

«آگاهی نامه یاری گران قومس»

تقویت باورهای دینی، آموزش مهارت های زندگی و غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، از مهمترین عوامل

پیشگیری از اعتیاد به شمار می آید.

مواد مخدر در اصطلاح شرع مقدس اسلام:

در صدر اسلام، مواد مخدر و اعتیاد به گونه امروزی وجود نداشته است و در ادله نقلیه دلیل خاصی درباره مواد مخدر نداریم، اما به دلایل حسی و تجربی زیانها و مفساد اعتیاد به مواد مخدر محرز شده است، پس در می یابیم چیزی که برای بشر مضر و مفسده باشد از نظر شرع هم حرام است و در نتیجه شارع حکم به حرمت اعتیاد به مواد مخدر می نماید.

فلسفی حرمت مواد مخدر در اسلام:

شریعت اسلام حفظ عقل و سلامت آن را به عنوان یکی از مقاصد و اهداف عالی دستورهای شرعی مورد توجه قرار داده و هرگونه عمل و رفتاری را که به زوال آن می انجامد، تحریم کرده است. به بیان دیگر دین اسلام، هر چیزی را که موجب مسخ هویت انسان می شود و سلامت شخصیتی و شخصی او را به مخاطره می اندازد و زندگی متعارف و متعالی او را تحت تأثیر قرار می دهد، منع کرده است. حرمت تمسخر، حرمت غیبت، حرمت مسکرات و مواردی مانند آن، از جمله این احکام است که ارتکاب اینگونه اعمال می تواند به مسخ هویت انسانی افراد منجر شود و انسان را از رشد و تعالی دنیوی و اخروی باز دارد.

مواد مخدر در آیات قرآن کریم:

« وَ لَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ (بقره/۱۹۵) خود را به دست خود به هلاکت نیفکنید» اعتیاد به مواد مخدر یکی از بزرگترین مصادیق هلاکت و نابودی است که در آیه شریفه از آن نهی شده است. به تعبیر مرحوم علامه طباطبائی آیه شریفه اطلاق دارد و مقصود نهی از ارتکاب هر عملی است که موجب هلاکت و نابودی انسان شود. «وَ يَجْلُ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَ يَحْرُمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ (الأعراف/۱۵۷) پاکیزه ها را بر آنان حلال و پلیدها را بر آنان حرام می دارد.» شارع مقدس هر چیزی را که خبیث است و ضرر فاحش دارد حرام کرده است، و مواد مخدر با توجه به مضرات و آثار سوئی که بر فرد و جامعه و همه انسانیت از نظر روحی و جسمی دارند جزء خبیث ترین اشیا هستند. « قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَ الْبَغْيَ بَعْدَ الْحَقِّ (الأعراف/۳۳) بگو: خداوند تنها اعمال زشت را، چه آشکار باشد چه پنهان، حرام کرده است و (همچنین) گناه و ستم به ناحق را « إِثْمَ در این آیه شریفه نیز معنای وسیعی دارد و شامل هر عمل زیان آوری که به انحطاط انسان بینجامد و مانع رسیدن او به ثواب و پاداش نیک شود، می گردد، زیرا شکی وجود ندارد که مواد مخدر إثم بوده و در نتیجه حرام است.

نقش مذهب در بهداشت روانی

مذهب همواره در بهداشت روانی و تعلیم و تربیت آدمی و زندگی فردی و اجتماعی او منشاء خیر و نیکی بوده است. بر این اساس که جامعه از افراد خود انتظار دارد از دستورات دینی خود پیروی و با ایمان و اعتقاد کامل مذهبی زندگی کنند. احساس امنیت روانی بر تأمین سلامت روان انسان بسیار تأثیرگذار است و این احساس، خود ناشی از جایگاه مثبت اجتماعی اوست. از نشانه های روان سالم در انسان بالغ، داشتن ایمان قوی است. بسیاری از عالمان و فیلسوفان بر این عقیده اند که تنها مانع تحقق خواش های نفسانی، نیروی ایمان و باورهای دینی است.

افراد متدین، از مشکلات و پیشامدها نمی هراسند و با اراده محکم و توکل به خدا، شکیبایی پیشه می کنند و با علم و ایمان به حل مشکل می پردازند.

امام جعفر صادق (ع) صفاتی را برای شخص با ایمان بر شمرده است که آراستگی به این صفات، افراد را در برابر آسیب های روانی و اجتماعی مقاوم می سازد، از آن جمله اند:

۱. متانت و استواری در برابر حوادث؛

۲. صبر و شکیبایی در گرفتاری ها؛

۳. شکرگزاری در نعمت؛

۴. قناعت به روزی ای که خداوند داده است؛

۵. تحمیل نکردن خود بر دیگران؛

۶. تأمین آسایش دیگران با تحمل سختی ها.

