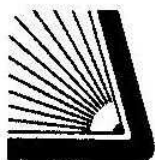


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبِالْحَقِّ نَسْأَلُكَ
وَبِالْحَقِّ نَسْأَلُكَ

ترک ندیجی یک دنیا

محمد قاسمی فاخر



انتشارات نفاری

سرشناسه	قاسمی فاخر، محمد
عنوان و نام پدیدآور	ترک تدریجی یک دنیا / محمد قاسمی فاخر
مشخصات نشر	تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۳۵۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	اعتیاد - درمان - مواد مخدر
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ق ۲۴ / HV۵۸۰۱
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۵۷۹۷۷

نام کتاب : ترک تدریجی یک دنیا
نویسنده : محمد قاسمی فاخر
نوبت چاپ : اول - ۳۹۵
شمارگان : ۵۰۰



انتشارات نظری

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص ناشر و محفوظ می باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید جمال الدین، آبادی (یوسف آباد)
نیش خیابان فتحی شفاقی، جنب بانک انصار، پلاک ۳۲، طبقه ۱، واحد ۱۷

همراه: ۰۲۱۹۰۱۳۹۴۵۵
تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵
پیام کوتاه: ۱۰۰۰۰۸۸۱۰۲۷۷۵

www.nashrenazari.com
info@nashrenazari.com

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱۰	پیش گفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۶	بخش اول.....
۱۷	روم مطالعه ی اعتیاد.....
۲۰	جایگاه یبوس در مدل اعتیاد.....
۲۴	تعاریف اعتیاد.....
۲۸	اعتیاد در طبقه ی ثروتمند.....
۳۰	اعتیاد در طبقه متوسط.....
۳۱	اعتیاد در طبقه فقیر.....
۳۶	بررسی اعتیاد از چند دیدگاه مهم روانشناسی.....
۳۶	دیدگاه ژنتیکی.....
۳۸	دیدگاه آسیب شناسی روانی رشد.....
۴۰	دیدگاه رفتاری.....
۴۲	دیدگاه شناختی - درمانی.....

۴۵	بخش دوم
۴۶	دلایل شایع اعتیاد
۴۸	دلایل عمومی
۵۸	دلایل اختصاصی
۶۶	اعتیاد پائمانی
۶۹	بخش سوم
۷۰	آشنایی مختصر با چند ماده مخدر رایج
۷۰	هروئین
۷۱	تریاک
۷۳	گروه حشیش و ماری جوانا
۷۶	مواد محرک سیستم عصبی
۷۹	مواد کند ساز سیستم عصبی
۸۱	توهم زاها
۸۳	مواد استنشاقی
۸۴	مواد نیروزا

سیگار و نیکوتین..... ۸۵

بخش چهارم..... ۸۷

ترک..... ۸۸

انواع ترک..... ۹۳

بخش پنجم..... ۱۱۱

فاکتورهای ترک..... ۱۱۲

۱- درک درمان..... ۱۱۳

۲- انزجار از مواد..... ۱۱۴

۳- بینش..... ۱۱۵

۴- مشاوره..... ۱۱۹

۵- ایمان..... ۱۲۱

۶- ترس..... ۱۲۳

۷- استمرار..... ۱۲۴

بخش ششم..... ۱۲۶

الف: جسم..... ۱۲۷

- ۱۲۸.....ب: روح و روان
- ۱۲۹.....ج: شخصیت
- ۱۳۵.....بخش هفتم
- ۱۳۶.....پاکی
- ۱۴۶.....لغزش
- ۱۵۲.....شبه لغزش
- ۱۵۵.....تحلیل لغزش
- ۱۶۷.....بخش هشتم
- ۱۶۸.....بزمردگی جنسی
- ۱۸۲.....بخش نهم
- ۱۸۳.....ترک برابر است با تغییر
- ۱۹۱.....تفاوت معتاد و بیمار
- ۱۹۹.....مثلث آتش
- ۲۰۲.....بخش دهم
- ۲۰۳.....پاکی در اعتیاد

۲۰۴..... فلسفه ی باکی

۲۰۶..... فیل در تاریکی

۲۰۸..... تست

۲۱۰..... منابع و آخذ

www.ketab.ir

درباره نویسنده

محمد قاسمی فاخر با بیش از ده سال سابقه پاکی توانست در اولین قدم موفقیت آمیز خود از انجمن پرستاری ایران به اخذ مدرک نسخه خوانی اقدام نماید. او علاوه بر این که «بهبار» کلینیک های تسلیم (درمان سوء مصرف مواد)، عاطفه و شبله بود، توانست به عنوان مددیار اعتیاد در کمپ های بهشت سبز برین و ندای حق یاران» زیر نظر سازمان بهزیستی خدمت کند. وی تجربی موفقیت آمیزی با جمعیت تولد دوباره داشت و توانست با اخذ مدارک علمی، مدرک ماتریکس (درمان مواد محرک و متوهم زا)، مهارت های زندگی، مددیاری اعتیاد، درمان بیماری های جنسی و کاهش آسیب در حور اعباد و هم چنین دریافت لوح دانش اعتیاد و مدرک بسیار معتبر مربوط به سازمان ملل دست به قلم شود و تجارب ارزشمند چند ساله ی خود را در قالب کتاب تقدیم دوستان علم دانش کند.

