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 مردم است، روایت خانواده ای است که با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کنند. مرد خانواده در پی ماجراهایی دست به خیانت زده و همه اموالش را بالا می کشند، مادر خانواده هیچ تلاشی برای حفظ زندگی اش نمی کند و دختر خانواده ارتباط نامناسبی با یک پسر دارد. این سریال فرصتی شد تا تحلیلی بر ویژگی های روابط اعضای یک خانواده سالم داشته و از تماشای این سریال، علاوه بر سرگرم شدن به دنبال یادگیری هم باشیم.

آسیب های قهر و آشتی زوج ها

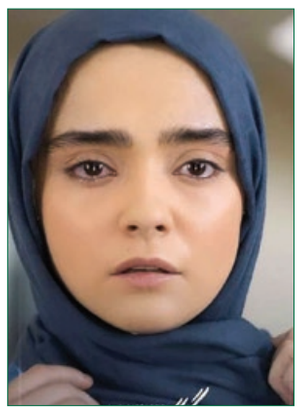
در نگاه به هر خانواده توجه به این چهار عنصر یعنی ساختار (سالم یا از هم گسیخته)، ارتباط، تبادل اطلاعات و عملکرد، ماهیت وجودی آن خانواده و عملکرد کلی آن را روشن می کند و خانواده سالم را از خانواده ناسالم متمایز می سازد. در این سریال دیدیم که خانواده سروش و یاسمن یک خانواده با ساختار از هم گسیخته بود. در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

همه زندگی کار کردن نیست

بعضی پدر و مادرها مانند همین سروش و یاسمن در این سریال برای دوری از یکدیگر، آن چنان خود را مشغول کارهای خارج از محیط خانواده می کنند که گویی تنها وظیفه آنان کار کردن و تامین مایحتاج زندگی است. وابستگی افراد خانواده به یکدیگر ناسالم است و در این موارد یا به احساسات، خواسته ها و نیازهای خود بی توجه هستند یا خود را مرکز و محور عالم به حساب می آورند و خود خواهی آنان در همه رفتارهایشان تجلی پیدا می کند. همچنین افراد خانواده مسائل و مشکلات خود را انکار می کنند و به همین دلیل هم مشکلات آنان هرگز 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 درباره 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 رفتارهای یکدیگر استفاده می کردند. در چنین شرایطی، شمع گرما و محبت در خانه کم کم رو به زوال می رود که در این سریال، دقیقا شاهد همین ماجرا بودیم.



ضعف ارتباطی مادر و دختر

همچنین ضعف ارتباط عاطفی یاسمن با دخترش نیز مسئله مهمی است که برای مادرها، درس های زیادی دارد. گفت و گو بین یاسمن با دخترش سوگند خیلی کم است. در این سریال دیدیم که سوگند به خاطر خلأهای عاطفی و نبود فضای ارتباطی گرم در خانواده به چت اینترنتی روآورده بود که خودنشانه یک رفتار غیر انطباقی در عملکرد خانواده ناکارآمد 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 زودتر از این ها و با آگاهی دادن مادر به دختر خانواده درباره 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 دخترشان 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 و پر کردن خلأ عاطفی و حس تایید سروش در قبال اهداف توسعه کاری اش، باعث خیانت شد. در چنین مواقعی که زوج ها با کاری از همسرشان 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 و ناراحتی های یکدیگر مختل نکنند. یاسمن هم وقتی خطر را حس و از نوع ارتباط خانم زیوری با همسرش احساس ناراحتی کرد، باید حداقل کلامی آن را به همسرش ابراز و از او محترمانه درخواست می کرد برای رابطه خودشان حد و مرز قایل شود و در مهمانی های کاری و... دو شریک 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 درخواست 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 درباره 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.

دوشنبه ها
خاطرات یک مشاور

گوشی برای نشنیدن!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از پسر ۹ ساله ای خواهید خواند که دارو نمی خورد، پدری که آلزایمر دارد و پسری که در خانه شان انار دارند اما عاشق انارهای یک رهگذر می شود!

