

نگاهی به فیلم میناری محصول سال ۲۰۲۰

کاشتن بذرهای شرقی امید در غربت غربی



محمد سعید عبدالهی

طیبه حوزه علمیه و کارشناسی ارشد فلسفه دین دانشگاه تهران

فیلسوفان تشویق مان می کنند که سفر کنیم، به طبیعت برویم، عواطف و زیست‌هایی را تجربه کنیم که برای روح‌مان مفید است. حالات و آناتی بیابیم که واژه‌ها از عهده توصیف‌شان برنمی‌آیند، احساس خفارت در یک صحرای وسیع یا واقع شدن میان انبوهی از درختان. حتی گاه توصیه می‌کنند با تغییر مکان زندگی و مهاجرت مسیر را برای تغییر و بهبود شرایط خود فراهم کنیم و شرایطی تازه و نو را تجربه کنیم. برای قرن‌های پی‌درپی، فیلسوفان از ایمانوئل کانت گرفته تا مایکل والزر، همگی در باب مسائلی مانند آزادی جابه‌جایی، مهاجرت و احساس تعلق به میهن قلم زده‌اند و میان دیگر فلاسفه نیز گفت‌ووشنودهای بسیاری در باب مهاجرت شده است. فیلسوفان و اندیشمندان بسیاری نیز بوده‌اند که خود طعم مهاجرت و جدایی از رگ و ریشه را چشیده‌اند. اما هنگامی که پای پیشرفت، امید به زندگی تازه، تغییر یا حتی مرگ و زندگی به میان می‌آید، ممکن است کسی توجهی به تأملات فلسفی نکند و جایی وطن کند؛ اینکه آیا مهاجرت تا چه اندازه آرزوهای او را تحقق می‌بخشد یا برخلاف انتظارش تا چه اندازه او را از جایگاهی که پیش‌تر داشته نیز تنزل می‌دهد، مسال‌های دیگر است. افزون‌بر این، نکته دیگری که همواره در باب مهاجرت، اهمیت بسیار دارد، ناظر به مساله هویت است. اینکه شخص مهاجر از آنجا که ریشه در آب و خاک و میهن خود داشته، حال که به سرزمین دیگری آمده است، گویی ذهنش در وطن جا مانده و با ریشه‌های بیرون آمده از خاک و آب، روزگار سپهری می‌کند. نویسندگان و اندیشمندان متعددی را دیده‌ایم که در کمال موقعیت در رشته خود، باهم‌ز از شرایط موجود و زندگی خویش ناراضی‌اند و معتقدند که ریشه‌هایشان رها شده است و بی‌وطن شده‌اند و آرزوی امروزشان بازگشت به سرزمین آبا و اجدادی‌شان است. میناری، جدیدترین فیلم لی ایزاک چانگ، کارگردان کره‌ای-آمریکایی است. فیلم روایتی جذاب از زندگی یک خانواده مهاجر کره‌ای است که ستایش منتقدان و اهالی سینما را در پی داشته است. لی ایزاک چونگ، با صمیمیتی ستودنی به دوران کودکی خود در روستاهای آرکانزاس رجوع کرده است و با درک شخصی عمیق و پراحساس از کودکی خود، دست به خلق اثری مهم زده است. از این‌رو فیلم مهم میناری را می‌توان به گونه‌ای زندگینامه کارگردان دانست.

میناری از آن دست فیلم‌هایی است که ذهن ما را در باب مهاجرت، امید به آینده، سرزمین مادری، فرهنگ و آداب و رسوم میهن و بسیاری دیگر از مسائل درگیر می‌کند. ماجرای خانواده‌ای که از دل شرق به ینگه‌دنیا و غرب می‌روند تا امید و آرزوهای خود را تحقق بخشند و بهبودی در اوضاع زندگی خود ایجاد کنند؛ خانواده‌ای که از کره جنوبی با همین سودا رهسپار آمریکا می‌شود. پدر خانواده (جیکوب) با افکار و روحیات شرقی‌ای که دارد، نمی‌تواند سرعت زندگی در کالیفرنیا را تاب بیاورد و به دنبال طبیعت بکری در یک منطقه برون شهری می‌گردد تا شاید بتواند روایی خویش را زندگی کند و کاری کند تا زحمتش برای مهاجرت و رنج و سختی حاصل از آن تبدیل به برعبت پاییدن و کار شنبانه‌روزی در کشوری غریب دربرابر مزد برای گذران زندگی نشود؛ از این‌رو زمینی را می‌خرد و بهشت خود را در جایی بنا می‌کند که از نظرش بهترین خاک آمریکا را دارد. جیکوب به دنبال آن است که بذرهای امیدی را که از شرق با خود به آمریکا آورده است در غربت آمریکایی بارور کند و به خانواده و دیگر خویشانش نشان دهد که بی‌دلیل رنج و سختی جلای

