

به نام آفریدگار هستی

لحظات تلف شده

«اعتیاد»

فاطمه نکویی

سر شناسه : نکویی، فاطمه

عنوان و نام پدید آور : لحظات تلف شده «اعتیاد» / فاطمه نکویی .

مشخصات نشر : قم : فاطمه نکویی ، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۷۲۳۸-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : اعتیاد ، جنبه های روانشناسی

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰: ۳ ل ۸ ن / ۵۸۰۷ HV

رده بندی دیویی : ۳۶۲/۲۹۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۴۸۱۸۸

عنوان : لحظات تلف شده

ناشر مؤلف : فاطمه نکویی

نوبت چاپ : اول / ۹۰

شمارگان : ۳۰۰۰

قیمت : ۲۵۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۷۲۳۸-۵

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

مرکز بخش : ۰۹۱۳۸۴۸۴۵۶۵ - ۰۹۱۳۹۹۶۶۵۱۲

سخن نویسنده

قصدمن از نوشتن کتابی که در مقابل دیدگان شماست شناساندن اعتیاد توانمند و قدرتمند است ، اینکه بدانیم چه قدرت و توانی در آن وجود دارد که توانایی نابود کردن همه ارزشهای انسانی ما و خانوادیمان را دارد . این چه قدرتی است که زندگی ها را نابود می کند.

پس بیاید به وجود این بیماری و نیروی قدرتمند اهمیت بدهیم و مسئله مرگ و زندگی که وابسته به این نیرو است را در نظر بگیریم و در تمامی زمینه های زندگی پایبند ارزشهای خود باشیم و به این فکر کنیم اگر ارزشهای خود را نگه داریم خودمان و زندگیمان چه کیفیتی داریم.

پس کیفیت زندگی سالم اهمیت ویژه ای دارد ، اینکه احساسات و عمر ما صرف یک زندگی خانوادگی پر کیفیت شود ، زندگی که بنای آن سرشار از خوبی باشد و روز به روز استحکام بیشتری پیدا کند بنابراین از شما خواننده محترم خواستارم که به مطالعه ی صفحه ها یا صفحاتی از این کتاب اکتفا نکرده و با خواندن تا انتها، راجع به مطالب آن قضاوت فرمایید.

فهرست مطالب

اعتماد در حال رشد و گسترش است	۵
آغاز غم و تنهایی در درون	۱۵
آغاز رشد اعتماد در جسم و عقل	۲۵
آیا مردم (دیگران) درست می گویند؟	۲۹
مسئله دوستان	۳۵
دست و پا زدن در اعتماد	۳۸
افراد موفق و بزرگ چه کسانی هستند؟	۴۹
فکرهای مثبت (درست) ، منفی (غلط)	۵۷
جرأت و اعتماد به نفس را در خود پرورش دهید	۶۲
آغاز رشد بهبودی در عقل	۶۶
دستورالعمل رهایی از اعتماد	۹۱
به خواسته های درست فکر کنید	۱۱۰
سخنان بزرگان	۱۲۲