

مسمومیت قابل تامل

بخش اجتماعی – «مسمومیت و مرگ بر اثر مصرف مشروبات الکلی دست‌ساز»؛ حادثه‌ای که خبر آن، این روزها فراگیری بسیاری پیدا کرده و هر روز بر آمار مسمومان، فوتی‌ها و افراد بسیار بدحال مرتبط با آن اضافه می‌شود. بر اساس آخرین گزارش‌ها (تا زمان تنظیم این مطلب) در چهار استان کشور شامل هرمزگان، خراسان شمالی، کهگیلویه و بویراحمد و البرز، کار بسیاری از مصرف‌کنندگان به جای باریک کشیده است. به گفته «پیرحسین کولیوند» سرپرست اورژانس کشور تا بعد از ظهر روز شنبه، تعداد مسمومان به ۲۹۰ نفر رسیده. از این تعداد ۲۴ نفر جانشان را از دست داده و سه نفر نیز دچار مرگ مغزی شده‌اند.

ستان هرمزگان صدرتشین این مسمومیت‌ها است. ۱۶ نفردر این استان جانشان را از دست داده‌اند و در استان‌های خراسان شمالی و البرز هم در هر کدام چهار نفر فوت کرده‌اند، کار سه نفر از مسمومان در کهگیلویه و بویراحمد نیز به مرگ مغزی کشیده است.

گرچه بروز چنین مسمومیت‌های مرگباری تازگی ندارد؛ نه در داخل کشور و نه در سایر کشورها، نه مرگ‌های ناشی از مصرف الکل دست‌ساز و نه کشف کارگاه‌های تولید این مشروبات توسط عوامل انتظامی در داخل کشور؛ اما فراگیری و گسترده‌گی اتفاق اخیر را می‌توان تلنگری قلمداد کرد برای پرداختن به چند نکته قابل تامل.

یکی از جدیدترین اتفاق‌ها از این دست را در فروردین امسال شاهد بودیم. دو توریست بر اثر مصرف مشروبات الکلی دست‌ساز دچار مرگ مغزی شدند. هرچند در این نمونه عنوان شده بود که این افراد مشروبات را از خارج کشور تهیه کرده و با خود به ایران آورده بودند.

در همان زمان، یعنی در فروردین، خبر مشابه دیگر این بار اما در اندونزی رسانه‌ای شد؛ خبری که حکایت از مرگ ۴۵ نفر در این کشور بر اثر استفاده از مشروبات خانگی دست‌ساز داشت و نکته اینکه در این مورد، رسانه‌های محلی هر چند چنین اتفاقی را مسبوق به سابقه می‌دانستند اما این مورد را یکی از گسترده‌ترین نمونه‌ها نام برده بودند.

در ایران نیز نمونه‌های دیگری از سال‌های دور را هم می‌توان مطرح کرد، از جمله موردی که در در سال ۸۷ و در بندرعباس رخ داد. در آن سال ۸۵ نفر بر اثر مسمومیت با مشروبات الکلی دست‌ساز در این استان بستری شدند و نزدیک به ۱۰ نفر از آنها جان خود را از دست دادند.

در همان سال و بازهم در بندرعباس، مورد قابل توجه دیگری ثبت شد: مسمومیت ۳۳ نفر در یک مراسم عروسی. از میان این افراد هم تعدادی بر اثر ایست قلبی و تعداد دیگر بر اثر مرگ مغزی جان خود را از دست دادند. آن زمان «امیر رضا مصباحی» رئیس بیمارستان شهید محمدی بندر عباس علت این مسمومیت‌ها را وجود درصد قابل توجهی الکل چوب (متانول) در این مشروبات عنوان کرده بود؛ عاملی که به نظر می‌رسد در سایر موارد هم اصلی‌ترین دلیل مرگباربودن مشروبات الکلی دست‌ساز باشد.

