

نگه

نگاهی روان‌شناختی به سودای بازیگرشدن در دختران جوان؛

از رویا تا واقعیت!

فکر بازیگری و بازیگرشدن از کجا به ذهن آدمی می‌رسد؟! در این زمانه پر از هیاهوی شهری که پر از دغدغه‌های فراوان است، گاهی اوقات به آنچه اطرافمان می‌گذرد، نگاهی بیندازیم، به مواردی برمی‌خوریم که جای تأمل و تفکر فراوان دارد. این روزها شاید درباره پدیده بازیگرشدن، «چیزهایی شنیده یا دیده باشیم»، اما گاهی اوقات به‌سادگی از کنار آن عبور می‌کنیم! بی‌شک آن‌قدر در گیرودار زندگی ماشینی امروز غرق شده‌ایم که آسیب‌های اجتماعی، روانی و فرهنگی جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنیم، به‌سادگی فراموش می‌کنیم! شاید بیرسید چر؟! شاید به‌جرت بتوانم بگویم که دنیای این روزهای برخی از دختران نوجوان و جوان این مرز پرگره، این رؤیا شده است که «بازیگر شوند». آرزویی که با آن شاید سال‌هاست زندگی می‌کنند! حال چرایی و چگونگی آن نیاز به بررسی دقیق و کارشناسانه دارد که در حوصله شما خوبان و نیکان اکنون نمی‌گنجد. خاطره‌ای که خواندن آن را به شما توصیه می‌کنم. لطفا همراه من باشید. چندی پیش یکی از دوستانم با من تماس گرفت و گفتند که یک آگهی آموزش و تست بازیگری در روزنامه دیده‌اند و تمایل دارند که به آن آموزشگاه برای تست‌دادن بروند و من هم همراه ایشان به آنجا رفتم. به دلیل اصرار این عزیز، من با او راهی آن آموزشگاه شدم و تعداد زیادی دختران و زنان جوان را که همگی تحصیل‌کرده نیز بودند، دیدم و وقتی اندکی جست‌وجو کردم، متوجه شدم که همه آنان عاشق بازیگری هستند و به قول سینمایی‌ها، «عاشق جلوی دوربین رفتن و دیده‌شدن!». فردی که متصدی تست بود، آمد و از تک‌تک افراد به فراخور علاقه‌شان، تست بازیگری گرفت. احساس خوبی نداشت، نمی‌دانم چرا؟! بگذریم! بعد از چند وقتی خبر رسید که آن آموزشگاه را به دلایل خاص تعطیل کرده‌اند و اصلا آنجا مجوزی برای آموزشگاه بازیگری نداشته است. حال شما خود قضاوت کنید که چرا و به چه دلیل! شاید شما هم در صفحات حوادث نشریات و روزنامه‌ها دیده، شنیده یا خوانده باشید که: «دختری به خاطر بازیگرشدن، طعمه افرادی شاید و دروغ‌گو قرار گرفته و اغفال شده است!». پس لطفا اندکی تأمل داشته باشید، دوست عزیز من که سودای بازیگری در سر دارید!

وسوسه بازیگری در دختران جوان از کجا می‌آید؟!

اکنون روی سخن من با دختر خانم‌های نوجوان و جوانی است که با دیدن یک فیلم سینمایی یا یک سریال تلویزیونی وسوسه بازیگری یا به عبارتی سودای بازیگرشدن را در سر می‌پروراندند! خوبان و نیکان! گاهی اوقات آدمی تحت تأثیر آنچه می‌بیند، قرار می‌گیرد و بلافاصله دوست دارد آن رؤیا را به واقعیت تبدیل کند؛ اما به چه قیمتی؟! آیا تا‌به‌حال از خود پرسیده‌اید که چگونه بر این احساس زودگذر خود غلبه کنید؟ ما انسان‌ها خیلی احساسی تصمیم می‌گیریم و تحت تأثیر آنچه دیده‌ایم، بدون اینکه تأمل و تفکری کرده باشیم، می‌خواهیم یک‌شبه قهرمان داستان بشویم؛ نمی‌خواهم بگویم که بازیگری خوب نیست؛ نه! نگاه و دلیل من این است که شما توانایی‌های دارید که از آنها غافل هستید. برای آنکه بازیگر شوید، بهتر است از راه اصولی و علمی آن وارد شوید.

