معنى الحياة: مقاربة لغوية وفلسفية وسيكولوجية*

أ.د.محمد السعيد ابو حلاوة- علم النفس- مصر

abou_halawa2003@yahoo.com

شبكة العلوم النفسية العربية "

(25 عاما من الكدح... 23 عاما من المنجزات)

انجازات 25 عاما من الكدح في حقول علوم وطب النفس (2000 – 2025)

رشح المجلس العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية

الأستاذ الدكتور محمد السعيد أبوحلاوة (علم النفس، مصر)

"شخصية العام العربية 2025 في علوم وطب النفس "

وتكريمه بهذه المناسبة بلقب

" الكادحون في علوم وطب النفس للعام 2025"

تقديرا لما قدمتموه من خدمات جليلة لعلوم النفس طيلة مسيرته العلمية المميّزة على المستوى المصري والعربي

رابط لوحة التكريم

http://arabpsynet.com/Prizes/Prize-KadihounYW2025.pdf

د. جمال التركي -رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية

*** *** ***

* فيما لا أملك إلا إياه لإهدائه إلى العزيز الغالي عنوان الجدارة والاقتدار الإنساني النبيل الأستاذ الدكتور جمال التركي رئيس " شبكة العلوم النفسية العربية "، ذلك الخلوق الجاد الوقور المثمر الذي علمنا ماهية الإبحار الإيجابي في كل ما هو حق وخير وجمال، الحمد لله رب العالمين أن قدر لي معرفتكم أستاذنا الكريم

• أولاً- في الاستهلال العام:

{على الإنسان أن لا يسأل: ما معنى الحياة؟، بل يتعين عليه أن يدرك أن الحياة هي التي توجه له هذا السؤال: ما معنى حياتك الشخصية أنت؟! ولا تنتظر من يجيب لك عن هذا السؤال، إنها مسئوليتك الذاتية} (Viktor Frankl).

على الإنسان أن لا يسأل: ما معنى الحياة؟، بل يتعين عليه أن يدرك أن الحياة هي التي توجه له هذا السؤال: ما معنى حياتك الشخصية أنت؟! ولا تنتظر من يجيب لك عن هذا السؤال، إنها مسئوليتك الذاتية} (Viktor Frankl).

ثانيًا – مقدمة:

لم يتوقف الإنسان طوال الحياة على سطح الأرض عن التساؤل عن معنى الحياة، الأمر الذي جعل سؤال: ما معنى الحياة؟ Whatis the meaning of life? السؤال الأكثر ترددًا على ألسنة الناس طوال الوقت، خاصة في الظروف المعاصرة.

ويمثل هذا السؤال ما يصح تسميته جوع الإنسان للمعنى، للغرض، وللشعور بأن لحياته قيمة وجدارة واستحقاق بأن تُعْاش، ولحسن الحظ أن الإنسان يمتلك عتادًا نفسيًا "دافعيًا وجدانيًا ومعرفيًا" يمكنه من المثابرة والاجتهاد في نحت طرائق الكشف عن معنى الحياة في كل موقف في كل حدث في كل خبرة في كل واقعة وفي كل سياق، فوجود بلا معنى هو وجود بلا وجود، هو إقرار للعبث ودفع للإنسان للتماوج غرقًا في دوامات التوهان النفسي Psychological Orientation.

وما هو محل اتفاق أن الإنسان بطبيعته يدرك أنه في حاجة ماسة للمعنى في حياته، وأن هذا المعنى أحد محددات ازدهاره وتنعمه في الحياة، وعلى الرغم من ذلك نادرًا ما يتوقف عن طرح مجموعة من الأسئلة الوجودية الكبرى في الحياة تتمثل في: لما نحتاج إلى أنّ يكون لحياتنا معنى؟ كيف يؤثر معنى الحياة علينا؟ ما محددات معنى الحياة وديناميات تشكيله؟.

لم يتوقف الإنسان طوال الحياة على سطح الأرض عن التساؤل عن معنى الحياة، الأمر الذي جعل سؤال: ما معنى الحياة؟ Whatis the meaning of life? السؤال الأكثر ترددًا على ألسنة الناس طوال الوقت، خاصة في الظروف المعاصرة.

ثالثًا- تعريفات معنى الحياة:

(1) المقاربة اللغوية:

تتعدد مقاربات تعريف "المعنى"، ومنها المقاربة اللغوية، وفي ضوء ذلك فإن تعبير "المعنى Meaning " كاسم يشير إلى "الغاية، الغرض، القيمة أو الدلالة التي تطلق على قيمة ذلك الشيء"، أما ويشير تعبير "المعنى Meaning" كصفة إلى كل ما له دلالة وكل ما هو مفعم بالقيمة، والقصدية أو الغائية، من جانب آخر يشير تعبير "المعنى Meaning " من المنظور اللغوي إلى ما تدل عليه: كلمة، فعل، أو مفهوم، إنها الغاية أو الغرض أو الدلالة أو التعريف الذي يسقط على كلمة ما أو تعبير لغوي ما، أو كل ما يُفْهم من واقعة أو حدث أو خبرة".

وإذا كنت تقرأ قصيدة شعرية معينة فإن كلمة "المعنى" هنا تدور حول اجتهاداتك لتصوير ما يقصده الشاعر أو استنتاجات معاني أو دلالات كلمات معينة في السياق الذي ترد فيه فإذا "صور الشاعر كلمة "الحب Love" بتعبير "السجن Prison" فإنك تميل إلى تأويل معناه بأن الشخص أو الإنسان مسجون في مشاعره وأن مشاعر الود والانفعال بالتعلق بآخر تطوقه، هنا يصبح لكلمة "الحب مقترنة بوصف السجن" دلالات مفارقة للدلالات اللغوية المباشرة للكلمتين، فالمعنى هو شيء نستنتجه، ونصيغه معًا ونتشارك فيها.

