

درباره اعتیاد

مشکلات خانوادگی و حرفه‌ای، خواب و خوراک را از او گرفته بود. از شاد و سرخوش بودن و لذت بردن تصور درستی نداشت. هر روز فشارها سنگین تر و سنگین تر می شد. او هم مثل من و شما دوست داشت شاد باشد. از نه دل بخندد و احساس رضایت کند. اما درمانده شده بود...

... همه چیز به اختیار شروع شد! نخستین تجربه چه لذت بخش بود! پیام داد. دقیقاً به خاطر داشته باش که چه کرده‌ای؟! و چند روز دیگر... حس خوشایندی دیگر! قرار از فشارها و... مصرف دیواره و چند باره و دیگر نه یک انتخاب که اجباری درآورد!

اعتیاد چیست؟! اکثر ما فکر می کنیم اعتیاد تنها مربوط به مصرف تریکبات شیمیایی و موادی چون الکل، نیکوتین، کوکائین و ... است. اما روانشناسان معتقدند هر آنچه که باعث تحریک و سپس نیرو گرفتن شخص شود می تواند اعتیادآور باشد. هر گاه یک عادت مبدل به یک اجبار شود، مانند قمار، مصرف مواد مخدر، الکل یا حتی بازی کامپیوتری، چت کردن، پرسه زدن در شبکه و ... می تواند اعتیاد به حساب آید.

هر گاه چنین رفتارهایی بیش از یک علاقه و تمایل ساده بوده و مبدل به ضرورت و اجبار شود، همراهی را در وجود ما به منجر به اعتیاد شخصی به آن مورد خاص می شود.

چگونه می توان فهمید که عادت به اعتیاد تبدیل شده است؟! با استفاده از چند نشانه ساده و جست وجوی آنها در خود سؤال بالا پاسخ داده می شود!

- عدم توانایی در توقف یک عادت، علی رغم نتایج و عواقب ناخوشایند و مشکل آفرین آن.
- تمهیب و یافتناری زیاد و درازمدت بر آن عادت، ولی به قیمت یافتن از سایر جنبه ها و ابعاد زندگی ویا از دست دادن ارزش های زندگی.
- ادامه عادت در حالی که منجر به ایجاد تغییر در خلق و خو و تغییراتی در ساختار و عملکرد مغز می شود.

تغییراتی در ساختار و عملکرد مغز می شود. حقیقت این است که مصرف مواد مخدر، یک

همان سطح لذت و رضایت ابتدایی داشته باشد.

خطرناک ترین اعتیاد
همه ما استفاده ی نهانی در اعتیاد به چیزهایی داریم. [هر انسانی علاقه به فرار از درد و رسیدن به لذت را دارد. در شروع اعتیاد به مواد مخدر یک سرگرمی و یا راهی برای فرار از مشکلات است. اما کم کم حس آرامش و رضایت ابتدایی تغییر می کند تا جایی که موجب میوه شخص مماند و اطر افیانش می شود.]. روزگاری میوه مخدر و مصرف آن مخصوص افراد ثروتمند و طبقه مرفه می بود. اما امروزه یک جوان می تواند چند گرم آن را با میلی ادک (و گاها به قیمت خرید یک بلیت سینما) تهیه کند!

از کجا شروع شد؟! هیچ کس الکل، کوکائین یا حتی یک نخ سیگار را همراه با برشی نان، به عوض پتیر یا ... استفاده نمی کند. نخستین بار او به سراغ این مواد می رود و مصرف آنها حق انتخاب بود. خیلی ساده «مواد» هودن هیچ سن تازاری، شروع می کند. نخست احساس خوبی دارد، اما با ادامه مصرف احساس می شود معناده است. کم کم به برای یافتن مناسجه می شود. سرانجام آن که می تواند بافتن تبدیل به این اجبار شده است. او به معنای خود قصد و تمایلی برای معناده شدن نداشت. اما همه چیز یک اتفاق ساده بود.

دکتر (Alan Ieshner) ریاست انجمن مبارزه با مواد مخدر می گوید: «اعتیاد زمانی اتفاق می افتد که مصرف گهگاه میوه مخدر به مصرف هفتگی، سپس به مصرف روزانه تبدیل شود و سرانجام در کمال تعجب به حس نگرانی و اعتراضی درآورد می شود.»

من معناده
همه معتادین به مواد مخدر در شروع به صورت گهگاه به سراغ این مواد می روند. در این مقطع با اراده خود مصرف می گردند که تحت کنترل آنهاست. ولی با گذشت زمان و ادامه مصرف، فرد از کنترل دست آزادی به یک مصرف اجباری تبدیل می شود و از آنجایی که این تغییر در طی زمان رخ می دهد، باعث تغییراتی در ساختار و عملکرد مغز می شود. حقیقت این است که مصرف مواد مخدر، یک

یک «نه» گفتن ساده!!

