نکاتی درباره درست یا غلط بودن رفتار نقش های اصلی فیلم «جاده قدیم»

از انکار یک اتفاق تلخ تا اختلاف نسل ها

ادیسه عسکری | پژوهشگر سینما

تحلیل فیلم

«مینو» با بازی «مهتاب کرامتی» رئیس شعبه یک بانک است و در شب عید دیر وقت از سر کار به خانه می رود اما به خانه نمی رسد و جست و جوی همسرش با بازی «آتیلا پسیانی» و فرزندانش با بازی «ترلان پروانه» و «محمدرضا غفاری» برای یافتن او آغاز می شود... «جاده قدیم»، جدیدترین ساخته «منیژه حکمت» است که این روزها به روی پرده سینماها رفته است. این فیلم در راستای دو فیلم قبلی یعنی زندان زنان و سه زن که «حکمت» کارگردانی کرده، فیلمی با محوریت زن است. در ادامه نگاهی متفاوت به شخصیت اصلی این فیلم و مشکلاتی که برایش به وجود می آید، خواهیم داشت.

نمی توان آمار دقیقی از تجاوز ارائه داد

قبل از بررسی این فیلم باید دانست که طبق اعلام فرمانده ناجا در سال ۹۰، بیش از ۹۰۰ پرونده با موضوع تجاوز به عنف در آن سال تشکیل شده است. این آمار با افزایش قابل توجهی در سال ۹۴ توسط نماینده معاونت راهبردی قوه قضاییه اعلام شد که خبر از افزایش ناگهانی ۲۰۰ تا ۳۰۰ موردی تجاوز به عنف نسبت به سال ۹۰ داد و گفت: «در سال ۹۳ حدود یک هزار و ۳۱۳ مورد تجاوز به عنف گزارش شده است.» ظاهرا این آمار در سال های اخیر با کاهش مواجه شده اما واضح است که این آمار های ارائه شده تنها شامل موارد گزارش شده به دادگاه ها و نیروهای انتظامی است و بی شک ارقام واقعی متفاوت از گزارش های ارائه شده است چرا که تعدادی از قربانیان تجاوز به عنف به دلایل مختلف شکایت خود را در این زمینه ثبت نمی کنند. (منبع آمارها: ایسنا، ایرنا، مشرق)

انکار یک اتفاق تلخ برای حفظ آبرو

مسئله تجاوز همواره از مسائل مورد بحث در حوزه های مختلف روان شناسی، اجتماعی، پزشکی، اقتصادی و... در تمام جوامع بوده است. تجاوز برای هر فردی و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد و گرچه معمولا متجاوزان از طبقه های پایین جامعه از لحاظ اقتصادی و فرهنگی بوده اند اما فرد متجاوز نیز می تواند با انگیزه های مختلف مرتکب این عمل شود. تجربه تجاوز برای قربانیان آن بسیار دردناک است. آثار روانی آن چه بسا تمام طول عمر همراه فرد خواهد بود. در این فیلم «مینو سولی» زنی خود ساخته و قوی است. او فردی موفق در زندگی خانوادگی و نقطه اتکای همه افراد خانواده است. در زندگی اجتماعی و کاری نیز زنی موفق است. در ابتدای فیلم شاهد این تصویر از زنی موفق و قوی هستیم اما «مینو» نیز مانند هر قربانی دیگر در مواجهه با این تجربه برای فراموش کردنش، سعی در انکار ماجرا دارد و حتی در بازجویی پلیس با وجود اصرار و تاکید پلیس بر اتفاق افتادن این تجاوز، آن را انکار می کند. اتفاقی که بسیار می افتد. بسیاری از قربانیان تجاوز هرگز به پلیس یا مراجع مربوط مراجعه نمی کنند و در این مورد با فردی صحبت نمی کنند. موضوعی که در فیلم «هیس دخترها فریاد نمی زنند» ساخته «پوران درخشنده» به موضوع این سکوت و ترس از بیان آن پرداخته شده است. «مینو» تجاوز را برای حفظ آبرو و شان خود در خانواده و جامعه انکار می کند و نگران قضاوت دیگران است.

