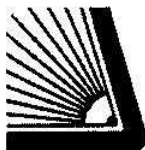


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَجَعَلْتُكُمْ مَوَاسِدَ

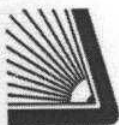
پای

ابراهیم نوریان - جواد محمدی



انتشارات نظری

سرنامه	نوریان، ابراهیم
عنوان و نام پدیدآور	پاک / ابراهیم نوریان - جواد محمدی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۶۹۶ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۳۲۲-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	اعتیاد -- درمان -- مواد مخدر
رده‌بندی کنگره	RC۵۶۶/ن۹۴پ۲ ۱۳۹۴
رده‌بندی دیوپی	۶۱۶/۸۶۳۲۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۴۳۳۸۶



انتشارات نظری

نام کتاب: پاک
نویسنده: ابراهیم نوریان - جواد محمدی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴
شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی فردا مادیتا

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان عبد جمال‌الدین اسدآبادی (یوسف آباد)

نیش خیابان فتحی شقایق، جنب بانک انصار، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

info@nashrenazari.com

www.nashrenazari.com

همراه ۰۹۱۹۰۱۲۱۰۵

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

پیام کوتاه: ۱۰۰۰۰۸۸۱۰۲۷۷۵

مرکز فروش: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، نیش کوچه مهرناز، پاساژ ایران

طبقه همکف، پلاک ۲۳، فروشگاه مادیتا ۶۶۴۲۸۴۷۵ - ۶۶۱۲۴۹۰۶

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
سخن نویسنده.....	۱۵.....
پیش گفتار.....	۲۱.....
تقدیم شکر.....	۲۵.....
بخش اول:.....	۲۷.....
ترک.....	۲۷.....
ترک.....	۲۹.....
بینش مصرف.....	۳۱.....
بینش ترک.....	۳۳.....
انواع ترک.....	۳۴.....
۱. ترک آگاهانه.....	۳۵.....
۲. ترک ناآگاهانه.....	۳۶.....
۳. ترک ته خطی (به اصطلاح افراد مصرف کننده «یابونی»)	۳۷.....
۴. ترک شخصیتی.....	۳۸.....
۵. ترک تیپیکال.....	۳۹.....
۶. ترک در آزادی.....	۴۱.....
۷- ترک در محدودیت.....	۴۲.....
۸- ترک تفنی.....	۴۳.....
۹- ترک کمی.....	۴۵.....

عنوان	صفحه
۱- ترک مقدماتی	۴۶
۲- ترک میانی	۴۷
۳- ترک نهایی	۴۹
بحث ویژه	۵۰
ترک برابر است با تغییر	۵۰
ترک و دغدغه ترک	۵۲
ترک	۵۲
دغدغه ترک	۵۳
مصرف مدیریت برابر مدیریت مصرف	۵۴
مصرف مدیریت	۵۵
یک سؤال	۵۶
سخنی با خانواده بیماران در حال ترک	۵۷
ارزش مضاعف یا مازاد	۵۸
مردان و زنان باردار	۵۹
تفاوت بیمار و معتاد	۶۰
معتاد	۶۰
بیمار	۶۱
ترک رفتار اعتیاد	۶۲
رفتار اعتیادزا	۶۳
تخریب برابر در مقابل سنین نابرابر	۶۴

عنوان.....	صفحه.....
ترک کنترل یا وجودی.....	۶۵.....
مثلت آتش.....	۶۷.....
۱- پنهان کاری.....	۶۸.....
۲- دروغ گویی.....	۶۸.....
بهانه گسی.....	۶۹.....
بهانه جویی در سه حالت روی می دهد:.....	۶۹.....
ترک روستایی یا خوب، درمانی شهری:.....	۷۴.....
نقطه اوج در ترک:.....	۸۰.....
ترک فردمدار، ترک خرداده، ار، ترک جامعه مدار:.....	۸۶.....
فرهنگ ترک:.....	۹۷.....
بخش دوم:.....	۱۰۵.....
فاکتورهای ترک.....	۱۰۵.....
فاکتورهای ترک.....	۱۰۷.....
۱- درک درمان یا پذیرش درمانی.....	۱۰۸.....
۲- انزجار و بیزاری از مواد.....	۱۰۹.....
۳- بینش.....	۱۱۰.....
الف: بینش تاریک.....	۱۱۱.....
ب: بینش نسبی.....	۱۱۱.....
ج: بینش کامل.....	۱۱۱.....
۱-۳- بینش فردی.....	۱۱۲.....

