



ڪان ۾ ميڻ اعضٰل

ڪـلـمـهـاـ مـوـ جـلـهـاـ فـرـهـاـ طـاـبـ نـجـمـهـاـ حـلـمـهـاـ

ڪـلـمـهـاـ مـوـ جـلـهـاـ فـرـهـاـ طـاـبـ نـجـمـهـاـ حـلـمـهـاـ

كتاب المساعدة الافتراضية

رحلة الطالب نحو التعافي من الاكتئاب

د. فوزيّة هالم - أ. إيناس هرباجي

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزمية وإبداع جديد

الكتاب :Ken النسخة الأفضل

المؤلف: د. فوزية هايلم وأ. ايناس هرباجي

غلاف الكتاب: منى وجيه

موك اب الكتاب: سها منصور

تنسيق داخلي: جيهان سمير

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

لطفه المرآة



شعار اثر الفراشة:

هدفه ايضاح كيف لحركات صغيرة
يمكنها ان تغير الحياة
مفاد هذه النظرية هو
اثر الفراشة لا يرى ... اثر الفراشة لا
يزول

نظرية اثر الفراشة :

يقصد بها نظام تأثير الفراشة يصور
سلوك ديناميكية الكون، ففرق بسيط
يمكن أن يصنع الفارث
وكم من "فراشة" ترك أثراً لها في حياتنا
دون أن ننتبه له؟ ثم بعد فترة نستغرب
ما يحصل؟

فمقولة درويش "اثر الفراشة لا يرى
اثر الفراشة لا يزول"، كلمات تذكينا

بتأثير فراشات كثيرة في حياتنا و إنها
فراشات قادرة على تغييرنا جذرياً، إنها
تغير عقولنا تغير الإنسان.

وأول فراشة كانت تغيير العادات السيئة من خلال قاعدة التحدي عن العادات السيئة والتحادي بالعادات الجيدة ، فهذه أول فراشة قادرة على تغير الفكرة التي تسكن عقولنا وإن تغيرت الفكرة تغير الإنسان.

بالتأكيد ، التحدي بالعادات الحسنة والتخلص عن العادات السيئة يُعتبر بالفعل أحد الطرق الهامة والفعالة للتخلص من الإدمان.

الإدمان غالباً ما يكون مرتبطاً بنمط حياة وعادات معينة تدعم الاستمرار في التعاطي. تغيير هذه الأنماط والعادات يلعب دوراً محورياً في عملية التعافي.

كيف يساهم التخلّي بالعادات الحسنة في

التخلص من الإدمان؟

1/ توفير بدائل صحية:

العادات الحسنة تقدم أنشطة صحية وممتعة بدلاً من تعاطي المارسة الرياضة، القراءة، تعلم مهارة جديدة، قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء الداعمين، كلها أمور تملأ الفراغ الذي قد يخلفه التوقف عن المخدرات وتقلل من الرغبة في العودة إليها.

2/ تحسين الصحة الجسدية والعقلية:

العادات الصحية مثل التغذية الجيدة، النوم الكافي، وممارسة التمارين الرياضية تساهم في تحسين الصحة العامة، مما يجعل عملية التعافي أسهل

وأكثر استدامة. كما أنها تساعد في تخفيف أعراض الانسحاب وتحسين المزاج.

3/بناء نظام دعم إيجابي:
الانخراط في أنشطة وعادات حسنة غالباً ما يؤدي إلى بناء علاقات إيجابية والانضمام إلى مجتمعات داعمة (مثل مجموعات الدعم أو الأندية الرياضية)، مما يوفر شبكة دعم قوية للشخص المتعافي.

4/تعزيز الانضباط الذاتي:
الالتزام بعادات حسنة يقوي الإرادة والانضباط الذاتي، وهو ما صفتان ضروريتان للتغلب على الرغبة في المخدرات والالتزام بخطبة التعافي.

