



رضا <

۳۴ سال دارد و در یک مغازه مکانیکی کار می کند. او می گوید: «از زمانی که وارد مدرسه شدم، والدینم به پنهان اینکه باید بتوانم از خودم دفاع کنم، مدام در گوشم زمزمه می کردند که از کسی نخوری، توستری خور نپاشی یا حتی اگر کسی زدت، توهم پستش بزن و من هم به دلیل سن پایین ام بدون هیچ درنگی حرف های آنها را می پذیرفتم و آنها هم خواسته و ناخواسته به جای نشان دادن رفتار منطقی در برابر برخی مسائل، من را به پرخشگری تشویق می کردند، خصلتی که با بزرگ شدن هم در من ماندگار شد و گاهی من را به دردسر انداخت. در دوران مدرسه گرچه هیچ وقت نگذاشتم که از کسی به قول معروف کتک بخورم اما در دوران دبیرستان و سربازی گاهی پیش می آمد که زور طرف مقابلم از من پیش تر بود و حرف او به کرسی می نشست ولی به هر حال اینکه خیلی از دوستان و اطرافیانم به من می گویند خیلی عصبی هستی و اصلا طاقت شنیدن هیچ حرف مخالفی را نداری، فکر می کنم به دلیل همان طرز فکر اشتباه والدینم بود که در اوج شکل گیری شخصیتم به من ناخواسته آموختند.

علی <

از دانشجویان مشاوره می گوید: قبلاً مشکلاتی در زندگی داشتم که فشار عصبی زیادی بر من وارد کرد و باعث شد که تندخوشم. حالا آن اتفاقات را فراموش کرده ام اما آن پرخشگری هنوز با من است و از وجود رنج می برم. خودم می دانم که آدم تندی هستم. همین رفتارها باعث شده دیگران بارها از من ناراحت شوند و حالا مدتی است که از من کناره گیری می کنند. در رفتارم با دیگران زود عصبانی می شوم و پرخشگری می کنم. می ترسم این اخلاق آخر سر کار دستم بدهد و دنیا و آخرتم را خراب کند. دیگران می گویند چرا آنقدر عصبی هستی اما خودم متوجه نمی شوم. ناخودآگاه صدایم بالا می رود و با تندی حرف می زنم، با کوچکترین انتقادی، نسبت به اطرافیان و بخصوص پدر و مادرم مضطرب می شوم و صدایم بالا می رود و به هر صدای بلندی عکس العمل نشان می دهم. دست خودم نیست، یک دفعه از کوره در می روم و دیگر هیچ چیز جلو دارم نیست. انگار اصلاً خودم هم متوجه نیستم در آن حال چه کار می کنم. هر دفعه بعدش حسابی پشیمان می شوم، اما دفعه بعد باز همان کار را می کنم. یکی از استادان اخلاق دانشگاه می گوید که مسیر اصلی و اساسی در زمان این خلق، زمان خاموشی آتش غضب است. شما هم لابد زیاد شنیده اید که خنکای آب آرام تان می کند، مادرم نکته دیگری را هم همیشه به ما می گفت که در شهرهای مبتلا به جنگ، پناهگاه هایی درست می کنند تا مردم در هنگام بمباران، بارفتن به آن محل، از آتش جنگ در امان بمانند. در متون دینی آمده است که پناهگاه عصبانیت، استعاذه است. مهم نیست دیگران چه فکری کنند، آینده ما مهم تر است. حتی در اوج عصبانیت هم که شده، زبان را حرکت بدهیم و تکرار کنیم: «أعوذ بالله من الشیطان الرجیم»؛ این دعا را باید با همان حسی بر زبان بیاوریم که گویا داریم با شتاب به سمت پناهگاه جنگی حرکت می کنیم. ناگفته هم پیدا است که بهترین عکس العمل در لحظه عصبانیت، «سکوت» است.

