

:



:

# در آغوش خود

۱۹ راه برای درمان افسردگی

تهیه و تالیف:

علیرضا جمال نژاد

سرشناسه: جمال نژاد، علیرضا، ۱۳۸۴ -

عنوان و نام پدیدآور: در آغوش خود: ۱۹ راه برای درمان افسردگی / تهیه و تالیف علیرضا جمال نژاد.

مشخصات نشر: مشهد: بدخشان، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۷۵ ص؛ ۱۴/۵ + ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۶-۷۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: افسردگی -- درمان -- جنبه های مذهبی -- اسلام

Depression, Mental -- Treatment -- Religious aspects - Islam

قرآن -- روان شناسی Qur'an -- Psychology

افسردگی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

Islam -- Depression, Mental -- Religious aspects

خودسازی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

Self-actualization (Psychology) -- Religious aspects -- Islam

روان شناسی اسلامی

Islam -- Psychology

روان شناسی اسلامی -- جنبه های قرآنی

Islam -- Psychology -- Qur'anic teaching

بهداشت روانی -- جنبه های قرآنی

Mental health -- Qur'anic teaching

رده بندی کنگره: ۶۵/۲۳۲ BP

رده بندی دیویی: ۴۸۵/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۳۷۷۵۴۳

نام کتاب: در آغوش خود: ۱۹ راه برای درمان افسردگی

نام نویسنده: علیرضا جمال نژاد

ویراستار: علیرضا جمال نژاد

صفحه آرا: علیرضا جمال نژاد

طراحی جلد: محمد مهدی دم یار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۶-۷۹-۳

ناشر: بدخشان ۱۴۰۴

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۶۹-۱۷۵؛ همچنین به صورت زیرنویس.

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

اطلاعات رکورد کتاب شناسی: فیپا

چاپ: معین

آدرس: مشهد، خیابان سعدی، پاساژ مهتاب، پلاک ۳۸

تلفن: ۰۹۱۵۹۱۰۴۶۷۴-۰۵۱۳۲۲۸۳۰۲۱

## یک تقدیم:

تقدیم به ساحت مقدس حضرت رضا علیه السلام انشاءالله به برکت نام و توجه ایشان، این کتاب بتواند چراغ راهی برای رهایی از تاریکی افسردگی باشد.



یاد خدا آرامش جان ۱۳

خواب هدیه الهی ۲۱

تغذیه درست و آگاهانه ۲۹

ارتباطات اجتماعی و درمان ۳۷

امید و رهایی از افسردگی ۴۵

تحرك آرامش جان ۵۳

خلاقیت و افسردگی ۶۱

خدمت و افسردگی ۶۹

حسن ظن و افسردگی ۷۷

کرامت الهی و افسردگی ۸۵

تنهایی و افسردگی ۹۳

طبیعت و افسردگی ۱۰۱



رهایی از احساس گناه ۱۰۹

مرگ، حقیقتی مشترک ۱۱۷

افسردگی و آشتی با گذشته ۱۲۷

نیروی حال کلید رهایی ۱۳۵

رشد کلید معنا و سلامتی ۱۴۳

رسالت و معنا به زندگی ۱۵۳

شکرگزاری و شادی ۱۶۱

منابع ۱۶۹

## مقدمه:

### از تاریکی تا معنا؛ سفری به ژرفای افسردگی

افسردگی، واژه‌ای است که در نگاه نخست، باری سنگین از اندوه، سکوت، و انزوا را به ذهن متبادر می‌سازد. اما آنچه در پس این واژه نهفته است، چیزی فراتر از غم است؛ افسردگی، سفری است به اعماق روان انسان، به لایه‌هایی که اغلب از دید پنهان مانده‌اند. این کتاب، نه صرفاً شرحی از بیماری روانی، بلکه روایتی است از بازگشت، از کشف، و از تولد دوباره‌ی معنا در دل تاریکی.

در جهانی که سرعت، سطحی‌نگری، و نمایش‌های بیرونی بر آن سایه افکنده‌اند، افسردگی گاه همچون اعتراض خاموشی

است به بی‌معنایی. فرد افسرده، نه‌تنها از جهان بیرون، بلکه از خود نیز فاصله می‌گیرد. او در جست‌وجوی چیزی است که نمی‌داند چیست؛ شاید آرامش، شاید عشق، شاید خدا. و این جست‌وجو، اگرچه دردناک است، اما می‌تواند آغازگر تحولی عمیق باشد.

در فصل‌های مختلف کتاب، خواننده با مفاهیمی چون بازگشت به عبادت، آشتی با گذشته، زیستن در لحظه، و کشف رسالت شخصی روبه‌رو می‌شود. هر فصل، با آیه‌ای از قرآن آغاز می‌شود؛ گویی که کلام الهی، چراغی است در مسیر تاریک روان انسان. سپس، تحلیل دینی، تطبیق با روان‌شناسی، نتیجه‌گیری، و تمرین‌های عملی، خواننده را از مرحله‌ی فهم به مرحله‌ی عمل هدایت می‌کند. ویژگی این ساختار این است که انسجام فکری دارد.

یکی از ویژگی‌های برجسته‌ی این کتاب، تلفیق روان‌شناسی مدرن با آموزه‌های دینی است. در جهانی که گاه علم و دین در تقابل با یکدیگر قرار می‌گیرند، این کتاب نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از هر دو منبع، برای درمان و رشد بهره گرفت. آیات قرآن، نه‌تنها پیام‌های معنوی دارند، بلکه از نظر روان‌شناختی نیز سرشار از نکات درمانی‌اند. مثلاً آیه‌ی «أَلَا



بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>۱</sup> نه تنها دعوتی به ذکر است، بلکه تأییدی بر تأثیر مراقبه و ذهن آگاهی در آرامش روانی است. این کتاب، برای همه‌ی کسانی نوشته شده است که با افسردگی دست و پنجه نرم کرده‌اند، یا در اطراف خود، عزیزانی دارند که درگیر این رنج‌اند. همچنین برای روان‌شناسان، مشاوران، و مربیان معنوی، منبعی است برای درک عمیق‌تر انسان و راه‌های درمان او. اما شاید مهم‌تر از همه، این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند زندگی را با معنا، با عشق، و با حضور تجربه کنند.

در پایان این مقدمه، باید گفت که افسردگی، اگرچه دردناک است، اما می‌تواند دروازه‌ای باشد به سوی تحول. این کتاب، چراغی است در این مسیر؛ نه برای حذف تاریکی، بلکه برای روشن کردن آن. زیرا همان‌طور که مولوی می‌گوید:

**این درد، نه از بهر تو آمد که بمیری / این درد، ز  
بهر آن آمد که بپیری**

---

<sup>۱</sup> (سوره رعد، آیه ۲۸)

باشد که این کتاب، نه تنها درمانی باشد برای روان، بلکه دعوتی  
باشد به زیستن عمیق‌تر، عاشقانه‌تر، و آگاهانه‌تر.

علیرضا جمال نژاد

تابستان ۱۴۰۴

مشهد مقدس