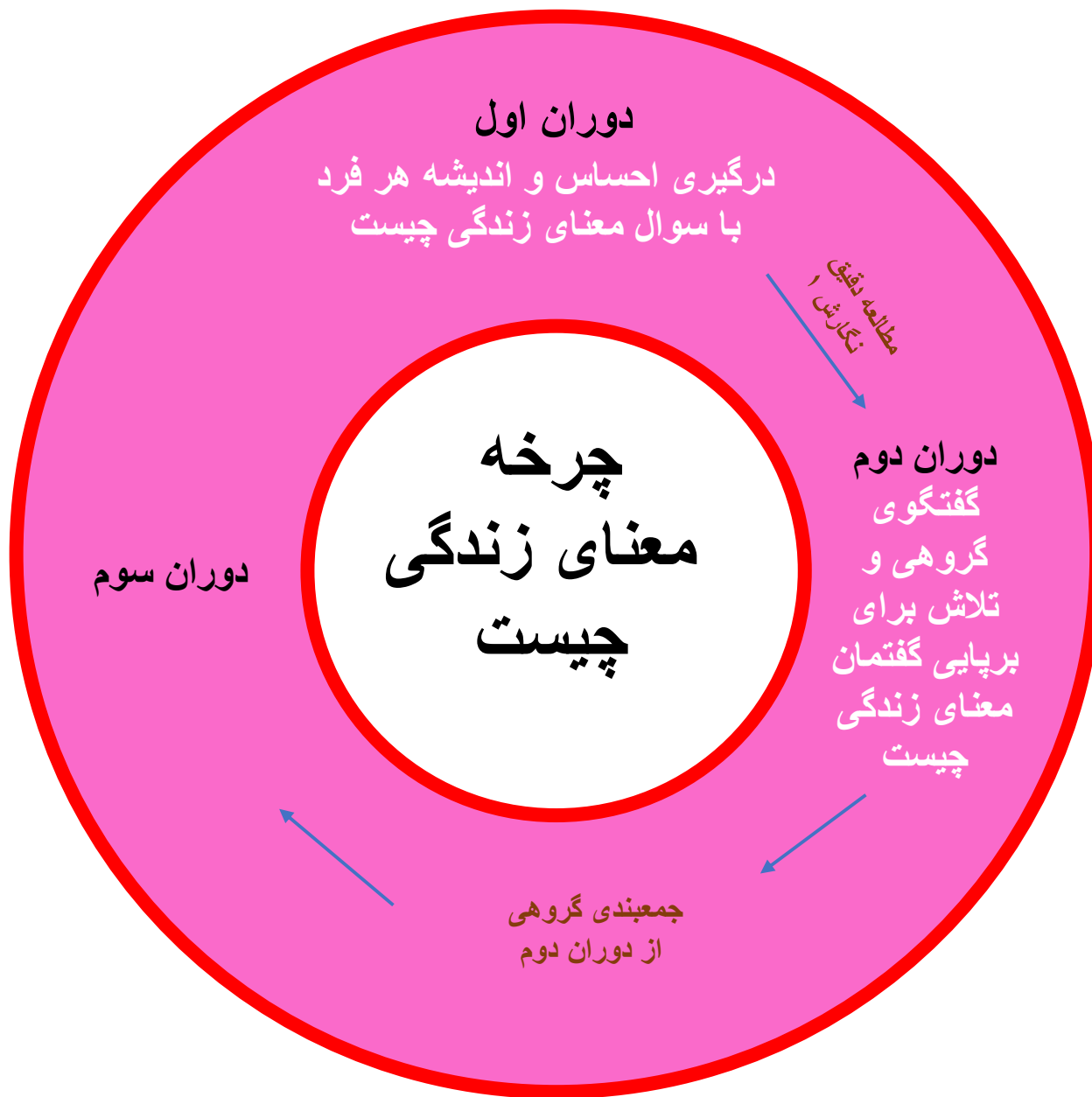


نگارش ۲  
علیرضا مولا  
بهمن ۱۳۹۸



تتی چند از دوستان با راز معنای زندگی  
چیست روپرو شده اند و از من درخواست  
هم اندیشی کرده اند.

