



تذکره

گزارش

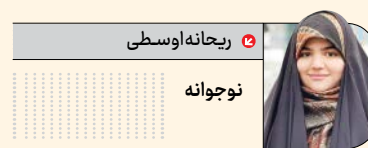
معرفی

رصد

# اتاق شفا بخش

معرفی‌هایی که به شما کمک می‌کند اتاق درمان را بهتر بشناسید

این تصور موهوم که (فقط دیوانه‌ها به روان‌شناس و مشاور مراجعه می‌کنند) چند وقتی است که رو به انقضاست و آدم‌ها بیش از پیش به اهمیت درمان پی برده‌اند و به دلیل تنهایی عصر مدرن، نیاز بیشتری هم به این اتاق دارند و طبعاً هیچ چیز جای درمان را نمی‌گیرد. این‌که در اتاقی بتوانی خود واقعی‌ات را، لایه به لایه روح را بشکافی، برون‌ریزی کنی، پازل‌های زندگی‌ات را سرهم‌بندی کنی و در آخر دوباره زخم‌هایت را با کمک درمانگر کوک بزنی، موهبتی واقعی است که علم به آن رسیده و امروزه ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم. مهم‌تر از هر چیز در اتاق درمان هیچ وقت مورد قضاوت و تمسخر قرار نمی‌گیری، پذیرفته می‌شوی، شنیده می‌شوی، التیام پیدا می‌کنی و نور از روزه‌های روح دوباره به وجودت می‌تابد. در کل، درمان به تو فرصت شفا یافتن و تجربه زندگی با کیفیت‌تری را می‌دهد. اگر با وجود تمام اینها هنوز سایه ترسی از این فرآیند بر ذهنت رخنه کرده، پیشنهاد می‌دهم معرفی امروز را بخوانی و فیلم و سریال‌هایش را تماشا کنی و کنایتش را بخوانی تا آگاهی از این اتاق مرموز و فرآیند به سمت روشنایی برایت معنا پیدا کند و خدا را چه دیدی، شاید بعدش به مرکز مشاوره زنگ زدی و وقت گرفتی و یک عمر بر من درود فرستادی.



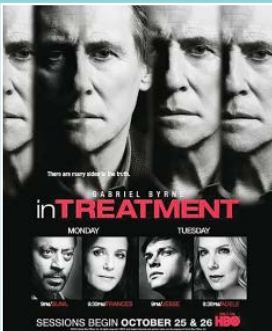
ریحانه اوسطی

نوجوانه

## تحت درمان

سریال «تحت درمان» از آن سریال‌هایی است که بعد از دیدنش متوجه می‌شوی لطف بزرگی به خودت کردی. این سریال چهار فصل دارد و هر فصل قسمت‌هایی متغیر، اما نکته مثبت ماجرا اینجاست که هر قسمت حدوداً نیم ساعت است و روایت یکی از مراجعان دکتر پاول است.

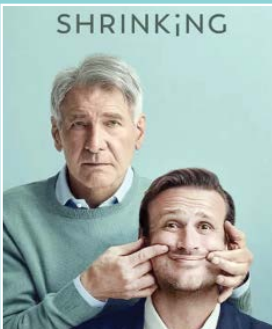
هر مراجعی قصه منحصر به فرد خودش را دارد و با تماشای این که چطور آدم‌ها قصه زندگی خود را روایت می‌کنند و درمانگر چطور به آنها پاسخ می‌دهد کم‌کم از برخی رفتارهای مشترک ما آدم‌ها آگاه می‌شوی و جالب‌تر از آن روایت‌های



شوکه‌کننده و هیجان‌انگیز و تلخ و بامزه زیادی می‌شنوی و جهان بینی بزرگ‌تری پیدا می‌کنی. خود دکتر پاول که ۵۰ سال دارد هم آخر هفته‌ها با سوپروایزر یا همان ناظرش جلسه دارد و جلسه‌های خودش با روانکاوش هم در سریال است که این برای شیفتگان روان‌شناسی می‌تواند بسیار جذاب باشد که در ذهن خود روان‌شناسان چه می‌گذرد و آنها چه دغدغه‌ای دارند. در کل این سریال ایتالیایی خوش ساخت اتاق درمان را کالبدشکافانه به تصویر کشیده و به شما کمک می‌کند که از چالش‌های مشاوره رفتن آگاه شوید.

