

اعتیاد جنسی

۲۴ تمرین مؤثر برای رهایی از اعتیاد جنسی

کتاب کار

تألیف

رابرت ویس

ترجمه

سیدز آقاخان

کارشناسی ارشد روان‌شناس بالینی

ویراستار

دکتر علی اصغر فرخزادیان

دکترای روان‌شناسی



کتاب ارجمند



رابرت ویس

اعتیاد جنسی

۲۴ تمرین مؤثر برای رهایی از اعتیاد جنسی کتاب کار

ترجمه: ساناز آقاخانی

ویراستار: دکتر علی اصغر فرخزادیان

فروست: ۱۱۸۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحات: ۱۰۰ پرسنل قدیم خانی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: فرشید زار

چاپ اول، مرداد ۱۳۹۸ ۸۸ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۲-۱

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، سرزنش یا به تشویش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: ویس، رابرت، ۱۹۶۱ - م. Weiss, Robert
عنوان و نام پدیدآور: اعتیاد جنسی: ۲۴ تمرین مؤثر
برای رهایی از اعتیاد جنسی (کتاب کار) / تألیف رابرت
ویس؛ ترجمه ساناز آقاخانی؛ ویراستار علی اصغر
فرخزادیان.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۲-۱-۲۰۰

عنوان اصلی: Sex Addiction 101: The Workbook,
24 Proven Exercises to Guide Sex Addiction
Recovery, 2016.

موضوع: اعتیاد جنسی، Sex addiction، معتادان جنسی

- توانبخشی، Sex addicts--Rehabilitation

شناسه افزوده: آقاخانی، ساناز، ۱۳۶۵-، مترجم،

فرخزادیان، علی اصغر، ۱۳۶۷-، ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۶۲۰ الف/۵۶۰ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۸۸۹۱۱

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۱۰، آریا، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات، دفتر پخش تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۰۱۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۰۲۷۷

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۱۱۸۰۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۲۰۰۲۰۰۴

بها: ۱۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار میگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۷	تقدیر و تشکر.....
۹	پیشگفتار، سنده.....
۱۱	چگونگی رای کتاب کار بیشترین استفاده را بکنیم.....
۱۵	بخش اول: شروع.....
۱۷	تمرین ۱: آزمون روانه خود برای سرالگری اعتیاد جنسی.....
۲۱	تمرین ۲: آیا واقعاً یک معنا جنسی ستید؟.....
۲۳	تمرین ۳: ضعف و قابل کنترل کردن.....
۲۵	تمرین ۴: تهیه طرح کنترل جنسی رای.....
۳۱	بخش دوم: شناخت اعتیادتان.....
۳۳	تمرین ۵: انکار.....
۳۷	تمرین ۶: ایجاد تحمل و تشدید.....
۳۹	تمرین ۷: اعتیادهای متقاطع و همزمان.....
۴۳	تمرین ۸: راه اندازها.....
۴۷	تمرین ۹: چرخه اعتیاد جنسی.....
۵۱	بخش سوم: پیشگیری از عود.....
۵۳	تمرین ۱۰: ابزارهای اصلی برای کنترل جنسی.....
۵۷	تمرین ۱۱: تشخیص و مدیریت استرس.....
۶۰	تمرین ۱۲: نقطه آرامشی را برای خود بسازید.....
۶۳	تمرین ۱۳: یادآور شخصی شما برای کنترل.....
۶۶	تمرین ۱۴: طرح خروج اضطراری.....

تمرین ۱۵: تهیه جعبه ابزار قابل حمل برای خودتان ۷۰

بخش چهارم: کارکردن با مسائل زیربنایی ۷۳

تمرین ۱۶: اطلاع از تاریخچه زندگی ۷۵

تمرین ۱۷: طبیعت در مقابل تربیت ۷۹

تمرین ۱۸: آسیب‌ها (پی بردن به موارد قربانی شدن و سوءاستفاده) ۸۱

تمرین ۱۹: احساس گناه، شرم و تحریف خود ۸۴

تمرین ۲۰: شناسایی نیازهای وابستگی ۸۹

بخش پنجم: داشتن یک زندگی جنسی سالم و لذت بردن از آن ۹۵

تمرین ۲۱: تمرین زندگی جنسی سالم (از نظر شما) ۹۷

تمرین ۲۲: مدل زندگی ۱۰۰

تمرین ۲۳: برای یاد آوردن ۱۰۲

تمرین ۲۴: لذت بردن از فضای شمس ۱۰۴

کلام پایانی ۱۰۷

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۰۹

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۱۱

درباره نویسنده ۱۱۲

پیشگفتار نویسنده

این کتاب، کار را به دور از قضاوت‌های اخلاقی (که در تخصص من نیست) برای کمک به افراد نوشته‌ام که تخیلات و فعالیت‌های جنسی آنها از کنترل خارج شده به شکلی که این تخیلات و فعالیت‌ها تبدیل به نیروی پیش‌ران زندگی آنها شده است که اهداف شخصی، دوره‌ها و سبک زندگی آنها را هدایت می‌کند. به عبارت دیگر، این کتاب برای کسانی نوشته شده است که مشغولیت آنها با فعالیت‌های جنسی مادی و عاری از روابط صمیمی، دائمی و مصرانه آنها را از دستیابی به اهداف بزرگ‌تر در زندگی باز می‌دارد.

هدف اصلی من این است که به ناری که درگیر رفتارهای جنسی اعتیادآور و بی‌اختیار هستند کمک کنم تا مشکل‌شان را به عنوان یک اختلال هیجانی مزمن بشناسند و سپس بفهمند که مشکل‌شان می‌تواند با مراقبت صحیح و راهنمایی بهبود یابد - درست مثل الکلیسم، قماربازی بیمارگون، اختلالات خوردن و اعتیاد به دارو. مخلص کلام اینکه می‌خواهم آنهایی که از اعتیاد جنسی رنج می‌برند بدانند که نگرانی‌های جنسی آنها می‌تواند بدون خجالت یا تبعیض اخلاقی / فرهنگی مذهبی حل شود. همچنین می‌خواهم به درمانگرانی که ممکن است با درمان مریضین مبتلا به اعتیاد جنسی آشنا نیستند بینش و جهت بدهم. پیش از همه می‌خواهم به مبتلایان جنسی امید بدهم و بگذارم متوجه شوند که هرکسی که مایل باشد فرایند بهبود را طی کند تغییرات بلندمدت و بهبود برای او امکان‌پذیر است.

رابرت ویس