

لذت کاوش درون ذهن انسان

پویانمایی «درون و بیرون ۲» که این روزها در سینماهای جهان در حال اکران است، مخاطبش را در هر سنی که باشد با دنیای احساسات آشنا می کند و به ما از رنجی می گوید که با غالب شدن اضطراب بر دیگر احساسات متحمل خواهیم شد



سیدمصطفی صابری | روزنامه نگار

دنیای هنر گاهی می تواند در قالب داستانی سرگرم کننده به اندازه چند کتاب مخاطب را با مفاهیمی آشنا کند که در زندگی روزمره به آن ها نیاز دارد. فیلم «درون و بیرون» که سال ۲۰۱۵

پرونده



چرا و چگونه «درون و بیرون» را ببینیم؟

فیلم اول سال ۲۰۱۵ اکران شد و جایزه اسکار بهترین پویانمایی را از آن خود کرد و حتی نامزد بهترین فیلم نامه هم شد و از این نظر اولین پویانمایی نامزد این بخش در اسکار محسوب می شود. فیلم دوم هم که رکوردهای فروش جهانی را شکست.

آغاز مسیر رایلی و احساساتش



در فیلم اول درون ذهن نوزادی به نام رایلی می رویم؛ ذهنی زلال که فقط یک احساس در آن حضور دارد به نام شادی. در ادامه با بزرگ شدن رایلی احساسات دیگری چون غم، خشم، ترس و نفرت هم وارد ذهن او می شوند و کنترل رفتارش را در دست می گیرند. شادی در ذهن رایلی کنترل اوضاع را در دست دارد و اجازه ابراز وجود به بقیه احساسات، به خصوص غم را نمی دهد. وقتی رایلی ۱۱ ساله می شود با خانواده به شهر تازه ای می روند و این تغییر مسیر احساسات او را عوض می کند. جزیره های ذهن رایلی یعنی «خانواده»، «دوستی»، «شیطنت» و... همگی تحت تاثیر این اتفاق در خطر هستند و شادی و غم ما موریت مهمی برای نجات رایلی دارند... در قسمت دوم اما داستان در فضای دیگری می گذرد، حالا رایلی ۱۳ ساله شده. شادی و غم به درک بهتری از کنترل ذهن و رفتار رایلی رسیده اند اما هنوز مرتکب خطا می شوند؛ به طور مثال یک سری از خاطرات بد را بایگانی می کنند. در شرایطی که رایلی باید برای مسابقات انتخابی هاکی آماده شود به بلوغ هم می رسد و مرکز کنترل با ورود احساسات جدیدی چون اضطراب، حسادت و کسالت تغییر اساسی می کند.

کود تا در مرکز کنترل علیه شادی



احساسات تازه علیه قدیمی ها کودتا می کنند و اضطراب کنترل اوضاع را در دست می گیرد. اما در حال نابودی رایلی است و تلاش گروه قبلی مبتنی بر این است که اضطراب را کنترل کنند تا رایلی رفتار بهتری داشته باشد. فیلم نشان می دهد اگر کنترل ذهن ما به دست اضطراب بیفتد، این حس که در حالت اندازه می تواند مفید باشد، همه احساسات را سرکوب می کند و حتی هویت و خودشناسی ما را تغییر می دهد. خلاصه کوتاهی که خوانندید شماراز تماشای این دو فیلم جذاب، خوش رنگ و لعاب و پر محتوایی نیاز نمی کند. در اهمیت محتوای فیلم همین قدر بدانید که در فیلم دوم یک گروه روان شناس سرشناس در ایده های فیلم و محتوایش دخیل بودند و حتی گروه فیلم سازی سراغ یک گروه از نوجوانان هم رفت تا روی آن ها کار پژوهشی کند. پس فیلم را با دقت و خانوادگی ببینید و از این فرصت برای گپ زدن با فرزندان تان استفاده کنید. اگر فیلم اول را ندیدید مشکلی برای درک فیلم دوم نخواهید داشت چون قصه ها از هم مستقل هستند، اما باز هم تماشای به ترتیب فیلم ها انتخاب بهتری است. شاید تصور کنید که با توجه به این که شخصیت اصلی دختر است، فیلم برای پسرها جذاب نخواهد بود؛ اما بد نیست بدانید فیلم نه تنها دختر و پسرها، بلکه حتی بزرگترها را هم درگیر می کند. هر چند شاید تماشای قسمت دوم برای بچه های زیر ۸ سال در عین جذابیت، آموزندگی لازم را نداشته باشد.

