

جمعية الخيرية تعاافي

يدٌ ممتدة لمساعدة المدمن

إصدار علمي ثقافي دوري عن الجمعية الخيرية للمتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية - العدد الثاني (٢) ربيع الثاني ١٤٤٠ هـ - ديسمبر ٢٠١٨ م



أمير المنطقة الشرقية: هدف القيادة الرشيدة إعادة المتعافي لبنة صالحة في المجتمع

- اليوم الوطني 88 للملكة - للمجد والعلياء.
- رغم الوجود الكثيف للغرب .. كانت الاستجابة سعودية.
- الأمفيتامينات أكثر المخدرات فتكاً بالشباب.
- قصة متعافي : هكذا هُزم اليأس.



جمعية
تصافي
يدعمه لمساعدة الموهوبين

جمعية الخيرية تعافي

يدٌ ممتدة لمساعدة المدمن

إصدار علمي ثقافي دوري عن الجمعية الخيرية
للمتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية
" تعافي "

الإصدار (٢) ربيع الثاني ١٤٤٠هـ

هيئة التحرير

المشرف العام على الإصدار

مسند محسن القحطاني

رئيس التحرير والمدير التنفيذي

مبارك بن علي البارثي

سكرتير التحرير

صلاح عبد الرحمن الحاج

تعافي جمعية خيرية متخصصة للمتعافين من
المخدرات والمؤثرات العقلية تأسست عام ١٤٣٠ هـ .
- الدمام

ص.ب : (٦٠٤٢٥) الدمام : (٣١٥٤٥)

هاتف : ٠١٣٨٤٣٩٨٨٨ / فاكس : ٠١٣٨٤٣٩٧٧٧



غلاف العدد

٦

اليوم الوطني

١٢

أثر الصلاة والشعائر الإسلامية

١٤

أول ثلاث مرشدي تعافي
في العصر الجاهلي

١٨

الضغوط النفسية والقلق ألد أعداء
إنسان هذا العصر

٣٠

د. عبدالله الربيعه/تجربتي
مع التوائم السيامية

٤٠

المدمنون المجهولون

٤٤

من قصص المدمنين

٦٦

ماهي مادة الفلوكا؟



صاحب السمو الملكي الأمير
سعود بن نايف بن عبدالعزيز آل سعود
أمير المنطقة الشرقية

اهتم - بحكام هذه البلاد على مر العصور منذ المؤسس الملك عبد العزيز - يرحمه الله - بالمواطن ، وكرسوا جهودهم للاهتمام بفئة الشباب باعتبارهم عضد كل أمة وأملها ومستقبلها ، وواصل سيدي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز - حفظه الله - مسيرة أخوانه - يرحمهم الله - للحفاظ على تنمية البلاد وثرواتها البشرية خاصة فئة الشباب ، فلا يخفى على الجميع الجهود التي تبذلها حكومتنا الرشيدة أيدها الله للإرتقاء بهذا الوطن ليكون في مصاف دول العالم المتقدمة حتى ينعم مواطنوه بالحياة الكريمة في ظل الأمن والإستقرار والنماء بتوفير كافة سبل الحياة ورفاهيتها ، وأصبحت التنمية والتطور صفتان متلازمتان في كافة المجالات وهدفاً تسعى حكومتنا الرشيدة إلى ترسيخه خلال رؤية المملكة 2030 م.

لقد حرص أبناء هذا البلد على تقديم أعمال الخير وتسابقوا في ذلك، وكانت لهم شواهد عظيمة في مختلف أعمال الخير داخل الوطن وخارجه في دعمهم للجمعيات الخيرية، وهم بهذا يشاركون الدولة في كثير من أعمال الخير، وبما أننا بصدد الحديث عن هذه الجمعيات الخيرية، فإن لقيام جمعية تعافي بالمنطقة الشرقية دور كبير في مساعدة المدمنين من خلال دعمهم مادياً ومعنوياً.



وتعلمون أن للإدمان سلبيات كثيرة يجب معالجتها منها، الإقتصادية والإجتماعية والدينية والأمنية والتربوية والصحية والنفسية، ويدخل في معالجة ذلك معظم أجهزة وقطاعات الدولة.

وبهذه المناسبة كان لصاحب السمو الملكي الأمير نايف بن عبد العزيز - يرحمه الله - دوراً كبيراً وفعالاً في مكافحة المخدرات على المستوى الإقليمي والدولي، وترك بصمة دائمة في هذا الجانب ووضع استراتيجية قوية شملت الجانبين الأمني والصحي معاً لمحاربة هذه الآفة الدخيلة على مجتمعنا.

وكانت لتوجيهاته الكريمة - يرحمه الله - قبل أكثر من 35 عاماً نتائج ايجابية نجني ثمارها اليوم، وإنني استشهد بمقولته - يرحمه الله - عند بدء تأسيس مستشفيات الأمل بالمملكة و صدور توجيه وزارة الداخلية الذي يؤكد الرعاية بدلا من العقاب للمتعاطين للمخدرات حيث قال :

(إن علاج المدمنين ودمجهم في الحياة الطبيعية أفضل بكثير من معاقبتهم).

حقاً لقد كان الاهتمام بفئة الشباب ممن وقعوا في براثن الإدمان والعمل على رعايتهم ومعالجتهم أمر يؤكد مدى الاهتمام الكبير الذي يوليه ولاة الأمر - يحفظهم الله - لشباب هذا الوطن ، وتبع ذلك قيام الجمعيات الخيرية في هذا المجال ومنها جمعية تعافي التي ساعدت المدمنين ليعودوا أعضاء فاعلين في المجتمع وثباتهم على التعافي من خلال إسكانهم ومواصلة البعض لدراساتهم او توظيفهم وإعانتهم وإعانة أسرهم في كثير من متطلبات الحياة ، مما يستوجب علينا جميعاً دعم هذه الجمعيات سائلين الله عز وجل أن يجزي القائمون عليها خير الجزاء وأن يوفقهم في أعمال الخير والصلاح .

ونسأل الله أن يحفظ هذا الوطن ويديم عليه نعمة الأمن والإستقرار في ظل قيادتنا الرشيدة.





للمجد
والعلياء

اليوم الوطني ٨٨ للمملكة صفحات مضيئة من تاريخ المملكة

استطاع الملك "عبد العزيز بن عبد الرحمن بن فيصل آل سعود" بكفاح مستمر قرابة ثلاثون عاماً، أن يوحد المملكة العربية السعودية وتغيير اسمها من مملكة الحجاز ونجد وملحقاتها إلى الاسم الحالي (المملكة العربية السعودية)، وقام بتوحيد المدن والمناطق السعودية بعد الكفاح:

وحلت ذكرى اليوم الوطني الـ ٨٨ واحتفت المملكة بقيادة وشعباً بملكها خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله - بذكرى إعلان الملك المؤسس عبد العزيز - رحمه الله - توحيد هذه البلاد المباركة تحت راية (لا إله إلا الله محمد رسول الله) وأطلق اسم المملكة العربية السعودية عليها في التاسع عشر من شهر جمادى الأولى من سنة ١٣٥١هـ بعد جهاد استمر اثنين وثلاثين عاماً أرسى المؤسس - رحمه الله - خلالها قواعد هذا البنيان الشامخ على هدى كتاب الله الكريم وسنة رسوله الأمين - صلى الله عليه وسلم - لتنشأ في ذلك اليوم دولة فتية تزهر بتطبيق شرع الإسلام وتصدق بتعاليمه السمحة وقيمه الإنسانية في كل أصقاع الدنيا ناشرة السلام والخير والدعوة المباركة باحثاً عن العلم والتطور سائرة بخطى حثيثة نحو غد أفضل لشعبها وللأمة الإسلامية والعالم اجمع.

لذا كانت أحق بأن تكون (مملكة الإنسانية) عطفاً على كل ما قدمته وتقدمه للأمتين العربية والإسلامية.

وتشهد المملكة في عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله - ترسيخ الأمن والسلم الدوليين والنمو الاقتصادي العالمي، كما تشهد المملكة المزيد من المنجزات التنموية العملاقة على امتداد الوطن في مختلف القطاعات التعليمية والصحية والنقل والمواصلات والصناعة والكهرباء والمياه والزراعة والاقتصاد.

ومرت ذكرى اليوم الوطني الـ ٨٨ للمملكة وهكذا تمر السنوات وقيادتنا الحكيمة - أدام الله عزها - حريصة أن يكون هذا - البلد الأمين - في منأى عن الأزمات أينما كانت إقتصادية أو سياسية، فرغم ما يمر به العالم من مختلف الأزمات يظل وطننا الغالي في منأى عن ذلك بفضل الله ثم بفضل متانة وثبات وحكمة أصحاب القرار ودعمهم بالرؤى الثاقبة والتخطيط الاستراتيجي السليم والفكر المتزن الذي يقوم على دعائم لا ترام وعز لا يضام.

لقد حبى الله هذه المملكة بقدسيته وولدت أرضها نخبة من الرجال ليكونوا قيادة حكيمة كما وفرت لكل من يعيش على هذه الأرض نعمة الأمن والاستقرار والرخاء والطمأنينة، وخص الله هذا البلد الطيب بخصائص عديدة وكثيرة وفي مقدمتها أنها قبلة الإسلام والمسلمين.

ويسر مجلس إدارة وأعضاء جمعية تعلي في أن يتقدموا بالتهنئة إلى خادم الحرمين الشريفين الملك "سلمان بن عبد العزيز آل سعود" وولي عهد المملكة الأمير "محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود" وإلى أمير المنطقة الشرقية صاحب السمو الملكي الأمير "سعود بن نايف بن عبد العزيز آل سعود" ونائبه صاحب السمو الملكي الأمير "أحمد بن فهد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود" وللشعب السعودي بيوم توحيد المملكة، عاش الشعب السعودي وزاد تقدماً وازدهاراً وبركة.





أمير الشرقية يستقبل رئيس وأعضاء مجلس " تعافي "

استقبل صاحب السمو الملكي الأمير سعود بن نايف بن عبدالعزيز أمير المنطقة الشرقية في مكتبه بالإمارة، رئيس مجلس إدارة الجمعية الخيرية للمتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية "تعافي" بالمنطقة الشرقية، مسند بن محسن القحطاني وأعضاء مجلس إدارة الجمعية .. وفي بداية الاستقبال قدم رئيس الجمعية لسموه تقريراً عن أعمال الجمعية وبرامجها التأهيلية والعلاجية ومشاريعها في مجال التوعية والوقاية من اضرار المخدرات.

وأشاد سموه بما تقدمه الجمعية من جهود لمساعدة المتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية، مثنياً على الجمعية وبرامجها والجهود التطوعية للقائمين عليها، متمنياً لهم مزيداً من التوفيق والنجاح.

من جانبه عبر مسند القحطاني عن شكره لسمو أمير المنطقة الشرقية على ما تلقاه الجمعية من دعم ومتابعة من صاحب السمو أمير المنطقة الشرقية لمجمل أنشطتها وبرامجها، مما كان له الأثر الإيجابي في تميز الجمعية لأدائها في تنفيذ برامجها.



مذكرة تعاون بين نبراس وتعافي على دعم الدراسات ضد " آفة المخدرات "

جمعية
تعافي
الخيرية
بُدْمَتَّة لِلمسَاعِدَة المدمن

نبراس
nebras
المشروع الوطني للوقاية من المخدرات

وقع أمين عام اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات مساعد مدير عام مكافحة المخدرات للشؤون الوقائية رئيس مجلس إدارة مشروع "نبراس"، مذكرة تعاون مع جمعية "تعافي" للمتعافين من الإدمان بالمنطقة الشرقية ممثلة في الاستاذ مبارك بن علي الحارثي المدير التنفيذي للجمعية. وتهدف المذكرة إلى التعاون في مجالات الدراسات والبحوث المتعلقة بالتوعية ببرامج الوقاية من مخاطر المخدرات، وإتاحة الفرصة للاستفادة من التجارب بين الطرفين لتنفيذ البرامج والفعاليات التوعوية وتطوير البرامج الوقائية والتأهيلية والعلاجية المقدمة، وكذلك المساهمة في إعداد برامج تدريبية لإعادة تأهيل مرضى الإدمان، وتنمية مهاراتهم تمهيدا لدمجهم في حياتهم الخاصة ومجتمعهم. إن هذه الاتفاقيات التي توقعها أمانة اللجنة مع الجهات تأتي ضمن استراتيجية اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات ممثلة بالمشروع الوطني للوقاية من المخدرات "نبراس" ليكون مظلة للعمل الوقائي بالمملكة للإسهام والحد من مشكلة المخدرات من خلال العمل الوقائي والعلاجي، بموجب توجيهات وكيل وزارة الداخلية رئيس اللجنة التحضيرية عضو اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات الدكتور ناصر الداود. من جانبه، قال "الحارثي": تهدف هذه المذكرة إلى خدمة المتعافين من الإدمان بالمنطقة الشرقية، حيث تسعى جمعية "تعافي" للوصول بالمتعافين إلى طريق الحياة وضمان عدم انتكاسهم من خلال البحوث العلمية والدراسات وتنفيذ البرامج الوقائية والعلاجية المناسبة لتأهيلهم ودمجهم بالمجتمع.



جمعية
تعاافي
الخيرية

بُدِّ مُمْتَدَّة لِلسَّاعِدَةِ الْمُدْمِنِ

طريقك للتعافي

توعية وإرشاد
حماية ووقاية
علاج وتأهيل

ندعمهم لحماية أبنائنا من خطر الإدمان والمؤثرات العقلية

الهدف المنشود
VISION AIM

مقاولات عامة - استشارات هندسية
General Contracting - Engineering Consultant

هاتف: +٩٦٦ ١٣٨٥٢٢٢٢٤
فاكس: +٩٦٦ ١٣٨٥٢٢٢٢٦
جوال: +٩٦٦ ٥٠ ٥٩٠٧٩٧١
abualiami@outlook.com



ديرمابيت®

الخبرة في الجودة

- لفات عازلة للماء و الرشح و الرطوبة

- الواح حماية و معاجين

- طلاء بيتوميني و اكريليك لكافة

اعمال العزل



DWI, DERMABIT WATERPROOFING INDUSTRIES COMPANY LTD.

Head Office P.O.Box: 10308 – Jubail Industrial City 31961 – Saudi Arabia
Tel.: +966 13 341 0464 – Fax: +966 13 341 0481
E-Mail: dermabit@dermabit.com.sa
Website: www.dermabit.net

Riyadh Branch Tel.: +966 11 464 5988 – Fax: +966 11 463 4100

Jeddah Branch Tel.: +966 12 697 3309 – Fax: +966 12 697 6374

Al-Khobar Branch Tel.: +966 13 882 3986 – Fax: +966 13 887 8025

شركة صناعات المواد العازلة للماء ديرمابيت المحدودة

المكتب الرئيسي ص ب ١٠٣٠٨ - مدينة الجبيل الصناعية ٣١٩٦١ - المملكة العربية السعودية
تلفون: ٤٦٤ ٣٤١٠ ١٣ ٩٦٦ - - تليفاكس: ٤٨١ ٣٤١٠ ١٣ ٩٦٦
بريد إلكتروني: dermabit@dermabit.com.sa
الموقع: www.dermabit.net

تلفون: ٤٦٥٧٧٦١ / ٤٦٤٥٩٨٨ / ١١ ٩٦٦ - - تليفاكس: ٤٦٣٤١٠٠ / ١١ ٩٦٦

تلفون: ٦٩٧٣٣٠٩ / ١٢ ٩٦٦ - - تليفاكس: ٦٩٧٣٣٧٤ / ١٢ ٩٦٦

تلفون: ٨٨٢٣٩٨٦ / ١٣ ٩٦٦ - - تليفاكس: ٨٨٧٨٠٢٥ / ١٣ ٩٦٦

فرع الرياض

فرع جدة

فرع الخبر

أثر الصلاة والشعائر الإسلامية في منع الانتكاس الكحولي

إن العوامل النفسية والاجتماعية التي حققت الاقلاع الطوعي الجماعي والامتنال لأمر الله - حين نزلت آيات تحريم الخمر - هي بعينها العوامل نفسها التي استخدمها الاسلام لحماية مجتمع المدينة المنورة من الارتداد (الانتكاس) الى تناول المسكرات .

والعامل الديني هو الركيزة الأساسية التي تحمي الجماعة والأفراد من إغراءات العودة لشرب المحرم ..
فالحماية الحقيقية هي التي تقوم في جذر قلوب الرجال الذين تربوا على طاعة الله ورسوله.

” قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ، وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ .“ (١)

ويعتبر الإيمان هو حجر الزاوية في منع الانتكاس وأساس متين لبناء سور حماية الإقلاع على تعميق الإيمان والتقوى في نفوس المؤمنين مما يجعل قلب المؤمن متيقظا بذكر الله في شوق متزايد إلى مقامات ارفع ومراتب أرقى ، على أن الإيمان والتقوى تؤكد التعافي وتحمي من الانتكاس وهي الفائدة العظيمة التي يجنيها المؤمن من القيام بشعائر الإسلام كالصلاة والصوم والحج والعمرة وصلة ذلك بعلاج دوافع الشرب إن وجدت وزيادة النفور والكره للخمر وشاربيها.

الصلاة ..

كشرب الخمر، وفيها تأمل وطمأنينة لا تؤتي أكلها إلا بها.

ولا شك أن هذا الاطمئنان النفسي والروحي من أهم الفوائد التي يتقوى بها المؤمن المقلع عن الخمر فلا يضعف أمام إغراءات الشرب ولا ينهار تحت ضغوط الاعتماد العضوي والنفسي. الاطمئنان بذكر الله في قلوب المؤمنين حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الإيمان قلوبهم فاتصلت بالله يعرفونها ولا يملكون بالكلمات أن ينقلوها إلى الآخرين الذين لم يعرفوها لأنها لا تنقل بالكلمات إنما تسري في القلب فيستريحها ويهش لها .. ويستشعر الطمأنينة والسلام ويحس انه في هذا الوجود ليس مفردا بل أنيسا، فكل ما حوله صديق اذ كل ما حوله من صنع الله الذي هو في حماه.

وفي الصلاة ذكر باللسان وتكرار مستمر لآيات الفاتحة وللتكبير والحمد والتسبيح وفي أثناء ذلك الخشوع العميق ، وفيها أسرار روحية لا يستطيع العلم الحديث أن يسبر أغوارها ، لكن البحث التجريبي المعاصر يكتشف لنا بعض ما في الصلاة من فوائد نفسية وعلاجية . يتحدث العلماء الآن عن أهمية الاسترخاء والتأمل المتسامي في العلاج النفسي والجسمي وتأهيل المدمنين للانطلاقات من قيود الكحول والمخدرات . فقد ثبت بالدليل التجريبي إن المريض الذي يستغرق في التأمل مع تكرار الألفاظ المستقاة من عقيدته أو أي فكر يؤمن به تحدث له تغيرات نفسية وجسمية واضحة كالشعور بالأمن وتلاشي القلق والتوتر

يدرك الكل أهمية الصلاة وتوزيعها في أوقات اليوم واللييلة واستخدام الإسلام لذلك كخطوة حاسمة في مراحل تحريم الخمر .ونتحدث عنها الآن من وجهة مختلفة هي تثبيت المؤمن المقلع عن الخمر على جادة الطريق وتطهيره من دنس المغريات الكحولية . لا شك أن الصلاة هي أكثر العبادات تأثيرا في هذا المجال ، وهي العمود والركن الأساسي للإسلام ولا يمكن للإيمان أن يستمر في عنفوانه بدون إقامة الصلوات الخمس وهي العبادة التي بلغ من أهميتها أن المؤمن لا يسمح له بتركها حتى في أحلك الظروف وأصعب الأحوال ، وان كان في ميدان القتال والجهاد ، مثخنا بالجروح ، محاطا بالعدو الكافر المترصد من كل جهة ، أو حتى إن كان يحتضر على سرير الموت فإذا كان في وعيه فلا عذر له في ترك الصلاة وان آداها بأصبعه أو أوما بعينه أو أقام حركاتها في خياله وخشوعها بقلبه .

والقران يحدد بوضوح دور الصلاة في تطهير القلوب، فلا تنقاد للفواحش وتنظف السلوك، فلا يقوم بالمنكرات وتقوية الإرادة فلا تضعف أمام الإغراءات.

(اَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ) وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ (وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ) (٢)

ففي الصلاة خشوع وحياء من الله اذا ارتكب المؤمن كبيرة

القران الكريم وهي تتلى على أفراد من المسلمين، ومن غير المسلمين ومن الذين يعرفون اللغة العربية ومن أولئك الذين لا يعرفونها، برهن على أن الاستماع للقران يأتي بالاسترخاء النفسي والفيولوجي الذي يمكن قياسه بالأجهزة الدقيقة المتخصصة، وان استماع هؤلاء الأشخاص لقطع أدبية باللغة العربية لا يأتي بتأثير مشابه حتى بالنسبة لغير المسلمين وغير الناطقين باللغة العربية.

أما بالنسبة لتأثير شعائر الإسلام الأخرى كالصوم والحج فإننا لا نحتاج الى أن نسوق الأدلة على دورها الفعال في مساعدة المسلمين المدمنين على الإقلاع والحياة بعد ذلك بدون الكحول . فكل من عاش في بيئة إسلامية يعرف الكثير عن أقربائه من المعاقرين للخمر والمدمنين عليها الذين يجتنبونها تماما خلال شهر رمضان المبارك ، وكثير من هؤلاء يجد في شهر الصيام فرصة طيبة للإقلاع النهائي .

يقول المؤلف في دراسة قمت بها عن أهمية الإسلام في مساعدة من يدمن الخمر من المسلمين وجدت ان ما بين ٣١ شخصا ممن كانوا يدمنون الخمر هناك ٢٥ (أي ٨٠ ٪ من العينة) كانوا يتوقفون عن شرب الخمر تماما خلال شهر رمضان المبارك وان الستة أفراد الآخرين (يمثلون ٢٠ ٪ من العينة) كانوا يقللون من تعاطي الخمر كثيرا خلال الشهر المبارك . فكان هؤلاء يشربون قليلا من الخمر أثناء الليل ويحرصون على الصوم طول النهار ، فالامتناع عن الطعام والشراب وصلاة التراويح الجماعية ليلا وجو التقوى والسكينة في رمضان يعطي هؤلاء دافعا روحيا قويا لاجتناب الخمر او التقليل من تعاطيها (٣).

أما تأثير الحج والعمرة فأمر واضح كذلك حيث نشاهد في عالمنا الإسلامي الحديث يسافرون للحج أو للعمرة إما بدافع ذاتي او لظروف أخرى كاصطحاب والدة عجوز او البحث عن عمل في دول الخليج ويرجعون الى بلادهم وقد تبدلت أحوالهم وأصبحوا رجالا صالحين قد اقلعوا عن الخمر وتركوا أصدقاء السوء.

إن كان لهذه الشعائر والعبادات مثل هذا التأثير في بيئتنا المادية الحديثة التي بعدت كثيرا عن هدي الإسلام ونور النبوة فكيف بتأثيرها على المؤمنين في خير القرون والقران يتلى عليهم غضا مبينا والرسول صل الله عليه وسلم بين ظهرانيهم.

المراجع ..

حكمة الاسلام في تحريم الخمر
د. مالك بدرى

وانخفاض كبير في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي وجميع التغيرات الفسيولوجية الهامة المصاحبة للاسترخاء والهدوء النفسي كانخفاض استهلاك الأوكسجين وازدياد موجات الالفا (..) من الدماغ ، وكانت هذه الدراسات مشجعة بشكل جعل الحكومة الفيدرالية الأمريكية تمويل سبعة عشر مشروعا لأبحاث التأمل المتسامي للمساعدة في تأهيل المدمنين على الكحول بشكل خاص .إذن فالمدامنة الطويلة على الاستغراق في التأمل والاسترخاء والترديد اللانهائي لعبارة مأخوذة من تصور الفرد العقائدي والإيماني يأتي بالهدوء والطمأنينة والسكينة التي تقوي من بنيته النفسية فتؤهله للحياة بدون الكحول ان كان مدمنا ، او تخفف من قلقه وتوتره إن كان عصابيا ،أو حتى ربما تساعده على شفائه من بعض أسقامه العضوية .ويحدثنا الدكتور بنسون وهو صاحب أشهر كتاب في العلاج عن طريق الاسترخاء : بأنه لا يشترط في الاسترخاء المصاحب للتأمل العميق ان يكون المرء فيه مستلقيا على أريكة طبيب نفسي ، فالتمارين المستمرة يستطيع الإنسان أن يسترخي وهو جالس القرفصاء او وهو جالس في مكتبه او ماش ، أو حتى وهو يقوم برياضة الركض .

ورغم ما في الصلاة المكتوبة من أسرار لا تحيط بها مثل هذه الدراسات ، فعلى الأقل ومن هذا المنطلق المحدود فان للمؤمن خمس جلسات تأملية في اليوم والليلة يكرر فيها سورة الفاتحة بآياتها الشمولية سبع عشرة مرة وهو يستغرق في أعرق درجات التأمل ألا وهو التفكير في عظمة الله رب العالمين ، مالك الدنيا والآخرة والتفكر في آياته المنبثقة في الكون وفي الأنفس فيطلب منه الهداية والفران ، أما إذا اكتفى المصلي بالسنة المؤكدة بالإضافة الى الصلوات المفروضة فسيفرأ الفاتحة على الأقل ثمانيا وعشرين مرة في اليوم والليلة ، وسوف يكرر في صلاته عبارة (الله اكبر) حوالي مائة مرة بالإضافة الى المداومة على تكرارها ٣٣ مرة في دبر كل صلاة ، وقس على ذلك صلوات النافلة والتسبيح والتهليل الذي يلتزم به معظم المسلمين ، لذلك فان المسلم المقلع عن الخمر سيجد فائدة نفسية وروحية محسوسة من إقامة الصلاة حتى وان أداها بأسلوب ميكانيكي .

من الدراسات المهمة في هذا المجال ما قام به الدكتور احمد القاضي في ” عيادات اكبر ” في أمريكا - تأثير القران على وظائف الجسم البشري وقياسه بواسطة أجهزة المراقبة الالكترونية -

حيث برهن بأسلوب تجريبي على إن الاستماع إلى آيات

أول ثلاث مرشدي تعافي في العصر الجاهلي

إليك عزيزي القارئ هذا الموضوع مبينا الفرق بين مرشد التعافي في العصر الجاهلي ومرشد التعافي في عصرنا الحاضر، وطبعا هذا الحديث لا يدحض جهود مرشدو التعافي في عصرنا الحاضر ولا ينتقص من دورهم الفعال في مساعدة كثير من المدمنين، كما لا يعني ان هناك مرشدو تعافي في العصر الجاهلي بالمعنى والكيفية التي وجدوا بها الآن لكن ما ذكر في هذا الموضوع للاستفادة والطرافة مع فوارق عديدة.