پژوهش ها نشان می دهند نوجوانان با مبانی دینی و اعتقادی ضعیف،

به راحتی در گرداب مواد مخدر و روان گردان ها وارد می شوند.



معارفه جعفر معینیان به عنوان دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان از سوی استاندار سمنان.

آیین تکریم سرپرست سابق شورای هماهنگی استان صمد نریمان و معارفه جعفر معینیان به عنوان دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان در آذر ماه در سالن یادگار امام استانداری سمنان انجام شد.

هاشمی استاندار و رئیس شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر در این نشست به بیان مهمترین اولویت ها، مسائل و چالش های اعتیاد در استان پرداخت. ایشان با اشاره به سخنان مقام معظم رهبری مبنی بر جهاد اکبر در حوزه مبارزه با مواد مخدر افزود: امروز تمرکز بر اقدامات پیشگیرانه فرهنگی از ضروریات جدی و حائز اهمیت مقابله و مبارزه با مواد مخدر و برطرف نمودن است و باید در این حوزه اقدامات پیشگیرانه فرهنگی با استفاده از ظرفیت خانواده ها و متولیان امر فرهنگ در دستور کار قرار گیرد.

وی ادامه داد: در جنگ نظامی، تهاجم مشخص و درگیر مرزها هستیم و اما در تهاجم فرهنگی، تهاجم آرام، آهسته و خاموش بوده و در این نوع از تهاجم، تفکرات، اندیشه ها و مغزها، مورد هجوم دشمنان قرار خواهد گرفت و امروز در سطح جهان، پرچمدار مقابله و مبارزه با مواد مخدر، جمهوری اسلامی ایران است.

هاشمی با تاکید بر ضرورت حل معضل اعتیاد در سطح استان، نهاد خانواده، متولیان فرهنگی، مدیران اجرایی، موثرین و ذی نفوذان، نخبگان دانشگاهی و سایر گروه های فرهنگی، نقش تعیین کننده ای در حوزه مقابله و مبارزه با مواد مخدر و کنترل معضل اعتیاد اعلام نمود. وی روش فرهنگی، روش درمان، مبارزه و اشتغال بهبود یافتگان را ۴ مولفه پیشگیری و مبارزه با مواد مخدر و معضل اعتیاد اعلام نمود. همچنین ایشان بر برگزاری منظم جلسات شورای هماهنگی استان و کمیته های تخصصی و پیگیری مصوبات تاکید نمود.





مهارت‌های زندگی



منظور از مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های مواجهه با دسواری‌ها و مسائل زندگی است که به صورت تدریجی و با تمرین به دست می‌آیند.



مهارت حل مسأله

مهارت ابراز وجود (جرأت و رزی)

مهارت همدلی

مهارت درک مسئولیت اجتماعی؛



مهارت خود آگاهی هیجانی

مهارت احترام به خود



مهارت ارتباط مؤثر

پذیرش واقعیت

آمادگی برای ترک اعتیاد در پنج مرحله مهم

دلیل ترک اعتیاد را به خودتان یادآوری کنید.



تمام چیزهایی را که یادآور اعتیاد شما هستند از خانه، محل کار و مکان‌های دیگر دور کنید.



۲

به خانواده و دوستان خود اعلام کنید که قصد ترک اعتیاد دارید و از آنها تقاضای حمایت کنید.



۳

تلاش‌های گذشته‌ی خود را برای ترک اعتیاد بررسی کنید. اقدامات اثربخش یا بی‌فایده را شناسایی کنید.



۴

اهداف دقیق و قابل اندازه‌گیری را برای خودتان مشخص کنید. مثلاً روز خاصی برای آغاز ترک اعتیاد یا محدودیت‌هایی برای مصرف مواد مخدر.