كما يجدر الإشارة إلى أنه يوجد مستويات مختلفة للكلمة أو للتعبير اللغوي، بل يوجد أنواع مختلفة من المعاني، ففي علم اللغويات على سبيل المثال، يوجد نوعين من المعاني: الأول- المعنى الدلالي semanticmeaning أو المحتوى الفعلي للكلمة أو التعبير actual content، الثانى- المعنى البراجماتيpragmaticmeaning أو الوظيفي أو ما يعرف بالكلمة في الاستخدام Word In Use

يمثل هذا السؤال ما يصح تسميته جوع الإنسان للمعنى، للغرض، وللشعور بأن لحياته قيمة وجدارة واستحقاق بأن تُعْاش، ولحسن الحظ أن الإنسان يمتلك عتادًا نفسيًا "دافعيًا وجدانيًا ومعرفيًا" يمكنه من المثابرة والاجتهاد في نحت طرائق الكشف عن معنى الحياة

وأحيانًا يعرف بالتوظيف الاجتماعي للكلمة Social Use of Word أو المعنى القائم على السياق (Nordquist, 2017).

ما هو محل اتفاق أن الإنسان بطبيعته يدرك أنه في حاجة ماسة للمعنى في حياته، وأن هذا المعنى أحد محددات ازدهاره وتنعمه في الحياة

ووفقًا للحس العام، فإن كلمة "المعنى" عادة ما تناقش كتكوين أو خبرة يكتنفها الغموض، بمعنى أن دلالات الوقائع والأحداث والخبرات قد لا تكون واضحة بذاته أو واحدة عند كل الناس، بل إن الكلمة الواحدة تتباين دلالاتها النفسية وفقًا للمصاحبات غير اللفظية المقترنة بنطقها أو التعبير عنها لفظيًا، فإن ما أضيف إلى ذلك التباينات وفقًا لسياقات الاستخدام، ووفقًا لنوعية وطبيعة الحالة النفسية والمزاجية للقائل والمتلقي اتضح وعورة والتباس وإشكالية تعبير "المعنى" الأمر الذي يحق بموجبه التنويه إلى أن "كثيرًا من صيغ الاختلافات بل والصراعات والمشاكل تنشأ بالأساس من التباين في فهم دلالات ومعاني التعبيرات اللغوية في السياقات التس تستخدم فيها (Mattiuzzi, 2015)"، وبغض النظر عن ما تقدم فإن تعبير "المعنى" هو ما يجتهد الناس في تكوينه أو إيجاده" (West, 2007)، أو ببساطة كل ما يرتبط بالغرض أو القيمة والدلالة التي تفهم من كلمة ما.

تتعدد مقاربات تعريف "المعنى"، ومنها المقاربة اللغوية، وفي ضوء ذلك فإن تعبير "المعنى Meaning " كاسم يشير إلى "الغاية، الغرض، القيمة أو الدلالة التي تطلق على قيمة ذلك الشيء

(2) المقاربة الفلسفية:

أشار جوزيف "يوسف" كامبلJoseph Campbell إلى أن "الحياة ليس لها معنى، لكل إنسان منا معنى خاص به يكونه بذاته ويسقطه على الحياة ويبحر به فيها، ومن السخف أن تطرح ذلك السؤال، وأنت من يمتلك الإجابة عنه؟ المعنى ببساطة اندفاعك إراديًا تلقائيًا للإجابة عن أسئلة الماهية: من أنا؟ ماذا أريد؟ ما دوري في الحياة؟ إلى أين أتوجه في المستقبل؟ ما الصورة التي أحب أن أرى نفسي عليها في المستقبل؟ المعنى ببساطة هو أنت وماذا تريد؟!!"

يشير تعبير "المعنى Meaning" كصفة إلى كل ما له دلالة وكل ما هو مفعم بالقيمة، والقصدية أو الغائية

وما عليك إلا أن تتخيل كم من السنوات قضاها الفلاسفة في تصوير "المعنى" مفاهيميًا، وكم الاختلافات والتباينات في وصف ماهية المعنى مضمونًا وبنية وتأثيرًا. ومع ذلك طرحت في العقود القليلة الماضية عديد من النظريات التي تتصدى لمحاولة وصف وتحليل وتفسير مثابرة الإنسان واجتهاده للوصول إلى فهم متماسك لماهية "المعنى"، وكيف يصنع ذلك المعنى؟ وكيف بإمكاننا إيجاده واكتشافه في الحياة؟، ومع ذلك لا توجد نظرية فلسفية واحدة بإمكانها تقديم إجابات لكل هذه الأسئلة الوجودية الكبرى، وفيما يلي تناول شديد الإيجاز لعددٍ من هذه النظريات:

يشير تعبير "المعنى Meaning " من المنظور اللغوي إلى ما تدل عليه: كلمة، فعل، أو مفهوم، إنها الغاية أو الغرض أو الدلالة أو التعريف الذي يسقط على كلمة ما أو تعبير لغوي ما، أو كل ما يُفْهم من واقعة أو حدث أو خبرة".

أ. الحداثة Modernism:

تعد فلسفة الحداثة المنظور الفلسفي السائد للحياة والمعنى في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، إنها فلسفة الارتحال التام عن التفكير المفارق صوفي النزعة، إنها الطلاق البائن مع التفسيرات المفارقة للطبيعة والواقع التي هيمنت على المشهد الفكري سابقًا، إنها إبحار في فلسفة التجديد بتنكر للقديم ومغايرته وجهة ومضمونًا ومسارًا.

ويشكك أنصار مذهب الحداث في التقاليد المتعارف عليها والمستقرة زمانيًا، ويركزون على أن ما نكتسبه ونتعلمه هنا والآن هو ما له معنى وقيمة وظيفية وإثمار مباشر.

ونشأ مذهب الحداثة تجاوبًا فكريًا مع إن الابتكارات والاكتشافات المذهلة التي سادت في أوائل القرن العشرين والي دفعت البشرية إلى عالم من الاحتمالات الجديدة، وإقرار ما يصح تسميته فلسفة الإمكانية والصيرورة في مقابل فلسفة الوجود والمستقر.

وتعززت فلسفة الحداثة نتيجة نظرية النسبية لأينشتاين إذ استقر معها فكرة أن الحياة والبشرية أكثر دقة وأكثر إحكامًا مما كانت عليه سابقًا، هنا إفساح المجال للعقل والمنطق بديلاً للدين religion والخرافة superstition، أي رفض قولبة الحقيقة والمعنى في إطار الوصف والتفسير الديني أو الوصف والتفسير الخرافي غير العلمي، وصحاب ذلك الاعتقاد بأن مفتاح الوجود الآمن والمثالي والفاضل

peaceful, utopian existence يكمن في العلم وليس في الروحانيات.

