

# ملخص كتاب " للتخلص من الاكتئاب : سبل إلى العافية "

ترجمة : د. محمد الشبخلي

2014-04-02

صدر حديثاً عن المنظمة العربية للترجمة كتاب: "للتخلص من الاكتئاب: سبل إلى العافية" تأليف جيسي رايت ولورا ماكراي، ترجمة الدكتور محمد الشبخلي.

يندرج هذا الكتاب في 14 فصلاً تنطوي على مسارات علاجية ستة: مسار الأفكار- الفعل، والمسار الحيوي (البيولوجي)، ومسار العلاقات، ومسار أسلوب الحياة، والمسار الروحاني، ومسار اليقظة الذهنية. ولتسهيل الاستفادة من كل فصل اعتمد المؤلفان على أمثلة لأشخاص عانوا من الاكتئاب لأسباب متعددة ومارسوا المسارات العلاجية إما منفردة أو مع طرائق أخرى، وكيف تطورت حالتهم وصولاً إلى الشفاء. ولتفعيل الممارسة الذاتية والرغبة في التطبيق قامت كل طريقة على تمارين وتعريف وتحذيرات يضعها القارئ في خطط علاجية يتفق مع طبيبه على تطبيقها. ويوفر الكتاب أيضاً وسائل متابعة وتقويم التطور الذي حصل خلال فترة التطبيق لكي يوفر للمستفيد قدرة على تقدير إنجازه.

- جيسي رايت: أستاذ علم النفس ومدير مركز الاكتئاب في جامعة لوزيفيل، وهو مرجع في مجال الاكتئاب والعلاج الإدراكي السلوكي. وضع عدداً من الكتب الحائزة على جوائز، وهو أيضاً مؤسس ورئيس أكاديمية العلاج الإدراكي، وزميل الكلية الأميركية لعلماء النفس.
- لورا ماكراي: ممارسة الطب العائلي في برلنغتون، فيرمونت مع اختصاص في الصحة العقلية والعناية الأولية. وهي أستاذة مساعدة في الطب العائلي ومعاونة مدير برنامج الطب العائلي في جامعة فيرمونت، وحائزة على أربع جوائز في مجال تدريس الطب العائلي.
- د. محمد الشبخلي: أستاذ سابق في الفيزياء الحيوية الإشعاعية، له العديد من الترجمات منها: الإمداد المائي في المقياس الصغير: مراجعة في التقنيات (المنظمة العربية للترجمة).

- يقع الكتاب في 510 صفحات.
- وثمانه 36 دولاراً أو ما يعادلها.
- توزيع مركز دراسات الوحدة العربية.
- **Title:** Breaking Free from Depression: Pathways to Wellness
- **Author:** Jesse Wright and Laura McCray
- **Translator:** Dr. Mohammed Cheykhali
- **Revisor:** Moustafa Hijazi