

همه مردم دنیا به یک خواب راحت احتیاج دارند. خوابی به دور از اخبار جنگ‌ها و درگیری‌ها و به دور از تنش‌ها، خوابی که با یک لالایی آغاز می‌شود، لالایی که تاریخ را به زبان مهر می‌گوید و غم‌ها را به زبانی که تنها با آن می‌شود تاب آورد و زندگی را رنگی دید.

این دیدگاه منیژه حکمت است که این روزها درگیر آخرین ساخته‌اش، سه زن است که هم‌زمان با عید فطر اکران شده است. سه زن داستان گم‌گشتگی‌های هم‌نسلان او است؛ نسلی که آرمان‌خواهی، سخت‌کوشی و فکر تغییر دنیا وجه اشتراک اساسی‌شان بود. نسلی که همچون او خستگی‌ناپذیر بود و نگرانی‌های تمام‌عالم دست از دلشان بر نمی‌داشت. نسلی که امروز خود را دور از نسل سومی می‌داند که قرار است جایش را بگیرد. منیژه حکمت پرشور و به قول خودش انرژیک است و با همه اینها گام که می‌آورد و خسته می‌شود اما به فکر راهی از سینما نمی‌افتد چرا که اگر فیلم‌ساز نمی‌شد، دیوانه می‌شد! هم زمان با انجام کارهای اکران سه زن او مشغول مونتاژ کار جدیش لالایی‌هاست. لالایی‌هایی که همه ما به آن احتیاج داریم تا خوابی آرام را تجربه کنیم.

سلاست : خانم حکمت در زندان زنان و فیلم آخر – سه زن– محوریت داستان‌ها زن هستند و سهم حضور مردان خیلی کمتر است چرا؟ چون خود شما فیلم‌ساز زن هستید و می‌خواهید به‌طور اختصاصی درباره زنان فیلم‌سازید یا نه به‌طور ناخودآگاه به این داستان‌ها می‌رسید؟

من هزاران بار گفتم هرگز قابل به جنسیت نیستم و فقط نمی‌خواهم بحث زنان را مطرح کنم. در فیلم زندان زنان موضوع اصلی زن‌ها بودند اما در «سه زن» که نقش‌های اصلی را باز هم سه زن دارند – نیکی کریمی، مریم یوانی و پگاه آهنگرانی– مساله من ایران است و نسل میانه‌ای که من جزو آنها هستم.

سلاست : یعنی ممکن است در کارهای بعدی این فضا تغییر پیدا کند؟

بله شاید.

سلاست : اما در کار بعدی شما– لالایی‌ها– باز هم موضوع بیشتر از آنکه مردانه باشد زنانه است؟

نمی‌دانم چرا این طوری می‌شود. مانند اینکه یک چیزهایی در ناخودآگاهم وجود دارد که من را به این سمت وسو می‌برد. باور کنید یا نه، من ایران را یک جوری زن می‌بینم. نه تنها به این دلیل که اسمش «ایران» است. وقتی زوی بستر ایران حرکت می‌کنی و جذابیت‌ها و زیبایی‌هایش را می‌بینی، طبیعت‌اش را می‌بینی، احساس می‌کنی همه اینها بیشتر از آنکه مردانه باشد زنانه است حتی تاریخ ایران را هم که می‌خوانی باز هم این تاریخ را زنانه می‌بینی تا مردانه و تمام این تفکرات در ناخودآگاه من جمع می‌شود.

سلاست : شما برخلاف بسیاری از هم‌نسلان خودتان– که «مینو» زن نسل میانی فیلم هم جزو آنها است– انتقادی که به خودتان دارید بیشتر از انتقادی است که به نسل سومی‌ها دارید. دقیقاً همین‌طور است. نسل ما نسل خاصی است. نسلی که تجربیاتش به اندازه تجربیات دو، سه قرن مردم سرزمین‌های دیگر است؛ انقلاب، جنگ و هزاران اتفاق دیگر. ما نسلی آرمان‌خواه، مسوولیت‌پذیر، تابع خرد جمعی، اهل مطالعه، کتاب، سینما و هنر بودیم.