شما می توانید با شماره تلفن ۰۹۱۲۶۱۲۴۵۸۹ و یا آدرس انجمن پرستاری

www.mohamadfakher.com

Info@mohamadfakher.com

با او در ارتباط و نظرات ارزشمند خود را در پیش برد کتاب ارائه دهید.

پیش گفتار

هر چه زمان می گذرد اهمیت معضل تمام کشورهای جهان به نام اعتیاد بیش از پیش احساس می شود و اگر عراق نکرده باشیم کشور عزیزمان مصمم ترین کشور در جهان در جهت ریشه زدایی اعتیاد می باشد. امروز اعتیاد و پرتوهای مسموم آن تمامی افراد یک جامعه را می تواند مورد هجوم و تهاجم قرار دهد. و اگر از همان اوان کودکی مقابل آن تجهیز نباشیم به گناهان آن فرو خواهیم رفت. در صورت عدم اطلاع هر یک از ما در گرداب اعتیاد فرو خواهیم رفت و چه بسا نتوانیم از آن خارج و در آن دفن شویم. اهمیت مقابله با اعتیاد از آن جانشینی می شود که بدانیم بیش از هزار و سیصد هزار نفر مرگ مشارک با اولین صادر کننده ی تریاک یعنی افغانستان وجود دارد. و هر یک، کار مبارزه با کارتل های قاچاق و ورود مواد را سخت کرده و تا به امروز بیش از سه هزار شهید در مبارزه با مواد مخدر جان بر کف به آسمان پر کشیده اند. در نهایت با اطلاع از ضرورت مقابله و مبارزه با اعتیاد بسیج همگانی که شامل تمام ارگان ها، نهادها، مراجع مرتبط، مردم و ... نیازمند می باشد تا دست در دست هم در جهت ریشه زدایی اعتیاد گام برداریم.

اگر چه در برخی کشورها به دلایل مرتبط با قوانین آن کشورها مصرف مواد مخدر رایج، اما در کشور ما هیچ یک از انواع مواد اجازه تهیه و انتشار ندارد و طبیعی است که حق مسلم ماست تا در سلامت زندگی عاری از مواد داشته باشیم. در بررسی آمارها متوجه می شویم که بیش از

پنجاه درصد طلاق ها به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم با اعتیاد سروکار و همین اواخر برخی جنایت ها با محوریت مصرف مواد محرک و متوهم زا که شایع ترین آن ها «شیشه» است انجام گرفته است. این در صورتی است که امروزه شاهد خلق و ایجاد انواع جدیدی از مواد هستیم که در گوشه و کنار این زمین خاکی در حال قربانی گرفتن است. آگاهی از مضرات اعتیاد در هر نوع از مواد باید به یک اصل نهادینه شده و روز به روز باشد تا برخورد تهرهای زهرآلود آن در امان باشیم. هر یک از ما در هر نقطه از کشور در مسئول حفظ و اعتلای پرچم مبارزه با اعتیاد هستیم.

آن چه حائز اهمیت است آگاهی از این موضوع است که در ابتلا به اعتیاد هر یک از ما می توانیم نقش داشته باشیم. هر یک از ما می توانیم خود و یا دیگری را در معرض ابتلاء این معضل پیچیده قرار دهیم. پس باید با به کارگیری علوم پیشگیری خود را مجهز و به دست با این معضل شوم برویم. برخورد با اعتیاد می تواند انتظامی و درمانی باشد. در هر یک از این ابعاد به نیروی متخصص و آگاه نیازمندیم. بنابراین پانزده سال در آن تاوان سختی خواهد داشت و گاهی با مرگ فرد مبتلا به پایان خواهد رسید. آیا تا به حال فکر کرده اید اگر فردی از خانواده و یا آشنایان با شما برخورد کنند و از شما بخواهند اعتیاد را تعریف کنید چه می گویند؟

بنابراین اگر اهل مطالعه نباشید باید و موظف هستید که از اعتیاد و بروز آن، درمان و ریشه زدایی آن بدانید تا خود، فرزندان و دیگران را از ابتلا به اعتیاد مصون نگاه دارید. شما می توانید با شکر سلامتی خود به مبارزه با

اعتیاد پردازید و در هر نقطه از آن با علم و آگاهی توان رویارویی خود را در بالاترین سطح ممکن بیازمائید.

