هشت راهکار طلایی برای تقویت حافظه

بخش اجتماعی– همانطور که تقویت اعضای بدن و عضلات از جمله برنامه ی روزانه ی بسیاری از افراد است بهتراست تقویت حافظه هم در برنامه افراد باشد تا دچار آلزایمر نشوند. برای اینکه بتوانیم به تقویت حافظه بپردازیم باید به دنبال راهکارهای طلایی باشیم. پس توصیه می کنیم که این مقاله را بخوانید تا با ۸ راهکار طلایی برای تقویت حافظه آشنا شوید.

۱. کارکشیدن از حافظه

توآیلا ثارپ (TWYLA THARP)، طراح مشهور آمریکایی، در زمینه‌ی تمرین حافظه به نتایج جالبی دست یافته است. وی می‌گوید هر وقت پای تماشای اجراهایی که خودش طراحی کرده می‌نشیند، سعی می‌کند ۱۲ تا ۱۴ مورد از اصلاحاتی را که قصد دارد بعدتر با گروهش در میان بگذارد، حفظ کند. چنانچه فکر می‌کنید حفظ کردن این تعداد اصلاحات، کار شاقی نیست، سخت در اشتباه هستید. ثارپ در کتاب عادت خلاق ادعا می‌کند اغلب مردم فقط می‌توانند حداکثر سه مورد از اصلاحات را به یاد بیاورند. مقصود ثارپ این است که یاد بگیرید نکات مورد نظرتان را یادداشت نکنید، بلکه به ذهن بسپارید و سپس سعی کنید هر نکته را از حفظ با دیگران به بحث بگذارید. پژوهش‌هایی که پیرامون قدرت مغز انجام شده‌اند نیز به تأثیر مثبت این تمرین اذعان دارند. فعالیت‌های ذهنی، به ویژه فعالیت‌هایی که عملکرد مغز را در تمامی سطوح (دریافت، یادآوری و تفکر) تحریک می‌کنند، موجب بهبود بهره‌وری مغزو تقویت حافظه می‌شوند.

شاید با خودتان بگویید ما که طراح نیستیم، پس این تمرین به دردمان نمی‌خورد. اما شاید در موقعیتی قرار بگیرید که لازم باشد در مورد یک سخنرانی اظهار نظر کنید یا ممکن است دوستتان علاقه‌مند باشد درباره‌ی آثار جالبی که در بازدید اخیرتان از فلان موزه مشاهده کردید، گپ بزنید. موقعیت‌هایی از این قبیل، فرصت‌های بسیار مناسبی هستند تا ماهیچه‌های مغزتان را ورزش دهید. تکرار، ساده‌ترین راهکاری است که در یادآوری هر چیزی مؤثر است. فرض کنید با شخص جدیدی به اسم سیاوش آشنا شده‌اید. وقتی سیاوش خودش را معرفی کرد، بهتر است به جای اینکه بگویید «از آشنایی‌تون خوش‌وقتم.» از جمله‌ی «سیاوش، از آشنایی باهات خوش‌وقتم.» استفاده کنید تا با تکرار اسم طرف مقابل، اسمش را راحت‌تر به خاطر بسپارید.

۲. تکرار مداوم یک کار جدید

وقتی خودتان را به انجام مداوم یک کار جدید عادت می‌دهید، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز شکل می‌گیرند که موجب می‌شوند در انجام کارهای جدید، کارآمدتر و پرسرعت‌تر ظاهر شوید.

یک کودک سه ساله به طور حتم آنقدر بزرگ شده که بتواند قاشق و چنگال دست بگیرد. اما فقط کافی است کودک دلبندتان را موقع غذا خوردن به حال خودش رها کنید تا ببینید چه افتضاحی به بار می‌آورد. کودکان در این سن اگرچه می‌توانند قاشق و چنگال دست بگیرند، هنوز قادر نیستند با قاشق و چنگال، شبیه بزرگ‌ترها غذا بخورند، اما سعی می‌کنند با تکرار مداوم این رفتار که البته در تمرین‌های اولیه چیزی جز کثیف‌کاری نیست، روش صحیح غذا خوردن با قاشق و چنگال را یاد بگیرند. با تکرار مداوم این رفتار، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز کودک شکل می‌گیرند و موجب می‌شوند کودک در نهایت یاد بگیرد شبیه بزرگ‌ترها غذا بخورد.

