظر پنج ویژگی مطرح

شده برای یک هدف مناسب بپردازند. در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره درباره هدف‌هایشان باهم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از پایان بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا هدفی را که یادداشت کرده‌اند، بخوانند و در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) درباره مناسب بودن این هدف‌ها بحث کنند.

موانع دستیابی به هدف‌ها

نتایج یک پژوهش نشان داده است که حدود ۶۷ درصد مردم در آغاز هر سال، تصمیمات مهمی در زمینه‌های گوناگون می‌گیرند، اما تنها ۱۲ درصد به آنها متعهد می‌مانند این عده اندک، افرادی هستند که به تحقق هدف‌هایشان در آینده امیدوارند، برای دستیابی به این هدف‌ها می‌کوشند و بیشتر آنها نیز به خواسته‌های خود می‌رسند. با توجه به این که پیگیری هدف‌ها، یکی از دو منشأ اصلی ایجاد هیجان‌های مثبت است (منبع دیگر به مواد شیمیایی مغزمان مربوط است) پس چرا در عمل، افرادی که هدف‌های خود را دنبال می‌کنند، این اندازه کم‌اند؟ تعقیب هدف‌ها، کار ساده‌ای نیست، این کار معمولاً یک فرایند چالش‌برانگیز و همراه با موانع متعددی است که ادامه مسیر را دشوار می‌کند، وجود این موانع عامل اصلی پیگیری نکردن هدف‌ها است. اگرچه می‌توان برای ناکامی در دستیابی به هدف‌ها موانع و دلایل زیادی را برشمرد، اما چند عامل اصلی در نرسیدن ما به هدف‌هایمان نقش اساسی دارند که اینک به آنها می‌پردازیم:

• انتخاب سلسله مراتب متعدد از هدف‌های نامرتبط

انجلا داکورث، روان‌شناس مثبت‌گرا عقیده دارد که هدف‌های ما به سه سطح یا گروه تقسیم می‌شوند: ۱. هدف‌های سطح پایین (خرد)، هدف‌های

سطح متوسط و هدف‌های سطح بالا. بدین ترتیب هر هدف بلندمدتی که ما برای خودمان انتخاب می‌کنیم یک سلسله مراتب تشکیل می‌دهد که در بالاترین آن، یک هدف سطح بالا قرار دارد، در لایه میانی، دو یا چند هدف سطح متوسط و در پایین‌ترین سطح، چند هدف سطح پایین یا خرده هدف. یکی از دلایلی که موجب می‌شود ما به هدف‌های خود نرسیم، این است که دو یا چند هدف سطح متوسط (سلسله مراتبی از هدف‌ها) را انتخاب می‌کنیم که هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند. مثلاً ممکن است فردی بخواهد به این هدف‌ها برسد: ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر در دانشگاه‌های برتر، تفریح هرچه بیشتر، کار کردن تمام وقت و پس‌انداز مبلغی قابل توجه. همان‌طور که می‌بینید این هدف‌ها هیچ ربطی به هم ندارند و حتی در مواردی متناقض نیز هستند. دنبال کردن هریک از این هدف‌ها، مستلزم صرف زمان و انرژی زیاد است و شیوه زندگی و برنامه روزانه متفاوتی می‌طلبد. بنابراین وقتی ما سلسله مراتبی از هدف‌های نامربوط را انتخاب می‌کنیم احتمال رسیدن به آنها کاهش پیدا می‌کند، به همان میزان که ناسازگاری هدف‌ها بیشتر می‌شود، شانس رسیدن به آنها نیز کاهش می‌یابد.



• انتخاب یک هدف سطح بالا یا متوسط بدون در نظر گرفتن

هدف‌های سطح پایین مرتبط با آن

اتفاقی که خیلی اوقات برای ما پیش می‌آید این است که یک هدف سطح بالا

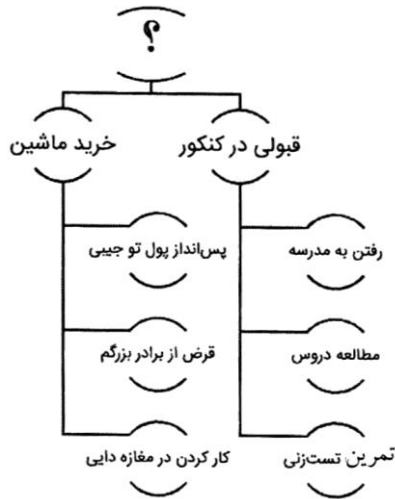
یا سطح متوسط برای خودمان انتخاب می‌کنیم، اما به دنبال هدف‌های سطح پایین (کوتاه‌مدت) مرتبط با آن نمی‌رویم. برای مثال فرض کنید شخصی تصمیم می‌گیرد در سال جدید ماهانه یک میلیون تومان پس‌انداز کند، اما نه به پیدا کردن یک منبع درآمد جدید فکر می‌کند و نه شیوه زندگی‌اش را تغییر می‌دهد تا از هزینه‌های اضافی جلوگیری کند و نه راه‌حل منطقی دیگری را در نظر می‌گیرد. درست است که انتخاب یک هدف کلی یکی از گام‌های اصلی هدف‌گذاری است اما تا زمانی که ما این هدف کلی را خرد نکنیم و برای رسیدن به آن سلسله مراتبی از هدف‌ها را تشکیل ندهیم، امکان دستیابی به آن وجود ندارد.



• نداشتن هدف / هدف‌های سطح بالا

یکی دیگر از عواملی که ممکن است موجب ناکامی ما در پیگیری هدف‌هایمان شود، این است که ما چند هدف سطح متوسط برای خودمان انتخاب می‌کنیم، اما هیچ هدف کلی یا سطح بالایی نداریم. نمونه بارز آن انتخاب هدف‌های مادی است. اگر این اتفاق برای خود شما پیش نیامده باشد، حتماً افرادی را دیده‌اید که به رغم رسیدن به هدف‌های مادی‌شان باز هم خوشحال نیستند و احساس رضایت نمی‌کنند. تا زمانی که ما هدف‌های مادی‌مان را به یک هدف سطح بالا (مثل کمک به دیگران، ارتقای سطح رفاه خانواده و...) گره نزنیم، رسیدن به هدف‌های مادی چنانچه باید و شاید ما را خوشحال نمی‌کند. هدف

سطح بالا همان معنای زندگی است. در صورتی که هیچ‌یک از کارهایی که انجام می‌دهیم به زندگی مان معنایی ندهد، بعد از مدتی از انجام دادن آن کارها دل‌سرد می‌شویم.



• اولویت‌بندی نادرست

اولویت‌بندی نادرست نیز یکی دیگر از دلایل شکست ما در رسیدن به هدف‌های بزرگ و اصلی‌مان است. مسلماً همه ما هدف‌های زیادی در زندگی داریم، اولویت‌بندی نادرست و اختصاص دادن زمان و منابع روانی، جسمانی و مالی زیاد به هدف‌های کم‌اهمیت، موجب می‌شود نتوانیم به هدف‌های اصلی‌مان دست پیدا کنیم. مثلاً وقت‌گذرانی در شبکه‌های مجازی ممکن است در کوتاه‌مدت برای ما جذاب باشد، اما وقتی را که می‌توانستیم به یادگیری مهارت جدید مورد علاقه‌مان اختصاص دهیم، از ما می‌گیرد.

• کاهش انگیزه

«ریک اسنایدر» واضع نظریه امید و امیددرمانی عقیده دارد برای رسیدن به هدف‌ها دو عامل اساسی وجود دارد: تفکر عاملی و تفکر راهبردی. منظور از تفکر

عاملی همان انگیزه و شور و شوق ادامه دادن مسیر است. اسنادیر می‌گوید کاهش نیروی اراده موجب پیدایش احساس ناامیدی و دست کشیدن از تعقیب هدف می‌شود. دلیل کاهش انگیزه این است که افراد در ابتدای راه به موانعی که ممکن است در طول مسیر با آنها مواجه شوند فکر نمی‌کنند، بنابراین به محض رویارویی با اولین مانع، غافلگیر می‌شوند و انگیزه خود را از دست می‌دهند. یادگیری مهارت حل مسئله و پیش‌بینی موانع موجود، از جمله راهکارهایی است که موجب حفظ انگیزه و ادامه مسیر می‌شود. اسنادیر در کتاب خود باید و نباید‌هایی را جهت افزایش نیروی اراده یا همان انگیزه مطرح کرده است.

