

رهایی، آرامش

مؤلف:

لیاقعلی پور جنگیز

ناشر:

مرکز کرمان شناسی

سرشناسه: پورچنگیز، لیاقتعلی، ۱۳۹۰ -
 عنوان و نام پدید آور: رهایی، آرامش / مؤلف: لیاقتعلی پورچنگیز،
 مشخصات نشر: کرمان: مرکز کرمان شناسی، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۴-۰۵-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیا یادداشت: کتابنامه موضوع: اعتیاد
 موضوع: اعتیاد - درمان موضوع: اعتیاد - ایران - پیشگیری
 شناسه افزوده: مرکز کرمان شناسی رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۸۶۹ پ / H ۷۵۸۰۱
 رده بندی: ۳۶۲/۲۹۳: ۲۶۰۱۳۰۸ شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۰۱۳۰۸

عنوان کتاب: رهایی، آرامش
 مؤلف: لیاقتعلی پورچنگیز
 ناشر: مرکز کرمان شناسی
 حروف چینی، تنظیم:
 صفحه آرایشی: لیلا گهرگزی (مرکز کرمان شناسی)
 طرح روی جلد: مهدی جعفری
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۴-۰۵-۱
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱
 قیمت: ۲۷۰۰ تومان
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 چاپ و صحافی: چاپ کارمانیا

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

آدرس: کرمان - خیابان ابن سینا - مرکز کرمان شناسی ۳-۲۲۶۹۵۸۱-۲۴۱

فهرست مطالب

مقدمه‌ی ناشر	۹
مقدمه مؤلف	۱۱
سبک زندگی	۱۳
خانواده و اعتیاد	۱۴
وظیفه‌ی ما چیست؟	۱۵
نکاتی راجع به معتادان در حال ترک	۱۷
معتاد کیست و نشانه‌های عمومی اعتیاد چیست؟	۱۸
مراحل اعتیاد	۱۹
نشانه‌های عمومی اعتیاد	۲۰
چرا معتاد شدم و چگونه	۲۱
مدار پاداش یا مدار نیاز	۲۳
خانواده و اعتیاد	۲۵
کودکان آن گونه زندگی می‌کنند که می‌آموزند	۲۶
راستی کودک شما چگونه زندگی می‌کند	۲۷
سخن اول	۲۸
مهارت‌های زندگی چیست	۲۹
موارد کاربرد مهارت‌های زندگی	۳۱
الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی	۳۱

- ب (پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی ۳۱
- مهارت‌های ده‌گانه زندگی ۳۲
- نقش مادر در خانواده ۳۲
- نقش خانواده در تربیت فرزندان ۳۲
- تربیت چیست ۳۴
- نقش رهبری و هدایتی مادر ۳۴
- اندیشه‌های مدیریت ۳۷
- مهارت دوست‌یابی ۳۷
- عوامل خانوادگی در کم‌آبش به اعتیاد ۴۰
- الف) خانوادگی از هم کم‌آبش ۴۱
- ب (خانوادگی سخت گیر ۴۲
- پ) خانوادگی سهل گیر ۴۳
- ت (خانوادگی نابسامان ۴۴
- ث (خانوادگی بی توجه ۴۴
- ج (خانوادگی معتاد ۴۵
- عدم اطمینان به فرد پاک در بازگشت به مصرف مواد مخدر ۴۶
- اعتیاد چیست و معتاد کیست ۴۹
- الف) فرد وابسته و منکر اعتیاد ۵۵
- ب) فرد وابسته بدون انگیزه ترک ۵۵
- پ) فرد وابسته در شرایط هذیان و توهم ۵۶
- ت) فرد وابسته که نیازمند به تست منفی ادرار است ۵۶
- ث) فرد وابسته که متقاضی درمان به خاطر دیگران است ۵۷
- ج) فرد با انگیزه‌ی کافی برای درمان ۵۷

ترک و بهبودی	۵۹
جلوگیری از بازگشت بعد از ترک	۶۲
باورهای غلط اعتیادزا	۶۶
راهنما برای خانوادگی معتادین	۷۰
حربه‌های شخص معتاد	۷۲
عشق نابود شده است	۷۳
خودشناسی	۷۷
معالجه‌ی طولانی مدت	۷۷
نامه‌ی یک معتاد به خانواده‌اش	۷۹
عواملی که به ترک اعتیاد کمک می‌کنند	۸۱
علائم و سوسه کننده بعد از ترک	۸۱
عوامل فکری	۸۳
تغذیه‌ی ضعیف	۸۴
مدیریت ضعیف استرس	۸۵
غم، ناامیدی، افسردگی	۸۶
احساسات آزاد دهنده	۸۷
شرم	۸۸
عصبانیت	۸۹
حریمی برای دوستان معتاد قائل شدن	۹۱
خواب مصرف	۹۱
ترس	۹۳
مثبت اندیشی	۹۴
تفریح	۹۵

