

به نام خدا

میوه ممنوعه

(رهایی از دام دخانیات، الکل، مواد مخدر)

نویسنده:

امید حیدری

سرشناسه	خیدری، امید، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	میوه ممنوعه (رهایی از مواد مخدر، الکل و دخانیات) //
مشخصات نشر	نویسنده امید خیدری.
مشخصات ظاهری	تهران: کتاب دانشجو، ۱۳۹۲.
شابک	۲۲۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۳-۳۸-۵۰۶۱-۶۰۰-۹۷۸
عنوان دیگر	فیفا
موضوع	رهایی از مواد مخدر، الکل و دخانیات.
موضوع	اعتیاد
رده‌بندی کنگره	مواد مخدر -- ایران -- مبارزه و کنترل
رده‌بندی دیویی	۱۳۹۲ م ۹ ج ۵۸۰/۷ HV
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۲/۲۹۳
	۳۴۱۰۲۳۰

محل فروش: نشر دانشجو

تهران، خیابان انقلاب، نیش خیابان فخر رازی، پلاک ۱۳۵۲

تلفن: ۶۶۴۹۳۱۶۵

عنوان کتاب: میوه ممنوعه

نویسنده: امید خیدری

ویرایش: زهره جهانگیری

صفحه‌آرایی: ه سوری (۲۵۰/۸۲۵/۹۱)

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ و صحافی: مبتکران

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۳-۳۸-۵۰۶۱-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست مندرجات

فصل اول: نقش مطالعه، خانواده و اجتماع بر نوجوان	۱۵
تأثیر مطالعه بر نوجوان	۱۵
نقش خانواده و مربیان در تربیت فرزندان	۱۶
اعتماد بیش از حد	۲۰
ریشه‌یابی عواملی که فرد را به سوی مواد می‌کشاند	۲۴
فصل دوم: مواد مخدر	۲۷
وضعیت مواد مخدر در حال حاضر	۲۷
تأثیر مواد مخدر بر روح و روان	۳۲
ماده‌ی مخدر	۳۹
تعریف مواد مخدر و اعتیاد	۴۰
دسته‌بندی	۴۲
سرعت مسمومیت توسط مواد مخدر	۴۳
آثار مواد مخدر بر مغز	۴۳
تأثیر مواد مخدر بر بدن انسان‌ها	۴۳
مواد روان گردان	۴۴
انواع گیاهان روان گردان	۴۴
شرح انواع مواد مخدر	۴۵
فصل سوم: راهکارهای ترک اعتیاد	۵۷
اولین قدم : تصمیم خودتان است	۵۷
چند توصیه‌ی مهم به خانواده‌های گرامی	۶۰
اصول طلایی برای رهایی از دام مواد مخدر:	۶۹
شرح ۱۵ اصل طلایی ترک مواد	۷۰
غرور کاذب	۸۴
پس از ترک مواد	۸۷

۹۳	فصل چهارم: راهکارهای ترک الکل
۹۳	ماجرای غم انگیز سهیل
۹۶	آثار مصرف الکل
۹۶	عوارض طولانی مدت مصرف الکل
۹۶	علائم ترک الکل
۹۷	عوارض الکل
۱۰۲	ترک الکل:
۱۰۵	اصول مهم و طلایی برای رهایی از الکل
۱۰۶	شرح ۱۲ اصل ترک الکل

۱۱۷	فصل پنجم: روش‌های ترک و رهایی از دخانیات
۱۱۷	تأثیر جدایی پدر و مادر بر نوجوان
۱۲۰	درباره‌ی دخانیات
۱۲۴	عوامل مختلف در اعتیاد به دخانیات
۱۲۴	عوامل اجتماعی
۱۲۴	عوامل خانوادگی
۱۲۶	عوامل فردی:
۱۲۷	فشارهای دوستان و همسالان
۱۲۷	راههای پیشگیری از دخانیات
۱۲۸	ترک دخانیات:
۱۳۲	نیروی درونی چیست؟
۱۳۵	اصول مهم و طلایی جهت ترک و رهایی از دخانیات
۱۳۶	شرح ۱۵ اصل مهم و طلایی جهت ترک و رهایی از دخانیات