نگارش ۱ در مورد این موضوع در آبان  
۱۳۹۸ در اختیار شما عزیزان قرار گرفت  
و اکنون نگارش ۲ که تکمیل کننده  
نگارش ۱ است پیشکش میشود.



عکس از حامد محسنی

اگر این دو  
نگارش را  
مفید می بینید  
آنها پخش کنید

۱

درگیری فردی با سوال معنی زندگی چیست ←

۲

جستجوی گروهی در مورد معنای زندگی



تقدیم به دوستانی که با سخت کوشی در جستجوی \*یافتن\* (بخوانید ساختن) پاسخی برای سوال معنای زندگی چیست هستند

با درودی دوباره به ایرانیان گرامی!

معنای زندگی چیست سوال بسیار سختی است. شتاب و بی تابی برای پیدا کردن پاسخ نتیجه دلخواهی به بار نمی آورد و شکیبایی شما ضروری است.

میتوان جستجو برای \*یافتن\* پاسخ مناسب را به چند دوران تقسیم کرد.

لطفاً , فقط , اگر دوران ۱ (مطالعه نگارش ۱) را پشت سر گذاشته اید وارد دوران ۲ شوید.

با کمک یکدیگر پاسخ های جالبی می یابیم!

آموزش/ارائه دانش به دیگران روش بسیار موثری است که فرد یاد دهنده را هر چه بیشتر به ژرفای این دانش آشنا میکند و تکرار این پروسه آموزش، دانش غنی شده را در مغز یاد دهنده ثبت میکند.



**دوران اول:** درگیری با سوال  
معنای زندگی چیست و سخت  
اندیشی با کمک نگارش اول  
تنظیم شده در آبان ۱۳۹۸

**دوران دوم:** دوران \***بده و بگیر**\*  
شما نگارش ۱ را در اختیار چند  
نفر از همکلاسی ها و نزدیکان  
میگذارید و با آنها در مورد اینکه  
معنای زندگی چیست وارد گفتگو  
میشوید. از دانش خود **میدهد** و  
از دانش آنها **میگیرید**. این کمکی  
است دو سویه: کمک به دیگران  
و به خود.

**نتیجه:** نزدیک شدن گروهی و  
جامع تر به اینکه معنای زندگی  
چیست و گام گذاشتن در راه  
برپایی گفتمان معنای زندگی.



## گفتگو در یک نیک گروه ذهن فرد را باز و بارور میکند



آیا معنای زندگی  
شدیدا وابسته به  
زمان و مکان نیست؟

۲



اگر بدانیم معنای زندگی  
چيست آیا زندگی بهتری  
خواهیم داشت؟

۳



گروهی از دوستان در یک گروه‌هایی  
خودمانی این ۴ سوال خود را مطرح  
کرده و سپس پیرامون آنها به یک  
گفتگوی صمیمی می‌پردازند

بنظر شما معنای  
زندگی برای همه  
انسان ها یکی است؟

۱

آیا میتوانیم کمی بیشتر  
در مورد تفاوت هدف و  
آرمان صحبت کنیم؟

۴

Group Construction  
of the meaning of life

جستجوی گروهی برای \*یافتن\* (بخوانید ساختن) پاسخ به سوال معنای زندگی چیست



هر فردی از \*بده و بگیرها\* در گروه به نکات  
جدیدی پی میبرد که خود به تنهایی به آن پی نمی برد

