
لبریزِ راز



حمید کریمی

سرشناسه	: کُریلی، حمید، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: لبریز راز : فیلمنامه / عبدالحمید کُریلی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه پژوهش هنر و اندیشه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص. : مصور.
فروست	: فیلمنامه؛ ۱.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۹۰-۱-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: فیلمنامه‌های فارسی
رده‌بندی کنگره	: PN1۹۹۷ / J ۲۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۱/۴۳۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۷۰۱۶۳



لبریز راز (فلمنامه)

حمید کریمی

چاپ اول: ۱۳۹۱

ویراستار	دکتر علیرضا باغری
مدیر هنری	مهندس حمید کریمی
نقاشی روی جلد	کیما کریمی
حروفچینی	آلاله صادق پور
چاپ و صحافی	معرفت



شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق متعلق به «پژواک هنر و اندیشه» و محفوظ است

تهران، خیابان آیت... کاشانی، خیابان نیرو، پلاک ۱، واحد ۲۲

۴۴۰۴۸۹۴۹ - ۴۴۰۴۸۹۵۹ روابط عمومی ۲۲۰۲۸۶۷۲

www.aramesh.net



دیباچه‌ی ناشر

هر بامداد

چراغ آفتاب

قاطع

و

بی‌گذشت

فریاد می‌زند:

چندِ چندِ چند

برداشتِ آخر!

و من

هر روز را

زندگی می‌کنم.^۱



بدانیم یا ندانیم، بخواهیم یا نخواهیم، لَج کنیم، پا بر زمین بگوییم،
 فریاد بزنیم، یا اصلاً خودمان را به خواب بزنیم.... نه! نمی‌شود جلوی
 گذشتِ زمان را گرفت؛ لحظه لحظه، بی‌وقفه، داریم بخار می‌شویم و
 کم کم در اعماق دورِ آسمان، گُم؛
 «بین، غریبک‌های فواره در صفحه‌ی ساعتِ حوض
 زمان را به گردی بدل می‌کنند»^۱
 یعنی واقعاً به روی خودمان نیاوریم؟



به گمانم نسبت به سپری شدنِ عمر مان، کمی تا قسمتی، سهل‌انگاریم؛
 یکی از دلائل‌اش هم شاید را حِدِ محاسبه‌اش باشد: «سال»، که به نظر من
 بسیار «فلّه‌ای» است. همین است که خیلی متوجه مصرف شدن‌اش
 نیستیم، فقط مناسبتهاست که گه‌گاه، بُرش‌پذیریِ این پیوستار را به
 ما یادآور می‌شوند:

سالی که عوض می‌شود، کنار سفره‌ی هفت‌سینِ دَم‌دم‌های توپ
 تحویل سال، در فضایی که طنین صدای پلر در آن پیچیده: «یا
 مقلب‌القلوب والابصار...» و تصویر او که قرآن به دست، در حال
 تکرار و تکرار این دعاست را در برابر چشم داریم، و باید خوشحال
 باشیم - که البته هم هستیم - ولی حُزنی، غمی، اندوهی، دل‌گسری‌ای،
 چیزی ته دل اذیت‌مان می‌کند؛ می‌خنندیم، لب‌ها و خطوط چهره‌مان
 لبخند را تقلید می‌کنند، ولی انگار چشم‌ها و ابروها کمی درهم‌اند

و آماده‌ی بغض، ترکیبِ میمیکِ غریبی است، اما خوش‌بختانه همه مثل هم‌ایم، به روی هم نمی‌آوریم، از هم پنهان می‌کنیم، اصلاً انگار ناخواسته باید به هم دروغ بگوییم، حتی آنقدر کارگشته شده‌ایم که به خودمان هم دروغ می‌گوییم! شادیم، عید است؛ «... عید شما هم مبارک، ان شاء... سال خوبی داشته باشید...» ولی همان‌ته و توی مبهم دلمان، نگرانیم که: «آیا سال آینده هم، پدر، دعای تحویل سال را خواهد خواند؟» و اولین کسی خواهد بود که قرآن و تُنگ آب به دست، به خانه وارد خواهد شد؟ و مادر، به استقبال او خواهد رفت؟ مادر...

آیا سال آینده هم، مادر خواهد بود؟ و به نوبت، قرآنِ گشوده‌اش را جلوی ما خواهد گرفت که: «دست لاف است...» و ما با شیطنت به جای یکی، دوتا اسکناسِ نانخورده بر خواهیم داشت و «طوفانِ خنده‌ها»^۱ آیا؟ آیا؟ آیا؟

و چنین است دیگر سالگردها؛ تولد، ازدواج،... که هریک نرم و رندانه، با پنبه آرامش‌مان را سر می‌برند، به رحمان می‌کشند که سالی دیگر گذشت...

ای که پنجاه رفت و در خوابی

مگر این چندروزه دریابی^۲

برای من یکی، «سال» مقیاس ملموسی نیست، چرا خردش نمی‌کنیم که بهتر بفهمیم‌اش؟

مثلاً من، «روز» را می‌فهمم، خوب هم می‌فهمم، که فرضاً از صبح

۱- احمد شاملو

۲- سعدی

دیروز که بیدار شدم تا لحظه‌ای که دیشب خوابیدم، چه کارها کردم؟
چه کارها نکردم؟ اصلاً سهم‌ام از زندگی چقدر بوده؟

توی این یک روز، تکلیف روشن است، دیگر کارها و برنامه‌هایم
-اگر برنامه‌ای داشته باشم- امکان انبساط ندارند؛ امروز نشد، فردا،
پس فردا، هفته‌ی بعد، ماه بعد، و...

احساس می‌کنم «سال»، خیلی گل و گشاد است، آدم را از محاسبه
و مراقبه می‌اندازد، تبیل می‌کند.

اگر من بدانم که امروزی را که سپری کردم، پانزده هزار و نهصد و
چهل و یکمین روز زندگی‌ام بوده، و فردا پانزده هزار و نهصد و چهل
و دومین روزش خواهد بود، (اگر باشد)، انگار بهترش می‌فهمم، قدر
می‌شناسم و ارج می‌نهم اینچنین است که وقتی صبح از خواب بیدار
می‌شویم، می‌گوییم: «صبح شد، خدایا شُکرت...» و نه اینکه: «باز
صبح شد، خدا به خیر کند...!» از خوابی برخاستیم که می‌شد برخاستنی
نباشد، که: «النوم اخ الموت»

می‌دانم، می‌دانم، می‌دانم و حس می‌کنم، با همه‌ی وجودم، که امروز
با دیروز فرق می‌کند، دو تکه‌ی یک چیز نیستند، دو چیزند:

«هیچ چیز تکرار نمی‌شود

و زندگی به پایان می‌رسد.»^۱

از همان آغازین لحظات سپیده‌دم، هرچه «می‌بینم» تازگی دارد، این‌ها،
آن‌ها نیستند که دیروز و روزهای قبل تر دیده بودم؛ جو همان‌جا،
ولی این آب نه آن آب است. و «دیدن»، یکی از حواس ماست برای
کمک به ادراکمان، نیز من «می‌شنوم»، «می‌بویم»، «لمس می‌کنم»،...

نمی گذارم چیزی ازدستم در برود؛ وجود را می نوشم، می خواهم تا ته سر بکشم، لاجرعه...

شاید در من طیبانه ظنّ و گمانِ «تشخیصی» برید اگر بدانید هر روز که از خانه خارج می شوم -مثل همین امروز- به آسمان نگاه می کنم، نفسِ عمیقی می کشم، و می گویم: «پنجم امرداد ۱۳۹۱، برداشتِ آخر!» آفتاب که طلوع می کند، انگار چراغِ تالی دوربین تصویربرداری روشن شده و کارگردانِ تهیپ می رند: «چندِ چندِ چند، برداشتِ آخر» و من چون بازیگری که هر چه از استعداد در نهادم به ودیعت گذاشته شده، و هر چه توانسته ام از آن بارورش کنم و از نقش، در وجودم بریزم، و با وجودم بازش سازم، الآن دیگر هر آنچه در چنته دارم باید رو کنم؛ این، آخرین برداشت است و امکان تکراری ندارم.

