المحاضرة الثامنة: المعنى في الحياة

تمهيد:

يعد البحث عن المعنى جزءًا أصيلًا من التجربة الإنسانية كما يعد موضوعا معنى الحياة و المعنى في الحياة من أبرز الموضوعات التي تناولها الفلاسفة الوجوديون وعلماء النفس لما لهما من تأثير على حياة الأفراد والمجتمعات ورغم التشابه الظاهري بين المصطلحين إلا أن لكل منهما خصوصيته ، حيث يشير معنى الحياة إلى السؤال الفلسفي عن الغاية المطلقة من وجود الإنسان والكون، فهو يتعلق بمحاولة فهم مبررات للحياة وأصولها وأهدافها الكبرى أما المعنى في الحياة فهو مفهوم أكثر ذاتية يتعلق بتجربة الإنسان اليومية ويركز على إحساس الفرد بأن لحياته قيمة وعلى فهمه لأدواره وأهدافه وشعوره بالانتماء إلى شيء أكبر من ذاته ... وفي هذه المحاضرة سنحاول استكشاف العلاقة بين هذين المفهومين ونلقي الضوء على الدور الهام للمعنى في الحياة في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الرضا والتغلب على التحديات، كما سنتناول أهم النظريات المفسرة للمفهوم وكذا دور العوامل النفسية في بناء حياة ذات معنى استنادًا إلى مبادئ علم النفس الإيجابي.

1- تعريف المعنى في الحياة Meaning in life (MIL) :

عرف **فيكتورفرانكل** Frankl V. E. (1959) المعنى في الحياة بأنه "الإحساس بالهدف الذي يسهم في إعطاء الفرد شعورًا بالاتصال بحياته وأحداثه، والذي يمكنه من التكيف مع المحن والصعاب."

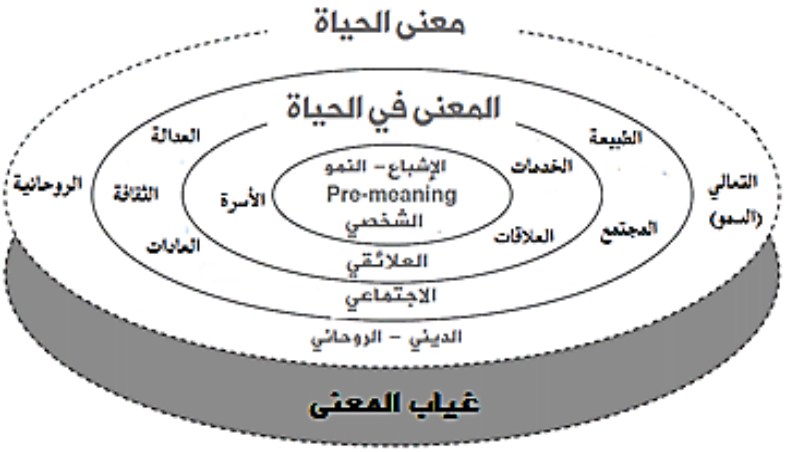
وعرفه **ريكير وونغ** (1988) "الإحساس بالارتباط بين القيم الشخصية والأهداف المتوافقة مع الوجود الاجتماعي وهو عنصر أساسي للتكيف مع الأزمات وتحقيق الرفاهية النفسية" **(Reker & Wong, 1988,p.65)** .

فيما يعرفه **سليجمان** (2002) بأنه "شعور الفرد بالتواصل مع أهداف أعلى تتجاوز الذات، مثل الالتزام بقضية مهمة، العلاقات الاجتماعية، أو المساهمة في المجتمع".

وفق **باوميستر وفوهس** المعنى في الحياة يعرف من خلال الروابط التي يكونها الأشخاص مع الأهداف ومع البيئة مما يعزز إحساسهم بالاستقرار النفسي وسط تقلبات الحياة **(Baumeister & Vohs,2002,p.609)** .

ويعرفه **مايكل ستيجر** بأنه "الإدراك الذي يُعبر من خلاله الفرد عن غرضه وتوجهاته في الحياة، مع وجود أهداف واضحة توجه سلوكياته اليومية " **(Steger, 2009,p.680)** .