وتبعًا لهذا التصور، فإن "المعنى meaning" لا يمثل ما يصح تسميته الوضع الافتراضي للبشر بمعنى أنه ليس معطى سابق التجهيز يُعْطىَ هكذا ابتداءًا لكل البشر من قبل قوة عليا، إن المعنى فقط إما أنه يكتشف أو يُصنع عبر الاستدلال والتدبر المنطقي.

وصيغت من فلسفة الحداثة عديد من النظريات والرؤى الجديدة تحدت حكمة التقليد والمسايرة والإتباعية للترحيب التلقائي بكل ما هو جديد مبتكر، وتعد الوضعية المنطقية logicalpositivism واحدة من هذه الصياغات الجديدة لفلسفة الحداثة.

فقد ذاعت الوضعية المنطقية خلال الفترة من أوائل القرن العشرين إلى منتصفه، من رماد الحرب العالمية الأولى في محاولة لفهم العالم المفعم بالفوضى والارتباط والتيه Disorientedhuman World.

ورأى أنصار الوضعية المنطقية أن "المعنى meaning " و "المعرفة knowledge " متأصلة في الجذور المنطقية والعلمية، ولا يسلمون إلى بالافتراضات والقضايا التي يمكن التحقق منها موضوعيًا بشواهد واقعية مثبتة.

وتصنف نظرية الوضعية المنطقية الجمل اللغوية في ثلاث فئات مركزية (Holcombe, 2015):

- جمل أو تعبيرات الوقائع التي يمكن التحقق منها إمبيريقيًا.
- جمل وتعبيرات تحليلية، نستخلص معانيها من الكلمات والتراكيب التي تحتويها.
- جمل وتعبيرات ميتافيزيقية، جمالية، أخلاقية، تتضمن فقط انفعال ويعيب عنها المحتوى العقلي.

ويعد ما يعرف بالتحقيق والإثبات Verification مكونًا مركزيًا في الوضعية المنطقية. وإذا كان بعض فلاسفة العلم يعتقدون أن الحقائق الكونية العامة هي تلك الوقائع والحقائق التي تكمن في معظم التفكير العلمي المعاصرة، بينما يتخذ أنصار الوضعية المنطقية موقفًا مغايرًا مفاده أن الحقائق هي ما يمكن أن نتحقق من إثباته بالدليل المادي الإمبيريقي، وكل الحقائق لا يمكن التحقق منها إلا عبر الحواس فقط.

ب. ما بعد الحداثة Postmodernism:

ويقع على نهاية الطرف الآخر من المتصل، بعض النظريات التي تتصور أن "المعنى meaning " ليس مطلقًا أو سابقًا للتجهيز ويتشكل عبر الملاحظة الإمبيريقية، لكنه ذا طابع مرن ومتعدد الصيغ ويعزى في إطاره للعام لكل شخص على حده.

وتعد نظرية ما بعد الحداثة، تمثيل لمدرسة فكرية ترفض فكرة الحقيقة المطلقة أو الوقائع القائلة للاختبار أو التحقق أو الفحص، وبدلاً من ذلك فإن المعنى يمكن أن يكتشف من مجموعة متنوعة من الأماكن ومن أي مصدر.

ويتوسل أنصار نظرية ما بعد الحداثة ما يعرف بالشك المنهجي في الوقائع والحقائق ومحاكمتها مع التسليم الصارم بالمنطق ولا يوافقون على أن هناك حقيقة موضوعية بغض النظر عن البشر، ويصر أنصار نظرية ما بعد الحداثة على أن الواقع يشكله الإنسان، وأن المنطق أو التعقل ما هو إلا طريقة من بين طرائق متنوعة لاكتشاف الشخص للحقيقة (Duignan, n.d.).

ولكل إنسان الحق والحرية في اكتشاف المعنى الذاتي الفريد لحياته، وأن لكل إنسان السلطة المطلقة على واقع حياته الشخصية وجهة ومسارًا ومضمونًا وقيمة وغاية، إنها أقرب في دلالاتها لمضامين بعدي الاستقلالية والكفاءة في نظرية تقرير الذات لريان وديسي.

ت. الوجودية Existentialism:

الوجودية نظرية ترتبط بما وراء الحداثة، بما يؤكد فيها على أن "المعنى meaning " أمر ذاتي أو

أشار جوزيف "يوسف" كامبل Joseph Campbell إلى أن "الحياة ليس لها معنى، لكل إنسان منا معنى خاص به يكونه بذاته ويسقطه على الحياة ويبحر به فيها، ومن السخف أن تطرح ذلك السؤال، وأنت من يمتلك الإجابة عنه؟

أسئلة الماهية: من أنا؟ ماذا أريد؟ ما دوري في الحياة؟ إلى أين أتوجه في المستقبل؟ ما الصورة التي أحب أن أرى نفسي عليها في المستقبل؟ المعنى ببساطة هو أنت وماذا تريد؟!!"

الحداثة Modernism: تعد فلسفة الحداثة المنظور الفلسفي السائد للحياة والمعنى في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين

إنها فلسفة الارتحال التام عن التفكير المفارق صوفي النزعة، إنها الطلاق البائن مع التفسيرات المفارقة للطبيعة والواقع التي هيمنت على المشهد الفكري سابقًا

ذات طابع ذاتي subjective Nature، وأنه لا يوجد كود أخلاقي كوني عامة ولا سلطة أخلاقية مطلقة عليا.

ومع ذلك تختلف النظرية الوجودية عن ما بعد الحداثة، فيما يتعلق بإصرار أنصار النظرية الوجودية على أنّ كل إنسان يشكل أو يصيغ أو يخلق المعنى الشخصي لحياته وللحياة إجمالاً، أكثر من اكتشاف هذا المعنى في العالم من حوله، بمعنى أن "المعنى" صناعة، وليس اكتشافًا.

