

# چرایی خشمگین شدن به روایت «جوکر»!

فیلمی که در کمتر از ۲ ساعت ما را با بسیاری از نظریات روان شناسی در حوزه خشونت و آسیب‌های مدیریت نکردن آن آشنا می کند



🔗 **ناکامی و خشونت** معروف‌ترین نظریه مربوط به چرایی خشونت، دیدگاه ناکامی است. دیدگاهی که می‌گوید وقتی مادر رسیدن به اهداف مان ناکام شویم، احتمال بروز رفتار های خشن در ما افزایش می‌یابد. البته هر چه این ناکامی بیشتر و عمیق‌تر باشد، احتمال خشونت افزایش می‌یابد و هر چه دیگران در

در تلاش برای کم‌دین شدن ناکام می‌ماند، دوستانش او را سرخورده‌تر می‌کنند و... و همزمان با این اتفاقات تلخ، خشونت اونیز بیشتر و بیشتر می‌شود.

🔗 **از انتقام از دیگری تا ...**

جدا ی از چرایی تمایل به خشونت، در خصوص انتخاب رفتاری خشن، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. یکی از شناخته‌شده‌ترین این دیدگاه‌ها، «جابه‌جایی» است. در بسیاری از مواقع افراد وقتی از دست فردی دارای قدرت عصبانی می‌شوند، در عوض انتقام از او به سراغ افراد ضعیف‌تر دور و اطراف خود می‌روند. نمونه‌آشنای این رفتار زمانی است که کسی در محیط کاری با رئیسش به مشکل بر می‌خورد و بعد عصبانیت خود را در خانه بر سر کودک خالی می‌کند. این الگو در این فیلم نیز به‌ویژه در نیمه ابتدایی آن بارها تکرار می‌شود. رئیس جوکر او را تهدید می‌کند که هزینه تابلو را از حقوقش کسر خواهد کرد و در چند نما بعدتر می‌بینیم جوکر در حال لگدن دن به کیسه‌های زباله کنار خیابان است. کمی بعدتر وقتی اخراج می‌شود، او عصبانیت خود را (که این بار بسیار شدیدتر هم است) بر سر سه‌جوان در مترو خالی می‌کند. البته با جلودر مترو داستان، گویی جوکر که احساس می‌کند دیگر آب از سرش گذشته، در عوض جابه‌جا کردن خشم خود، به خودش اجازه می‌دهد تا انتقام حال خرابش را از هر کسی که از دید او مسبب آن بوده، مستقیماً بگیرد؛ مانند کاری که در قبال مادر، همکار سابقش، موری یا حتی روان‌پزشک خود در نمای پایانی فیلم می‌کند.

🔗 **رابطه بحث برانگیز اختلال روانی و خشونت**

یکی از مباحثی که بعد از نمایش جوکر مطرح شد، بحث رابطه بین خشونت و اختلالات روانی است. در این فیلم هر چند در نهایت نیز به‌طور دقیق وضعیت روانی جوکر مشخص نمی‌شود اما از همان ابتدای فیلم به بیننده اعلام می‌شود که جوکر از اختلال روانی رنج می‌برد. او سابقه بستری در بیمارستان روان‌پزشکی را دارد، به دیدار

روان‌پزشک می‌رود، به گفته روان‌پزشکش هفت نوع داروی مختلف را مصرف می‌کند، کارتی به همراه دارد که می‌گوید انفجار خنده‌هایش ناشی از آسیب مغزی یا مشکل اعصاب است و... در برخی روان‌پزشکان بر اساس

سرنخ‌هایی که فیلم در اختیار مافرا می‌دهد، مناسب‌ترین تشخیص برای او، اختلال شخصیت اسکیزوتیپال در نظر می‌گیرند. به هر صورت چه ننوانیم رفتار های جوکر را تحت عنوانی خاص طبقه‌بندی کنیم و توجه به یک نکته اهمیت زیادی دارد. در ست است که در میان برخی مبتلایان به اختلالات روانی، شاهد بروز بیشتر رفتار های خشن هستیم و یکی از دلایلی که می‌تواند در افراد به بروز خشونت منجر شود، برخی از انواع اختلالات روانی است اما این به معنای آن نیست که هر کسی از اختلال روانی رنج می‌برد، فردی خشن و خطرناک است.

🔗 **عاقبت گذر اندن دوره کودکی بر آسیب**

اما یکی دیگر از نظریات این حوزه، تاثیر گذشته فرد و به ویژه دوران کودکی در انتخاب‌های دوران بزرگ سالی است. در این چارنیز نویسنده تاجایی که توانسته گذشته‌ای پر آسیب برای جوکر ترسیم کرده است؛ از مادر خوانده‌ای که پرونده روان‌پزشکی سنگینی داشته (فردی خودکشیفته و دچار توهم)، از نداشتن پدری که حسرت نبودنش تا این روز های جوکر همراه او ست (زمانی که او به «وین» می‌گوید کمی محبت، یک بغل و یک پدر می‌خواهد)، از آزارهایی که در کودکی توسط نامزدهای مادرش کشیده تا گزارش ضربه‌های متعدد به سر و زنجیر شدن به‌ر ادیاتور و... واقعیت این است که با این حجم از آسیب، اگر جوکر در بزرگ سالی تبدیل به شخصیتی معمولی می‌شد، شاید باید تعجب می‌کردیم.