۵

اصول پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های اولیه کودکی

دوران کودکی زمانی است که اهمیت شگرفی در تعیین مسیر آینده انسان دارد. تحقیقات بسیار زیادی نشان داده است که نحوه سپری کردن دوران کودکی می تواند پیش بینی کننده بزرگسالی انسان باشد. علیرغم مناقشات بسیار در طول تاریخ در خصوص نقش ژنتیک و محیط بر پرورش انسان، امروزه اهمیت هر دو عامل به خوبی مشخص گردیده و متخصصان تاکید می کنند تطابق شرایط تربیتی محیط با مشخصه های ژنتیکی و شخصیتی کودکان نویدبخش سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان در آینده بوده و منجر به کاهش مشکلات رفتاری در آنان خواهد شد. موسسه ملی سوء مصرف مواد (NIDA) هفت اصل پیشگیری از اعتیاد در اوایل کودکی (که از مرحله قبل از تولد و نوزادی تا گذار از مدرسه ابتدایی حدود ۸ سالگی تعریف شده) را تعیین نموده است. شایان ذکر است که این اصول مبتنی بر پژوهش های علمی است.

اصل ۱ (اصل کلی): مداخله زودهنگام در کودکی می تواند مسیر زندگی را در جهت مثبت تغییر دهد. سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای مشکل زا و چالش برانگیزی که در نوجوانی بروز پیدا می کند، ریشه در تغییرات رشدی دارد که در دوره های قبلی زندگی اتفاق می افتد، این دوره های قبلی زندگی حتی می تواند دوره قبل از تولد باشد. اگرچه پیشگیری در هر سنی می تواند موثر باشد، با اینحال تاثیر آن در مراحل اولیه زندگی انسان بسیار بیشتر است، زیرا در سالهای ابتدایی رشد انسان به سادگی شکل می گیرد و زندگی کودک می تواند به راحتی در مسیر مثبت قرار گیرد.

اصل ۲: مداخله زودهنگام در سنین اولیه کودکی می تواند هم منجر به افزایش عوامل محافظت کننده و هم کاهش عوامل خطر گردد. عوامل خطر شامل ویژگیهایی از کودکان و محیط آنها هستند که کودکان را در معرض خطر بالاتری برای مشکلات رفتاری مانند سوء مصرف مواد قرار می دهند. عوامل محافظت کننده نیز شامل ویژگیهایی هستند که راهبردهای مقابله ای کودکان و سازگاری آنان را ارتقا داده و از این طریق موجب کاهش عوامل خطر می شوند. همه کودکان معمولاً مخلوطی از هر دو عوامل محافظت کننده و عوامل خطر را دارا هستند. هدف مداخلات این است که توازن بین این دو گونه عوامل را به سمت عوامل محافظت کننده تغییر دهد.

اصل ۳: مداخله زودهنگام در کودکی اثرات طولانی مدت مثبت دارد. مداخلات پیشگیری اولیه از اعتیاد در دوران کودکی نباید مستقیماً به معرفی مواد و یا موضوعاتی از این دست بپردازد. مداخلات موثر در این دوران بر موقعیت ها و رفتارهایی متمرکز می شوند که بدو به نظر می رسد هیچگونه ارتباطی با سازگاری آینده وی در کودکی یا نوجوانی ندارد؛ با اینحال، همین مداخلات غیرمستقیم کمک می کنند تا شرایط را برای خودتنظیمی مثبت و سایر عوامل محافظت کننده فراهم نموده و در نهایت منجر به کاهش خطر مصرف مواد گردند.

اصل ۴: مداخله زودهنگام در کودکی بر طیف گسترده ای از رفتارها اثرگذار است.

حتی رفتارهایی که به طور خاص مورد هدف مداخلات پیشگیری از اعتیاد نیستند نیز از این مداخلات تاثیر می پذیرند. رفتارهای انسان (هم رفتارهای مثبت و هم رفتارهای منفی) به همدیگر وابسته اند. عوامل خطر سوء مصرف مواد ممکن است به طور همزمان منشا سایر مشکلات رفتاری و روانی کودک در خانه یا مدرسه باشد. به همین خاطر است که پیشگیری از یک رفتار نامطلوب می تواند تاثیری گسترده داشته باشد و مسیر زندگی کودک را از مسیرهای مختلف بهبود بخشد.

اصل ۵: مداخله زودهنگام در کودکی می تواند بر عملکرد بیولوژیک (زیستی) کودک تاثیر مثبت بگذارد.

فواید مداخلات زودهنگام کودکی تنها محدود به پیامدهای روانی و رفتاری نیست؛ بلکه تحقیقات نشان داده که این مداخلات حتی می تواند بر سلامت جسمانی نیز تاثیرگذار باشد. برای مثال، تاثیر مداخلات روانی بر میزان شاخص های زیستی استرس -مانند سطح کورتیزول- در کودکان تایید شده است.

اصل ۶: مداخلات پیشگیری زودهنگام در کودکی بایستی محیط های مجاور کودک را هدف قرار دهند.

