

لحظه به لحظه تا رهایی

راهنمای شبانه روزی برای رهایی از اعتیاد

مرتضی دشتی



- سرشناسه : دشتی، مرتضی، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور : لحظه لحظه تارهایی : راهنمای شبانه‌روزی برای رهایی از اعتیاد/مرتضی دشتی، ویراستار علیرضا آقاچانی-مفرد.
مشخصات نشر : تهران: سیب طلایی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۲۱۳ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۱۸۵-۴-۹ ریل ۱۰۰۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی : فیا
حنوان دیگر : راهنمای شبانه‌روزی برای رهایی از اعتیاد.
موضوع : معتادان به مواد مخدر - توانبخشی - جنبه‌های روان‌شناسی
Drug addicts -- Rehabilitation -- Psychological aspects
خود یاری
Self-help techniques
رده بندی کنگره : HV۵۸۰۱ :
رده بندی دیویی : ۳۶۲/۲۹۳ :
شماره کتبخنایی ملی : ۹۷۷۵۰۳۲ :
اطلاعات رکورد کتبخنایی : فیا

تاریخ درخواست : ۱۴۰۳/۰۶/۲۸
تاریخ پاسخگویی :
کد پیگیری : ۹۷۷۴۳۵۶

■ نام کتاب: لحظه به لحظه تارهایی

■ مؤلفین: مرتضی دشتی

ویراستار: علیرضا آقاچانی مفرد

■ ناشر: سیب طلایی

■ شمارگان: ۳۰۰

■ نوبت چاپ: اول

شابک: ۹-۴-۹۲۱۸۵-۹۲۲-۶۲۲-۹۷۸

■ قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

راهنمای استفاده از این کتاب

این کتاب به صورت یک برنامه شبانه روزی برای وابستگان مواد شیمیایی طراحی شده است. هر چیزی در این کتاب نیست که آن را در جلسات نشنیده باشید و یا راهنمایان آن را به شما نگفته باشد. به این ترتیب همیشه می‌توانید تعدادی از موارد برنامه را همراه خود داشته باشید. اینکه چطور شروع به خواندن آن کنید، بستگی به موقعیت شما دارد.

اگر تازه و یا دوباره شروع کرده‌اید:

اگر یک مبتدی هستید، خواندن این کتاب را بلافاصله پس از آخرین مصرف خود (الکل، مواد، قرص) شروع کنید. اولین روز ترک‌تان، روز اول شما محسوب می‌شود.

اگر تنها چند ۲۴ ساعت است که وارد برنامه شده‌اید

برای استفاده از این کتاب، آن را با ماهی که در آن هستید مطابقت دهید. با تاریخ روز شروع کنید. مثلاً امروز ششم است. پس به روز ششم نگاه کنید و پیغام آن ساعت از روز ششم را بخوانید. این کار را چندین ماه ادامه دهید. می‌توانید در زمان‌های مختلف از آن استفاده کنید و پیغام‌های بهبودی متفاوتی را دریافت کنید. این کتاب

اگرچه برای هر ساعت از روز پیغامی دارد، اما نیازی نیست که هر ساعت آن را بخوانیم. بهتر است هر صبح پس از برخاستن از خواب و یا هر شب قبل از خوابیدن، کتاب را گشوده و پیغام مربوط به آن ساعت را بخوانیم. هر زمان از روز که احساس ناراحتی کردیم، می‌توانیم پیغام آن روز و آن ساعت را بخوانیم؛ به خصوص در حین (HALT! یعنی زمان‌هایی که خیلی گرسنه، خشمگین، تنها و خسته هستیم)

قلمرو معنوی

منبع معنوی ما هر چه که باشد (خدا، گروه یا نیکی)، این راهنمای جیبی برای ما مفید واقع خواهد شد، چرا که با یک دید و بینش کلی طرح‌ریزی شده‌است. ما در این کتاب از لفظ «خدا» و نیز الله، بودا، شعور الهی و... جهت اشاره به «باری تعالی» استفاده می‌کنیم و مفهوم دوازده قدم را که همانا استفاده از قدرتی بزرگ تر و بدتر از خودمان است، باور داریم.

«از نظر ما، قلمرو معنوی، وسیع، پهناور و در برگیرنده همه است و تنها به کسانی که مشتاقانه به دنبالش هستند اختصاص ندارد. ورود به این حیطه برای همگان آزاد است و هیچ محدودیتی ندارد. بنابراین، وقتی از خدا برایتان سخن می‌گوییم؛ در واقع منظورمان همان تصویری است که شما از او دارید.» (ص ۴۶-۴۷)

سعی مان بر این بود در این کتاب، که «سخن گفتن از خدا» مایه نگرانی مان نباشد؛ پس زبان را در این کتاب به گونه‌ای تغییر داده‌ایم که کارساز باشد. البته به خاطر داشته باشید که تا خودمان نخواهیم، هیچ چیز کارساز نخواهد بود!

تاریخ پاکتی:
 اسم راهنمای من:
 شماره تلفن راهنمای من:
 شماره بقیه راهنماها: