

به نام هستی بخش

درمان مشکلات

و اختلالات شما

در ۴۵ روز به زبان خودمانی

مؤلف:

علی اکبری



فهرست مطالب

قسمت اول:

۷ دروغ بزرگی به نام افسردگی!!!!.....

قسمت دوم:

- ۴۳ درمان افسردگی ۴۵ روز زمان می خواهد «نه کمتر و نه بیشتر».....
- ۴۴ قدم اول در درمان ۴۵ روزه.....
- ۴۵ قدم دوم در درمان ۴۵ روزه «تغییر حالات جسمی».....
- ۵۰ قدم سوم در درمان ۴۵ روزه «خنثی کردن خاطرات بد».....
- ۵۳ قدم چهارم در درمان ۴۵ روزه «کار، کار مورد علاقه، کار آرامش بخش».....
- ۵۵ قدم پنجم در درمان ۴۵ روزه: «هدف».....
- ۵۹ قدم ششم در درمان ۴۵ روزه «ترس های واهی و خیالی به خاطر بی ایمانی!!».....
- 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 دخترخانم خوشگل».....
- ۶۸ قدم دهم در درمان ۴۵ روزه «حداقل فاصله تا مشکل ۱۵۰ 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 نمی زنم».....
- ۷۴ قدم چهاردهم در درمان ۴۵ روزه «چه کار کنم که دوستم داشته باشند؟».....
- قدم پانزدهم در درمان ۴۵ روزه
- ۸۰ «تغییر یک سری تزه های فکری که باعث افسردگی ات می شوند».....
- ۸۸ قدم شانزدهم در درمان ۴۵ روزه.....

قسمت اول

دروغ بزرگی به نام افسردگی!!!

بله، درست خوندی، افسردگی یک دروغه!!! دروغی که سالیان ساله بین بنده و جنابعالی قرار داده‌اند و همین دروغ باعث به وجود آمدن خیلی از بدبختی‌ها و مصیبت‌ها شده.

[در ضمن خیلی‌ها از قِبَل این دروغ نان می‌خورند!!!]

حالا چرا افسردگی دروغه؟

به این علت که افسردگی یک حالت کاملاً درونی است و ربطی به حالت‌های بیرونی ما ندارد، یعنی بنده و جنابعالی بر اثر یک سری رفتار و حرکات و احساس، عادت کرده‌ایم به واقعهای، صفت‌های خوب، بد، خیلی بد و اسفناک نسبت بدهیم و جالب‌تر از آن این است که من و شما به واقعهای لقب اسفناک می‌دهیم که دیگری به آن «بد» می‌گوید و کس دیگری هم پیدا می‌شود که به آن خوب می‌گوید!!!

در واقع افسردگی یک حالت کاملاً ذهنی است، بر اثر برآورده نشدن نیازهای بنده و واکنش متقابل من در برابر برآورده نشدن این نیازها

- قدم هفدهم در درمان ۴۵ روزه «از بین بردن احساس گناه» ۹۱
- قدم هجدهم در درمان ۴۵ روزه «گاهی به آسمان نگاه کن» ۹۴
- قدم نوزدهم در درمان ۴۵ روزه «این - نیز - بگذرد» ۹۵
- قدم بیستم در درمان ۴۵ روزه «قانون گویی» ۹۶
- قدم بیست و یکم در درمان ۴۵ روزه «گله و شکایت از هر چیزی و هر کسی ممنوع» ۹۷
- قدم بیست و دوم در درمان ۴۵ روزه «هالوبازی ممنوع» ۱۰۰
- قدم بیست و سوم در درمان ۴۵ روزه «زمان» ۱۰۲
- قدم بیست و چهارم در درمان ۴۵ روزه ۱۰۳
- قدم بیست و پنجم در درمان ۴۵ روزه «کودک، والد، بالغ» ۱۰۴
- قدم بیست و ششم در درمان ۴۵ روزه «تصویر ذهنی» ۱۱۲
- قدم بیست و هفتم در درمان ۴۵ روزه «پیش‌نویس زندگیت را سال‌ها پیش نوشتی» ۱۱۴
- 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 بیماری‌هایی که اصلاً بیماری نیستند!!!» ۱۳۴
- قدم سی‌ام 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» ۱۵۶
- قدم سی و سوم در درمان ۴۵ روزه
- «بهتره که خودمان را در برابر افسردگی واکسینه بکنیم!!!» ۱۶۱
- قدم سی و چهارم در درمان ۴۵ روزه
- «لطف کنید کر نباشید و بهای هر چیزی را پرداخت کنید» ۱۶۴
- قدم سی و پنجم در درمان ۴۵ روزه «درک اشتباه نسبت به واقعیت‌های زندگی» ۱۶۸
- قدم سی و ششم در درمان ۴۵ روزه «حس توانستن» ۱۷۲
- منابع و مأخذی که در این کتاب استفاده کرده‌ام ۱۸۴

