

**واکاوی روان شناسانه فیلم «کتاب سبز» که برنده ۳ جایزه اسکار ۲۰۱۹ شد**

## تغییر دادن سبک زندگی به شیوه «تونی» و «شرلی»!



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



«کتاب سبز» یا همان Green Book، فیلمی در ژانر کمدی-درام و درباره یک محافظ ایتالیایی -آمریکایی به نام تونی لیب (ویگومور تنسن) است که برای بول حاضر است هر کاری بکند، از دزدیدن کلاه ترمزدندان گرفته تا شرکت در مسابقه هات داگ خوری! این فیلم محصول سال ۲۰۱۸ آمریکا ست و در خلاصه‌اش می‌خوانیم «یک محافظ ایتالیایی (تونلی)، راننده یک پیانیست آفریقایی (شرلی) می‌شود تا او را در یک تور موسیقی همراهی کند و...». در این مطلب، بعد از مرور جوایز زیادی که این فیلم برده، به درس‌هایی روان شناسانه اشاره خواهیم کرد که بیننده‌های این فیلم را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

● **جوایزی که این فیلم دریافت کرده است**
کتاب سبز در نود و یکمین دوره جوایز اسکار بعد از پنج نامزدی، برنده سه جایزه اسکار در رشته‌های بهترین فیلم، بهترین فیلم‌نامه غیراقتباسی و بهترین بازیگر نقش مکمل مرد شد. این فیلم همچنین برنده جایزه گلدن گلوب بهترین فیلم موزیکال یا کمدی شده‌و از سوی انستیتوی فیلم آمریکا، یکی از ۱۰ فیلم برتر سال لقب گرفت.

● **نمره قابل قبول در حوزه سبک زندگی**
این فیلم که نسخه قانونی آن با دوبله فارسی توزیع شده رتبه قابل قبولی را از منتقدان دریافت کرده‌می‌تواند در حوزه سبک زندگی هم نمره خیلی خوبی را از مخاطبانش بگیرد.

● **ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن** (یک شنبه‌ها – چهار شنبه‌ها)

که هستند، بپذیریم؟ در شرایط مختلف، می‌بینیم تونی و شرلی (که اتفاقاً خودشان هم تعصب‌های خاصی دارند)، بالاخره تن به تغییر می‌دهند و از برخی تعصب‌هایشان کوتاه می‌آیند. شاید خنده‌دار به نظر برسد اما «تغییر» در این فیلم، خیلی هم پیچیده نیست. مثل وقتی که شخصیت پادیسپیلین و منظم داستان، مرغ کنتاکی را بادست می‌خورد! و حتی تغییرات بزرگ‌تری مثل این که تونی، تصمیم می‌گیرد به اولویت خودش (خانواده‌اش) متعهد بماند و برخلاف قبل به خاطر پول، هر کاری را انجام ندهد. بنابر این یک پیشنهاد کاری را رد می‌کند.

● **تنوع به جای یکنواختی**

«کتاب سبز»، نمایش تمام عیار ی است برای تمرین طور دیگرزیستن. این که بتوانیم وجه‌های مختلف شخصیت‌مان را تجربه کنیم. اگر همیشه عصبانی هستیم، خوششتر داری را تمرین کنیم. اگر همیشه اجازه می‌دهیم حق‌مان را بخورند، با قاطعیت از خودمان دفاع کنیم. اگر همواره، دنبال پول بیشتر هستیم، فراغت و لذت را هم تجربه کنیم. اگر همیشه زندگی عاقلانه‌ای داشتیم، عاشق پیشگی را هم چاشنی‌روزگارمان کنیم. کتاب سبز، این اگر هارابه‌تصور می‌کشد. شاید خیلی‌هایمان، ثبات را با یکنواختی اشتباه بگیریم. بعد از مدتی می‌بینیم زندگی‌مان، تنوعی ندارد و به این بهانه که «آخه من باثباتم و همیشه باید به مدل رفتار کنم!»، دچار کودمی‌شویم. یادمان نرود اگر تعصب به شکل مودبانه‌ای در زندگی‌مان رخنه کند، اسیر «زندگی تکراری» می‌شویم.