5/ زيادة الشعور بالإنجاز والرضا:
تحقيق أهداف صغيرة مرتبطة بعادات حسنة (مثل الالتزام بجدول تمارين أو قراءة كتاب) يمنح الشخص شعوراً بالإنجاز والرضا، مما يعزز الدافع للاستمرار في التعافي.

كيف يساهم التخلّي عن العادات السيئة في التخلص من الإدمان؟

1/ إزالة المحفزات:

العديد من العادات السيئة تكون مرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر بالتعاطي. على سبيل المثال، التواجد في أماكن معينة، مصاحبة أشخاص معينين، أو القيام بأنشطة معينة قد تزيد من الرغبة في المخدرات. التخلص من هذه العادات يقلل من التعرض لهذه المحفزات.

2/ كسر الروتين المرتبط بالتعاطي:

غالباً ما يكون الإدمان جزءاً من روتين يومي أو أسبوعي. تغيير هذا الروتين من خلال التخلّي عن العادات السيئة

المترتبة به يساعد في كسر دائرة الإدمان.

3/ توفير الوقت والطاقة:

العادات السيئة غالباً ما تتسهّل وقتاً وطاقة يمكن استغلالها بشكل أفضل في التعافي والغاية بالنفس. التخلي عنها يحرر هذه الموارد لتركيز على العلاج والأنشطة الإيجابية.

4/ تعزيز الشعور بالسيطرة:

النجاح في التخلّي عن عادة سيئة يعزّز شعور الشخص بالسيطرة على حياته وقدرته على إحداث تغييرات إيجابية، مما يزيد من ثقته بنفسه في رحلة التعافي.

في الختام:

التحذيري بالعادات الحسنة والتذكري عن العادات السيئة هما عنصران أساسيان في عملية التعافي من الإدمان. إنهما يعملان معًا لخلق نمط حياة جديد وصحي يدعم الاستمرار في التعافي ويقلل من خطر الانهيار. بالطبع، قد يحتاج الشخص المدمن أيضًا إلى دعم علاجي و النفسي متخصص، ولكن تغيير العادات اليومية يلعب دورًا حيوياً في تحقيق التعافي على المدى الطويل.

ثانياً: اثر الرياضة على الحد من الادمان

تساهم الرياضة في الحد من الإدمان من خلال عدة آليات تتعلق بالدوبامين وتأثيره على نظام المكافأة في الدماغ:

1/ إطلاق الدوبامين بشكل طبيعي:

تعمل ممارسة الرياضة على تحفيز إطلاق الدوبامين في الدماغ، وهو ناقل عصبي مرتبط بالشعور بالسعادة والمكافأة. هذه الزيادة الطبيعية في الدوبامين يمكن أن تقلل من الرغبة الشديدة في المخدرات أو السلوكيات الإدمانية الأخرى التي تسبب إفرازاً غير طبيعي وكبير للدوبامين.

2/تعديل نظام المكافأة:

يؤدي الاستخدام المزمن للمواد المخدرة إلى تغيير حساسية نظام المكافأة في الدماغ، مما يقلل من استجابته للمحفزات الطبيعية. يمكن للرياضة أن تساعد في إعادة تنظيم هذا النظام وزيادة حساسيته للمكافآت الطبيعية، مما يجعل الأنشطة الصحية أكثر جاذبية ويفصل من الاعتماد على المواد الإدمانية.

3/تقليل أعراض الانسحاب:

غالبًا ما يصاحب الإقلاع عن الإدمان أعراض انسحاب غير مريحة. يمكن للرياضة أن تساعد في تخفيف هذه الأعراض عن طريق إطلاق الإندورفين،

وهي مواد كيميائية أخرى في الدماغ لها تأثير مسكن للألم ومحسن للمزاج.

٤/تحسين المزاج وتقليل التوتر:

يلعب المزاج السيئ والتوتر دوراً كبيراً في الانتهاس لدى الأشخاص الذين يتعافون من الإدمان. تعمل الرياضة بانتظام على تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق، مما يقلل من احتمالية الجوع إلى الماء واد الادمانية كالآلية للتكييف.

