هشدار
خطر لوث شدن داستان

تجربه یک ساعت و ۳۷ دقیقه از زندگی مبتلایان به زوال عقل

نگاهی روان‌شناسانه به فیلم «پدر» که درباره یک اختلال حاد است و سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی می‌کند تا سال ۲۰۵۰، تعداد مبتلایان به این بیماری سه برابر خواهد شد

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

فیلم درام «پدر» (The Father) که در شش رشته از جوایز اسکار ۲۰۲۱ نامزد شد و دو جایزه بهترین فیلم نامه اقتباسی و بهترین بازیگر نقش اول مرد را هم به دست آورد، ساده، واقعی و ملموس شروع می شود؛ «آن»، دختری است که می خواهد برای زندگی به پاریس برود و نگران تنها ماندن پدر سالمندش، «آنتونی» است که دچار زوال عقل شده است. آنتونی هم نگران تنها شدن و از دست دادن آخرین فرد زندگی اش یعنی دخترش است. اما داستان به همین سادگی روایت نمی شود. شما به عنوان بیننده، خیلی زود وارد درک عجیبی از زمان، مکان و آدم ها (سه سوژه اصلی فیلم) می شوید. پس از چند دقیقه شما همان قدر به برداشت تان از اتفاقات و روایت پیش چشم تان بی اعتماد خواهید شد که آنتونی با ذهنی در حال زوال، در خصوص تجربه و ادراکش از جهان پیرامونش بی اعتماد و مردد است. در خور ذکر است، سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی می کند که تا سال ۲۰۵۰، تعداد افراد مبتلا به زوال عقل سه برابر خواهد شد. به همین بهانه در این مطلب نگاهی روان‌شناسانه به این فیلم خواهیم داشت.

گم گشتگی، تعلیق، اضطراب و رنج

در فیلم «پدر»، شما تنها تماشاچی زندگی یک سالمند مبتلا به زوال عقل نیستید بلکه تجربه کننده جهان او هم هستید. تنها دریچه ارتباطی شما با فیلم، حافظه و روایت آنتونی است. بیننده در مواجهه با فیلم، درست مانند مواجهه یک مغز روبه اضمحلال با جهان، سرگردان و کلافه می شود؛ تجربه ای عمیق از همذات پنداری با بیماران مبتلا به زوال عقل. منطق حاکم بر سیر داستان، خطی و منطبق بر جهان واقعی نیست بلکه با قوانین ذهن در حال زوال آنتونی، پیش می رود. سناریوهایی موازی در حال رخ دادن است، هویت آدم ها (به جز آنتونی) و زمان و مکان مدام تغییر می کنند. طول فیلم مدام ساعت مچی اش را گم و فکر می کند ساعتش را دزدیده اند و مدام خانه خودش را با خانه دخترش اشتباه می گیرد؛ تکرار اشیای آشنا (صندلی، تابلوها، راهروها و...) در مکان های مختلف، این حس گم شدگی و اشتباه گرفتن مکان و زمان را به بیننده هم القامی کند.

تجربه درک آنتونی از زمان و مکان از آدم‌ها و از خودش

تاکید بر تماشای اتفاقات از دریچه ذهن روبه زوال شخصیت اصلی یعنی آنتونی، با حضور او در تمام سکانس ها نشان داده شده است. شما هرگز از ذهن آنتونی مستقل نمی شوید؛ هرگز نمی توانید اصل اتفاقات را به عنوان یک تماشاگر مستقل، کشف کنید. با تماشای فیلم، شما در حال تجربه درک آنتونی از زمان و مکان، از آدم ها و روابط و از خودش هستید و تمام این ها، در جهانی بسیار کوچک، به کوچکی یک خانه اتفاق می افتد! و آنتونی، گم شده در این جهان کوچک، متاثر از داستان-سرایی مغز روبه زوالش، مدام بین حالت های مختلف عاطفی روانی در رفت و آمد است؛ شادی کودکانه، آرامش، لذت معاشرت، محبت، خشم، بیزاری، وابستگی، سردرگمی، تردید، وحشت زدگی، شک و بی اعتمادی، ترس، تنهایی، بی پناهی، اندوه، تسلیم و عواطف متناقض دیگر؛ آنتونی نه تنها زمان و مکان و آدم های مهم زندگی اش بلکه خودش را هم گم کرده است.