زهرا <

می گوید: به نظر باید بنشینیم و تمام آنچه طی این روزها باعث عصبانیت و پرخشگری مان شده است را روی کاغذ بنویسیم. یک به یک بررسی کنیم و ببینیم که آیا هر یک از اینها واقعا آنقدر اهمیت دارند که تبدیل بشوند به آتشی که ما و اطرافیانمان را بسوزاند؟ در اولویت های روزمره ما بازنگری کن و آنچه ناخودآگاه برایش ارزش قائل هستی را به سنجش عقل در آور. از این مسیر، کم کم وابستگی هایت را هم مدیریت می کنی و منافع تهدید شونده ات نیز تغییر می کند. این، راهکاری اساسی برای آن است که حتی الامکان در موقعیت و در معرض عصبانیت شدن و پرخشگری قرار نگیری. تغییر حالت فیزیکی هم زیاد توصیه شده است. همین که نشانه های اولیه عصبانیت را در خود مشاهده کردید، از محیط دور شوید تا بتوانید شرایط را بهتر مدیریت کنید. اینها برای من خیلی کمک کننده بوده است. مثلاً از اتاق یا از خانه خارج شوید و چند قدم راه بروید. حتی می توانید در محلی که هستید، این کار را انجام دهید. اگر در حالت ایستاده هستید، بنشینید. حتی اگر می توانید دراز بکشید و چشم ها را ببندید تا بر خود مسلط شوید. همچنین سفارش شده است که اگر امکانش را دارید، لحظه ای پیشانی به خاک بگذارید که این راهکار بیشتر برای زمانی مفید است که هنوز عصبانیت شدت نیافته است. از جمله نگرانی هایم این بود که پرخشگری می توانم یک رفتار باشد. اما ممکن هم هست که تبدیل به یک خلق بشود، اگر نتوانم اولویت هایم را ارزش سنجی کنم و از بروز پرخشگری های بیهوده جلوگیری کنم، اگر نتوانم عصبانیت خود را مدیریت و مهار کنم، اگر زود به زود بر سر هر موضوع کم اهمیتی عصبانی بشوم، کم کم تبدیل به یک عادت رفتاری شده و سپس برایم تبدیل می شود به یک خصوصیت اخلاقی ثابت و مستمر.

مریم <

که عضو کانال طب سنتی است و سعی می کند با دمنوش ها و مغذی های مختلف مشکلات هورمونی و استخوانی اش را بهبود بخشد، می گوید: متخصصان طب سنتی معتقدند رژیم غذایی غلط شامل فست قودها و غذای آماده باعث افزایش حرارت بدن می شود و شاید یکی از دلایل کم تحملی و پرخشگری و ناهنجاری های رفتاری آدم ها به دلیل افزایش حرارت بدن شان باشد که این مسأله به دلیل گرمای هوا تشدید هم می شود. یکی از مهم ترین پایه های درمان در طب سنتی، درمان با غذا است. زکریا رازی طبیب بزرگ ایرانی می فرماید تا زمانی که درمان بیماری ها با کمک اغذیه مقدر است از ادویه استفاده نکنید. در این مورد هم بدون شک می توان از غذا بویژه غذاهای بومی کمک گرفت. در مناطق مختلف کشور ایران، افراد بومی بر اساس آب و هوا و شرایط اقلیمی منطقه سکونت خود تغذیه خاصی دارند. در مناطقی که دارای آب و هوای گرم هستند برای پیشگیری از گرمادگی و بروز یا تشدید بیماری های ناشی از گرما باید از افراط در مصرف مواد غذایی دارای مزاج گرم خودداری کنند و تا حدی که باعث بروز بیماری نشود از مواد غذایی دارای مزاج سرد و تر یا دافع صفرا استفاده کنند. همچنین غذاهای سرخ کردنی و فست قودها می توانند حرارت زاید بدن را بالا ببرند. مصرف افراطی مواد غذایی شیرین و چرب می تواند باعث افزایش تولید صفرا شود که پریز از آن بویژه در افرادی که در مناطق گرم کشور زندگی می کنند، توصیه می شود. در عوض خوردن سوپ (بویژه سوپ جو)، مایه الشعیر (نوع طیبی)، آب میوه تازه مانند انار، سیب، گلابی و سبزی های رطوبت بخش مانند خرفه، رطوبت مناسبی به بدن می رساند و از افزایش حرارت بدن جلوگیری می کند. بوییدن بوهای خنک مانند گلاب هم اگر خانه مان را از عطرش پر کنیم، در آرام بودن آدم ها مؤثر است. حرارت بدن که کم تر بشود، انسان آرام تر رفتار می کند.