خود را نباید بابت این اتفاق سرزنش کرد

قربانیان تجاوز بخشی از درد و رنجی که تحمل می کنند از ترس قضاوت اطرافیان و جامعه است. آن ها تصمیم می گیرند این موضوع را پنهان کنند تا شاهد نزاع و درگیری های خانوادگی نباشند و خود را دچار بدنامی و سرافکندگی علنی نمی کنند. اولین و بهترین راه این است که فرد تجاوز دیده بپذیرد این اتفاق برای هر فردی ممکن است پیش بیاید و از این بابت خود را مقصر نداند و سرزنش نکند و برای حل ماجرا و از سر گذراندن آثار این اتفاق دردناک از دیگران کمک بخواهد. با این حال، در نهایت خود فرد است که باید تصمیم بگیرد که این اتفاق را بپذیرد و درباره آن صحبت کند یا صحبت نکند.

رایج ترین تاثیرات تجربه چنین اتفاق هایی

«مینو» در این فیلم و پس از آن اتفاق سعی می کند خود به تنهایی خودش را بازیابد اما در کنترل خود موفق نیست. هر ماجرایی او را یاد آن شب می اندازد و او را دچار خشم، اضطراب، ترس و اندوه و رفتارهای وسواسی می کند، دایم حمام می رود، دست هایش را می شوید و خانه را تمیز می کند. بعضی از این ها، رایج ترین آثار تجربه چنین اتفاق های تلخی است. با گذشت زمان، او که از کنترل خود ناتوان است، سرانجام می پذیرد که به این اتفاق اعتراف کند و برای کنترل تاثیرات آن و بازیافتن دوباره آن به روان شناس مراجعه می کند.

نقش مهم اطرافیان در مدیریت این ماجراها

نکته دیگر که در «جاده قدیم» به خوبی درباره اش صحبت می شود، این است که اطرافیان هم پس از ماجرای تجاوز بسیار می توانند در روند بهبود و آینده فرد پس از این اتفاق موثر باشند. همسر «مینو» با بازی «آتیلا پسیانی» سعی دارد که به او کمک کند. او «مینو» را تشویق می کند که به پلیس اطلاع دهد و به دنبال درمان خود برود. کمک کردن به فردی که به او تجاوز شده است، بسیار سخت است. در این مرحله از سوی پزشکان و روان پزشکان پیشنهاد می شود که کمک به فرد تجاوز دیده باید ابتدا از مرحله جسمی شروع و سپس از جنبه روحی روند بهبود ادامه یابد. بهرام، همسر مینو ابتدا او را نزد پزشکی قانونی می برد تا از باردار نشدن و مبتلا نشدن او به بیماری هایی مانند ایدز مطمئن شود. سپس سعی در آرام کردن فضای منزل و جلوگیری از دخالت های اطرافیان دارد و در تشویق او برای مراجعه به روان پزشک تلاش می کند. او از همسر خود حمایت می کند، او را قضاوت نمی کند، با او صحبت می کند و سعی می کند که احساس گناه یا خجالت را در او از بین ببرد.

مهارت های گفت و گو کردن نسل های مختلف با هم

در کنار این موضوع محوری در این فیلم به موضوعات دیگری نیز پرداخته شده است که نباید مغفول واقع شود. اختلاف نسل ها، یکی از این موضوعات است. پدربزرگ با بازی «پرویز پورحسینی» مردی به شدت سنتی و مستبد است که در ارتباط با پسر و نوه خود دچار مشکل است. ارتباط بین دختر با بازی ترلان پروانه و پدر خانواده و پدربزرگ مصداق دیگری از این درک نکردن دنیای یکدیگر است. پدربزرگ در جاده قدیم مردی دارای این مشخصات است. او با زور گویی و تحکم اجازه حرف زدن را به طرف مقابل نمی دهد و همواره سعی دارد که حرف خود را به کرسی بنشاند. حتی درباره تجاوزی که برای مینو اتفاق می افتد سعی به تشویق مینو در انتقام دارد. آن چه باید در این بین مورد توجه قرار گیرد، این است که هر یک از آن ها مقتضیات سن و موقعیت خود را دارند اما به دلیل نبود درک مشترک این اتفاق رخ نمی دهد و آن ها دایم با یکدیگر درگیر هستند. گفت و گو می تواند در حل این مسائل موثر باشد اما این گفت و گو باید دور از قضاوت و برچسب زنی باشد. آن ها باید با دلیل و منطق با هم گفت و گو کنند نه این که به خصوص نسل بالغ سعی کند با تحکم و خشونت گفتار و رفتار، موضع و نوع دیدگاه خود را به طرف جوان تر تحمیل کند. نسل قدیم همواره نسل جدیدتر را با زمان نوجوانی و جوانی خود مقایسه می کند اما رشد سریع جوامع به نحوی است که شاید هر نسل حتی به نسل قبل خود شبیه نباشد.