رابطه روبه فروپاشی آنتونی و دخترش

اگرچه فیلم حول شخصیت آنتونی می گردد و تلاش دارد دنیای پدیدارشناختی او را بازنمایی کند اما به شکلی ظریف و عمیق حس همدردی بیننده با دختر آنتونی را هم برمی انگیزد. رابطه آنتونی با اطرافیان و به خصوص دخترش، رابطه ای پیچیده، پر از تناقض و روبه فروپاشی است. فیلم به دنبال قضاوت ها و شعارهای اخلاقی نیست؛ روایتی است از واقعیت بیماری زوال عقل و اثری که بر روابط فرد می گذارد. نزدیک شدن به مرگ و تنهایی، زوال و از هم گسیختگی روان، می تواند عمیق ترین روابط را متزلزل و دستخوش تغییر کند. دو طرف، در عین وابستگی، عشق و نیازی که به یکدیگر دارند، در تعامل با هم خشم، تردید، خستگی، تنفر و کلافگی را هم تجربه می کنند.

چنگ انداختن به هر خاطره‌ای

بیمار مبتلا به زوال عقل، در اضطراب و بی پناهی عظیمی فرو رفته است. به هر خاطره (حتی تلخ ترین آن ها) و هر ردپای باقی مانده ای در ذهن روبه ویرانی اش چنگ می اندازد تا جهان را بار دیگر برای خود قابل شناسایی و پیش بینی کند. آشناترین بخش های زندگی، جایی که در آن زندگی می کند، عزیزانش و خودش را گم کرده و ناآشنا می پندارد. او همه چیز را فراموش کرده و دیگران هم او را فراموش کرده اند. در زوال عقل، روابط پیش از مرگ و پیش از جدایی از دست می روند و این هم برای کسی که فراموش می کند و هم برای کسی که فراموش می شود دردناک است. سکانس های دونفره آنتونی و دخترش «آن»، این رنج دوسویه را به درستی به تصویر می کشد و بیننده را در تجربه آن شریک می کند.

احساس بی پناهی در این جهان غریبه

هرچند فیلم پدر، یک درام است اما از احساسات شما سوءاستفاده نمی کند؛ پدر، روایتی است عریان از بیماری زوال عقل و نیازی به تزیینات عاطفی اضافه برای تحت تاثیر قرار دادن بیننده ندارد. احساسی ترین سکانس فیلم، احتمالا سکانس پایانی است، جایی که آنتونی در خانه سالمندان، در وحشتی عظیم، ناگهان به کودکی خود برمی گردد و با عجز و گریه مادرش را طلب می کند (در منتهای هر رنجی، بازگشت ما به سوی مادر است). آنتونی، در چند جمله پایانی، تمام وحشت خودش درباره بی پناهی اش در این جهان غریبه، زندگی و خاطرات از دست رفته اش و فقدانش در این جهان را برای پرستارش بیان می کند: «احساس می کنم انگار، برگ هام داره می ریزه... شاخه ها، باد و باران... دیگه نمی دونم چه اتفاقی داره می افته... تو می دونی چه خبره؟ دیگه جایی رو ندارم که سرم رو زمین بذارم» و....

دعای روز بیست و ششم ماه رمضان

خدایا، کوششم را در این ماه مورد سپاس و گناهم را آمرزیده و عملم را پذیرفته و عیبم را پوشیده قرار ده ای شنواترین شنوایان

خانواده و مشاوره

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* اگر ادعای شما درباره خلع سلاح تکنیک درست باشه، چلسی باید قهرمان اروپا بشه چون ستاره کمتری نسبت به من سیتی داره. در آسیا هم امیدوارم تراکتور به این افتخار دست پیدا کنه. **یک تبریزی ساکن مشهد**

* مخاطبان زندگی سلام، اگر ناراحتی معده دارید، به جای توصیه های صفحه سلامت، فقط عرق نعناع بخورید، از همه چیز بهتر است و از هر کسی هم بپرسین، بهتون می گه که چقدر فایده داره.

