



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مرکز ملی اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



باشگاه ملی جوانان پژوهشگر

# شور و نشاط آرمی افسر دگی هرگز!



مرکز نشر دانشگاهی راشین



فصلنامه بین‌المللی مطالعات  
نظریه‌های ادبیات تطبیبی و تحلیلی

وحید عرفانی

نخستین پویش ملی، هر خانه، خانه فرهنگ ایرانی

رسالة خير البشر  
محمد



طرح ملی هر شب یک کتاب می خوانیم

شور و نشاط آری، افسردگی هرگز!

وحید عرفانی



# دوست عزیز

با نشر حداکثری این مجموعه  
در توسعه پایدار کشور  
سهیم باشیم

انتشارات راشدین

مجموعه کتاب‌های طرح ملی هر شب یک کتاب می‌خوانیم ۲

عنوان کتاب: شور و نشاط آری، افسردگی هرگز!

مولف: وحید عرفانی

صاحب ایده و طرح: رئیس مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

ویراستار علمی و ادبی: دکتر راهب عارفی

صفحه‌آرا: آتوسا محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۹۷۰-۸

شابک اختصاصی: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۹۸۹-۰

هدیه مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء و نشر دانشگاهی راشدین

نشانی: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلاک ۴ - واحد ۶

تلفن / نمابر: ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹

www.asralearn.ir

پایگاه اینترنتی:

Email: asra2020@yahoo.com

پست الکترونیک:

کلیه حقوق نشر این اثر برای ناشر محفوظ است



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء



باشگاه ملی جوانان پژوهشگر



فصلنامه بین‌المللی  
مطالعات نظریه‌های  
ادبیات تطبیقی و تملیلی



مرکز نشر و انتشاراتی راشدین



## فهرست

۸	خواننده گرامی
۱۱	چرا هر شب کتاب بخوانیم؟
۱۴	اقدامات موثر در پیشگیری از بروز افسردگی
۱۵	افسردگی بیماری و قاتلی خاموش برای روان
۱۶	علل بروز افسردگی
۴۲	منابع
۴۵	معرفی کارگاه‌های آموزشی مرکز پژوهشی اسراء



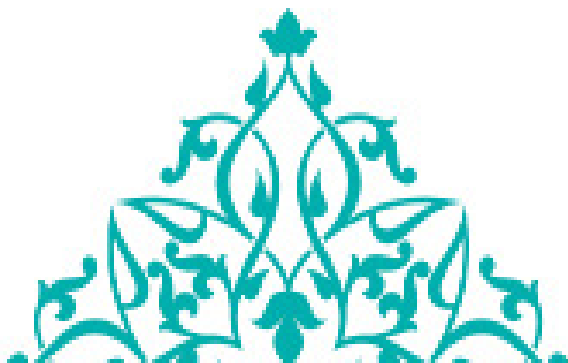


باشگاه ملی جوانان پژوهشگر  
Asra Research Institute

برای عضویت در

**باشگاه ملی جوانان پژوهشگر**

و بهره‌مندی از مزایای منحصر به فرد آن می‌توانید به  
پست الکترونیکی [asra2020@yahoo.com](mailto:asra2020@yahoo.com) پیام دهید.





## خواننده گرامی

در صورتی که از مطالعه این کتاب بهره‌مند شدید از «طرح ملی هر شب یک کتاب می‌خوانیم» با تکمیل فرم عضویت در سامانه آموزشی مرکز پژوهشی اسراء [www.asralearn.ir](http://www.asralearn.ir) حمایت بفرمایید.

لطفا این کتاب را حداقل برای **۵۵ نفر** از عزیزانتان ارسال بفرمایید.

مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری بخش خصوصی است که **از بودجه بیت‌المال و دولت بهره‌مند نیست** و متکی به عنایات الهی و حمایت‌های شما مردم شریف فرهنگ دوست ایران است.

شماره مستقیم ارتباط با

رئیس مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

۰۲۱-۶۶۴۷۶۱۴۷



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بخوان      میندیش      عمل کن

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ  
الَّذِينَ هَدَاهُمْ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ

(سوره زمر آیه ۱۸)

آن کسانی که به همه سخنان گوش فرامی دهند  
و از نیکوترین و زیباترین آنها پیروی می کنند، آنان  
کسانی اند که خدا هدایتشان بخشیده و ایشان  
خردمندان واقعی اند.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

(سوره رعد آیه ۱۱)

خداوند حال و وضع هیچ قوم و ملتی را تغییر نمی‌دهد (و ایشان را از بدبختی به خوشبختی، از نادانی به دانایی، از ذلت به عزت، از نوکری به سروری و... و بالعکس نمی‌کشانند.) مگر این که

**آنان احوال خود را تغییر دهند.**

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

(سوره نجم آیه ۳۹)

و این که برای انسان چیزی جز حاصل سعی و تلاش او نیست.

# چرا هر شب کتاب بخوانیم؟

توسعه فرهنگی ملتها و اطلاق صفت مردم با فرهنگ و تمدن به آن دسته از ملتها و کشورهایی گفته می‌شود که سرانه مطالعه مردمشان بالای ۵۰ تا ۹۰ دقیقه است. چرا که این کشورهای توسعه یافته نظیر کشورهای اروپایی به‌ویژه کشورهای اسکاندیناوی (سوئد، نروژ، فنلاند و دانمارک)، و آسیای شرقی مانند: ژاپن، اندونزی، مالزی، و در خاورمیانه ترکیه و دیگر کشورهای جهان، با فرهنگ‌سازی مطالعه و کتاب‌خوانی و گسترش کتابخانه‌ها به خصوص در کشور فنلاند، سوئد، نروژ، ژاپن، اندونزی، مالزی و... که سرانه مطالعه مردم این کشورها بین ۵۰ تا ۹۰ دقیقه است، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و پرونده‌های قضایی، و نیز درگیری‌های خیابانی و افراد بزه‌کار زندانی در این کشورها به طور چشم‌گیری کاهش یابد، برای مثال کشور هلند و سوئد زندان‌های خود را به دیگر کشورها اجاره می‌دهند. تا جایی که آمار پرونده‌های قضایی در کشورهای اسکاندیناوی تک رقمی شده است.