● **خانواده دوستی و عاشقانه زیستن**
«دلتنگی»، محصول طبیعی و البته ناخوشایند فاصله است. فاصله میان کسانی که همدیگر را دوست دارند، به قدری تلخ است که می‌تواند طرفین یک رابطه را دلسرد کند یا کل رابطه را از بین ببرد. اما گاهی، امکانی برای حضور فیزیکی افراد کنار همدیگر نیست. اتفاقی که ممکن است

بین زوج‌ها بیفتد. تونی به خاطر این مأموریت کاری، از همسرش دور است. اما چاره چیست تا بتواند فاصله‌ها را کم کند؟ نامه‌های عاشقانه، ترغند خوبی هستند تا عشق و مهریانی‌ها بیشتر از قبل شوند. «خانواده دوستی»، به عنوان یک اولویت مهم زندگی، می‌تواند به حال خوب آدم‌ها کمک کند. گاهی ممکن است ما آدم‌ها کنار هم

باشیم اما روح‌مان جای دیگری پرسه بزند. اگر دورمی‌های ساده و صمیمیت‌های خانوادگی را برترنگ‌تر کنیم، موقعیت‌تازهای فراهم می‌شود تا به شکل واقعی (جسم و روحمان)، کنار هم جمع شوند. خانواده دوستی، برای تونی یک اولویت است و وقتی از سفر برمی‌گردد، خستگی‌ها و دلتنگی‌اش را با حضور در جمع خانواده، جبران می‌کند.

● **تنهایی که نباید انتخاب ما باشد**

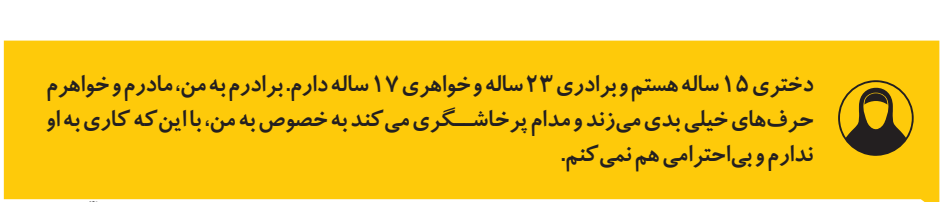
ما معمولاً قدرت انتخاب را ستایش می‌کنیم ولی کم‌پیش می‌آید که در واقعیت، سراغ انتخاب‌های خود خواسته برویم. پس منتظر شرایطی می‌مانیم تا اتفاقات مختلف را بر ایمان رقم بزند. در فیلم کتاب سبز، وقتی تونی به شرلی می‌گوید: «شاید بد نباشه برای برادرت، یه نامه بنویسی»، با این جواب روبه‌رو می‌شود که «اگه بخواد از مرأغی بگیره، می‌دونه کجا هستم». بعد تونی با اطمینان می‌گوید «اگه من بودم، منتظر نمی‌موندم. می‌دونی، دنیا پر از آدم‌های تنه‌است که می‌ترسن اولین قدم رو بردارن». خیلی وقت‌ها، «تنهایی»، انتخاب ماست و همین انتخاب هم مسئولیت‌های خاص خودش را دارد. ترس و تردید، موانع هیجانی بزرگی هستند تا ما اولین قدم‌های زندگی‌مان را برداریم و چه مقصد‌های دلچسپی که به دلیل انتظار‌های واهی، از دست‌شان می‌دهیم.

● **سبک زندگی معنادار**

دکتر شرلی، بعد از اجرای موسیقی در یک کافه بین راهی سیاه‌پوستان با خودش می‌گوید: «خوش گذشت. باید ماهی یک بار، اجرای رایگان داشته باشم». شرلی معنای زندگی‌اش را بارها در «پول» خلاصه کرد و همان نتیجه‌های قبلی نصیب‌اش شد اما تجربه جدیدش در کافه، به او ثابت کرد می‌شود با شاد کردن دیگران، معنای جدیدی برای زندگی خلق کرد. دکتر شرلی، کسی است که استعداد نوازندگی‌اش را شکوفا کرد. او در شرایط دشوار و متعصبانه‌ای که موجودیتی برای سیاه‌پوست‌ها قائل نبودند، تاب آورد و با سرسختی ادامه داد. به هر حال، «کتاب سبز» فیلمی است که کمک می‌کند خودتان را ببینید و از خودتان بپرسید آیا می‌خواهم متعصب باشم و سبک زندگی «همان همیشگی» را انتخاب کنم یا می‌خواهم مثل تونی و شرلی، بعضی از ویژگی‌هایم را تغییر بدهم؟