میثو ضابطیان



هر انسانی علاقه به فرار از درد و رنج و رسیدن به لذت دارد. در شروع، اعتیاد به مواد مخدر یک سرگرمی و یا راهی برای فرار از مشکلات است. اما کم کم حس آرامش و رضایت ابتدایی تغییر می کند تا جایی که موجب تباهی شخص و اعتاد و اطر افیانش می شود

اما کم کم حس آرامش و رضایت ابتدایی تغییر می کند تا جایی که موجب تباهی شخص و اعتاد و اطر افیانش می شود

بیماری مغزی است. بررسی های علمی اخیر نشان می دهد که اعتیاد مانند بیماری «بارکیتسون»، «شیزوفرنی» و «افسردگی پایلینی» یک بیماری مغزی است که در طی زمان پیشرفت می کند و مصرف مکرر آن ساختار مغز را تغییر می دهد. تغییراتی که حتی تا سال ها پس از ترک این مواد باقی می ماند.

برای کم معناده هیچ و محرکی قوی تر از رسیدن به مواد نیست. تمام هدف ها و افکار چنین شخصی بر رسیدن به مواد و سپس حس سرخوشی متمرکز می شود. تا جایی که حتی حاضر است دست به برخی جرم ها، جنایات و ترک خانواده و فرزندانش برای رسیدن به مواد دهد.

مغز انسان و اعتیاد
همان طوری که ذکر شد مواد مخدر عملکرد سیستم مغز را مختل می کند. بدن انسان پوشیده

دهنده های عصبی قرار می دهند.

- ۱- با عت و توقف تولید آنها در مغز می شوند.
- ۲- به عوض اتصال به انتقال دهنده عصبی به گزیده ها می شوند.
- ۳- مانع ورود و خروج آنها از سلول های عصبی می شوند.
- ۴- قسمت هایی از سلول را که به طور طبیعی مکان ذخیره انتقال دهنده هاست. از وجود آنها خالی می کنند.
- ۵- تعداد گزیده ها برای نوعی خاص از انتقال دهنده های عصبی را افزایش می دهند.
- ۶- برخی از گزیده ها را نسبت به انتقال دهنده ای خاص حساس تر می کنند.
- ۷- حساسیت برخی دیگر از گزیده ها را به آنها کمتر می کنند (و منجر به تحمل می شوند)
- ۸- سیستم بازگشت مجدد انتقال دهنده به عصب

فرستنده را مختل می کند.

سرخوشی و دوپامین
«دوپامین» ترکیب شیمیایی است که به عنوان انتقال دهنده عصبی در اعتیاد به عنوان اصلی ترین ترکیب دخیل است. مصرف موادی چون الکل، نیکوتین، مسکن ها، خواب آورها و کوکائین باعث افزایش سطح دوپامین می شود.

بالا رفتن میزان «دوپامین» از چپتی خوب و از جهت دیگر مضر است. جنبه مثبت آن موقتی است و در کوتاه مدت باعث حس لذت و سرخوشی می شود. اما تأثیر منفی این مساله در درازمدت و روی مغز است که باعث اعتیاد می شود و فرد هر روز برای رسیدن به سطح سرخوشی اولیه نیاز به مصرف بیشتر مواد را دارد.

زمانی که شخص به طور ساختگی و مصنوعی سطحی بالا از دوپامین داشته باشد. مغز در ادامه این اتفاق غریز طبیعی، شروع به پایین آوردن کم کردن ذخایر داخلی از این ترکیب می کند و وابسته به حضور موادی جهت تأمین این سطح در نتیجه اختلال در عملکرد طبیعی می شود.

حالا اگر شخص به علنی از مواد ذکر شده کمتر مصرف کند، سطح دوپامین او کم شده و فرد معناده احساس لذت کمتری می کند و نشانه هایی از افسردگی، حس خشکی و کوفتگی را می توان در او یافت و در نتیجه شخص برای فرار از این ناراحتی های روحی و جسمی به مصرف بیشتر و بیشتر پناه می آورد.

سیستم «لیکاید» در مغز انسان مسؤل ایجاد حس لذت است. مصرف «کوکائین» و «امفامین» باعث قرار گیری «دوپامین» بیشتر بر روی سیناپس های کلیدی برای لذت زمانی طولانی در و نتیجه ایجاد حس لذت و رضایت می شود. در اینجاست که مغز همان پیام «دوپامین» دوباره شروع کن و... و امخاره می کند مانند آب و غذا به مواد مخدر میزند می شوم و مصرف آنها به ضرورت بدل می شود.