مریم <

می گوید: اگر دقت کنید می بینید که ما آدم ها همانگونه رانندگی می کنیم که زندگی می کنیم و برای اینکه بخواهیم به پاسخ این پرسش کلی برسیم که چرا برخی رانندگان پرخشگرند، باید سراغ زندگی این افراد برویم و ببینیم چگونه زندگی می کنند و چه مسائلی باعث اینگونه بد اخلاقی های آنها می شود و چرا آنها مستعد اینگونه رفتار هستند. در حقیقت پرخشگری محصول یک سبک زندگی بی اخلاق است؛ زندگی ای که عوامل ذکر شده در بالا سطح رضایتمندی راننده از آن را کاهش داده و سبب بد اخلاقی شخص شده است. با همه این احوال، رعایت اصول اخلاقی تأکید شده در دین، به تنهایی انسان را برابر تمام مصایب و سختی ها بر دبار و صبور می کند. بر اساس نتایج یک تحقیق در اصفهان، دیده ایم که بین دو گروه مسجیدی (مسجدرو) و غیر مسجیدی در میزان پرخشگری تفاوت معناداری وجود دارد. میزان پرخشگری در گروه مسجیدی کمتر از گروه غیر مسجیدی است. همچنین بین دفعات حضور در مسجد و میزان پرخشگری رابطه معکوس وجود دارد، یعنی هرچه میزان دفعات مراجعه به مسجد بیشتر باشد، از میزان پرخشگری کاسته می شود.

او می گوید: آستانه تحمل افراد بسیار پایین آمده و آنچه که برای من عجیب است، این که این مسأله در خانم ها دارد ریشه می دواند. من بارها در ساختمان های ساکن هستم، شاهد رفتار تند و پرخشگر مادرها به دلیل دعوی بچه ها سر بازی کردن بوده ام. در صورتی که مادر به عنوان الگوی فرزندش باید سعه صدر داشته باشد و موضوع به این سادگی را با آرامش حل کند، نه با داد و فریاد.

مریم که مادر چهار فرزند است، ادامه می دهد: گره ای که با دست باز می شود را نباید به دندان کشید. من این جمله را مدام به فرزندم می گویم. اینکه اگر مشکل و مسأله ای راهحلی داشته باشد، دیگر نیازی به ناراحتی و عصبانیت شدن ندارد چرا که پرخشگری اولین صدمه روانی را به خود فرد وارد می کند. البته قبل از اینکه مجبور شوم خیاطی را به طور جدی دنبال کنم، چندان هم صبور نبودم اما این حرفه خیلی من را صبور کرده است. بعد از فوت همسرم حرف و حدیث در مورد یک زن تنها با چهار فرزند کم نبود اما مشغول خیاطی شدن و فکر کردن به الگوها و مدل هایی که دوست داشتم بدوزم، باعث شد از کنار خیلی از رفتارها و حرف ها به راحتی عبور کنم و به قول معروف گذشت داشته باشم. این نوع رفتار من نه به طور صددرصد اما درصد زیادی بر رفتار فرزندم هم اثر داشته است. البته گاهی پسرم زود از کوره در می رود و نسبت به یک اتفاق که قابل حل شدن هم هست، واکنش تند نشان می دهد اما وقتی که من به صورتی تشویقش می کنم و یک لیوان آب خنک دستم می دهم و سعی می کنم آن جو و محیط را عوض کنم، به نتیجه می رسم. همیشه هم برای فرزندم شرایط زندگی خودم را مثال می زنم. اینکه چطور با صبوری و گذشت آنها را بزرگ کردم و حالا دارم نمره اش را می بینم چون برابر خیلی از مشکلات به جای آنکه داد و فریاد کنم، دنبال یک راه حل بودم و خشم را با فرستاندن یک صلوات از خودم دور کرده ام. درست است که زمانه تغییر کرده و الان فشاری که روی جوان ها وجود دارد خیلی زیاد است، اما همیشه می گویم چهار ستون بدن مان سالم است و کار می کنیم. با عصبانیت بودن نمی شود زندگی کرد.