در ابتدای زندگی، محیط خانواده مهمترین زمینه رشد کودک است و والدین بایستی مهمترین هدف مداخلات اولیه کودکی باشند. اما هرچه کودک بزرگتر می شود زمان بیشتری را در بیرون خانه به سر می برد و با محیط های بیرون مانند مهدکودک، پیش دبستان و دبستان در تعامل بیشتری است. مداخلات اولیه کودکی بایستی متمرکز بر نزدیک ترین محیط های کودک باشند، به نحوی که مداخلات بر روی محیط مجاور کودک منجر به اعمال تغییر بر کودک شود.

اصل ۷: تاثیرات مثبت مداخلات اولیه بر رفتار کودک موجب رفتارهای مثبت مراقبین بزرگسال و سایر کودکان شده و از این طریق محیط اجتماعی کلی نیز بهتر می شود.

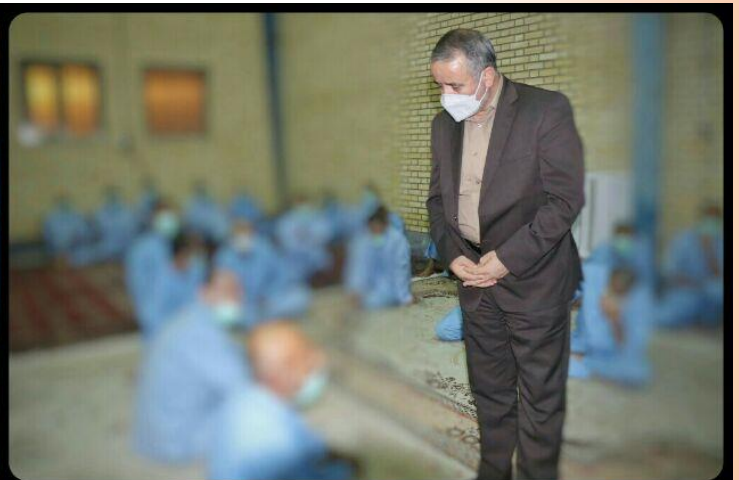
تغییرات رفتاری در کودکان و بزرگسالانی که با آنها در تعامل هستند به صورت متقابل تقویت کننده است. بهبود و ارتقای محیط خانواده یا مدرسه کودک در طول زمان باعث می شود رفتار اجتماعی کودک مثبت تر و سالم تر شود. این موضوع به نوبه خود منجر به تعاملات سازنده و مثبت بیشتر کودک با دیگران شده و در نتیجه محیط اجتماعی را بهبود خواهد بخشید.

راه اندازی مرکز نگهداری معتادان متجاهر استان در سمنان

با عنایت به بازدید استاندار و رئیس محترم شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان با همراهی مدیران مرتبط از مناطق آلوده حاشیة شهر در آبان ماه سالجاری موضوع جمع آوری و ساماندهی معتادین متجاهر در دستور کار شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان قرار گرفت و با هدف تسریع در اقدام، دستور جمع آوری و نگهداری معتادین متجاهر در فاصله زمانی حداکثر دو هفته توسط استاندار محترم صادر گردید.

در همین راستا کمیته درمان و حمایت های اجتماعی استان با حضور ریواده معاون محترم سیاسی امنیتی اجتماعی استاندار برگزار و هماهنگی های اولیه جهت راه اندازی مرکز صورت گرفت و پس از پیگیری ها و بازدید های انجام شده از مکان های مختلف، نهایتا سالن مدیریت بحران شهرداری سمنان واقع در پارک سیمرغ به عنوان محلی که بیشترین آمادگی و تناسب با استانداردهای لازم را داشته انتخاب گردید. در ادامه با همکاری دستگاه های مرتبط از قبیل داگستری، نیروی انتظامی، شهرداری، بهزیستی، دانشگاه علوم پزشکی، آموزش و پرورش، هلال احمر استان، سپاه استان و... نسبت به بهسازی ساختمان و تجهیز مرکز اقدام شد و با معرفی پیمانکار از سوی بهزیستی نسبت به راه اندازی و جمع آوری متجاهرین سطح شهر از تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ اقدام گردید که این روند با همکاری دستگاه های عضو ادامه خواهد یافت.

