



## ترو ر خاموش روشن تان می کند!

سریال «ترو خاموش» را باید جدی بگیریم زیرا درس های روان شناسی عمیقی برای زندگی آدم ها دارد



نگار فیضی آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



سریال «ترو خاموش» که از شبکه یک پخش می شود، به حساس ترین قسمت های خودش رسیده است. سریالی که با محوریت موضوع مواد مخدر ساخته شده است و به آسیب های اجتماعی آن می پردازد. به طور مثال، اشاره غیر مستقیم این سریال به ماجرای ازدواج سفید با واکنش هایی در شبکه های اجتماعی و رسانه ها مواجه شد. در ادامه مطلب به بررسی روان شناختی اتفاقات مهم این سریال، شخصیت های اصلی اش و درس هایی که می توان از آن برای زندگی شخصی مان آموخت، می پردازیم.

دستی در تولید موادمخدر دارد. همین آشنایی ز دایی، تلنگر خوبی است تا بدانیم اعتیاد فقط مختص افراد فقیر نیست. حتی یک ثروتمند هم می تواند به دلایل مختلف، درگیر ماجرای دنیا له داری به نام اعتیاد شود. ترو ر خاموش، ما را با دانش آموزانی روبه رو می کند که دل شان می خواهد در کنکور قبول شوند و تمرکز بالایی داشته باشند. البته شاید بعضی موادمخدر، تمرکز فرد را در کوتاه مدت بالا ببرد اما عواقب و آسیب های بلند مدت استفاده از آن چشم گیر خواهد بودو در غیاب آن ماده، مغزو فرایندهای ذهنی، دچار اختلالاتی می شود که بخشی از آن ها به دلیل عوارض مصرف وبخش دیگر مشکلات هم مربوط به اعتیادی است که ایجاد می شود.

آشنایی ز دایی از تصویر های همیشگی از مبارزه با کودک همسری گرفته تا پرداختن به موضوع نار کومافیا یا نار کو ترو ر بسم، این مجموعه حرف های زیادی برای گفتن دارد. شخصیت های داستان، از تصور های همیشگی تان آشنایی زدایی می کنند. حالا باید با آن برداشت های تکراری و قدیمی از معنادان خداحافظی کنید. این تصویر جدید می گوید قرار نیست معنادان، الزاما از قشر ضعیف جامعه یا افراد کم هوشی باشند که با ظاهر شان، داد می زنند معتاد هستند! مصداق این آشنایی زدایی هم شیمی دان نخبه ای به نام الهه است. دختری متمول و باهوش که هم مصرف کننده است و هم

### تنها مشکل دختر مورد علاقه ام، وضعیت اقتصادی خانواده اش است!



پرستارم و در دوران کارشناسی با دختری که دانشجوی پرستاری و همشهری ام بود، در دانشگاه آشنا شدم. علاقه ام کم کم زیاد شد اما وقتی از خانواده اش اطلاع کسب کردم، فهمیدم وضعیت اقتصادی پایین تری نسبت به خانواده من دارند. اکنون نمی توانم از او دل بکنم. معیارهای دیگرش مثل ایمان، حجاب، اخلاق، هم کفو بودن فرهنگی و ... خوب است و تنها مشکل، وضعیت اقتصادی آن هاست که به احتمال زیاد، خانواده ام با آن مخالفت می کنند. به نظر تان باید چه کار کنم؟ سن من ۲۲ و دختر ۱۹ ساله است.



دکتر سیدعلی ظفری روان شناس



مخاطب گرمی، ازدواج و انتخاب همسر، یکی از دغدغه های بزرگ و اساسی و البته مهم ترین تصمیم دختران و پسران جوان است که داشتن حساسیت و دقت در باره آن، بی جا هم نیست. واضح است اگر انتخاب همسر به درستی انجام شود، می توان از بروز مشکلات در آینده تا حدود زیادی جلوگیری کرد. قدیمی ترها بر این اعتقاد بودند که نمی توان آینده را دواج را پیش بینی کرد و از دواج مانند هندوانه در بسته ای است که از داخل آن بی خبریم. علم روان شناسی می گوید اگر چه نمی توان آینده را پیش بینی کرد اما می توان با انتخاب درست از مشکلات آینده کاست و احتمال طلاق را به کمترین میزان رساند. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

#### اختلاف اقتصادی تان چقدر است؟

برخی از جوانان تنها شرط ازدواج را علاقه و عشق می دانند اما تنها علاقه برای انتخاب همسر، ملاک نیست و باید در انتخاب همسر، به نکات دیگری هم توجه کرد که مهم ترین نکته این است که طرف مقابل تان

### برای شوهرم مهم نیستم!



شوهری خجالتی دارم که تمایلی ندارد با هم به تفریح برویم. من ۲۱ و شوهرم ۲۴ ساله است. به نظرم اصلا بودن و نبودن برایش مهم نیست و هیچ کاری نمی کند تا به من اثبات شود دوستم دارد و برایش مهم هستم. جدایی، تنها راه راهی ام از این شرایط است.



