



معاونت تبلیغ و امور فرهنگی حوزه کربلا
گروه تبلیغی شهید خدا کریم



این راه پایانش
معلوم است

مرگ

جستارهایی در پیشگیری از اعتیاد
(خلاصه اولین دوره تربیت مبلغ پیشگیری از اعتیاد)

پایگاه مقاومت بسیج تخصصی بصائر





تقدیم به شهدای

مسارزه‌ها با مواد مخدر

جستارهایی در پیشگیری از اعتیاد

(خلاصه اولین دوره تریتم مبلغ پیشگیری از اعتیاد)

پایگاه مقاومت بسیج تخصصی بصائر

(پایگاه بسیج تخصصی پیشگیری و درمان اعتیاد)

گروه تبلیغی شهید حاج جواد حاجی خداکرم

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
تقدیر و تشکر.....	۱
مقدمه.....	۲
نقش نهادهای مسئول در امر پیشگیری از اعتیاد.....	۳
استاد رجبی: کارشناس شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قم.....	۶
پیامدها، انواع و عوارض مواد مخدر.....	۶
طبقه بندی سه تایی مواد اعتیاد آور.....	۸
انواع مواد مخدر.....	۹
عوارض جسمی و روانی مصرف مواد.....	۳۰
استاد دکتر شهیدی: مواد مخدر از دیدگاه زیست‌شناسی.....	۳۴
اساس و ریشه بیماری‌ها.....	۳۴
تأثیر مواد بر مغز.....	۳۴
دوپامین.....	۳۵
لذت بخش‌ها دو نوع هستند.....	۳۵
علائم مصرف شیشه.....	۳۶
نیکوتین.....	۳۶
اثرات افزایش نیکوتین.....	۳۷
تتراهیدروکانابینول.....	۳۷
نشانه‌های مصرف حشیش:.....	۳۷
کافئین.....	۳۷
استاد محمدتقی غلامی: روانشناس و از مریبان شورای هماهنگی مبارزه بامواد مخدر استان قم.....	۳۸
مفاهیم پیشگیری از اعتیاد.....	۳۸
واژه‌ها و مفاهیم درباره اعتیاد (وابستگی).....	۳۸

اولین واژه اعتیاد وابسته و وابستگی.....	۳۹
ایجاد پدیده تحمل.....	۴۲
بروز پدیده ترک (علائم محرومیت).....	۴۲
واژه معتاد یا وابسته.....	۴۳
سوء مصرف.....	۴۳
مصرف تفنی و یا تفریحی.....	۴۳
بیش مصرف یا اوردوز.....	۴۴
دو ویژگی نوجوانان.....	۴۴
روش سهم خواهی.....	۴۶
نکاتی درباره ترک صحیح.....	۴۶
انواع پیشگیری، باورهای غلط، عوامل محافظ و خطر ساز.....	۴۸
برخی از باورهای غلط.....	۴۸
فرق شیشه و تریاک.....	۴۸
عوامل خطر ساز.....	۴۸
عوامل حفاظت کننده.....	۴۹
عوامل خطر ساز اجتماعی.....	۴۹
عوامل خطر ساز خانوادگی.....	۴۹
عوامل خطر ساز محیط آموزشی.....	۴۹
عوامل خطر ساز فردی.....	۴۹
سطوح پیشگیری.....	۵۰
استاد حجت الاسلام والمسلمین اسماعیلی: تحلیل اعتیاد از منظر طب اسلامی.....	۵۱
تریاک پرمصرف ترین مواد مخدر.....	۵۱
تحلیل مزاج.....	۵۱
علل گرایش به مواد مخدر از منظر طب اسلامی:.....	۵۲
مضرات افیون.....	۵۳

- درمان مضرات افیون..... ۵۴
- استاد حجت الاسلام والمسلمین دکتر هدایت نیا: نقش پیشگیرانه خانواده در انحرافات اجتماعی..... ۵۵
- اعتیاد به فضای مجازی..... ۵۶
- انحراف جنسی آسیب اجتماعی..... ۵۸
- اختلال عملکرد جنسی..... ۵۸
- اختلال هویت جنسی..... ۵۸
- اختلال انحراف جنسی..... ۵۸
- نادانی، نافرمانی و ناتوانی ریشه اصلی مشکلات..... ۵۹
- استاد حجت الاسلام والمسلمین دکتر جمشیدی: تکنیک‌های مشاوره به افراد در معرض آسیب..... ۶۰
- تعریف منتخب مشاوره..... ۶۳
- منطق حاکم بر اتخاذ تصمیم مشاوره ای..... ۶۳
- مؤلفه‌های دخیل در تبیین مشاوره..... ۶۴
- سه سؤال در تعریف مشاوره..... ۶۵
- ویژگی‌های اتمسفر مشاوره ای..... ۶۵
- ویژگی‌های اتمسفر درمانی..... ۶۶
- چه کسی مشاوره را پیش می‌برد؟..... ۶۶
- چرا مشاوره؟..... ۶۷
- اهداف عملی عمده مشاوره..... ۶۸
- ویژگی‌های شخصیتی مشاور..... ۷۰
- مراحل ایجاد رابطه در فرآیند مشاوره..... ۷۱
- استاد حجت الاسلام والمسلمین محمد رضا کیومرثی: کارشناسی ارشد روانشناس..... ۷۵
- مؤلفه‌های اسلامی پیشگیری از اعتیاد..... ۷۵
- لذت جویی و میل گرایی..... ۷۶
- روش کنترل لذت در اسلام..... ۸۰
- استاد بهشتی: نقش نماز در پیشگیر از آسیب های اجتماعی اعتیاد..... ۸۳

- ۸۳.....اهمیت نماز.....
- ۸۴.....نماز کلید حل مشکلات.....
- ۸۴.....بین نماز و آسیب و گناه چه ارتباطی است؟.....
- ۸۵.....آسیب ها:.....
- ۸۵.....آسیب های اجتماعی و نماز:.....
- ۹۲.....نماز هفده پله دارد.....
- ۹۵.....نماز امید بخش معتادین و قاچاق چیان مواد مخدر و واسطه قبول توبه آنان.....
- ۹۶..... معرفی پایگاه مقاومت بسیج بصائر.....**
- ۹۹.....فعالیت های پایگاه در راستای پیشگیری از مواد مخدر.....
- ۹۹.....برگزاری دوره های تربیت مبلغ پیشگیری.....
- ۱۰۰.....بازدید از کمپ ها.....
- ۱۰۴.....برنامه روزانه کمپ (پرستو).....
- ۱۰۶.....معرفی کمپ اجباری قمرود.....
- ۱۱۰.....مصاحبه با برخی از افراد کمپ اختیاری پرستو:.....
- ۱۱۲.....مصاحبه با افراد کمپ امید بهبودی:.....
- ۱۱۵.....بازدید از درمانگاه جعفریه برای راه اندازی بخش ترک اعتیاد.....
- ۱۱۷.....سایر فعالیت های پایگاه بسیج بصائر.....
- ۱۱۷.....برگزاری نمایشگاه لوازم التحریر ایرانی اسلامی.....
- ۱۱۷.....ایجاد غرفه در نمایشگاه هفته دفاع مقدس سال ۱۳۹۵.....

تقدیر و تشکر

با تشکر از همکاری‌های صمیمانه تمامی بزرگوارانی که پایگاه بصائر را در برگزاری اولین دوره تربیت مبلغ پیشگیری از اعتیاد یاری نمودند به ویژه معاون محترم بهداشت و درمان سپاه امام علی بن ابی‌طالب علیه السلام جناب آقای دکتر فقیهی، دبیر محترم قرارگاه جوادالائمه علیه السلام سپاه استان جناب آقای نیک آزما، فرمانده محترم ناحیه امام حسین علیه السلام جناب سرهنگ مختاران، فرمانده محترم حوزه شهید ابراهیمی جناب سروان درخشان، دبیر محترم شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قم جناب آقای شریفی، کارشناس شورای هماهنگی جناب آقای رجبی، مدیرکل همکاری‌های تبلیغی معاونت تبلیغ حوزه‌های علمیه استان قم حجت‌الاسلام والمسلمین مردانپور، معاون محترم دادستان استان قم حجت‌الاسلام والمسلمین طالبی و همه بزرگوارانی که در برگزاری دوره و تدوین آن پایگاه را یاری نمودند نوشته حاضر نتیجه تلاش پیگیرانه و خستگی‌ناپذیر واحد علمی پژوهشی پایگاه تخصصی بصائر است که لازم می‌دانیم از مسئول محترم واحد پژوهش پایگاه مقاومت بسیج بصائر حجت‌الاسلام والمسلمین محمدجواد رضایی و تمامی اعضاء واحد پژوهش صمیمانه قدردانی و تشکر نماییم.

مقدمه

اعتیاد تخلف از قانون و تخلف از برنامه صحیح و فطری زندگی است و این رخداد شوم ثمره غفلت‌ها، خودسری‌ها و نادانی‌ها و جهالت‌ها و همچنین نتیجه انحراف درخواست‌ها، تمایلات و اشتباه در تصمیمات است، تفاوت‌ها و فاصله‌ها با محیط و فضای اصیل و واقعی زندگی عامل مهمی در بروز زمینه‌ها و مقدمات اعتیاد است.

پرداختن به معلول‌ها و غفلت از علت‌ها و بسنده نمودن به شناخت انواع مواد، و بیان راه‌های ابتلا به اعتیاد، و راهکارها و روش‌های موردی و غیر همه‌گیر و اهتمام به روش‌های نامتناسب و نامتجانس با فرهنگ بومی از مصادیق برداشت نادرست از پیشگیری در حوزه اعتیاد هست که اختصاص امکانات و صرف بودجه‌های کلان برای آن‌ها توقعات و انتظارات را برآورده نمی‌کند.

پیشگیری از اعتیاد به معنای مقاوم‌سازی بنیان‌ها و حفاظت همیشگی از حدود و مرزهای زندگی اصیل و واقعی هست این بنیان‌ها و مرزها، مادی و جغرافیایی و فیزیکی نمی‌باشند بلکه بنیان‌ها و مرزهایی فکری، تربیتی و فرهنگی هستند زندگی اصیل و واقعی با ساختارها و بنیان‌های فکری، تربیتی و فرهنگی به وجود می‌آید و بادوام و استحکام آن‌ها دوام و استحکام می‌یابد در نظام مقدس جمهوری اسلامی این بنیان‌ها همانا معارف و آموزه‌ها و فرهنگ ناب قرآن و عترت علیهم‌السلام هست بهترین تدبیر در پیشگیری از اعتیاد توجه همه جانبه به این بنیان‌ها و نهادهای سازنده آن‌ها در زندگی تمامی افراد جامعه به‌ویژه جوانان و نوجوانان هست. راهکار و مکانیزم محافظت و توجه حداکثری به این بنیان‌ها و مرزها، مدیریت صحیح تمایلات و خواسته‌ها و تصمیمات توسط فرد است، آنچه ساحت‌های فکری و تربیتی و فرهنگی افراد را در زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد و نوع و ماهیت آن‌ها را مشخص می‌کند

چگونگی اعمال خواسته‌ها و تمایلات و نحوه اتخاذ تصمیمات است. پدیده اعتیاد را تمایلات و خواسته‌های خام و ناصواب و تصمیمات نادرست به وجود می‌آورند رویکرد پایگاه تخصصی بصائر توجه به این بعد زیر بنایی در پیشگیری هست در این راستا ضمن ارج نهادن به تمامی اقدامات انجام شده و تلاش‌های مستمر متصدیان محترم امر پیشگیری در نهادهای مختلف بر آنیم تا از تمامی تجارب و دستاوردهای موجود استفاده نموده و آن‌ها را با معارف ناب اسلامی غنی‌تر نماییم.

نقش نهادهای مسئول در امر پیشگیری از اعتیاد

از آنجاکه پیشگیری از اعتیاد در واقع پرداختن و توجه به مبانی فکری و تربیتی و فرهنگی و حراست از آن‌ها هست تمامی مراکز و نهادهای فرهنگی، تربیتی و آموزشی در موضوع پیشگیری از اعتیاد و شناسایی راهکارهای درمان آن مسئول اند و نسبت به معضل اعتیاد باید پاسخگو باشند آموزش و پرورش در شکل‌دهی به روش‌ها و مهارت‌های تفکر و تصمیم‌گیری می‌تواند بسیار تأثیر گزار و مددکار باشد دستگاه‌های فرهنگی با فرهنگ بانی و فرهنگ‌سازی صحیح می‌توانند نقش مهمی در کاهش نرخ اعتیاد ایفا کنند زیرا اعتیاد قبل از این که یک موضوع پلیسی و جنایی باشد یک معضل تربیتی فرهنگی و فکری است آیا آموزش و پرورش و آموزش عالی سهم خود را در پیشگیری از اعتیاد به‌خوبی درک نموده‌اند؟ آیا دعوت از کارشناسان و برگزاری جلسات آموزشی برای والدین دانش‌آموزان و یا برپایی نمایشگاه‌های عکس و پوستر در موضوع پیشگیری از اعتیاد تمام ظرفیت‌ها و توانایی‌های آموزش و پرورش و آموزش عالی در حوزه پیشگیری است؟ آیا سیاست‌گذاری‌ها و توزیع منابع مالی به‌گونه‌ای بوده است که نقش بی‌بدیل این دو دستگاه عظیم آموزشی کشور را در پیشگیری از پدیده شوم

اعتیاد مورد توجه قرار دهند؟ آیا در حوزه فرهنگ عمومی نقش بایسته و شایسته به دستگاه‌های فرهنگی اعطاء شده است؟ آیا رسالت صداوسیما در حوزه پیشگیری فقط به برنامه‌های موجود که برخی از آن‌ها بسیار مفید نیز می‌باشند خلاصه می‌شود؟ در این میان به نقش نهادهای دینی و انقلابی به‌ویژه حوزه‌های علمیه و سرمایه‌ها و استعداد‌های خاص حوزوی و نیز شجره طیبه بسیج مستضعفین به چه میزان توجه و عنایت شده است؟ آیا همچون حماسه ماندگار دفاع مقدس به این ذخیره فاخر توجه شده است؟ آیا عرصه مبارزه با اعتیاد همچون عرصه‌های دفاع مقدس نیازمند به معنویت و حضور طلاب و فضلاء بسیجی نیست؟ اکنون که با برخی از روش‌های معنوی وارداتی عرصه درمان و پیشگیری شاهد میهمانانی ناخوانده است نقش بسزا و شایسته برای حوزه و بسیج چیست؟

نقش مبلغان و فضلاء بسیجی و حوزوی در عرصه پیشگیری از اعتیاد

ظرفیت‌ها و توانایی‌های حوزه‌های علمیه و علمای دین در طول تاریخ ظرفیت‌هایی اعجاب‌انگیز و افتخارآمیز بوده است و اکنون به برکت انقلاب شکوهمند اسلامی و تربیت و پرورش طلاب و فضلاء جوان در عرصه‌های مختلف توانایی‌ها و ظرفیت‌های ویژه حوزه و حوزویان بیش از پیش شایسته توجه و عنایت است. حوزه‌های علمیه با درک موقعیت و شرایط جهانی و با ایجاد تنوع در رشته‌ها و شیوه‌های علمی با حمد و سپاس از خدا توانسته‌اند در موضوعات مرتبط با معضلات اجتماعی مانند اعتیاد فعالیت‌های زیر بنایی و البته تا حدودی کلی را به ثمر برسانند که راه‌اندازی رشته‌هایی مانند اخلاق و تربیت و جامعه‌شناسی و روانشناسی نمونه‌هایی از آن است که برخی از ثمرات آن تربیت متخصصین و اندیشمندان برجسته در این رشته‌ها است که بسیاری از آنان مورد توجه مراکز دانشگاهی و عموم مردم

قرار گرفته اند در بخش تبلیغ، طلاب و فضلاء جوان با لبیک به ندای ولی امر مسلمین حضرت آیه الله العظمی امام خامنه ای مدظله العالی شور و شعفی جوانانه در امر تبلیغ ایجاد نموده اند که راه اندازی ده ها گروه تبلیغی جهادی نمونه ای از آن است تلفیق توانایی طلاب و مبلغان با شجره طیبه انقلابی و اسلامی بسیج می تواند تحولی شگرف در عرصه پیشگیری و درمان اعتیاد ایجاد نماید اکنون باید اذعان داشت زمان آن رسیده است که در مواجهه با معضل خانمان سوز اعتیاد از تمامی این ظرفیت ها استفاده نمود تا با عنایات الهی و توجهات حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف فرزندان حوزوی و بسیجی مقام معظم رهبری بار دیگر بتوانند همچون دوران دفاع مقدس لبخند رضایت را بر چهره نورانی نایب امام عصر بنشانند انشاء الله.

در پایان برای تمامی واحدهای فعال در برگزاری اولین دوره تربیت مبلغ پیشگیری از اعتیاد به ویژه واحدهای آموزش و پژوهش، پشتیبانی، ارزیابی و نظارت، و... ادعیه زاکیه حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف مسئلت می شود و برای واحد پژوهش که تدوین نوشته حاضر نتیجه اقدامات خستگی ناپذیر این واحد هست آرزوی توفیق روزافزون می نماید.

فرماندهی پایگاه تخصصی مقاومت بسیج بصائر

امیر لواسانی

استاد رجبی

کارشناس شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قم

پیامدها، انواع و عوارض مواد مخدر

اعتیاد مهم ترین آسیب اجتماعی کشور است، ۵۵ درصد طلاق ها، ۶۵ درصد همسر آزاری و ۲۴ درصد جرم و جنایت ها از اعتیاد ناشی می شود.

میانگین ۴۰ درصد زندانی ها مستقیماً قاچاقچیان مواد مخدر و ۳۰ درصد از آنها، به صورت غیرمستقیم زندانی مواد مخدرند؛ لذا ۷۰ درصد زندانی ها به مواد مخدر ربط دارند. به همین دلیل است که اعتیاد به عنوان مادر آسیب های اجتماعی کشورمان محسوب می شود.

پیشگیری زودرس برای خانواده های در معرض خطر، قبل از خطر و قبل از ازدواج بسیار مهم است تا کودکی که به دنیا می آید در صد ابتلاء اعتیادش به صفر برسد.

پیشگیری اولیه اعتیاد سه کلید دارد:

کلید اول: معرفت نفس و شناخت نقاط ضعف و قدرت

معرفت نفس و شناخت نقاط ضعف و قدرت و تفاوت های انسانی و کسب مهارت هایی همچون قدرت نه گفتن، کنترل خشم و استرس یکی از قدم های اولیه در پیشگیری از اعتیاد است.

کلید دوم: آموزش مهارت های زندگی و تربیت فرزند:

۷۵ درصد مهارت های زندگی فرزند پروری است، ۲۵ درصد آشنایی با مخاطرات است و نکته اینکه ۸۵ درصد شخصیت انسان ها قبل از ۷ سالگی شکل می گیرد و ۱۵ درصد تحت تأثیر محیط و مدرسه است.

به طور کلی در رده‌های سنی مختلف با توجه به مراحل رشد و انگیزش فرد، باید نسبت به مواد مخدر روشنگری‌های لازم صورت گیرد؛ مثلاً برای بچه‌های سه چهارساله می‌توان با ارائه برچسب روی الکل‌ها (پزشکی) و شوینده‌ها خطر را به آن‌ها نشان داد و احساس خطر را به آن‌ها انتقال داد، در سنین نوجوانی مستقیماً درباره سیگار و قلیان فقط اطلاع‌رسانی شود، چون کنجکاوی دارند و نیاستی جواب کنجکاوی آن‌ها را ندهیم.

کلید سوم: شناخت عوامل گرایش به اعتیاد

انسان یا از طریق باورهای غلط معتاد می‌شود یا از طریق عوامل فریبنده. یکی از باورهای غلط این است که می‌گوییم این مواد مخدر گیاهی است. عوامل فریبنده مثل اینکه انرژی را زیاد می‌کند و....

در تحقیق سال ۸۶ کنجکاوی رتبه اول و کسب لذت در مرتبه بعدی جزء عوامل گرایش به اعتیاد محاسبه شده است. در سال ۹۰ کسب لذت با ۲۴ درصد رتبه اول علل گرایش به مواد مخدر را کسب کرد و کنجکاوی رتبه دوم، مشکلات روحی سوم و فشار دوستان، درد و کار سنگین رتبه‌های بعدی را شامل شدند.

نکته قابل توجه: بحث مواد مخدر جزء چهار بحران اصلی جهان است؛ بحران‌های

جمعیت، محیط زیست، انرژی هسته‌ای و بحران اعتیاد. چرا که درمان افراد مبتلا بسیار مشقتبار و در مواردی غیر ممکن می‌باشد لذا از بین آمارهای بدست آمده میان ۱۰۰ نفری که در مراکز درمانی ترک اعتیاد تحت درمانند در بهترین حالت با بهترین پزشک و مددکار تنها ۳۰ نفر در سال اول پاک می‌شود و باز این ۳۰ نفر سال دوم کاهش پیدا می‌کند. کشور سوئد که سیستم ترک اعتیادش جزء بهترین‌های دنیا است از هر ۱۰۰ نفر مبتلای تحت درمان تنها ۳۰ نفر پاک

خواهند شد و در کشور ایران از هر ۱۰۰ نفر مبتلای تحت درمان تنها ۲۰ نفر بلکه در مواردی این تعداد کمتر بوده است.

نکته دیگر اینکه: در گرایش به مواد مخدر میزان سواد و تحصیلات تأثیرگذار است اما با ورود مواد صنعتی برعکس شده.

و نکته آخر اینکه: مواد مخدر در ظاهر قشنگ‌اند اما در حقیقت فریبنده و خانمان‌سوز، اگر بخواهیم اعتیاد را درمان کنیم مثل چینی‌بندزدن است که هر لحظه امکان شکستن آن می‌رود از یک معتاد انتظار نیست یک‌باره برود کمپ و ترک کند.

طبقه بندی سه تایی مواد اعتیاد آور

سستی زها

دسته اول: سستی زها هستند، در این دسته علائم حیاتی انسان کند می‌شود، فشارخون، ضربان قلب پائین می‌آید و مردمک چشمان کوچک می‌شود و روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد مثل تریاک و مشتقات آن. مشروبات الکلی چون کننده‌اند و روی مخچه تأثیر می‌گذارند جزء مواد سستی زها می‌باشند هرچند اولش تند کننده‌اند ولی پس از جذب و اثر گذاری نشانه‌های سستی خود را بروز می‌دهند؛ لذا از اقسام مواد مخدر محسوب می‌شوند.

نیروزها

دسته دوم: موادی نیروزا و محرک و توان‌افزا و نقطه مقابل سستی زها است. این مواد در مصرف کنندگان علائم حیاتی را بالا می‌برد، مردمک چشمان بزرگ می‌شود و همچنین

فشارخون و ضربان قلب بالا می‌رود که می‌توان به موادی مثل کوکائین، ناس که افغانی‌ها مصرف می‌کنند و آمفتامین‌ها که مهم‌ترین آن مت‌آمفتامین و شیشه است، اشاره کرد.

توهم‌زاهای

دسته سوم: توهم‌زاهای هستند، حشیش، طبیعی آن و مصنوعی آن ال‌اس‌دی است که توهم ایجاد می‌کنند و علائم مواد محرک را دارند و بعضی از آن‌ها علائم مواد مخدر و کندکننده را دارند؛ اکس و شیشه جزء هر دودسته و سیگار و قلیان جزء محرک‌هایند. این مواد در مصرف کنندگان علائمی همچون ظاهر شدن هاله نور، درخشش نور و رنگ‌ها، تغییر شکل اشیاء، خوددگرینی، توالی اندیشه‌ها، تغییر احساس زمان و مکان، از بین رفتن حافظه و معنویت، تغییر هیجان را بوجود خواهد آورد.

انواع مواد مخدر

مواد محرک صنعتی (آمفتامین‌ها)

آمفتامین‌ها ترکیبات شیمیایی هستند و در آسیا بیشتر مورد استفاده قرار دارد که شیشه هم جزء همین دسته است. مواد صنعتی در اندونزی و مالزی تولید و به کشورمان وارد می‌شود. قبلاً هر کیلویی از آن دویست میلیون تومان بود متأسفانه بعدها که دستور ساختش را یاد گرفتیم به هشت میلیون رسید.

اجزاء تشکیل‌دهنده مواد صنعتی: اسیدسولفوریک است که در همه‌جا وجود دارد؛ در رنگ‌سازی، صنایع، اسید ماشین، آزمایشگاه‌های طبی و... یا اسید کلریدریک که همان جوهر نمک است و مواد شوینده را با آن می‌سازند در مخدرها هم استفاده می‌شود.

داروهایی را که از داروخانه می‌گیریم و مصرف می‌کنیم در کبد و طحال و معده و سیستم گردش خون و گوارش ما تأثیر دارد حالا چه رسد به اینکه مواد صنعتی و اعتیادی مصرف کنیم کبد پالایشگاه بدن است که تصفیه می‌کند باید کاری کنیم این پالایشگاه دیرتر خراب شود.

شیشه

آمفتامین یا شیشه شکل آن شبیه شیشه است. گیاه انداز بوته ای است که چینی‌ها حدود پنج هزار سال پیش جوشانده اش را برای سرماخوردگی و آسم و تنگی نفس استفاده می‌کردند. دانشمندان بعدها متوجه شدند که این گیاه اعتیادآور است و مشکل ایجاد می‌کند لذا موادی ساختند که این مشکل را حل کند لکن نمی‌دانستند که خود این ماده بدتر از قبلی است. در جنگ جهانی دوم ژاپنی‌ها اولین کشوری بودند که صنعتی آن را ساختند و اسمش را گذاشتند شیشه دلیل استفاده آن هم این بود که خواب را کم می‌کرد، تمرکز را زیاد و انرژی را افزایش می‌داد و نیاز به غذا خوردن کم می‌شد و برای سربازانشان کارایی داشت. نکته اینکه الآن خیلی از دانشجویان برای درس خواندن و بیدار ماندن یا بالا بردن حافظه از این ماده استفاده می‌کنند. همین ماده یا قرص را در آرایشگاه‌های زنانه به مشتریان می‌دهند برای درمان چروک صورت چون شیشه فشارخون و متابولیسم بدن را بالا می‌برد و باعث می‌شود مواد غذایی و نیز سمی در ابتدا زودتر به بدن برسد و چروک در ابتدا تغییر می‌کند این‌ها همه در اول مصرف است.