• نقص در تفکر راهبردی

از نظر اسنادیر، عامل دیگری که موجب ناامیدی افراد و دنبال نکردن هدف‌هایشان می‌شود، نقص در تفکر راهبردی است. تفکر راهبردی به معنای مهارت حل مسئله یا برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف مورد نظر است. چنانچه هدفی انتخاب می‌کنیم و برای رسیدن به آن انگیزه کافی هم داشته باشیم، اما ندانیم برای رسیدن به آن باید چه کار کنیم، تفکر راهبردی مان نقص دارد. به بیان ساده تفکر راهبردی به ما کمک می‌کند بتوانیم نقشه رسیدن به هدف را ترسیم کنیم. بدون ایجاد نقشه ذهنی و برنامه‌ریزی، رسیدن به هدف امری ناممکن است.

• انتخاب هدف‌های غیرواقع‌بینانه

یکی از موارد مهم در زمینه انتخاب هدف این است که هدف مورد نظر با منابع فعلی ما (روانی، جسمانی، مالی، اجتماعی و معنوی) همخوانی داشته باشد. مثلاً اگر من بدون هیچ دانش و پیش‌زمینه قبلی تصمیم بگیرم در طول یک سال به سه زبان خارجی تسلط پیدا کنم (در کنار اشتغال و پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی) هدف غیرواقع‌بینانه‌ای انتخاب کرده‌ام که دستیابی به آن تقریباً غیرممکن است. تعیین تعداد زیادی از هدف‌ها، بدون در نظر گرفتن

محدودیت‌های زمانی، موجب کاهش احتمال دستیابی به آن هدف‌ها می‌شود.

• تعیین نکردن محدودهٔ زمانی

هدف ما هرچه که باشد باید برای دستیابی به آن، یک محدودهٔ زمانی خاص تعیین کنیم (البته برای هدف‌های سطح متوسط و سطح پایین، محدودهٔ زمانی دستیابی به هدف غایی کل طول عمر فرد است). مشخص نساختن محدودهٔ زمانی باعث به تعویق انداختن کار و کاهش احتمال انجام آن می‌شود. از طرف دیگر، وقتی ما کارمان را به بخش‌های کوچکتر تقسیم می‌کنیم و برای هریک از آنها زمان خاصی را در نظر می‌گیریم، انجام هر بخش دربارهٔ زمانی مورد نظر، موجب افزایش انگیزه و تشویق ما به ادامه کار می‌شود.

• انگیزش بیرونی

براساس یک نظریهٔ روان‌شناسی، انسان‌ها می‌کوشند خود - راهبر باشند، یعنی رفتارهایشان ارادی، اختیاری و معلول خودشان یا به عبارتی خودانگیخته باشد. در چنین شرایطی احتمال پیگیری و دستیابی به هدف بیشتر از زمانی است که ما بر پایهٔ انگیزش بیرونی (مطلوبیت اجتماعی، نفع مالی، اجتناب از تنبیه و جریمه و...) هدفی را انتخاب می‌کنیم. انگیزش بیرونی اگرچه ممکن است در آغاز کار، موتور حرکت ما را روشن کند، اما در صورتی که با انگیزش درونی همراه نشود، پس از مدتی رو به افول می‌گذارد و فرد را از ادامه راه بازمی‌دارد. ما فقط زمانی به رغم وجود موانع و مشکلات - به حرکت خود در مسیر رسیدن به هدف ادامه می‌دهیم که خود آن هدف یا فعالیت برایمان ارزشمند باشد. این اتفاق هم زمانی رخ می‌دهد که هدف غایی‌مان را مشخص کرده باشیم.

کاربرگ مربوط به پرسش‌های تفاوت آرزو و هدف را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید در خانه به سؤال‌های آن پاسخ دهند. در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ نفره دربارهٔ پاسخ‌هایشان باهم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی

می‌توانید پس از اتمام زمان بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا پاسخ‌هایشان را بخوانند و در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) دربارهٔ پاسخ‌ها بحث کنید.

هدف غایی از کجا نشأت می‌گیرد؟

برای بسیاری از افراد رشد و تحول هدف غایی، از دوران نوجوانی آغاز می‌شود. زیرا در این مرحله از زندگی، فرد دربارهٔ خود، ویژگی‌ها، توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و فرصت‌هایش فکر می‌کند و به تدریج هویتش شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر اکثر افراد در دوران نوجوانی به پاسخ سؤال مهم «من کیستم؟» می‌رسند. برای سالیان طولانی روان‌شناسان عقیده داشتند که چالش مهم دوران نوجوانی جست‌وجو و کشف هویت است، اما نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که جست‌وجو و کشف معنا یا هدف زندگی نیز برای نوجوانان به اندازه کشف هویت اهمیت دارد. وقتی نوجوان به درک درست و ثابتی از خودش رسید، این سؤال برایش مطرح می‌شود: «حالا من از زندگی چه می‌خواهم؟» یا «هدف من از زندگی چیست؟» و سعی می‌کند برای این پرسش نیز به پاسخی دست یابد.

برای رسیدن به معنای زندگی سه مسیر عمده وجود دارد، که در ادامه دربارهٔ آنها توضیح خواهیم داد:

یک جستجوی فعال

وقتی پویا هشت ساله بود، در تلویزیون یک مسابقه شنا دید و به این ورزش علاقه‌مند شد. آن روز از پدرش خواست تا با هم به استخر بروند. پدر پویا که شناگر قابلی بود از این پیشنهاد استقبال کرد و سعی کرد به او شنا یاد بدهد. بعد از چند جلسه پویا که کمی شنا یاد گرفته بود، احساس کرد از شنا کردن خیلی لذت نمی‌برد. او که پیش از آن با خودش فکر کرده بود دلش می‌خواهد روزی

قه‌رمان شنا شود، فهمید آنقدرها به شنا علاقه ندارد که بخواهد آن را به‌طور حرفه‌ای دنبال کند. بعد از چند وقت، هنگامی که پدر و مادرش بدمینتون بازی می‌کردند، به این ورزش علاقه‌مند شد و حتی یک ترم هم به کلاس رفت، پویا بدمینتون را دوست داشت، اما احساس می‌کرد که این ورزش تحرک کافی ندارد. وقتی چند ماه بعد، پویا به مادرش گفت که دوست دارد فوتبال را دنبال کند، مادرش به او گفت بهتر است بیشتر در این باره تحقیق کند. او به پویا پیشنهاد داد یک جلسه همراه پسرعمویش، کسری، که کلاس فوتبال می‌رفت. به آن کلاس برود تا ببیند آیا دوست دارد این رشته را ادامه دهد یا نه. خوشبختانه مربی کسری، موافقت کرد که او بدون ثبت‌نام دو جلسه در کلاس‌ها شرکت کند. پویا بعد از گذشت این دو جلسه احساس کرد فوتبال هم آن چیزی که دلش می‌خواهد نیست. او دوست داشت که یک رشته ورزشی انتخاب کند و تا جایی پیش برود که بتواند برای خانواده و کشورش افتخار کسب کند. اما دیگر داشت از خودش ناامید می‌شد، احساس می‌کرد در تصمیم‌گیری مشکل دارد و بی‌خود از همه‌چیز ایراد می‌گیرد؛ تا این که یک روز در زنگ ورزش، مربی‌شان با آنها درباره ورزش‌های رزمی صحبت کرد. حرف‌های مربی برای پویا بسیار جذاب بود. او آن شب به همراه پدرش در اینترنت درباره ورزش‌های رزمی به جستجو پرداخت و احساس کرد دوست دارد با ورزش کاراته بیشتر آشنا شود. چند روز بعد، پدرش به او خبر داد در نزدیکی منزلشان باشگاهی پیدا کرده است که امکانات و مربی خوبی دارد و پویا می‌تواند به‌طور آزمایشی یک جلسه در کلاس کاراته شرکت کند. پویا از همان جلسه اول فهمید کاراته همان چیزی است که دنبالش بوده است. او این ورزش را به‌طور حرفه‌ای دنبال کرد. پویا تا به حال چند مقام استانی کسب کرده است و آرزو دارد که روزی در مسابقات جهانی شرکت کند و باعث افتخار ایران شود.

