

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

چراغ دل به نور جان برافروخت

هیجانات و ناهنجاریهای اجتماعی

مؤلف: حمیده آزکی

انتشارات سال

پاییز ۸۹

سرشت	:	آزکی، حمیدہ، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	:	هیجانات و ناہنجاریہای اجتماعی / مولف حمیدہ آزکی
مشخصات نشر	:	ناکستان: انتشارات سال، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاہری	:	۱۲۷ ص.
شابک	:	۹-۹-۵۳۵۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامہ: ص. ۱۲۷.
موضوع	:	نورزہا
ردہ بندی کنگرہ	:	۱۳۸۷-۹-۱۴ / CR ۵۳۰
ردہ بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۵۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۶۱۹۳۲۷

نام کتاب: هیجانات و ناہنجاریہای اجتماعی

مولف: حمیدہ آزکی

چاپ و لیتوگرافی: سعیدی

طرح جلد و حروفچینی: ساسان طاهرخانی (کراپیک امورا)

تاریخ نشر: چاپ اول ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

ناشر: انتشارات سال

شابک: ۹-۹-۵۳۵۳-۶۰۰-۹۷۸

ISBN:978-600-5353-09-9

آدرس: ناکستان - خ حجنی - بالای پلوار بهشتی کوچه ۷ پلاک ۲۶ همراه: ۰۹۱۲۷۸۰۳۱۹۱

دفتر فروش: ناکستان - جنب بانک سینا - کتاب قائم تلفن: ۰۲۸۲۵۲۴۰۵۲۴



فهرست

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه.....
۵.....	هیجانات و ناپهنجاری های اجتماعی چیست؟.....
۹.....	ناپهنجاری های اجتماعی.....
۹.....	۱ - افسردگی.....
۱۱.....	۱ - خلقیات افسرده.....
۱۱.....	۲ - نشانگان افسردگی.....
۱۱.....	۳ - افسردگی بالینی.....
۱۲.....	علائم افسردگی.....
۲۴.....	علل افسردگی.....
۴۶.....	راه های درمان و پیش گیری از بیماری افسردگی.....
۵۴.....	استرس.....
۵۷.....	سطوح استرس.....
۵۷.....	۱ - استرس مثبت (کم، نرمال).....
۵۸.....	۲ - استرس منفی (زیاد).....

۱ - مرحله هشدار.....	۵۹
۲ - مرحله مقاومت.....	۵۹
۳ - مرحله فرسودگی (خستگی).....	۶۰
علائم و نشانه های استرس.....	۶۰
علل استرس.....	۶۳
راهکارهای درمان استرس.....	۶۵
اضطراب (GAD).....	۶۸
نشانه ها و علائم اضطراب.....	۷۰
علل اضطراب.....	۷۲
راه های کاهش یا درمان اضطراب.....	۷۴
وسواس.....	۷۸
علائم و نشانه های وسواس.....	۸۱
انواع وسواس.....	۸۵
علل وسواس.....	۸۶
عوارض وسواس.....	۹۸
توصیه های اساسی در پیش گیری و یا درمان بیماری وسواس.....	۱۰۱

عوامل درمان یا پیشگیری وسواس.....	۱۰۲
علل شب ادراری در کودکان.....	۱۱۲
راههای درمان یا پیش گیری شب ادراری در بچه ها.....	۱۲۰
علل لکنت زبان، ناخن جویدن و انگشت مکیدن.....	۱۲۱
راههای درمان لکنت زبان، ناخن جویدن، انگشت مکیدن.....	۱۲۵
منابع.....	۱۲۷

www.ketab.ir

قبل از هر تصمیمی اول باید فکر کرد
یک ساعت تفکر برتر از ۲۰ سال عبادت است

مقدمه

به شکرانه ایزد منان و به فضل خداوند عزوجل توفیقی حاصل شد تا اینجانب حمیده آزکی دبیر دینی و قرآن حاصل تجربیات و مطالعات خود را طی کتابی در قالب هیجانات و ناهنجاریهای اجتماعی که در شرایط کنونی بیشتر ضرورت دارد به رشته ی تحریر در آورم و تقدیم دوستان و فرهیختگان گلستان علم و معرفت و پویندگان طریقت و شریعت کنم. امروز من افتخارم بر این است، که یک معلم هستم و از خداوند متعال بی نهایت سپاسگزارم که مرا به سوی راه و روشی هدایت و راهنمایی کرد، که صراط مستقیم است، راه و روش انبیاست. من امروز افتخار و مباهات می کنم که یک معلم هستم، در دنیا و آخرت هیچ مقامی بالاتر و برتر مقام علم و علماء نیست.

ما باید قدر و منزلت مقام معلمی که همانا شغل انبیاست بدانیم، و آن را با هیچ قیمتی از دست ندهیم. اگر ما بخواهیم یک معلم واقعی باشیم، باید الگوهای درستی در زندگی و برنامه‌ی کاری خود داشته باشیم. همان الگوهای خوب و درستی که قرآن به ما معرفی کرده است.

اگر ما بخواهیم یک معلم موفق و توانمندی باشیم، باید حداقل سه برنامه‌ی اجرایی در دستور کارمان قرار بدهیم:

۱ - دائم به دنبال افزایش معلومات و کسب اطلاعات علمی و دانش و فن‌آوری و تکنولوژی روز باشیم. که حضرت علی (ع) در فرازی از سخنان گوهر بارشان فرمودند:

وقار معلم آرایش علم است.

۲ - به دنبال تهذیب نفس، یعنی ساختن خود و شناختن خود و مقام خود باشیم. که حضرت علی (ع) در فرازی دیگر از فرمایشات خود می‌فرماید:

هر که قدر خود شناخت هلاک شد.

چون خودشناسی، خداشناسی است.

۳ - به دنبال ساختن دیگران و نشر ذخایر علمی خود به دیگران زکات العلم نشر باشیم.

آری: این چنین معلمی وارسته و شایسته و ستودنی است. همان معلمی است که انبیاء لقبش داده اند:

خدا یا چنان کن سرانجام کار
تو شنوداشی و ما رستگار