عنوان.....	صفحه.....
۳-۲- بینش خانوادگی.....	۱۱۲
۳-۳- بینش همراه.....	۱۱۳
۳-۴- کلینیک بینش مدار.....	۱۱۴
۴- مشاوره.....	۱۱۴
۴-۱- مشاوره فردی.....	۱۱۵
۴-۲- مشاوره خانوادگی.....	۱۱۶
۵- ایمان.....	۱۱۶
۵-۱- ایمان به ترس.....	۱۱۷
۵-۲- ایمان به خدا.....	۱۱۷
۶- ترس.....	۱۱۸
۷- استمرار.....	۱۱۹
سم‌شناسی قبل از سم‌زدایی.....	۱۲۱
الف: بد قولی.....	۱۲۳
ب: لجبازی.....	۱۲۵
ج: فرصت‌سوزی.....	۱۲۸
د: بیکاری.....	۱۳۱
هـ: بی‌زمانی.....	۱۳۴
باز تعریف.....	۱۳۶
اجبار:.....	۱۳۹
انتظار:.....	۱۴۲

عنوان.....	صفحه.....
غفلت:	۱۴۴.....
بخش سوم:	۱۵۷.....
تحلیل تفکیکی روح و روان / جسم / شخصیت	۱۵۷.....
اشاره:	۱۵۹.....
الف) - سم	۱۵۹.....
ب) روح و روان	۱۶۰.....
ج) شخصیت	۱۶۲.....
شخصیت مستعد (قبل ز مصرف)	۱۶۲.....
شخصیت بیمار (مصرف گر)	۱۶۳.....
شخصیت کنترل (در حال ترک)	۱۶۴.....
شخصیت بهبود یافته (رها)	۱۶۵.....
ارتباط روح و بدن در ترک مواد اعتیاد آور	۱۶۶.....
شخصیت درمانی:	۱۷۱.....
سبب شناسی اعتیاد:	۱۸۰.....
کنجکاوی:	۱۸۴.....
مشکلات فردی:	۱۸۷.....
مشکلات میان فردی:	۱۸۷.....
مشکلات خانوادگی:	۱۸۸.....
مشکلات شغلی:	۱۸۹.....
مشکلات زناشویی:	۱۹۱.....

عنوان.....	صفحه.....
مشکلات مربوط به بلوغ :	۱۹۴
بخش چهارم:	۲۴۱
تربیت اعتیادزا.....	۲۴۱
الف: تریاک، شیره.....	۲۴۶
هروئین:	۲۴۸
نیشه:	۲۵۱
انخاب اعتیاد.....	۲۵۴
رفتار اعتیادزا.....	۲۵۶
مدیریت شخصیت:	۲۵۶
مدیریت شغلی:	۲۵۹
مدیریت خانوادگی:	۲۶۰
مدیریت زناشویی:	۲۶۲
مدیریت مصرف:	۲۶۴
بحث ویژه :	۲۶۶
بخش پنجم:	۲۷۳
اعتیاد از دیدگاه گزاره‌های اسلامی.....	۲۷۳
حق النفس:	۲۷۷
حق الناس:	۲۸۰
حق الله:	۲۸۲
طرح درمانی.....	۲۸۵

