

بسم الله الرحمن الرحيم

## توصیف و تجویز سبک زندگی مبتنی برمعانی زندگی

تقریرنشست علمی دکتر سیدحسین شرف الدین در میز دین و سبک زندگی،

قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۳/۹/۲۱.

کلیدواژه ها: زندگی، معنای زندگی، سبک زندگی (و ارتباط مفهومی آنها با یکدیگر)

### مفهوم شناسی

#### الف) زندگی

نکته اول: مقصود از زندگی

مقصود از زندگی در این بحث: «زندگی انسان» است نه مطلق موجودات؛ زندگی این جهانی و موقت انسان است نه مطلق زندگی اعم از دنیا و آخرت؛ کل فرایند زندگی از تولد تا مرگ است نه مقطع خاصی از آن؛ زندگی در همه ساحات مادی و معنوی آن است نه خصوص ساحت مادی یا معنوی آن؛ زندگی در همه ابعاد آن یعنی وجودی، جسمانی، روانی، عقلانی، احساسی و عملی؛ زندگی فرد در سطوح فردی و در سطوح اجتماعی (چه بخش معظم زندگی فرد اجتماعی است و بالطبع این سطح از زندگی هم مشمول معناداری و بی معنایی است).

نکته دوم: چرایی زندگی

سوال از چرایی و چرایی زندگی، سوالی وجودی و فلسفی است (قاعدتا فلسفه باید بدان پاسخ دهد؛ فلسفه های اگزیستانسیالیستی تلاش فراوان دارند که به این سوال پاسخ دهند؛ ادیان هم به اقتضای رسالت خود به این سوال، پاسخ هایی با صبغه فلسفی یا عرفانی داده اند)

سوال از چرایی زندگی، ما را با موضوع معناداری و بی معنایی زندگی درگیر می کند و سوال از چگونگی زندگی یعنی چگونگی گذران زندگی یا اشکال بایسته و نابایسته گذران زندگی، ما را با موضوع سبک زندگی درگیر می کند. تردیدی نیست که میان چرایی زندگی (معناداری و بی معنایی) و چگونگی آن (سبک زندگی) رابطه منطقی و معناداری وجودی دارد؛ هرچند توضیح این نوع رابطه مانند رابطه دو مولفه کلیدی «هست» و «باید» در حوزه های ارزشی و هنجاری چندان صریح و خالی از اغلاق و ابهام نیست.

## نکته سوم: تعریف زندگی

از زندگی تعاریف مختلفی ارائه شده است که به دو نمونه آن اشاره می‌کنیم:

تعریف اول: زندگی، فرایندی از مجموعه تجربه‌های زیسته، و شدن‌های مکرر و متوالی نیزبستری برای سلوک انسان در مسیر شکوفایی استعدادها و ظرفیت‌های وجودی و نیل به اهداف و غایات است.

تعریف دوم: زندگی شبکه‌ای از تجارب، افکار، اعمال، خاطرات، طرح‌ها، پیش‌بینی‌ها، روابط و مناسبات اجتماعی، فرض‌ها و پیش‌فرض‌ها و مانند آن است که همه به هم پیوند خورده و تحت سیطره و حاکمیت نوعی خودشناسی برآمده از فطرت آدمی و دارای سرشت هنجارین قرار گرفته است. (آدامز، معنای زندگی، ص ۳۱۰)

از دید جامعه‌شناختی، زندگی انسان در یک تقسیم‌بندی کلان دو ساحتی است: فردی و اجتماعی (اگرچه هر یک از دو ساحت خود لایه‌ها و ابعاد مختلفی دارند). در هر حال، انسان در تطورات زیستی و سلوک و سیوروت اجتماعی، از رهگذر اراده‌ها، انتخاب‌ها و کنش‌های خود و نیز از مجرای فرصت‌ها و محدودیت‌های ساختاری و طبیعی محیط هم‌ظرفیت‌های خود را فعلیت می‌دهد و هم جهان فردی و اجتماعی خود را تولید و بازتولید می‌کند.