🔗 **جامعه‌ای که او را نمی‌بیند**

اما نکته آخر در خصوص شخصیت جوکر، تأثیری است که جامعه بر انتخاب او دارد. جامعه‌ای که در این فیلم بارها تکرار می‌شود که پذیرای این حجم از خشونت است و غیر مستقیم جوکر را به این سمت سوق داده است. از همان ابتدای فیلم ما با شهری آشفته مواجه می‌شویم، شهری که مشکل زباله‌ها و موش‌ها امانش را بریده، نوجوانان آن به راحتی در خیابان مزاحمت ایجاد می‌کنند و هیچ کس واکنشی نشان نمی‌دهد. جامعه‌ای که جوکر را به تمامی نادیده می‌گیرد و تنها زمانی وجود او را به رسمیت می‌شناسد که او دست به خشونت می‌زند. صحبت‌هایی که جوکر در شوی تلویزیونی موری انجام می‌دهد، به خوبی می‌تواند این روند را نشان دهد. حتی خودموری که تا پیش از این جوکر را دست می‌اندازد، تنها زمانی حاضر می‌شود به او واقعا گوش دهد که او داستان سه مرد در مترو را بیان می‌کند. تازه آن جاست که وجود جوکر به رسمیت شناخته می‌شود!



## نگرانی تان را به شکل مثبت نشان دهید

متن نرگس عزیزی

تصویر ساز: حسین نقیب



که استراحت می‌کنید فقط استراحت کنید و به فکر درس نیابید.

🔗 **مطالعه تان را هدفمند کنید**

واحد مطالعه خود را کوتاه کنید. مثلا اگر قصد دارید ۹۰ دقیقه درس بخوانید، آن را به سه ۳۰ دقیقه تقسیم کنید و بعد از هر ۳۰ دقیقه ۵ دقیقه استراحت کنید. قبل از این که شروع کنید به درس خواندن، هدف مطالعاتی خود را تعیین کنید. به عنوان مثال با خود بگویید که می‌خواهم از صفحه ۳۶ تا ۴۵ را بخوانم. در ضمن، فعال بودن هنگام مطالعه کمک زیادی به شما در حفظ تمرکز می‌کند. در طول مطالعه زیر مطالب مهم خط بکشید و نکات مهم را یادداشت کنید. همین کار ساده، باعث می‌شود ذهن شما بیشتر درگیر مطالعه شود.

🔗 **توانایی تمرکز، یک شبه به دست نمی‌آید**

موفقیت در حفظ تمرکز هنگام مطالعه، یک شبه حاصل نمی‌شود بلکه نیاز دارد تا مدتی موار دی را که برای تمرکز حواس گفتم، اجرا کنید. بنابراین با تمرین روزانه روش‌هایی که مطرح کردیم لذت مطالعه متمرکز و به دور از حواس پرتی را برای خودتان بیشتر کنید.

یا مدتی دنبال شان بگردید، حواس تان بیشتر پرت می‌شود.

🔗 **زمانی را به افکار مزاحم اختصاص دهید**

ممکن است هنگام مطالعه افکار نگران کننده یا اضطراب‌آوری به ذهن تان برسد. افکار مزاحم رنج نداشتن تمرکز را به شما تحمیل می‌کنند پس لازم است راه چاره‌ای برای شان داشته باشید. هنگام مطالعه کنار تان یک کاغذ و خود کار برای نوشتن افکار مزاحم داشته باشید، افکار تان را یادداشت کنید تا در زمان دیگری به آن‌ها فکر کنید. با خودتان بگویید: «بعدا به این موضوعات فکر می‌کنم، الان وقت مطالعه است.» در اوقاتی که برای افکار مزاحم در نظر گرفته‌اید، تا می‌توانید به آن فکر کنید و اگر نگرانی ذهنی دارید برطرفش کنید.