در کتاب پیش روی شما سعی داریم به طور کلی به این موضوع پردازیم و با یک بررسی کلی از اعتیاد بدانیم و آن را بشناسیم. برخی از پرتوهای آن را شناسایی و در صورت برخورد با آن بدانیم که باید چه کنیم. بنده را در صورت نگارش بهتر این کتاب و سایر کتاب هایاری بفرمائید. منتظر پیشنهادات شما هستیم.

محمد قاسمی فاخر

مددیار اعتیاد

مقدمه

آن چه از اعتیاد می دانیم می تواند هر لحظه تغییر کند. بنابراین ما نیز باید هر لحظه علم خود را نسبت به آن تغییر داده و هم زمان با آن تغییر می کنیم. یادمان باشد همیشه قاچاقچیان مواد مخدر یک قدم از ما جلوتر و قبل از آن که ما اقدامی کنیم آن ها طبع مردم را شناسایی و مواد مورد نظر مردم را تأمین می کنند. این بار ما دست به کار می شویم و گام به گام با اندوخته های علمی خود راه را برای سوداگران مرگ به چالش می کشانیم.

در کتاب به گروهی از افراد مراجعه می پردازیم که افراد در حال ترک نامیده و با برخی از آسیب های رایج ترک روبرو می شوند که به مداوای آن می پردازیم، تا علاوه بر مباحث پیشگیری به درمان پرداخته باشیم. در کتاب پیش رو به ذکر یکی از مهم ترین مباحث اعتیاد که ذکر فاکتورهای ترک می باشد می پردازیم. در واقع علاوه بر سطوح سه گانه پیشگیری باید بدانیم کسانی که قصد ترک دارند چگونه باید باشند تا از مسیری که انتخاب کرده اند رضایت کافی و کامل داشته باشند. سپس به آسیب غیر قابل انکار ترک که به لغزش تعبیر می شود پرده برمی داریم و با بررسی آن دست به مداوا می زنیم. بی شک این کتاب نمی تواند تمامی آن چه می خواهیم به خواننده منتقل کند اما سعی می کنیم به صورت کلی و اجمالی مهم ترین رویدادهای مربوط به اعتیاد را توضیح بدهیم. شما با خواندن این کتاب در خواهید یافت که اگر فردی از خانواده شما، دوستان

و یا حتی خود شما در دام اعتیاد بودید باید چه فاکتورها و ریز فاکتورهایی برای مقابله و پیروزی در اعتیاد داشته باشید.

در غیر این صورت بدون بستری مناسب و با داشتن خلاء آمادگی نسبی برای ترک اعتیاد پا در میدان ترک خواهید گذاشت و در آن با شکست روبرو خواهید شد. امروزه ترک به عنوان یک علم و ورود به آن نیازمند پیشتر بستری قابل مورد اطمینان است. در غیر این صورت در آن موفق نخواهیم بود. ترک هیچ گاه شبیه اعتیاد نبوده و نیست. اگر بی دلیل و بی مهابا دچار اعتیاد شویم باز قبل از ورود به ترک بستر مناسب آن را فراهم کنیم.

دیده و شنیده ایم بسیاری از افراد در سال ترک حتی با داشتن قدرت انگیزشی مناسب به علت ناآمادگی و به صورت یکباره پا در میدان ترک گذاشته و پس از طی مسیر کوتاهی مجدداً به اعتیاد کشیده شده اند. البته در این میان استثناء وجود دارد. آن چه حائز اهمیت است، دقت نظر در ترسیم مسیر ترک و ارزیابی آمادگی فرد مبتلا به اعتیاد می باشد. باید برنامه ریزی کنیم تا علاوه بر رشد مسیر پیشگیری صف بندی از بیماران در حال ترک که مجدداً به اعتیاد روی می آورند شکل نگیرد. اگر بتوانیم آثار زیان بار اعتیاد را در هر نقطه بزدا کنیم یک قدم به پیروزی نزدیک شده ایم. بنابراین نباید این نکته را فراموش کنیم که فرد تنها مصمم به ورود در مسیر ترک باشد. باید او را تا انتها مدیریت و به نقطه ای برسانیم که از او مطمئن و بهبودی کامل را در او مشاهده کنیم.

امروزه در سطح کلینیک های سرپایی شاهد مراجعه بیمارانی هستیم که بارها و بارها ترک کرده اند و روشهای متفاوتی را تجربه کرده اما در بررسی مجدد می بینیم که آن ها به علت فقدان فاکتورهای ترک و نا آمادگی دچار اعتیاد شده و با واژه ای مبهم که لغزش نامیده می شود به اعتیاد بازمی گردند. ما به هر دوی این اصطلاحات خواهیم پرداخت و هر یک را یکی پس از دیگری مورد باز تحلیل قرار خواهیم داد. کتاب پیش رو برای پزشکان، روانشناسان، مددکاران، مددیاران اجتماعی و افراد در حال ترک مناسب و می تواند چراغی اگر چه کوچک اما روشن در مسیر پریپیچ و خم اعتیاد و ترک آن باشد.