قوانین طلایی روان‌شناس

تحصیل در رشته سینما و تئاتر و گذراندن روش‌های کارشناسی در دانشگاه و آشنایی با اصول و فنون علمی و عملی و تجربه این رشته زیر نظر استادان دانشگاه که کاربلد، مجرب، کارآزموده، متعهد و با دانش کافی هستند، بدون شک شما را به سرمنزل مقصود خواهد رساند. اینکه یکباره و بدون تحقیق و پژوهش و تنها به خاطر یک آگهی سر از آموزشگاه‌های بدون مجوز از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و دیگر مراجع ذی‌صلاح دربی‌اورید، گاهی اوقات چنان لطمه‌های جبران‌ناپذیری برای شما به بار خواهد آورد که در ابتدای این نوشته اشاره کردم که در صفحه حوادث روزنامه‌ها و نشریات اگر مطالعه کرده باشید، خواهید دید؛ یعنی همان اتفاقی‌ها در کمین شما نیز هست!



آیا همه آموزشگاه‌های بازیگری نامناسب هستند؟!

در پاسخ به این سؤال باید بگویم که خیر! من قصد نفی همه آموزشگاه‌های بازیگری را ندارم؛ چراکه برخی از این مکان‌ها با بهره‌گیری از استادان برجسته و متعهد، درصد برآوردن آرزوی دیرینه شما هستند که جا دارد به همه آنانمی‌کنم که در این روزگار غریب، صادقانه و عاشقانه کار می‌کنند و درصد فراهم‌کردن زمینه درست و دقیق دوره‌های بازیگری و کارگردانی هستند. یک خسته نباشید جانانه و صمیمی بگویم و برای‌شان که در راه اعتلای فرهنگ و هنر این سرزمین کهن تلاش و کوشش خالصانه و خاضعانه دارند، از بزادن بخشنده آرزوی سلامتی، موفقیت و شادکامی دارم. از قدیم گفته‌اند که «هنر نزد ایرانیان است و بس!».

رسیدن به شهرت و محبوبیت خوب است؛ اما به کدامین بهانه و دلیل؟!

دیده‌شدن خوب است؛ اما به چه بهایی؟! خداوند عالمیان در نهاد هر انسانی یک هنر و تخصص به ودیعه گذاشته است که اگر آن را خوب بشناسید و به آن بها بدهید، بدون شک مطمئن باشید که شما نیز فردی موفق و سربلند خواهید شد. پس به توانایی‌های خود بیشتر بیندیشید. حتما قرار نیست که همه دختران، بازیگر و کارگردان سینما و تلویزیون شوند. شاید استعداد و توانایی‌های شما فراتر از این باشد و در دیگر زمینه‌های فردی موفق و برجسته و مهم شوید که بی‌شک همین نیز هست!

کلام پایانی روان‌شناس

من نمی‌گویم که به دنبال بازیگری نروید؛ بلکه نگاه و بینش من این است که با احساس تصمیم نگیرید، نه‌تنها برای این رشته؛ بلکه برای دیگر امور زندگی‌تان! لحاظ‌کردن نظر خانواده و دوستان دلسوز و اطرافیان شما که عاشقانه شما را دوست می‌دارند، می‌تواند در روند تصمیم‌گیری‌های شما در طول زندگی سهیم باشد. همچنین مشورت و مطالعه زندگی بازیگران و هنرمندان مورد علاقه‌تان و اینکه آنان چگونه به این مرتبه از جایگاه شهرت و محبوبیت رسیده‌اند، می‌تواند دیدگاه و نگرش و رویکرد شما را درباره این موضوع روشن‌تر و بهتر جلوه دهد. اگر قصد بازیگرشدن دارید، حتما با بینش، آگاهی، دانش، اطلاعات و مشورت با بزرگان این فن و نیز درنظرگرفتن شرایط فعلی جامعه و فرهنگ ایرانی درباره انتخاب خود قدم بردارید؛ چراکه هر انسانی حق انتخاب دارد؛ اما هوشیارانه، آگاهانه و هدفمند. توصیه می‌کنم که اگر چنین قصدی دارید که به دنبال بازیگرشدن بروید، حتما از کلاس‌های مجوزدار مورد تأیید مراجع مربوطه اطمینان کامل حاصل کنید و با تمام انرژی‌تان در مسیر علاقه‌تان گام بردارید. به امید آن روز.



