ماجرای دزدیده شدن «مارادونا» توسط فضایی ها

مارادونا به تازگی در مصاحبه‌ای گفته که یک بار بعد از زیاده‌روی در مصرف نوشیدنی‌های الکلی به خانواده‌ام گفتم که یک سفینه فضایی مرا دزدیده بود و...

مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

محوری

مارادونایی که در زمین فوتبال با دریبل‌های ویرانگر خود، همه را در بهت فرو می‌برد، بعد از مدتی با مصرف کوکائین و مشروبات الکلی، اسیر جادوگری این مواد شد. او در جدیدترین گفت‌وگویش گفته: «یک بار بعد از زیاده‌روی در مصرف نوشیدنی‌های الکلی، سه روز گم و گور شدم. وقتی که به خانه برگشتم، گفتم که یک سفینه فضایی مرا دزدیده بود. به خانواده‌ام گفتم آن‌ها مرا با خودشان برده بودند! همچنین وقتی کوکائین مصرف می‌کردم، دیگر انسان نبودم و شبیه زامبی بودم. هرگز آن را امتحان نکنید. شما را از جامعه و خانواده فراری می‌دهد. من انسان بی‌فرهنگ و بدتربیت‌شده‌ای نبودم ولی مشاوره‌های غلط من را به جاده تباهی کشاند. هیچ کس به کسانی که معتادان را ترک می‌دهند، مدال نمی‌دهد. دالما دخترم من را از شر مواد نجات داد.» (منبع خبر: ورزش ۳). حال به این بهانه سعی داریم در ادامه، نگاهی گذرا به ماده کوکائین، عوارض آن و آسیب‌های مصرف مشروبات الکلی داشته باشیم و چند نکته جالب از مصاحبه اخیر مارادونا درباره این مشکل را واکاوی کنیم.

مشروبات الکلی، نابودگر سیستم مغز هستند

وقتی الکل مصرف شود، فرد کنترلی روی رفتار و گفتارش نخواهد داشت. با این که الکل به ظاهر علایم هیجانی ایجاد می‌کند اما به شدت سرکوب کننده سیستم مغزی است. همچنین آسیب‌های جدی به سیستم عصبی بدن از جمله نارسایی‌های اعمال هوشی، حرکتی و بی‌ثباتی هیجانی، کاهش ادراک حسی و سرانجام از دست دادن حافظه، در بیشتر افراد معتاد به الکل دیده می‌شود. درباره ماجرایی که مارادونا از دزدیده شدنش توسط آدم‌های فضایی تعریف کرده، باید به این نکته توجه داشت که دلیل رفتارهای عجیب فردی که الکل مصرف می‌کند این است که الکل سیستم مغزی را سرکوب می‌کند در نتیجه فرد کنترل و عقلانیت اش را از دست می‌دهد و ممکن است وارد یک فاز عمیق افسردگی شود و دیگر هیچ چیزی در دنیا برایش ارزش نداشته باشد. بعضی‌ها تصور می‌کنند مشروبات الکلی، اعتیادآور نیست، این برداشت، اشتباه محض است و مشروبات هم اعتیادو هم عوارض شدید به دنبال دارد.

کوکائین چیست؟

مشکل دیگر مارادونا مصرف کوکائین بود، کوکائین یکی از قدیمی‌ترین مواد و جزو دسته مواد محرک و بسیار اعتیادآور است. ریشه کوکائین از برگ‌های کوکا که در آمریکای جنوبی می‌روید، گرفته شده است. بومیان آمریکای جنوبی از برگ‌های کوکا به منظور رفع خستگی و ایجاد حالت سرخوشی استفاده می‌کردند. حتی بعدها با توجه به آثار آن به عنوان یک داروی بی‌حسی در پزشکی مورد استفاده قرار گرفت اما به تدریج با آشکار شدن عوارض اعتیادآور آن، نگاه‌ها به این ماده تغییر کرد.

فریبی که مارادونا از کوکائین خورد!

عوارض مصرف کوکائین هم شامل عوارض جسمانی و هم روانی می‌شود. با مصرف این ماده تمرکز و سرخوشی فرد افزایش می‌یابد و این عوامل از جمله عوارض بسیار کوتاه مدت و خوشایند کوکائین است که فرد مصرف کننده را به استفاده بیشتر با دوز بالاتر ترغیب می‌کند. شاید همین آثار کوتاه مدت کافی بود تا بازیکنی مانند مارادونا به جای اتکا بر توانایی و استعدادهای ذاتی‌اش در فوتبال، به کوکائین به عنوان یک راه میانبر روی آورد.