برتری جستجوی  
گروهی به  
جستجوی فردی

جستجوی گروهها آغاز برپایی  
یک گفتمان اجتماعی است

جستجوی گروهی هم کمک  
به خود است و هم کمک به دیگران



نماد  
تلاش  
برای  
ساختن

نماد جستجو  
برای یافتن



یافتن یا ساختن  
پاسخ به  
سوالمان

از دید بسیاری از اندیشمندانی که معنای زندگی را مطالعه کرده اند نباید این معنا را بمانند یک چیز گم شده دید که در اثر جستجو میتوان آنرا پیدا کرد. بلکه استعاره \*لگو\* مناسب تر است و قطعات این لگو شبیه بخشهای گوناگون زندگی ما هستند که آنها را در کنار هم میگذاریم و در حد توان و در شرایط موجود که فقط بخشها در کنترل ماست زندگی خود را میسازیم. بسیاری معنای زندگی را در کار، خانواده، و سخت کوشی برای تحقق هدف و یا آرمان می بینند. بنابراین فعالیتهای ما در خانواده، محیط کار و برای تحقق هدف و یا آرمان در کنار هم قرار میگیرند و \*لگوی\* معنا و اهمیت زندگی ما را میسازند.



Professor Martin Seligman



Professor Paul Thagard

People's lives have meaning to the extent that love, work and play provide coherent and valuable goals that they can strive for and at least partially accomplish ... Paul Thagard, 2010. p. 165-166

زندگی زمانی دارای معنا است که عشق، کار و  
فعالیت‌های وقت آزاد بتوانند اهداف منسجم و  
با ارزشی را فراهم آورند تا اینکه انسانها بتوانند  
برای این اهداف مبارزه کنند و دست کم بخشی  
از این اهداف هم تحقق پذیرد

ترجمه علیرضا مولا

نطفه گفتار بالا اندیشه پروفیسور سلیگمن است و بعد پروفیسور تگارد آنرا گسترش داد.  
رویکردی انتقادی: دیدگاه این دو اندیشمند جنبه اخلاقی و آرمانی معنای زندگی را در بر نمیگیرد.  
انسانهایی میتوانند در کار، خانواده و وقت آزاد \*موفق\* باشند ولی افرادی خود مرکز بین هم  
باشند و بی خیال نسبت به درد و رنج سایر انسانها. آیا این افراد میتوانند احساس خوشبختی کنند؟  
به پاسخ استوارت میل در نگارش ۱ رجوع کنید.

میتوان از استعاره هندوانه استفاده کرد تا ۳ گام مهم تصمیم های سخت و سرنوشت ساز را نشان داد. هندوانه ۳ بخش دارد: (۱) هسته، (۲) محتوای قرمز رنگ و خوردنی و (۳) پوسته سخت بیرونی که دیده میشود.

تصمیمات سخت و سرنوشت ساز را چگونه اتخاذ کنیم؟



۱. هسته هندوانه آغازی ضروری برای رشد: احساس و اندیشه ما درگیر این سوال میگردد که معنای زندگی چیست؟ به دانش رو آورده و از گفتار اندیشمندان بهره میگیریم. احساس و اندیشه ما رشد میکند ولی هنوز پاسخی شایسته نداریم.
۲. محتوای قرمز و خوردنی هندوانه: به کار گروهی رو می آوریم - بشکل نیمه رسمی - مثلا غذا خوردن و گفتگو کردن. سوال معنای زندگی چیست را با جمعی از نزدیکان و عزیزانمان واکاوی میکنیم. نکات مطرح شده را دریافت کرده و \*می جویم و هضم میکنیم\* (بخوانید مطالب را با دیدگاه، احساس و اندیشه خود درک و بازسازی میکنیم).
۳. پوسته بیرونی هندوانه و آنچه دیده میشود: پس از عبور سنجیده از ۱ و ۲ تصمیم خود را گرفته و گام عملی را برمیداریم.