سلاست : اینها که عیب نیست که بشود به آنها انتقاد کرد؟

بله اما نسل ما حافظه تاریخی نداشت و به همین دلیل نتوانست خیلی جاها موضع‌گیری درست داشته باشد در حالی که در هیچ کجای دنیا چنین چیزی وجود ندارد و مردم تاریخ مملکت‌شان را خیلی خوب می‌دانند. به همین دلیل می‌توانند به صورت درستی تجربیاتشان را منتقل کنند. مردم ما الان چهار سال قبل‌شان را فراموش کرده‌اند چه برسد به خیلی قبل‌تر و

گپی با منیژه حکمت، کارگردان فیلم «سه زن»

من خستگی‌ناپذیرم



منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

همین نداشتن حافظه تاریخی هم موجب می‌شود نتوانند ارتباط درستی با نسل جوانان برقرار کنند و خودشان را گناهکار می‌دانند.

سلاست : در فیلم سه زن مینو در جایی که از دخترش انتقاد می‌کند و این جمله را که **خیلی از ما شنیدیم می‌گوید که: «وقتی من هم سن پگاه بودم یک خانواده‌رامی چرخاندم»** و این به نوعی انتقاد به حال و هوایی است که نسل جدید دارد.

بله چون به‌هیچ‌وجه نسل جدید را نمی‌بینیم و مینو هم بعداً به‌شناخت درباره‌دخترش می‌رسد. من فکر می‌کنم برخلاف تمام شعرهایی که نسل من درباره نسل جوان می‌دهند و اعتقاد دارند که این نسل آرمانی ندارد و تنها روز را شب می‌کند، ایمان دارم که این نسل بیشتر از ما به شرایط خودش آگاه است و زمانش که برسد می‌تواند تصمیم درست را بگیرد و اگر الان اسیر اعتیاد و مشکلات دیگر است بیشتر از آنکه خودش مقصر باشد، من و هم‌نسلان من مقصریم چون این شرایط را برایش درست کردیم و من همیشه گفتم که ما به نسل جوان بدهکاریم و گناهکار.

سلاست : یعنی بدهکار پگاه هم هستید؟

به هر حال پگاه توی خانواده‌ای فرهنگی بزرگ شد، خیلی امکانات داشت که بچه‌های نسل خودش نداشتند و توی این فضا خودش را پیدا کرد و من خوشحالم که پگاه تعریف مستقلی برای خودش دارد و به کاری که می‌کند آگاه است.

سلاست : مینو در فیلم سه زن یک جاهایی منم می‌شود به اینکه چرا نمی‌گذارد پگاه راه خودش را پیدا کند. شما تا چه حد پگاه را توی انتخاب راه خودش آزاد گذاشتید؟

تا جایی که می‌توانستم این کار را کردم. پگاه مستقل زندگی می‌کند و زندگی خودش را دارد مانند هر جوان دیگری که رو به جلو حرکت می‌کند و اگر ما آگاه نباشیم و به خودمان تنجینیم او رفته و دورتر و دورتر شده و فاصله‌اش از ما بیشتر و بیشتر؛ حالا ما اگر توی لانگ‌شات بنشینیم و از دور نگاه کنیم که «او» دارد می‌رود و از ما دور می‌شود و توهین کنیم و خرده بگیریم نسل جوان منتظر ما نمی‌ماند و راه خودش را می‌رود.

سلاست : یعنی ایجادار تباط باید از سمت شما باشد چون از نسل جوان انتظاری نیست؟ من این‌طور فکر می‌کنم. ما هستیم که باید تلاش کنیم تا ارتباط را برقرار کنیم.

سلاست : به جوانی خودتان که بر می‌گردید چه چیزهایی از منیژه حکت به یادتان می‌آید؟

جوانی ما دوران عجیبی بود. هم‌زمان شده بود

با انقلاب، من ۱۶ ساله بودم و احساس عجیبی مانند آنس در سرزمین عجایب داشتم. کتاب

را کشف کرده بودم و مدام کتاب می‌خواندم، روزنامه می‌خواندم، سینما می‌رفتم، عکاسی می‌کردم، مدام فکر می‌کردم و با همه اینها وقت کم می‌آوردم. پس از انقلاب هم جنگ بود و حس وطن‌پرستی و کمک به جنگ‌زده‌ها و به نوعی مقابله با کسانی که به مملکت ما تجاوز کرده بودند. آن زمان هم یک بند کار می‌کردم. ۱۹ سالم بود اما خستگی‌ناپذیر بودم. خواب برای من مفهومی نداشت.

