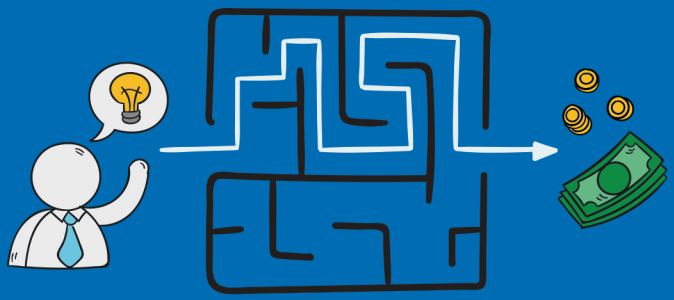
معنى الحياة

Meaning of life



"حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله"

COMPONENTS OF THE MEANING OF LIFE :مكونات معنى الحياة

المكون المعرفي

ويرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تثري المعنى

المكون السلوكي

والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته

المكون الوجداني

والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel

يمكن تحسين معنى الحياة والارتقاء بها لدى الأفراد من خلال ما يأتي:

01
محاولة الفرد في التغلب على الضغوط

02
تنمية المعنى الروحي والديني في حياة الفرد

03
فهم التحديات والمعوقات التي تقابلنا

04
المحافظة على الذات

05
تنمية الشعور بمسئولية الأفراد تجاه صحتهم النفسية والجسمية والانفعالية، وكذلك تجاه الآخرين من أفراد المجتمع.

06
تحرر الإنسان من كل ما ينغص عليه حياته.

مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

HOT LINE
CONNECTING ALL
www.1644.tel