پیدا کردن یا ساختن معنای زندگی کار ساده‌ای نیست و به یک فرایند تحول

منظم و تلاش‌گرانه بستگی دارد؛ یعنی فرد باید به صورت منظم و فعالانه در پی یافتن معنای زندگی باشد. فرایند تحول فعالانه به وسیلهٔ شکل‌دهی علایق از طریق کاوش کنجکاوانه مشخص می‌شود. برای شروع این فرایند فرد باید نسبت به تجربه‌های جدید آگاه، پذیرنده و گشوده باشد و بتواند این تجربه‌ها را بررسی کند و از مفید یا غیرمفید بودن آنها مطلع شود. هر قدر که فرد بیشتر به کشف رفتارهای جدید ارزشمند بپردازد، احتمال این که درک بهتری از دنیای پیرامونش پیدا کند و به معنای زندگی دست یابد، بیشتر می‌شود. بنابراین شناختن علاقه‌مندی‌ها و امتحان کردن آنها یکی از مسیرهایی است که می‌تواند به کشف معنای زندگی بیانجامد. همان‌طور که دیدید پویا متوجه شده بود که به ورزش علاقه‌مند است، اما نمی‌دانست باید کدام رشتهٔ ورزشی را دنبال کند. او از طریق جمع‌آوری اطلاعات و آزمون و خطا، سرانجام فهمید که دوست دارد ورزش رزمی را دنبال کند. پویا با پرداختن حرفه‌ای به رشتهٔ ورزشی مورد علاقهٔ خود، توانست به معنای زندگی‌اش دست یابد و برای خود، خانواده و کشورش افتخار آفرین شود.

دو. جست و جوی غیر فعالانه یا واکنشی

تهمینه ده ساله بود که متوجه شدند مادرش به سرطان مبتلاست. متأسفانه بیماری مادر تهمینه دیر تشخیص داده شده بود. به همین دلیل نه جراحی، نه شیمی‌درمانی و نه پرتودرمانی هیچ‌کدام جواب نداد و مادر پس از تحمل رنج و دردهای بسیار بعد از دو سال از دنیا رفت. تهمینه که فرزند بزرگ خانواده بود و به مادرش هم علاقهٔ خاصی داشت، در این دو سال کنار مادرش بود و از درد کشیدن او رنج می‌برد. اینک بعد از مرگ مادر، زندگی برای او سخت‌تر شده است. تهمینه یک خواهر هفت‌ساله و یک برادر پنج‌ساله دارد که نیازمند مراقبت هستند. پدر تهمینه مجبور شده است کارش را کم کند، تا بتواند صبح پیش بچه‌ها بماند. بعد از ظهر که تهمینه از

مدرسه به خانه می‌آید، پدرش سرکار و خواهرش هم به مدرسه می‌رود. اگرچه مادر بزرگ تهمینه دو روز در هفته برای کمک به منزلشان می‌آید، اما در بقیه مواقع بیشتر کارهای خانه به عهده تهمینه دوازده ساله است. عجیب و جالب است که در این شرایط سخت؛ وضعیت درسی تهمینه بهتر شده است. او که قبل از بیماری و مرگ مادرش دانش‌آموز متوسطی بود، در ترم گذشته شاگرد اول کلاس شد و در یک مسابقه پژوهشی در سطح منطقه هم مقام آورد. تهمینه که شاهد بیماری و رنج‌های مادرش بوده با خودش تصمیم گرفته است که درسش را خوب بخواند تا در آینده در رشته داروسازی تحصیل کند و برای بیماران سرطانی داروی مؤثری بسازد که از مرگ آنها پیشگیری کند.

یکی دیگر از مسیرهای رسیدن به معنای زندگی جستجوی غیرفعالانه است. در این فرایند خود شخص برای جستجو و یافتن معنای زندگی فعالانه تلاش نمی‌کند. بلکه حادثه خاصی که در زندگی‌اش پیش می‌آید، موجب تحول او می‌شود. رویدادهای تحول‌برانگیز زندگی، مانند دچار شدن فرد یا یکی از نزدیکانش به بیماری سخت‌درمان، از دست دادن والدین یا جدایی آنها، جنگ و مهاجرت از جمله رویدادهایی هستند که می‌توانند تغییر دیدگاه فرد و جست‌وجو و یافتن معنای زندگی را در پی داشته باشند. در مورد تهمینه دیدیم که مرگ مادر در اثر سرطان موجب شد که دیدگاه او نسبت به زندگی تغییر کند و تصمیم بگیرد زندگی‌اش را وقف ساختن دارویی به‌منظور درمان بیماران سرطانی سازد.

سه. یادگیری اجتماعی

فرزانه کلاس پنجم بود که همراه پدر و مادرش در جشنی که از طرف بهزیستی برای معلولان گرفته شده بود، شرکت کرد. در این جشن از معلولان

موفق قدردانی می‌شد. فرزانه که چهار سال پیش در یک تصادف قطع نخاع شده بود و از افسردگی رنج می‌برد، در آن جشن، با دیدن مرد جوانی که او هم بیست سال پیش، در تصادف قطع نخاع شده بود و در حال حاضر جزو ده کارآفرین برتر کشور به شمار می‌رفت، تحت تأثیر قرار گرفت. فرزانه بعد از بازگشت به منزل با کمک برادرش سایت آقای «م» را پیدا کرد و ویدئوی همهٔ سخنرانی‌های او را به تماشا نشست فرزانه متوجه شد که آقای «م» نه تنها در زمینهٔ شغلی موفق است، بلکه چند سال پیش ازدواج کرده است و با همسر معلوش زندگی عاشقانه‌ای دارد. به‌علاوه این زوج جوان یک روز در هفته به صورت رایگان به افرادی که به هر دلیلی دچار معلولیت شده بودند مشاوره می‌دهند و برای حل مسائل روزمرهٔ زندگی کمکشان می‌کنند. فرزانه که از شیوهٔ زندگی آقای «م» و همسرش خیلی خوشش آمده بود، برای مشاوره پیش آنها رفت. آقای «م» و همسرش که الگوهای فرزانه هستند. باعث تغییر شیوهٔ زندگی او شدند. حالا فرزانه برای آینده‌اش هدف دارد. او می‌خواهد به افرادی با شرایط همانند خودش کمک کند تا زندگی شادی داشته باشند. البته فرزانه هنوز نمی‌داند چه‌طور باید این کار را انجام دهد و در حال کسب اطلاعات است.

سومین فرایندی که موجب جستجو و کشف معنای زندگی می‌شود، یادگیری اجتماعی است. یادگیری اجتماعی به این معنا است که فرد رفتار دیگران را مشاهده می‌کند و از آنها الگو برمی‌دارد. این فرایند دربارهٔ معنای زندگی هم صدق می‌کند. به این ترتیب که فرد شخص مهمی را انتخاب می‌کند و رفتار او را سرمشق خود قرار می‌دهد. معنای زندگی الگو، از طریق رفتار و ارتباطاتی که با فرد دارد به او انتقال می‌یابد و تثبیت می‌شود. البته لازم به ذکر است که منظور ما از انتقال معنا این نیست که معنای زندگی الگو و فرد الگوپذیر دقیقاً مانند هم هستند، ممکن است الگوبردارنده، بنا بر شرایط خود تغییراتی در معنای زندگی‌اش ایجاد کند. به عبارت روشن‌تر معنای زندگی هر شخص کاملاً منحصر به فرد است.

ادراک و شناخت

ویژگی دوم معنا و جست‌وجو برای رسیدن به آن، شناخت و ادراک فرد است. ما برای آن که زندگی هدفمندی داشته باشیم، در درجهٔ اول باید خودمان را خوب بشناسیم. تا وقتی ندانیم که چه کسی هستیم، چه نقاط قوت و ضعفی داریم و از زندگی چه می‌خواهیم، نمی‌توانیم برای خود هدف بزرگی تعیین کنیم. به‌علاوه افراد هدفمند، نسبت به نیازها و دغدغه‌های دیگران نیز حساس هستند و آنها را به خوبی درک می‌کنند. این توانایی در شناخت و درک احساسات دیگران، می‌تواند در انتخاب هدف به فرد کمک کند. سرانجام این افراد هدفمند نسبت به محیط اطراف خود نیز درک و شناخت درستی دارند، آنها فرصت‌ها و محدودیت‌های موجود در محیط را می‌شناسند و براساس شرایط هدفشان را انتخاب می‌کنند. شاید بتوان گفت که این ویژگی سازندهٔ معنا، همان هوش هیجانی است. در اینجا با مفهوم جدیدی آشنا می‌شویم که می‌تواند در خودشناسی بسیار کمک‌کننده باشد. این مفهوم «پنجرهٔ جوهری» نام دارد.