حتما دل‌تان می‌خواهد بدانید بزرگسالان چطور می‌توانند مغزشان را به تشکیل مسیرهای عصبی جدید وادار کنند؟ قدم اول این است که انجام هیچ کاری را به تعویق نیندازید. شاید بگویید عادت به تعویق انداختن امور چنان در رفتارتان ریشه کرده که نمی‌توانید ترکش کنید. اما برای اینکه موتورتان راه بیفتد، پیشنهاد می‌کنیم کاری را انتخاب کنید که معمولا طرفش نمی‌روید. سپس به انجام قسمت کوچکی از این کار مشغول شوید. از آنجایی که این کار کوچک در راستای تکمیل همان کار بزرگ‌تری است که معمولا طرفش نمی‌رفتید، تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می‌شود.

مثلا چنانچه عادت ندارید میز تحریرتان را مرتب کنید و همیشه انجام این کار را به تعویق می‌اندازید، می‌توانید با مرتب کردن فقط یک برگ کاغذ شروع کنید.

یعنی از بین انبوه وسایلی که روی میز تحریرتان جمع شده است، یک برگ کاغذ بردارید و همان یک برگ را سر جایش قرار دهید. حتی می‌توانید برای شروع، بدون اینکه به کاغذ مورد نظر دست بزنید، فقط تصمیم بگیرید چه بلایی سرش بیاورید: آیا لازم است این کاغذ را دور بریزید یا داخل کِشو قرار دهید؟ در این مرحله، نیازی نیست کاغذ مورد نظر را در سطل آشغال بیندازید یا به داخل کِشو منتقل کنید، فقط کافی است در موردش تصمیم بگیرید. با همین اقدام خیلی خیلی کوچک می‌توانید دست به کار شوید و مطمئن باشید تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می‌شود. با ادامه‌ی این روند، به تدریج از فردی تنبل که عادت دارد انجام هر کاری را به لحظه‌ی آخر موکول کند، به فردی زبر و زرنگ تبدیل خواهید شد که هر کاری را به وقتش انجام می‌دهد.

۳. یادگیری یک مهارت جدید

بدیهی است که هرچه بیشتر از مغزتان کار بکشید، عملکرد مغز بهبود می‌یابد و موجب تقویت حافظه شما می شود. مثلا یادگیری یک ساز جدید موجب خواهد شد در تبدیل اطلاعات دیداری (نُت موسیقی) به یک کار عملی (نواختن ساز) مهارت بیشتری پیدا کنید. یا مثلا یادگیری یک زبان جدید، مغزتان را با طرز تفکری متفاوت مواجه خواهد کرد و ناگزیرتان می‌کند خودتان را به شیوه‌ی دیگری ابراز کنید. حتی می‌توانید یک قدم بلندتر بردارید و به یادگیری رقص اقدام کنید. مطالعات نشان داده است یادگیری رقص در سالخوردگان به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند.

۴. دنبال کردن برنامه‌های آموزشی پرورش مغز

زمانی که روی کاناپه لم داده‌اید نیز می‌توانید با بهره‌گیری از دنیای اینترنت، عملکرد مغزتان را بهبود ببخشید. مطالعات بالینی نشان داده است برنامه‌های آموزشی پرورش مغز نظیر BRAINHQ موجب تقویت حافظه می‌شوند و کمک‌تان می‌کنند سریع‌تر فکر کنید. با مراجعه به آدرس WWW.BRAINHQ.COM می‌توانید بازی‌هایی انجام دهید که گفته می‌شود روی عملکرد مغز، تأثیر مثبت می‌گذارند.

۵. ورزش کردن

احتمالا از همان اول که شروع به خواندن این مقاله کردید، منتظر بودید به این مورد برسید. ورزش نه تنها در سلامت جسمانی مؤثر است، بلکه موجب تقویت حافظه نیز می‌شود. فقط ۲۰ دقیقه ورزش به پردازش اطلاعات و عملکرد حافظه کمک می‌کند. همچنین با ورزش می‌توانید روند تشکیل اتصالات عصبی جدید در مغز را سرعت ببخشید. خلاصه اینکه ورزش به یادگیری سریع‌تر و افزایش سطح هوشیاری می‌انجامد و همگی این فواید فقط با تحرک بدنی حاصل می‌شود.