وطن را نچشیده است، به همین دلیل بی‌وقفه کار می‌کند تا بتواند با سرمایه اندوخته‌اش زمینی را آباد کند و ثروتمند شود. جیکوب شاید با یک کاله لبه‌دار، گزیده‌گویی به سبک غربی‌ها، پاکت سیگار در جیب جلوی لباس و یک اسلحه در دست، شمایل آمریکایی خود را تکمیل کند و خود را در قالب یک کشاورز سفیدپوست آمریکایی درآورد، اما ذهن او گویی در وطن جا مانده است و با اینکه چندین سال هست که در آمریکا زندگی می‌کند، هنوز برخی عادات و رفتار شرقی خود را دارد و منتظر فرصتی است تا آنها را بروز دهد.

فیلم در آرزوی دست‌یافتن به یک رویای آمریکایی آغاز می‌شود و در ادامه جلوه‌ای از یک سادگی شرقی به خود می‌گیرد. شخصیت‌ها با گذر زمان درمی‌یابند که شاید رویاهایشان از ابتدا آن چیزی نبوده است که سبب بهبود بخشیدن اوضاع زندگی‌شان شود و شاید همین رویاها دلیل مصیبت‌ها بوده است. میناری علاوه بر اینکه یک تجربه لطیف کودکانه است به مخاطب گوشزد می‌کند تا حواسش را جمع کند که چه چیزی را آرزو می‌کند و در راه رسیدن به آن چه مسائل مهم‌تری را به فراموشی می‌سپارد. دیوید، کودک فیلم و پسر خانواده شخصیت اصلی فیلم است و ما ماجرا را از دریچه چشمان او می‌بینیم و با آرزوهای او و خانواده‌اش همراه می‌شویم.

در ماجرای فیلم، لحظه ورود مادر بزرگ به آمریکا و برخورد او با فرزندان خانواده اهمیت بسیاری دارد. مادر بزرگ با آمدنش فرهنگ و سنت‌های کره را با همه جزئیاتش به خانه می‌آورد. همین فرهنگ کراهی موجب درگیری بین پسر خانواده (دیوید) و مادر بزرگش می‌شود. دیوید و خواهرش درحال بزرگ شدن در سنت و فضایی یکسره متفاوتند و در تمامی شئون زندگی از عادات غایبی تا خرده‌فرهنگ‌های دیگر متأثر از سبک زندگی آمریکایی‌اند؛ فرهنگی و سبک زندگی‌ای که به گمان آنان بهترین شیوه و مدل برای گذران زندگی است. کارگردان این معنا و مضمون را با جزئیات برای مخاطب بیان می‌کند. برای نمونه، دیوید دمنوش گیاهی که مادر بزرگ برایش آورده است را دوست ندارد و قبول نمی‌کند. او همچنین از نحوه رفتار مادر بزرگ و حتی بوی او که یادآور کره و سرزمین پدری‌اش است بدش می‌آید. مادر بزرگ در وهله نخست درنظر مخاطب یک زن سنتی است، اما رفته‌رفته متوجه می‌شویم او نه تنها ویژگی‌های سنتی مادر بزرگ را ندارد، بلکه به گونه‌ای از تمامی اعضای خانواده مدرن‌تر است. مادر بزرگ توجه همه را به موسیقی کره‌ای جلب می‌کند؛ او درحالی‌که به شدت به سنت‌ها پایبند است، اما برخلاف مادر خانواده، اهمیتی نمی‌دهد که دیوید در کلیسا چه لباسی به تن می‌کند و چگونه با دیگران رفتار می‌کند. در صحنه‌ای می‌بینیم که مادر بزرگ در کلیسا پولی را که دخترش در سبد کلیسا می‌گذارد، برمی‌دارد و در دامن خود پنهان می‌کند یا در صحنه‌ای دیگر، هنگام تماشای تلویزیون مانند نوجوان‌های پرشور با علاقه بسیار و خشن پیگیر ماجرا است. بعد از مدتی، دیوید با چهره‌ای جدید و عجیب از یک مادر بزرگ سنتی روبه‌رو می‌شود. مادر بزرگ به معنای واقعی کلمه دم‌راغنیمت می‌شمرد و با سادەترین پیشامدها شاد می‌شود و از زندگی خویش رضایت دارد. او به گونه‌ای کامل عناصر یک انسان و سبک زندگی شرقی را دارد.