نحن نفتخر بأن أول مرشدو تعافي على نطاق الشرق الأوسط في العصر الحديث ممن درسوا ذلك وتخصصوا كانوا من المملكة العربية السعودية من مستشفى الأمل بالدمام وتم ابتعاثهم إلى الولايات المتحدة الأمريكية .



* صلاح الحاج

اجتماعي .. وبالطبع لم يكن هناك مرشد ديني لأنه أصلا لم يبعث وقتها الرسول صلى الله عليه وسلم وبالتالي لم يكونوا (جماعة مسجد) .

أما قسم التأهيل والعلاج بالعمل فكان يتمثل في ركوب الخيل والسباق والرماية .. لا (جاكوزي) ولا (بيبي فووت) وكانت صالة الجمباز صحراء واسعة تشوي لضحات سمومها الوجوه ويجمد العروق زمهري بردها .

وكانت لمرشدي التعافي في ذلك الوقت رحلات ترفيهية لكن ليست مثل التي ينعم بها المتعافين اليوم، كانت الرحلات إلى البحر الأحمر او مرتفعات الطائف نظرا لجوها الجميل . باختصار كان (مجمع الأمل) في قلب وفكر كل منهم ومن هنا كان نجاحهم في التعافي بالإرادة والعزيمة .. ولنرى كيف كان تعافهم او بالأصح إقلاعهم عن تعاطي المخدرات ومن ثم دورهم في الإرشاد .

لكني اكتشفت مؤخرا أن هؤلاء لم يكونوا أول مرشدو تعافي ومثلما هي حضارتنا منذ غابر الأزمان كان هناك مرشدو تعافي في العصر الجاهلي او كما تصورت ذلك وهم لعبوا دور زملاؤنا المذكورين أعلاه وهم :

١. عبد الله بن جدعان .

٢. قيس بن عاصم .

٣. العباس بن مرداس .

ترك هؤلاء الخمر بعد أن غرقوا فيها ... تركوها بالإرادة فقط (كان الأمل مجمعا) في قلوبهم وكان منزل منتصف الطريق لهم عبارة عن شجرة ظليلة في وسط الصحراء لا تحدها أسوار ولا مجال لتلفزيون او كمبيوتر، ولم تكن هناك أسرة او بطانيات من الماركة الكورية، وليس هناك شروط للجلوس تحت الشجرة كما هي بمنزل منتصف الطريق .. لم تكن لهم برامج علاجية او تأهيلية ولا أثر للدكتور / زيد أو الدكتور / عمرو أو الدكتور / الليثي أو أخصائي نفسي او

ما صنعت البارحة ؟ فأخبروه بالقصة فحرم الخمر على نفسه ونذر أن يرشد شاربيها وينصحهم فكان لا يحتاج الى - بدل مشاركة او انتداب - حيث يركب فرسه من " الدرجة الأولى " إلى الطائف والقرى المجاورة يحاضر عن أضرار الخمر .

٣. مرشد التعافي العباس بن مرداس :

كان سيدي في قومه وهو أيضا ترك الخمر بالإرادة دون برامج علاجية او جلسات أسرية جماعية او فردية فقال : اكره أن أصبح سيد قوم وأمسي سفيهم ، وبما انه كانت له مكانة بين قومه فقد تبعه كثير من المدمنين على الخمر واقلعوا عن الشرب معه ومنهم إعرابي عمل (مساعد مرشد تعافي) وعندما سئل لماذا ترك شرب النبيذ ؟ قال : لا اشرب ما يشرب عقلي . هؤلاء مرشدو تعافي في العصر الجاهلي لم يضعفوا عند الإقلاع بسبب الأعراض الانسحابية ولم ينتكسوا فقد كانت إرادتهم أقوى من حبهم للخمر وكانت رادع لترك الإدمان وهم بذلك حرموا الخمر على أنفسهم قبل أن يحرمها الإسلام .

١. مرشد التعافي عبد الله بن جدعان :

كان ممن تركوا الخمر في الجاهلية وكان جوادا من سادات قريش، ومن أسباب إقلاعه أنه شرب مع أمية بن الصلت الثقفي ولما لعبت أم الكبائر بعقله ضربه على عينه فأصبحت عين أمية بن الصلت مخضرة فخاف عليها الذهاب، فقال له عبدالله بن جدعان : ما بال عينك ؟ فسكت فألح عليه فقال : ألسنت ضاربها بالأمس ؟

فقال : أو بلغ مني الشراب ما ابلغ معه إلى هذا ؟ لا اشربها بعد اليوم ثم دفع له عشرة آلاف درهم ، فقال : الخمر علي حرام لا أذوقها بعد اليوم أبدا .. وأخذ يجوب مجالس الخمر والخمارين وينصح ويرشد ويعدد مساوي الخمر ومضارها .

٢. مرشد التعافي / قيس بن عاصم :

هذا حرم الخمر في الجاهلية وأصبح مرشد تعافي، وسبب امتناعه عن تناول الخمر انه سكر ذات ليلة فقام لأبنته او لأخته فهربت منه فلما أصبح سأل عنها فقيل له : أو ما علمت

* مستشار إعلامي



طريقك للتعافي من الإدمان

دموية
تعافي
الخبرة
بدمعة واحدة للمساعدة المدمن

توعية وإرشاد
حماية ووقاية
علاج وتأهيل

ندعمهم لحماية أبنائنا من خطر المخدرات



شركة مسماك للإنشاء والتطوير المحدودة
MESMACK Construction & Development Co. Ltd.

www.mesmack.com





جمعية
الخيرية
تعافي
بدءاً من مساعدة المدمن

طريقك للتعافي من الإدمان

توعية وإرشاد - حماية ووقاية - علاج وتأهيل

ندعمهم لحماية أبنائنا من خطر الإدمان والمؤثرات العقلية



باب البيك للتجارة

للأعمال الخشبية والتصميم الداخلي

المعرض والمصنع ...

المملكة العربية السعودية - المنطقة الشرقية - القطيف - التركيبة الصناعية

ص.ب. 3592 الرمز 32624 - 7870 هاتف: 013 8242121 جوال: 0505909741

✉ dooralbaik@gmail.com



باب البيك للتجارة



dooralbaik_c

ان إنسان هذا العصر يعيش مناخاً سلبياً بالتهديد والخطر والفرع، وأصبحت الضغوط النفسية والقلق مارداً يسكن في أعماقهم وينتظر اللحظة المناسبة ليخرج في صورة غضب وصراخ وتشنج وتوتر، وهذا ما حدا بالعديد من الباحثين إلى المجاهرة بالقول إن هذا العصر هو: عصر الضغوط النفسية وقد أيدت بحوثهم ودراساتهم وجود علاقة ايجابية دالة، تشدد على أثر الضغوط النفسية على الجسد الإنساني ووظائف أعضائه، وان هذا الأثر يبدو واضحاً في الحالتين، الحزن الشديد والفرح الشديد.



العلاج بالاسترخاء

فابتدعوا عدة أساليب لعلاجها والتخلص منها أو التخفيف من حدتها وتقليل أثرها على صحة الفرد النفسية والجسدية، ومن هذه الأساليب العلاج بالاسترخاء.

أشار الدكتور / جويل اليكسي ١٩٩٢ مدير برنامج الطب السلوكي في جامعة لو سفييل .. شيكاغو ، عندما تحدث عن الضغوط النفسية وأثرها على الجسد الإنساني قال : إن الطريقة التي نمارس بها حياتنا ونصرف بها أمورنا يبدو أنها هي السبب الرئيسي في علتنا وإمراضنا النفسية والجسدية ، وان الضغوط النفسية التي نعاني منها هي العامل الغلاب في جلب أمراض القلب والشرابين والرئة والتشميع الكبدي والانتحار وحتى بعض أنواع السرطانات وجميعها مستولة عن وفاة العديد من الناس في مختلف بقاع الأرض عموماً .. وفي الولايات المتحدة خصوصاً ، وهذا ما دعا دول العالم المتمدن الى الإسراف في الإنفاق على علاج الشدائد النفسية ، حيث أدرك أصحاب الشركات الصناعية أهمية تخفيض الضغط النفسي

ما هو الاسترخاء :

الاسترخاء هو إزالة إحساس الفرد بالخوف من الشيء الذي يخاف منه أو يقلقه، إذا وضع الشخص في حالة استرخاء أثناء تعرضه لموقف مخيف فإنه لن يعاني تجربة الخوف أثناء عملية الاسترخاء أو التراخي.

يقول جوزيف وولبي :

إذا قمنا بوضع الفرد في حالة استرخاء أثناء تعرضه أو إدراكه لموقف مخيف فإنه لن يعاني حالة الخوف أثناء عملية الاسترخاء وذلك لان الخوف يصبح منهياً عنه بالتبادل.

الضغوط النفسية ألد أعداء الإنسان :

يؤدي استمرار الضغوط النفسية حتماً إلى حدوث أمراض عضوية، أي حدوث أمراض ذهانية أو نفسية جسدية تؤثر وتعطل وظيفة العضو المصاب.

وبرع المتخصصون في مجال الصحة النفسية في علاجها،

والمعتقدات الخاطئة التي يحملها الفرد المستهدف علاجيا بأخرى سليمة وصحيحة وكل كلمة تقال إلى المتعالج : تدل على معنى والمعنى له ارتباطات بمعاني أخرى لها أيضا مفردات تدل عليها والكلمات التي يريدها المعالج يسمعا المريض ويقبل بها ومن هنا تقبل عملية التبديل والتغيير في الاتجاه المرغوب والوصول إليه .

هذا ووجد العلماء إن الفرد عندما يسترخي فإن ذبذبات موجات المخ تبدأ بالتناقص، إن جميع الحالات العاطفية لها علامات يمكن معرفتها من نموذج أمواج الدماغ، كالغضب، الخوف، السرور، والحلم... الخ، التي تعطي أمواج ذات ذبذبات ونماذج خاصة، ويظهر أن حالة استرخاء العقل الواعي الظاهر، او حالة النشاط العقلي الواعي الظاهر المتدني تعطي إدراك فوق حسي أقوى وأوضح.

طرق الوصول إلى الاسترخاء الذاتي :

• تمارين التنفس العميق :

بالرغم من أن التنفس العميق أسلوب بسيط إلا أنه يعد القاعدة الأساسية لجميع مهارات الاسترخاء الأخرى، ففيه يتحرر الإنسان من التوتر عندما تتمدد الرئتان وتمتلئان بالهواء المخلوط بالأوكسجين وتدخل أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين إلى الحويصلات الهوائية.

عندما كان : ديفس مكاو : يطلبون من مرضاهم القيام بعمل تمارين التنفس العميق وجدوا أنها فعالة جدا في تخفيض مستوى قلقهم وتوترهم وشعورهم بالإرهاق وتقليل سرعة استئثارهم بل وحتى من درجة اكتئابهم .

إن فوائد ومزايا هذه الطريقة بالنسبة إلى المرضى سهولة إجرائها وإمكانية ممارستها في وقت وفي أي مكان للتخلص من التوتر او الشعور بالضغط النفسي ان يقوم الفرد بعمل تنفس عميق لعدة دقائق من (٣ - ٥) ثلاث او أربع مرات يوميا .

طريقة ممارسة التنفس العميق :

١. اجلس او قف منتصب القامة أو استلق على ظهرك، ضع نفسك في وضع مريح جدا شريطة ان يكون العمود الفقري مستقيما .

٢. ضع أحد يديك على بطنك والأخرى على صدرك.

٣. خذ نفسا عميقا من الأنف حتى يتمدد البطن ثم ادفع بيدك الموضوعه عليه، أما الصدر فيجب أن تكون حركته بسيطة خفيفة .

٤. عندما تتنفس تنفسا عميقا وقدر استطاعتك قم بوقف تنفسك واحبس الهواء داخل رئتيك لمدة ثوان قبل إن تزفره .

عند العاملين في مصانعهم وشركاتهم، وقد لاحظوا أن تخفيض مستوى الضغوط النفسية عند العاملين يؤدي إلى زيادة الإنتاج وتحسين نوعيته .

متى يكون العلاج بالاسترخاء مطلوباً :

تعتمد الإجابة على هذا السؤال اعتمادا كبيرا على العوامل المهيأة عند الفرد ، مثل : الاستعداد الوراثي ، والخبرات والتجارب السابقة ، والأوضاع الاجتماعية التي تحيط به وعلى الطريقة التي يتأثر بها بالضغوط النفسية وكيفية الاستجابة لهذه الضغوط، وعلى سبيل المثال فإن المزاج الفطري وخصائص الفرد السلوكية التي تلازمه منذ لحظة ميلاده هي التي تلعب دورا محمدا في طريقة استجابته لحالات الضغط النفسي، فبعض الأفراد نجد ان استجابتهم الفطرية تحمل في ثناياها قلعا أكثر مما هو عند غيرهم، وخبرات الفرد وتجاربه السابقة هي التي تدفعه إلى تعلم أسلوب يمكن أن يؤثر على تكييفه عند استجابته للضغط النفسي الذي خبره أو خبر أمثاله في وقت سابق ، فحفظ تلك الاستجابة وحفظ كيفية تأقلمه مع الشدة النفسية التي تعرض لها يساعده على الاستفادة من تلك الخبرة في التعامل مع الضغوط اللاحقة ، فعند تعرضه لاحقا لخبره جديدة ضاغطة أخرى فإنه يسترجع طريقة تفاعله السابقة وكيفية حله لعقدة ذلك الموقف ، فتقفز تلك الخبرة السابقة من جديد لتواجه المشكلة الحالية وتحلها بالية تدخل الرضا والراحة على ذاته .

إذا قمنا بعمل تمارين الاسترخاء الذاتي فإننا نستطيع التخلص من أعراض الضغط النفسي، في حالة الاسترخاء العميق حيث يتباطأ التنفس لتصل تعداد مراته من (٦.٤ مرات في الدقيقة) وتتباطأ ضربات القلب ليصل عددها الى (٢٤) دقة في الدقيقة، ويحدث انخفاض في ضغط الدم وفي معدل الاستقلاب، ويتناقص التوتر والشد العضلي، وتنقبض حدقتا العينين وتتوسع الأوعية الدموية المحيطية، مما يؤدي إلى ارتفاع في درجة الحرارة والشعور بالدفء خاصة في الأطراف

عندما يدخل الفرد في حالة استرخاء تام بعد ممارسته لتمرين الاسترخاء التي تقوم على أساس إغماض العينين والتنفس العميق وهو في نفس الوقت مازال واعيا، ففي حالة الاسترخاء العميق، فإن الفرد يمكنه خلال ذلك سماع صوت المعالج بدقة وحساسية ومن خلال الكلمات التي ينطق بها المعالج والتي تتخذ لنفسها مسارات معينة من خلايا المخ فكل كلمة لها حامل بيولوجي عصبي (مسارات عصبية ، مشابك ، أنشطة ، وسائط كيميائية) . وعلى اثر ذلك يحدث تعديل وتبديل في الأفكار



- الفوائد التي تحصل عليها من ممارسة تمارين الاسترخاء :
 ١. تقليل عدد ضربات القلب.
 ٢. تخفيض عدد مرات التنفس.
 ٣. تخفيض ضغط الدم.
 ٤. تخفيف التوتر في العضلات الهيكلية.
 ٥. زيادة مقاومة الجلد للأمراض والمؤثرات الخارجية.
 ٦. تخفيض مستوى القلق العام عند الفرد.
 ٧. تحسن قدرة الفرد على التركيز وتحسن من مستوى الذاكرة عنده.
 ٨. تخفف الأرق والإجهاد والتعب الذي يشعر به الفرد.
 ٩. تضاعف من ثقة الفرد بنفسه وتحسن فكرته عن ذاته.
 ١٠. تقاوم تراكم القلق عند الفرد.
- ٥. إبداء الزفير ببطء من خلال الفم مبرزاً شفطيك كما لو أنك تصفر صفيراً، إن إبراز الشفتين يساعد على التحكم بسرعة خروج الهواء، وبالتالي تعمل تلك الوضعية على إبقاء المر التنفسي مفتوحاً قدر الإمكان.
- ٦. تحسس البطن وهو يتحرك عند خروج الهواء من الرئتين.
- ٧. ابدأ دورة الشهيق . الزفير مرة أخرى مركزاً على صوت تنفسك وشعورك بالاسترخاء كلما تنفست أكثر وأكثر.
- ٨. تابع تمارين التنفس العميق لخمس أو عشر دقائق في كل جولة.
- ٩. عندما تتقن نمط سلوك الاسترخاء قم بممارسته عند الحاجة أي كلما شعرت بالتوتر والضغط النفسي.

إذن فالعلاج بالاسترخاء يعد من أفضل التدخلات العلاجية لحالات القلق والاكتئاب والضغط النفسي وذلك للأسباب التالية :

١. يمكن ممارسته في أي وقت.
٢. كلفته قليلة.
٣. نتائجها مؤكدة بفضل الله تعالى وتوفيقه.

المراجع ..

- معركة الإدمان - الطبعة الأولى للدكتور عبد الكريم قاسم أبو الخير

ناپاركو NAPARCO



NAPARCO
ناپاركو

NAPARCO



MANILA ABACA FIBRE ROPE



TIGER ROPE



POLY PROPYLENE ROPE



POLY PROPYLENE DAN
LINE ROPE



HDPE ROPES



AGRICULTURAL BALER TWINE



NYLON MULTIFILAMENT
TWINE



NYLON FISHING NET



P.O Box 13277, Dammam 31493, Dammam Ind. City II , Saudi Arabia

Tel : +966 13 812 2668, Fax : +966 13 812 1550

Email : info@naparco.com



إعداد * عبد اللطيف أحمد السيد | أثر الإدمان على الفرد والأسرة والمجتمع

الإدمان على الكحول والمخدرات مرض بدني نفسي اجتماعي، وتشير الدراسات والبحوث في مجال الإدمان إلى أن التعرف على المواد الإدمانية وتعاطيها يبدأ في سن المراهقة. ومن المعروف أن سن المراهقة هو مرحلة انتقال الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة ومن ثم تحمل مسئوليات الحياة.

المراهق يميل بطبيعة مرحلة النمو التي يعيش فيها إلى حب الاستطلاع والتمركز حول الذات وحب المغامرة، ويسعى وراء الملذات الحسية، والرغبة في اكتشاف الجديد والمثير في الحياة، وتلك الحالة تجعل المراهق يعيش أحوالاً نفسية متناقضة تتراوح بين التمسك بالأخلاقيات والقيم الدينية والأخلاقية من جهة والرغبة في ممارسات الخبرات الجديدة تحت تأثير الأصدقاء والمثيرات البيئية الخارجية من جهة أخرى.

ولذا نجد المراهق يسعى إلى ممارسة سلوكيات يشعر أنها تعطيها توكيداً لذاته الناشئة، والفهم الخاطئ لمعاني الرجولة ويظهر ذلك في ممارسة بعض السلوكيات السلبية مثل قيادة السيارات بشكل خطر وتدخين السجائر وممارسة الجنس الذاتي أو الغيرى وتعاطي المخدرات.

ونظراً لأن مرحلة المراهقة تتيح للمراهق اكتشاف الجوانب

الجنسية في الحياة، فيرتبط بأصدقاء وجماعات مختلفة يجد نفسه فيها ويوحد داخلها بأسراره الشخصية التي يخجل من التعبير عنها في محيط الأسرة والمدرسة. هنا يبدأ تأثير الأصدقاء ولأن (الصاحب صاحب) كما هو معروف فقد يدفع الصاحب إذا كان سيئاً بصديقه إلى طريق الغواية والإغراءات، ويدعم ذلك التوجه السلبي برغبة بعض المراهقين في الشعور بالاستقلالية والتحرر من القيود الأسرية والتمرد على القيم، كما يبدو على المراهق أحياناً ملامح من عدم الاستقرار والتوتر والميل إلى الجدال والعناد وسرعة الغضب والخجل. وتلك السمات في مجملها تدفع بعض المراهقين إلى التدخين وتعاطي المواد المخدرة بدافع التجربة وسواء تم التعاطي تحت تأثير الأصدقاء أو بالتجربة الذاتية يكون المراهق قد عرض نفسه للتسمم المبكر الناشئ عن تعاطي المواد المخدرة المؤثرة في الحالة الذهنية، وهو

مع طبيعة مرحلة المراهقة ، ومع زيادة جرعات تعاطي المخدرات يزداد التسمم يوماً بعد يوم ، فيضطر الى زيادة الجرعة للوصول إلى نفس الأثر بشعور اللذة الذي شعره في بدايات التعاطي . هنا تتغير مشاعره العاطفية تجاه والديه ، وأفراد أسرته ، ومجتمعه المدرسي تحت تأثير الخوف ومشاعر الذنب ، ويصبح الإدمان مشكلة شخصية تتمثل في الاعتماد الجسدي وما يصاحبه من نتائج نفسية وسلوكية واجتماعية ، وتظهر الحاجة إلى المال لشراء المخدر ، وقد يضطر للسرقه من منزله أو من خارجه ، وقد يتعرض للفصل من المدرسة لعدم التوافق مع المجتمع المدرسي ، وتوجد حالات كثيرة من المدمنين تم فصلهم من المدرسة دون علم الأسرة لوقت طويل لان المدمن يتحایل على فصله بالخروج مبكراً والعودة متأخراً في المساء بدعوى المذاكرة مع الأصدقاء ، وفي حالات كثيرة تكتشف الاسرة خديعة الابن عندما يتعرض لطائلة القانون ، وبذلك يكون المراهق قد هبط بالتدريج إلى قاع عالم المخدرات ، ويحتاج إلى تدخل علاجي منظم وبدون حصول المدمن على العلاج في برنامج علاجي بأحد مستشفيات علاج الإدمان يظل ومعه الأسرة في دوامة لا تنتهي من المشكلات المؤلمة .

أهم المشكلات التي يسببها الإدمان

من منزل والدية ، أو تتقبل الأسرة وجوده معها على ألم ومعاناة واذا كان متزوجاً قد تطلب الزوجة الطلاق أو تذهب الى بيت اهلها .

٦. يكتسب المدمن سلوكيات سلبية نتيجة إدمانه مثل الكذب والاندفاع والمراوغة والسرقه والتحایل لاقتراض المال وعدم الوفاء بالدين ، وعدم الوفاء بالوعد .
٧. اضطراب المشاعر النفسية تجاه الآخرين ، فيميل المدمن إلى العزلة واجتناب أسرته وجيرانه وأقاربه وتظهر لديه مشاعر انخفاض صورة الذات . وتظهر احياناً الميول الانتحارية .
٨. ضعف الوازع الديني والتوقف عن تأدية العبادات ، مما يتسبب في ضعف الجانب الأخلاقي والقيمي بكل نتائجه غير المستحبة .
٩. التورط في شبكة علاقات واسعة مع أشخاص مدمنين تضغط عليه وتقف عقبة في سبيل تعافيه مما تعرضه إلى المشكلات القانونية وتبعاتها .
١٠. قيادة السيارات تحت تأثير المخدر بطريقة خطيرة ، وما قد ينجم عنه من حوادث سير والوقوع تحت طائلة القانون .
١١. الإصابة بأمراض بدنية تنتقل بالعدوى لمخالطته اصدقاء لديهم امراضاً عديدة وأبرزها التهاب الكبد الوبائي والإيدز والزهري والسيلان والدرن .

يبدأ في التورط التدريجي شيئاً فشيئاً وكلما حاول التوقف فلا يمكنه التعامل مع الاشتياق للتعاطي والآثار البدنية والنفسية المصاحبة للتوقف وهو ما يعرف بالأعراض الانسحابية ، فتتسأ لديه حالة من السلوك القهري يكون الاشتياق البدني النفسي فيها هو المؤثر الفعال في دفعه المستمر نحو التعاطي ، وهكذا كلما حاول الإفلات من الآثار السلبية للمخدر فلا يتمكن لمعاناته من الأعراض الانسحابية ، وتزداد قدرة الجسم على التحمل وزيادة جرعة التعاطي المخدرة وتتفاقم المشكلة وبذلك يكون المراهق قد انزلق بالتدريج الى دوامة عالم المخدرات .

إن التجربة الأولى سواء في التدخين أو تعاطي المخدر هي البداية ، وينبغي أن ننبه المراهقين إلى خطورة التجربة الأولى وأهمية الحرص على عدم الإقدام عليها ، وتزداد مشكلة تعاطي المراهق للمخدرات تفاقماً عندما يتعاطى المراهق داخل مجموعة من الأصدقاء ، فذلك الانتماء الوجداني لجماعة إدمانية يعزز لديه شعور العضوية في جماعة متوحدة المشاعر والعواطف ، ومتشابهة المزاج والمشكلات ايضاً ومع تلك الأحوال يدخل المراهق عالم السرية بكل أخطاره من خلال عالم المخدرات ، وذلك أمر يتوافق

أولاً : مشكلات المدمن الاجتماعية

يعاني المدمن من مشكلات اجتماعية عديدة نوجز فيما يلي أبرز تلك المشكلات :

١. اضطراب العلاقة مع الأسرة وفقدان الثقة فيه .
٢. المشاعر العدوانية المتبادلة بين المريض والأسرة وتأخذ مظاهر متنوعة ابتداء من العدوان اللفظي إلى الاحتكاك البدني وتحطيم أثاث المنزل .
٣. فقدان الدراسة أو العمل لأنه عادة لا يستطيع المدمن الجمع بين إدمانه ودراسته أو عمله ، لأن نمط الحياة المعتمد على الكحول والمخدرات يجعل المدمن ينفق وقتاً طويلاً من أجل الحصول على المادة المخدرة وتعاطيها ، ويفرض عليه شبكة علاقات واسعة تستهلك طاقته ، فضلاً عن قلب عادة النوم حيث يسهر ليلاً وينام نهاراً .
٤. تبديد المال والثروة ، حيث يحتاج المدمن إلى توفير المادة التي يستعملها بكميات تكفي حاجته اليومية بشكل قهري ، ويبدل في ذلك كل ما لديه من مال ، ويبدد مدخراته الشخصية ويبدأ في بيع أغراضه المنزلية ثم سيارته ، ويلجأ إلى الاقتراض ثم السرقه أو ترويج المخدرات حتى يوفر لنفسه ما يحتاج إليه من مواد مخدرة .
٥. غالباً ما تتهدد حياة المدمن الأسرية وأحياناً يتعرض للطرد

ثانياً : المشكلات الاجتماعية لدى أسر المدمنين

١- مشكلة الإدمان المصاحب :

يعرف الإدمان المصاحب بأنه تلك الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تظهر على أفراد الأسرة خلال تعاملها المباشر مع عضو فيها مدمن مع الاستمرار في تلك العلاقة دون اللجوء إلى طلب المساعدة العلاجية.