این اثرات کوتاه، جذاب و وسوسه‌انگیز است مثل اینکه مصرف مواد خستگی بدن را از بین می‌برد بیداری را افزایش می‌دهد توانایی فیزیکی و ذهن را بالا می‌برد، دقت و توجه را

افزایش می دهد، میل جنسی را افزایش می دهد. بلااستثناء تمام مواد اعتیادآور اختلال جنسی می آورند. شاید اول فرد جواب بگیرد اما بعداً تغییر کرده و مشکل جنسی ایجاد می کند، از عوامل جذابیت مواد کاهش وزن بخصوص در خانم ها دیده شده است (که این مورد را نباید به دیگران بگویید چون طرف می گوید یک بار هم شده امتحان کنم) این لاغری کاذب است در این مدت به جای اینکه چربی آب شود عضله ها و ماهیچه ها آب می شود و این اسیدسولفوریک آن ها را از بین می برد و طرف دچار پیری زودرس می شود اما بعداً اضافه وزن پیدا می کند چون دچار کمبود شده و فقط چربی اضافه می کند.

موارد دیگر آفتامین ها از انواع شیشه می باشند و فقط اسامی شان عوض شده است؛ مثل کریستال، یخ، هندل، نخ، برنز که همه آن ها مفت آفتامین هستند. آفتامین هایی که اکنون توسط ستاد مبارزه با مواد مخدر کشف می شود شبیه نمک و شکر است.

برای شناختش اگر یک تکه اش را سر زبان بگذاریم هم به شدت می سوزاند و هم تلخ است و همان لحظه باید دهان را بشوییم چون سریع جذب می شود. و شاخصه دیگر اینکه به راحتی فشرده و خرد می شود و هر چه خالص تر شود شفاف تر می شود و هر چه ناخالص تر باشد عوارض جسمی اش بیشتر می گردد. تا چهل سال پیش در آمریکا به عنوان دارو استفاده می شد و بعد از این که فهمیدند چه عوارضی دارد جلوی آن را گرفتند. نشانه دیگر این است که سفید است و به آسانی در آب و الکل حل می شود و تزریق می شود.

روش های مصرف شیشه: معمولاً مانند سیگار و قلیان کشیده می شود و هم به روش تزریق، استنشاق یا خوردن و یا از راه پوست استفاده می شود؛ راه کشیدن آن فندک اتمی است و وسیله ای به نام پایپ است و اگر این دو وسیله نباشد از لامپ های حبابی و دوتایی استفاده می کنند.

ماه عسل شیشه: شیشه دوره بدی دارد و آن دوره ای است به نام دوره ماه عسل که تا چهل روز طول می کشد طرف موقع امتحان شیشه مصرف می کند بعد تا چهل روز نمی کشد (اوج لذت را برای دیگران تعریف می کند و حقیقت هم دارد) این چهل روز خیلی خطرناک است اما بعد از این مدت عوارض ثانویه شروع می شود.

(در آمار سال ۸۶ آمار اعتیاد خانم ها نزدیک ۶ درصد بود و الان متأسفانه حدود ۱۲ درصد آن هم به خاطر تبلیغات ماهواره ها برای رفع چین و چروک و چاقی) اولش جذابیت دارد اما بعداً متوجه می شود معتاد شده آن چیزی که در مانش می کند به اصطلاح خودش مصرف مواد است. این ها مثل قبل از زندگی لذت نمی برند، هیچ تفریحی برایشان جالب نیست. شیشه درمان داروئی ندارد بلکه برای عوارض آن داروهای داده می شود، جدیداً ریتالین امتحان می شود ولی جنبه درمانی آن روانی است که همراه لغزش زیاد است.

توهم شیشه: بینایی و شنوایی و بعد بویایی است

مواد تشکیل دهنده شیشه که یکی از خطرناکترین ماده اعتیاد اور صناعی است :

- ▶ اسید سولفوریک (اسید باطری ماشین)
- ▶ اسید کلریدریک (جوهر نمک ، لوله باز کن)
- ▶ عنصر لیتیم
- ▶ عنصر فسفر قرمز
- ▶ افدرین
- ▶ ...

نامهای متداول شیشه

اسپید

مت

گچ

آیس

کریستال

شیشه

مشخصات شیشه

سفید

بدون بو

طعم تلخ

پودر کریستالیزه

به آسانی محلول در آب و الکل

از ماده مادر آمفتامین گرفته می شود

روشهای متداول مصرف شیشه

- ▶ تزریق
 - ▶ کشیدن یا تدخین
 - ▶ خوردن
 - ▶ مشامی (دماغی)
 - ▶ سایر (از جمله موضعی)
- ### عوامل فریبنده مصرف شیشه

- ▶ لذت زیاد
- ▶ افزایش توجه و تمرکز
- ▶ افزایش اعتماد به نفس
- ▶ افزایش بیداری
- ▶ کاهش خستگی
- ▶ افزایش فعالیت فیزیکی
- ▶ کاهش اشتها
- ▶ از بین برنده چین و چروک صورت
- ▶ شوینده مرفین

اثرات کوتاه مدت مصرف شیشه:

- افزایش توجه / کاهش ضعف و خستگی
- افزایش بیداری
- افزایش فعالیت فیزیکی
- افزایش زیرکی و توانایی حل مسأله
- افزایش میل جنسی
- کاهش اشتها
- افزایش ضربان قلب

■ نامنظم شدن ضربان قلب

■ تشنج (دردوز بالا)

■ مرگ (در دوز بالا)

اثرات بلند مدت مصرف شیشه:

■ اعتیاد

■ اضطراب

■ گیجی

■ بی خوابی

■ مشکلات شدید دندانی (انقباضات شدید فک و بهم زدن دندانها)

■ عدم رعایت بهداشت

■ اختلال خلق

■ اختلال حافظه

■ رفتار خشونت آمیز و تهاجمی

■ کاهش وزن

■ سوء ظن و بد گمانی

■ افسردگی شدید توأم با تمایل به خود کشی

■ کابوسهای وحشتناک شبانه

■ عدم شناخت زمان و مکان

■ ترس

■ عدم تمرکز فکری

■ هذیان

■ فعالیت حرکتی تکراری

■ توهمات شنوایی و بینایی

اثرات جسمانی حاد در جریان مصرف:

- ▶ افزایش ضربان قلب
- ▶ طپش قلب
- ▶ بالا رفتن فشار خون
- ▶ کاهش اشتها
- ▶ گشادی مردمکها
- ▶ عرق ریزش
- ▶ خشکی دهان
- ▶ لرزش اندام ها
- ▶ افزایش دمای بدن
- ▶ امکان عوارض حاد ناشی از موارد فوق: سکته، خونریزی،...
- ▶ بالا رفتن فشار خون
- ▶ آسیب های قلبی عروقی
- ▶ کاهش وزن
- ▶ تحلیل رفتن بافت ها (بخشی به دلیل تغذیه نامناسب)
- ▶ زخم دهان و خرابی لثه ها و دندان ها
- ▶ زخم بدن (بخشی به دلیل کاهش بهداشت و بخشی به دلیل کندن)

اکس و تاثیرات آن بر روی جسم

اکستازی (به معنی حظ و خوشی زیاد است) و به نام های آدم، حوا، سوپرمن و.... نامیده

می شود.

قرص های اکس به راحتی پودر می شوند در مجالس پارتی قرص های اکس استفاده می شود

که آنجا را تاریک می کنند یا عینک می زنند به خاطر اینکه مردمک چشمان آن ها بزرگ می شود

و تعادل دیدن ندارند، احساس نزدیکی و صمیمیت و بی بند و باری با مصرف این قرص زیاد می شود و همچنین احساس دشمنی و کینه.

کسی که اکس مصرف می کند دمای بدنش بالا می رود باید مثل کسی تب کرده پاشویه شود تا دمای بدنش به تدریج پائین آید و روان پزشکی با آرام بخش می تواند او را آرام کند.

قرص اکس مصرف پزشکی ندارد شکل های زیبا و جذاب و جوان پسند دارد و قرص های آن پیوستگی ندارد و به راحتی پودر می شود و خلل های موجود در آن مشخص است. در مجالسی که قرص اکس استفاده می شود چون به دلیل مصرف، مردمک چشم بزرگ می شود و به نور حساس می شود لذا نور را کم می کنند یا از عینک های دودی استفاده می کنند یا چیزی روی چشم می زنند.

اولین بار در جنگ جهانی اول، آمریکا از قرص اکس استفاده کرد برای روانکاوای کسانی که از جنگ آسیب دیده بودند برای ارتباط بهتر با روانکاو، چون احساس صمیمیت و نزدیکی بالائی می دهد، اگر کسی بخواهد دو نفر را باهم دشمن خونی کند آن ها را مصرف کننده شیشه کند و اگر بخواهد دو نفر بسیار صمیمی شوند مصرف کننده اکس کند چنان می شود که فرقی بین خانم دیگری باخانم خودش نمی گذارد، بی بند و باری را رواج می دهد. مارک های معروف آن میتسوبیشی، سوپرمن و مرسدس بنز است.

اضافه کردن یک ماده مخرب به نام استات سرب به مواد مخدر شایع است که سمیت عصبی می آورد و زخم معده و مشکلات گوارشی و شکنندگی و خشکی رگ ها و به دنبال آن باز شدن رگ ها و سکتته را به دنبال دارد این ماده به جهت سنگین شدن مواد به آن ها اضافه می شود.

منشأ گیاهی قرص اِکس جوز هندی است. سبب افزایش حس نزدیکی و صمیمیت ۹۰ درصد، سرخوشی و نئشگی ۹۷ درصد، انرژی ۹۱ درصد، برانگیختگی جنسی ۸۱ درصد. علامت مشخصه مصرف اِکس حرکات غیرارادی کره چشم است و ریزش شدید عرق و آب خوردن پی درپی، گشادی مردمک، افزایش ضربان قلب، دندان قروچه و ناخن جویدن، خشکی دهان، لرزش، گزگز و مورمور شدن. به خلاف توهم شیشه که ابتدا بینائی سپس در شنوایی و بعد در بویایی است توهم اِکس بینائی و بعد لامسه است احساس می کند که حشره زیرپوستش حرکت می کند شروع می کند با چاقو حشرات توهمی را خارج کردن.

اختلال شخصیت، بی خوابی و افسردگی مثل پرخاشگری که عارضه مشترک تمام مواد اعتیادآور است از عوارض اِکس است. ترشح سروتونین که واسطه ارتباط بین سلول های عصبی است، تنظیم خلق و خو، تنظیم دمای بدن، گرفتگی عضلات و کنترل جنسی را عهده دار است با یک بار مصرف اِکس ۹۰ درصد کاهش می یابد، بعد از دو هفته این اتفاق می افتد و بعد از هفت سال هنوز سروتونین بدنش مثل اول نشده است.

تمام قرص هایی که می سازند بلااستثناء ماده مخرب و سمی به نام استاسرب دارند که سیستم عصبی را مختل می کند و زخم معده و مشکلات گوارشی را پیش می آورد این ماده (سرب) را برای این اضافه می کنند که سنگین است و قیمت را بالا می برد.

استاسرب موجب شکنندگی و خشک شدن رگ ها می شود و فرد دچار خونریزی داخلی می شود. داروی کتامین و شربت های سرفه هر دو این ها توهم زا هستند اگر سوء مصرف باشد.

علامت مشخصه مصرف اِکس: حرکات غیرارادی چشم، تعریق زیاد و افزایش دمای بدن

است.

توهم اکس: بینایی و بعد لامسه است یعنی احساس می‌کند حشره ای زیر پوستش است طوری که پوستش را با انواع وسایل می‌کند که به آن توهم پوستی می‌گویند کسی که یک بار اکس مصرف کرده میزان سروتونین او ۹۰ درصد کاهش پیدا می‌کند و ولع مصرف دارد حتی بعد از هفت سال هنوز سروتونین او مثل اول نمی‌شود این مال کسی است که یک بار مصرف کرده پس کسانی که مواد صنعتی مصرف می‌کنند با یک بار مصرف هم معتاد حساب می‌شوند. کسانی که اکس مصرف می‌کنند درجه بدنشان بالا می‌رود تا حدی که منجر به مرگ می‌شود.

تأثیرات اکس عبارتند از:

- بهم خوردن تنظیم درجه حرارت بدن
- رفتار جنسی فرد را کنترل می‌کند و متوجه نمی‌شود که محرم و نامحرم کیست
- تنظیم عضلات را به هم می‌زند، فرد بی‌اختیار می‌رقصد
- روی خلق و خوی تأثیر می‌گذارد، خلق طرف می‌رود بالا و خوش رفتار می‌شود.

ریتالین

قرص ریتالین یک داروی محرک البته برای افراد بالای ۱۵ سال برای بچه‌های بیش فعال توسط روان‌پزشک تجویز می‌شود و اگر سرخود مصرف شود سوءمصرف و موجب اعتیاد می‌شود.

قرص ریتالین^۱ را به بچه‌های بیش فعال و آن‌هایی که مشکل خواب دارند می‌دهند
بیش فعال‌ها را روانشناسان فقط تشخیص می‌دهند.

^۱ - Ritalin

آیا بچه‌های بیش فعال معتاد می‌شوند؟ نه ولی چون در منطقه آلوده هستند بیشتر در معرض خطر هستند.

بچه‌های بالای ۱۵ سال در اثر مصرف ریتالین دچار افزایش فعالیت می‌شوند.

شایع‌ترین عوارض مصرف ریتالین: دردهای شکمی همراه سردرد، سرگیجه، بیماری‌های پوستی و افزایش ضربان قلب، چون ماده محرک است. بچه‌های بیش فعال ممکن است این عوارض را داشته باشند.

عوارض کوکائین همان عوارض شیشه است

ال اس دی

توهم‌زاترین ماده خلق شده است دانشمندی آلمانی به نام آلبرت هافمن آن را کشف کرد نام‌های دیگرش اسید باطری، بهشت، قورباغه، آفتاب زرد و حبه قند است که حالت کپسولی و ژلاتینی دارد که روی حبه قندی می‌گذارند و استفاده می‌کنند. دوز آن هم بالا است که اندازه یک قرص آسپرین آن، سه هزار نفر را مبتلا می‌کند که رقیقش می‌کنند.

ال اس دی را در قالب تمبر جذاب می‌گذارند روی زبان تا جذب شود ممکن است مایع باشد دوز بالا دارد به اندازه یک قرص آسپرین ۳ هزار نفر را می‌تواند درگیر کند لذا خیلی رقیق می‌شود، توهم‌زایی ال اس دی آن قدر زیاد است که اختلال حواس پیدا می‌کنند این‌ها رنگ‌ها را می‌شنوند و صدا را می‌بینند (تداخل حسی) کابوس وحشتناک که ما در خواب می‌بینیم آن‌ها در بیداری می‌بینند فرار می‌کنند و ممکن است از ۱۰ متری خود را به پائین پرتاب کنند میل به خودکشی پیدا می‌کنند خیلی دنبال ال اس دی نمی‌روند چون حس‌های ناخوشایند آن زیاد است.

ترامادول

اعتیادآور است و اعتیادش از هروئین بدتر است که باید طبق نظر پزشک مصرف شود. ترامادون به عنوان مسکن دردهای شدید داده می شود عوارضش از هروئین بدتر است. جایگزین دیکلوفناک شد چون دیکلوفناک تشنج می داد، مصرف ترامادون اعتیاد پنهان است که شخص بدون غصه و نفهمیده معتاد می شود. جوانان را فریب می دهند که برای رابطه جنسی خود ترامادون استفاده کنید.

اگر بدن به طور مثال ۱۰ واحد پاداش بدهد بعد از مصرف تریاک ۱۰ می شود ۹ و یک پاداش را باید از تریاک بگیرد و به تدریج به ۸ تبدیل می شود و ۲ تا را باید از هروئین بگیرد کسی که شیشه مصرف می کند ۱۰ را به ۱ تبدیل می کند و ۹ تا را باید از بیرون بگیرد. تعادلات مغزی را این گونه به هم می ریزد.

کراتوم

کراتوم ماده محرکی است که در تایلند استفاده می شود، کات ماده محرکی است که در عربستان مصرف می شود،

مواد محرک طبیعی

از جمله مواد محرک: کوکائین، ناس، کرک، پم پرک، کراتون، کات.

ناس

ناس مصرف مداومش اعتیادآور است لبها و زبان ترک می خورد، سرطان لب، دهان و مری از عوارض این نوع از مواد است.

کوکائین

کوکائین با منشأ گیاهی دماغی مصرف می شود و تیغه بین بینی از بین می رود به دلیل قیمت بالای آن که کیلوئی ۱۵۰ میلیون است با چند ماده شیمیایی مخلوط کردند شد کرک البته نه کرکی که در ایران است. کرک خشن این است که یک گرم آن را ۴۰ نفر می توانستند استفاده کنند ولی کوکائین باید هر فرد ۵ تا ۶ گرم استفاده کند، دوز کم کرک نئشگی بالاتری می آورد و قیمت فوق العاده کم شده به ۱۰ میلیون رسیده به خاطر همین دامنه گسترش آن را زیاد کردند.

عوارض طبی کوکائین: آریتمی قلبی، درد قفسه سینه، نارسائی تنفسی، سکنه، تشنج، سردرد، دردهای شکمی و تهوع، افزایش ضربان قلب، فیبریلاسیون (پمپ های قلب خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد).

نکته: مواد به شیوه های مختلف مصرف می شود: تدخین، تزریق، خوردن. کسانی که می خورند عوارض جسمی اش بیشتر است و کسانی که تزریق می کنند عوارض روانی اش بیشتر است و بین کسانی که می خورند و یا تدخین می کنند، تدخین زودتر جذب بدن می شود و عوارض روانیش بیشتر است.

هروئین

هروئین را در آب لیمو حل می کنند و استفاده می کنند ولی در آب حل نمی شود اما تریاک را می شود در آب حل کرد.

تهیه هروئین: تریاک را با آب مخلوط می کنند ۲۴ ساعت می جوشانند بعد از صافی عبور می دهند دوباره مجدداً با آب مخلوط و حرارت می دهند بار اول آهک و بار دوم کلرید آمونیوم یا نشادر می ریزند بعد از ۴۸ ساعت جوشیدن از صافی عبور می دهند چیزی که می ماند مرفین نام دارد آهک را با اسید استیک مخلوط می کنند، هروئین تولید می شود.

معمولاً هروئین را تزریق می کنند نه تریاک را؛ چون هروئین در آب حل نمی شود در آب لیمو حل می کنند. هروئین شماره ۱ را مرفین، شماره ۲ را خیابانی، شماره ۳ را آزمایشگاهی گویند یا کرک.

حشیش

حشیش را از شاه دانه می گیرند که به آن کانابیس هم می گویند

شاهدانه را اگر از ماده چسبنده روی برگ بگیرند می شود حشیش، اگر برگ گیاه را خشک کنند و بگذارند روی برگ و کاغذ سیگار خارجی ها می گویند ماری جوانا و ما می گوئیم گل، علف و گراس اگر گیاه مسن تر باشد به آن بنگ می گویند. اگر جوان باشد گوان جا می گویند. شاهدانه گیاهی است که نر و ماده دارد و شاهدانه نر اعتیادآور نیست. دانه های شاهدانه اگر خام باشد و استفاده شود اعتیادآور است مثلاً یک دفعه نیم کیلو بخوریم. گل این گیاه چند برابر بیشتر از حشیش اعتیادآور است خود شاهدانه بو داده به هیچ وجه اعتیادآور نیست.

۱۰ درصد ترک اعتیاد جسمی است و ۹۰ درصد روانی در حشیش ۹۸ درصد روانی است و دچار علائم ترک جسمی نمی شود روانی بودن سخت تر است چون دچار پرخاشگری و بی انگیزگی می شود. شیشه هم در اصل ۹۸ درصد روانی است.

کسانی که حشیش مصرف می کنند فاصله و اندازه ها را درست نمی توانند حدس بزنند (تستی که برای ازدواج انجام می دهند فقط هروئین و شیشه را نشان می دهد اما اکس و حشیش و متادون و.... را نشان نمی دهد) آزمایشی که راهنمایی و رانندگی انجام می دهد برای حشیش و مشروب است. کسانی که حشیش مصرف می کنند بیخود حرف می زنند و می زنند زیر خنده حرفهای بی ربط می زنند ولی آن چیزی که باعث مشکل برای آنها می شود دچار شدن آنها به بیماری حافظه است. نازائی در خانم ها و عقیمی در مردها از عوارض این ماده است و نیز تغییر صفات جنسی که برعکس می شود و از علائم مصرف آن چشم های قرمز آنهاست حشیش دروازه ورود به مواد خطرناک است.

از شاهدانه، کانابیس یا کف هندی می گیرند (بستگی به اینکه از کجای گیاه می گیرند) اگر ماده چسبنده روی برگ را بگیرند بعد از فعل و انفعالاتی به آن حشیش گویند.

اگر برگ گیاه را خشک کنند و جای توتون سیگار بگذارند ماری جوانا گویند ما می گوئیم علف یا گراس اگر گیاه جنسش مُسن تر باشد بنگ گفته می شود و اگر جوان تر باشد گانجا گفته می شود گیاه شاهدانه نر و ماده دارد مثل خرما یک گیاه نر برای صدها درخت ماده کافی است شاهدانه جنس نرش اعتیادآور نیست یا کم است، خود دانه های شاهدانه اگر خام باشد و زیاد استفاده شود اعتیادآور است وقتی بو می دهند ماده توهمزا (Thc) از بین می رود در روغن حشیش این ماده از همه بیشتر است لذا اعتیاد آوریش از همه بیشتر است بعد از روغن حشیش گل است، گل از سر شکوفه های گیاه است، دانشمندان ژنتیک کاری کرده اند که بجای اینکه شاخه بدهد گل بدهد لذا ۵ برابر از حشیش اعتیاد آوریش بیشتر است، بنگ ماده مؤثره اش کمتر است چون پیرتر است.

درختچه شاه دانه را در حوضچه‌هایی می‌ریزند و فاضلاب روی آن می‌ریزند و پلاستیک روی آن می‌کشند به جهت اثر گلخانه‌ای و بعد در بسته‌بندی لواشکی عرضه می‌شود شاید اینکه می‌گویند نجس است و سقف را نجس می‌کند برگرفته از این باشد که کاتالیزور در آن فاضلاب است، حشیش می‌گویند اعتیاد نمی‌آورد چون ۹۸ درصد وابستگی آن روانی است کسی که تریاک مصرف می‌کند اگر داخل یک اتاقش کنید جهت ترک ۵ برابر دردهای عضلانی آنفولانزا درد می‌کشد و آبریزش و پرخاشگری و فحش دارد و بعد از ۵ روز مرفین از بدنش بیرون می‌رود و در حقیقت ۱۰ درصد ترک کرده و ۹۰ درصد وابستگی روانی را دارد. حشیش ۹۸ درصد وابستگی روانی دارد لذا ترکش علامت‌های ناخوشایند تریاک را ندارد.

عوارض روانی بدتر است یعنی منجر به پرخاشگری می‌شود منجر به افسردگی می‌شود و سندرم بی‌انگیزگی می‌آورد، شغل و زندگی خود را از دست می‌دهد، شیشه هم همین‌طور است ۹۸ درصد روانی است.

مصرف‌کننده حشیش فاصله‌ها را درست حدس نمی‌زند در تست ازدواج و استخدام مشخص نمی‌شود و جدیداً مصرف‌کننده شیشه معلوم می‌شود در تست‌ها مصرف‌کننده متادون، اکس و حشیش معلوم نمی‌شود خنده‌های الکی، حرف‌های بی‌ربط، از بین رفتن سلول‌های مغزی، بیماری‌های حافظه مثل پارکینسون، نازایی در خانم‌ها و عقیمی در مردها جابجایی صفات جنسی زنانه و مردانه از عوارض مصرف حشیش است. قرمزی چشم‌ها مهم‌ترین علامت ظاهری در مصرف‌کنندگان حشیش است.

تریاک

از ۲۰۰۰ گرز خشخاش یک کیلو تریاک گرفته می شود از ۱۰ کیلو تریاک ۹۰۰ گرم مرفین می گیرند و از ۹۰۰ گرم مرفین ۹۰۰ گرم هروئین می گیرند آنچه امروز هست بالای ۸۰ تا ۹۰ درصد ناخالصی دارد پودر استخوان گاو با جگر بهترین حالت ناخالصی و استات سرب برای سنگین شدن آن بدترین ترکیب است به جهت سمیت سرب.

از گرز خشخاش تریاک گرفته می شود، تریاک کشیده می شود و سوخته آن که در حقه بافور می ماند را به نسبت ۳ به ۱ با تریاک مخلوط و می جوشانند و از صافی عبور می دهند آن قدر حرارت می دهند که قوام بیاید و شیر قهوه ای براق شود که شیر تریاک گویند با نگاری مصرف می شود، شربت تریاک در مراکز ترک اعتیاد داده می شود، شیر را معمولاً خوابیده می کشند چون طبعی خیلی سرد دارد.

کسانی که مواد را می خورند عوارض جسمی اش بیشتر است و هرچه سریع تر به مغز برسد عوارض روانی آن بیشتر است. باورهای غلط درباره تریاک پائین آوردن فشارخون و قند خون است که فقط در ابتدای مصرف جواب می دهد و بعد از مدتی کارایی ندارد و بیماری موجود و اعتیاد باقی می ماند.

همه مواد اعتیادآور، کبد را درگیر می کند تخریب سلول های کبدی بعد سیروس کبدی بعد سرطان کبد ۱۰ درصد از داروهای روان پزشکی اعتیادآور است مثل ریتالین و آن هایی که به اسپازم ختم می شود اثر درمانی تریاک در تسکین دردهای بعد از عمل جراحی است که با تزریق مرفین انجام می شود، تریاک ناحیه ای از مغز که مسئول درد است را فرمان می دهد تا درد را نفهمد.

ترياک و خصوصاً کرک سبب کم شدن خون سازی در بدن و کم شدن حجم خون و پائين آمدن فشارخون می شود وقتی به مویرگ های زیر سطح پوست، خون نمی رسد بسته می شود و ارتباط یک تکه گوشت با بدن قطع و سبب گندیده شدن و کرم افتادن می شود.

مشروبات الکلی: دو نوع الکل داریم: اتانول و متانول، متانول قابل مصرف نیست و صنعتی است. اتانول سوء مصرف می شود بستگی به شدت الکل درصد اعتیادآوری آن متفاوت است. آب جو ۵ درصد، ویسکی ۵۰ درصد الکل دارد.