5/ توفیر پدیل صحی:

توفر الرياضة نشاطاً بديلاً صحيًا وممتعًا يمكن أن يحل محل الوقت والطاقة التي كانت تُستهلك في البحث عن الموارد

الإدمانية وتعاطيهما. كما أنها تعزز الشعور بالإنجاز والسيطرة على الذات.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى فعالية إدراج الرياضة في برامج علاج الإدمان والمساعدة في منع الانهكاس. على سبيل المثال، وجدت دراسة أن ساعة واحدة من التمارين الرياضية يومياً قد تساعد في التغلب على إدمان الكوκايين.

بشكل عام، تعتبر الرياضة أداة قيمة في الحد من الإدمان وتعزيز التعافي، وذلك من خلال تأثيرها الإيجابي على نظام الدوبامين والمزاج والصحة العامة.

تعتبر الرياضة أداة قوية ومتعددة الجوانب في مساعدة الأشخاص على التخلص من المخدرات وتقليل مخاطر الإدمان. إليك أبرز الأدوار التي تلعبها الرياضة في هذا السياق:

1. تقليل الرغبة الشديدة (Cravings):

أ/أظهرت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية، حتى لفترات قصيرة (مثل 10-15 دقيقة)، يمكن أن تقلل بشكل كبير من الرغبة في تعاطي المخدرات أو الكحول.

ب/تعمل الرياضة على تشتيت الانتباه حول الجوّل للمخدر

2. تساعد بعض التمارين مثل اليوجا والتمدد على تخفيف التوتر العضلي والصداع المرتبطين بالانسحاب.

3. تحسين المزاج والصحة النفسية:
أ/ تعلم الرياضة بانتظام على زيادة إفراز النواقل العصبية المرتبطة بالشعور بالسعادة والرفاهية مثل الدوبامين والسيروتونين.

ب/ تساعد في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، وهي عوامل خطر رئيسية للانتكاس.

ج/ تعزز الشعور بالثقة بالنفس وتقدير الذات.

4. توفير بديل صحي وممتع:

التوفر الرياضة نشاطاً إيجابياً وبناءً يمكن أن يحل محل الوقت والطاقة التي كانت تُستهلك في البحث عن المخدرات وتعاطيها.

ب/ تمنح الأشخاص هدفاً جديداً وشعوراً بالإنجاز عند تحقيق أهدافهم الرياضية.

ج/ يمكن أن تكون الرياضة وسيلة للتواصل الاجتماعي وبناء علاقات صحية مع الآخرين.

5. إعادة تنظيم نظام المكافأة في الدماغ: يؤدي الإدمان إلى تغيير طريقة عمل نظام المكافأة في الدماغ، مما يجعله أقل استجابة للمحفزات الطبيعية وأكثر اعتماداً على المخدرات للحصول على المتعة.

ب/يمكن للرياضة أن تساعد في إعادة تنظيم هذا النظام وزيادة حساسيته للمكافآت الطبيعية (مثل الشعور بالإنجاز بعد التمارين)، مما يقلل من الاعتماد على المخدرات.

6. تحسين النوم:

أ/يعاني العديد من الأشخاص الذين يتعافون من الإدمان من مشاكل في النوم.

ب/يمكن للرياضة المنتظمة أن تساعد في تحسين جودة النوم ومدته، مما يساهم في عملية التعافي بشكل عام.

7. تعزيز الانضباط والروتين:

أ/يتطلب الالتزام ببرنامج رياضي منظم درجة من الانضباط والالتزام، وهي

صفات مهمة أيضًا لحفظ على التعافي
من الإدمان.

ب/يساعد إنشاء روتين رياضي في
تنظيم اليوم وتوفير هيكل يمكن أن يكون
مفيداً للأشخاص الذين فقدوا الروتين
بسبب الإدمان.