سایر عوارض ناشی از مصرف مواد مخدر
عوارض خطراتی که کوکائین بر روی بدن انسان ایجاد می کند تقریباً وسیع و بسیار کلون آفرین است. ناراحتی های در ارتباط با سیستم قلبی عروقی، تشنجه «مصرف درد قفسه سینه»، سیستم عصبی سردهای مکرر، مشکلات گوارشی (خصوصاً دردهای شکمی و یبوع) ایجاد می کند.

این هم آماری تکان دهنده
اعتیاد مشکل بسیار آرتز که جوامع بشری است. بری مثال ۱۱ میلیون آمریکایی (ماری جوانا) مصرف می کنند و سالانه ۲۴ هزار نفر آنها در اثر مصرف تتاکو و مواد وابسته کشته می شوند. این در حالی است که علت بیش از ۱۰ هزار مرگ در طی سال در این کشور به مصرف الکل و عوارض و حوادث ناشی از آن ارتباط دارد و ۱۸۵ میلیون دلار در سال هزینه اعتیاد در این کشور است.

از میان وبلاگ های شما:



استقامت لندن، جتی پاک دوندۀ نیمه فیلح مارتان لندن موفق شد از خط پایان این دیدار عبور کند. این خبیر برای کسانی خوب است که اگر از ختام پاک ۵۴ ساله که پس از جراحی به علت تومور مغزی با فلج نسبی مواجه شد، پس از ۶ روز از پایان مسافه ماراتن لندن سرانجام روز گذشته موفق شد مسیر ۲۶٫۲ مایلی تروتمند شود. استقامت لندن را بیمیاد و از خط پایان عبور کند. نکته جالب توجه این است که او ۱/۵ میل پایانی این دیدار را به همراه امتر ۸٫۲ ساله خود طی کرد. پاک پس از کسب این موفقیت گفت: «هنگامی که در بیمارستان شوری دروم هرگز نمی کردم بتوانم چنین دوران استثنای را پشت سر بگذارم. از این دو همواره ازرو داشته ام پس از اینکه بار دیگر شانس زندگی دوباره را به همراهی ازدم جاش دیدگری را تجربه کردم».

و در ادامه گفت: «در نخستین روز برگزاری تروتمند خود استقامت لندن کرم به شدت درد گرفت اما کم کم همه درد را رتفیع شد و راحت تر به راه خود ادامه دادم».

پاک که در جراحی حتی قادر نبود انگشت خود را به حرکت درآورد، پس از ترمیمات سخت توانیشی توانست بار بردود تا ضمن شرکت در مسابقات

تاخوردۀ اروهمای نارخمر.

او گفت: لباس سفید تولدم کهنه شده. نگاه کن! من گفتم: این که چیزی نیست من گفتم: این که لباس من خواهی برای چه؟

او گفت: کاش بیشتر می مردم. شاید بهتر بود. من گفتم: من که بیشتر می مردم چه کرده ام. جز این که کوله سفید رنگم، یادت که هست؟ تو هم داشتی مثل کوله من با همان رنگ و همان شکل ولی مال من پرتر شده نمی دونم اصلاً خوبی به یا نه؟

او گفت: من کوله ام را کم کرده ام. جز چندتا سبب سرخ که برای زمان گرگسنگی ام بود باقی را گم کرده ام.

من گفتم: راستی تولدت مبارک

او گفت: کی به دنیا می آیی؟

رب العالمین... بسم الله الرحمن الرحیم. الحمدالله و او قیرش دور شدم...

فساد
بیاده گری کم آسمان آبی ذهنم را جواریابهایی که پدرم برالم خرید.

مردم شهر با ذهنهایی پر از بیست و چهار ساعت برنامه ریزی هلیی از چه کنم عبور می کنند و من در صورت پریشانی از آنها می مانم: چه می خواهی؟

گرمی من کم همچنان

با سبب سرخی در دستم که نامم از کدام باغ دل چمنی

از ترس آنکه گرمی در عادت به زندگی کرده باشد گازی به سرخی وسوسه انگیزش نمی نرم

باز هم گرمی من کم بیاده دهه، تنهایی تنها مردم همچنان در سر هستند

زبانم و تالیی در هر

یک نفر فریاد زد: آقای مردم... اینجاست. پیدا شد...

به آسمان خیره می شوم. هنوز خالی از هر انسان بیادای است.

کلاهی عبور کرد و هیچ کم نفیهد

سبب میمون در دستم هست. نارس نیست

نمی دالم، نمی دانم با کدام سرم گرمی هست یا نیست

گوشه ای از شهر ترافیک سنگینی دارد

یک نفر مدام بوق می زند

هیچ وقت تریهیدم ام

نه از جاده های خاکی

نه از گرمی در سبب

خوشبختی مردم غروب کرد

سحر در قلمم دیگر گرفت

هنوز ترافیک هست

سببی گزاره زد شد...

