

روان روی پرده نقره‌ای

امروز روز جهانی سینماست؛ روزی که قرار است تاثیر سینما در رشد ذهنی، پرورش همدلی و درک بهتر دنیا را به ما یادآوری کند و یکی از مصادیق این اهداف بدون شک در توجه این مدیوم به پیچیدگی‌های ذهن و روان انسان است



کلوزآپ‌هایی از روان انسان

سینما چطور به ابزار قدرتمند برای بیان چالش‌های روانی انسان‌ها و تبدیل دنیا به جایی بهتر تبدیل شده است؟



هر اثر هنری در معنای درست و واقعی‌اش تلاشی است برای آن‌که دنیا را برای تبدیل شدن به جایی بهتر، بشناسیم تا امکان تغییرش فراهم شود. حتی وقتی‌یک اثر هنری توصیف‌درنویات یک شخصیت است در حقیقت می‌خواهد از مدیوم ترکیبی تصویر، نور و صدا که در قالب درام جان گرفته‌اند برای بیان آن‌چه استفاده کند که اگر خوب است باید تقویت شود و اگر کاستی دارد باید شناسایی شود تا بهبود پیدا کند. اما این که چنین اتفاقی در یک داستانی گهرا می‌مخاطب را در عین سرگرم کردن به فکر فروبرد بیفتد هنر زیادی می‌خواهد؛ و گرنه یا با اثری مواجهیم که شبیه بیانیه است، یا فیلمی را تماشا می‌کنیم که به مخاطب باج داده و برای همین نمی‌تواند منشأ تغییر باشد. بدون شک سینما به‌عنوان یک مدیوم قدرتمند، ابزاری مؤثر برای درک بهتر دنیای ذهنی افراد، اختلالات روانی، دانش روان‌شناسی و در نهایت، داشتن زندگی بهتر است. در این مطلب به چند دلیل اشاره می‌کنیم که نشان می‌دهند چگونه فیلم‌های سینمایی می‌توانند در این زمینه‌ها به ما کمک کنند.

ایجاد همدلی و درک عمیق‌تر فیلم‌ها این امکان را به ما می‌دهند تا به دنیای درونی شخصیت‌ها وارد شویم و احساسات، افکار و انگیزه‌های آن‌ها را تجربه کنیم. این امر باعث می‌شود تا همدلی بیشتری با افرادی که با مشکلات مشابه دست و پنجه نرم می‌کنند، پیدا کنیم. تماشای فیلم‌هایی که به اختلالات روانی می‌پردازند، می‌تواند به کاهش انگ اجتماعی مرتبط با این بیماری‌ها کمک کند و درک بهتری از چالش‌هایی که افراد مبتلا با آن روبه‌رو هستند، به ما بدهد.

آموزش و افزایش آگاهی فیلم‌ها می‌توانند به عنوان یک ابزار آموزشی غیرمستقیم عمل کنند و اطلاعاتی درباره اختلالات روانی، روش‌های درمانی و مفاهیم روان‌شناسی به ما ارائه دهند. برخی از فیلم‌ها با دقت و حساسیت بالا، به تصویر کشیدن اختلالات روانی می‌پردازند و می‌توانند به افزایش آگاهی عمومی در باره این موضوعات کمک کنند.

انعکاس واقعیت و ایجاد تفکر فیلم‌ها می‌توانند با به تصویر کشیدن تجربیات واقعی افراد، ما را با جنبه‌های مختلف زندگی آشنا کنند و به ما کمک کنند تا دیدگاه‌های خود را مورد بازبینی قرار دهیم. برخی از فیلم‌ها با طرح سوالات فلسفی و روان‌شناختی، ما را به تفکر درباره معنای زندگی، هویت، روابط انسانی و ارزش‌های اخلاقی تشویق می‌کنند.

راهناءهکارها و الهام‌بخشی فیلم‌ها می‌توانند با نشان دادن چگونگی غلبه شخصیت‌ها بر مشکلات و چالش‌های زندگی، به ما الهام بخشند و راهکارهایی برای بهبود زندگی خود ارائه دهند. برخی از فیلم‌ها با به تصویر کشیدن فرایندها و روانی، می‌توانند به ما نشان دهند که چگونه می‌توان با کمک یک متخصص، مشکلات روانی خود را حل کرد.

ایجاد تجربه مشترک و بحث تماشای فیلم‌ها می‌تواند یک تجربه مشترک برای افراد ایجاد کند و فرصتی برای بحث و تبادل نظر درباره موضوعات مطرح شده در فیلم فراهم کند. بحث درباره فیلم‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا دیدگاه‌های مختلف را درک کنیم و دانش خود را در زمینه روان‌شناسی و زندگی بهتر گسترش دهیم.

البته باید توجه داشت که فیلم‌ها نباید به عنوان منبع اصلی اطلاعات درباره اختلالات روانی یا دانش روان‌شناسی در نظر گرفته شوند. بهتر است از منابع معتبر علمی و تخصصی برای کسب اطلاعات دقیق و کامل استفاده کرد. با این حال، فیلم‌ها می‌توانند به عنوان یک ابزار مکمل، به درک بهتر این موضوعات کمک کنند و انگیزه برای یادگیری بیشتر را در ما ایجاد کنند.