مشروبات الکلی

اثرات مخربی روی مغز و کبد می گذارد خصوصاً کبد، خواب آلودگی، اعمال غیر مهار شده، عدم وضوح بینائی، عدم تعادل فیزیکی، واضح نبودن کلام، اختلال حافظه، سردرد، تهوع و استفراغ مهم ترین علامت مشخصه آن است در بلندمدت کاهش اشتها، کمبود ویتامین، مشکلات پوستی، افسردگی، تخریب کبد و اختلالات قلبی و مغزی.

پان

یک ماده مخدر با منشأ حشیش و ناس که در قالب پاستیل و آدامس و شکلات های خارجی بدون مجوز بهداشتی وارد بازار شد و در عرض ۱۰ سال وابستگی ایجاد می کند. مواد فرار مثل بنزین، ماژیک، رنگ غلط گیر هم اعتیادآور است.

سیگار

آمریکا ۸۰۰ میلیارد دلار فروش مواد دخانی دارد توتونی که در سیگار است ۵۰۰۰ ماده شیمیایی دارد که دو هزارتای آن شناسایی شده و نام گذاری شده است مثل منواکسید کربن و

دی اکسید کربن که از آگروز ماشین خارج می شود، آرسنیک، سم دِدِت که در حشره کش ها استفاده می شود، سیانور که با آن خودکشی می کنند، این ها در توتون طبیعی است. به سیگار مواد چسبنده و اسانس هم اضافه می شود تمام کارخانه ها شکر اضافه می کنند تا اعتیادآوری سیگار بالا رود یعنی سرعت جذب در بدن بیشتر شود در عرض ۵ تا ۷ ثانیه به مغز می رود و تا ۱۵ ثانیه تا شصت پا می رسد ۸۰ درصد سیگار طبیعی سرطان زایی دارد و ۲۰ درصد مواد سرطان زایی آن به خاطر افزودنی هاست. نمونه آن اتانول است که درجه حرارت نوک سیگار را تا ۶۰۰ درجه سانتی گراد بالا می برد. نمونه دیگر استات، استون که به عنوان لاک پاک کن استفاده می شود، هریک نخ سیگار ۵/۵ دقیقه از عمر را کم می کند.

عوارض سیگار: زیاد شدن چین و چروک صورت، سرطان های مختلف چون سرطان ریه، پوست را خشک و شکننده می کند، تیره کردن پوست، چهار برابر احتمال تاسی سر را بیشتر می کند ۵ برابر احتمال سفیدی مو را زیاد می کند.

در هر ۷ ثانیه یک نفر جان خود را در اثر مصرف سیگار از دست می دهد- سالانه ۵۰ هزار نفر- یکی از موادی که سرطان زایی سیگار را زیاد می کند تار (قطران) است، انتهای سیگار بیشتر دارد که عامل رنگ و بوی سیگار است که ریه ها را سیاه می کند.

عامل سرطان ریه ۹۰ درصد، سرطان لب، مری، دهان، معده، روده، پروستات در آقایان، رحم در خانم ها، سیگاری ها خونشان غلیظ می شود و مستعد سکته مغزی و قلبی می شوند، قند خونشان بالا می رود.

سیگار سه تا دود دارد، دودی که وارد ریه می شود، دودی که اطرافیان می گیرند و دودی که به دیوار و اشیاء می چسبد و محیطی می شود برای پرورش تخم انگل و باکتری ها در محیط که با دود کردن اسفند می توان ضد عفونی کرد.

چربی LDL بد است و HDL خوب. در سیگاری‌ها LDL بالاتر می‌رود و کبدشان چرب می‌شود، آسیب به دندان و وجود آمونیاک که خورنده است و آلومینیوم، روی، نیکل و گلیسرین و آهن را می‌توان از جمله عوارض سیگار نامید.

قلیان

مصرف قلیان بدتر از سیگار است. سیگار، فیلترش باعث جذب ۱۰ درصد سم سیگار می‌شود که در قلیان وجود ندارد، حجم دود در قلیان خیلی بیشتر از سیگار است، مواد سمی بیشتر دارد یک وعده قلیان تا ۲۰ دقیقه به مقدار ۲ پاکت سیگار عوارض دارد بعضی از مواد سمی با H₂O ترکیب می‌شود و سمی‌تر می‌شود رطوبت می‌گیرد و به ریه‌ها می‌چسبد، اسانس دارد و سرطان‌زایی را بیشتر می‌کند شخص را دچار رفلاکس معده می‌کند یعنی دریچه معده هرز می‌شود و اسید بالا می‌زند.

مواد دروازه‌ای

چند مورد هست که مواد دروازه‌ای نام دارند یعنی دروازه ورود به مواد خطرناک‌تر:

- ۱- سیگار و قلیان ۲- حشیش و مشروبات الکلی ۳- مسکالین که از پیوت که یک نوع کاکتوس است گرفته می‌شود (توهم‌زا) ۴- پسیلوسیلین (توهم‌زا - نوعی قارچ) ۵- ال‌اس‌دی
- توهم‌زاترین ماده‌ای که بشر خلق کرده بانام‌های اسید، حبه قرص، اسید باطری، بهشت آبی، قورباغه، آفتاب‌زرد، اسید خشک‌کن ۶- فن‌سیکلیدین PCP ۷- کتامین ۸- دکسترومتورفان
- ۹- گاما هیدروکسی بوتیریک اسید.

عوارض جسمی و روانی مصرف مواد

آسیب مواد روی سر و مغز مبتلایان

صد میلیارد سلول عصبی در مغز وجود دارد، یک سلول عصبی یک میکرون است که فقط با میکروسکوپ‌های الکترونیکی می‌توانند آن را نشان دهند که شامل آکسون و دندریت و جسم سلولی می‌شوند. ارتباط بین این سلول‌ها عصبی به وسیله واسطه‌ها است و اگر این سلول‌ها از بین برود نمی‌تواند دیگر ساخته شود. به خاطر همین اگر فرد آلزایمر بگیرد برخی سلول‌ها می‌میرند و کاری از بهترین جراحان مغز بر نمی‌آید چون سلول‌های مغزی از بین رفته‌اند. وقتی استرس شدیدی وارد مغز می‌شود صدها سلول عصبی می‌میرد همه چیز ما ارتباط به این سلول‌های عصبی دارد که باهم ارتباط دارند و این‌ها از طریق فضای سیناپسی باهم مرتبط هستند در این فضا موادی ترشح می‌شود که ارتباط برقرار می‌کنند و این ترشحات در مواد اعتیادآور وجود دارد.

کسانی که مواد مصرف می‌کنند یک مقدار حجم مغزشان بیشتر می‌شود؛ بعد از مدت کوتاهی که مصرف‌کننده مواد شوند از تعادل‌های جسمی و روانی یک فرد عادی خارج خواهند شد بگونه‌ای که تنها مواد مصرف می‌کنند که دیگران نفهمند معتاد شده، پس از مدتی مغز دچار آتروفی یعنی کوچک می‌شود چون سلول‌های مغزی از بین می‌رود. ۱۰ تا ۲۰ درصد ضایعات مغزی برگشت‌پذیر است و حسن ترک، برگشت به اجتماع و زندگی است.

در اینجا در ناحیه پاداش اختلال ایجاد می‌شود و به خاطر مصرف مواد ناحیه پاداش مغز دچار مشکلات خواهد شد. فرد غذای مورد نظرش را می‌خورد یا لباس دوست‌داشتنی‌اش را می‌پوشد (لذت) در اینجا در مغز هشتاد واحد دوپامین تولید می‌شود (اگر سیگار و مواد دیگر مصرف کنیم دوپامین می‌رود بالا و در همه مواد این بالا رفتن مشترک است، اوج لذت جنسی

(ارگاسم) ۲۰۰ واحد دوپامین (کسانی که سیگار مصرف می‌کنند در اوایل این دوپامین افزایش می‌یابد اما بعدش نه) که لذتش ۲۲۰ واحد دوپامین است، هروئین ۳۰۰ واحد کوکائین ۳۵۰ واحد و شیشه ۱۵۰۰ واحد دوپامین، به خاطر همین فردی که شیشه مصرف می‌کند می‌گوید مهم‌ترین لحظه عمرم اوج همان نیم ساعت مصرف بار اول بود، بعد از این مدت می‌خواهد به نقطه اوج برسد، نمی‌تواند بنابراین دچار مصرف افسارگسیخته می‌شود و کم‌کم مواد اضافه می‌کند لکن فایده‌ای ندارد و هیچ راهی ندارد و همیشه در خماری رسیدن به نقطه اوج می‌ماند.

پس اولین ناحیه‌ای که در مغز آسیب می‌بیند ناحیه پاداش است حتی تا آخر عمر وسوسه دارند و هر لحظه دوباره ممکن است معتاد شوند.

دومین ناحیه: ناحیه آسیب خورده مغز ناحیه حافظه است یعنی حافظه کوتاه مدت را از دست می‌دهند.

سومین ناحیه: ناحیه انگیزه در کارهاست. این آدم‌ها انگیزه در زندگی ندارند و فقط مواد را دوست دارند.

چهارمین ناحیه: پیشانی است؛ پیشانی جایی است که ما را کنترل می‌کند تا حرکات غیر کنترلی انجام ندهیم که به آن ناحیه کنترل بازدارنده می‌گویند که نمی‌گذارد طرف خلاف کند.

پنجمین ناحیه: جایی است در مغز ما که آنچه را که حس می‌کنیم پردازش می‌کند این مغز است که باعث دیدن و شنیدن و.... می‌شود کسانی که مواد روان‌گردان مصرف می‌کنند بیشترین آسیب به این ناحیه است حس طرف را تغییر می‌دهد طرف چیزهایی می‌بیند و حس می‌کند که واقعی نیست در تمام حس‌های پنج‌گانه برایش توهم پیش می‌آید

عوارض جسمی و روانی مصرف مواد:

- افزایش ضربان قلب و نوسانات قلبی که منجر به سکته قلبی می شود
- مشکلات شدید دهانی و دندان‌پوش
- چین و چروک صورت در طی مدت مصرف
- پرخاشگری
- رفتار خشونت آمیز و تهاجمی
- افسردگی شدید توأم با خودکشی
- کابوس های وحشتناک شبانه
- عدم شناخت زمان و مکان
- در ابتدای مصرف زمان خیلی سریع می گذرد و بعداً به کندی
- ترس
- سوءظن و بدگمانی و شکایت
- توهم
- دیوانگی

ایدز و علائم آن

اچ آی وی^۲ با ایدز فرق دارد در اچ آی وی وقتی فرد دچار شد یک مدتی طول می کشد تا بروز کند و وقتی بروز کرد می شود ایدز اچ آی وی ویروس بسیار ریزی است آن قدر ریز که از

² - HIV

کاندوم هم می‌گذرد و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و می‌رود به فاز ایدز آزمایش‌ها هم به هیچ عنوان ایدز را نشان نمی‌دهد مگر بعد از آزمایش اول ۶ الی ۹ ماه بگذرد که ماه ششم یا نهم دوباره آزمایش بگیریم می‌فهمیم دچار شدیم یا نه، ایدز علائم بالینی دارد مثل سرماخوردگی، سرفه، عطسه، آب ریزش بینی اما دکتر نمی‌فهمد چون علائم سرماخوردگی است و تنها با آزمایش می‌فهمد آن هم بعد از ۹ ماه. بعد ۹ ماه دیگر علامتی ندارد اگر آزمایش نگرفت و نفهمید بعد از ۱۰ الی ۱۴ سال علائم ظاهر می‌شود و در این مدت ویروس اچ‌آی‌وی را به دیگران می‌تواند انتقال دهد علائم ثانویه آن عبارت است از لک در صورت، اسهال، سرفه‌های مزمن شدید، برفک دهان. حالا که علائم ظاهر شد طی سه یا چهار سال می‌میرد و درمانی هم ندارد.

اچ‌آی‌وی به هیچ وجه قابل درمان نیست تنها دارویی که ماهیانه ۳ میلیون هزینه برای دولت دارد می‌تواند چند سال مرگ شخص را به تأخیر بیندازد و سیستم دفاعی دیرتر از بین رود از لحظه ورود ویروس تا ۶ ماه الی ۹ ماه آزمایش نشان نمی‌دهد علائمی مثل سرماخوردگی دارد تا ۱۰ سال و گاهی تا ۱۴ سال بیمار نمی‌داند اچ‌آی‌وی مثبت است و اگر متاهل است به همسرش منتقل می‌کند اگر ارتباط جنسی نامتعارف دارد به دیگران منتقل می‌کند اگر معتاد تزریقی است به دیگران منتقل می‌کند بعد از ۱۵ سال علائم ثانویه مثل برفک دهان، لک صورت، یک ماه اسهال، سرفه‌های مزمن شروع می‌شود که هر پزشکی مشکوک می‌شود به اچ‌آی‌وی مثبت (چون بعضی از سرطان‌ها همین علائم را دارند) بعد از آزمایش وقتی ثابت شد ایدز دارد معرفی به مرکز بهداشت و تشکیل پرونده می‌شود و مصرف دارو شروع می‌شود چون دیر تشخیص داده شده ۳ تا ۴ سال زنده می‌ماند و بعد می‌میرد. میزان انتقال مرد به زن ۲۰ برابر بیشتر است، زن هم ویروس را به مرد منتقل می‌کند.

استاد دکتر شهیدی

مواد مخدر از دیدگاه زیست‌شناسی

اساس و ریشه بیماری‌ها

بیماری‌ها از سه ریشه بیولوژی (زیستی) یا سایکولوژی (روان‌شناختی) یا سوشیالی (اجتماعی) ناشی می‌شوند لذا سه تئوری اجتماعی، روان‌شناختی و زیستی وجود دارد. در ابتدا زمانی که در جامعه صحبت از مواد به میان می‌آمد دیدگاه برخورد فیزیکی مطرح می‌شد که این دیدگاه تأثیر چندانی نداشت و بعد دیدگاه مریض دانستن معتاد مطرح شد که این دیدگاه نیز مؤثر واقع نشد لذا امروزه بر روی هر سه تئوری کار می‌شود.

تأثیر مواد بر مغز

مغز انسان دارای دو نیم کره چپ و راست است که وزن آن در آقایان $1/450$ کیلو و در خانم‌ها $1/350$ کیلوگرم است.

100 میلیارد سلول عصبی در مغز انسان وجود دارد که باهم ارتباط دارند به هر یک از این سلول‌های عصبی نورون گفته می‌شود. و به اتصال دو عصب سیناپس گویند. اتصال این سلول‌ها به دو نحو است:

۱ - شیمیایی ۲ - الکترونیکی.

بین دو سلول عصبی یک حفره یا فضایی وجود دارد که به آن حفره یا فضای سیناپسی می‌گویند.

هر سلول عصبی شامل یک دندریت و یک جسم سلولی و یک آکسون است که انتهای آکسون یک حفرات ریزی وجود دارد که در آن مواد یا واسطه‌های شیمیایی وجود دارد. هر

وقت سلول عصبی انسان تحریک شود واسطه‌های شیمیایی در فضای سیناپسی قرار می‌گیرند که در آنجا سلول‌هایی وجود دارد که این واسطه‌ها روی آن‌ها تأثیر می‌گذارند.

دوپامین

یکی از واسطه‌های شیمیایی دوپامین است که مقدار آن یک رنژ مشخصی دارد و اگر از آن مقدار پایین‌تر برود فرد دچار پارکینسون می‌شود و اگر بالاتر برود در مرحله اول تمرکز و آرامش و شادی فرد بالا می‌رود و اگر باز بالاتر برود فرد دچار پرخاشگری و در مرحله سوم فرد دچار توهم و هذیان می‌شود.

توهم: یعنی چیزی برای حس نیست ولی فرد آن را حس می‌کند مثل دیدن یا شنیدن یا لمس کردن یا بوییدن یا چشیدن چیزی که نیست.

هذیان: یعنی تفکر یا باور غلط که استدلال پذیر نیست و با فرهنگ فرد هم تناسب ندارد مانند هذیان خودبزرگ‌بینی یا هذیان بدبینی یا...

دوپامین در لذت بردن نقش بسزایی دارد لذا به آن واسطه شیمیایی لذت آور می‌گویند.

لذت بخش‌ها دو نوع هستند

۱ - طبیعی مانند خواب و تغذیه و تفریح و ورزش و...

۲ - غیرطبیعی مانند شیشه و تریاک و...

اگر دوپامین بالا رود انسان ولخرج می‌شود لذا فروشگاه‌های زنجیره‌ای هنگام خرید مشتریان از این نکته استفاده می‌کنند.

شیشه دوپامین را بسیار بالا می‌برد، گرچه تریاک هم همین کار را انجام می‌دهد ولی تأثیر آن بسیار کمتر از شیشه است.

علائم مصرف شیشه

عرق کردن زیاد، پرحرفی، خیره شدن، کم‌خواب شدن، پرخاشگری، افزایش میل جنسی،

بدبینی

مرفین و خواص آن

یکی دیگر از واسطه‌های شیمیایی مرفین است. مواد مرفین دار مانند تریاک، کدئین، هروئین، کراک و ترامادول و... روی این واسطه تأثیر می‌گذارند.

ضد درد و مسکن است، باعث تمرکز بیشتر می‌شود، حافظه را قوی می‌کند، اعتمادبه‌نفس

را بالا می‌برد، روحیه را بالا می‌برد و...

نکته: بدن همیشه در حال تعادل است ولی مواد این تعادل را به هم می‌زند و

ساخت‌وسازهای بدن را به هم می‌ریزد. مصرف مواد در ابتدا تأثیرات مثبتی دارد ولی بعد از

مدت کمی نتیجه عکس می‌دهد.

لذت مصرف مواد ۱۸ برابر لذت ارگاسم جنسی است.

نیکوتین

از دیگر واسطه‌های شیمیایی نیکوتین است که هر ماده نیکوتین داری مانند سیگار روی

این گیرنده اثر می‌گذارد.

اثرات افزایش نیکوتین

زیاد شدن تمرکز، کم شدن خواب، زیاد شدن اشتها - زیاد شدن انرژی و ...
 نکته: هر وعده قلیان، معادل ۴۰ عدد سیگار است هرچند قُبْح اجتماعی آن نسبت به سیگار بسیار کمتر است.

تراهیدروکانابینول

یکی دیگر از واسطه‌های شیمیایی (t hc) است که حشیش روی این گیرنده اثر می‌گذارد.

نشانه‌های مصرف حشیش:

خنده‌های بی‌اراده، اشتهای زیاد (گاوی)، سرخ شدن چشم، سبک‌بالی و...
 از مهم‌ترین تخریب‌های حشیش، تفسیرهای کروموزوم است (کروموزوم در داخل هسته جسم سلولی قرار دارد)

کافئین

از دیگر واسطه‌های شیمیایی، کافئین است که هر ماده کافئین داری مانند چای و قهوه روی این گیرنده‌ها اثر می‌گذارد. قهوه و چای باعث رفع خستگی و کم شدن خواب و یادگیری زیاد و.... می‌شود.

نکته: نوشابه‌های انرژی‌زا کالری ندارند بلکه در حد بالایی کافئین دارند.

استاد محمدتقی غلامی

روانشناس و از مربیان شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قم

مفاهیم پیشگیری از اعتیاد

واژه ها و مفاهیم درباره اعتیاد (وابستگی)

دربحث اعتیاد هر خانواده یا خودش مستقیم درگیر است یا همسایه و دوستان و فامیلش به نحوی با عوارض آن در ارتباط هستند، در نتیجه ما باید با برخی از مفاهیم و واژه ها آشنا باشیم که بتوانیم عملکرد بهتری داشته باشیم

وقتی می گوئیم آدم سالم است و سلامت، به چه معنی هست؟

وقتی می خواهیم سلامت را تعریف کنیم اینگونه مطرح می کنیم که سلامت دارای سه

بعد است ۱. سلامت جسم ۲. سلامت روانی ۳. سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی دارای ویژگیهایی است نباید گوشه گیر و پرخاشگر باشد و... حالا وقتی

سلامت بهم می خورد سیگنالهایی به ما می دهد سلامت جسم بهم می خورد درد به همراه

دارد وقتی سلامت روان بهم می خورد اولین هشدار و سیگنالهایی که می دهد بی خوابی و بهم

خوردن خواب است. قدیمی ها یک جمله خیلی معروف داشتند که خیلی هم علمی هست که

هرکسی خوابش درست باشد نه مشکل جسمی دارد نه روانی کسی که خوابش درست باشد،

خواب درست چیست؟ یعنی شروع و طول خوابیدن و صبح که بیدار می شویم یک سری

ویژگیهایی داشته باشد، یعنی باید بعد از چند دقیقه خوابمان ببرد و در زمان خواب کابوس

و ناراحتی های مختلف نداشته باشیم و همچنین وقتی صبح بیدار می شویم خسته نباشیم در غیر

این صورت طول فرآیند خواب یک هشدار بوده دومین سیگنال وقتی که سلامت روان ما بهم

می خورد بی اشتهاست، که باعث بهم خوردن معده فرد هم می شود که علت آن استرس

واضطراب است. سلامتی که سه بعد دارد خیلی چیزها می تواند این سلامت را بهم بزند، یکی از آن ها اعتیاد است که سبب می شود سه بعد سلامت فرد بهم بخورد پس کسی که دچار اعتیاد شده این سه بعد سلامتیش بهم خورده است.

حالا سراغ واژه های مربوط می رویم که در کوچه و بازار و غیره شنیده می شود الآن بچه ها خیلی از ما جلو تر هستند من در یک هنرستان رفته بودم برای مباحث پیشگیری از اعتیاد دیدم که بچه ها خیلی نسبت به اصطلاحات و عنوان ها و قیمت ها آشنا بودند، روش های مصرف نحوه مصرف و غیره با همه چیز آشنا بودند این فرضیه که در این باره صحبت کنیم فرد چشم و گوشش باز می شود کاملاً رد شده است.

اولین واژه اعتیاد وابسته و وابستگی

اولین واژه اعتیاد است، که در زبان علمی از اعتیاد نام برده نمی شود بلکه اعتیاد را وابستگی می نامند و معتاد را وابسته می گویند
اعتیاد را خیلی ها یک عادت می نامند مثل ورزش مثل عادت به غذا خوردن ولی اینطوری نیست بلکه خیلی پیچیده تر از عاداتی مثل غذا خوردن یا ورزش است.. اعتیاد یک عادت می تواند باشد ولی خیلی پیچیده.

چگونه می شود یک فرد به مواد مخدر گرایش پیدا می کند و آخرش می شود وابسته، چه چرخه ای را طی می کند؟

وقتی نوجوانی، کودکی، جوانی یا یک پیرمرد وابسته یا معتاد می شود این چرخه را طی می کند تا معتاد یا وابسته شود

چرخه وابسته (معتاد) شدن

۱- کنجکاوی ۲- باورهای غلط ۳- میل ۴- اولین مصرف ۵- تکرار ۶- وابسته شدن

گام اول کنجکاوی که همه آدمها نسبت به چیزهایی که خبر ندارند کنجکاو هستند و می‌خواهند آن را تجربه کنند که امری فطری است حال اگر کنجکاوی گام دومش باورهای غلط شود مثلا اینکه مصرف تریاک حافظه را افزایش می‌دهد و یا باور غلط دیگر اینکه شیشه باعث می‌شود که من لاغر شوم و یا خوش تیپ و خوش اندام بشوم باور غلط دیگر این است که اگر من مواد خالص و ناب استفاده کنم وابسته نمی‌شوم و هیچ وقت معتاد نمی‌شوم که ممکن است این باور را از دوست از فیلم و یا از هر جای دیگر جذب کنم و گام بعدی می‌شود میل میل یعنی آبی که پشت سد جمع شده و هر لحظه دنبال این فرصت می‌گردد که خودش را بروز دهد و وقتی که میل جمع شد و باورهای غلط تثبیت شد چه اتفاقی می‌افتد، اولین مصرف اتفاق می‌افتد و فرد با همسالان خودش اولین مصرف را انجام می‌دهد و وقتی اولین مصرف انجام می‌شود خوشمزه می‌شود و وقتی خوشایند می‌شود تکرار صورت می‌پذیرد و فرد وابسته می‌شود حالا چه اتفاقی می‌افتد که فرد برایش خوشایند می‌شود و تکرار را انجام می‌دهد؟ در روانشناسی پاسخ هر محرکی که خوشایند باشد آن پاسخ تکرار می‌شود. و دلیل این امر که فرد تکرار می‌کند، اتفاقاتی است که در مغز می‌افتد پس کار مغز است، مغز انسان در حالت طبیعی یک سری هورمون‌های خیلی گران مثلا سروتونین یا دوپامین ترشح می‌کند که سهمیه هرروز انسان بسیار کم و قطره ای است. کار عامیانه این‌ها چیست؟ کار دوپامین روی خلق و خو و اخلاق، شادی و سرحالی، حوصله، پراورزی بودن، اعتماد به نفس بالا هست، حال وقتی فرد اولین مصرف را انجام می‌دهد چه اتفاقی می‌افتد میزان دوپامین ترشح شده توسط مغز چند برابر می‌شود وقتی چند برابر شد حتما بدن حس خوشایند تری دارد البته

مغز فریب هم می خورد چون توسط ورزش هم این میزان دوپامین افزایش پیدا می کند یا توسط خندیدن ولی مواد مخدر راه انحرافی و میان بر آن است حال بعد از اینکه مغز فریب می خورد و اولین مصرف اتفاق می افتد و مغز پاداش دوپامین می دهد و بدن حالش خوب می شود و فرد دائم می خواهد تکرار کند بعد از یک مدتی که تکرار صورت می پذیرد حتی آن مقدار طبیعی که بدن دوپامین ترشح می کرد قطع می شود و حالت خماری پیش می آید و بدن درد می گیرد و حالت آبریزش چشم و بینی، اسهال دل پیچه و استخوان درد می گیرد و در اینجا فرد باید مواد استعمال کند تا بدن آن مقدار طبیعی دوپامین را ترشح کند مثل یک چشمه دائم آب ریختیم آب زیاد شد و بعد یک دفعه قطع می شود بعد طرف وابسته می شود این چرخه ای است که فرد گام به گام از لحظه کنجکاوی تا وابستگی طی می کند.