آرامش و رفاه نسبی و فراگیری که در کشورهای کتاب‌خوان دیده می‌شود نتیجه توسعه یافتگی فرهنگی و فرهنگ کتاب‌خوانی است که جزیی از فرهنگ اکثریت ۹۵ درصدی مردم این کشورها است.

در مقابل کشورهایی که سرانه مطالعه مردمشان

بسیار کمتر است، ما شاهد جنگ‌های ویرانگر قومی، مذهبی، و فرقه‌ای هستیم. مانند کشورهای آفریقایی سومالی، لیبی، و در آسیا کشورهای افغانستان، سوریه، یمن، عراق و... که در این کشورها خشونت‌ها و درگیری‌ها و کشتار مردم به اوج خود رسیده و میلیون‌ها نفر کشته و کشور به ویرانه‌ای مبدل شده است. مردم اسیر جهل و خرافه‌پرستی و سرگرم رمالی، جن‌گیری، فال‌گیری و موهوم‌پرستی شده و فرقه‌های افراطی با گسترش افراط‌گرایی و جهل مقدس مذهبی به کشتار مردم و انفجارهای تروریستی سرگرم هستند.

علت اصلی این شوربختی و عقب‌ماندگی مردم این کشورهای جنگ‌زده جهان سومی، کتاب‌نخوانی و بسیار پایین بودن سرانه مطالعه در این کشورهاست. در این میان گفته می‌شود سرانه مطالعه مردم ایران زیر **۲ دقیقه** است و مردم ایران به کتاب‌نخوان‌ترین مردم دنیا مشهوراند.

با نگاهی به اخبار جرایم، رسانه‌ها و خبرگزاری‌ها کشور که از زبان مقامات مسئول آمده است: **۱۶ میلیون** پرونده قضایی، **ده‌ها هزار** زندانی، **۶ میلیون** نزاع خیابانی، و **میلیون‌ها** معتاد و مصرف بیش از **یک میلیارد** نخ سیگار (دخانیات) و **میلیون‌ها** بیکار، **میلیون‌ها** زن جوان مطلقه و افزایش افسار گسیخته آمار طلاق، خودکشی، افسردگی و فرار و مهاجرت در جامعه ایران حکایت از

بحرانی عمیق و خطرناک در کشور دارد.

با توجه به این دلایل **مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء** با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در شورای عالی پژوهش این مرکز اقدام به اجرای **طرح ملی هر شب یک کتاب می‌خوانیم** را با تولید محتوا در قالب کتاب‌های کم حجم نموده است.

در این طرح کتاب‌هایی با حجم کمتر در موضوعات گوناگون به ویژه مهارت‌های زندگی، روانشناسی، ادبیات فارسی، هنر و علوم، تولید و به صورت **PDF** هر شب در سامانه مرکز پژوهشی اسراء **www.asralearn.ir** و در فضای مجازی اجتماعی تلگرام **@asralearn** و **@asra\_ycr** باشگاه ملی جوانان پژوهشگر قرار می‌گیرد تا شما مردم شریف ایران از این طرح کتاب‌خوانی بهره‌مند شوید.

عزیزانی که علاقه‌مند به شرکت در این طرح ملی هستند می‌توانند اثر علمی، ادبی، و خلاصه پایان‌نامه دانشجویی و یا مقالات خود را بین ۲۵ تا ۷۵ صفحه به پست الکترونیکی **asra2020@yahoo.com** با مشخصات کامل و تلفن ضروری همراه خود ارسال نمایند تا در این حرکت ملی با ما همراه شوند.

دکتر راهب عارفی

رئیس مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

## مجموعه مهارت های زندگی، ۱



### اقدامات موثر در پیشگیری از بروز افسردگی

افسردگی، نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساسات شدیدی مانند ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می کنند. افسردگی قادر است افکار، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی را تحت شعاع قرار دهد. افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. تقریباً ۱۵ درصد ما حداقل یک دوره افسردگی شدید را در زندگی تجربه کرده ایم که نیاز به مراقبت پزشکی داشته است.

اگر چه احتمال ابتلا به افسردگی در سنین میان سالی بیشتر است. در کشورهای توسعه یافته، افسردگی بعد از بیماری گرفتگی

سرخرگ قلبی، به عنوان دومین عامل مهم مرگ زودرس و از کارافتادگی است. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا معتقدند که افسردگی در افراد مسن احتمالا با افسردگی در جوان ترها تفاوت اساسی و ریشه‌ای دارد.

### **افسردگی بیماری وقاتله خاموش برای روان**

تعداد زنانی که دچار اختلالات روحی، به ویژه افسردگی می‌شوند بسیار بیشتر از مردان است. افسردگی در زنان در حدود دو برابر مردان شایع است. احتمال تشخیص افسردگی در زنان دو برابر بیشتر از مردان است. شاید یک علت آن این باشد که مردان کمتر افسردگی خود را گزارش کرده و به دنبال درمانی برای آن هستند. شیوه بالای افسردگی در طول عمر یک زن تا سنین سالمندی ادامه می‌یابد.