* فوتبال بدون کریس، مسی و... مثل شله بدون نوشابه است. امیدوارم هیچ وقت پیش بینی تون محقق نشه.
معصومه، مشهد

* عجب عکس خوشگلی از همبرگر در صفحه سلامت چاپ کردین. سر صبح با دهن روزه، دهنم آب افتاد!

* چقدر خوب که ۴۵ درصد زنان طلاق گرفته، دوباره ازدواج می کنن. خبر خوشحال کننده ای است به شرطی که حساب شده باشه و دوباره به جدایی ختم نشه.

* درباره پرونده زندگی سلام باید بگم بازی های استقلال در لیگ قهرمانان آسیا مثال نقض ماجراست. اگر قائدی و فرشید اسماعیلی نبودن، استقلال حتی یک برد هم به دست نمی آورد. این دو نفر، روی همه گل های این تیم، تاثیر گذار بودن.

اتاق مشاوره

می ترسم نتوانم توقعات مالی دختر خاله‌ام را برآورده کنم

به دختر خاله‌ام علاقه‌مند شدم و او هم می گوید که حاضر است با من ازدواج کند. ۲۱ ساله هستم و شرایط اقتصادی ام خوب نیست. سر کار می روم اما حقوقم کم است و می ترسم بعد از ازدواج، نتوانم توقعات مالی دختر خاله‌ام را برآورده کنم. چه کنم؟

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، چقدر خوب است که قبل از گرفتن تصمیم نهایی برای مهم‌ترین اتفاق زندگی‌تان، از یک مشاور راهنمایی خواستید. برای ازدواج باید چند موضوع را همزمان مدنظر داشت. اولین و مهم‌ترین آن‌ها این است که آیا از نظر روحی روانی آمادگی ازدواج را دارم یا خیر؟ و سپس کلا هدف از ازدواج چیست؟ ازدواج قرار است چه نتیجه‌ای برای من و در آینده من داشته باشد؟ اگر به این سوالات پاسخ دهید و به این نتیجه برسید که واقعا زمان مناسبی برای گرفتن چنین تصمیم مهمی است، آن‌گاه می‌توان به سراغ بحث مالی و اقتصادی آن رفت.

از توقعات طرف مقابل مطلع شوید

در بعد مالی باید به دو سمت قضیه نگاه کرد یعنی هم توان مالی و درآمدی شما و هم انتظارات و خواسته‌های طرف مقابل. در این باره بهترین کار این است که به صورت غیرمستقیم، مثلا از طریق بزرگان فامیل، نظر دختر خانم را هم درباره مسائل مالی و انتظاراتی که از همسرش دارد، بپرسید. سپس با توجه به آن‌ها ببینید که آیا قادر به تامین مالی خود و خانواده‌تان خواهید بود یا خیر؟ باید توجه کنید که پذیرفتن مسئولیت یک زندگی، مسئولیتی تمام‌وقت است. بدین معنا که شما همیشه مسئول تامین مالی همسر و فرزندان خود هستید و این مسئولیت با تغییرات بازار کار، تفاوتی نخواهد کرد. در نتیجه حتما به این موضوع که مقداری پس انداز برای روزهای بحرانی داشته باشید، فکر کنید.

همسرتان هم به حمایت عاطفی نیاز دارد، هم مالی

موضوع دیگری که باید مدنظر قرار داد، تفاوت نحوه کار کردن و درآمد مردان مجرد و متاهل است. طبق محاسبات آماری، مردان متاهل بیشتر از مردان هم سطح مجرد خود درآمد دارند زیرا هدفمندتر و سخت‌تر کار می کنند. البته باید توجه کرد این موضوع هنگامی صادق است که ظرفیتی برای ایجاد درآمد بیشتر وجود داشته باشد. برخی از مردان تنها وظیفه خود را کسب درآمد می‌دانند و تمام توان و انرژی خود را برای شغل و درآمد هزینه می کنند. در نتیجه توان کافی را برای تامین نیازهای روحی و روانی همسر و خانواده خود ندارند. اگر می‌خواهید ازدواج کنید باید بتوانید هم از نظر مالی و هم عاطفی همسر خود را حمایت کنید.