دکتر حسین محرابی روان شناس



در قدم اول باید سردی رابطه خودو همسر تان را علت یابی کنید. با توجه به توضیحات مطرح شده، لازم است به دنبال یافتن موانع عمیق شدن رابطه تان باشید و بررسی کنید چرا نتوانسته اید به اندازه کافی به همسر تان نزدیک و وابسته زندگی مشترک تان شوید. دانستن این که چه اتفاقاتی باعث به وجود آمدن شرایط فعلی شده است، مهم به نظر می رسد و بهتر است برای این گونه سوالات پاسخ مناسبی پیدا کنید.

هم کفو شما و با شما همخوان باشد. این طور که شما گفتید، از تمام لحاظ بایکدیگر برابر هستید و فقط از لحاظ اقتصادی تفاوت هایی دارید. بعضی روان شناسان معتقدند بهتر است وضعیت اقتصادی خانواده دختر کمی از وضعیت مالی پسر و خانواده اش پایین تر باشد. حال اگر در تمام ویژگی های رفتاری و شخصیتی بایکدیگر هم کفو هستید، می توان این يك مورد را باید با زتری بررسی کرد به شرط آن که این تفاوت بیش از حد نباشد یعنی این اختلاف اقتصادی باعث شکل گیری اختلافات جدی تری نشود. کاش در باره میزان این اختلاف به صورت شفاف تری صحبت می کردید تا راهنمایی اصولی تری صورت گیرد.

#### در باره نظر خانواده تان پیش داور ی نکنید

قبل از هر تصمیمی، خانواده تان را مطلع کنید و موضوع را در یک فرصت مناسب به آن ها بگویید. اجازه دهید تا آن ها با تجربه بیشتری در باره این دختر و خانواده اش، تحقیق کنند تا تصمیم نهایی، کار شناسی شده تر باشد. در باره نظر خانواده تان پیش داور ی نداشته باشید تا شاید اگر آن ها بدلائیل منطقی با این انتخاب مخالفت کردند، بتوانید تصمیمی عاقلانه بگیرید و فقط احساسی به این ماجرا نگاه نکنید. امیدوارم با توجه به این چند نکته، تصمیم بهتری بگیرید.

#### بپذیرید که با شوهر تان فرق دارید

در پیامک تان به برخی از ویژگی های شخصیتی همسر تان از جمله کم رویی و انزو ا اشاره ولی فراموش کرده اید دو جنس مخالف با هم فرق دارند. بنابراین قبل از این که بخواهید شوهر تان را محکوم به ایراد و نقص کنید، به او حق دهید که مانند شما فکر نکند چرا که او یک انسان با ویژگی های منحصر به خودش و بایک سابقه تربیتی و پرورشی متفاوت از خانواده شماست. اگر در خصوص رفتاری خاص با شوهر تان اختلاف سلیقه دارید، بهتر است به جای این که سعی در تغییر صدر صدی وی داشته باشید، با گفت و گو به یک حد تعادل برسید.

#### در باره مهم نبودن تان پیش داور ی نکنید

گفته اید به نظرم اصلا بودن و نبودن برای شوهرم مهم نیست. همان طور که خودتان نیز بیان کرده اید، فکر می کنید این گونه است ولی مطمئن نیستید. سعی کنید از گمان در تصمیمات سر نوشت ساز زندگی استفاده نکنید و دغدغه های خودتان را با شوهر تان مطرح کنید تا خودش به آن ها پاسخ دهد. در پایان به شما توصیه می کنم ویژگی های مثبت همسر تان را بزرگ نمایی و به او کمک کنید تاضعف های خودش را بر طرف کند. طلاق را هکرا مناسبی نیست و به نوعی پاک کردن صورت مسئله است.

که در نهایت به ناپودی زندگی مصرف کنندگان مواد مخدر ختم می شود. این رئیس کار خانه، پدر یک خانواده نامسجم است، به طوری که می توان گفت «خانه هست، خوب هم هست، بزرگ هم هست، امکانات زیادی هم دارد اما خانواده ای وجود ندارد». کیفیت ارتباط زوج قصه (مسعود و لیلا) و فرزند ان (که اتفاقا خانه را هم ترک کرده اند)، نشان می دهد ما بایک خانواده آشفته یا گسسته مواجه ایم. لیلا (مادر خانواده)، زنی است که از زندگی اش راضی نیست اما تلاشی هم برای بهبود حال خودش انجام نمی دهد. به نظر می رسد او حتی با تمام گلایه هایش، رفتار منفعلانه ای (به جای قاطعیت) در پیش گرفته است.