## ب) معنای زندگی

گفتیم که سوال از چرایی زندگی یا چرا باید زندگی کرد، بحث معنای زندگی را به میان می‌کشد. چون زندگی را به ما اعطا کرده‌اند، لابد از دید اعطاکننده معنایی داشته، ولی آنچه مهم است، معناداری یا بی‌معنایی از نظر ما انسانهایی است که درگیر زندگی هستیم و آن را تجربه می‌کنیم و از فرصت‌ها و محدودیت‌ها و آثار مثبت و منفی آن برخورداریم.

آیا زندگی انسان معنا دار است؟

مقدمه: سوال از معنای زندگی، سوالی کهن است که همواره مطرح بوده و فلسفه‌ها و ادیان الهی پاسخ‌هایی برای آن تدارک دیده‌اند؛ برای نمونه غزالی یکی از کتاب‌های خود را کیمیای سعادت نام نهاده یعنی رمز سعادت یابی (که مصداقی از معناداری زندگی است) عمل به فرامین و توصیه‌ها اخلاقی و فقهی مذکور در این کتاب است.

اما در عصر مدرن به دلیل وقوع برخی بحرانهای وجودشناختی و فلسفی، ضرورت بازخوانی پاسخ های پیشین و احیانا جستجو برای یافتن پاسخ های جدید، صد برابر شده است.

تبار معرفت شناختی سوالات ناظر به معنای زندگی در عصر مدرن، عمدتاً به رشد فلسفه ها و مکاتب مادی گرا، نسبیت گرا (مثل نسبیت ارزش های اخلاقی)، نیهیلیستی و پوچ گرا، افول مذهب و ظهور فلسفه های اگزیستانسیال برمی گردد.

و تبار غیر معرفتی این سنخ سوالات به ظهور برخی بحرانها در زندگی انسان و جوامع مدرن برمی گردد: مثل: اباحی گری، شیوع انواع بیماریها و اختلالات روحی- روانی، از خودبیگانگی، روی آوردن به انبوه لهویات (با هدف لذت جویی حداکثری)، مصرف بی رویه مواد افیونی و تخریبی، مصرف مشروبات الکلی، افراط در روابط ناسالم جنسی، خشونت ورزی علیه خود و دیگران، عصیان مدنی، آمار بالای خودکشی و در کل، تجاهر به انواع اقدامات خود تخریبی برای رهایی از مصیبتی ناخواسته به نام «زندگی».

در پاسخ به این سوال که آیا واقعا زندگی معنا دارد؟ دو تا پاسخ کلی داده شده است:

پاسخ منفی: خیر معنی ندارد، زندگی چیزی جز تکرار بی حاصل ایام و فنای تدریجی بودنها و داشتن ها و تجربه روزمره انبوه تناقضات لاینحل نیست؟ از نظر آلبر کامو، حتی مرگ هم بی معناست.

پاسخ مثبت: بله زندگی معنی دارد. البته قائلان به معناداری زندگی، دیدگاههای مختلفی دارند.

سوالات دیگری که متعاقب این پاسخ مطرح است: اینکه این معنا چیست؟ این معنا دریافتنی است یا خلق کردنی؟ هر کدام باشد چگونه و از چه طریق؟

## مراد از معنای زندگی؟

ابتدا باید عرض کنم که مراد از معنا در اینجا، معنای وجودی است نه معنای لغت شناسانه و مفهوم کاوانه؛ در توضیح مراد از معنای زندگی اختلاف نظرهای زیادی وجود دارد (تقریباً ۴ تلقی شاخص در این خصوص وجود دارد):

یک) مراد از زندگی معنا دار یعنی زیستن در شعاع یک نظام معنایی، تکاپو در بستر هستی با راهبری یک نظام معنایی، بنیان نهادن زندگی بر مبانی متخذ یا ملهم از یک نظام معنایی معقول (مراد از نظام معنایی، به تعبیر شهید مطهری یعنی یک مکتب فلسفی یا الهی (مرکب از جهان بینی و ایدئولوژی یعنی نظام هست ها و نیست ها و نظام بایدها و نبایدهای برآمده از آن جهان بینی؛ مکتبی که به انسان انگیزه زیستن ببخشد،

خطوط عام زندگی بایسته را برای او ترسیم کند، به زندگی جهت و هدف بدهد، تلخ کامی های آن را توجیه کند، غایتی متعالی را فراروی او قرار دهد [مصدق چنین مکتبی جز ادیان الهی بویژه اسلام نخواهد بود].