۱۵۱	فصل ششم: اهداف مهم در زندگی
۱۵۱	قبل از ازدواج کاملاً پاک شوید و در مسیر بهبودی تلاش کنید:
۱۵۴	چه روشهایی در پیش برد اهداف در زندگی به ما کمک میکند:
۱۵۶	بیاییم مشکل را به فرصت تبدیل کنیم:
۱۶۰	قدرت ذهن

- مشورت کردن با انسانهای دانا و مورد اعتماد: ۱۶۱
- اعتماد به خداوند و کائنات: ۱۶۲
- نیروی برتر و نقش او در زندگی ما: ۱۶۳

فصل هفتم: تاریخچه دخانیات ۱۶۵

- نگاهی به تاریخچه توتون و تنباکو در جهان ۱۶۵
- تاریخچه سیگار در جهان ۱۶۷
- درباره گیاه توتون ۱۶۸
- تاریخچه قلیان ۱۶۸
- تاریخچه توتون و تنباکو و سیگار در ایران ۱۶۹

فصل هشتم: تاریخچه الکل ۱۷۱

- انسان از چه زمانی به نوشیدن الکل روی آورد ۱۷۱
- تاریخچه تولید شراب و آبجو در ایران ۱۷۳

فصل نهم: تاریخچه مواد مخدر ۱۷۵

- تاریخچه مواد مخدر در جهان ۱۷۵
- تاریخچه مواد مخدر در ایران ۱۷۸
- استعمار و ترویج تریاک در ایران ۱۸۲

فصل دهم: تریاک ۱۸۷

- درباره تریاک بیشتر بدانیم ۱۸۷
- نام ۱۸۸
- خواص درمانی ۱۸۹
- تاریخچه ۱۸۹
- روش مصرف (سیخ و سنگ) ۱۹۱
- سوخته تریاک ۱۹۱
- شکل ظاهری گیاه تریاک ۱۹۱
- تأثیر تریاک بر روی کورتکس مغز ۱۹۲

فصل یازدهم: حشیش..... ۱۹۷

درباره حشیش بیشتر بدانیم..... ۱۹۷

تاریخچه حشیش در جهان..... ۱۹۸

حشیش در ایران..... ۱۹۹

نام‌های دیگر..... ۱۹۹

درباره برخی داروهای مسکن بیشتر بدانیم..... ۲۰۱

مقامون..... ۲۰۲

فصل دوازدهم: شیشه..... ۲۰۴

درباره شیشه و عوارض آن بدانیم!..... ۲۰۴

دهان و مت..... ۲۰۶

مت و مغز..... ۲۰۷

تأثیرات فیزیکی مت..... ۲۰۷

کریستال مت در کشورهای جهان..... ۲۰۸

بررسی آثار مصرف شیشه..... ۲۰۹

فصل سیزدهم: انسان و معنویت..... ۲۱۵

رابطه عبادت با حفظ بهبودی:..... ۲۱۵

رابطه صداقت با پاک بودن:..... ۲۱۶

برندگان بازنده، بازندگان برنده..... ۲۱۸

کلام آخر این کتاب..... ۲۲۱

بنام خدای مهربان

میوه ممنوعه کتابی است که با زبان ساده و روشن از ماهیت اعتیاد و انواع آن، عوامل گرایش به اعتیاد و نیز روش‌های رهایی از آن می‌گوید. این کتاب نتیجه تحقیق و مطالعه نویسنده‌ای جوان می‌باشد، ویژگی برجسته و منحصر به فرد این کتاب بیان خاطرات و تجارب تلخ اما آموزنده مربوط به افرادیست که با بیماری اعتیاد دست و پنجه نرم کرده‌اند و صادقانه با نویسنده به گفتگو نشسته‌اند.

کتاب طیف‌های مختلفی از افراد، از نوجوان و جوان سالم، جوان معتاد و مبتلا به اعتیاد، مربیان، معلمان و کلیه افراد، در مراکز آموزشی، درمانی و بازپروری و... را در بر می‌گیرد.

با آرزوی موفقیت برای نویسنده آقای امید حیدری.

فرحناز نژادی

روانشناس و مدرس دانشگاه