ويبدو أن الفرق الدلالي بين نظرية ما بعد الحداثة، والنظرية الوجودية في المعنى أمرًا بالغ الدقة، إلا أن لهذا دلالات تطبيقية واضحة، فالوجوديون يتسائلون بتشكك في ما إذا كان يوجد نظامًا طبيعيًا للأشياء، ويخالفون تصورات أنصار ما بعد الحداثة ويرون أن العلم والتكنولوجيا لا يصنعان المدينة الفاضلة، ويؤكدون على أن الإجابات المفعمة بالمعنى لا توجد في أي نموذج وجود فردي أو مفرد.

وهم لا يرفضون العلم هكذا بالضرورة، لكنهم ربما يرون أن النظريات العلمية تقدم وصفًا للعالم وليس تفسيرًا للعالم، وأن دلالات التفسيرات ذاتية الطابع ويفترض أن تعكس الفهم الشخصي أو الذاتي للإنسان (Papandreopoulos, n.d&Burnham).

ويرى أنصار هذه المدرسة الفكرية أنه العبث أنّ يظن الإنسان أن "للفكرة the idea" معنى واقعي actualmeaning " موضوعي خارج نطاق الذات العارفة، فالإنسان حر في صناعة المعنى لنفسه وبنفسه، وأن ليس للوجود الواقعي المرئي الحياتي المعاين أي معنٍ كامن في بنيته خارج نطاق الذات العارفة المتفاعلة فيه.

وعلى أي حال تسعم كل هذه المقاربات الفلسفية بنظرياتها "الحداثة، ما بعد الحداثة، والوجودية" في اقترابنا من "المعنى" أو من "معنى الوجود"، إلا أن الصياغات المفاهيمية أو التصويرية المعاصرة للمعنى تختلف عنها بصورة واضحة.

(3) المقاربة السيكولوجية:

لا يشكك علماء النفس في اعتبار "المعنى" متغيرًا سيكولوجيًا له تصوراته المفاهيمية وبنيته التكوينية ومحددات وديناميات لتشكيله وعلاقاته ومتعلقاته بالمتغيرات الدافعية والوجدانية والمعرفية والانفعالية والسلوكية ضمن إطار نسق الشخصية الكلي والدينامي بمنظوماتها الفرعية، وما هو محل اتفاق أيضًا على أن "المعنى" تصورًا لرؤية الإنسان لماهية الذات والآخر والحياة إجمالاً بدلالاتها أمرًا يمكن تبينه واكتشافه فيما حولنا أو تشكيله وصناعته وفقًا لرؤية كل إنسان وتصوراته النوعية.

بهذا التصور، يكون الاقتراب من نظرية ما بعد الحداثة في فهمها وتصويرها للمعنى، دون أن يشير ذلك بالضرورة إلى نحت تصورًا عامًا لماهية الوقائع والأحداث ومغزاها، بل السماح لما يعرف بالتباين في التصور والاختلاف في الرؤية والتنوع في الفهم (Irvine, 2013).

ويبدو أن الفهم الحالي لمتغير "المعنى" يعكس عدم تيقن الإنسان من أين يأتي ذلك المعنى، هل هو وراثي؟، أم يوجد في العالم الواقعي الموضوع؛ وبالتالي يمكن اكتسابه؟، وواقع الحال أننا لا نعرف دلالات وأهمية "معنى الحياة" إلا عند افتقاده، مثلما لا نعرف قيمة وأهمية الصحة النفسية إلا مع الوقوع في دائرة المرض والاضطرابات.

وتشيع هذه الفكرة في أدبيات علم نفس دراسة الإيجابية في الحياة "علم النفس الإيجابي positive psychology " بتركيز أنصاره على التصوير النظري والمفاهيمي والتناول التجريبي لكيفية تحسن المعنى وتعزيزه، وتوضيح مصادره، وكيف يمكن تعامل الشخص مع خبرات الحياة ووقائعها في ضوء مفهوم هذه الحياة ودلالاتها بالنسبة له. وفيما يلي تناول لبعض نظريات المعنى من المقاربة السيكولوجية:

أ. نموذج السعى للمعنى وفق تصورات فيكتور فرانكل Frankl'sMeaning-Seeking

ونشأ مذهب الحداثة تجاوبًا فكريًا مع إن الابتكارات والاكتشافات المذهلة التي سادت في أوائل القرن العشرين والي دفعت البشرية إلى عالم من الاحتمالات الجديدة، وإقرار ما يصح تسميته فلسفة الإمكانية والصيرورة في مقابل فلسفة الوجود والمستقر.

تعززت فلسفة الحداثة نتيجة نظرية النسبية لأينشتاين إذ استقر معها فكرة أن الحياة والبشرية أكثر دقة وأكثر إحكامًا مما كانت عليه سابقًا، هنا إفساح المجال للعقل والمنطق بديلاً للدين religion والخرافة superstition

صيغت من فلسفة الحداثة عديد من النظريات والرؤى الجديدة تحدت حكمة التقليد والمسايرة والإتباعية للترحيب التلقائي بكل ما هو جديد مبتكر، وتعد الوضعية المنطقية logicalpositivism واحدة من هذه الصياغات الجديدة لفلسفة الحداثة.

Model:

"يمكن أن يسلب كل شيء من الإنسان....إلا حريته الشخصية، حريته في اختيار اتجاهه ورؤيته في أي مجموعة من الظروف الحياتية التي تحتويه" (Frankl, 1965).

تعد أعمال فيكتور فرانكل ودراساته البحثية عن "قضية المعنى" الأساس الذي انطلقت منه دراسات وبحوث المعنى فيما تلا ذلك ولمدة عقود طويلة، وصاغ فرانكل مدخله في "المعنى" وطريقته العلاجية "العلاج بالمعنى Logo–therapy" قبل الحرب العالمية الثانية وما تلاها وما تعرض له من تجربة شخصية في معكسرات الاعتقال في الفترة النازية وكشاهد عيان على مأساة إنسانية بالغة الدراما والكارثية وفي إطار هذا السياق جاء كتابه "الإنسان يبحث عن المعنى Man's Search for Meaning أو بحث الإنسان عن المعنى"، والفكرة المركزية في نظرة فرانكل تتمثل في الإنسان مدفوع في الحياة بما يعرف ب "الرغبة في المعنى" اكتشافًا وتكوينًا وصناعة.