## برادرم به من، مادرم و خواهرم بی احترامی می‌کند



عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی



مخاطب گرامی، خوششتر داری شما در برابر اهانت‌های برادر و حفظ احترام‌وی قابل تحسین است ولی نداشتن اطلاعات از موقعیت تحصیلی، اجتماعی و روحی برادر تان پاسخ‌گویی را مشکل می‌سازد. از طرفی هم اهانت مستمر یک عضو خانواده به افراد درجه یک، ضمن آسیب به روابط بین اعضای خانواده به شکل گیری احساس ناامنی و ناراضیتی همه اعضا می‌انجامد. بنابر این برای حل موضوع پر خاشگری برادر تان باید همه اعضای خانواده تان دنبال علت این رفتار آسیب‌زا باشند و به حذف زمینه‌های پر خاشگری و در نهایت حل مسئله اهتمام ورزند. موضوع

● **شاید احساس شکست می‌کند!**

عامل اصلی پر خاشگری افراد می‌تواند شکست و ناکامی یا احساس ناکامی باشد و فرد پر خاشگر بیشتر خشم خود را روی نزدیک‌ترین افراد خود مثل همسر، مادر و خواهر تخلیه می‌کند و در منظر عموم نه تنها پر خاشگر شناخته نمی‌شود بلکه آرام و منطقی هم جلوه خواهد کرد. حل این گونه پر خاشگری نیازمند توجه به موانع سر راه فرد است که به او کمک شود تا اهداف منطقی برگزیند یا با

موانع سازگار شود و بیشتر احساس توانمندی کند و از در ماندگی فاصله بگیرد.

● **تسلیم پر خاشگری برادر تان نشود**

گاهی علت تشویق فرد به تداوم پر خاشگری نوع برخورد اطرافیان اوست. وقتی شما مخاطب گرامی و مادر و خواهر تان شخصیت‌های منفعلی باشید و تسلیم پر خاشگری و زور گویی وی قرار گیرید و ناتوان در ابراز وجود باشید و با سکوت مداوم و حتی حق دادن به‌وی که اشکال ندارد پر خاشگری کند، ادامه زندگی بدهید، در این شرایط عملاً فرد تشویق به پر خاشگری و حتی باج‌خواهی می‌شود. البته واضح است توصیه نمی‌شود که شما هم مثل برادر، پر خاشگری متقابل داشته باشید چون پر خاشگری تجاوز به حقوق دیگران است ولی توصیه هم نمی‌شود منفعل، تسلیم و در مانده باشید. بنابر این لازم است همه افراد خانواده از مهارت جرئت‌مندی و ابراز وجود برخوردار باشند. بگذارید کمی بیشتر درباره این مهارت صحبت کنم. فرد جرئت مند شخصیتی است که از نظر روانی طبیعی بوده و نه به حقوق دیگران تجاوز می‌کند و نه اجازه تجاوز به حقوق خود را به دیگران

می‌دهد. اگر جرئت مند نباشیم در برابر شخص پر خاشگر یک رابطه (قدرت قربانی) شکل می‌گیرد که فرد قربانی مرتب درون‌ریزی دارد و با تداوم این شرایط می‌تواند، زمینه افسردگی و حتی بیماری‌های روانی و جسمی فراهم شود.

● **شاید پر خاشگری‌اش نشانه اعتراض است**

از منظر سوم شاید ناخودآگاه یک ائتلاف بین شما، خواهر و مادر شکل گرفته و برادر احساس تردشدن از جمع شما می‌کند و با توهین و اهانت دارد به تردشدن از جمع شما اعتراض می‌کند. متحد شدن چند عضو خانواده باعث شکاف بین شما و برادر شده‌و وی از وضع موجود رنجیده خاطر و به این علت واکنش منفی دارد. موفقیت یک خانواده ارتباط مستقیم به نوع روابط بین اعضا دارد که باید همه شما در نوع روابط خود با برادر بازنگری و تجدید نظر کنید. برادری را که آغاز جوانی را تجربه می‌کند و احتمالاً فرزند ارشد است، بیشتر در جمع خود پذیرید و احترام بگذارید تا در او احساس مسئولیت به امنیت خواهران شکل بگیرد و این ماجرای تلخ خاتمه یابد. پس زمینه‌های پر خاشگری برادر را با نگاه سیستمی مورد کنکاش و ارزیابی قرار دهید و همه به جایگاه برادر و احترام به آن و پذیرش بیشتر وی در کانون خانواده احترام بگذارید چرا که می‌تواند کار ساز و مشکل‌گشا باشد.