این چرخه در دختر و پسر متفاوت است: کنجکاوی پسرها بیشتر است برای مثال در مورد شیشه و اینکه یک پسر تا انتهای خط برود و کارش به جوب بکشد مثلاً شش سال طول می کشد و در یک دختر اگر آلوده به مواد شود سه سال به انتهای خط میرسد یعنی کنجکاوی دخترها و گرایش به مواد کمتر است ولی بعد از آلودگی به مواد دخترها سرعت بیشتری در گرفتاری و مصرف مواد دارند

فرد معتاد دارای چه ویژگی هایی است؟ به چه کسی وابسته یا معتاد می گویند؟ علائم وابستگی چیست؟

در یک فرد معتاد یا وابسته فرآیندهایی اتفاق می افتد که در ادامه اشاره خواهیم کرد و با این موارد گفته می شود یک فرد وابسته شده است

۱- بروز پدیده تحمل ۲- بروز پدیده ترک (علائم محرومیت) ۳- صرف وقت و هزینه زیاد ۴. کاهش قابل ملاحظه تأثیر مواد به مدت دوازده ماه یعنی فرد باید ۱۲ ماه مصرف کند ۵

- کاهش یا قطع فعالیت‌های اجتماعی تفریحی و اقتصادی ۶- اطلاع از وجود مشکل روانی و جسمی و ادامه مصرف.

همه ترکیباتی که باعث تغییر کارکرد مغز و بروز رفتارهای غیر انطباقی یا تغییرات روان شناختی می‌گردد را مواد مخدر گویند.

ایجاد پدیده تحمل

یعنی افزایش تدریجی مقدار ماده مصرفی لازم برای دست یابی به علائم مصرف آن ماده، کم کم بدن نسبت به آن ماده مقاوم می‌شود و نشه نمی‌شود.

یعنی فرد امروز با یک بسته، گرم،... مواد حالش خوب بود فردا یا هفته بعد دیگر آن مقدار جواب نمی‌دهد یعنی بدن فرد مقاوم می‌شود و باید مقدار مواد بیشتری مصرف کند در این صورت یا مصرف را افزایش می‌دهند و یا روش مصرف را مثلاً قبلاً مواد را می‌کشیده و الان تزریق میکنند یا مواد قویتری را مجبور است استفاده کند و میزان آن را هم افزایش می‌دهد. فرد باید علاوه بر تحمل، علائم ترک یا محرومیت را داشته باشد یعنی وقتی مواد نرسید علائم خاص روانی و جسمانی نا مطلوبی در او ظاهر شود، بدن درد می‌گیرد اسهال و

بروز پدیده ترک (علائم محرومیت)

یعنی فرد وابسته در صورت عدم مصرف ماده مخدر به عوارض ناراحت کننده جسمی و روحی دچار می‌شود شامل درد، آبریزش بینی و چشم و اسهال و...

واژه معتاد یا وابسته

فرد معتاد یا وابسته فردی است که ماده ای را مصرف می کند و علائم وابستگی در او ایجاد می شود و قادر به ترک مواد مخدر نباشد و مصرف به مدت ۱۲ ماه است یعنی فرد می خواهد نکشد ولی نمی تواند در ساعت خاص و روز خاص یک گمشده دارد و باید حتما انجام بدهد تا آرام شود.

درمان اعتیاد بسیار سخت و لغزش هم به سرعت در آن ها (معتادان) انجام می شود و اثره بعدی سوء مصرف هست.

سوء مصرف

سوء مصرف کمی خفیفتر از معتاد وابسته است یعنی در آن پدیده تحمل و پدیده ترک هم اتفاق می افتد، وقت و صرف هزینه هم می شود ولی هنوز خیلی اجباری نیست ولی در معتاد تحت هر شرایطی وقتی زمانش بشود باید مصرف کند حتی با فروش وسایل خانه.

مصرف تفننی و یا تفریحی

این است که هر وقت به پارک می رود یا مسافرت و شب نشینی این تلقی را داشته باشد که بدون مواد اصلا فایده ندارد.

البته اعتیاد یک دفعه بوجود نمی آید اول با اصرار دوستان، تفننی، تفریحی، یواش یواش، کم کم در بدن تحمل ایجاد می شود و تا چشم بازمی کند دیگر خمار شده است پس اعتیاد با مصرف تفننی سازگار است و کم کم مصرف بالا میرود و فرد معتاد می شود.

بیش مصرف یا آوردوز

وقتی فرد مصرف می کند کم کم جواب نمی دهد و تحمل بدنش هم بالا می رود و با مصرف مواد دیگر نئشه نمیشود و باید اینقدر بکشد تا نئشه شود. اینقدر میکشد تا بمیرد به این می گویند آوردوز.

دو ویژگی نوجوانان

از لحاظ روان شناختی در ذهن نوجوان دو اتفاق می افتد که ماباید آن‌ها را بشناسیم ۱. مخاطب خیالی ۲. منحصر به فرد بودن

مخاطب خیالی

یعنی اینکه نوجوان (۱۲ تا ۱۸ سالگی) وقتی در کوچه و خیابان یا در کلاس نشسته یا صف نانوائی فکر می کند همه اطرافیان همه دنیا دارند چهار چشمی رفتارش، حرکات و ظاهرش را نگاه می کنند و مبلغین، والدین و معلمان باید این را بدانند به این می گویند مخاطب خیالی نوجوان حالا با داشتن این خیال در نوجوان چه اتفاقی می افتد.

همه دارند من را نگاه می کنند بغال، همسایه، شروع می کند مراقب ظاهر خودش باشد، حالا تصور کنید فرد و نوجوان از مدرسه تا خانه یا برعکس با این تصور و خیال است چه اتفاقی در ذهن می افتد به شدت مراقب ظاهر خود می شود جوش در صورتش باشد از بین می برد، مو برایش مهم می شود رفتارهای تصنعی زیاد می شود و همه رفتارها مبتنی بر خیال می شود تا نوجوان به خانه برسد ذهنش خسته می شود انرژی خودش را از دست می دهد و به تحلیل می رود اینکه پدر و مادر به نوجوان می گویند نصف عمر خودت را جلوی آینه می

گذرانی این با توجه به مخاطب خیالی کاملاً طبیعی است البته اگر این رفتار در سن دیگر باشد اختلال محسوب می‌شود.

منحصر به فرد بودن

نوجوان فکر می‌کند بهترین، فهمیده ترین، خوش تیپ ترین، با سواد ترین و هرچه.. ترین است خودش هست تا دیروز فکر می‌کرد پدرش همه چیز تمام است معلمش با سوادترین می‌دانست ولی حالا می‌گوید " برو بینم هیچی حالیشون نیست من خودم بهترین هستم " حال این نوجوان که خودش را از همه بهتر می‌بیند اگر پدر و مادر یا معلم با او بخواهد آمرانه صحبت کند چه اتفاقی می‌افتد صد درصد واکنش نشان می‌دهد انگار یک نوکر می‌خواهد به یک مدیر دستور بدهد یا یک کارمند ساده با یک مدیرکل آمرانه صحبت کند این باعث می‌شود به طرف افرادی برود که او را می‌پذیرند.

این ویژگی منحصر به فرد بودن در نوجوان باعث ریسک پذیر شدن نوجوان می‌شود مثلاً پسر همسایه با موتور تک چرخ زده سرش خورده زمین به شدت مجروح شده وقتی به او می‌گویم و او را منع می‌کنیم، می‌گوید نه من فرق دارم می‌گویم مواد مصرف نکن عاقبت این گونه می‌شوی می‌گوید نه من فرق دارم با توجه به این "ترین‌ها" این دوره یکی از سخت‌ترین دوره‌ها است که اگر نوجوان از آن عبور کند خطر اعتیاد تقریباً از او دور می‌شود.

و این دو ویژگی سبب می‌شود نوجوان دچار اضطراب و استرس باشد و استرس بالا برود جسور بودن جلوی پدر و مادر و معلم به خاطر این دو ویژگی است این دو ویژگی مقدمه این است که نوجوان کم‌کم یک آدم مستقل شود و کسب هویت اتفاق می‌افتد.

هر دو ویژگی برای نوجوان مثبت است چون طبیعی هستند ولی برای اطرافیان و پدر و مادر منفی که باید آن‌ها به این موضوع آگاه شوند و راهکار مناسب را به کار ببرند پدر و مادر تحمل خود را بالا ببرند از روشهایی چون سهم خواهی استفاده کنند.

روش سهم خواهی

بهترین تکنیک و راهکار پدر و مادر و معلم در برخورد با یک نوجوان می تواند همین تکنیک سهم خواهی باشد فکر کنید که شما مدیر یک کارخانه هستید زمانی می توانید سود کارخانه را بالا ببرید که کارگرها را در سهم سود کارخانه و سهم کارخانه شریک کنید در نتیجه کارگران مسئولانه تر برخورد می کنند پدر و مادرها اگر بخواهند با نوجوانان خوب همراه شوند در تصمیم گیریها نوجوانان را شرکت دهند نظر از آن‌ها بخواهند مثلا در رنگ ماشین و.....

نکاتی درباره ترک صحیح

۱- چه زمانی معتاد باید برای ترک اقدام کند و سراغ درمان برود:

زمانی یک معتاد به سراغ ترک باید برود که اول خودش تصمیم بگیرد چون خیلی وقتها اجباری می برند کمپ بعد از ۲۱ روز آن فرد سریعا بر میگردد و معتاد می شود دوم اینکه فرد آمادگی ذهنی و بدنی داشته باشد چون گاهی باعث مرگ می شود به خاطر مصرف زیادی که قبلا داشته سوم اینکه خانواده حمایت کند.

۲- در درمان یک اصطلاح وجود دارد که به آن، هم وابستگی می گویند که این کلمه تخصصی و مهم است که در درمان از آن استفاده می شود.

هم وابستگی

هم وابستگی یعنی اینکه خانواده کمک می کنند تا فرد ترک نکند یعنی اعضاء خانواده خودشان کمک می کنند که فرد ترک نکند حالا هم وابستگی چطور اتفاق می افتد مثلاً پدر خانواده معتاد می شود وقتی پدر معتاد می شود اعضاء خانواده نقش های جدیدی می گیرند مثلاً پسر تا دیروز می رفته مدرسه از امروز می رود سر کار مادر تا دیروز کمتر می توانست خانه خواهر، مادر و فامیل برود از امروز راحت تر شده بعد از یک مدتی که این افراد در نقشهای جدید حالشان بهتر شد، مثلاً پسر دیگر سر کار می رود پول دارد، پول توجیبی خودش را دارد و پول به خانه هم می آورد در نقش جدید لذت می برد بعد از یک مدتی که پدر می خواهد ترک کند اینها می ترسند نقش های جدید را از دست بدهند مقاومت می کنند به این می گویند هم وابستگی مثال دیگر فرد به میهمانی دعوت می شود می گویند پدر به مأموریت رفته و به نوعی حذفش می کنند و خودشان نقش آفرینی می کنند.

۳- برای درمان در مرحله اول از فرد سم زدایی می کنند و بعد باید فرد مورد درمان روانی واجتماعی قرار بگیرد.

لغزش

فردی که ترک کرده گاهی هوس می کند و دچار لغزش ذهنی می شود مثلاً باران می آید می گویدای کاش الان مواد و ... بود.

عود یا برگشت

اگر بیمار پس از بهبودی دچار لغزش شد و لغزش وی منجر به بازگشت فرد به اعتیاد و وابستگی شد آن را عود گویند.

انواع پیشگیری، باورهای غلط، عوامل محافظ و خطر ساز

برخی از باورهای غلط

- من فقط تفریحی مصرف می‌کنم و کسی که تفریحی مصرف کند معتاد نمی‌شود چون هر چیزی ارزش یک بار تجربه را دارد
- من خیلی کم مصرف می‌کنم و مصرف کم اعتیاد نمی‌آورد.
- موادِ خالص اعتیاد ندارد
- مواد یعنی ماده مخدر مثل تریاک ولی شیشه اعتیاد ندارد.
- اعتیاد مخصوص آدمهای بیسواد است ولی من چون تحصیل کرده هستم معتاد نمیشوم
- اعتیاد بین افراد بی ایمان رواج دارد ولی من چون ایمان و اراده قوی دارم معتاد نمی‌شوم
- همه جوانها مصرف می‌کنند من هم یکی از آنها
- مصرف مواد فکرم را باز می‌کند و درس خواندن برآیم آسانتر می‌شود
- با مصرف مواد مخدر اجتماعی می‌شوم
- تریاک باعث جوان ماندن می‌شود و...

فرق شیشه و تریاک

- تریاک امروز که مصرف شود فردا علائم خماری هشدار می‌دهند ولی شیشه حتی تا یک ماه ممکن است تأثیرش محسوس نباشد ولی بعد از یک ماه به شدت تخریب می‌کند.

عوامل خطر ساز

- مراد از آن، موقعیت ها و ویژگی ها و متغیرها و رویدادهایی است که احتمال مصرف را افزایش می‌دهد.

عوامل حفاظت کننده

عواملی هستند که اثر عوامل خطر ساز را خنثی می کنند و احتمال گرایش به مواد را کاهش می دهد.

عوامل خطر ساز اجتماعی

در دسترس بودن مواد، ازدحام جمعیت، بیکاری، مشکلات مسکن، سطح تحصیلی ضعیف، وضعیت نامطلوب محیط فیزیکی، محرومیت اقتصادی شدید و...

عوامل خطر ساز خانوادگی

سابقه ی سوء مصرف مواد در خانواده، دخالت بیش از حد خانواده، تنبیه شدید و بی ثبات، دوری یا آسان گیری شدید، عدم نظارت و کنترل والدین بر رفتار فرزند، شیوه فرزند پروری خودکامه و...

عوامل خطر ساز محیط آموزشی

شکست تحصیلی، اخراج از مدرسه، طرد شدن از طرف همسالان، تنبیه شدن از طرف کادر مدرسه و...

عوامل خطر ساز فردی

آسیب پذیری سرشتی، نقصان هنگام تولد، ناتوانی یادگیری، معلولیت جسمی، اعتقادات مذهبی ضعیف، نیاز شدید به استقلال، روحیه عصیانگری...

سطوح پیشگیری

۱ - نوع اوّل (اولیه) ۲ - نوع دوّم (ثانویه) ۳ - نوع سوم (ثالث)

نوع اوّل (اولیه) یعنی افزایش سطح آگاهی همه افراد نسبت به مواد و مضرات آن و... که این نوع پیشگیری همگانی است.

نوع دوّم (ثانویه) یعنی جلوگیری از شیوع اعتیاد در اقشار و افراد خاص مثل فرزندان طلاق و پدرهای معتاد و...

نوع سوم (ثالث) یعنی کاهش آسیب در فرد معتاد، که این سطح پیشگیری برای شخصی است که معتاد شده است.

اسمهای دیگر این سطوح پیشگیری به ترتیب چنین است:

۱ - همگانی ۲ - انتخابی ۳ - موردی

استاد حجت‌الاسلام والمسلمین اسماعیلی

تحلیل اعتیاد از منظر طب اسلامی

«کارشناس طب اسلامی»

تریاک پرمصرف‌ترین مواد مخدر

تریاک یکی از مواد اعتیادآور پرمصرف است که در منابع طبّی به نام (افیون) شناخته می‌شود. ماهیت افیون: صمغ و شیره گیاه خشخاش است. طبیعت و مزاج افیون: سرد و خشک (سودازا) هست.

تحلیل مزاج

در طبیعت چهارعنصر وجود دارد که همه طبیعیات از این چهارعنصر به وجود آمده‌اند و ماده اولیه تشکیل‌دهنده آن‌ها این چهارعنصر می‌باشند. این چهارعنصر به ترتیب عبارت‌اند از: آتش، باد، آب، خاک

با توجه به این چهارعنصر چهار نوع مزاج به وجود آمده است که کیفیت طبیعیات را و صورت آن‌ها را بیان می‌کند این چهار مزاج یا کیفیت عبارت‌اند از:

گرم و خشک (صفرا)، گرم و تر (دم)، سرد و تر (بلغم)، سرد و خشک (سودا). دو مزاج اول (صفرا و دم) طبیعت گرم و دو مزاج دوم (بلغم و سودا) طبیعت سرد دارند که غلبه هر یک از این چهار نوع طبع، می‌تواند بیماری‌های متفاوتی را به وجود آورد.

غلبه سودا بر بدن می‌تواند بیماری‌هایی نظیر بدبینی، کابوس، افسردگی، احساس شکست، ناامیدی، شکایت و حساسیت بیش از حد طبیعی، ترس از تنهایی، بی‌حسی اندام‌های بدن،

سردرد در ناحیه شقیقه‌ها، فشار بالا، گرفتگی عروق، بدخوابی یا بی‌خوابی و... را به وجود آورد.

اختلالات جسمی و روانی که مطرح شد بیشتر در اثر غلبه سودا در بدن بود که بیشتر این اختلالات در افرادی که مبتلا به اعتیاد هستند مشاهده می‌شود لذا بهترین درمان برای افراد معتاد درمان غلبه سودا است.

تمامی حکما به این باورند که گرمی مواد مخدر عارضی است و تأثیر ذاتی افیون همان سردی است که برای طولانی مدت در بدن انسان می‌ماند بنا براین هر دارو و هر خوراکی می‌تواند یک تأثیر عارضی داشته باشد و یک تأثیر ذاتی و این دو نباید باهم خلط شوند.

علل گرایش به مواد مخدر از منظر طب اسلامی:

۱. احساس شکست در زندگی و خانواده
۲. نداشتن شخصیت به دلیل ضعف در تربیت
۳. نادیده گرفتن شرع
۴. بیکاری و نداشتن مشغله کاری مثبت
۵. پائین بودن فرهنگ اجتماعی و خانوادگی
۶. ضعف عقل
۷. ضعف اراده و نداشتن قاطعیت
۸. مقاصد درمانی (که قابلیت جایگزینی دارد)

منافع افیون از منظر طب را نمی‌توان نادیده گرفت لذا گاهی گرایش افراد به دلیل منافع افیون هست که البته به خاطر داشتن مضرت‌های بی‌شمار و از بین بردن شخصیت افراد و ایجاد گناهان اجتماعی بسیار زیاد، به مصرف آن توصیه نمی‌شود.

مضرات افیون

معمولاً در مصرف بی‌رویه و بیش‌ازحد افیون این عوارض ایجاد می‌شود:

- ۱- ضعف عمومی بدن
- ۲- ایجاد بیماری کزاز
- ۳- ایجاد بیماری صرع و تشنج
- ۴- ایجاد سکته
- ۵- نحیفیت و لاغری مفرط
- ۶- کم کردن حافظه
- ۷- از دست دادن شخصیت
- ۸- ایجاد ضعف در شنوایی، بینایی
- ۹- بد خلقی و پیدا کردن اخلاق رذیله
- ۱۰- ایجاد ضعف در روح، مغز، قلب، کبد و معده
- ۱۱- ایجاد سوءهاضمه
- ۱۲- ایجاد یبوست
- ۱۳- از بین بردن حس
- ۱۴- گرفتگی صدا
- ۱۵- تقویت روحیه بخل و خساست
- ۱۶- ضعف در نیروی جسمی
- ۱۷- کم شدن درصد باروری
- ۱۸- گوشه‌گیری و فرار از جمع

درمان مضرات افیون

- ۱- پرهیز از مصرف زیاد غذاهای سودا زا مثل ادویه جات فلفل و نمک، پیاز، سیر، بادمجان، کاکائو، چای سیاه، گوشت گاو، انواع فست فودها، غذاهای کنسروی و بسته بندی شده، نوشابه های گازدار، انواع شیرینی های مصنوعی، ترشی جات و میوه های ترش، آب یخ و بستنی صنعتی، غذاهای سرخ کرده، غذاهای شب مانده و ...
- ۲- کم کردن ارتباط با وسایل الکترونیکی مثل موبایل و تب لت.
- ۳- استمرار در ورزش، خصوصاً ورزش های هوازی و گروهی که روزانه انجام شود.
- ۴- به حداقل رساندن ارتباط با افراد منفی نگر و ناامید.
- ۵- استفاده از بوهای خوش و طبیعی نظیر گلاب، عنبر، مشک، زعفران، گل نرگس.
- ۶- هرروز صبح ناشتا یک عدد سیب رسیده و شیرین میل شود.
- ۷- هرروز صبح یک لیوان شیر با عسل و یک قاشق آب زعفران میل شود.
- ۸- به جای چای از دمنوش ترکیبی اسطوخودوس، بادرنجبویه، گل گاوزبان، پرسیاوشان، رازیانه، ریشه شیرین بیان استفاده شود.
- ۹- درنهایت از روش های پاک سازی بدن مثل حجامت استفاده شود.
- ۱۰- یکی از بهترین داروهای مقوی برای ترک (حب جدوار) هست.

استاد حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر هدایت نیا

نقش پیشگیرانه خانواده در انحرافات اجتماعی

ما در کشورمان وقتی مشکلی فراگیر می‌شود و صدای همه درمی‌آید دورهم جمع می‌شویم و می‌گوئیم چه کنیم؟

اگر نیازهای جوانان را دو دهه پیش می‌توانستیم پیش‌بینی کنیم، امروز جا نمی‌ماندیم. امروز مسئله اعتیاد به مواد مخدر، دارد به اولویت دوم و سوم تبدیل می‌شود ولی به این معنی نیست که اهمیت ندارد و هنوز هم مسئله اصلی کشور ماست.

امروز انتظار نقش پیشگیرانه از خانواده در انحرافات اجتماعی انتظار بجایی نیست چون خود خانواده گرفتار مشکلات است، آمار بالای طلاق گویای این امر است که با مراجعه به سایت ثبت احوال کشور به تفکیک هر استان می‌توان آمار آن را استخراج کرد، تا خانواده تعالی پیدا نکند نمی‌تواند نقش پیشگیرانه در انحرافات احتمالی فرزندان داشته باشد بعضی آسیب‌های اجتماعی منشأ درون خانوادگی دارد، وقتی آسیب از بیرون خانواده را تهدید می‌کند، باید گفت چطور خانواده در مقابل آن سدی محکم باشد. ولی وقتی خانواده از درون مشکل دارد بحث دیگری است، آمار طلاق فقط بیانگر بخشی از مشکلات خانواده‌ها است، و بخش دیگر مشکلات خانواده‌ها ریشه در طلاق عاطفی خانواده‌ها دارد که به معنی کاهش سطح رضایت در بین همسران است، وقتی در خانواده روابط بین زن و مرد و والدین و فرزندان مطلوب باشد جای مناسبی برای فرزندان است درحالی که بسیاری از نوجوانان حضورشان در کانون خانواده حد اقلی است.

حوزه‌های علمیه در بخش تربیت متخصصانی که بتواند به خانواده‌ها کمک کند قصور کرده است.

ما از قرآن کریم بیش از ۲۰ مهارت همسررداری استخراج کرده ایم، در زندگی امیرالمؤمنین علیه السلام و حضرت زهرا علیها السلام چقدر عاشقانه‌هایی پیدا می‌شود که برای هر خانواده‌ای آموزنده است که کمتر به آن پرداخته شده است، مجموعه روایات شبیه داروخانه ای است که مشاور دینی باید برحسب نیاز مخاطب از آن بهره برد.

در دنیای امروز بعضی از آسیب‌ها را مثل هم‌جنس‌بازی ابتدا جرم‌زدایی کردند و گفتند این‌ها بیمار هستند و سپس قبح‌زدایی کردند و گفتند حقوق بشر است.

در بین فهرست بلند آسیب‌های اجتماعی از قبیل بیکاری، فقر، طلاق، بی‌حجابی، روابط فرا زناشویی، خودکشی، خشونت، روسپی‌گری، رشوه‌خواری، ولگردی و تکدی‌گری که در جامعه هم کم نیست؛ اعتیاد یک آسیب جدی هست و دامنه تخریبی آن قابل انکار نیست.

اعتیاد به فضای مجازی

ما شاهد اعتیادهای دیگری چون اعتیاد به فضای مجازی هستیم که جایگزین اعتیاد به مواد مخدر در میان نوجوانان شده است و دسترسی به آن هم آسان‌تر، و خانواده‌ها نیز هنوز به خطرات و اهمیت آن کاملاً واقف نشده‌اند؛ از سوی دیگر کارشناسانی که سواد رسانه‌ای داشته باشند اندک هستند و معمولاً خانواده‌ها هم از فضای مجازی و روش‌های مقابله با آسیب‌های آن آگاه نیستند.

سواد رسانه‌ای بچه‌ها از والدینی که قرار است ناظر باشند بیشتر است، دقیقاً مثل قضیه مواد مخدر که والدین شناخت کافی از مواد مخدر ندارند.

تنها ترک دادن معتادین کفایت نمی‌کند بلکه خانواده‌ها باید آموزش ببینند، برخی کلینیک‌ها طراحی شده به نام زوج درمانی که در آنجا می‌گویند اگر می‌خواهید آسیب رفتاری مرد را

درمان کنید باید همسرش هم آموزش ببیند، مثلاً پرخاشگری مرد که یکی از دلایل آن رفتار تحریک‌آمیز زن است

ما اگر متخصص نیستیم نباید کار درمانی کنیم، چون وقتی موفق نشویم در فرد ناامیدی پیش می‌آید و فکر می‌کند مشکلش راه‌حل ندارد لذا ما نهایتاً باید گوش دهیم او را آرام کنیم و قانع نماییم تا به یک متخصص درمان گر مراجعه کند.

مشکل معتاد در زمان اعتیاد از نوع نادانی نیست و با آموزش حل نمی‌شود، بلکه از نوع نافرمانی هم نیست که موعظه شود بلکه ناتوانی است و نیاز به درمان و حمایت دارد. و چون درمان فقط روی معتادین انجام می‌شود و با خانواده‌های آنها کار نمی‌شود تعداد زیادی از معتادین دچار عود یا بازگشت می‌شوند.

باید قبل از اعتیاد وارد شد همان‌گونه که قرآن کریم درباره زن و شوهر می‌فرماید: **وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُورَهُنَّ ... وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا** نساء ۳۴ و ۳۵ یعنی با ورود اولین نشانه‌های نشوز و شقاق، کارشناسان و رودشان کارساز و مشکل‌گشا است ولی وقتی مشکل پیشرفته شود دیگر کارگشا نیست.

طبق آمار رسانه‌ها تعداد افراد ۱۱ تا ۱۵ سال که مواد مصرف می‌کردند نسبت به گذشته به نصف کاهش پیدا کرده است دلیل آن این است که چیز جذاب‌تری جایگزین شده است و آن اعتیاد به اینترنت یا فضای مجازی است که خانواده‌ها غالباً آثار اعتیاد به مواد مخدر را می‌دانند ولی آثار اعتیاد به فضای مجازی را نمی‌دانند وقتی دانش‌آموز در مدرسه نگاهش به ساعت است که چه وقت برود سراغ فضای مجازی این یعنی اعتیاد.