در مورد آمارهای مربوط به مرگ ناشی از مصرف این نوع از مشروبات می‌توان به آماری در سال ۸۹ نگاهی انداخت. سردار «روزبهانی»، رئیس وقت پلیس امنیت اخلاقی ناجا آن زمان مرگ سالانه بر اثر مصرف مشروبات الکلی دست‌ساز را بین ۲۰ تا ۳۰ نفر عنوان کرده بود. هم‌زمان با مرگ و میره‌های ناشی از مصرف این نوع مشروبات فعالیت‌هایی از سوی عوامل انتظامی برای شناسایی و کشف کارگاه‌های مشروب‌سازی در بخش‌های مختلف کشور نیز صورت می‌گرفت. به عنوان مثال در دی ماه ۸۴ یک کارگاه مشروب‌سازی در شهریار شناسایی و کشف شد. در نمونه اخیر نیز عوامل انتظامی کشفیاتی داشتند، از جمله اینکه روز جمعه در پی افزایش مسمومیت‌ها و فوتی‌ها در استان هرمزگان، سردار «عزیز الله ملکی»، فرمانده انتظامی استان، از شناسایی و دستگیری زن و شوهری خبر داد که خانه را به کارگاه ساخت مشروبات الکلی تبدیل کرده بودند.

با وجود رسیدگی‌های درمانی به مسمومان چنین حوادثی در سال‌های مختلف و هم‌بنطور دستگیری افرادی که اقدام به تولید این مشروبات در داخل کشور می‌کنند، با بررسی سابقه این مسمومیت‌ها و مقایسه آن با مورد اخیر، به نظر می‌رسد می‌توان چند جنبه را قابل تامل دانست و بررسی ریشه‌ای آن را مد نظر قرار داد؛ از جمله اینکه در حادثه اخیر تعداد افرادی که فوت کرده‌اند برابر با میانگین مرگ‌هایی است که به عنوان آمار سال ۸۹ اعلام شده بود.

مسئله دیگری که در حادثه اخیر می‌توان مد نظر قرار داد توجه به سن افرادی است که دچار مسمومیت شده‌اند. «فاطمه نوروزیان» مدیر روابط عمومی و امور بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، اعلام کرده این افراد در بازه سنی ۱۷ تا ۵۰ سال بوده‌اند و حتی در میان آنها یک نفر ۱۵ ساله در قشم بستری ثبت شده است.

نکته دیگری که در حادثه اخیر قابل توجه است، بروز آن در ابعادی نسبتا وسیع و هم‌زمان در چهار استان کشور است ایام محرم است. این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی ایران در سالیان سال می‌توان مصادیقی را شاهد کرد که افرادی در طول سال مشروبات الکلی مصرف می‌کردند اما در ایام محرم و صفر به عنوان احترام به یک باور عرفی حداقل موقتا دست از چنین کاری می‌کشیدند؛ بنابراین اتفاق اخیر را می‌توان در بستری فرهنگی نیز بررسی کرد.

جنبه دیگر موضوع را که از اهمیت ویژه‌ای هم برخوردار است می‌توان با مباحث بهداشتی مرتبط دانست. از آنجا که در ایران از نظر قانونی مصرف مشروبات الکلی ممنوع است و مجازات‌هایی در پی دارد ،همین‌طور از جنبه شرعی و عرفی نیز این موضوع چندان قابل طرح در جامعه نیست و به واسطه پنهان ماندن اصل مسئله، فضای کمتری برای پرداختن به توصیه‌های بهداشتی ایجاد می‌شود، آگاهی و حساسیت آنهایی که مصرف‌کننده هستند نسبت به خطرات استفاده از چنین محصولاتی پایین می‌ماند، که نوع پرداختن به این موضوع همچنین با در نظر گرفتن مصرف‌کنندگانی با سن پایین در موارد اخیر و در صورت مفروض دانستن کاهش سن مصرف الکل، چه بسا ضروری‌تر از هر زمان دیگری به نظر برسد.

{اجتماعی}

اصالت داشتن به چه معناست

چگونه خودمان باشیم

خوشحالی و عزت نفسی که حس خواهید کردید را تصور کنید. خودتان بودن استرس بسیار کمتری نسبت به زمانی دارد که کسی دیگری باشید.

توجه

صداقت بخش مهمی از اصالت است. با این حال، بین صداقت و راستگویی با دیگران، تفاوت زیادی وجود دارد. دکتر هریت لرنز (HARRIET LERNER) در کتاب «THE DANCE OF DECEPTION» بین این مفاهیم تمایز قائل می‌شود. وی می‌گوید صداقت گاهی اوقات نشان‌دهنده‌ی افکار و احساسات سانسور نشده‌ی ماست، در حالی که حقیقت نیازمند ظرافت، زمان، مهربانی و همدلی با شخص دیگری است.