چنانچه از جمله افرادی هستید که به طور منظم ورزش نمی‌کنید و از اینکه مغزتان را از فواید ورزش محروم کرده‌اید، احساس گناه می‌کنید، توصیه می‌کنیم از برنامه‌های ورزشی پرورش مغز نظیر EXERCISE BLISS غافل نشوید. با دنبال کردن آموزش‌هایی که در برنامه‌ی EXERCISE BLISS ارائه می‌شود، می‌توانید ورزش کردن را به راحتی آب خوردن به یک عادت دلپذیر تبدیل کنید.

۶. معاشرت با خانواده و دوستان

چنانچه قصد دارید از توانایی شناختی مطلوبی برخوردار شوید، پس حتما سعی کنید در زندگی‌تان روابط معنی‌دار برقرار کنید. هم‌صحبتی با دیگران و هم‌نشینی با افرادی که دوست‌شان دارید، موجب می‌شود واضح‌تر فکر کنید و خُلق‌تان باز شود.

افراد برونگرا از برقراری ارتباط با دیگران فایده‌ی مضاعف می‌برند. ماریا بریلاکی (MARIA BRILAKI) که نویسنده‌ی اصلی این مقاله است، می‌گوید در یکی از کلاس‌هایی که در دانشگاه استنفورد تجربه کرد، یاد گرفت افراد برونگرا از طریق صحبت کردن با دیگران سعی می‌کنند به درک صحیح‌تری از افکار خود برسند و در واقع با این رفتار، افکار خود را پردازش می‌کنند. ماریا می‌گوید استادش در کلاس تعریف کرد که وقتی نتیجه‌ی آزمون شخصیتش را دید، حسابی تعجب کرده بود، چرا که همیشه فکر می‌کرده خصلت درونگرایانه دارد، اما نتیجه‌ی آزمون ثابت کرده بود که از جمله افراد برونگرا به شمار می‌رود. از آن زمان به بعد، استاد ماریا متوجه شد که چقدر هم‌صحبتی با دیگران به ساماندهی افکارش کمک می‌کند و به این ترتیب بود که موقعیت جدیدش را به عنوان یک فرد برونگرا پذیرفت.

۷. جدول حل نکردن

هر وقت حرف از راهکارهای تقویت حافظه می‌شود، بسیاری از ما به فکر جدول حل کردن می‌افتیم. جدول حل کردن موجب تقویت فصاحت و روانی کلام می‌شود، اما مطالعات نشان داده است این فایده به تنهایی برای تقویت حافظه کافی نیست. جدول حل کردن اگرچه فعالیت سرگرم‌کننده‌ای است، در تقویت حافظه آنقدرها هم که تصور می‌شود، مؤثر نیست. البته، چنانچه از روی سرگرمی به جدول حل کردن روی آورده‌اید، پس حتما به این فعالیت مفرح ادامه دهید. اما چنانچه به امید تقویت حافظه جدول حل می‌کنید، بهتر است به فعالیت دیگری مشغول شوید که در تقویت حافظه کارآمدتر باشد.

۸. تغذیه سالم

خوراکی‌هایی نظیر ماهی، میوه و سبزیجات به عملکرد مطلوب مغز کمک می‌کنند. جالب است بدانید شکلات تلخ نیز در تقویت عملکرد مغز مؤثر است. وقتی شکلات می‌خورید، مغز دوپامین آزاد می‌کند. دوپامین موجب می‌شود سریع‌تر یاد بگیرید و راحت‌تر به خاطر بیاورید. همچنین، شکلات حاوی فلاونول و آنتی‌اکسیدان است که به تقویت حافظه کمک می‌کنند. پس هر وقت به انجام فعالیت‌های ذهنی دشوار مشغول می‌شوید، یک تکه‌ی کوچک شکلات تلخ بخورید تا مغزتان سرحال‌تر شود.