وتأسيسًا على هذه الفكرة وضع فرانكلثلاثة مكونات جوهرية لفلسفته السيكولوجية:

- لكل إنسان فكرة جوهرية تهيمن على بنيته النفسية.
- يمتلك كل إنسان مصادر أو عتادًا نفسيًا داخليا لاستثمار الفكرة الجوهرية التي يتبناها عن الحياة.
- تقدم الحياة لكل إنسان غرضًا ومعنى ذاتي وشخصي، لكنها لا تضمن له السعادة أو الإنجاز (Good Therapy, 2015).

وأشار فرانكل إلى أن "معنى الحياة meaning in life " يمكن أن يُكْتشف عبر ثلاث طرق تتمثل فيما يلي:

- خبرة العمل والإبداع فيه وإنجاز المهام أو الإثمار العام في الحياة.
- الاندماج في الحياة بحب والإبحار فيها بإيجابية على مستوى العمل والعلاقات مع الآخرين.
- الاتجاه الذي يتبناه الإنسان نحو صور المعاناة التي لا يمكن تجنبها (Good Therapy, 2015).

ونوه فرانكل إلى أنه إذا كانت المعاناة جزءًا بنيويًا في الحياة ولا يمكن تجنبه، من الضرورى أن نتملك القدرة على اختيار الطريقة التي نتجاوب بها معه، وأكد على أن المعاناة يمكن أن تكون دافعًا مركزيًا في مسار توجيهنا لاكتشاف معنى الحياة وبالتالي التوافق الإيجابي معها والمواجهة الفعالة لها بدون انهيار أمام هذه المعاناة.

وعلى الرغم من الإحكام المنهجي والدقة العلمية في تصورات فيكتور فرانكل في نظريته عن معنى الحياة، إلا أنها لم تشبع نهم كثير من الباحثين في هذا المجال، إذ قدم باحثون عديدون تصورات نظريات من خارج نطاق علم نفس دراسة الإيجابية في الحياة.

ب. معنى الحياة كفهم، غرض، ومضمون Meaning as Comprehension, Purpose, and Mattering:

قدم كل من جورج وبارك (2016) تصورًا نظريًا عامًا لوصف وتفسير متغير معنى الحياة بوصفه تركيبًا نفسيًا متعدد الأبعاد، يعرف على أنه "مدى شعور الشخص بمعزى الحياة وقيمتها، وتوجهه في الإبحار فيها بهدى من أهداف مقدرة ذات قيمة، ويقينه بأهمية العالم من حوله".

وتأسيسًا على هذا التعريف يتضمن معنى الحياة ثلاثة مكونات تتمثل فيما يلي (Park, &George 2016):

ما بعد الحداثة Postmodernism:

ويقع على نهاية الطرف الآخر من المتصل، بعض النظريات التي تتصور أن "المعنى meaning " ليس مطلقًا أو سابقًا للتجهيز ويتشكل عبر الملاحظة الإمبيريقية، لكنه ذا طابع مرن ومتعدد الصيغ ويعزى في إطاره للعام لكل شخص على حده.

ويتوسل أنصار نظرية ما بعد الحداثة ما يعرف بالشك المنهجي في الوقائع والحقائق ومحاكمتها مع التسليم الصارم بالمنطق ولا يوافقون على أن هناك حقيقة موضوعية بغض النظر عن البشر

الوجودية نظرية ترتبط بما وراء الحداثة، بما يؤكد فيها على أن "المعنى meaning " أمر ذاتي أو ذات طابع ذاتي subjective Nature، وأنه لا يوجد كود أخلاقي كوني عامة ولا سلطة أخلاقية مطلقة عليا

• الفهم Comprehension: أو درجة إدراك الشخص بنسقية واتساق وتكامل حياته اقترنًا بفهمه ووعيه بطبيعته حياته الشخصية وخصوصيتها وتمايزها عن الآخرين.

• الغرض Purpose: أو مدى إدراك الإنسان بأن حياته موجه نحو أهداف حياتية ذات قيمة وجدارة.

• الأهمية والدلالة والمغزى Mattering: ويعكس شعور الإنسان بأن لوجود معزي وقيمة وأهمية في الحياة.

ولا يجب التعامل مع مكونات: الفهم، الغرض، والقيمة أو الدلالة كمفاهيم متسقلة أو متمايزة، بل النظر إليها كوحدة تعبيرية دينامية تكون بنية معنى الحياة، وأن هذه المكونات الثلاثة تتأثر بصورة واضحة بما يعرف بأطر المعنى meaningframeworks أو نظم التفكير systems of thought عن الوضع الذي توجد عليها الوقائع والأحداث والخبرات الحياتية في الوجود أو الواقع، والوضع الذي من المفترض أن توجد عليه.

فإذا وجد شخص أن الأشياء فقدت دلالاتها ومغزاها وفقًا لنظامه الفكري وإطاره المرجعي، عليه أن يعيد النظر في مضامينه وافتراضاته توسلاً بما يعرف عمليه تصويب المعنى أو إعادة صناعة المعنى.

ت. صناعة المعنى Meaning-Making:

تركز الدراسات البحثية المعاصرة على ما يعرف بمتغير "صناعة المعنى" أو على العملية التي يندمج بموجبها الناس لتقليل الضغوط والتعافى من الأحداث الضاغطة (Park, 2010). ويوجد في إطار هذا التصور أكثر من نوع من أنواع معنى الحياة، تتضمن ما يلي:

• **المعنى العام أو الإجمالي Global meaning:** ويعني بها النظام الإرشادي العام للشخص أو إطاره المرجعي الموجه له في الحياة ويتضمن: اعتقاداته، هدافه، ومشاعره؛ ويمثل المعنى العام أو الإجمالي للحياة كيف ينظر الشخص إلى العالم والاعتقادات التي يتبناها حول طبعيته.

• **المعنى النوعي أو الموقفيSituationalmeaning:** ويقصد به المعنى في سياق بيئة نوعية معينة أو مواقف حياتيه محددة أو ظروف ضاغطة خاصة.