استاندار سمنان در بحث جمع آوری معتادین متجاهر در استان گفت: طی روزهای اخیر اقدامات بسیار خوبی به انجام رسید که لازم است همگان در این حوزه تلاش جدی داشته باشند و به هیچ عنوان معتادی بی سرپناه در سطح شهر و زیر پل ها استقرار نداشته باشند، همچنین اشتغال معتادان بهبود یافته پس از رهایی از دام اعتیاد، امری بسیار حائز اهمیت است که ضرورت دارد به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد تا با مدیریت مطلوب، شاهد بازگشت مجدد این افراد به دام اعتیاد نباشیم.





مراحل حل مسأله

باید مسائل را به اجزای ساده تر تبدیل کرد اما برخی مسأله‌ای ساده را با شاخ و برگ دادن های اضافی به مشکلات پیچیده تبدیل می کنند.



تجزیه و تحلیل



پس از این که راه حلی را مؤثر یافتید تحلیل نکنید و آن را به کار بگیرید اگر اشتباه بود در هنگام اقدام بازبینی نمایید



اقدام به موقع



تکریف مسأله



گاهی ما بی جهت نکاتی را که به اصل مسأله ارتباطی ندارد به آن ربط می دهیم و آن را پیچیده تر می کنیم.



بارس فکر



در مواجهه با مشکلات و مسائل، ذهن خود را رها سازید تا تمام راه حل های ممکن و عملی را برشمارد.



کودکانتان آرزوهایشان را به شما پیوند زدند. بایک تصمیم اشتباه آرزوی های آنها را نابود نکنید.

مسابقه پیشگیری از اعتیاد

۱- از دیدگاه امام جعفر صادق (ع) داشتن کدامیک از صفات زیر، انسان را در برابر آسیب‌های روانی و اجتماعی مقاوم می‌سازد؟

- ۱) صبر و شکیبایی در گرفتاری‌ها
- ۲) شکرگزاری در نعمت
- ۳) قناعت به روزی‌ای که خداوند داده است
- ۴) همه موارد

۲- کدامیک از موارد زیر جزو مهارت‌های زندگی می‌باشد؟

- ۱) حل مسئله
- ۲) ارتباط موثر
- ۳) درک مسئولیت اجتماعی
- ۴) همه موارد

۳- کدامیک از موارد ذیل در خصوص مراحل ترک اعتیاد صحیح نمی‌باشد؟

- ۱) از تمام چیزیهایی که یادآور اعتیاد شما هستند دوری کنید .
- ۲) دلایل ترک را به خودتان یادآوری کنید .
- ۳) نسبت به تلاش‌های خود برای ترک در گذشته، بی تفاوت باشید .
- ۴) به خانواده و دوستان خود اعلام نمایید که قصد ترک اعتیاد دارید و از آنها تقاضای حمایت کنید .

۴- کدام مورد در خصوص اصول پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال‌های اولیه کودکی صحیح نیست؟

- ۱) مداخله زودهنگام در کودکی می‌تواند مسیر زندگی را در جهت مثبت تغییر دهد .
- ۲) مداخله زودهنگام در کودکی اثرات کوتاه مدت دارد.
- ۳) مداخلات پیشگیری زودهنگام در کودکی بایستی محیط‌های مجاور کودک را هدف قرار دهند.
- ۴) مداخله زودهنگام در سنین اولیه کودکی می‌تواند هم منجر به افزایش عوامل محافظت‌کننده و هم کاهش عوامل خطر گردد.

۵- کدامیک از موارد زیر در خصوص مرحله بارش فکر در حل مسئله صحیح می‌باشد؟

- ۱) باید مسئله را به اجزای ساده‌تر تبدیل کرد.
- ۲) ذهن خود را رها سازید تا تمام راه‌حل‌های ممکن و عملی را برشمارد.
- ۳) پس از آنکه راه‌حل موثر یافته شد تعلل نکنید و آن را به کار گیرید.
- ۴) هیچکدام

شرکت کنندگان عزیز، لطفاً پاسخ سوالات مسابقه را حداکثر تا مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۵ به صورت یک عدد ۵ رقمی (از چپ به راست

به ترتیب سوالات ۱ تا ۵) به همراه نام و نام خانوادگی و کد ملی به شماره همراه ۰۹۰۱۷۸۷۰۴۰۵ پیامک نمایند .

به ۵ نفر از افرادی که به کلیه سوالات پاسخ صحیح داده جوایزی به قید قرعه اهدا خواهد شد.

(شایان ذکر است هدف از برگزاری مسابقه اطلاع‌رسانی و ارتقای سطح آگاهی مخاطبین عزیز در راستای پیشگیری از اعتیاد می‌باشد،

لذا شایسته است آگاهی‌نامه مذکور به دقت مورد مطالعه قرار گیرد.)