

## حرف‌های جدید «جاده قدیم»!

چرا کمک‌های «لیلی رشیدی» در فیلم سینمایی «جاده قدیم» که از سر دلسوزی هم‌بود، به درد «مہتاب کرامتی» نمی‌خورد؟



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تحلیل فیلم



«مینو» با هنرمندی «مہتاب کرامتی» زنی ۴۵ ساله و موفق است که در شب سال نو دچار حادثه‌ای دخترانش می‌شود. موضوع اصلی فیلم سینمایی «جاده قدیم» که به تازگی در شبکه نمایش خانگی توزیع شد، حول و حوش همین مینو می‌چرخد که توسط یک زورگیر مورد تجاوز قرار می‌گیرد. شور، بختانه تجاوز جنسی می‌تواند برای هر فردی با هر سنی و در هر شرایطی اتفاق بیفتد. خبر خوب این است که می‌توان با آگاهی، پیامدهای ناخوشایند آن را به حداقل رساند. در ادامه به بررسی ابعاد مختلف این موضوع می‌پردازیم و نگاهی هم به در دست یا غلط بودن نقش‌های اصلی این فیلم از منظر روان‌شناسی خواهیم انداخت.

### انکارهای مینو، واقعیت را محو نکرد

تجاوز به عنوان یکی از جرایم خشن، عملی است که «زور» در آن نقش پررنگی دارد و قربانی از شرکت در یک عمل جنسی، ناراضی است. اعمال زور جنسی، زمانی اتفاق می‌افتد که متجاوز به کمک آن سعی می‌کند با تسلط بر قربانی، با او رابطه برقرار کند. ترس از تلافی، تحقیر شدن، متهم شدن به دروغ‌گویی، خجالت کشیدن، نگرانی از حرف دیگران، طرد شدن و... دلایلی هستند که نمی‌گذارند قربانی، موضوع تجاوز را به زبان بیاورد. با تمام آسیب‌های تجاوز جنسی اما واقعیت این است که متأسفانه گاهی این اتفاق می‌افتد و قربانیان می‌خواهند با «انکار»، همه چیز را خنثی کنند.

مثل این که در روز، چشم‌تان را ببندید و بخواهید شب بشود! سازوکاری که مینو، سولی (مہتاب کرامتی)، از آن استفاده کرد، همین انکار بود. او می‌خواست به روی خودش نیارد اما هر قدر برای پذیرش واقعیت مقاومت کنیم، بازو بیشتر روی خودش را به ما تحمیل می‌کند.

## راننده تاکسی ام‌وبا کمتر مسافری هست که این روزها کل کل نکنم!



این روزها آستانه تحمل به پایین‌ترین حد ممکن رسیده است. راننده تاکسی هستم و با کمترین مسافری هست که این روزها کل کل نکنم. یکی پول ندارد، یکی در را می‌کوبد، یکی با تلفن همراه در خودرو با صدای بلند صحبت می‌کند و یکی هم خطرات زندگی‌اش را که ربطی به من ندارد، برایش می‌گوید و همه این‌ها روی اعصاب من است. چه کنم؟



تینا امیری | دانش‌آموخته انستیتو روان‌پزشکی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، این موضوع و مشکلی که برای شما پیش آمده، می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. آیا به تازگی با

مشکل یا مسئله جدیدی در زندگی‌تان روبه‌رو شده‌اید؟ در صورتی که پاسخ به این سوال مثبت است، احتمالاً دلیل تجربه سطح بالای تنش روانی شما به آن مسئله مربوط است. ممکن است حتی شما با یک مسئله کاملاً مشخص روبه‌رو نباشید بلکه وجود مشکلات و مسائل کمتر حاد اما طولانی مدت، دلیل این موضوع باشد. برای مثال اگر مدت طولانی است که به شغلی مشغول هستید که دلخواه شما نیست یا به قدر کافی شما را خشنود نمی‌کند، ممکن است رفته رفته سطح تحمل شما از موقعیتی که در آن هستید کاهش یافته باشد و هر عامل مرتبط با این موقعیت از نظر شما آزاردهنده و غیر قابل تحمل باشد.