انحراف جنسی آسیب اجتماعی

یکی دیگر از آسیب های اجتماعی آسیب انحراف جنسی است که در حقیقت نوعی اعتیاد یا وابستگی به رابطه یا رفتار جنسی نابهنجار است. انحراف جنسی نوعی اختلال جنسی است. در تعریف غربی ها اختلال جنسی بر سه قسم هست ۱. اختلال در عملکرد جنسی ۲. اختلال هویت جنسی ۳. اختلال انحراف جنسی

اختلال عملکرد جنسی

یعنی اینکه کسی در یکی از لایه های عملکرد جنسی اش آسیبی وجود دارد مانند اختلال نعوظ که از نظر علمی قابل درمان است اختلال عملکرد جنسی شامل میل جنسی، برانگیختگی، ارگاسم و فرونشینی است اگر کسی در یکی از این چهار مرحله بیمار باشد مبتکی به اختلال است مثل زود انزالی، دیر انزالی، بی میلی جنسی، بیش فعالی جنسی که در شکل تند آن به جنون جنسی منجر می شود که مطالبات جنسی طرف از حالت متعارف خارج می شود

اختلال هویت جنسی

به معنای هم خوانی نداشتن جنسیت واقعی با ادراک طرف از جنسیتش مثل اینکه کسی مرد باشد و خیال کند که زن است و یا برعکس فرد از جنسیت طبیعی خود ناراضی است و مایل است آن را تغییر دهد.

اختلال انحراف جنسی

به معنای وابستگی به پاسخ دهنده های جنسی نابهنجار یا خلاف شرع مثل عادت به خود ارضائی، هم جنس گرایی، چشم چرانی، یا تماشا گری جنسی به صورت غیرارادی است.

نادانی، نافرمانی و ناتوانی ریشه اصلی مشکلات

ریشه‌های بسیاری از مشکلات ما به سه منشأ کلی نادانی، نافرمانی و ناتوانی برمی‌گردد اگر بخواهیم نقش پیشگیرانه خانواده را پررنگ کنیم باید به مقوله آموزش و افزایش مهارت خانواده پردازیم و همچنین توانایی خانواده را در مقابله با آسیب‌ها تقویت کنیم.

شهید مطهری رحمه‌الله‌علیه: خانه باید فراموش‌خانه رنج‌های روزانه باشد، مرد وقتی خسته از کار روزانه وارد می‌شود و اگر زن مهارت همسر داری را بلد باشد به خوبی می‌تواند خستگی مرد را برطرف کند و بدا به حال مردی که خسته بیاید و با زنی خسته‌تر از خودش برخورد کند مشکلات مربوط به شغل و خستگی کار روزانه، اختلال جنسی، عدم آگاهی از مهارت‌های همسر داری، عدم رعایت بهداشت جنسی سبب شده زن و مرد خلوت‌گریز شوند و دود آن به چشم فرزندان هم می‌رود وقتی رابطه همسران حد اقلی شد به سمت بیرون خانه هدایت می‌شوند.

خانواده‌ها باید انواع مواد و پیامدهای آن را بشناسند نشانه‌های اعتیاد را بدانند، یاد بگیرند با جوانی که ترک اعتیاد کرده و می‌خواهد بازگردد چگونه رفتار کنند در این صورت است که هزینه‌های ترک معتاد اثرگذارتر و درصد برگشت به اعتیاد کمتر می‌شود.

باورهای غلط مذهبی تأثیرگذار است، مرد فکر می‌کند که اعتکاف ثوابش از حضور در کنار همسر بیشتر است و زن نیز فکر می‌کند روزه مستحبی ثوابش بیشتر است لذا همه مراسمات مذهبی را می‌رود و خسته به خانه برمی‌گردد؛ نکته قابل ذکر این است که از راه‌های پیشگیری جایگزین کردن است؛ که باید در این روش دسترسی به حلال آسان را از حرام شود.

استاد حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر جمشیدی

تکنیک‌های مشاوره به افراد در معرض آسیب

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ شوری ۳۸

در آموزه‌های حیات‌بخش اسلام به موضوع مشورت و هم‌فکری اهمیت ویژه‌ای داده شده و حتی به برگزیده و کامل‌ترین مخلوق الهی یعنی پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله، با اینکه - قطع نظر از وحی آسمانی - آن چنان فکر نیرومندی داشت که نیازی به مشاوره نداشت توصیه می‌شود که در امور عمومی مسلمانان، که جنبه اجرای قوانین الهی دارد (نه قانونگذاری) و در مسائل سیاسی و اجتماعی مشورت کند. پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز به این دستور الهی ملتزم بوده تا آنجا که گاهی از رأی خود برای احترام به نظر دیگران، صرف نظر می‌نمود. نمونه عینی آن را در جنگ احد مشاهده می‌کنیم، و حتی می‌توان گفت: یکی از عوامل موفقیت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله در پیشبرد اهداف اسلامی همین موضوع بوده است.

اصولاً رهبران و مردمی که کارهای مهم خود را با مشورت و صلاح‌اندیشی یکدیگر انجام می‌دهند و صاحب نظران آن‌ها به مشورت می‌نشینند، کمتر گرفتار لغزش می‌شوند و بیشتر کارهای آنان قرین موفقیت، سلامتی و بالندگی بوده است.

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: کسی نیست که با دیگران مشورت کند و به‌سوی رشد و کمال هدایت نشود.

حضرت امیرالمؤمنین علی بن ابی‌طالب علیه‌السلام می‌فرمایند: هر کس با خردمندان مشورت کند با انوار خرده‌های آنان روشنی یابد و به راه راست و رستگاری نائل گردد. همچنین می‌فرمایند: مشورت کننده از نابودی و سقوط مصون می‌ماند.

افرادی که گرفتار استبداد رأی هستند و خود را بی‌نیاز از افکار دیگران می‌دانند، هرچند از نظر فکری و تعقل فوق‌العاده باشند، غالباً مبتلا به خطاهای بزرگ و بنیان‌کن می‌شوند. حضرت علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: **مَنْ اسْتَبَدَّ بِرَأْيِهِ هَلَكَ وَ مَنْ شَاوَرَ الرَّجَالَ شَارَكَهَا فِي عُقُولِهَا** نهج البلاغه، حکمت ۱۵۲ کسی که استبداد به رأی داشته باشد هلاک می‌شود و کسی که با افراد بزرگ و صاحب اندیشه مشورت کند، در عقل آنان شریک می‌شود. همچنین فرمود: مشاوره کنید، چون موفقیت در مشاوره است.

همچنین آن حضرت فرمودند: مشورت عین راه یابی است، آن کس که به فکر خود متکی گردد، خود را به مخاطره انداخته است.

سر اینکه خداوند متعال می‌فرماید: **شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ** آل‌عمران ۱۵۹ در کارها با مردم مشورت کن. به خاطر این است که افکار و اندیشه‌های مردم به شکوفایی و پویایی برسد و در سایه مشورت و هم‌فکری بتوانند از عقل و اندیشه خویش بهره‌جسته و آن را بارور سازند. در رابطه با تفسیر این آیه از ابن عباس نقل شده است: وقتی این آیه نازل شد، پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: آگاه باشید که خداوند و رسولش از مشورت بی‌نیاز هستند، لکن خداوند آن را رحمتی برای امت اسلام قرار داده، پس کسی که مشورت نماید از ترقی و به راه راست شدن بازمی‌ماند و کسی که مشورت را ترک کند، از گمراهی و ضلالتش کاسته نمی‌شود.

چنان‌که افراد کارهای خود را بر اساس مشورت و هم‌فکری انجام دهند، کمتر گرفتار خطا و اشتباه می‌شوند و اگر به خطا هم گرفتار شوند، مورد مذمت و سرزنش قرار نمی‌گیرند؛ زیرا وظیفه خود را انجام داده‌اند و اگر اشتباهی رخ داده به خاطر دیگران و خطای آنان بوده است و اگر به پیروزی و موفقیت نائل آیند، کمتر مورد حسد واقع می‌شوند؛ زیرا دیگران پیروزی وی را از خودشان می‌دانند و معمولاً انسان‌ها نسبت به کاری که خودشان انجام داده‌اند، حسد

نمی‌ورزند. امام کاظم علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: کسی که با دیگران مشورت کند، راهی را که می‌رود چنانچه صحیح باشد، مورد مدح و ستایش دیگران قرار می‌گیرد و چنانچه به نتیجه مطلوب نرسد، مورد سرزنش قرار نمی‌گیرد.

زمانی که زمامداران (فرمانروایان) شما برگزیدگان و بهترین شما باشند و توان‌گر شما، سخاوتمند باشند و کارهایتان با مشورت و همفکری انجام گیرد، در این صورت زنده ماندن برای شما بهتر از مرگ است.

به عبارت دیگر، انسان‌ها در حیات پاکیزه قرار دارند و امور زندگی آنان بر اساس تدابیر حکیمانه اداره می‌شود و بخشی از شایستگی حیات در این دنیا متأثر از مشورت و همفکری است.

شعری از مولوی

مشورت ادراک و هشیاری دهد عقل‌ها مرعقل را یاری دهد

گفت پیغمبر بکن ای رایزن مشورت، کالمستشار مؤتمن

مشورت در کارها واجب بود تا پشیمانی در آخر کم شود

مشورت کن با گروه صالحان بر پیمبر، امر شاورهم بخوان

(امرهم شوری) برای این بود کز تشاور سهو و کز کمتر شود

کائن خردها چون مصابیح انور است بیست مصباح از یکی روشن تر است

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: **إِنَّ الْمَشُورَةَ لَا تَكُونُ إِلَّا بِحُدُودِهَا فَمَنْ عَرَفَهَا بِحُدُودِهَا وَإِلَّا**

كَانَتْ مَضْرُوتَهَا عَلَى الْمُسْتَشِيرِ أَكْثَرَ مِنْ مَنْفَعَتِهَا لَهُ. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۳، ح ۱۵۵۹۷. مشورت بدون

رعایت حدودش، محقق نمی‌شود. اگر کسی آن را با حدودش شناخت که خوب و آلا ضرر آن بر خواهان مشورت، بیشتر از نفعش برای او خواهد بود.

تعریف مشاوره در اسلام

با توجه به تعاریف ارائه شده و نیز آموزه‌های دینی در خصوص ویژگی‌های مشاور، می‌توان گفت: مشاوره فرایندی فراتر از شور و مشورت ساده است و مشاور باید دارای ویژگی‌ها و صفات خاصی باشد و ملتزم به رعایت قواعد و قوانین لازم بوده و آن‌ها را رعایت نماید.

تعریف منتخب مشاوره

مشاوره فرآیند پویایی است که طی آن مشاور بر اساس اصول روابط اسلامی و انسانی و با تکیه بر مهارت‌ها و توانمندی‌ها به برقراری ارتباط با مراجع پرداخته، به وی کمک می‌کند تا کمبود اطلاعات و احیاناً مشکل خود را برطرف نماید.

منطق حاکم بر اتخاذ تصمیم مشاوره‌ای

کمک به مراجع در جهت:

- کسب مهارت و افزایش اطلاعات
- تصمیم‌گیری و انتخاب راه‌های مناسب برای رسیدن به اهداف
- حل مسائل زندگی
- برطرف کردن مشکلات روحی و روانی
- رسیدن به سازگاری

مؤلفه‌های دخیل در تبیین مشاوره

فرایند^۳: روح، پایان و مراحل داشته و دارای هدف است. یعنی از یکجا شروع شده و به هدفی می‌رسد.

فضا^۴: مشاوره، فضایی را تولید می‌کند که با تمام فضاهاى دیگر متفاوت است. این فضا خاص و درمانگرانه است یعنی همه حرکت‌ها به نفع درمان تفسیر می‌شود مثلاً فرد مورداحترام قرار می‌گیرد، حقوق دیگران موردتوجه قرار می‌گیرد، آزادی و انتخاب هست. اتمسفر یا فیزیکی است مثل رنگ، وسایل، نور و... یا روانی است مثل شخصیت مشاور و شکایت مشاور.

هدف^۵: موضوع اصلی مشاوره و این‌که تمرکز روی چه موضوعی باشد مثلاً درمان اضطراب یا اعتیاد.

رابطه یاورانه: نه انتقادی یا اقتصادی و یا خانوادگی

مشاور حرفه‌ای^۶: مشاوره، رها و به حال خود واگذاشته نیست. مشاور و ویژگی‌های او معلوم است. مشاوره غیرحرفه‌ای اغلب آسیب‌زا است

⁴-Process

⁴ - Atmosphere

⁵ - purpose

⁶ - Counseling

سه سؤال در تعریف مشاوره

مشاوره چیست؟

چه کسی مشاوره را پیش می‌برد؟

چرا مشاوره؟

مشاوره چیست؟

فضایی است که در آن اتمسفر درمانی حاکم هست

ویژگی‌های اتمسفر مشاوره ای

گرمی (صمیمیت)، ارتباط، درک، اعتماد، پذیرش، احترام

توضیح ویژگی‌های اتمسفر مشاوره ای

اعتماد:

این که من بتوانم روی طرف مقابل حساب کنم. لذا اگر قراری گذاشته شد و عمل نشد اعتماد از بین می‌رود. اعتماد به خود و دیگران اساسی‌ترین احساسی است که باید در مشاوره ایجاد شود. چراکه می‌تواند زمینه را برای سرمایه‌گذاری درمانی و تحول فراهم کند. در مشاوره همه چیز باید در سمت و سوی اعتمادسازی باشد. اریکسون آن را اولین پایگاه شخصیت می‌داند.

پذیرش:

هرکسی که وارد مشاوره می‌شود را بدون قید و شرط بپذیرید حتی اگر با اعتقادات شما ناهم‌ساز باشد، در نتیجه انحصارگرایی و مخفی‌کاری منتفی می‌شود. البته پذیرش با قبول فرق دارد؛ گاهی آدم قاتل هم در مشاوره پذیرفته می‌شود گرچه با او و کارش توافق نباشد

احترام:

احترام تابعی از ترس و محبت است. هرکسی حریم و جایگاهی دارد که موردقبول قرار می‌گیرد. برخلاف بی‌احترامی که جایگاه (روانی یا فیزیکی) افراد حذف می‌شود. گرمی (صمیمیت): مشاور به راحتی نمی‌گذارد فضای مشاوره سرد، خصومت‌آمیز و طردکننده شود، حتی گاهی حرف‌های متفرقه؛ فضا را گرم می‌کند. این ویژگی باعث خود افشایی می‌شود

ویژگی‌های اتمسفر درمانی

ارتباط:

مشاوره آنالوگ و یک طرفه نیست که صرفاً یک نفر حرف بزند و بقیه گوش کنند، بلکه در تعامل و بده بستان بوده و دیالوگ است. در ارتباط، اول باید ریل زد بعد واگن فرستاد. نگاه، لبخند، همدلی، پذیرش و... ریل ایجاد می‌کند

درک:

مراجع احساس شنیده شدن پیدا می‌کند و همین باعث درمان می‌شود. همچنان که انسان از یک غذا خوشش آمده و کاملاً سیر می‌شود مراجع از بحث‌های مشاوره راضی و قانع می‌شود یعنی از لحاظ روانی جذب مشاوره می‌شوند و کاملاً در اثر فهمیده شدن، تغییر می‌کند

چه کسی مشاوره را پیش می‌برد؟

مراجع

- یک سری مشکلات را تجربه می‌کند.
- نگرانی‌هایی دارد که به‌تنهایی نمی‌تواند آن را حل کند.
- احساس‌هایش را نمی‌تواند مدیریت کند.
- راه حل‌هایش به نتیجه نرسیده است

مشاور

- تخصص: زیر نظر سوپر وایزر دوره‌دیده و مجوز درمان داشته باشد.
- شایستگی: به شخصیت و دانش فرد برمی‌گردد.
- آمادگی شخصیتی: یعنی شخصیتش تسهیلگر، نوع‌دوست و گرم باشد نه رقابت‌جو.
- تعهد و مسئولیت‌پذیری
- تسهیل در تصمیم‌گیری مراجع

چرا مشاوره؟

- کمک کردن به مراجع برای مواجهه با مسائل ناراضی‌کننده زندگی
- کشف و درک مشکل
- روش‌های کاربردی برای حل مشکل چرا مشاوره؟
- بنابراین مشاوره:
- روی مشکل متمرکز است.
- راه حل‌های مناسب ارائه می‌شود.
- زندگی را به سمت رضایت بیشتر سوق می‌دهد.

اهداف عملی عمده مشاوره

خودشناسی^۷: در خودشناسی افراد باید یک احساس منحصر به فرد بودن داشته باشند که به آن هویت می‌گوییم و این باعث استقلال عاطفی فرد می‌شود یعنی فرد یاد می‌گیرد خودش را با دیگران مقایسه نکند و یکی از تغذیه‌کننده‌های نوروتیک از بین برود.

خودشناسی شناخت تفاوت‌ها و تشابه‌ها و رسیدن به تمایز یافتگی است. خودشناسی فرق بین توهم و واقعیت است و خودشناسی رسیدن به واقعیت است.

ایجاد احساس اشتراک^۸: متوجه اشتراک با دیگران می‌شوم و می‌فهمم که دیگران هم مشکل دارند. گاهی فرد خیال می‌کند چون فلان نیاز را دارد (گرسنگی جنسی و...) پس آدم بدی است در حالی که احساس نیاز مشترک به آدم آرامش می‌دهد، ذهن را برای تجربه کردن گشوده‌تر می‌کند، به دنبال آن احساس جهانی بودن (تعلق جمعی) ایجاد می‌شود، بلایا وقتی عمومی شوند راحت‌تر و گواراتر می‌شوند **إِذَا الْبَلِيَّةُ إِذَا عَمَّتْ طَابَتْ**؛ بلا هنگامی که فراگیر شود قابل تحمل خواهد بود

شرط، احترام به خود جهت پیدا کردن نظریه شخصی درباره خود و جهان پیرامون، یعنی فرد احساس می‌کند که برای چیزی آفریده شده و به درد می‌خورد.

آگاهی به راه‌حل‌های جایگزین^۹: فرد متوجه می‌شود مسئله، یک راه حل ندارد و برای حل تعارض‌ها راه‌های جایگزین وجود دارد.

⁷ - Self knowledge

⁸ - Development of sense Universalization

⁹ - Awareness to alternative

برنامه‌ریزی و تعهد^{۱۰}: مراجع متوجه می‌شود که تغییر، مستلزم برنامه و تعهد است. یادگیری مهارت‌های اجتماعی مؤثر^{۱۱}: مثلاً یاد می‌گیرد اول حرف و تیترا را می‌گوید بعد توضیح دهد. افراد از نظر شاخص‌های اجتماعی پیشرفت کنند. به‌عنوان نمونه مشارکت جای رقابت را بگیرد. این رشد نشانه درمان است. پیگیری موضوعات توسط اعضاء در جلسات بعد نشان‌دهنده پیشرفت گروه است.

مواجهه با رفتارهای خاص اجتماعی^{۱۲}: چالش با رفتارهای خاص اجتماعی را یاد می‌گیرند. مثال: رفتارهایی که حاکی از آداب معاشرت است از رفتارهای خاص شمرده می‌شود.

گشودگی به تجربه^{۱۳}: یافتن روش‌های جدید برای حل موضوعات که در نتیجه باعث کاهش تعارضات می‌شود.

خودفرمانی^{۱۴}: مراجع به این نتیجه می‌رسد که در طول زمان؛ هر کس باید از لحاظ فکری رهبر خودش هست.

قاطعیت^{۱۵}: قاطعیت در میانه پیوستاری قرار دارد که خشونت و انفعال در دو سوی آن است. قاطعیت بیان احساس به دیگری در کمال احترام است. اگر چیزی به کسی می‌بخشد واقعاً ببخشد و دچار تعارض و نورو تیک نشود و اگر نمی‌بخشد به راحتی بگوید نه و بازهم نیازی به ناراحتی نیست.

¹⁰- Programming to development & Commitment

¹¹ - social skills

¹² - Confrontation to special social behavior

¹³ - Openness to experience

¹⁴ - Self direction

¹⁵ - Assertiveness

توجه به احساسات دیگران^{۱۶}: با این هدف نارسیسیسم یا خودشیفتگی از بین می‌رود. تبیین نظام ارزشی^{۱۷}: یکی از کارهایی که در مشاوره باید صورت پذیرد تبیین نظام ارزشی است.

ویژگی‌های شخصیتی مشاور

حضور: (هیجانی) روان‌شناسی اعتقاد دارد که شما زمانی نشاط و آرامش دارید که بتوانید از لحظه‌ها عبور کنید. بنابراین اگر لحظه و فرصتی برای من ایجاد شده باشد و بتوانم از آن لحظه عبور کنم آن عبور به من آرامش می‌دهد، رمز عبور از لحظه، ادای حق آن لحظه است، اگر ما حضور داشته باشیم یعنی حال و وجود ما آنجا باشد، خودبه‌خود فعال می‌شویم مانند حضور قلب در نماز، افراد افسرده و مضطرب از لحظات عبور نمی‌کنند. حضور حدود ۴۵ دقیقه، در مشاوره لازم است که البته با تمرین میسر می‌شود.

قدرت شخصی: یعنی درمانگر باید اعتماد به نفس خوبی داشته باشد، خودآگاهی خیلی قوی داشته باشد، درمان شده و به ابعاد وجودی‌اش آشنا باشد.

شجاعت: یعنی جاهای که لازم است قاطعیت نشان دهد تا کار صورت گیرد.

قدرت مواجه شدن با خود: رهبر باید از اینکه خودش را موجودی کامل و بری از خطا بداند اجتناب کند، البته مشاور هیچ‌گاه از مسائل خصوصی خودش حرف نمی‌زند.

- باید همیشه از خودش سؤال کند که هدفش از این کار در مشاوره چیست؟
- یا فلان کلمه‌ای که استفاده می‌کند چه معنایی ممکن است در ذهن مخاطب ایجاد کند؟

¹⁶ - Sensitive to others filling

¹⁷ - Clarification in value system

صمیمیت و یک رنگی: (اصالت و واقعی بودن) یعنی دولایه نباشد و نقش بازی نکند اگر حالش را ندارد در ظاهر الکی لبخند نزند یا جلوی مراجع محترمانه حرف می زند ولی پشت سرش آه می گوید. بالاخره نباید در مقابل مراجع در گویش، پوشش، نشستن و... تصنعی باشد بلکه باید هر جور راحت است همان‌طور باشد، البته صمیمیت در چهارچوب حرفه‌ای است. احساس یکپارچگی و هویت در درون: یعنی درمانگر باید آدمی باشد که تکلیفش با خودش روشن باشد، اهداف زندگی‌اش معلوم باشد، از نظر اعتقادی روشن باشد که به چیزی اعتقاد دارد یا ندارد. اگر در برنامه‌ای شرکت نمی‌کند عدم شرکت خود را نیز در چارچوب وظیفه حرفه‌اش توضیح دهد که باینکه شخصاً بنده دلم می‌خواهد شرکت کنم ولی وظیفه حرفه‌ای‌ام اجازه نمی‌دهد بیایم.

اشتیاق به کار مشاوره و عدم رقابت با مراجع: کسی که از کار مشاوره خوشش نمی‌آید نمی‌تواند با مراجع کار کند، خیلی زود خسته می‌شود. گاز گرفتن و لگزدن در درمانگر نباید باشد.

خلاقیت: علاوه برداشتن دانش و حرفه، بتوانند خلاقیت خویش را برای هدایت و پیشرفت مراجع به کار گیرد مثلاً گاهی لازم است حرفی را جلو یا عقب کند.

مراحل ایجاد رابطه در فرآیند مشاوره

✓ کدهای رفتاری آغازین

✓ کدهای فرآیندی

✓ کدهای رفتاری پایانی

✓ کدهای رابطه فرآیندی

سعی کنید مراجع و خودتان در شرایط راحت و آسوده قرار بگیرید. ناراحتی مراجع را بیابید و نسبت به آن واکنش همدلانه بدهید.

- بینش مراجع را ارزیابی کنید و سعی کنید همراه مراجع باشید.
- توانایی و کفایت خود را نشان دهید.
- نقش هدایت‌کننده را در مشاوره اعمال کنید.
- در محیط مشاوره‌ای نقش‌ها را متعادل کنید.
- تکنیک‌های عمومی در مشاوره و راهنمایی:

• همدلی

• ایجاد ناهماهنگی و مغایرت

• حمایت از خود کارآمدی

• تأیید

• گوش دادن بازتابی

• جمع‌بندی

• مهارت توجه

• مهارت پی‌گیری

• مهارت انعکاس

• پرسش‌های باز پاسخ

• همدلی

• از طریق گوش دادن فعال یک همدلی را نشان دهد

• احترام و پذیرش احساسات مراجع

• برقرارکننده یک رابطه بدون قضاوت و همکارانه باشد

• شنونده باشید تا گوینده

ایجاد ناهماهنگی و مغایرت^{۱۸}: هدف های مهم مراجع را مشخص سازید. عواقب، یا عواقب احتمالی رفتارهای فعلی مراجع را بررسی کنید. در ذهن مراجع، ناهماهنگی و مغایرتی بین رفتار فعلی و اهداف او، ایجاد کرده و آن را تقویت کنید.

فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا.

حمایت از خود کارآمدی^{۱۹}: باور به توانایی تغییر (خودکارآمدی)، انگیزه ساز مهمی است. مراجع، مسئول انتخاب و اجرای تغییر فردی است.

دیدن دقیق نکات مثبت مراجع و تقویت آن‌ها مهارت‌های^{۲۰}: مهارت‌هایی هستند که می‌توانند توسط مشاوران، برای کمک به مراجعان در مراحل مختلف مشاوره، به کار گرفته شوند.

چه نکات مثبتی در پرخاشگری برای شما وجود دارد؟ در مقابل آیا نکات مثبتی در

پرخاشگری وجود دارد؟

به نظر می‌رسد در مورد سفر، نگرانی‌هایی دارید. راجع به آن‌ها بیشتر برایم صحبت کنید

در مقابل آیا در مورد سفر نگرانی‌هایی دارید؟

ممنونم که به موقع تشریف آوردید. مسلماً انسان صبور و با درایتی هستید که با چنین

مشکلاتی کنار آمده‌اید. صحبت کردن در مورد این مسائل سخت است... واقعاً انگیزه بالایی

دارید که با این وجود به صحبت ادامه می‌دهید. باینکه ابهاماتی در توصیه‌ها وجود داشت به

آن‌ها عمل کرده‌اید، این نشان‌دهنده تعهد شماست و...

گوش دادن بازتابی^{۲۱}: گوش دادن بازتابی را به کار می‌برید تا: مطمئن شوید که واقعاً

منظور مراجع را درست متوجه شده‌اید. دودلی مراجع در مورد رفتارش را برجسته سازید.

