

تنوع
و
طراوت
در
زندگی

حجة الاسلام و المسلمين دكتور احمد لقمانى



لقمانی، احمد، ۱۳۲۲ -

تنوع و طراوت در زندگی، شیوه‌های دوری از افسردگی و یکتاخوانی در زندگی،
راه‌های دستیابی به مهارت‌های شادابی و نشاط‌آفرینی / احمد لقمانی - بهشت بینش، ۱۳۹۱.
۱۴۰ ص.

ISBN 978 - 964 - 7877 - 44 - 2

شابک:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص ۱۳۷ - ۱۳۹؛ همچنین به صورت زیرنویس

۱. اخلاق اسلامی ۲. آداب زندگی

الف. عنوان

۲۹۷/۶۳

BD ۲۵۰ / ۷۸ خ ۹



تنوع و طراوت در زندگی

نویسنده	* احمد لقمانی
ناشر	* انتشارات بهشت بینش
نوبت چاپ	* اول / ۱۳۹۳
شمارگان	* ۳۰۰۰ جلد
چاپ	* ولی عصر (عج)
قیمت	* ۵۵۰۰۰ ریال

انتشارات بهشت بینش: قم، بلوار امین، کوی صادقیه، حکمت ۳، پلاک ۱۴.

تلفن: ۸۸۶۸۵۵۵ (۰۲۵۱) - همراه: ۹۱۲۴۵۱۱۴۸۹

E-Mail: Behesht binesh @ noavar.com

همه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

فهرست مطالب

- ۹.....سخن نویسنده
- ۱۱.....صدای زندگی؛ آهنگ آرامش و شادابی
- ۱۴.....انگیزه آزادی عمل عامل تنوع
- ۱۶.....تنوع یا تجمل گرایی
- ۲۰.....ضلع‌های یکنواختی
- ۲۱.....تنوع‌طلبی بیشتر؛ آقایان یا خانم‌ها؟
- ۲۲.....افزایش امکانات و احساس بی‌حوصلگی
- ۲۴.....خوش بینی و انگیزه
- ۲۵.....عبور از وادی تکرارها
- ۲۵.....پیامدهای تنوع منفی
- ۲۷.....۴۰ راه برای از بین بردن یکنواختی در زندگی
- ۳۲.....تنوع؛ جلوه‌ها و چهره‌ها
- ۳۲.....تنوع در زندگی شخصی
- ۳۳.....تنوع در زندگی زناشویی
- ۳۶.....پیشرفت، تنوعی بزرگ

- ۳۷..... آموختن، تنوعی بزرگ
- ۳۸..... طبیعت، تنوعی از یاد رفته
- ۴۰..... مهارت‌های شاد زیستن؛ تنوعی دلیذیر
- ۴۱..... شادزیستن چیست؟
- ۴۳..... شیوه‌های کسب احساس شادمانی در زندگی
- ۴۹..... تنوع در زندگی زناشویی
- ۵۳..... آموختن، تنوعی بزرگ
- ۶۷..... زندگی بهشتی؛ تنوعی شادی بخش
- ۷۱..... رنگ‌ها، تنوعی چشم نواز و سلامت آفرین
- ۷۶..... طراوت و شادابی در آموزه‌های دینی
- ۸۵..... افسردگی؛ نشانه‌ها، پیامدها و رهنمودها
- افسردگی و افت عملکرد شغلی، تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی..... ۸۷
- علائم و اختلالات همراه..... ۹۳
- علایم مربوط به جنس، سن و فرهنگ خاص..... ۹۴
- ملاک‌های دوره افسردگی..... ۹۶
- افسردگی کودکان..... ۹۷
- رفتارهای خاص کودکان افسرده..... ۹۸
- پیامدهای افسردگی کودکان..... ۱۰۱
- شیوه برخورد با افسردگی کودکان..... ۱۰۳
- افسردگی در نوجوانان..... ۱۰۴
- چند نکته مهم..... ۱۰۶

علائم افسردگی نوجوانان	۱۰۷
شیوه‌های کاهش مشکلات نوجوانان	۱۱۰
چه کمکی از والدین ساخته است ؟	۱۱۱
چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد ؟	۱۱۱
فرهنگ و افسردگی	۱۱۲
مانیا؛ نقطه مقابل افسردگی	۱۱۹
اختلال افسردگی - شیدایی	۱۱۹
افسردگی پیری	۱۲۰
رهنمودهایی در زمینه درمانگری	۱۲۰
۲۰ روش مقابله با افسردگی	۱۲۲
پزشکان و داروهای ضدافسردگی	۱۳۲
فهرست منابع	۱۳۷

سخن نویسنده

خود را شکفته دار به هر حالتی که هست
خونی که می خوری به دل روزگار کن
بسیاری از ما، «عشق و علاقه» و «شادابی و طراوت» فراوانی در
آغاز زندگی مشترکمان احساس می کنیم به گونه ای که روزها و
لحظاتمان شیرین تر و دلپذیرتر سپری می شوند و خاطراتی به
یادماندنی به جا می گذارند، اما پس از مدتی نه چندان طولانی
«یکنواختی»، «پژمردگی» و گاه «افسردگی» جایگزین می شود و
جسم و جان ما را آسیب می زند؛ لحظات به سختی و تلخی
می گذرند و روزها مان تکراری می شوند، آن هم تکراری ملال آور و
خسته کننده!

... کتابی که در دست دارید ارائه‌کننده راهکارهای «تنوع و طراوت در زندگی» از نظر روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و دین‌باوران است تا به جای «پژمردگی»، «شکفتگی» در زندگی جریان یابد و به دور از افراط و تفریط جاهلانه یا «تخریب» به جای «تغییر»، تنوع و طراوتی خردمندانه، شادابی و شیرینی هوشمندانه و سرانجام خلاقیت و پیشرفتی عالمانه نصیبمان شود و امروزمان به فردایی سراسر نشاط و آرامش پیوند خورد.

ان شاء الله

بهار ۱۳۹۱ - قم مقدس

احمد لقمانی