اشتباهاتی که باعث تشدید افسردگی می‌شود

بخش اجتماعی– دام‌ها و عوامل افسردگی از شخصی به شخص دیگر متفاوت است اما آنچه بین همه‌شان یکسان است، این است که می‌توانند حال‌تان را خراب‌تر و شما را در این چرخه‌ی معیوب گرفتار کنند. همراه ما باشید، در این مقاله با شش اشتباه رفتاری‌ای که اغلب با افسردگی همراهند یا آن را تشدید می‌کنند، آشنا می‌شوید. علاوه بر این توصیه‌هایی در مورد چگونگی برخورد با آنها هم در این مقاله مطرح می‌شود؛ البته بهترین توصیه برای مقابله با افسردگی، مراجعه به روان‌شناسان و روان‌پزشکان مجرب است.

۱. گوشه‌گیری اجتماعی

گوشه‌گیری اجتماعی شایع‌ترین و هشداردهنده‌ترین علائم افسردگی است. اورایان لاینس (ORION LYONESSE)، هنرمند و نویسنده‌ی ساکن لیک استیونز در واشینگتن، هروقت دچار افسردگی می‌شود گوشه‌نشینی پیشه می‌کند، از خانه بیرون نمی‌رود و ارتباطش را با همه‌ی دوستان و فامیل قطع می‌کند. لاینس به پزشکش می‌گوید: «هرقدر تنهاتر باشم، افسردگی‌ام بیشتر می‌شود. دیگر حتی به گربه‌ی خانگی خود هم توجهی نمی‌کنم!»

دکتر استیون ایلاردی (STEPHEN ILARDI)، نویسنده‌ی کتاب «درمان افسردگی» (THE DEPRESSION CURE) و استاد روانشناسی دانشگاه کانزاس در این‌باره می‌گوید: «وقتی از نظر بالینی افسرده هستیم، انگیزه بسیار قدرتمندی برای دوری از دیگران و خاموش‌شدن در ما شکل می‌گیرد و این تبدیل می‌شود به نقطه‌ی دقیقا مقابلِ آنچه در آن برهه نیاز داریم».

ایلاردی ادامه می‌دهد: «گوشه‌گیری اجتماعی معمولا بیماری افسردگی و حس بد ما را شدت می‌بخشد و واکنش عصبی مغز را تقویت می‌کند. در نقطه‌ی مقابل، ارتباطات اجتماعی کمک می‌کنند ترمز این حس را بکشیم».

راه مقابله

با برقراری ارتباط با دیگران خصوصا دوستان و خانواده، اثربخشیِ گوشه‌گیری اجتماعی را کم‌کم کاهش بدهید. فهرستی از افرادی تهیه کنید که می‌خواهید با آنها ارتباط مجدد برقرار کنید و کار را با برنامه ریزی یک فعالیت دسته‌جمعی آغاز کنید.

۲. نشخوار ذهنی

نشخوار ذهنی هم جزو دام‌های افسردگی است. نشخوار ذهنی یعنی فکرکردن درباره‌ی شکست های گذشته که باعث می‌شود حس بدتری نسبت به خودتان پیدا کنید. نشخوار ذهنی فرایندی سمی است که منجر به حرف‌های منفی درباره‌ی خود می‌شود، مثل اینکه «تقصیرِ خودم است. اصلا چه کسی حاضر است با آدمی مثل من دوست شود؟» دکتر مارک گولستون (MARK GOULSTON)، روان‌پزشک و نویسنده‌ی کتاب «از مسیر خودت بیا بیرون» (GET OUT OF YOUR OWN WAY) می‌گوید: «مثلی هست که می‌گوید وقتی در ذهن خودت هستی، در قلمروی دشمن قدم می‌زنی». او ادامه می‌دهد: «شما خودتان را پذیرای آن افکار می‌کنید و خطر اصلی، باور آن افکار است». نشخوار ذهنی باعث تفسیر منفی رویدادهای معمولی می‌شود. مثلا وقتی مشغول خرید برای منزل هستید، شاید ببینید صندوق‌دار به نفر جلوی شما لبخند می‌زند، اما به شما نه، و شما این اتفاق معمولی را به بی‌اعتنایی تفسیر می‌کنید». ایلاردی می‌گوید: «وقتی افراد از نظر بالینی افسرده هستند، معمولا زمان و انرژی زیادی را صرف تکرار افکار منفی در ذهن خود می‌کنند و این زمان گاهی اوقات خیلی طولانی می‌شود».

راه مقابله

توجه خود را به فعالیت جذاب‌تری مثل مشارکت اجتماعی یا خواندن کتاب (فواید کتاب) معطوف کنید.