• **المعنى القائم على التقدير المعرفي Appraisedmeaning:** وهو مكون فرعي من مكونات المعنى النوعي أو الموقفي، ويقصد به ما يسقطه الشخص من دلالات على الموقف بصورة ذاتية أو آلية، ويعرف هذا التصور بالمعنى الضمني، لكنه معنى عرضة للتغير السريع مع صراعات الإنسان ومتاعبه في صناعة المعنى في سياق مواقف الأحداث الضاغطة.

ويوجد طرائق متنوعة يمكن بموجبها صناعة المعنى، ومع ذلك يمكن التمييز بين أربعة عمليات أساسية يمكن للإنسان أن يصنع بها المعنى، وتتمثل هذه العمليات فيما يلي:

– الطريقة الآلية في مقابل الطريقة المقصودة Automatic vs. Deliberate:

يمكن أن يتم صناعة المعنى إما بطريقة آلية أو بطريقة مقصودة، فقد يندمج الشخص في صناعة المعنى بصورة لا شعورية، أي بدون وعي بأنه يقوم بذلك، أو يمكن أن يتوجه بصورة إرادية مقصودة نحو الاندماج في صناعة المعنى في كل موقف من مواقف التفاعل التي تحتويه.

وتحدث الصناعة الآلية للمعنى عندما يواجه الشخص موقفًا أو حدثًا ضاغطًا ويثيره في نفسه ذلك الحدث أفكارًا اقتحامية وغير مرغوبة في تركيبته النفسية، وعلى الرغم من خبرة التعاسة والكرب الانفعالي

لا يشكك علماء النفس في اعتبار "المعنى" متغيرًا سيكولوجيًا له تصوراته المفاهيمية وبنيته التكوينية ومحدداته وديناميات لتشكيله وعلاقاته ومتعلقاته بالمتغيرات الدافعية والوجدانية والمعرفية والانفعالية والسلوكية ضمن إطار نسق الشخصية الكلي والدينامي بمنظوماتها الفرعية

يكون الاقتراب من نظرية ما بعد الحداثة في فهمها وتصويرها للمعنى، دون أن يشير ذلك بالضرورة إلى نحت تصورًا عامًا لماهية الوقائع والأحداث ومغزاها، بل السماح لما يعرف بالتباين في التصور والاختلاف في الرؤية والتنوع في الفهم (Irvine, 2013).

لكل إنسان فكرة جوهرية تهيمن على بنيته النفسية.
• يمتلك كل إنسان مصادر أو عتادًا نفسيًا داخليا لاستثمار الفكرة الجوهرية التي يتبناها عن الحياة.
• تقدم الحياة لكل إنسان غرضًا ومعنى ذاتي وشخصي، لكنها لا تضمن له السعادة أو الإنجاز (Good Therapy, 2015).

التي غالبًا ما ترافق هذا الحدث الضاغط إلا أنه قد يدفع الشخص باتجاه تبين دلالاته ومعناه واكتشاف معنى ومغزى لمعاناته.

بينما تتضمن الصناعة المقصودة للمعنى عملية اندماج الشخص إراديًا بطرائق متنوعة في أنشطة أو استراتيجيات مواجهة أو توافق تمكنه من التغلب على منغصات الحياة ومتاعبها وشدائدها ظروفها العصيبة عبر التقييم المعرفي واستبدال الأهداف والبحث عن حلول لمشكلاته، أو من خلال التمسك بالاعتقادات والخبرات الروحية التي تساعده على الحياة الفاعلة بالرغم من معاناته (Park, 2010).

– التمثل في مقابل الموائمة Assimilation vs. Accommodation:

عندما يواجه شخص حدثًا ضاغطًا أو مواقف صادم من مواقف الحياة ولا يتطابق معه المعنى العام للحياة من منظوره الشخصي ولا المعنى المرتبط بتقديره المعرفي لذلك الحدث أو ذاك الموقف، من المحتم أن يحدث تغييرًا ما في ذلك المعنى العام أي تغيير في إطار المعنى لدى الشخص ونسقه المعرفي وفهمه للعالم من حوله، فضلاً عن تغيير في كيفية تأويله أو تفسيره للحدث الضاغط أو المواقف الصادم أو كليهما.

وعندما يسوعب الشخص المعنى الموقفي ليتسق مع المعنى الإجمالي العام للحياة من وجهة نظره يعرف ذلك بالتمثل assimilation، بينما عندما يغير المعنى العام للحياة من منظوره الذاتي ليتسق مع الموقف الجديد بفتح نافذة على هذا الموقف يعرف ذلك "بالموائمة accommodation"، وبصورة عامة يستخدم الأفراد التمثل "الامتصاص" "الاستيعاب assimilation " بصورة أكثر لكونه لا يتطلب أن يغير الإنسان اعتقاداته وتصوراته في الحياة؛ بينما ربما تكون طريقة "الموائمة" "تعديل البنية" أو التوائم accommodation " أكثر وظيفية في التوافق أو المواجهة عند التعرض لأحداث حياتية ضاغطة قاسية تتضمن تحولات نوعية تقتضي أن يغير الإنسان بعض من تصوراته ورؤاه والتخلص من أحادية الرؤية (Park, 2010).

– البحث عن الفهم العام في مقابل البحث عن المغزى والدلالة Searching for Comprehensibility vs. Searching for Significance:

وهذا تمييز بين نحاولة صناعة أو جعل الحدث يتناسب أو يتسق مع نظام معين للقواعد والمعايير، ومحاولة الكشف عن مغزى الحدث ودلالاته وقميته، على سبيل المثال، قد يبحث الشخص الذي يتعرض لحدث مأساوي خطير مثل "خبرة الفقد" على المعنى الإجمالي العام الذي يمكنه من فهم أن الأحداث المروعة غالبًا ما تحدث لكل الناس الطيبين منهم وغير الطيبين، في حين قد يميل آخرون إلى البحث عن مغزى الحدث ودلالاته وقيمته بالتساؤل عن تأثيرات الفقد أو الخسارة في حياته، وكيف يمكنه أن يغير من تكوينه كشخص (Park, 2010).

