

آموزش گام به گام ترک اعتیاد در منزل

دکتر مجید گلرضایی

(پزشک)

ایهام زمانی

(روانشناس)

سرشناسه : گلرضایی، مجید، ۱۳۴۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : درمان گام به گام اعتیاد در منزل / مجید گلرضایی، الهام زمانی.
 مشخصات نشر : گفتمان اندیشه معاصر، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۷ ص.
 قیمت : ۹۷۸۶۰۰۶۰۸۴۵۸۹ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان دیگر: آموزش گام به گام ترک اعتیاد.
 عنوان دیگر : آموزش گام به گام ترک اعتیاد.
 موضوع : اعتیاد -- درمان
 موضوع : مواد مخدر
 شناسه افزوده : ی. ال. ای. ۳۶۴
 رده بندی : RC۵۶۶C۴۵۸۱۳۹۲
 رده بندی : ۸۶۱۶/۶۱۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۱۶/۶۱۶



گفتمان اندیشه معاصر

۰۹۱۳۳۰۴۰۹۳۹ - ۰۹۱۲۲۵۱۱۱

gofte.man@hotmail.com

gofte.man@yahoo.com

Gofte Man ۱۳۹۲ .www

گفتمان اندیشه معاصر

روانشناسی

مجدید گلرضایی - الهام زمانی

ناشر: گفتمان اندیشه معاصر - طرح و چاپ: الهام عابدی

شمارگان: ۱۰۰۰ شابک: ۹-۵۸-۶۰۸۴-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: ۴۰۰۰ تومان نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲

آدرس تماس یا موبایل: اصفهان، خمینی شهر، خیابان شریعتی شمالی، بعد از بانک صادرات، مجتمع مسکن، پلاک ۱۱، طبقه اول، پستال ۴۵۱۳۱۱۱۱
 شماره تماس: ۰۹۳۸۳۷۹۳۰۹۲

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل ۱: آشنایی با مسیر اعتیاد / ۱۱

فصل ۲: آگاهی در مورد مواد مخد و عوارض ناشی از مصرف آن / ۱۵

فصل ۳: بررسی وضعیت بیمار قبل و بعد از اعتیاد / ۳۰

فصل ۴: موانع و مشکلات موجود در مسیر درمان اعتیاد و راه حل ها / ۴۰

فصل ۵: بررسی علل گرایش به مواد و انگیزه های لازم جهت ادامه درمان / ۴۷

فصل ۶: آشنایی بیمار با مسیر بهبودی و پیشگیری از بازگشت / ۵۵

فصل ۷: برنامه ریزی برای یک روز خوب یک زندگی ایده آل / ۸۵

فصل ۸: فردا شکنی و تناقضات روحی / ۹۱

فصل ۹: بیماریهای روانشناختی همراه با اعتیاد / ۹۶

فصل ۱۰: انواع درمان های جسمی / ۱۰۰

پیشگفتار:

امری که ما تصمیم گرفته ایم این کتاب یا سی دی آموزشی را تهیه نمایم میل قاطعی است که نشان میدهد، از مصرف مواد خسته شده ایم و به این نتیجه رسیده ایم که دیر یا زود بایستی این بلای خانمانسوز را از چهره خود کنار گذاشته و به دنیای قبلی خود که همان پاکیزت بازگردیم.

دنایی که در آن زندگی شیرینی را تجربه کرده بودیم و همه آرزوهایمان را در آن جستجو میکردیم. و اینک میخواهیم دوباره وارد مسیری شویم که روزی از آن ناخرد آگاه شده ایم. مطمئن باشیم در غیر اینصورت بایستی خود را آماده رفتن به بیمارستان، تیمارستان، زندان و یا قبرستان کنیم. این واقعیت است و البته واقعیتی تلخ

ممکن است سوء مصرف مواد را ناخواسته و یا بدلایلی غرضیاری میدانیم، و احساس میکنیم ما در امر ابتلا به اعتیاد خود هیچ کمالتی نداشته ایم و اعتقاد داریم هر کس دیگری جای ما بود نیز معتاد میشد. در هر صورت فرض میکنیم حرف ما درست است و ما قربانی اعتیاد شده ایم. بنابراین حال که فرصتی پیش آمده تا تحولی نو در زندگی

خود ایجاد کنیم، فرصت را غنیمت شمرده و همراه هم تلاش می کنیم تا هر چه در توان داریم انجام دهیم، چرا که میدانیم در این دنیا هیچ مشکلی نیست که درمان نشود اگر بخواهیم.

مگر نمی گوییم:

همه مشکلات تقصیر پدرم بود، اگر برادرم این کار را نمی کرد من معتاد نمیشدم. اگر هم سرم طلاق نمی گرفت یا خیانت نمی کرد، اگر سرم صادق بوده بود، اگر مادرم نمی مرد، اگر دوستم سرم کلاه نمی گذاشت، اگر میدانستم که مواد اینطور نابودم میکند عمرا لب نمیروم؛ همه اینها قبول، دنیا دست به دست هم داده و زمین را به زمان دوخته و ما معذور شدیم.

چه تفاوتی دارد که ما تقصیر را گردن چه کسی بیندازیم؟ اگر مشخص شود که پدرمان یا درمان ناقص اصلی بوده است، چه تفاوتی در کار ما دارد؟

گذشته ها گذشته، هر شخص یا هر چیزی باعث اعتیاد ما شده باشد مهم نیست. مهم این است که هر چه سریعتر دست در دست هم از این بیماری دردرساز و پر عارضه رهایی یابیم.

پس بیایید بلند، محکم و با قدرت، با هم یک یا علی بگیریم و همه چیز را از اول شروع کنیم. اگر واقعا خسته شده ایم و تصمیم گرفته ایم که از این به بعد پاک زندگی کنیم و زندگی را از نو شروع کنیم، بنابراین بهتر است همه ی چیزها را رها کنیم و دنبال بهانه ای نگردیم و با یک بسم الله شروع کنیم، چرا که هیچ چیز مهمتر از سلامتی نیست و عقل سالم

دربدن سالم است ؛ بدن سالم یعنی همه چیز و مواد یعنی هیچ، حیف است که همه چیز را برای هیچ نابود کنیم.

تذکر:

لطفا تا پایان این کتاب از هرگونه اقدام درمانی خودداری کنید. و اگر واقعا تصمیم به درمان گرفته اید مطالب کتاب و سی دی را تا آخر

دنبال کنید

همانگونه که متخصص بیماری ما اعتیاد است پس قبل از هر چیز بهتر است در مورد بیماری خود اطلاعاتی جامع و کامل داشته باشیم تا بتوانیم با قدرت این بیماری را ریشه کن کنیم.