ويرى **تيموثي ريس** Rees T (2012) أن المعنى في الحياة يرتبط بمفهوم التوازن بين مختلف جوانب الحياة كالعمل العلاقات، النمو الشخصي، والمشاركة في المجتمع فهو لا يقتصر على فهم الذات بل يمتد ليشمل الوجود المجتمعي.



شكل رقم 05 : يوضح الفرق بين معنى الحياة والمعنى في الحياة

2- النظريات المفسرة للمعنى في الحياة:

2-1- نظرية فيكتور فرانكل (التوجه الوجودي) Victor Frankl's theory :

طور فرانكل، أحد أبرز الشخصيات في علم النفس الوجودي، نظرية المعنى من خلال تجربته الخاصة في معسكرات الاعتقال النازية ، وتفترض نظريته أن الحياة تحمل معنى جوهريًا يمكن للناس اكتشافه من خلال التفوق على الذات ، ففي كتابه الشهير " **Man's Search for Meaning** " ، عرض فرانكل فكرته الأساسية أن الإنسان لا يمكنه أن يجد المعنى إلا من خلال معاناته واهتماماته. ووفق هذه الفكرة فإن المعنى يستمد من العمل، الحب، المعاناة، والشجاعة في مواجهة الأزمات ، وقد ركز فرانكل **(1963، 1965)** بشكل كبير في نظريته حول المعنى على فكرة مفادها أن لكل فرد غرضا فريدا أو هدفا شاملا في الحياة، فالمعنى ليس مجرد اختراع بشري بل هو واقع موضوعي يمكن اكتشافه من خلال التجربة الشخصية (لكل موقف معنا حقيقي يمكن أن يكتشفه الفرد من خلال ضميره وقيمه الخاصة ويطبق من خلال التفاعل مع المجتمع) . وقد طرح فرنكل مفهوم الفراغ الوجودي كحالة يعاني فيها الأفراد من انعدام المعنى ، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الضيق النفسي مثل الاكتئاب واللامبالاة وفي الحالات القصوى قد يتسبب في الاضطراب العقلي .

وقد اعتبر فرنكل أن هناك ثلاثة مصادر للمعنى:

- ✓ القيم الإبداعية: المعنى الذي يتم تحقيقه من خلال العمل والإبداع.
- ✓ القيم التجريبية: المعنى المستمد من الخبرات مثل الحب أو الجمال.
- ✓ القيم الموقفية: المعنى الذي يتم العثور عليه من خلال الموقف الذي يتخذه الفرد تجاه الظروف الصعبة.

2-2- نظرية أبراهام ماسلو Abraham Maslow's theory :

على عكس فرانكل، اعتبر ماسلو أن المعنى في الحياة هو خاصية جوهرية تظهر داخل الفرد ، حيث تعتمد نظرية ماسلو على هرم الاحتياجات الذي يشير إلى أن القيم والمعنى يصبحان محوريين فقط عندما يتم تحقيق الاحتياجات الأساسية (الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن)، وتقترح نظرية ماسلو أن الاحتياجات العليا (احتياجات النمو) مثل النمو الشخصي، وتحقيق الذات، والتعبير الإبداعي تأتي بعد الوفاء بالاحتياجات الأساسية ويؤكد ماسلو أن القيم والمعنى في الحياة هي قوى تحفيزية تأتي في مرحلة ثانية ما بعد تحقيق الاحتياجات الأساسية أي أن تحقيق الذات في نظره هو الحاجة العليا التي يتوق إليها الفرد ، الذي عند بلوغه هذا المستوى يبدأ في التوجه نحو معاني أعمق مثل الإبداع، الإيثار، التعلم، و التطور الشخصي ،التي تتعزز بالتجارب الايجابية التي تثري حياته وتعطيها مغزى أعمق مثل النجاح في الأهداف الشخصية والتواصل مع الآخرين بعمق، حيث يتمكن الفرد من فهم نفسه بشكل أعمق ويبدأ في البحث عن معنى أكبر لوجوده ، وهذه المرحلة لا تتعلق فقط بالرفاهية بل بشعور الفرد بوجود غاية من حياته. ومع ذلك، على عكس فرانكل يعتقد ماسلو أن الأفراد أحرار في اختيار معانيهم الخاصة وأن أفضل النتائج تحدث عندما تتماشى المعاني المختارة مع طبيعة الفرد الداخلية. ويشير ماسلو إلى أن هذه الاحتياجات لا يمكن إشباعها بالكامل ، كما لا يمكن تحسين مثالية أفكار مثل الجمال أو السلم ومع ذلك فإن السعي نحوها يثري الحياة.