از دید فرهنگ شناسان، زندگی معنا دار یعنی زندگی در متن فرهنگ، یعنی داشتن زیست فرهنگی (چون فرهنگ جامع ترین نظام معنایی است که یک جامعه در فرایند زیست اجتماعی - تاریخی خود بدان دست یافته و در پرتو آن زندگی خویش را سامان می دهد: مراد از فرهنگ نیز مجموعه نسبتاً منسجمی از باورها، ارزش ها، آرمانها، الگوها، هنجارها و نمادهاست که به زندگی انسان جهت و سامان می دهد، زیست انسان را انسانی می کند و از زیست حیوانی تمایز می بخشد. فرهنگ خاستگاههای متعددی دارد: دین، عقل، تجربه های زیسته جمعی و ارتباطات چندگانه انسان.

دو زندگی با معنا یعنی زندگی دارای هدف، مقصد و غایت:

دو تا سوال در اینجا مطرح است؟ (۱) هدفمندی وصف کیست؟ روشن است که خود زندگی به عنوان مجموعه ای از تجربه های زیسته ها یا فعالیت ها و رویدادها، نمی تواند هدف داشته باشد. بنابراین، این هدف یا از آن انسان درگیر زندگی است یا از آن خداوند است که انسان را آفریده است؛

اگر هدفمندی وصف انسان باشد باید دید انسان در سلوک و صیورورت فردی و اجتماعی اش، کدام هدف را به عنوان هدف غایی اش انتخاب می کند و ترجیح می دهد؟ این هدف می تواند برای افراد مختلف، متفاوت باشد. برای برخی مادی، برای برخی معنوی؛ برای برخی دنیوی و برای برخی اخروی و...

و اگر هدفمندی وصف خداوند خالق انسان باشد: باید دید اساساً خداوند چه نوع زندگی ای را برای بشر پسندیده و بدان توصیه یا امر کرده است: ما براساس تعالیم اسلامی معتقدیم که خداوند به انسان فطرت با ظرفیت های وجودی خاص اعطا کرده، به اقتضای سنت هدایت و ولایت تشریحی اش، دین فرستاده و انسان را به انتخاب نوعی زندگی این جهانی که از رهگذر آن کمال و سعادت غایی انسان یعنی قرب الی الله حاصل شود، توصیه و ترغیب کرده است.

روشن است که زندگی محدود ما در این جهان، بخشی از حیات جاودانه ما در نظام هستی است؛ بخشی که بسیار سرنوشت ساز و تعیین کننده است و می تواند آثار و نتایج مثبت یا منفی با برد بی نهایت بدنبال داشته باشد. (از این رو، برخلاف تلقی های سکولار، ادیان الهی بویژه اسلام به ساماندهی زندگی این جهانی انسانها اهتمام وافری مبذول داشته اند).

اهداف و غایات زندگی در منابع دینی و اسلامی عبارتند از: حیات طیبه، فوز، فلاح، نجات، سعادت، خروج از ظلمت ها به سوی نور، قرب الی الله؛ تنها طریق وصول به این هدف هم حرکت در صراط مستقیم یعنی ایمان، عمل صالح، اقتداء به اسوه ها و انسانهای کامل و در یک کلام عبودیت تام و تمام است.

سه) زندگی با معنی یعنی با ارزش، زندگی سزاوار زیستن، زندگی زیننده انسان؛ روشن است که مکاتب فکری و افراد در این خصوص موضع یکسانی ندارند. چون جهان بینی ها، نظام های ارزشی و اهداف و آرمانهای مورد نظر از زندگی متفاوت اند. زندگی مطلوب و سزاوار برای یکی ممکن است برای دیگری اساسا ارزش زیستن نداشته باشد (به تعبیر حضرت علی(ع): قیمة کل امرء ما یحسنه: ارزش هرکس از طریق انتخاب ها و ترجیحاتش فهمیده می شود).

از دید ادیان، چون انسان موجودی دو ساحتی و دارای روح مجرد نامیرا است، زندگی اگر محدود به همین دنیا می بود، ارزش زیستن نداشت. بنابراین فرض زندگی آخرت و داشتن حیات جاودانه، پیش نیاز ارزشمندی زندگی در دنیاست؛ چون تنها از این طریق است که انسان به کمال غایی خویش امکان وصول خواهد یافت.

