

درمان مشکلات
و افسردگی شما
در ۴۵ روز به زبان خودمانی

مؤلف:

علی اکبری



نشر بهار سبز

سرشناسه	: اکبری، علی، ۱۳۵۰ -
عنوان و پدیدآور	: درمان مشکلات و افسردگی شما در ۴۵ روز به زبان خودمانی / مؤلف علی اکبری.
مشخصات نشر	: تهران: نشر بهار سبز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.
شابک	: ۳-۲۵-۵۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
موضوع	: افسردگی -- درمان -- به زبان ساده
شناسه افزوده	: اکبر نعمتی (آئین) سرویراستار
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۴۵۷۲۴ الف//۵۳۷RC
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۱۸۱۳۲۲



انتشارات بهار سبز

درمان مشکلات و افسردگی شما در ۴۵ روز به زبان خودمانی

مؤلف: علی اکبری

سرویراستار: اکبر نعمتی (آئین)

ویراستار: طوبی (مهین) اسدالله

طراح جلد: کیانوش سعادت‌نمند

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دفتری

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۳-۲۵-۵۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸

نشانی: خیابان ولی عصر، خیابان شهید ولد، پلاک ۵۲

تلفکس: ۸۸۹۴۵۷۹۰ کد پستی: ۱۵۹۳۷۳۳۴۴۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به:

- همسر دوست‌داشتنی‌ام که مشوق من بوده و هست؛
- دخترم که هم‌زمان با چاپ کتابم به دنیا آمد؛
- پدر و مادرم که باعث شدند من به اینجا برسم؛
- و تمامی نمی‌کنندگان اطرافم که با نقدها و حرفه‌های ریز و درشت‌شان من را در نوشتن این کتاب و کتاب‌های دیگرم مصمم‌تر کردند.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

قسمت اول:

۷ دروغ بزرگی به نام افسردگی!!!!

قسمت دوم:

- ۴۳ درمان افسردگی ۴۵ روز زمان می‌خواهد «نه کمتر و نه بیشتر»
- ۴۴ قدم اول در درمان ۴۵ روزه
- ۴۵ قدم دوم در درمان ۴۵ روزه «تغییر حالات جمعی»
- ۵۰ قدم سوم در درمان ۴۵ روزه «خنثی کردن خاطرات بد»
- ۵۳ قدم چهارم در درمان ۴۵ روزه «کار کار مورد علاقه، کار آرامش‌بخش»
- ۵۵ قدم پنجم در درمان ۴۵ روزه: «هدف»
- ۵۹ قدم ششم در درمان ۴۵ روزه «ترس‌های واهی و خیالی به خاطر بی‌ایمانی!!»
- ۶۳ قدم هفتم در درمان ۴۵ روزه: «اطرافیان و از بین بردن ایشان!!»
- ۶۴ قدم هشتم در درمان ۴۵ روزه «۵٪ جسم + ۹۵٪ روح»
- ۶۷ قدم نهم در درمان ۴۵ روزه: «ابراز علاقه به چیزی غیر از یک دختر خانم خوشگل»
- ۶۸ قدم دهم در درمان ۴۵ روزه «حداقل فاصله تا مشکل ۵۰ km!!!!»
- ۶۹ قدم یازدهم در درمان ۴۵ روزه «۵۰٪ بدبختی، ۵۰٪ خوشبختی»
- ۷۱ قدم دوازدهم در درمان ۴۵ روزه «انحراف فکری و تنفر فکری از سوژه»
- ۷۳ قدم سیزدهم در درمان ۴۵ روزه «در موردش دیگه حرف نمی‌زنم»
- ۷۴ قدم چهاردهم در درمان ۴۵ روزه «چه کار کنم که دوستم داشته باشند؟»
- قدم پانزدهم در درمان ۴۵ روزه
- ۸۰ «تغییر یک‌سری تره‌های فکری که باعث افسردگی‌ات می‌شوند»
- ۸۸ قدم شانزدهم در درمان ۴۵ روزه

- ۹۱ قدم هفدهم در درمان ۴۵ روزه «از بین بردن احساس گناه».
- ۹۴ قدم هجدهم در درمان ۴۵ روزه «گاهی به آسمان نگاه کن».
- ۹۵ قدم نوزدهم در درمان ۴۵ روزه «این - نیز - بگذرد».
- ۹۶ قدم بیستم در درمان ۴۵ روزه «قانون گویی».
- ۹۷ قدم بیست و یکم در درمان ۴۵ روزه «گله و شکایت از هر چیزی و هر کسی ممنوع».
- ۱۰۰ قدم بیست و دوم در درمان ۴۵ روزه «هالوبازی ممنوع».
- ۱۰۲ قدم بیست و سوم در درمان ۴۵ روزه «زمان».
- ۱۰۳ قدم بیست و چهارم در درمان ۴۵ روزه.....
- ۱۰۴ قدم بیست و پنجم در درمان ۴۵ روزه «کودک، واند، بالغ».
- ۱۱۲ قدم بیست و ششم در درمان ۴۵ روزه «تصویر ذهنی».
- ۱۱۴ قدم بیست و هفتم در درمان ۴۵ روزه «پیش نویس زندگیت را سال ها پیش نوشتی».
- قدم بیست و هشتم در درمان ۴۵ روزه «درمان دارویی مؤثر است به شرطی که
تمام نکات این کتابو یاد بگیری و انجام داده باشی».
- ۱۲۵ قدم بیست و نهم در درمان ۴۵ روزه «درمان بیماری هایی که اصلاً بیماری نیستند!!!».
- ۱۳۴ قدم سی ام در درمان ۴۵ روزه «قرص ضد افسردگی به نام چگونه».
- ۱۵۱ قدم سی و یکم در درمان ۴۵ روزه «مخالفت با تغییر و تحول».
- ۱۵۵ قدم سی و دوم در درمان ۴۵ روزه «افعال ما - روحیه ما».
- قدم سی و سوم در درمان ۴۵ روزه
- ۱۶۱ «بهتره که خودمان را در برابر افسردگی واکنش بکنیم!!!»
- قدم سی و چهارم در درمان ۴۵ روزه
- ۱۶۴ «لطف کنید کر نباشید و بهای هر چیزی را پرداخت کنید».
- ۱۶۸ قدم سی و پنجم در درمان ۴۵ روزه «درک اشتباه نسبت به واقعیت های زندگی».
- ۱۷۲ قدم سی و ششم در درمان ۴۵ روزه «حس توانستن».
- ۱۸۴ منابع و مأخذی که در این کتاب استفاده کرده ام.