- مقاوم بودن ۹۵
- ایجاد یک برنامه‌ی پاک بودن ۹۶
- بهداشت مناسب ۹۶
- هدفمند بودن ۹۶
- ورزش کردن ۹۷
- وسوسه ۹۷
- رفتار مخدّر جویانه ۹۸
- ناگفته‌های یک معمار ۱۰۱
- آغاز رهایی ۱۰۵
- طرح پیشگیری از بازگشت به اعتیاد ۱۰۸
- فهرست منابع ۱۱۲

مقدمه ناشر:

به اذعان کارشناسان و دست اندرکاران حوزه‌ی مواد مخدر، سلامت اکثر اجتماعات در کشورها تحت تأثیر مواد می‌باشد. لذا راه حل‌ها می‌باید نیز از کلیه سطوح اجتماع (خانواده، همسالان، مدرسه، رسانه‌های گروهی و ...) استخراج شوند. برای دست یابی به نتایج مؤثر در مورد عوارض و آسیب‌های مصرف مواد آگاهی داشتن تک تک افراد جامعه ضروری می‌باشد. در این زمینه وظیفه‌ی اصلی کارشناسان مسئول ارائه اطلاعات شفاف و معتبر و ترغیب افراد به همکاری و گفتگوی سازنده در باره ماهیت مصرف مواد و عوارض فردی و اجتماعی آن در سطح جامعه است. هم چنین تلاش و گسترش برنامه‌ها و سیاست‌های پیشگیرانه مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی در راستای کاهش آسیب به موازات برنامه‌ها و سیاست تجربه شده در حوزه مقابله و مبارزه با مواد مخدر همواره بایستی مدنظر قرار گیرد.

پهنه و وسعت خدمات اجتماعی مصرف مواد مخدر از لطمه به فضاهاى عمومی به دلیل مصرف مواد در اماکن عمومی، ریختن سوزن‌ها و وسایل تزریق در ملاء عام، تا فعالیت‌های مجرمانه مرتبط با مواد و در مجموع کاهش امنیت عمومی گسترده است لذا این آسیب اجتماعی، تعداد زیادی از مردم را تحت تأثیر قرار داده و به طور روز افزونی در حال تعامل با سایر آسیب‌های اجتماعی و تبدیل شدن به یک تهدید ساختار شکن است. امروزه، اکثر لایه‌های اجتماعی در جامعه با نوعی فقر شناخت پیرامون پدیده مواد مخدر مواجه هستند. از آنجا که پیشگیری و کاهش آسیب بخش اصلی از پاسخ همه جانبه به مصرف مواد مخدر است و می‌تواند مکمل درمان و مقابله با عرضه باشد. کتاب حاضر حاصل چنین رویکردی است. نویسنده محترم ضمن مرور راه کارهای به کار گرفته شده در این زمینه تلاش نموده است که همواره در سراسر اثر گفتمان مسلط همان رویکرد پیشگیری مبتنی بر آگاه سازی پی گیری شود. در یک نگاه گذرا می‌توان اهداف بنیادین این اثر را در موارد زیر خلاصه نمود:

۱- عمده سازی آسیب اجتماعی اعتیاد در ابعاد فردی، اجتماعی، اقتصادی، ... و اثرات

ویرانگر آن.

۲- ارائه پیشنهادات مبتنی بر تجربه فردی نویسنده به منظور پیشگیری و درمان اعتیاد.

۳- نقش نهادهای اجتماعی از جمله خانواده در حمایت از معتادان در حال ترک، کارکرد

مهارت‌های زندگی در پیشگیری از اعتیاد.

در پایان امید می‌رود که جلب نظر دست اندرکاران حوزه آسیب‌های اجتماعی را بیش از

پیش فراهم آوریم.