٢- الإنكار :

وهو ميكانيزم نفسي يوجد لدى المريض وأسرته لكي يتم تجنب حقيقة إدمان المدمن وما يترتب عليه من آثار . والإنكار يعزز أيضاً مقاومة المريض وأفراد أسرته للعلاج . والأسرة تستخدم الإنكار في تميرير إدمان المدمن وإرجاعه إلى عوامل خارجية (تأثير أصدقاء السوء - مشاكل العمل ورؤساء العمل - مشاكل الزوجة وأهل الزوجة ... الخ) وعادة يطرح المريض والأسرة مثل تلك المبررات كسبب لمشكلة الإدمان.

٣- الاضطرابات النفسية :

أشارت الدراسات التي أجريت على أسر المدمنين إلى وجود اضطرابات مزاجية وحزن واكتئاب وميل إلى الهجومية والقلق والأفعال القهرية لدى آباء وأمهات المدمنين ، وكذلك الزوجات .

٤- الأمراض النفسية البدنية :

تعاني نسبة كبيرة من أسر المدمنين من أعراض بدنية نفسية وجسدية مثل القولون والصداق النفسي والقلق والتوتر.

٥- الجهل بطبيعة المرض وآثاره :

سلوك الإدمان أمر غير مفهوم للإنسان العادي ، وهو سلوك يقلل من الجوانب الإيجابية الطيبة لدى الإنسان ، ويتسبب في سلوكيات غير اخلاقية ، وتحاول الأسرة مساندة المدمن والوقوف معه لكنه ينتكس مما يفجر مشاعر الغضب والخوف لدى الأسرة . وهكذا يعمل جهل الأسرة بطبيعة المرض على نمو خصائص الاضطراب السلوكي المشترك بين المدمن واسرته ويسود الارتباك في جو الأسرة، ويصبح موضوع الحب سبباً للمعاناة والألم .

٦- تأثير التماسك الأسري :

تظهر لدى الأسرة مشاعر الانفصال الإحساس والرغبة في إقصاء المدمن عن حياتها عندما تتكرر الانتكاسات ، وقد يؤدي في حالات أخرى (إدمان الأب أو الزوج) إلى التفكك الأسري والانفصال والطلاق .

٧- الميل إلى العزلة الاجتماعية :

تتأثر أسرة المدمن بإدمان أفرادها مما يؤثر على كفاءة العلاقات الاجتماعية للأسرة وتنتابها مشاعر الخجل لتتأثر السمعة ، وتنسحب الأسرة من علاقات الجيرة .

٨- تأثير القيم والأخلاق في الأسرة :

تؤثر سلوكيات المدمن في بعض الحالات على المحيطين به وتظهر الانحرافات السلوكية بتأثير سلوكيات المدمن المرضية على أفراد الأسرة ممن لديهم الاستعداد للانحراف خصوصاً ممن هم في سن المراهقة ويبدو ذلك في ميل بعض المراهقين من الأسرة الى (التدخين - التشفيط - تعاطي أقرص منشطة أو منومة - تدخين الحشيش - تناول البيرة و الخمر- الإفراط في الطعام - الفشل الدراسي . وتظهر عند الأطفال حالات من السلوكيات السلبية والتبول اللاإرادي واللجاجة والخوف) وتمهد سلوكيات المدمن في الأسرة إلى ظهور مدمن جديد بتأثير الاقتداء. ويحتمل أن يؤثر عدم الالتزام الديني لدى بعض المدمنين على صغار أفراد الأسرة .

٩- اضطراب الأدوار الاجتماعية :

يبدو اضطراب الأدوار في أسرة المدمن بوضوح في حالات إدمان الأب أو الزوج مما يعني توقف الأب أو الزوج في حالات كثيرة عن القيام بأدوارهم في تلبية احتياجات الأسرة المادية والعاطفية فتخرج الزوجة للعمل وتقوم بدور الأم والأب معاً ، وتقوم بدور الزوج وهي غير مؤهلة له فتحدث المشاكل التربوية . وقد يتولى الأشراف على الأسرة العم أو الخال أو الجد أو الجدة . وفي حالات أخرى يتولى الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى مهمات إعالة الأسرة مما يعطل النمو الطبيعي لحياتهم .

١٠- تفكك روابط الاتصال العائلي :

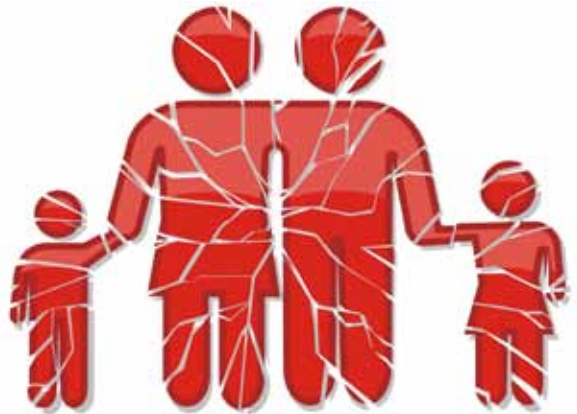
حيث يتوقف غالباً التواصل اللفظي ويحل محله التواصل بلغة الجسم ، وقد يصل الأمر العراك والصراع البدني .

١١- تبديد ثروة الأسرة وضياع مصادر الدخل الاقتصادي :

تكتشف الأسرة بعد فترة من الوقت أن ثروتها قد تبذرت على يد العضو المدمن ، وفي حالات بعض المدمنين اكتشفت الأسرة أن المدمن قد باع ممتلكات عقارية بأسعار زهيدة أو أنفق تعويضات نهاية العمل على المخدرات مما يدفع الأسرة إلى طلب المساعدة من الأهل والأقارب أو الجمعيات الخيرية

١٢- مشكلة الخوف الدائم من انتقال الأمراض المعدية

والفيروسية من المريض إلى أفراد الأسرة.



٢. يؤثر الإدمان على حياة المجتمع فربما تظهر جرائم الاغتصاب والاعتداء والقتل وحوادث السيارات.
٣. انتشار الأمراض المعدية .
٤. تهديد قيم المجتمع الدينية والأخلاقية والسلوكية .

ثالثا : أثر الإدمان على المجتمع

١. إهدار الثروات البشرية والاقتصادية للوطن . فأعمار المدمنين هي في سن الشباب وهي مرحلة العمل والإنتاج ، والمخدرات غالية الكلفة مما يعني تسرب الثروة والمال في نواحي لا تفيد التنمية الاجتماعية .

الإدمان المصاحب Co addiction

التعريف :

يطلق مفهوم الإدمان المصاحب Co addiction على :

- الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تظهر على أفراد أسرة المدمن نتيجة تفاعلهم المباشر مع ذلك المدمن دون اللجوء إلى طلب مساعدة علاجية متخصصة ويسمى مدمنًا مصاحبًا ويحتاج إلى علاج نفسي وإرشاد اجتماعي.
- من يتعامل معهم المدمن من خارج الأسرة و يقدمون له الحماية والتمكين مثل (أصدقاء وزملاء عمل مقربين وأحيانًا رؤساء العمل) ويسمى هؤلاء (المدمن المصاحب الثانوي).

مظاهر الإدمان المصاحب:

- تشير الدراسات التي أجريت على أسر المدمنين إلى وجود عدد من السمات المرضية الشائعة أي (زملة أعراض) تصنف على أنها إدمان مصاحب ومن تلك السمات :
- اضطراب نمط (نظام) الحياة اليومي للأسرة ، بتأثير سلوكيات المدمن المرهقة مثل (السهر ، مشاحنات يومية ، تبديد أموال وممتلكات ، سرقة ، سجن ، أصدقاء إدمان ، وإذا كان موظفًا فقد يتسبب إدمانه في فقدانه العمل وبالتالي توقف أحد مصادر الدخل للأسرة ، وإذا كان طالبًا ففي الأغلب لا يتمكن من إكمال دراسته) .
- ظهور (الإنكار) في حياة الأسرة ، مما يجعل الأسرة ترى أن مشكلة إدمان المدمن ترجع إلى أسباب خارجة عنه مثل القول (نحن عائلة محترمة وما يحدث من ابننا ليس إدمان لأن المدمن مجرم وابننا ليس مجرمًا وإنما يرجع ذلك إلى صغر السن (طيش شباب) ، تأثير الأصدقاء عليه (الشلّة) ، متاعب العمل ، مشكلات مع الزوجة وأهلها....) .
- تطرأ على الأسرة أعراضًا نفسية يمكن تشخيصها وهي تتمثل في القلق والاكتئاب وعسر المزاج.
- تطرأ على الأسرة أعراضًا نفسية سلوكية تتمثل في الخوف والخجل والغضب والاندفاعية والشك والكذب والمراوغة

، والانسحاب من العلاقات الاجتماعية والميل إلى العزلة عن الأقارب والجيران واضطرابات العلاقات العاطفية الأسرية تجاه المدمن ، ويلاحظ أن تلك الأعراض تتشابه إلى حد التطابق مع نفس السمات التي يعاني منه مريض الإدمان نفسه.

التناقض الوجداني (نمو المشاعر المتناقضة في الأسرة) ، وتتمثل تلك الحالة في الصراع بين الواجب الاجتماعي تجاه أحد أفراد الأسرة (مدمن) وبين حماية الأسرة لنفسها من نتائج إدمانه.

الاضطراب المعرفي، وتشوش الذاكرة ، وذلك يحدث عند أفراد الأسرة من المدمنين المصاحبين، ويمكن التعرف عليه عند سردهم لذكرياتهم المرتبطة بحوادث قام بها ذلك الفرد المدمن .

ظهور أعراض بدنية نفسية مثل اضطرابات القولون والصداق النصفي.

الجفاف العاطفي المتبادل عندما تضطر الأسرة في بعض الحالات إلى نبذ المدمن وطرده من البيت أو هجر المدمن لبيت الأسرة والإقامة إما بمفرده أو مع أصدقاء الإدمان.



دائما (لتأثير الاشتياق، واللهفة على تعاطي المخدر ، هو دائم البحث عن لذة التعاطي ودائم البحث عن المخدر) إن المدمن عادة يحب المخدر أكثر من حبه لأسرته، (والأسرة لا تدرك تلك الحقيقة) فهي ترى أن المريض يكذب ويراوغ عليها، وترى أنه غير صادق في الوفاء بوعوده المتكررة لها بالتوقف عن التعاطي . وتلك الحالة من الكذب والمراوغة تسبب مشاعر الضيق والإحباط في جو الأسرة ، وهكذا يتبين لنا أن جهل الأسرة بطبيعة مرض الإدمان يكون معوقا لتعافي المريض.

حماية الأسرة للمدمن من تحصيل نتائج سلوكه الإدماني خاصة في القضايا القانونية والتعويضات كما في حالات ارتكابه حوادث طرق أو الديون المالية، وترجع تلك الحماية في الغالب إلى اعتبارات عائلية تتعلق بمكانة الأسرة وسمعتها .

ظهور حالات من مشاعر الإحساس بالذنب. و ضعف صورة الذات في الأسرة بسبب العدوان اللفظي أو البدني المتبادل.

علاج الإدمان المصاحب وأهميته ؟

يحتاج المدمن المصاحب إلى العلاج في برنامج علاجي بأحد مجتمعات الصحة النفسية لعلاج الإدمان ضمن أنشطة البرنامج العلاجي والرعاية المستمرة، ويتضمن البرنامج الأساليب العلاجية التالية :

• وضع خطة علاجية من الفريق العلاجي المتعدد الاختصاصات تتناول تحديد المشكلات المطلوب التعامل معها، ومهمات المعالجين والخطة المستقبلية والمؤشرات الدالة على تعافي الأسرة.

- ظهور حالات من الحزن والأسى وخيبة الأمل لوجود فرد مدمن في الأسرة كانت الأسرة تبنى عليه آمالا وتتوقع له حياة طبيعية.
- قد يوجد في الأسرة من يتعاطى حبوبا مهدئة ، أو سوء استخدام لبعض المواد المخدرة بتأثير سلوكيات المدمن .
- مجازاة أحد أفراد الأسرة المدمن في تعاطيه .
- حذر وشك دائمين في العلاقة مع المدمن خشية سلوكياته غير المتوقعة (لغياب التفكير المنطقي الراشد بتأثير المخدر على عمليات العقل العليا)
- الصراع الدائم المتبادل بين الفرد وأسرته بالنظر الى أن سلوك الإدمان سلوك مستمر و مدمر للمدمن ولتن حوله من أحبائه، لأنه سلوك يقوم على المخادعة والمراوغة ويقلل الجوانب الطيبة في الإنسان.
- عندما تدرك الأسرة وجود فرد مدمن فيها تتكتم الأمر في البداية، وتبدو لديها رغبة ملحة في السيطرة على المدمن حتى تحافظ على سمعتها و تتنوع مظاهر تلك السيطرة (وفق المستوى الثقالي والاجتماعي والاقتصادي للأسرة) قد يكون الغضب و الزجر والتوبيخ محاولة للسيطرة ، ولكن ذلك لا يمنع المدمن من التعاطي ، وقد تقدم الأسرة توضيحات كبيرة لإرضائه حتى يتوقف عن التعاطي (شقة خاصة ، سيارة جديدة ، مساعدات مالية سخية ، وعود بالزواج الخ...) والأسرة لا تعلم أنها بذلك التصرف (تمكنه) من الاستمرار أيضا في التعاطي ، لأن المدمن يستخدم عادة تلك الإمكانيات والمساعدات في التمادي في تعاطيه ، وهكذا يصبح التمكين سلوكا تدعيميا للتعاطي، وغالبا لا تأتي تلك المحاولات أيضا بنتائج فعالة، لماذا؟ لأن المدمن يخضع



بطبيعة الإدمان كمرض، والإدمان المصاحب، ويمكن الاستعانة بالوسائط التعليمية مثل الأقراص المدمجة والكتب والمطويات.

بالنسبة للمدمن المصاب بأعراض نفسية قبل ظهور أعراض الإدمان المصاحب يجب تحويله الى طبيب نفسي والحصول على العلاج قبل أن يبدأ علاج الإدمان المصاحب.

- جلسات العلاج النفسي الفردي.
- جلسات العلاج السلوكي المعرفي وما تتضمنه من مهمات وتكليفات.
- جلسات العلاج الجمعي التي تجمع أفراد الأسرة مع المدمن المتعاف.
- محاضرات تثقيفية تتضمن معلومات أساسية حول الإدمان والتعافي للمدمن والأسرة مما يساعد على معالجة الجهل



ملاحظة هامة

علاج الإدمان المصاحب لأفراد الأسرة ينبغي أن يتم بالتوازي مع علاج عضو الأسرة المريض بالإدمان عند تنويمه في مستشفى لعلاج الاعتماد الكيميائي .

تشير نتائج الدراسات التي أجريت في ذلك المجال إلى ارتفاع نسبة تعافي مرضى الإدمان الذين يتم علاجهم مع أسرهم حال تنويمهم للعلاج في برنامج علاجي منتظم لعلاج الإدمان، فيكون التعافي في تلك الحالة للأسرة والمريض معا في آن واحد .

* رئيس قسم الخدمة الاجتماعية
بمجمع الأمل للصحة النفسية بالدمام سابقاً

شركة محمد عمر القصيب وأولاده التجارية M.O.AL-QADEEB & SONS TRADING CO.



الوكيل المعتمد بالمنطقة الشرقية
لمصانع الخليج العربي



شركة محمد عمر القصيب وأولاده
M.O.AL-QADEEB & SONS TRADING CO.

مواسير وقطع
PVC. CPVC Pipes & Fitting



الخبر الرئيسي ت: ٨٩٤٤٩٥٨ ف: ٨٩٨٤٤٢٠
فرع الدمام ت: ٨٢٢٥٨٢٤ ف: ٨٢٢٤٨٥١
فرع الثقبة ت: ٨٩٥١٨٠٥ ف: ٨٩٥١٧٥٦
فرع الراكدة ت: ٨١٤٠٩١٩ ف: ٨١٤٠٩١٩
مستودع الخالدية ت: ٨٥٨٤٨٤٧ ف: ٨٥٨٤٨٤٧

منتهى التضحية

بعد أن أفافت الأم من نومها أثر ولادة مؤلمة. ضغطت زر الجرس بجانب السرير فجاءت الممرضة على عجل تلبية لندائها، طلبت الأم منها رؤية مولودها الجديد فذهبت الممرضة لحاضنة المواليد وأحضرتة. كانت الممرضة مرتبكة وهي تضع الرضيع بين يدي الأم المسرورة وخرجت بسرعة بعدما أودعته بين يديها وعندما همت الأم بإزاحة الأغطية التي تدر صغيرها. أخافها ما رأت. طفلا بلا أذنين. قضت إرادة الله أن ترزق الأم طفلا ناقص التكوين. ومع جزع الأم وحزنها الكبير على إبنها إلا أن خوفها من أن يعيش بلا سمع كان أكبر. لكن الأيام أثبتت أن قدرة الطفل على السمع لم تتأثر كثيرا بانعدام وجود أذنين خارجيتين كباقي البشر. كانت محبة الأم كبيرة لابنها بان حياته ستصبح سلسلة من الأزمات النفسية الخائفة بسبب شكله الذي يبدو غريبا لبقية الناس.



واستمر في أدائه المدرسي المتميز حتى استطاع التخرج يتفوق ودخول إحدى الكليات المرموقة ليدرس فيها السياسة والعلاقات الدولية.

وفي أحد الأيام زار والده أحد الجراحين المشهورين وشرح له حال إبنه، وطلب مساعدته، أفاد الجراح بأن وضع ابنه قابل للتعديل حيث بالإمكان نقل الأذنين وزرعهما لكن ذلك يتوقف في النهاية على وجود متبرع غالبا من المتوفيين دماغيا. ترك الأب عنوانه لدى الطبيب وغادر أملا في اتصال يعيد لابنه ما فقده.

مرت سنتان على زيارة الطبيب والوالدان في انتظار دون جدوى، لكن في صباح أحد الأيام فاجأ الوالد إبنه بخبر سعيد فقد تم إيجاد متبرع بالأذنين وينتظر الطبيب قدومه للمستشفى لبدء

وبالفعل بدأت الأزمات تتوالى مع تقدم عمره تارة في الشارع مع أقرانه، وتارة مع تلاميذ مدرسته، كان حزن أمه ملاذ أمنا له في كل مرة يسمع ما يجرح شعوره ويثير استياءه.

في إحدى المرات كان بكاءه شديدا عندما دخل البيت فاراً إلى حضان أمه، كانت كلماته المتقطعة والمبحوحة كافية لإظهار تأثره الشديد عندما نعته أحد أصدقائه بالوحش يكاد قلب أمه يتقطع مع كل مرة يتقطع فيها صوته من نوبات البكاء الشديدة التي تسبب بها قسوة أقرانه.

ومع كل مآسي الطفل إلا أن أداءه في المدرسة كان متميزا فقد رزق موهبة كبيرة في اللغة وأدائها فكان يقرأ ويكتب بامتياز وربما دفعه نقصه الخلقي إلى التميز ولم يكن الله ليأخذ شيئا من إنسان إلا وعوضه عنه شيئا خيرا منه.

قرطان ذهبيان اشتراهما لأمه، كانت دهشة الأم كبيرة عندما شاهدت جمال هذين القرطين المذهبين، حاولت رفض الهدية بشدة قائلة له إن زوجته أحق بهما منها، فهي أكثر شباباً وجمالاً إلا أن إصرار الابن كان أكبر من إصرار والدته.

أخرج الابن القرط الأول ليلبسه لأمه واقترب إليها وأزاح شعرها فأصابه الذهول ..

عندما رأى أمه بلا أذنين ! عرف الابن بأن أمه هي من تبرع له بأذنيها ! فأصيب بصدمة .. وأجهش بالبكاء .

وضعت الأم يديها على وجنتي ابنتها وهي تبتسم .

قائلة له (لا تحزن .. فلن يقلل ذلك من جمالي أبد ، ولم اشعر بأني فقدتهما يوماً، كلما شعرت بأنهما معك أينما ذهبت) .

الجمال الحقيقي هو جمال الجوهر لا جمال المظهر، جمال القلب لا جمال القالب، كنوز البشر الحقيقية مثل الأرض تكمن في الباطن.

المحبة الحقيقية لا تكمن في تضحياتنا الخارجية بل التضحية القلبية الصادقة.

اللهم اغفر لوالدينا وجاهزم عنا خير الجزاء .. فلن نستطيع مجازاتهم مهما قدمنا لهم من أعمال.

(وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً ..)

إجراءات العملية الجراحية.

كان شعور الابن بالسعادة لا يضاهاى مع انه مقبل على عملية جراحية لكنها العملية التي ستجعل منه إنساناً طبيعياً في الشكل تماماً مثل أي إنسان آخر.

سأل الابن والديه عن المتبرع إلا أنهما قالوا أن الطبيب لم يرغب بإفشاء اسمه، ولا يرى أهمية لمعرفته. تمت العملية بنجاح باهر، كان بعدها منظر الابن طبيعياً تماماً وكان الشكل الجديد للابن دافعاً قوياً له للتميز أكثر في دراسته حيث زادت ثقته كثيراً بنفسه وتخرج بامتياز وحصل مباشرة على وظيفة مرموقة في السلك الدبلوماسي، وتزوج بعدها بفترة قصيرة وعاش حياة هائلة مستقرة.

إلا أنه .. وبعد سنوات من إجراء عملياته ظل يتساءل عن الشخص الذي قدم له إذنيه، هل كان متوفاً دماغياً ومن هم ذويه ؟

سأل أباه ذات مرة عن المتبرع حيث قال إنه يحمل له الكثير من التقدير والعرفان بالجميل ولا يستطيع أن يكافئه ، فقد كان له دور كبير في نجاحاته المتعاقبة في حياته . فأبتسم الأب قائلاً :

(صدقني ... حتى لو عرفته فلن تستطيع أن توفي له حقه) .

في أحد الأيام زار الابن بيت والدته بعد سفر طويل له أمضاه في دولة أجنبية في إطار عمله.

حمل الابن لوالديه الكثير من الهدايا كان من ضمن الهدايا

رائدة في مجال النظافة وتصريف المخلفات
Acompany Pioneering in Cleaning
and Waste Disposal Services

انمار
للمقاولات العامة
ATMAR
الممار

نعمل على خلق بيئة نظيفة
We can help you
build a Clean and
Green environment



ص.ب ١٤١٧٥ الدمام ٣١٤٢٤ - المملكة العربية السعودية - هاتف: +٩٦٦ ١٣ ٨٣٢٧٤٨٥ - فاكس: +٩٦٦ ١٣ ٨٣٣٦٦١٢
P.O.Box 14175 - Dammam 31424 - Kingdom of Saudi Arabia - Tel.: +966 13 8327485 Fax: +966 13 8336612
E-mail: info@atmarest.com - atmarest2005@gmail.com - www.atmarest.com

من تجربتي مع التوائم السيامية .. د عبد الله الربيعه

من تحت الرصاص ودوي المدافع ..

أبوان فقيران، وفقير يكاد يظفيء البريق في الأحداق، وحرب ضروس تدور في شوارع وطرق وأحياء مختلف مدن العراق لا سيما العاصمة بغداد التي تمزقها تفاعلات تلك الحرب، يقع منزل الأسرة في منطقة النجف التي لا تبعد كثيرا عن منطقة بغداد، كانت المنطقة وادعة قبل أن يمزق دوي المدافع والراجمات وازيز المجنزرات وأصوات الطائرات المقاتلة سكونها وهدوها ويمنع النوم من عيون أبناءها. في هذه الضاحية وفي خضم هذه الأوضاع الحربية الصعبة القائمة أحست الزوجة أعراض حمل جديد، وكان هذا الحمل بداية رحلة يجهلان مجراها ومرساها .. بدأ الحمل في ظروف أمنية ملتبهة، وقاتل لا يهدأ أبدا، هدم وقتل وحرق ونهب، سيارات مضخخة وهجمات انتحارية، واقع مرعب من يصبح فيه لا يمسي، ومن ينام لا يأمن أن يصحو .. داخل نفق هذه الماسي والمخاوف وقلة الموارد وصعوبة العيش تتابعت أشهر الحمل، والأم تجهل ما يتحرك في طيات رحمها، كانت تأمل مع زوجها أن يرزقهما الله بمولود أو مولودة تضيء على حياتهما المحفوفة بالمخاطر سعادة ولو اسمية، وتداعب فراق الأم وتنسيها بعض مآسي الحرب وويلاتها، ولكن مشيئة الله جل وعلا أرادت غير ذلك، فكان حمل الأم مختلفاً وآلامه أشد، وثقله أكبر، بطنها يتكور وينتفخ يوماً بعد يوم بصورة لم تعهدها من قبل، احساس بالتعب لا يفارقها، لكن لم يكن أمامها سوى اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى مع الأخذ بالوسائل، فقصدت مستشفى القرية المتواضع الي لم يضيف جديدا إلى ما كانت تعلمه، بل كان تشخيصهم مجرد توقعات لا تستند الى أدلة تشخيصية ملموسة، شك كادر التمريض في وجود توأم، وغلب بعضهم احتمال طفل واحد، بينما رجح آخرون وجود سوائل زائدة في الرحم أدت إلى انتفاخ البطن، ولم تكن زيارتها لهذا المستشفى ذات جدوى، بل ضاعفت همومها وقلقها .

أجهزة لعلاج مثل هذه الحالات، علاوة على ما يعانيه المستشفى وغيره من ندرة واضحة في أدوات التعقيم، بل ولا وجود لأي ملمح للرحمة أو الاكتراث بمثل هذه الحالة في ظل الظروف القاسية التي يئن من وطأتها بلاد الرافدين، في هذا الجو المشحون بالموت لا تستطعم الاسر مذاقا لحلوى، ولا تحس بأوراق تتنفس من حولها، أو بورود تتفتق أو أزهار تتفتح معلنة ميلاد حياة جديدة، ولا تتوقع هدنة تتيح للنفس لحظة اطمئنان وادعة تتأمل فيها مقاومة الطبيعة من حولها لجور الانسان وفساده للحياة وتدميره لمقوماتها ... كل شيء ذابل وبلا نكهة، وجوه البشر، أوراق الشجر، ألوان الزهر، رذاذ المطر وحتى صلابة الحجر ... لاشيء يبهج القلوب ويضحك الوجوه . تلقى الأب المسكين خبر التوأم السيامي بمشاعر الخوف ودموع الحزن، ذهل وتملكته الحيرة وبقي أسيرا لأثار

مرت الأيام والليالي بين ظلمات وألم وخوف وجوع حتى اقترب موعد الولادة، ولما جاءها المخاض نقلها زوجها إلى ذلك المستشفى المتهالك ذو الامكانات الفقيرة، فقرر أطباؤه اجراء عملية قيصرية لها، فكانت ولادتها مختلفة ومتعسرة وغير طبيعية، توالى الساعات الطوال والأب صغير السن ينتظر خارج غرفة الولادة على أحر من الجمر، متلهفا لسماع خبر يسعده وينزل الطمأنينة والسكينة على قلبه، ولما طال انتظاره شعر بالقلق والحيرة والارتباك إلى أن أطلت الممرضة فانطلق نحوها يرقب شفيتها لعلها تتحركان بالبشرى، وعوضا عن ذلك قذفت إليه بالخبر الذي صدمه وزلزل كيانه، اخبرته بأنه رزق توأما ولكنه ليس كبقية التوائم العاديين، إنه توأم ملتصق بوزن أقل من الطبيعي، خرج هذا التوأم في ظروف أشد حلكة وظلاما، فلا إمكانيات متوفرة ولا وسائل أمان أو



زيارة خادم الحرمين الشريفين للتوأم

لسانه لأول وهلة، ثم تما لك نفسه واجابها وهو يتمم حزينا مرتبكا : لقد رزقنا الله طفلتين ، علت شفاتها ابتمامة عريضة انستها الام الولادة غير ان هذه الابتمامة غارت على

رغم أصوات المدافع وتساقط الرصاص كزخات المطر حطت طائرة الاخلاء الطبي السعودي في مطار بغداد .

