خانواده و مشاوره

نکاتی درباره فیلم «کلاس هشتم» که روایتی از دردسرهای تحت تاثیر قرار گرفتن نوجوانان در شبکه های اجتماعی است

قربانیان میل انسانی برای تایید شدن!

گروه خانواده و مشاوره

تحلیل فیلم

فیلم Eighth Grade با تمرکز روی یک هفته حیاتی از زندگی دختربچه ای ۱۳ ساله، بدل به پرتره ایده آلی از وحشت های دوران بلوغ در عصر شبکه های اجتماعی شده است. «کلاس هشتم» اولین تجربه کارگردانی «بو برنهام» آن قدر خوب است که از این به بعد حکم استاندارد جدیدی را در بین فیلم های دوران بلوغ و فیلم هایی که به شبکه های اجتماعی می پردازند، خواهد داشت. به گزارش زومجی، این فیلم درباره آخرین هفته تحصیل دختر ۱۳ ساله ای به اسم کیلا در مقطع راهنمایی قبل از آغاز تعطیلات تابستانی منتهی به کوچ به دبیرستان است. در جریان این هفته اگرچه در ظاهر اتفاق خاصی نمی افتد ولی همزمان تا دل تان بخواهد، اتفاق می افتد که در ادامه مطلب نکاتی درباره آن خواهید خواند.

نسلی متعلق به اینترنت و سلفی!

کیلا شاید خیلی در شبکه های اجتماعی فعال باشد ولی دوستان نزدیک کمی دارد یا اصلا ندارد. شاید از صبح تا شب صورتش با درخشندگی صفحه موبایلش روشن باشد اما دوستانی ندارد که بتواند احساسات سیاهش را با آن ها در میان بگذارد. این موضوع وقتی برای کیلا به یک بحران بزرگ تبدیل می شود که او کم حرفی و درون گرایی را به عنوان چیزی اشتباه و نقص برداشت می کند. این خودبیزاری به علاوه تلاش های ناشیانه او برای جنگیدن علیه طبیعت اش نه تنها وضعیت او را بهتر نمی کند بلکه آن را به گره کورتری تبدیل می کند. این موضوع وقتی به مرحله اضطرار می رسد که متوجه می شویم کیلا متعلق به نسل اینترنت و سلفی است. آن ها فقط وسط راه با اینترنت آشنانشده اند بلکه آن ها با اینترنت بزرگ شده اند. می توان آن ها را یک مشت خودشیفته موبایل به دست رنگ آمیزی کرد ولی چنین نسخه پیچی های عجولانه ای، خیلی آسان است. مسئله این است که همه با تماشای واکنش دیگران به خودشان از شخصیت خودشان اطلاع پیدا می کنند. این خصوصیت انسانی ربطی به عصر اینترنت ندارد ولی فرقش این است که حالا آن واکنش ها در قالب کامنت ها و لایک ها و فالوها و قلب ها فرم واضح تر و واقعی تری به خودش گرفته است. حالا به جای جست وجو در واکنش های چهره بقیه، دقیقا می توان دید که چند نفر فکر می کنند یا حداقل وانمود می کنند که از مان خوش شان می آید. سیستم شبکه های اجتماعی طوری طراحی شده است که مدام وجود یکدیگر را تایید کنیم. حالا کیلا درست در ۱۳ سالگی، در اوج زمانی که شخص برای سر در آوردن از شخصیت اش با خودش گلاویز است، به قربانی میل انسانی اش برای مورد تایید قرار گرفتن هم تبدیل شده است و از آن جایی که در دنیای واقعی یک شکست خورده کامل است، سعی می کند تا در دنیای مجازی جبران کند.

نوجوان های دیجیتالی

شاید بهترین دستاورد «کلاس هشتم» نگاه صادقانه و غیر کلیشه ای اش به شبکه های اجتماعی است. از زمانی که اسمارت فون ها به بخش پررنگی از زندگی های مان تبدیل شدند، با الگوی تکرارشونده ای در فضای سرگرمی روبه رو شدیم: «نوجوانی با گوشی هوشمند که هیچ وقت از جلوی صورتش کنار نمی رود و هنرفری هایی که هیچ وقت از گوش هایش بیرون نمی آیند، شناخته می شود.» «کلاس هشتم» یکی از فیلم هایی است که پرونده این دسته نوجوان ها را همچون یک بزرگ سال خسته و کلافه به راحتی نمی بندد بلکه تصمیم می گیرد به جای تبدیل کردن آن ها به سوژه ای برای خنده، زندگی درونی شان را با ظرافت بیشتری بررسی کند.