#### آینش اندک تا آگاهی عمیق

نغمه را به عنوان ساقی می شناسیم. شخصیتی که در خانواده و محله ای بزرگ شده که گرفتار مواد مخدر بوده اند. حالا او با حمید و فرزندانه (دو مستند ساز)، همراه می شود تا درباره خرده فروشی صحبت کند و مستندی در این باره ساخته شود تا شاید بتوان یک سری جوان را از دست این اتفاق خانه مان سوز نجات داد. «اعتیاد و مواد فروشی، بار ندارد. همه اش چاهه»؛ جمله به یادماندنی نغمه در این سریال است. او درباره کاری که انجام می دهد، آگاهی دارد. می داند اعتیاد، بقیه آسیب های اجتماعی را هم فرامی خواند و خبر دارد که این عرصه، صدمه های زیادی را به افراد وارد می کند؛ تا جایی که می گوید «فقط مصرف مواد نیست که اعتیاد داره، خود فروش مواد هم اعتیاد آور». با این حال، او هنوز تصمیمی برای ترک فروش مواد مخدر نگرفته است. لازم است نغمه، بینش عمیق تری درباره خودش پیداو این بار از زاویه جدیدی به مشکلات و راه حل هایش فکر کند. خود او هم دچار اعتیاد به موادفروشی است. دامی که برای رهایی از آن، باید در سه حوزه نگرش، هیجان و رفتار، تغییراتی را ایجاد کند. همان کاری که فرزندانه با وجود دو سال اعتیادش، انجام داد و با ترک مواد، سراغ مستند سازی در این باره رفته است تا راه و چاره انشان مخاطب ها بدهد.

#### چرا باید سریال ترو ر خاموش را جدی بگیریم؟

سریال ترو ر خاموش را باید جدی بگیریم زیرا این مجموعه، فقط یک قصه معمایی و پلیسی نیست. این داستان اگر چه تلخ اما واقعی است و پیوند عمیقی با زندگی آدم ها دارد. آدم هایی که هر کدام شان با قربانی شده اند یا دل شان می خواهد سلطان مواد مخدر باشند؛ و لو به قیمت نابود کردن زندگی دیگران.



#### قرار و مدار

#### روز خواندن اشعار «سهراب سپهری»

در سالروز تولد «سهراب سپهری» که یکی از شاعران پرآوازه و فوش ذوق ایرانیه، سـری به اشعارش بزنید که لبریز از توصیف زیبایی های عشق و دوست داشتن، زندگی، دوستی و (فاقت، طبیعت و آفرینش. معروف ترین شعرش هم که یادتون هست، چشم ها را ...

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ بعد از خواندن مطلب رو بات های فوق پیشرفته، واقعا ترسیدم از این سرعت پیشرفت فناوری. به کجا داره میره؟ ❖ تیتز «ضعف شنیداری دانش آموزان را جدی بگیرید»، اصلا ترغیم نکرد که این مطلب را بخوانم. کاش مثلا روی عکس می نوشتید، «آی گوش داره ها، به گوش!» این جذاب تر بود به نظرم. البته شاید. ❖ **صادق زاده، ۴۷ ساله** ❖ مهم ترین مشکل کار نکردن جوان ها، ناامید بودن شان است که شما به جای توصیه به دولت و مجلس، فقط جوانان را مقصر نشان دادید. نوبر است واقعا. با حقوق دو میلیون تومان در ماه، با این اجاره و خرج ها و ... روزی می رسد که بتوانم یک پراید بخرم؟ نه! پس نگویید مشکل از ماست. ❖ به نظرم مادرم به جای من، خیلی دوست داشته یک روبات شبیه همین روبات اسب بله قربان گوداشته باشد! ❖ قرارم دارو می خونم و امروز یکی از بهترین ها ش بود. ❖ چقدر خوبه اگر فامیل، حواس شون به فامیل ها شون باشه. ❖ از خواندن انتقاد معلم ها به حقوق شان در صفحه ۲ خسته بودم که شما هم شروع به چاپ این پیامک ها کردید. ❖ مطلب «چرا بستنی این قدر خوشمزه است؟» جالب بود. تنها مطلب جذاب زندگی سلام، همین است و بس. ❖ روز جهانی معلم را به پدر، مادر و خواهر عزیزم تبریک می گویم و امیدوارم که در مسیر آموزش به گل های وطنم، موفق و پایدار باشید. ❖ **کمیل حاج قاایی، مشهد**

