

# پنجاه گام روانشناختی در ترک اعتیاد

نویسنده:

حجت الله نجفی خرم آباد

(کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

سرشناسه: نجفی خرم آباد، حجت الله، ۱۳۴۸  
عنوان و نام پدیدآور: پنجاه گام روانشناختی در ترک اعتیاد/حجت  
الله نجفی خرم آباد

مشخصات نشر: خرم آباد: قلم اعظم، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۲-۲۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: اعتیاد - جنبه های روان شناسی

رده بندی تسکیم: ۹۱۲/۹۸ پ ۳/ن ۷۵۸۰/۱ H

رده بندی دیوبی: ۶/۸۶

شماره کتابشناسی می: ۴۰۲۶۰۰

خرم آباد

انتشارات قلم اعظم

پنجاه گام روانشناختی در ترک اعتیاد

نشر: قلم اعظم

حجت الله نجفی

سمایان: ۱۰۰۰

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

طرح جلد: ساره ذبیحی

صفحه آرایشی: یاسر خورشیدوند

بهاء: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۲-۲۹-۲

چاپ و صحافی: سمن

حق چاپ محفوظ است

مرکز نشر: خرم آباد، انتشارات قلم اعظم ۰۹۱۶۹۸۰۴۲۷۵ حسنونند

## فهرست منابع

| صفحه | عنوان                                            |
|------|--------------------------------------------------|
| ۱۴   | گام یکم: خواستن                                  |
| ۱۸   | گام دوم: آمادگی برای تجربه‌های تازه              |
| ۲۲   | گام سوم: تصمیم‌گیری                              |
| ۲۵   | گام چهارم: عزم و اراده                           |
| ۲۹   | گام پنجم: طرح برنامه ریزی برای تغییر             |
| ۳۲   | گام ششم: تغییر وضعیت                             |
| ۳۶   | گام هفتم: شهامت تغییر کردن                       |
| ۳۹   | گام هشتم: عمل به برنامه‌ها با اراده و پشتکار     |
| ۴۴   | گام نهم: ایمان به موفقیت                         |
| ۴۸   | گام دهم: داشتن هدف                               |
| ۵۱   | گام یازدهم: هدف خود را از ترکی اعتیاد تعریف کنید |
| ۵۵   | گام دوازدهم: پیگیری هدف                          |
| ۵۹   | گام سیزدهم: قوه تخیل                             |
| ۶۳   | گام چهاردهم: تفکر مثبت                           |
| ۶۷   | گام پانزدهم: درست اندیشیدن                       |

- گام شانزدهم: تو می توانی..... ۷۳
- گام هفدهم: مدل سازی..... ۷۷
- گام هجدهم: اعتماد به نفس..... ۸۱
- گام نوزدهم: اطمینان به خود..... ۸۵
- گام بیستم: شور و اشتیاق..... ۸۹
- گام بیست و یکم: انگیزش و نیروی خودانگیزی قوی..... ۹۳
- گام بیست و دوم: آرامش ذهنی..... ۹۷
- گام بیست و سوم: نشاط و شادمانی..... ۱۰۰
- گام بیست و چهارم: نترسیدن..... ۱۰۵
- گام بیست و پنجم: استقامت و پایداری..... ۱۰۹
- گام بیست و ششم: تقویت ارتباطات با دیگران..... ۱۱۲
- گام بیست و هفتم: مقابله با عصبانیت..... ۱۱۶
- گام بیست و هشتم: رفتار قاطعانه و مهارت نه گفتن..... ۱۲۱
- گام بیست و نهم: (استرس و مقابله با آن)..... ۱۲۵
- گام سی ام: رابطه با خانواده و اعتماد سازی..... ۱۲۹
- گام سی و یکم، مرحله اول: منطقی و عقلانی عمل کردن..... ۱۳۳
- گام سی و دوم، مرحله دوم: منطقی و عقلانی عمل کردن..... ۱۳۷
- گام سی و سوم، مرحله سوم: منطقی و عقلانی عمل کردن..... ۱۴۱

- گام سی و چهار، مرحله چهارم: منطقی و عقلانی عمل کردن..... ۱۴۵
- گام سی و پنجم، مرحله اول: تکنیک تن آرامی..... ۱۴۸
- گام سی و ششم، مرحله دوم، تکنیک تن آرامی..... ۱۵۲
- گام سی و هفتم، مرحله اول: کنترل خشم، احساس پوچی، شرم و گناه و احساس خرد کم بینی..... ۱۵۵
- گام سی و هشتم، مرحله دوم: علائم و نشانه های بازگشت مجدد به مصرف مواد..... ۱۵۹
- گام سی و نهم: کنترل وسوسه، عدم اعتماد زیادی به خود، عدم انتظار بیش از حد از دیگران و احساس جد بودن از درون خود..... ۱۷۵
- گام چهارم: توجه به تغذیه ریلانش، تمایل و خورده نگرفتن از خود و عدم تکرار اشتباهات گذشته..... ۱۶۷
- گام چهارم و یکم: احساس غمگینی و عدم برداشت درست..... ۱۷۱
- گام چهارم و دوم: رانده شدن از طرف خانواده و رفتار بیگانه..... ۱۷۵
- گام چهارم و سوم: شکست یا عدم موفقیت در یک موضوعی..... ۱۷۹
- گام چهارم و چهارم: ایجاد وضعیت آرام در محیط خانوادگی..... ۱۸۳
- گام چهارم و پنجم: تقویت جنبه های اخلاقی و ترک عادات بد..... ۱۸۷
- گام چهارم و ششم: قطع اعمال و مسامحه کاری در قبال رفتار خود..... ۱۹۱

گام چهل و هفتم: رهایی از گذشته ..... ۲۰۹

گام چهل و هشتم: احساس تقصیر و نگرانی ..... ۱۹۹

گام چهل و نهم: بازده روانی مقصربودن ..... ۲۰۳

گام پنجاهم: حمایت اجتماعی و روابط کمک کننده ..... ۲۰۷

## مقدمه نویسنده:

کتاب ۵۰ گام روانشناختی در ترک اعتیاد حاصل مطالعه، کار و تلاش علمی چند دهه مندرجه با بیماران و مراجعین به مراکز و کلینیک های ترک اعتیاد می باشد. لذا برای سادگی و فهم آسان مطالب، سعی شده است از به کارگیری هرگونه مطالب دشوار و اصطلاحات تخصصی روانشناسی خودداری شود تا خوانندگان انگیزه بیشتری برای مطالعه کتاب در هر سطحی را داشته باشند؛ چرا که فرض را بر این گرفته ایم

که افراد در حد سواد خواندن و نوشتن هم در فهم و درک کتاب مشکلی  
نداشته باشند. بنابراین باپوزش از اساتید، کارشناسان و متخصصین  
مجرب روانشناسی مجدداً تاکید می‌کنم که این کتاب تعدا ساده و روان  
بر رشته تحریر درآمده است.

بازنظر

حجت اسد نجفی خرم آباد (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)