ما باید سعی کنیم تا همیشه نسبت به افراد پیرامون‌مان راستگو باشیم؛ چرا که برخی افراد گاهی صداقت بی‌رحمانه را تهاجمی، قضاوت‌کننده و حتی خودخواهانه می‌دانند. صداقت سانسور نشده می‌تواند روابط و حرفه‌ها را هم به خطر بیندازد.

در زندگی انتخاب کنیم. در این مقاله،

اصالت را به طور عمیق‌تری بررسی می‌کنیم. واقعی بودن چیست، شامل چه چیزی است و چگونه می‌توانیم در زندگی خود واقعی‌تر به نظر برسیم.

اصالت داشتن چیست؟

به نظر می‌رسد به تعداد روان‌شناسان و فیلسوفان و عالمان و محققان، تعاریف متفاوتی از اصالت وجود دارد. با این حال، تعریف متداول این است که اصالت داشتن به معنی زندگی مطابق با ارزش‌ها و اهداف خود و نه مطابق با ارزش‌ها و اهداف دیگران است. به زبان ساده‌تر، اصالت یعنی پایبند بودن به شخصیت، ارزش‌ها و روح خود و در عین حال بی‌توجهی به فشارهای تحمیلی. وقتی اصالت دارید یعنی با خودتان و دیگران صادق هستید و مسئولیت اشتباهات‌تان را می‌پذیرید. ارزش‌ها، آرمان‌ها و اعمال‌تان با هم تناسب دارند. در نتیجه، به عنوان فردی حقیقی و اصیل شناخته

می‌شوید و دوست دارید تا پیامدهای پایبند بودن به آنچه که فکر می‌کنید درست است را بپذیرید.

چرا اصیل باشیم؟

واقعی زندگی کردن همیشه آسان نیست. گاهی اوقات پایبند بودن به آنچه که می‌دانید درست است، یعنی با جمعیتی مخالفت کنید. این کار یعنی غیرمتعارف بودن، خود را در معرض احتمال آسیب از طرف دیگران قرار دادن و انتخاب مسیر سخت‌تر.

از یک سو این کار به معنی از دست دادن برخی فرصت‌هاست. شما باید این مسئله را بپذیرید. با این حال، در بلندمدت احتمال دارد که فرصت‌های بسیار بیشتری برای‌تان فراهم شود، فرصت‌هایی که برای کسی که بی‌ثبات، آشفته، مردد یا غیرواقعی است فراهم نباشد. زندگی واقعی داشتن، نسبت به پنهان کردن شخصیت حقیقی، ثمربخش‌تر هم هست. وقتی واقعی زندگی می‌کنید، نباید نگران آنچه گفته‌اید یا نگفته‌اید، چگونه عمل کرده‌اید یا اینکه آیا کار درست را انجام داده‌اید یا خیر باشید. زندگی واقعی یعنی اینکه بتوانید به خودتان و انگیزه‌هایتان اعتماد کنید. واقعی بودن مزایای دیگری نیز دارد:

اعتماد و احترام؛ وقتی به خودتان پایبند هستید، نه تنها به قضاوت‌ها و تصمیم‌هایی که می‌گیرید اعتماد می‌کنید، بلکه دیگران نیز به شما اعتماد می‌کنند. آنها به خاطر اینکه شما پای ارزش‌ها و باورهایتان می‌ایستد به شما احترام می‌گذارند.

اخلاق‌مداری: وقتی اصالت دارید، اخلاق‌مداری هم دارید. در انجام کارهای صحیح تردید نمی‌کنید، پس نباید هیچ‌گاه از خودتان انتقاد کنید. آن کسی که هستید، آنچه انجام می‌دهید و آنچه بدان باور دارید، همگی کاملا منطبق با یکدیگرند.

توانایی مقابله با مشکلات: وقتی با خودتان و دیگران صادق باشید، به جای اینکه از مشکلات طفره بروید یا اصلا آنها را نادیده بگیرید، قدرت و آزادی عمل برای مقابله‌ی سریع با آنها را دارید.

محقق ساختن پتانسیل‌ها: وقتی به خودتان اعتماد دارید و آنچه که فکر می‌کنید درست است را انجام می‌دهید، می‌توانید همه‌ی پتانسیل‌هایتان را در زندگی محقق سازید. به جای اینکه به دیگران اجازه دهید آنچه برای‌تان مناسب است را به شما اختصاص دهند، خودتان کنترل زندگی‌تان را به دست می‌گیرید.

