

مرحله‌ی دوم بهبودی زندگی بعد از اعتیاد

نویسنده:

ارنی لارسن

«رهایی عاطفی من روزی آغاز شد که پیام‌های ارنی را دریافت کردم»

مری ال. عضو وابستگان به معتادان

سرشناسه	لارسن، آرنست، ۱۹۳۹ - م
عنوان و نام پدیدآور	Larsen, Earnest
مشخصات نشر	مرحله دوم بهبودی: زندگی پس از اعتیاد / نویسنده ارنی لارسن؛ مترجم زهرا ونوق.
مشخصات ظاهری	تهران: چاپخش، ۱۳۹۱.
شابک	ص. ۱۳۴
یادداشت	978-964-5541-70-3 : ۴۵۰۰۰ ریال
یادداشت	عنوان اصلی: Stage II recovery : life beyond addiction, c1985.
موضوع	چاپ قبلی: ترمه، نندر، ۱۳۸۸.
موضوع	مواد نیروزا -- سوء استفاده -- بیماران -- توانبخشی
شناسه افزوده	رفتار محکوم به شکست
رده بندی کنگره	رفتار -- تغییر و تعدیل
رده بندی دیویی	رفتار -- زهرا، ۱۳۳۶ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۹۱ م ۴۵۶۴/RC
	۶۱۶/۸۶
	۲۶۸۲۲۲۷

بنام خدا



زندگی بعد از اعتیاد

نویسنده: ارنی لارسن

ترجمه: خانم دکتر زهرا ونوق

حروفچینی: مؤسسه بروجرودی - لیتوگرافی: الوان

چاپ و صحافی: پژمان - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰ - شمارگان: ۲۱۰۰

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات چاپخش

ناشر برگزیده و عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب دانشگاهی

نشانی: تهران، میدان انقلاب، بازارچه کتاب، پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۰۴۱۱۰ فاکس: ۶۶۴۹۳۴۷۵

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۷

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف یا ناشر، نشر و پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

ISBN : 978-964-5541-70-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۱-۷۰-۳

فهرست مطالب

فصل اول: هدف بهبودی است	۷
بهبودی	۱۲

فصل دوم: موج سوم	۱۷
مرحله‌ی دوم بهبودی را با چه چیز نباید اشتباه گرفت	۲۰
تبدیل یک عادت به عادتی دیگر	۲۱
اهمیت تعریف بهبودی	۲۴
بهبودی را چگونه تعریف کنیم	۲۶
عارضه نخورده مستی	۲۸
مرحله‌ی دوم بهبودی	۳۰
یادگیری ایجاد یک رابطه‌ی کارآمد	۳۱

فصل سوم: عادت‌ها	۳۵
راننده‌ی اتوبوسی که سوار هستید چه کسی است؟	۳۹
هیچ چیز به این روشنی نیست	۳۹
اصول	۴۱

۴۵	 کار شخصی
۴۶	 عملکرد عادت‌ها
۵۴	 سه راه فرار
۵۷	 فصل چهارم: تغییر
۶۰	 تحول
۷۲	 تصمیم
۸۱	 فصل پنجم: برنامه‌ی کاری
۸۴	 برنامه‌ی مؤثر
۸۶	 تهیه‌ی برنامه
۱۰۳	 فصل ششم: روابط
۱۰۶	 نزدیک و شخصی
۱۲۱	 فصل هفتم: موفقیت