

# معنا و حیرت

راهنمای درمان افسردگی  
بر اساس نظریه‌ی انسان سالم

پدیدآورنده: دکتر اصغر آقایی  
استاد دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

|                     |                                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : آقای، اصغر، ۱۳۴۱-                                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | : معنا و حیرت؛ راهنمای درمان افسردگی بر اساس نظریه‌ی انسان سالم/پدیدآورنده: اصغر آقای. |
| مشخصات نشر          | : اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۸.                                                             |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۰۸ص: جدول.                                                                          |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۵۹-۶                                                                    |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فیبا                                                                                 |
| یادداشت             | : کتاب حاضر بر اساس کتاب «نظریه انسان سالم» اثر مؤلف است.                              |
| عنوان دیگر          | : راهنمای درمان افسردگی بر اساس نظریه‌ی انسان سالم.                                    |
| عنوان دیگر          | : نظریه انسان سالم.                                                                    |
| موضوع               | : افسردگی -- درمان                                                                     |
| موضوع               | : Depression, Mental -- Treatment                                                      |
| موضوع               | : شخصیت                                                                                |
| موضوع               | : Personality                                                                          |
| موضوع               | : انسان - روان‌شناسی                                                                   |
| موضوع               | : Human beings -- Psychology                                                           |
| رده بندی کنگره      | : RC ۵۳۷/۱۷م۶ ۱، ۱۸                                                                    |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱ ۱۸۵ ۷۰۶                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۰،۳۴۳ ۶                                                                              |



اصفهان - خیابان فلسطین - ساختمان نوید

کد پستی: ۸۱۴۳۹-۸۴۱۳۶

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۲۶۴۴۵، ۰۳۱-۳۲۲۰۸۶۱۰، دورنگار

Website: [www.neveshtebook.com](http://www.neveshtebook.com)

E-mail: [neveshte.pub@gmail.com](mailto:neveshte.pub@gmail.com)

**معنا و حیرت: راهنمای درمان افسردگی بر اساس نظریه‌ی انسان سالم**

نویسنده: دکتر اصغر آقای

طرح جلد: ابوالفضل آقای

لیتوگراف: طلوع

چاپ: هشت‌بهشت

صحافی: سپاهان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۵۹-۶

ISBN: 978-600-386-159-6

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

## فهرست

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                       |
| ۹  | فصل اول: معنا و حیرت                        |
| ۹  | انواع معنا                                  |
| ۱۳ | رابطه بین معنا و حیرت                       |
| ۱۷ | فصل دوم: عوامل و سبب‌های حیرت زده شدن انسان |
| ۱۸ | ارائه‌ی یک حرکت خلاق برای اولین بار         |
| ۱۹ | ارائه‌ی هم‌زمان حیرت و حیرت متضاد           |
| ۱۹ | مبالغه و اغراق                              |
| ۲۱ | ارائه‌ی هم‌زمان شباهت‌ها                    |
| ۲۱ | ارائه‌ی هم‌زمان تفاوت‌ها                    |
| ۲۲ | خود، عامل حیرت بودن                         |
| ۲۵ | فصل سوم: حیرت و حیا                         |
| ۲۹ | فصل چهارم: انواع حیرت‌زدگی                  |
| ۲۹ | حیرت‌زدگی به هنگام                          |
| ۳۲ | حیرت‌زدگی زودهنگام                          |
| ۳۳ | حیرت‌زدگی دیرهنگام                          |
| ۳۷ | فصل پنجم: حیرت‌زدایی (حیرت‌زدودگی)          |
| ۳۹ | اشکال حیرت‌زدایی                            |
| ۴۳ | انواع حیرت‌زدایی                            |
| ۵۳ | فصل ششم: حیرت‌های درون‌زاد و برون‌زاد       |
| ۶۵ | فصل هفتم: حیرت‌های بزرگ                     |
| ۷۱ | فصل هشتم: مشکلات معنایی انسان               |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۷۱  | مشکل بی‌معنایی                                     |
| ۷۴  | مشکل معنایابی یا سردرگمی معنایی                    |
| ۷۴  | مشکل تضاد معنایی                                   |
| ۷۵  | مشکل تعدد معنایی                                   |
| ۷۶  | مشکل توقف رشد معنایی یا وقفه‌ی معنایی              |
| ۸۰  | بحث ویژه: وقفه‌ی معنایی و اختلالات روانی           |
| ۸۰  | مشکل گناه معنوی                                    |
| ۸۳  | مشکل احساس گناه معنایی                             |
| ۸۵  | فصل نهم: افسردگی و حیرت                            |
| ۸۷  | حیرت: چی، چقدر، چگونگی                             |
| ۸۸  | حیرت: تجربه                                        |
| ۹۱  | فصل دهم: فرایند درمان بیمار مبتلا به مشکلات معنایی |
| ۹۲  | گام‌های کلی درمان                                  |
| ۹۲  | نشانه‌های افسردگی                                  |
| ۱۰۳ | فصل یازدهم: گام‌های اختصاصی معاهده‌ی               |
| ۱۵۳ | فصل دوازدهم: تمرین و تکنیک‌های درمان مشکلات معنایی |
| ۱۵۳ | تکنیک جاری شدن                                     |
| ۱۵۶ | تکنیک غم‌اصیل                                      |
| ۱۶۸ | تکنیک حیرت‌زدایی معنایی                            |
| ۱۷۰ | شرح مراحل یک مورد حیرت‌زدایی معنایی                |
| ۱۸۴ | تکنیک انس دوباره با معنای خدایی                    |
| ۱۹۱ | تکنیک انس دوباره با معنای غیرماورایی               |
| ۱۹۵ | تکنیک سم‌زدایی معنایی                              |
| ۲۰۷ | منابعی برای مطالعه بیشتر                           |