۳. خوددرمانی با دخانیات

پناه‌بردن به مواد مخدر برای فرار از غم‌وغصه، الگویی است که گاهی با افسردگی همراه است و معمولا باعث شدیدترشدن افسردگی می‌شود (علائم افسردگی شدید). گولستون می‌گوید الکل روی سیستم عصبی مرکزی اثر افسرده‌کننده دارد. به‌علاوه ممکن است باعث ایجاد اختلالات خواب شود.

او می‌گوید: «مثل خیلی از کارهای دیگری که برای مقابله با احساسات منفی انجام می‌دهیم، شاید در کوتاه‌مدت حس بهتری بدهند، اما این زودگذر است و در بلندمدت به روح‌وروان‌مان آسیب می‌زنند».

راه مقابله

اگر خدای‌ناکرده برای فرار از افسردگی به مواد مخدر پناه برده‌اید، باید با پزشک متخصص مشورت کنید. همچنین مواد مخدر ممکن است با داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد اضطراب تداخل داشته باشد.

۴. دوری از ورزش

اگر از آن دسته افرادی هستید که دوست دارند به‌طور مرتب به باشگاه بروند و ورزش کنند، رهاکردن تمرینات همیشگی می‌تواند برای شما هشدار تلقی شود؛ هشداری که می‌گوید اشکالی وجود دارد. این مسئله در رهاکردن دیگر فعالیت‌هایی که زمانی از انجام‌شان لذت می‌بردید مثل شنا، یوگا، رقص و غیره هم صدق می‌کند.وقتی افسرده هستید، بعید است برنامه‌ی تمرینی مرتبی را اجرا کنید، حتی اگر تجویز دکتر باشد. ایلاردی می‌گوید تاثیر ورزش بر افسردگی زیاد است ومی‌تواند درمان فوق‌العاده سودمندی باشد، زیرا سطح سروتونین و دوپامین را افزایش می‌دهد. ایلاردی می‌گوید: «وضعیت متناقضی است. بدن‌تان قادر به انجام فعالیت فیزیکی هست، اما مشکل مغزتان است که نمی‌تواند قدم نخست را بردارد و شما را به انجامش وادار کند».

راه مقابله

ایلاردی توصیه می‌کند کسی را پیدا کنید که در آغاز ورزش کمک‌تان کند مثلا مربی شخصی یا حتی کسی که دوستش دارید. او می‌گوید: « این فرد باید کسی باشد که شما را بفهمد، به جان‌تان غر نزند و انگیزه، دل‌گرمی و مسئولیت پذیری لازم را به شما بدهد».

۵. مصرف زیاد قند

وقتی افسرده هستید، مدام به دنبال خوراکی‌های شیرین و هله‌وهوله‌هایی هستید که کربوهیدرات و قند فراوانی دارند.

ایلاردی می‌گوید قند حال شما را خوب می‌کند، اما موقتی است. طی دو ساعت بعد از مصرف، سطح گلوکز به‌شدت کاهش می‌یابد و نشانه های افسردگی را تشدید می‌کند.

راه مقابله

از قند و حالِ بد ناگزیر پس از مصرف آن دوری کنید. مصرف خوراکی‌های سالم همیشه اهمیت دارد، اما در دوران افسردگی فرد بیش از هر زمان دیگری به تغذیه سالم نیاز دارد.

۶. تفکر منفی

وقتی افسرده هستید، در معرض افکار منفی و دلسردکردن خود از انجام کارهای جدید قرار دارید. شاید به خودتان بگویید: «فلان کار و بهمان کار را هم که انجام بدهم، باز هم باعث نمی‌شوند حس بهتری داشته باشم. پس چرا اصلا به خودم زحمت بدهم؟» گولستون می‌گوید: «این دام بزرگی است. اگر از خودتان جلو بزنید و نتیجه‌ی منفی‌ای را پیش‌بینی کنید- که باعث می‌شود هیچ قدمی برندارید- افسردگی‌تان بیشتر و عمیق‌تر خواهد شد».

راه مقابله

انتظار عواقب بد را نکشید. گولستون می‌گوید: «بیشتر از نتیجه‌ی اعمال‌تان، روی انجام‌دادن یا انجام‌ندادن کارها کنترل دارید. اما این شانس وجود دارد که اگر انجامش بدهید، نتایج مثبتی به‌دست بیایند».