اما دلم می گیرد وقتی می رسم به دوستان و همکاران و آن هایی که جور دیگری به دنیا، به دنیایشان، نگاه می کنند که خودشان و دیگران را می آزارند. در حالی که می توانستند بهتر باشند، بهتر ببینند، بهتر حس کنند، بهتر بفهمند،.... و این به معنای نفی کاستی ها، نادیده انگاشتن زشتی ها، و انکار تلخی های زندگی نیست، و یا پیشنهاد بسنده کردن به وضع موجود، یا عدم تلاش برای زندگی بهتر؛ ولی باور دارم اگر قرار است هر کاری کنیم، اصلاً اگر قرار است زندگی کنیم، باید

زمینه‌اش را و ابزارش را و مقدماتش را درخودمان فراهم آوریم. درخودمان و نه در هیچ کس دیگر. چنانکه «لئو تولستوی» می‌گفت: «همه به دنبال تغییر جهان‌اند، و هیچ کس در پی تغییر خود نیست.» چگونگی می‌شود خمود و فسرده، زندگی کرد و زندگی را به دیگران هدیه؟ ذاتِ نایافته از هستی، بخش

کی تواند که شود هستی بخش
این، ناظر به همان چیزی است که طی دهه‌های گذشته، «روان‌شناسی مثبت‌نگر» بر آن تأکید می‌ورزد.

«از عجیب‌ترین موارد روزگار ما غفلت روان‌شناسان نسبت به مسئله‌ی شادمانی انسان است.»

هنری موری

بهتر زیستن

زندگی مطلوب، پویا و سازنده در روان‌شناسی مثبت‌نگر، برتری شادی (یعنی تجربه‌های به‌روزی^۱ یا سلامت یا عاطفه‌ی خوشایند یا مثبت) بر تجارب عاطفی ناخوشایند و منفی (مانند اضطراب، افسردگی و خشم) در تجربه‌ی آگاهانه‌ی فرد، تعریف می‌شود. شاید چون عواطف مثبت، از طریق تحقق خواسته‌ها و اهداف و آرزوهای افراد حاصل می‌شود و از دیگر سو، انرژی لازم برای رسیدن

1- positive psychology

2- well-being

به آن‌ها، بستر مستعداً برای شکل‌گیری‌شان، و فضای مناسب برای حُسن استفاده از آن‌ها را فراهم می‌آورد. به این ترتیب، استراتژی بهبود «کیفیت زندگی»^۱ از مسیر شناخت و باورکردن استعدادهاى هر فرد، تأکید بر نقاط قوت، معنابخشی به زندگی، و افزایش و تداوم شادمانی و رضایت‌مندی از زندگی، اهمیت ویژه‌ای در رویکردهای مختلف روان‌شناسی مثبت‌نگر پیدا می‌کند.

پیشینه؛ نظریات و دیدگاه‌های فیلسوفان

شادمانی و رضایت‌مندی از زندگی، موضوع نوپایی نبوده، بشر از آغاز آفرینش همیشه به نوعی آن را دنبال کرده است. چنان‌که فیلسوفان یونان باستان در این باب تأمل کرده‌اند و بعضاً سرکوب امیال و خواسته‌ها را زمینه‌ساز شادی و آرامش معرفی کرده‌اند، و برخی دیگر، تحقق فعالانه‌ی خواسته‌ها، امیال و آرزوها را کلید شادمانی دانسته‌اند.

از گروه اوّل می‌توان به «اپیکتتوس»^۲ (۵۵ تا ۱۲۵ میلادی)، فیلسوف رواقی^۳ یونان، اشاره کرد که مکتب «بازدارندگی امیال» را مطرح کرده، شادمانی را حاصل پذیرش تقدیر و کنار زدن همه‌ی امیال - به جز

1- Quality of Life

2- Epictetus

۲- مکتب استائیک را چهارمین و آخرین مکتب از مکاتب چهارگانه‌ی بزرگ آتنی می‌شمارند که ۳۰۰ سال قبل از میلاد به وسیله‌ی «زنو» یا «زنون» فیلسوف فینیقی (ایالتی شهر سیتیوم در جزیره‌ی قبرس) در شهر آتن برای تجدیدنظر در اصول فلسفه‌ی یونان قدیم و تطبیق آن با شرایط جدید دوره‌ی «هلنیستیک»، یعنی دوره‌ی بعد از اسکندر تأسیس شد و بعدها به روم انتقال یافت و تکامل پیدا کرد. وجه تسمیه‌ی آن این است که اولین دسته‌ی مریدان و شاگردان و مستمعان زنو در زیر ایوان یا رواق نزدیک آگورا در شهر آتن، موسوم به استوئاپونسیل که در زبان یونانی به معنی رواق رنگ شده است، جمع می‌آمدند و بدین واسطه، این فرقه به استائیک‌ها یا رواقیون معروف شدند.

امیالی که فرد می‌تواند بر آن‌ها کنترل خود را اعمال کند - می‌داند. شاید منطق این فیلسوفان خویشتن‌دار این باشد که صرفاً با خواستن، تمایل داشتن و دنبال کردن آن‌چه تحت کنترل، اختیار و اراده‌ی فرد قرار دارد، و نه محدودیت‌ها و عوامل محیط بیرون از او، می‌توان مرکز نامید، ناکام و اندوهناک نشد. در این دیدگاه، شانس و اقبال به تقدیر بازمی‌گردد و برتری هر فرد، در پیوند با نحوه‌ی واکنش و پاسخ‌دهی به تقدیر و شیوه‌ی مسئولیت‌پذیری او، تحقق می‌یابد. لذا اگر به مشکلات و بحران‌ها از زاویه‌ی «شناختی»^۱ بنگریم، می‌توانیم به جنبه‌های افکار آموخته‌ای و تعهد به آرمان‌هایمان تکیه کرده، موانع را از پیش پای برداریم، آن‌چه که «ارنست همینگوی»^۲ (۱۸۹۹ تا ۱۹۶۱ میلادی) از آن به عنوان «شکوه و سرافرازی زیر بار فشار» یاد می‌کند.

در رویکرد فیلسوفان خویشتن‌دار و فیلسوفانی چون «دموکریتوس»^۳؛ شادمانی، بیشتر تابع نگرش‌ها و چهارچوب ذهنی انسان است و نه شرایط عینی وجود او؛ افراد، بر اساس شرایطشان خوشحال یا اندوهگین نیستند، بلکه نحوه‌ی نگرش آن‌ها نسبت به این شرایط و موقعیت‌هاست که آن‌ها را شاد یا غمگین می‌سازد. از دیگر سو، پیروان اصل لذت^۴، ارضاء تمایلات و تحقق خواسته‌ها را اساس شادمانی می‌دانند. اگرچه (برخلاف آنچه بعضاً تصور می‌شود)، در این مکتب، لذت جویی افسارگسیخته نیز توصیه نشده است، چنانکه خود اپیکور (۳۴۱ تا ۲۷۱ پیش از میلاد) مردی بی‌بندوبار نبوده

