

افسر دگی

مؤلف: محمد باقر باقری

www.ketab.ir

انتشارات زهد

سرشناسه: باقری، محمدباقر، ۱۳۳۸

عنوان و نام پدیدآور: افسردگی / مؤلف محمدباقر باقری.

مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی زهد، ۱۳۵۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: ۸۵۰۰۰ ریال ISBN: 978-964-2740-92-5

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: افسردگی

موضوع: Depression, Mental

رضوع: افسردگی - - درمان

موضوع: Depression, Mental--Treatment

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۷ الف ۲۶ ب/ RC۵۳۷

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۴۸۷۲۶

انتشارات زهد



افسردگی

مؤلف: محمدباقر باقری

ناشر: انتشارات زهد

نوبت چاپ: اول، تابستان ۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمان

چاپ: کاوش / صحافی: البرز

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۴۰-۹۲-۵

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است

نشانی: تهران- خیابان انقلاب- خیابان قدس- نیش بزرگمهر- پلاک ۷- واحد ۱۰

تلفن و دورنگار: ۶۶۴۹۹۲۶۱-۳

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۸
افسردگی	۱۱
بیماری افسرده کننده یا ملانکولی	۱۳
تفاوت‌های فردی	۱۵
افسردگی و اضطراب	۲۲
روند افسردگی در تاریخ علم روان‌شناسی	۲۴
الگوی از افسردگی	۳۶
انواع افسردگی	۳۷
افسردگی و احساس گناه	۳۸
روشهای مبارزه با افسردگی	۴۲
حل خلاقانه مسائل برای رفع علل افسردگی	۴۳
ابزارها و روشهای حل مسئله	۴۵
مراحل حل خلاقانه مسئله	۴۷
رسیدن به خلق مناسب برای حل مسئله	۴۷
انتخاب مسئله جهت حل آن	۴۸
ارائه راه حل‌های مختلف	۴۹
روشن کردن مسئله	۵۰
انتخاب راه حل	۵۱
عملی کردن برنامه حل مسئله	۵۱

۵۲	ارزیابی تلاشها.....
۵۳	آنچه مهم است تلاش است.....
۵۳	درمان افسردگی.....
۵۵	درمان دارویی.....
۵۶	الکتروشوک درمانی.....
۵۷	روان درمانی.....
۵۸	رفتار درمانی.....
۵۹	شناخت درمانی.....
۶۲	عوامل اجتماعی افسردگی.....
۶۳	آموزش جرئت ورزی و تمرین مهارت های اجتماعی.....
۶۵	صحبت کردن با دیگران.....
۶۵	روان درمانی بین فردی.....
۶۶	قدرت تعداد.....
۶۷	گروه های حمایتی.....
۶۹	درمان بد کمک حیوانات خانگی.....
۶۹	آرمیدگی برای رفع افسردگی.....
۷۱	چگونه به آرمیدگی برسیم.....
۷۱	آرمیدگی پیسترونده عضلانی.....
۷۲	تلقین و تجسم.....
۷۳	چگونه از درگیریهای درونی رها شویم.....
۷۴	مراقبه (مدیتیشن).....

۷۵ چگونه مراقبه کنیم

۷۶ مراقبه مانترا

۷۶ راهمای ساده‌ای برای مراقبه مانترا

۷۷ مراقبه مشهودی

۷۸ چه مدت مراقبه کنیم

۷۹ انسان کجاست

۸۴ روابط روح و جسم انسان

۸۸ تأثیر محید در روح انسان

۹۲ عوامل طبیعی و افسردگی

۹۳ نابادن نور بر غم‌ها

۹۴ شبیه سازی طلوع خورشید

۹۵ نور درمانی برای افسردگی معمولی

۹۶ استفاده از نور درمانی

۹۸ ایمنی

۱۰۰ گرما و سرما

مقدمه

تحقیق و نگارش یک اثر با مشارکت فکری و عملی دیگران به انجام می‌رسد، هر پروژه پژوهشی از راهنمایان، مشاوران، و همکاران الهام می‌گیرد، سازمان می‌یابد به نتیجه می‌رسد.