مسوولیت مدنی مستأجر در استفاده غیرمجاز عین مستأجره

*** مصطفی طالبی**

از جمله آثار حقوقی که در قانون روابط مؤجر و مستأجر سال ۱۳۵۶ به آن پرداخت شده است تغییر محل سکنی و محل تجاری می‌باشد. بندهای ۶ و ۷ ماده ۱۴ این قانون که یک قانون آمره است بیان می دارد «در صورتی که از مورد اجاره محل سکنی برخلاف منظوری که در اجاره نامه قید شده استفاده گردد. در مورد محل کسب و پیشه و تجارت هرگاه مورد اجاره برای شغل معینی اجاره داده شده و مستأجر بدون رضای مؤجر شغل خود را تغییر دهد مگر اینکه شغل جدید عرفاً مشابه شغل سابق باشد» بنابراین می‌بینیم که اگر مستأجر نوع شغل خود را تغییر دهد و در نظر عرف شغل جدید او مشابه کار پیشین نباشد مؤجر حق فسخ اجاره را دارد. برای مثال هرگاه دکانی برای مبل فروشی اجاره داده شده تبدیل به نانوایی یا آهنگری شود مؤجر حق فسخ اجاره را پیدا می‌کند. نویسندگان حقوقی در تفسیر این ماده بیان داشته اند «با اینکه در قانون روابط مؤجر و مستأجر تصریح نشده است در مورد تغییر شغل مستأجر، از جمع‌بندی بندهای ۶ و ۷ ماده ۱۴ قانون روابط مؤجر و مستأجر سال ۱۳۵۶ چنین نتیجه می‌شود که:

۱- هرگاه منفعتی که در اجاره به آن اشاره شده است، در نظر طرفین خصوصیتی داشته باشد که با تغییر آن بتوان گفت که مورد اجاره برخلاف منظور آنان مورد استفاده قرارگرفته است. تغییر شغل مستأجر، به مؤجر حق فسخ می دهد.

۲- هرگاه اعلام شغل مستأجر به منظور محدود ساختن استفاده به شغل معین نباشد، تغییر نوع کار مستأجر در صورتی به مؤجر حق فسخ می دهد که شغل جدید در نظر عرف مشابه گذشته نباشد و باعث ضرر مؤجر شود (کاتوزیان ، ۱۳۷۶ – ص ۵۰۱)

مرحوم استاد کاتوزیان علت این حق فسخ را تعدی و تفریط دانسته است. به عبارت دیگر وی تغییر شغل را نوعی تعدی و تفریط دانسته است که به‌نظر می‌رسد این نظر قابل نقد می‌باشد چرا که تعدی و تفریط زمانی مصداق پیدا می‌کند که ضرری به مؤجر ایجاد شود، در حالی‌که قانون هیچ اشاره‌ای به آن ننموده است و ممکن است

تغییر شغل حتی به نفع مؤجر نیز باشد. ولی با این حال مؤجر حق فسخ اجاره را خواهد داشت.

*** کارشناس ارشد حقوق خصوصی**

حوادث

جوان کلاهبردار با شناسنامه جعلی به همراه دایی و خاله قلابی به خواستگاری رفت

بخش اجتماعی– دختر جوان که به اتهام مشارکت در کلاهبرداری به کلانتری احضار شده بود در حالی که با شنیدن ماجرای شکایت و دیدن شاکی، حیرت زده به او می نگریست، گریه کنان به تشریح چگونگی آشنایی خود با مردی پرداخت که به بهانه ازدواج، از او به عنوان طعمه ای برای کلاهبرداری هایش استفاده کرده بود.

این دختر جوان گفت: حدود یک سال قبل از طریق عضویت در شبکه های اجتماعی با پسر جوانی آشنا شدم که فعالیت زیادی در گروه داشت و مطالب زیبایی را به اشتراک می گذاشت او در حالی که خودش را فردی تحصیل کرده و با کلاس معرفی می کرد، سعی داشت جملات عاشقانه، احساسی و ادبی را دست مایه ارتباط با دیگر اعضای گروه قرار دهد. من هم که با دیدن تصویر جذاب او در شبکه اجتماعی و مطالعه مطالب عاشقانه اش، به او دل باخته بودم، مطالب عاشقانه او را با شعر پاسخ می گفتم. این گونه بود که رابطه ما به چت های خصوصی کشید و در طول یک هفته بعد از این آشنایی در فضای مجازی، به من وعده ازدواج داد.