فهما حين اكمل زوجها عبارته ، ولكنهما غير سليمتين !! فصرخت متسائلة : ماذا تقصد ؟ ما بالهما ؟ هل هما على قيد الحياة ؟ فأكد لها انها بخير و لكنهما تحت العناية المركزة ، وهي عناية ليس لها من مدلولاتها إلا اسمها ، فهي تفتقر إلى أساسيات وضروريات الأجهزة والمعدات ، ثم ذكر لها أن الطفلتين ملتصقتان تجسدت أمامهما المصيبة كجبل شاهق ، حار في الأمر توارت في مخيلتهما أسئلة كثيرة يجهلان الإجابة عليها ، ولا يديران من يمتلك مفاتيح حل هذه النازلة .. وحق لهما أن يحارا ويكتنبا فهما يدركان أن حال المستشفى الصغير المتواضع ليس بأحسن من حال اسرتهما ، إذ لم يسبق لطاقمه الطبي أن واجه مثل هذه

الصدمة فترة طويلة، وبكى بكاء مريراً، وأحس وكأن عينيه تذرفان دما لا دموعا . جلس يقاوم هذه الآلام والأحزان بعد أن استعاد قليلا من رباطة جأشه، رفع كفيه يدعو الله سبحانه وتعالى أن يفرج كربته.

هدأت نفسه قليلا وان ظل وجهه مكسوا بمسحة من الكابة، وعاوده القلق والهم حين نقل خطواته في الاتجاه إلى غرفة زوجته، كيف يخبرها وهي مازالت تحت تأثير جراح الولادة القيصرية والامها ؟ وكيف يكون وقع هذا الخبر عليها ؟

• ابتمامة لم تكتمل :

بعد أن افافت الأم من آثار المخدر، تافت نفسها إلى معرفة جنس مولودها، ولد هو أم بنت ؟ وما أن ابصرت زوجها يدخل عليها في غرفتها حتى بادرت بالسؤال : ما عساي انجبت ؟ صمت برهة واستعصت عليه الاجابة، انعقد

عندما وقفا على المشهد وتبيننا ملامح الحزن والكآبة على الزوجين، انتابهما الشك ولما علما الخبر كان وقعه عليهما كالصاعقة.

وبعد أيام من الهم والحزن والتفكير والقلق بدأ الزوجان

الحالة الغريبة، وتنقصه الخبرة اللازمة إضافة إلى أن المستشفى نفسه يعاني فقراً شديداً في المعامل والمختبرات والأجهزة والتقنيات الحديثة، وفي هذه الأثناء زارهما والدا الأم ليشاركاها فرحة المولود الجديد، ولأنهما



فاطمة والزهره بعد العملية

• الاخلاء الطبي السعودى في مطار بغداد :

ومن ماليزيا حيث كان خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز في رحلة رسمية إلى هناك، ورغم البرنامج الرسمي المزدحم، سمع يرحمه الله صيحة الإستغاثة هذه، وعلم بالظروف الصعبة التي تعيشها الأسرة فما كان منه إلا أن وجه على الفور بإرسال طائرة الاخلاء الطبي إلى بغداد لنقل التوأم إلى الرياض، رغم الخطر الجوي وما يمكن أن يكتنف هذه الرحلة من مخاطر.. تلقت الأم الضعيفة هذا الخبر فبكت بكاء شديداً، بكاء اختلف كثيرا عن سابقه فقد كان مبعثه الإحساس العارم بالفرح والسعادة، ولم تستطع كتمان أو مقاومة دموعها، وشاركها زوجها هذه الانفعالات، ومكثا ينتظران بلهفة وصول طائرة الإخلاء التي يستلزم دخولها إلى الاجواء العراقية إذنا من القوات الأجنبية المنتشرة في كل شبر من أرض العراق، فهي الوحيدة التي تملك بمفردها حق اتخاذ القرار بينما تفتقده الجهات الرسمية هناك حينها، وبعد محاولات عديدة حصل قائد الطائرة على الإذن المطلوب وهبط بها في مطار بغداد رغم أصوات المدافع

رحلة البحث عن حل تدفعهما عاطفة الأبوة والأمومة المتدفقة، ولم يكن امامها سوى ايجاد مخرج لمساعدة طفليهما رغم الظروف الكالحة التي يعيشها العراق، انطلقا في مساعهما متوكلين على الله تعالى الذي يفرج هم المهمومين وينفس كرب المكروبين، ويفتح ابوابه لكل المحتاجين.

خفت آثار الصدمة، وتضاءلت مشاعر الحزن والأسى، وانقطعت نظرة الفضولي القريب والبعيد، وظلت الأسرة تترقب متطوعا لتقديم المساعدة أو اقتراح حل مناسب، قادها النصح والمشورة إلى وسائل الاعلام العراقية والعربية التي تجاوزت مع الحالة، وتناقلت الخبر، واطلقت صيحة استغاثة بأسمها، سمعت الدول المجاورة هذه الصيحة، وسمعتها العالم اجمع، ولكن هل من مجيب؟ توقع والدا التوأم وذوو النوايا الحسنة أن تكون الدول الغربية ذات التواجد الكثيف في العراق، وصاحبة الإمكانيات التقنية والطبية المتطورة أن تكون أول واسرع المستجيبين، ولكن اصطدمت الاستغاثة بأذان صماء .

والرصاص الذي يتساقط كزخات المطر، وبالفعل نقل التوأم ووالدهما

وتولى أطباء التجميل هذه المهمة، وواصلوا نفخ البالونات كل يومين أو ثلاثة إلى أن وصلت إلى الحد الأقصى.

بعد ذلك قررنا إجراء عملية الفصل يوم السبت ١١ ذو القعدة ١٤٢٧ هـ الموافق ٢ ديسمبر ٢٠٠٦م، واتفقنا في اجتماعنا الأخير على تجزئة العملية على ١٠ مراحل، وتوقعنا لاكمالها وانجازها كاملة ٢٠ ساعة متواصلة، وكالعادة اجرينا عملية وهمية تجريبية قبل هذا الموعد بثلاثة أيام راجعنا خلالها أجهزة العمليات مع التأكد من جاهزية الفريق الطبي، كما راجعنا الخطة المكتوبة واتفقنا على مراحلها كافة، ثم شرحنا كل هذه التفاصيل لوالد التوأم، واخبرناه بإمكانية إجراء العملية بنسبة نجاح لا تتجاوز ٦٠٪ نظرا لما يعانيه التوأم من مشكلات والتهابات فضلا عن حجم الاتصال الكبير.

وبعد أن أحاط بكل المراحل وافق على إجراء العملية متقبلا كل ما يمكن أن ينتج عنها.

• اهتمام اعلامي عربي :

ذهبت إثر ذلك إلى خادم الحرمين الشريفين في مزرعته وشرحت له تفاصيل الحالة وملاساتها ونسبة نجاحها، فبارك خطواتنا ونصحنا بالاستعانة بالله سبحانه وتعالى والاعتماد عليه في كل مراحل العملية، ثم استأذنته في السفر إلى مكة المكرمة لأداء العمرة حيث اتجهت إلى الله عز وجل بخالص الدعاء أن يوفقنا ويكتب للتوأم الشفاء والعافية، وأن ييسر للفريق العلمي طريق النجاح خدمة للإسلام والمسلمين.

وبمجرد عودتي إلى الرياض ذهبت إلى المستشفى للتأكد من جاهزية العملية، وكان هناك اهتمام كبير ومتابعة مباشرة من الإعلام الغربي لهذا التوأم الذي نقل من قلب بغداد حيث تتواجد القوات الغربية كافة، أقلقته هذه المتابعة الإعلامية اللصيقة للفريق الطبي، وشكلت عنصر تحد لي ولزملائي مما ضاعف اصرارنا على النجاح باذن الله تعالى.

كان نومي قلقا ليلة العملية، فصحوت مبكرا وأديت صلاة الفجر ثم توجهت إلى المستشفى والتقيت بالزملاء

والطبيب المشرف عليهما إلى مدينة الملك عبد الله الطبية بالحرس الوطني بالرياض .

كانت الحالة الطبية للتوأم (فاطمة والزهران) حرجة جدا تطلبت تدخلا طبيا وهما على متن الطائرة، وفي المطار كان في استقبالهم فريق طبي وسيارة اسعاف نقلتهم إلى المستشفى، وادخل التوأم حالا إلى وحدة العناية المركزة للأطفال حيث كنت مع زملائي في استقبالهما بحضور بعض وسائل الإعلام المحلية والعربية والعالمية، وشرعنا على الفور في تقييم الحالة التي كانت صعبة جدا، وكان وزنهما معا لا يتجاوز ثلاثة كيلو جرامات، ويعنيان التهابات مفرطة في الجهازين البولي والتنفسي، مع وجود بكتيريا وفطريات في جسدهما وتطلب ذلك متابعة دقيقة وعناية فائقة حفاظا على حياتهما .

ثم بدأت بعد ذلك مرحلة الفحوصات الطبية وتشكيل الفريق الطبي الذي بلغ عدد أعضائه ٧٥ شخصا يمثلون كافة التخصصات، وتركزت جهودهم على العناية بالتوأم ومساعدته تجاوبا مع توجيه خادم الحرمين الشريفين.

عقد الفريق الطبي أول اجتماع له بعد وصول التوأم بثلاثة أيام استعرضنا فيه الحالة الطبية للتوأم، وأطلعنا على بعض الصور الخاصة به، واجرينا بالاضافة إلى ذلك فحوصات أخرى عديدة كشفت لنا وجود اشتراك في الصدر والبطن والحوض وطرف سفلي لكل منهما وثالث صغير ومشوه لا يخص أيا منهما.

ورأينا بناء على ذلك ضرورة التركيز على حياة التوأم وتغذيته، استغرقت مدة العناية بالتوأم حوالي أربعة اشهر حظيا فيها بمتابعة دقيقة ساعة بساعة إلى أن تجاوز وزنهما سويا عشرة كيلو غرامات، وعقدنا بعد ذلك عدة اجتماعات لاستعراض نتائج ما اجري من فحوصات دقيقة كشفت وجود اشتراك في الكبد والامعاء الدقيقة والغليظة، واشتراك في الجهازين التناسلي والبولي، ونظرا لوجود الطرف الثالث المشوه فقد تناقشنا طويلا حول ضرورة إجراء عملية لتمديد الجلد واراخائه حتى تتمكن من تغطية الفراغ بعد الفصل، لأن الاتصال كبير والحالة حرجة، واتفقنا عليها جميعا في النهاية باستخدام بالونات

وتحدثت إلى والدي التوأم اللذين كانت أعصابهما متوترة ومشدودة ويكيان لحظة وداعهما لطفليهما. بدأت العملية في الساعة السابعة

اهتمام اعلامي غربي كبير من عدة قنوات واتصال من قناتي (CNN / BBC)

تلمس يد فاطمة مرة وتقبلها ثم تنتقل إلى الزهراء لتفعل الشيء نفسه.

مكثت الطفلتان حوالي خمسة

أسابيع في العناية المركزة واسبوعين في جناح الأطفال، وبعد ان افاقنا من المخدر زارهما القائد الإنسان والوالد العظيم الملك عبد الله في العناية المركزة زيارة ابوية حانية وقبلهما، وهنأ والديهما على شفائهما، وطلب منهما البقاء في بلدهما المملكة العربية السعودية إلى أن تتماثل الطفلتان إلى الشفاء الكامل باذن الله تعالى، بل عرض عليهما احضار من يحتاجان إليه من أقاربهما لمساعدتهما إذا لزم الأمر، ونصحهما بعدم الاستعجال لأن ظروف العراق لا تسمح بمتابعة علاج مثل هؤلاء الأطفال الأبرياء.

وبعد حوالي ثلاثة أشهر من إجراء العملية وبعد أن تحقق للطفلتين الشفاء الكامل إستأذن والدهما في العودة إلى العراق وأصر على ذلك رغم محاولة الفريق إقناعه بالعدول عن قراره والبقاء في الرياض لوقت أطول، ولكنه فضل العودة نظرا لظروفه الشخصية.

وفي السبت ٤ ربيع الثاني ١٤٢٨ هـ الموافق ٢١ ابريل ٢٠٠٧ م غادر التوأم العراقي (فاطمة والزهراء) المملكة العربية السعودية بصحبة والديهما متوجهين إلى الجمهورية العراقية الشقيقة بعد اكتمال فترة علاجهما التي استمرت أكثر من سنة وشهرين .. وهكذا اكتملت هذه القصة التي بدأت فصولها في العراق وانتهت في الرياض .



فاطمة والزهراء بعد العملية

والنصف صباحا وكانت منقولة على شبكة الانترنت مع نقل حي بواسطة العديد من الفضائيات، واستهلت أولى مراحلها بالتخدير فالتعقيم، ثم حملت المشرط الصغير وشرعت في فصل الجلد بين التوأم بأسم الله وعلى بركة الله، وبعد اكمال فصل أضلع الصدر وأغشية القلب المشتركة وابعاد قلب فاطمة عن قلب الزهراء، واصلنا عملنا في رتق الاغشية من جديد، لننتقل بعدها إلى مرحلة فتح البطن وفصل الكبد.

وفي هذه الاثناء تلقينا اتصالا مباشرا من فضائيات غربية شهيرة مثل (سي إن إن) و (بي بي سي) تستطلعان عن مدى تجاوب فاطمة والزهراء ونسبة نجاح العملية، وكنا نرد على استفساراتهم وأسئلتهم بكل ثقة واطمئنان دون التوقف عن مهماتنا الجراحية مستهدفين من ذلك إبراز صورة مشرفة لأبناء الامة العربية والإسلامية، وأخذها بأسباب العلوم والمعارف والتقنيات، وبلوغ درجة عالية من الخبرة على المستوى العالمي، واکتملت هذه المرحلة وما أعقبها من مراحل أخرى لفصل الأمعاء والمسالك البولية، والأجهزة التناسلية والطرف الثالث المشوه وتجزئة الجلد والعضلات بين الطفلتين وفصل الحوض.

وبعد حوالي ١٥ ساعة ونصف الساعة اكتمل تماما فصل فاطمة عن توأمها الزهراء بفرحة غامرة من أعضاء الفريق ووالدي التوأم، وارتفعت موجة من التصفيق حين نقلت فاطمة إلى سرير منفصل عن شقيقتها الزهراء، واستغرقت اعادة عملية تأهيل الاعضاء وتغطية الجراح ساعتين ونصف الساعة تقريبا .. وبذلك يكتمل نسيج هذه القصة الطويلة الصعبة والمعقدة للتوأم القادم من العراق، وتصل جميع فصولها ومشاهدها إلى نهايتها خلال ١٨ ساعة والله الحمد.

ثم نقلتا مستقلتين عن بعضهما إلى غرفة العناية المركزة، وكان والدهما (حيدر) على باب غرفة العمليات يعانقني ويعانق أعضاء الفريق كلا على حدة ويدعو لهم بالتوفيق الدائم والنجاح المستمر، بينما كانت زوجته تبكي وهي

المرجع /

تجربتي مع التوائم السيامية/ ١٣٥.١٣٠ / د. عبد الله بن عبد العزيز الربيعية.



شركة بناء للتجارة والمقاولات
BENAA TRADING & CONTRACTING CO.



نبني الأفضل والأعلي والأجود
داخل مصر والسعودية ودول الخليج

Mob.: +966 56 373 2222
Tel.: +966 13 817 2932
Fax: +966 13 817 5613

Website: www.betco.com.sa



من تقارير منظمة الصحة العالمية

المدمنون ٢٣٥ مليون شخص

تصدر منظمة الصحة العالمية تقارير عديدة ومن ضمن التقارير التي أصدرتها تقرير عن تجارة المخدرات وحجم الأموال، كذلك إحصائية عن عدد المتعاطين للمخدرات وأعداد الوفيات. تجارة المخدرات وتعاطيها تعد أكبر المخاطر العالمية التي تواجه دول العالم بلا استثناء. حجم التجارة العالمية في المخدرات والعقاقير الممنوعة تجاوز الـ ٨٠٠ مليار دولار سنوياً وهو ما يزيد على مجموع ميزانيات عشرات الدول النامية والفقيرة. تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد متعاطي المخدرات يزيد على ٢١٠ مليون شخص في كل عام لا يشكل تعاطي المخدرات والاتجار بها خطراً على الصحة فحسب بل يهددان أيضاً الاستقرار العالمي والتنمية الاقتصادية والاجتماعية في جميع أنحاء العالم.



الذي اقترحت فيه الفكرة، وتم اعتماد ذلك في قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة رقم ١١٢/٤٢ بتاريخ ٧ كانون أول/ديسمبر ١٩٨٧م.

تقارير مفزعة :

أشارت التقارير الدولية الحديثة إلى أن حجم التجارة العالمية في المخدرات والعقاقير الممنوعة تجاوز الـ ٨٠٠

واليوم العالمي لمكافحة المخدرات الذي أعلن عنه في مؤتمر الأمم المتحدة لمكافحة الاتجار غير المشروع بالمواد المخدرة وتعاطيها؛ حيث انعقد في المقر الأوروبي للأمم المتحدة في النمسا بمدينة فيينا بتاريخ ٢٦/٦/١٩٨٧، وقد اتفقت الدول المشاركة على أن يكون يوم السادس والعشرون من شهر يونيو من كل عام يوماً عالمياً لمكافحة المخدرات، وتم اختيار هذا التاريخ كونه تصادف مع يوم انعقاد المؤتمر

مليار دولار سنوياً، وهو ما - يلاقي ٢٠ ألف متعاطي حثفهم سنوياً. في كثير من الدول.. وعليه، يزيد على مجموع ميزانيات - وفيات الكحول سنوياً ١٧٦.٠٠٠ إنسان. فقد انخفض إنتاج الأفيون عشرات الدول النامية - حجم تجارة المخدرات قبل عشرة أعوام إلى ٧,٨ ألف طن في عام ٢٠٠٩م، والفقيرة، وهذا الرقم هو ما - ٨.٠ مليار دولار.

تم رصده عملياً وهو ما لا يزيد عن ثلث الحجم الفعلي لهذا السوق الممنوع، فضلاً عن تجارة الخمور الاعتيادية التي لا يتم تصنيفها دولياً تبعاً للمخدرات الممنوع تداولها مثل الحشيش والأفيون وتشير تقارير المؤسسات الصحية العالمية إلى وقوع أكثر من مليار إنسان في تعاطي المخدرات وإدمانها، ويمثل الشباب النسبة الغالبة فيها؛ مما يكلف الدول ما يزيد

عن ١٥٠ مليون دولار سنوياً في برامج علاج الإدمان والتوعية بخطورتها، وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد متعاطي المخدرات يزيد على ٢١٠ مليون شخص في كل عام، كما أفادت منظمة الصحة العالمية أن ١٥,٣ مليون شخص يصابون سنوياً بالأمراض بسبب التعاطي، ويلاقي ما يقارب ٢٠٠ ألف منهم حثفهم سنوياً بسبب المخدرات، فضلاً عن أن عدد حالات الوفيات المرتبطة بالكحول سنوياً حول العالم: ١٧٦٠٠٠٠ إنسان.

خسائر الاقتصاد العالمي نتيجة إدمان المخدرات :

يقدر عدد مدمني المخدرات في العالم الآن بنحو ٢٣٥ مليون فرد .

ويعتبر الحشيش أكثر المواد استعمالاً في العالم، حيث يصل عدد متعاطيه إلى حوالي ٥٤ مليون فرد.

تليه المهدئات والكحول بحوالي ٣٥,٣ مليون فرد.

ثم تأتي المهلوسات بنحو ٥,٤ مليون فرد.

وتشير التقديرات إلى أن حجم تجارة المخدرات العالمية وصل في عام ٢٠٠٦ إلى حوالي ٨٠٠ مليار دولار ووصل حجم تجارة الهيروين والكوكايين والحشيش بالولايات المتحدة وحدها إلى حوالي ٩٠ مليار دولار.

إن نسبة المدخنين للحشيش بالولايات المتحدة من البالغين من سن ١٨ - ٢٥ عاماً ارتفعت من ٤٪ إلى نحو ٦٤٪ من إجمالي عدد السكان .

عن ثلث الحجم الفعلي لهذا السوق الممنوع، فضلاً عن تجارة الخمور الاعتيادية التي لا يتم تصنيفها دولياً تبعاً للمخدرات الممنوع تداولها مثل الحشيش والأفيون وتشير تقارير المؤسسات الصحية العالمية إلى وقوع أكثر من مليار إنسان في تعاطي المخدرات وإدمانها، ويمثل الشباب النسبة الغالبة فيها؛ مما يكلف الدول ما يزيد عن ١٥٠ مليون دولار سنوياً في برامج علاج الإدمان والتوعية بخطورتها، وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد متعاطي المخدرات يزيد على ٢١٠ مليون شخص في كل عام، كما أفادت منظمة الصحة العالمية أن ١٥,٣ مليون شخص يصابون سنوياً بالأمراض بسبب التعاطي، ويلاقي ما يقارب ٢٠٠ ألف منهم حثفهم سنوياً بسبب المخدرات، فضلاً عن أن عدد حالات الوفيات المرتبطة بالكحول سنوياً حول العالم: ١٧٦٠٠٠٠ إنسان.

وليس تعاطي المخدرات والاتجار بها خطراً على الصحة فحسب، بل يهدد أيضاً الاستقرار العالمي والتنمية الاقتصادية والاجتماعية في جميع أنحاء العالم، ولاسيما وأن كثيراً من المنظمات تقوم بعمليات غسيل أموال لتغطية نشاطاتهم المشبوهة.

فقدان السيطرة عالمياً على إنتاج وتجارة المخدرات :

رغم الإنجازات التي أحرزتها الأمم المتحدة على صعيد الكثير من المجالات الدولية، إلا أن نصيب المخدرات لم يكن بالقدر المرغوب.. وللأسف جاء تقرير الأمم المتحدة حول المخدرات لعام ٢٠١٠م، مخيباً للآمال رغم أن البعض يعده مشجعاً.. فالتقرير يشير إلى أنه بعد خطط دولية عديدة وبعد تضامن وتكاتف عالمي، فقد تراجعت المساحة العالمية المزروعة بخشخاش الأفيون إلى حوالي ١٨١,٤ ألف هكتار في عام ٢٠٠٩م، وهي مساحة تفوق المساحة العالمية المنزرعة بنباتات ومحاصيل هامة

” إنني أحبك ”

هل يستغرق الرد عليها يوماً كاملاً؟!

(سيشب أبنائك على ما أنت عليه ، لذا كن بالصورة التي تتمنى أن تراهم عليها)

إذا أردت اختلاق الأعداء، لكان بإمكانني إيجاد العشرات منها كقولي : ” كنت متعباً منهكاً بعد يوم شاق في العمل ” .

أو ” ربما كنت أتضور جوعاً ” كل ما في الأمر حقيقة هو أنني كنت في طريقي إلى حجرة المعيشة فإذا بابني البالغ اثني عشر عاماً ينظر إلي ويقول : ” إنني أحبك ” لم أعرف كيف أرد عليه .



يفهم المعلم - الذي هو في ربيع عمره - مدى صعوبة التغيير عن هذه الأشياء التي قد تكون في صالحنا ، واعترف بأن والده لم يقل له هذه الكلمات، ولم يعبر هو عنها أمام والده حتى في اللحظات التي سبقت وفاته. وهناك العديد والعديد من أمثالنا، فكم من رجال ونساء تربوا وترعرعوا دون أن يعبر لهم أبائهم عن مشاعر الحب هذه، وهذا هو السبب وراء تصرفنا بنفس الطريقة.

ولكن هذا الأمر أصبح غير لائق ليكون عذراً، فقد كرس جيلنا اهتماماً خاصاً بالرجوع إلى مشاعرنا والتعبير عنها صراحة، فإننا نعرف - أو ينبغي أن نعرف - أن أبناءنا - الذكور منهم والإناث على حد سواء، بحاجة إلى ما يزيد عن مجرد الطعام المتوافر على المائدة والملابس التي تقي أجسادهم من البرد، ونعرف أيضاً - أو ينبغي أن نعرف - أن قبلة الأب على خد ابنه أو ابنته لها تأثير سحر وتناسب كذلك الابنة.

فلم يعد من الكافي أن نقول أن ابنا يريدون تنشئتنا على ما هم عليه، فقد قمنا بعمل أشياء عديدة لم يفعلها أبائنا أبداً، فلم يعرفوا حجرة الولادة بالمستشفيات، ولا كيفية عمل مختلف أنواع الحلوى.

إذا كان بمقدورنا التكيف مع كل هذه التغيرات بالتأكيد لكان بمقدورنا معرفة كيف نرد على الصبي ذي الثانية عشرة من عمره عندما ينظر إلينا ويقول : " انني أحبك " فليس من السهل أن تنتقل من القديم إلى الحديث في قفزة واحدة، ولكن حينما أتى ولدي في ذلك المساء وقبلني في فراشي، أمسكت به راغباً في أن يكرر ذلك ثانية، وقبل أن يخرج من الحجرة قلت له بأخلص واعمق مشاعر الحب : " يا بني، انني أيضاً أحبك " .

لا اعرف بالضبط إذا كان قول ذلك قد جعل أيا منا أكثر صحة، بل كل ما أعرف أنه شعور جميل، قد يأتي لي في المرة التالية أحد صغاري ليقول : " انني أحبك " ولكن لن يستغرق الأمر يوماً كاملاً لأفكر في الإجابة الصحيحة لذلك.

المرجع /

شورية دجاج لحياة الآباء .. دي ال.ستيوارت.

وكل ما كان بوسعي عمله لعدة ثوان أن أقف وأحملك فيه، في انتظار الصدمة التي تلي تلك الكلمات، لا بد أنه بحاجة إلى المساعدة في واجباته المنزلية هذا هو أول ماتبادر إلى ذهني، أو قد يطلب مني سلفة بالإضافة إلى مصروفه أو ربما يكون قد ضرب أخاه، حيث أنه قد يفعل ذلك ويطلب الصفح، وينوي القاء هذا الخبر على مسامعي.

