



1-616-91-1



٢٣٩

سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت

# الاکتاب

اضطراب العصر الحديث

فهّمه وأساليب علاجه

تأليف: د. عبدالسنار إبراهيم

رجب ١٤١٩ هـ - نوفمبر / تشرين الثاني ١٩٩٨ م

# المحتوى

الصفحة

- ٧ ..... مقدمة وشكر :
- ١٣ ..... الباب الأول : ما يجب أن نعرفه عن الاكثاب
- ١٥ ..... الفصل الأول : حقائق عن المفهوم
- ٢٧ ..... الفصل الثاني : الاكثاب في حياتنا
- ٦٧ ..... الفصل الثالث : التعرف على الاكثاب
- ٨٧ ..... الباب الثاني : نظريات وتفسيرات
- ٨٩ ..... الفصل الرابع : ماذا قالوا عن الاكثاب وكيف فسروه؟
- ..... الفصل الخامس : التفسير التحليلي - الفرويدي للاكثاب
- ٩٣ ..... وماذا بقي منه؟
- ١٠١ ..... الفصل السادس : التفسير البيولوجي للاكثاب ما له وما عليه
- ١١٥ ..... الفصل السابع : الضغوط النفسية وأحداث الحياة
- ١٣٧ ..... الفصل الثامن : أخطاء التعلم الاجتماعي واكتساب اليأس
- ..... الفصل التاسع : اضطراب السلوك الاجتماعي وفقر
- ١٤٧ ..... المهارات الاجتماعية
- ١٥٧ ..... الفصل العاشر : أساليب من التفكير تصنع الاكثاب

الباب الثالث : أفاق العلاج ومحاوره ..... ٢٠١

الفصل الحادي عشر : معالجة الضغوط والتعايش مع

أحداث الحياة ..... ٢٠٣

الفصل الثاني عشر : محاور علاج السلوك الاكتابي ..... ٢١٩

الفصل الثالث عشر : الاسترخاء العضلي والتخيل طريقتان

لمقاومة مشاعر الاكتئاب ..... ٢٣٥

الفصل الرابع عشر : تعديل السلوك الاكتابي وأساليب اكتساب الأمل ..... ٢٦٩

الفصل الخامس عشر : تدريب الثقة وتأكيده حرية التعبير

عن المشاعر ..... ٢٩١

الفصل السادس عشر : الفاعلية في العلاقات الاجتماعية وتدريب

المهارات في معالجة الصراعات ..... ٣١٧

الفصل السابع عشر : مباحث مشروعية ونشاطات سارة ..... ٣٣١

الفصل الثامن عشر : معالجة أخطاء التفكير وتعديل

أساليب التفسير ..... ٣٥٩

المراجع : ..... ٣٨٩

## هذا الكتاب

الاكتئاب ليس ظاهرة أمريكية وأوروبية كما يحلو للبعض أن يردد . فهو ينتشر بنسب متقاربة في غالبية المجتمعات ، وبعض الدراسات في مناطق عدة من العالم العربي بينت أننا نعاني كغيرنا من هذا الاضطراب ، وأننا ربما كنا في وضع أسوأ ، لقلة حجم المعروض من الخدمات النفسية والاجتماعية .

والاكتئاب لا يميز بين طفل وبالغ ، ولا بين إنسان ذكي وغير ذكي ، ولا بين مشهور وغير مشهور ، ولا بين مفكر وغير مفكر ، مما يجعل دراسة هذا الموضوع مطلبا من المطالب الأساسية على المستويات الاجتماعية والصحية والنفسية والعلمية على السواء .

ويمثل هذا الكتاب حصيلة اهتمام مهني وأكاديمي تطور لدى مؤلفه عبر سنوات طويلة من الممارسة والبحث في الوطن العربي والولايات المتحدة . يقدم كتابه من خلال ثلاثة أبواب عرضا تكامليا متنوع المحاور حول هذه المشكلة ، فيستعرض في الباب الأول بعض الحقائق العامة عن مفهوم الاكتئاب ، وأثاره على الفرد والحياة الاجتماعية والصحية . كما تتصافر فصول الباب الثاني السبعة فيما بينها لشرح مختلف النظريات العلمية المفسرة للاكتئاب . ومن خلال عدة محاور يمثل كل منها برنامجا علاجيا يتكامل مع البرامج الأخرى ، يركز الباب الثالث على شرح التغيرات المعاصرة في العلاج النفسي السلوكي لمختلف جوانب القصور النفسي والاجتماعي لدى المكتئب . وزيادة في التوضيح ، يمتلئ الكتاب بأمثلة واقعية وحالات استقيت غالبيتها العظمى من واقع الممارسة في العالم العربي .

### سعر النسخة

الاشتراكات :		براد		بوسسات	
دولة الكويت	دينار كويتي	١٥ . ك	٢٥ . ك	٢٥ . ك	٢٥ . ك
دول الخليج	ما يعادل دولارا أمريكيا	١٧ . ك	٣٠ . ك	٣٠ . ك	٣٠ . ك
الدول العربية الأخرى	أربعة دولارات أمريكية	٢٥ دولارا أمريكيا	٥٠ دولارا أمريكيا	٥٠ دولارا أمريكيا	٥٠ دولارا أمريكيا
خارج الوطن العربي		٥٠ دولارا أمريكيا	١٠٠ دولارا أمريكيا	١٠٠ دولارا أمريكيا	١٠٠ دولارا أمريكيا

ردمك ٥ - ١٣ - ٩٩٩٠٦

ISBN 9 0 - 013 - 5