من هم که در همین مدت کوتاه به او وابسته شده بودم به درخواست ملاقات حضوری اش پاسخ مثبت دادم و این گونه رابطه پنهانی ما آغاز شد. «فرخ» مدعی بود پدر و مادرش ساکن استرالیا هستند و او امور تجاری پدرش را برای واردات و صادرات کالا به استرالیا در مشهد انجام می دهد.

این معاشرت های خارج از عرف در حالی ادامه یافت که تقریبا در بیشتر کلاس های دانشگاه غیبت می کردم و اوقاتم را با فرخ می گذراندم. مدتی بعد موضوع را با خانواده ام در میان گذاشتم و فرخ به ناچار با زن و مردی که آن ها را دایی و خاله صدا می زد به خواستگاری ام آمد و مراسم جاری شدن صیغه محرمیت تقریبا به صورت پنهانی انجام شد تا مراسم اصلی با آمدن خانواده فرخ و فراهم شدن مقدمات انجام شود. اما خیلی زود فهمیدم که فرخ از شناسنامه یکی از بستگان نزدیک اش برای ازدواج با من استفاده کرده است و دایی و خاله او نیز قلابی بوده و با گرفتن مبلغی خود را به عنوان بستگان فرخ جا زده اند.

این موضوع در حالی به مشاجره و اختلاف انجامید که من نمی توانستم موضوع را برای خانواده ام بازگو کنم چرا که به اصرار خودم با فرخ ازدواج کرده بودم از سوی دیگر وامی را با مبلغ هنگفت برای زنی ضمانت کرده بودم که فرخ مدعی بود یکی از بستگانش است. او شماره حساب مرا به بهانه ندادن مالیات به دولت برای کالاهای وارداتی به افراد دیگری داده بود که پول های آن را برداشت می کرد. چند روز بعد از این درگیری ها او مرا به خانه مجردی اش کشاند تا درباره دروغ هایی که به من گفته بود با هم صحبت کنیم اما در آن جا با این دختر جوان (شاکی) روبه رو شدم و فهمیدم که او و فرخ با یکدیگر رابطه دارند. آن روز فرخ وقتی با این صحنه اتفاقی مواجه شد رو به من کرد و گفت از زندگی من بیرون برو! من می خواهم با این دختر ازدواج کنم. من هم بلافاصله آن جا را ترک کردم و با پدر و مادرم به تهران رفتم حالا فهمیدم که فرخ این دختر را نیز فریب داده است. این دختر پول هایش را به امید ازدواج با فرخ به حساب بانکی من می ریخت و فرخ آن‌ها را برداشت می کرد.

بازداشت مواد فروش مجازی در اینستاگرام

بخش اجتماعی– رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ از دستگیری یک خرده فروش مواد مخدر که در شبکه اجتماعی اینستاگرام اقدام به تبلیغ و فروش مواد مخدر می‌کرد، خبر داد.

سرهنگ محمد بخشنده با اعلام خبر فوق گفت: با رصد شبانه‌روزی ماموران دایره مبارزه با جرایم سایبری (فتا) و پلیس مبارزه با مواد مخدر فاتب مشخص شد که مرد جوانی در یکی از شبکه‌های اجتماعی (اینستاگرام) اقدام به تبلیغ و فروش انواع مواد مخدر می‌کند.

وی ادامه داد: به دنبال این موضوع با همکاری ماموران اطلاعاتی و عملیاتی پایگاه هشتم این پلیس، مخفیگاه متهم در محدوده میدان راه‌آهن شناسایی و متعاقب آن دستور دستگیری و بازرسی از مخفیگاه وی از مقام قضایی اخذ شد.

این مقام انتظامی با اشاره به اینکه تیم‌های عملیاتی این پلیس پس از مراقبت‌های ویژه و اطمینان از اینکه متهم در مخفیگاهش حضور دارد، موفق شدند وی را دستگیر کنند، اظهار داشت: در بازرسی انجام شده، مقدار ۲۲۵ گرم تریاک، دو گرم شیشه و ۳۲ گرم هروئین بالفافه و چهار عدد ترازو کشف کنند.