نشان دهنده میزان افسردگی من خواهد بود و حالا بنده و جنابعالی برای افسرده شدن احتیاج به یک سری مواد لازم داریم و تا زمانی که این مواد را تهیه نکنیم، افسرده نمی شویم!!!

● چگونه خودمان را افسرده کنیم!!!

ابتدا تهیه مواد لازم...

مواد لازم برای افسردگی:

شانه های افتاده - پیشانی گره کرده - لب و لوجه آویزان، نگاه و سر به سمت پایین - قدم های بی هدف - لباس های نامرتب، به همراه ماده اصلی.

اگر باورت نمی شه، همین چند تا کار را بکن و ببین که چقدر راحت حالت افسردگی در تو نمایان می شه، امتحان کن.



البته، برای افسردگی کامل احتیاج به یک «ماده اصلی» هم داری، که این ماده اصلی به جنابعالی کمک می کند تا آخر عمر افسرده بمانی یا حتی اگر از این ماده به نحوه احسن استفاده کنی، می توانی خودکشی بکنی!!!

* ماده اصلی چیست؟

یک فکر، حرکت یا اتفاق وحشتناک که در زندگی جنابعالی رخ داده و باعث دگرگونی زندگیت شده است (در واقع همه چیز را به هم ریخته و خراب کرده) انواع ماده اصلی در کشور خودمان:

✓ ۱ - خیانت نامزد یا همسر

✓ ۲ - ورشکستگی مالی «در حد صفر یا زیر صفر»

✓ ۳ - جواب رد شنیدن از دختر یا پسری که عاشقت هستی

✓ ۴ - از دست دادن نزدیکان و عزیزان

✓ ۵ - نداشتن زندگی دلخواه [زندگی خوب، سالم و راحت]

✓ ۶ - خوبی کردن به دیگران و در مقابل دیدن بدی

✓ ۷ -

و انواع مختلف دیگر که شما می توانید به موارد بالا اضافه کنید.

پس تا اینجا فهمیدیم برای افسرده شدن نیاز داریم به:

شانه های افتاده + نگاه به سمت زمین + لب و لوجه آویزان + پیشانی گره کرده + لباس نامرتب + قدم های بی هدف + یک رخداد ناجور به عنوان «ماده اصلی»

😊 خبر خوب: درمان فوق العاده راحت است!!! [در فرمول بالا به جز ماده اصلی] خیلی راحت می تونی به اختیار خودت و بدون هیچ گونه تلاشی همه عوامل را تغییر بدی یعنی جنابعالی خیلی راحت می تونی شونه هات رو راست کنی، نگاه به سمت بالا داشته باشی، لبخند به لب هات داشته باشی، لباس مرتب به تن کنی و مثل یک آدم هدفمند و متفکر راه بری!

📌 قرص ضد افسردگی ۱:

«حالات جسمی خودت رو تغییر بده تا حالات روحی تو شروع به تغییر کنه».

منو نگاه نکن - امتحان کن - چرا باور نداری که جنابعالی برای افسرده شدن نیاز به افم، نامرتب بودن و این قبیل اقلام داری؟