سلاست : احساس می‌کنید جوانی نکردید؟ نه! احساس می‌کنم یک جایی یک زمانی فریز شدیم. الان وقتی با دوستانمان می‌نشینیم و صحبت می‌کنیم تمام خاطر‌اتمان تا ۱۹ سالگی است. اگر از من خاطرات آن دوران را بپرسید، خاطراتم مال زمان بچگی است.

سلاست : پس از آن دوران شما باز هم خیلی فعالیت داشتید؛ از کارهای پشت صحنه سینما گرفته تا کارگردانی.

زمانی که

آرامش دارم،

کوه می‌روم،

پیاده‌روی

می‌کنم، شننا

می‌روم

خلاصه آدم

جان‌سختی

هستم اما

وقتی آرامش

ندارم و گر‌ها

زیاد می‌شود

افسردگی به

سرافم

می‌آید ؟؟

– منیژه حکمت

نگاه



منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

منیژه حکمت، کارگردان، پشت صحنه فیلم سه‌زن

بله اما انگار عین ماشین شده بودیم.

سلاست : الان صبح‌ها وقتی بیدار می‌شوید اولین جمله‌ای که به خودتان می‌گویید چیست؟

چه‌قدر کار!

سلاست : چرا اینقدر از خودتان کاری کشید؟

می‌خواهید به کجا برسید؟

این همان حرفی است که رفیع توی فیلم به مینو می‌زند: «تو مانند یک شهاب سنگی که به سرعت داری فرود می‌آیی.»

سلاست : اما رفیع در ادامه همین حرفش می‌گوید بیا و توی یک دریای آرام فرود بیا!

بله اما من و خیلی از آدم‌های هم‌نسل من نمی‌توانیم. آرمان‌خواهی و کار و فعالیت با تمام خستگی‌هایی که دارد یا ما عجیب شده است. همه‌اش نگرانیم، نگران آینده و هنوز هم می‌خواهیم همه چیز را تغییر بدهیم؛ در عین حال خسته‌ایم، مدام آزار می‌بینیم. هم بدهکاریم، هم طلبکار و از طرفی هرچه تلاش می‌کنیم هنوز عقبیم!

سلاست : و به نوعی شاید خود شما هم دچار گم‌گشتگی‌های مینو هستید؟

توی فیلم مینو خودش را پیدا کرد. دخترش و مادرش را پیدا کرد اما من واقعا هنوز دچار همین گم‌گشتگی‌ها هستم که آزارم می‌دهد و نگرانم می‌کند.

سلاست : زمان‌های پیش برای مثال ۱۰ تا ۱۵ سال پیش بیشترین آرامش‌تان را از کدام منبع می‌گرفتید؟

خانواده‌ها! اینکه من هم با مادرم که خیلی دوستش داشتم خیلی متفاوت بودم اما از خانواده آرامش می‌گرفتم. وقتی اعضای خانواده دور همدیگر جمع می‌شدند از هم انرژی می‌گرفتند. خانواده پایگاه عاطفی ما بود اما الان در خانواده‌ها آرامشی نیست. بحث اصلی خانواده، بحث گرانی است. چیزی که نسل جوان از آن فراری است و حوصله این بحث‌ها را ندارد و آنها را خسته می‌کند. همه چیز تغییر کرده، همین خانه‌هایی که ما در آن زندگی می‌کنیم آپارتمان‌هایی است که هیچ شباهتی به فرهنگ ما ندارند. این همه نرده، بی‌اعتمادی که به نوعی آرامش‌را از آدم می‌گیرد و همه این‌ها در ناآرامی ما تاثیر دارد.

سلاست : کار در سینما چه قدر به شما آرامش داده و چه قدر آرامش را از شما گرفته است؟

کار در سینما خیلی استرس‌زاست اما من اگر فیلم‌ساز نمی‌شدم، دیوانه می‌شدم. وقتی توی مقطع فیلم‌برداری هستم بهترین شرایطی روحی و روانی را دارم چون فکر می‌کنم دارم خلق می‌کنم، دغدغه‌هایم رامی‌گویم و حال آدم خوب می‌شود اما بعدش دنبال کارهای اکران و اداری که می‌آفتی آن قدر خسته می‌شوی و فشار بر تو می‌آید که دوباره حالت بد می‌شود.