ملودرامی غم انگیز و جذاب از ایمان، شک و ریاکاری

تماشای این فیلم راحت نیست



نوشین تقیانی نویسنده

«ما بدون قصه هیچ چیز نیستیم، بنابراین از شما دعوت می کنیم که این داستان را باور کنید.»

«شگفتی» فیلم جذاب سیاستین للیو با پیش درآمدی آغاز می شود که شامل این نوشته است. نوشته ای که برای وارد شدن به فیلم بسیار مهم است. للیو نمی خواهد که شما داستانی را که روایت می شود منفعلانه تماشا کنید. این یک دعوت برای شنیدن یا دیدن این داستان نیست، بلکه برای باور کردن آن است. للیو نگران حقایق و دروغ های داستان نیست. او می خواهد ما به همیم منظور از ساخت «شگفتی» چیست، درباره انسانیت چه می گوید و چگونه باورهای ما را مورد تفتیش قرار می دهد. فیلم سینمایی «شگفتی» به کارگردانی سیاستین للیو بر اساس رمانی به همین نام اثر اما دانا هیو (۲۰۱۶) ساخته شده است.

اگرچه داستان فیلم در یک جامعه روستایی ایرلند در سال ۱۸۶۲ اتفاق می افتد، بسیاری از مضامین «شگفتی» فراتر از زمان و مکان است و می تواند در گذشته، حال و آینده هر جامعه ای که خرافه ها و تعصبات مذهبی نیروی محرکه زندگی مردم است، اعمال شود. «شگفتی» اولین بار در جشنواره فیلم تلوراید ۲۰۲۲ و سپس در جشنواره بین المللی فیلم تورنتو ۲۰۲۲ در کانادا به نمایش درآمد. یکی از مهم ترین عوامل موفقیت این فیلم قطعا بازی فلورانس پیو است. پیو نقش لیب رایت، یک پرستار انگلیسی در سال ۱۸۶۲ را بازی می کند. سالی که آثار دردناک قطعی گسترده دهه ۱۸۴۰ در سرتاسر ایرلند مشاهده می شود. او توسط کمیته به یک روستا احضار شده است که به دنبال کشف حقیقت در مورد یک دختر محلی هستند. دختری که به نظر می رسد یک معجزه است. آن او ادنل ۹ ساله (با بازی فوق العاده کیلارد کسیدی) چهار ماه است که چیزی نخورده است. او ادعا می کند که فقط با مانده های بهشتی زندگی می کند و روش زندگی او باعث شده که مردم او را به عنوان یک قدیس بالقوه ستایش کنند و برای انجام کارهایشان از او راهنمایی بگیرند. مادرش روزلین (با بازی واقعی کسیدی) اصرار می کند که هیچ حقه ای در اینجا وجود ندارد، اما وظیفه لیب این است که بفهمد آیا غذا به نحوی به اتاق خواب آنا می رود یا خیر. روزنامه نگاری به نام ویلیام (تام برک) نیز به آنجا سفر کرده است تا به شک و تردید لیب دامن بزند.

در اولین جلسه لیب با کمیته، قاطعانه به او گفته می شود که وظیفه او مشاهده و صحبت با آنا است و هیچ کار دیگری انجام نمی دهد. او مجاز به دادن غذا، آب یا مراقبت پزشکی به آنا نیست. لیب نگران این دستور است، اما دکتر مک بریتی (یکی از اعضای کمیته) به لیب یادآوری می کند که مبلغ قابل توجهی پول به او پرداخت می شود تا هر کاری که کمیته به او می گوید انجام دهد. به لیب دائماً گفته می شود که «شما فقط برای تماشا آمده اید». او ناظر است، درست مثل ما. درباره این موضوع داستان های جذاب زیادی نوشته شده است که برخی از آنها اغراق آمیز یا تند هستند. اما نکته جالب این روایت این است که به یک