1- Cognition

2- Ernest Hemingway

3- Democritus

4- Epicureans

و تنها با آب و نان و گاهی اندکی پنیر، با قناعت، روزگار می‌گذرانده، و آنچه او و پیروانش دنبال می‌کردند نوعی لذت‌گرایی انتخابی بوده که براساس آن، فرد، تمایلات یا اهدافی را دنبال می‌کند یا کنار می‌گذارد که سرانجام بیشترین شادمانی را در او پدید آورد. یعنی سبک مبتدلی از زندگی که بر کامیابی از لذت‌های طبیعی و متعارف جامعه ناظر است، و نه کسب شادی‌های مشخص و زودگذر، به‌ویژه از راه‌های غیرمتعارف، چیزی که در سده‌ی نوزدهم میلادی توسط برخی فیلسوفان مکتب رومانیسیسم بهم‌ریخته، رویکرد انتخابی و متعادل را به کنار نهاد، بر لذت‌جویی مهارگسیخته تأکید کردند. همچنان که «آلرد بارون»^۱ (۱۷۸۸ تا ۱۸۲۴ میلادی)، شاعر و ادیب انگلیسی، معتقد بود: «کسب شادمانی بایستی از طریق جستجوی کامل لذت، غوطه‌ور شدن در آن و با آگاهی تام از تجربه‌ی فوری فرد که شور و شوق گسترده و خطرات را در برمی‌گیرد، صورت پذیرد.» رویکردی که در نیمه‌ی دوم سده‌ی بیستم میلادی نیز مجدداً مطرح و فراگیر شد.

خاطر نشان می‌سازد فلسفه‌ی «اصالت حس» اپیکوری و یا به اصطلاح «هاملن»^۲: اصل «شیئیت»^۳ او، مبتنی بر این تصور است که احساس، بزرگ‌ترین مبلغ و پیام آور «واقعیت» است و در عین حال، احساس، ما را با «وجود» و هستی مرتبط می‌سازد و ما را به سوی امور خوشایند و لذت‌بخش، هدایت و از امور نامطبوع و ناخوشایند دور می‌سازد. بنابراین آنچه اپیکور پیشنهاد می‌کند این است که آدمی فراگیرد

1- George Gordon Byron

2- Hamlin

3- Chosisme

پیوسته با «واقعیت» در تماس باشد، به نحوی که به او امکان دهد تا به آزادی در برابر آنچه به او عرضه می‌شود، رفتار و عمل کند. رأی اپیکور درباره‌ی اصالت حس، موجب شد که هم‌روزگاران او و نیز برخی فیلسوفان پس از او ایرادهایی بر این نظر وارد آورند، که البته او و شاگردانش با صراحت به این ایرادها پاسخ دادند. مثلاً در مورد «توهمات» و «خطاهای حواس»، «لوکرسیوس» پیش‌بینی‌هایی ارائه کرده بود از جمله در مورد خطاهای بینایی اظهار می‌دارد: «... تمام ستارگان بر گنبد آسمان، ساکن مشاهده می‌شوند، در صورتی که همه با حرکتی وقفه‌ناپذیر به سیر خود ادامه می‌دهند...». و یا مثالی که شخص اپیکور در این باره ذکر می‌کند این است که برج مربع شکل از فاصله‌ی دور، مدور و خیلی کوچک‌تر از اندازه‌ی واقعی به نظر می‌آید.

پاسخ اپیکوریان به همه‌ی این ایرادها یکی است و آن اینکه خطا از حواس نیست، بلکه گمان و رأیی^۱ که بدان اضافه می‌گردد، موجب خطاست: «احکام غلط و خطا، همیشه در گمان و رأیی است که درباره‌ی حواس روا می‌داریم.» لوکرسیوس پس از آنکه قریب به یک‌صد بیت از آثار خود را به «توهمات بصری» اختصاص می‌دهد، بلافاصله نتیجه می‌گیرد: «قسمت اعظم خطاهای حواس، مربوط به احکامی است که ذهن ما خودبه‌خود درباره‌ی وقایع و حوادث صادر می‌کند و مارا وادار به تصدیق رؤیت چیزهایی می‌نماید که در واقع حس‌باصره آن‌ها را ندیده است. زیرا هیچ چیز دشوارتر از این نیست که ما، بین حقیقت و توهمات^۲ که ذهن ما درباره‌ی امور دارد فرق

بگذاریم» عمق مطلب این است که اپیکور نگران این نیست که در مورد پدیداری واحد، توجیهات کثیری روا داشته و ما را وادار کند در آن‌ها به سنجش پرداخته، هر کدام را که مناسب می‌دانیم انتخاب کنیم. همچنین او نگران نیست که در لحظات مختلف، از یک موضوع واحد، احساسات و ادراکات کثیری حاصل شود.

بنابراین، احساس عبارت است از «ضبط لحظه» و «حفظ آن»، و بر مبنای این «ضبط» است که ما باید رفتار و سلوکی مطمئن و بی‌دغدغه داشته باشیم. اشتباه و خطا از آنجا ناشی می‌شود که بخواهیم برای این «لحظه-آن» ابعادی که فاقد آن است بیفزاییم، حال خواه آن ابعاد، مبشر وقوع حادثه‌ای باشند که در آینده باید پدید آید (اشاره به نظر رواقیون درباره‌ی پیش‌بینی حوادث است که نزد آن‌ها بسیار گرامی بوده) و خواه برای این «لحظه»، پایان و سرانجام امور گذشته را احساس نماید.

از این رو عالی‌ترین مقام استغنائی حکیم آن است که «مُکتنفی به خویشتن» باشد. در نهایت امر چه اهمیتی دارد که یک موضوع، احساسات گوناگونی در لحظات مختلف به ما بدهد مطلب اساسی این است که رفتار ما نباید به مثابه‌ی یک «سودا زده» یا کسی که مقهور ظن و گمان است باشد، که امیدوار یا بیمناک باشیم آنچه را که حواس، فعلاً برای ما تحصیل می‌کند، غیر از آن چری باشد که قبلاً احساس کرده است. اینجا است که «پلوتارک»، تاریخ‌نگار و زندگی‌نامه‌نویس یونان باستان، به تأیید و تکمیل نظر «اپیکور» پرداخته، می‌گوید: «غالباً می‌شنویم که آب حمام برای یک نفر

گرم است و برای دیگری سرد،... در این حالت می‌بینیم که هر کدام از حواس، نوعی احساس دارند و معلوم نیست کدام احساس صحیح است؟ اگر این مطلب را بپذیریم، نتیجه‌ای که به دست می‌آید این است که آب، فی حد ذاته، نه سرد است و نه گرم. و اگر بگوییم آب برای اشخاص مختلف، متفاوت است، این موضوع به مثابه‌ی این است که بگوییم چگونه ممکن است که یک امر واحد [آب]، در آن واحد هم گرم باشد و هم سرد؟

زندگی موافق با طبیعت و زندگانی در اجتماع، ولی مکتفی به خویش، مستلزم درک آسایش و صلح در تنهایی است که به یمن سازش و روابطی که بین فرد و محیط او حاصل می‌شود، فراهم می‌گردد. از سوی دیگر «دیورن»، «انفعال» را بر دو قسم دانسته است: لذت و ألم. هر موجود زنده‌ای دارای احساس لذت و ألم است، لذت موافق طبع و ألم مغایر آن است. لذت و ألم موجب می‌شود که به تمیز و تشخیص اشیاء پردازیم و آنچه را که لذت‌آور است جلب و هر آنچه را که ألم‌انگیز است دفع نماییم.

«دوایت» در این باره می‌گوید: «لذات و آلام، در همه‌ی سطح هستی، علامت حرکت و توقف طبیعت است»، همچنان که اساس اخلاق اپیکوری مبتنی بر لذت و ألم است. فلسفه‌ی اصالت تجربه، که تجربه را معیار صحت و اعتبار فکر و عمل می‌داند، غالباً منجر به اصالت لذت^۱ می‌گردد و به همین سبب است که «گویو»^۲، فلسفه‌ی اصالت تجربه و اصالت نفع^۳ را که در انگلستان پا گرفت، وارث و جانشین

1- Hedonism

2- Guyan

3- Utilitarianism

فلسفه‌ی اپیکور می‌داند.