بدون تردید حضور هر یک از عناصر به سهم خود مفتنم است و محقق یا مؤلف به مشارکت و مساعدت دیگران و عملی آنها سخت نیازمند است. این کتاب بیش از همه وامدار استادان، بزمندی است که با عطف و مهربانی بزرگوارانه خویش بر من منت نهاده و پژوهشی را که به عنوان پایان نامه کارشناسی رشته روان‌شناسی هنگام تحصیل داشته بودم از من پذیرفته و همچنین قسمتی نیز برگرفته شده از منابع علمی جدیدی است که پیرامون بحث افسردگی چاپ و منتشر شده است.

سؤالاتی همچون افسردگی چیست؟ چرا انسان غمگین می‌شود؟ چرا در اجتماع افراد افسرده دیده می‌شوند؟ آیا آمار زنان افسرده بیشتر است یا مردان؟ آیا متولیان امور اجتماعی می‌توانند از بروز افسردگی در مردم بکاهند؟ آیا شرایط اجتماعی و اقتصادی باعث بروز این نوع مشکلات می‌شود؟ آیا در مقایسه با کشورهای دیگر مردم ما شاداب‌ترند یا

افسرده‌تر؟ اصولاً چه عواملی باعث شادابی و نشاط و چه عواملی باعث افسردگی مردم یک جامعه می‌شود؟ آیا بهداشت روانی مردم تأثیری در روند رشد و توسعه فرهنگی و اجتماعی جامعه ایفا می‌کند؟ و در آخر این که چه روشهایی را اتخاذ کنیم که کمتر افسرده شویم و باعث افسردگی دیگران نشویم و درمانهای طبیعی را جایگزین درمان به وسیله دارو کنیم. اینها همه و همه سئوالاتی هستند که در این خصوص مطرح می‌شود.

افسردگی یکی از مهمترین مسائلی است که بهداشت روانی جامعه را تهدید می‌کند، فلذا ما باید تلاش باید در فکر ایجاد یک جامعه‌ای پر از نشاط و شادابی همراه با زندگی سالم باشیم، انتشار بعضی از کتب روان شناسی می‌تواند در بالا بردن سطح آگاهیها و بهداشت روانی و سلامت افراد جامعه نقش بسزایی را ایفا کند. هر چند هر کدام از آثار، قدمی کوچک در بهبود روند فوق بر خواهند داشت اما به کمک می‌توان عوامل مشخص و متقنی را برای تهدید سلامت جامعه و افراد آن ارائه داد. نظرات و تئوریهای گذشته نیز تا حدودی کارایی خود را از دست داده و همه منتظر یافته‌های نوین در این راستا هستند و همانطور که اشاره شد نظریه خاصی دقیقاً نتوانسته است ماهیت افسردگی و علل و عوامل در آن، همچنین چگونگی درمان آن را روشن نماید. انسان موجودی است پیچیده و مکرر در شناخت آن و نوع تأثیراتی است که از محیط، یا وراثت و... می‌گیرد نیز بر پیچیدگی معرفت ما از انسان افزوده است. به همین منظور قسمتی از کتاب نیز در مورد شناخت انسان و ماهیت آن مطالبی با ذکر منابع آورده است. همانطوری که می‌دانید زندگی با تمام سختی‌هایش، دوست داشتنی

و دلیپذیر است، انسان در سرتاسر عمر پر تلاش و تلاطم سعی می‌کند بهترین را از آن خود سازد، و آرزویش این است که ایام عمر را به خوبی و خوشی و نیک بختی و سلامتی سپری کند. امیدوارم که تمامی هموطنان عزیز بالاخص شما خواننده محترم در راه انتخاب یک زندگانی ایده‌آل و مورد نظر که توأم با سلامت جسم و روان باشد موفق و مؤید باشید.

www.ketab.ir