فیلم‌هایی که شبیه کلاس روان‌شناسی هستند

در کپشن کلیپ‌های انگیزشی اینستاگرامی با این موضوع مواجه می‌شویم که فلان فیلم مثل تری‌پی است و فلان فیلم حال خوب کن. البته بعید نیست سینما گاهی حس خوبی به ما تزریق کند؛ اما هیچ‌وقت جای تری‌پی را نمی‌گیرد و اگر دقیق و با فرم استاندارد به طرح مسائل بپردازد در نهایت می‌تواند چیزی شبیه کلاس درسی باشد که مکمل چیزهای دیگری است که یاد گرفته‌ایم تا دنیا را بهتر ببینیم؛ اما برای تشخیص یا درمان مشکلات روحی قطعاً نیاز به راهنمایی یک متخصص داریم. سینما در اصل چیزی شبیه مطالعه و کنجکاوی است تا دنیا را بشناسیم و با پیچیدگی‌های ذهن‌مان آشنا شویم. در این راستا بسیاری از فیلم‌ها بودند که مصداق به‌شدت موفق‌ی از موضوع بودند که برخی از آن‌ها را مرور می‌کنیم:

ذهن‌زیا **تلاش برای مدیریت اسکیزوفرنی** «ذهن‌زیا» که با الهام از واقعیت ساخته شده داستان یک ریاضی‌دان موفق به‌نام «جان‌نش» است که به اسکیزوفرنی پارانوئید مبتلا است؛ او به‌رغم ذهن شگفت‌انگیزی که در ریاضیات دارد اما در توهّمات عجیبی غرق است که امکان درک آن‌ها را از واقعیت ندارد؛ برای همین زندگی شغلی و عاطفی‌اش با چالش‌هایی مواجه می‌شود. او با پذیرش مشکلی که دارد سعی در مدیریت آن برای زندگی بهتر دارد.

ثئوری همه‌چیز **کاوش در قدرت ذهن**

«ثئوری همه‌چیز» هم بر اساس واقعیت و با الهام از زندگی استیون هاوکینگ فیزیکدان معروفی ساخته شده که دنیا او را به‌خاطر تحقیقاتش در زمینه سیاه‌چاله، پرتوی هاوکینگ و... می‌شناسد. هاوکینگ که درگیر سندروم‌ای ال اس است دچار فلج کامل می‌شود و بعید است مدت زیادی زنده بماند؛ اما در این فیلم شاهد مبارزه او برای غلبه بر محدودیت‌ها هستیم، شاید تصور کنید فیلمی که کم‌توانی جسمی شخصیت اصلی را نشان می‌دهد روان‌شناسی محسوب نمی‌شود؛ اما در این فیلم با مفاهیمی چون تاب‌آوری، پذیرش و اراده امیدسرو کار داریم.

ویل هانتینگ نابغه طرح‌واره‌ها **شدگی**

این فیلم داستان کارگر خدماتی یک دانشگاه است که می‌تواند یکی از مسائل دشوار دنیای ریاضی را حل کند؛ یک استاد دانشگاه که از نبوغ ویل شگفت‌زده شده است می‌خواهد به او آموزش دهد چون او را موهبتی برای دنیا می‌داند؛ اما ویل که از تروم‌های کودکی از جمله دلبستگی ناایمن و طرح‌واره‌ها شدگی رنج می‌برد ترجیح می‌دهد یک کارگر خدماتی ساده بماند؛ در این بین یک روان‌شناس تلاش می‌کند ویل را از پیله تلخی که به‌دور خود پیچیده‌رها کند.

درخشش ابدی یک ذهن پاک **روزش بی نظیر خاطرات**

فیلم داستان یک زوج است که چون از هم جدا شدند می‌خواهند خاطرات خود را با فناوری خاصی پاک کنند؛ اما با چالش‌هایی مواجه می‌شوند که به آن‌ها اهمیت حافظه، خاطراتی که هویت ما را می‌سازند و مراحل سوگ در یک فقدان عاطفی را نشان می‌دهد. اثری شاعرانه که لایه‌های مختلف ذهن را کنکاش می‌کند و تجربه‌ای متفاوت از سینما است.

هوانسور دادر **دسرهای کمال‌گرایی**

فیلم داستان ه‌اوارد هیوز کارآفرین و تهیه‌کننده سینما است که دچار اختلال «او‌سی دی» است؛

لاغر و بیمار شده است. او که بابت گذشته‌حس گناه عجیبی دارد از اختلالات ناشی از استرس و پارانویا رنج می‌برد. پارانویا یک وضعیت روانی است که بابتی اعتمادی شدید و غیرمنطقی نسبت به دیگران یا باور مداوم به این که شخص مورد تهدید، آزار و اذیت یا تحت نظر است مشخص می‌شود. برخی از علائم رایج پارانویا عبارتند از: سوء ظن یا بی اعتمادی مداوم به دیگران، ترس از این که دیگران علیه آن‌ها توطئه کنند، اعتقاد به این که آن‌ها تحت تعقیب، جاسوسی یا نظارت هستند، انزوای اجتماعی و مشکل در حفظ روابط، مشکل در تشخیص واقعیت و تخیل، طبیعتاً مثل بسیار دیگران بیماری‌های روانی، شناخت چنین مشکلی توسط یک متخصص انجام می‌شود؛ اما آگاهی از آن منجر به درک بهتر فرد مبتلا می‌شود.