اما زمانی که به مطالعه‌ی اخلاق می‌پردازیم، ملاحظه می‌شود که فلسفه‌ی اصالت لذت در نظر اپیکور با فلسفه‌ی اصالت لذت در نظر «آریستپ کورنائی»^۱ تفاوت دارد؛ اپیکور به طبقه‌بندی امیال پرداخته و لذات را بر اساس امیال تقسیم نموده و بعضی از امیال ضروری و طبیعی را انتخاب نموده است. همچنین در همین فلسفه‌ی اصالت لذت است که اپیکور فلسفه‌ی اصالت طبیعت^۲ را بسط داده، می‌گوید دسترسی به لذت آسان است، زیرا طبیعت آن را به سهولت و به وجه ثابت در اختیار ما می‌گذارد.

در اینجا یک نکته را باید محفوظ بداریم و آن اینکه «دیوژن لائرتی»، انفعالات را مانند احساس و سبق ذهن^۳، معیار حقیقت می‌داند. بنابراین سر و کار ما با فلسفه‌ای است که به انسان، مقیاسی برای شناخت جهان معرفی می‌کند که حقیقتاً معیار، خود اوست.

افلاطون (۴۲۸ تا ۳۴۸ پیش از میلاد)، شادمانی را محصول هستی صرف انسان و امری اخلاقی می‌داند و در کتاب «جمهوریت» خود، فرمانروایان مستبد را، اگر چه به دلیل ائندار مورد تمجید واقع می‌شوند، اساساً افرادی ضعیف و قابل ترخم می‌داند.

ارسطو (۳۸۴ تا ۳۲۲ قبل از میلاد) نیز معتقد بود که هدف تمامی تلاش‌های انسانی، کسب شادمانی به معنای یک زندگی خوب است. کتاب «اخلاق نیکوماکوس» ارسطو را شاید بتوان نخستین کتاب خودیاری در زمینه‌ی شادمانی به شمار آورد؛ این کتاب، چهارچوب

1- Aristippe de cyrene

2- Naturalism

3- Anticipation

و راهنمایی را برای ایجاد و تحقق یک زندگی شاد، فراهم ساخت. وی به ضروریات اساسی زندگی - مانند غذا، مسکن و سلامت - اشاره می‌کند، که همگی با اندک ثروتی تحصیل می‌شوند. اگر ما ظرفیت‌ها و توانمندی‌های عالی انسانی را تشخیص دهیم و شکوفا کنیم، زندگی شادمانه‌ای پیش رو خواهیم داشت؛ توانمندی‌هایی چون قدرت استدلال، تفکر، عدالت، صداقت، وفاداری، شجاعت، سخاوت، گذشت نسبت به دیگران، خویش‌داری و اعتدال. نگاه ارسطو به کسب شادمانی از طریق تجلی و ابراز توانمندی‌های انسانی، امروزه تحت عنوان «نوحه به نقاط قوت» در حیطه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر دقیقاً مورد توجه قرار گرفته است.

ارسطو همچنین معتقد بود که خوب یا پرهیزگار بودن به صورت غیر عملیاتی و غیر کاربردی آن، کافی نیست بلکه باید مزایا و جنبه‌های مثبت خود را به منظور رسیدن به رضایت‌مندی، به شکل رفتاری در زندگی روزمره متجلی ساخت. این دیدگاه بعدها در نظریات شادکامی، به صورت «خودشکوفایی»^۱ به ویژه در آثار فیلسوفان و روان‌شناسان وجودی^۲ و انسان‌گرا^۳ مجدداً مطرح شد.

«برتراند راسل»^۴ (۱۸۷۲ تا ۱۹۷۰ میلادی) در کتاب خود، «پیروزی شادکامی» دستورالعملی برای شادمانی ارائه کرده که شامل پذیرش خویش، علاقمندی‌ها و اهداف جذاب و گسترده‌ای است که فراتر از خویش‌داری می‌رود، (به علاوه‌ی برخورداری از «نظم ذهنی» یا «سلامت عصبی»، به گونه‌ای که فرد بر افکار نگران‌کننده‌ای که آگاهانه هجوم

1- self actualization

2- Existential

3- Humanistic

4- Bertrand Arthur William Russell

می‌آورند، کنترل داشته باشد). البته همه‌ی این‌ها پس از برآورده شدن نیازهای اساسی مانند غذا و مسکن مطرح هستند. این دستورالعمل شامل تعادل بخشیدن به کار، خانواده و علایق تفریحی نیز می‌شود، چراکه افراد بعضاً در برابر وسوسه‌های فرهنگی مربوط به افراط در کار و فعالیت و جستجوی ثروت، به طور ذاتی اصرار می‌ورزند.

«رابرت نوزیک»^۱ (۱۹۳۸ تا ۲۰۰۲) فیلسوف دیگری که درباره‌ی شادکامی کار کرده و در روان‌شناسی بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی پی‌شگام است، در کتاب «زندگی بازبینی شده» می‌نویسد که با «دستکاری» معیارهای ارزیابی‌مان، می‌توانیم شادمانی خود را افزایش دهیم. طبق نظریه‌ی نوزیک، شخصیت هر فرد در طی زندگی وی، بصورت نامتعیّن، توسط خود او شکل می‌گیرد. این نظریه بر این واقعیت استوار است که انسان‌ها به عنوان عامل‌های خودآگاه، دلایلی با سطوح اهمیت مختلف، برای اعمال‌شان بیان می‌کنند. این دلایل و وزن‌های متفاوت نسبت داده شده به آن‌ها، هویت فرد را شکل می‌دهند که در طی زمان کامل می‌شود. بنابراین، هویت هر فرد دارای ابعاد مختلفی با سطوح برجستگی متفاوت است. به این ابعاد و میزان اهمیت آن‌ها که توسط خود فرد شکل گرفته و ساخته می‌شود، منبش و شخصیت فرد نیز گفته می‌شود. از آنجایی که افراد می‌توانند معیارهای خود را در ارزیابی تحقق نیازها، اهداف و آرمان‌شان کنترل کنند، پس بر میزان شادمانی خود نیز (دست کم تا حدی) کنترل خواهند داشت.

از سوی دیگر فیلسوفان نوهستی‌گرا، معتقدند که در این دنیای آشفته،

می‌توان از طریق رویارویی با حقایق دشوار هستی و ایجاد ارزش‌ها و معنایی خاص خود برای زندگی، به شادمانی‌های کوچک دست یافت، و باید شجاعانه بر روی ارزش‌های خود، با علم به اینکه اعمال ما ممکن است در این دنیای پوچ و بی‌معنی به نتیجه‌ی سودمندی نرسد اقدام کرد. برای مثال آلبر کامو^۱، نویسنده و فیلسوف، افسانه‌ی قدیم یونانی «سیزیف» را استعاره‌ی خوبی برای بی‌معنایی زندگی و تلاش انسان می‌اند. خدایان، سیزیف را محکوم کرده بودند تا تمام عمر خود را صرف هل دادن تخته‌سنگی کند تا آن را به بالای تپه برساند. هر بار که او به بالای تپه می‌رسید، تخته‌سنگ از آن سوی تپه پایین می‌افتاد. سیزیف باید آن را دوباره به بالای تپه می‌رساند و این کار را تا ابد ادامه می‌داد.