عوارض ترسناک مصرف این ماده لاکچری!

اما از آن جایی که کوکائین باعث وابستگی جسمانی و به ویژه روانی می‌شود حتی یک بار مصرف آن می‌تواند باعث اعتیاد و وابستگی فرد به این ماده شود؛ به طوری که فرد به منظور دستیابی به حالت سرخوشی قبلی مجبور به افزایش دوز مصرفی و در صورت ترک این ماده دچار عوارض شدیدی همچون افسردگی و اضطراب و بی‌قراری می‌شود. از دیگر عوارض کوکائین می‌توان به بالا بردن فشار خون و ضربان قلب، بی‌نظمی ضربان قلب، تنگ شدن عروق و احتمال سکته قلبی اشاره کرد. توهم شدید حسی، هذیان، اضطراب و بی‌قراری، احساس خستگی، تشنج و حتی مرگ از جمله عوارض این ماده در دوزهای بالا و مستمر است. شایان ذکر است که اکنون با توجه به قیمت بسیار بالای کوکائین و نبود دسترسی راحت (نسبت به دیگر مواد)، مصرف این ماده اغلب در قشرهای مرفه جامعه رواج دارد.

اشاره غیرمستقیم مارادونا به نقش مهم خانواده در ترک مواد

ترک کوکائین مانند بسیاری از مواد نیاز به انگیزه‌های درونی قوی و حمایت اجتماعی پایدار دارد. در این راه علاوه بر موارد فوق کمک از متخصصان (روان شناسان و روان پزشکان) نیز می‌تواند بسیار راه‌گشا باشد. آن چه در این مصاحبه مارادونا و صحبت‌های دیگر او مشهود است، نقش دخترش در ترک این ماده است: «می‌خواهم به شما بگویم که وقتی مواد مخدر مصرف می‌کردم، خودرا نابود می‌کردم و این یک گام و به عقب بود و فوتبالیست همیشه باید رو به جلو باشد. این موضوع با کمک دخترم تمام شد»، این جمله‌ای است که مارادونا در یکی از مصاحبه‌هایش بیان می‌کند و نشان دهنده نقش حمایت اجتماعی در ترک اعتیاد است. بنابراین به نظر می‌رسد با حمایت اجتماعی مناسب و پذیرش بی قید و شرط بیمار (یعنی تو با وجود بیماری، به عنوان عضوی از خانواده مورد احترام و دوست داشتنی هستی) از سوی خانواده می‌توان گام بلندی به سوی ترک مواد برداشت.

کاهش طلاق با اتاق «طلاق‌آشتی»!

در یکی از روستاهای رومانی که در ۳۰۰ سال یک طلاق ثبت شده، اتاقی وجود دارد که زوج متقاضی طلاق باید دو هفته با یک صندلی، یک قاشق و بشقاب زندگی کنند و سپس طلاق بگیرند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه های اجتماعی

خبر وجود اتاق «طلاق‌آشتی» در روستایی در رومانی که راهکاری جالب برای کاهش طلاق به حساب می‌آید، در شبکه‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است. ادعا می‌شود وجود این اتاق باعث شده طی ۳۰۰ سال، تنها یک طلاق در این روستا ثبت شود اما داستان این روستا و اتاق معروفش چیست و آیا این ایده برای پیشگیری از انجام طلاق، ایده مناسبی است؟

اصل ماجرا چیست؟

«بیرتن» روستایی در رومانی است که در گذشته از روشی خاص برای پیشگیری از طلاق در آن جا استفاده می‌شده است. در این روستا اتاقی وجود داشته که ترجمه درست‌تر نام آن «زندان زناشویی» است. در این اتاق از همه وسایل ضروری تنها یک عدد وجود داشته است. در زمان حضور در این اتاق، زوج متقاضی طلاق باید تلاش می‌کردند مشکلات خود را حل و فصل کنند. اگر موفق به این کار می‌شدند بعد از دو هفته اجازه خروج از اتاق را داشتند، در غیر این صورت زوج موظف بودند تا شش هفته در این اتاق زندگی کنند و از آن خارج نشوند تا اجازه طلاق برایشان صادر شود. در تاریخ آمده که در مدت ۳۰۰ سال تنها یک زوج این زمان را به پایان رسانده و طلاق گرفته‌اند. (منبع: ancient-origins.net/) اما آیا این روش که زن و شوهر متقاضی طلاق را مجبور به تلاش دوباره کنیم، ایده خوبی است یا این که این زندانی شدن در رابطه می‌تواند عوارض مضاعفی به دنبال داشته باشد؟

ایده خوبی است اگر...