الگوی پنجرهٔ جوهری دریچه‌ای به روی خودشناسی



در علم رفتارشناسی، الگوی بسیار جالبی از سطح آگاهی نسبت به خودمان وجود دارد که به آن پنجرهٔ جوهری (Johari window) می‌گویند این

ماتریس که نتیجه تحقیق دو روان‌شناس به نام‌های «جورف لوفت» و «جوهری اینگهام» است به خودشناسی و افزایش آگاهی ما نسبت به خودمان و رفتار به‌ترمان در گروه کمک می‌کند.

پنجره جوهری، از چهار قسمت تشکیل شده که هر قسمت معرف بخشی از شخصیت فرد است. هرکدام از این چهاربخش با توجه به آگاهی فرد نسبت به خودش می‌تواند اندازه‌ای متفاوت داشته باشد.

● بخش آشکار

در این بخش عادت‌ها و رفتارهایی قرار می‌گیرند که هم ما از آنها آگاهیم و هم دیگران می‌دانند که ما چنین عادت‌ها و رفتارهایی داریم. این قسمت، مهم‌ترین بخش از پنجره جوهری و علم خودشناسی است. هرچه میزان شناخت ما از خودمان بیشتر باشد و دیگران را نسبت به آن آگاه کنیم، در ارتباط با دیگران، آرامش بیشتر و احساس بهتری خواهیم داشت.

● بخش کور

این قسمت، شامل بخشی از رفتارها و احساسات ماست که خود ما از آن آگاه نیستیم اما دیگران آن را می‌بینند. منطقه کور در واقع خط قرمزهایی است که ما بدون آگاهی به آن، به دیگران نشان می‌دهیم و دیگران هم روابطشان با ما را براساس آن‌چه در این منطقه از ما می‌بینند، تنظیم می‌کنند. از آنجایی که خود ما به رفتارها و احساساتمان در این بخش آگاه نیستیم، بهتر است این رفتارها و احساس‌ها را تا جایی که ممکن کم کنیم.

● بخش پنهان

خودشناسی در این بخش بیش‌ترین معنی را دارد. این قسمت از پنجره جوهری شامل رفتارها و احساساتی است که ما خودمان از آن آگاه هستیم اما اجازه نمی‌دهیم دیگران متوجه آن شوند.

این قسمت معمولاً جایگاه ترس‌ها و حساسیت‌های ماست. بدیهی است که هر

شخصی در مورد افکار و احساساتش یک بخش خصوصی داشته باشد، اما بزرگ شدن زیاد این بخش موجب می‌شود ما بیشتر در خودمان فرو رویم و گوشه‌گیر شویم. ادامه این روند می‌تواند برای رفتارهای اجتماعی ما آسیب‌زا باشد.

● بخش ناشناخته

این قسمت همانند اتاق تاریک است. افکار و احساساتی در آن وجود دارد که نه ما از آن باخبریم و نه دیگران. در واقع این بخش، باید تقریباً باید از بین برود. چون ممکن است مهارت یا استعدادی داشته باشیم که به علت‌های مختلف مثل نداشتن اعتماد به نفس هرگز سراغ آن نرویم و موفقیت‌هایی را که می‌توانیم از طریق آن به دست آوریم برای همیشه از دست بدهیم.

انواع شخصیت براساس الگوی جوهری:

● شخصیت گشوده

فردی که شخصیت گشوده دارد هم بسیار خودآگاه است (با خود کور کوچک) و هم از نشان دادن جنبه‌های وجودی‌اش به دیگران خوشحال است (خود خصوصی کوچک). شخص گشوده معمولاً منسجم‌ترین و آرام‌ترین شخصیت را دارد. این افراد از این که دیگران خود واقعیشان را ببینند احساس خجالت یا ناراحتی نمی‌کنند.

آن چه شما در من می‌بینید	آن چه شما در من نمی‌بینید	
خود آشکار	خود پنهان	آن چه من در خود می‌بینم
خود کور	خود ناشناخته	آن چه در خود نمی‌بینم

● شخصیت ساده لوح

شخصیت ساده لوح، خود کور بزرگی دارد که دیگران قادر به دیدن آن هستند. بنابراین ممکن است چنین افرادی در موقعیت‌های اجتماعی لغزش‌های خنده‌داری مرتکب شوند و خودشان حتی به آن خطاها توجه نکنند. آنها چیزی را دربارهٔ خودشان از دیگران پنهان نمی‌کنند و به نظر دیگران بی‌آزار می‌آیند. ممکن است دیگران با آنها رفتار مهربانانه‌ای داشته باشند یا از ساده‌لوحی‌شان سوءاستفاده کنند.

آن چه شما در من می‌بینید	آن چه شما در من نمی‌بینید	
آن چه من در خود می‌بینم	خود آشکار	خود پنهان
آن چه در خود نمی‌بینم	خود کور	خود ناشناخته

● شخصیت پنهان کار

هنگامی که فردی خود خصوصی بزرگی دارد، ممکن است به نظر دیگران مرموز و دور از دسترس بیاید. این افراد چیز زیادی دربارهٔ خودشان به دیگران نمی‌گویند و ممکن است بخش عمده‌ای از زمانشان را صرف پنهان‌سازی دنیای خصوصی‌شان کنند. آنها معمولاً کم صحبت هستند و به گفته‌های دیگران نیز خیلی توجه نمی‌کنند.

آن چه شما در من می‌بینید	آن چه شما در من نمی‌بینید	
آن چه من در خود می‌بینم	خود آشکار	خود پنهان
آن چه در خود نمی‌بینم	خود کور	خود ناشناخته

• شخصیت اسرارآمیز

بعضی از افراد نه تنها برای دیگران مرموزند، بلکه برای خودشان هم اسرارآمیزند. آنها شناخت زیادی از خودشان ندارند. ممکن است رفتار عجیب و غریبی داشته باشند که خودشان متوجه آن نشوند. آنها ممکن است بسیار گوشه‌گیر باشند. این انزوا به دلیل درون‌گرا بودن نیست، بلکه به خاطر نشاختن خودشان است. نمی‌دانند چطور و چگونه می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. از آن جایی که دیگران هم اطلاعات زیادی دربارهٔ آنها ندارند، معمولاً برای برقراری ارتباط با آنها رغبتی نشان نمی‌دهند.

آن چه شما در من می‌بینید	آن چه شما در من نمی‌بینید	
خود آشکار	خود پنهان	آن چه من در خود می‌بینم
خود کور	خود ناشناخته	آن چه در خود نمی‌بینم

یک برگه A۴ سفید در اختیار هر دانش‌آموز بگذارید و دانش‌آموزان را به گروه‌های ۲ نفره تقسیم کنید (بهتر است اعضای گروه از هم شناخت نسبی داشته باشند) از آنها بخواهید هر کدام به تنهایی روی برگه‌شان، نمایی از پنجره جوهری خودشان و نمایی از پنجرهٔ جوهری هم‌گروهی‌شان را بکشند (براساس چهار تیپ شخصیتی). پس از اتمام نقاشی هم‌گروهی‌ها باید نقاشی‌هایشان را به یکدیگر نشان داده و دلایل انتخاب تیپ شخصیتی‌ای که کشیده‌اند را بگویند آنها می‌توانند دربارهٔ تفاوت‌ها و شباهت‌هایشان باهم بحث و گفت‌وگو کنند. برای مثال چرا فرد اول پنجره‌اش را به‌عنوان یک فرد گشوده نکشیده است، در حالی که هم‌گروهی‌اش او را به‌عنوان یک فرد کاملاً گشوده در نظر گرفته است.