افسردگی اغلب به نام سرماخوردگی معمولی روان خوانده می‌شود. مهم‌ترین انواع افسردگی عبارتند از: افسردگی اساسی، افسردگی مزمن، اختلال در سازگاری، اختلال دو قطبی و افسردگی فصلی. اشخاصی که افسرده می‌شوند دست کم تا دو هفته چهار نشانه از افسردگی یا بیشتر را بروز می‌دهند. در افرادی که افسرده خوانده می‌شوند حداقل یکی از چهار نشانه باید "روحیه افسردگی" یا نداشتن لذت زندگی باشد.



در حدود ۹۰ درصد بیماران افسرده وقتی که یاری می‌شوند، مدت سه الی شش هفته سلامتی خود را درمی‌یابند.

## علل بروز افسردگی

مهم‌ترین علل افسردگی: وراثت، محیط‌های ناامن و خطرناک (مانند آلودگی هوا و آب)، انزوا و گوشه‌گیری، نداشتن تحرک بدنی و تفریح و سرگرمی، افکار منفی، محیط‌های آشفته (مانند خشونت در خانه و روابط)، درگذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان، شرایط ناسالم اجتماعی (مانند فقر، بی‌خانمانی و خشونت در جامعه، بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز، شکست و ناکامی‌ها، تجارب ناخوشایند، ضربه‌های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی، تغذیه نامناسب مانند کمبود فولات و ویتامین B1 و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین‌دار، ضعف شخصیت، اعتماد به نفس پایین، بدبینی و همبستگی‌ها، استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها، در اثر مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب‌آور، ضدبارداری و کاهنده فشار خون بالا، تغییرات هورمونی، اختلال در تعادل انتقال دهنده‌های عصبی

همچون سروتونین، استرس، از دست دادن حمایت‌های اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل. افسردگی یکی از عوامل بزرگ خطر بروز و پیشرفت بیماری‌های قلب و عروق است! افسردگی مانند اضطراب می‌تواند دستگاه قلب و عروق و سلامت کلی ما را به خطر بیندازد. یکی از مهم‌ترین مسائلی که باید در مورد افراد افسرده مورد بررسی قرار گیرد، فشارهای روحی شخص است. توجه داشته باشید که حتی حوادث مثبت و خوشایند زندگی مانند یک موفقیت چشم‌گیر نیز می‌تواند موجب هیجان و فشار روحی شود. هنگامی که بدانید که فشار روحی زودگذر و موقتی است، احساس بهتری پیدا می‌کنید.



اندیشه‌های منفی را دور بریزید!

اگرچه افسردگی می‌تواند یک واکنش احساسی طبیعی باشد، ولی اگر طولانی و شدید باشد، بیماری است، بنابراین لازم است که فرد قبل از هر چیز چنانچه حالاتش بیش از دو هفته به طول انجامید، حتماً با پزشک خود مشورت کند. در حدود ۹۰ درصد

بیماران افسرده وقتی که یاری می‌شوند، مدت سه الی شش هفته سلامتی خود را درمی‌یابند.

### توصیه‌های مهم:

#### • دانش خود را درباره افسردگی افزایش دهید.

دانش و آگاهی در مورد شناخت آنچه بر فرد افسرده، شما و دیگر اعضای خانواده‌تان اثر می‌گذارد کمک بسیار اساسی است و هر چه شما آگاه‌تر باشید تصمیم‌گیری‌تان آگاهانه‌تر خواهد بود.

#### • روزانه ورزش کنید.

ورزش در کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نقش به‌سزایی دارد. طی سال‌ها تحقیقات فراوانی تاثیرات مثبت روانی ورزش را ثابت کرده‌اند. امروزه نقش ورزشی در مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید. سی دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل سه روز در هفته می‌تواند در عرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد.

آزمایش‌های متعدد روان پزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند، کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. چه بهتر اگر بتوانید به ورزش‌هایی نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری، تنیس و... بپردازید. روان‌شناسان را عقیده بر این است که حتی ۱۰ دقیقه قدم زدن روزانه در هوای آزاد، به ویژه برای افراد افسرده می‌تواند نتایج مثبت به بار آورد.



سیگار کشیدن باعث افزایش افسردگی می‌شود؛ بهتر است سیگار و دخانیات را ترک کنید

### • مثبت اندیش باشید.

اندیشه‌های مثبت را جایگزین افکار منفی خود کنید؛ بنابراین کوشش نمایید که اندیشه‌ها و خاطرات خود را ببینید و بشناسید. به جای افکار منفی، اندیشه‌ها و خاطرات مثبت و خوشایند و شادی بخش را انتخاب کنید و به‌طور مرتب و منظم به آنها فکر و بازگو نمایید تا جهت چرخه افسردگی برعکس شود. به این ترتیب، پیوسته خاطرات و اندیشه‌های مثبت در روان‌تان جاری می‌شود که این مثبت‌گرایی اثر او تاثیر مطلوب، بر رفتارتان دارد.

### • اعتقاد مذهبی‌تان را افزایش دهید.

افرادی که دید مذهبی و روابط اجتماعی خوبی دارند کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. شناخت درمانگرها، معتقدند افرادی که دید مذهبی دارند به دلیل داشتن روابط اجتماعی بالا، کمتر دچار افسردگی می‌شوند. دیدگاه مذهبی، در جلوگیری از ابتلا به



افسردگی مؤثر است.

