



پیشگیری و درمان اضطراب و افسردگی

www.ketab.ir

امیر ملک محمودی الیگودرزی

سرشناسه	ملک‌محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پندهور	پیشگیری و درمان اضطراب و افسردگی امیر ملک‌محمودی الیگودرزی
مشخصات نشر	قم: انتشارات آرام‌بخش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ ص: ۱۳۷/۵، ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۰۰۰۰-۸: ۲۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فہیا
یادداشت	چاپ قبلی: منشور وحی، ۱۳۸۹.
یادداشت	کتابنامه: ص ۲۲۸-۲۳۱.
موضوع	اضطراب -- به زبان ساده
موضوع	Popular works -- Anxiety
موضوع	اضطراب -- درمان
موضوع	Anxiety -- Treatment
موضوع	اضطراب -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Anxiety -- Religious aspects -- Islam
موضوع	افسردگی -- به زبان ساده
موضوع	Depression, Mental -- Popular works
موضوع	افسردگی -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Depression, Mental -- Popular works
موضوع	افسردگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Depression, Mental -- Religious aspects -- Islam
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۳۶
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۴۴۳۱

انتشارات آرام بخش

فهرست کتاب

نام کتاب	درمان اضطراب و افسردگی
مؤلف	امیر ملک‌محمودی الیگودرزی
ناشر	آرام بخش
صفحه آرایشی	کوثر-۹۴۷۹۷۳۹۵۲۲۱۰۹
چاپ	مبین
نوبت چاپ	هجدهم (اول از این ناشر) ۱۴۰۰
شمارگان	۱۰۰
قیمت	۲۰۰۰/۲۰ تومان

مرکز بخش:

قم: کتاب گستر جوان - همراه: ۵۲۱۱۳۵۱۳۳۰۹

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ می باشد

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
□ مقدمه	۷
فصل اول: اضطراب، آثار و نشانه‌های آن	۹
فصل دوم: با نگرانی‌ها چه باید کرد؟	۳۱
فصل سوم: مهار اضطراب	۳۶
فصل چهارم: چند راهکار مفید برای غلبه بر استرس	۴۳
فصل پنجم: نه شیوه مؤثر در کاهش استرس	۴۷
فصل ششم: راه‌های کاهش استرس	۵۵
فصل هفتم: استرس و تعاف	۶۲
فصل هشتم: نشانه‌های استرس مزمن	۶۸
فصل نهم: در اضطراب، افسردگی و ناهنجاری‌های روحی به	۷۲
فصل دهم: نشانه‌های افسردگی چیست؟	۷۷
فصل یازدهم: چگونه استرس خود را بهتر اداره کنیم؟	۸۱
فصل دوازدهم: افسردگی قابل درمان است	۸۷
فصل سیزدهم: با غلبه بر افسردگی شادی را در آغوش بگیرید	۹۲
فصل چهاردهم: راه‌های مقابله با افسردگی زمستانی	۹۸
فصل پانزدهم: چند روش ساده برای رهایی از حالت افسردگی	۱۰۱
فصل شانزدهم: تعطیلات بدون استرس	۱۰۶
فصل هفدهم: چگونه با تنهایی‌مان کنار بیاییم؟	۱۱۱
فصل هیجدهم: پنج دشمن کار تیمی	۱۱۵
فصل نوزدهم: درمان اضطراب از دیدگاه پزشکی هامیوپاتی	۱۱۹
فصل بیستم: درمان افسردگی از دیدگاه پزشکی هامیوپاتی	۱۲۶

□ مقدمه

به نام آن که آرامش بخش دل‌هاست

دنیایی که مادر آن زندگی می‌کنیم با تمام شگفتی‌ها، زیبایی‌ها و پیشرفت‌ها آکنده از ترس و نگرانی است.

همان‌طور که علم و تکنولوژی پیشرفت می‌کند، عواملی که موجب اضطراب، نگرانی، استرس و افسردگی می‌شوند نیز بیشتر شده‌اند.

اضطراب، نگرانی و افسردگی مخصوص افراد، جامعه یا طبقه خاصی از مردم نیست و افراد با توجه به نوع و شرایط زندگیشان با عوامل اضطراب‌زا و نگران‌کننده گوناگونی مواجه هستند.

همه ما می‌دانیم که زندگی شتابزده و ماشینی امروز، تنش و فشار بالایی به جسم و روح ما وارد می‌کند؛ اما آیا انسان توان تحمل این فشارها، تنش‌ها و نگرانی‌های پی‌درپی و دائمی را دارد؟ و آیا می‌تواند همچنان تندرستی خود را حفظ کند؟ در وضعیت کنونی که اضطراب و استرس باعث رنج و آسیب جدی بسیاری از مردم است، پاسخ تا حدودی منفی است.