🔗 **درس و استراحت را جدا کنید!**

انجام دادن چند کار به طور همزمان قدرت یادگیری تان را کاهش می‌دهد. بنابراین هر بار که کاری را انجام می‌دهید، فقط روی آن تمرکز کنید و بعد از اتمام آن به سراغ کار بعدی بروید. به عنوان مثال وقتی درس می‌خوانید، فقط درس بخوانید و زمانی

## قرار و مدار

## روز دادن هدیه ارزان قیمت به کودکان

**بچه‌ها نیاز دارن که دیده بشن و مقدر خوبه که پدر و مادرها یا حتی دایی، فام، عمه، عمه و... امروز برای بچه‌ها یک هدیه ارزون قیمت بفرن و بهشون بگن که اینم بابت فلان کار خوبه، هم اونارو تشویق کردن به کار خوب، هم مال خودشون خوب میشه...**



## فواید جالب بازی قایم‌موشک برای کودکان

فرنگیس باقوتی | مترجم

کودکان از همان ماه‌های اول تولد، عاشق بازی دالی‌موشه و قایم‌موشک می‌شوند، این بازی‌ها برای کودک، فقط یک بازی ساده نیست بلکه یک دنیا آموزش و فایده به همراه دارد. این بازی بسیار ساده است، شما چیزی را پشت‌تان پنهان می‌کنید و ناگهان آن را مقابل چشمان کودک ببرون می‌آورید و همزمان می‌گویید: «دالی‌موشه» یا در بازی قایم‌موشک با کودک بزرگ‌تر، دنبال کودک می‌گردید یا کودک دنبال شما می‌گردد. احتمالا می‌پرسید فواید این بازی‌ها برای کودک چیست و چرا باید پدر و مادر برای این گونه بازی‌ها با کودک‌تان خودوقت بگذارند؟

🔗 **نتایج تحقیقی در همین باره**

کارشناسان تربیتی معتقدند فواید شناختی زیادی در این گونه بازی‌ها وجود دارد و این موارد را طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۸ انجام شده، این گونه بیان می‌کنند: «بازی دالی‌موشه باعث خندیدن کودک می‌شود و در عین حال به کودک آموزش می‌دهد که شیء با این که در مقابل چشمان آن‌ها ناپدید می‌شود، همچنان وجود دارد. یا مثلا در بازی قایم‌موشک دنبال شخص شیء گشتن باعث می‌شود کودک از تخیلاتش استفاده کند و این کار باعث توانایی بیشتر در حل مشکلات و تلاش برای رسیدن به هدف می‌شود. همچنین این بازی باعث می‌شود کودکان از فکر و ذهن شان بیشتر استفاده کنند زیرا باید به دنبال فضاهایی بگردند که بتوانند در آن قایم شوند و کارهایی که انجام می‌دهند، باعث افزایش و بهبود فعالیت‌های فیزیکی و رشد بهتر ماهیچه‌ها و چابکی و زیرکی آن‌ها می‌شود. علاوه بر همه این فواید، این بازی‌ها باعث افزایش ارتباطات اجتماعی در کودک می‌شود و همچنین به او یاد می‌دهد که نوبت را رعایت کند و با سایر هم‌تیمی‌هایش تعامل موثری داشته باشد.»

منبع: childdevelopmentinfo.com

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«در باره مطلب» چرا بعضی حاضرند برای زیبایی صورت تا ۹۱ میلیون تومان هزینه کنند؟»، جوابش یک جمله است. چون که پول زیادی دارن و نمی‌دونن باهاش چی کار کنن.

«کاش در مطلب» نکات مراقبتی دوران بارداری مادران چندقلوز! در صفحه سلامت به این که چنددر صدزن‌ها، چندقلوزا هستند هم اشاره می‌شد.

«آفرین به شما برای معرفی یک کتاب خوب. من کتاب «هفته‌چهل‌وچند» رو خوندم و عالیه. توصیه می‌کنم که همه مامان‌ها بخونن چون کمک زیادی در تربیت‌فرزند بهشون می‌کنه.

«به‌نظم عمل زیبایی خوبه ولی به اندازه! در ضمن، کسی

که پول داره هزینه کنه، چه ارتباطی به من و شما داره؟!»

«در باره مبارزه با خشونت علیه زنان، می‌خواستم بگم برای من که زنی ۷۰ ساله هستم و در تمام سال‌های بعد از ازداجم، با وجود بدرفتاری‌های همسر به خاطر داشتن چهار تادختر و بعد هم چهار داماد و چندین نوه، ناچار از سکوت بودم، چه حمایتی وجود دارد؟ اصلا مگر کسی حق و حقوق من رو که همسر تنوع‌طلبم دست‌روی من بلند می‌کنه، به رسمیت می‌شناسه؟ من به کی شکایت کنم؟»  
«در یکی از مطالب صفحه سلامت نوشته‌اید که «بیشترین سن ابتلا به سرطان لوزالمعده بین ۶۰ تا ۸۰ سالگی است که شانس ابتلای مردان نسبت به زنان کمی بیشتر است». در این جا بهتر نبود به جای «شانس» که کلمه‌مشتی است از عبارت «احتمال» استفاده می‌شد؟»  
«عکس و متن ستون «گالری» در صفحه نوجوان خنک بود. جذاب‌ترش کنین.

«پدر بزرگ عزیزم، ممنون که در سخت‌ترین روزهای زندگی‌ام در کنارم بودی و حالا که اعتیادم را ترک کردم، به من کار دادی. یک روز جبران خواهم کرد و سایه‌ات تا ابد بر سرم مستدام باشد.



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۶ آذر ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۷۳

## مشاوره

## بانوان