از خانواده‌ها کمک بگیرید

در نهایت قطعا تصمیم نهایی با شما و دختر خانم مدنظر است. در این میان حتما از میزان حمایت خانواده‌ها هم اطمینان حاصل کنید. این گونه نباشد که در ذهن خود فرض کنید، حتما خانواده‌ها فلان مقدار کمک اقتصادی را خواهند کرد زیرا ممکن است شرایط فعلی خانواده‌ها با چند سال گذشته متفاوت باشد. پس حتما به صورت واضح با خانواده خود صحبت کنید تا شرایط برای شما مشخص شود.

داده تصویری

بانوان

چگونه با وجود کودک، خانه مرتبی داشته باشیم؟

هر مادری می‌داند تمیز نگه‌داشتن خانه با وجود بچه کار بسیار دشواری است. شما با وجود چند کودک بازیگوش حتی به‌ندرت زمان خالی برای خودتان پیدا می کنید، چه برسد به این که وقت برای تمیز کردن منزل و رسیدن به اوضاع خانه را داشته باشید. در ادامه چند ویژگی رفتاری زنانی را که با وجود کودک همیشه خانه‌ای مرتب دارند، بررسی خواهیم کرد.

۱ **برنامه روتین روزانه داشته باشید** | چند کار را برای خود مشخص کنید و آن‌ها را به طور منظم و هر روز انجام دهید. به‌طوری که جزو برنامه روزانه شما شوند. برای مثال می‌توانید هر روز صبح که از خواب بیدار شدید، تخت خود را مرتب کنید یا شب‌ها قبل از خواب ظرف‌های کثیف را بشویید.

۲ **با نامنظم‌ترین منطقه شروع کنید** | هنگام شروع هر کاری ما بیشترین انرژی و انگیزه را داریم پس بهتر است در ابتدای مسیر با سخت‌ترین کار شروع کنید. نامنظم‌ترین و کثیف‌ترین نقطه خانه را پیدا و کار خود را با آن جا شروع کنید.

۳ **نقاط پررفت‌وآمد را پیدا کنید** | نقاطی از منزل را پیدا کنید که در مسیر کودک‌تان است. این نقاط معمولا همیشه به هم‌ریخته هستند. این منطقه را همیشه در شب و وقتی فرزندتان خوابیده است، مرتب کنید تا حداقل از داشتن خانه‌ای مرتب در چند ساعت از شبانه روز لذت ببرید.

۴ **محصولات بهداشتی را در جای مناسب بگذارید** | شاید این نکته بسیار ساده و بدیهی به‌نظر برسد اما قرار دادن وسایل بهداشتی و تمیزکننده در جای مناسب، به شما انگیزه لازم برای مرتب کردن را خواهد داد. برای مثال بهتر است محصولات مربوط به لباس‌شویی در کنار آن و محصولات شست‌وشوی سرویس بهداشتی یا گاز و آشپزخانه در محدوده خودش باشد.

۵ **از بالا به پایین کار کنید** | از بالای یک اتاق شروع و به سمت پایین حرکت کنید زیرا ممکن است گرد و غبار و خاک به زمین بریزد. بنابراین اول از همه هر اتاق را مرتب و سپس گردگیری کنید و در آخر تی بکشید یا جارو برقی کنید.

۶ **اسباب و اثاثیه خود را جابه‌جا کنید** | زیر مبلمان شما می‌تواند محلی برای تجمع گرد و غبار و خاک باشد بنابراین مبلمان را جابه‌جا کنید و هر ماه یک بار زیر آن را تمیز کنید. مطمئن باشید هر زمان که مبل‌های اتاق نشیمن خود را حرکت دهید، چندین اسباب بازی یا حتی ممکن است کاسه باقی مانده غذای کودک خود را آن‌جا پیدا کنید!

منبع: pintrest