اندازه درباره ایمان و شک است و مستقیماً با مخاطبانش جدال نمی کند. طبیعتاً، احساس شک غریزی لیب از جایی شروع می شود که برای بیشتر بینندگان اتفاق می افتد، شک می کنند که آنا واقعا غذا نمی خورد و سپس به طور فزاینده ای نگران وضعیت فیزیکی رو به زوال او می شوند. پیو ما را با خود به سفری از شک و تردید به نگرانی می برد و «شگفتی» تبدیل به همدلی و کمک می شود. تا چه زمانی می توان انتظار داشت که وقتی زندگی یک کودک در خطر است فقط «نگاه» کنیم؟ وقتی خرافه و تعصب به حدی مخرب می شود که می تواند جوامع و خانواده ها را از هم بپاشد، چقدر می توانیم منفعل بمانیم؟ درامی با این حجم از جاه طلبی نیاز به بازیگری جسور پیو دارد که دقیقاً می داند که چطور تعادل ظریف بین رئالیسم و ملودرام داستان را حفظ کند. پیو نمی تواند پیش از حد به سمت احساسات عاطفی تمایل شود و «شگفتی» را به یک ملودرام سنتی تبدیل کند. للیو این را نمی خواهد. او می خواهد که بینندگان به اندازه لیب احساس ناآرامی کنند، کسی که وقتی متوجه می شود از او خواسته شده تا شاهد یک معجزه باشد یا مرگ یک کودک، به طور فزاینده ای بی قرار می شود. تردید و بی قراری لیب با موسیقی عالی آهنگساز همیشگی للیو، متیو هربرت، افزایش می یابد. «آری و گنر» خارق العاده نیز فیلمبرداری را با یک پالت خاکستری تیره و تار انجام داده است که آن را بیشتر شبیه یک فیلم دلهره آور می کند. مواقعی وجود دارد که للیو کمی از جاه طلبی خود می کاهد و به سرعت و ریتم سنتی تری می رود، اما همیشه به نسخه جذاب تر «شگفتی» برمی گردد. البته شخصیت روزنامه نگار برک کمی تأسف بار است. به جای یک همتای درخشان برای لیب، بیشتر مانند یک ابزار داستانی است. او بد نیست اما از نظر شخصیتی به طرز ناامیدکننده ای درجا می زند.

حضور دارد کمی لنگ می زند، گویی به جای تقویت فضا بین آنا و لیب، به فضا بین آنا و لیب حمله می کند. حتی اگر سوالات ایمانی «شگفتی» مخاطبان را مجذوب خود نکند، بازی های این کار را خواهند کرد. للیو ثابت کرده است که یک کارگردان خارق العاده در زمینه استفاده از بازیگران زن است و نقش های فوق العاده ای با دانیلا وگا (یک زن شگفت انگیز)، جولیان مور (گلوریا بل) و ریچل مک آدامز (ناقرمانی) آفریده است. اکنون می توانیم پیو (و حتی کسیدی) را به عنوان زنی دیگر به آن فهرست اضافه کنیم که مردان حاضر در فیلم مدام از او می خواهند کنار بروند و صرفاً مشاهده کنند. او فقط به تماشای فیلم می پردازد، اما داستان را با عزمی متفاوت به پایان می رساند، تصمیمی که ناشی از باور تزلزل ناپذیر اوست.

تماشای این فیلم راحت نیست. «شگفتی» صبر تماشاگران را می آزماهد. اما ظرافت های فیلم و بازی برجسته فلورانس پیو، پادشاه بزرگی برای افرادی است که می خواهند درامی خوب درباره دین و ریاکاری اخلاقی ببینند. «شگفتی» از آن نوع فیلم هایی است که برخی از بزرگترین افشاگری ها را با صدای بلند و لحن غم انگیز چار نمی زنند، بلکه با لحن خاموش و زمزمه هایی رخ می دهند که گاهی در پرده ای از شرم پنهان می شوند.



اگرچه داستان فیلم در یک جامعه روستایی ایرلندی در سال ۱۸۶۲ اتفاق می افتد، بسیاری از مضامین «شگفتی» فراتر از زمان و مکان است و می تواند در گذشته، حال و آینده هر جامعه ای که خرافه ها و تعصبات مذهبی نیروی محرکه زندگی مردم است، اعمال شود

جدول مشخصات فیلم	
نام فیلم	The Wonder / شگفتی
کارگردان	Sebastian Lelio / سیاستین للیو
امتیازها	IMDB: ۱۰/۶٫۶ Rotten Tomatoes: ۸۶٪ Metacritic: ۷۱٪