

کتاب اول

اصول مقدماتی بهبودی معنوی

اگر عملکرد انسان تنها بر پایه عقل بشری استوار بود، انسان قرن ها پیش از صحنه تاریخ محو و نابود شده بود

مؤلف : نصیر طالبی - بهار ۱۳۹۱

سرشناسه : طالبی، نصیر، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور : کتاب اول: اصول مقدماتی بهبودی معنوی/ مولف نصیر طالبی.
مشخصات نشر : تهران: راه ثریا ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۹۲ص: مصور.
شابک : ۹۶۴-۹۳۰۹۷-۶۰۰-۶۰۰-۹۷۸-۲۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : اعتیاد -- درمان
موضوع : معتادان -- روان شناسی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱/۲۶۱/ط۱/۵۸۰ HV
رده بندی دیویی : ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۴۸۴۶۹



انتشارات راه ثریا

شناسنامه: کتاب اول

مولف: نصیر طالبی

ویراستار: حمید معتمدی

طراحی و صفحه‌آرایی: بخش فنی انتشارات راه ثریا

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۱

قیمت: ۲۵۰۰

دفتر پخش:

تهران - خیابان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - دست راست لبافی نژاد - پلاک ۲۲۹ - طبقه ۴ - واحد ۱۵ - تماس ۰۹۱۲۵۱۶۷۳۰۹

فهرست

۱.....	بخش اول.....
۸.....	سخن اول.....
۹.....	تجربه مشترک.....
۱۵.....	بهبودی و رهایی.....
۱۸.....	اوصاف بهبودی.....
۱۹.....	اجتناب و پرهیز از داروهای روان گردان.....
۲۰.....	اجتناب از عوامل محرک محیطی.....
۲۱.....	اجتناب از هیجانات و روابط عجولانه و ناسالم.....
۲۲.....	حضور در شبکه اجتماعی سالم.....
۲۳.....	اقرار.....
۲۴.....	پذیرش.....
۲۶.....	انکار - سنگر معتاد.....
۲۸.....	تسلیم شدن.....
۲۹.....	جبران خسارت.....
۳۰.....	باور به قدرت ایمان.....
۳۲.....	فقط برای امروز.....
۳۳.....	عود.....
۳۴.....	تفکر عود کننده.....
۳۵.....	لغزش.....
۳۶.....	عود کردن.....
۳۷.....	عود، ناکامی و شکست نیست.....
۳۸.....	بهبودی مبنی بر پیشگیری از عود.....
۴۰.....	برای پیشگیری از عود چگونه رفتار کنیم.....
۴۴.....	بخش دوم.....
۴۴.....	پرسش و پاسخ.....