### آیا این مشکل به تازگی برای‌تان ایجاد شده است؟

به طور کلی اگر این حالت به تازگی ایجاد شده یا شدت آن به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته، بهتر است به بررسی شرایط زندگی و حالات درونی‌تان بپردازید و ببینید چه موضوع یا موقعیتی می‌تواند عامل ایجاد سطح بالای تنش درونی شما باشد. از سوی دیگر توجه کنید آیا تنها زمانی که مشغول به کار هستید، این سطح تنش را تجربه می‌کنید؟ برای مثال زمانی که در یک روز تعطیل وقت خود را با خانواده یا دوستان‌تان می‌گذرانید، چه احساسی دارید؟ باز هم احساس می‌کنید اعصاب‌تان به سادگی



## پیشنهادهایی برای «مینو»‌ها!

معمولاً به شکل خودآگاه اتفاق نمی‌افتد اما می‌توان با آگاهی از پیامدهای منفی آن‌ها، راه‌پذیرش را هموار کرد. در گام اول لازم است بدانید مشکلی وجود دارد و بعد خودتان را از نظر هیجانی، شناختی و رفتاری، مہیبای وضعیت کارآمد و سازگارانه کنید. فراموش نکنید تا وقتی که مشکل را نپذیرید، برای حل آن هم کاری انجام نخواهید داد و در وضعیت ناهنجار، تثبیت خواهید شد. پس نگذارید مشکل‌تان مزمن شود.

### کمک حامیان را بپذیرید

حمایت اجتماعی کسانی که هم‌شمار ا دوست دارند و هم به آن‌ها اعتماد دارید، می‌تواند میزان آسیب‌ها را کمتر کند؛ پس تاجایی که می‌توانید کمک‌ها را پس نزنید. ممکن است کمک‌ها از همراهی یا قربانی برای پیگیری‌های پزشکی و روان‌شناختی شروع شوند و در نهایت با همدلی و گوش کردن فعال به حرف‌های او، به اوج خودشان برسند.

### صحبت با یک فرد معتمد و دلسوز

از طریق صحبت با یک فرد معتمد و دلسوز، رنج‌های اولیه قربانی کاهش پد می‌کند. در جاده قدیم، دخالت‌های آزاردهنده گلی (لیلی رشیدی) را می‌بینیم که اتفاقاً مینو اصلاً با او راحت نیست.

چنین افرادی می‌توانند با کمک‌های ناشیانه‌شان هر چند از سر دلسوزی باشد، حتی آسیب‌برسانند! بنابراین، برای کمک گرفتن باید سراغ کسانی رفت که در نقش یک دوست و معتمد، کارشان را بلد هستند و افرادی به جز این‌ها، اصلاً نباید در مراحل درمان چنین اختلالی دخالت کنند.

### از درمانگران حرفه‌ای کمک بگیرید

دارودرمانی و روان درمانی به فرد آسیب‌دیده کمک می‌کنند تا دوره بحرانی را به شکل سازگارانه‌ای بگذرانند. متخصصان، در یک فضای امن و همدلانه و بدون قضاوت به حرف‌های فرد آسیب‌دیده گوش می‌کنند و شخص فرصت دارد تا تمام هیجان‌هایش را تجربه کند و درباره‌شان حرف بزند. بعد از تجربه هیجانی (و نه تخلیه هیجانی)، خلق و عاطفه قربانی، بهبود خواهد یافت.

از اقدامات قانونی گرفته تا انتقام‌های شخصی، می‌توانیم مدت‌ها بر شخصیت مجرم متمرکز شویم اما موضوع مهم و اصلی، فرد قربانی است. کسانی شبیه مینو، یک «بحران» را تجربه می‌کنند و برای بهبود شرایط به مداخله تخصصی، کاربردی و فوری نیاز داریم. در روزهای ابتدایی پس از حادثه، فرد بیشتر مقابله هیجان‌مدار دارد (گریه کردن، انکار، رفتارهای پر خاشگرانه، سرکوب احساسات، پر حرفی، کم حرفی و...) اما با گذشت زمان باید بر مقابله مسئله‌مدار متمرکز شویم و راه‌حل‌های بهبودبخش را عملی کنیم. تعدادی از این راه‌حل‌ها عبارت‌اند از:

### از خودتان مراقبت کنید

در وهله اول لازم است تمام قد، مراقب خودتان باشید. آرامش‌های پزشکی، خط‌اول مراقبت‌های جسمی هستند. آرامش‌ایدز، تست بارداری و بررسی سلامت اعضای جنسی، اقداماتی هستند که نباید آن‌ها را به تعویق بیندازید. در دست‌شویی کاری که همسر مینو اصرار داشت انجام شود. البته نکاتی وجود دارد که قربانی باید همواره آن‌ها را باور داشته باشد: قربانی تنها نیست، او مستحق چنین رفتاری (آزار جنسی) نبوده و تقصیری نداشته است. قربانی دیوانه نیست و آنچه درباره‌اش اتفاق افتاده، جرم بوده است.