2-3- النموذج النسبي لباتيستا وألموند Battista and Almond's theory :

أوضح **باتيستا وألموند (1973)** منظورا نسبيا عن المعنى في الحياة، حيث اعتبرا أنه لا يوجد معنى واحد عالمي وبدلاً من ذلك اقترحا أن الأفراد يجدون المعنى من خلال إطار حياة أو أهداف حياتية يلتزمون بها ويعملون على تحقيقها ، أي أن المعنى في الحياة يتضمن تحقيق الأهداف الشخصية، مما يؤدي إلى الشعور بالأهمية فلا يوجد حسبهما معنى صحيح أو نهائي للحياة يتفق عليه الجميع، بل أن هناك طرقًا متعددة للوصول إلى الإحساس بالمعنى حيث يؤكد هذا النموذج أن العملية التي يمر بها الأفراد في بناء إيمانهم هي الأهم، وليس محتوى هذا الإيمان .

وقد لخص باتيستا وألموند أربع تصورات أساسية مشتركة حول المعنى في الحياة، وهي كما يلي:

- ✓ الالتزام الإيجابي: أي أن الأفراد ملتزمون بشكل إيجابي بفكرة معينة حول معنى الحياة.
- ✓ إطار الحياة والأهداف: يمتلكون إطارًا حياتيًا أو مجموعة من الأهداف التي استمدوها من هذه الفكرة.
- ✓ إشباع الأهداف: يرون أنفسهم قد حققوا أو في طور تحقيق أهدافهم وإطارهم الحياتي.
- ✓ الشعور بالأهمية: يشعرون أن هذا الإشباع يمنح حياتهم شعورًا بالمعنى أو الأهمية.

2-4- نظرية المجالات الأربعة للمعنى (Four Needs for Meaning):

استند **بوميستر (1991) Baumeister** إلى فكرة أن الإنسان يبحث دائما عن إطار منظم يفسر وجوده ويوجهه لتحقيق التوازن النفسي وفقا لبوميستر، ينبع المعنى في الحياة من أربعة احتياجات أساسية أو مجالات، وهي:

- ✓ الإحساس بالغاية(Purpose) : يشير إلى إدراك الفرد أن لحياته اتجاها أو هدفا بعيد المدى يسعى لتحقيقه فالأهداف الشخصية والمهنية والعائلية تمنح الحياة معنى وتشكل إطارًا لمواصلة السعي عند مواجهة الصعوبات.
- ✓ تقدير الذات (Self-Worth) : يحقق الأفراد ذلك من خلال إنجازاتهم الشخصية أو الاعتراف الاجتماعي أو المساهمة في قضايا أكبر. ضعف تقدير الذات يؤدي غالبًا إلى شعور بعدم جدوى الحياة.
- ✓ وضوح القيم (Value Justification) : يشير إلى أهمية وجود نظام قيمي يساعد الفرد على اتخاذ قراراته ويبرر أفعاله وسلوكاته مما يمنحه إحساسًا بالاستقرار الأخلاقي.
- ✓ الإحساس بالكفاءة (Efficacy) : يتعلق بشعور الفرد أنه قادر على إحداث تأثير إيجابي في حياته أو حياة الآخرين ويرتبط ذلك بالقدرة على التحكم في الأحداث وتحقيق النتائج المرجوة.

وقد أظهرت نظرية بوميستر أهمية هذه المجالات في خلق الإحساس بالمعنى وتنظيم حياة الأفراد بشكل يساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي، كما أكدت أبحاث لاحقة **(Baumeister & Vohs, 2002)** أن هذه المجالات تساهم في فهم كيفية ارتباط المعنى بالسلوكيات الفردية والثقافية.

2-5- نظرية التصنيف الرباعي للمعنى (Fourfold Taxonomy of Meaning):

قدم **إيمونز (2003) Emmons** نموذجًا من أربعة أبعاد (أو تصنيفًا) للمعنى، والذي يتضمن العناصر التالية:

- ✓ العمل / الإنجاز.(Work/Achievement) : تحقيق الأهداف المهنية والشخصية.
- ✓ العلاقات / الألفة.(Intimacy/Relationships) : بناء علاقات شخصية عميقة ومليئة بالحب والدعم.
- ✓ الروحانية.(Spirituality) : استكشاف القيم الروحية والإيمان بمعنى أسمى.
- ✓ التسامي / الإبداع.(Self-transcendence/Generativity) : العطاء والعيش من أجل أهداف تتجاوز الذات.

أي أن الأشخاص الذين يحققون معاني حياتية من هذه المجالات الأربعة يتمتعون بمستويات أعلى من الرفاهية ويقل لديهم خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق ، كما يشير إيمونز إلى أن هذه المصادر تتداخل لتكون شبكة مترابطة تمنح الأفراد شعورا بالمعنى يتغير مع مرور الوقت ويتأثر بالمراحل العمرية والتجارب الحياتية والأحداث الكبرى المعنى في الحياة يوفر شعورًا بالاستقرار النفسي والقدرة على التعامل مع تحديات الحياة.

2-6- نظرية السعادة والمعنى :

ربط **جوناثان هايدت (2006) Haidt J** في كتابه "**فرضية السعادة The Happiness Hypothesis**" بين السعادة والهدف في الحياة ، حيث ميز بين السعادة المؤقتة (المتعة اللحظية) والسعادة العميقة التي تأتي عندما يكون هناك هدف أكبر يشبع الجانب الروحي للفرد، مثل الالتزام بالخير العام أو التفاني في خدمة الآخرين، فالمعنى في الحياة بالنسبة لهايدت يرتبط ارتباطا وثيقا بالتفكير في الآخرين وبالإنجازات التي لا تقتصر على الذات. و يتكون المعنى حسب هذه النظرية من ثلاثة عناصر رئيسية:

- ✓ الترابط (Coherence) : يشير إلى قدرة الفرد على فهم العالم من حوله بطريقة متماسكة ومنطقية ، عندما يتمكن من تنظيم تجاربه الحياتية وربطها ببعضها البعض في إطار موحد ومفهوم.
- ✓ الغاية (Purpose) : يشير إلى إحساس الفرد بأن حياته تتجه نحو أهداف أكبر وأعمق(مهنية، عائلية ، روحية مجتمعية.... مما يمنحه إحساسا بالتوجه والثبات، ويساعده في التعامل مع التحديات اليومية.
- ✓ الأهمية (Significance) : يتعلق بالشعور بأن الحياة ذات قيمة وأن الفرد جزء من شيء أكبر وأعظم من ذاته يمكن أن تستمد هذه القيمة من الدين، الأخلاق، العلاقات، أو أي فكرة تعطي الفرد إحساسا بالكرامة والانتماء.

ومن بين المفاهيم التي طرحها هايدت مفهوم "**الانبهار(Elevation)** "، وهو الإحساس الذي يشعر به الفرد عند مشاهدة أو تجربة شيء يتجاوز فهمه أو يحرك مشاعره بعمق مما يجعله يشعر بالارتباط بشيء أعظم من ذاته وهو ما يساهم بشكل كبير في بناء المعنى و يعزز السعادة والرضا، ويعمل كدرع نفسي ضد الضغوط.

2-7- نظرية الإحساس بالجدوى :

قدم **ستيغر (2012)** نظريته التي تعتمد على مفهومين أساسيين هما :

- ✓ حضور المعنى في الحياة (Presence of Meaning) : يشير إلى مدى شعور الفرد بأن حياته مليئة بالمعنى والهدف فالأفراد الذين يشعرون بحضور المعنى في حياتهم يكونون أكثر رضا وسعادة ويميلون إلى التفاعل الإيجابي مع الحياة والتغلب على التحديات.
- ✓ البحث عن المعنى (Search for Meaning) : وهي العملية النشطة التي يسعى فيها الفرد لاكتشاف المعنى أو بناء معنى لحياته. وغالبا ما يكون هذا البعد بارزا لدى الأفراد الذين يواجهون أزمات حياتية أو يمرون بتغيرات كبيرة على الرغم من أن ذلك البحث قد يكون محفزا إيجابيا، إلا أنه قد يرتبط بالقلق إذا وجد الفرد صعوبة في تحقيقه.

وقد قام **ستيغر وآخرون Steger & al. (2006)** بتطوير مقياس "**(Meaning in Life Questionnaire - MLQ)**" الذي يقيس البعدين الأساسيين (حضور المعنى والبحث عن المعنى) ويُستخدم على نطاق واسع في البحوث النفسية.

