



## «دوباره زندگی»، یک پیشنهاد خوب برای دوران سالمندی

فیلم «دوباره زندگی» را می‌توان فیلمی روان‌شناختی به حساب آورد که به دوران سالمندی، روحیات و نیازهای این افراد به خوبی اشاره کرده است



ادیسه عسکری | پژوهشگر سینما

تحلیل فیلم

فیلم

فیلم «دوباره زندگی» که این روزها در گروه سینمایی «هنر و تجربه» روی پرده سینماهاست، داستان زوج سالمندی به نام «اصلان» با هنرنمایی شاعر نام‌آشنای کشورمان «شمس لنگرودی» و «ریحان» با نقش‌آفرینی «کلاب ادینه» است. در این فیلم، «اصلان» اصرار دارد با همسرش به خانه سالمندان بروند و روزهای آخر عمر را در آرامش بگذرانند. او که هزینه خانه سالمندان را نیز از قبل پرداخته، آن‌جا را محلی می‌داند که اگر روزی بیمار شوند به قول خودش کسی هست لیوانی آب به دست آن‌ها بدهد. همسرش «ریحان» اما اصراری برای رفتن به خانه سالمندان ندارد. او به خانه و زندگی خود دل بسته است تا این که فراموشی گاه و بی‌گاهش باعث می‌شود یکی از همان روزها، راه خانه‌اش را گم کند. پس از این اتفاق، او نیز به رفتن رضایت می‌دهد. آن‌ها روی تمامی وسیله‌های خانه ملافه می‌کشند و برای رفتن آماده می‌شوند اما یک سری اتفاقات‌ها، این زوج را از رفتن به خانه سالمندان منصرف می‌کند. دوباره زندگی، فیلمی عاشقانه و آرام و مملو از جزئیات شیرین است. «دوباره زندگی» را می‌توان یک فیلم روان‌شناختی به حساب آورد که به دوران سالمندی، روحیات و نیازهای سالمندان اشاره می‌کند. در ادامه توجه شما را به نکات درسی‌آموز و قابل‌تأمل این فیلم جلب می‌کنم.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و نوجوان

● **ضرورت وجود انگیزه در زندگی سالمندان**
بایک برنامهریزی ساده می‌توان بعضی کارها را به سالمندان محول کرد و حس مفید بودن به آن‌ها داد و زندگی آن‌ها را از یک نواختی در آورد. در فیلم «دوباره زندگی» می‌بینیم که ریحان و اصلان با شنیدن یک خبر خوشحال‌کننده، شور و نشاط گذشته خود را باز می‌یابند. صحنه‌هایی چون چراغانی حیاط، پوشیدن لباس‌های جدید، گوش دادن دوباره به یک آهنگ شاد قدیمی و... از صحنه‌های زیبا و تأثیرگذار فیلم است و به این موضوع اشاره می‌کند که سالمندان نیز مانند بقیه افراد در نوجوانی و جوانی، به انگیزه برای زندگی نیاز دارند. معاشرت و رفت‌وآمد فرزندان و سایر افراد خانواده می‌تواند بخشی از این انگیزه‌ها باشد. قبل از شنیدن آن خبر، «ریحان» و «اصلان» سرد و افسرده و شککنده به نظر می‌آیند اما می‌بینیم که آن‌ها با ورود انگیزه‌ای به زندگی‌شان، می‌توانند نشاط دوباره خود را باز یابند.

● **فامیل‌هایی که دیگر دور هم جمع نمی‌شوند**
در فیلم «دوباره زندگی» می‌بینیم که ریحان و اصلان با این که فامیل‌های زیادی دارند اما همیشه تنها هستند و تنها به خاطر یک اتفاق، همه آن‌ها حاضر می‌شوند دور هم جمع شوند. البته در دنیای مدرن امروزی نه تنها سالمندان که بقیه افراد هم بیشتر اوقات تنها هستند و کمتر مانند گذشته شاهد رفت‌وآمدها و دید و بازدیدهای فامیلی هستیم. خبر گرفتن‌ها از همدیگر امروز بیشتر مجازی شده است. مسائل اقتصادی، مشکلات متعدد دنیای مدرن و... همگی باعث شده تا خانواده‌ها و دوستان وقت کمتری را با هم بگذرانند. در صورتی که معاشرت‌ها، همان‌طوری که در علم روان‌شناسی و هم در دین به آن بسیار اشاره شده، باعث تقویت روحیه و ایجاد روحیه شادابی در افراد می‌شود.