عنوان.....	صفحه.....
پیشنهاد طرح درمانی:.....	۲۸۹.....
فرا گشتالت.....	۲۸۹.....
فرو گشتالت:.....	۲۹۱.....
بحث ویژه:.....	۲۹۹.....
بخش ششم:.....	۳۰۳.....
تحلیل لغزش.....	۳۰۳.....
تحلیل لغزش	۳۰۵.....
الف) لغزش.....	۳۰۵.....
وسوسه.....	۳۰۶.....
لغزش.....	۳۰۹.....
نگاه ویژه.....	۳۱۰.....
یک اشتباه.....	۳۱۱.....
الف: ذهن متمایل به مصرف:.....	۳۱۳.....
ب: شخصیت مرضی:.....	۳۱۳.....
ج: رفتار اعتیادزا:.....	۳۱۴.....
یک نکته مربوط به لغزش با شیشه.....	۳۱۶.....
دوره:.....	۳۲۲.....
بازگشت:.....	۳۲۶.....
پاکی در اعتیاد.....	۳۲۹.....
فلسفه پاکی.....	۳۳۱.....

عنوان.....	صفحه.....
فیل در تاریکی.....	۳۳۲
پاکی و انواع آن.....	۳۳۲
الف: پاکی صورت.....	۳۳۳
ب: پاکی سیرت.....	۳۳۴
تست.....	۳۳۴
ح: ویژه (محاسبه ریاضی مصرف شیشه).....	۳۳۵
خصوصیات از انی ضربه خورده در اعتیاد.....	۳۳۷
بخش هفتم:.....	۳۸۳
تفاوت معتاد - بیمار - شبه بیمار.....	۳۸۳
بیمار:.....	۳۸۹
شبه بیمار:.....	۳۹۲
از مهم ترین فاکتورهای اعتیاد:.....	۳۹۵
۱- اشتیاق به مواد:.....	۳۹۵
۲- جسارت:.....	۳۹۶
بخش هشتم:.....	۳۹۹
پژمردگی جنسی.....	۳۹۹
بخش نهم:.....	۴۱۵
متادن درمانی.....	۴۱۵
روش کاهش متادن.....	۴۱۹
یک استدلال.....	۴۲۱

عنوان.....	صفحه.....
نکاتی در رابطه با متادون.....	۴۲۲.....
بحث ویژه.....	۴۲۶.....
متادون:.....	۴۳۵.....
نشانه‌شناسی:.....	۴۵۰.....
نقطه سازگاری در متادون درمانی:.....	۴۵۸.....
اخلاق ارایه در متادون درمانی:.....	۴۶۲.....
درمان نگهدارنده، روان در متادون درمانی:.....	۴۶۶.....
برنامه‌ریزی متادونی:.....	۴۷۰.....
تکنیک رفت و برگشت وسوسه (تغییر عدم تقویت).....	۴۷۶.....
شعور متادونی:.....	۴۷۸.....
الف: احساس:.....	۴۷۹.....
فرمول کاهش متادون... (سه - یک، سه - یک، سه - یک).....	۴۸۲.....
مرحله اول:.....	۴۸۶.....
مرحله دوم:.....	۴۸۷.....
مرحله سوم:.....	۴۸۸.....
بخش دهم:.....	۵۳۷.....
اعتیاد در اجتماع و خانواده.....	۵۳۵.....
اجتماع:.....	۵۴۰.....
رسانه:.....	۵۴۳.....
مدیریت رسانه:.....	۵۴۴.....

عنوان.....	صفحه.....
نقش رسانه‌ها در پیشگیری:.....	۵۴۷
آموزش و پرورش:.....	۵۴۸
ارایه الگو:.....	۵۴۹
تعدیل در تکانه‌ها:.....	۵۴۹
گروه همسالان:.....	۵۵۱
نمونه:.....	۵۵۳
پار:.....	۵۵۵
مادر:.....	۵۵۶
فرزند اول:.....	۵۵۷
ارزیابی خانواده اجتماعی:.....	۵۵۸
تعاریف اعتیاد:.....	۵۶۰
تعریف عمومی و واحد اعتیاد:.....	۵۶۲
اعتیاد در طبقه ثروتمند:.....	۵۶۲
اعتیاد در طبقه متوسط:.....	۵۶۳
اعتیاد در طبقه فقیر:.....	۵۶۴
تعاریف اعتیاد:.....	۵۶۵
اعتیاد از دیدگاه فردی:.....	۵۶۶
اعتیاد از دیدگاه خانوادگی:.....	۵۶۷
اعتیاد از دیدگاه فیزیولوژیکی:.....	۵۶۹
اعتیاد از دیدگاه روان‌شناسی:.....	۵۷۱