مسئولیت پذیری

به احتمال زیاد شما تا به حال با افرادی مواجه شده‌اید که به دقت وظایفشان را انجام می‌دهند و نیازی به تذکر دیگران ندارند، از طرف دیگر اشخاصی را هم مشاهده کرده‌اید که به وظایف خود اهمیتی نمی‌دهند و برای مسئولیتی که به عهده دارند ارزشی قائل نیستند. ما غالباً برای توصیف دسته نخست از واژه مسئولیت‌پذیر استفاده می‌کنیم و دسته دوم را از انسان‌هایی بی‌تعهد قلمداد می‌کنیم. اگرچه این تعریف از مسئولیت‌پذیری اشتباه نیست، اما روان‌شناسان تعریف دقیق‌تری از این ویژگی ارائه داده‌اند. آنها مسئولیت‌پذیری را به‌عنوان یک الزام و تعهد درونی از سوی فرد، برای انجام مطلوب همه فعالیت‌هایی که بر عهده او گذاشته شده است، تعریف می‌کنند و معتقدند که مسئولیت‌پذیری از درون فرد سرچشمه می‌گیرد. فردی که مسئولیت کاری را برعهده می‌گیرد، توافق می‌نماید که مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و کارها را انجام دهد یا بر انجام این کارها توسط دیگران نظارت داشته باشد. مسئولیت‌پذیری از خانواده، یعنی جایی که والدین پاسخگوی اعمال و رفتار خود و فرزندانشان هستند و مسئولیت زندگی آنها را براساس دسته‌ای از معیارها و هنجارها پذیرفته‌اند، آغاز می‌شود و بعد به اطرافیان و همسایگان می‌رسد. در این حالت فرد علاوه بر این وظیفه دارد امنیت و آسایش اطرافیان و همسایگان را تهدید نکند، موظف است که اجازه ندهد آنها نیز آرامش، امنیت و حقوق قانونی وی را سلب کنند. در نهایت جریان مسئولیت‌پذیری به اجتماع ختم می‌شود، یعنی افراد در قبال آرامش، امنیت و سلامت جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، حق دارند و باید علاوه بر پاک و سالم نگه داشتن جامعه با یکدیگر محترمانه رفتار کنند و مسئولیت مقابله با رفتارهای نامناسب، ضد اجتماعی و غیرقابل قبول را بپذیرند. در این مرحله است که وظیفه‌شناسی با معنای زندگی پیوند می‌خورد.

ویژگی‌های افراد مسئولیت‌پذیر

افراد مسئولیت‌پذیر دارای ویژگی‌های مشترکی هستند، که عبارتند از:

- آن‌چه را متعهد به انجام آن می‌شوند به پایان می‌رسانند.
- می‌توانند تصمیماتی بگیرند که با تصمیمات سایر افراد گروه (دوستان، خانواده، همکاران و...) متفاوت باشد.
- می‌توانند بی‌آن‌که خود را زیاد ناراحت کنند، به تنهایی به کار بپردازند.
- هدف‌ها و علایق گوناگونی دارند که برایشان جالب توجه هستند.
- بدون دلیل تراسی افراطی، خطاهای خود را می‌پذیرند و در این زمینه به تذکرات افراد دارای صلاحیت احترام می‌گذارند و آنها را رعایت می‌کنند.
- می‌توانند از بین راه‌حل‌های مختلف، راه حل مناسب را برگزینند.
- دیگران را در حد افراط مقصر قلمداد نمی‌کنند.
- می‌توانند برای هر کاری که می‌کنند دلایلی را معین نمایند.
- هدفمند هستند و برای رسیدن به هدف‌های خود برنامه‌ریزی می‌کنند.
- افراد مسئولیت‌پذیر به درست انجام دادن کارها توجه دارند. آنها پایبند وجدان هستند و به ارزش‌ها و اصول اخلاقی بها می‌دهند.
- افراد مسئولیت‌پذیر کمال‌طلب هستند، آنها می‌خواهند همه کارها بدون کمترین لغزش و به مطلوب‌ترین شکل ممکن انجام شود.
- آنها افرادی ثابت‌قدم هستند، به عقاید خود پایبندند و در صورت روبرو شدن با دشواری‌های زندگی، مصمم‌تر می‌شوند.
- آنها به نظم، ترتیب و جزئیات امور توجه دارند؛ بنابراین سازمان‌دهندگان خوبی هستند و در مشاغلی که نیاز به دقت جزئی‌نگری دارند، موفق می‌شوند.
- افراد مسئولیت‌پذیر صرفه‌جو هستند، از دور انداختن چیزهای بی‌فایده‌ای که دارند یا خواهند داشت خودداری می‌کنند.

- از شکست نمی‌هراسند، بلکه از آن درس می‌گیرند.
- روابط اجتماعی مطلوبی دارند و برای دیگران ارزش قائلند.
- در گروه‌های اجتماعی، بیشتر شنونده هستند تا گوینده.
- می‌دانند که هیچ مشکلی به خودی خود و با گذشت زمان حل نمی‌شود، بنابراین به جای کنار گذاشتن آن، در صدد پیدا کردن راه حل مناسب برمی‌آیند.

ویژگی‌های افراد مسئولیت‌گرایز

- در مقابل، افراد مسئولیت‌گرایز خصوصیات زیر را دارند:
- هدفی ندارند و قادر به تصمیم‌گیری درست نیستند.
- روابط انسانی ناسالمی دارند.
- فقط به احساسات خود توجه می‌کنند.
- احساس امنیت ندارند.
- پریشان‌خاطرند.
- عزت نفس پایینی دارند.
- به ارزش‌ها بی‌توجه هستند.
- به نیازهای دیگران اهمیتی نمی‌دهند.
- دیگران را مقصر می‌شمارند.
- توقع تأیید و تمجید دارند.
- اهمال‌کارند.
- به وظایف خود عمل نمی‌کنند.
- بی‌اراده‌اند.
- برای وقت خود و دیگران ارزش قائل نمی‌شوند.
- نامرتب هستند.
- آنقدر به صحبت ادامه می‌دهند که گاه نکته اصلی را فراموش می‌کنند.

- در افسوس گذشته و حسرت آینده هستند.
- چون در خلوت خویش، خود را کوچک و بی‌ارزش می‌دانند قادر نیستند به خود بخندند.
- به وعده‌های خود عمل نمی‌کنند.
- بیهوده دلیل‌تراشی می‌کنند.
- از ترس اشتباه به کاری دست نمی‌یازند.
- گاه با سرعت و گاه کند حرکت می‌کنند.
- نسبت به افراد برتر از خود خشم و نفرت دارند.
- وابسته‌اند.
- فقط منتظر رسیدن نوبت خود برای حرف زدن هستند.
- می‌گویند متأسفم اما در آینده اشتباه خود را تکرار می‌کنند.
- در هر شکست خود را می‌بازند.
- از کنار مشکل، می‌گذرند و آن را حل نشده رها می‌کنند.
- انگیزه‌ای برای فعالیت ندارند و انجام بیشتر کارها برایشان کسالت‌آور است.

کاربرگ مربوط به مسئولیت‌پذیری را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید در خانه به پرسش‌های مطرح شده در کاربرگ پاسخ دهند. در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های دوفره دربارهٔ پاسخ‌هایشان باهم بحث و گفت‌وگو کنند در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از پایان زمان بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا پاسخ‌هایشان را بخوانند و در گروه بزرگ گفت‌وگو (همهٔ اعضای کارگاه) دربارهٔ پاسخ‌ها بحث کنید.

۳ - خشنودی و ارزیابی

آخرین ویژگی معنا یا هدف اصلی زندگی، لذت بردن و ارزیابی است. معمولاً

وقتی از توانمندی‌هایمان استفاده می‌کنیم و کاری برای شخصی غیر از خودمان انجام می‌دهیم، احساس رضایت و شادکامی درونی می‌کنیم. به‌علاوه هنگامی که در مسیر رسیدن به هدف گام برمی‌داریم، نحوهٔ ارزیابی‌مان از فعالیت‌هایمان تغییر می‌کند. برای مثال شاید از نظر منطقی پول خرج کردن برای خرید بستنی و خوردن آن، از جمع کردن پول‌هایمان و خرید لوازم تحریر برای یکی از همکلاسی‌هایمان که وضع مالی خوبی ندارد، لذت‌بخش‌تر باشد. اما وقتی هدف زندگی ما کمک به دیگران باشد، از خرید لوازم تحریر برای دوستان بیشتر از بستنی خوردن لذت می‌بریم. افرادی که زندگی هدفمندی دارند، معمولاً از فعالیت‌هایشان احساس خشنودی و رضایت می‌کنند.

کاربرگ مربوط به تفریح یا نیکوکاری را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و دربارهٔ آن برایشان توضیح دهید. از آنها بخواهید تا جلسهٔ آینده دو فعالیت خواسته شده در کاربرگ را انجام بدهند و آن را تکمیل کنند. در جلسهٔ آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ نفره دربارهٔ فعالیت‌های لذت‌بخشی که انجام داده‌اند، باهم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از اتمام بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا پاسخ‌هایشان را بخوانند و در گروه بزرگ (همهٔ اعضای کارگاه) دربارهٔ پاسخ‌ها بحث کنید.