اما آنچه در رابطه دیوید و مادر بزرگ اهمیت دارد، مساله بیماری دیوید است. مادر خانواده هر شب دیوید را نوید می‌دهد یا به بیانی دیگر مجبور می‌کند برای رسیدن به بهشت دعا کند. دیوید که کودکی بیش نیست، دوست ندارد به‌واسطه بیماری اتفاقی برایش پیش آید و این همان مسال‌های است که مادر بزرگ با او هم‌داستان است و استحکام روابط‌شان را در پی دارد. مادر بزرگ در این میان دیوید را به

زندگی فرامی‌خواند و به او می‌گوید دعا کن و بگو که فعلا بهشت را نمی‌خواهی، می‌خواهی فقط زندگی کنی. در یکی از صحنه‌های فیلم، دیوید روی تخت دراز کشیده است و نمی‌تواند بخوابد. پیش‌تر، او پنهانی از مادرش شنیده که مریضی‌اش جدی است و هر لحظه امکان این وجود دارد تا قلبش بایستد. مادر بزرگ دلسوزانه دیوید را در آغوش می‌گیرد و کنار یکدیگر به خواب می‌روند. صبح روز بعد مخاطب متوجه می‌شود مادر بزرگ شب گذشته در خواب سکنه کرده است و تا انتهای فیلم هم سلامت خود را باز نمی‌یابد. این درحالی است که بیماری دیوید درست بعد از این اتفاق روه بهبودی می‌رود. گو اینکه همان شب و زمانی که این‌دو در آغوش یکدیگر به خواب رفته‌اند، مادر بزرگ بیماری دیوید را از آن خود می‌کند و در برابر آن سلامت خود را به او هدیه می‌دهد. یکی از نکاتی که فیلم در پی هشدار آن به مخاطب است، چگونگی لذت بردن از زندگی است. اگر آدمی نحوه نگرشش را به مسائل عوض کند، به‌سادگی می‌تواند از موهبت‌های ساده و کوچک لذتی بی‌نهایت ببرد. فیلمساز به کاراکترهای داستانش می‌آموزد که رویاهای خویش را نمی‌کند بگذارند و از لحظاتی که زندگی می‌کنند لذت ببرند. یکی از مضمون‌ها و درون‌مایه‌های دینی فیلم همین نکته است. فیلمساز می‌گوید: «در آرزوهای دور و دراز بودن برای انسان معاصر نه‌تنها راهگشای مشکلات نخواهد بود که می‌تواند بر شدت مشکلات نیز بیفزاید.»

شخصیت‌های فرعی فیلم نیز با دقت و شفافیت بسیاری ازسوی کارگردان و نویسنده ترسیم شده‌اند. ویل باتون، بازیگر برجسته آمریکایی، یکی از این شخصیت‌های فرعی است که در سکانس‌هایی از فیلم بسیار زیبا به ایفای نقش پرداخته است. او در نقش یک کشاورز مسیحی پروتستان به نام پُل حضور دارد؛ شخصیتی که هر لحظه درحال پرستش مسیح است. در یک صحنه کوتاه می‌بینیم که او هنگام عبور از کنار جاده، یک صلیب چوبی بزرگ را بر شانه‌اش حمل می‌کند که یکی از نمادهایی است که کارگردان بدان متوسل شده است. نمادهای دیگری نیز در فیلم وجود دارند که کارگردان آگاهانه آنها را در جای جای فیلم می‌آورد تا در سیر داستان اهداف خویش را محقق کند. همچنین، موسیقی متن و صحنه‌های زیبایی طبیعت از ویژگی‌هایی است که کارگردان از آنها بسیار بهره برده است.