رفقای درون و بیرون!

قسمت اول «درون و بیرون» آغازگر اه تازه ای در مسیر تولید پویانمایی ها بود. تا آن زمان آثار کمپانی هایی چون دیزنی و... خوش رنگ و رویایی، اما فاقد عمق بودند. قصه های شاه و پریان، جادوگر بدجنس، شاهزاده خانم زندانی شده و... که نهایتاً فقط سرگرم کننده بودند؛ آن هم بیشتر برای کودکان. اما «درون و بیرون» در عین جذابیت ذهن مخاطب را درگیر می کرد و مخاطبش هم فقط کودک کان نبودند. این موفقیت باعث شد آثاری مثل «کو کو»، «المنتال»، «لوکا»، «میچیل ها علیه ماشین ها»، «انکانتو»، «فرمز شدن» و... در باره مفاهیمی چون بلوغ، پیچیدگی های شخصیتی، خودشناسی، استفاده از فضای مجازی و... تولید شوند که اگر «درون و بیرون» را دوست داشته باشید، از تماشای آن ها کنار خانواده لذت خواهید برد. قسمت دوم خود «درون و بیرون» هم که تکرار موفقیت قبلی بود. فقط به یاد داشته باشید این آثار نیاز به شرح و بسط برای مخاطب کودک ندارند؛ اجازه دهید فرزندان نظرش را بگویند تا بیشتر با ذهنش آشنا شوید و نهایتاً در باره رفتار شخصیت ها و... سوالاتی را برپرسید اما نسخه صادر نکند تا اثر گذار باشد.

بلایی که اضطراب سر ما می آورد

«درون و بیرون ۲» به خوبی نشان می دهد اگر اضطراب کنترل احساسات درونی ما را به عهده بگیرد، رفتارهای بیرونی بروز می دهیم که ستجیده نیست



اسما صابری | نرورتراپیست و کارشناس ارشد روان شناسی

«درون و بیرون ۲» یک پویانمایی پر فروش و بسیار آموزنده است که داستانش را در بخش های قبلی مطلب خواندید. در فیلم اول حس های اصلی بررسی شد و قصه در این قسمت به بررسی حس هایی می پردازد که در بلوغ ظاهر می شوند و بسیاری از رفتارهای ما را جهت می دهند. این فیلم علاوه بر کودک و نوجوان به بزرگسال هم کمک می کند؛ چون خیلی وقت ها ما راه درست رو بهر شدن با حس های مختلف را یاد نگرفتیم و با آگاه نشدن به آن احتمالاً این الگورا به نسل بعد هم منتقل می کنیم. نکته مهم دیگر این است که فیلم باعث کمک به بزرگسالان می شود تا شناخت بیشتری از مراحل بلوغ نوجوانان داشته باشند؛ چرا که خیلی وقت ها نوجوانان در این زمان تحت تاثیر حس ها و هورمون ها هستند و آگاهی خانواده باعث ارتباط و درک بهتر دوطرف می شود. در این فیلم شاهد این هستیم که بدن ما به لحاظ عاطفی یک داروخانه است. یعنی در هنگام درد با کمک گرفتن از چیزهای مختلف در تلاش است تا خود را بازآفرینی کند. در ادامه محتوای فیلم را از منظر روان شناسی بررسی می کنیم.