أمثلة على أنواع الرياضة المفيدة في التعافي

من الإدمان:

***التمارين الهوائية:** المشي، الركض، السباحة، ركوب الدراجات (تعزز صحة القلب والأوعية الدموية وتحسن المزاج).

***تمارين القوة:** رفع الأثقال، تمارين وزن الجسم (تزيد من قوة العضلات والثقة بالنفس).

***اليوجا والبيلاتس:** تركز على المرونة والتوازن والتنفس، مما يساعد على تقليل التوتر والقلق.

***الرياضات الجماعية:** كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة (تتوفر الدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء).

* **الأنشطة الخارجية:** المشي لمسافات طويلة، التسلق (توفر اتصالاً بالطبيعة وتحسن المزاج).

من المهم أن يتم دمج الرياضة كجزء من برنامج علاج شامل للإدمان يشمل الاستشارة والدعم النفسي والمجموعات العلاجية. يجب على الأفراد البدء ببطء وزيادة مستوى النشاط تدريجياً، مع الأخذ في الاعتبار حالاتهم الصحية وقدراتهم البدنية.

ثالثاً: دوバامين الصيام في مواجهة دو바امين

الادمان

مفهوم "صيام الدوّبامين" ليس بالمعنى الحرفي للصيام عن الدوّبامين، فهو ناقل عصبي أساسى لا يمكن الاستغناء عنه. بل يشير إلى الامتناع المؤقت عن الأنشطة التي تسبب إفرازاً كبيراً للدوّبامين وتتوفر إشباعاً فورياً. الهدف من ذلك هو إعادة حساسية مستقبلات الدوّبامين في الدماغ وتقليل الاعتماد على المحفزات المفرطة.

كيف يمكن أن يساعد صيام الدوّبامين في الحد من تعاطي المخدرات؟

ان الصيام يقوم على فكرة التخلي عن عادات وعن الاكل والشرب وهو الله

سبحانه وتعالى، فالصوم يعلمك كيف
ترى وتنتذى على ما أمرنا له الله، فهو
ينمّي فينا غررة التذكرة عن العادات
السيئة التي اكتسبناها وهي التدخين
والادمان عن المخدرات وذلك من خلل:
ا/ إعادة ضبط نظام المكافأة في الدماغ:
الاستخدام المزمن للمخدرات يؤدي إلى
فرط تحفيز نظام المكافأة في الدماغ، مما
يقال من حساسيته للمتعة الطبيعية
ويجعل المخدر هو المصدر الرئيسي
للهذه. عن طريق تقليل التحفيز المفرط،
يمكن أن يساعد صيام الدوبامين في
إعادة ضبط هذا النظام واستعادة القدرة
على الشعور بالمتعة من الأنشطة
الصحية.

ب/ تقليل الرغبة الشديدة (Craving):
يرتبط إفراز الدوبامين بالرغبة الشديدة في المخدر. من خلال تقليل التعرض للمحفزات التي تثير هذه الرغبة (مثل البيئات أو الأشخاص المرتبطين بالتعاطي)، يمكن أن يساعد الصيام في تقليل حدة هذه الرغبات.

ج/ تعزيز التحكم الذاتي:
يمكن أن يساعد الامتناع المتعمد عن الأنشطة التي توفر متعة فورية في تقوية القدرة على التحكم في الاندفاعات والرغبات، وهو أمر بالغ الأهمية في التعافي من الإدمان.

د/ زيادة الوعي بالمحفزات:

خلال فترة الصيام، يصبح الشخص أكثر وعيًا بالموافق والأفكار المشاعر التي تثير لديه الرغبة في التعاطي. هذا الوعي يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات لتجنب هذه المحفزات في المستقبل.

٥/تحسين المزاج وتقليل القلق:

قد يساعد تقليل الاعتماد على الإشباع الفوري في تحسين المزاج العام وتقليل مستويات القلق على المدى الطويل، مما يقلل من احتمالية استخدام المخدرات كآلية للتكييف مع المشاعر السلبية.

و/زيادة التركيز على الأهداف طويلة الأمد:

يمكن أن يساعد تقليل الانشغال بالبحث عن المتعة الفورية في توجيه الانتباه والطاقة نحو تحقيق أهداف التعافي طويلة الأمد.