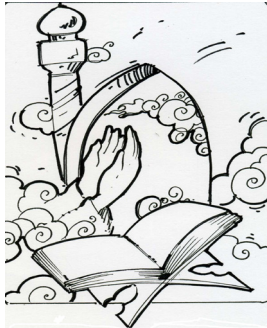
یک فرد غیرمذهبی درباره مشکلاتش طوری فکر می‌کند که چند اتفاق بد را مساوی با بدبختی می‌داند، در حالی که انسان با دید مذهبی، می‌اندیشد با این که چند چیز بد برایش اتفاق افتاده است، اگر خدا بخواهد یا اگر خدا نخواهد، نتیجه می‌تواند خوشبختی یا بدبختی او باشد.

### • اندیشه‌های منفی را دور بریزید!

فردی که افسرده است و در اندیشه‌های خود غوطه ور شده، بسیار کمتر به خودش توجه می‌کند از همه مهم‌تر نسبت به زندگی و امور گوناگون، تصور منفی دارد و همه چیز را پوچ و بی‌هدف می‌انگارد. اندیشه‌ها و تخیلات منفی و مأیوس‌کننده و یا سرزنش‌کننده، همچون مگس‌های ناپسند و مزاحم، پیوسته در مغز شما در پرواز هستند.

• از به کار بردن کلمه‌هایی مانند “می‌توانم” و “نباید” خودداری ورزید.

به‌جای این‌ها از کلمه‌های “می‌توانم” و “می‌خواهم” استفاده کنید.



افرادى که دید مذهبی و روابط اجتماعى خوبى دارند، کمتر به افسردگى دچار مى‌شوند.

همه ما روزانه با خود سخن مى‌گوییم و در مورد ظاهر و کارهای مان نظرهایی مى‌دهیم. اگر صدای درونی‌تان همواره انتقادآمیز است، خود را وادارید که به اظهارات انتقادى غیرواقعی و منفى، توجه نکنید و تمرکز خود را به چیزهایی که درباره خودتان دوست دارید یا چیزهایی که به خوبى انجام مى‌دهید، معطوف سازید. با احساسات منفى دیگران به پایین کشیده نشوید. بعضى از مردم فقط دوست دارند که یک حبابى مثبت را متلاشى کنند، بنابراین از آنها دورى کنید و احساسات مثبت خود را حفظ نمایید.

### • از مصرف سیگار خودداری کنید.

سیگار کشیدن باعث افزایش افسردگى مى‌شود، از این رو بهتر است آن را ترک کنید. اگر نمى‌توانید از پزشک کمک بگیرید به یاد داشته باشید که ترک کردن سیگار به درمان افسردگى کمک زیادى مى‌کند. یکى از عوارض نیکوتین موجود در دخانیات

و به ویژه سیگار، تحریک هورمون‌های غدد فوق کلیوی از جمله کورتیزول (Cortisol) است. افزایش این هورمون به طور قابل ملاحظه‌ای مانع فعالیت سروتونین (Serotonin) در مغز شده و منجر به افسردگی می‌شود.

بهتر است همه سیگارها، ته سیگارها، کبریت‌ها، فندک‌ها و زیر سیگاری‌ها را دور بریزید. چیزی را جانشین سیگار کنید. به جای سیگار می‌توانید خشکبار بخورید یا آدامس بجوید. چنانچه از این ناراحت هستید که انگشتان تان خالی است، مدادی را دست بگیرید و با آن بازی کنید. هنگامی که می‌خواهید آرامش خود را به دست آورید به جای پناه بردن به سیگار از تمرینات تنفس عمیق استفاده کنید. از مکان‌هایی که در آن سیگار می‌کشید و افراد سیگاری دوری کنید.



یاس و ناامیدی هرگز!

• **مراقب نشانه‌های هشداردهنده باشید! علایم**

افسردگی را فراموش نکنید. برخی از نشانه‌های هشداردهنده

افسردگی عبارتند از: احساس ناامیدی و بدبینی، غم و اندوه پایدار، بی‌حالی، احساس پوچی، گناه، بی‌ارزشی، درماندگی، اضطراب، ناراحتی‌های جسمی مانند سردرد یا اختلال گوارشی که نسبت به هیچ‌گونه درمانی پاسخ مثبت نشان نمی‌دهد؛ نداشتن خواب راحت، کاهش انرژی و بی‌نظمی‌هایی در خوابیدن، از دست دادن شوق و اشتیاق، نداشتن تمرکز. نداشتن قدرت تصمیم‌گیری و یادآوری، احساس شکست، وحشت از تنها ماندن، عدم حضور در فعالیت‌های اجتماعی، احساس سربار بودن، از دست دادن علاقه و میل به فعالیت‌های معمولی در زندگی و یا سرگرمی‌هایی که بیشتر برای فرد لذت بخش بوده‌اند، بی‌قراری و بی‌تابی، زودرنجی و تحریک‌پذیری و یا کند شدن حرکات و واکنش‌ها، بی‌تفاوتی، افت اعتماد به نفس، سرزنش مدام خود، نگرانی از گذشته و آینده، بی‌حوصله بودن، کاهش سطح انرژی و احساس خستگی، عدم لذت بردن از فعالیت‌های تفریحی، عدم توانایی در اندیشیدن، گوشه‌گیری و انزواطلبی، خودکشی و مرگ، تغییر عادات تغذیه (کم‌اشتهایی که با از دست دادن وزن همراه است)، ناآرامی و بی‌قراری، تغییر عادات‌های خواب (بی‌خوابی، یا بیش از اندازه معمول خوابیدن) و احساس بی‌علاقگی نسبت به انجام کارهای لذت‌بخش (از جمله معمول روابط جسمی) و فعالیت‌های روزانه، عدم تعادل با ملاقات با دیگران یا وحشت از تنها ماندن،

اگر مبتلا به نشانه‌های افسردگی هستید برای تشخیص و درمان صحیح به پزشک‌تان مراجعه کنید.



از مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها غافل نباشید.

### • در مصرف مواد کافئین دار دقت نمایید.

بیماران مبتلا به افسردگی باید از مصرف مواد کافئین دار بپرهیزید. کافئین ماده محرکی است که افراد گوناگون واکنش‌های متفاوتی نسبت به آن از خود نشان می‌دهند. افرادی که احساس افسردگی و اضطراب می‌کنند نسبت به این ماده بیشتر حساس هستند. تحقیقات ثابت کرده‌اند که بیماران مبتلا به افسردگی میل زیادی به مصرف مواد کافئین دار (بیش از هفتصد میلی گرم در روز) دارند.

مقدار مصرف کافئین با شدت بیماری‌های روحی نسبت مستقیم دارد. به بیان دیگر هر چه مصرف کافئین در بیمارانی که دچار اختلالات روانی هستند بیشتر باشد، بیماری آنها هم شدیدتر و وخیم‌تر است به نظر می‌رسد ترکیب کافئین با مواد قندی تصفیه شده

زیان آور از مصرف هر کدام از این مواد به تنهایی است. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است نشان می‌دهد که بین ترکیب این مواد با یکدیگر و بروز افسردگی رابطه مستقیمی وجود دارد.

### • بروز احساسات ناخوشایند را در دل زندانی نکنید.

بروز احساسات، اسباب بروز فشار روحی و افسردگی می‌شود. کوشش کنید موقعیت‌ها یا رفتارهایی را که بیشترین فشار روحی را به وجود می‌آورند با تغییر دادن این رفتارها به دنبال راه‌های ویژه‌ای باشید. با یک مشاور و متخصص صحبت کنید. خود را در خانه زندانی نکنید! افسردگی انسان را گوشه نشین می‌کند.

### • در انجام کارهای تان برنامه منظمی داشته باشید.

برای حفظ سلامت روحی خویش و به ویژه پیشگیری از افسردگی کارهایی را که به آنها علاقه و کشش دارید، انجام دهید.

### • حتی الامکان در برنامه‌های روزانه خود کارهایی را که

بیشترین شادمانی را برای شما ایجاد می‌کنند بگنجانید.

### • سعی کنید فعالیت‌های روزمره خود را به طور

منطقی و عقلی انجام دهید. اگر زیر انبوه کارها گرفتار شوید، فلج می‌گردید و نمی‌توانید به وظایف خود عمل کنید، بروز چنین حالتی، می‌تواند باعث افسردگی شود.

### • با مشکلات و ترس‌ها مقابله کنید. برای غلبه بر

افسردگی، باید با مشکلات و ترس‌ها مقابله کنید. به یاد داشته باشید که گریز و انزواطلبی مشکل را بیشتر و درمان افسردگی

را دشوارتر می‌سازد. چنانچه این اعمال برای مدت طولانی ادامه یابد تنها افسردگی شما ادامه خواهد یافت.

• **از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران دست بردارید، بلکه به آن بیندیشید که خودتان راه حل را بجویید.**

• **سعی کنید در هر کار، حتی مشکلات لبخند بزنید و در هر کاری کمی شوخ طبعی را چاشنی کنید. در این مورد به نظرات و اعتقادات بی‌اساس دیگران توجه نکنید.**

• **از تکرار درباره غصه‌ها و مشکلات، چه با حرف زدن و چه با فکر کردن درباره آنها دست بردارید. کوشش کنید در برابر آنها رفتارهای مثبت داشته باشید و در رفع آنها تلاش نمایید.**



سعی کنید در هر کار، حتی مشکلات لبخند بزنید.

• **یأس و ناامیدی هرگز! ناامیدی و ناکامی، یکی از مسایلی است که هر انسان خواه ناخواه در زندگی با آن مواجه**

می‌شود. هر انسانی باید بداند که یأس و ناامیدی باعث آن خواهد شد که فکر و مغز درست کار نکند. در حقیقت انسان را فلج می‌کند. انسان‌های شاد و خوشحال تا آن‌جا که بتوانند تلاش می‌کنند خود را گرفتار یأس و اندوه نسازند و برای آن اهمیت چندانی قایل نشوند. فرد افسرده نسبت به آینده نظر خوبی ندارد. احساس می‌کند برای خروج از بن بست کاری نمی‌توان کرد. افکار افسرده و یا منفی به مغزش فشار می‌آورد.

### • ناامیدی را برای همیشه کنار بگذارید. هرگز اجازه

ندهید تا دل سردی و ناامیدی در روح‌تان رخنه کند. یک لبخند می‌تواند چاره‌ساز کوچکی برای هر ناامیدی و ناکامی باشد. افراد موفق در زندگی خود بارها طعم تلخ شکست را مزه می‌کنند، اما ناامید نمی‌شوند. هنگامی که در کاری شکست می‌خورید، ناامید نشوید، بلکه با شجاعت قطعات شکسته را بردارید و به راه خود ادامه دهید. افرادی که در شرایط دشوار، دور از افسردگی و ناراحتی‌های روحی، با شادی روبه‌رو می‌شوند، به عنوان افراد بزرگ و موفق شناخته می‌شوند.



برنامه غذایی مناسب داشته باشید.

داشتن تغذیه صحیح، در پیشگیری از بروز افسردگی از اهمیت خاصی برخوردار است.