دیدن شبکه های اجتماعی از زاویه یک نوجوان

خط داستانی فیلم اگرچه ظرفیت این را دارد تا به داستانی هشدار دهنده تبدیل شود که درباره عواقب بد وابستگی بیش از اندازه به اینترنت مرثیه سرایی می کند ولی در عوض فیلم از زاویه چند بعدی تری به موضوعش نزدیک می شود. راز موفقیت «کلاس هشتم» در این زمینه این است که با شبکه های اجتماعی نه به عنوان هیولایی خون خوار رفتار و نه از آن طرفداری می کند. این فیلم، شبکه های اجتماعی را فقط به عنوان چیزی که هست نشان می دهد. با این تفاوت که این فرصت را به ما می دهد تا شبکه های اجتماعی را از زاویه دید یک نوجوان عصر دیجیتال ببینیم. او می داند که شبکه های اجتماعی به چنان بخش سازمان یافته و گسترده ای از زندگی مدرن تبدیل شده اند که نوجوانان چاره ای جز کشیده شدن به درون آن ندارند.

نکته پایانی و درس آموز این فیلم

شبکه های اجتماعی شاید منزوی کننده باشند ولی اگر کیلا آن را به طور کامل کنار بگذارد، بیشتر از همیشه با هم سن و سال هایش بیگانه می شود. «بو برنهام» در این فیلم به سراغ نتیجه گیری کلیشه ای «کنار گذاشتن اینترنت و بازگشت به دنیای واقعی برای تبدیل شدن به آدم خوشحال تر» نمی رود. او می داند که شبکه های اجتماعی جزئی جدانشدنی از زندگی بیشتر انسان های عصر دیجیتال به خصوص نوجوان هاست پس راه حل نه درباره حذف کردن آن بلکه درباره فهمیدن و استفاده از آن برای تعاملات انسانی است. مشکل کیلا بیشتر از این که درباره شبکه های اجتماعی باشد، درباره تحت تاثیر قرار گرفتن او توسط آن هاست. کیلا فکر می کند باید خودش را برای مورد توجه قرار گرفتن توسط دیگران عوض کند ولی کیلا هیچ وقت این احتمال را در نظر نمی گیرد که امکان دارد بچه هایی شبیه به خودش وجود داشته باشند که فقط باید آن ها را پیدا کند. «کلاس هشتم» نه درباره محکوم کردن شبکه های اجتماعی بلکه درباره قدرت آن ها برای نزدیک کردن آدم ها به یکدیگر در دنیای واقعی است. چگونه در عین قاطی شدن در آن، هویت واقعی مان را صرفا برای مورد تحسین قرار گرفتن توسط دیگران تغییر ندهیم و زجر نکشیم. کیلا اگرچه فیلم را با ضبط کردن ویدئویی برای دیگران آغاز می کند، اما فیلم را با ضبط کردن ویدئویی برای خودش به پایان می رساند. او یاد می گیرد که خودش باشد نه این که به ازای دیوانه شدن، مدام سعی در جلب نظر و رضایت دیگران داشته باشد.

شنبه ها

یک داستان، یک بیماری

احساس مداوم ابتلا به بیماری‌های لاعلاج!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

مهناز ۳۲ سال دارد و این روزها به شدت نگران است که به سرطان دچار نشده باشد. او حتی با یک سرفه، دل نگرانی امانش را می برد که نکند من هم به سرطان دچار شده باشم و تا چند ماه دیگر از دنیا بروم! همه چیز از زمانی شروع شد که یکی از دوستانش به سرطان معده دچار شد و مراحل درمانی هم مانع مرگ زودهنگام او نشد. حالا مهناز هم به شدت نگران است و چند بار به پزشک برای آزمایش های دستگاه گوارش مراجعه کرده و گفته است که نشانه های سرطان معده را دارد. شوهرش می گوید که هر وقت یکی از عزیزان مان به بیماری مبتلا می شود، مهناز نیز احساس می کند که به آن بیماری دچار خواهد شد! شوهرش از این لحاظ معترض است که مهناز همیشه به پزشکان مختلف مراجعه و هزینه های زیادی را برای این درگیری های فکری خرج می کند. ظاهرا مهناز به فعالیت های طبیعی بدن مانند تندی و کندی ضربان قلب، اجابت مزاج، سردرد عادی، عرق کردن، خستگی و حتی مسائل جزئی دیگری چون بی اشتهایی، تب، آبریزش بینی، گلودرد، جوش و دمل های کوچک یا ... بسیار حساس است و از آن ها به عنوان علایم یا نشانه ای جدی از شرایط بد بیماری خود برداشت می کند.

هیپوکندریا یا اختلال اضطراب بیماری

این اختلال عبارت است از ترس مکرر و دایمی از مبتلا بودن یا مبتلا شدن به یک بیماری خطرناک و تشخیص داده نشده. اشتغال ذهنی دایمی درباره ابتلا به بیماری های خطرناک باعث رنج (دیسترس) و نقص (نابه سامانی) شدید در عملکرد اجتماعی یا شغلی می شود و اگر حداقل شش ماه ادامه داشته باشد، نیاز به مداخله روان شناسی یا روان پزشکی برای درمان ضروری است.