سلاست : اهل ورزش هستید؟

زمانی که آرامش دارم، کوه می‌روم، پیاده‌روی می‌کنم، شنا می‌روم خلاصه آدم جان‌سختی هستم اما وقتی آرامش ندارم و گر‌ها زیاد می‌شود افسردگی به سراغم می‌آید و حتی حوصله پوشیدن کفش‌هایم را ندارم و خودم را با کار مشغول می‌کنم.

سلاست : فکر نمی‌کنید با زیاد کار کردن به نوعی از گر‌هایی که باز نشده‌اند، فرار می‌کنید؟

شاید اما مشکل اینجاست که هر چه قدر هم کار می‌کنی عیب هستی و هیچ وقت نمی‌توانی یک نفس راحت بکشی که: «ای وای چه خوب!»

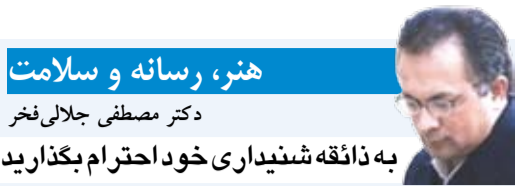
سلاست : برای اینکه یک نفس راحت بکشید

و صبح بدون فکر و خیال چشم‌هایتان را باز کنید به چه چیزی احتیاج دارید؟

یک خواب راحت! چیزی که خیلی از مردم دنیا به آن احتیاج دارند. چرا باید همه جای دنیا حرف از جنگ و درگیری و اخبار نگران‌کننده باشد. همه ما الان بیشتر از هر چیز به یک لالایی احتیاج داریم حتی برای یک شب، لالایی هم که تاریخ را با برای ما بگوید، هم از غم دل بگوید و هم آرامشی بدهد. برای یک خواب راحت. ■

سلامت

شماره صندوق اشنه بیست مهر هشتادو هفت



هنر، رسانه و سلامت

دکتر مصطفی جلالی‌نخر

به ذائقه شنیداری خود احترام بگذارید

کاربرد عنوان «موسیقی درمانی» کم‌کم در حال تبدیل شدن به نوعی سوءتفاهم است. چون درمان در مقابل بیماری قرار می‌گیرد و الزاما محدود به کارکردی موسیقی را نیز کم می‌کند. در حالی که هر تلاشی برای بهتر زیستن، کمک به سلامت ما و جامعه است. موسیقی می‌تواند در همه کنج‌های روح و جسم انسان رسوخ کند و زندگی را بیش از آنچه می‌پنداریم، تحت تاثیر قرار دهد. مردم چین باستان معتقد بودند که تمدن‌ها طبق موسیقی‌های مورد علاقه مردم شکل می‌گیرند و برای مثال موسیقی رمانتیک، می‌تواند به گسترش زندگی‌های حسی و مهربانانه کمک کند. کنفوسیوس نیز معتقد بود که موسیقی خوب می‌تواند به تکامل شخصیت کمک کند. خیلی‌ها نمی‌دانند که می‌توانند زندگی خود را با موسیقی‌هایی که به درستی انتخاب شده‌اند، تعدیل و تلطیف و تنظیم کنند. اثبات شده است که موسیقی گوش کردن در صبح، می‌تواند نیروی مثبت انسان را در مواجهه با استرس‌ها و اضطراب‌های روزانه افزایش دهد. این می‌تواند توصیه توأم با مقایسه جالبی باشد که «هر روز صبح بهتر است موسیقی خوب گوش کنید تا احوالنا گوش کردن به اخبار ترافیکی!»

اعصاب‌شنیداری در مغز انسان گسترده‌تر از سایر عصب‌ها هستند و ارتباطات بیشتری هم دارند. این امکان آناتومیک و فیزیولوژیک، در واقع امکانی است که موسیقی برای تعدیل و هماهنگ‌سازی میان سایر دریافت‌های حسی دارد. البته نکته مهم این‌جاست که بر خورد انتخاب‌گر با موسیقی داشته باشیم و آنچه را گوش کنیم که به کار احساسات و عواطف ما در آن هنگام بیاید. شناختگی شنیداری نتیجه عکس دارد و بی‌توجه به عواطف فردی‌مان باشد، خود می‌تواند موجب رنج خودآگمان شود و از همین راه، اثراتی شگرف بر کارکرد جسمی و روحی‌مان داشته باشد. برای مثال ثابت شده است که یک قطعه موسیقی با سرعت طبیعی ضربان قلب (۶۰ تا ۸۰ ضربه در دقیقه) می‌تواند درد را تخفیف دهد اما ضرباهنگ‌هایی که آهسته‌ترند، مسبب تعلیق می‌شوند. ریتم‌های تند هم که سمپاتیک را تحریک کرده و کل بدن را به هیجان می‌آورد. نیروی مضلانی هم با شدت یافتن زیر و بم اصوات موسیقیایی افزایش می‌یابد. آهنگ‌ها، مستمر، فشارخون را پایین می‌آورند و ریتم‌های هماهنگ، آرامبخش‌اند.