ابر برداشت  
زندگی  
=  
برداشت از  
معنای زندگی

تصمیم  
انتخاب رشته  
تحصیلی

سایر  
تصمیمات

تصمیم  
برای  
ازدواج

تصمیم  
برای  
انتخاب کار

ابر برداشت زندگی که  
آگاهانه و یا ناآگاهانه بر  
تمامی تصمیمات زندگی  
ما تاثیر میگذارد:  
برداشت از  
معنای زندگی

تصمیم برای  
دهشمندی و  
زندگی گستری

تصمیم  
برای انتخاب  
دوست

وجود پدیده تصمیم گیری  
به زندگی گیرایی و زیبایی  
میبخشد و ارزش انسان و  
خرد او را بالا میبرد (نبود  
تصمیم گیری یعنی  
بی اختیاری و ناگزیری).  
تصمیم گیری به  
هدف/آرمان، به موجودیت  
فردی و پیچیده گیهای  
زندگی معنا و مفهوم  
می بخشد.

تصمیم برای  
وقت گذراندن  
در طبیعت

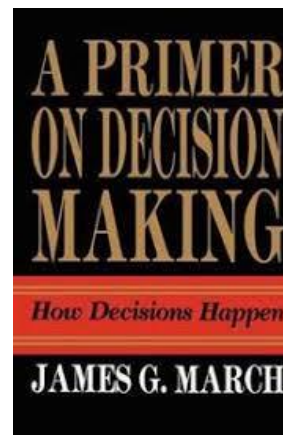
تصمیم برای  
گذراندن وقت  
روی روابط  
اجتماعی



پروفسور  
جیمز مارچ

The elegance and beauty of human life is augmented within a vision of decision making, and the human spirit is elevated. The idea of decision making gives meaning to purpose, to self, to complexities of social life.

James G. March, 1994, pp. 271-272



ترجمه آزاد از علیرضا مولا

يك پديده مهم براي احساس  
خوشبختي كردن در زندگي

دهشمندي كن و شادي به پا كن  
خردورزي كن و دردي دوا كن

عليرضا مولا بهمن ۱۳۹۸

دهشمندي شما بخش مهمي از زندگي شما  
است و آن بخش است كه ميتواند بنمايه  
احساس خوشبختي شما باشد

### تعريف دهشمندي

با ديدى باز، احساسى برخاسته از همدردى و اندیشه اى به  
گسترده گى زندگى اجتماعى انسانها و طبيعت زيبا، از دايره محدود  
خود بيرون آمده و آراسته به آرمان زندگى گسترى و رهنمايى  
خرد پُر احساس از آنچه در اختيار داريم (دارايى، عشق، دانش)  
به ديگران ميدهيم



