

۲۵۳۲۵۵۵

خودیاری ۲۱

من غمگین و ناامیدم، اما می‌خواهم شاد و امیدوار باشم!

راهکارهایی برای شاد بودن و شاد زیستن

نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم،
فاطمه قلی‌زاده، ندا طالب‌تبریزی

من غمگین و ناامیدم، اما می‌خواهم شاد و امیدوار باشم!

راهکارهایی برای شاد بودن و شاد زیستن
خودیاری ۲۱

نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، فاطمه قلی‌زاده،

ندا طالب‌تبریزی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

مدیر فرهنگی و هنری: علی دستگیر عالی

اینفوگرافی: سحر گرافیک

چاپ و صحافی: ناژو

نویت چاپ اول، زمستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۹,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۷۳-۲

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ - عنوان و نام پدیدآور: من غمگین و ناامیدم اما می‌خواهم شاد و امیدوار باشم: راهکارهایی برای شاد بودن و شاد زیستن/محمد قهرمانی خرم، فاطمه قلی‌زاده، ندا طالب‌تبریزی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سپز، ۱۴۰۳. مشخصات ظاهری: ۱۹۰ص: جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

فروست: روانشناسی مهارت‌های زندگی. خودیاری: ۲۱.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۷۳-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیاپا یادداشت: کتاب‌نامه: ص: [۱۸۵]-۱۸۸.

عنوان دیگر: راهکارهایی برای شاد بودن و شاد زیستن.

موضوع: شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- Physiological aspects -- Hope -- Psychological aspects -- Depression. Mental Self-help techniques خودیاری

شناسه افزوده: قلی‌زاده، فاطمه، ۱۳۷۱-

شناسه افزوده: طالب‌تبریزی، ندا، ۱۳۶۳-

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۴۸۰۹۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیاپا



تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵
۶۶۴۹۸۵۷۹
کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱
bahareshabz.com
bahareshabzpub

فستق

۷	پیشگفتار		
۹	ضرورت پذیرش و اصلاح غمگینی و ناامیدی	فصل یکم	
۲۹	آشنایی با غمگینی و نشانه‌های آن	فصل دوم	
۶۴	آشنایی با علل غمگینی، افسردگی و خوشحالی	فصل سوم	
۷۹	چگونه از غمگینی و افسردگی رها شویم؟	فصل چهارم	
۱۴۵	چگونه شاد شویم و شاد بمانیم؟	فصل پنجم	
۱۷۴	چگونه احساس خوشبختی کنیم؟	فصل ششم	
۱۷۷	پیوست آموزش آرام‌سازی		
۱۸۳	کلام آخر		
۱۸۵	نتیجه و اخذ		
۱۸۹	راه‌های ارتباطی با نویسندگان		

پیشگفتار

شاید شما نیز بارها در طول زندگی خود دچار غمگینی و ناامیدی شده باشید، اما لازم بدانید که شما تنها نیستید. زار غمگینی و ناامیدی از مشکلات بسیار رایج در زندگی انسان‌ها و از نشانه‌های اختلال افسردگی است و بیشتر انسان‌ها به دلایلی که در فصل سوم به آن‌ها اشاره می‌کنیم، در طول زندگی خود بارها آن را تجربه کرده‌اند. طی سال‌هایی که به مشاوره روان‌درمانی مشغولم، همواره شاهد این موضوع در مراجعان بوده‌ام که بعضی از آن‌ها تصور می‌کردند این مشکلات خود به خود و به مرور زمان حل می‌شوند و با خوابیدن زیاد، کار کردن بیش از حد، تفریح بیش از حد، روی آوردن به مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر و روان‌گردان، مشروبات الکلی و مصرف خودسرانه‌ی داروهای مسکن و خواب‌آور و... از روبه‌رو شدن با مشکلات اجتناب می‌کنند. اما متأسفانه، پس از مدتی می‌بینند که این مشکلات نه تنها حل نشده، بلکه بر میزان و شدت آن افزوده شده که به تدریج باعث اختلال در سلامت جسم و روان، عملکرد تحصیلی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی فرد می‌شود. در مقابل، افرادی هم می‌خواهند از غمگینی و ناامیدی دریابند و علت آن را بیابند،

اما متأسفانه به دلیل ناآگاهی از علل و نحوه ی غلبه بر آن، نتوانسته‌اند بر این مشکلات رایج فایق آیند و فقط تعداد کمی از افراد هستند که با مطالعه و مراجعه به متخصصان می‌توانند بر این مشکلات غلبه کنند. اگر شما یا یکی از نزدیکانتان غمگین و ناامید هستید، اما می‌خواهید از این وضعیت بیرون بیایید، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را تا انتها بخوانید و به توصیه‌های آن عمل کنید و از متخصص روان‌شناس کمک بگیرید.

کتابی که در دست دارید، بیست و یکمین کتاب از مجموعه‌ی «کتاب‌های خودیاری» است. هدف ما در این کتاب آن است که شما را با نشانه‌ها و علل غمگینی روانی آشنا کنیم و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها و ایجاد خوشحالی و امیدواری به شما ارایه دهیم. به دلیل کمبود فرهنگ مطالعه در جامعه‌ی ایرانی و نیز مسئولیت‌های متعدد در زندگی روزمره، این کتاب به‌طور خلاصه و با زبانی ساده و روان برای تمامی افراد جامعه در هر سطح تحصیلی نوشته شده است. محتوای کتاب بر اساس تجربه‌ی نویسندگان در مشاوره و روان‌درمانی در طول بیش از دهه و با استفاده از کتاب‌های موجود در این زمینه به‌نگارش درآمده و امید است افرادی که از این مشکل رنج می‌برند و اطرافیانشان را اذیت و ناراحت می‌کنند، با خواندن و عمل کردن به پیشنهاد‌های آن بتوانند بر مشکلات خود غلبه کنند.

در پایان، از همه‌ی کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کرده‌اند، به‌ویژه جناب آقای محسنی، مدیریت انتشارات بهار سبز، سپاسگزاریم. از کلیه‌ی صاحب‌نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم برای رفع کاستی‌های احتمالی این کتاب، نظرهای خود را از طریق راه‌های ارتباطی (که در انتهای کتاب درج شده)، با نویسندگان در میان بگذارند.

دکتر محمد قهرمانی خرم