#### بانوان

## سکوت نکنید، گزارش دهید

نگاهی روان شناسانه به ادعای رئیس انجمن جامعه شناسی ایران که از آزار جنسی ۴۰ درصد زنان در محیط کار خبر داد



دکتر آذین تقی پور روان شناس صنعتی و سازمانی

ادامه دارد. رئیس انجمن جامعه شناسی ایران، در نشست تخصصی «آزار جنسی در عرصه عمومی» که چند روز پیش برگزار شد، آزار جنسی در محیط کار را پدیده شایعی دانست و گفت حدود ۴۰ درصد زنان در محیط کار هدف آزار قرار گرفته اند. در ادامه، چند نکته در این باره مطرح خواهد شد.

گزارش دهید. اگر مزاحم، خودمدیر یافرد مسئول باشد، به معاونان یا دیگر همکارانی که فکر می کنید در این باره می توانند اثر گذار باشند، موضوع را گزارش دهید. این گزارش بهتر است به صورت کتبی باشد تا بعدا بتوان به عنوان سند قانونی در دادگاه استفاده کرد. ❖ **شغل خویش را ترک کنید:** اگر تمام موارد فوق را انجام دادید ولی فایده ای نداشت، بهترین راه ترک شغل خویش است. شاید از نظر اقتصادی، تحت فشار قرار بگیرید اما در نهایت خود را از رنجی مداوم مصون نگه می دارید.

❖ **با پلیس تماس بگیرید:** اگر به زور هدف تجاوز جنسی یا تعرض جسمانی قرار گرفتید، سعی کنید محیط را ترک نکنید و بلافاصله با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرید تا شواهد لازم برای متهم کردن آزارگر جنسی از بین نرود. معمولاً نیم ویزه آگاهی از آثار متجاوز روی لباس یابدن قربانی، نمونه برداری می کنند.

❖ **به روان شناس مراجعه کنید:** بسیاری از افرادی که هدف آزار جنسی مخصوصا تجاوز قرار می گیرند، دچار مشکلات عاطفی و روانی زیادی از جمله افسردگی، اضطراب، استرس پس از سانحه، و سواس و غیره می شوند یا تمایل خود را به ازدواج و برقراری رابطه جنسی از دست می دهند و حتی این اتفاقا پیامدهای بدتری می تواند در زندگی آن ها داشته باشد لذا مراجعه به یک کارشناس برای مواجهه بهتر با این موضوع ضروری است.

نکردن، اورا به اشکال مختلف تنبیه کند.

#### توصیه های لازم به چنین خانم هایی

بسیاری از قربانیان آزار جنسی به علت ناآگاهی، شوک یا مشورت های نادرست، معمولاً هیچ اقدامی انجام نمی دهند یا خیلی دیر اقدام می کنند. بنابراین توصیه های زیر هنگام مواجهه با آزار جنسی، کمک کننده خواهد بود: ❖ **سکوت نکنید:** بزرگ ترین سبب امنیتنی آزارگران جنسی، سکوت قربانیان است که به آن ها مجال پیشروی می دهد. این افراد معمولاً از سکوت و ترس قربانیان استفاده می کنند و گستاخ تر می شوند. اگر آزار جنسی را گزارش ندهید باعث می شوید افراد دیگری نیز مانند شما قربانی آن شوند.

❖ **مدارک و شواهد را مستند کنید:** اگر با هر گونه پیشنهاد یا تهدیدی از سوی مدیر یا همکاران خود مواجه شدید، تاریخ، زمان و مکان آن را یادداشت کنید.

اگر فرد مزاحم به شما زنگ می زند، صدای وی را ضبط کنید و به هیچ وجه آن را پاک نکنید. از پیغام هایی که رد و بدل شده، اسکرین شات تهیه کنید و سپس از آن پرینت بگیرید. ❖ **آزار را گزارش دهید:** اگر در سازمان شما، دستور العمل یا قوانین مشخصی در خصوص آزار جنسی وجود دارد، موضوع را به فرد مسئول



یا فحش های جنسی، پرسیدن درباره زندگی

شخصی یا جنسی فرد، پیشنهاد ارتباط در خارج از محیط کار. ۳- آزار های رفتاری مانند چشم چرانی، چشمک زدن، نگاه شهوت آلود. ۴- آزار های تلافی جویانه مانند وقتی که مدیر درازای تسلیم شدن کارمندش در برابر خواسته جنسی او، به قربانیی پاداش دهد یا در صورت تمکین



زندگی سلام  
دوشنبه  
۱۵ مهر ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۳۷

#### مشاوره