مهم‌ترین منابع معنای زندگی

روان‌شناس کانادایی، پروفیسور ونگ، معنا و هدف زندگی را محور آسایش، تاب‌آوری، و خوش‌بینی می‌داند و معتقد است بدون هدف و معنا، زندگی همانند کشتی بدون قطب‌نما خواهد بود. او با هزاران نفر از نوجوانان کشورهای مختلف مصاحبه کرده و از آنها پرسیده است که به غیر از پول، چه چیزی به زندگی آنها معنا داده است؟ براساس پاسخ این نوجوانان مشخص شد که هشت

منبع مهم برای معنای زندگی وجود دارد. به عبارت دیگر، هشت عامل وجود دارد که می‌تواند به زندگی نوجوانان معنا و مفهوم دهد. این عوامل عبارتند از:

● خانواده

همان‌گونه که مشاهده می‌کنید بسیاری از نوجوانان، به خانواده به‌عنوان اولین منبع معنای زندگی‌شان اشاره کرده‌اند. برای بعضی از نوجوانان، داشتن رابطه صمیمانه با اعضای خانواده و مسئولیت‌پذیری و مراقبت از آنها هدف زندگی‌شان به شمار می‌رود، در حالی که هدف زندگی بعضی دیگر از نوجوانان ازدواج و تشکیل خانواده‌ای برای خودشان است. برای این دسته از نوجوانان، همه هدف‌های دیگرشان از جمله فارغ‌التحصیل شدن از مدرسه، پیدا کردن شغل مناسب، پس‌انداز کردن و... در جهت رسیدن به هدف اصلی یعنی تشکیل خانواده است.

● شغل

دومین عاملی که می‌تواند به زندگی نوجوانان معنا دهد، شغل است. نوجوانانی که شغل به‌عنوان منبع معنای زندگی‌شان به شمار می‌رود به آن فقط به چشم وسیله کسب درآمد نگاه نمی‌کنند، بلکه شغل را به‌عنوان راهی برای کسب رضایت درونی و خدمت به جامعه می‌بینند. کارآفرینان از جمله افرادی هستند که شغلشان به زندگی‌شان معنا می‌دهد.

ژان پیاژه دانشمند و روان‌شناس بزرگ می‌نویسد: نوجوان زمانی بزرگسال می‌شود که شغلی واقعی را برعهده گیرد. بعد از این است که وی از فردی آرمان‌گرا به انسانی واقع‌گرا تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر اشتغال، تفکر را از حالت انتزاع و صوری‌گرایی به واقعیت رهنمون می‌کند و آن را از خطر ذهن‌گرایی نجات می‌دهد.

● موفقیت علمی

برای بعضی از نوجوانان پیگیری هدف‌های تحصیلی و دستیابی به آنها می‌تواند

به معنادار شدن زندگی کمک کند. از آنجایی که دستاوردها یکی از پنج عامل اصلی رضایت از زندگی و شکوفایی به شمار می‌روند، تعجب‌انگیز نیست که بتوانند به زندگی افراد معنا بخشند، البته ممکن است با بالا رفتن سن، معنای زندگی مرتبط با موفقیت تحصیلی و علمی جای خود را به منابع دیگر معنا دهد. دانشمندان از جمله افرادی هستند که موفقیت علمی به زندگی‌شان معنا می‌دهد.

● هنر

از دیرزمان، یکی دیگر از سرچشمه‌های معنای زندگی، هنر بوده است. اگر زندگی‌نامه هنرمندان مشهور را مطالعه کنیم، متوجه می‌شویم که بسیاری از این افراد برای این که به هنر مورد علاقه‌شان برسند، از جنبه‌های دیگر زندگی خود زده‌اند و به عبارتی خود را وقف هنر کرده‌اند.

گویند عارفان هنر و علم کیمیاست

وان مس که گشت همسر این کیمیا طلاست

فرخنده طایری که بدین بال و پر پرد

هم‌دوش مرغ دولت و هم‌عرصه‌ هماست

آن را که دیبه هنر و علم در بر است

فرش سرای او چه غم از زان که بوریاست

در آسمان علم، عمل برترین پر است

در کشور وجود، هنر بهترین غناست

(پروین اعتصامی)

● مذهب یا معنویت

از زمان فرود آمدن آدمی بر زمین، مذهب و معنویت یکی از منابع مهم معنا بخشیدن به زندگی انسان بوده است و اصولاً معنای زندگی، داشتن یک فلسفه و نگرش خاص نسبت به زندگی است که مذهب و معنویت این فلسفه را در

اختیار فرد می‌گذارد.

• ورزش

ورزش یکی دیگر از عواملی است که می‌تواند به زندگی شما جهت دهد. انتخاب یک رشته ورزشی در دوران نوجوانی و ادامه دادن آن به صورت حرفه‌ای می‌تواند موجب شود که شما در مسیر درست زندگی قرار بگیرید و بعدها هدف زندگی‌تان را رشد و توسعه دهید. ورزشکاران و قهرمانان ملی از جمله افرادی هستند که ورزش را به‌عنوان هدف و معنای زندگی‌شان انتخاب کرده‌اند.

• خدمات اجتماعی

بعضی از افراد نیز تصمیم می‌گیرند زندگی خود را وقف خدمت کردن به دیگران کنند. بنیان‌گذاران نهادها و مؤسسات خیریه یا افرادی که با این مؤسسات همکاری می‌کنند، جزو این دسته قرار می‌گیرند.

• فعالیت‌های سیاسی / اجتماعی

و سرانجام برای عده‌ای از افراد ایجاد اصلاحات سیاسی و اجتماعی، سازنده معنای زندگی است. سیاستمداران و فعالان امور اجتماعی از جمله کسانی هستند که این موضوع را برای معنادار کردن زندگی‌شان برگزیده‌اند.

آموزش معنا و هدف زندگی در کلاس درس

نتایج پژوهش‌ها حاکی از آنست که روش آموزش معلمان در کلاس درس تأثیر زیادی در فرایند جست‌وجوی معنا یا دستیابی معنای زندگی برای دانش‌آموزان دارد. در زیر راه‌کارهایی را که می‌تواند این فرایند را در نوجوانان تسهیل کند می‌آوریم:

۱- پرسش‌های مربوط به «چرایی» بپرسید.

پیش از شروع کردن مطلب جدید از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان چرا باید این بخش را یاد بگیرند؟ یادگیری مبحث جدید چه تأثیری روی زندگی آنها خواهد گذاشت؟ در درس‌هایی مانند تاریخ، وقتی از یک رویداد (مثل پیروزی

یا شکست در یک نبرد) صحبت می‌شود، از دانش‌آموزان بپرسید به نظرشان چرا این اتفاق افتاده است؟ بهره‌گیری از این روش ذهن دانش‌آموزان را برای معنادار شدن مطالب آموخته شده می‌گشاید. شایان ذکر است، پرسیدن پرسش‌های «چرا» به درس‌های خاصی محدود نمی‌شود و حتی در مورد درس‌هایی مانند ریاضی و فیزیک نیز کاربرد دارد، فقط خود شما باید از پیش درباره اهمیت یادگیری مطلب مورد نظر و کاربردهای آن در زندگی روزمره، آگاه باشید.

۲- دانش‌آموزان را با افراد تأثیرگذار در زمینه موضوع درسی آشنا کنید.

آن گونه که پیشتر گفتم، یکی از مسیرهایی که موجب می‌شود افراد معنای زندگی‌شان را پیدا کنند، یادگیری اجتماعی یا آشنایی با افراد تأثیرگذار و پیروی از آنها به عنوان الگو است. بنابراین سعی کنید دانش‌آموزان را با افراد اثرگذاری که با زمینه موضوع تدریس‌تان پیوند دارند، آشنا کنید. این کار را می‌توانید از طریق معرفی کتاب (زندگی‌نامه فرد نمونه)، تماشای فیلم یا دعوت کردن شخص مورد نظر به کلاس درس انجام دهید.

۳- به دانش‌آموزان مسئولیت بدهید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد مسئولیت‌پذیر، به احتمال بیشتری به جست‌وجوی معنا می‌پردازند و معنای زندگی را می‌یابند. بنابراین خوب است که به دانش‌آموزان خود مسئولیت بدهید. برای مثال از دانش‌آموزانی که به لحاظ درسی وضعیت بهتری دارند، بخواهید به دانش‌آموزان ضعیف کمک کنند. به دانش‌آموزان تحقیق بدهید، گاهی اوقات برای ارزیابی‌شان از خود آنها کمک بگیرید (از یکی از دانش‌آموزان بخواهید از همکلاسی‌هایش سؤال بپرسد، یا از هر دانش‌آموز بخواهید برگه‌های امتحانی بغل‌دستی‌اش را تحویل کند).