أخيراً قلت : " ماذا عساك تريد ؟ "

ضحك الولد وانطلق إلى خارج الغرفة ولكنني ناديت به وقلت : لم كل هذا، ما الخطب ؟

أجاب وعلى وجهه ابتسامة عريضة : " لا شيء فقد قال لنا المرشد الطلابي أنه يتعين علينا أن نقول لابائنا أننا نكن لهم مشاعر الحب ونرى ما قد يقولون، إنه نوع من التجارب.

في اليوم التالي اتصلت بالمعلم لأعرف المزيد عن هذه التجربة، ولأصدقك القول، كان من أحد الأسباب التي دعنتني إلى ذلك هو أن أعرف كيف تصرف باقي الآباء.

رد علي المعلم بقوله : كان لمعظم الآباء نفس رد فعلك على ما قاله إبنك، واستدرك قائلاً : " عندما اقترحت ذلك على الأطفال في بادي الأمر، طرحت عليهم سؤالاً عن كيف يتصورون رد فعل آبائهم فضحكوا جميعاً وقال اثنان منهم : " قد يصابوا بأزمة قلبية " .

أعتقد أن هناك بعض الآباء قد استاءوا مما فعل المعلم، فعلى أية حال تنحصر وظيفة المرشد الطلابي في أن يعلم الأبناء أساليب تناول وجبات سليمة متوازنة وكيف ينظفون أسنانهم، وأما تأثير كلمات : " انني أحبك " على الصحة فهذا أمر شخصي بين الآباء والأبناء لا دخل لأحد فيه.

أوضح لي المعلم مايقصد بقوله : " الغرض من ذلك هو أن احساس الشخص بأنه محبوب يعد جزءاً هاماً من الصحة ، أنه أمر يحتاجه الناس ، وما حاولت قوله للأطفال هو أن عدم التعبير عن تلك المشاعر الكامنة بداخلنا أمر ضار بالصحة ، والأمر لايتعلق بالآباء والأبناء فحسب ، بل يجب أن يكون لدى الطفل قدرة أن يقول لرفيقه وزميله بالمدرسة أنه يحبه .



المدمنون المجهولون NA

تساؤل :
Who is the Anti-Narcotics
Association?

ماذا نعني بزمانة المدمنين المجهولين ومما تتكون؟ ومن هم أعضاء هذه الزمانة؟؟ وفيما تتمثل رسالة هذه الزمانة؟

كثيرون يجهلون هذه الزمانة ولا يعرفون دورها أو معلومات عنها، لذا نحاول خلال مجلة (تعافي) إلقاء الضوء على هذه الزمانة وتعريفها ودورها وكل ما يتعلق بها والخطوات الاثنتي عشرة لهذه الزمانة حيث تعتبر هذه الخطوات هي جوهر هذه الزمانة.

التعريف ...

المدمنون المجهولون زمانة غير استثمارية ماديا، وهي زمانة عالمية تضم مجتمع من المدمنين المتعافين، كما أنها نشطة في أكثر من ٧٠ دولة ويتعلم بعضهم من بعض كيفية العيش أحرارا من المخدرات، وأيضا كيفية تعافيهم من تأثير الإدمان في حياتهم.

من هم أعضاء زمانة م.م؟

أي شخص لديه الرغبة في الامتناع عن تعاطي المخدرات يمكنه أن يكون عضوا في زمانة المدمنين المجهولين فإن العضوية ليست مقتصرة على مدمنين يتعاطون مخدر معين.

إن الأشخاص الذين قد تكون لديهم مشكلة مع مخدر ممنوع أو مخدر بوصفة طبية بالإضافة إلى مادة الخمر فهم مرحب بهم في زمانة (م.م) ما تركز عليه زمانة م.م هو التعافي من الإدمان والامتناع الكلي عن جميع المخدرات وليس على مادة مخدرة معينة.

اجتماعات زمانة م.م :

إن أسلوب الزمانة الأساسي في التعافي هو مساعدة المدمن لمدمن آخر، التي لا مثيل إطلاقا لهذه الطريقة العلاجية وذلك من خلال التحدث عن تجاربهم وتعافيهم من إدمان المخدرات.

إن معظم اجتماعات زمانة م.م تعقد بانتظام في نفس الوقت والمكان من كل أسبوع، وعادة ما تكون في مرافق عامة وأن غاية أي اجتماع هي : توفير جو مناسب، وبيئة آمنة لتحقيق التعافي الشخصي.

الهوية المجهولة (السرية)

إن السرية تنصدر أوائل مبادئنا، فهي تمنح المدمنين الفرصة لحضور الاجتماعات بكل أمان وبدون خوف أو التحفظ من الأمور القانونية والاجتماعية. كما أن السرية أيضا تساعد على جو من الأمان والمساواة في الاجتماعات.

كيفية نجاح زمانة م.م :

إن مساعدة المدمنين المتعافين بعضهم البعض هي الأساس لزمانة م.م وأن الأعضاء يجتمعون بانتظام لكي يتحدثون عن تجاربهم في التعافي، والأعضاء القدامى الذين لديهم تجارب طويلة ويعرفون بإسم الموجهين،

ما هو برنامج زمالة المدمنين المجهولين ؟

يقوم هذا البرنامج على الامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات وهناك متطلب واحد فقط للالتحاق بعضوية هذا البرنامج، وهو الرغبة في الامتناع عن التعاطي ولذلك على العضو أن يكون متفتحاً ذهنياً وان يعطي نفسه الفرصة، فالبرنامج عبارة عن مجموعة من المبادئ المدونة بشكل مبسط ليسهل إتباعها في حياة الأعضاء اليومية واهم ما يميزها أنها ناجحة.

لا تفرض زمالة المدمنين المجهولين قيوداً أو شروطاً مبنية على من يريد الانضمام إليها، وليس هناك أية رسوم أو اشتراكات ولا إلزام بأية توقيعات أو وعود لأي شخص ولا صلة بأي جهة سياسية أو دينية أو تنفيذية، كما لا تخضع لأي رقابة في أي وقت، ويستطيع أي شخص أن ينضم إلى الزمالة بغض النظر عن عمره، فئته العرقية.

ليس بالمهم نوعية أو كمية تعاطيك للمخدرات أو مصادرك، ولا ما فعلته في الماضي ولكن نهتم فقط بما تريد أن تفعله لمواجهة مشكلتك وكيف نستطيع أن نقدم المساعدة لك.

إننا وضعنا تعاطي المخدرات فوق مصلحة وسعادة عائلتنا، وزوجاتنا وأزواجنا وأطفالنا وأصبحنا مضطرين للحصول على المخدرات بأي ثمن ، ولقد ألحقنا الأذى للكثير من الناس ، ولكن أكبر الأذى هو ما ألحقناه بأنفسنا ، لقد أدرك معظمنا أننا يادماننا كنا نتحرر ببطء ولكن بما أن الإدمان هو عدو ماهر للحياة فلم يكن باستطاعتنا أن نفلح شيئاً حياله ، وانتهى الأمر لمعظمنا إلى السجن ، وإلى السعي وراء العلاج بالأدوية أو العلاج النفسي ، لكن أيّاً من هذه الطرق لم تكن كافية لتخليصنا إذ أن مرضنا كان دائماً يطفو إلى السطح مرة أخرى أو يتفاقم بصورة مستمرة ، وعندما نئسنا تماماً طلبنا المساعدة من بعضنا البعض لدى زمالة المدمنين المجهولين.

إلى المستشفيات والمؤسسات، فهو من أهم أولوياتنا، لقد ساند أعضاء زمالة م.م هذا المفهوم بتكوين لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) على مستوى العالم ولا يزال بعض أعضاء زمالة م.م مترددين في الاندماج بلجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) لأنهم لم يقضوا وقتاً في مؤسسة السجن أو مستشفى ، لذلك ينتابهم

عادة يعملون بصفة فردية مع الأعضاء الجدد.

إن جوهر زمالة م.م هي الخطوات الاثنتا عشرة وهذه الخطوات هي إرشادات واضحة وعملية لتحقيق التعافي. ويتابع هذه الإرشادات والعمل بها مع أعضاء آخرين، يتعلم المدمنون كيفية الامتناع عن تعاطي المخدرات ومواجهة تحديات الحياة اليومية. ان التعافي في زمالة م.م لا تقدم معجزة الشفاء التام في وقت زمني معين، ولكن تقدم التعافي على مراحل مستمرة.

في عام ١٩٧٨ م كان لدينا أقل من ٢٠٠ مجموعة موثقة في ثلاث دول، أما في عام ١٩٨٢ م فكانت زمالة م.م موجودة في ١١ دولة، وكان عدد المجموعات ١٢٠٠ مجموعة وفي يناير عام ١٩٩٣ م قدر عدد المجموعات بأكثر من ٢٥٠٠٠ مجموعة تعقد اجتماعات اسبوعية في ٧٠ دولة.

كيفية الاتصال بزمالة المدمنين المجهولين NA .

في مجتمعات كثيرة تدرج زمالة المدمنين المجهولين في دليل الهاتف، او من خلال خدمة تصلك بأعضاء متعافين، فان خدمة الهاتف مصممة لمساعدة المدمنين للحصول على موقع الاجتماعات القريبة منك، وقد تحصل على معلومات أخرى من خلال (خط المساعدة) للزمالة أيضا ، واذا لم تتوفر خدمة الهاتف في مجتمعك او لديك بعض الأسئلة عن هذه الزمالة في مجتمعات أخرى اتصل بمكتب الخدمات العالمي WSO على العنوان الموجود .

إن مكتب الخدمات العالمي WSO لزمالة المدمنين المجهولين NA باستطاعته توفير المعلومات عن الاجتماعات أو الخدمات الأخرى وأيضا قائمة بكل أدبيات التعافي لزمالة م.م.

المستشفيات والمؤسسات وأعضاء زمالة م.م

معروف نهاية الإدمان : السجن والمستشفيات والموت وأن هدف زمالة م.م الأساسي هو حمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي لا يزال يعاني، وليس الغرابة حمل الرسالة

تلك الهيئة H&I لقد كانت ممتنة لهذه الفرصة كي ترد بعض ما حصلت عليه وقد شاركت منذ ذلك في هيئات متعددة كقائدة وعضو في اللجنة، واستمرت في امتناعها عن التعاطي وهي تقول : لا ارفض أي دعوة من لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) وهذه هي أحسن جائزة عندي نظير التعافي .

• القصة الثالثة :

العضو الثالث في زمالتنا، كان يقضي وقتا في السجن عندما سمع لأول مرة عن زمالة المدمنين المجهولين NA وقرب نهاية إقامته قرر أن يجرب واحدا من هذه الاجتماعات الأسبوعية التي تعقد ، وحين ذهب إلى الاجتماع لم يصبح مندمجا في الحال .وبعدما خرج من السجن بفترة قصيرة بدأ التعاطي وحالا رأى حياته تعود الى نفس الاتجاه القديم ، وأثناء يأسه تذكر اجتماع الهيئة (H&I) في السجن ، وأدرك عندئذ بأن الحل كان في ذلك الاجتماع الأول ، وسرعان ما بحث عن اجتماع زمالة م.م وكان ذلك بداية تعافيه ، والآن وعلى مدى ثلاث سنوات فيما بعد يعد من الأعضاء النشطين في خدمة لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) وذلك على صعيد الهيئة ولجنة الخدمات المحلية ASC، ومستويات لجان الخدمات للمنطقة RSC لقد أكمل مدة كرئيس في لجنة خدمات

الخوف لأنهم يعتقدون بأن ليس لديهم ما يقدمونه ، وهنا أربع قصص سنطرحها كمثال لآلاف القصص من قصص أعضاء زمالة م.م الذين دمجوا أنفسهم في لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I):

• القصة الأولى :

لقد ظل احد الأعضاء ممتنعا عن التعاطي لمدة ثلاث سنوات، وكان مترددا وخائفا للعمل في لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) لأنه لم يقض وقتا في السجن أبدا وأيضا لأنه يعتقد ليس لديه شيء ليشارك في ما يستطيع الناس أن يرتبطوا به . يروا المشابهة معه . وأثناء هذا الوقت نفسه بدأ يشعر أن هناك نقصا في تعافيه ، فأقترح عليه موجهه الذي كان لفترة طويلة مساندا للجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) أن يندمج بهيئة H&I في السجن كوسيلة لعمله بالخطوة الثانية عشرة (حمل الرسالة) وكان مستعدا بأن يتبع خطوات الموجه ويندمج في لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) رغم مخاوفه، ولقد استقبل بكل ترحيب من قبل المقيمين في السجن، وعندئذ أدرك بأنه لا يختلف عنهم بشيء ولكن الفرق فقط أنهم سجنوا وهو لم يسجن ، وأيضا وجد نشاطا يجدد في تعافيه وكان هذا النشاط الخدمة في لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) لمدة سنتين ونصف في منطقته، وبعد ذلك أخذته وظيفته بعيدا عن المنطقة.

• القصة الثانية :

إن عضوة من زمالة المدمنين المجهولين NA كانت تدخل وتخرج من المستشفى للعلاج لسنوات دون أن تسمع بزمالة م.م في ذلك الوقت وأخيرا وجدت نفسها في المستشفى للعلاج مرة أخرى ، وتعرفت على عضو من لجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I) التابعة لزمالة م.م وقد قالت : لم اسمع من قبل أشخاصا يتحدثون بتلك الطريقة وكنت أتوقع نفس النصائح القديمة التي كان الناس يعطونني إياها لسنوات (يجب أن لا تتعاطي المخدرات أبدا) وبدلا من ذلك سمعت (يجب أن لا تتعاطي لليوم فقط) هذه الرسالة البسيطة من زمالة م.م هيأت للشعاع الأول من الأمل .

فانددمجت في هذه الزمالة من تلك اللحظة وواصلت الاندماج حتى خرجت من المستشفى، وقضت شهورا تذهب الى الاجتماعات وتعمل بالخطوات مع الموجه. وأخيرا طلبوا منها أن تكون المتحدثه من زمالة م.م في





إن العمل مع الآخرين بنظام المؤسسات يتطلب منا احترام خطواتنا وتقاليدنا دائماً، وهذه بطبيعة الحال سوف يعزز تعافينا الشخصي.

المنطقة RSC للجنة الفرعية (للمستشفيات والمؤسسات H&I) وبدأ يأخذ بانتظام خدمات زمالة م.م للجنة (المستشفيات والمؤسسات H&I).

العنوان :

مكتب الخدمات العالمي

NA World Services
PO Box 9999
Van Nuys, California USA 91409
Telephone +1.818.773.9999
Fax +1.818.700.0700
email: wso@wsoinc.com
http://www.wsoinc.com

المرجع كتيب رقم 1604. خدمات زمالة م.م في المجتمع.

المرجع /

كتيب رقم ٢٠ / المستشفيات والمؤسسات وأعضاء زمالة (م.م)



طريقك للتعافى

توعية وإرشاد - حماية ووقاية - علاج وتأهيل

ندعمهم لحماية أبنائنا من خطر الإدمان والمؤثرات العقلية

مؤسسة الناجي لمواد البناء

Al-Naji Building Materials Establishment



ص.ب ٤٥٥ القطيف ٣١٩١١ - المملكة العربية السعودية

هاتف: ٨٥٥٢٠٥١ - ٨٥٥٨٣٠٤ ١٣ ٩٦٦ + فاكس: ١٣ ٨٥٤١٩٧١ ١٣ ٩٦٦ +

الدمام - المحمدية - تليفون: ٨٥٠٢١٨٨ - ١٣ ٨٣٧٢١٠٢ ١٣ ٩٦٦ +

الدمام - مخطط ٨ تليفون: ٨١٥٥٢٦١ - ١٣ ٨٤١٥٢٨٤ ١٣ ٩٦٦ +

هكذا هُزِمَ اليأس .. من قصص المدمنين

قصتي لا تختلف عن أي مدمن آخر فأنا أتعاطى الكابتاجون والمهدئات منذ أربع سنوات ، نشأت كأى شخص يحلم أن يكون إنساناً ناجحاً ، لكن لم يحدث هذا ، نصحت بالمخدر من الذين من حولي وهم ليسوا أسوياء بتاتا ، ورفضتها أكثر من مرة ، إلى أن افتعلت عراكاً مع أحد جيراني ودعت إلى البيت يومها غاضباً ، وما زاد الطين بلة حين قابلت أبي فويخني وضربني وسرعان ما خرجت من البيت مكتظاً بالغضب ، وذهبت إلى من نصحتني بالمخدر وأردت أن أتعاظها انتقاماً من أبي لأنني كنت أرى أنني مظلوماً وأكلتها وقد أعجبت بها كثيراً ، فقد أعطتني جرأة لم أحملها يوماً فقد نشأت خجولاً وأميل إلى الضعف إلى حد ما وقلت في نفسي حينها هذا ما كان ينقصني ، وسرعان ما أدمنتها وبدأت أفضلها على كل شيء وأصبحت أول أولياتي واكتشف أمري من عائلتي ولم أباقي أبداً حتى لو طردت من البيت ، تركت دراستي الجامعية وبحثت عن عمل لتأمين الجرعة وهذا ما حدث فعلاً لكن كنت اطرد من عملي بسرعة ولم أتجاوز أكثر من ثلاثة أشهر في أي عمل التحقت به .

هكذا هُزِمَ اليأس ..
نصحت لا تختلف عن أي مدمن آخر ، فأنا أتعاطى الكابتاجون والمهدئات منذ أربع سنوات ، نشأت كأى شخص يحلم أن يكون إنساناً ناجحاً ، لكن لم يحدث هذا ، نصحت بالمخدر من الذين من حولي وهم ليسوا أسوياء بتاتا ، ورفضتها أكثر من مرة ، إلى أن افتعلت عراكاً مع أحد جيراني ودعت إلى البيت يومها غاضباً ، وما زاد الطين بلة حين قابلت أبي فويخني وضربني وسرعان ما خرجت من البيت مكتظاً بالغضب ، وذهبت إلى من نصحتني بالمخدر وأردت أن أتعاظها انتقاماً من أبي لأنني كنت أرى أنني مظلوماً وأكلتها وقد أعجبت بها كثيراً ، فقد أعطتني جرأة لم أحملها يوماً فقد نشأت خجولاً وأميل إلى الضعف إلى حد ما وقلت في نفسي حينها هذا ما كان ينقصني ، وسرعان ما أدمنتها وبدأت أفضلها على كل شيء وأصبحت أول أولياتي واكتشف أمري من عائلتي ولم أباقي أبداً حتى لو طردت من البيت ، تركت دراستي الجامعية وبحثت عن عمل لتأمين الجرعة وهذا ما حدث فعلاً لكن كنت اطرد من عملي بسرعة ولم أتجاوز أكثر من ثلاثة أشهر في أي عمل التحقت به .

بدأت أشعر أن حياتي توقفت ولا أفعل شيئاً إلا بعد أن أتعاطى فقدت ثقتي بنفسي حتى أخذني أخي بعدما أبدت له رغبة في التغيير ، دخلت مستشفى الأمل والصحة النفسية مليئاً باليأس وكأنما خلقت من الأسي ، لكن سرعان ما تشافيت تماماً من الأعراض الانسحابية للمخدر وتحسنت من كل النواحي دينياً واجتماعياً ونفسياً وصحياً .
بدأت أعود للحياة من جديد وكأنني ولدت مرة أخرى وبعد الله سبحانه وتعالى يعود الفضل في التعافي ما وجدته من عناية واهتمام ومتابعة ودعم مادي ومعنوي عندما انضمت الى مجموعة المتعافين في جمعية تعاليف الخيرية بالدمام ، هذه الجمعية التي كان لها دور كبير في مواصلي لمشوار التعاليف وفعلاً كانت يدا ممتدة لمساعدتي ومساعدة كل المدمنين وترجمت شعارها واقعا ملموسا وعدت كأنني ولدت من جديد مرة أخرى وها أنا اليوم أعيد بناء نفسي لأعوض كل ما فات وهكذا هزم اليأس .

قصة ز.ت ..

نصحتني لكم قبل أن تفقدوهم

أب يحكي قصة تدمي القلوب :

يقول اتصل على مدير المدرسة الثانوية التي يدرس بها ابني واستدعاني لمقابلته ، سألته على الهاتف وأنا منزوع لعل الأمر أمر خير !! فقال لي : اذا وصلت أبلغك !!

الحقيقة ازدت قلقاً على قلق ، وأحسست أن ابني ليس بخير ، أو لعله تشاجر مع أحد زملائه بالرغم من أنه يتسم بالهدوء ولكن ربما أخطأ عليه أحدهم !!!
عشرات الأسئلة والاحتمالات تدور برأسي وأنا في طريقى إلى المدرسة !!

سؤال واحد لم يراودنى ولم يدر بخلدى ولا يمكن لى أن أتوقعه !! وصلت إلى المدرسة وتوجهت مباشرة الى مكتب المدير فوجدته جالساً على مكتبه وابني يجلس على كرسى فى زاوية المكتب ويبدو عليه الإعياء !!

وبعد أن سلمت قلت له : ارجوان اطمئن على ابني ما الخبر ؟ ؟
صمت المدير برهة من الوقت حسبته شهراً ثم أخرج من درج مكتبه شريطاً به أقراص من الدواء هكذا بدأ لى الأمر ثم قال :
هذه الاقراص وجدها الأستاذ مرشد الفصل لى إبنك !
وما هى هذه الأقراص ؟

قال : هى أدوية اذا سيء استخدامها بدون وصفاً طبياً تسبب الادمان اسمها الترامادول والاريجا وغيرها كثير من الأدوية المشابهة وابنك مدمن عليها !!
أقسم بالله للوهلة الأولى أحسست اننى فى حلم مزعج ، وخارت قواي حتى كدت أن أسقط من هول المفاجأة !!
ابنى انا ؟ ؟

ابنى الذى يذهب معى المسجد ؟ ؟
ابنى الذى فى هذا الصباح ايظفته وصلينا سوياً فى مسجد الحى ؟ ؟

ابنى الخجول الهادئ الذى لم يشتكى منه أحد ؟ ؟
ابنى الذى وفرت له افضل المأكول والمشرب والملبس ؟ ؟
ابنى الذى منحتة كل شيء يطلبه !!
قال لى المدير محاولاً التخفيف وقتل الصمت ، المسألة هذه أصبحت ملاحظة بشكل كبير بين الشباب !!!

والبداية تكون من الأصدقاء والشلة حيث تشير الدراسات ان تأثير الأقران بعضهم على بعض يعد من اعلى الأسباب فى تغيير سلوكهم والآن ما عليك إلا التوجه لأحد مراكز علاج الإدمان ،، وأضاف أما نحن للأسف صدر قرار من المدرسة بفصل ابنك !!

أى أرض تقلنى وأى سماء يظلنى ، وماذا أفعل بهذه الكارثة والفضيحة !!

ساد الصمت وانا انظر الى ابني فلذة كبدى وهو مطأطأ رأسه على الأرض !!

لماذا يا ابنى ؟ ؟

لماذا وانا لم أقصر معك فى شئ ؟ ؟

لماذا وانا اتعب وأكد من أجلكم ؟ ؟

ومن هو الذى دعاك لهذا الشئ ولماذا ؟ ؟

أسئلة كثيرة وحزينة تدور برأسى !!

وماذا بعد هذا ؟ ؟

أما المدير هذا المربى فقد اختار أن يفصل ابني من المدرسة !!
وليس لدينا أمامه خيار آخر !!

هذه صدمة اخرى ولكن لانقول الا لا حول ولا قوة إلا بالله .
قال لى المدير : أرجوك لا تحاول ضرب ابنك ولا تعنيفه فهذا ليس حلاً إذهب به إلى مركز علاج الإدمان وهم هناك سيقدموا له العلاج والإرشاد !! وابنك ليس الوحيد هناك الكثير من الحالات المشابهة ..

خرجت وانا بالكاد أتمس طريقى للخروج ، أقدامى تتعثر وتفكيرى شبه مشلول ، هذا هو الشئ الوحيد الذى لم يدر بخلدى !!
ذهبت إلى أحد مراكز علاج الإدمان ، وهناك وجدت العجب العجاب ، الكثير من الأمهات والآباء ومعهم فلذات اكبادهم وهم فى انتظار الدخول على الطبيب ، ثم بدأت رحلة العلاج وهذه قصة يطول الحديث عنها ...

الخلاصة :

التربية ليست فى توفير المأكول والمشرب وتوفير الاحتياجات المادية للابناء

التربية اعظم واكبر من ذلك بكثير

ابناؤنا وبناتنا يحتاجون منا ان تكون قدوة حسنة لهم

أبناؤنا يجب ان نربيهم على الالتزام بالسلوك الإيماني

أبناؤنا يحتاجون منا ان نمنحهم مساحة للحوار والتعبير

عن مشاعرهم وأحاسيسهم

أبناؤنا يحتاجون منا ان نكون قريبين منهم نفسياً وجسدياً

واجتماعياً

ولنعلم جميعاً ان غياب الاب او الام عن المنزل عواقبه وخيمة

على ابناؤنا ..



الأمفيتامينات أكثر المخدرات فتكاً بالشباب

* د. محمد بن علي الزهراني

تنكفي النفس إلى خلف السلبية وتزول البهجة وتتوقف دوافع الحياة الأصلية وتستسلم النفس الى كل مشاعر الإحباط والقنوط والشعور بعبثية الحياة ويكون لا فائدة من كل زخم الحياة وروعة عبقرية الإنسان المتألقة إذا كانت نهايته الوقوع أسير التعاطي. إن ضرورة تفهم المجتمع لمشكلة المخدرات باعتبارها قضية مجتمع ينطلق من أن مضاعفاتها تتعدى الفرد والأسرة الى المجتمع.

إنني خصصت هذا المقال واخترت إدمان الامفيتامينات على وجه الخصوص لقناعتي التامة من خلال ما أثبتته الدراسات العلمية والبحوث وأيضاً من خلال متابعتنا في المجمع للمرضى المدمنين على الامفيتامينات وخصوصية ما يتميزون به عن غيرهم من المدمنين للمواد الأخرى نتيجة الآثار السيئة المترتبة التي ستظل على المدى البعيد على سائر أعضاء الجسم وبالتحديد الدماغ، فكلما ازدادت سنوات التعاطي يؤدي ذلك إلى التدهور في مختلف القدرات والوظائف النفسية العصبية للمدمن يصاحب ذلك بطء في الاستجابات وردود الأفعال الخاصة بالوظائف التنفيذية بصفة خاصة ، كما أن الفئة التي ربما أكثر استخداما هم الشباب الطلاب - وهم لا شك عماد كل أمة وسندها وأمل مستقبلها.

ومع اختلاف أنواع المخدرات طبيعية او مصنعة لكن المقاسم المشترك بينها جميعها حدوث اضطرابات نفسية واجتماعية وسلوكية تحط من قيمة الإنسان وقدرته تباعا بحسب مستوى الإدمان وأنواع المادة المخدرة.