### بحران را بپذیرید

با این که «انکار»، «سرکوب احساسات» و «سرزنشگری»،



[...]

در این فیلم می‌بینیم که مینو، زن سرسختی است اما یک شب پس از تجاوز، تمام سرسختی او در هم می‌شکند

## دفترچه‌ای جادویی برای موفقیت هر خانمی!

رموزهای تبدیل یک دفترچه به برنامه‌ریزی معمولی به جادویی برای این که از امروز به بعد به همه کارهایتان برسید

مهسا کسنوی

بانوان

یکی از کارهایی که باید همه ما و به خصوص هر خانمی برای موفقیت در زندگی انجام دهد، داشتن برنامه‌ریزی روزانه است. خانه‌ای که توسط مادر یا همسری با برنامه و منظم مدیریت شود، امکان رشد و تعالی شوهر و فرزندان موفق در آن چشمگیر خواهد بود. اگر زندگی‌نامه هر انسان بزرگی را مرور کنید، متوجه خواهید شد هیچ فردی به صورت اتفاقی موفق نشده بلکه پشت همه افتخارات و دستاوردهای او مهارت و برنامه‌ریزی‌های مداوم نهفته است. برنامه‌ریزی کردن کار راحتی است اما انجام دادن فهرست کارها، معمولاً به تعویق می‌افتد. برای حل این مشکل شما باید در خودتان انگیزه ایجاد کنید. ما به شما درست کردن یک دفتر برنامه‌ریزی را پیشنهاد می‌کنیم تا با داشتن این دفترچه، انگیزه لازم برای انجام کارهای روزانه و وظایف هفتگی را در خود ایجاد کنید. دفترچه‌ای که جادویی خواهد بود.



### نوشتن یک جمله امیدبخش در بالای هر صفحه

در قدم اول شما نیاز به دفترچه‌ای معمولی دارید اما فراموش نکنید که می‌خواهید با این دفترچه معمولی به اهداف بزرگی برسید پس به آن به چشم یک دفتر جادویی نگاه کنید. هر دو صفحه دفترچه را به یک روز هفته اختصاص دهید و در بالای آن اسم روز را بنویسید. در کنار اسم روز هفته، یک جمله امیدبخش و انگیزشی یادداشت کنید. این جمله می‌تواند خیلی ساده و خودمانی باشد، مثل «اینو یاد نره، تو یک جنگجویی و کم‌نمیری». با این کار شما انگیزه لازم برای انجام کارهای آن روز را در خودتان ایجاد می‌کنید. در زیر این قسمت باید شماره‌گذاری کنید و کارهای روزانه‌تان را در این قسمت به صورت فهرست وار بنویسید.

### صفحه دوم را ۳ قسمت کنید

حالا به سراغ صفحه روبه‌روی می‌رویم. صفحه دوم را به سه قسمت تقسیم کنید. در ادامه نکاتی را در باره این سه قسمت و کاری‌شان مطرح خواهیم کرد.

### قسمت اول را «پیگیری» بنامید

در این بخش کارهایی را که در صفحه اول فهرست کردید، پیگیری کنید، این که آیا فهرست کارها انجام شده یا نه و اگر انجام نشده، چه دلیلی سبب شده است که انجام نشود؟

### قسمت دوم را «یادداشت» بنامید

این بخش برای شما یک استراحتگاه است. در این جا

قرار و مدار

### روز عوض کردن مسواک

فوبه که هر چند وقت یک بار (مداکتر شش ماه یک بار) مسواک‌تون رو عوض کنین و تا مد امکان دسته‌هاش هم یک رنگ شادتر و متفاوت انتصاب کنین تا هم یک تنوعی براتون بشه و هم بیشتر مراقب دندون‌ها و لثه‌هاتون باشین.