کتاب بازی **استرهای نقره‌ای** **رنج بیماران دوقطبی**

فیلم داستان زن جوانی است که به اختلال دوقطبی مبتلا است و به‌خاطر اضطراب مدت‌ها در کلینیک روانی بستری بوده؛ اما حالا می‌خواهد زندگی معمولی داشته باشد و یک تجربه عاطفی را مدیریت کند؛ اما نیاز به حمایت اجتماعی و درک شدن برای گذار از این دوران را حس می‌کند. اختلال دوقطبی که به‌عنوان بیماری شیدایی / افسردگی هم شناخته می‌شود، یک اختلال روانی است که با تغییرات شدید در خلق و خو، انرژی و سطح فعالیت مشخص می‌شود. این جابه‌جایی‌ها می‌توانند چندین بار در سال یا کمتر اتفاق بیفتند. سه نوع دوره در اختلال دوقطبی وجود دارد: دوره‌های شیدایی، دوره افسردگی و مختلط. درک درست جامعه و به‌ویژه اطرافیان از چالش‌های این افراد که با نصیحت یا بیان منطقی قابل رفع نیست و همدلی می‌خواهد می‌تواند در درمان آن‌ها مؤثر باشد.



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۳
۹ شعبان ۱۴۴۶ • ۸ فوریه ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۰۲

۲۹۲۲

درخشش **تاثیر محیط پروران**

شاهکاری که نیاز به معرفی ندارد؛ داستان نویسنده‌ای که در یک زمستان، مسئولیت مراقبت از هتلی را که خالی از سکنه است با خانواده‌اش قبول می‌کند؛ اما کم‌کم محیط بر روانش اثر گذاشته و انزوا باعث روان‌پریشی و خشونت خانگی‌اش علیه همسر و فرزندش می‌شود. فیلمی با بازی درخشان جک نیکلسون در ژانر دل‌دهره. انزوایی از مهم‌ترین عوامل تشدیدکننده حالات روانی در فیلم است. خانواده‌تورنس، به‌ویژه جک، در هتلی دور افتاده و منزوی در میان کوهستان گیر می‌افتند. این انزوا باعث می‌شود که جک به تدریج تعادل روانی خود را از دست بدهد. عدم تعامل با دنیای بیرون و محدود شدن به یک محیط بسته، زمینه‌ای برای ظهور توهّمات و افکار وسواسی فراهم می‌کند. در این فیلم می‌بینیم که انزوا می‌تواند باعث از دست دادن حس واقعیت و ارتباط با دنیای خارج شود. جک در طول اقامت در هتل، به تدریج ارتباط خود را با واقعیت از دست می‌دهد و در توهّمات و رویاهای خود غرق می‌شود. این وضعیت باعث می‌شود که او نتواند به درستی تشخیص دهد که چه چیزی واقعی است و چه چیزی ساخته ذهن اوست. یکی از جنبه‌های مهم خشونت خانگی، ناتوانی فرد در کنترل خشم خود است. جک نمی‌تواند خشم و ناکامی‌های خود را به درستی مدیریت کند و به همین دلیل به خشونت متوسل می‌شود. او احساس می‌کند که کنترل زندگی خود را از دست داده و خشونت را به عنوان راهی برای بازگرداندن قدرت خود می‌بیند. البته تروم‌های گذشته، به‌ویژه برای جک، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و رفتارهای او ایفا می‌کنند.

بازی **تلفیق بحران میان سالی و معنای زندگی** «بازی» اثر دیوید فینچر قصه یک بانکدار پول‌دار اما تنها به‌نام نیکلاس است که از تروم‌های مختلفی مثل دیدن لحظه مرگ پدرش در ۴۸ سالگی رنج می‌برد. در دست در سالروز تولد ۴۸ سالگی، برادرش او را به یک شرکت سرگرمی مرموز معرفی می‌کند؛ نیکلاس با حضور در محل این شرکت وارد یک بازی پیچیده و ترسناک می‌شود که اول خطرناک و عجیب به نظر می‌آید اما در ادامه بازی وارد مرحله‌ای می‌شود که به‌نوعی پاسخ‌های مهمی در باره بحران میان سالی و یافتن معنا در زندگی به نیکلاس می‌دهد و باعث می‌شود او بتواند از تروم‌های مختلفش عبور کند و بار دیگر به زندگی به‌عنوان جریانی سیال که در کنار دیگران معنا پیدای می‌کند برگردد.