برای مبارزه با یأس و ناکامی باید افراد متوجه نکات زیر باشند: خود را خوب بشناسید، استعدادهای خود را بدانید، در پیشگیری از بروز افسردگی پیش قدم باشید؛ از روی رقابت به دنبال کاری نروید؛ پیشامد و عوامل اتفاقی را ملاک عمل قرار ندهید؛ هرگز نباید از هیچ کاری ناامید و عصبانی شوید؛ در مقابل ناملایماتی که در زندگی برای شما ایجاد می شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار عصبانیت نشوید؛ **در ناامیدی به دنبال یافتن روزه‌های امید باشید.**

راه غلبه بر ناامیدی، برداشتن یاس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است. خنده و شادی می‌توانند یکی از سالم‌ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد. از درد دل با دوستان غمگین و ناامید خودداری نمایید.

## • از توانایی‌ها و مهارت‌های خود استفاده کنید و

پیوسته به موفقیت‌های تان بیندیشید. ممکن است زمانی از انجام کاری پشیمان شده باشید، شب‌ها خواب تان نبرده باشد، نگران شده باشید و خود را به خاطر افعال گذشته ملامت کرده باشید. اما بدانید که گذشته را نمی‌توان تغییر داد. در چنین زمان‌هایی پشیمانی سودی ندارد، تمام کوشش خود را به کار بگیرید و به آینده‌ای مثبت نگاه کنید. به یاد داشته باشید که بهترین کار ممکن را انجام داده‌اید.



۲ غلات مصرف نمایند. خاصیت ضد افسردگی غلات (گندم، جو) و به ویژه جو شناخته شده است.

## • از مصرف روزانه میوه‌ها و سبزی‌ها غافل نباشید.

میوه‌ها و سبزیجات منابع سرشار ویتامین‌ها و املاح، فیبر(الیاف گیاهی) موادی که مانع اکسیداسیون می‌شوند و ده‌ها ماده شیمیایی دیگر هستند که بدن را در مقابل بیماری‌ها و آسیب‌ها محافظت می‌کنند. ثابت شده است که مصرف زیاد میوه‌ها و سبزی‌ها(۵)

وعده یا بیشتر) بدن را در مقابل کهولت، افسردگی، سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های شدیدتر محافظت می‌کند. گیاه پزشکان مدت‌های طولانی، سالاد حاوی برگ‌های ریحان را به علت خاصیت ضد افسردگی آن تجویز کرده‌اند.

### • خود را در خانه زندانی نکنید! افسردگی انسان را

گوشه نشین می‌کند. پس با دیدار دوستان، گردش در پارک، خرید کتاب، تماشای مکان‌های دیدنی، تماشای تئاتر، رفتن به سینما و دیگر تفریح‌هایی که نیاز به بیرون رفتن از خانه باشند. خود را سرگرم کنید. برای اوقات فراغت خود به ویژه غروب‌های جمعه حتماً از قبل برنامه ریزی کنید.

رفتن به پیک نیک ساده و یا قدم زدن در پارک یا میهمانی مفید است. به مکان‌های عمومی مانند نمایشگاه‌های گوناگون، باشگاه‌های ورزشی، بازارها و موزه‌ها، زیارتگاه‌ها، مراکز خیریه و یا کتابخانه‌ها و یا هر جایی که تا اندازه‌ای باب میل شماست بروید و سعی کنید در برنامه‌های اجتماعی شرکت نمایید.

به طور کلی در شرایط افسردگی باید خود را به کارهایی سرگرم نمایید، به عبارت دیگر تا جایی که ممکن است خود را با کار و تفریح‌های دسته جمعی مشغول سازید.



صبحانه را از برنامه غذایی تان حذف نکنید.

## • غلات مصرف نمایید. خاصیت ضد افسردگی

**غلات** (گندم، جو) و به ویژه جو شناخته شده است. خوردن جو به شکل حلیم یا آش برای افرادی که خلق افسرده‌ای دادرند درمانی موثر است.

## • از معاشرت با افراد بدبین خودداری کنید. تعداد

کمی از افراد به زندگی خود شکل می‌دهند. اما بسیاری از آنها، هر چه بر سر راهشان می‌آید می‌پذیرند و بعد از آن شکوه می‌کنند. شما قدرت دارید که نیازهای خود را برطرف کنید و از بدبینی و نالان بودن پرهیز نمایید. کوشش کنید از معاشرت با افراد بدبین خودداری و با کسانی معاشرت نمایید که با شما هم عقیده باشند. به این ترتیب روحیه تان تقویت می‌شود. افراد کم تحمل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روحی همچون افسردگی را بیشتر از افراد بردبار و واقع بین دارند.

## • صبحانه را از برنامه غذایی تان حذف نکنید. آیا

احساس می‌کنید که در نیمه روز، میزان انرژی شما کم می‌شود؟

هیچ وقت صبحانه را از برنامه غذایی حذف نکنید، زیرا مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است. مطالعات نشان داده است که صبحانه باعث افزایش انرژی شما در طول روز می‌شود و این دقیقاً چیزی است که برای فعالیت‌های مغزی نیاز دارید. صبحانه همراه با غذاهای فراهم شده از غلات و نان (نان سنگک، نان جو) و مغزها (گردو، بادام، پسته، بادام) که با اسید فولیک غنی شده باشند، باعث افزایش تنظیم ویتامین B در خون می‌شود.



به موسیقی آرام گوش دهید.

### • به اندازه کافی بخوابید.

خواب و استراحت به اندازه کافی داشته باشید. هر شب در ساعت معینی، به رختخواب بروید و ساعت معینی هم بیدار شوید. کوشش کنید شب زود به رختخواب بروید تا خواب شبانه خوبی داشته باشید. از خوابیدن بیش از اندازه خودداری کنید. خواب زیاد باعث تشدید افسردگی می‌شوند. گاهی افسردگی باعث خواب زیاد می‌شود، خلاف کاهش خواب، آدم افسرده، ده تا دوازده

ساعت می‌خوابد، ولی باز هم احساس خواب آلودگی می‌کند. از خواب که برمی‌خیزد، باز هم احساس خستگی می‌کند، حال بلند شدن ندارد. هنوز مگ خواب می‌باشد. علت آن است که خوابش پر از کابوس‌ها و خواب دیدن‌ها است.