چیزی برای امروز



خیابانهای بغداد و موصل یک سادی بادی که شبیه فیلم های ژوئید شده بود.

بچه ها با حیرت به تانک ها و تفنگ های عجیب و غریب سربازان آمریکایی نگاه می کردند و گاه با تفنگ های چوبی شان ادای آنها را در می آوردند. این فضای وحشت زده و اعگاسان شایم و روشنتر در عین هایشان به تصویر کشید.

عکس های مطبوعاتی سال گذشته عراق بیشتر پیرامون گشت های شایه سربازها، جست وجوی خانه به خانه آنها به دنبال سله و ترورست ها و دلنگسی سرباز برای خانواده هایشان بود.

اما حالاب در کشور این انتخابات عراق، آمریکا اصرار دارد نشان دهد در این کشور آرامش نسبی برقرار است. عکاسی ها دیگر از اشکوارهایی سپاسی عکس نمی گیرند.

سال ۲۰۰۵ سال عکس هالی است که رابطه صمیمانه مردم عراق و سربازان آمریکایی را نشان دهنده.

در این عکس یک سرباز آمریکایی با بچه های موصل قوتلای شمنی بازی می کند.

عکاس در توضیح عکس آورده که این سرباز در اصل مشغول گشت به دنبال آبشارهای مواد منفجره و سلاح های مخفی هستند.

کوجه W

شانس زندگی

تابستان بیشتر مردم خود را به آب استخرها می سیراند.

وقتی نام جگوزی و استخر را می شنویم به طور حتم می گویم این محصول فرنگی است و شاید اصلاً به فکرمان نرسد که شاید ما ایرانی ها نیز استخر و جگوزی داشته ایم. شماچه فکر می کنید؟ باید بگویم که ما ایرانی ها ۲۰۰ سال پیش استخر و جگوزی داشته ایم. می گوید کجاست این استخر و جگوزی بله به شما می گویم کافی است وقتی به استخوان نصف چران سری زدید از حمام علی قلبی آقا که یک اثر تاریخی منحصر به فرد دارای استخر و جگوزی است دیدن کنید.

این حمام دارای چهار حوض یا همان استخر امریزی به همراه سکوگی برای شیرجه کشی که در هیچ یک از حمام های تاریخی کشور نیز وجود ندارد. این اثر تاریخی در اواخر عهد صفوی زمان شاه سلطنت حسین ساخته شده است. آب سرسره های همان جگوزی در کنار این چهار حوض (استخر) و ده کاربری درمانی داشته است. این آب سرسره ها و سکوگی با طرزهای امروزی دارای رطغی بسیار و آب و سنگی است که می داده اند و آب گرم با فشار از بالای آن خارج می شده است.

جالب اینکه هنوز نمی دانند که آب ورودی به چهار حوض و آب سرسره چگونه تنظیم می شده است و این موضوع هم مانند حرکت ماره های گوردارجان و گرم شدن مسجدمسجد جامع صفاه مغز یک معما می ماند.

است.

خب حالا جی فکر می کنید؟ راستش نظر مرا بخواهید به شما می گویم که این فرنگی ها از آنچه ما در تمدن دیرینه ما داشته ایم الگودارند کرده و ما تغییر آن را دوباره به ما برگردانده اند.

پس از ۶۰۰۰

یک دوندۀ از خط پایان عبور کرد

گروزی پس از قهرمانی پاولا رادکلیف در مسابقات

از عشق گفتن

شاعر زینت توسط زهرا رهایی به فارسی ترجمه و به همت مؤسسه انتشارات نگاه در سال ۱۳۸۰ با عنوان «صدغزل عاشقانه» منتشر شده است.

دستان تو از چشمان من به جانب روز و پز می کشید
بروهای دردم گستر گدند آسمانی خوش
عتمنا رجمه ای وحشی پراکنده مادر جنگل
مانه و آسمان می کشید همچون کندوبی

دست تو بازگشت بر کوزان
چنان پرست که سرگردانی خوش باورم شد
بر چشم دریده از سایه ام
روشنی
قلب درخشان، اهریم روشن
خوشه یکتا، نمریز قائم
سرانجام اینجایی، بی تنهایی و بی نتهاپان،
دور از هندان شهر و شوم
آن گاه که خط پاک به گرد کموتز خوش یپید

و آتش صلح را به خوراک خاد پاس دارد،
من و تو این ارغوان آسمانی را بنیاد نهادیم.
قلب و عشق عریان در این خانه می زند.
روهای خشمناک، دوهای تلخ بلیغ،
اراد هایی سخت تر از روای پتک
چاه مضاعف عشاق کوفت
تاکه در تردید بر خاست، همسان.
قلب و عشق همچو دو بال،
این عشق روشن شکل گرفت.