احساسات جدیدی که با بلوغ می آیند



در ابتدای فیلم با اضافه شدن آژیر قرمز رنگی روبرو می شویم که با شروع آلامش حس های اصلی در تلاش اند تا آن را به بخش ناخودآگاه ذهن بفرستند و به نوعی نادیده اش بگیرند؛

سیری که احساسات ما طی می کنند

در ابتدای زندگی، نوزاد فقط به احساساتی نیاز دارد برای برقراری ارتباط با والدین و دنیای بیرون. یعنی قبل از دیالوگ و قبل از کلام، ما احساسات مان را به دنیای بیرون بروز می دهیم و والدین با بررسی این حس ها، به نوزادشان کمک می کنند تا نیازهای اولیه اش رفع شود و بقایش ادامه پیدا کند. بعد از این دوره کودک کم کم کلام پیدا می کند اما همچنان حس ها چیزی را فریاد می زند که صادقانه و بدون فیلتر است. اما این احساسات زلال و زیبا، با افزایش سن متنوع و متفاوت می شوند که در این بخش از مطلب به آن ها می پردازیم.

احساساتی که فیلتر می شوند

قسمت اول «درون و بیرون» با تولد رایلی شروع شد؛ وقتی که فقط حس شادی در وجودش بود. کم کم سروکله بقیه حس ها پیدا شدند تا این که در قسمت دوم رایلی به بلوغ رسید. با شروع این دوره و با باید و نباید های جامعه شروع می کنیم به فیلتر کردن حس ها و تلاش می کنیم برخی از آن ها را که در چهارچوب جامعه با خانواده نیستند، بروز ندهیم؛ حتی ناخواستر رفتارهایی را که با باید و نباید دنیای بیرون همخوانی ندارند، تغییر می دهیم. انسان رفتار و بروز احساساتش را با دنیای بیرون تنظیم می کند زیرا که از همان ابتدا ترس از طرد شدن دارد. برای این که طرد نشویم احساسات را فیلتر می کنیم (انکار، سرکوب، فرافکنی و...) و همین مسئله باعث گم شدن صدایی درونی می شود که از سمت کودک درون و احساسات اصلی ما می آید.

وقتی ترس و حسادت غالب می شود

وقتی کودک درون و احساسات شفاف مان را نادیده بگیریم، در این مقطع است که دیگر حس ها مانند اضطراب، ترس، حسادت و... غالب می شوند و ما با ناآگاهی کامل از صدای درون، با سرعت زیاد در جستجوی دستاوردها هستیم مثل ماجرای

حیاتی هستند اما میزان تجربه و نوع مدیریت آن ها مهم است. خلاصه این که هر حس را در چه موقعیتی تجربه کنیم؛ بخش مهمی از رفتار ما را رقم می زند. نام این پویانمایی هم دقیقاً اشاره به همین موضوع دارد که تجربه حس های مختلف «در درون ما» باعث بروز رفتارهای مختلف در «بیرون ما» می شود.

وقتی اضطراب، کنترل را در دست می گیرد بخش مهم فیلم مربوط به حس اضطراب است. با شروع دوره نوجوانی و بلوغ حس اضطراب تلاش دارد تا کنترل سیستم عصبی را در دست بگیرد. وقتی اضطراب غلبه می کند حس های اصلی که بدن به آن ها نیاز حیاتی دارد، سرکوب می شوند و به بخش ناخودآگاه ذهن فرستاده می شوند. اتفاق تاریکی که باعث می شود رایلی به آن دسترسی نداشته باشد. در بخشی از فیلم می بینیم وقتی شادی توسط یک حمله عصبی به خودآگاه برمی گردد تلاش می کند تا بر حس کنترل گری اضطراب غلبه کند و در یک دیالوگ بسیار جالب به اضطراب گوشزد می کند: «تو نمی توانی باعث بشی رایلی بر اساس تو خودت رو تعریف کنه». اضطراب باعث می شود رایلی مدام پیش بینی کند در آینده ممکن است چه اتفاقاتی بیفتد تا بتواند از وقوع آن ها پیشگیری کند اما مدام



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۱۶ مرداد ۱۴۰۳
اول صفر ۱۴۴۶ • ۶ آگوست ۲۰۲۴
شماره ۲۱۵۵۴

۲۷۷۳

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

ویتامینی سودمند برای قلب و اعصاب

توهم خوشبختی با مهریه ۵ هزار اسبدریایی

فهرست مهریه ای عجیب شامل ۱۰ هزار سکه، ۵ هزار اسبدریایی، دیدار با مسی و ۹۹ صد اموال شوهر پربازدید شد؛ چرا تعیین مهریه غیرممکن اشتباه است؟

واکاوی ای موجی های در مرحله انقراض

طنز! لطفا لیگ برتر را در چمن پارک محل ما

برگزار کنید

رفتارش بدتر می شود.