۴- توانمندی‌های دانش‌آموزان را تشویق کنید.

شناختن توانمندی‌ها، موجب می‌شود که فرد هدف و معنایی متناسب با آنها برای خودش انتخاب کند. در کلاس درس به توانمندی‌های دانش‌آموزان

توجه کنید و به تشویق آنها بپردازید. دقت کنید که منظور ما از توانمندی فقط توانمندی‌های تحصیلی نیست، بلکه توانمندی‌های روان‌شناختی و جسمانی را نیز دربرمی‌گیرد. اگر دانش‌آموز مهربانی دارید که بیشتر از دیگران به همکلاسی‌های خود کمک می‌کند، حتماً او را به خاطر این رفتار تشویق کنید. یا اگر دانش‌آموز دیگری دارید که به شیوایی سخن می‌گوید و در بیان مطلب مهارت دارد، این موضوع را به او یادآور شوید.

۵- با دانش‌آموزان فعالیت داوطلبانه انجام دهید

عضویت در نهادهای خیریه یکی از عواملی است که می‌تواند دانش‌آموزان را در پیدا کردن معنای زندگی‌شان یاری رساند. با مشورت دانش‌آموزان، گروهی تشکیل دهید و هر هفته، زمانی را صرف کمک کردن به دیگران کنید. لازم نیست که این کمک مالی باشد، در واقع بهتر است که مالی نباشد. مثلاً می‌توانید هفته‌ای یک ساعت به دیدن کودکانی که به علت بیماری به مدت طولانی در بیمارستان بستری هستند بروید و با آنها بازی کنید، یا ماهی یکبار سالمندان را دیدار کنید.

فردوسی و هدف غایی زندگی

حکیم ابوالقاسم فردوسی نمونه بزرگ فردی است که با داشتن هدفی غایی و بزرگ، همه رفتارها و تلاش‌هایش را در مسیری روشن جهت داد، از لذت‌ها و هوس‌های ناپایدار گذشت، دشواری‌ها و رنج‌های زندگی را تاب آورد و نه تنها بر زندگی خود بلکه به یک تاریخ و فرهنگ کهن و پربار، معنایی راستین بخشید. شناخت این فرزانه نامور و اثر جاودانه او شاهنامه، یکی از مهم‌ترین نمونه‌های شوق‌برانگیز و حرکت‌آفرین برای هر نوجوان و جوان ایرانی است. در اینجا با بهره گرفتن از کتاب «فردوسی» اثر دکتر «محمد امین ریاحی» نگاهی کوتاه می‌افکنیم به سیمای تابناک این زنده‌کننده فرهنگ تمدن و زبان پارسی: ابوالقاسم حسن بن علی طوسی معروف به فردوسی در سال ۳۲۹ (ه. ق) در

روستای پاژ در ۱۵ کیلومتری شمال شهر مشهد به دنیا آمد. دهقان و دهقان‌زاده بود. دهقانان در آن زمان، طبقه نجیب‌زادگان، فرهیختگان و حافظان ادب، سنن و خاطرات باستانی ایران بودند. فرزندان خانواده‌های دهقان در پرتو رفاهی نسبی که داشتند و با برخورداری از آموزگاران شایسته، با دانش و اخلاق و آشنا به تاریخ، فرهنگ و سنت‌های ایرانی بزرگ می‌شدند.

از همان دوره ساسانیان که آموزش خواندن و نوشتن منحصر به فرزندان بزرگان بود، فرزندان دهقانان ادیب و دبیر بار می‌آمدند. دهقان‌زاده‌ها در پاژ یا در طوس در مکتب‌خانه، آموزش‌های لازم را فرا گرفت و علاوه بر زبان فارسی با زبان دری و زبان پهلوی آشنایی یافت. گفته‌اند که فردوسی با دیوان‌های شاعران عرب هم انس داشته است و در دانش‌های عربی استادی توانا بوده است. بعدها با کلام، فلسفه و منطق یونانی نیز آشنایی یافت. او در دوره جوانی در گروه‌هایی که از اندیشه‌های متنوع و آزادی بحث و نظر بهره داشتند، حضور می‌یافت. این زاد و زیست موجب شگفتی اندیشه‌های او شد و ذهنش را از حالت بسته و سنگ‌واره‌ای شدن درآورد. از این رو شاهنامه، یادگار فضای آزاد در روزگار اوج دانش و فضل در ایران است.

در سال ۳۴۶ (ه.ق) که فردوسی ۱۷ ساله بود، «ابومنصور محمد بن عبدالرزاق» داستان‌های ایران باستان را به نثر نوشت و مردمی را که تشنه آگاهی از روزگاران سرافرازی کهن خویش بودند، به وجد و سرور آورد. ایرانیان آن زمان، آرزو می‌کردند که کاش شاعری آن را به نظم درآورد تا داستان‌هایش را بتوان بهتر و نیرومندتر در حافظه جای داد. ۲۰ سال بعد «دقیقی» شاعر جوان به دستور «نوح بن منصور» نظم شاهنامه ابومنصوری را آغاز کرد ولی پس از سرودن هزار بیت آن به دست غلامی کشته شد و کارش ناتمام ماند. فردوسی در چهل سالگی، با برخورداری از ورزیدگی و پختگی زبان و بهره‌گیری از گنجینه فرهنگ، حکمت و سنن دیرسال مردم ایران، کار سرودن شاهنامه را

آغاز کرد و بیست و پنج سال تمام در زادگاه خود، با سخت‌کوشی، پارسایی و دور از مال‌اندوزی و شهرت‌طلبی به آن ادامه داد و شاهکاری آفرید که از نظر کمیت نظیری نداشت و بعد از آن هم نظیری نیافت.

حکیم بزرگ به خوبی می‌دانست که چه کار می‌کند. می‌دانست که آفریدن شاهنامه چگونه باعث زنده کردن و زنده نگاه داشتن روح ایران است. به همین سبب تمام عمر خود را به شاهنامه‌سرایی گذراند. کدام شاعر را می‌شناسید که همه عمر خود را صرف پدید آوردن فقط یک اثر واحد یا یک هدف واحد کرده باشد؟ مولوی؟ سعدی؟ نظامی یا کدام شاعر دیگر؟

فردوسی همه دارایی و ثروت خانوادگی خود را صرف برافراشتن کاخ بلند حماسه ملی می‌کند و وقتی به پیری می‌رسد همه‌چیز برایش دگرگون می‌شود. پسر جوان ۳۷ ساله‌اش را از دست می‌دهد و دردمندانه در سوگ می‌نشیند. تنگدستی و نیاز به سراغش می‌آید، دچار کم‌بینایی و ناشنوایی و درد پاها می‌شود.

پراکنده گشت مال و برگشت حال	به جای عنابم عصا داد سال
تهیدستی و سال نیرو گرفت	دو گوش و دو پای من آهو گرفت
نبیند همی لشگر شهریار	همان دیده‌بان بر سر کوهسار

اما با همه این سختی‌ها به درگاه خداوند نیایش می‌کند و از او می‌خواهد که آن اندازه به او عمر دهد که کتاب بزرگ خود را به پایان برد.

که چندان زمان یابم از روزگار	همی خواهم از روشن کردگار
بمانم به گیتی یکی داستان	کزین نامور نامه باستان
ز من جز به نیکی نگیرند یاد	که هر کس که اندر سخن داد، داد

و در جایی دیگر:

که چندان بمانم به گیتی به جای	همی خواهم از دادگر یک خدای
-------------------------------	----------------------------

که این نامه شهریاران پیش بیوندم از خواب گفتار خویش

و خداوند هستی بخش و حسن آفرین دعای او را اجابت می کند و شاهنامه با بیش از ۵۰ هزار بیت به پایان می رسد. سرانجام این شاعر حکیم شیعی مذهب و پاک اندیش که به راستی حیات بخش زبان، تمدن و فرهنگ ایران است در سال ۴۱۱ (ه.ق) (۱۰۲۰ میلادی) در سن ۸۲ سالگی از دنیا می رود.