اگر به حضور در این اتاق، به عنوان فرصتی برای فکر کردن و تلاش دو نفره در حل و فصل مشکلات نگاه کنیم، این ایده را می‌توان مثبت در نظر گرفت. به ویژه که گاهی این دخالت بیش از حد اقوام است که به مشکلات همسران دامن می‌زند. در واقع داشتن تجربه دو نفره برای مقابله با مسائل و تلاش برای استفاده از توانمندی‌های خود در حل آن‌ها از جمله تجربه‌هایی است که متاسفانه گاهی برخی همسران حتی چند سال بعد از ازدواج هم از آن بی‌بهره‌اند چرا که هر بار می‌خواهند مسئله‌ای را به گفت‌وگو بگذارند، پای یک فامیل یا یک عضو خانواده به داستان باز می‌شود. اما جدای از این مزیت، این روش می‌تواند عوارضی جدی به دنبال داشته باشد.

این شیوه، بی‌آسیب هم نیست

بررسی‌ها نشان می‌دهد زمانی که همسران احساس می‌کنند در زندگی مشترک خود به بن‌بست رسیده‌اند و از طرفی امکان خروج از آن را ندارند، میزان رفتارهای غیرمنطقی آن‌ها می‌تواند افزایش محسوسی پیدا کند. از دید برخی جامعه‌شناسان یکی از دلایل خشونت‌های شدید نسبت به همسر، در قالب قتل یا تلاش برای قتل، متاثر از همین احساس گیرافتادن در زندگی مشترک ناکارآمد و تلخ است. بر این اساس می‌توانیم بگوییم ایده اعمال فشار برای ادامه زندگی مشترک چه در قالب «زندان زناشویی» و چه در اشکال دیگر، نه تنها سازنده نیست که گاهی مخرب و آسیب‌رسان هم خواهد بود.

ایده خوبی است اگر...

اگر به حضور در این اتاق، به عنوان فرصتی برای فکر کردن و تلاش دو نفره در حل و فصل مشکلات نگاه کنیم، این ایده را می‌توان مثبت در نظر گرفت. به

هرجا خواستگاری می‌روم چون بچه دارم، جواب رد می‌دهند!

یک دختر پنج ساله دارم و می‌خواهم ازدواج کنم. همسرم را طلاق دادم چون به من خیانت کرد. ۳۱ ساله هستم. هرجا می‌روم خواستگاری، دخترم را قبول نمی‌کنند و جواب رد می‌دهند. آیا دختر من گناهی کرده؟ کمکم کنید. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره ازدواج

برای ازدواج مجدد وقتی بچه دارید، قبول کردن شرایطتان باید اولویت اول ملاک‌های‌تان باشد و در کنارش، ملاک‌های بعدی را مطرح کنید. بعضی آقایان برای ازدواج مجدد به دنبال این هستند که همسری بهتر از قبلی پیدا کنند و این تصوری اشتباه است. باید به دنبال همسری باشید که آرامش را برای شما و فرزندتان به ارمغان بیاورد نه الزاما از همسر قبلی‌تان بهتر باشد.

در انتخاب ملاک‌های‌تان بازنگری کنید

باید فردی که فرزند دارد یا شخصیتی را که فرزند دوست است برای زندگی انتخاب کنید. بهتر است که علل نه گفتن طرف‌های مقابل‌تان بررسی دقیق‌تر شود. آن‌ها چه خواسته‌هایی دارند؟ در پیام‌تان از ملاک‌های‌تان برای انتخاب همسر نگفته‌اید و این که تا امروز به خواستگاری چه دخترهایی با چه ویژگی‌هایی رفته‌اید اما به احتمال زیاد دختری به شما جواب مثبت می‌گوید که یا از ازدواج قبلی داشته یا تفاوت سنی‌اش با شما کم باشد.