تجربه‌های تلخی که اضطراب می‌سازند

تروما؛ زخم پنهان

منیژه‌موزن

همه زخم‌ها قابل دیدن نیستند. حتی اگر

درد ناشی از زخم نفس‌گیر باشد، حتی

اگر لحظه به لحظه زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد، حتی اگر رنج ناشی از آن

به نظر بی‌پایان برسد، دیدن آن برای دیگران ساده نیست. آن‌کس که از درد

فریاد می‌زند می‌گوید که زخمی دارد، زخم اما شاید پنهان باشد، زخمی بر روانی

رنجور، واژه تروما در زبان فارسی به زخم روان ترجمه شده است. زخمی که در

اثر یک تجربه ناخوشایند یا مشاهده حادثه‌ای در روان ما ایجاد می‌شود و برای

مدت طولانی تمام زوایای زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زخمی که برای

اطرافیان قابل دیدن نیست. تجارب آسیب‌زا احساس امنیت فرد را در جهان

تعصیف می‌کند و این حس را ایجاد می‌کند که هر لحظه ممکن است فاجعه رخ

مغزی را به نوعی هایج می‌کند. مثل هواپیماربایی که

در آن هواپیمارباه‌ا کنترل هواپیما را بر عهده می‌گیرند

تروما هم در واقع کنترل مغز را بر عهده می‌گیرد. بنابراین

تروما شکلی از واکنش‌های فیزیولوژیک روان‌شناختی و نوع

خاصی از نگاه را تولید می‌کند؛ اما به مغز دیکته می‌کند که

در همه موقعیت‌ها به نوعی از این نگاه استفاده کند. اگر

بخواهم روشن‌تر بگویم برای مثال؛ زنی که از طرف مردها

مورد تعرض قرار گرفته است، دیگر این را محدود نمی‌داند

به آن مرد نابکاری که این کار را کرد. همه مردها می‌توانند

مورد اعتماد نباشند. در نتیجه فرد ممکن است اعتماد

نکند. اگر وارد رابطه بشود همواره تنش دارد یا اینکه اصلا

وارد رابطه با مردها نمی‌شود. چه رابطه مالی، چه رابطه

دوستانه یا حتی رابطه نزدیک‌تر و ازدواج. و این نتیجه این

است که کارکردهای مغزی کاملا زیر سایه تروما می‌آیند.،

حوادث مختلفی امکان ایجاد تروما را دارند. حوادثی

مانند درگیرشدن در تصادف اتومبیل، تجربه تجاوز یا آزار

جنسی، آزار و اذیت ناشی از نژادپرستی، تبعیض جنسیتی

و سایر انواع سوءاستفاده با هدف قراردادن هویت فرد. ربهوده‌شدن،

گروگان‌گرفته‌شدن یا هر رویدادی که در آن

ترس از دست‌دادن جان وجود داشته باشد. تجربه خشونت،

از جمله نبرد نظامی، حمله تروریستی، یا هر گونه حمله

خشونت‌آمیز. دیدن زخمی‌شدن یا کشته‌شدن افراد دیگر،

از جمله در حین کار که گاهی اوقات ترومای ثانویه نامیده

می‌شود.

انجام کاری که در آن مکررا چیزهای ناراحت‌کننده را

می‌بینید یا می‌شنوید، مانند کار در اورژانس یا نیروهای

مسلح. زنده‌ماندن از یک بلای طبیعی مانند سیل، زلزله یا

بیماری‌های همه‌گیر مانند ویروس کرونا، زایمان آسیب‌زا

به‌عنوان یک مادر، یا به‌عنوان شریکی که شاهد زایمان

آسیب‌زااست. ازدست‌دادن یکی از نزدیکان در شرایط

ناراحت‌کننده. تجربه سردر و وجود علائم در بخش سلامت

روان یا مواجهه با وضعیتی که زندگی فرد را تهدید می‌کند،

تجربه بازداشت یا زندان.

واکنش به تجربه‌های تروماتیک اما در افراد متفاوت

است و به عوامل متعددی بستگی دارد. به گفته امیرحسین

جلالی، واکنش افراد وابسته به تاریخچه قبلی، به ژنتیک

و به ظرفیت‌هایی که پیش‌تر در کاراکتر و شخصیت خود

تشکیل داده‌اند، به موقعیت‌های تروماتیک متفاوت است.