قربانیان تجاوز بخشی از درد و رنجی که تحمل می کنند از ترس قضاوت اطرافیان و جامعه است بنابراین تصمیم می گیرند که این موضوع را پنهان کنند در صورتی که باید بپذیرند این اتفاق برای هر فردی ممکن است پیش بیاید و از این بابت خود را سرزنش نکنند و برای از سر گذراندن آثار این اتفاق دردناک از یک کارشناس کمک بخواهند

سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

تاثیر خواندن رمان های جنایی در درمان افسردگی!

بسیاری از خوره ها و علاقه مندان کتاب معتقدند که داشتن یک کتاب در دست شان، موجب آرامش ذهن و روح شان می شود و به نظر می رسد که دانشمندان هم با آن ها هم عقیده باشند. نتایج یک تحقیق جدید در همین باره نشان می دهد که خواندن رمان های جنایی در کاهش آثار افسردگی موثر است. به گزارش خبرگزاری کتاب ایران به نقل از دیلی میل، دکتر «لیز بروستر» استاد پزشکی دانشگاه لنکستر انگلیس که تاثیرات کتاب درمانی در بیماران ذهنی را مطالعه کرده، معتقد است که خواندن درام های جنایی ساده می تواند در درمان سلامت بیماران افسرده موثر باشد چرا که این بیماران می دانند معمای جنایت در پایان داستان حل خواهد شد و به همین علت با خواندن این آثار احساس راحتی و اطمینان می کنند. این دکتر در توضیح حرفش گفته است: «بسیاری از افراد افسرده، احساس منزوی بودن می کنند اما خواندن درباره تجربه های زیسته دیگران حتی اگر خیالی هم باشد می تواند برای آن ها امیدبخش تلقی شود.»

کتاب درمانی و کاهش وابستگی به داروهای ضدافسردگی

نتایج تحقیقات جدیدی در دانشگاه تورینوی ایتالیا نشان می دهد، مطالعه با این که نمی تواند به عنوان درمان قطعی بیماری افسردگی به شمار آید اما «کتاب درمانی» در برخی موارد موجب کاهش وابستگی به داروهای ضدافسردگی شده است. در این بین، کتاب ها و رمان های جنایی در درمان افسردگی نقش پررنگ تری داشته اند و تاثیرگذاری شان بیشتر بوده است. دانشمندان در این مطالعه معتقدند که در حالت های روحی و روانی شرکت کنندگان در این تحقیق بعد از گذشت سه سال مطالعه مستمر، بهبودی زیادی حاصل شده و نشانه های افسردگی، نگرانی و اضطراب در آن بیماران تا حد قابل ملاحظه ای کاهش یافته است. در خور ذکر است که چند سال پیش، پژوهشگران دانشگاه خرونینگن هلند نیز ثابت کردند که مطالعه برای افراد مسن در کمک به درمان افسردگی موثر و امیدبخش است و تاثیر آن از طریق پاسخ های عاطفی در کلمات مکتوب بیشتر از تاثیر داروهای شیمیایی در مغز است.

تحلیل جدید ترین آمارها درباره طول مدت ماندگاری ایرانی ها در یک شغل که رو به کاهش است

تغییر شغل یا ماندن در آن؛ کدام بهتر است؟!