جلسه اول خواستگاری، فرزندتان را نبرید

نکته بعدی این که قرار نیست از جلسات اول خواستگاری، فرزندتان را با خودتان ببرید. بهتر است که ابتدا خودتان، یکدیگر را بر اساس معیارهای‌تان بررسی کنید تا به شناخت بهتری از یکدیگر دست یابید. در ادامه خواستگاری، اگر نظر هر دو نفر مثبت بود، از جلسه سوم به بعد فرزندتان را به جلسات خواستگاری ببرید یا آشنا کنید که این مراحل آشنایی هم روال خاصی دارد و در این زمینه، بهتر است از یک مشاور کمک بگیرید.

همسر می‌خواهید یا مادر برای فرزندتان؟!

وقتی از جلسه اول خواستگاری با فرزندتان می‌روید یا این که همه صحبت‌های شما در این جلسات حول فرزندتان است، آن خانم احساس می‌کند شما بیشتر از گرفتن زن می‌خواهید که مادر برای فرزندتان بگیرید و احساس بی‌ارزشی به او دست می‌دهد و عقب‌نشینی می‌کند. باید پذیرفت که بعضی خانم‌ها از زیر ذره‌بین بودن برای مراقبت از فرزند می‌ترسند و وارد زندگی مشترک با مرد بچه‌دار نمی‌شوند. بهترین کار ممکن این است که شما به طرف مقابل‌تان احساس امنیت بدهید و مثلا به او بگویید: «من وقتی شما وارد زندگی‌مان بشوید، به تربیت‌تان اعتماد دارم.» در نهایت به شما پیشنهاد می‌دهم اگر از کسی خوش‌تان آمد، حتما مشاوره قبل از ازدواج را جدی بگیرید تا مطمئن شوید که آن فرد، همسر خوبی برای شما و مادر خوبی برای فرزندتان خواهد بود یا نه.

خاطره‌های بامزه خانمانه

بانوان

اگر مخاطب همیشگی ستون بانوان باشید، می‌دانید که یک روز در هفته و در همین ستون از خاطره‌های بامزه خانم‌ها می‌نویسیم. شایان ذکر است که شما هم می‌توانید خاطره‌های بامزه و تجربه‌های شیرینی را که در زندگی برایتان پیش آمده در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

*یه بار رفته بودم خونه دوستم، روی مبل نشسته بودیم و حرف می‌زدیم که دیدم مامان دوستم با یک سبد میوه اومد سمت ما. منم گفتم که وای، چرا این قدر زحمت می‌کشید، تورو خدا ببایین بشینید و.... اما مامان دوستم خیلی آروم و با لبخند اومد نشست کنارم و بعد دیدم توی سبدش سیب‌زمینی گذاشته و می‌خواد واسه ناهار شون پوست بکنه! از خجالت زود خداحافظی کردم و اومدم بیرون.

*من معلم ابتدایی هستم. اوایل مهر به یکی از بچه‌ها گفتم که برو فلانی رو صدا کن و بگو بیاد این جا. اونم گفت: «خانم، برو بابا!». بهش گفتم: پسرم این چه طرز حرف زدنه؟ باید با ادب صحبت کنی. اونم یه کم فکر کرد و گفت: «خانم بروید بابا!»

*چند وقت پیش، مادر بزرگم حالش خوب نبود و قرار شد من ببرم‌شون دکتر. رسیدم مطب و زمانی که نوبت‌مون شد، آقای دکتر از مادر بزرگم پرسید که مادرجان، قلیون می‌کشی؟ و مادر بزرگم جواب داد: «نه، قربونت پسرم، قبل از رفتن کشیدم و بعدش اومدم پیش شما»! فقط شانس آوردم خودم دکتر زدم زیر خنده وگرنه من که اصلا نمی‌تونستم خنده‌ام رو نگه دارم!

قرار و مدار

روز تمرین شنای سوئدی تو خونه!

برای انجام بعضی ورزش‌های هوازی مثل شنای سوئدی، نیازی به خرید وسایل گران قیمت ورزشی یا یک محیط بزرگ نیست، فقط کمی انگیزه می‌خواد تا سلامتی‌تون رو تضمین کنین. از امروز با روزی ۵ تا شنا تو زمان‌های فراغت‌تون شروع کنین و....