"صيام الدوبامين" وتأثيره المحتمل على الحد

من تعاطي المخدرات

ويتمثل ملخص الآليات المحتملة لتأثير "صيام الدوبامين" على الحد من تعاطي المخدرات:

1/ تقليل التحفيز المفرط وإعادة حساسية

نظام المكافأة:

2/ المخدرات تحدث فرطًا في إفراز الدوبامين، مما يقلل حساسية المستقبلات.

3/ "صيام الدوبامين" يقلل التعرض للمحفزات القوية، بما في ذلك المرتبطة بالمخدرات.

4/ هذا قد يؤدي إلى استعادة حساسية مستقبلات الدوبامين والقدرة على

الاستمتاع بالمكافآت الطبيعية، مما يقلل من الرغبة في المخدرات.

5/تعزيز التحكم في الذات وتقدير السلوكيات الاندفاعية:

6/الإدمان يرتبط بضعف التحكم في الاندفاعات والرغبة الملحّة.

7/"صيام الدوبامين" يتضمن الامتناع عن الأنشطة ذات المتعة الفوريّة، مما يقوي القدرة على مقاومة الرغبات، بما في ذلك الرغبة في الحصول على دوبامين تناول المخدرات.

8/زيادة الوعي بالمحفزات المرتبطة بالتعاطي وتطوير استراتيجيات لتجنبها أو التعامل معها.

* تغيير الأنماط السلوكية المرتبطة بالإدمان:

الإدمان يتضمن أنماطاً سلوكية راسخة.

* "صيام الدوبامين" يمكن أن يكون فرصة لكسر هذه الأنماط من خلال الانخراط في أنشطة بديلة صحية.

* تطوير آليات تأقلم صحية للتعامل مع التوتر والمشاعر السلبية بدلاً من اللجوء إلى المخدرات.

وخلاصة القول أن : "صيام الدوبامين" ليس بديلاً للعلاج الطبيعي وال النفسي المتخصص للإدمان.

جزء من استراتيجية أوسع: يمكن أن يكون أداة مساعدة ضمن خطة علاج شاملة تحت إشراف متخصصين..

ختاماً

إن مفهوم "صوم الدوبامين" يحمل في طياته بعض المبادئ التي قد تكون مفيدة في سياق التعافي من الإدمان، خاصة فيما يتعلق بإعادة تنظيم نظام المكافأة في الدماغ وتعزيز القدرة على التحكم في الذات. ومع ذلك لا ينبغي اعتباره حلاً سحرياً للإدمان. يجب أن يعزز بوسائل أخرى تكمله

رابعاً: اثر القراءة على التخلص من الادمان

لماذا الكتاب خير جليس؟

لأنه يغذي الروح ويشغل الوقت بما هو نافع، بعيداً عن بريق الرذيلة.

فالقراءة العميقـة وتدارس الكتب حول
هذا الموضوع تفتح حوارات هادفة بين
الأفراد والأسر والمجتمعات.

تعمل القراءة على تعزيز القيم الأخلاقية:
الأدب الرفيع يغذى الروح بالقيم النبيلة
التي تحمي من الانزلاق في طريق
الانحراف.

تمكين المتعافيين: تمنحهم الرأفة
المعرفة والمهارات الالزمة لإعادة بناء
حياتهم والاندماج في المجتمع.

صوت للمجتمع الوعي: القراءة تدعم
الحملات التوعوية وتساهم في بناء جيل
حصين يرفض المخدرات.

نقطة البداية الوعي: القراءة تفتح
العقول على حقائق المخدرات المدمرة،
محذرة من سموها الخفية وتأثيراتها
القاتلة.

حصن ضد التضليل: تزود القراءة
الأفراد بالمعرفة النقدية لتحليل
المعلومات ومقاومة الدعايات المضللة
التي تروج للمخدرات.