«ژول فین برگ» (۱۹۹۲) دیدگاه ارسطو درباره‌ی شادمانی از طریق خودشکوفایی را مجدداً بازگو کرد و بر بدبینی برخی دیگر از پیروان مکتب هستی‌گرایی غلبه کرد. از دیدگاه او، اگرچه ممکن است زندگی پوچ و بی‌معنی باشد، اما تا وقتی توانیم ظرفیت‌های بالقوه‌ی خود را شکوفا سازیم، زندگی باز هم «خوب»، ارزشمند و توأم با شادمانی است. به عقیده‌ی فین برگ همه‌ی انسان‌ها با ظرفیت‌های بالقوه و نهفته و آمادگی‌های منحصربه‌فرد به دنیا می‌آیند، که با رشد مهارت‌ها و استعدادهای مفید به کمال می‌رسند. وقتی این ظرفیت‌های کمال‌یافته به کار گرفته می‌شوند و توانایی‌های ذاتی شکوفا می‌شوند، رضایت‌مندی و نشاط به ارمغان آورده می‌شود، چرا که انسان توانسته است فطرت طبیعی خود را تحقق بخشد. خودشکوفایی و به دنبال

1- Albert Camus

آن زندگی شادمانه؛ زندگی‌ای است که شکل می‌گیرد، برای تحقق عناصرش آماده و مجهز می‌گردد، سپس بی‌وقفه خود را برای انجام امور آماده می‌سازد.

«ریچارد کوآن»، (۱۹۷۷) در کتاب خود، «قهرمان، هنرمند، خردمند، یا روحانی»، ضمن بررسی و جمع‌بندی دیدگاه‌های مختلف فلسفی و نظری در ارتباط با شادکامی، تحقق خویشتن، خودشکوفایی، و سلامت روانی، پیشنهاد می‌کند که شادمانی را با پنج «شیوه» و یا روش اساسی می‌توان کسب کرد:

۱. کارایی^۱، در زمینه‌ی مهارت‌های اصلی زندگی، به طوری که فرد بر کار، طرح‌ها یا علت‌هایی خارج از وجود خویش معطوف شود. این کار، مستلزم داشتن مهارت‌های ارتباطی و هوشمندانه است.
۲. خلاقیت^۲، که در آن، فرد به گوله‌ای خلاق نسبت به تجربه‌ی زندگی، آزاد و انعطاف‌پذیر است و نقش اصیل و مبتکرانه‌ای را در چگونگی زندگی و کار خود ایفا می‌کند.
۳. هماهنگی درونی^۳، که شامل شناخت و پذیرش خویشتن است.
۴. پیوند داشتن با دیگران^۴، به معنی برخورداری کردن از همدلی، حساسیت و همدردی نسبت به افرادی که در زندگی نگران آن‌ها هستیم و نیز نسبت به بشریت به طور کلی. چنین ویژگی‌ای باعث ایجاد روابط ارضاء‌کننده و بارور می‌شود و توجه آدمی را به فراتر از خویشتن می‌برد و او را معطوف به نوع بشر می‌سازد.
۵. تعالی‌ای که در آن، دیگر خود، مجزا یا بیگانه شده از جهان، طبیعت

1- Efficiency
2- Creativity
3- Inner Harmony
4- Relationship

و عالم در نظر گرفته نمی‌شود و مفهومی عرفانی از وحدت با کلّ بزرگ‌تری که می‌توان آن را خدا، طبیعت، زیبایی نهایی یا عشق نامید، تجربه می‌شود.

نظریه‌ها و دیدگاه‌های روان‌شناسان

روان‌شناسان نیز مانند فیلسوفان، درباره‌ی این که چگونه می‌توان به شناخت دقیقی از شادمانی و کسب آن نائل شد، به تأمل و تعمق پرداخته، دیدگاه‌های متفاوتی ارائه کرده‌اند.

«ویلیام جیمز»^۱ (۱۸۶۲ تا ۱۹۱۰ میلادی)، از پیشگامان روان‌شناسی و بنیانگذار مکتب پراگماتیسم، اعتقاد داشت که «شادمانی، انگیزه‌ی پنهان اکثر انسان‌ها در همه‌ی اعصار برای انجام تمام امور و چیزهایی بوده که مشتاقان آن‌ها را تحمل کرده‌اند»، حتی برخی معتقدند او، خود، با استفاده از این رویکرد و از طریق کاهش انتظارات و نیازهای کمال‌گرایانه توانست برشادمانی خود افزوده، بر افسردگی‌اش فائق آید.

«زیگموند فروید»^۲ (۱۸۵۶ تا ۱۹۳۹ میلادی)، بنیانگذار روان‌کاوی، ابتدا معتقد بود که شادمانی، انگیزه‌ی نهایی انسان است و هدف زندگی، پیروی از «اصل لذّت» می‌باشد. به‌طوری که افراد در صدد هستند تا لذّت را به حداکثر رسانده، درد را کاهش دهند. ری بعدها در «وَرای اصل لذّت» از عقیده‌ی اولیه‌ی خود در مورد انگیزش آدمی یا رانه‌های اساسی او، فراتر رفته، این باور که به موجب آن اصل لذّت، یعنی جست‌وجوی لذّت و اجتناب از درد و آلم، رانه‌ی اصلی

1- William James

2- Schlomo Sigismund Freud

را در پس رفتارهای ظاهری انسان تشکیل می‌دهد و اصل و ریشه‌ی رفتارهای او را می‌توان به کمک این اصل تبیین کرد، با اصل دیگری موسوم به «اصل واقعیت» تعدیل نمود.

بسیاری از مربازانی که طی جنگ اول جهانی، دچار ضربه‌های شدید روانی شده بودند، در رؤیاهای خود مکرراً به این وقایع آسیب‌زا باز می‌گشتند. چگونه می‌شد این موضوع را با هر تعریفی از اصل لذت و تعامل آن با اصل واقعیت تطبیق داد؟ علاوه بر این واقعیت‌ها، شواهد در دسترس تر دیگری نیز فروید را به فکر او می‌داشت؛ برای مثال: هاینس، نوی یک و نیم ساله‌اش، به ابداع نوعی بازی کودکانه دست زده بود که وقتی مادرش در طول روز، او را برای ساعاتی تنها می‌گذاشت، انجام می‌داد این بازی که شامل پرتاب قرقره‌ای به یک طرف اتاق و سپس کشیدن دوباره‌ی آن به سمت خود می‌شد، شاید تقلیدی بود که از واقعه‌ی ناخوشایند غیبت مادر صورت می‌گرفت. ترک کودک و خروج مادر از منزل، او را در موقعیتی منفعلانه و ناتوان قرار می‌داد که قادر نبود هیچ‌گونه کاری برای بازگرداندن مادر انجام دهد. اما وی به مدد این بازی رمزی، که مصمّن اشسارتی به ترک کردن او توسط مادر بود، موضع انفعالی خود را به موقعیتی فعال بدل می‌ساخت، به عبارتی او از طریق به بازی درآوردن موقعیت خود، احساسی از تسلط بر آن کسب می‌کرد.

فروید بر اساس این مشاهده‌ی ساده اما هوشمندانه، الگویی برای بازی‌های کودک و ورای آن برای رؤیاها و عوارض روانی تکرار شونده مطرح ساخت. فروید این طور عنوان ساخت که چنین بازی‌های تکراری‌ای به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس کنند بر اوضاع تسلط دارند؛ وقایعی که در حالت انفعالی موجب رنج و تألم می‌شوند، به

بازی‌ها و داستان‌های فعالانه تبدیل می‌گردند. کودک با تکرار واقعی نامطبوعی که خوشایندش نبود، قادر می‌شد به احساسی از تسلط و کنترل بر آن دست یابد. و چه بسا که همین فرآیند درمورد رؤیاهای آسیبی‌سریازان نیز تأثیرگذار بوده باشد. به اجرا گذاردن مکرر واقعی آسیبی‌اولیه، راهی بود تا از طریق آن، فرد با اتخاذ ساز و کار دفاعی جدیدی پس از واقعه‌ی آسیبی، به دفع رنج و دردمندی روانی خود می‌پرداخت.