2-8- نظرية السعي وراء المعنى Wong's Meaning of Life Theory:

نظرية **ويليام وونغ** هي واحدة من النظريات المعاصرة كونها نظرية شاملة ومتعددة الأبعاد تهتم بفهم المعنى ليس فقط كظاهرة شخصية أو فلسفية، بل أيضا باعتباره أحد العوامل الهامة للرفاه النفسي والصحة النفسية فقد قدم وونغ تفسيرا لفهم معنى الحياة في ضوء الاحتياجات البشرية الأساسية والتحديات الوجودية والتحولات الثقافية. ويعتقد **وونغ (2012)** أنه يمكن تفسير المعنى في الحياة من خلال الانسجام بين الفرد وبيئته والذي اعتبره تفاعلا ديناميكيا بين الفرد وعوامل الحياة الكبرى (الحرية والمسؤولية والموت والعلاقات الاجتماعية)، أي أنه عملية نفسية تفاعلية تتم عبر مواجهة التحديات الوجودية التي تطرحها الحياة ، والبحث عن المعنى حسبه هو محرك أساسي للحياة الإنسانية، ويتطلب قدرة الأفراد على التكيف مع تلك التحديات. ويشمل ذلك التفاعل مع الظروف المحيطة الاجتماعية والثقافية، وإعادة تشكيل المعنى في سياق هذه الظروف ، كما اعتبر وونغ أيضا أن البحث عن المعنى لا يقتصر على التأمل الفلسفي أو الإبداع الفكري، بل هو مسعى حياتي مستمر يشمل التحديات اليومية مثل:

- ✓ التحقيق الذاتي(Self-Realization) : السعي لفهم الذات بشكل أعمق وتحقيق الإمكانيات الكامنة داخل الفرد.
- ✓ الروابط الاجتماعية (Social Connections) : الروابط العميقة والهادفة والانفتاح على الآخرين ودعمهم .
- ✓ المرونة النفسية (Resilience) : القدرة على التكيف والتعامل مع التحديات والصدمات الحياتية بفعالية.
- ✓ الإحساس بالغاية (Sense of Purpose) : الغاية طويلة المدى التي تمكن الفرد من توجيه حياته في اتجاه معين.

3- العوامل المؤثرة في المعنى في الحياة :

تظهر الأبحاث أن المعنى في الحياة يمكن فهمه من خلال مجموعة من العوامل نذكر منها :

1-3- العوامل النفسية :

- ❖ التصور الذاتي(Self-Perception) : الأفراد الذين يرون أنفسهم قادرين على التأثير في محيطهم وعيش حياة مليئة بالقيم الإيجابية يختبرون معنى أكبر في حياتهم.
- ❖ التحقيق الذاتي(Self-Actualization) : الأفراد الذين يواصلون التطور والنمو الشخصي، والسعي لتحقيق أهداف عالية المستوى، يكتسبون شعورًا عميقًا بالمعنى **(Emmons, 2003)**.
- ❖ المرونة النفسية (Psychological Resilience) الأفراد القادرون على تحمل الضغوط وايجاد طرق للتعامل مع الألم والأزمات والتغلب عليها عادة ما يطورون معنى في حياتهم **(Bonanno, 2004)** .
- ❖ العواطف الإيجابية والسلبية (Positive and Negative Emotions) : الأفراد الذين يمرون بتجارب إيجابية ويتعاملون بشكل فعّال مع العواطف السلبية مثل الحزن أو القلق، يميلون إلى تجربة المعنى بشكل أعمق في حياتهم. تساهم هذه العواطف في تعزيز مرونة الفرد وتوجهه نحو الحياة **(Ryff & Singer, 1998)** .

2-3- العوامل الاجتماعية :

❖ العلاقات الاجتماعية (Social Relationships) : توفر العلاقات الهادفة والقوية مع العائلة، الأصدقاء، والزملاء دعما اجتماعيًا يساهم في الشعور بالانتماء والإحساس بالوجود **(Baumeister & Leary, 1995)** .

❖ الإنتماء للمجتمع (Community) : ينتمي الأفراد إلى مجموعات اجتماعية مختلفة (دينية، ثقافية أو مهنية...) تُوفر سياقات اجتماعية تساهم في تشكيل هوية الفرد، وبالتالي المعنى الذي يراه في حياته **(Seligman, 2002)** .