فرزانه شهریار دوست | روان شناسی بالینی

مشاوره شغلی

آیا شما هم جزو افرادی هستید که زمان ماندگاری شان در یک شغل دوام چندانی ندارد و در زندگی کاری از این شاخه به آن شاخه می پرید؟ یا از شاغلانی هستید که ترجیح می دهند یک حرفه را آغاز و سال های متمادی همان شغل را ادامه دهید؟ نتایج آخرین بررسی های میدانی وزارت کار در سال ۱۳۹۶ نشان می دهد که طول مدت اشتغال در شغل اصلی برای بیش از ۱۲ میلیون نفر از شاغلان ایرانی ۱۰ سال و فقط برای ۱/۸ میلیون نفر بیش از ۳۰ سال است. به گزارش ایسنا، آمارهای سال ۹۶ حاکی از آن است که از ۲۳/۴ میلیون نفر شاغل در ایران، طول مدت اشتغال در شغل اصلی برای بیش از ۱۲/۷ میلیون نفر از شاغلان که حدود ۵۴/۲ درصد را شامل می شود، کمتر از ۱۰ سال و طول مدت اشتغال در شغل اصلی برای حدود ۵/۸ میلیون نفر از شاغلان بین ۱۰ تا ۲۰ سال است؛ این در حالی است که برای سه میلیون نفر از شاغلان ایرانی طول مدت اشتغال در شغل اصلی ۲۰ تا ۳۰ سال و تنها برای ۱/۸ میلیون نفر بیش از ۳۰ سال بوده است. در خور ذکر است که میانگین طول مدت اشتغال در سال ۱۳۹۶ نسبت به سال ۱۳۹۵، ۰/۱ سال کاهش یافته که این کاهش برای مردان نیز ۰/۱ سال ولی برای زنان ۰/۲ سال بوده است.

ماندن در یک شغل یا تغییر منطقی آن؟

ماندگار نبودن در یک شغل و انتخاب شغل جدید دلایل متفاوتی دارد. نارضایتی از شرایط مالی و رفتن سراغ شغل جدید برای برخورداری از شرایط مالی بهتر، تعدیل نیرو و ترک اجباری کار، ورشکستگی، فرسودگی از شغل فعلی، بی انگیزگی در کار، یکنواختی وظایف شغلی فرد، استفاده نکردن از تخصص های فرد در شغلش و ... بنابراین اظهار نظر درباره طول مدت اشتغال یک فرد در شغلش بستگی بسیار زیادی به علل ترک شغل دارد. گاهی مشاهده می کنیم فرد در زندگی کاری خود بسیار از این شاخه به آن شاخه می پرد و این ترک شغل های متعدد با دلایل منطقی چندان توجیه پذیر نیست و علت این اتفاق باید به طور دقیق تری با توجه به شخصیت فرد و شرایط موجود تحلیل شود. گاه تغییرات مداوم شغل نشان دهنده روحیه تنوع طلب فرد شاغل و تمایل به کسب تجارب متعدد و گاه نامرتبط است؛ فرد دوست دارد هر حرفه ای را بیازماید و پس از مدتی خسته می شود و مایل است کار و کسب جدیدی را شروع کند. از طرفی، گاهی تغییرات شغلی علی رغم تمایل فرد اتفاق می افتد. به طور مثال تعدیل نیرو، شرایط مالی بد در شغل فعلی و وظایف شغلی که با مهارت های فرد تناسب ندارند از جمله عواملی هستند که فرد را وادار به ترک کار و تغییر شغل می کند.

ماندن همیشگی در شغل: خوب یا بد؟

از نگاه برخی از شاغلان تداوم همیشگی یک شغل بیانگر موفقیت شغلی است. از سویی دیگر، برخی از افراد بر این باورند ثبات شغلی با فرسودگی شغلی همراه است. تداوم در یک حرفه گاه نشان از نبود ریسک پذیری فرد و تمایل نداشتن به تغییر است؛ این بدین معناست که فرد حتی در صورت نارضایتی شغلی، حاضر نیست خطر تغییر کار را تجربه کند و ترجیح می دهد علی رغم همه مشکلات به کار در همان شغل ادامه دهد. از طرفی، ثبات شغلی گاهی موید این نکته است که فرد شاغل بر اثر تداوم در آن، به تجارب گران بهایی در آن کار دست یافته و در آن شغل خبره شده است. در چنین شرایطی ترک آن شغل و اقدام به انتخاب شغل جدید، در واقع از دست دادن یک نیروی کار متبحر و با تجربه است و از نظر حرفه ای چندان منطقی به نظر نمی رسد. با توجه به این توضیحات، تصمیم گیری در این باره برای هر فرد بر عهده خودش است و نمی توان یک قانون کلی صادر کرد. آن چه که واضح است، باید با توجه به نکات مطرح شده و آگاهی از عواقب هر تصمیم به اتخاذ آن فکر کرد.