پسر مورد علاقه ام می گوید چون نمی توانم خوشبختت کنم، ازدواج نمی کنیم!

حدود شش ماه با یکی از دانشجوهای پسر دانشگاه مان در حد تماس تلفنی و شبکه های اجتماعی برای آشنایی بیشتر، ارتباط داشتم البته چند باری هم پارک و سینما رفتیم. تقریباً دو هفته است که نظرش عوض شده و می گوید تو ارزشت بیش از من است و چون نمی توانم خوشبختت کنم، ازدواج نکنیم بهتر است. بعد از این اتفاق حالم خوب نیست و مدام به او و خاطرات مان فکر می کنم. تصمیم ام این است که فراموشش کنم.

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

ایجاد ارتباط عاطفی در ابتدا بسیار آسان اما بیرون آمدن از آن رابطه و التیام یافتن در آن سخت است. در هر صورت هر اندازه که به عقیده شما و او این رابطه صحیح و روا نباشد، باز سخت است به خصوص برای شما که دلبستگی عاطفی پیدا کرده اید. امیدواریم توصیه های ما نوید بخش زندگی تازه ای برای تان باشد.

پسر مورد علاقه تان دنبال ازدواج نیست!

استفاده پسر مورد علاقه تان از عبارت هایی همچون «ارزش تو بیشتر از من است» یا «چون نمی توانم خوشبختت کنم پس ازدواج نکنیم»، نشان دهنده این است که به دنبال یک رابطه هوس آمیز است و اصلا تصمیمی برای ازدواج ندارد. هر چند شش ماه زمان کمی نیست اما خوب است که تصمیم گرفته اید این رابطه را ادامه ندهید.

این نکته را به قلب تان بگویید!

به قلب خود گوش زد کنید که هر چند هنوز عشقی وجود دارد اما در این زمان دیگر عشق نمی تواند مشکلات را حل کند و آینده را تغییر دهد. به هر صورت، پسری که از او جدا شده اید، خصوصیات منفی هم داشته است. به جای فکر کردن به خاطرات سعی کنید به شرایطی فکر کنید که در نظر شما چندان مثبت نبوده است. سعی کنید ویژگی های بدش را به یاد بیاورید و بر افکار خود غلبه کنید. ذهن تان را از موقعیت و شرایط فعلی دور کنید.

موقعیت را بپذیرید و قاطع باشید

دایم به تصمیمی که گرفته شده، فکر نکنید. اگر تصمیم به قطع این رابطه گرفته شده حتماً شرایطی در شخص مقابل شما وجود داشته که به صلاح بوده که این رابطه ادامه پیدا نکند. به یاد داشته باشید حتی فکر کردن به خاطرات خوب می تواند دلایل منطقی را از ذهن شما پاک کند و در نتیجه دوباره به همان رابطه مسموم باز گرداند. موقعیت فعلی تان را بپذیرید و سعی کنید به سمت آینده حرکت کنید. شما موقعیت های زیادی را پیش رو دارید.

این ناراحتی تان طولانی نخواهد بود

در صدد این که احساسات و حسرت های خود را با طرف مقابل تان مطرح کنید، نباشید. شاید با مطرح کردن احساسات تان این تصمیم را بگیرید که او را تحت تأثیر قرار دهید و مجبور به بازگشت کنید. به مغزتان فرمان توقف بدهید. وقتی رابطه ای تمام شده یعنی تمام شده. این قانون را بپذیرید و روی دلایل جدایی تمرکز کنید. اشتباه های خود را بپذیرید و تمام ناآرامی ها و تنش هایی را که برایتان به وجود آمده، تبدیل به آرامش کنید. در واقع این خشم و ناراحتی شما خیلی طولانی نخواهد بود، صبور باشید.

به دنبال انرژی های مثبت بگردید

پیشنهاد می کنیم دکور اتاق تان را تغییر و وسایل شخصی تان را دوباره سامان دهید، تمام خاطراتی را که از طرف مقابل تان دارید، دور بریزید و کمی چیزهای جدید بخرید. حتی احساسات تان را هم نو و تازه کنید. به دنبال تفریحات سالم و لذت بخش باشید. به سراغ ورزش و فعالیت بدنی بروید. ورزش ذهن شما را از موقعیت فعلی تان دور خواهد کرد. پیاده روی کنید، بیایید با خود قول و قراری بگذارید که با هر قدم احساسات بد را دور بریزید و تمام چیزهایی که ممکن است شما را به یاد طرف مقابل تان می اندازد از خود دور نگه دارید.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.