عنوان.....	صفحه.....
رفتار چیست ؟	۵۷۱
اعتیاد از دیدگاه شخصیتی :	۵۷۳
اعتیاد از دیدگاه اقتصادی :	۵۷۴
اعتیاد از دیدگاه سیاسی :	۵۷۵
اعتیاد از دیدگاه اجتماعی :	۵۷۶
اعتیاد از دیدگاه هویت :	۵۷۷
استحاله هویتی :	۵۷۸
اعتیاد از دیدگاه روحانیت :	۵۷۹
اعتیاد از دیدگاه صنعتی :	۵۸۰
اعتیاد از دیدگاه شناختی :	۵۸۱
اعتیاد از دیدگاه ادراکی :	۵۸۳
بخش یازدهم:	۵۸۷
حرف‌های حسابی	۵۸۷
مقدمه	۵۸۹
کوتاه از اعتیاد	۵۹۵
بخش دوازدهم:	۶۲۰
ترک	۶۲۹
سخنی کوتاه در رابطه با (N.A) و کمپ‌ها:	۶۳۱
مسئله دوم:	۶۳۷
کمپ:	۶۴۰

عنوان.....	صفحه.....
برگه شناسی.....	۶۴۵.....
برگه شماره ۱- تعهدنامه درمان:.....	۶۴۵.....
برگه شماره ۲- فرم اطلاعات پایه :.....	۶۴۷.....
برگه شماره ۳ - (MAP) Maudsley Addiction Profile.....	۶۵۰.....
برگه شماره ۴- فرم دستورات پزشک :.....	۶۵۲.....
برگه شماره ۵- فرم پیگیری بیمار توسط پزشک.....	۶۵۳.....
برگه شماره ۶- تنظیم دوز متادون توسط پزشک.....	۶۵۴.....
برگه شماره ۸- «م پرستار».....	۶۵۸.....
منابع:.....	۶۹۵.....

سخن نویسنده

باتوجه به نگاه درمانی الکرهای در حال کار مانند معاونت بهداشت و درمان یا وزارت بهداشت سرگشته شده بیش از ۸۰۰ کلینیک ترک اعتیاد در سطح شهر لازم دیدیم در راستای ترک‌های کلینیکی و سرپایی کتابی دیگر را جمع‌آوری کنیم و با استفاده از آن عنوان یک منبع که تمامی حالات بیماران و برخورد با آنان را ایجاد می‌کند را پیشبرد اهداف درمانی پیشقدم شویم. امروزه ترک‌های «ته خطی» که بیمار به سختی می‌بستند یا او را در پستوها و زیرزمین‌ها محبوس می‌کردند به پایان رسانید و جای آن درمانگاه‌ها و مراکزی ایجاد شده است که مشتمل بر (پزشک، روانشناس، پرستار، مددکار) است و با نگاهی علمی به مقوله اعتیاد و ترک آن استفاده از داروهای استاندارد سعی در ایجاد درمانی مطمئن و به دور از حاشیه می‌باشند. اگرچه در رابطه با ترک اعتیاد مقالات و کتاب‌ها و حتی سمینارهای بسیاری وجود داشته است اما هم‌چنان منبع موثق و قابل دسترس که بتوان با اتکاء بر آن روش‌های کاهش متادون یا مصاحبه تشخیصی با