اعتمادبه‌نفس و عزت نفس: وقتی واقعی و حقیقی هستید و کار درست را انجام می‌دهید، می‌توانید به خودتان اطمینان کنید که تصمیم درست را می‌گیرید. این امر به نوبه‌ی خود منجر به اعتماد به نفس و عزت نفس، خوش‌بینی و رضایت بیشتر از زندگی هم می‌شود.

استرس کمتر: اگر هر روز آنچه را می‌فقتید که بدان باور داشتید، به خود پایبند بودید و مطابق با این امر رفتار می‌کردید، چه احساسی داشتید؟

سال هجدهم/ شماره ۵۰۳۵

سال هجدهم/ شماره ۵۰۳۵

سال هجدهم/ شماره ۵۰۳۵

می‌ترسید که اعضای گروه آنها را رد کنند و این کار باعث می‌شود احساس سرکوب شدن و ناراحتی داشته باشید. سعی کنید با نوشتن فهرستی از واژه‌هایی که توصیف‌کننده‌ی ویژگی‌های شخصی که می‌دانید می‌توانید باشید، این شکاف‌ها را پیدا کنید. همچنین فکر کردن درباره‌ی اینکه تا چه حد این ویژگی‌ها منعکس‌کننده‌ی شخصیت واقعی‌تان هستند می‌تواند بسیار مفید باشد. سپس واژه‌ای از این فهرست را که می‌خواهید با آن شروع کنید انتخاب کنید. برای مثال شاید بخواهید «صریح‌تر» باشید. از تکنیک‌های تعیین اهداف شخصی استفاده کرده و تصمیم بگیرید هر روز بر روی این مسئله کار کنید. واقع‌بینانه‌تر آن است که اهداف کوچک‌تری مشخص کنید و هر بار بر روی یک ویژگی کار کنید، تا اینکه بخواهید یک‌باره کل زندگی‌تان را دگرگون کنید.

۳.اخلاق‌مدارانه زندگی کنید
توسعه و حفظ اخلاق‌مداری شجاعت می‌خواهد. با تحلیل انتخاب‌های روزمره‌تان شروع کنید. اغلب بر اساس شهودتان می‌دانید که انتخاب‌های درست و غلط کدامند. هدف‌تان یاد گرفتن چگونگی گوش دادن به آن «صدای کم درون‌تان» است. حس ناراحتی که به شما می‌گوید جایی از کار اشتباه است. هر انتخابی را که می‌کنید بررسی کرده و از خود بپرسید کدام انتخاب باعث می‌شود حس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید.

زندگی اخلاق‌مدارانه به این معنی هم هست که مسئولیت کارهایتان از جمله اشتباهات‌تان را بپذیرید. مسئولیت انتخاب‌هایتان را بر عهده بگیرید و سعی کنید هر گونه نقص و عیبی را برطرف کنید.
۴.صادقانه ارتباط برقرار کنید
ارتباط صادقانه یعنی گفتن آنچه که باور دارید، ضمن آنکه به نیازها و احساسات دیگران احترام می‌گذارید. این کار مستلزم هوش هیجانی و مهارت‌های خوب ارتباطی است. به این معنی هم هست که نباید با دیگران بازی نکنید.

آنچه در ذهن‌تان است را بگویید و از اشارات سری یا تدابیر دیگری برای انتقال منظور خود استفاده نکنید. (می‌توانید در مقاله‌ی ما با عنوان تحلیل رفتار تبدلی، نکات بیشتری در مورد بازی‌های مخفیانه‌ای که افراد می‌کنند و چگونگی پرهیز از آنها یاد بگیرید.)

ارتباط صادقانه به معنی سر قول بودن هم هست. اگر به کسی قول می‌دهید، این قول را پیمانی تخطی‌ناپذیر در نظر بگیرید. هیچ‌گاه قولی ندهید که نمی‌توانید به آن عمل کنید.

۵.فرضیه‌پردازی نکنید

فرضیه‌پردازی درباره‌ی دیگران در زندگی آسان است. جایی که قضاوت لازم نیست، قضاوت خود را بیان نکنید. اجازه دهید اعمال دیگران معرف آنها باشند، و سعی کنید حرف آنها را همان گونه که هست بپذیرید. متوجه خواهید شد که اگر تلاش کنید تا در قبال دیگران ذهنی باز داشته باشید، آنها نیز همین رفتار را با شما خواهند داشت.