با این وجود، توجیهات مزبور نهایتاً رضایت خاطر فروید را درمورد حل مسئله برآورده نمی‌ساخت. پدیداری که او «اجبار در تکرار» می‌خواند، ممکن بود گاهی اوقات به درک و احساسی تازه از تسلط و کنترل بینجامد، اما به همان میزان نیز این احتمال وجود داشت که این تکرار همچنان به ایجاد درد و آلم در فرد تداوم بخشیده یا حتی او را به سوی تخریب نفس خود نیز سوق دهد. می‌بایستی چیزی ورای «اصل لذت» درکار می‌بود به زعم او در کنار «اروس» (یا رانه‌ی زندگی)، بایستی جایی برای چیز دیگری موسوم به «تاناتوس» (یا رانه‌ی مرگ) نیز در ساحت روان آدمی باز کرد. احتمالاً غایت و هدف رانه‌ی مرگ، که او مدخلیت آن را در پدیدار «اجبار در تکرار» مشاهده کرده بود، با بازگرداندن ارگانیسم به حالتی غیرارگانیکی (یا همان مرگ)، در جهت تخفیف و کاهش تنش‌های موجود محقق می‌شد. بدین ترتیب در نگاه فروید، به‌طرزی عجیب و تناقض‌آمیز، هدف و غایت تمامی حیات در تحلیل آخر، چیزی جز مرگ نبود.

با این رویکرد، برخی معتقدند که روان‌کاوی، نمی‌تواند تلخ‌کامی‌های انسان را درمان کند، و در بهترین شرایط، «ناراحتی‌های عصبی-روانی را به ناخرسندی‌های روزمره تبدیل می‌کند». فروید در کتاب خود،

«تمدّن و ناخشنودی‌های آن»، راه‌هایی را برای کسب حداقل شادمانی مطرح می‌سازد، از جمله: استفاده از داروها یا مراقبه به منظور از بین بردن فشارهای غریزی، کناره‌گیری از دیگران (جهت دوری از رنج برداشتن از جانب سایرین) و غوطه‌ور شدن در دنیای مهر و محبت از طریق پرداختن به هنر و مذهب. با این وجود، به عقیده‌ی او بهترین شرط برای کسب شادمانی اندک، پالایش یا جهت بخشیدن فشارهای غریزی در فعالیت‌های معنی‌داری چون هنر یا دانش است. «بی. اف. اسکینر»^۱ (۱۹۰۴ تا ۱۹۹۰ میلادی)، روان‌شناس رفتارگرا، شادمانی را احساسی می‌داند که از شرایط یا موقعیت‌های تقویت‌کننده در زندگی حاصل می‌شود؛ در این شرایط، از فرد قدردانی می‌شود و نیز در معرض کنترل آزاددهنده نیست، یعنی برای شکل‌گیری و حفظ رفتارش تنبیه نمی‌شود.

«اریک فروم»^۲ (۱۹۰۰ تا ۱۹۸۰ میلادی)، روان‌کاو و فیلسوف اجتماعی از این حقیقت رنج می‌برد که شادمانی برای اکثر افراد، با جستجوی مصرف‌گرایی تاب‌خردانه دنبال می‌شود و افراد برای رسیدن به شادی مانند کودکان رفاه‌زده و بی‌نیاز، به دنبال تجربه‌های تازه و کالاهای جدید هستند، در حالی که می‌توانند شادمانی را با هنر توجه کردن به بیرون از خود، یعنی دوست داشتن دیگران به دست آورند. «آبراهام مازلو»^۳ (۱۹۰۸ تا ۱۹۷۰ میلادی)، روان‌شناس انسان‌گرا، با ارائه‌ی نظریه‌ی خود در خصوص سلسله مراتب هرمی شکل نیازها (هرم مازلو)، معتقد بود که وقتی نیازهایمان برآورده و اهدافمان

1- Burrhus Frederic Skinner

2- Erich Fromm

3- Abraham Maslow

محقق می‌شوند، احساس شادمانی را در خود تجربه می‌کنیم. به همین دلیل، او و متفکرانی که پایه و اساس شادمانی را در رسیدن به اهداف نهایی یا تحقق نیازها و آرزوها می‌دانند، «غایت‌گرا» یا «فرجام‌نگر» نامیده می‌شوند. از این منظر، افراد زمانی شاد هستند که بین شیوه‌ی زندگی فعلی خود، و سبک زندگی مورد انتظارشان، شباهت‌های قابل توجهی بیابند. به دیگر سخن، ملاک قضاوت و ارزیابی در این موارد آن است که تا چه اندازه «واقعیت» با «انتظارات، معیارها و آرمان‌های فرد» هماهنگ است؟

«چکس زنت می‌هایی»، روان‌شناس عملگرا، در کتاب خود، «روانشناسی تجربه‌ی بهینه»، شادمانی را محصول تلاش و فعالیت می‌داند، و نه رسیدن به هدف. (همچنان که پیش از او نیز فیلسوفانی چون «هنری دیوید تورو» (۱۸۱۷ تا ۱۸۶۲ میلادی)، کلید شادمانی را کار و فعالیت می‌دانستند). در این رویکرد، زمانی که درگیر انجام تکالیفی هستیم که ارزشمند و چالش‌برانگیز هستند؛ یعنی فعالیت‌هایی که نه آنقدر آسان و خسته‌کننده‌اند، نه آنقدر دشوار و ناکام‌کننده، احساس خرسندی، نشاط و لذت را تجربه می‌کنیم.

«پیتر لوینسون»، دیگر روان‌شناس عملگرا، شادمانی را مجموعه‌ای از تجربه‌های لذت‌بخش یا رویدادهای خوشایند، در نظر می‌گیرد و معتقد است تعداد زیادی از افراد، هنگامی که در زندگی از طریق «باید»‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند، یا به جای فعالیت‌های «مورد علاقه»‌ای که لذت و مسرت به دنبال می‌آورند، مجبور به انجام فعالیت‌های طاقت‌فرسا و مشقت‌آور هستند، گرفتار افسردگی می‌شوند. درچنین

دیدگاهی؛ شادمانی فرد، با افزایش تجربه‌های مثبت، احتمالاً افزایش می‌یابد.

کیفیت زندگی

همچنان که ملاحظه شد، به تعبیر «اد دینر»، در تمامی نظریه‌های موجود، حقایق نهفته است و نظریه‌های ظاهراً در تعارض با یکدیگر، در عین حال از بخشی از حقیقت دفاع می‌کنند. یکی از حوزه‌های مهمی که در بسیاری از مکاتب و نظریات، به نوعی مطمح نظر قرار گرفته، «کیفیت زندگی» است.

کیفیت زندگی، به طور کلی، بیانگر میزان برتری و امتیازهای فرد در زندگی، در ارتباط با برخی معیارهای مقایسه‌ای است، که اکثر افراد جامعه‌ی مورد نظر آن را مطرح می‌کنند. این تعریف، معطوف به مزیت، برتری یا خوشایند بودن در جنبه‌هایی از زندگی است، که فراتر از صرفاً امرار معاش، بقا و طول عمر است؛ و بر حیطه‌هایی از زندگی تأکید می‌ورزد که آن را ارزشمندتر، خوشایندتر و بانشاط‌تر می‌سازد، مانند: فعالیت‌های معنادار و خودشکوفایی.