18 - Develop discrepancy

19 - Support Self-efficacy

20 - OARs skills

مراجع را به سمت شناسایی بیشتر مشکلاتش هدایت کنید نشان دهید که مشکلات مراجع را می‌فهمید و به او احترام می‌گذارید

جمع‌بندی^{۲۲}: جمع‌بندی، روش مهمی است برای جمع‌آوری آنچه مراجع قبلاً گفته است، اطمینان از این‌که منظور مراجع به‌درستی درک شده است. روشی است برای آماده کردن مراجع برای حرکت به سمت جلو یا تغییر مسیر مشاوره. جمع‌بندی، به معنی جمع‌کردن گروهی از بازتاب‌هاست. بازتاب ممکن است احساسی یا محتوایی و... باشد.

مهارت‌ها و تکنیک‌های ارتباطی

الف - مهارت‌های توجه

- حالت درگیر بودن
- تحرک جسمانی مناسب
- تماس چشمی

• محیط غیر مزاحم

ب - مهارت‌های پیگیری

- گشاینده‌ها
- تشویق‌های کوتاه
- سوال‌های کم
- سکوت توجه آمیز

ج - مهارت‌های انعکاس

- انعکاس احساسات
- انعکاس محتوی
- خلاصه کردن

21 - OARS: Reflective listening

22 - OARS: Summarise

استاد حجت‌الاسلام والمسلمین محمد رضا کیومرثی

کارشناسی ارشد روانشناسی، از مولفان کتاب پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی

مؤلفه‌های اسلامی پیشگیری از اعتیاد

زمینه فعالیت در مورد اعتیاد- ۱۳۸۶-کنگره آسیب‌های اجتماعی توسط بهزیستی در تهران، ۱۳۸۳ بخش روان‌درمانی در زندان قم تأسیس شد به همت طلاب روانشناسی در دومین مرکز روان‌درمانی موفق در ایران.

ملاقات از بخش روان‌درمانی خیلی مفید است گاهی تحلیل معتادان عالی است. معرفی کتاب: درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی سال ۱۳۹۲ کتاب پیشگیری (قبل از ماه مبارک رمضان) قرار بود در اختیار مبلغین قرار گیرد. تجارب حدود چهار سال برخورد با معتادین با محور اخلاق اسلامی ارائه شده است. بحث انحرافات جنسی (لذت‌جویی) وابستگی به موادمخدر کتاب بحث شده است.

پیشگیری همیشه نسبت به درمان هزینه بسیار کمتری دارد موضوع اعتیاد بیش از همه به تفاوت‌های شخصیتی برمی‌گردد مدلهای شخصیتی خاصی شناسایی شده‌اند که آن‌ها را به سوء مصرف وارد یا مواد مخدر یا انحرافات جنسی سوق می‌دهد.

شخصیت: صفات ثابت پایداری که در طول زمان یک فرد خاص را مشخص می‌کند (در تحقیقات اسلامی تقریباً این تعریف درباره خلق مطرح می‌شود).

خلق: صفات اخلاقی خاصی با تکرار و تداوم تبدیل به عادت می‌شود به نحوی که آن صفات بدون فکر انجام می‌شود.

صفات خاصی انسان‌ها را به سمت اعتیاد می‌برد. ترویج صفات خاصی در افراد منجر به مدل شخصیتی خاص می‌شود مثلاً شخصیت هاردینس در برابر سختی‌ها مقاومت دارند.

ستاد مبارزه با مواد مخدر کتابی چاپ کرده که با رویکرد فقهی استفاده از مخدر را بررسی می‌کنند. تنها هشت روایت درباره بنگ (حشیش) بحث می‌کند که دو منبع از اهل سنت و ما بقی منابع شیعی هستند.

از زمان خواجه نصیر درباره مواد مخدر توسعه دیده می‌شود. اساتید دانشگاهی به صراحت می‌گفتند که اگر علما و مراجع درباره مواد مخدر مثل شراب بحث می‌کردند یک نفر معتاد نداشتیم در حالی که مدارک اسلامی درباره حرمت هست لکن مطرح نمی‌شود

اوایل انقلاب، ستاد مبارزه با مواد مخدر چهار سؤال را از هفده مرجع استفتاء می‌کند: ۱- تهیه و تولید و کشت ۲- نگهداری ۳- خرید و فروش ۴- مصرف به عنوان دارو مراجع عظام آقایان اراکی، گلپایگانی و... (هشت نفر از هفده نفر از دنیا رفته اند) بالاتفاق همه مراجع هرچهار مورد را حرام اعلام کرده‌اند

روش تحقیق در این کتاب (پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی)

الف) تلاش برای به دست آوردن اطلاعات داخلی و خارجی در مورد ریشه اعتیاد

ب) علیت‌ها و زمینه‌های گرایش به مواد مخدر بررسی شد (داخلی و خارجی)

لذت جویی و میل گرایی

میل گرایی مطلق: کسانی که بی توجه به قانون پیروی از امیال خود می‌نمایند در فرهنگ دینی به آن هوای نفس می‌گویند (تصمیم‌گیری براساس میل شخصی) رفاه طلبی، خوش گذرانی، شهوت گرایی، فرار از مسئولیت، بی‌قراری، کم‌صبری، قدرت طلبی، زیاده خواهی و... که همه زیر مجموعه لذت جویی هستند. همیشه دارو به عنوان درمان استفاده نمی‌شود. برخی همیشه چند قوطی دارو در منزل دارند در پژوهش‌های خارجی به آن سبک زندگی

مصرفانه گفته می‌شود برای رفاه بیشتر لذت بیشتر و آسایش بیشتر در مصرف دارو رقابت بین برخی خانواده‌ها وجود دارد (تحمل‌گرایی در مصرف دارو) فشارهای ناشی از دردها و مشکلات آن‌ها باعث می‌شد از دارو استفاده کنند به تدریج در طول زمان علل جدیدی به وجود می‌آید و آن محرومیت ناشی از لذت این مواد است. این افراد که در روز اول برای کنترل هیجانات درونی از دارو استفاده می‌کردند برای این‌که از خوشی ثانویه محروم نشوند از دارو استفاده می‌کنند.

همیشه در ابتدای مصرف با انگیزه یک لذت زود گذر و بچه گانه و بدون ادامه به سمت مصرف مواد اقدامی را انجام می‌دهد در حالی که دوامی ندارد.

یکی از معتادین با سابقه که با او مصاحبه کردم می‌گفت: آن روز ها که بیرون زندان اعتیاد داشتم و حشیش می‌زدم و پول داشتم به هیچ چیز جز استفاده مواد فکر نمی‌کردیم بعد از مصرف نشه می‌شدیم (نه جسم درد را می‌فهمد نه فکر کار می‌کند - گاهی افراد معتاد از این حالتشان تعریف می‌کردند که دستمان زیر بدنمان بود و ساعت‌ها مانده بود و سیاه شده بود و ما قدرت تکان خوردن نداشتیم) بعد از نشگی اولین چیزی که به آن فکر می‌کردیم این بود که مواد بعدی را از کجا تهیه کنیم و با چه کسی مصرف کنیم و این چرخه پی در پی تکرار می‌شود عین همین مصاحبه را در مجله خانواده از یک زوج هالیوودی آورده بود (زن و شوهری که فیلم پرونو بازی می‌کنند) آن مرد در بیان اینکه چرا لذتهای صحنه‌های پرنوگرافی لذتهای واقعی نیستند و فقط مخصوص فیلم‌های پرنو هستند و در واقعیت هیچکس آن‌ها را پیدا نمی‌کند می‌گفت من دوستانی دارم که از ثروتمندان و اشنگتن هستند که تنها فکر آن‌ها پیدا کردن یک شریک جنسی مناسب است و بعد از برقراری ارتباط و جدا شدن از آن، اولین چیزی که به آن فکر می‌کنند این است که چگونه مورد بعدی را پیدا کنند و پول آن را فراهم

کنند و این چرخه پی در پی ادامه دارد جالب است خود این هنرپیشه از این گونه لذت‌ها به لذتهایی یاد می‌کند که در فیلم‌های پورنوبه نمایش گذاشته می‌شود و واقعی نیستند ببینید که چقدر این چرخه باطل شبیه به یکدیگر هستند محور هردو انحراف، لذت جویی صرف و مسابقه در لذت است (هدف رسیدن به لذت است و بس).

ما در اسلام، لذت برای لذت نداریم حدود ۱۲ روایت مدیریت زمان داریم که می‌فرماید اوقات خود را در شبانه روز تقسیم کنید مثلاً در یکی از روایات که شبانه روز را چهار قسم می‌کند بخش چهارم را مخصوص لذتهای حلال تقسیم می‌کند تا سختی آن سه تکلیف اول آسان شود و الا انجام تکالیف طاقت فرسا می‌شد.

لذت جویی صفتی است که افراد متصف به این حالت در برنامه‌های زندگی خود سه نکته را مد نظر قرار می‌دهند:

۱- جلب لذت به صورت حد اکثری (حد یقف ندارد)

۲- دفع درد و الم به صورت حداکثری (دفع هرگونه سختی)

۳- ترجیح لذت نقد به لذت نسیه

دردهه سوم انقلاب شاهد این مساله هستیم که پدر و مادر تا می‌تواند باید برای فرزندان خود امکانات فراهم کنند و حد یقف ندارد (این مساله خطرناک است) و فرزندان و جوانان این دوره با این سبک زندگی هرچه بخواهند را با اصرار و فشار و زور بالاخره به دست می‌آورند. محرومیت در خیلی موارد باعث رشد می‌شود مثلاً دادن خوراکی به همکلاسی یا اینکه در دعواها، فردی را که کتک خورده را باید بعد از دلداری به تحمل توصیه کرد خوردن آب خنک بعد از تحمل تشنگی لذت بیشتری دارد.

بچه‌ها را صبور بار بیاوریم تمرین صبر نماییم (لباس عید تهیه کنیم اما کفش را بگوییم هنوز قابل استفاده است با تمیز کردن) (بچه‌ها ببینیم چند ثانیه می‌توانیم نفس خود را نگهداریم بعد از آن لذت نفس کشیدن بیشتر حس می‌شود).

راه حلی که در این کتاب ارائه شده تغییر نگرش است یعنی خیر گرایی باید جای لذت گرایی را بگیرد. مثلاً غذای حلالی که پس از سیر شدن مصرف شود در آن خیر نیست و باید ترک شود.

درنامه ۶۶ نهج البلاغه امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: **فَلَا يَكُنْ أَفْضَلَ مَا نِلْتَ فِي نَفْسِكَ مِنْ دُنْيَاكَ بُلُوعُ لَذَّةٍ أَوْ شِفَاءُ غَيْظٍ** هرگز اینگونه نباش که بالاترین لذت تو از دنیا این باشد رسیدن به لذت یا شفای غیض (یعنی آنچه غیض تو را برطرف می‌کند که با تلافی کردن به دست آید) فقط و فقط یک مصداق لذت داریم که حد یقف ندارد و آن قرب به خداست چون خداوند بی نهایت است (منبع لذت بی نهایت است و تنوع دارد) در ادامه روایت می‌فرماید: **ولكن اذفاع باطل او احياء حق** یعنی لذت اساسی که شخصیت انسان را می‌سازد دفع کردن باطل یا زنده کردن حق هست.

احادیث متعددی لذت‌ها را به مجاز و غیر مجاز دسته‌بندی می‌کند که با مراجعه به جامع الاحادیث قابل دسترسی خواهد بود.

روش واژه یابی: معادل یابی از فرهنگ لغت (لذّه در فرهنگ لغت عربی) آن واژه‌ها را در نرم افزار جستجو نماییم.

روش دوم: در بحث لذت به موضوعاتی بر می‌خوریم که در روایت ذکر نشده که باید از فحوای موافق و مخالف روایت‌ها را استنتاج (استخراج) کنیم.

روش کنترل لذت در اسلام

زهد (تنظیم رغبت) از خرد سالی تا بزرگسالی: هرکس به دنیا و جاذبه‌های دنیایی اقبال بیشتری داشته باشد و به آن‌ها وابسته باشد از زهد دورتر است و هنگام محرومیت از دنیا سختی بیشتری دارد، زهد لذتی را می‌گیرد و در مقابل لذتی دیگر می‌دهد، اگر لذت ترک لذت بدانی... در عفو لذتی است که در انتقام نیست مصداق زهد: **لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ**. حدید ۲۳ این به خاطر آن است که برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است دل بسته و شادمان نباشید.

دومین مورد برای کنترل زهد یاد مرگ است که هادم اللذات است مثلاً وقتی از لذتی محروم شدیم یاد مرگ که از بین برنده لذت‌هاست به ما آرامش می‌دهد. ما باید بحث‌های گسترده اخلاقی درباره لذت، زهد و مرگ را پیگیری کنیم تا بحث انحراف شخصیتی لذت که منشأ اعتیاد می‌شود جا بیافتد. در ادامه توصیه‌های معرفتی در مراکز هدف قابل ارائه و مؤثر خواهد بود.

در تحقیقات بین‌المللی بحث نارضایتی از زندگی در زمینه اعتیاد مطرح است خلق و خوی شبیه افراد افسرده می‌تواند مبنای نارضایتی باشد.

گاهی افسردگی بیماری است و موقت به وجود می‌آید اما گاهی در شخصیت فردی افسردگی نهادینه است. برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد افسرده عبارتند از:

- مهم‌ترین شاخص افسرده‌ها منفی بافی است
- افسرده‌ها احساس می‌کنند به آن‌ها ظلم شده است
- یأس و نارضایتی هم از شاخصه‌های افسردگی است
- کم‌حوصلگی در روابط اجتماعی

• کاهش اشتها و در پی آن کاهش وزن (۸۰ درصد موارد)

• بی میلی جنسی

آقای اسمیت آثار به دست آمده از مواد مخدر را در تحقیقات خود این گونه اعلام می کند: عامل اصلی گرایش به مواد مخدر ماهیت رضایت بخشی و خود ارتقاء دهی کاذب است. معمولاً معتادها بعد از مصرف در روزهای اول خود را بالای ابرها می بینند. در امریکا چون کم می خوابند و زیاد کار می کنند، ماری جوانا و آمفتامین ها به شدت رواج دارد چون به دنبال انرژی اضافی هستند.

کپسول فلوگزتین (وقتی به بازار آمد به شدت باعث ثروت اندوزی تولیدکنندگان آن شد با شعار کم بخوابید ولی سیر بخوابید (وعده های دروغین) جامعه سرمایه داری اقتضای این نسخه ها را دارد.

در زمینه احساس رضایت از زندگی تدابیری در تعالیم اسلام مطرح است:

خیر باوری (ملاک رضایت باید خیر باشد)

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ نساء ۷۹ آنچه از خوبی به

تو برسد، از جانب خداست و آنچه از بدیها به تو برسد، از ناحیه خود توست.

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَ

أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ بقره ۲۱۶ چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن که خیر شما در آن است.

و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است. و خدا می داند، و شما نمی دانید.

کتابی در موسسه دارالحدیث در تعیین مصادیق خیر و شر به ما کمک می کند. کتاب خیر و

برکت در قرآن و حدیث است.

با توجه به اتمام وقت عزیزان را به کتاب پیشگیری ارجاع می‌دهم در هر فصل ابتدا نتایج پژوهش جهانی و داخلی در مورد علل گرایش به مواد مخدر مطرح می‌شود سپس در انتهای فصل منجر به ارائه راهکار و توصیه‌های عملی نسبت به تثبیت آن فضایل اخلاقی می‌گردد.

صبر: در روایات صبر به منزله سر نسبت به بدن مطرح شده است

شکر: داشته‌ها و نداشته‌ها، همه ناراحتی‌ها از آنجاست که ما خیال می‌کنیم هیچ چیز

نداریم

فردی که اعتماد به نفس او پایین است به خاطر این است که در خودش هیچ وجه مثبتی نمی‌بیند (به وجود خودش اعتماد ندارد در حالی که هرآن این وجود از خدایض می‌گیرد مشکل از نفس است نه وجود)

داشته‌ها را باید فهرست کرد: وجوه مثبت ظاهری، قیافه، قد، رنگ پوست، کارهای خوب، عاداتهای خوب اعتقادات زیبایی که داریم، صفات مثبتی که در خانواده و آباء و اجداد تو بوده است (ستایش اهل بیت علیهم‌السلام به خاطر آباء در زیارتنامه‌ها)

- من استهان نفسه فلا تامن شره (ارزش وجود)
- اگر کسی خودش را پست بداند از شر او ایمن مباش
- اصل نشاط (نظر اسلام - آیا اسلام نشاط و شادابی را قبول دارد؟)
- زیاده خواهی
- خویشتن داری

استاد بهشتی

نقش نماز در پیشگیر از آسیب های اجتماعی اعتیاد

حجت الاسلام و المسلمین بهشتی در همایش پیشگیری از مواد مخدر و اعتیاد فرمود: پیامبر اکرم حضرت محمد مصطفی فرمودند: من که پیغمبر شدم اولین دستوری که از طرف خدا آمد این بود که به مردم برسانم نماز خواندن و اطاعت خداوند متعال در غالب نماز بود. هرکس که مسلمان می شد غیر از اعتقادات توحیدی نشانه اسلام آوردن وی به لحاظ رفتاری فقط نماز خواندن بود. تا ۱۳ سال دعوت پیامبر گرامی اسلام به همین سبک است که فقط مردم را به نماز و توحید دعوت می کند تا اینکه هجرت کردند به مدینه و ۵ روز در روستای قبا ماندند و مسجدی بنا کردن به نام قبا. تا یکماه کار پیغمبر در مدینه همین بوده است ساختن یک مکانی برای موضوع نماز که پیامبر آن را در صدر کارها قرار داده اند. بعد از نماز خوان کردن مردم در طی این مدت در هجرت در مدینه پیامبر شروع به توصیف نماز، اسرار، و آیات نماز کردند.

اهمیت نماز

استاد گرانقدر آیت الله استادی در اهمیت نماز می فرمود: ما در دنیای موضوعی مثل نماز که آنقدر حدیث برایش آمده باشد نداریم. بیست هزار حدیث فقط در یک کتاب حدیثی برای نماز جمع آوری شده است. مجموعاً در کتاب آسمانی ما هزار بار به این موضوع نماز توجه شده است. و همچنین در اسلام موضوعی را که به قدر نماز مستحبات داشته باشد نداریم. ۳۵۰ نوع نماز مستحبی دارد.

بعضی ها طعنه می زدند به ائمه که چون حکومت دستشان نبوده و وقتشان خالی بوده است، پول و قدرت نداشتند ، برای هر مشکلی که به آنان مراجعه می شده می گفتند برو فلان نماز را بخوان.

نماز کلید حل مشکلات

اما حقیقت حل تمام مشکلات به دست نماز بوده است چنان که هر کس در موضوعات ازدواج ، رزق ، باران ، مالی ، و ... به ائمه مراجعه می کرده آنان وی را به نماز را ارجاع می دادند تا مشککش برطرف گردد. تا جایی که در سیره امیرالمؤمنین آمده است **اذا فزع امر ... استعینوا باصبر و صلاه ...** چیزی پریشان می کرد علی (ع) را پناه می برد به نماز . امام خمینی (ره) نماز را پشتوانه ملت می دانست.

بین نماز و آسیب و گناه چه ارتباطی است؟

در آیه ای شریف قرآن کریم می فرماید: **ان صلاه تنها عن الفحشا و المنکر** نماز انسان را از بدی و زشت ها باز میدارد. مصادیق این آیه شریف در احادیث موجود بدین قرار می باشد. در جایی که قرآن می فرماید **تنها**: یعنی اینکه نهیب می زند به انسان که نکن این کار را ، نرو توی این جلسه ، نزدیک نشو به این کار بد. گاهی شیطان قوه اش خیلی زیاد است نهیبه کم تاثیر می شود ولی بی تاثیر نیست. جوانی آمد خدمت پیامبر (ص) عرضه داشت من جوانی هستم که ۱- نماز می خوانم ۲- گناه هم می کنم ۳- گناه کبیره ۴- تنوع گناه هم دارم . پیغمبر فرمودند : بخوان همان نماز را آن بازدارنده است روزی دست تو را می گیرد.

حضرت امام خمینی (ره) : زندانی ها را نگاه کنید آن نماز خوان هاشان کمتر به دنبال فریب و تبهکاری می گردند.

جوانی دیگر آمد خدمت پیامبر ، یا رسول الله ، من از پنج نماز فقط یک نماز را می خوانم . پیغمبر فرمودند: همان یکی را بخوان. (حال اگر این مطلب را به ما بگویند کاری می کنیم که دیگر نماز ها را نیز نخوانند . باید یک ارزش افزوده را ایجاد کنیم ، ما همان یک نماز را نگه داریم ، حالت بازدارندگی دارد ، نجات می دهد.) پیغمبر فرمودند: همین نماز روزی تو را نجات خواهد داد.

آسیب ها:

آسیب های اجتماعی و نماز:

عبارتند از تجاوز به حقوق دیگران ، سرقت ، غصب ، اختلاس ، پریشانی ، نا آرامی ، خشم ، عصبانیت

ماه رمضان سال ۱۳۷۰ در شهر پاریس به همراه حاج آقای قرائتی در خیابان شانزه لیزه بودیم که در راه ماشین ما ترمز کرد و یکی از دوستان رفت یک روزنامه خرید. از آنجایی که آقای قرائتی نمی توانست فرانسوی بخواند از مترجم سوال کردند این چه نوشته است؟ او گفت نوشته است که ۹۳ درصد مردم این شهر (پاریس) شبها با قرص آرام بخش می خوابند . ببینید در این شهر زیبای دنیا آسایش هست ولی آرامش نیست. اضطراب پریشانی و خشم، بخشی را در حوزه اعتیاد درگیر می کند ، بخشی دیگر از مردوم را در کشتار ، صدمه زدن به جان و ناموس مردم بی انگیزگی ، بی هویتی درگیر خواهد کرد اینها همه سرچشمه اش پریشانی و خشم است.

خدا برای چه انسان را آفریده است؟ برای حرص زدن. بعضی از افراد قانع نیستند به آنی که خدا روزیشان کرده ناراضی هستند و می خواهند در روزی دیگران نیز خود را سهم کند و

به حقوق آنان نیز تعدی می‌کنند. قرآن: درمان همه این درد ها را نماز می‌داند. یک از و کاری برای نماز تهیه شده است که آسیب‌هایی که از درون (غضب و شهوت) و آسیب‌هایی که از بیرون (محیط بد، خانواده بد) عارض می‌شود این‌ها را سامان می‌دهد. سوره معارج آیات ۱۹ الی ۲۳ می‌فرماید: **إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً - إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً - إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً** انسان‌ها حریص خلق شده است زمانی که دارایی پیدا کند بخل می‌ورزند فقط یک گروه از انسان‌ها از این قاعده کلی استثناء شده اند **إِلَّا الْمُصَلِّينَ**، مگر نماز گزارها نماز گزار هم صبورند و هم سخاوتمندند، در برابر حادثه صبوری و استقامت می‌کنند.

امام حسین (ع) در روز عاشورا توجه خاصی به نماز داشته، تا جایی که در خواست داد یک روز جنگ را به خاطر نماز به تاخیر بیندازند؟ و فرمود **انی احب الصلاه** من نماز را دوست دارم.

جاسوسان لشکر عمرابن سعد می‌گویند: نیمه‌های شب عاشورا صدایی شبیه صدای زنبوران شنیدیم، به طرف خیمه گاه حسین (ع) و یارانش رفتیم همه را در حال مناجات دیدیم، بعضی در حال قیام و بعضی در حال رکوع بودند. اینها شیران روز می‌شوند.

سیاسیون ما بعضی هاشون از آمریکا، انگلیس و فرانسه می‌ترسند قرآن می‌فرماید: **ولبنونکم به شی من الخوف** ... نماز این ترس را می‌ریزد. این نماز به انسان توانایی می‌دهد، خود باوری می‌دهد. معتاد می‌گوید نمی‌توانم ترک کنم. اگر نماز بخواند این ترس از نتوانستن از بین می‌رود و به خود باوری و توانایی می‌رسد. بندگی کنند تا که سلطانت کنند. ای بنده من خدا هستم اراده کنم نیست هست میشوی، تو هم می‌توانی مثل من باشی؛ با بندگی کردن و نماز خواندن..... **اعطنی حتی اجعلک مثلی او بصری**. نماز ما را خدایی می‌کند، توانمند می‌کند.

و اذا مسه الخیر منوعا : انسان وقتی که ندارد یه جوریه هست ، وقتی دارد یه جور دیگه ، بعضی ها وقتی دارا می شوند خونه خوب، ماشین خوب دریغ می کنند حساست به خرج می دهند.

(سوال از مخاطبین حاضر در جلسه) آیا شما آدمهای بخشنده ای هستید؟ ممکنه بگوئید که چیزی نداریم حالا اگر داشته باشید چه جور هستید؟ وقتی که داشته باشید آن موقع مشخص می شود! باید برویم در عالم خیال بگویم اگر داشته باشم چه کاره هستم؟! (گاهی اوقات تلویزیون یه برنامه ای را نشان می دهد طرف یک شبه پول زیادی را از قرعه کشی به دست می آورد) حال بگوئیم مثلا همین امشب ۲۰۰ میلیون جایزه برنده بشوم چیکارش می کنم؟ حالا اونجا چون جلو دوربین هست میگه به فقرا میدهم و ... ولی نه در عالم واقع نه در شعار این بخل بیچاره می کند. این نماز می آید و این روح را باز می کند .

چند آیه دقت کنیم: **قد افلح المومنون** . قطعا مومنان رستگارند. یک پیروزی تضمین شده

الذین علی صلاتهم دائمون. این استمرا نماز کار ساز است. سوره مومنون آیات ۱۱ الی ۸

آیات زیادی را در قرآن داریم ما را فرمان می دهد به چیزی امر می کند ، نهی می کند آخرش می گوید **لعلکم تفلحون** امید است که رستگار شوید اما در این آیه با قطعیت می فرماید: **قد افلح المومنون** یعنی یک پیروزی تضمین شده .

الذینهم فی صلاتهم خاشعون. البته کسانی که در نمازشان فروتن اند. خشوع در نماز را از کجا پیدا کنیم؟ یک آیه در سوره بقره به کمک ما می آید: **واستعینوا باصبر و صلاه و انها لکبیره الا علی الخاشعین**. (سوره بقره) خشوعش کجاست؟ راهکارهای آن کجاست؟ **الذین یظنون انهم ملاقوا ربهم** آیت الله مصباح یزدی: این راهکار است یاد معاد خشوع در نماز را تقویت می کند. یاد معاد یک چهارم قرآن ، یاد جهنم یاد بهشت یاد میزان یاد صراط نماز را با خشوع همراه می کند.