این روان‌پزشک می‌گوید: «در قدیم می‌گفتند که مثلا

طرف استوار است، مقاوم است، محکم است یا مثلا طرف

شکننده است و خیلی توانایی مقاومت ندارد. این از دیدگاه

علمی ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی و کاراکتری، ژنتیک،

تجربه‌های قبلی، احتمال فاکتورهای زیست‌شخصی و حتی

اضطراب پس از حادثه (PTSD) از مواجهه قبلی با

تروماهای دیگر است و همه اینها می‌تواند به نوعی فرد

را مستعد کند تا احتمالا به PTSD دچار شود. برای مثال،

بازداشت و زندان بی‌تردید می‌تواند مسائل جدی ایجاد

بکند. درواقع موقعیت‌هایی که پیش‌بینی‌پذیر نیستند و

ما خیلی با آنها مانوس و مالوف نیستیم، می‌توانند اتفاقا

خیلی بیشتر باعث شوند که ما از مواجهه با آنها دچار

وحشت و احتمالا PTSD شویم.

برای مثال، ساعت پنج صبح و وقتی هوا تاریک است،

بریزند در خانه و من را دستگیر کنند. احتمال اینکه دیگر

هر موقع من در خانه و در خواب باشم، هر صدای مثلا

پرس گربه روی شیروانی یا روی سقف تصور این را که

«دارند می‌آیند» در من ایجاد کند، وجود دارد. درواقع

تروما این‌کار را می‌کند. هر صدای تقی در نیمه‌شب، در

من تداعی می‌شود و همان‌طور که گفتم هایجک می‌کند.

ذهن نمی‌تواند گزینه دیگری را ببیند؛ گزینه اینکه شاید گربه

باشد، شاید باد باشد، نه. قق به اضافه شب یعنی دارند

می‌آیند. این جمله در مغز به این شکل رد می‌شود.

با وجود عوامل گسترده‌ای که می‌تواند باعث به

وجود آمدن تروما در فرد شوند، هر حادثه‌ای اتفاق تلخ

یا خشونت‌باری لزوما منجر به تروما نمی‌شود. به گفته

جلالی اعداد متفاوتی برای ابتلا به تروما و PTSD ذکر شده

است. برای مثال، بر اساس یک تحقیق، در میان زنانی که

آزار جنسی را تجربه کرده بودند، بین ۷۰ تا ۸۰ درصد در

بعضی دیگر از اسوانح یا حوادث بین ۲۰ تا ۲۵ درصد یا

دهد. ازدست‌دادن والدین در دوران کودکی، تصادف، خشونت فیزیکی، تجاوز

جنسی، تجارب جنگی، زلزله، ازدست‌دادن غیرمنتظره یکی از عزیزان و هرگونه

اختلال ناگهانی و خشونت‌آمیز رویدادهایی هستند که می‌توانند منجر به تروما

شوند. کسی که تروما را تجربه کرده، معمولا بارها یا بارها این تجربه را در ذهن

خود تکرار می‌کند و پیوسته به آنچه اتفاق افتاده فکر می‌کند. این تجربه منجر به

تغییراتی در عملکرد مغز می‌شود که با حساسیت بیش از حد به تهدیدها مشخص

می‌شود. تعریف تروما در طول سال‌های اخیر البته تغییر کرده است. پیش از این

تروما را فاجعه‌ای بزرگ تعریف می‌کردند اما در تعریف جدید آن تروما می‌تواند

ناشی از هر حادثه ناخوشایندی باشد که فرد تجربه می‌کند و تشخیص آن تنها

وابسته به واکنش و ادراک فرد است.

تعداد کمتری دچار PTSD شدند.

به گفته دکتر امیرحسین جلالی، «درواقع هر نوع حادثه

ناخوشایندی تروما نیست و هر نوع ترومایی منجر به

PTSD نمی‌شود. به عبارتی، اختلال استرس پس از سانحه

در همه مواردی که تروما می‌بینند، به‌عنوان یک اختلال

معمولا ماندگارتر و نیازمند درمان‌های جدی‌تر قرار نیست

در همه افراد رخ بدهد. ممکن است یک اختلال استرس

حاد پیش بیاید که معمولا زیر یک ماه بیشتر طول نمی‌کشد،

اگر طولانی‌تر نباشد اختلال استرس پس از سانحه نامیده

می‌شود. این نکته مهمی است که هم باید مراقب باشیم

تروما را کوچک نشمریم و هم از این مسئله که هر حادثه

ناخوشایندی را تروما بدانیم و هرکسی را که تروماتایز شده

در حکم یک قربانی که هیچ بازگشتی برایش وجود ندارد

ببینیم، اجتناب کنیم.»