نافذة على عواقب الإدمان: من خلال
القصص والتجارب، تُرى القراءة الوجه
ال حقيقي للإدمان وتفكك الأوهام حوله.

تنمية المهارات الحياتية: القراءة تعزز
القدرة على حل المشكلات واتخاذ
القرارات الصائبة، مما يقلل من اللجوء
إلى المخدرات كحل زائف.

لكن السؤال الذي يطرح نفسه ما نوعية الكتب التي يجب قراءتها؟

1/ ركز على الكتب التي تقدم معلومات علمية دقيقة وتساهم إلى دراسات وأبحاث موثوقة.

مثال: كتب صادرة عن منظمات مكافحة المخدرات، أو كتب طبية ونفسية مبسطة حول الإدمان.

2/ كتب السيرة الذاتية وقصص المتعافين:

3/ ركز على: القصص التي تصف التحديات والصعوبات التي واجهوها،

وكيف تغلبوا عليهما، والخطوات التي اتخذوها نحو التعافي.

تأثيرها: هذه القصص تمنحك الأمل والإلهام، وتشعر أن التعافي ممكن، وتقدم دروساً عملية ونصائح قيمة.

4/كتب تطوير الذات والمهارات الحياتية:

5/ابحث عن الكتب التي تركز على بناء الثقة بالنفس، وتعزيز تقدير الذات، وتطوير مهارات حل المشكلات، واتخاذ القرارات، وإدارة الضغوط، والتواصل الفعال.

6/ ركز على: الكتب التي تقدم تمارين واسعات تراتيجيات عملية لتطبيق هذه المهارات في الحياة اليومية.

* تأثيرها: هذه الكتب تساعد على بناء شخصية قوية وقدرة على مواجهة التحديات دون الجوء إلى المخدرات.

7/ كتب عن الصحة النفسية والتعامل مع المشاعر:

ابحث عن: الكتب التي تتناول مواضيع مثل القلق، والاكتئاب، والتوتر، وكيفية التعامل مع المشاعر السلبية بطرق صحية.

ركز على: الكتاب الذي تقدم
استراتيجيات وأسلوب للاسترخاء
والتأمل واليقظة الذهنية.

8/ استشر متخصصين: إذا كنت أنت أو
شخص تعرفه يواجهه صعوبات مع
المخدرات، استشر أخصائي علاج
الإدمان أو مستشاراً نفسياً للحصول
على توصيات محددة للكتاب المناسبة.

ابداً بما يثير اهتمامك: اختر الكتب التي
تجد مواضيعها شيقة لجعل القراءة
تجربة ممتعة ومستمرة.

نوع في قراءاتك: لا تقتصر على نوع
واحد من الكتب، بل حاول التنويع بين

**كتب التوعية، والسير الذاتية، وتطوير
الذات، والصحة النفسية.**

في الختام

ويبقى أهم كتاب يمكن أن ينتشل من كل ما يعكر صفو حياتك ويقلب موازينك هو كتاب الله "القرآن الكريم"
فهو أداة قوية في رحلتك نحو حياة صحية وخلالية من المخدرات. والافات
والاثام

دور المؤسسات الدينية في الوقاية من المخدرات

او اثر المساجد في الوقاية من المخدرات

لا يخفى على أحد الدور الذي تلعبه المساجد او المؤسسات الدينية بوجه عام في الوقاية من الآفات الاجتماعية وخاصة المخدرات وذلك كن خلال الصلاة

فالصلاة تلعب الصلاة دوراً هاماً في وقاية الطلاب من الآفات الاجتماعية، وخاصة المخدرات، وذلك من خلال عدة جوانب:

1: تعزيز الوازع الديني والأخلاقي:

فغياب الوزاع الديني هو أكبر عامل يدفع الطلاب والشباب إلى الابتعاد عن طريق الله واتباع طرق الانحراف والرديانة والجريمة والادمان على المخدرات، لذك اهم عامل يجب العمل عليه هو تعزيز الجانب اليماني لدى الطلاب والشباب بصفة عامة.