● **معایب خانه سالمندان قابل‌انکار نیست**
اصلان و ریحان تصمیم گرفته‌اند به خانه سالمندان بروند چون کسی نیست از آن‌ها نگهداری کند اما آن‌ها خوب می‌دانند که خانه سالمندان معایبی هم دارد. زندگی در خانه سالمندان یک نواخت است و همین باعث اختلالات جسمی و روحی بیشتری در سالمندان می‌شود. دلتنگی و دوری از فرزندان و افراد خانواده باعث می‌شود آن‌ها از نظر روحی در وضعیت نامناسبی قرار گیرند. همین ناراحتی‌های روحی، مقاومت آن‌ها را در مقابل بیماری‌های جسمی نیز پایین می‌آورد. هرچند امروزه بسیاری از مراکز نگهداری سالمندان وجود دارند که به سالمندان و نیازهای آن‌ها توجه می‌کنند اما باز هم بهتر است سالمندان در کنار عزیزان خود زندگی کنند.

● **آیا این فیلم ارزش دیدن دارد؟**
اگر سالمند هستید یا پدر و مادر سالمندی دارید، احتمالاً بعد از خواندن این مطلب با خودتان فکر می‌کنید آیا این فیلم ارزش دیدن دارد یا نه؟ در پاسخ به این سوال، باید بگویم «دوباره زندگی» فیلمی بسیار دلنشین از زوج سالمندی است که همچنان عاشق یکدیگر و زندگی مشترک‌شان هستند. موسیقی این فیلم بسیار خوب است و در صحنه‌های فیلم به ساخت‌وپیرنگ کردن حال‌وهوای شخصیت‌ها بسیار کمک کرده است. طراحی صحنه و لباس، بسیار چشم‌نواز است. همه چیز حکایت از یک زندگی اصیل دارد. خانه‌ای قدیمی با حیاطی پر از درخت‌خرمالو و دیوارهای آجری و معماری قدیمی، لوکیشن این فیلم است. در ضمن، فیلم با وجود ریتم کندش به دلیل نماهای چشم‌نواز و موسیقی دلنشین اصلاح‌شده‌کننده نیست و همچنین تقابل این دوزج با یکدیگر و با دیگر شخصیت‌های فیلم، لحظاتی همراه با طنز ملایمی را هم رقم می‌زند که حرف‌های زیادی برای گفتن و فکر کردن به آن‌ها دارد.



به جای این که همیشه به دنبال غافل‌گیری و مچ‌گیری باشید، به نوجوان‌تان اعتماد کنید



## نمی‌دانم خواهر شوهرم از چزاندن من چه لذتی می‌برد!؟



خواهر شوهرم زبان بسیار تندى دارد و کلافه‌ام کرده است. چهار سالى از شروع زندگى مشترک‌مان مى‌گذرد و با شوهرم مشکلى ندارم. البته او هم هیچ‌وقت به خواهرش تذکر نمى‌دهد. خواهر شوهرم حرف‌های خاله زنگى مى‌زند و نمى‌دانم از چزاندن من، چه لذتى مى‌برد. چطور با او کنار بیایم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

● **رفتارهای خواهر شوهرتان را تقویت نکنید**

جالب است بدانید دخالت‌ها و حرف‌های ناراحت‌کننده دیگران زمانی بیشتر می‌شود که طرف مقابل متوجه شود با رفتارهای خود اثر زیادی روی دیگران می‌گذارد. حتی یک واکنش منفی برای او می‌تواند به منزله تقویت رفتار باشد. متأسفانه بیشتر افراد یاد گرفته‌اند فقط از رفتارهای دیگران شکایت کنند، مثلاً از دخالت‌های آن‌ها در زندگی‌شان بدون این که نگاهی به نقش خود در

دخالت‌های زیاد خانواده همسر در زندگی مشترک موضوعی کلافه‌کننده است، به ویژه اگر احساس کنید همسرتان در این شرایط بحرانی از شما حمایت نمی‌کند و دیدگاهی متفاوت با شما دارد. ای کاش توضیح بیشتری می‌دادید که هر چند وقت یک بار خواهر شوهر خود را می‌بینید و فاصله مکان زندگی آن‌ها با شما چقدر است و... اما توصیه‌های ما به شما:

● **در برابر چزاندن‌هایی تفاوت باشید**

باسکوت و بی‌تفاوتی، با عوض کردن بحث و انجام کار جدید، دخالت‌ها و به قول خودتان چزاندن‌ها قطع می‌شود. در برابر نظرات خواهر شوهرتان در حوزه خصوصی‌تان هیچ واکنشی نشان ندهید و در آخر کاری را انجام دهید که نظر و خواسته اولیه شخص خودتان و شوهرتان بوده است. در واقع، در عمل او متوجه می‌شود شما هرگز خواسته او را اجابت نمی‌کنید. دقت کنید که بدون هیچ واکنش و توضیح اضافه کلامی باید کار درست را انجام دهید.

قرار و مدار

روز غذا دادن به یک فقیر

هدف از نام‌گذاری روزی به نام روز جهانی غذا، زودند فقر و گرسنگی از چهره تمام مردم جهان، امروز بهانه فوبیه که درمد توان‌تون به یک یا پندتا فقیر غذا بدین و

دل‌شون رو

شاد کنید...