معیارهای «خوب زندگی کردن»، در دهه‌های اخیر، از تأکید بر رفاه مادی، به سمت مباحث مربوط به کیفیت فراگیر زندگی، معطوف گردیده است. به گونه‌ای که در «نهضت شاخص‌های اجتماعی» نیمه‌ی دوم سده‌ی بیستم میلادی، شاخص‌های «عینی» کیفیت زندگی (مؤلفه‌های رفاه مادی)، با معیارهای «ذهنی» رفاه، سلامت روانی، درک کیفیت زندگی، شادمانی، و سطح رضایت‌مندی فرد از زندگی،

تکمیل گردید. نکته‌ی جالب آنکه در پژوهش‌های صورت گرفته، بین شاخص‌های عینی و شاخص‌های ذهنی، همبستگی کمی به دست آمده است.

برای مثال در ارزیابی‌های پیرسون و مایکل ب. فریش (۲۰۰۶)، حیطه‌های عمده‌ای که کیفیت کلی زندگی فرد را تشکیل می‌دهند، عبارتند از:

- سلامت؛ به معنی سالم بودن از لحاظ جسمانی، عدم بیماری، درد یا ناتوانی
- احترام به خوشتن؛ یعنی دوست داشتن خود با همه‌ی نقاط قوت و ضعف
- اهداف و ارزش‌ها / زندگی معنوی
- درآمد؛ که شامل دارایی‌ها و اطمینان از تأمین مالی آینده‌ی فرد نیز هست
- کار؛ به معنی مَشغی حرفه‌ای فرد است و اینکه اکثر اوقات خود را چگونه می‌گذراند
- تفریح و سرگرمی؛ اینکه فرد برای آرامش یافتن، سرگرمی یا بهبود بخشیدن به وضعیت خود، در اوقات فراغت چه می‌کند
- یادگیری؛ به معنی کسب مهارت‌ها یا اطلاعات جدید مورد علاقه‌ی فرد
- خلاقیت؛ مانند طرح شیوه‌های تازه و هوشمندانه برای حل مسائل روزمره یا دنبال کردن سرگرمی‌ها
- کمک به دیگران؛ به معنی مشارکت در خدمات اجتماعی و فعالیت‌های شهروندی، و کمک به سایرین (نه فقط دوستان و بستگان)

• عشق؛ به معنی روابط بسیار نزدیک عاطفی با فردی دیگر، توأم با مسئولیت‌پذیری و درک متقابل

• دوستان؛ شامل افرادی غیر از بستگان، که فرد آن‌ها را به خوبی می‌شناسید، علائق و زمینه‌های ارتباطی مشترک دارند، درباره‌ی مسائل شخصی خود با آن‌ها گفتگو می‌کند، و در حل مشکلات به یاری یکدیگر می‌شتابند.

• کودکان؛ شامل چگونگی زندگی کردن با کودکان، و تأمل و تفکر فرد در این رابطه

• بستگان؛ به معنی چگونگی ارتباط با والدین، پدربزرگ و مادربزرگ، خواهران و برادران، عموها و عمه‌ها و سایر بستگان، و تأمل و تفکر در مورد آن‌ها، و یا کمک کردن به یکدیگر

• خانه؛ شامل جایی که فرد در آن زندگی می‌کند، و نیز تفکر و تأمل او در این زمینه

• محله؛ تفکر و تأمل او در این زمینه، و نیز میزان علاقمندی نسبت به همسایگان (و مسائل محله)

• جامعه؛ شامل میزان توجه و علاقمندی فرد به مسائل اجتماع، فراتر از منزل و محله

نظریه‌ی کیفیت زندگی، براین فرض استوار است که عناصر عاطفی و هیجانی شادمانی، تا حد زیادی، از قضاوت‌های شناختی مرتبط با رضایت‌مندی از زندگی ناشی می‌شود، و یا از این ارزیابی حاصل می‌شود که چه زمانی فرد احساس شادمانی و امنیت می‌کند و معیارهای او در مورد کار و فعالیت رضایت‌بخش برآورده شده است. در نظریه‌ی کیفیت زندگی؛ رضایت‌مندی از زندگی، ارزیابی ذهنی

فرد از میزان برآورده شدن نیازها، اهداف و آرزوهای اوست. بنابراین، تفاوت احساس شده میان آنچه که فرد دارد و آنچه که خواهان داشتن آن در زندگی است، تعیین کننده‌ی میزان رضایت‌مندی یا عدم رضایت‌مندی اوست. به عبارتی، کیفیت زندگی معادل با رضایت‌مندی از زندگی است.

مدل پنج‌گانه‌ی کیفیت زندگی

عامل اول: ویژگی‌های عینی و شرایط زندگی

منظور از شرایط عینی زندگی، ویژگی‌های فیزیکی و اجتماعی عینی حیطه‌ای از زندگی است که اثرات آن بر رضایت‌مندی از زندگی و سلامت روانی، به واسطه‌ی عوامل شناختی صورت می‌گیرد.

عامل دوم: نگرش

علاوه بر شرایط عینی، ادراک ذهنی فرد از ویژگی‌های یک حیطه نیز بر رضایت‌مندی او از آن حیطه تأثیر دارد. به این معنی که برای مثال افراد، واقعیت‌های عینی یک موقعیت خاص را، به گونه‌ای مثبت یا منفی تحریف می‌کنند. عامل نگرش، علاوه بر جنبه‌ی «ارزیابی واقعیت» و قضاوت در زمینه‌ی رضایت‌مندی از زندگی، بهگونگی تفسیر فرد از واقعیت، و نیز تعیین و تبیین پی‌آمدهایی که موضوعی خاصی از شرایط به او اعمال می‌کنند، را نیز دربرمی‌گیرد.

عامل سوم: معیارهای خرسندی

با این معیارها، فرد مشخص می‌کند که آیا نیازها و امیال او در حیطه‌ی ارزشمندی از زندگی، برآورده شده است یا نه؟ دست‌یابی به معیارها در مورد ویژگی‌های مهم یک حوزه‌ی زندگی، به‌طور ذهنی با محاسبه‌ی لذت جویی، ترکیب شده، قضاوت کلی فرد نسبت به میزان رضایت‌مندی از آن حیطه را تشکیل می‌دهد. معیارها، اهداف و آرزوهای فرد در مورد حیطه‌ای از زندگی، میزان تأثیر شرایط عینی را در تعیین رضایت‌مندی از آن حیطه، تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، به ویژه اگر این اهداف و معیارها به گونه‌ی غیرواقع‌گرایانه‌ای بالا باشند (چه به لحاظ توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد، و چه به لحاظ شرایط و امکانات محیط).

عامل چهارم: اولویت‌های زندگی

رضایت‌مندی از هر حیطه‌ی زندگی، براساس ارزش و اهمیتی سنجیده می‌شود که فرد در معادلات ذهنی خود، برای آن حیطه‌ی خاص قائل شده است. بنابراین اگر در دو حوزه، فرد رضایت‌مندی یکسانی داشته باشد، حوزه‌ای که برای او مهم‌تر است، تأثیر بیشتری در رضایت‌مندی کلی او از زندگی دارد. ازسوی دیگر اگر میزان رضایت‌مندی در حوزه‌ای کاهش یابد، فرد تلاش می‌کند با افزایش رضایت‌مندی در حوزه‌ای دیگر، رضایت‌مندی کلی خود را از زندگی، در سطح قابل‌قبولی نگه دارد. برای مثال زمانی که فرد با مشکلات لاینحل شغلی روبرو می‌شود، اهمیت و جایگاه شغلی‌اش تنزل می‌یابد، و در زمینه‌ی شغلی دچار نارضایتی می‌شود، توجه خود را به سایر حیطه‌های زندگی معطوف می‌کند؛ مثلاً خانواده، و تلاش

برای همسر، پدر یا مادر بهتری بودن.

