



راهنمای ۲۱ روز در کمپ

مشارکت دکتر جواد اسماعیل پور

کتاب تمرین به دور اولیه از بیماری اعتیاد

ویژه مددجویان مراکز بهبودی اقامتی

(کمپ های بازروزی)

و بیماران در حال بهبودی تا ۱۰ روز باقی

www.ketab.ir

راهنمای روز در کمپ

نویسنده: دکتر عواد سید علی پور

ویراستار ادبی: فاصمہ سلطان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاب: اول - بهار ۱۳۹۳

بها: ۱۵۰۰۰ ریال

شماره: ۴-۸۸۰۳-۰۴-۹۶۴-۹۷۸

تلفن سفارشی: ۰۹۱۱۶۱۴۵۲۶۲

سامانه پیامک کوتاه: ۳۰۰۷۰۰۸۱۳۱۱۳۱

www.arameshezgity.blogfa.com : ۰۵۵

تقدیم به:

آسیب دیدگان اعتیاد؛

معتقدانی که به واسطه بیماری ناشناخته شان علوم دنیا را به
هواش کشاندند...

بیماران سم زدایی که با درد شان رموز کائنات را برملا کردند...

رهایندگان از اعتیاد؛

معتقدان برمال بودی و فالواده هایشان که در کنار تهارب پر
دردشان دانستیم و امروز اندم...

پیشکش صبوریه و نماز فاطمه و ایلای عزیزم که به
پشتوانه مضورشان تا دیدن مردم...

به روان پاک پدری مهربان و مادر که اول آموزگار (هاییم) از
وابستگی های ناسالم بود...

به قلب مهربان مادرم که اول بهانه برای وابستگی های سالم در
زندگی ام بود...

دانش‌نویشته‌های نگارنده:

از سال ۱۳۸۴ تا کنون که به لطف خداوند در حوزه درمان و بازتوانی اعتیاد تجربه‌های فراوانی را در کنار بضاعت اندک علمی کسب نمودم همیشه دغدغه بیماران اعتیاد را در دوران سم زدایی و اقامت در کمپ‌ها یا همان کانونها یا خانه‌های بهبودی و امروز کمتر بهبودی اقامتی داشته و دارم. دغدغه‌ای که فراتر از مشکلات جسمانی زمان قطع مصرف یا خماری بود؛ دغدغه‌ای فراتر از آنچه با نسخه‌های پیچیده و گاه‌آ آسیب زننده دارویی، مسبب می‌شود بسیاری از بیماران را کند و تا حدی متوقف می‌نمود؛ به دغدغه سم زدایی بدون درد و اتفاقی که قرار است در نبود مداخله دارویی و صرفاً مداخلات غیردارویی است. سعی می‌کنم با تجربه و علم در کنار هم با استفاده از فلسفه مرقی کمک یک معتاد به صورتی بگیرد و بعضاً نگرانی‌هایی که در فرآیند اتصال از سم‌زدایی به بهبودی اولیه رنج می‌دهد حقیر را بر آن داشت تا اندوخته‌های بیش از ۹ سال حضور در مراکز بازپروری و سم‌زدایی کار گروهی و درمان اعتیاد خویش را به صورت مکتوب و در قابل کتاب تمرین ۲۱ روز در کمپ به رشته تحریر درآورم. کتاب حاضر براساس اتفاقات احتمالی در هر روز و روایات نیازهای روانی بیماران در طول دوران بیست و یک روز طراحی شده و در هر روز با یک عنوان و هدف شروع و با بیان سوالات و باورهای غلط همانروز ادامه و با تجربه شخصی دست‌ان به‌بودی آمیخته شده و در آخر با باورهای درست جایگزین می‌گردد و نهایتاً با ذکر ان شاء الله به پایان میرسد.

تمرین این کتاب را به همه بیماران در حال سم زدایی و بهبودی و روان پاک توصیه می‌نمایم.

به امید رهایی همه اسیران در بند اعتیاد

دکتر جواد اسماعیل پور

بهار ۹۳

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
روز اول: آغاز پاکی	۸
روز دوم: شروع خماری؛ آغاز زندگی	۱۵
روز سوم: ادامه خماری؛ آغاز بی‌قراری	۲۰
روز چهارم: روز فرود خماری جسمانی	۲۴
روز پنجم: پایان خماری و آغاز حرکت به سمت بهبودی	۲۷
روز ششم: تلاش‌ها را بشناسیم	۳۴
روز هفتم: سوگواری و بهبودی	۴۰
روز هشتم: یادآوری بی‌مادی	۴۶
روز نهم: بی‌حوصلگی و تنهایی	۵۰
روز دهم: بیماری و دارو	۵۴
روز یازدهم: احساس گناه و سرمساب	۵۹
روز دوازدهم: ناصداقتی و دروغ	۶۵
روز سیزدهم: روابط با دیگران	۷۰
روز چهاردهم: بهبودی و روابط جنسی	۷۷
روز پانزدهم: کار و بهبودی	۸۳
روز شانزدهم: پیش‌بینی لغزش و پیشگیری از عود	۸۸
روز هفدهم: احساس خشم	۹۲
روز هجدهم: استرس و بهبودی	۱۰۰
روز نوزدهم: احساسات سازنده	۱۰۸
روز بیستم: شکرگزاری و تمرکز	۱۱۶

روز اول: آغاز پاکی

سلام دوست من، فوش آمدی! قدمت به روی چشم



ما دوستان را با هم بافته از اعتیاد امروز روز اول
 رهایی تو از سوزش من و رو بهت تبریک می
 گیم و از اینکه تو را در کنار خودمون می بینیم
 خدا رو شکر می کنیم آفرین بر تو که به
 دعوت دوباره خداوند به زندگی برگشتی بله دادی!!

با هر دلیلی که امروز اینجا اومدی امید داریم تصمیم آگاهانه
 برای قطع مصرف هر گونه موادی گرفتی باشی از همین امروز
 با کمک خداوند و نیروی گروه و جمع یاد بگیریم و تا همین صبر و
 تلاش بکنیم؛ ما همگی درد داریم اما در حال مرخصی از درد بیشتر
 به درد کمتر هستیم؛ از درد مواد زدن و در به دریه‌های آفرین درد
 فماری و قطع مصرف و شروع یک روز پاک...