چهار) زندگی ای با معنی یعنی زندگی فایده مند، دارای کارکرد، نتیجه، ثمره و دستاورد مثبت؛ زندگی ای که فواید و عواید آن بر هزینه های قهری اش بچرخد. این هم می تواند حسب موقعیت های مختلف افراد متفاوت باشد. برخی وصول به مادیات و برخی وصول به معنویات و برخی ترکیبی از آندو را فایده و نتیجه قابل اعتنای زندگی می شمرند:

تنعمات مادی مثل قدرت، ثروت، لذت، رفاه، تفریح، و به بیان سلبی زندگی همراه با کاهش اضطراب ها، افسردگی ها، رنج ها و مرارت ها، کاهش ابتلاء به شرور و نعمت ها؛

تنعمات معنوی مثل رضامندی، شادکامی، خوشبختی، آرامش، موفقیت، محبوبیت، شهرت، خودکنترلی.

از دید ادیان الهی، کارکردها و نتایج زندگی این جهانی، بخشی در همین دنیا و بخش مهم تر آن در آخرت ظاهر می شود. زندگی موفق و دارای کارکرد مثبت، زندگی ای است که در نهایت به کسب رضوان الهی، و وصول به نعمات و برکات جاودانه در بهشت منتهی شود.

## ویژگی های معنای زندگی

معنای زندگی برغم برخی ابهامات ویژگی های نسبتا مورد وفاقی دارد:

۱) معنای زندگی، امری متعالی و قدسی و بیرون از روند عادی زندگی است (به تعبیر مازلو: از نوع فرانیاز است که بعد از ارضای سایر نیازها نوبت به آن می رسد) افراد در پرتو سلوک فردی و اجتماعی تدریجا آن را از نفس الامر خود پایین می کشند و با آن اتحاد وجودی برقرار می کنند؛

۲) معنای زندگی امری مقصود و مطلوب بالذات است یعنی دارای ارزش ذاتی است نه ارزش وسیله ای؛ چون همه زندگی معبر یا زمینه ای برای وصول به آن است (به بیان دیگر، از جنس اهداف غایی است نه اهداف مقدمی و میانی)؛

۳) معنای زندگی امری حقیقی و عینی است نه اعتباری و قراردادی؛

۴) معنای زندگی امری کشفی است (از دید کسانی که آن را حقیقی و عینی می دانند) و جعلی است (از دید کسانی که آن را امری انفسی و تابع اراده، انتخاب و تمایلات و ترجیحات فرد می دانند) البته معنای زندگی می تواند در سطوحی عینی و کشفی و در سطوحی جعلی و وضعی باشد؛ یعنی شخص می تواند در سطوح و مولفه های بنیادین زندگی تابع معنا یا معانی کشفی و مستند به واقعیت و در سطوح رویین، به تبع موقعیت های شخصی، شرایط و اوضاع زندگی و آرمانها و تمنیات فردی، و البته همسو با معانی کشفی پذیرفته شده، دست به خلق معانی متناسبی بزند.

(از دید کشفیون: کشف معنا از طریق واکاوی ظرفیت های درونی فرد (فطریات، روح مجرد، معرفه النفس) با عطف توجه به واقعیت های بیرونی (نظام هستی، خداوند، آخرت) و نیز حیات اجتماعی و اقتضائات ساختاری آن حاصل می شود. به بیان دیگر این عرصه ها را می توان موطن کشف معنا نامید)؛

۵) معنای زندگی امری دست یافتنی است (البته چون ذو درجات است درجاتی از آن در آمیخته با زندگی است و درجات متعالی آن با تلاش و تکاپوی هدفمند دست یافتنی است. همانگونه که اشاره شد از دید الهیون، ایمان و عمل صالح تنها راه وصول به این حقیقت است).

## ارزش و اهمیت معناجویی

(۲ نکته قابل ذکر)

اینکه معناداری یا بی معنایی زندگی انسان، حقیقتی است که به همه ابعاد و اضلاع زندگی رنگ می زند و همه زندگی را به تبع خود متاثر می سازد. از این رو، امری حاشیه ای و روبنایی نیست.