زوجین

با همسر بی‌حوصله چه کنیم؟

همه زوج‌ها دوست دارند همسری شاد و پرازثری داشته باشند و به همین دلیل، گاهی از بی‌حوصله بودن همسرشان به ستوه می‌آیند. اگر شما هم با این مشکل روبه‌رو شده‌اید، بهتر است بدانید نباید برای دستیابی به دلایل بی‌حوصلگی عجله کنید زیرا در این صورت احتمال عمل و عکس‌العمل‌های هیجانی بالاست بنابر این نتیجه‌گیری موثری نخواهیم داشت، پس باتوجه به شناختی که از همسرمان در طول زندگی مشترک به دست آورده‌ایم، فرصتی ایجاد کنیم تا هیجانات وی نیز تعدیل شود. در مرحله بعدی بدون جبهه‌گیری خاص سعی کنیم موقعیتی را برای مذاکره ایجاد کنیم. این موقعیت می‌تواند در منزل یا در شرایط بیرون از منزل باشد. برای تأثیرگذاری بیشتر و نتیجه‌گیری مناسب در مذاکره بهتر است در قدم اول چند مورد از ویژگی‌های مثبت همسر را بیان و به خاطر ویژگی‌های خوب، از همسرمان تشکر و قدردانی کنیم چرا که این روند باعث شکل‌گیری مسیر مذاکره موثر می‌شود. بعد از آن می‌توانیم در باره مشکلی که پیش آمده (بی‌حوصلگی) به صورت مستقیم سوال و بیان کنیم که بی‌حوصلگی شما بر چوارتباطی و خانوادگی تأثیر سوء دارد و من تمایل دارم سهم خودم را در این مشکل بدانم تا بتوانم در حل مسئله کنونی موثر باشم. در ادامه به این مسئله اذعان می‌کنیم مشکلات در مسیر زندگی مشترک اجتناب‌ناپذیر هستند اما راهکار اصلی، مذاکره موثر است چرا که باقهر کردن، فاصله گرفتن، پرخاشگری و طرد کردن به هیچ‌عنوان به نتیجه مشترک و تأثیرگذاری نخواهیم رسید. همچنین زمانی که منبع بی‌حوصلگی تا حدودی مشخص شد، سعی بر این است هریک از زوج‌ها سهم خودشان را بپذیرند و با مذاکره به دنبال حل مسئله باشند و گرنه تلاش برای محکوم کردن همدیگر، این چرخه را تشدید خواهد کرد. برای بیشتر مشکلات فردی، خانوادگی و بین فردی مثل بی‌حوصلگی، بهتر است قبل از محکوم کردن و تعجیل، موقعیتی را برای مذاکره ایجاد کنیم تا از منابع موثر بر حل این مشکل آگاه شویم و سپس با آگاهی، راهکارهای حل مسئله را بررسی کنیم.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● هزینه‌ها و کارهایی که در پرونده «کودک‌آزاری مدرن» به آن‌ها اشاره شده، مربوط به خانواده‌های مرفه و تازه‌به‌دوران رسیده است نه یک خانواده اصیل ایرانی.

● در مطلب «گیا‌هانی که باید به صورت پخته مصرف شود»، بهتر بود به جای باید، می‌گفتید بهتر است. تازه اگر بهتر باشد چون گوجه و هویج خام هم فواید زیادی دارد و خودتان بارها در باره‌اش مطلب زدن در همین صفحه سلامت.

● آفرین به پدر و مادری که فرزندشان بعد از خسارت به مدرسه، نامه نوشته و پولش را داده. این‌ها نشانه لقمه حلال است.

● اون بازی‌رایانه‌ای که عکسش رو در صفحه اول زندگی‌سلام چاپ کردید، بچه‌من معتادش شده. پسره و خیلی دوستش داره. شش‌ساله است. واقعا دیدش رو به زن‌ها عوض کرده. یک بار پا کش کردم، این قدر گریه کرد که دوباره نصیب کردم.

● بعد از دیدن عکس‌های پرونده زندگی‌سلام، لازم دونهستم بهتون بگم حماقت چنین پدر و مادرهایی واقعا جای گریه داره. این موارد از بدترین نوع کودک آزاریه.

● در باره پرونده دیروز زندگی‌سلام می‌خواستم بگم متأسفانه، مسئولان فرهنگی ما در خواب هستند و بحران هویت در حال پیشرفت! حیف. **عماد**

● کلم‌پلویی که در ستون آشپزی معرفی کردید و یک کیلو گوشت می‌خواهد، برای چند نفر است؟

● «چه کنیم تا بچه‌مان کار اشتباهش را به ما بگوید؟» مطلب خوب و کارشناسی شده‌ای بود که همه والدین باید بارها و بارها بخوانند و عملی‌اش کنند.



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۲۴ مهر ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۴۳

مشاوره