

درس هایی از خانواده «سروش» و «یاسمن» در سریال «لحظه گرگ و میش» که هر قسمت بیشتر به سمت نابودی می رود

## عاقبت خانواده هایی با ساختار از هم گسیخته!



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

سریال تلویزیونی «لحظه گرگ و میش» که این روزها از شبکه ۳ مهمان خانه های



**آسیب های قهر و آشتی زوج ها**

در نگاه به هر خانواده توجه به این چهار عنصر یعنی ساختار (سالم یا از هم گسیخته)، ارتباط، تبادل اطلاعات و عملکرد، ماهیت وجودی آن خانواده و عملکرد کلی آن را روشن می کند و خانواده سالم را از خانواده ناسالم متمایز می سازد. در این سریال دیدیم که خانواده سروش و یاسمن یک خانواده با ساختار از هم گسیخته بود. در این خانواده ها به علت اختلاف بین والدین، همه اعضا معمولاً در حالتی بین قهر و آشتی به سر می برند که تأثیر منفی روی کودکان می گذارد.



**همه زندگی کار کردن نیست**

بعضی پدر و مادر ها مانند همین سروش و یاسمن در این سریال برای دوری از یکدیگر، آن چنان خود را مشغول کار های خارج از محیط خانواده می کنند که گویی تنها وظیفه آنان کار کردن و تأمین مایحتاج زندگی است. وابستگی افراد خانواده به یکدیگر ناسالم است و در این موارد با به احساسات، خواسته ها و نیاز های خود بی توجه هستند یا خود را مرکز محور عالم به حساب می آورند و خود خواهی آنان در همه رفتار هایشان تجلی پیدا می کند. همچنین افراد خانواده مسائل و مشکلات خود را انکار می کنند و به همین دلیل هم مشکلات آنان هر گز حل نمی شود و در همه ابعاد رفتاری شان تجلی پیدا می کند. در این سریال، فضای مشترک بین اعضای خانواده مثل سفره شام و تفریحات دسته جمعی خیلی کم دیده می شود.



**زن و شوهر باید گپ بزنند**

ارتباط بعضی همسران فقط در حد یک سوال و جواب در روز است در حالی که هر روز باید حداقل ۲۰ دقیقه گفت و گو بین زوج ها در باره موضوعات مختلف مثل مسائل کاری، احوالات یکدیگر، اوضاع بچه ها و مسائل خانوادگی رد و بدل شود. زن و شوهر باید زمانی را به گپ زدن با یکدیگر اختصاص دهند اما سروش و یاسمن از هر فرصتی برای اعتراض به رفتار های یکدیگر استفاده می کردند. در چنین شرایطی، شمع گرم و محبت در خانه کم کم رو به زوال می رود که در این سریال، دقیقاً شاهد همین ماجرا بودیم.



**ضعف ارتباطی مادر و دختر**

همچنین ضعف ارتباط عاطفی یاسمن با دخترش نیز مسئله مهمی است که برای مادر ها، در س های زیادی دارد. گفت و گو بین یاسمن با دخترش سوگند خیلی کم است. در این سریال دیدیم که سوگند به خاطر خلأ های عاطفی و نبود فضای ارتباطی گرم در خانواده به چت اینترنتی رو آورده بود که خود نشانه یک رفتار غیر انطباقی در عملکرد خانواده نا کارآمد است. یاسمن توانست ارتباط سوگند با دوست غیر همجنس اش را پایان دهد، هر چند کمی دیر و بعد از علنی شدن ماجرا. بهتر بود دختر از این ها و با آگاهی دادن مادر به دختر خانواده در باره چهره غیر واقعی افراد در دنیای مجازی و عواقب آن، صحبت هایی با دختر صورت می گرفت و حتی لازم بود که او با سروش در این باره همفکری می کرد و او را هم مستقیم در جریان چت اینترنتی و تماس های تلفنی سوگند با فرد غریبه می گذاشت چرا که وی زودتر از سروش با این مسئله مواجه شده بود و اقدام موثری انجام نداده بود تا دختر شان با خطر جدی روبه رو نشود.