از دید انسان شناسان و روان شناسان، دغدغه معنا داری و معناجویی، نشانه تمایلی بنیادین، عمیقاً انسانی (نه غریزی یا حیوانی) و از جلوه ها و امارات سلامت روان، بلوغ عقلی و پویا در مسیر کمال است و متقابلاً بی توجهی به آن، نشانه روان رنجوری، عدم بلوغ شناختی، روانی و اجتماعی، و تن دادن به روزمرگی و جوه تکراری زندگی است.

طبق مطالعات، خود افراد و بالاتر از آن، نظام اجتماعی موطن آنها و بالاتر از آن گفتمان فرهنگی حاکم بر جهان، نقش مهم و تعیین کننده ای در معناداری یا بی معنایی زندگی انسانها دارند.

## سنخ شناسی وجودی معنای زندگی

دیدگاههای مختلفی وجود دارد:

از دید برخی، معنای زندگی نوعی تحولی درونی یا وجودی است که پرتو مجموعه ای از باورها، ارزش ها، نگرش ها، تمایلات و کنش ها تدریجا حاصل می شود؛

از دید برخی، معنای زندگی، نوعی آگاهی و معرفت عقلی و انتزاعی است (منشا انتزاع آن مجموعه ای از واقعیت های جهان پیرامون و ماوراء است)

از دید برخی، نوعی معرفت شهودی است که پس از کشف و دریافت با نفس انسان اتحاد می یابد (از باب اتحاد علم، عالم و معلوم) و در کلیت زندگی، ساری و جاری می شود.

از دید الهیاتی، انسانها در فرایند زندگی روزمره این جهانی و در مسیر سلوک به سمت غایات، گام به گام در مسیر نیل به سعادت یا شقاوت غایی ره می پیوند و اینگونه نیست که در پایان مسیر نتیجه ای جز آنچه از رهگذر این پویش مادام العمر اکتساب شده، به انسان اعطا شود. از این رو، با توجه به اینکه هدف از زندگی وصول به کمال غایی است و موطن کمال غایی جهان آخرت و تبلور آن رضوان و قرب الهی است، می توان نتیجه گرفت که انسان در گذر زندگی و سلوک در مسیر کمال، آگاهانه یا ناآگاهانه در مسیر تقرب یا تبعد از کانون هستی و مخزن کمال گام می زند و نتیجه برآیندی حاصل از این اندوخته های مثبت و منفی است که سرنوشت غایی او را در قیامت رقم می زند. (نوعی نگاه فرایندی به موضوع معنای زندگی به معنای تلاش و تکاپو برای کمال یابی مستمر).

از دید جامعه شناختی، معنای زندگی می تواند امری همگانی، مشترک و بین الادهانی باشد، چون انسانها گوهر و سرشت و نیازهای و تمایلات مشترکی دارند اگرچه ممکن است به دلیل تفاوت انسانها در سطوح معرفتی و درجات وجودی، تلقی یکسانی از این معنا در همه به فعلیت نرسد.

## ج) سبک زندگی

گفتیم که سوال از چگونگی زندگی یعنی چگونگی گذران زندگی یا اشکال بایسته و ترجیحی گذران زندگی، ما را با موضوع سبک زندگی درگیر می کند.

برجسته ترین وجه سبک زندگی در اینجا

جنبه ارزشی، هنجاری و تجویزی آن است (که مرجع آن دین یا الهیات (بویژه بخش شریعت یا فقه)، اخلاق، فرهنگ (نظام باورها، ارزش ها، منش ها، هنجارها، نمادها و رویه های درونی شده در فاهمه جمع و تبلور یافته در زیست جهان اجتماعی آنهاست)؛ عقلانیت (جمعی و فردی که در دو ساحت ترتبی در سبک زندگی افراد انعکاس می یابند)؛ سلايق و ترجیحات فردی.

گفتنی است که نهادها و ساختارهای اجتماعی به عنوان الگوهای کلان هدایت گر انتخاب ها، ترجیحات و کردارهای فردی جزو مولفه های جهان اجتماعی اند که فرهنگ عمومی در آنها تبلور یافته و از طریق آنها تاثیرات اجتماعی خود را به منصفه عینیت می رسانند.

