

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**آنچه همسر یک معتاد
«باید» بداند**

مؤلف:

الهویردی زمینی‌فام



سرشناسه	: زمینی قام، الهویردی، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: آنچه همسر یک معتاد باید بداند/ الهویردی زمینی قام.
مشخصات نشر	: تهران: نوآور، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۴-۲۹۰۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: معتادان -- روان شناسی
موضوع	: معتادان -- روابط خانوادگی
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۱۲۸۵/۱۰۱ HV ۵۸۰
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۸۲۷۷۲۳

آنچه همسر یک معتاد باید بداند

مؤلف:	الهویردی زمینی قام
ناشر:	نوآور
شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
ناظر چاپ:	علی رضا نصیرنیا
نوبت چاپ:	اول- ۱۳۸۹
قیمت:	۲۸۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۴-۲۹-۲

نمایشگاه دائمی کتاب با تخفیف در:

مرکز پخش نوآور: تهران - خ انقلاب، خ فخرآزی، خ شهدای زاندارمری نرسیده به خ دانشگاه

ساختمان ایرانیان، پلاک ۵۸، طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۹۲-۶۶۴۸۲۱۹۱-۶۶۴۸۲۳۸۳-۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳

www.noavarpub.com

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

پیشگفتار.....	۵
بخش اول / شناخت افکار معتاد.....	۱۱
تاریخچه پیدایش مواد مخدر.....	۱۳
حس‌های پیکری در انسان.....	۱۴
افکار معتادگونه.....	۲۱
فریب‌کاری و خودفریبی.....	۲۳
مفهوم زمان.....	۲۶
انکار.....	۲۸
توجیه.....	۳۱
فرافکنی.....	۳۳
خود بزرگ‌بینی.....	۳۵
واقع‌بینی و کج‌اندیشی.....	۳۸
تأییدطلبی و خودمحوری.....	۴۳
عدم اعتماد به نفس معتاد.....	۴۶
الکل و الکلیسم.....	۵۶
درمان.....	۵۸
توقعات بیجا و وابستگی‌های عاطفی.....	۶۰

۶۲..... «عدم آگاهی از قدرت اعتیاد»

۶۳..... «تسلیم شو تا پیروز شوی»

۶۴..... نقص شهوت یا سکس (قویترین خود مخرب)

بخش دوم / خطاب به همسر معتاد..... ۷۱

۷۶..... «از نظر معتاد، اعتیاد او حد اعلای دوست داشتن اوست»

۹۶..... * تسلط بر امور (سلطه جونی)

۱۰۵..... دلوپس حوادث آینده نباشید

۱۰۶..... عشق درمانی

بخش سوم / واقعیت داستان اعتیاد..... ۱۱۱

داستان اعتیاد..... ۱۱۲

پیشگفتار

همه متخصصان فن، روان‌شناسان، روانپزشکان، پزشکان و صاحب نظران، اعتیاد را به عنوان یک بیماری روحی روانی با ویژگی‌های خاصی بیان می‌کنند و هر یک نظرات قابل توجهی را در این زمینه ابراز داشته‌اند.

اعتیاد، عادت مستمر و اجبار در مصرف مواد مخدر می‌باشد که یک بیماری مزمن و پیشرونده و بسیار پیچیده‌ای است که افکار و احساسات فرد مبتلا را تحت‌الشعاع قرار داده و باعث بروز مشکلات عدیده‌ای در زندگی فرد معتاد شده و بیشتر عوارض آن به صورت رفتارهای ضداجتماعی نیز دیده می‌شود.

در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها از طرف سازمان جهانی بهداشت واژه «سندرم وابستگی» به جای «وابستگی به مواد» قرار داده شده که دارای ویژگی‌هایی به شرح زیر می‌باشد:

۱- پیشرونده

۲- دغدغه ذهنی

۳- احساس عدم کنترل

۴- ادامه، علیرغم اثرات منفی مشهود

در تعریف کلمه اعتیاد در عرف عامه که همانا عادت داشتن به مصرف مواد مخدر است طبق تعریف فوق با ویژگی‌های ذکر شده وابستگی یا اعتیاد می‌تواند به شکل‌های دیگری غیر از مصرف مواد مخدر نیز صدق نماید. مانند اعتیاد کاری، اعتیاد به روابط جنسی، اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به استفاده از پیام کوتاه و قمار و.....

