

۱۰۹۶۷۴۰

جهان افسردگی

نویسنده: دکتر احمد صفی نژاد



انتشارات آشیان

سرشناسه : صفی نژاد، احمد، ۱۳۱۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : جهان افسردگی / مؤلف احمد صفی نژاد.
 مشخصات نشر : تهران: آشیان، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۰ ص.
 شابک : 978-964-7518-68-0
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص [۱۵۹]-۱۶۰.
 موضوع : افسردگی
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ج ۷ ص ۳۷/ RC۵۳۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۱۵۷۱۱



جهان افسردگی

مؤلف: دکتر احمد صفی نژاد

طراحی و آماده سازی روی جلد: مری ابراهیمی فرد

چاپ اول: ۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خ شهدای ژاندارمری، بین ۱۲ فروردین و ۱۳ شهریور

جاوید (اردیبهشت) بن بست مرکزی، پلاک ۱، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-964-7518-68-0

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۵۱۸-۶۸-۰۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مؤلف
۷	بخش اول: افسردگی چیست
۱۰	چرا افسرده می شویم
۱۱	علت افسردگی
۲۲	انواع افسردگی
۲۵	افسردگی در کودکان و دانش آموزان
۴۳	عشق و افسردگی
۴۷	ازدواج و افسردگی
۵۷	روابط جنسی و افسردگی
۷۷	بخش دوم: طلاق و افسردگی
۹۲	ازدواج دوم
۹۹	بدشائسی و خوش شائسی
۱۰۴	عشق و پیوند آزاد

۱۰۸	سقط جنین و افسردگی
۱۰۹	افسردگی پس از زایمان
۱۱۲	یانسگی و افسردگی در زنان و مردان
۱۱۹	بخش سوم: نقش تفکر مثبت و منفی در افسردگی
۱۲۷	انعطاف و تغییرپذیری
۱۳۰	دروغ و افسردگی
۱۳۴	افسردگی و مهاجرت
۱۳۶	عوارض افسردگی
۱۴۰	پیشگیری از افسردگی
۱۴۲	درمان افسردگی
۱۴۹	منابع

مقدمه مؤلف

ما در جهان افسردگی نیستیم، جهان افسردگی در درون ماست. اگر ما به سحر جهان درون پی ببریم، آن سود شگفت زده خواهیم شد و در پی آن به آرامش و شکرگذاری برای آنکه اسباب افریده شده‌ایم دست می‌یابیم. وقتی ما بتوانیم با درونمان ارتباط برقرار کنیم غیرممکن است که احساس تنهایی کنیم.

درون یکایک ما گنجینه‌ای از طلای ناب است، بایستی جهان درون را بیابیم و یاد بگیریم چگونه به آن عشق ببریم. احتیاج بگذاریم، آن را رشد دهیم و از زیبایی‌های آن بهره‌مند شویم. فقط با این‌ها است که می‌توانیم نیرو و عظمت خود را بیابیم و از اسرار درون خود مطلع شویم زیرا شخصیت اصلی هر انسانی در درون او و نحوه نگرش به آن است. اکثر مردم به الهامات و راهنمایی‌های درونی خود بی‌توجه هستند، حس و نیروی خفته این بخش از وجودشان را خاموش نگه می‌دارند و تا آخر حیات با آن بیگانه‌اند. با گذشته خود زندگی می‌کنند، به آرزوهای خیالی آینده دل بسته‌اند، از آنچه که هستند خود را پنهان می‌کنند و از

زندگی شیرین و پر لذت حال غافلند. برای اینکه گرفتار روند شوم افسردگی نشویم باید گذشته را فراموش کنیم. گذشته انتقال دردی است از نسلی به نسل بعد. یدک کشیدن آن، آدمی را از حرکت باز می‌دارد و امید و آرزوهای انسان را بر باد می‌دهد. اگر ما بتوانیم با آنچه که هستیم کنار بیاییم و با درون خود ارتباط برقرار کنیم می‌توانیم گذشته را پشت سر گذاریم و به آرامش واقعی و پایدار دست یابیم.

در عصر حاضر بزرگ‌ترین و نهفته‌ترین بیماری‌یی که بشریت از آن رنج می‌برد افسردگی است. با وجود کتاب‌های زیادی که در مورد افسردگی و درمان آن نوشته و ترجمه شده است هنوز نتوانسته‌اند گسترش این بیماری را مهار کنند. از طرفی افسردگی آرام و خاموش سیر صعودی دارد. در حال حاضر بیشتر از هفتصد میلیون نفر از مردم جهان گرفتار این بلای قرن‌اند و بیشتر از ۹۰ درصد آنها از بیماری خود مطلع نیستند، یا به پزشک مراجعه نمی‌کنند و با افسردگی را بیماری نمی‌دانند. افسردگی همیشه، در همه جا و در بین همه فشار جامعه در هر سن و سالی انسان را گرفتار می‌کند و جسم و روان را مثل خیره‌ای خورد و آدمی را از پا درمی‌آورد. تا زمانی که در جامعه اختلاف طبقاتی، فقر، بیکاری، تبعیض و بی‌عدالتی حاکم است بیماری افسردگی روبه افزایش است. این کتاب به ما می‌آموزد چگونه زندگی کنیم تا گرفتار این بیماری مصیبت‌ناکش نشویم. امیدوارم برای خوانندگان عزیز سودمند باشد.

دکتر احمد صفی‌زاد

تابستان ۱۳۸۹