این داستان کودکانه نیست!

من و پسرم در پیاده رو راه می رویم و روبه روی ما پیرمردی سوار بر دوچرخه، در حالی که کیسه اناری به دسته دوچرخه بسته، می راند. ناگهان تعادلش به هم می خورد و پس از واژگون شدن، انارها روی زمین پخش می شود. به طرفش می دویم که خوشبختانه به سلامت بلند می شود و خودش را می تکاند. من و دانیال انارها را جمع می کنیم تا در کیسه اش بریزیم. دانیال می گوید: عجب انارهای قرمزی، حتما خیلی خوشمزه اس، شکلش که قشنگه. باورم نمی شود پسر چهار ساله دارد پیرمرد را در موقعیتی قرار می دهد تا به او انار بدهد. پیرمرد با لبخند یک انار به سمتش می گیرد و او در هوا می قاپد. خانه که آمدیم در حال دانه کردن انار به او گفتم خودمان که در خانه انار داشتیم و او بلافاصله گفت: «ببین این دونه هاش بیشتره».
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 تمجیدهایی که نمی گشایند. آن ها هم به تعداد دانه ها فکر می کنند؟!

بازی «یادم تو را فراموش»!

پیرمرد 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 خانم دکتر. می ره تو کوچه با بچه ها...» او اشک می ریزد و پیرمرد همچنان به من می خندد. مهرم را از روی میز بر می دارد و از من می پرسد: «بازی؟ بازی کنیم؟»
با لبخند مهر را از او می گیرم. در دلم کودکی نهیب می زند: «بازی کنیم. بازی یادم تو را فراموش.»

دارو بی 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 درباره لزوم درمان پوریا حرف می زنم. از عواقب درمان نکردن می گویم، از این که داروها عوارض نگران کننده ای ندارند، از این که اعتیادآور نیستند، خواب آلودش نمی کنند و... سعی دارم با کشیدن تصویر و شرح علت راضی اش کنم اما... روبه روی من گوشی است برای نشنیدن و چشمی برای ندیدن. آخرین حرفش این است: «دارو بی دارو»
حس پرنده ای را دارم که ساعت ها از آسمان و پرواز برای مرغی حرف می زند و لحظه پریدن می فهمد همه پرنده ها از پر و پوست نیستند. بعضی ها فلزی اند و به آن ها می گویند «مجسمه!»

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 خواهم زد...

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

مشاوره زوجین

با توجه به توصیفی که از وضعیت خود ارائه کرده اید، مشخص است که در شرایط بسیار دشواری قرار دارید؛ بیکاری همسر، بداخلاقی و بهانه گیری های او، نداشتن ارتباطات اجتماعی و سردی روابط با همسر. واقعیت این است که هر کدام از این موارد، آن قدر می توانند به افراد فشار وارد کنند که افسرده شوند و فکر تغییر دادن شرایط را از سر بیرون کنند. اما این که شما به رغم تمامی این موارد، به فکر راهی برای تغییر این وضعیت هستید، نشان از قوت شماست. پس اول این که به خود افتخار کنید.

برای طلاق عجله نکنید

اما نکته دوم فکر طلاق گرفتن است. این فکر که طلاق در این وضعیت می تواند به شما کمک کند، محل تردید بسیار است. زیرا به نظر می رسد اکنون شما دایره حمایتی چندانی در اطراف خود ندارید و ممکن است با جدا شدن از همسرتان، مسائل پیچیده تری در زندگی شما پیش بیاید. پس کمی دست نگه دارید و برای این تصمیم عجله نکنید.

دیگران را واسطه صحبت قرار دهید

به تعویق انداختن تصمیم برای جدایی و ماندن در این شرایط دشوار، کار آسانی 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، ناکامی ها و دلخوری های همسر سرش خالی می شود، تبدیل نکنید. به این منظور تا حد امکان از بگومگو با همسرتان درباره 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 و یافتن کار به او انگیزه بدهند.

رسیدگی به خودتان را فراموش نکنید

جدای از روابطی که با همسرتان 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 ما در 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.