



جمالات کوتاه و
خواندنی

عقل بی عاطفه خطرناک است و عاطفه بدون
عقل قابل اعتماد نیست

آدم کامل آنست که هم عقل دارد و هم عاطفه

خوشبختی این نیست
که مشکلی وجود نداشته باشد،
بلکه یعنی توانایی در برخورد
با مشکلات.

لحظه ای بردباری در
لحظه خشم
از هزاران لحظه پیشیمانی
جلوگیری می کند.



اخلاق بد، مانند
یک لاستیک پنچر است.
تا عوضش نکنید،
راه به جایی نخواهید برد.



برای هیچ چیز

شتاب نکنید.

وقتش که برسد،

آنطور که باید

خودش اتفاق می افتد.

وصیت تکان دهنده ی شهید به مادرش



مادرم زمانی که خبر شهادتم را شنیدی گریه نکن...
زمان تشییع و تدفینم گریه نکن...
زمان خواندن وصیت نامه ام گریه نکن...
فقط زمانی گریه کن که مردان ما غیرت را فراموش
می کنند و زنان ما عفت را...
وقتی جامعه ی ما را بی غیرتی و بی حجابی گرفت ،
مادرم گریه کن که اسلام در خطر است...

وصیت نامه شهید سعید زقاقی

یک تیر تنها وقتی می تواند

پرتاب شود که کمان را

به سمت عقب بکشید.

وقتی زندگی شما را با

سختی ها به سمت عقب میکشد

می خواد شما را به سمت

چیزی عالی پرتاب کند.



فرار از هر مشکلی فقط فاصله رسیدن
به راه حل را زیاد می کند.

آسان ترین راه برای گریز از مشکل،
حل کردن آن است.



در برابر انتقادات:

اگر نادرست بود بی اعتنا باشید.

اگر غیر منصفانه بود، عصبانی نشوید.

اگر از روی نادانی بود، لبخند بزنید.

اگر عادلانه بود، از آن درس بگیرید.

وقتی روز بدی دارید همیشه یادتان
باشد کس دیگری روز بدتری داشته.
شکرگزار داشته هایتان باشید...



همیشه

عاشق مادرتان

باشید

چون

هیچگاه دیگر

مثل او

پیدا

نخواهید کرد.



جدایی‌ها تلخند و آزاردهنده،
اما از دست دادن کسی که
به شما احترام نمی‌گذارد و
قدرتان را نمی‌داند،
در حقیقت منفعت است
نه خسارت.

هیچ عملی در دنیا گم نمی شود،
کسانی که به شما بدی میکنند
در نهایت روزگار جواب آنها را
خواهد داد،

شما نیز هر آنچه که می فرستید
بسویتان باز خواهد گشت حتی
اگر به کوچکی سنگ ریزه ای
باشد، پس خوب باشید و
به دیگران نیکی کنید...

هر قدر کمتر
جواب انسانهای منفی
را بدهید، زندگی تان
از آرامش بیشتری
برخوردار خواهد
شد.

وقتی پایین ترینم،
خدا امید من است.
وقتی تاریک ترینم،
خدا روشنایی من است.
وقتی ضعیف ترینم،
خدا نیروی من است.
وقتی غمگین ترینم،
خدا آرام جان من است.

همیشه
حقیقت
را بگویند،
حتی اگر
صدایتان
بباززد.

الغدا

2



علائم روانی اعتیاد



۱. وسوسه

نشنگی

احساس قدرت

پافشاری در مصرف

مهار مصرف

۲. عدم سلامت عقل

انکار

خود محوری

تغییر شخصیت

خود بزرگ بینی

نشانه های بیماری اعتیاد

۳. افزایش مصرف

۲. وسوسه

۱. مقاوم شدن بدن

۴. از دست دادن کنترل

۵. مصرف با وجود عواقب

۶. نشانه های خماری





اعتقاد

یعنی
تبدیل هستی
به نیستی!

طرح: ۸۸۴۴ ۵۲۲ jamal

انواع اعتیاد

۲. اعتیاد رفتاری



۱. اعتیاد مواد مصرفی



تأثيرات احساسی اعتياد بر خانواده



عواملی در بروز اعتیاد



علائم اعتیاد

۱. مقاوم شدن بدن

۲. خماری

۳. از دست دادن کنترل



۶. مصرف باوجود ضرر

۵. غفلت از زندگی

۴. ناتوانی قطع مصرف



THE
END



پیام ما
امید است

اسارت

عذاب

تنهایی

یاس

افسردگی

درماندگی

ویژگی های اعتیاد

۱. بیماری مزمن

۲. بیماری مستقل

۳. پیشرونده و کشنده

۴. وسوسه و ویر

۵. ناسلامت عقل و انکار

۶. زندگی غیر قابل اداره



دلایل لغزش اعتیاد

افکار ناسالم ما

بیماری مزمن ما

فرایند تدریجی لغزش

طبیعت و عادت ما



۴ جنبه اعتياد



جامعة بدون اعتياد = جامعة سالم



اعتیاد یعنی مرگ



جامعه سالم یعنی جامعه بدون اعتیاد
آموزشکده فنی و حرفه ای دختران ارومیه