بچه هایم برای اذیت کردنم دست به یکی کرده اند!

مادری ۳۸ ساله ام. پسری ۱۶ ساله و دختری ۱۲ ساله دارم. احساس می کنم که فرزندانم برای اذیت کردن من، دست به یکی کردند. شلوغ کاری هایشان تمامی ندارد. گاهی مجبورشان می کنم که جدا از یکدیگر در اتاق هایشان بنشینند تا دقایقی استراحت کنم و صدای شان را نشنوم. بعد می بینم که از کانال کولر با هم حرف می زنند. انگار من را دشمن خودشان می دانند و برای شکستم برنامه ریزی می کنند!

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

مادر گرامی، کاملا مشخص است که شما ظن مثبتی درباره فرزندان تان ندارید. آن ها را جبهه ای در برابر خودتان تصور می کنید و همه رفتارهای آنان را علیه خودتان و عمدی تلقی می کنید. با توجه به این تصور شما که رفتار بچه ها دشمنی و مقابله با مادر است، شما هم به ناچار در مقابل آنان جبهه می گیرید و نتیجه این تقابل رابطه ای معیوب، خصمانه و کسل کننده است که برنده ای ندارد و همه رنج می برید.

از ارتباط موثر غافل نشوید

مهم ترین مهارت زندگی در کانون خانواده که می تواند امنیت خاطر همه اعضا را فراهم کند، ارتباط موثر است و در سوال شما به نظر می رسد که ارتباط معیوب و آزار دهنده ای شکل گرفته که برای خاتمه دادن به وضع آسیب زای موجود والدین باید تغییر را از خود شروع کنند. فراموش نکنیم که رفتار و گفتار والدین، نوع رفتار و گفتار فرزندان را رقم می زند و اگر نارسایی رفتاری در فرزندان مشاهده می کنیم، باید با نگاه سیستمی ابتدا نوع تعامل خود با فرزندان را بررسی و اصلاح کنیم و به طور مستقیم انگشت اتهام به سمت فرزندان نشانه نرویم. این عبارت که اگر می خواهی دنیا را تغییر دهی، ابتدا خودت را تغییر بده، پیام عمیقی را یادآوری می کند که بدون تغییر خودمان در رفتار فرزندان تغییری حاصل نمی شود. حال چند پیشنهاد به شما مادر گرامی برای بهبود رابطه با فرزندان ارائه می شود.

مراحل رشدی فرزندان تان را بشناسید

ضروری است با مراحل رشد دو فرزند عزیزتان که پسر ۱۶ ساله در آغاز نوجوانی دوم و دختر ۱۲ ساله در آغاز نوجوانی اول است و ویژگی های جسمی، روحی و اجتماعی این مراحل بیشتر آشنا شوید آن گاه مطابق اقتضای سنی آنان برخورد و تعامل داشته باشید.

ذهنیت های منفی تان را جدی نگیرید

این ذهنیت را که فرزندان شما متحد شده و جبهه مخالف علیه مادر تشکیل داده اند جدی نگیرید چون این ذهنیت غیرواقعی ما را به تقابل بیشتر با فرزندان سوق می دهد و ارتباط حسنه با آنان آسیب می بیند. نوجوان معمولا از درون ناامنی دارد و در سایه رابطه موثر با والدین و به خصوص مادر، ناامنی درونی او نیز کاهش می یابد.

