

آنچه یک معتاد برای درمان باید بداند

مؤلف

سید علی بنی‌شاهی

www.ketab.ir

سر شناسه : بنی هاشمی، سید علی، ۱۳۴۱ -
 عنوان و نام پدید آور : آنچه یک معتاد برای درمان باید بداند / مولف سید علی بنی هاشمی.
 مشخصات نشر : تبریز: اختر، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۹۲۲-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یا ثبت : کتابنامه.
 موضوع : اعتیاد -- درمان
 موضوع : Drug addiction -- Treatment
 رده بندی کنگره : RC۵۶۴/۹۱۸
 رده بندی دیویی : ۶۰۶.۱۶۳۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۰۶۱۳۲



نشر اختر

آنچه یک معتاد برای درمان باید بداند

سید علی بنی هاشمی

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۶ / ۹۶ صفحه / قطع رقعی / ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۹۲۲-۷

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

فهرست

صفحه

عنوان

مقدمه..... ۹

فصل ۱

بخش ۱: پیشنهاد های روز اول ترک اعتیاد من به شما ۱۲

بهبودی کامل تنها با قطع مواد به دست نمی آید ۱۲

گام هایی که باید در روز های اول ترک اعتیاد بردارید ۱۶

مرحله اول: قبول کنید که یک معتادید ۱۶

مرحله دوم: بله خماری درد دارد ... پس دردی خماری را تحمل کنید ۱۸

مرحله سوم: با نوساناتی که در روح و جسم شما ظاهر می شود، کنار بیایید ۱۹

مرحله چهارم: افکار معتاد گونه را خاموش کنید ۲۲

مرحله پنجم: در جلسات انجمن ها شرکت کنید ۲۳

مرحله ششم: به فرآیند بهبودی اعتماد کنید ۲۵

بخش ۲: سازش با عوارض خماری ۲۶

۱: از مراجعه کردن به دکتر خودداری نکنید ۲۶

۲: از وارد شدن به چرخه مخرب اعتیاد پرهیز کنید ۲۸

۳: به خودتان بقبولانید که دردهای خماری موقتی هستند ۲۹

۴: در پیرامون محیط اطرافتان، یک دیوار محافظی نامرئی بسازید! ۳۱

۵: به جنگ اعتیاد بروید ۳۳

بخش ۳: راه های عملی تحمل خماری: ۳۴

- ۱- همینی که هم اکنون هستيد را بپذيريد..... ۳۴
- ۲- در انتخاب خود ثابت قدم باشيد..... ۳۵
- ۳- از کمک و حمايت ديگران نهايت استفاده را ببريد..... ۳۵
- ۴- تجديد تصميم کنيد..... ۳۶
- ۵- صبور باشيد..... ۳۷
- ۶- خداوند توکل کنيد..... ۳۷
- بخش ۴: نمازهاي بهبودي..... ۳۸**
- ۱- يك راه ماي خدا و شايسته پيدا كنيد..... ۳۸
- ۲- قدم برداريد..... ۳۹
- ۳- از تغييرات ناگهاني در زندگي رهيض كنيد..... ۴۰
- ۴- اجازه ندهيد استرس شما را از دستتان گمراه كند..... ۴۱
- ۵- به نيازهاي جسمي تان رسيدگي كنيد..... ۴۲
- ۶- براي خودتان يك برنامه هفتكي دقيق تدوين كنيد..... ۴۴
- ۷- آخرين پيشنهادهاي بهبودي من به شما..... ۴۶
- ۸- بهبودي تان را در اولويت قرار دهيد..... ۴۶
- ۹- «فقط براي امروز» را سر لوحه بهبودي تان قرار بدهد..... ۴۷
- ۱۰- سخت نگريريد..... ۴۸
- ۱۱- از گرسنگي - عصبانيت - انزوا و خستگي پرهيزيد..... ۴۹
- ۱۲- ساده بگيريد..... ۵۰
- ۱۳- «اين نيز مي گذرد» را همن الان حفظ كنيد..... ۵۱
- ۱۴- رها كنيد و به خداوند بسپاريد..... ۵۳
- ۱۵- و در نهايت زندگي كنيد و بگذاريد زندگي كنند..... ۵۴

فصل ۲

- ۱- توضيح و چگونگي کارکرد ۱۲ قدم ها:..... ۵۵
- ۲- آشنائي با قدم اول (۱)..... ۵۶
- ۳- پس در قدم اول به اين نتيجه رسيديد که:..... ۵۷
- ۴- ۵۸

۵۹		آشنایی با قدم سوم (۳)
۶۱		اصول روحانی قدم سوم «تسلیم، تمایل، اعتماد و تعهد»
۶۲		آشنایی با قدم چهارم (۴)
۶۴		ترازنامه اخلاقی قدم چهارم
۶۴		رنجش ها
۶۴		ترس ها
۶۵		روابط ها
۶۵		آشنایی با قدم پنجم (۵)
۶۷		اصول روحانی قدم پنجم
۶۸		آشنایی با قدم ششم (۶)
۷۰		آشنایی با قدم هفتم (۷)
۷۱		آشنایی با قدم هشتم (۸)
۷۲		اصول روحانی قدم هشتم
۷۳		آشنایی با قدم نهم (۹)
۷۴		آشنایی با قدم دهم (۱۰)
۷۵		آشنایی با قدم یازدهم (۱۱)
۷۶		آشنایی با قدم دوازدهم (۱۲)

فصل ۳

۷۹		آشنایی مختصر با انواع مواد مخدر:
۸۰		ماده مخدر چیست؟
۸۰		اعتیاد چیست؟
۸۰		تقسیم بندی مواد مخدر
۸۱		فرق بین مواد مخدر صنعتی و سنتی
۸۲		ماده مخدر هروئین چیست؟
۸۳		ماده مخدر کراک چیست؟
۸۴		ماده مخدر تریاک چیست؟
۸۵		متادون چیست؟