مثلاً مدیر بظاهر موفق موسسه‌ای که دائم ساعات کاری خود را افزایش داده و از درگیری فعالیت‌های کاری خود دست برداشته و تا سر حد بروز بیماری‌های جسمی متعددی از جمله اختلالات و امراض گوارشی، عدم تعادل در فشار خون، سر دردهای عصبی و اختلالات روحی و روانی پیشرفت نموده و کنترلی بر این رفتار نامعقول خود نداشته مبتلا به اعتیاد کاری بوده و دارای هر چهار ویژگی رفتاری فوق می‌باشد.

یا فردی که روابط جنسی خود را روز بروز گسترش داده و بر روابط جنسی خود می‌افزاید و حرص و ولع جنسی دارد، مدام ذهنی درگیر با مسائل شهوانی و جنسی دارد علیرغم تأثیر بر روابط شغلی و موقعیت خانوادگی محدودیتی را بر خود قائل نشده و گاهی نیز با مشکلات اجتماعی، قانونی و خانوادگی درگیر می‌شود ولی نمی‌تواند از عادت خود دست بردارد و همچنان در این الگوی رفتاری باقی مانده و دچار اعتیاد جنسی است.

پس تنها مصرف مواد مخدر، الکل و یا هر ماده شیمیایی دیگر

ملاک تشخیص ما از اعتیاد نمی‌باشد. هر رفتاری که به علت مداومت و عادت در آن به صورت پیشرونده بوده و دارای دغدغه فکری و ذهنی دائم و غیرقابل کنترل بوده و علیرغم اثرات منفی آن فرد نتواند رفتارش را متوقف نماید، دارای «سندرم وابستگی» و در اصطلاح عامه معتاد نامیده می‌شود. ولی بحث اصلی ما در این کتاب اعتیاد به مواد مخدر می‌باشد.

با توجه به آمار و ارقام معتادین کشورمان که هر چند آمار دقیقی در دست نمی‌باشد و بدون در نظر گرفتن افراد زیر بیست سال (در میان جوانان زیر بیست سال هم چه بسا افراد معتاد مشاهده می‌شود) با ده درصد تقریبی جمعیت، آمار معتادین به چهار میلیون نفر می‌رسد و هر روز شاهد صدها طلاق در اقصی نقاط کشور عزیزمان که حاصل عوارض اعتیاد، این بیماری رو به افزایش هستیم و چه فرزندان معصومی که بعلت فروپاشی کانون گرم خانواده‌هایشان سرگردان و دچار تنش‌ها و اختلالات روحی، روانی می‌شوند.

همسر فرد معتاد نیز از این قاعده مستثنی نمی‌باشد و روی سخن بیشتر با این همسران آسیب‌دیده از این بلای خانمانسوز بوده و سعی شده است بعد از شناخت این بیماری، شخصیت‌ها و افکار معتادگونه فرد معتاد به ارائه راهکارهای تجربه شده توسط متخصصین امر اقدام نمائیم و گره این مشکل را بدست شما

همسری مهربان و فداکار که روزی همین معتاد را عشق می‌ورزیدید باز نمائیم.

در این کتاب هیچگونه سعی در قربانی‌سازی شما بعنوان همسر یک معتاد نشده است بلکه با دیدی بازتر و نگرشی واقع بینانه می‌خواهیم زندگی شیرین‌تری را بدست خودتان بسازیم. بیائید دست یاری بسویش دراز کرده با عشق کافی، اراده‌ای قوی و عزمی جزم از گرداب بلایش برهانیم. زمانی‌که همسران پاروهای قایق عشقتان را بر زمین گذاشته شما به عنوان شریک زندگی او چرا پاروها را بدست نمی‌گیرید؟ در صورتی که مدعی هستید نزد فامیل و آشنایان تحقیر شده و مدت زمانی چرخ زندگی را بدست گرفته‌اید با نداری‌اش ساخته‌اید، با بیکاری‌اش کنار آمده، دچار خشم او شده بدخلقی‌هایش را تحمل کرده‌اید و....

او را به ایفای یک نقش قهرمانانه تشویق کنید و با دیدی عاقلانه و منطقی وجدان پسند بدور از هر گونه قربانی نمائی خویش کمکش کنید تا احساسات بی‌کفایتی و ناتوانی و بیماری خود را دور ریخته مجدداً پاروهای قایق عشقتان را بمانند روزهای اول زندگی بدستش داده بیش از پیش شاهد موفقیت‌ها بوده و کامیاب شوید.

در اینجا لازم است به افکار و روحیات بیمار توجه نموده از عمق بیماری او آگاهی پیدا نمائیم تا در درمان و بهبودی او قدم‌های درمانگر و مثمرتری بردارید.

«به همان اندازه که شما از اعمال و افکار معنادارگونه او در رنج و عذابید به همان اندازه او از افکار و اعمال شما نسبت به خود در رنج و عذاب است»