تروما یا اختلال اضطراب پس از سانحه قابل درمان

است، اما روند درمان تنها وابسته به توانایی خود فرد نیست،

بلکه رفتار و واکنش اطرافیان با فرد آسیب‌دیده نیز بر آن

تأثیر زیادی دارد. نگاه جامعه به کسی که تروما یا اختلال

شدیدتر اضطراب پس از حادثه را تجربه می‌کند، می‌تواند

دوره درمان را ساده‌تر و کوتاه‌تر کند. درواقع در کنار دوره‌های

درمان پزشکی، دارویی و کمک‌گرفتن از روان‌درمانگر، نحوه

مواجهه اطرافیان با تروما فردی که به PTSD دچار شده نیز

تجربه بهبود و درمان را کاملا متفاوت می‌کند.

به گفته جلالی، «تروما می‌تواند بهبود پیدا کند یا بهتر

از بهبود این است که بگویم بردارش شود. تروما می‌تواند

پردازش نشود، اگر ما یک کارهایی بکنیم. کارهای دارویی و

اینها که بماند، کسی که تروما دیده باید زودتر از جایش بلند

شود. یعنی برگشتن به روتین و ایفای نقش روزمره در زندگی،

حتی به قیمت اینکه فرد علائمی داشته باشد و آزاری ببیند.

البته نه در این حد که رنج شکنجه‌واری داشته باشد.

ما به جای اینکه ترحم کنیم، سرزنش کنیم و از قربانی

یک موجود ضعیف و فوق‌العاده شکننده درست کنیم، به

فرد نشان بدهیم که می‌تواند و باید بلند شود و البته ما

کنارش هستیم، یعنی حمایت و پرهیز از سرزنش و پرهیز از

ضعیف نشان‌دادن فرد آسیب‌دیده.»

در کنار ترومای فردی، تعریف نوع دیگری نیز از تروما

وجود دارد به نام ترومای جمعی و ترومای تاریخی.

ترومای جمعی رخداد ناخوشایندی است که گروهی

از مردم در واکنش به یک آسیب مشترک تجربه می‌کنند.

درواقع هر رویداد نامطلوبی که گروه بزرگی از مردم

تجربه می‌کنند، شاهد آن هستند یا بر آنها تأثیر می‌گذارد،

می‌تواند باعث آسیب جمعی شود. چنین تجربیاتی

اغلب می‌تواند بر وقایع سیاسی، احسانات ملی و حتی

تصمیمات شخصی مانند بچه‌دارشدن یا بچه‌داشتن تأثیر

بگذارد.

وقایعی که در طول تاریخ

رخ می‌دهد، اما نه محدود

به رویدادهای آسیب‌زا،

توسط گروه‌های اجتماعی

پردازش شده و در هویت

جمعی آنها ساخته شده

است. این رویدادها حتی

مدت‌ها پس از رفع آسیب

واقعی نیز در حافظه جمعی

یک گروه زنده می‌مانند

و بر تصمیماتی که افراد

می‌گیرند، ارزش‌هایی که

دارند و نحوه زندگی آنها تأثیر

می‌گذارد. خبر خوب اما این

است که چالش‌ها، فرصتی

برای رشد و تغییر هستند.

همان‌طور که می‌توانیم

نامالیمات را در سطح فردی

بازنگری کنیم، جوامعی که

سازگاری و انعطاف‌پذیری را

نشان می‌دهند، می‌توانند در

مواجهه با شرایط سخت و

دشوار رشد کنند.

ترومای جمعی رخداد

ناخوشایندی است

که گروهی از مردم در

واکنش به یک آسیب

مشترک تجربه می‌کنند.

درواقع هر رویداد

نامطلوبی که گروه

بزرگی از مردم تجربه

می‌کنند، شاهد آن

هستند یا بر آنها تأثیر

می‌گذارد، می‌تواند

باعث آسیب جمعی

شود. چنین تجربیاتی

تصمیمات شخصی

مانند بچه‌دارشدن