اما میناری خود یک نماد به حساب می‌آید. گیاهی که در کره به‌نام میناری شناخته می‌شود، در انگلیسی به آن چیزی شبیه به «جعفری ژاپنی» نیز می‌گویند؛ گیاهی که بومی قاره آمریکا نیست. گیاهی که مادر بزرگ را از شرق می‌آورد و با ورودش به آمریکا در کنار برکه‌ای در نزدیکی محل زندگی خانواده می‌کارد. میناری گیاهی است که در بیشتر غذاهای کره‌ای استفاده می‌شود و فقیر و غنی توانایی خریدن آن را دارند؛ گیاهی که به‌سادگی می‌روید و نیاز به مراقبت ویژه‌ای ندارد. جیکوب و دیوید در صحنه پایانی فیلم در کنار میناری‌ها هستند و آنها را می‌چینند. پس از مشکلات بسیاری که سر راه خانواده قرار می‌گیرد، به‌بار نشستن میناری‌ها در کنار برکه، کورسوی امیدی است که فیلم در نهایت به مخاطب نشان می‌دهد. میناری‌ها همان چیزهای کوچکی هستند که از چشم شخصیت‌های داستان مخفی مانده بودند، اما در نهایت در کمال بی‌ادعایی تنها اموالی هستند که این خانواده صاحب آن هستند. میناری نیاز به مراقبت ندارد و به‌راحتی می‌روید. میناری آن چیزی است که بیشترین اهمیت را دارد، اما کمترین توجه را به‌خود جلب می‌کند و تنها مادر بزرگ است که در نقش منجی به این گیاه اهمیت می‌دهد. او گیاهی را با خود به ارمنان می‌آورد که به نمادی از سادگی و اهمیت معنای خانواده بدل می‌شود.

با کمتر شدن قرنطینه و محدودیت‌ها در اقصی‌نقاط جهان، برخی مردم بازگشت

به زندگی «عادی» را دشوار می‌دانند. بازگشت به بیرون از قرنطینه و مواجهه با دیگران مفهومی است که باعث افزایش ترس و اضطراب بسیاری از افراد می‌شود.

در ابتدا اکثرمان آماده [ابتلا] بودیم و ترس و نگرانی رویارویی با این ویروس را تجربه کردیم. با این وصف، محققان متوجه شده‌اند که مجموعه خصوصی از صفات و خصوصیات در مقیاس بزرگی میان افراد سرایت و شیوع می‌یابد. علی‌رغم توزیع واکسن و کاهش کلی شیوع کووید، برخی افراد درحال تجربه چیزی هستند که متخصصان آن را سندرم اضطراب کووید(Covid Anxiety Syndrome) یا (CAS) می‌نامند.

سندرم اضطراب کووید چنین تعریف می‌شود:

بررسی غیرطبیعی علائم کووید

اجتناب از اماکن عمومی

وسواس تمیزکاری

سایر رفتارهای غیرمعمول.

اکنون محققان نگرانی خود را مطرح کرده‌اند که رفتارهای اجتنابی و پریشانی وسواس‌گونه، مانند مقاومت در برابر استفاده ازحمل‌ونقل عمومی یا ساعت‌ها وقت صرف تمیز و ضدعفونی کردن خانه، حتی با کنترل کووید هم به‌سرعت فروکش نمی‌کند.

داده‌های ژوئن ۲۰۲۰ (از حدود ۵۰۰ شرکت‌کننده) نشان داد که سندرم اضطراب کووید سطح اضطراب رایج و افسردگی عمومی بیش از سایر عوامل-مانند ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب سلامت عمومی-محتمل است.

همان محققان داده‌های اولیه‌ای را از نظرسنجی‌های خودسنجی از نزدیک به ۳۰۰ بزرگسال در بریتانیا جمع‌آوری کرده‌اند و اظهار می‌کنند که سندرم اضطراب کووید پیش‌زمینه‌ساز اصلی اضطراب تعمیم یافته و علائم افسردگی در تمام طول مدت همه‌گیری بوده است.