• ما هي الامفيتامينات ؟

هي عبارة عن أحماض امينية مخلقة مماثلة لمادة النورابينيفرين وهي الناقله العصبية في الدماغ ولهذه المادة وهي الهرمون الذي ينشط في حالة الطوارئ وتؤدي الامفيتامينات بصفة عامة إلى استثارة أو تنشيط استجابة تشبه رد الفعل للفرد لمواقف الطوارئ أو الضغوط ومن أكثر مواد الامفيتامينات شيوعا الامفيتامينات واسمه التجاري (البنزيدرين) والديسوكسينوالديكسيدرينوالميثادرين أو (الديسوكسين) وتحمل هذه المواد مسميات مختلفة تشيع بين متعاطيها ومروجيها بأسماء حركية يجب التنبه إليها مثل أبو ملف ، الأبيض ، الكابتجون الخ.

وتعمل الامفيتامينات على تنشيط منظومة الاستثارة الشبكية وهذا التنشيط ينتقل إلى كل مراكز الدماغ ويصبح الفرد مستثار ويقظ ومفرط الحساسية وللامفيتامينات تأثيرات قوية في المناطق الأمامية الدماغ الأوسط ومن شأن أي زيادة في نشاط هذه المنظومة

العصبية أن تجعل الفرد يخبر حالة من اللذة فان المتعاطي يلقي تدعيما ذاتيا للاستمرار في الحصول على خبرة اللذة ومن ثم يعزز التعاطي لهذه المواد مما ينتج حالة تعرف بالوهج وهي الشعور الشديد وأخذ جرعات متكررة عن طريق الحقن بالوريد يخلق تأثير قوي ومتكرر من الممكن أن يستمر لساعات أو حتى أيام.

ونظر لانتشار استخدام الايفيدرين أدرك المعالجون أن الاحتياج للعقار يفوق الكميات المتاحة منه ولهذا بدا الباحثون في البحث عن بديل صناعي وهذا البديل هو الامفيتامين والذي صنع للمرة الأولى في عام ١٨٨٧ م ، وقد زاد استخدام الامفيتامينات بعد تصنيع منشقة البنزيدرين ، والتي في بادئ الأمر لم يساء استخدامها حتى قيام البعض بفتح المنشقة والحصول على السدادة المحتوية على العقار وتم تصنيع الامفيتامين في صورة أقراص وتم تسويقه للمرة الأولى في عام ١٩٣٥ م كعلاج لاضطرابات النوم الانتيابي ..



• لماذا يتعاطى البعض هذه المواد؟؟

لوحظ من خلال العديد من الدراسات أن للامفيتامينات قدرة كبيرة في مقاومة النوم وعلى أحداث درجة كبيرة من التنبيه النفسي الحركي واستغلت هذه الخاصية خلال الحرب العالمية الثانية إذا تم تصنيع الملايين من حبوب الامفيتامينات تحت اسم بنزدرين وتم توزيعها على الجنود والضباط والطيارين لمنع الإرهاق والنوم وزيادة كفاءتهم القتالية ولكن النتيجة العكسية على مداومة تعاطي هذا العقار كانت ظهور بعض السلوك الشاذ بين متعاطيه مثل العنف والسلوك الزوراني والخيالاتية والهلاوس الابصاري والذهان الضلالي (زور) ومرض الفصام وزيادة التأهب للعدوانية والعنف.

يجب أن يعي الجميع أنه نتيجة للاستخدام اللاطبي للامفيتامين وبطرق غير قانونية مما ينتج عنه تأثيرات سيئة لذلك دعت منظمة الصحة العالمية جميع الدول لوضع قوانين وعقوبات تحكم تصنيع واستخدام وتوزيع عقار الامفيتامين ، وفعلاً أصدرت جميع الدول قوانين تنص على عقوبات كبيرة لمروجي هذه المادة تراوحت بين السجن والإعدام .

ومنذ السبعينيات من هذا القرن حتى وقتنا الحاضر نلاحظ ندرة استخدام هذا العقار حتى في المجالات الطبية ، وذلك نظر لوجود البدائل ذات الأمان الأكبر.

• دراسة استثنائية وورشة عمل خاصة بسبب خطورة الامفيتامينات :

نحن في مجمع الأمل للصحة النفسية في الدمام ومن واقع تجاربنا في مجال علاج الإدمان وجدنا إن الخطورة حسبما نلاحظه من خلال الدخول والتحليل توجد في كل المواد المخدرة لكن للمدمنين على الامفيتامينات خاصية أكثر خطورة إذ أن الاضطرابات العقلية دائمة لديهم ولا يعود الشخص أبداً إلى الوضع الطبيعي ويسير إلى طريق اللاعودة .. ولا شك أن لجميع أنواع

المخدرات آثارها الضارة التي تتمثل في الأمراض الجسدية والنفسية والاجتماعية والسلوكية ، وبما أن الإدمان كسائر الأمراض يمكن الشفاء منه لكن حالات إدمان المنشطات تختلف عن المخدرات الأخرى فقد يصل الحال لمدمني المنشطات إلى الضرر العقلي مما يسير في طريق اللاعودة فيصبح هؤلاء عبء على المجتمع والمصحات العلاجية ..

لذا عقدت ورشة عمل الهدف منها دراسة الآثار الناتجة من تناول الحبوب المنشطة (الامفيتامينات) وأسباب طول فترة العلاج نتيجة الاضطراب العقلي المصاحب للمتعاطين.

وشارك في الندوة عدد كبير من الاختصاصيين في المجال... وكان ضمن أعضاء ورشة العمل مدير المركز الإقليمي لمراقبة السموم بالنيابة ، وثبت بالتحليل الكامل لأعداد مختلفة من أقراص الكبتاجون أن ظهرت نتائج تمثلت فيما يلي:

1. يحتوي كل قرص من الأقراص التي تم تحليلها على خليط مختلف من المواد بالإضافة إلى تركيز مختلف من المادة الفعالة إن وجدت.
2. في كثير من الأقراص ثبت وجود مادة الافيدرين مع الامفيتامين كما جاء في المراجع العالمية Ellenhorns Medical Toxicology بأن تناول الافيدرين يؤدي إلى تدمير مراكز نهاية الأعصاب

العصبي المركزي (الكحول ، البتروديازيبين ، الافيونات ، المنومات) يفضل سحب الامفيتامين أولاً على أن يكون المريض تحت تأثير جرعات من مهبطات الجهاز العصبي المركزي ثم بعد سحب الامفيتامين يبدأ في سحب المهبطات .

• الامفيتامينات مع منشطات أخرى ومهلوسات مثل (الحشيش)

بعض الآراء تفضل وضع المريض على جرعات كبيرة من البتروديازيبين ثم يبدأ في سحب الامفيتامين ثم بعد الانتهاء من سحب الامفيتامين يتم سحب البتروديازيبين.

وحتى ندعم قولنا بحقائق تكون بمثابة جرس إنذار للطلاب وللآخرين فإننا قمنا بمراجعة بعض الإحصاءات من خلال قسم السجلات الطبية للعام ١٤٣٠ - ١٤٣٤ هـ والأعوام السابقة لمدمني الامفيتامينات على وجه الخصوص وكانت الإحصاءات كالتالي :

- إن عدد المدمنين للامفيتامين ٢٩٣ متعاطياً للعام ١٤٣٣ هـ وتمثل النسبة ١٨ ٪ من إجمالي المدمنين لكل المواد البالغ عددهم ١٦١٧.
- عدد المدمنين للامفيتامينات للعام ١٤٣٤ هـ ٢٧٢ متعاطياً يمثلون نسبة ١٨ ٪ من جملة المتعاطين لجميع المواد المخدرة بمختلف أنواعها البالغ عددهم ١٥٤٩ مدمناً لكل المواد المخدرة.

ولسبب أوضحته العديد من الدراسات حيث ثبت أن تناول الجرعات الأولى من الامفيتامينات يحفز المتعاطي لتناول جرعات أخرى من العقار وبصفة مستديمة مما يؤدي لحدوث ما يسمى بالاعتماد النفسي على العقار Psychic Dependence وإدمان

المركزية للسيروتونين بالمخ مما ينتج عنه إعاقة مستديمة حتى بعد سحب الامفيتامين من الجسم وايضا تناول الامفيتامين مع نبات القات الذي يحتوي على مادتي الكاثين (نوراسيدوافيدرين) والكاثينون تحدث له نفس الإعاقة. ونود أن نشير بأنه عادةً الأقراص الخالية من الامفيتامين في كثير من الأحيان نجد بها لإفيدرين حتى يشعر المتعاطي بأعراض مشابهة للامفيتامين. والمدمن عادةً يتناول عدد من الأقراص في اليوم الواحد اي أنه يكون قد تعرض للامفيتامين والإفيدرين واحتمال مثل هذه الإعاقة يكون وارد. مع طول فترة التعاطي تزداد فرصة حدوث هذه الإعاقة وكذلك حدتها ويصعب علاجها.

٣. والمدمن الذي يتعاطى الامفيتامين ويستنشق مادة الباتكس (مادة لاصقة) يحدث له تدمير لخلايا بعض مراكز المخ وهذا أيضا إعاقة دائمة لا يتم شفاءها حتى ولو تم سحب المخدر من الجسم (encephalopathy).

٤. لذا من المفيد عمل بعض الفحوصات على المخ قبل العلاج مثل :

- رسم المخ EEG
 - أشعة مقطعية C.T
- وذلك للوقوف على حالة المخ إذا كانت هناك مراكز تم تدميرها من عدمه أو بمعنى آخر هل هناك جدوى من وجود المريض بالمجمع أم ليس هناك أي جدوى من وجوده بسبب تأثر خلايا المخ ، وسحب المخدر فقط لن يعيده إلى الحالة الطبيعية.

٥. بالنسبة للمرضى :

- يتم عزل المرضى كل حسب نوع المادة ومدة تعاطيه لها.
- بالنسبة لعلاج المرضى الذين يتعاطون أكثر من نوع مثل الامفيتامين والمهبطات للجهاز

تعاطي الامفيتامين مما ينج عنه اضطراب في جميع وظائف أعضاء الجسم.

• تأثيرات الامفيتامينات :

إن تأثيرات الامفيتامينات على الصحة لا حصر لها وسنحاول هنا ان نشير الى اهم تلك التأثيرات على الصحة الجسدية والنفسية ومنها :

للامفيتامينات تأثيرات في تغيير الحالة المزاجية وأعراض جسدية مثل زيادة ضغط الدم وبطء معدل ضربات القلب ، سرعة التنفس واسترخاء عضلات القصبة الهوائية واتساع حدقة العين وازدياد النشاط الكهربائي بالمخ وازدياد وصول الدم الى العضلات وتطور هذه التأثيرات المرضية للجهاز القلبي الوعائي ومن التأثيرات النفسية حدوث الهلوسة وهذات العظمة (البرانويا) وقد تؤدي المستويات العالية من الطاقة في تفاعلاتها مع هذات العظمة بالمتعاطين إلى أن يصبحوا أشخاصا خطرين على المجتمع ويتسمون بالعنف.

ومن تأثيرات الامفيتامينات أيضا نشوء حالة من التعاطي الشديد او المكثف للامفيتامين تتمثل في النمطية السلوكية وتتمثل في ان نشاطا بسيطا يتكرر لمرات عند الفرد كأفكار او أفعال متكررة لعدة ساعات وتحدث هذه الحالة لان الامفيتامين يعمل على كف امتصاص الدوبامين ، والدوبامين ناقل عصبي يرتبط بعمليات الضبط لبعض الوظائف الحركية للجسم ولكن حينما يجري منع امتصاص الدوبامين أو النوراينيافرين في الدماغ فان الخلايا العصبية تصبح أكثر حساسية وبسبب التعاطي المزمّن لجرعات عالية من الامفيتامينات في حدوث تناقض شديد في الناقل العصبي الدوبامين يستمر عدة أشهر بعد توقف تعاطي هذا العقار .

وبما أن إدمان تعاطي الامفيتامين يؤدي الى ما يسمى

بالاعتماد النفسي فان الامتناع المفاجئ عن تعاطي هذا العقار يؤدي إلى ظهور أعراض متلازمة الامتناع والتي تشمل على الانزواء عن المجتمع والجوع والإرهاق والوسن والهيجان والخمول والوهن النفسي والنوم لفترات طويلة.

• لا بد من التوعية والوقاية لذا قد وضعت ورشة العمل التي درست نتائج تعاطي الحبوب المنشطة (الامفيتامينات).

• دور المملكة في مكافحة المخدرات :

تبذل المملكة جهودا كبيرة في مكافحة المخدرات على كافة الأوجه منها الطرق الأمنية وطرق التوعية والتثقيف الصحي ، وتعلمون أن سياسة الدولة لا تهدف الى معاقبة المدمنين الذين يجتهدون من اجل التعافي ، وإيماننا من الدولة بمساعدة ممن وقعوا ضحايا للإدمان قامت بافتتاح مستشفيات الأمل في عدد من مناطق المملكة وتوفرت بهذه المستشفيات كل الإمكانيات العلمية والعملية ووضعت برامج علاجية ووقائية ضمن إستراتيجية شاملة لمكافحة المخدرات.

وتؤدي تلك المستشفيات اليوم دورا كبيرا وملموسا في العلاج والوقاية بعد تفهم المجتمع أن الإدمان مرض وليس جريمة ، لكن من المفارقات في علاج الإدمان بالرغم من أنه تتدخل في معالجته معظم أجهزة الدولة إلا أن الشفاء منه رهن إرادة المريض نفسه أولا وأخيرا مهما كان للأسرة والمجتمع دور في ذلك.

كما حرصت الدولة على عقوبات صارمة للمروجين والمهربين تمثلت في عقوبة السجن والقتل ، وعلى المستوى الدولي أصبح التعاون في مجال مكافحة المخدرات ميزة بارزة وتعتبر المملكة من الدول الموقعة والمشاركة في جميع الاتفاقيات والمعاهدات الدولية التي تنظم جهود مكافحة الاتجار في المخدرات وتعاطيها والمملكة عضو في المنظمات الدولية المعنية كالانتربول ومختلف هيئات الأمم المتحدة.

• خلاصة القول :

- بعض التوصيات وهي قيد التطبيق على الواقع ومنها :
- تكوين لجنة متخصصة من المهنيين والأكاديميين في كافة التخصصات ذات العلاقة لوضع دراسة علمية تغطي جميع مناطق المملكة لبحث المشكلة على المستوى الطبي والنفسي والاجتماعي
- بعد وضع نتائج الدراسة والرفع للجهات المختصة لإعادة النظر في العقوبات الجزائية المرتبطة بتعاطي وترويج المنشطات بما يتناسب مع الضرر الناتج.
- التوصية لكافة الجهات مثل اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات ومستشفيات الأمل وإدارة مكافحة المخدرات بالتعاون مع كافة القطاعات الحكومية والأهلية والتعليمية والعسكرية بمشاركة وسائل الإعلام للإعداد لحملة التوعية بخطورة المشكلة والتركيز على إثر المنشطات على وجه الخصوص.
- أن تكون لوسائل الإعلام بمختلف قنواتها دور فعال في التوعية خاصة في أيام الامتحانات لأن أكثر الطلاب يستخدمون الامفيتامينات باعتبار أنها تساعدهم على التيقظ ومقاومة النوم علما إن نتائج إدمانها شديدة الخطورة ، ولا بد أن يستند العمل الوقائي إلى أسس سليمة ومحددة حتى تكون النتائج مرضية وفعالة ولعل أهم هذه الأسس توفير قاعدة كافية ودقيقة من المعلومات والبيانات المستمدة من الدراسات العلمية التي تعتمد على استقراء الواقع أكثر من مجرد الملاحظات الانطباعية او العبارات الإنشائية المتكررة.

* المشرف العام على مجمع الأمل للصحة النفسية بالدمام
مدير ادارة الصحة النفسية والاجتماعية بصحة الشرقية



مجموعة الكلتومي AL-KALTHOMI GROUP



Tel.: 0138415221 www.alkalthomigroup.com
Fax: 0138438869 info@alkalthomigroup.com

Part of Al-Kalthomi Group



شركة مزايا الأعمال للمقاولات العامة
Mazaya Al-aamal Contracting Co.

Part of Al-Kalthomi Group

مزايا الأعمال للتكييف والتبريد
Mazaya Al-aamal Air Condition

Part of Al-Kalthomi Group

ورشة عبد الرحمن الكلتومي للحداة والالمنيوم
ABDUL RAHMAN AL-KALTHOMI WORKSHOP FOR ALUMINIUM & STAINLESS STEEL FABRICATION

تصنيع و توريد و تركيب كافة أعمال الحداة و الالمنيوم و الكلدانك

Part of Al-Kalthomi Group



مؤسسة عبد الرحمن الكلتومي للأعمال البيئية

ABDUL RAHMAN AL-KALTHOMI ENVIRONMENTAL WORKS

قسم الاستشارات البيئية

قسم الأعمال البيئية

(قياسات المداخن - بيئة العمل - الهواء الخارجي)

Part of Al-Kalthomi Group



مؤسسة عبد الرحمن الكلتومي لمعدات السلامة

ABDUL RAHMAN AL-KALTHOMI EST. For Safety Equipment

بيع وتركيب و صيانة معدات السلامة والاطفاء والانذار
Sale , Maintenance & Fixation Equipment Safety & Fire System



من عاش من الصحابة . ١٢٠ عاما ..

حكيم بن حزام ..

حكيم بن حزام بن خويلد بن عبد العزى بن قصي، أبوه خالد، أمه صفية، وقيل فأخته بنت الحارث بن زهير بن أسد، من المؤلفة، أعطاه رسول الله صل الله عليه وسلم يوم حنين مائة بعير، ثم حسن إسلامه، وكان إسلامه يوم الفتح، وهو ابن ثلاث وسبعين سنة، ولد في جوف الكعبة، عاش مائة وعشرين سنة ستين في الجاهلية، وستين في الإسلام، توفي بالمدينة سنة أربع وخمسين وقيل ثمان وخمسين، ولم يقبل شيئاً بعد النبي صل الله عليه وسلم من أحد.

أعتق مائة رقبة في الجاهلية، وأعتق مائة رقبة في الإسلام، إنفلت يوم بدر من القتل، وكان إذا استغلظ في اليمين قال : (والذي نجاني يوم بدر) .

ذهب بصره قبل موته .

المرجع /

كتاب من عاش من الصحابة ١٢٠ عاما تأليف / الحافظ يحي بن مندة / ص ٢١-٢٣ .



أعرف اليهود

أحد السجناء الروس في الحرب العالمية الثانية كتب عن مذكراته .

أجبرنا الألمان عام ١٩٤١ على حضر حفرة عميقة في الأرض وبعد أن أتممنا ما أرادوا أحضروا مجموعة من اليهود وألقوا بهم في الحفرة وأمرونا بدفنهم فرفضنا ذلك العمل الشنيع .

بعدها أمر الألمان بإلقاءنا بدلاً عن اليهود وأمروهم بدفننا ... فبدأ اليهود بهال التراب علينا دون تردد، وكاد التراب أن يغمرنا لولا أن أوقفهم الألمان وأخرجونا لنفاجاً بالقائد الألماني يخاطبنا صارخاً :

أردت فقط أن تعرفوا من هم اليهود ولماذا نقلهم !؟



مجموعة رضي الحجيل

Alhobail Group

خدمات لوجستية



Since 1970

جمعية الخيرية
تعايفي
يُد ممتحة لمساعدة المدم من



خدمات الشحن
النقلات
التخليص الجمركي

الرواد في أعمال اللوجستيات



الرياض
تقاطع شارع الملك فيصل، شارع الوزير
منطقة الرياض 14512
+966 11 286 5334

جدة
شارع الملك فيصل
هنداوية فندق جدة ترايدنت
+966 12 647 0777

الدمام
شارع الامير محمد بن فهد،
حي الشاطئ، أبراج النخيل
+966 13 809 6306

www.alhobailgroup.com

شغل مخك ..

الإنجليزي داتسون لاو ساكن في لندن أراد بيع بيته بمبلغ ٨٠٠ الف جنيه استرليني، لكن لم يتقدم أحد لشرائه بهذا السعر .



فأعلن أنه سوف يبيعه بمبلغ جنيه واحد فقط لكن عن طريق القرعة .
وطبع بطاقات القرعة وباع البطاقة بجنيه واحد فقط ...
باع منها مليونين بطاقة !!! وجمع مليوني جنيه .
وعمل القرعة أمام الجميع وأعطى البيت لشخص واحد بعد خصم
الضرائب تبقى له مليون ونصف جنيه

منتهى الحلم ..

سأرحل عن بلاد أنت فيها..

اشتهر الأمير معن بن زائدة بالحلم وسعة الصدر ويروى
أن شاعرا جلس مع قوم فذكروا واطنبوا في حلم وسعة
صدر معن .
فقال الشاعر : ليس هناك شخص إلا ويغضب فقالوا : إلا
معن بن زائدة فإنه لا يغضب
فكثر الجدال بينهم فقال : من يراهني على أن أغضبه ،
فراهنه أحدهم على مئة من الإبل .
ذهب الشاعر ودخل على معن بن زائدة في مجلسه وجلس
ولم يسلم ثم قال : أتذكر اذا لحافك جلد شاة واذا نعلك
من جلد البعير ؟ !
قال معن : نعم أذكر ذلك ولا أنساه .
قال الشاعر : فسبحان الذي أعطاك ملكا وعلمك الجلوس
على السرير .
قال معن : سبحانه يعطي الملك من شاء وينزعه ممن يشاء .
فقال الشاعر : فلست مسلما ان عشت دهرا على معن
بتسليم الأمير !
قال معن : السلام خير وليس في تركه ضرر .
قال الشاعر : سأرحل عن بلاد انت فيها ولو جار الزمان
على الفقير .
قال معن : أن جاورتنا فمرحبا بالإقامة وأن جاوزتنا
فمصحوبا بالسلامة .
قال الشاعر : فجد لي يابن (ناقصة) بمال فإني قد
عزمت على المسير .
قال معن : أعطوه الف دينار تخفف عنه مشاق الأسفار .
قال الشاعر : قليل ما أتيت به واني لأطمع منك بالمال
الكثير .
قال معن : أعطوه الفين آخرين ، فتقدم الإعرابي إليه .
وقال : سألت الله أن ييقبك دهرا .
فمالك فالبرية من نظير منك الجود والأفضال حقا
وفيض يديك كالبحر الغزير .
فقال معن : أعطيناها أربع على هجونا فأعطوه أربع على
مدحنا .
فقال الإعرابي : بأبي أيها الأمير ونفسي فأنت نسيح
وحدك في الحلم ونادرة دهرك في الجود
ولقد كنت في صفاتك بين مصدق ومكذب فلما بلوتك صغر
الخبر وأذهب ضعف الشك قوة اليقين وما بعثني على ما
فعلت إلا مئة بعير جعلت لي على أغضابك .
فقال له الأمير لا تثريب عليك ووصى له بمنتي بعير
نصفها للرهان والنصف الآخر له .
فأنصرف الإعرابي داعيا له شاكرا لهباته معجبا بأناته .



قال الإمام الشافعي :

والعسر واليسر أوقات وساعات	الناس للناس مادام الوفاء بهم
تقضى على يده للناس حاجات	واكم الناس ما بين الورى رجل
ما دمت تقدر والأيام تارات	لا تقطن يد المعروف عن أحد
إليك لا لك عند الناس حاجات	وإذا فضيلة صنع الله إذا جعلت
وعاش قوم وهم في الناس أموات.	فمات أقوام وما ماتت فضائلهم



هل أنا حرامي؟!

• **الموقف الثاني .. سعر الكاكاو ..**
وأنا أتردد ما بين الكلية والسكن كنت أمر على بقالة تباع فيها امرأة وأشتري منها كاكاو بسعر ١٨ بينس وامي .
وفي مرة من المرات رأيتها قد وضعت رفا آخر لنفس نوع الكاكاو ومكتوب عليه السعر ٢٠ بينسا ، فاستغربت وسألتها هل هناك فرق بين الصنفين ؟
لماذا سعر الكاكاو بالرف الأول ب ١٨ وفي الرف الآخر بسعر ٢٠ ؟
قالت حدث مؤخرا في نيجيريا التي تصدر لنا الكاكاو مشاكل، فارتفع سعر الكاكاو وهذا من الدفعة الجديدة نبيعها ب ٢٠ والقديم ب ١٨ .
فقلت لها إذن لن يشتري منك أحد سوى بسعر ١٨ حتى نفاذ الكمية وبعدها سيأخذون بسعر ٢٠ .
قالت نعم أعلم ذلك .
فقلت لها : إذن أخلطيهم ببعض وبيعيهم بنفس السعر الجديد ٢٠ ولن يستطيع أحد التمييز بينهم .
فهمست في أذني وقالت : هل انت حرامي ..؟
استغربت لما قالت ومضت، ومازال السؤال يتردد في أذني ..
هل أنا حرامي ؟
أي أخلاق هذه ؟ الأصل إنها أخلاقنا نحن، اخلاق ديننا، أخلاق مبادئنا أخلاق علمنا إياها نبينا محمد صل الله عليه وسلم .

أحد الإخوة السودانيين كتب مقالا جميلا بعنوان :
" هل أنا حرامي ؟! "
يذكر فيه موقفان حصلوا معه .

• الموقف الأول .. شيك بجنيه !!

يقول : كان عندي إمتحانات للطب في إيرلندا ، وكانت رسوم الإمتحان ٣٠٩ جنيه ولم يكن لدي فكه ، فدفعت ٣١٠ ، المهم امتحنت وانتهيت من الإمتحانات ومضت الأيام ورجعت إلى السودان .. وإذا برسالة تصلني من إيرلندا جاء فيها : (انت اخطأت عند دفع رسوم الامتحانات حيث أن الرسوم كانت ٣٠٩ جنيها وانت دفعت ٣١٠ جنيه ، وهذا شيك بقيمة جنيه واحد فنحن لا نأخذ أكثر من حقنا) مع العلم أن قيمة الظرف والطابع أكثر من هذا الجنيه !!





أغنى فقير ...

ذهب اليوم الثاني ووجد الشيخ الخراساني يتكلم.
قال له أبو غياث : المئة دينار كثيرة لمن يجده ، فأعطه عشرة دنائير فقط.

قال الخراساني : أجره على الله ، وعليه أن يحضر الهميان هنا.

رجع أبو غياث إلى البيت، وفي اليوم الثالث بدأت زوجته تناقشه وتجاججه قالت :

يا ابا غياث أغناك الله .. أنت خمسون عاما على الفقر.

قال لها : لقد صبرت على الفقر خمسون عاما وسأصبر عليه ولو لم يبق إلا القليل من حياتي ، ولن أضيع صبر خمسون سنة .. والله لا أحرق بعد الثمانين حشاشتي بالنار.