– المعرفي في مقابل الانفعالي Cognitive vs. Emotional:

العمليات المعرفية Cognitive processes هي تلك العمليات التي تمكن الشخص من تجهيز ومعالجة المعلومات المتضمنة في المواقف الضاغطة والأحداث الصادمة وإعادة تقييمها وإعادة النظر في موقفه من هذه الأحداث والمواقف في ضوء نظام الاعتقاد المعرفي أو المعتقدات الإبستمولوجية.

على الجانب الآخر، يتعلق تجهيز ومعالجة الانفعالات والمشاعر بخبرة الشخص ووعيه بمشاعره وانفعالاته في المواقف الضاغطة والأحداث الصادمة، ويتطلب التوافق استيعاب وامتصاص هذه الانفعالات والمشاعر ومعالجتها قبل تحديد طرائق واستراتيجيات المواجهة (Park, 2010). ويكمن أن

قدم كل من جورج وبارك (2016) تصورًا نظريًا عامًا لوصف وتفسير متغير معنى الحياة بوصفه تركيبًا نفسيًا متعدد الأبعاد، يعرف على أنه "مدى شعور الشخص بمعنى الحياة وقيمتها، وتوجهه في الإبحار فيها بمدى من أهداف مقدرة ذات قيمة، ويقينه بأهمية العالم من حوله".

فإذا وجد شخص أن الأشياء فقدت دلالاتها ومغزاها وفقًا لنظامه الفكري وإطاره المرجعي، عليه أن يعيد النظر في مضامينه وافتراضاته توسلاً بما يعرف عمليه تصويب المعنى أو إعادة صناعة المعنى.

تركز الدراسات البحثية المعاصرة على ما يعرف بمتغير "صناعة المعنى" أو على العملية التي يندمج بموجبها الناس لتقليل الضغوط والتعافي من الأحداث الضاغطة (Park, 2010).

تؤدي عمليات صناعة المعنى هذه إلى اكتشاف أو إعادة اكتشاف المعنى في عديد من الصيغ ومنها (Park, 2010):

• الشعور بوجود معنى سابق الوجود أو سابق التصنيع، أو التوصل لفهم لماذا حدث الموقف الصادم أو الحدث الضاغط.

• تقبل الحدث الضاغط أو الموقف الصادم وتحمله كما هو.

• إعادة عزو الحدث الضاغط أو الموقف الصادم إلى أسباب معينة لإثراء فهمه والتوصل إلى استنتاج عن سبب ذلك الحدث.

• إدراكات الارتقاءات أو التغيرات الحياتية الإيجابية.

• تغير الهوية/التكامل وتحديد علاقة الخبرة الضاغطة بهوية الشخص.

• إعادة القراءة والتقييم المعرفي للأحداث الضاغطة، وتفهمها في ضوء المعنى الإجمالي للحياة من وجهة نظر الشخص.

وتأسيسًا على ما سبق يمكن طرح السؤال التالي: ما المقصود إذن بمعنى الحياة؟

يمكن أن يتم صناعة المعنى إما بطريقة آلية أو بطريقة مقصودة، فقد يندمج الشخص في صناعة المعنى بصورة لا شعورية، أي بدون وعي بأنه يقوم بذلك، أو يمكن أن يتوجه بصورة إرادية مقصودة نحو الاندماج في صناعة المعنى في كل موقف من مواقف التفاعل التي تحتويه

تتضمن الصناعة المقصودة للمعنى عملية اندماج الشخص إراديًا بطرائق متنوعة في أنشطة أو استراتيجيات مواجهة أو توافق تمكنه من التغلب على منغصات الحياة ومتاعبها وشدائدها ظروفها العصيبة

عندما يستوعب الشخص المعنى الموقفي ليتسق مع المعنى الإجمالي العام للحياة من وجهة نظره يعرف ذلك بالتمثل assimilation، بينما عندما يغير المعنى العام للحياة من منظوره الذاتي ليتسق مع الموقف الجديد يفتح نافذة على هذا الموقف يعرف ذلك بالموائمة" accommodation

رابعًا- ما المقصود "بمعنى الحياة"؟ Whatis The Meaning of Life?:

أفاد ليو تولستوي Leo Tolstoy إلى أن "المعنى الوحيد للحياة هو خدمة الإنسانية"، ومع ذلك تختلف دلالات مصطلح "معنى الحياة" من شخص إلى آخر، بل ولدى الشخص الواحد من يوم إلى آخر، من ساعة إلى أخرى، وعليه فإن المهم وفقًا لذلك ليس معنى الحياة في طابعه الإجمالي بل معنى الحياة النوعي وفقًا لتصورات الشخص في لحظة معينة (Frankl, 1965).

وسبق عرض ما يعرف بالنظريات والأطر العام التي وصفت وفسرت "معنى الحياة"، إلا أن الأمر لا يغني عن الإجابة عن سؤال أكثر تركيزًا مفاده ماذا نعني بالضبط بمصطلح "معنى الحياة". بغض النظر عن التباينات الواضحة في الإجابات التي طرحت عن هذا السؤال، يمكن القول أن معنى الحياة أمر ذاتي يختلف من شخص إلى آخر، فقد يكمن معنى الحياة في (Frankl, 1965):

1- قد نجد المعنى المطلق للحياة في حب شريك الحياة أو الأبناء.

2- قد نجد معنى الحياة في العمل الذي نقوم به.

3- قد نكتشف معنى الحياة في الأعمال التطوعية الخيرية وفي ثقافة العطاء وخدمة المجتمع.

4- قد نكتشف معنى الحياة في تدبر اتجاهاتنا نحو ما يحدث لنا في الحياة.

5- يتعلق معنى الحياة بأي شيء له هدف ومعزى وقيمة وغاية في حياتنا، كما قد يعبر عن معنى الحياة بإنجازاتنا وإثمارنا في الحياة.

6- قد يعبر معنى الحياة بصورة عامة عن النسق العام الذي يحتوي على قيمنا وأهدافنا واعتقاداتنا.