مرکز کرمان شناسی

بهار ۹۱

www.ketab.ir

مقدمه‌ی مؤلف:

معضل اعتیاد یکی از مسائل نگران کننده بشر در قرن بیستم است. بیماری مرموز، پیش‌رونده و کشنده‌ای است که عاقبتی چون مرگ در انتظار بیمار است. و باعث بروز تغییراتی در تفکر، رفتار و احساس انسان می‌شود. بیماری که سال‌های سال از طرف پزشکان و متخصصان مورد بررسی قرار گرفته است اما هنوز دارویی با تضمین صد درصد برای آن کشف نشده است. کتاب‌های بسیاری در این زمینه نوشته و تحقیقات فراوانی نیز انجام شده است. با این حال حرف‌های ناگفته‌ی بسیاری در سینه‌ها مخفی مانده است. بهترین روش این است: بیمارانی که از چنگ اعتیاد نجات یافته‌اند به میدان بیایند و تجربه‌های ناگفته‌ی خود را برای دیگران به ارمغان آورند. شاید آنان بتوانند حرف‌هایی بزنند که مرجعی باشد بر زخم‌های کهنه‌ی دیگران. برای نمونه، خودم توسط یک معناد درمان و نجات افتم یکک‌المرد (معناد) به قول ما پاکی بالا، راهنمای من شد و من پاک شدم چون از مخدر خسته شده بودم.

زمانی که اسیر اعتیاد، این غول ویرانگر بودم تا زمانی که به پایان خط نرسیده بودم احساس نمی‌کردم که باید خودم را رها کنم. هر چقدر مصرف می‌کردم جواب نمی‌داد. چه مصرف می‌کردم و چه مصرف نمی‌کردم حالم بد بود. استرس، اضطراب، اضطراب و فراموشی را به وضوح حس می‌کردم و می‌دانستم که روزگaram رو به تاریکی است. آری من به پایان خط رسیده بودم. من بد حالی، بدبختی، حقارت و پستی را با تمام وجود حس می‌کردم. زیر نگاه‌های معصوم و سنگین خانواده‌ام بارها و بارها شکستم. من صدای شکسته شدن قلب دخترم مرحومه مقتوله زنده یاد شادروان سیمین را که می‌گفت: ای کاش پدر معناد نبود را بارها احساس کردم و هرگز فراموش نخواهم کرد و تکیه کلام دخترم را آویزه‌ی گوش نمودم و به همین دلیل کتاب اولم را با این نام منتشر نمودم.

به پایان رسیدن افراد معناد به این بیماری مهلک بسیار متفاوت است. یکی دست به خودکشی می‌زند، دیگری از خانه فرار می‌کند و یکی نیز دچار فساد اخلاقی می‌شود و...، همه‌ی بیمارانی را که من به آنها خدمت نمودم و ترک دادم، به پایان خط رسیده بودند که تصمیم به رهایی

گرفته‌اند. این جا است که فریاد می‌زنیم من به تنهایی نتوانستم ما همه با هم توانستیم. ما از مواد مخدر هیچ گونه استفاده‌ای نکردیم. او بود که هم استفاده کرد و هم سوء استفاده. ما طالب رهایی و آرامشیم. در این کتاب من درد کشیده با تمام وجود مشاهدات و تجربیات خود و رهجویانم را که حاصل یازده سال تجربه‌های شیرین و بدون مواد و دوازده سال تجربه‌های تلخ یا مواد را به رشته‌ی تحریر درآورده‌ام. امید که مفید و مشرثر باشد و راهنمای خوبی برای جلوگیری از اعتیاد، این بلای جان، مال و خانمان سوز باشد. چون گفته می‌شود یک معتاد بنویس صد نقطه جلوش بگذارد و نظر خود من خدمتگزار، دیواری کوتاه‌تر از دیوار معتاد نیست دلی شکسته‌تر از دل معتاد نیست، چشمی گریان‌تر از چشم معتاد نیست، چون معتاد برای به دست آوردن موادمش دست به هر کاری می‌زند یا همیشه خمار است یا نشه. و مترصد این است که از کجا مواد تهیه کند و کجا مصرف کند امیدواریم همه‌ی معتادانی که آرزویشان ترک است و راهش را بلد نیستند به حلقه‌ی کلاس‌های ۱۲ قدمی پیوندند و از مرگ حتمی نجات پیدا کنند زیرا دو راه بیشتر در پیش ندارند: باید مرگ و یا زندگی انتخاب نمایند و طبق روال برنامه سه اصل واجب روحانی را سرلوحه‌ی کار قرار دهند: و صداقت روشن بینی و تعادل. تنها شخص معتاد است که مردم برای زنده بودنش گریه می‌کنند و برای مرگش خوشحالی.

لیاقتعلی پورچنگیز

بهار ۱۳۹۱