## مقدمه

زمانی که کتاب «نظریه‌ی انسان سالم» را به رشته تحریر در می‌آوردیم، یکی از بزرگ‌ترین اهدافم کاری کردن این نظریه در سه حوزه بود: اول، پیش‌گیری از بروز بیماری‌ها و اختلالات روانی، دوم، درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و سوم، کمک به افراد عادی و معمولی تا هر چه بیشتر در جهت سلامتی و انسان سالم ارتقا پیدا کنند. بر این اساس و بر اساس تجارب بالینی و درمانی خود در اینده زمان انواع بیماری‌های روانی منطبق بر نظریه‌ی انسان سالم با تأکید بر اصل معنا که اثربخش‌ترین آن را بر بیماران مضطرب، افسرده و چندین نوع بیماری و دیگر بیماران روانی مشاهده نمودم، تصمیم گرفتم به تناسب اهمیت و موضوع اختلالات روانی، کتاب‌های تخصصی ویژه‌ی روان‌درمان‌گران مختصر و اختلال روانی را نیز آماده و تألیف نمایم.

اولین کتاب تخصصی درمان‌گران، کتاب «معنا و حیرت: راهنمای درمان افسردگی بر اساس نظریه‌ی انسان سالم» است که اینک پیش در دارید. امیدوارم این کتاب راهنمای درمان که بر اصل معنا و دیدگاهی بیشتر بومی و بومی‌تر برای بهره‌ی انسان سالم نگاشته شده است، بتواند برای درمان بیماران افسرده مورد توجه و استفاده واقع شود.

لازم به توضیح است که بخش‌هایی از این کتاب از کتاب نظریه‌ی انسان سالم اقتباس گردیده و در مواردی به مطالب همان کتاب استناد یا اشاره شده است. لذا هر کجا در موضوعی نیاز به توضیح بیشتری داشتید، به احتمال زیاد پاسخ خود را در کتاب نظریه‌ی انسان سالم خواهید یافت.

بدون تردید، این کتاب هم برای رفع کاستی‌ها و ارتقای مبانی و مباحثش نیازمند راهنمایی و حمایت اندیشمندان این حوزه است. بنابر این، پیشاپیش دست‌هایی را که برای این کار به سوی من دراز می‌شوند، صمیمانه می‌فشارم و از پیشنهادها و انتقادهای سازنده‌ی صاحب‌نظران استقبال می‌نمایم.

دکتر اصغر آقایی

بهار ۱۳۹۸