❖ الدعم الاجتماعي (Social Support) : الدعم الاجتماعي القوي سواء من العائلة أو الأصدقاء أو من بيئة العمل يعزز من قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة ويزيد من مستوى الإحساس بالمعنى **(Cohen & Wills, 1985)** .

3-3- العوامل البيئية والاقتصادية :

❖ المستوى الاقتصادي (Economic Status) : الوضع الاقتصادي يُؤثر بشكل مباشر في المعنى الذي يراه الفرد في حياته الأشخاص الذين يعيشون في ظروف اقتصادية صعبة قد يواجهون تحديات إضافية في تحقيق المعنى في حياتهم ورغم ذلك تظهر الدراسات أن المعنى قد ينبع من القوة الداخلية في هذه الظروف **(Ryff, 1989)** .

❖ البيئة الطبيعية (Natural Environment) : الأفراد الذين يعيشون في بيئات آمنة وطبيعية جميلة يتعرضون لخبرات يمكن أن تساعدهم في التأمل مما يعزز من قدرتهم على إيجاد معنى في حياتهم **(Korpela, 2014)** .

4-3- العوامل الدينية والثقافية :

❖ الإيمان الديني (Religious Belief) : أثبتت العديد من الدراسات أن المعتقدات الدينية والروحانية تقدم مرجعية أو إطارا يمنح الأفراد الذين يؤمنون بها معنى لحياتهم.

❖ القيم الثقافية (Culture and Cultural Values) : تختلف المفاهيم الثقافية المعبرة عن المعنى من ثقافة إلى أخرى في بعض الثقافات، يُعتبر النجاح المهني أو الإنجازات الشخصية من أهم مظاهر المعنى، بينما في ثقافات أخرى قد يكون الترابط الاجتماعي والأسرة أو الروحانية هما المصدر الرئيسي للمعنى **(Markus & Kitayama, 1991)** .

5-3- العوامل المعرفية :

❖ المعالجة المعرفية للأحداث (Cognitive Processing of Events) : المعنى في الحياة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالطريقة التي يعالج بها الأفراد الأحداث والتجارب **(Park, 2010)**.

❖ التفاؤل والتفكير الايجابي (Optimism and Positif thinking): الأشخاص المتفائلون يميلون إلى رؤية الحياة بنظرة إيجابية، ويؤمنون بأن لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم وغاياتهم.

❖ الإدراك المعرفي للأهداف (Cognitive Perception of Goals) : الطريقة التي يرى بها الشخص أهدافه وأهمية هذه الأهداف لها تأثير كبير على المعنى **(Emmons, 2003)** .

❖ النمط المعرفي للغموض (Cognitive Style of Ambiguity) : يشير إلى كيفية تفسير الأفراد للمواقف الغامضة في حياتهم ، فبعضهم يميل إلى معالجة المعلومات بشكل مرن مما يساعدهم على التكيف مع الظروف غير المتوقعة أو الغامضة ويجعلهم قادرين على إيجاد معنى في المواقف غير الواضحة **(MacDonald et al., 2003)** .

❖ الوعي الذاتي (Self-Awareness) : الأفراد الذين يطورون مستوى عالٍ من الوعي الذاتي يستطيعون بشكل أفضل تقييم حياتهم واتخاذ قرارات تتماشى مع قيمهم، وبالتالي خلق حياة ذات مغزى **(Trapnell & Campbell, 1999)**.

4- تأثيرات المعنى في الحياة على الصحة :

المعنى في الحياة له تأثيرات كبيرة على الصحة النفسية والجسدية، كما أن غيابه يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشكلات النفسية ، ومن بين أهم تأثيرات المعنى نذكر **(Steger, 2009 ; Tedeschi & Calhoun, 2004)**:

❖ التأثيرات النفسية: المعنى في الحياة يعزز بشكل كبير الصحة النفسية ويؤثر إيجابيا على الرفاهية النفسية ويعتبر مصدرا قويا للتحفيز الذاتي، فالأفراد الذين يشعرون بأن لحياتهم غاية واتجاه يظهرون مستويات أقل من القلق والاكتئاب ، كما يكون لديهم شعور قوي بالتفاؤل تجاه المستقبل والرضا عن الحياة وقدرة أكبر على التكيف مع التحديات الحياتية، فالأفراد الذين يعثرون على المعنى في حياتهم يتمتعون بمستوى أعلى من المرونة النفسية التي تمكن الأفراد من التكيف مع الأزمات والضغوطات بطريقة أكثر فاعلية مما يسمح لهم بإعادة تفسير التجارب الصعبة على أنها فرص للنمو والتعلم، مما يعزز الاستمرارية والنمو الشخصي.