### • از مصرف خودسرانه دارو هرگز!

مصرف داروهای غیرمجاز می‌تواند به شما کمک کند تا برای مدت کوتاهی احساس کنید که حالتان بهتر است، اما در بلندمدت افسردگی شما را وخیم‌تر خواهد کرد. بعضی مواقع افسردگی می‌تواند نتیجه اثر جانبی مصرف برخی از داروها باشد. برخی از داروهای فشار خون، ضدحساسیت و استروئیدی که برای بیماران مبتلا به آسم (تنگی نفس) تجویز می‌شود، ممکن است میزان بروز افسردگی را تشدید کنید، بنابراین لازم است که از مصرف خودسرانه هر گونه دارو خودداری نمایید.



از مصرف خودسرانه هر گونه دارو خودداری نمایید.

به‌طور کلی اگر دارویی مصرف می‌کنید، در مورد آن با پزشک

خود مشورت نمایید. اغلب افراد فکر می‌کنند فقط با خوردن قرص‌های ضد افسردگی و آرام بخش می‌توان این بیماری را برطرف ساخت. متأسفانه این روزها همه این قرص‌ها را بدون در نظر گرفتن عوارض آن، مانند نقل و نبات مصرف می‌کند و حتی خوردن آن را به دیگران توصیه می‌کند. تحقیقات بالینی نشان می‌دهد که داروهای ضد افسردگی تقریباً به یک سوم بیماران کمکی نمی‌کند و این بیماری نمی‌تواند عوارض این‌گونه داروها را تحمل کند. اگر چه داروهای ضد افسردگی در شصت تا هفتاد و پنج درصد بیماران موجب تخفیف و کاهش افسردگی می‌گردند، ولی عوارض گوناگونی را به همراه دارند.

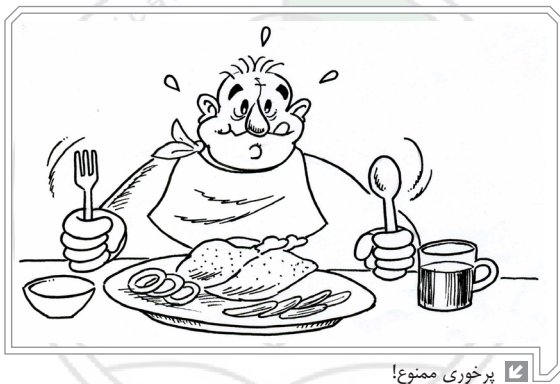
### • از تفریح و لذت غافل نشوید. جای احساس، اندوه

را با احساس شادی و رضایت عوض کنید. کوشش نمایید حداقل در میان اوقات شلوغ کاری و موقعیت‌های گوناگون زندگی، زمان‌هایی را به استراحت، آرامش اعصاب، آسودگی و تفریح اختصاص دهید. سعی کنید اوقات نشاط‌آور برای خود و اعضای خانواده‌تان فراهم نمایید.

### • نوشیدن الکل ممنوع! یکی از متداول‌ترین علل فیزیکی

افسردگی این است که غالباً افراد فراموش می‌کنند از آن نامی ببرند، مصرف الکل است. الکل فعالیت مغز را کند ساخته و انسان را افسرده می‌سازد. همچنین الکل موجب افزایش آن دسته از هورمون‌های غده فوق کلیوی می‌شود که بر فرایند سلول‌های

مغز اثر می‌گذارد و موجب بر هم زدن خواب طبیعی می‌شود. مصرف الکل موجب کاهش قند خون می‌شود. کاهش قند باعث می‌شود فرد میل شدیدی به خوردن موادقندی پیدا کند. تا از این راه کمبود قند را جبران کند. کمبود قند خون که ناشی از مصرف الکل حاصل می‌شود به نوبه خود موجب تشدید اختلالات و بیماری‌های ذهنی- روانی می‌شود.



• **برنامه غذایی مناسب داشته باشید.** داشتن تغذیه صحیح در پیشگیری از بروز افسردگی دارای اهمیت خاصی است. اگر مبتلا به افسردگی هستید، چه به صورت خفیف و چه به صورت شدید باید مطمئن شوید که به اندازه کافی مواد مغذی مصرف می‌کنید، اصلاح کمبود تغذیه‌ای می‌تواند در مقابله با این بیماری سودمند باشد. بیشتر مبتلایان به افسردگی، به طور



مرتب غذا می‌خورند. مصرف غذای بیش از اندازه می‌تواند فرد را عصبی، تحریک پذیر، خسته و دچار احساس ضعف نماید. تغذیه ناکافی، عملاً افسردگی را تشدید می‌کند. بیشتر مبتلایان به افسردگی به طور نامرتب غذا می‌خورند. ثابت شده است که ایجاد تغییرات در برنامه غذایی افرادی که به افسردگی دچار بوده‌اند، بسیار سودمند بوده است. کمبود ویتامین‌های C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> به فراوانی در افراد مبتلا به اختلالات هیجانی دیده می‌شود. مصرف زیاد مواد قندی، چربی‌های اشباع شده (به ویژه چربی‌های حیوانی)، مصرف زیاد نمک و چاشنی‌های غذایی برای سلامتی زیان آور هستند.