قالت : يا أبا غياث .. بناتك ! ؟

قال : بناتي استودعتهن ربي .

ذهب اليوم الثالث والشيخ الخراساني ينادي : لا أحد وجد الهميان !!! ؟

كان هناك طالبا في مكة جاء يتعلم العلم الشرعي وهو موجود يشاهد ويتابع هذا الموقف منذ البداية وفهم القصة.
قال ابو غياث للشيخ الخراساني : لمن يجده أعطه دينارا فقط.

قال الخراساني : لا أعطه شيئا .

أخذ أبو غياث الرجل الخراساني جانبا وقال له : هميانك عندي.

وأخذه إلى بيته المتواضع بعد أن رفض يعطيه شيئا مقابل وجوده للهميان.

قال طالب العلم فتبعتهما حتى دخلا داراً وجلست بالقرب من الدار أنظر واستمع ما الذي يحدث

قال : فجاء أبو غياث بالهميان يتهاوى من الجوع ووضع بين يدي الرجل الخراساني ، ولبابه وبناتها ينظرون من شق الباب عساه أن يمن عليه بشيء ، فأخرج المال وعده نقدا فوجدها الفا لم تنقص ولا دينارا ، حمل الرجل الهميان ولم يقل حتى كلمة شكراً لأبي غياث وخرج وانقطع آخر أمل كان في ظنهم أنه سوف يعطي أبو غياث شيئا عندما يستلم الفلوس.

البنات والأم وقعن من الصدمة وظل أبو غياث جالسا في مكانه لا يتحرك.

حصلت قصة عجيبة .. هذه القصة حصلت سنة مئتين وأربعين من الهجرة النبوية ، وقعت في مكة على يد رجل يسمى بأبي غياث ، وأبو غياث هذا شيخ فوق الثمانين له أربع بنات وزوجته وأمه ولزوجته أختين يعيشون جميعا تسعتهم في بيت واحد ، في رمضان سنة ٢٤٠ هذا الرجل العجوز عندما رفع الأذان لم يجد إلا تمرات فشققها على الصائمين وأفطروا بها ، وخرج إلى الحرم لعله يجد من يتصدق عليه ومن يحسن إليه ، ومن الجوع جلس الرجل تحت المبنى ومد رجله فإذا به يصيب شيئا لينا فخشيه أن يكون الشيء حية فجمع رجله ووقف على الجوع الذي عليه ثم جاء بعود وحضر ويحث فاذا هو هميان - والهميان هو الحزام الذي يلبسه الحجاج ويضعون فيه أشياءهم ونقودهم - فنفضه فوجد في هذا الهميان الف دينار من ذهب .. لكن الشرع يقول اللقطة في مكة لا تلتقط .. بمعنى إذا وجد الشخص لقطة في مكة لا يأخذها ولا يضعها في جيبه ويقول (الله رزقني بها) لكن يأخذها ويعرف بها وينادي لمن هذه ؟ لمن هذه ؟

بعد فترة اذا لم يأت صاحبها توضع مكان وتترك .
أخذ أبو غياث الهميان وذهب به إلى البيت فلما رأته زوجته فرحت وقالت : نحن مضطرون !

قال لها : يا لبابة .. أن هذه لقطة حرم.

قالت له : يا أبا غياث .. نحن جياع.

قال لها : والله لأصبرنا .. ووضعه واخفاه، ثم ذهب إلى الحرم يبحث عن صاحب الهميان، فوجد شيخا خراسانيا واقف ويقول يا أهل مكة لقد ضاع مني همياني، فيه الف دينار فمن وجده فأنا ها هنا.

فوقف أبو غياث . يجري مناورات . وقال له : يا أيها الشيخ ، أغرهم أن أهل مكة فقراء ، قل لهم من يجد الهميان سوف أعطيه كذا .

وقف الشيخ وقال : الذي يجده لا شيء له عندي.

قال له أبو غياث : يا أيها الشيخ أعطه مائة دينار فإنها تكفيه.

قال الشيخ الخراساني : لن أعطه ولا دينارا .

ذهب أبو غياث إلى البيت تعبان .. واصبحوا صائمين والجوع شديد حتى صاروا يتخبطون من الجوع ولم يجدوا من يعطيهم شيئا.

القصّة، وقال : قد أخذت مائة دينار تعلمت بها من أبي غياث ، واورد هذا في كتابه التاريخ القيم المسمى (تاريخ الأمم والملوك)

وفي ذلك اليوم تناول أبو غياث وأسرته فطورا (شهيا) وبعد الإفطار بدأ أبو غياث يلملم بقية الطعام فقالت له لبابه : إلى أين يا أبا غياث ؟

قال : لعلني أجد فقير من فقراء مكة لا يجد ما يسد به جوعه في هذا الصيام .

لذا كان رسول الله صل الله عليه وعلى آله وسلم يستعين بالله من غنى لا يطغينا ومن فقر لا ينسينا.

وقال محمد بن جرير الطبري عن أبي غياث حين كانت زوجته تقول له : خذ ديناراً واحداً فقط لأجل نتعشى به : يا لبابه صبرنا على دينار من الحرام فعوضنا الله الف من الحلال.

قال محمد الطبري فعدت بعد عشرين عاماً من ديارى إلى مكة وجدت أبا غياث قد مات، وبناته ملكات تزوجهن الأمراء فصرت أنزل إليهن في بيوتهن وأخبرهن بقصة أبيهم، وكن يكرموني غاية الإكرام ولله الأمر من قبل ومن بعد وهذه قصة أغنى فقير !

المرجع /

تاريخ الأمم والملوكمحمد بن جرير الطبري

قال الطالب الطبري : وأنا استمع فرأيت الشيخ الخراساني خرج بالهميان ، وبعد مدة رجع وطرق الباب لأبي غياث فخشيت أن يطرده أبو غياث .. ويقول له : ماذا تريد مني ولماذا رجعت ؟! فلوسك واخذتها يلا روح (انقلع) واغرب من وجهي !

لكن أبو غياث كان ذا خلق نبيل فأدخل الرجل.

قال الخراساني لأبي غياث : أن هذا المال اوصى به أبي ، ترك لنا ثلاثة الاف دينار وقد أوصاني بألف . ثلث التركة . أن أقسمها على فقراء مكة وأن الهميان الذي وجدته إنما أتيت به لأقسمه على فقراء مكة ، فلم أر أفقر منك فكله لك .! واعطاه الألف دينار وخرج .

ذهب الشيخ الخراساني ورأني ابو غياث ، فقال لي :

تعالم من أنت ؟ قلت له : أنا طالب أتيت إلى مكة وكنت أراك ثلاثة أيام واتابع قصتك مع الشيخ الخراساني واسمع ماتقول له .

فقال أبو غياث : لك القسمة معنا من المال.

دخل الطالب الطبري البيت وأحضر أبو غياث وزوجته وأمه وبناته الأربع وأخوات الزوجة الإثنتين واصبح العدد عشرة أشخاص كان نصيب كل واحد منهم مائة دينار بما فيهم طبعاً الطالب.

قال الطالب : فتعلمت بها العلم .. أتدرون من كان الطالب ؟! محمد بن جرير الطبري شيخ المفسرين وهو الذي حكى



أغلظ يمين طلاق .. وانجع فتوى ..

سبحان الله .. ماذا قال أبو يوسف :

يا أمير المؤمنين ما أهون طلبك !:

دعها تبيت الليلة في مسجد من مساجد بغداد وغداً تعود إليك، وقد بررت بقسمك.

(وأن المساجد لله فلا تدعوا مع الله أحداً ..) وأنت تحكم الأرض لكن بيت الله لا تحكمه.

لما سمعت زبيدة زوج الخليفة بالقضية .. سبحان الله ..كبر بعينها .

قالت : والله لأدعوه إلى وليمه ما عملت للملوك الذين زاروا هارون الرشيد من قبل.

المرجع /

روضة الغاليين تاريخ الخلفاء - عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي

يقال أن الخليفة هارون الرشيد غضب يوماً من زوجته وحلف بيمين الطلاق قائلاً :

إن بت في أرض أنا احكمها فأنت طالق.

والمشكلة أن الخليفة كان يحكم المغرب والمشرق، فأين تروح زوجته، ووقتها ليس هناك طيران ولا كذا .. ولا كذا ..

جميع العلماء أفتوا الخليفة هارون الرشيد أن الطلاق واقع لا مفر منه.

واحتار الناس في الأمر والمعضلة ..

قال له احد الجالسين يا أمير المؤمنين : لدينا عالم يقال له أبا يوسف، هو من تلاميذ أبو حنيفة من مدرسة الإجتهد والنظر . ما كان يعرفه هارون الرشيد . فقال

لعل يحل مشكلتك.

جاءوا بأبي يوسف، فسأله الأمير السؤال ..



يوم الطين

تعتبر قصة (يوم الطين) من أشهر القصص التي سُطرت عن الحب، حيث اشتهر العصر الأندلسي بازدهار القصور والحدائق والشعر وبرزت روائع القصص الواقعية التي سكنت مخيلة التاريخ وشكلت نواة رومانسية في وجدانه.



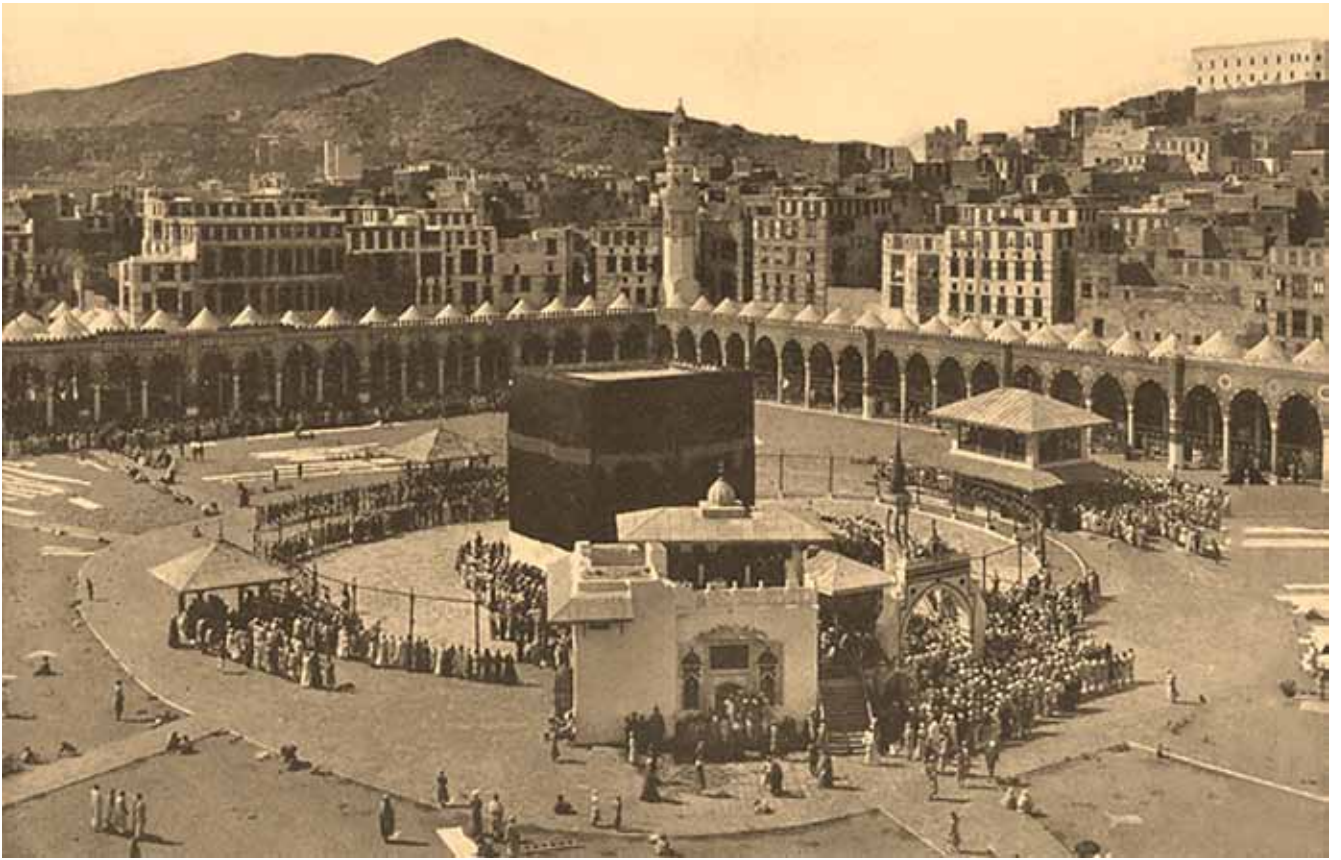
نهر الوادي الكبير قرب نهر الفضة فأخذ بمنظر الماء المتموج وقال : صنع الريح على الماء زرد : وطلب من وزيره ابن عمار تكملة البيت فعجز عنه، وكان على شاطئ النهر جوارى يملأن الماء في جرار فقالت أحدهن : أي درع لقتال لو جمد : فألتفت المعتمد إلى حيث الصوت فلم تكن الصورة بأقل جمالا من المنطق، فبهر بها واشتراها من سيدها واعتقها ثم تزوجها وكان لا يرد لها طلبا، وطلبت منه ذات يوم أن يريها الثلج ولما كان الطقس لا يوفر مثل تلك الأمنية فقد قام المعتمد بزرع أشجار اللوز على جبل قرطبة حتى إذا نور زهره بدت الأشجار وكأنها محملة بالثلج الأبيض.

ولأن الدنيا في قلب مستمر فقد أغار جيش ابن تاشفين على اشبيلية واسر المعتمد وأبنائه ونسائه، وأرسل الجميع إلى اغمات أفريقيا وعاشوا حياة الفقر وذاقوا المعاناة والضنك حتى ان بناته اضطررن الى بيع الغزل ليكفيهن الحاجة وسؤال الناس فأحتج المعتمد على ذلك ووبخ اعتماد التي كانت تحثهن على ذلك وقال لها أنها لن تنسى أصلها (أي أنها جارية) فغضبت عليه وقالت : (ما رأيت منك خيرا قط) فرد عليها " حتى يوم الطين " فما كان منها إلا أن بكت واستسمحته، ماتت بطلة قصتنا ومات بعدها المعتمد وجدا وحرنا عليها.

وقصة يوم الطين كان بطلها المعتمد بن عباد ملك اشبيلية وصاحب أكبر مملكة في عهد ملوك الطوائف، وحدثت هذه الواقعة مع زوجته أم أولاده اعتماد الملقبة بالرميكية. كم نحن بحاجة الى مثل هذه القصص في الوقت الذي تضح فيه المحاكم بقضايا الطلاق والخلع والنفقة والحضانة وتطفو الخلافات الزوجية على سطح المجتمع، بل ويتشدد الكثيرون بالسلسلات التركية بحثا عن رومانسية زائفة تائهة وسط الهموم، طالعوا اليوم قصة واقعية بين أيديكم تفوح منها روائح المسك والعنبر والكافور.

رأت اعتماد ذات يوم باشبيلية نساء البادية يبعن اللين في القرب وهن رافعات عن سوقهن في الطين، فقالت للمعتمد : أشتهي أن أفعل أنا وجوارىي مثل هؤلاء النساء فبادر المعتمد الى تلبية طلبها حيث أمر بالعنبر والمسك والكافور فسحق بماء الورد ليكون في هيئة الطين واحضر القرب والحبال (لا اعتماد الملكة) وبناتها الأميرات، فحملن القرب والحبال ورفعن عن سوقهن وخصن في طين العنبر والمسك والكافور. وللمعتمد مواقف أخرى اقوي من تلك المروية عن قيس وليلى او روميو وجوليت كقصصه زواجه وحبه لا اعتماد الرميكية التي كانت جارية مملوكة.

ففي يوم كان المعتمد يتنزّه مع وزيره ابن عمار على ضفاف



حكايات نفسية (الجزء الأول)

للدكتور/ عادل صادق



* د. محمد شعبان

قراءة عشرات الكتب لا تستطيع أن تصور آلام الاكتئاب كما صورها هذا المريض.

هذه قصة كتاب غاية في الروعة تحت عنوان كتابات نفسية الدكتور عادل صادق أستاذ الطب النفسي - جامعة عين شمس - القاهرة وفيه يتحدث الدكتور عادل صادق عن معاناة المريض النفسي والألم النفسي الذي لا يشبه أي ألم جسدي آخر، ويتحدث أيضا عن كيفية التعامل مع المرض النفسي على مستوى العائلة والأصدقاء المجتمع والمعالج ويقول:

"إلى الإنسان الذي يحاول بصدق، أن يدخل البهجة إلى قلب إنسان مكتئب، فيسهم في رسم ابتسامة تفاؤل على وجه الحزين".

"إلى الإنسان الذي يحاول بصدق، أن يدخل الاطمئنان إلى قلب إنسان قلق فيساهم في بعث الهدوء والاسترخاء في نفس حائرة".

"إلى الإنسان الذي يمد يداً صادقة لإنسان هوى بعيداً عن الواقع فيشده إلى عالمنا".

"إلى هذا الإنسان".

"أهدي هذا الكتاب".

أريد من كل هؤلاء، ومن خلال هذا الكتاب، أن يعرفوا حقيقة أساسية : مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئاً لا يقل أهمية عن العقاقير و الجلسات النفسية والكهربائية، يحتاجون إلى أن نشعر بهم .. أن نفهم معاناتهم .. أن نقدر ألامهم .. باختصار يحتاجون إلى الفهم والحب .. وأحياناً يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقير والكهرباء.

تكملة لما ذكرنا سنتحدث في هذه الحلقة عن أحد أهم ما يوصف به هذا العصر .. أنه عصر القلق والتوتر والمعاناة وسنتطرق لموضوع القلق النفسي كما وصفه الدكتور عادل صادق في كتابه وكما جاء على لسان احد المرضى فيقول :

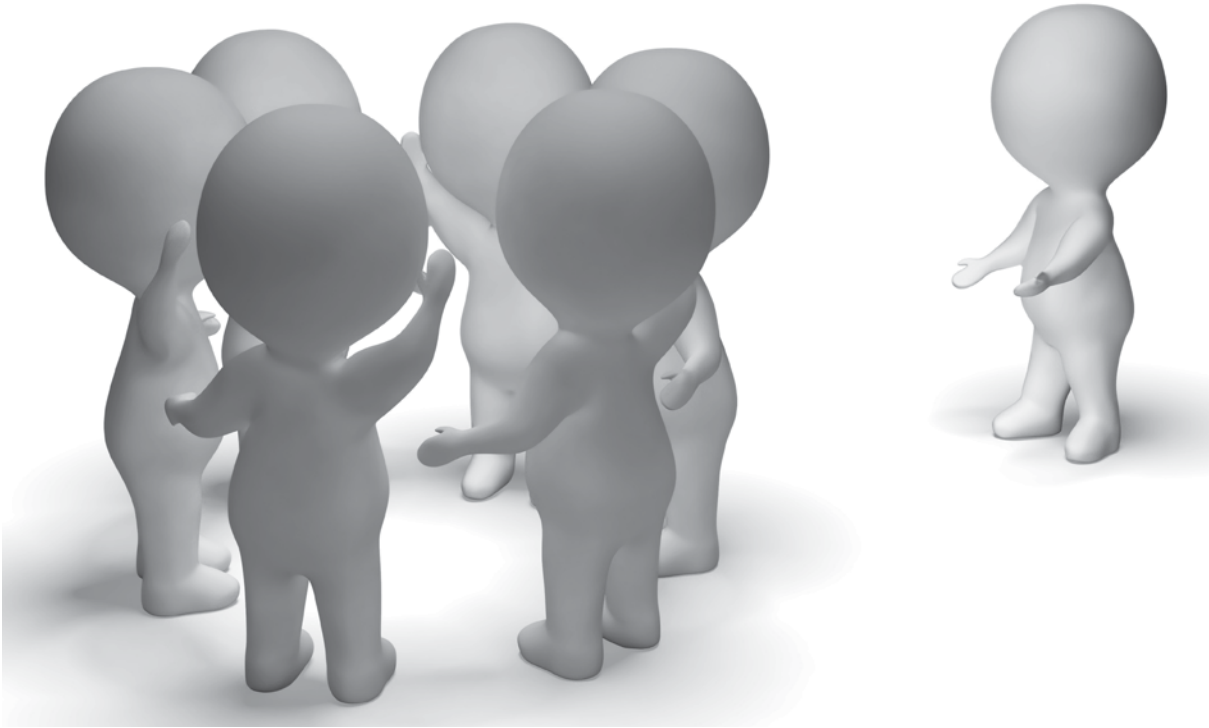
وأفضل لأشياء تافهة لم أكن أعيرها اهتماماً من قبل .. كنت قادراً على مواجهة أي مشكلة بثبات وهدوء وجرأة .. أما الآن فأنا عاجز تماماً عاجز عن التركيز والفهم السريع .. والمشكلة تبدأ حين أدخل فراشي لأنام .. مهما كنت مجهداً وفي حاجة إلى الراحة أظل ساعات مفتوح العينين .. وما أفسى أن تكون متيقظاً وكل من حولك نيام .. جربت كل الوسائل لأرحم عيوني من الحلقة في الظلام، فشلت .. وتنتابني الهواجس والمخاوف .. المشكلة أيضاً أنه مع خوفي وتوتري تتحرك أمعائي .. وأحياناً تتحرك مثانتي .. لم أعهد مثل هذا الاضطراب من قبل .. إنها جديدة علي .. إنها مصاحبة لهذه الحالة النفسية الغريبة التي انتابتنني .. وحين يشد الخوف يسرع قلبي ويضيق صدري، حتى أصبح عاجزاً عن التنفس.

القلق النفسي .. عندما تصبح الحياة غير محتملة :

وددت لو عرفت لماذا أنا خائف .. هل يوجد خوف دون سبب ؟ خوف دون أن يكون هناك مصدر لهذا الخوف، إنه إحساس مبهم بالخوف .. بالتوقع السيئ .. بأن شيئاً سيحدث .. شيئاً غير سار .. ما أفسى أن تخاف من المجهول، ما أفسى أن تخاف من لا شيء .. لو دق جرس التلفون أتوقع كارثة .. لو طرق الباب أتوقع مصيبة .. مع إنه لا يوجد أي شيء غير طبيعي في حياتي .. أصبحت أهاب الناس .. أي طفل قادر على أن يفزعني .. إنه الخوف من كل شيء .. الخوف من المواجهة.

أصبحت غير قادر على الاسترخاء .. حالة دائمة من التوتر ولهذا لم أعد استمتع بأي شيء .. حركتي كثيرة غير محدودة الهدف .. سهولة الاستثارة، أقلق وأضطرب





ألامي. وأحيانا لا أستطيع التحكم في نفسي تماما .. فأنفجر
ثائرا لأتفه الأسباب .. في عملي وفي بيتي .. وأحيانا في
الشارع أيضا والحظ الدهشة في عيون من يعرفونني.
هذه أشياء جديدة عليّ، لم أكن هكذا منذ عام ولكن
الحقيقة أنني منذ أن وعيت الحياة وأنا سريع القلق
.. ولكن لأسباب وجيهة .. قبل الامتحان حين الإقدام
على مشروع .. أحيانا قبل السفر .. حين أتعرض لنقد
شديد وموقف محرج .. كانت تتنابني بعض الأعراض،
ولكن بصورة مخففة .. كأن لا أنام ليلة او ليلتين او اشعر
بالخوف والتشاؤم، او أصاب بنوبة إسهال، او تسرع ضربات
قلبي .. ثم يختفي كل شيء بزوال المؤثر .. أما الآن
فالحالة مستمرة منذ شهور، وبصورة اشد وبدون سبب.

هكذا يعاني المريض المصاب بالقلق النفسي.

والآن جاء دوري، يا عزيزي القارئ الإنسان، لأحدثك عن
هذا المرض.

لعل من أكثر الأمراض النفسية والعقلية انتشارا، مرض
القلق النفسي :

فكل إنسان يعاني من القلق في فترة ما من حياته وفي
مناسبات متعددة، ولكن ليس معنى ذلك انه مصاب
بمرض القلق النفسي ، فيجدر هنا أن نفرق بين مشاعر

أعجب كيف أنفوس من قبل بشكل طبيعي .. كيف كان
يدخل الهواء ويخرج من رئتي دون وعي مني .. الآن
أصبحت واعيا لهذا .. لان هناك صعوبة في دخول الهواء.
وما يزيد قلقي وحرجي ارتعاش يدي .. وذلك العرق
الغزير الذي أغرق فيه حتى اشعر أنني مبتل تماما .. أشعر
بالدماء حارة مندفعة في وجهي .. أرتبك أكثر لأنني على
يقين أن الكل يلاحظ هذه الحالة المخزية التي تتنابني.
ويتابع المريض قوله : هل استطعت أن أشرح حالتي تماما ..
هذه مشكلة أخرى .. إنني أصبحت اشك في قدرتي على نقل
أفكاري ومشاعري للآخرين .. ليس هذا فقط بل أصبحت
أتلثم في مواجهة أي مجموعة او حشد من الناس.

**أصبحت الحياة غير محتملة، لماذا أعاني هكذا ؟
وبدون سبب لا أريد أن استمتع بحلاوة الاسترخاء.**

أريد أن استمتع بنعمة الاطمئنان، أريد أن أكون مثل
هذا العامل البسيط الذي بمجرد ان بسط جسده على
الأرض، واسند رأسه الى ذراعه راح في نوم عميق.

ثمة شيء آخر اشعر بالخلج وأنا أبوح لك به ولكن لا مفر
.. إن قدرتي الجنسية اختلت تماما.

أعاني وحدي دون أن أبوح لأحد بما أشعر، وأنا لا أتوقع
من احد مساعدتي فهم معذورون .. فلم يطرأ في حياتي
ما يدعوهم إلى التعاطف معي ولهذا فانا أجاهد أن أخفي

الإنسان معرضا للإصابة بمرض عضوي : كقرحة المعدة والربو الشعبي والذبحة الصدرية والسكر والقولون العصبي والصداع النصفي والكثير من الأمراض الجلدية. هذا هو الشكل المرضي للقلق .. ولكن كما قلنا فان القلق قد يحدث لأي إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الإنسان، كالقلق الذي ينتابنا قبل الامتحانات أو نحن مقبلون على مشروع جديد .. أي أن القلق يحفز الإنسان على العمل والاجتهاد والحذر. وهو أيضا المصدر والمحرك للإبداع الإنساني، ولكن إذا زاد القلق عن حده بحيث يصبح معوقا عن العمل فانه في هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج.

كما أن أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض العضوية .. أهمها أورام الغدة فوق الكلوية، وزيادة إفراز الغدة الدرقية، ونقص السكر في الدم ونقص بعض الفيتامينات، لذا فان الطبيب النفسي يجب أن يستبعد وجود أي علة عضوية قد تكون سببا في حالة القلق .. وأيضا أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض النفسية والعقلية، كالوسواس القهري والاكتئاب والفصام وغيرها من الأمراض النفسية والعقلية.