علائم این سندرم با سایر بیماری‌های روانی مانند اضطراب، اختلال «استرس پس از سانحه» (PTSD) و «وسواس فکری-عملی» (OCD) مشابهت‌هایی دارد.

علائم سندرم اضطراب کووید

چند نشانه وجود دارد که نشان می‌دهد شما مبتلا به سندرم اضطراب کووید هستید یا خیر، و ممکن است لازم باشد کمک و همراهی بیشتری دریافت کنید:
۱. فکر شما درباره هر چیزی جز کرونا دچار مشکل است.

۲. اضطراب شما زندگی روزمره شما را مختل ساخته است مثلاً رفتن به محل کار یا خرید موادغذایی برای شما مشکل است، حتی با ریسک کم.

۳. در مواقعی که لازم نیست، خود را از دیگران جدا و قرنطینه می‌کنید.

۴. نسبت به همه‌گیری کووید، احساس ناامیدی یا حزن دارید.

۵. برای خوابیدن دچار مشکلات.

۶. علائم جسمی غیرمعمولی همچون سردردهای مکرر، تپش قلب یا معده‌درد را تجربه می‌کنید.

شایان ذکر است در افراد مبتلا، این سندرم اضطراب، مواردی مانند استرس پس از سانحه، استرس عمومی، اضطراب، اضطراب سلامت و در برخی موارد، افکار خودکشی را افزایش می‌دهد.

چه موقع احساسات اضطرابی به حالت عادی گذشته برمی‌گردند؟

اگر نگران هستید که ممکن است با سندرم اضطراب کووید یا یک اختلال اضطرابی دیگر دست‌وپنجه نرم کنید، سوالات زیر را از خود بپرسید:

۱. آیا واکنش‌های من با خطر یا تهدیدهای احتمالی متناسب است؟
۲. آیا عزیزانم به اندازه نگرانی، ترس و اجتناب من، ابراز نگرانی می‌کنند؟
۳. آیا از دستورالعمل‌های محلی (پروتکل‌ها) برای اجتناب از قرارگرفتن درمعرض ویروس کرونا، مانند رعایت فاصله اجتماعی، گذاشتن ماسک و شستن دست‌ها، تبعیت می‌کنم؟ یا آیا برای اجتناب از برخورد با افراد و موقعیت‌هایی که نیازی به رعایت آنها نیست، از مسیر خود خارج می‌شوم؟

اگر متوجه شدید که سطح اضطراب شما با هیچ‌یک از تهدیدهای احتمالی متناسب نیست، زمان آن فرا رسیده که از یک متخصص کمک بگیرید.

علل سندرم اضطراب کووید

محققان اظهار می‌کنند که برای برخی، قرنطینه، ترس از ابتلا به کووید-۱۹ و عدم اطمینان [از بیمار بودن یا نبودن] و بلاتکلیفی در تمام طول همه‌گیری، ممکن

@farhikhtegandaily

۰۰۰۰

www.fdn.ir



یادداشتی از آرلین سانچیچ، روان‌درمانگر واحد درمان شناختی-رفتاری در CAMH

سندرم اضطراب کووید چیست؟

است به گروهی از علائم اشاره داشته باشد که سندرم اضطراب کووید را تشکیل می‌دهند.

با توجه به «پنج عامل بزرگ شخصیت» می‌توان طبق تحقیقات گفت افرادی که دارای سطح بالایی از روان‌رنجوری هستند ممکن است شانس بیشتری برای ابتلا به سندرم اضطراب کووید داشته باشند. در مقابل، کسانی را که بسیار برون‌گرا، سازگار و روراست هستند ممکن است خطر کمتری تهدید کند.

علاوه‌بر این، افراد مبتلا به وسواس نیز ممکن است بیشتر درمعرض خطر باشند، زیرا نگرانی‌های ناشی از کووید-۱۹ ممکن است این بیماری را تقویت کند.

محققان می‌پندارند که گروهی از افراد (واکسینه‌شده یا واکسینه‌نشده) دائماً نگران کووید بوده و از هر چیزی که ممکن است خطر [ابتلا]ی آنها را افزایش دهد، اجتناب می‌کنند. بااین‌حال، تحقیقات فقط در مراحل اولیه است و عوامل پیچیده مختلفی باید درنظر گرفته شود.

