

تحلیل انیمیشن روح

Soul



نویسنده: مهتاب عربزاده
ویراستاری: سمیه صادقی

انیمیشن روح به کارگردانی پیت داکتر ساخته‌ی پیکسار است که توسط والت دیزنی پیکچرز در سال ۲۰۲۰ منتشر شد. از بازیگران آن می‌توان به جیمی فاکس و تینا فی اشاره کرد.

انیمیشن روح، ابتدا در جشنواره‌ی فیلم لندن در ۱۱ اکتبر اکران شد. قرار بود برای اکران سینمایی در نظر گرفته شود اما به دلیل شیوع ویروس کرونا به صورت دیجیتالی در دیزنی پلاس منتشر شد. این انیمیشن برنده‌ی جایزه‌ی اسکار در بخش بهترین انیمیشن و بهترین موسیقی شد.

جو گاردنر، آموزگار یک گروه موسیقی در مدرسه است. وی همیشه رؤیای اجرای موسیقی جاز را بر روی صحنه در سر می‌پروراند است و در کل زندگی قصد داشته با تحت تأثیر قراردادن دیگر موسیقی‌دانان جاز، این فرصت را نصیب خود کند. او هرگز نتوانسته به چیزی غیر از جاز فکر و حتی عمل کند چراکه تک‌تک لحظات زندگی خود را در نوازندگی سپری کرده است.



اولین موضوع روشن این انیمیشن توجه به هدف و ویژگی رفتار هدفمند است. شناخت و انتخاب هدف، یکی از اساسی‌ترین موضوعات زندگی انسان است و چه بهتر که از دوران کودکی به آن توجه شود. در واقع همه‌ی فعالیت‌های آگاهانه و ناآگاهانه‌ی انسان زمانی مفهوم خواهد داشت که هدف نهایی‌اش در زندگی روشن باشد و ویژگی تمام اهداف، آن است که به زندگی ما جهت و معنا می‌بخشند، اما گاهی مانند جو آنقدر در رسیدن به اهداف مشخص شده، غرق می‌شویم که حتی ممکن است تمامی ارتباطات خودمان را با محیط پیرامونمان قطع کنیم و از مسیری که در حال پیمودن آن هستیم غافل شویم. درست برعکس روح شماره ۲۲ که آگاه است و می‌داند گاهی هدف؛ می‌تواند لحظات ساده‌ی زندگی باشد که ما آسوده از کنارشان می‌گذریم.

در ادامه‌ی داستان، حادثه‌ای باعث شد که روح گاردنر از بدنش جدا شود و او نتواند به تنها آرزو و هدف دیرینه‌ی خود برسد. حال او در جهانی دیگر در کنار ارواحی که هنوز در جسم و جانی نرفته‌اند قرار می‌گیرد و جو (که از زمین خارج شده است) باید در روح شماره ۲۲ (که هنوز متولد نشده است) نسبت به زندگی در زمین، ایجاد انگیزه و هدف کند. در این مسیر، در تقابل بین جو که علاقه‌ای به ترک دنیا ندارد و معتقد است که هنوز به اهدافش نرسیده و روح شماره‌ی ۲۲ که هرگز در زمین زندگی نکرده و علاقه‌ای به داشتن هدف و زندگی زمینی ندارد؛ تضادی وجود دارد و در کنار هم قرارگرفتن این دو شخصیت متضاد، آن‌ها را با بخش‌های کشف نشده‌ای از وجودشان مواجه می‌کند که تا به حال از آن اطلاعی نداشتند. در این انیمیشن با آن‌ها همراه می‌شویم و احساساتی چون ترس و نفرت، خوشحالی و امیدواری را تجربه می‌کنیم. با چشمانی باز و وجودی هشیار و با احساس از مسیر زیبای زندگی در جهت رسیدن به اهداف، می‌گذریم. فراموش نشود گاهی معنای زندگی در پیمودن لحظات ساده‌ی مسیر خلاصه می‌شود نه اهداف از پیش تعیین شده؛ پس لازم است برای درک بهتر معنای آن نه از مسیر غافل شویم و نه از اهداف.

توصیه‌ی روان‌شناسان و مربیان در این خصوص، یادگیری و انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی است.

