

چگونه غول اعتیاد را شکست دهیم

جوزجیا دبلیو

محمد رضا آذینی



انتشارات ریواس

سرشناسه: دلیو، جورجیا

عنوان و نام پدیدآور: چگونه غول اعتیاد را شکست دهیم،

نویسنده: جورجیان دلیو، مترجم: محمدرضا آذینی

مشخصات نشر: تهران، ریواس، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۲-۰-۷



چگونه غول اعتیاد را شکست دهیم

نویسنده: جورجیا دلیو

مترجم: محمدرضا آذینی

صفحه آرای: سمیه شاهنجرانی

طراح و مدیر امور گرافیکی: سیده صاحب قلم

انتشارات: ریواس

چاپ اول: ۱۳۹۳

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۲-۰-۷

لیتوگرافی: ایران اسکندر



مرکز پخش: کارگر شمالی، تقاطع بلوار کشاورز، بن بست گیتی، پلاک ۲، طبقه ۲، واحد ۴

تلفن: ۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸-۶۶۹۱۵۹۱۸

سایت اینترنتی: www.rivas_pub@yahoo.com

فهرست مطالب

فصل ۱. سی روز اول	۱۷
فصل ۲. بیماری	۲۵
فصل ۳. خماری	۳۱
فصل ۴. مشکل واقعی	۳۵
فصل ۵. مبارزه با بیماری	۴۱
فصل ۶. از تصمیمات بزرگ صرف نظر کنید	۴۵
فصل ۷. شادی بیفشانید	۵۱
فصل ۸. لغزش	۵۵
فصل ۹. مرده شور این احساسات را ببرند	۵۹
فصل ۱۰. عکس العمل‌های دیگران	۶۳
فصل ۱۱. جایگزینی و بهبودی	۶۷
فصل ۱۲. انزوا	۷۱
فصل ۱۳. «اولین‌ها» در سال اول	۷۷
فصل ۱۴. قرار ملاقات گذاشتن در اوایل دوران بهبودی	۸۱

فصل ۱۵. روابط زناشویی.....	۸۷
فصل ۱۶. صادق باشید.....	۹۱
فصل ۱۷. اگر خرابکاری کردید، درصدد جبران آن باشید.....	۹۷
فصل ۱۸. همسر و دوستان.....	۱۰۱
فصل ۱۹. فرزندان.....	۱۰۷
فصل ۲۰. صور باشید.....	۱۱۳
فصل ۲۱. گ. ع. ت. ح.....	۱۱۷
فصل ۲۲. افسردگی.....	۱۲۱
فصل ۲۳. پزشکان.....	۱۲۵
فصل ۲۴. آنتایوس.....	۱۲۹
فصل ۲۵. ثابت قدم باشید.....	۱۳۳
فصل ۲۶. برنامه های دوازده قدم.....	۱۳۷
فصل ۲۷. جلسات خانگی.....	۱۴۱
فصل ۲۸. دنبال شباهت ها باشید، نه تفاوت ها.....	۱۴۵
فصل ۲۹. رازدار باشید.....	۱۴۹
فصل ۳۰. با همجنسان خود معاشرت کنید.....	۱۵۱
فصل ۳۱. قدم سیزدهم.....	۱۵۳
فصل ۳۲. دوستی مصلحتی.....	۱۵۷
فصل ۳۳. برخوردایی متفاوت با افراد متفاوت.....	۱۵۹
فصل ۳۴. به دیگران کمک کنید.....	۱۶۱
فصل ۳۵. رفقای نیمه راه.....	۱۶۳
فصل ۳۶. راهنما کیست؟.....	۱۶۷
فصل ۳۷. انتخاب راهنما.....	۱۷۱

فصل ۳۸. تصورات نادرست از راهنمایان	۱۷۳
فصل ۳۹. راهنمایان در مقابل درمانگران	۱۷۵
فصل ۴۰. همکاری و قطع همکاری با راهنما	۱۷۹
فصل ۴۱. یک برنامه ی فعال	۱۸۳
فصل ۴۲. برنامه ریزی برای زندگی	۱۸۵
فصل ۴۳. نیروی بر تو کدام است؟	۱۸۷
فصل ۴۴. وجود خدا	۱۹۱
فصل ۴۵. پرتوقع نباشید	۱۹۳
فصل ۴۶. تنفر	۱۹۷
فصل ۴۷. غرور و ترس	۲۰۱
فصل ۴۸. جریان خسارت	۲۰۳
فصل ۴۹. یکنواختی بهبودی	۲۰۹
فصل ۵۰. کمال گرایی	۲۱۳