والذینهم عن الغو معرضون. لغو: بی هدفی، بی هویتی؛ حرف می زند سر و ته ندارد، فعالیتش، انتخابش را نمی داند چیست و می خواست که چه بکند. سیگار می کشد جوانی اش را می دهد ریه های سالم را خراب می کند. (عزیز من این شغل است؟) این لغویات است که به واسطه نماز خواند معرضون می شود.

حوان می گوید سه سال دارم سی دی موسیقی می فروشم. یعنی اینکه سه سال از جوانی اش را در لغو هدر داده است. معلوم هست این برای خودش هدفی قائل نیست هویتی ندارد، و نمی داند کیست و برای خود حل نکرده که کنجاست و برای چه چیزی اینجاست؟ او نمی داند که: من همانی هستم که خدا گفته جهان برای توست؟ ونیز باور هم ندارد.

منجمین فرانسوی در سال ۲۰۱۶ گفتند ما دو تا اشتباه کردیم تا حالا. اشتباه اول: فکر کردیم این کهکشان راه شیری که بالای سرماست تا حالا فکر می کردیم سیصد میلیون منظومه دارد، حالا فهمیدیم هشتصد میلیون است. اشتباه دوم: در کل جهان آفرینش فکر می کردیم کهکشان ها دویست میلیون تا هست که یکی از آنها کهکشان راه شیری است، حالا فهمیدیم ده برابر این هست، دو میلیارد کهکشان هست. حالا این عدد ها که برای ما قابل درک نیست. قرآن می فرماید: همه اینها را برای تو آفریده ام ای انسان. (دو میلیارد کهکشان می خواهم چه کنم یه شونه تخم مرغ بفرست در خانه)، دو میلیارد کهکشان یکیش از آن دو میلیارد کهکشان راه شیری که چند تا منظومه دارد؟ هشتصد میلیون یکیش منظومه شمسیه که کره زمین یکی از اون کوچولوهاش هست. قرآن می گوید: خلق لکم... آفرید برای تو ای انسان.

بی هویتی: نماز باعث می شود از لغو یعنی کار بیخود کار لغو، کار عبث فاصله بگیرد.

والذینهم لزکاه فاعلون. نماز باعث می شود به هموعانش کمک کند. ۲۸ بار در قرآن زکاه و صلاه با هم آمده است. کی گفته رابطه هست بین این کلمه ها؟ امام رضا (ع) فرمود قرآن می

خوانی دقت کن که چه موضوعی کنار چه موضوعی آمده است بعد همین مثال را فرمودند: نگاه کن زکاه با صلاه کنار هم است. این مفهوم دارد. بیست و هشت بار... یعنی نماز خوان، حتی نماز شب خوان، آیات نماز شب مب گوید نماز شب می خوانم انفاق می کنم. یعنی بین انفاق و نماز رابطه بسیار عمیق وجود دارد.

فقر: یکی از سه تا دلیل اول را که برای اعتیاد همه می شمارند فقر است، ندارد می رود دزدی، در حین دزدی آرام آرام با اعتیاد آشنا می شود. فقر، چگونه فقر را ریشه کن می شود؟ با اشتغال. دیگه با چی؟ با انفاق، انفاق سخاوت می خواهد. از کجا؟ از نماز بگیر این سخاوت را؛ ریشه های آسیب ها را این نماز سامان می دهد.

والذینهم لفروجهم حافظون. چه خبره دنیا از آلودگی دامن. حتما شما با اینترنت سر و کار دارید، برید ببینید چه خبره آمریکا، چه خبره اروپا اصلا جمعیت بچه های متولد شده غیر مشروع که خود اروپایی ها تعریف می کنند الان داره نزدیک می شود به جمعیت بچه های مشروع. در اخبار چند روز پیش بود بیست و پنج هزار زن در ارتش آمریکا اظهار کردن مردان در این سازمانی که کار می کنیم به ما تجاوز کردن، مردان هم که حیائی ندارند تصاویری را که گرفته اند را در شبکه های اجتماعی پخش می کنند. انسانی که قرار بود گل سر سبد هستی بشود از گرگ ها از خوک ها کتیف تر!

امام (ره) فرمودند: همه گرگ های دنیا چند نفر را تا حالا کشتند؟ اینها آسیب هایی است که با نماز حل می شود منتهی ما نماز را محدود معنا کردیم فکر نمی کنیم انقدر برد دارد نماز با پاکدامنی خیلی ربط دارد، پاکدامنی مرد، پاک چشمی مرد، پاکدامنی زن آن نمازی را که گفتیم قداً فلاح قطعاً رستگاری می آورد یک از شرایطش این است **لفروجهم حافظون** مراقب دامن خود هست.

تو ایران هم ما وضع خوبی نداریم، یکی از آشناهای ما در تهران جایی به صورت افتخاری خدمت می‌کند، بچه‌های سرراهی را آنجا نگه داری می‌کنند. می‌ترسم رقم بگم که شبانه روزی چندتا بچه، نه اینکه بیارن تحویل بدهند، نه در آنجا درب رو باز می‌کنن می‌بینند چند تا بچه قنذاقی گذاشتند اونجا رفتند.

آیا می‌تونیم برای یکی یکی ادم‌ها پلیس بزاریم؟ مگه نیروی انتظامی چقدر کشش دارد تازه اونم اگه پلیسه متقی باشه. آن پلیس را اسلام آورده است؛ آن پلیس خود انسان است، هر کس خودش مراقب خودش باشد و این کار نماز است. **والذینهم لاماناتهم وعهدهم راثون.....** چقدر مال مردم رو می‌خورند و از کشور فرار می‌کنند. مقابل امانت خیانت است. چقدر قول می‌دهد و خیانت می‌کند (می‌گوید آقا پنج میلیون داری به خدا گیر افتادم می‌گیرد و پس نمی‌دهد) عهد شکنی، گاهی یک کسی میگن مال مردم رو خورده آدم دلش می‌خواهد زمین شکاف برداره بمیرد پرا مال مردم خوری؟! آه این که زمین خورد این که مسجد می‌آمد، هیئت می‌آمد. اینها ویژگی‌های یه نمازی که قرآن سعادت ان را تضمین کرده؟! خواهش می‌کنم روی این موضوعی که میگم تحقیق کنید: یه کسی است که ۹۹ بار اسمش در قرآن آمده است. ۸۸ بار کلمه شیطان و شیاطین و ۱۱ بار با کلمه ابلیس که مجموعاً ۹۹ بار ۱۴ بار قرآن گفته او دشمن است معلوم است توهم نیست. درباره‌ی این دشمن بروید جواب ۵ سوال را از قرآن پیدا کنید:

- ۱- این دشمن چه توانایی‌هایی دارد؟ چند تا آدم دارد چقدر پول دارد؟ چه امکاناتی دارد؟
- همش توی قرآن هست. ۲- این دشمن چه اهدافی دارد؟ ۳- این دشمن از چه ابزاری استفاده می‌کند؟ ۴- این دشمن با چه شیوه‌هایی عمل می‌کند؟ ۵- راه‌های مقابله با او چیست؟

ما در کشورمان تجربه کردیم ۸ سال یک جنگی را، اولین چیزی که آمد تو حافظه مسئولین جمهوری اسلامی، چرا به ما حمله کردند؟ هدفشون چی هست؟ ۲- چقدر آدم دارند؟ چقدر هواپیما دارند؟ چقدر بمب دارند؟ چقدر تفنگ دارند؟ ۳- از چه بمبی، بمبم هیدروژنی، بمب شیمیایی. یه وقتی ما در جبهه آموزش میدیدم اگر هواپیما دشمن آمد بمب ریخت همه برویم درون سنگر، تا زمانی که بمب شیمیایی آمد این دفعه گفتند اگر بمب زد شیمیایی همه بیایند روی سنگر، یه وقتی پیش می آمد نمی فهمیدیم این هواپیما بمبی را که رها کرده بمب شیمیایی یا غیر شیمیایی است؟ نمی دونستیم.

راجب شیطان این را باید بفهمیم با چه شیوه ای حمله می کند. اون وقت خدا همه اینها رو به ما راهنمایی کرده، یکی از اهداف شیطان این ست. **یرید الشیطان ان یوقع بینکم العداوه و البغضا فی الخمر والمیسر.** عجب آیه ای است افشاگری می کند. هدف شیطان این است تفرقه، جدایی، تشتت، از کجا شروع می کند؟ از زن و شوهرها از خانه ها، شوهرها رو پیش زن ها و زن ها رو پیش شوهرها بد می کند (برنامه ای رو درست کردند به نام تلگرام. آقا اومده از خانمش جدا بشه میگم چرا میگه اقا سید ساعت دو نصفه شب زیر لهاف داره با تلگرام بازی می کنه. دیگه اعتماد ندارم.) بی بی سی اعلام کرده در سال ۲۰۱۶ به خاطر تلگرام ۲۰ درصد آمار طلاق در انگلستان افزایش پیدا کرده، جدایی اول ازخانه بین زن و شوهر بین بچه ها و والدین بین خواهر و برادر بین همسایه.

کتابی را آستان قدس رضوی چاپ کرده است. گیاهان در قرآن رساله دکتری یک دکترمسلمان هندی است؛ این رساله درمورد لندن این آمار برای ۲۰ سال قبل مطرح می کند و می گوید تولید انگور در سال ۲۰ میلیون تن هست. ۱۵ میلیون تن از آن را خرج ساخت شراب می کنند.

آن پنج میلیون دیگر آن را خرج تولید سرکه و کشمش و... می شود. **فی الخمر و المیسر الان** در دنیا چه وضعی دارد؟ اینها کارهای شیطان است.

هدف دوم: **ویصدکم عن ذکرالله و اقامه الصلاه**. هدف دیگر شیطان باز داشتن مردم از یاد خدا ولی به خصوص نماز اگر بتواند این رابطه بنده با خدا را قطع کند ولو رابطه کم رنگ، شیطان موفق شده. **و یصدکم عن ذکرالله و اقامه الصلاه... فهل انتم متهون؟** آیا پند پذیری هستید؟ این معلوم می شود خواب هستند مسلمانان. آیا کسی هست در کشور ببیند وضع قمار چه طوره وضع شراب چه طور است؟ اینها از ابزارهای شیطان است که توی این آیه آمده است. دو تا از هدف هاش توی این آیه آمده.

سوره نسا ایه ۴۳ می فرماید: **یاایهاالذین آمنوا لاتقربوا الصلاه و انتم سکری ... حتی تعلموا ما تقولون** در حال مستی به نماز نزدیک نشوید، اصلا مستی با نماز دو نقطه مقابل هم هستند. در حال مستی به نماز نزدیک نشو، تا نمازی آگاهانه و عارفانه بخوانی.

(نماز را به ۱۷ پله تقسیم نموده ام این که حدیث داریم نماز معراج است، نردبان است، این نردبان را بخواهیم تشبیه کنیم ۱۷ پله دارد).

نماز هفده پله دارد

پله اول طهارت است. طهارت: وضو، غسل، تیمم

ما به وضو خیلی سطحی نگاه می کنیم، شستن. فراتر نمی رویم، امامان ما هر کسی بهشون می گفت من در نماز هواس پرتی دارم راهنمایی بفرمایید، می فرمودند برو وضو بگیر.

ائمه ما در وضو گریه می کردند می لرزیدن رنگشون تغییر می کرده، احادیث ما در کتاب وسائل الشیعه بخوانید بیش از ۱۰۰ حدیث در رابطه با وضو یکیش اینه: صورتت را می شویی به یاد گناهان چشم، گناهان زبانی... این همان آسیبیه یعنی این نگاه به نماز با دید آسیب

شناسی است ، هنوز نماز شروع نشده صورتت را می شویی به یاد گناهان چشم ، نباید اون فیلمه رو می دیدی نباید اون عکسه رو می دیدی نباید به نامحرم خیره می شدی ، حالا داری وضو می گیری توبه کن ، استغفار کن ، گریه کن . به یاد گناهان زبان : نباید غیبت می کردی ، نباید تهمت میزدی ، نباید مسخره می کردی. همین طور داره آب میریزه صورت میشوره گریه هم میکنه ، چقدر قشنگ میشه اشک چشم با آب وضو قاطی میشه. الان از ما بپرسند چند تا وضوی با گریه گرفتی؟ چه بگوییم.

فرمود دستت را می شویی یاد گناهان دستت باش، سرت را مسح میکشی یاد فکرهای غلط باش، پاهایت را مسح میکشی یاد اقدامات گناه آلودت باش. این وضو ریشه کن می کنه گناه ها رو.

امیرالمومنین علی (ع) پسری دارد به نام محمد مادرش حنفیه ، یک روزی پدر دست پسر را گرفت بردش کنار آب (اصلا خود این رفتار چقدر قشنگ است.) فرمود: عزیزم اینطور وضو بگیر (حدیثش در وسائل الشیعه است. همان دعاهای وضو است ولی با حذف داستان هایش تاثیرات تربیتی اش را قیچی کرده اند. آموزش اداب است نه آموزش احکام.) پسرم نگاهت به آب افتاد از نعمت آب تشکر کن ، پسرم قبل از وضو دست هایت را تا میچ بشور و بگو اللهم اجعلنی من التوابین و جعلنی من المتطهرین. این سازندگی نماز است. (نماز از الله اکبر نه بلکه از وضو شروع می شود.) پسرم صورتت را می شویی بگو خدایا مرا از رو سپیدان در قیامت و نه از رو سیاهان قرار بده. دست راستت را می شویی بگو خدایا کارنامه عملم را به دست راستم بده. پسرم سرت را مسح میکشی بگو اللهم غشنی برحمتک....خدایا غرقم کن در رحمتت. پاها را مسح میکشی یاد صراط بیفت ، آن پل باریک خطرناک.

پیغمبر (ص) فرمود: کلید بهشت نماز است ، کلید نماز وضو.

هر دو قسمت حدیث خوش معناست. کلید بهشت نماز است این نشان می دهد خود نماز یک شاخص مهم است و خود نماز که اجزایی دارد مقدمات ، مقارنات کلیدش وضو است. چرا سرمایه گذاری نمی کنیم روی وضو!! این پله اول است.

پله دوم : وقت. یکی از آسیب هایی که در جامعه ما است وقت کشی است . خروار خروار مردم وقت را از دست می دهند. علامه طباطبائی فرمود قرآن به سی و چند چیز قسم خورده که بیشتر آن قسم به زمان است. به صبح به چاشت به ظهر به عصر به شب به روز ، بعضی هاش بیش از ۱۰ بار قسم یاد کرده است.

قرآن می فرماید نماز واجبی است وقت دار . **ان الصلاة كانت علی المومنین کتابا موقوتا...** یعنی وقت جوهره نماز است ، نماز قبل از وقت باطل است. اول وقت بهترین وقت نماز است با تاخیر از اول وقت صوابش کمتر می شود بعد از وقت گناه است.

الان ما در جامعه ما مشکل داریم یکی از مشکلاتمان بی برنامه‌گی است این حدیث نیست ولی سخن حکیمانه ای است که **..توزیع الوقته توسیعه.....** یعنی برنامه ریزی وقت را زیاد می کند. از بعضی می پرسى ورزش می کنی؟ می گوید وقت ندارم ، درستش این است که برنامه ندارد. این نماز می گوید اهل برنامه باش ، وقت را طلا بدان .

نمی شود ۱۷ رکعت همینطوری فله ای یکجا بخوانیم؟ نه در این وقت دو رکعت بخوان تا پیاموزی هر کاری را در وقت خودش است نه زود تر و نه دیر تر

علی (ع) در نهج البلاغه به کارگزارانش فرمود : نماز را قبل از وقت نه بعد از وقت نه ، نماز را در وقت خودش بخوانید.

امام رضا (ع) فرمودند: لا تاخرون الصلاه عن اول وقتها... این یک آسیب است وقت‌ها را برنامه ریزی کنیم درهم برهم نباشد.. اگر برنامه ریزی کنیم به عبادت می‌رسیم به بازدید می‌رسیم به کارها می‌رسیم.

سوره مائده ایه ۶ می‌فرماید: یاایهاالذین آمنوا اذا قمتم الی الصلاه فغسلوا وجوهکم... لیطهرکم... زمانی که نماز می‌خوانید صورت‌هایتان را بشویید تا پاکی جسم پاکی جان، پاکی فکر و پاکی قلب بیاورد.

نماز امید بخش معتادین و قاچاق چیان مواد مخدر و واسطه قبول توبه آنان

سوره هود ایه ۱۱۴: شبیه ایه ای است که پیغمبر در فصل خزان شاخه درختی راشکستند کسی سوال نکرد پیغمبر فرمودند کسی سوال نمی‌کند چرا؟ سلمان پرسید چرا یا رسول الله، پیغمبر این ایه را فرمودند:

اقم الصلاه طرفی النهار و زلفن من الیل ان الحسنات یذهبن السيئات..... این خیلی امید بخش است و امید به همه قاچاق چیا معتادا زندانیا هزار هزار می‌بخشه این ایه به عنوان امید بخش ترین آیه قران است این نماز مثل برگ خزان گناهان را می‌بخشد گناه‌ها را پاک می‌کند و به ادم‌ها توفیق توبه می‌دهد. نمیدانم چه طور توبه کنم و از کجا شروع کنم همین نمازه رو بخوان ان الحسنات یذهبن السيئات

سوره طه: اقم الصلاه لذكری حدیث از سه امام به ما رسیده اگر کسی به مسجد رفت و آمد کند ۸ چیز گیرش می‌آید: دوست مناسب، هدایت، علم تازه، ترک گناه حیاء، ترک گناه به خاطر خدا.

• خدایا به عمر ما برکت بده. الهی آمین

• آینده ما را بهتر از حال و گذشته ما تقدیر فرما. الهی آمین

والسلام علیکم و رحمه الله و برکاته

معرفی پایگاه مقاومت بسیج بصائر

تلفیق توانایی طلاب و مبلغان با شجره طیبه انقلابی و اسلامی بسیج می‌تواند تحولی شگرف در عرصه پیشگیری و درمان اعتیاد ایجاد نماید پایگاه بصائر درصدد است که الگویی در این راستا باشد ان شاءالله.

اهداف: اهداف کلی در بخش پیشگیری: فعال سازی ظرفیت های حوزوی (طلاب و فضلا و...) در راستای پیشگیری از اعتیاد اهداف عملیاتی: ۱- پیگیری و اجرای اولیه مؤلفه های نه گانه آموزشی، تربیتی و فرهنگی در مدت زمان حداقل سه سال ۲- تثبیت مؤلفه های نه گانه آموزشی، تربیتی و فرهنگی در مدت هفت سال.

اهداف کلی در بخش درمان: ۱- آسیب شناسی روش های موجود ۲- ارائه الگویی اسلامی از درمان و مرکز ترک

- ساماندهی فعالیت طلاب بسیجی در عرصه پیشگیری و درمان اعتیاد
- رصد، وضعیت سنجی و پایش اقدامات طلاب و ائمه جماعات بسیجی در عرصه پیشگیری و درمان اعتیاد
- جریان سازی مذهبی در حوزه پیشگیری و درمان اعتیاد
- ارتقاء سطح کیفی و جهت دهی به مربیان حلقه های صالحین در راستای اقدامات پیشگیرانه
- توانمندسازی اعضای حلقه های صالحین و تشکیل هسته های پیشگیری دانش آموزی، دانشجویی، کارمندی و کارگری
- ایجاد مشارکت میان پایگاه های بسیج یک حوزه با رویکرد هم افزایی و فرهنگ سازی در ورود باتدبیر و حسابگرانه بسیج در موضوع پیشگیری و درمان اعتیاد
- انتقال تجارب موفق و تبادل اطلاعات رده ها در موضوع پیشگیری و درمان اعتیاد

برنامه‌های آموزشی: ۱- دوره‌های مقدماتی و سطح ۱ تا سطح ۳ تربیت مبلغ پیشگیری از اعتیاد ۲- برگزاری دوره‌های تربیت مربی پیشگیری از اعتیاد ویژه بسیجیان و عموم مردم با هماهنگی شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر ۳- راه‌اندازی درس خارج فقه آسیب‌های اجتماعی (اعتیاد)

برنامه‌های پژوهشی: ۱- برگزاری همایش علمی اعتیاد پژوهی ۲- برگزاری گفتمان‌های علمی اعتیاد پژوهی با محوریت اساتید حوزه و دانشگاه ۳- فصلنامه تخصصی اعتیاد پژوهی با رویکرد دینی و انقلابی ۴- تألیف کتب و مقالات علمی ۵- راه‌اندازی کتابخانه و قرائت‌خانه تخصصی اعتیاد پژوهی ویژه طلاب و فضلاء حوزوی و بسیجیان

برنامه‌های فرهنگی: ۱- تولید فیلم کوتاه، کلیپ، پویانمایی در موضوعات پیشگیری و درمان ۲- برگزاری هیئت جامع حلقه‌های صالحین با محوریت مبلغان پایگاه که در مدارس آموزش و پرورش فعال می‌باشند ۳- فعال نمودن تشکل‌های مردمی پیشگیری (طلاب و دانشجویان، فرهنگیان، دانش‌آموزان، ورزشکاران و...) ۴- برگزاری نمایشگاه‌های پیشگیری در مدارس آموزش و پرورش با محوریت مبلغان پایگاه مستقر در مدارس آموزش و پرورش استان و در دیگر اماکن ۵- برپایی ایستگاه‌های فرهنگی ۶- برخورد فرهنگی با مظاهر تهاجم فرهنگی (دجال واره، ابتذال و...)

برنامه‌های تبلیغی: ۱- اعزام مبلغان آموزش دیده به مراکز و اماکن آموزشی، فرهنگی و... ۲- فعال نمودن گروه‌های تبلیغی در عرصه درمان و پیشگیری ۳- برپایی پایگاه تبلیغی در حرم مطهر حضرت معصومه سلام‌الله‌علیها و مسجد مقدس جمکران (تبلیغ چهره به چهره، مشاوره، ایستگاه فرهنگی)

اقدامات انجام شده: ۱- برگزاری دوره تربیت مبلغ پیشگیری از اعتیاد با خروجی ۵۰ مبلغ
 ۲- برگزاری دوره اختصاصی نقد و بررسی روش NA برای برگزیدگان دوره مقدماتی ۳-
 برنامه های فرهنگی متنوع: نمایشگاه لوازم التحریر اسلامی، اجرای طرح زائران نور برای ۱۴۰۰
 نفر از زائران راهیان نور در ایام نوروز، ارائه برخی از دروس حوزوی در پایگاه، اجرای طرح
 میلاد نور در ایام نیمه شعبان (بیش از ۵ قربانی برای سلامتی امان زمان عجل الله فرجه الشریف)
 مشارکت در نمایشگاه یاد یاران و ارائه غرفه فضای مجازی، برگزاری ایستگاه فرهنگی در
 بوستان هاشمی و..

برخی از ظرفیت های پایگاه: ۱- ارتباط مستقیم با مبلغان طرح امین و ارتباط با تعداد
 فراوانی از مدارس آموزش و پرورش استان ۲- ارتباط با فضایی حوزوی که در هیئت های
 علمی برخی از دانشگاه های کشور فعال می باشند و دعوت آنان در شورای علمی پایگاه ۳-
 تشکیل شورای امریه معروف پایگاه با حضور تعداد بسیاری از مدیران میانی استان ۴- ارتباط با
 مراکز و تشکل های حوزوی ۵- تشکیل شورای پایگاه از مبلغان توانمند.

فعالیت‌های پایگاه در راستای پیشگیری از مواد مخدر

برگزاری دوره های تربیت مبلغ پیشگیری



بازدید از کمپ‌ها

پایگاه تخصصی بصائر در ادامه برگزاری دوره‌های تخصصی تربیت مبلغ پیشگیری از انحرافات اجتماعی (اعتیاد) برای طلاب و سایر گروه‌های فعال در عرصه فرهنگی که با همکاری شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قم و بهترین اساتید، دانشگاه و حوزه صورت پذیرفت، برای کامل شدن چرخه آموزشی، بازدیدهایی از برخی کمپ‌ها در سطح استان قم برای شرکت کنندگان در دوره فراهم آورد که گزارش مختصری از این بازدیدها را برای آشنایی سایر علاقه‌مندان فعالیت در این عرصه ارائه می‌دهیم. هدف از تهیه این گزارش، این است که دوستانی که در دوره تربیت مبلغ پیشگیری از انحرافات اجتماعی (اعتیاد) شرکت دارند و و دیگر عزیزانی که این گزارش را می‌خوانند با محیط کمپ و فرایندهای درمانی آن آشنا شوند و همچنین با تعدادی از ره‌جویان کمپ که در حال ترک هستند مصاحبه داشته باشند تا با واقعیت‌های میدانی اعتیاد بیشتر آشنا شوند تا در امر پیشگیری آگاهانه تر وارد شوند، در نتیجه دو کمپ اجباری (ماده ۱۶) و اختیاری (ماده ۱۵) بازدید شدند.

روش‌های درمانی کمپ‌ها

مهم‌ترین نکته در کمپ‌های ترک اعتیاد این است که کمپ‌ها باید با استفاده از روش‌های غیردارویی، فرد معتاد را به ترک سوق دهند و مداخلات درمانی در این مراکز نباید انجام شود مگر مراقبت‌های پزشکی که معمولاً تحت نظر یک پزشک عمومی انجام می‌شود. در کمپ‌های اجباری و اختیاری در استان قم این یک اصل است همچنین یک کمپ باید از ۲ جهت استاندارد باشد؛ یکی اینکه دارای مجوز از سازمان بهزیستی باشد (برای کمپ اختیاری)

و دومین مورد، ساختار فیزیکی این کمپ هاست که باید در شرایط مناسبی برای افراد وابسته خدمات ارائه کنند.

مدت مجاز برای نگهداری در یک کمپ چند روز است: مدت نگهداری یک معتاد در کمپ، تا زمانی است که حالت خطرناک در فرد رفع شود، تا قبل از آن زمان فرد معتاد باید در مراکز مربوطه بماند، این زمان در استانهای مختلف و حتی در کمپ های مختلف می تواند متفاوت باشد اما در استان قم و دو کمپ بازدید شده بدین ترتیب بوده است، در کمپ ترک اعتیاد اجباری قمرود دوره درمان بیماران برای بهبودی و ترک ۴۵ روزه است و در کمپ اختیاری پرستو ۲۱ روزه، مگر فرد درخواست ادامه حضور داشته باشد البته امکانات و هزینه ها هم در اینکه دوره چند روزه باشد می تواند موثر باشد. ولی اقل زمان در اختیاری ها ۲۱ روز است.

چه کسی می تواند مسئول کمپ های اختیاری شود؟

طبق برنامه بهزیستی، افرادی که قبلا معتاد بودند و ترک کرده اند و دارای شرایط لازم باشند، می توانند کمپ ترک اعتیاد اختیاری احداث کنند. البته این موضوع به این معنی نیست که یک فرد عادی نمی تواند مجوز چنین کمپ هایی را بگیرد. اما نکته اینجاست که فردی که اعتیاد داشته و ترک کرده، می تواند درک بهتری در این موضوع داشته باشد. و هم اکنون تعداد زیادی از این کمپها به این صورت هستند.

اما کمپ های اجباری کاملا متفاوت هستند برای مثال کمپ قمرود که یک کمپ اجباری است تحت نظر دادستانی محترم استان قم و دبیرخانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر

استان قم قرار دارد که توانسته اند بهترین امکانات و شرایط فیزیکی و بهداشتی را در این مرکز ایجاد کنند که شاید بتوان گفت از بهترین کمپ های ایران است.

فرایندهای محمود در یک کمپ

۱. ثبت نام:

فرد با اختیار خود و به صورت داوطلبانه به کمپ مراجعه می کند و بعد از فرایند ثبت نام و پرکردن برخی از فرمها در دفتر پذیرش، فرد برای درمان در یک بازه زمانی ۲۱ روزه وارد کمپ می شود. قابل ذکر هست که هزینه دوره ۲۱ روزه معمولاً توسط خود فرد پرداخت می شود.

۲. اتاق سبز یا فیزیک:

بعد از ورود به کمپ افراد وارد یک حیاط مجزا از سایر قسمتها می شوند و در آنجا ساکن اتاقی به نام اتاق سبز یا فیزیک می شوند، که این اتاق برای عمل سم زدایی است که زمان آن حداکثر یک هفته هست.



۳. سالن عمومی و دوره آموزشی:

در جنب محوطه و اتاق سبز محوطه ای جدا وجود دارد که شامل سالن عمومی می شود که افراد معمولاً بعد از یک هفته سم زدایی وارد این محیط می شوند و چهارده روز باقی مانده

رادر آن محیط سپری می کنند که کاملاً از اتاق و محوطه سم زدایی جدا هست و در این مرحله کلاسها و آموزشهای افراد وابسته شروع می شود همچنین این مکان شامل حسینیه نیز هست که به عنوان کتابخانه هم استفاده می شود و گاهی وقت ها نماز جماعت نیز در آن اقامه می شود که می توان با توجه به حضور یک مبلغ برنامه های بهتری را در این زمینه ایجاد کرد، اتاق ملاقات برای خانواده ها، اتاق پزشک و سالن ورزشی و آشپزخانه دیگر قسمتهای آن هست.



۴. سایر بخش های کمپ

اتاق ملاقات و محوطه کمپ



اتاق ورزش



سالن اجتماعات



برنامه روزانه کمپ (پرستو)

کمپ دارای یک برنامه روزانه و منظم هست که معمولاً به صورت یک تابلو در محوطه قرار داده می‌شود تا در معرض دید همه افراد باشد و در واقع این برنامه منظم و آموزشی است که روح افراد موجود در کمپ را به زندگی با شرایط عادی سوق می‌دهد و کیفیت آن و میزان غنی سازی آن توسط افراد ذیربط هست که درصد، موفقیت کمپ را تغییر می‌دهد، که در این کمپ برنامه به این صورت هست.

برنامه روزانه کمپ



تشکیل حلقه‌های معرفتی با رهجویان



بازدید اعضای دوره از کمپ پرستو:

با حضور در کمپ ترک اعتیاد (اختیاری پرستو) در اولین نگاه در دفتر کمپ با جوانی روبرو شدیم که ظاهراً چند ساعتی از حضورش در کمپ نمی گذشت ولی قصد خروج از کمپ را داشت، و در حال مشاوره بود تا از تصمیم خود منصرف شود ولی راضی نشد و بعد از صحبت با معرفش به صورت تلفنی و اطلاع به ایشان مدارک شناسایی خود را دریافت کرد و رفت و این عمل کمپ کاملاً صحیح است زیرا که نام این کمپها کمپهای اختیاری است چند نکته در ابتدا باید مطرح شود در این کمپها به هیچ وجه کسی به اجبار نگهداری نمی شود زیرا

که مهمترین اصل در این کمپها برای موفقیت فرد این است که با اختیار خود و تصمیم خود در این راه قدم بردارد بلکه با اختیار خود رجوع می کند و با اختیار خود (انصراف می دهد) خارج می شود مگر کسانی که از کانونها و یا زندانها یا سطح شهر طبق قانون به کمپ آورده شده باشند، در این صورت ورود و خروجشان در اختیار خودشان نیست پس هیچ فردی را نمی توان به اجبار وارد کمپی کرد زیرا در حکم آدم ربایی هست مگر با حکم قانون و البته تعدادی از کمپها هستند که دیگر اختیاری محسوب نمی شوند زیرا افراد حاضر طبق دستور قضایی و قانونی در کمپ ساکن هستند که به آنها کمپ اجباری می گویند.

معرفی کمپ اجباری قمرود

این کمپ زیر نظر دادستانی و ستاد مبارزه با مواد مخدر استان قم کنترل و مدیریت می شود که خوشبختانه در بازدید از این کمپ دیده شد در بخشهای مختلف کمپ امکانات و تجهیزات مناسبی فراهم شده که شاید بتوان گفت این کمپ با توجه به استانداردهایی که از نظر ساختار فیزیکی و بهداشتی و پرسنل اجرایی آن دارد از بهترین و مجهزترین کمپ های کشور است.

روند پذیرش کمپ قمرود

این کمپ برای مراقبت از افراد پذیرش شده دارای پرسنل تخصصی در بخش مدیریت و اجرایی همچنین مددکاری هست و در بخش پزشکی دارای یک پزشک و پرستار در ۲۴ ساعت شبانه روز است. این کمپ در بخش مردان ۲۵۰ نفر و در بخش بانوان ۵۰ نفر ظرفیت دارد، و افراد طبق دستور قضایی به کمپ آورده می شوند و بعد از بازرسی کامل بدنی توسط افسر نگهبان وارد محوطه می شوند و بعد از نظافت و استحمام به اولین بخش و مرحله درمان یعنی اتاق سبز یا فیزیکی وارد می شوند که این محوطه کاملاً از فضا های دیگر مجموعه جدا

هست و خود شامل یک حیاط و سالن استراحت و سرویسهای بهداشتی وامکاناتی نظیر تلویزیون.. هست. طول دوره درمان و بهبودی در این مرکز ۴۵ روز هست که دوره سم زدایی آن از یک هفته تا ۱۵ روز ممکن است باشد که افراد طبق نوع مواد مصرفی در آنجا می مانند که معمولا سم زدایی متادون بیشترین زمان را می برد، بعد از این مرحله افراد را به محوطه و سالن عمومی می برند که مجهز به ۲۵۰ تخت وامکاناتی نظیر نماز خانه، تلویزیون، اب سرد کن، چای و ... هست که دارای چند مسئول خوابگاه برای حفظ بهداشت و نظم و رسیدگی هست و همچنین کتابخانه کوچکی در جنب سالن عمومی وجود دارد، در مجموع دو اتاق بهداشتی و تمیز برای پیرایش افراد وجود دارد یکی در مرحله اول سم زدایی و دیگری در سالن عمومی، همچنین این مجموعه دارای اتاق پزشکی و داروخانه عمومی با فضای بسیار مناسب هست و مکانی اختصاصی که مشاوران مددکاری کار مشاوره را بطور مرتب با افراد دارند، در سالن عمومی افراد تابع یک برنامه هستند که تا پایان دوره از آن بهره می برند که در ادامه آورده می شود. البته در این مجموعه برای ایجاد کارگاههای حرفه آموزشی فضایی وجود دارد که به کمک خیرین برای ساخت و تجهیز نیازمند است تا دوره درمان آنها با حرفه آموزشی بهتر صورت گیرد و احتمال عود یا بازگشت افراد کاهش یابد.

فعالتهایی در غالب کار فرهنگی در مجموعه صورت می پذیرد که ان شاءالله با وجود گروه تبلیغی خداکرم در این مجموعه قوام پیدا می کند.

بازدید گروه شهید خداکرم از کمپ قمروود:

در پایگاه تخصصی بصائر واحدی تشکیل شده بنام شهید بزرگوار سردار خداکرم که این واحد از طلاب عزیز تشکیل شده که علاوه بر حوزه تخصصی خودشان در حوزه تخصصی

پیشگیری از انحرافات اجتماعی (اعتیاد) دوره‌هایی دیده‌اند تا بتوانند در حوزه تبلیغی خود در باب پیشگیری که در سنین مختلف جامعه هست وارد شوند و همچنین در حوزه درمان به عنوان مبلغ هم بتوانند مفیدتر عمل کنند.

در این راستا علاوه بر فعالیت در برخی از مساجد این گروه کار تبلیغی خود را در کمپ اجباری قمرود با آشنایی با آن آغاز کرده است.

در بازدید واحد تبلیغی شهید خداکرم از کمپ اجباری قمرود مدیر محترم کمپ جناب آقای قادری جهت آشنایی گروه، بخشهای مختلف کمپ، فعالیتها و روند پذیرش و کارهای فرهنگی کمپ را معرفی و توضیحاتی ارائه فرمودند که در ادامه آورده می‌شود.

برنامه روزانه کمپ قمرود

نوع فعالیت	ساعت	ردیف
بیدار باش	۷/۰۰	۱
صبحانه - نظافت کلی سالن ، سبز و مرکز	۷/۳۰ الی ۸/۰۰	۲
ارجاع به مددکار(گروه درمانی)	۸/۳۰ الی ۱۰/۰۰	۳
ورزش صبحگاهی (مسابقات ورزشی) - آمار	۱۰ الی ۱۱/۳۰	۴
کتابخانه به صورت گروهی	۱۱/۳۰ الی ۱۲/۳۰	۵
مددکار(مشاوره فردی)	۱۱/۳۰ الی ۱۳/۰۰	۶
پخش فیلم و پیام های بهبودی	۱۱/۳۰ الی ۱۳/۰۰	۷
روخوانی و روان خوانی قرآن	۱۱/۴۵ الی ۱۲/۱۵	۸
ارجاع به پزشک و پرستار	۱۲/۰۰ الی ۱۳/۳۰	۹
اقامه نماز- صرف ناهار	۱۲/۳۰ الی ۱۳/۳۰	۱۰
ورود مددجویان از مرجع قضایی: بازرسی بدنی، اصلاح و نظافت فردی و انتقال به اتاق سبز	۱۳/۰۰ الی ۱۴/۰۰	۱۱
فُرَق روزانه	۱۴/۰۰ الی ۱۶/۰۰	۱۲
جلسه آموزشی همه روزه((روزهای دوشنبه و چهارشنبه و جمعه از کمیته زندان ها))	۱۶/۰۰ الی ۱۷/۰۰	۱۳
تماس با خانواده مددجویان ورودی همان روز جهت اطلاع و آوردن وسایل درخواستی آنان	۱۶/۰۰ الی ۱۷/۰۰	۱۴
عصرانه	۱۷/۰۰ الی ۱۷/۳۰	۱۵
هواخوری و آمار شامگاهی	۱۷/۳۰ الی ۱۸/۳۰	۱۶
به صورت یک روز در میان خرید از فروشگاه و تماس مددجویان با خانواده ها یشان	۱۸/۳۰ الی ۲۰/۳۰	۱۷
کلاس آموزشی	۱۹/۰۰ الی ۲۰/۰۰	۱۸
جلسه روخوانی قرآن ((دعای توسل یکشنبه و سه شنبه و پنجشنبه))	۲۰/۳۰ الی ۲۰/۰۰	۱۹
صرف شام	۲۰/۳۰ الی ۲۱/۰۰	۲۰
برنامه شادی و شکر گذاری	۲۱/۰۰ الی ۲۲/۰۰	۲۱
خاموشی	۲۳/۰۰	۲۲

محیطهای ورزش و هواخوری

همچنین کمپ دارای فضای مناسبی برای ورزش و هواخوری هست که تصاویر آن در ادامه آورده شده است.

مصاحبه با برخی از افراد کمپ اختیاری پرستو:

حسن ۳۲ ساله شغلش تعمیرکار موتور سیکلت است و دارای یک فرزند، ساکن قم، و فوق دیپلم دارد و در سن پانزده سالگی با مواد آشنا شده، او هشدار می دهد نوجوانان و جوانان مراقب باشند که با چه کسی دوست می شوند، یاد بگیرند محکم نه بگویند، اولین بار در سن پانزده سالگی دوستم که پدرش پایش شکسته بود به من گفت که کمی از ته مانده تریاک پدرم مانده بیا بریم بینیم چه جوری هست، دوستم راه و روش تریاک کشیدن را از پدرش یاد گرفته بود این طوری شد که برای اولین بار مواد مصرف کردم و بعد از سالها هنوز گرفتارم، مصیبت مواد یعنی از دست دادن آبرو، خانواده دوست زندگی و همه لذت های خوب دنیا به نظر من اگر انسان سر خود را در بین هزاران نفر از دوستان و آشنایان در لجن فرو کند بهتر است تا در دام اعتیاد بی افتد چون لجن ظاهر را زشت می کند و پاک می شود ولی اعتیاد ظاهر و باطن، خانواده دوستان و زندگی را به آتش می کشد و رهایی از آن سخت است و مواد مانند حیوان درندهای است که هر آن چیزی را که برای یک انسان محترم ارزش دارد را می بلعد در حالی که خود مصرف کننده آن را به چشم پرنده ای زیبا تصور می کند در آخر اینکه ۱۰ روز است پاک هستم و امیدارم بتوانم آن را حفظ کنم ولی به جوانان و نوجوانان پیشنهاد می کنم کنجکاوای در این مورد نکنند، اوقات فراغت خود را با ورزش پر کنید و خود را زرنج و جسور عاقل و بالغ از همه نظر ندانید نصیحت پدر و مادر را گوش کنید، و به پدر و مادرها هم می گویم

که با فرزندان خود دوست باشید، ویاد بگیرید از کسانی که اینگونه هستند تا فرزندانان دچار خلأ نشوند، و در آخر آرزو می کنم مواد در زندگی هیچکس وارد نشود.

مواد مخدر و ناامیدی کامل:

من و پسر خاله ام چند روزی است که در این کمپ هستیم من ۲۴ سال دارم و پسر خاله ام ۲۰ سال دارد ما را از زندان به این مکان آورده اند من به ۶ سال و پسر خاله ام به یک سال حبس محکوم شدیم به جرم فروش و مصرف مواد مخدر است، و این فرصت را برای ترک به ما داده اند و طبق قانون این فرصت را برای ترک به ما داده اند اینجائیم و گرنه ترک نمی کردم، نمی دانم برای چه زنده ام شاید فقط به خاطر مادر پیرم که چقدر اذیتش هم کردم پدر ندارم و در کل به ته خط رسیدم، از پسر خاله اش پرسیدم او هم گفت از کودکی پدر و مادر خود را از دست دادم و کسی بالای سرم نبود که کارم به اینجا کشید تقریباً ۱۰ سال هست گرفتار مواد هستیم، و زندگی برای ما دیگر معنایی ندارد، بارها اقدام به خودکشی کرده ایم؛ که در روی بدن آن‌ها به تعداد زیادی آثار جراحی خودکشی دیده می شد، آنچه از زندگی این دو جوان درک می شود این است که بدترین راه را در ابتدای کار انتخاب کردند و خود هم اعتراف داشتند که مواد مخدر راهی جزء بدبختی و مرگ به همراه ندارد و ما بجای انتخاب خوب راه مرگ و بدبختی را انتخاب کردیم.

اژدها یا تفریح

من علی ۴۷ سال دارم و دارای سه پسر و تا پنجم ابتدایی درس خوانده ام ۲۵ سال است مواد مصرف می کنم و دورهمی و با دوستان؛ ظاهراً به صورت تفننی شروع شد و این تفننی ۲۵

سال طول کشیده والان چند سالی هست به هر وئین کشیده شده هرچه داشتم را از دست داده ام کارم رانندگی بود، نمایشگاه و کارواش و... ولی هرچه داشتم دود شد و رفت، خانه، زندگی، همسر؛ که غیابی طلاق گرفت، و ظاهر و چهره ام که اینگونه تکیده شده دوستان و فامیل از دستم خسته شدند آبرو دیگر در بین آن ها ندارم، از دست مأموران فراری بودم دیگر هیچ جایی ندارم، چوب ختم بین همه تمام شده فقط خدا رو شکر در زندگی پسرانم مانده اند که آن هم بخاطر همت خودشان و مادرشان بود که الان دو تای آن ها کارمند و یکی بازاری شده که وقتی تصمیم جدی برای ترک گرفتم یکی از پسرانم مرا به اینجا آورد و هزینه ترک مرا هم داد این بار باید ترک کنم. به دیگران هم میگویم مواد بازی نیست بگیم تفنی و تفریحی مصرف می کنم گرفتار نمی شوم مصرف اول یعنی تکرار و وابستگی و بد بختی و گرفتاری در دهان اژدها

مصاحبه با افراد کمپ امید بهبودی:

محمد شغلش آجرپزی بوده دارای سه فرزند است از سیزده سالگی از طریق جوانان همسایه با مواد آشنا شده و زمان اولین مصرفش در همین سن بوده او تصور و نگاه خود را نسبت به اعتیاد اینگونه بیان می کند " وقتی که مواد مصرف کنم مثل یک نا بینا هستم مواد مانند آهن ربایی است که پشت گوش چسبیده باشد اعتیاد باعث شد چندین مرتبه اقدام به خودکشی کنم " محمد می گوید دوازده سال پیش با این روش ترک آشنا شدم پنج سال لغزش داشتم والان هفت سال است که پاکم او قدم اول را در یک جمله کوتاه اینگونه تعریف می کند: در مقابل مواد عاجزم حرفی که برای جوانان و والدین دارد این است که اعتیاد از سیگار شروع می شود تامشروب و حشیش و... از رفیق ناباب دوری کنید.

غلام متولد ۱۳۴۰ تا پنجم ابتدایی درس خوانده و شغلش کشاورزی است دوفرزند دارد دربیست و یک سالگی گرفتار مواد شده از طریق شوهرخاله اش مبتلا شده می گوید مقابل خواهر و مادر خود مواد می کشیدیم و آنها نمی دانستند. درباره تلقی و نگاه خود درباره اعتیاد می گوید اعتیاد مانند شیری است که روی گردن معتاد نشسته است می گوید از اعتیاد به هر جور بدبختی گرفتار شده است درباره لغزش خود می گوید وقتی خواهرم مرد دوباره به سراغ مواد رفتم غلام از جوانان و نوجوانان می خواهد که سیگار نکشند

علی متولد ۱۳۴۸ فوق دیپلم با شغل تاسیسات و متاهل است دو فرزند دارد یک سال و نیم است که دچار اعتیاد شده است از طریق دوستان و بچه های محل آلوده شده است می گوید اعتیاد مانند گولی می خواهد من و فرزندانم و کل زندگی مرا از بین ببرد مواد مخدر را مانند دینامیت می داند که منخرب و ویرانگر است علی رفتاری ها و بلاهایی را که اعتیاد به سر او آورده اینگونه توصیف می کند: "اعتیاد به من صد در صد آسیب رسانده است" درباره برنامه ترک خود می گوید در کمپ راهنما انتخاب کرده است والان هفت روز است که پاک است از او سؤال شد قدم اول را در یک جمله معرفی کن در پاسخ گفت "یعنی فقط برای امروز ان شاءالله" شاید منظورش این بود که فکر گذشته و آینده را باید رها کرد و فقط همت نمود زمان حال و امروز خود را مراقب بود درباره تسلیم و معنای آن که در قدم اول آمده می گوید تسلیم یعنی انتخاب زندگی و تولد جدید در پایان آرزو و خواسته خود را این گونه بیان می کند از خداوند متعال می خواهم عمر و عزت دوباره به من بدهد تا جبران پدر و مادر و خواهر و برادر و دور و نزدیک را کنم و دوباره با عشق و محبت و با جسم پاک و سالم در جامعه با موفقیت و سربلندی زندگی کنم.

حسین متولد ۱۳۴۷ کارمند و دارای مدرک دیپلم چهار فرزند دارد و در خانواده ای شش نفره بزرگ شده است در سن بیست و پنج سالگی با مواد آشنا شده علت اعتیاد و روی آوری خود به مواد را لذت طلبی در مورد جنس مخالف می داند می گوید اعتیاد یک بیماری مسری، مزمن و پیش رونده و مخرب انسانی و اجتماعی است مواد مخدر مانند یک حیوان وحشی و درنده است که به هیچ کسی رحم نمی کند. درباره گرفتاری ها و مصائبی که به علت اعتیاد گریبانگیرش شده می گوید اعتیاد یعنی ترور شخصیتی، اعتیاد عامل بی اعتمادی دیگران و عامل تزلزل در محیط گرم خانواده است اعتیاد سبب بی احساسی نسبت به خانواده و.. است درباره تصمیم خود به ترک اعتیاد می گوید با دیدن یکی از دوستان بهبود یافته خود تصمیم به ترک و حضور در کمپ گرفته است اکنون شش روز است که به تعبیر خود پاک است درباره قدم اول می گوید قدم اول در یک جمله یعنی آشنایی با بیماری اعتیاد و مفهوم عجز و مهمترین موضوع در آن همان آشنایی با بیماری اعتیاد است تسلیم هم به معنی عاجز بودن است یعنی عدم واکنش به هر چیزی حسین در ادامه درباره حال و هوا و احساسات خود در زمان اعتیاد و در زمان حال می گوید احساس وحشت داشتم والان احساس تنهایی می کنم خلاء درونی دارم و فعلا وسواس ندارم احساس گناه می کنم اهل دروغ و انکار بودم سعی می کنم دیگر آنگونه نباشم هنوز اجبار به مصرف به من فشار می آورد و احساس می کنم باید هر روز مصرف کنم صفت خود محوری را داشتم و اکنون هم دارم.



بازدید از درمانگاه جعفریه برای راه‌اندازی بخش ترک اعتیاد

به لطف و عنایت خداوند متعال و همکاری بیمارستان حضرت علی بن ابی طالب علیه السلام فضایی در درمانگاه شهر جعفریه در اختیار مجموعه بصائر قرار گرفت که ان شاء الله بتواند یک بخش ترک اعتیاد بارویکرد اسلامی در این مرکز راه‌اندازی کند که در بازدیدي که در تاریخ ۹۵/۸/۱۵ توسط اعضاء شورای پایگاه تخصصی بصائر و گروه تبلیغی فرهنگی شهید حاج جواد خداکرم صورت پذیرفت امکانات نرم افزاری و سخت افزاری مجموعه بررسی شد تا متعاقب آن با فراهم آوردن کلیه شرایط به امید خدا اوایل سال ۱۳۹۶ کار این بخش ترک اعتیاد شروع شود که در ادامه تصاویری از این بازدید ارائه می‌شود.



سایر فعالیت های پایگاه بسیج بصائر

برگزاری نمایشگاه لوازم التحریر ایرانی اسلامی

این نمایشگاه باهدف کمک به توزیع لوازم التحریر ایرانی اسلامی و ایجاد اشتغال برای یکی از بهبودیافتگان مواد مخدر که توسط پایگاه بصائر زیرساخت های لازم برای سم زدایی ایشان فراهم شده بود برگزار شد تا شخص بهبودیافته بتواند بلافاصله بعد از ترک مشغول کسب و کار گردد. این امر بهانه ای بود تا شخص بهبودیافته بتواند درصدی از وابستگی هایش به مواد مخدر را با سرگرم شدن در این کار بکاهد.

این نمایشگاه به مدت ۲۱ روز در فضای حیاط بیمارستان حضرت علی بن ابی طالب علیه السلام برگزار شد در این مدت طبق قرار انجام شده ۲۰ درصد فروش به عنوان حق الزحمه برای شخص اجرایی مدنظر گرفته شده بود.



ایجاد غرفه در نمایشگاه هفته دفاع مقدس سال ۱۳۹۵

با عنایت خداوند متعال پایگاه بصائر توانست سهمیه یک سنگر را در نمایشگاه یاد یاران برای پایگاه تخصصی بصائر دریافت کند که با برگزاری برنامه های متنوع مورد استقبال بی نظیر همشهریان قرار گرفت.



اهم برنامه‌های اجرا شده در این سنگر:

۱- برگزاری پنج نشست در مورد معضلات بازی های رایانه ای توسط استاد حجت الاسلام و المسلمین محمودی.



۲- برگزاری یک جلسه پیرامون فرصت ها و تهدیدهای رسانه برای استفاده والدین و فرزندان توسط استاد حجت الاسلام والمسلمین فروهر.





۳- برگزاری یک نشست پیرامون اقتصاد مقاومتی توسط حجت الاسلام والمسلمین

جانلو



۴- برگزاری یک نشست پیرامون ویژگی های جنگ هشت ساله و جنگ نرم توسط

حجت الاسلام والمسلمین خانی



۵- برگزاری مسابقه؛ ویژه کودک و نوجوان توسط هنرمند برجسته کشور

حجت الاسلام والمسلمین ربیعی



۶- حضور فعال اعضای شورا در محل و ارائه مشاوره به خانواده‌ها و دانش آموزان



۷- پخش بروشور پایگاه بصائر و تبلیغ چهره به چهره

۸- پخش جوایز برای دانش آموزانی که پیرامون معضلات فضای مجازی نقاشی و طراحی انجام می‌دادند.

۹- برگزاری جلسه شورای پایگاه در نمازخانه نمایشگاه و ارائه گزارش از بازدیدهای نمایشگاه توسط سرهنگ قدیری



اعزام کارشناسان آموزش دیده در دوره‌های پایگاه، به مساجد همراه با برگزاری نمایشگاه آموزشی پیشگیری از اعتیاد:



اعزام کارشناسان آموزش دیده در دوره‌های پایگاه، به مدارس همراه با برگزاری نمایشگاه

آموزشی

مقام معظم رهبری (مدظله العالی):

امروز اگر مسئولین نظام جمهوری اسلامی با مواد مخدر به سختی مبارزه می کنند، این یک جهاد بزرگ، یک حرکت بسیار عمیق در راه پیشرفت ملت ایران است.



گروه تبلیغی سردار شهید خداکرم (مبلغین طرح مدارس امین استان قم)

پیشگیری از اعتیاد: مدرسه ابتدایی، اعلایی ۱ و ۲



دبیرستان آیه الله خامنه ای مدظله العالی