عكس از حامد محسنى

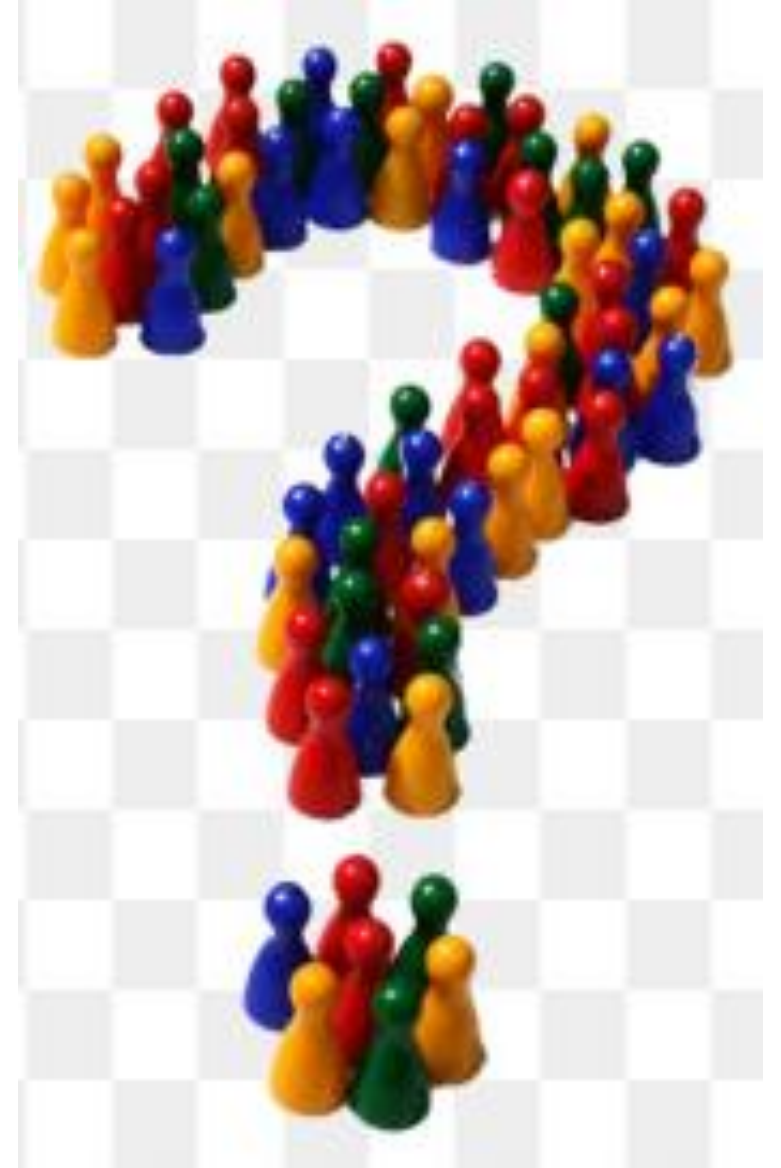
## چکیده دوران ۱ و ۲

۱. میتوان، و چه بهتر که، با گفتار اندیشمندان در مورد معنای زندگی آشنا شویم **(کسب دانش)**
۲. این گفتار و سوالاتی که برای ما ایجاد شده را در جمعی از نزدیکان و دوستان به گفتگو بگذاریم **(مشورت و گفتگو)**
۳. اما تصمیم نهایی که با آنچه آموختیم چه خواهیم کرد بعهده خود فرد است **(پذیرش مسئولیت زندگی خود)**

سخت اندیشی برای  
گرفتن تصمیم نهایی

چه کنم

؟



معنای زندگی چیست سوال بسیاری از انسانها است، پس شایسته پاسخی سنجیده است که از سخت اندیشی فردی و گفتگوی گروهی بیرون آید

با اشتیاق از پله ها پایین میروم تا به لب دریا برسم.  
در آنجا چه می بینم و چه حسی دارم؟  
گسترده گی؟ ژرفا؟ زیبایی؟ احساس کوچکی کردن؟ و  
...  
بگمان من این سوال ها برای زندگی هم روا است

در اینجا من زندگی را با دریا مقایسه کردم.  
شما زندگی را با چه مقایسه میکنید و از  
این مقایسه چه یاد میگیرید؟





معنای زندگی چیست نگارش ۲

علیرضا مولا اسفند ۱۳۹۸

اندیشه رایج

۲

زندگی داستان نیست. زندگی در بر گیرنده بسیاری از واقعیتها است و مهمترین این واقعیتها درد و رنج میلیون ها انسان است. بجای اینکه بدنبال معنای زندگی باشید از درد و رنج دیگران کم کنید.

اندیشه رایج

۱

زندگی مساوی با یک نوشته نیست، زندگی اجرای یک نوشته است.

پیشنهاد من: زندگی را به تئاتری مقایسه کنید که شما ۳ نقش ایفا میکنید  
۱. نویسنده نمایشنامه تئاتر هستید  
۲. شما یکی از بازیگران - بازیگر اصلی - هستید  
۳. شما و یک نفر که نمیشناسید کارگردان این تئاتر هستید

خوب اگر از استعاره تئاتر خوشتان آمد آستینها را بالا زده و با شماره یک - نوشتن نمایشنامه شروع کنید

در نگارش ۳ معنای زندگی چیست وارد جزئیات میشویم