مهم ترین عامل تعیین کننده سبک زندگی، معنا و چرایی زندگی و منطق بنیادین آن است (به بیان نیچه: کسی که چرایی زندگی را یافته باشد، با هر چگونگی خواهد ساخت).

به بیان دیگر، سبک زندگی از امورا اعتباری و از محصولات و مصنوعات عقل عملی است (چه اینکه چستی و چرایی زندگی از امور حقیقی و از محصولات عقل نظری است).

### چرایی نیاز به سبک؟

اصل برخورداری زندگی از سبک، الگو، شیوه امری مسلم و قطعی است؛ به بیان فلسفی، سبک زندگی به مثابه صورتی نوعیه است که بر ماده و محتوای زندگی می نشیند و از باب اتحاد ظرف و مظروف گاه به خود محتوا هم اطلاق سبک می شود.

از این رو، همه زندگی ها، سبک دارند؛ اینکه جناب گیدنز، سبک زندگی را پدیده ای مدرن می داند، احتمالاً از این باب است که چون سبک بیشتر تابع موقعیت های مختلف فردی و علايق و ترجیحات شخصی رقم می خورد و تنوع در سبک را به حسب تفاوت های فردی افراد، امری ذاتی سبک می شمردند؛ براین باورند که در جامعه سنتی و پیشامدرن، از آنجا که زندگی جمع همواره از یک الگوی واحد تبعیت می کند که معمولاً هم موروثی است؛ افراد در عمل، بسیار به هم شبیه اند و تنوع چندانی در الگوهای غالب

زندگی آنها مشاهده نمی شود. و به بیان دیگر، گویا سبکی در میان آنها نیست، آنچه هست همان فرهنگ عام است که در زندگی تک تک آنها بازتاب می یابد. (والا اصل سبک داشتن زندگی یعنی فرم و الگو داشتن سنتی و مدرن ندارد).

نکته دیگر: سبک زندگی از دید برخی اندیشمندان، همه سطوح و ساحت های زندگی حتی ابعاد ذهنی، فکری، روانی و احساسی را هم در شعاع پوشش خود دارد؛ اگرچه سبک داری و الگومندی غالباً خود را در وجوه رفتاری متبلور می سازد و به همین دلیل غالباً سبک را به الگوی رفتار تعریف کرده اند.

نکته دیگر: تعدد و تنوع سبک های ترجیحی زندگی به لحاظ جوهری و ماهوی، در مقیاس فرهنگی، ریشه در تعدد و تنوع فلسفه های حیات و منطق های زندگی دارد (یعنی تابع جهان بینی و نظام ارزشی است).

در مقیاس خرد و فردی نیز تعدد و تنوع سبک ها، ریشه در موقعیت های مختلف فردی، اهداف و انتظارات، علایق و سلايق و فرصت ها و محدودیت های محیط زندگی فرد دارد.

سبک زندگی علاوه بر تابعیت و تاثیر پذیری از اقتضائات فرهنگ عمومی و ساختارهای اجتماعی، قلمرو وسیعی نیز برای ابراز تمایلات و سلايق و انتخاب ها و ترجیحات فردی فراهم می آورد.

### تعریف سبک

سبک زندگی، مجموعه ای از الگوها و شیوه های مرجح در عرصه رفتارهای مختلف فردی و اجتماعی است.

به لحاظ کارکردی، سبک زندگی، بالقوه بسترشکوفایی یا فراموشی ظرفیت های فطری انسان است.

سبک زندگی تنها با قابلیت شکوفایی فطریات، ارزشمند خواهد بود چون با هدف غایی انسان یعنی کمال یابی تدریجی تجانس دارد.

براین اساس، سبک زندگی مطلوب و مرجح با معیارهای زیست مومنانه، سبکی است که انسان را در ارتباط با خود، خدا، طبیعت و اجتماع راهبری کند، با بنیادهای معرفتی و اعتقادی او تجانس تام داشته باشد و در نهایت او را به اهداف و غایات مورد انتظار او از زندگی برساند.