بیماران را آموخت وجود ندارد به‌ویژه برای روانشناسان که امروزه در کلینیک‌های ترک اعتیاد بدون ابزار و تنها براساس خلاقیت و تلاش یعنی در مسیری درمانی و هموار برای بیماران می‌باشند. با مصاحبه از روانشناسان به این نتیجه رسیدیم که کمبود منابع و تخصصی نبودن حیطه کاری آنان، بیماران تعامل قالبی برای مشاوره و روانشناسی ندارند بنابراین این کتاب و کتاب‌هایی در این حیطه می‌توانند گوشه‌ای از نقایص کار را حل نماید و پوشش دهند. به هر ترتیب با توجه به گستره اعتیاد باید گستره‌ای نیز برای ترک اعتیاد چه در کمپ‌ها، چه در خانه‌های بهبودی و انجمن‌ها و چه در کلینیک‌های ترک اعتیاد به وجود آورد تا بازگشت مجدد دوران اعتیاد در بیماران کمتر اتفاق بیفتد. در غیر این صورت به علت ظرفیت مصرف در بیماران شاهد افت در اثر بازگشت به دوران مصرف آنان خواهیم بود.

کتاب خارج از نوبت براساس مصاحبه بالینی با افراد مبتلا به سندرم اعتیاد که در حال ترک هستند می‌باشد. طبق تحقیقات انجام شده در مصاحبه با این بیماران که به ۱۵۰ بیمار فاکتور می‌رسد مطالب مهمی در رابطه با مقوله تقریباً مبهم و کنار گذاشته ترک اسه حراج شده است و با کمی اصلاح و تحقیقات پیرامونی سعی در ارائه مطالبی در خرد و شایسته این بیماران کرده‌ایم. متأسفانه، امروزه در نهادهای مختلف که در حوزه ترک فعالیت می‌نماید کتاب جامع در رابطه با اهمیت و جایگاه بحث داغ ترک دیده نمی‌شود و بنده به عنوان یکی از فعالین حوزه پیشگیری و درمان اعتیاد صرفاً جهت شروع و راه‌اندازی تحقیق در رابطه با ترک پیشقدم شدم و

امیدوارم مطالب این مجموعه مورد استقبال واقع شود و از دوستان و متخصصین همین‌طور روانشناسان مشغول در این حوزه خواهشمندم مطالب خود را در صورت صلاح دید برای ما ارسال کنند تا بتوانیم کتابی پُر بار و تأثیرگذار هم برای کارکنان حوزه پیشگیری و درمان و هم برای بیماران تدارک بینیم.

در برخی مواقع در شرایطی قرار می‌گیریم که فرصت مشاوره، نظرخواهی و اموراتی از این قبیل را نخواهیم داشت و تنها در پی جواب‌هایی کوتاه و البته فوری‌تر قرار خواهیم بود. آن زمان که گوشه‌ای دنج و آرام می‌تواند ما را با درون‌بیمان روبرو و با چکیده تفکری خود را مورد تحلیل قرار بدهیم، گاهی در پی کوتاه‌ترین فاصله برای رسیدن تا ابد را می‌جوییم اینکه چگونه باشیم یا چگونه نباشیم.

وقتی در شرایطی قرار می‌گیریم که نه حوصله نه توان انجام کاری داریم و نه انگیزه‌ای برای تغییر این شرایط می‌تواند ناشی از اتفاقات متعدد و گوناگون باشد. گاهی شکست در امورات مختلف زندگی گامی به بیماری، گاهی وقایع متأثر آمیز مانند تصادفات و گاهی معضلات اجتماعی مانند اعتیاد. بنابراین اگر بخواهیم در همین چهارچوب‌ها بمانیم دیری نمی‌پایزد که به انواع بیماری‌های جسمی یا روانی و یا حتی «روان‌تنی» مبتلا شویم، در نتیجه باید اگرچه محدود اما راه‌حلی برای ره‌گشایی از مشکلات پیدا کنیم. به عنوان مثال با بروز یک معضل اجتماعی مانند اعتیاد آیا می‌توانیم بی تفاوت باشیم و آن را به حال خویش رها کنیم؟ اگر این چنین باشد در