باید گفت: گریز از آهنگ و سرعت زندگی امروز غیر ممکن است. به علاوه، اصلاً نمی‌توان در وضعیتی صدها ساله دور از اضطراب و نگرانی زندگی کرد. و آیا برای کاهش این نگرانی‌ها و رهایی از آسیب‌های مخربی که بر جسم و رون انسان وارد می‌کند، راهی وجود دارد؟ بله!

هرچه محل سکونت انسان بزرگتر و رفاه و سعادت‌های او بیشتر باشد، عوامل و وسایل استرس‌زا نیز بیشتر می‌شوند.

در زندگی امروز، شتابزدگی دائمی، وابستگی روزافزون به ابزار و وسایل ماشینی، سرعت، آلودگی صوتی، خشونت شدید در زندگی، فیلم‌های خشن و پرحادثه، رژیم‌های غذایی نادرست، انزوا و تنهایی، پیش‌های ضد اجتماعی و اخلاقی، خانواده‌های از هم گسیخته و نابسامان، کینه و دشمنی در روابط خانوادگی، تخریب‌های عظیم، جنگ، تروریسم، ترس‌های گوناگون، جرم و جنایت، طولانی کردن عمر انسان به روش مصنوعی و توأم با درد و رنج، تحطی و خشکسالی، زیان‌های مالی، فجایع زیست محیطی، کارهای سخت و طاقت فرسا، انزوا، غم و اندوه، خشونت و گاه بی‌عدالتی، مواد مخدر و الکل، توجه بیش از حد به راه‌های مختلف دستیابی به قدرت و پول، دوری از خداوند و رهنمودهای الهی، عدم پیروی و اطاعت و عمل به هشدارها و درس‌های انسان‌ساز مکتب ائمه اطهار (علیهم‌السلام)، غفلت، غرور و خودفراموشی، گناه و معصیت و غافل شدن از هدف نهایی از خلقت بشر و زندگی او که همان رسیدن به کمال و



سعادت ابدی و رسیدن به قرب و لقای حضرت حق باری تعالی است و... ابعاد جدیدی را به معضل اضطراب و افسردگی افزوده‌اند.

نکته مهم این است که اضطراب و نگرانی نسل‌های گذشته و سنتی قدیم با کسانی که در جریان زندگی پرشتاب امروزی تنها به سرعت، رقابت و خواسته‌های بی‌حد و مرز خود توجه دارند، قابل مقایسه نیست.

مردم امروز مدعی تجدد و تمدن هستند و با شیوه‌ای نوین و امروزی زندگی می‌کنند. در این شرایط (اضطراب‌ها، نگرانی‌ها، استرس‌ها، و افسردگی‌ها) کمین کرده‌اند تا به طور جدی به جسم و روح ما آسیب برسانند. کسی که مجبور است با شیوه نوین امروزی زندگی کند و با جریان‌ات عصر جدید همگام شود، ناگزیر با شرایطی پراسترس و نگران کننده مواجه می‌شود و باید ظرفیت بالایی برای پذیرش اضطراب و رفع افسردگی داشته باشد.

با هر حال می‌توان اضطراب و افسردگی را کاهش داد و این کتاب برگرفته از دستورات و رهنمودهای دین غنی اسلام و نتیجه تحقیقات گروه کثیری از صاحب نظران، روان‌شناسان و کارشناسان متعهد و متخصص می‌باشد، با دو هدف مهم تدوین شده است:

الف) به خوانندگان عزیز و گرامی روحیه مثبت داده و آن‌ها را نیرومند، بارآده، قوی، هدفمند، با نشاط و پر تلاش سازد.

ب) در این کتاب دستورالعمل‌هایی به عنوان بهترین ابزارها، تکنیک‌ها، اصول و شیوه‌ها به اختصار و در عین حال جامع و آسان تدوین شده که انجام مداوم آن‌ها این نیرو و انرژی را در جهت شناخت علل اضطراب و نگرانی، پیشگیری و درمان استرس و افسردگی و رسیدن به نتایج چشمگیر و قابل سنجش هدایت کند. و آن تقویت روحیه همراه با انجام این کارهای کوچک روزانه، سبب می‌شود که گام‌های بزرگی رو به جلو بردارید و کیفیت زندگی خود را بهتر و زیباتر کنید.

امید است این اثر جرقه‌ای باشد برای روشنایی راه آینده‌تان.

تذکر: این کتاب نمی‌تواند جایگزین معالجات پزشکی باشد، بلکه فقط به کسانی که علاقمند به داشتن اطلاعات اضافی هستند، می‌تواند با مطالعه این اثر از آن به عنوان مکمل معالجات و مشاوره‌های پزشکان فرهیخته و ارجمند استفاده کنند.

در پایان لازم می‌دانم صمیمانه و با همه وجود از کلیه عزیزانی که در پدید آوردن این اثر مرا یاری نمودند تقدیر و تشکر نمایم.

روزگاران شیرین، شادیتان افزون و توفیق رقیق رامتان

امیر ملک محمودی الیگودرزی

پاییز ۱۳۸۵ مصادف با رمضان المبارک ۱۴۲۷