❖ التأثيرات الصحية(Physical Health) : يؤثر المعنى في الحياة بشكل إيجابي على الصحة البدنية، فوجود هدف في الحياة يمكن أن يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات صحية أفضل مثل ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن كما تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لديهم معنى في حياتهم قد يتمتعون بمناعة أقوى ويشعرون بمستويات أقل من التوتر الجسدي.

❖ تعزيز العلاقات الاجتماعية(Social Relationships) : المعنى في الحياة له تأثير إيجابي كبير على العلاقات الاجتماعية .الأشخاص الذين يشعرون أن حياتهم لها معنى يميلون إلى بناء علاقات اجتماعية صحية ومستدامة . الشبكات الاجتماعية القوية توفر الدعم العاطفي وتعزز من الشعور بالانتماء ، كما أن مساعدة الآخرين والمساهمة في المجتمع، يمكن تمنح الفرد شعورا أعمق بالترابط الاجتماعي وال غرض المشترك .مما يعزز بدوره المعنى الشخصي.

❖ الأداء الشخصي والإنتاجية(Personal Achievement and Productivity) : وجود المعنى في الحياة يعزز الإنتاجية ويزيد من الأداء الشخصي في مختلف مجالات الحياة سواء في العمل أو الدراسة أو في مشاريع الحياة الشخصية.

❖ دعم المعتقدات الروحية والتدين: الأشخاص الذين يعتقدون أن حياتهم ذات غرض ديني يميلون إلى أن يكون لديهم راحة داخلية أكبر وأنهم قادرون على التكيف مع الحياة بشكل أفضل.

5- سبل تطوير إيجاد المعنى في الحياة:

يمكن لمجموعة من الاستراتيجيات والممارسات أن تساعد الأفراد على اكتشاف وتفعيل المعنى في حياتهم اليومية وفيما يلي بعض الطرق لتطوير المعنى **(Wong, 2012)** :

- ✓ التأمل الذاتي والتفكير العميق حول الأهداف الشخصية والمعتقدات .
- ✓ ممارسة الامتنان والتركيز على اللحظة الحالية بدلاً من التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل.
- ✓ تعميق الروابط الشخصية من خلال التواصل الحقيقي. والتطوع والانخراط في مساعدات الآخرين .
- ✓ تحديد أهداف واضحة ذات مغزى والعمل نحو تحقيقها قصد التطوير الشخصي أو المهني .
- ✓ تحقيق الأهداف الصغيرة بشكل تدريجي لتجنب الإحساس بالضغط وتحقيق تقدم ملموس.
- ✓ ممارسة الأنشطة الفنية الإبداعية يمكن أن يساعد في اكتشاف المعنى .
- ✓ كتابة قصص حياتك أو مذكرات تعكس رحلة معاناتك وانتصاراتك.
- ✓ إعادة تفسير المعاناة :حاول إيجاد دروس أو أهداف إيجابية في التجارب الصعبة.
- ✓ التعلم من الفشل وتحويله إلى فرص للتطور الشخصي.
- ✓ الانخراط في الأعمال الخيرية أو المبادرات الاجتماعية.
- ✓ التفاعل مع مشاريع بيئية أو ثقافية تعكس قيمك ورسالتك الشخصية.
- ✓ تعزيز المرونة النفسية من خلال تقنيات مثل التأمل والاسترخاء.
- ✓ الحفاظ على تفاؤل دائم مع تبني الاعتقاد بأن الحياة تحمل فرصًا للنمو.
- ✓ تعلم مهارات جديدة في مجالات تهمك.
- ✓ تحدي نفسك للخروج من منطقة الراحة من خلال تجارب جديدة.
- ✓ الانخراط في الأنشطة الروحية مثل الصلاة، التأمل، أو حضور الاجتماعات الدينية.
- ✓ استخدام المعتقدات الدينية لإيجاد معنى في المواقف الصعبة.