از دنیای روان شناسی

آلودگی هوا افسردگی را بیشتر می‌کند

در دنیای امروز آلودگی هوا به یکی از معضلات پیچیده و البته همیشگی در زندگی انسان‌های سراسر جهان تبدیل شده است. تاثیرات مخرب آلودگی هوا بر بدن انسان قابل انکار نیست اما تکان دهنده‌تر آن که طبق پژوهشی جدید این نوع آلودگی بر سلول‌های مغز و ایجاد افسردگی در بدن افراد نیز تاثیر گذار است. همان‌طور که می‌دانید، افسردگی فصلی یکی از انواع اختلالات خلقی است که به صورت دوره‌ای در فصول سرد سال بیشتر در بین افراد دارای زمینه بیماری‌های روانی و عصبی، مشاهده و در زمان وارونگی هوا که آلودگی به همراه دارد، تشدید می‌شود. به تازگی نشریه گاردین در گزارشی به تحقیق در یکی از دانشگاه‌های انگلیس پرداخته و تاثیر آلودگی بر میزان افسردگی را بررسی کرده است. طبق این پژوهش در اماکن با هوای آلوده میزان افسردگی افراد بیشتر می‌شود. «جوزف هیز» یکی از محققان این پژوهش می‌گوید: «شواهد نشان می‌دهد آلودگی هوا به زعم خود بهداشت روان را به خطر می‌اندازد. همچنین به نظر می‌رسد آلودگی هوا عواقبی شفاف و قابل ردیابی در کوتاه و بلند مدت بر روان انسان دارد. این تاثیرات در کودکان، سالمندان و افراد در سن اشتغال، واضح‌تر دیده می‌شود. همچنین باید گفت افرادی که به بیماری‌های عصبی و به ویژه افسردگی مبتلا هستند، در این شرایط جوی به طور مداوم خسته و بی‌حوصله می‌شوند، سردردهای میگرنی و عصبی در آن‌ها تشدید می‌شود و حالت گیجی و منگی به آن‌ها دست می‌دهد.»

منابع استرس‌زای زندگی‌تان را تعدیل کنید

پژوهشگران این تحقیق در انتها توصیه کرده‌اند در مواقع تشدید بحران آلودگی بهتر است منابع استرس‌زا را تعدیل کرد یا کاهش داد؛ برای نمونه، استرس خود را درباره شغل یا ترافیک باید کاهش داد، ساعت استراحت و خواب را افزایش داد و تا حد امکان فعالیت‌های ورزشی و بدنی در فضاهای بسته انجام داد. مایعات بیشتر به خصوص شیر و آب میوه بنوشید و علاوه بر نوشیدن مایعات باید مصرف میوه و سبزی‌های تازه را در چنین روزهایی افزایش داد. شایان ذکر است تحقیق مذکور در نشریه Environmental Health Perspectives، منتشر و از اطلاعات مربوط به ۱۶ کشور در آن استفاده شده است. **منبع: مهر**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*گفت‌وگو با سه بازیگر «آن ۲۳ نفر» در صفحه نوجوان به ویژه صحبت‌های «محمدرشنو» که یک بازیگر تئاتر تقریبا موفق هم هست، خواندنی بود.

موسی، ۱۷ ساله

*در پرونده زندگی سلام که درباره لوگوها نوشته شده، لوگوی ویکی‌پدیا و بنز از همه جالب‌تر بود و یک مفهوم جذاب پشت سرشون بود که تا حالا نمی‌دونستم.

*شما که در صفحه خانواده نوشتید یک زوج آفریقایی، نان و کره به جای کیک عروسی دادن به مردم، عروسی خودتون کیک نداشته؟ به ما که رسید، نون و کره بدیم به مردم تا آبرومون بره؟

*در پرونده سرگذشت لوگوها نوشتید که یاهو یعنی یاغی! تازه خدماتش به انگشت کوچیکه گوگل هم نمی‌رسه. فقط ادعا داره این یاهوو بس!

*در پاسخ به سوال مطرح شده در ستون بالتازار صفحه نوجوان: «چرا صبح بیدار شدن این قدر عذاب‌آور است؟» به جای اون همه توضیح باید یک جمله می‌گفتین که چون نوجوان‌ها خیلی دیر می‌خوابن.

*در مطلب آشنایی با رشته تی‌آر ایکس که در صفحه سلامت چاپ شده، از قیمت وسایل مورد نیازش چیزی ننوشتید.

*همکار عزیزم، جناب آقای میثم حقدادی، ممنون که دیروز کارهای من رو پیگیری کردی. واقعا حالم خوب نبود و نتونستم بیام سر کار. خدا خیرت بده که کار مردم رو راه انداختی.

رفیقت، محسن