کوتاه‌ترین فاصله زمانی شاهد بروز انواع مشکلات در تمامی ابعاد خواهیم بود. اما با برنامه‌ریزی و صبوری این چنین معضلاتی قابل حل و درمان خواهد شد. به بیانی دیگر با مراجعه به پزشک و قرار گرفتن در درمان‌های سرپایی در کنار مشاوره و تجویز داروهای مورد نظر ضمن توکل به خداوند شاهد درمان این بیماری خواهیم بود. اگر هم با بیماری مواجه باشیم که این فائید را طی نکند جای هیچ نگرانی نخواهد بود شاید با همین کتاب پیش رو به بسیاری از سؤال‌های یک بیمار و خانواده‌ی وی پاسخ دهیم. همچنین در کنار این معضلات، مشکلات دیگری نیز می‌توانند باشند و ما بتوانیم تنها با یک کتاب جامع و درخور توجه به آن فائق آییم. در مقدمه کتاب به‌طور ویژه پرده از این گریه‌ناز و راه حل کوتاه آن خواهیم برداشت اما این را بدانیم اگر بخواهیم بر مشکلات فائق آییم و آن را حل کنیم چه ناچاراً و چه اختیاراً باید دست به کار شویم و در تلاش برای زدودن آثار ناشی از اعتیاد بر آییم. امروزه روش‌های بسیاری برای حل کردن مشکلات وجود دارد اما در این کتاب سعی داریم از روش دیگر، البته جدیدی استفاده کنیم و یکی از معضلات اجتماعی به نام اعتیاد را بررسی و آن را به دور از هیاهو بررسی کنیم و به این امید که با طرح سؤالاتی در کنار پاسخ‌هایشان راهی هموار و به دور از مناقشه پیش روی خواننده‌ی این کتاب باز گشاییم.

همواره سعی و تلاش خود را در جهت آرایه آگاهی و اطلاعات حتی در قالب کتاب کوچک اندامی داشته و هیچ‌گاه قصور و کوتاهی در آن نداشته و نخواهیم داشت. اگرچه مسیر ناهموار و بسیار دهشتناک است اما از نگاهی

دیگر می توان با اینگونه پدیده ها (اعتیاد) برخورد و آن را حل کرد. سیمای این کتاب بر اساس پرسش و پاسخ استوار است و در شروع و خاتمه بحث بر سر موضوعات اصلی و پیرامونی اعتیاد دارد. امید است با نگاه منتقدانه و منصفانه خود این حقیر را در بهبود کمی و کیفی مطالب با شماره تلفن ۰۹۳۰۴۸۱۰۹۹۴ و آدرس الکترونیکی e.nouriyan64@yahoo.com یاری بفرمایید.

ابراهیم نوریان

پیش گفتار

در این کتاب سعی کرده‌ایم نگرش دیگری در قالب پرسش و پاسخ به اعتیاد و تمامی حوزه‌های مربوط به آن داشته باشیم. سؤالاتی که بیماران در حال ترک مهم دانسته و مشتاق پاسخ آن می‌باشند. سؤالات از میان پرسش‌های بسیاری با مشورت اساتید این حوزه انتخاب و قابل دسترس‌ترین پاسخ که هم از چهارچوب علمی برخوردار باشد و هم بتواند به آن استناد کرد در کنار قابل درک بودن به رشته تحریر در آمده است. امید است استفاده از این پرسش و پاسخ در کمپ‌ها مورد تأیید و در کلاس‌های گروه‌های روانشناسی مطرح و به مرحله اجرا در آمده است.

