

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فرموده های

www.Ketab.ir

سرشماره	:	مروى، مرتضى، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پديدآور	:	فرمول رهاىي: تاليف مرتضى مروى
مشخصات نشر	:	شهيد آواى كتاب پردازان، ۱۳۹۱
مشخصات طبعات	:	۱۵۲ ص
شابك	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۱۰-۰۳-۱
وضعيت فهرستى	:	فيا
يادداشت	:	چاپ اول
يادداشت	:	كتابنامه
موضوع	:	استثناء - پرسش ها و پاسخ ها
رده بندي كنكره	:	۱۳۹۱ ق. ۴۴۷/م ۲ HQ
رده بندي ديوي	:	۳۰۶/۷۷۲
شماره كتابشناسى ملي	:	۲۶۸۲۰۹۶
تاريخ درخواست	:	۱۳۹۰/۱۱/۲۹
تاريخ پاسخگويى	:	۱۳۹۰/۱۲/۰۸
كد پيگيري	:	۲۶۷۸۱۰۸

كتاب
پردازان



مجموعه
فرهنگى
استثنائى

www.ketabpardazan.com

فرمول رهاىي

تاليف: مرتضى مروى

طراح جلد: رضا نبى زاده

صفحه آرا: ساعد عاشورى

ويراستار: سيدحميد حيدرى ثانى

نوبت چاپ: اول (تابستان ۱۳۹۱)

لينوگرافى: چاپ و صحافى: شهرچاپ خراسان (روزنامه خراسان)

قيمت: ۳۲۰۰۰ ريال

ناشر: آواى كتاب پردازان

مشهد مقدس: بلوار شهيد صادقى (سازمان آب)، شهيد صادقى ۱۹، شماره ۱۰۳

۰۹۱۵۶۵۳۰۴۰۳ و ۰۵۱۱۷۱۱۲۲۱۲

حق چاپ براى ناشر محفوظ است.

فهرست

۷	 آغاز
۷	 ۱. حرف‌های شما
۸	 ۲. تعیین گروه
۹	 ۳. ابهام‌ها و پرسش‌های شما
۱۴	 ۴. پیش‌شرط‌ها
۱۷	 پلۀ اول: انگیزه‌ها
۲۰	 ۱.۱. ادعای بزرگ
۲۱	 ۲.۱. اول یا دوم؟
۲۳	 ۳.۱. باورهای مرکزی و اعمال ما
۲۴	 ۱.۳.۱. پرسش‌نامه کشف باورهای مرکزی
۲۹	 ۲.۳.۱. نتیجه‌گیری و نمونه‌گذاری
۳۰	 ۱. دنیا
۳۱	 نتیجه را قبول ندارم!
۳۲	 مشکوک باشید
۳۳	 دنیای واقعی
۳۹	 ورود حرف‌های غیرعلمی ممنوع!
۴۲	 ۲. قیامت
۴۳	 باور واقعی
۴۵	 شاید قیامتی در کار نباشد!
۴۸	 ۳. گناه
۴۹	 واقعیت گناه
۵۱	 روابط گناه
۵۱	 کار از کار گذشته است

۵۷	 پله دوم: آستانه رنج
۵۹	 ۱.۲. نتایج گناه خودارضایی
۶۳	 ۲.۲. مناجات
۶۶	 ۳.۲. نقطه شروع
۶۷	 ۴.۲. ابرام افراز توبه
۷۱	 پله سوم: زمینه‌ها
۷۲	 ۱.۳. خواص پنج گانه
۸۰	 ۲.۳. حورالکی‌ها
۸۳	 ۳.۳. عادت‌های غلط رفتاری
۸۴	 ۴.۳. دشمنان
۸۷	 پله چهارم: تصویرسازی
۹۰	 ۱.۴. حالت آفا
۹۲	 ۲.۴. تکنیک‌های شرطی‌سازی
۹۲	 ۱. تداعی تصویر ذهنی
۹۴	 ۲. پیوست جریمه
۹۴	 ۳. شرطی‌سازی تمویضی
۹۷	 ۳.۴. نکات تکمیلی
۹۹	 پله پنجم: هدف برتر
۱۰۱	 ۱.۵. مشکل‌هایی برای برطرف کردن
۱۰۵	 ۲.۵. گام‌های برنامه‌ریزی موفق
۱۱۴	 ۳.۵. پیشنهادهای تکمیلی

- ۱۲۳ پله ششم: ابزارهای تثبیت
- ۱۲۵ ۱۶. محبت
- ۱۲۸ ملاک‌هایی برای دوست‌داشتن
- ۱۳۵ ۲۶. توکل
- ۱۳۹ کتابنامه