تصویر ساز ندا طاهری

### تربیت فرزند

## ۶ شیوه «نه» گفتن غیر مستقیم به کودک!

رضایابی | روان‌شناس



در طول روز شاید مجبور باشید بارها به فرزندتان نه بگویید. «این کار را نکن»، «دست‌زن»، «آن جانرو»... نه گفتن اصلی‌ترین روش پدر و مادرها برای هشدار دادن به فرزندشان است اما واقعیت این است که شما نمی‌توانید در یک روز هر قدر دل‌تان خواست فرزندتان را از انجام کاری منع کنید. وقتی زیاد به فرزندتان نه می‌گویید، در چه اول، کودک‌تان را الحجاز بار می‌آورید. از سوی دیگر، نه گفتن شما گاهی باعث می‌شود فرزندتان در هیچ کاری اعتماد به نفس کافی برای تصمیم‌گیری نداشته باشد. پس باید چه کار کنید تا هم کودک‌تان را از کار اشتباه بر حذر دارید و هم اقتدار خود را از دست ندهید؟

حواس کودک‌تان را برت کنید. وقتی می‌خواهید به درخواست او جواب منفی بدهید، به او بگویید بیا یک کار جدید کنیم یا بگویید بیابین دارم چه کاری کنم. از افعال مثبت استفاده کنید. به جای این که بگویید: «پادست خیس کتاب‌رو رو کن»، بگویید: «دست‌هایت را خشک کن و بعد کتاب را ورق بز».

محدودیت‌های کودک را اعلام نکنید و در عمل نشان دهید. به طور مثال؛ وقتی در حال به هم ریختن کشاور است، به جای این که بگویید: «کشورا به هم نریز»، بگویید: «بعد از کارت، کشور امرتب کن».

به فرزندتان حق انتخاب بدهید. به جای آن که بگویید: «نه امروز بار کن نمی‌رویم»، بگویید: «به جای بار کرفتن می‌توانیم برویم دوچرخه‌سواری یا استخر؛ خودت یکی را انتخاب کن».

قوانین را برای او از قبل مشخص کنید تا مجبور نباشید مرتب به او نه بگویید. به طور مثال وقتی قرار است به اسباب‌بازی فروشی بروید، به او بگویید فقط تا ۵ هزار تومان حق انتخاب دارد. به این ترتیب مجبور نیستید در مقابل انتخاب‌های متعدد او نه بیاورید.

حرف خود را عوض نکنید. فرزندتان باید یاد بگیرد که نه، به معنی نه است و هیچ چیز نمی‌تواند این نه را عوض کند چون شمار بر اساس منطق نه می‌گویید و نه گفتن و منع کردن‌تان بر اساس یک عادت نیست.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* تا کی مای‌خواهیم از توانمندی و قدرت‌تاثیرگذاری جوان ایرانی بر دنیا غافل باشیم؟ این جوان سیستانی که از اتریش هم خیر پیدا کرده، باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد و حمایت شود چون در سیستان واقعا شرایط زندگی مردم مناسب نیست. یک سیستانی مقیم مشهد \* واقعا ما ایرانی‌ها عجیب هستیم! از یک طرف خوبیم و شما گوشه‌ای از خوبی‌ها مون رو در پرورنده مهربانی‌هاتون نوشتین ولی گاهی برای ۲ کیلومرغ یا شکر، جوری در صف می‌ایستیم که انکار... عجیبیم دیگه، همین!

\* وای خیلی دلم و اسه زندگی‌سلام تنگ شده بود، مخصوصا پرورنده‌های مجهول چون ۱۲ روز رفته بودیم مسافرت و خیلی خیلی ناراحتیم که نتونستم بخونمشون.

فائزه کهین شهری، ۱۵ ساله از مشهد \* در باره مطلب صفحه خانواده باتینتر «همسری بی‌عیب و نقصم آرزوست!»، می‌خواستم بگم الان خواستگار این قدر کمه که خودمون باید با دقت خاصی بررسی شون کنیم و الکی نپرونی‌م شون.

\* مطلب «ایکبوسان» در ستون بانوان بسیار کاربردی و جالب بود. لطفا در باره شخصیت‌های کارتون‌ی که خاطره‌های زیادی با آن‌ها داریم هم پرورنده‌ای کار کنید، جوان‌زاده، یک دهه شصتی \* چرا در قرار و مدار که تراوشات ذهنی یک دختر لوس است و معمولاً با تصویرسازی یک خانم دیگر، همیشه عکس یک‌ایا یک‌پسر بچه کشیده می‌شود؟ \* صفحه کودک روز دوشنبه، مطالب خوبی در باره غدیر داشت و فرزندم را برای نیم ساعت سرگرم کرد. ممنون از روزنامه خراسان و اجرتان با حضرت علی(ع).

\* زندگی‌سلام: به شماره ۱۳۹۸ یعنی شماره سالی که در آن هستیم، سیدی امیدوارم هر چه سنت بیشتر میشه، کیفیت و محبوبیت هم بالا بره!



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۳۰ مرداد ۱۳۹۸  
شماره ۱۳۹۹

خانواده مشاوره