**واکنش اشتباه یاسمن به خیانت همسرش**

فاصله افتادن عاطفی و سردی بین زن و شوهر موجب رخنه فرد سوم پر کردن خلأ عاطفی و حس تأیید سروش در قبال اهداف توسعه کاری اش، باعث خیانت شد. در چنین مواقعی که زوج ها با کاری از همسر شان موافق نیستند، بهتر است با آرامش سعی در جلب نظر طرف مقابل داشته باشند و راه های مختلف را امتحان کنند البته کل رابطه را زیر سوال نبرند و رابطه عاطفی و وظایف همسری را با دیگر روابط ناراحتی های یکدیگر مختل نکنند. یاسمن هم وقتی خطر را حس و از نوع ارتباط خانم زیبوری با همسرش احساس ناراحتی کرد، باید حداقل کلامی آن را به همسرش ابراز و از او احترام نه در خواست می کرد برای رابطه خودشان حد و مرز قایل شود و در مهمانی های کاری و... دوشربک وی را همراهی و جاذبه های سمعی و بصری خود را برای سروش بیشتر می کرد و قبل از هر اقدامی توضیحات سروش را می شنید و نیز در خواست های خود را برای ادامه رابطه شفاف بیان می کرد چرا که به نظر می رسید با کمی صبر و انجام توصیه ها می توانست سروش را به زندگی برگرداند.



**مشورت نگرفتن از مادر و مشاور**

همان طور که در قسمت های ابتدایی این سریال دیدید، یاسمن بعد از تصمیم به ازدواج به رغم مخالفت های خانواده وقتی با ناملایمات زندگی مواجه شد، به خاطر این که مبادا سرزنش اطرافیان را در باره تصمیم به ازدواجش بشنود، از در میان گذاشتن مشکلات با مادرش امتناع کرد و حتی تلاش نکرد در این زمینه از مشاور کمک بگیرد. در حالی که او خانمی تحصیل کرده بود و حتی نیاز مالی هم نداشت تا برای رفتن به مشاوره مشکلی داشته باشد. در واقع از منبع بیرونی معتمد و باتجربه ای مثل مادر و متخصصی مثل مشاور خود را محروم کرد که عاقبت همین مسئله هم کار دستش داد.

## شوهرم سر کار نمی رود تا من را حرص بدهد!



دو پسر بزرگ دارم که بسیار خوب و پاک هستند و شاید همین خوب بودن شان، ادامه این زندگی را برای من تا الان ممکن کرده است. کار شوهر من آزاد است و زندگی متوسطی داریم. او در زمان جوانی، خیلی عصبانی بود ولی الان بدتر شده و بسیار لجباز است. فقط باید حرف خودش عملی شود. چند ماهی است بیکار شده و در خانه است و مشکل ما را هزار برابر کرده. هر چه می گویم برو دنبال کار، لجبازی می کند و نمی رود تا من را حرص بدهد. خیلی وقت است به طلاق فکر می کنم. حتی قید مهریه را هم خواهیم زد....



نگین عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



مشاوره زوجین

نیست و لازم است به چند نکته توجه داشته باشید. بیکاری برای بسیاری از آقایان، فشار روانی زیادی به دنبال دارد، آن قدر که ممکن است واکنش های غیر منطقی نشان دهند. در این شرایط، مهم است که خود را به فردی که عصبانیت ها، نا کامی ها و دلخوری های همسر سرش خالی می شود، تبدیل نکنید. به این منظور تا حد امکان از بگو مگو با همسر تان در باره کار دوری کنید و در صورت امکان از همان افراد کمی که در اطراف تان حضور دارند، بخواهید با او صحبت کنند و برای جست و جو یافتن کار به او انگیزه بدهند.