* استشاري الطب النفسي
مجمع الأمل والصحة النفسية

القلق التي تنتابنا حين نتعرض للازمات والضغط، وبين القلق النفسي الذي يعتبر مرضا مستقلا ليس له علاقة بالظروف او المؤثرات المحيطة بالمرضى .. يلزم إحساس غامض غير سار .. بالخوف والتوتر والتوقع السيئ.. والتحفز لشيء مبهم غير موجود، هذه الأحاسيس المضطربة تفقد المريض قدرته على الاسترخاء والتمتع بالحياة، فيكون متوترا غير مستقر، عاجزا عن التركيز في عمله، هذا بالإضافة إلى أعراض فسيولوجية، كسرعة نبضات القلب وضيق التنفس والصداع وآلام المعدة، واضطراب الدورة الشهرية عند المرأة والضعف الجنسي عند الرجل.

وقد يعجب البعض من ظهور الأعراض الجسمية في حالات القلق !

وتفسير ذلك أن حالات القلق تصاحبها زيادة في نشاط الغدة فوق الكلوية، فيزيد إفراز مادتي الأدرينالين والنور أدرينالين في الدم، مما يحدث تأثيرا مباشرا على أجهزة الجسم المختلفة، وقد يأتي القلق النفسي في صورة أعراض نفسية فقط، كالتوتر وسرعة الاستثارة وكثرة الحركة والخوف والأرق وفقدان القدرة على التركيز وفقدان الشهية للطعام .. وقد تصاحب تلك الأعراض العضوية السابق ذكرها.

ومع استمرار حالة القلق النفسي لمدة طويلة، يصبح



شركة

الجسور الحديدية للإنشاءات المحدودة

STEEL BEAMS CONSTRUCTION CO.LTD.





هاتف : ١٣ ٨٤٢٩١٢٢ - فاكس : ١٣ ٨٤٢٩١٢٦

التعافي من المرض الإدماني



* يوسف اليوسف

الى ٧ شهور من نفس الجرعة ، ومن ثم بعد ١١ إلى ١٣ شهرا والأخيرة بعد ١٨ شهرا .
خلال هذه الأزمات التي تسمى " ما بعد الأعراض الانسحابية الحادة " قد يشعر المدمن ويفكر بنفس الطريقة التي كان يشعر ويفكر بها عندما كان يتعاطى، وهنا أيضا هو يضع مسئولية مشاكله على الأماكن والأشياء والأشخاص الآخرين، كما قد ينتكس أعضاء الأسرة ويعودون الى سلوكيات التمكين وملاحظة ما يقولون وما يفعلون، لأنهم أيضا يعتقدون بأنهم سبب المشكلة، ومن المهم بالنسبة للمدمن وأعضاء أسرته ان يدركوا بان هذه الأعراض تمثل بداية الانتكاس.
المدمن يتعاطى الكحول والمخدرات بعد ان ينتكس .
التعافي لا يقاس بكيفية شعور الفرد، فخلال بعض الفترات سيشعر كل الأشخاص المعنيين بالتعافي بالارتياح وخلال فترات أخرى سيشعرون بالتعاسة، فإذا، يقاس التعافي بالسلوك الذي يتهجه الفرد لكي يضمن الصحة الجسمية والنفسية والعقلية والاستمرار في الامتناع عن التعاطي

* رئيس مركز الرعاية المستمرة ومنزل منتصف الطريق بأمل الدمام

بما أن الإدمان هو مرض متدرج ويتفاقم عبر الزمن فمن الطبيعي أن يتطلب التعافي بعضا من الوقت، كما يزداد التكيف الأسري (الاعتماد المشترك) مع الزمن .
يتطلب تعافي الأسرة من مرضها زمنا طويلا هو الآخر إذن فالعامل الأول في التعافي هو الزمن، والزمن التقريبي اللازم للتعافي من الأضرار العضوية والنفسية والفكرية التي سببها الإدمان هو سنتان.

وخلال هذه الفترة الأولى من هاتين السنتين تبدو النزعة إلى الانتكاس عالية ثم تنخفض تدريجيا بعد استكمالها السنة الأولى من التعافي وتنخفض بسرعة أكبر خلال السنة الثانية.

هذا في حالة أن نتبع برنامج تعافي ما، ومن المتوقع حدوث بعض الأزمات خلال فترات معينة من هاتين السنتين : أولهما يحدث بعد ٥ الى ٧ أسابيع من آخر جرعة تعاطاها المدمن ، والأخرى بعد ٥





طريقك للتعافي

توعية وإرشاد - حماية ووقاية - علاج وتأهيل

بمعية
الخيرية
تعافي

يُدعم عدة لمساعدة المدمن

ندعمهم لحماية أبنائنا من خطر الإدمان والمؤثرات العقلية

AL-MARASEM
CONSULTING ENGINEERS



المراسم
للإستشارات الهندسية

الفرع الرئيسي : مدينة الدمام - طريق الأمير محمد بن فهد - حي محمد بن سعود - مجمع الواحة - مكتب رقم (5)
فرع الخبر : الخبر الشمالية - شارع الأمير طلال بن عبدالعزيز تقاطع شارع (21)
جوال : 059 906 9171 هاتف : 013 826 8888 فاكس : 013 825 3333
الموقع الإلكتروني : www.al-marasem.com البريد الإلكتروني info@al-marasem.com



الفلاكا

* د. محمد سعد المقهوي

إن من أكبر الحروب التي يشهدها هذا العصر هي حرب المخدرات ورغم الجهود المبذولة بهذا الصدد على مستوى الدول والهيئات والمنظمات إلا أن الخطر كبير ويزداد مع مرور الوقت. الخطير في الأمر أنه بدأ في الآونة الأخيرة ظهور أنواع جديدة من المواد المخدرة غير المواد المعروفة سابقاً، والأشد في الأمر أن كثيراً من هذه المواد يمكن الوصول إليها بسهولة ويسر كما أنها تباع وتتوفر بأسعار زهيدة، إضافة إلى آثارها السيئة والمدمرة، ومن هذه المواد مادة (فلاكا).

، ويتم تعاطي هذه المادة بطرق متعددة منها الحقن أو البلع أو الاستنشاق .

أثرها على المستخدم

الأعراض الناتجة عن استخدام مادة الفلاكا تشبه الأعراض الناتجة عن استخدام المنشطات الأخرى والسبب في ذلك هو إفراز مادة الدوبامين بشكل كبير في الدماغ. ومن أهم الأعراض الناتجة عن استخدام هذه المادة حدوث تهيج حاد في الجهاز العصبي مصحوباً

ما هي مادة الفلاكا؟

اسم فلاكا مشتقة من كلمة اسبانية تعني (امرأة نحيفة) أو (المرأة الجميلة الساحرة) ، وهي مادة إدمان مصنعة ، تماثل في التركيب الكيميائي المادة الإدمانية الموجودة في نبتة القات والمعروفة علمياً باسم (الكاثينون) والاسم العلمي المختصر لهذه المادة (الفا بي في بي) (alpha- PVP) وهي مادة منشطة تنافس الكوكايين والكريستال ميث وتوجد هذه المادة في (صورة بلورات صغيرة ويتراوح لونها بين اللون الأبيض إلى الوردي الفاتح وهي ذات رائحة نفاذة سيئة



وحسب إحصائية إدارة مراقبة الأغذية والأدوية بالولايات المتحدة فقد سجلت ٣٨ حالة استعمال حبوب الفلاكا سنة ٢٠١٣ م ليرتفع الرقم الى ٢٢٨ في سنة ٢٠١٤ م ووصل الرقم الى ٢٧٥ حالة في الثلث الأول من عام ٢٠١٥م.

وللعلم فإنه لم تسجل حتى هذه اللحظة أية حالة استخدام وتعاطي لهذه المادة لدينا في المملكة، كما أنه لا تزال الدراسات والأبحاث قائمة لمعرفة المزيد عن هذه المادة الإدمانية الخطيرة.

**نسأل الله ان يحفظنا ويحفظ بلادنا
وشبابنا من كل سوء ومكروه.**

* استشاري الطب النفسي
رئيس برنامج علاج الإدمان بمجمع الأمل بالدمام

بأعراض ذهانية وهلوسة سمعية وبصرية وحسية ونوبات من الهذيان الانفعالي الحاد ، إضافة إلى حالة من الهيجان الجسدي الذي ينتج عنه إيذاء للنفس او الانتحار او العنف السلوكي الشديد المؤدي إلى إصابات جسدية شديدة وكسور مركبة وحوادث مميتة، إضافة إلى زيادة في ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع في حرارة الجسم إلى أكثر من ٤٠ درجة مئوية، فيخلع الضحايا ملابسهم ويركضون في الشارع ظنا منهم أن ثمة من يلاحقهم ويريد قتلهم ، كما ان تعاطي هذه المادة بجرعة زائدة قد يؤدي إلى الموت او إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة مثل الفشل الكلوي .

ويقول المعهد القومي للإدمان على المخدرات أن سلوك الإنسان يتغير بعد تناول فلاكا ثلاث مرات، ويفقد الإنسان التحكم في قدراته العقلية وينتج عن ذلك تصرفات غريبة مثل الجري والإحساس بالملاحقة.



م / فائز بن فالخ آل عمر

أفضل ٦٠٠ مرة ..

قد تمشي وتتعثّر، وقد تشارك فتخسر، قد تغامر فتفشل، قد تتوقف قليلاً لتنتقل مسافة أطول، قد تصرف عن موضوع لتعطي الوقت الكافي لموضوع أهم، قد لا تكون رائد فضاء، ولكنك طبيب بارع، قد لا تكون مهندساً ولكنك معلم رائع، عثرتك لا تعني نهاية الطريق، بل هي لوحة ارشادية لطريق أفضل، لا تفقد الأمل ولا تتوقف، كرر الكرّة تلو الكرّة، فالناجح هو الذي لا يتوقف، وليس فقط من يصل الى هدفه.

ومن يتهبب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحضر

كرر ولا تيأس، ولا تعتقد أن الأمور ستأتي من أول مرة، أو أن الباب سيفتح من أول طريقة، ولو أن كل مريدي النجاح نجحوا من أول محاولة لما وجد للإضرار معنى، ولتحقيق الأهداف غاية.
كرر النيسابوري صحيح مسلم مائة مرة حتى حفظه، وكرر ابن سينا كتاب الفارابي أربعين مرة حتى استوعبه وفهمه.
" إذا استصعب عليك أمر فحاول مرة بعد مرة حتى تنجح، ولا تنس أن قطرات الماء المتتابعة تحفر أخدوداً في الصخر الأصم "

إن الأمور إذا انسدت مسالكها فالصبر يفتق منها كل ما ارتتجا

لا تيأسن وان طالت مطالبه إذا استعنت بصبر أن ترى فرجا

أخلق بذئ الصبر أن يحظى بحاجته ومدمن القرع للأبواب أن يلجا

فقرر هذا الشاب أن يحاول مرة أخرى في حفظ الأحاديث، وعاهد نفسه أن يحفظ الحديث حتى لو كرره ٥٠٠ مرة، فمضى يحاول ملتزماً بعهده حتى كانت أمه تمل من تكراره وترحم حاله، ومع مرور الزمن وقوة الإصرار والمثابرة، استطاع أن يحفظ القرآن ويفتي الناس ويدرس وعمره دون العشرين، فألف التصانيف والمؤلفات الكثيرة، واستحق لقب شيخ الإسلام وإمام الحرمين، إنها قصة الفقيه الإسلامي الموسوعي أحمد بن حنبل الهيثمي .
سئل أديسون في أواخر عمره : ما أسباب نجاحك ؟ فقال : (القراءة الدائمة بلا انقطاع، والعمل الدائم بلا يأس). وكان يقول في كل محاولة فاشلة أثناء اختراعه للمصباح : (أصبحت الآن أعرف طريقة أخرى لا يمكن أن يعمل بها المصباح الكهربائي ، ويقول

"لما كان شاباً صغيراً حاول أن يحفظ الحديث، حاول ثم حاول ولكن فشلت في أن يكون كغيره من الشباب الذين حفظوا الكثير من أحاديث النبي صل الله عليه وسلم، لقد كاد اليأس يتمكن من قلبه، وكاد الفشل يلاحقه طول حياته، حتى قرر يوماً أن يمضي بين بساتين القرية، فأخذ يمضي طويلاً والأسى قد أحاط بقلبه وعقله، فأقترب من بئر في وسط البستان فجلس وراح يفكر، وأثناء جلوسه لاحظ أن الحبل المعلق قرب البئر قد أثر بالصخر الذي يحيط برأس البئر، فقال في نفسه :
لقد أثر هذا الحبل الضعيف بهذا الصخر الصلب، لقد فتت الصخر من كثرة الاحتكاك صعوداً ونزولاً .. إذن هو التكرار والزمن.

يقول العالم باستور : دعني أطلعك على السر الذي أوصلني إلى هدي، أن قوتي الوحيدة تكمن في صلابتي وإصراري . حاول ٦٠٠ مرة حتى نجح، وعندما نجح أسمى اختراعه ٦٠٦، بنفس رقم المحاولة التي نجح فيها، حاول ولا تيأس، تفاعل ولا تيأس، تبسم ولا تيأس، أعط ولا تيأس، كل هذا ستضيفه في مجالات خبرتك وفي أعلى سمات سيرتك، وتأكد أن كل طرق النجاح مليئة بالأشواك والمشاكل، قد تتعثر مرة وقد تسقط مرة، تتوقف مرة، ولكن لا تيأس، واصل حتى تصل إلى أهدافك فكما قال الجيلاني : (الحركة البداية، والسكون النهاية) .

كل خطوة فاشلة هي خطوة للنجاح). وبعد أن رفضت رواية (كاري) للروائي الشهير ستيفن كينج ألقاها في القمامة، لأنه يئس من نشرها وكان أصحاب النشر يقولون له : لا يمكن رواج الرواية التي تعتمد على الخيال العلمي التي تتعامل مع مدن فاضلة سلبية . لكن زوجته أخذت الرواية من القمامة وعرضتها على ناشر آخر، فكانت النتيجة أنها وجدت رواجاً هائلاً، حتى تجاوزت مبيعاتها ٤ ملايين نسخة، وبعدها حولت إلى فيلم حقق نجاحاً مدياً ومزيماً من الأرباح.

إني رأيت وقوف الماء يفسده
والأسد لولا فراق الأرض ما افترت
والشمس لو وقفت في الفلك دائمة
إن ساح طاب وان لم يجر لم يطب
والسهم لولا فراق القوس لم يصب
لمها الناس من عجم ومن عرب

لا تعرف الاستسلام، وراياتهم تحمل التفاؤل والأمل والطموح، وتأكد أنك لن تكون عظيماً إلا بعمل مستمر وجهد متواصل.

فنهاية طريقك تكون عندما تتوقف، الناجحون لا يعرفون اليأس ولا التشاؤم، آذانهم صماء عن أصوات المقزمين والمثبطين، نفوسهم

جمعية الخيرية
تعافي
بدمعة للمساعدة المبدون

طريقك للتعافي

توعية وإرشاد - حماية ووقاية - علاج وتأهيل

ندعمهم لحماية أبنائنا من خطر الإدمان والمؤثرات العقلية



المكتب الرئيسي

ص.ب ١٨٢٣، الخبر ٣١٩٥٢

هاتف: ٨٨٢١٧١٣ (٠١٣) ٩٦٦٠

فاكس: ٨٨٢٣٠٦٦ (٠١٣) ٩٦٦٠

البريد الإلكتروني: rhadmin@refhouse.com

الموقع الإلكتروني: www.refhouse.com



بيت التبريد القابضة

Refrigeration House Holding

٤٠ عام من الخبرة



طرائف طبية ..



دخل الطبيب غرفة المريضة بالمنزل وترك الزوج واقفاً بقلق خارج الغرفة، وبعد دقيقتين خرج الطبيب وطلب سكينه كبيرة، فأعذر الزوج بعدم وجودها ثم دخل الطبيب مرة أخرى وخرج بعد مرور خمس دقائق وطلب هذه المرة مطرقة مع مفك فذهب الزوج واحضرهما بسرعة وهو في حالة شديدة من الذعر، ودخل الطبيب الغرفة ليعود بعد خمس دقائق قائلاً :

انا متأسف ... اعتقد أنني في حاجة إلى منشار.

فرد الزوج المسكين : أسألك بالله يا دكتور هل يمكن نقل

زوجتي للمستشفى اذا كانت حالتها خطيرة؟

فأجاب الطبيب : كلا .. إنني فقط حاولت جاهدا فتح

شنته العمل ولم أفلح.



ذهب رجل الى طبيب نفساني وطلب منه أن يساعده لأنه يظن أنه كلب ! ولما سأله الطبيب النفساني منذ متى بدأت تظن أنك كلب ؟



فأجاب الرجل : منذ أن كنت جرواً صغيراً.



اشرح الخطوات التي تتبع لإنقاذ وإسعاف الرجل الغريق ؟

المتدرب الحاذق :

أولاً : إخراج الرجل من الماء و ثانياً إخراج الماء من الرجل.



بعد أن أنهى الطبيب فحص الزوجة تقدم نحو الزوج وقال بصوت منخفض :
عفوا ... إن أعراض زوجتك وهمية فقط ... وقد كتبت لها أدوية وهمية.

وهنا رد الزوج ما دامت الأعراض وهمية والعلاج وهمياً فلتكن أتعابك وهمية .. مع السلامة ..



كلمة التحرير



يأتي الإصدار الثاني من مجلة "تعافي" التي تصدرها جمعية تعافي الخيرية بالدمام ضمن سلسلة تعافي.

وقد حرصنا أن يسيّر هذا العدد من المجلة على منهجية طرح تتسم بالمصداقية وأفكار تتوافق لنشر التوعية بأضرار المخدرات ونشر ثقافة التعافي من هذا المرض العضال.

آملين أن نكون قد وفقنا في اختيار المواضيع التي تضمنها هذا العدد، واضعين نصب أعيننا إتباع خطى التطور من عدد الى آخر، نتلمس حاجة المتعافين ونتطلع في نفس الوقت إلى الارتقاء بالوعي والتثقيف الصحي والاجتماعي والنفسي الذي يتوافق مع الدور الريادي الذي تقوم به جمعية تعافي ضمن الاستراتيجية التي رسمتها لتحقيق أهدافها النبيلة لمساعدة المدمنين وأسرههم، من خلال ماتقدمه من خدمات تترجم شعارها واقعاً لتظل يداً ممتدة لمساعدة المدمنين.

كما نهدف من خلال هذا الاصدار إلى توطيد دعم رسالة الجمعية إعلامياً جنباً إلى جنب مع الدعم المادي والمعنوي الذي تقدمه الجمعية للمدمنين المتعافين، من خلال مايطرح من مواضيع تعمل على مساعدتهم في الثبات على تعافيتهم، والعمل على درء كابوس الانتكاس من خلال الأفكار البناءة والإرشادات والنصح ضد الإدمان عبر المقالات والمواضيع التي تضمنها العدد.

نأمل أن يكون لهذا الإصدار مردود إيجابي وأن تنال المواضيع المطروحة رضا القراء وأن يتعرف من خلالها كل مدمن متعافي على (قصة نجاح التعافي) الذي يعيشه ويتمتع به.

ومما تجدر الإشارة إليه أن الجمعية بدأت إصدار كتيبات إرشادية بمسمى (سلسلة تعافي) تتناول كل مايتعلق بالإدمان وأثره على الفرد والأسرة والمجتمع وأضراره، وطرق وأساليب درء الانتكاس، وكيفية الثبات على التعافي وغيرها من المواضيع ذات العلاقة التي يمكن الاستفادة منها.

كما حرصنا أن يشتمل العدد على مواضيع أخرى ثقافية، واجتماعية، وتاريخية، ودينية، وتراثية، وغيرها .. آملين أن نكون وفقنا لإرضاء القاريء .

..والله الموفق.

مبارك بن علي الحارثي

رئيس التحرير والمدير التنفيذي للجمعية

الجمعية الخيرية للمتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية "تعافي"

تعريف بالجمعية :

تعالفي جمعية خيرية متخصصة للمتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية تأسست عام ١٤٣٠ هـ .

• رؤية الجمعية ..

تتطلع الجمعية ان تكون فاعلة بصورة مؤثرة في نشر التوعية عن أضرار المخدرات بين أفراد المجتمع ومساعدة من يعاني منهم من تعاطي المخدرات بالطرق الصحيحة، واحتواء المتعافين من الإدمان والأخذ بأيديهم الى طريق النجاح.

• رسالة الجمعية ..

الإسهام من منطلق ديني ووطني في تنقيف المجتمع بأضرار المخدرات وكيفية التعامل مع المدمنين والعمل على احتواء المتعافين من الإدمان ليكونوا أفرادا صالحين.

• أهداف الجمعية ..

- « مساعدة المدمنين في اتخاذ قرار بدء العلاج في مصحات علاج الإدمان.
- « المشاركة في تذليل بعض المشاكل والصعاب التي تواجه المتعافي قبل وبعد العلاج.
- « احتواء المدمن المتعافي بعد خروجه من المصحات العلاجية وكفالته لمدة كافية.
- « تأهيل المتعافي نفسيا واجتماعيا وتدريبه على بعض المهارات المطلوبة في سوق العمل ليعود عضوا فعالا في المجتمع.
- « إعداد سكنا مناسباً للمتعافين بعد خروجهم من المصحات العلاجية حيث انهم غالبا يكون غير مرغوب فيهم في المجتمع.
- « توظيف المتعافين المتميزين في الجمعية لتأهيل المتعافين الجدد.
- « متابعة المتعافي بعد التأهيل حتى لا يعود للانتكاس.

الأهداف :

للجمعية أربعة أهداف رئيسية ..

• أولاً : هدف الوقاية والتوعية :

• وهو متعلق بتوعية المجتمع بأضرار المخدرات وآثارها المدمرة ، وكيفية التعامل مع المدمن داخل محيط الأسرة من خلال ما يلي :

١. طباعة الكتيبات والنشرات والمطويات المتخصصة في هذا الموضوع.
٢. وجود خط هاتفي ساخن لإسداء النصح والمشورة عن كيفية التعامل الصحيحة مع المدمن.
٣. التعاون مع مصحات وعلاج الإدمان.
٤. التنسيق مع إدارات التربية والتعليم لتقديم برامج توعية حول مخاطر الإدمان والمخدرات، لفائدة شريحة الطلاب في المرحلتين المتوسطة والثانوية.

٥. إعداد قاعدة واسعة من البيانات والمعلومات عن المخدرات تواكب الدراسات الحديثة وما ينشر في هذا المجال.
٦. التنسيق مع الأقسام الاجتماعية بالجامعات ومراكز الدراسات والبحوث لإعداد الدراسات والأبحاث المفيدة في مجال الوقاية من المخدرات.

• ثانياً : الهدف العلاجي :

• وهو العمل على المساعدة في علاج واحتواء المدمنين المتعافين من خلال ما يلي :

١. مساعدة المدمنين وأسرهم في اتخاذ قرار بدء العلاج في مصحات علاج الإدمان.
٢. تسهيل علاج المدمنين في المصحات الحكومية بالتنسيق معها.
٣. الحرص على تثقيف المدمنين وأسرهم بضرورة العلاج ومتابعتهم في ذلك.
٤. متابعة المدمنين خلال فترة علاجهم والحرص على استمراريتهم في العلاج.

• ثالثاً : ما بعد العلاج :

(أي سحب السموم والأعراض الانسحابية الحادة)

١. إنشاء مركز الرعاية اللاحقة ويتكون من سكن للمتعافين وقسم تدريبي وعيادة ومختبر وغيرها من الملحقات.
٢. احتواء المدمن بعد خروجه من المصحات وكفالاته لمدة سنتين أو أكثر.
٣. مساعدة المدمنين المتعافين في سبيل الوصول الى حياة كريمة.
٤. المساهمة في تقبل المجتمع للمتعالين ومنحه الفرصة.

• رابعاً : العناية بأسر المدمنين :

١. تثقيف أسرة المدمن بالطرق الصحيحة للتعامل مع المدمن المتعالين، وعلاج الاسر من الإدمان المصاحب الذي يصيب أقرباء المدمن النشط.
٢. الرعاية الاجتماعية لهذه الأسر حسب الحاجة وذلك بالتعاون مع الجهات المختصة.
٣. الحرص على عدم انتقال عدوى الإدمان لأفراد الأسرة الآخرين.



يمكنك التبرع عن طريق قناة سداد (مسبقة الدفع) من خلال رقم الحساب ١٠٤٢٣٠٠٠١ (صدقة).

• معلومات الحساب البنكي لتبرع الصدقة :

« عن طريق S.M.S

« البنوك التي تتيح خدمة سداد مسبقة الدفع ..

بنك الراجحي / بنك البلاد / البنك العربي الوطني / البنك الأهلي التجاري / بنك الرياض /

« البنوك التي تتيح خدمة سداد المفوتر ..

بنك أراجحي / بنك البلاد / البنك العربي الوطني / البنك الأهلي التجاري / بنك الجزيرة / بنك الرياض / البنك السعودي الهولندي / البنك السعودي الفرنسي / البنك السعودي البريطاني / البنك السعودي الأمريكي / البنك السعودي للاستثمار / بنك الإمارات / مصرف الاتحاد.

« تساعد الجمعية في كثير من الخدمات والأعمال منها :

- تسديد إيجار / مساعدة زواج / تفریح كرية / علاج / تسديد رسوم دراسة / كسوة شتاء / مساعدات في شهر رمضان الكريم .



0138439777 0138439888
0١٣٨٤٣٩٧٧٧ ٠١٣٨٤٣٩٨٨٨
الدمام - حي المريكبات
ص.ب : (٦٠٤٢٥) الدمام : (٣١٥٤)
<http://www.taafy.org/>

بنك الرياض 68200001200000
SA 1120000003442229994 مصرف الإنماء
SA ١١٢٠٠٠٠٠٠٠٣٤٤٢٢٩٩٩٤ alinma bank
بنك الراجحي SA 6180000452608010101486
Al Rajhi Bank SA ٦١٨٠٠٠٠٠٠٤٥٢٦٠٨٠١٠١٠١٤٨٦

[/t3afee](#) [/t3afee](#) [/t3afee](#) [/t3afee](#)



Alika Group
Engineering.Industrial.Services

مجموعة اليكا
استشارات هندسية.صناعة.خدمات

Multidiscipline

Group of
Companies

25 years of
excellence
built on trust,
integrity, &
business
ethics



رؤية
2030
Corporate Vision through
VISION OF U.A.E. EMIRATES



+966138952865



+966138992675



www.alikagroup.com



Info@alikagroup.com

abdul.rakib@alikagroup.com



CS95 2019
#كامل_الأوصاف

الواقع أكبر من خيالك



9200 19992
www.changan-ksa.com

المجدوعي
Almajdouie 