بالهام از بیانات استاد مصباح ره باید گفت: غریزه کمال جویی، انسان را به کمال نامتناهی فرامی خواند و اندیشه دینی و فلسفی نیز او را در رسیدن به چنین کمالی رهنمون می شود. همچنین تعقل و خردورزی به

او جهت می دهد تا زندگی او معنا دار شود. مراد از کمال نامتناهی خدای متعالی است و راه رسیدن به آن تنها عبادت و بندگی است و نتیجه ای که امید است از این فرایند حاصل شود، قرب الهی و تقرب به خداوند و وصول به کمال غایی است (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۷۳، ص ۹-۲۰).

### منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر در معنای زندگی

- آدامز، ای، ام، «معنای زندگی»، ترجمه زهرا گلپایگانی، فصلنامه نقد و نظر، شماره ۳۱-۳۲، پاییز و زمستان، ۱۳۸۲.
- آذربایجانی، مسعود، «معنای زندگی به روایت حکمت متعالیه»، فصلنامه حکمت اسراء، شماره ۹، پاییز ۱۳۹۰ (ص ۱۳۵-۱۵۰).
- اسمیت، هیوستن، «معنای زندگی در ادیان جهان»، ترجمه مصطفی ملکیان، فصلنامه نقد و نظر، شماره ۳۱ و ۳۲، پاییز و زمستان ۱۳۸۲ (ص ۲۱۹-۲۴۴).
- اکستین، دنیل، ارزیابی و درمان سبک زندگی، اهواز، نشر رسش، ۱۳۸۸.
- بیات، محمدرضا، دین و معنای زندگی در فلسفه تحلیلی، قم، دانشگاه ادیان و مذاهب، ۱۳۹۰.
- دیانی، محمود، «معنای زندگی از منظر علامه سید محمدحسین طباطبایی»، فصلنامه پژوهش های فلسفی- کلامی، دانشگاه قم، سال دوازدهم، شماره ۴، ص ۲۳-۳۷ (سال نشر؟)
- سهرابی فر، وحید؛ فنایی، ابوالقاسم، «معنویت دینی و معنای زندگی: نگاهی به چالش پوچی»، فصلنامه پژوهشنامه فلسفه دین، شماره ۳۸، پاییز و زمستان ۱۴۰۰ (ص ۱-۲۲).
- شجاعی، محمدصادق؛ غروی، محمد؛ جان بزرگی، مسعود، «معنای زندگی در نهج البلاغه»، فصلنامه اسلام و روان شناسی، شماره ۱۱، پاییز و زمستان ۱۳۹۱ (ص ۳۷-۵۸).
- عارفی، عباس، «معنای زندگی از دیدگاه علامه مصباح یزدی»، معرفت فلسفی، شماره ۷۹، بهار ۱۴۰۲ (ص ۲۳-۴۰).
- علی زمانی، امیرعباس، «معنای معنای زندگی»، نامه حکمت، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۸۶ (ص ۵۹-۸۹).
- علی زمانی، امیرعباس؛ پروان، زهرا، «شادی و معنای زندگی»، فصلنامه اطلاعات حکمت و معرفت، سال دهم، شماره ۸، آبان ۱۳۹۴ (ص ۵-۱۰).
- فعالی، محمدتقی (۱۳۹۷)، مبانی سبک زندگی اسلامی، قم، موسسه دین و معنویت آل یاسین.

- مبانی نظری سند تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران، تهران، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۹۰.
- مروجی، مهدی، «حیات طیبه هدف نهایی برنامه درسی ملی»، رشد آموزش قرآن، شماره ۱، ۱۳۹۱، ص ۳۷-۳۹.
- مهدوی کنی، محمدسعید، دین و سبک زندگی، تهران، دانشگاه امام صادق(ع)، ۱۳۹۰.
- نصری، عبدالله، «تحلیل معنا در معنای زندگی»، فصلنامه ذهن، شماره ۶۷، پاییز ۱۳۹۵ (ص ۱۰۳-۱۲۲).
- Metz,T.(2013).Meaning in life: An analytic study. Oxford University Press.
- ) , The Reason For Life: Examination Of The Life ۲۰۱۶Dargie, Waltenevus (Philosophies Of Albert Einstein, Sigmund Freud, Fyodor Dostoevsky, And Leo Tolstoy, Lamsi Publishing