ذهن‌آگاهی، نوعی از آگاهی یا کیفیتی از هشیاری است که بر اثر توجه به هدف در لحظه‌ی اکنون و بدون ارزشیابی لحظه به لحظه‌ای که به وجود می‌آید، تعریف شده است. ذهن‌آگاهی، پیش‌بینی‌کننده‌ی هیجان‌های مثبت بوده و از طریق سرزندگی و واضح‌دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی در به‌زیستی فردی و اجتماعی ایجاد کند. ذهن‌آگاهی باعث می‌شود توانایی مواجهه با دامنه‌ی گسترده‌ای از تفکرات، عواطف و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند ایجاد شود و این توانایی به فرد کمک می‌کند واقعیت درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک کرده و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح‌دیدن تجربیات، تغییرات مثبتی در دوری‌های انسان ایجاد کند و خُلق را بهبود ببخشد. از دیگر فواید ذهن‌آگاهی تمرکززدایی بر خود است که باعث می‌شود فرد افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کند و آن‌ها را وقایع ساده‌ی ذهنی‌ای در نظر بگیرد که می‌آیند و می‌روند. ذهن‌آگاهی فواید روان‌شناختی فوری مانند کاهش نشانه‌های روان‌شناختی، واکنش‌های هیجانی و بهبود تنظیم رفتار را در پی دارد و باعث افزایش ظرفیت توجه، آگاهی پی‌گیر و هوشمندانه (فراتر از فکر) می‌شود. می‌توان آن را شیوه‌ای از فهمیدن توصیف کرد که با درک احساسات شخصی ایجاد شده و منجر به پذیرش خود می‌شود. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی را افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله‌ی مؤثر آماده می‌سازد. به خوبی در سکانس‌های پایانی، شاهد ذهن‌آگاهی جو بودیم.



در این انیمیشن جذاب و بی نظیر، خوشبختی تنها در رسیدن به اهدافی که خودمان در زندگی تعیین کرده‌ایم نیست و لازم نیست تنها انگیزه‌ی ما از حیات، رسیدن به این اهداف باشد. چنین مفهومی با این عبارت در سکانس‌ها بارها تکرار شده بود، اینکه: «انگیزه‌ی تو (برای زندگی)، هدف تو نیست.» وقتی جو به هدفش که اجرای جاز با گروه محبوبش بود دست یافت، دیگر این رسیدن برای او شوقی نداشت. فیلم می‌گوید اصولاً هدف نمی‌تواند تا انتها برای انسان‌ها انگیزه‌بخش باشد؛ بعد از کسب اهداف ایده‌آل، انگیزه‌ی ادامه‌دادن ممکن است از بین برود و باید برای زندگی کردن و درک معنای آن، بیاموزیم که از تک‌تک لحظه‌های زندگی‌مان خیلی ساده لذت ببریم.

در قسمتی، ما بیننده‌ی جو بودیم که می‌توانست جسمش را از بیرون ببیند و این نوع نگاه از بیرون همواره می‌تواند شخصیت را نسبت به خود متقاعد کند. گاهی بدترین اتفاق ممکن، هنگامی رخ می‌دهد که انسان رو به آینه بایستد و از آنچه می‌بیند احساس ناراحتی داشته باشد. این نوع به‌دست‌آوردن بینش، می‌تواند خودآگاهی ما را، که منجر به شناخت همه‌جانبه‌ی وجودمان و در پی آن شکوفایی در عملکرد می‌شود، افزایش دهد.



انیمیشن روح با پرسش‌های بنیادین، نظیر «آیا زندگی ارزش زیستن دارد؟ فایده‌ی زندگی کردن چیست؟» یک ماجراجویی معنوی و دل‌انگیز را به ما نشان می‌دهد. شاید این فیلم برای بچه‌هایی که سن آن‌ها زیر ۱۱ سال هست هم کمی مبهم به نظر بیاید، توصیه‌ی ما این است در هنگام تماشا کردن، تفکر سنجش‌گرایانه‌ی کودکان را به‌کار بگیرید.

اما بزرگ‌سالان، به‌خصوص آن دسته از مخاطبینی که مانند جو یا روح ۲۲، در قسمتی از زندگی گیر کرده‌اند، می‌توانند پیام‌های خوبی را دریافت نمایند.

البته که ویژگی خوب این انیمیشن ساده‌گویی است اما یادآوری رنج‌ها، ذهن‌آگاهی انسانی و زندگی پس از مرگ می‌تواند پلی میان پاسخ‌های ما به پرسش‌های وجودی و بنیادین باشد. امید که از تماشای این فیلم لذت ببرید و شیفته‌ی تک‌برگی که از آسمان می‌افتد، شوید و بارها این قسمت از شعر سهراب سپهری را با خود تکرار کنید که:

زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه‌ی اکنون است
رخت‌ها را بکنیم
آب در یک قدمی است.

منابع:

سجادی، معصومه‌سادات و قاسم عسکری‌زاده: نقش ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی در تنظیم هیجان، نشریه‌ی علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی: دوره‌ی ۸ شماره‌ی ۵ صفحات ۳۰۱-۳۰۸
کیندر، واینی؛ آرامش؛ ذهن‌آگاهی برای کودکان، ترجمه‌ی دکتر اکبر رضایی، تهران: ارجمند، ۱۳۹۹

<https://www.ighe3.com>

<http://daneshnameh.roshd.ir>