خامسًا- نماذج من الكتب المرجعية عن معنى الحياة:

(1) الإنسان يبحث عن المعنى (فيكتور فرانكل) Man's Search for Meaning by Viktor Frankl:

عرض فرانكل في هذا الكتاب نموذجًا نظريًا محكمًا لماهية "معنى الحياة" وأبعاده ومحدداته وديناميات تشكيله، ويعكس تصورات ورؤى فرانكل من واقع خبراته الحياتية اليومية في معسكرات الاعتقال في فترة الحكم النازي في ألمانيا، وجسد فيه معاناته المأساوية التي يتعذر على كثير من الناس تحملها إذ فقد

والديه وإخوته وزوجته وكثير من معارفه وأصدقائه، ليصور نظرية نفسية بالغة الإحكام ألهمت آلاف الباحثين والكتاب من بعده لمواصلة الدراسة في هذا المجال. خصص فرانكل القسم الأول من كتابه لوصف خبراته الذاتية في معكسرات الاعتقال في الفترة من 1942 إلى 1945، بينما عرض في القسم الثاني نظرية العلاج بالمعهى بصورة تفصيلية logo-therapy مؤكدًا على ولادة المعنى من رحم المعاناة ومشيرًا إلى ما عرف بفلسفة التسامي أو التجاوز كإطار عام لاستراتيجيات المواجهة والتوافق الإيجابي مع خبرات البؤس والتعاسة والمعاناة.

(2) في كل مرة أكتشف معنى الحياة: يغيرونه (دانيال كلاين Daniel Klein) Every Time I Find the Meaning of Life, They Change It:

ينحو هذا الكتاب باتجاه مسارًا مغايرًا للمداخلة السابقة لفرانكل، إلا أنه ربما يكون أكثر بصيرة وأكثر قابلية لاستثارة الدافع باتجاه صناعة المعنى. فخلال سنوات الدراسة الجامعية كتب دانيال كلاين ملاحظى شديدة التنوع والثراء عن كل الحكم التي تناولت معنى الحياة، ثم أعاد كلاين تنقيح كتابه وهو في الثمانينات من عمره.

العمليات المعرفية Cognitive processes هي تلك العمليات التي تمكن الشخص من تجهيز ومعالجة المعلومات المتضمنة في المواقف الخاطئة والأحداث الصادمة وإعادة تقييمها وإعادة النظر في موقفه من هذه الأحداث والمواقف في ضوء نظام الاعتقاد المعرفي أو المعتقدات الإبستمولوجية

سادسًا- المصادر:

• المصدر الرئيسي:

-1Ackerman, C. (2018). How Meaning (of Life) isApproached in Positive Psychology . https//:positivepsychologyprogram.com/meaning-of-life-positive-psychology/

• المراجع الإضافية:

.1Burnham, D& ,.Papandreopoulos, G. (2011). Existentialism. Internet Encyclopedia of Philosophy. Retrievedfromhttp://www.iep.utm.edu/existent/#SH1f

.2Duignan, B. (2010). Postmodernism. Encyclopedia Britannica. Retrievedfromhttps://www.britannica.com/topic/postmodernism-philosophy

.3George, L& ,.Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering:Towardintegration and new research questions. Review of General Psychology, 20, 205-220. doi:10.1037%2Fgpr0000077

.4Good Therapy. (2015). Logotherapy. Good Therapy. Retrievedfromhttps://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/logotherapy

" .5History of Modernism." (n.d.). Miami DadeCollegeHumanitiesDepartment. Retrievedfromhttps://www.mdc.edu/wolfson/academic/artsletters/art_philosophy/humanities/history_of_modernism.htm

.6Irvine, M. (2013). Approaches to po-mo. Georgetown University Communication, Culture , &Technology Program. Retrievedfromhttp://faculty.georgetown.edu/irvinem/theory/pomo.html

.7Mattiuzzi, P. G. (2015, March 2). Meaning and

أفاد ليو تولستوي Leo Tolstoy إلى أن "المعنى الوحيد للحياة هو خدمة الإنسانية"، ومع ذلك تختلف دلالات مصطلح "معنى الحياة" من شخص إلى آخر، بل ولدى الشخص الواحد من يوم إلى آخر، من ساعة إلى أخرى

المهم وفقًا لذلك ليس معنى الحياة في طابعه الإجمالي بل معنى الحياة النوعي وفقًا لتصورات الشخص في لحظة معينة (Frankl, 1965).

purpose in life:Commonplace or hard to come by? Huffington Post Blog. Retrievedfrom https://www.huffingtonpost.com/paul-g-mattiuzzi/meaning-and-purpose-in-li_b_6398216.html

.8 Nordquist, R. (2017, April 3). Meaningsemantics. Glossary of Grammatical and RhetoricalTerms. Retrievedfrom https://www.thoughtco.com/meaning-semantics-term-1691373

.9 Park, C. (2010). Makingsense of the meaningliterature: An integrativereview of meaningmaking and itseffects on adjustment to stressful life events. Psychological Bulletin, 136, 257-301. doi:10.1037/a0018301

.10 West, R. (2007). Meaning. Urban Dictionary. Retrievedfrom https://www.urbandictionary.com/define.php?term=meaning

يتعلق معنى الحياة بأي شيء له هدف ومعنى وقيمة وغاية في حياتنا، كما قد يعبر عن معنى الحياة بإنجازاتنا وإثمارنا في الحياة.

قد يعبر معنى الحياة بصورة عامة عن النسق العام الذي يحتوي على قيمنا وأهدافنا واعتقاداتنا

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAbouHalawa-MeaningOfLife.pdf

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

الكتاب السنوي 2024 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس عشر)

الشبكة تدخل عامها 24 من التأسيس و 22 على الويب

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)
http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf

كتاب "حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2023

التحميل من الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AlHassad2023.pdf

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2024 (الفصل السابع: من الكتاب السنوي للشبكة)

التحميل من الموقع العلمي
http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetGoldBook.pdf

*** *** ***

شاركونا اعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معا يصل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معا نرقى بانساننا، فترقى مجتمعاتنا فأوطاننا، فامتنا

*** *** ***

"نحو لياقة نفسانية أفضل لحياة طيّبة"

الصفحة العلمية للدكتور جمال التركي

تسجيل الاشتراك
www.facebook.com/turky.PsyFitness