- ۸۵..... ماده مخدر مرفین چیست؟
- ۸۶..... ماده مخدر کوکائین چیست؟
- ۸۶..... ماده مخدر شیشه چیست؟
- ۸۷..... ماده مخدر حشیش چیست؟
- ۸۸..... ماده مخدر الکل چیست؟
- ۸۹..... ماده مخدر اکستازی «قرص اکس» چیست؟
- ۸۹..... ماده مخدر ال.اس دی چیست؟
- ۹۰..... ماده مخدر جی بی چیست؟
- ۹۰..... ماده مخدر جدر و «طلرناک» «برنز» و «نخ»
- ۹۱..... ماده مخدر بار «ت بیج»
- ۹۱..... ماده مخدر پان پراک در «آدامس»
- ۹۲..... ماده مخدر بی تی (B.T) چیست؟
- ۹۳..... داروی مخدر تریاک که خودش اعتیاد آفرین است!
- ۹۳..... قرص «ریتالین» چیست؟
- ۹۳..... ماده مخدر: برمو ۵، ۲ دی متوکسیر فنیترامین چیست؟
- ۹۴..... ماده مخدر کروکودیل چیست؟
- ۹۴..... ماده مخدر «اسپایس» چیست!

۹۵..... کتابنامه (منابع)

مقدمه نویسنده کتاب:

اعتیاد یک کلمه عربی است که از ریشه «عاد» گرفته شده، عاد به معنای چیزی را به عادت قبول کردن و چیزی را به عادت قبول کردن و به چیزی خو گرفتن است. معنی کلمه «مخدر» پرده و پوشش به چشم انداختن است که از ریشه مخدر گرفته شده است.

مواد مخدر شامل تمام موادی هست که روی مغز مصرف کننده اثر می گذارد و با ادامه مصرف عصبی و خو و رفتار و درک هماهنگی مصرف کننده عوض می شود و باعث وابستگی جسمی و روحی فرد به آن ماده می شود. مواد مخدر تنها به تریاک و هروئین و کاکائو ... گفته نمی شود، همانطور که در بخش آخر کتاب «انواع مواد مخدر» بنده اشاره ای مختصر وار به مواد کرده ام، الکل را نیز جزء مواد مخدر به حساب آورده ام، حتی قشای ضد افسردگی که با مصرف مداوم آن وابستگی ایجاد می شود، جزء مخدر هستند.

به هر حال فرقی نمی کند که مواد مخدر چه ماده ای است، به نظر من هر ماده ای که در مغز وابستگی ایجاد کند و اعتیاد به خود جلب کند جزء مواد مخدر به شمار می رود.

بدون شک اعتیاد یکی از بلاهایی است که همه انسانها به ویژه جوانان عزیز کشورمان را تهدید می کند. مثلث اعتیاد، خلاقیت را از جوانان ما گرفته است، پس نباید از کنار واژه اعتیاد به راحتی بگذریم. تجربه من از کلینیک های ترک اعتیاد به من نشان داده بسیاری از معتادان به دفعات زیادی تصمیم می گیرند که مواد مخدر را ترک کنند اما به جز اندکي انگشت شمار، بیشتر آنها در همان ابتدای راه دچار لغزش و شکست می شوند و دوباره وارد چرخه باطل مواد

می‌شوند، اطلاعات لازم و کافی در مورد ترک اعتیاد ندارند، بیشتر معتادها ترک اعتیاد را تنها در سم زدایی خلاصه می‌کنند و خیال می‌کنند اگر قطع مصرف نکنند دیگر برای همیشه پاک می‌شوند! اما این گونه نیست قطع مصرف بدون راهنما و شرکت در جلسات و انجام قدم‌های ۱۲ گانه صرفاً کاری بیهوده و بی‌ثمر است. شما باید با روش‌های علمی و اصولی ترک اعتیاد آشنا شوید.

همه این موارد بهانه‌ای شد تا من کتابی تحت عنوان «آنچه باید یک معتاد برای درمان بدانند» بنویسم به هر حال من کسی هستم که شغلم سال‌ها است مبارزه با بیماری خانمان سوز اعتیاد است و هیچ کس در زندگی به اندازه من با معتادان سرو کار ندارد. به نرات می‌توانم بگویم زندگی کردن با معتادان بهبود یافته یا در حال بهبودی، بدحس است از زندگی من تبدیل شده است. بودن در کنار معتادان پاک شده یا ناپاک، شنیدن خاسته‌ها و گوش دادن به حرف دل‌های آنها سبب شده که من اطلاعات فراوانی در مورد نحوه و چگونگی ترک اعتیاد به دست آورم من دردهای معتادان را از نزدیک لمس کرده‌ام و می‌دانم یک معتاد در روزهای اول ترک اعتیاد به چه چیزهایی نیاز دارد و باید در چنین مواقع حساس و بحرانی دقیقاً به چه کارهایی بپردازد و از چه کارهایی اجتناب کند.

ان شاءالله در آینده‌ای نه چندان دور، درباره انواع و اقسام مختلف مواد مخدر صنعتی و سنتی کتابی جامع خواهم نوشت. همین کتابی در مورد بیماری ایدز، این ویروس خانمان سوز به رشته تحریر در آوردم که به زودی به چاپ خواهم رساند.

امیدوارم این کتاب کم حجم ولی پر محتوا! هم برای خانواده معتادین و هم معتادانی که در حال ترک‌اند و بهبودی‌اند و یا معتادانی که در شرف ترک اعتیاد هستند، مفید و مثمر ثمر واقع شود.