2/ تمية الخوف من الله: الصلاة تربى الطالب على الخوف من الله وعقابه، مما يجعله أكثر حرصاً على اجتناب المحرمات والآفات الاجتماعية التي نهى عنها الدين.

3/ غرس القيم الفاضلة: الصلاة تعلم الصدق والأمانة والعفة والابتعاد عن كل ما يغضب الله، وهي تغرس قيم تتنافى

مع تعاطي المخدرات والانحراف في الجماعات الاجرامية .

4/تعزيز فكرة الانظام في الصلاة، فهذه الاخيرة تسهم في يقظة الضمير وتأنيبه عند التفكير في فعل خاطئ، مما يردع الطالب عن الوقوع في براثن الإدمان. فالصلاحة تنهى عن الفحشاء والمنكر.

2.: الصلاة تخلق الاستقرار النفسي والتوازن العاطفي، وتعزز الصلة بين العبد وربه، وعند أدائها بخشوع يشعر الطالب بالسکينة والهدوء الداخلي، مما يقلل من شعوره بالضغوط النفسية التي قد تدفعه للبحث عن المخدرات كمهرب من المشاكل والضغوطات التي تنتابهم.

* تقوية الثقة بالنفس: الانظام في أداء العبادات يعزز شعور الطالب بالانضباط والالتزام، مما يزيد من ثقته بنفسه وقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة ومقاومة الإغراءات الخارجية من قبل جماعة رفاق السوء او الجماعة السيئة.

* تنمية الصبر والتحمل: الصلاة تعليم الطالب الصبر على الشدائـد والتحمل في مواجهـة المشـكلات، مما يعطـه أقل عرضـة لـلـيـأس والإـحبـاط الـذـي قد يـدفع البعضـإلى تعـاطـي المـخـدرـات.

3. توفير الصلاة الارتباط بالمجتمع

الصالح:

**المسجد ودور العبادة هي أماكن تجمع
للمسلمين الصالحين، والانتظام في**

الصلوة يربط الطالب بهذه البيئة الإيجابية التي تشجعه على الخير وتبعده عن الشر .

* **الحصول على الدعم والنصائح:** من خلال التواجد في المسجد والاستماع إلى الخطب والمواعظ، والضرر للايات والاحاديث.

* **شغل أوقات الفراغ بما هو نافع** كالالتزام بأوقات الصلاة مما يساعد الطالب على تنظيم وقته ، وملاً وقت الفراغ، فالفراغ أكبر مسدة للانسان كما قال صل الله عليه وسلم " نعمتان مغبون فيهما الكثير من الناس الصحة والفراغ" فالصلوة تعلمك كيف تستغل أوقاتك فيما يفيدك بدل ما يستغلها أقران السوء في

دفعك نحو مهاوي الحرية وتعاطي المخدرات.

* الطالب ملتزم بصلاته يجد صعوبة في الانسياق وراء أصدقاء السوء الذين يدعونه لتجربة المخدرات، خوفاً من الله وعقابه من جهة، ومن جهة أخرى يكون هو الصاحب المستحب لأقرانه إلى الصلاح والابتعاد عن تناول المخدرات وغيرها.

* طالب يشعر بضغط الدراسة والقلق يلجأ إلى الصلاة ليجد فيها السكينة والراحة بدلاً من البحث عن مهدئات مؤقتة في المخدرات.

في الختام، يمكن القول أن الصلاة تلعب دوراً وقائياً هاماً في ابعاد الطلاب عن

الآفات الاجتماعية وخاصة المخدرات،
من خلال تعزيز الجانب الروحي
والأخلاقي وال النفسي والاجتماعي لديهم.
ومع ذلك، يجب التأكيد على أن الصلاة
وحدها قد لا تكون كافية، ويتطابب الأمر
تضافر جهود الأسرة والمدرسة
والمجتمع لتوفير بيئة داعمة وحماية
شاملة للطلاب تنمو لديهم كل الجوانب
الإيمانية الترفيهية