شاهنامه بالاتر از اثر حماسی یک ملت، اثری انسانی و شاهکار جلودان جهانی است. ما بسیار چیزها را به فردوسی مدیونیم. مهم تر از همه این که احساس ایرانی بودن را او در دل های ما نشانده است. اگر شاهنامه نبود و زبان، تاریخ و فرهنگ ایران از این راه استمرار نمی یافت، کشور و ملتی واحد با ویژگی ها و فرهنگ کنونی وجود نمی داشت. به قول دکتر اسلامی ندوشن:

«با همه افت و خیزها برای ما افتخار کوچکی نیست که در آب و خاکی زندگی می کنیم که انسان های شاهنامه در آن زیسته و مرده اند و همین هزار سال پیش کسی چون ابوالقاسم فردوسی در آن زیست و مرد. وقتی که نگاه به عقب برمی گردانیم باید به فکر فرو رویم و با خود بگوییم که ما کم مردمی نبوده ایم!»

منابع و مراجع

اسلامی ندوشن، محمدعلی (۱۳۷۵)، سرو سایه افکن، تهران، انتشارات یزدان.
 رابرت مورای، توماس، نگاهی تطبیقی به نظریه‌ها در روان‌شناسی رشد، ترجمه: مسعود حسین چاری و محمدآقا دلاور مرد، ۱۳۹۷، تهران، انتشارات رشد.

ریاحی، محمدمبین (۱۳۹۳)، فردوسی، تهران، انتشارات طرح نو.

-Froese, P. (۲۰۱۶). *On purpose: How we create the meaning of life*. Oxford University Press.

-Kashan, T.B., & McKnight, P.E. (۲۰۰۹). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psihologijiske teme*, ۱۸(۲), ۳۰۳-۳۱۳.

-Leider, R. J. (۲۰۱۵). *The power of purpose: creating meaning in your life and work*. Berrett-Koehler Publishers.

-Rainey, L. (۲۰۱۴). The search for purpose in life: An Exploration of purpose, the search process, and purpose anxiety. Master of Applied positive psychology (MAPP), Capstone Projects, ۶۰, University of Pennsylvania.

-Warren, R. (۲۰۱۲). *The purpose driven life: What on earth am here for?*. Zondervan.

-Wong, P.T., Nee, J.J., & Wong, L. C. (۲۰۱۳). A meaning-centered ۱۲-step program for addiction recovery. In *The positive psychology of meaning and addiction recovery: selected papers from meaning conferences* (pp. ۲۴۱-۲۷۶). Birmingham, AL: purpose Research.

-Wong, P. T., & Wong, L. C. (۲۰۱۲). A meaning-

centered approach to building youth resilience. *The human quest for meaning: theories, research, and applications*, ۵۸۵-۶۱۷.

برنامه عملیاتی هدف‌گذاری من

هدف من این است که:

لطفاً هدف انتخابی‌تان را از لحاظ پنج ویژگی یک هدف مناسب بررسی کرده، گزینه صحیح را انتخاب کنید و دلیل خود را برای انتخابتان شرح دهید.

۱-

الف) هدف من واضح است. ب) هدف من واضح نیست.
دلیل:

۲-

الف) هدف من قابل اندازه‌گیری است. ب) هدف من قابل اندازه‌گیری نیست.
دلیل:

۳-

الف) هدف من قابل دستیابی است. ب) هدف من قابل دستیابی نیست.
دلیل:

۴-

الف) هدف من واقع بینانه است. ب) هدف من واقع بینانه نیست.

دلیل:

۵-

الف) هدف من زمان بندی شده است. ب) هدف من زمان بندی شده نیست.

دلیل:

تفریح با نیکوکاری

برای کمک به یافتن معنای بیشتر در زندگی‌تان و تجربه کردن این که توجه به رفاه دیگران رضایت‌بخش‌تر از توجه صرف به لذت و خوشی شخصی است، از شما می‌خواهیم تمرین تفریح با نیکوکاری را انجام دهید.

در هفته‌ی آینده یک فعالیت را که صرفاً خودتان با آن تفریح می‌کنید و از آن لذت می‌برید انجام دهید و پس از آن به فعالیت دیگری اقدام کنید که فقط برای فرد دیگری نفع دارد. پس از این که این دو فعالیت را انجام دادید به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱- فعالیت لذت‌بخش‌تان چه بود؟

۲- فعالیت نیکوکارانه‌تان چه بود؟

۳- چه شباهت‌هایی می‌توانید بین این دو فعالیت پیدا کنید؟

۴- چه تفاوتی می‌توانید بین این دو فعالیت پیدا کنید؟

۵- با فرض این که در هر دو فعالیت هیجان‌های مثبتی به شما دست داده است، بگویید که کدام یک از آنها هیجان‌های مثبت ماندگارتری داشته یا پایدارتر بوده است؟ فکر می‌کنید علت این امر چیست؟

تفاوت آرزو با هدف

لطفاً پرسش‌های زیر را بخوانید، درباره آن‌ها فکر کنید و سپس پاسخ دهید.

۱. وقتی کودک بودید چه آرزوهایی داشتید؟ آیا توانسته‌اید به آن‌ها برسید؟
چرا؟ (تفاوت آرزو و هدف)

۲. از سه نفر از دوستان خود بخواهید که هر کدام یک آرزوی خود را بگویند.
با توجه به تفاوت آرزو و هدف، چه ایرادهایی به آن‌ها می‌گیرید؟

۳. فرض کنید به دلیلی باید از کشور خارج شوید و می‌دانید هیچ وقت هم
اجازه بازگشت ندارید. شما اجازه دارید فقط یک چیز را با خودتان ببرید. چه
چیزی را انتخاب می‌کنید؟ چرا؟

۴. با توجه به شرح زندگی فردوسی، چرا می‌گوییم سرودن و تدوین شاهنامه برای او یک هدف غایی بود، نه فقط یک آرزوی بزرگ؟

مسئولیت‌پذیری

لطفاً به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱. مسئولیت‌پذیری به چه معناست؟

۲. شما در خانه چه مسئولیت‌هایی دارید؟

۳. شما در مدرسه چه مسئولیت‌هایی دارید؟

۴. شما در جامعه چه مسئولیت‌هایی دارید؟

زندگی

چه فکر می‌کنی؟
که بادبان شکسته زورقِ به گل نشسته‌ای ست زندگی؟
در این خرابِ ریخته
که رنگِ عافیت ازو گریخته
به بُن‌رسیده راه بسته‌ای ست زندگی؟

چه سهمناک بود سیلِ حادثه
که همچو اژدها دهان گشود
زمین و آسمان ز هم گسیخت
ستاره خوشه‌خوشه ریخت
و آفتاب در کبودِ دره‌های آب غرق شد.

هوا بد است
تو با کدام باد می‌روی؟
چه ابرِ تیره‌ای گرفته سینه‌تو را
که با هزار سال بارشِ شبانه‌روز هم
دلِ تو وا نمی‌شود.

تو از هزاره‌های دور آمدی
درین درازنایِ خون‌فشان
به هر قدم نشانِ نقشِ پایِ توست
درین دُرشتناکِ دیولاخ
ز هر طرفِ طنینِ گام‌های ره‌گشایِ توست

بلند و پستِ این گشاده‌دامگاهِ ننگ و نام
به خون‌نوشته نامۀ وفای توست
به گوشِ بیستون هنوز
صدایِ تیشه‌های توست.

چه تازیانه‌ها که با تنِ تو تابِ عشقِ آزمود
چه دارها که از تو گشت سربلند
زهی شکوهِ قامتِ بلندِ عشق
که استوار ماند در هجومِ هرگزند.

نگاه کن
هنوز آن بلندِ دور
آن سپیده، آن شکوفه‌زارِ انفجارِ نور
کهربای آرزوست

سپیده‌ای که جانِ آدمی هماره در هوای اوست
به بوی یک نفس در آن زلال دم زدن
سزد اگر هزار بار
بیفتی از نشیبِ راه و باز
رو نهی بدان فراز

چه فکر می‌کنی؟
جهان چو آبگینه شکسته‌ایست
که سروِ راست هم در او شکسته می‌نمایدت.
چنان نشست کوه در کمینِ دره‌هایِ این غروبِ تنگ
که راه بسته می‌نمایدت.

زمانِ بی‌کرانه را
تو با شمارِ گامِ عمرِ ما منسج
به پای او دمی‌ست این درنگِ درد و رنج.

به سانِ رود
که در نشیبِ دره سر به سنگ می‌زند،
رونده باش.
امیدِ هیچ معجزی ز مرده نیست
زنده باش.

هوشنگ ابتهاج (ه.ا. سایه)
(۱۳۰۶)

معنا و هدف زندگی □ ۶۳