۶.اعتمادبه‌نفس به وجود بیاورید

واقعی بودن مستلزم قدرت شخصیت است به ویژه زمانی که دیگران به شما فشار می‌آورند تا به گونه‌ای عمل کنید که می‌دانید اشتباه است. به همین دلیل است که باید روی ایجاد اعتمادبه‌نفس کار کنید. درکی قوی از خود و قاطعیت لازم برای پافشاری بر موضع‌تان، به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز موفق شوید.

۷.احساسات خود را مدیریت کنید

وقتی واقعی زندگی می‌کنید، نیازهای دیگران را در نظر می‌گیرید و تلاش می‌کنید با احترام رفتار کنید. در موقعیت‌های استرس‌زا، این یعنی بدانید چگونه باید احساسات‌تان را کنترل کنید. این بخش مهمی از واقعی زندگی کردن است، چون نشان می‌دهد که قدرت و احترامی درونی برای اطرافیان‌تان دارید و مهارتی است که ارزش به وجود آمدن را دارد؛ چرا که در همه‌ی جوانب زندگی و حرفه‌تان به شما خدمت خواهد کرد.

توجه:

همان‌طور که قبلا گفتیم، اصیل بودن یعنی برخی فرصت‌های کوتاه‌مدت را ناگزیر از دست می‌دهید. بالاخره همیشه وسوسه می‌شوید که خودتان را بزرگ‌تر و جذاب‌تر نشان دهید، و شاید کمی اغراق کنید تا این فرصت‌های به ظاهر عالی را به دست آورید. در واقعیت، مواقعی وجود دارد که این کار جواب می‌دهد. هر چند در مواقع دیگر با صورت به زمین می‌خورید و اعتبار خود را نابود می‌کنید. در هر صورت، با این کار خود را آماده‌ی شادی بلندمدت نکنید. معمولا کار بهتر این است که ارزش‌ها و نقاط قوت واقعی خود را درک کنید و بعد هم سخت تلاش کنید تا فرصت‌هایی را پیدا کنید که این ارزش‌ها و نقاط قوت برای موفقیت‌شان واقعا مهم هستند. (ایجاد استراتژی شغلی برای این مسئله مفید است.) شما می‌توانید هم‌زمان واقعی، خوشحال و موفق باشید.

مراقبت‌های افراطی والدین، تک فرزندان را کم تحمل می کند

این روانشناس با بیان اینکه کودکان تک فرزند همواره تقاضای جلب توجه و مدارای افراطی از دیگران دارند، ادامه داد: چراکه والدین آنها همواره اشتباهات آنها را نادیده گرفته و این کودکان با عواقب رفتارهای خود مواجه نشده و دائما با آن‌ها مدارا می‌شود و آنان نیز به این مدارای همیشگی عادت می‌کنند.

وی تصریح کرد: یکی دیگر از مشکلات خانواده های تک فرزند تسلیم بودن والدین در برابر کودکان است. به‌علاوه این دسته از کودکان در بزرگسالی نیز همواره انتظار تسلیم بودن دیگران در برابر آن‌ها را دارند. منصوبی‌فر اضافه کرد: در نتیجه در صورت ورود این افراد به جامعه و عدم تحقق خواسته‌هایشان با مشکل روبرو خواهند شد.

این روانشناس با بیان اینکه افراد تک فرزند در مشکلات و سختی‌ها دچار اضطراب می شوند، عنوان کرد: اضطراب ریشه اصلی همه مشکلات روانی است که در بزرگسالی نیز فرد را دچار افسردگی و پرخاشگری می کند. منصوبی فر با بیان اینکه در خانواده های تک فرزند، والدین و فرزندان به شدت به یکدیگر وابسته می شوند خاطر نشان کرد: به همین دلیل تحمل دوری و مرگ در این خانواده ها بسیار پایین بوده و عموما این افراد آسیب پذیر خواهند بود.



نایخته خواهند بود.

منصوبی فر با اشاره به اثرات منفی حساسیت بیش از حد والدین بر روی تک فرزندان تصریح کرد: مراقبت های افراطی والدین و حساسیت های آنان این کودکان را افرادی لوس، ضعیف و کم تحمل بار می آورد.