● **رسیدگی به خودتان را فراموش نکنید**  
جدای از روابطی که با همسر تان دارید و شرایط دشواری که در آن قرار دارید، خودتان را فراموش نکنید. چند فعالیت را که به شما کمک می کند کمی آرامش پیدا کنید، فهرست کنید. ممکن است برنامه تلویزیونی خاصی به شما آرامش دهد یا دعا خواندن بتواند به شما کمک کند. هر آن چه هست، نوبت بعد زمانی که خواستید آن کار را انجام دهید، با توجه بیشتری آن را انجام داده و در عین حال سعی کنید دفعات آن را افزایش دهید. یادتان باشد گاهی اوقات مادر شرایطی قرار می گیریم که توان تغییر آن را در کوتاه مدت نداریم و این وضعیت دشوار را تنها با رسیدگی مثبت به خود می توانیم قابل تحمل کنیم.

● **دیگران را واسطه صحبت قرار دهید**  
به تعویق انداختن تصمیم برای جدایی و ماندن در این شرایط دشوار، کار آسانی



زندگی سلام  
دوشنبه  
۱۳ اسفند ۱۳۹۷  
شماره ۱۲۷۵

### خانواده مشاوره

**گوشی برای نشنیدن!**

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از پسر ۹ ساله ای خواهید خواند که دار و نمی خورد، پدری که آلزایمر دارد و پسرکی که در خانه شان انا دارند اما عاشق انا های یک رهگذر می شود!

● **این داستان کودکانه نیست!**  
من و پسر م در پیاده روی می رویم و روبه روی ما پیر مردی سوار بر دوچرخه، در حالی که کیسه اناری به دسته دوچرخه بسته، می راند. ناگهان تعادلش به هم می خورد و دو پس از او ژگون شدن، انا ها روی زمین پخش می شود. به طرفش می دویم که خوشبختانه به سلامت بلند می شود و خودش را می تکاند. من و دنبال انا ها را جمع می کنیم تا در کیسه اش بریزیم. دنبال می گوید: عجب انا های قرمزی، حتما خیلی خوشمزه اس، شکمش که قشنگه. باور نمی شود پسر چهار ساله دارد پیر مرد را در موقعیتی قرار می دهد تا به او انا بدهد. پیر مرد به لبخند یک انا به سمتش می گیرد و او در هوای قاپد. خانه که آمییم در حال دانه کردن انا به او گفتم خدما که در خانه انا داشتیم و او بلافاصله گفت: «بین این دونه ها شبستره».

این داستان کودکانه نیست. آدم بزرگ هایی هم هستند که دلشان اناری می خواهد که مثل آن را در خانه دارند. آن وقت دهان به چه تمجید هایی که نمی شنایند. آن ها هم به تعداد دانه ها فکر می کنند!؟

● **بازی «یادم تورا فراموش»!**

پیر مرد در حالات کودکانه دارد. به من می خندد و آن سوی میز می نشیند. دخترش می گوید: «آلزایمر داره. چهار سالی می شه که منو نمی شناسه، از شش ماه قبل فکر می کنه من مادرش هستم، کارای کودکانه می کنه، می خواد پیش من بخوابه...» می زند زیر گریه و ادامه می دهد: «پدرم بچه شده خاتم دکتر. می ره تو کوچه با بچه ها... او اشک می ریزد و پیر مرد همچنان به من می خندد. مهر مرا از روی میز بر می دارد و از من می پرسد: «بازی؟ بازی کنیم؟»

با لبخند مهر را از او می گیرم. در دلم کودک نهیب می زند: «بازی کنیم. بازی یادم تورا فراموش».



● **دارویی دارو!**

پوریا ۹ ساله است. ساکت روی صندلی نشسته. مادرش با چشمان پر از اشک مستاصل مرا نگاه می کند. نیم ساعت است دارم برای پدرش در باره لزوم درمان پوریا حرف می زنم. از عواقب درمان نکردن می گویم، از این که درواها عوارض نگران کننده ای ندارد، از این که اعتیاد آور نیستند، خواب آلودش نمی کنند... سعی دارم با کشیدن تصویر و شرح علت راضی اش کنم اما... روبه روی من گوشه ای است برای نشنیدن و چشمی برای ندیدن. آخرین حرفش این است: «دارویی دارو»

حس پرنده ای را دارم که ساعت ها از آسمان و پرواز برای مرغی حرف می زند و لحظه پریدن می فهد همه پرند ها از پرووست نیستند. بعضی ها فلزی اند و به آن ها می گویند «مجسمه»!