از آنجا که اعتیاد و پرتوهای مخرب آن غیرقابل انکار است سعی در ارایه مطالبی داریم که اگر بیماری به صورت روخوانی به کتاب مراجعه کرد و آن را خواند بتواند راه حلی برای درمان خویش بیابد. همچنین

همانطور که می‌دانیم بسیاری از مصرف‌کنندگان و حتی کسانی که در مسیر ترک قرار دارند به هیچ یک از مراکز درمانی و نهادهای ارگان‌ها مشغول در این حوزه مراجعه نکرده و خواستار خود درمانی می‌باشند. از آنجا که این تصمیم آنها نیز قابل احترام می‌باشد اگر به این کتاب دسترسی دارند می‌توانند با پرسش‌ها و پاسخ‌های مطرح شده آن نه تماماً اما تا حدودی مسیر ترک را ترسیم و در صورت اشتیاق به مراکز مربوط به ترک مراجعه کنند.

این کتاب تصویری قابل اعتنا و درخور توجه به بیماری که قصد ترک دارد ارائه می‌دهد و می‌تواند عصای دست آنان باشد. ضمناً مطالب کتاب از مصاحبه‌های با نانی (ب/ار/ درمانگر) استخراج و به مرحله مشورت با اساتید گذاشته شده است. با خرس کردن سؤالاتی که می‌تواند سؤال شما نیز باشد پاسخی محدود و در حد حال سرب و کارساز برای یک شروع مطلوب در حوزه ترک تبیین شده است.

ذکر این نکته الزامیست که تمامی سؤال‌ها و پاسخ‌های ارائه شده هر یک به تنهایی مقالات، جزوات و کتاب‌هایی با حجم بسیار بالا در بر می‌گیرد اما از آنجا که بحث، بحث پرسش و پاسخ است در نتیجه در طی چند خط یا پاراگراف سعی کرده‌ایم مطالب را عنوان و تحریر کنیم. کلید واژه و مفاهیم مهمی در خلال پرسش‌ها و پاسخ‌ها مطرح گردید است که خالی از لطف نیست. به عنوان مثال به این سؤال توجه بفرمایید:

چگونه می‌توان یک ترک موفق داشت؟

این یک سؤال چند وجهی که پاسخ‌های بسیاری را ایجاد خواهد کرد

می‌باشد. بنابراین با دسترسی به پاسخ آن نه تنها به جوابی قابل قبول و کوتاه بلکه در درجه‌ای دیگر به گنه و حقیقت مسایل مهم دیگر یک ترک موفق پی خواهیم برد. در بسیاری از مقالات و کتاب‌ها شاهد طولانی بودن و به درازا کشیدن یک مطلب که می‌تواند در چند خط خواننده را به اغنا برساند بوده‌ایم. ضمن احترام به سایرین در این کتاب از مقدمات و تنه‌های اصلی و مؤخرات مطالب خودداری و با بیان یک سؤال، پاسخ آن را داده‌ایم. این کتاب اگر چه قطعاً قابل نقد است، اما می‌تواند دریچه‌ای برای ورود به نگاهی تازه در این حوزه باشد تا با تکرار اتمی بهتر و در خور توجه هر چند کوچک اما قطعی کتاب به دست خواننده این گونه آثار برسد تا با کمک آن متحول شود.

یک قدم رو به جلو از بیمار باعث تسریع درمان خواهد شد. ابزاری برای او در نظر می‌گیریم تا سرعت درمان را بالا ببریم. بیماران اگر هیچ ندانند با ایجاد بینش در آنان می‌توان راه بهبودی را به آنان نشان داد. فراهم کرد. مطالب این کتاب می‌تواند در ایجاد بینش مؤثر حمل بیمار این کتاب مطالبی را برایمان می‌گشاید که جلسات مشاوره و روانشناسی را پوشش می‌دهد. بسیاری از بیماران از این گله دارند که در زمان مشاوره، روانشناس برای آنان مطالب مؤثر و مفیدی ارائه نمی‌دهد. این کتاب می‌تواند ابزاری کارآمد برای روانشناس باشد تا در صورت مواجهه با سؤالات بیشمار بیماران پاسخی ارائه دهد و باعث تمایل بیمار برای مشاوره

مجدد باشد. کتاب «ترک تدریجی یک دنیا» بر این است تا نقایص موجود در بیماران در حال ترک را برطرف و آنان را با ضمانت درمانی روبرو کند.

www.ketab.ir