از برخورد پرخاشگرانه پرهیز کنید

برای بهبود روابط و با توجه به گروه سنی فرزندان تان از هرگونه برخورد آمرانه، تهدیدآمیز و پرخاشگرانه پرهیز کنید چون این گونه برخوردهای تند، نوجوان را وادار به واکنش و تقابل با والدین می کند. نوجوان در چنین شرایطی از تنش بین خود و والدین احساس گناه می کند و ترجیح می دهد به خلوت خود پناه ببرد و از والدین فاصله بگیرد.

عوامل آسیب زای روابط والد-فرزندی را بشناسید

اصول مهارت ارتباط موثر را مجدد مطالعه و تمرین کنید و در بهبود رابطه موثر با فرزندان پیشگام شوید. به صورت مختصر یک نکته مهم را در همین باره مطرح می کنم. آن چه به روابط والدین و فرزندان آسیب می رساند این است که الف- شنونده خوبی برای صحبت های او نباشیم، ب- هنگام صحبت کردن فرزند زود هنگام قضاوت یا راهنمایی کنیم و ج- در حالی که او صحبت می کند، موضوع صحبت را تغییر دهیم یا او را مسخره کنیم. توصیه پایانی هم این که هنر گوش دادن را باید تمرین کنید و با حوصله به سخنان فرزندان تان گوش دهید. آن گاه آن ها هم با جان و دل به صحبت های شما گوش خواهند داد و در این صورت، همزبانی و همدلی شکل خواهد گرفت.

ترجمه

یادداشت جالب یک استاد دانشگاه هاروارد درباره رموز محبوب شدن

مترجم: آرزو مومیوند
منبع: ریدرز دایجست

می دانید که ایجاد یک تاثیر اولیه خوب بر طرف مقابل می تواند راه زیادی را برای محبوب شدن در دل دیگران طی کند و تاثیر بسزایی داشته باشد اما برای دقایقی، نصایح و توصیه هایی را که درباره چگونه لباس پوشیدن یا داشتن لبخند و چهره ای شاد برای تحت تاثیر قرار دادن یاد گرفته اید فراموش کنید! «امی کودی»، استاد دانشکده بازرگانی هاروارد که بیش از ۱۵ سال در خصوص تاثیر اولیه تحقیق کرده، با این مقدمه در یادداشتی می نویسد هر شخصی (به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه) به محض دیدن شخصی دیگر برای اولین بار، این دو سوال را از خود می پرسد: آیا می توانم به این فرد اعتماد کنم؟ و آیا می توانم به این شخص احترام بگذارم؟ دانستن هر دوی این سوال ها به شما کمک می کنند تا دیگران را راحت تر تحت تاثیر قرار دهید اما شما در قدم اول باید تلاش کنید که اعتماد طرف مقابل خود را به دست بیاورید و سپس احترام او را، حتی در محیط کار و بین همکاران خود و حتی برای از دواج . اگر کسی که شما در تلاش برای تحت تاثیر قرار دادن وی هستید به شما اعتماد نداشته باشد، ارتباط تان خیلی به ثمر نخواهد نشست. یک شخص متعادل و قابل اطمینان، کسی است که بسیار تحسین برانگیز نیز باشد اما تنها پس از ایجاد اعتماد است که قدرت شما تبدیل به یک هدیه و نه یک تهدید می شود.

۴ نشانه تاثیرگذار در قضاوت شدن

با این حال، ظاهر فیزیکی و پوشش شما هم در این بین مهم است و نمی توان بدون توجه از کنارش عبور کرد. «لسلی زبرویتز»، روان شناس دانشگاه برندیز انگلیس طی مطالعاتی که در سال ۲۰۱۷ انجام داد، دریافت که مردم از چهار نشانه برای قضاوت درباره چهره شما استفاده می کنند: بشاش بودن، آشنا بودن چهره شما، تناسب اندام و شباهت های احساسی. شما نمی توانید تمام این عوامل را کنترل کنید اما می توانید با استفاده از زبان بدن در راستای نزدیک شدن به عوامل فوق، به طور طبیعی ایجاد اعتماد کنید. حرف آخر این که، دفعه بعد که فرد جدیدی را ملاقات می کنید، تمرکز خود را بر به دست آوردن اعتماد وی بگذارید تا یک دست دادن محکم و تاثیرگذار!