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۲۸ فروردین ۱۳۹۸  
شماره ۱۲۹۹

### خانواده مشاوره

چهارشنبه‌ها  
رمز و راه‌های تغییر

### مهارت و تلاش، ۲ بار اصلی برای پرواز!



دکتر شکילה یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت

داشتن جرئت برای تغییر کردن، یکی از پیش نیاز‌های موفقیت است که توجه کمتری به آن می‌شود. هفته گذشته درباره اراده، نکات مهمی مطرح شد و این هفته بر اساس روایات از پیش نیاز‌های دیگری برای تغییر سخن خواهیم گفت.

● **از وجدان تان کمک بگیرید**

یکی از موارد موثر برای یافتن جرئت تغییر خود، وجدان است. وجدان همان صدایی است که از درون شما را به سوی هدف فرامی‌خواند. فراموش نکنید که شما روی عمر خود سرمایه‌گذاری می‌کنید تا بتوانید به سبب این سرمایه‌گذاری در رویاهای خود قدم بزنید. رویاها و اهداف شما را احاطه کرده‌اند و شما در یک میدان جنگ قرار دارید. جنگی که از یک طرف اراده و از طرف دیگر آن مهارت می‌تواند به شما کمک کند. امام علی(ع) در همین باره می‌فرمایند: «تلاش کنید و در آن تلاش پایداری کنید و آن را به پایان برسانید» (نهج البلاغه خطبه ۱۷۶). انسان در طی سال‌ها آموزش به مهارت و حتی قدرت لازم برای انجام کار می‌رسد پس اکنون زمانی است که می‌توان اراده را امتحان کرد. همان‌طور که امام علی(ع) می‌فرماید: «به وسیله اراده، درد تنبلی و سستی را در دل خویش معالجه کنید» (غرر الحکم ج ۲ ص ۱۲۰).

● **تلاش، تنها راه پیروزی**

افرادی که دچار بی انگیزگی، بی برنامگی و بدون هدف هستند، نمی‌توانند تغییراتی در خود، زندگی و حتی اطراف‌شان به وجود آورند چرا که به هم ریخته‌اند و ذهن آن‌ها آماده نیست. علت به هم ریخته بودن‌شان هم این است که از حرکت جا مانده‌اند. بعضی وقت‌ها در اثر سختی‌های مسیر موفقیت، فرد خسته و تسلیم می‌شود و سعی می‌کند که کنار بکشد اما حسی فرد را وادار می‌کند که دوباره شروع کند و باز دوباره خسته می‌شود و این اتفاق ممکن است که یک بار یا دوبار یا شاید چندین بار بیفتد و احساس کند که دیگر نمی‌تواند ادامه دهد و باید کنار بکشد و تسلیم شود. ذات تغییر این است که در ابتدا به جای این که شرایط را برای فرد بهتر کند، آن را بدتر می‌کند و تصورات فرد را به هم می‌ریزد. امام علی(ع) می‌فرمایند: «استواری زندگی به بر نامه‌ریزی نیکوست و ملاک آن دور اندیشی نیکوست» (غرر الحکم ص ۳۵۴). سعی و تلاش برای پیشرفت، خودش پیشرفت محسوب می‌شود. برای پیروزی هیچ راهی به جز حرکت کردن به سوی هدف وجود ندارد و هیچ کاری به جز پیشرفت کردن در کار و زندگی نباید انجام داد. پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «خدای متعال دوست دارد هر یک از شما وقتی کاری را انجام می‌دهد، آن را محکم و استوار سازد» (الجامع الصغير، ج ۱، ص ۲۸۴) برای این که در مسیر موفقیت دوام بیاورید باید از لحاظ ذهنی آماده باشید که خود شامل دو قدم مهم است. قدم اول این است که بدانید از کجا به کجا می‌خواهید بروید و قدم دوم این است که بدانید راه سختی در پیش دارید و باید فقط بر مسائل و مطالب مهمی که در زمینه رسیدن به هدف به کمک تان می‌آید، تمرکز کرد. هر مانعی که نمی‌گذارد خداوند آن چه را که قسمت و روزی شماست به شما بدهد، از پیش رو بردارید و این را بدانید که همه چیز بستگی به خود شما دارد. امام صادق(ع) می‌فرمایند: «سه چیز انسان را از دست‌یابی به مقامات عالی‌باز می‌دارد؛ کوتاهی همت، کم تدبیری و ناتوانی در اندیشه (تحف العقول ص ۳۱۵)».

نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «جرئت تغییر داشته باش» نوشته «رسول ابراهیمی آبشور» استفاده شده است.