## پزشک دیوانگان (شرینکینگ)

این سریال در عین بامزه بودن بسیار پندآموز است. داستان زندگی یک روان‌شناس که تصمیم می‌گیرد این بار به جای این‌که این فرصت را بدهد تا مراجعانش خودشان برای زندگی‌شان تصمیم بگیرند، به جای آنها تصمیم بگیرد و آنها را به تصمیمی که فکر می‌کند درست است سوق دهد. مثلاً به زنی که مدت‌هاست با همسرش مشاجره دارد می‌گوید حتماً طلاق بگیرد، زن بعد از این‌که این کار را می‌کند با حالی بهتر به درمانگر زنگ می‌زند و از او تشکر می‌کند، البته که چندی بعد از همسر سابق زن کتک مفصلی می‌خورد اما درمانگر بی

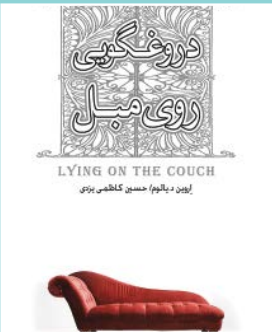


می‌برد که ممکن است این روش برای مراجعینش منفعت بیشتری داشته باشد درحالی‌که معایب واضحی هم برایش دارد و ناظرش نسبت به این کار به او هشدار می‌دهد. این مرد در زندگی خود هم به خصوص با تنها دخترش که تنها والد او هم هست دچار چالش‌هایی است و بعد از مرگ همسرش نتوانسته ارتباط خوبی با دخترش داشته باشد و در حال تلاش است که این ارتباط زخم‌خورده را باز التیام دهد. کارگردان و فیلمنامه به خوبی چالش‌های خود درمانگر و قصه‌های اتاق درمان را به تصویر کشیده‌اند و این به شما کمک می‌کند که تصویر واضح‌تری از اتاق درمان و چالش‌های درمانگران داشته باشید.

## دروغگوی روی مبل

یالوم، یکی از مطرح‌ترین روان‌شناسان معاصر است که کتاب‌های ارزشمندی را از خود برجای گذاشته، مثل روان‌شناسی اگزستانسیال، هنر درمان، وقتی نیچه گریست و... یکی از روان‌ترین و داستان‌محورترین کتاب‌های اروپین د یالوم کتاب «دروغگوی روی مبل» است که به ۲۹ روایت بین درمانگر و مراجعه‌کننده می‌پردازد.

این روایت‌ها روایت‌های سه درمانگر هستند که هر کدام رابطه‌ای غیرمعمول با مراجعین خود دارند. سیمور، که درمانگری سنت‌گراست و رابطه خارج از

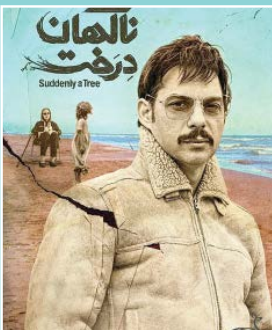


عرف با مراجعه‌کننده خود داشته، مارشال که پول را مشکل اصلی رابطه‌اش با مراجعان می‌داند و ارنست لث که می‌خواهد دست به ابداع روشی جدید بزند و بیش از حد با صداقت و شفافیت جلسانش را برگزار کند که این روش آثار مخرب زیادی هم دارد. البته که داستان این سه درمانگر جدا از هم نیست و کاملاً بر هم تأثیرگذارند. درواقع یالوم می‌خواهد به ما بفهماند که تخطی از اصول و چهارچوب‌ها چه تبعاتی می‌تواند داشته باشد. شما در این کتاب با خواندن این قصه‌ها متوجه رفتارهای غلط درمانگران می‌شوید و ذهن‌تان بر رفتارهایی که اصطلاحاً به آن پرچم قرمز می‌گویند حساس می‌شود.

## ناگهان درخت

فیلم ایرانی «ناگهان درخت» با بازی خوب پیمان معادی، کاملاً در اتاق درمان می‌گذرد. شخصیت اصلی فیلم فرهاد که ۵۰ سال دارد به روانکاو مراجعه کرده و زندگی خود را از کودکی تا ۵۰ سالگی برای درمانگر تعریف می‌کند. از نوستالژی‌های خود و رابطه‌اش با خانواده به خصوص با مادرش می‌گوید تا عاشق شدنش در اوایل انقلاب و قصدش به مهاجرت و حتی به زندان رفتنش.

این فیلم اثر صفی یزدانیان است که خیلی‌ها معتقدند به پای اثر اولش یعنی



(در دنیای تو ساعت چند است؟) نمی‌رسد. خیلی از نقدها از این فیلم حول محور این است که پرش‌های زیادی دارد اما با دیدن این فیلم و پرش‌هایی که دارد، متوجه خواهید شد که این پرش افکار در اتاق درمان امری کاملاً طبیعی است و مهم است که هر چیزی را که به آن فکر می‌کنید و به یاد می‌آورید و تجسم می‌کنید، بیان کنید تا درمانگر تکه‌های بیشتری از شما برای چیدن پازل زندگی‌تان داشته باشد و در کل، همین که جزو اولین فیلم‌های ایرانی است که دست روی این قصه و تعریف زندگی برای روان‌شناس گذاشته، خودش شایسته تحسین است.