تهیه لیستی از موسیقی‌های دلخواه برای حالات متعدد، اقدام هوشمندانه‌ای است که چنین فرآیندی را هدفمند می‌کند. برای مثال وقتی مضطرب هستید، به چه گوش می‌کنید و می‌تواند حالت‌تان را بهتر کند؟ یا وقتی غمگین هستید؟ یا مشکل خاصی ندارید و می‌خواهید آرامشی عمیق را تجربه کنید؟ سعی کنید کاملا فردی تصمیم بگیرید و تابع فشارهای ذهنی اطرافیان نشوید و به ذائقه شنیداری خود احترام بگذارید. گاهی امتحان کنید و برای مثال اگر می‌گویند که

قطعه «اصوات بهار» یوهان اشتراوس

موجب افزایش خوش‌بینی می‌شود،

تجربه کنید و البته مجبور به پذیرش هم نیستید. هر کسی با عواطفی متنوع، انتخاب‌هایی متنوع دارد. ■

بهترین مقاله را انتخاب کنید

بازدیدها: ۱۹۰۳۵۲

بازدیدها: ۲۰۰۰۲۸

ای فیلم! مرادمان کن

جان هسلی روان‌شناسی بود که پس از ۱۲ جلسه روان درمانی برای بیمارش – بت – پیشرفت‌چنانی‌ناشت.سال‌ها از بدرفتاری‌های

پدر بت در دوران کودکی او سپری می‌شد و بت تنها می‌توانست رنج و دشواری آن دوران را به یاد آورد و اشک بریزد. شوهر بت در پدیده آوردن انگیزه برای مراجعه به روان‌درمانگر نقش مهمی داشت، چون نگران بود که نکند بت هم با فرزندان‌شان بدرفتاری کند. هسلی از بت درخواست کرد تا فیلمی را که درباره دوران کودکی دردناک بازرگ نقش نخست فیلم بود را ببیند. او ماجرای فیلم را به دقت برای بت شرح داد و به او گوشزد کرد که درباره شخصیت نخست فیلم چه احساسی داشته است. بت به بت اطمینان داد که او هر‌گاه بخوهد می‌تواند پس از تماشای فیلم به او تلفن بزند. از آنجا که بت هنگام تماشای بخش‌های کوتاهی از این فیلم ناراحت شده بود، از همسرش خواست تا حین دیدن فیلم در کنار او باشد. احساسات بت هنگام تماشای فیلم برانگیخته‌شد و اشک‌های او بر گونه‌هایش جاری شد. آن‌گاه بت در جلسه سیزدهم روان‌درمانی‌اش، یک پیشرفت چشم‌گیر نسبت به ۱۲ جلسه پیش نشان داد و مو به موی بدرفتاری‌های پدر با خود را توضیح داد.

در دهه ۱۹۳۰، «دکتر ویلیام سی مینرگر» به بیماران دچار اختلالات روان‌پزشکی سفارش می‌کرد که برخی داستان‌ها را به تناسب بیماری‌شان بخوانند. از آن هنگام مکتب‌هایی با عنوان «کتاب درمانی»، «قصه درمانی» و «شعر درمانی» پدید آمدند و روان‌درمانگران برای دهه‌ها از آنها – به عنوان درمان‌هایی کمکی و سودمند – یاری گرفتند. با فراگیر شدن تماشای فیلم، برخی روان‌درمانگران به این اندیشه افتادند که در کنار روان‌درمانی‌های بنیادین کلاسیک (و دارو درمانی‌های معمول)، از ابزار و رسانه سینما – که در دسترس‌تر و پرکشش‌تر از کتاب است – سه عنوان درمانی کمکی و شتاب‌دهنده روند درمان اصلی بهره گیرند.

فیلم‌ها دنی