عامل پنجم: رضایت‌مندی کلی

از آنجا که رضایت‌مندی کلی از زندگی، تا حدی نمایانگر مجموعه‌ی رضایت‌مندی‌ها در تمامی حیطه‌های ارزشمند زندگی است، افراد با افزایش رضایت‌مندی در هر زمینه‌ای، حتی زمینه‌هایی که فعلاً مورد توجه آن‌ها نیست، رضایت‌مندی کلی خود از زندگی را تقویت می‌کنند. همان‌که در روان‌شناسی مثبت‌نگر، برای افزایش رضایت‌مندی فرد از زندگی، اساساً تأکید بر حیطه‌های کم‌اهمیت‌تر و افزایش تأثیر مثبت کلی آن‌هاست.

ارکان ارتقاء کیفیت زندگی

اصل غنای درونی

غنای درونی به این معناست که فرد، پس از مراقبت از خویشتن، به گونه‌ای خردمندانه، دوستانه، دلسوزانه و همه‌جانبه احساس عمیق آرامش، نشاط، تمرکز، مهربانی، هشیاری و آمادگی برای مواجه شدن با چالش‌های روزانه‌ی زندگی را کسب کند. این مستلزم آن است که افراد، اقدامات مفیدی برای مراقبت از خویشتن به عمل آورده، وقت کافی برای تلاش و اندیشه‌ورزی درخصوص آن‌چه به آن‌ها نیرو می‌بخشد، اختصاص دهند.

همچنین غنای درونی شامل داشتن استراحت کافی و مراقبت از جسم و روان خویش، شامل ورزش‌های منظم، نیایش، مرور اهداف و برنامه‌ریزی‌ها، و ایجاد تعادل در زندگی نیز می‌شود. به علاوه غنای

درونی به معنای ایجاد فضا برای خویشتن در زندگی و پدید آوردن فرصت‌های تنهایی، به منظور افزایش انرژی، هم می‌باشد، یعنی اینکه فرد، خود را غرق مسئولیت‌ها و برنامه‌های کاری و حرفه‌ای نسازد. غنای درونی، موضوعی بسیار فردی است؛ یعنی آنچه برای شما مؤثر است، امکان دارد برای فرد دیگری چنین تأثیری نداشته باشد. روند غنی‌سازی در مورد هر فرد باید هر روز تکرار شده، تداوم داشته باشد.

تعهد نسبت به غنای بخشیدن درونی، به معنای ایجاد شادمانی، آرامش و اولویت‌های رعایت‌مندی و خرسندی است. این نکته، ساده در عین حال مهم است که، اگر به خود توجه نداشته باشید و از خود مراقبت نکنید، به هیچ‌کس دیگری نیز توجه نخواهید داشت و نگران هیچ‌کس نخواهید بود. پس، از به تعویق انداختن کارهایی که می‌دانید برای تجربه‌ی غنای درونی ضروری است، اجتناب کنید. منتظر فرصت نمانید و فرصت‌های کوتاه را همه‌روزه، و هر ساعتی از شبانه‌روز که شد، فراهم آورید. فواصل میان برنامه‌های نیروبخشی و احیاء خویشتن، شرایط فعلی زندگی شما را قابل تحمل می‌سازد، حتی اگر هیچ تغییر بنیادی در آن ایجاد نکند.

اصل کیفیت زمان

گاه‌گاهی فرصت تنهایی برای همه‌ی ما ضروری است، باید در مکانی آرام و بی‌سروصدا، در خود، آرامش و تمرکز ایجاد کرده، احساسات، اهداف و ارزش‌های خود را لمس کنیم. و نیز برای کارهای روزانه‌ی خود و حل و فصل مسائل شخصی، برنامه‌ریزی داشته باشیم. زمان باکیفیت، فرصت تنهایی است (۵ تا ۳۰ دقیقه) که به منظور احیاء

و نیرو بخشیدن به خویشتن، آرامش و در ارتباط بودن با اهداف گسترده‌ی زندگی و پردازش هر نوع مسئله و نگرانی صورت می‌گیرد.

اصل معنایابی

رویکرد بهبود کیفیت زندگی، اهداف و ارزش‌های زندگی هر فرد را، باورهای تعیین‌کننده درباره‌ی مهم‌ترین مسائل زندگی می‌داند، که شامل اهداف شخصی و حرفه‌ای است که فرد برای نیل به آن‌ها باید نگرش‌ها، عادت‌ها و فعالیت‌هایی را دنبال کند و متقابلاً از باورها و عادت‌ها و فعالیت‌هایی که مانع پیشرفت اوست، اجتناب کند. همچنین نظام ارزشی فرد و دیدگاه او نسبت به درست یا نادرست بودن امور، و نیز معنا و غایت زیستن، در اصل معنایابی دنبال می‌شود.

راهکارهای خرسندی از زندگی

بر اساس آنچه که در مدل پنج‌گانه‌ی کیفیت زندگی ارائه شد، برای دستیابی به خرسندی و رضایت‌مندی از زندگی، در پنج حیطه‌ی عمده می‌توان تلاش کرد:

شرایط عینی،

نگرش یا درک فرد از آن شرایط،

معیارهای رضایت‌مندی از آن حیطه،

میزان اهمیتی که فرد برای آن حیطه‌ی خاص قائل است،

و رضایت‌مندی فرد در سایر حیطه‌هایی که مورد توجه فوری نیستند.

بنابراین می‌توان به موارد زیر، به عنوان راهکارهایی برای افزایش میزان رضایت‌مندی از زندگی، اشاره کرد:

بازتعریف شادمانی؛ معنای آن برای شما چیست؟
 شرایط خود را تغییر دهید.
 نگرش خود را تغییر دهید.
 اهداف و معیارهای خود را تغییر دهید.
 اولویت‌های خود را تغییر دهید.
 رضایت‌مندی خود را در حیطه‌های دیگری که قبلاً به آن‌ها توجه
 نداشته‌اید تقویت کنید.

در اثر حاضر، دوست و همکار هنرمندم مهندس حمید کربلی، در
 قالب فیلمنامه‌ای، در نهایت صداقت و سادگی، به دور از پیچیدگی‌های
 بیانی و روایی، در فضایی واقعی و صمیمی، برای دقایقی مخاطب
 فرهیخته را با مفاهیم عمیقی چون خرسندی و رضایت‌مندی از
 زندگی، همراه می‌سازد. و به آرامی تأثیری شگرف بر ما می‌گذارد، و
 حسی که تا مدت‌ها رهایمان نمی‌کند...

در این بازار اگر سودی است با درویش خرسند است
 خدایا مُنعمم گردان به درویشی و خرسندی^۱

دکتر علیرضا ناصری
 مدیرمسئول انتشارات پژواک هنر و اندیشه



دیباجه‌ی نویسنده

طرح اصلی «البریز راز» ابتدا در قالب نمایشنامه‌ای تک‌پرده‌ای در هشت صحنه نوشته شد و پس از حدود دو سال، در زمستان ۱۳۸۷ به درخواست یکی از دوستان فیلمسازم، همراه با تغییراتی ضروری در ساختار و البته حذف برخی از شخصیت‌های این درام، در قالب فیلمنامه بازنویسی شد اما سرنوشت به گونه‌ای مقدر بود که علیرغم پیشرفت سریع پیش تولید این فیلم در بهار ۱۳۸۸، مرحله فیلمبرداری آن به دلایلی، متوقف شد. و هنگامی که بایست نهاد دوست فرهیخته و هنرمندم جناب آقای دکتر ناصری، مبنی بر چاپ آن مواجه شدم، با ارادت تام و افتخار تمام از آن استقبال کردم. امیدوارم بضاعت اندک ادبی نگارنده مسبب ناامیدی ایشان و البته خواننده‌ی گرامی نگردد. لازم می‌دانم از ایشان و همچنین حلقه‌ی دوستان عزیزم که الهام‌بخش این نوشتار بودند، صمیمانه سپاسگزاری کنم.

حمید کُریلی، تابستان ۱۳۹۱