سایر عوامل موثر

ذیلا عوامل دیگری که ممکن است در ایجاد سندرم اضطراب کووید نقش داشته باشند، مذکور آمده است:

۱. پایین‌بودن آستانه [تحمل] بلاتکلیفی: تحمل فرد درمورد عدم‌قطعیت و بلاتکلیفی، آسیب‌پذیری در برابر کووید-۱۹ و تمایل به نگرانی بیش از اندازه می‌تواند در این پدیده منحصربه‌فرد موثر واقع شود.

۲. پوشش رسانه‌ای: کووید-۱۹ [پوشش] رسانه‌ای گسترده‌ای از-رسانه‌های اجتماعی و رسانه‌های خبری-به‌دست آورده است. بااین‌حال، حقایق و اطلاعات درمورد تغییرات مداوم ویروس می‌تواند درنهایت منجر به بدگمانی و نگرانی بین مردم شود.

۳. استفاده از ترس برای افزایش انطباق: محققان همچنین توصیه می‌کنند که استفاده غیرعمد از ترس برای تضمین رعایت نکات ایمنی ممکن است باعث اضطراب و نگرانی بیش از حد در افراد شود.

چگونه مقابله کنیم؟

چند راه برای مقابله و مدیریت علائم سندرم اضطراب کووید وجود دارد:

۱. به‌دنبال پیام‌های مثبت درمورد میزان پیشرفت‌مان درمورد همه‌گیری-مانند رشد و توسعه واکسن، کاهش خطر و گزینه‌های درمانی جدید-باشید.

۲. با وجود فشارها و انتظار برای بازگشت هرچه سریع‌تر به حالت عادی گذشته، کارهایتان را به کندی انجام دهید و عجله نداشته باشید. درحالی‌که به تدابیر ایمنی خود ادامه می‌دهید، با سرعتی آهسته و تدریجی از محیط امن خود خارج شوید.

۳. از ضدعفونی‌کننده دست و استفاده از ماسک و دستکش یک‌بارمصرف برای کاهش اضطراب استفاده کنید.

۴. احساسات اضطرابی خود را با یک فرد مورد اعتماد برای تقویت درک متقابل در میان بگذارید. این باعث افزایش اعتمادبه‌نفس شما نیز می‌شود و دیگران را قادر می‌سازد پشتیبانی موردنیاز را داشته باشند.

۵. مراقب رسانه‌های اجتماعی و مطالب خبری باشید که هم می‌توانند اضطراب شما را برانگیزند و هم توجه شما را به‌سمت منابع مثبت و معتبر اطلاعات معطوف کنند. خودتان را محدود کنید به اینکه روزی یک یا دوبار درمعرض رسانه‌ها قرار بگیرید [و نه بیشتر].

۶. وقت بیشتری را صرف انجام تمرین خودمراقبتی کنید. اغلب استراحت کنید، ورزش کنید و کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید تا استرس را نیز از بین ببرید.

درمان سندرم اضطراب کووید

کارشناسان می‌گویند شناسایی این سندرم و یافتن راه‌های درمان و پیشگیری از آن ضروری است [و]در غیر این‌صورت، می‌تواند منجر به یک مساله بزرگ‌تر و مهم‌تر شود. اگر احساس می‌کنید علائم سندرم اضطراب کووید بیش از دو هفته طول می‌کشد یا در زندگی روزمره شما تداخل ایجاد کرده است، با یک درمانگر یا دفتر یک مشاور به‌نحو حضوری یا آنلاین ارتباط بگیرید. درمان رفتاری و دارویی که در درمان اضطراب یا افسردگی به کار برده می‌شود، می‌تواند به کسانی که با این بیماری روانی منحصربه‌فرد و درحال رشد مشکلات جدی دارند، کمک کند.

منابع:

1. Article: The COVID19- anxiety syndrome scale: Development and psychometric properties.
2. Article: The impact of believing you have had COVID19- on self-reported behaviour: Cross-sectional survey.
3.https://www.verywellmind.com/what-is-covid-anxiety-syn-drome#5187154-citation2-