اضطرابی که به حمله عصبی منجر می شود

وقتی تمام حس های ما سرکوب می شوند و کنترل همه چیز در دست اضطراب است احتمال حمله عصبی پدید و وجود دارد؛ دقیقاً شبیه بخشی از فیلم که اضطراب در تلاش بود تا برای رایلی نقش آفرینی جدی داشته باشد و دیگر احساسات را نادیده بگیرد. اصولاً اضطراب فرد را هدایت می کند تا جنبه اجتماعی خوبی بسازد و به سمت دستاوردها حرکت کند، بخش زیادی از موفقیت های ما هم در گرو همین حس است؛ اما اگر اضطراب همه کاره باشد با سرکوب بخش های مهم زندگی ما باعث می شود فر فقط خودش را ببیند؛ حس همدلی را از دست بدهد و... همان طور که در فیلم هم دیدیم رایلی در بازی هاکی مدرسه نقش آفرینی زیادی داشت و توسط اضطراب موفق شد و کل بزند اما آن قدر اضطرابش شدت گرفت که باعث شد هم تیمی ها و دوستانش را نادیده بگیرد و دچار حمله عصبی شود. البته بهتر است بدانید که حتی این حمله عصبی هم توسط بدن طراحی شده تا حس های مهم از ناخودآگاه به خودآگاه وارد شوند. خودآگاه جالب است بدانید در هنگام حمله عصبی با گرفتن همدلی از دوستش کمی تعادل میان حس ها برقرار شد و رایلی توانست دوباره به بازی برگردد.

مکانیزم فراموشی استفاده می کند و آن خاطره ادریک بازه زمانی مشخص به صورت کامل فراموش می کند. چرا؟ چون اگر فر نتواند حادثه ای را هضم کند یادآوری آن در ذهن باعث فروپاشی روانی خواهد شد. پس مکانیزم ها کار کرد دارند. اما مهم است که فرد چه زمانی از دکمه مکانیزم های دفاعی استفاده می کند. در این فیلم مکانیزم دفاعی باشکوه ای که مستقیم به ناخودآگاه وصل بود، انجام می شود و اول فیلم توسط شادی معرفی شد. حتی وقتی اولین بار صدای آژیر بلوغ شنیده شد، حس های اصلی در تلاش بودند آن را به ناخودآگاه ذهن بفرستند و نادیده بگیرند.

احساس مان را شفاف ببینیم

هر چقدر در جریان زندگی آگاه باشیم که کنترل ذهن و رفتار مان به دست کدام یکی از احساسات است و به چرایی آن فکر کنیم یعنی با حس های خود واضح تر مواجه شدیم. هر یک از اختلالات روانی می تواند نشانه استفاده بیش از حد بدن و روان از مکانیزم های دفاعی باشد. به معنای دیگر هر اختلال روانی جعبه مادرنگی از مکانیزم های دفاعی است. حال اگر به آن ها توجه نکنیم و فضای همدلانه ای را تجربه نکنیم، آن ها بزرگ و بزرگ تر می شوند تا به نشانه های جسمی مانند سردرد، معده درد و... تبدیل شوند. نکته بسیار مهم این است هر چقدر مدت زمان طولانی تری و حادثه بزرگ تری را سرکوب یا انکار کنیم بدن با فریاد بلندتر و درد بزرگ تری در خواست کمک خواهد کرد. به طور مثال در فیلم اگر رایلی در جریان مدتی که اضطراب در ذهنش غالب بود، دوستش به کمکش نمی آمد و خانواده ای با شرایط باثبات نداشت، احتمالاً ناراحتی بزرگی تا بزرگ سالی او را همراهی می کرد. ذره ای همدلی و خانواده ای حمایتگر عامل نجات و درست عبور کردن رایلی از دوره بلوغ شد.