**به طور کلی یک برنامه غذایی سالم شامل:** مواد غذایی طبیعی است در این برنامه غذایی مقدار زیادی مواد خوراکی گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات (جو، گندم)، حبوبات (نخود، لوبیا، ماش، عدس) میوه‌های مغزدار (گردو، فندق، بادام) وجود دارد. این مواد تنها حاوی مواد غذایی باارزشی هستند، بلکه به بهبود و افزایش تندرستی انسان و به ویژه پیشگیری از بروز افسردگی بسیار موثرند.



برای درمان، امروز و فردا نکنید.

• **برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنید که میزان چربی و کلسترول آن کم باشد.** تحقیقات نشان داده است که یک برنامه غذایی کم چربی، علاوه بر بهبود سلامتی عمومی به پایداری رفتارها و عادات نیز کمک می‌کند، از این رو از مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات غافل نباشید.

• **هر گونه تغییر در برنامه غذایی فرد مبتلا به افسردگی باید با مشورت پزشک و متخصص تغذیه انجام گیرد و این تغییرات بایستی در قالب یک برنامه درمانی جامع گنجانده شود.**

• **مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.** ضروری است میزان مصرف گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گوساله) را کاهش دهید و در عوض مصرف ماهی (به ویژه این که دارای چربی امگا-۳ می‌باشد را در برنامه غذایی خود و اعضا خانوادتان بگنجانید.

• **لازم است مصرف مواد قندی و نمک دار را کاهش**

دهید.

• **به موسیقی آرام گوش دهید.** به موسیقی شاد و آرام بیشتر گوش دهید و کاست‌های غمگین و ملال آور را بایگانی نمایید.

• **فشار روحی تان را کنترل کنید.** همه با استرس (فشار روحی) کاملاً آشنا هستیم و اغلب فکر می‌کنیم فشار روحی، نیرویی است که از خارج بر ما وارد می‌شود، در صورتی که این فشار روحی در حقیقت پاسخ درونی و واکنش ما نسبت به یک محرک خاص است که ما آن عامل، را فشار روحی می‌نامیم.



بهبتر است با دوستان خنده رو و شاد خود، بیشتر معاشرت نمایید.

• **اعتماد به نفس خود را پرورش دهید.** اگر اعتماد به نفس خود را از دست داده، یا با هر فشار روحی از پا در می‌آیید، ممکن است گرفتار افسردگی شوید. افراد مبتلا به افسردگی از کاهش اعتماد به نفس در رنج هستند. آنان خود را موجودی کم ارزش می‌انگارند و احساس می‌کنند که فرد مفیدی قلمداد نمی‌شوند و در نتیجه، هیچ فعالیت مفیدی نیز انجام نمی‌دهند. همیشه فکر می‌کنند که در هیچ کاری نمی‌توانند موفق باشند.

به طور کلی تمام کسانی که دچار کاهش اعتماد به نفس و افسردگی نسبی هستند، کمتر به توانایی‌ها و موفقیت‌های خاطرات خود فکر می‌کنند و از خوبی‌ها و جذابیت‌های خود غافل‌اند و عادت کرده‌اند که به موضوع‌های منفی، شکست‌ها، خاطرات بد و نقطه ضعف‌های خود و نیز نقاط قوت دیگران بیندیشید. سعی کنید این عادت‌ها را از هم‌اکنون کنار بگذارید. خواهید دید که به سرعت شادمانی، اعتماد به نفس، و موفقیت در کارها و درخشش جسمانی شما افزوده می‌شود. هرگز نباید تمام نیرو و امید خود را در یک نقطه جمع کنید تا با بروز پیشامد ناگوار مانند اختلال در یکی از جوانب زندگی، امیدواری و اعتماد به نفس شما به تمامی از بین برود.

• همیشه برای موفقیت و بهتر بودن در زندگی، الگوهای خوب و موفق را از دیدگاه‌های گوناگون انتخاب نمایید. توجه داشته باشید همیشه بهترین‌ها از آن کسانی خواهند بود که از شیوه‌های رفتاری و فکری خود به نحوی شایسته استفاده نمایند.



فشار روحی‌تان را کنترل کنید.

## • با دیگران ارتباط دوستانه و صمیمانه داشته

**باشید.** ارتباط خود را با افراد بیشتر کنید. با گفتگو با افراد، چشم انداز جدیدی نسبت به خود پیدا می کنید و از شدت خودخوری شما کاسته می شود و با دوستانی که بیشتر تمایل به دیدارشان دارید صحبت کنید، حتی تلفن زدن و درد دل با این گونه دوستان نیز مفید است. به یاد داشته باشید که خودخوری، یکی از ویژگی های افسردگی است. اگر بتوانید با کسی مثلاً یکی از نزدیکان همسر، و یا یک دوست، روابط نزدیک و اعتماد و اطمینان دو جانبه ایجاد نمایید گام بسیار بزرگی در جهت حفاظت خویش در برابر افسردگی، در هنگام بروز پیشامدهای ناگوار برداشته اید.

## • هنگامی که دچار افسردگی هستید از دوستان

**خود دوری نکنید،** بلکه تلاش نمایید برخورد خود را با آنها کاملاً پیوسته برقرار کنید. به عبارت دیگر از دوستی ها برای حمایت روحی خود بهره ببرید. فراموش نکنید که در کنار دیگران بودن، توجه شما را از افسردگی منحرف می کند. به طور کلی روابط اجتماعی همچون سپری در برابر افسردگی است. شاید تنها بدین علت که حس تنهایی و انزوا را کاهش می دهد، حس که در وجود بسیاری از افراد رخنه می کند. بهتر است با دوستان خنده رو و شاد خود بیشتر معاشرت نمایید.

## • از دیگران کمک بگیرید.

بهتر است برای کنترل و کاهش افسردگی از دوستان، خانواده، و همکاران مورد اطمینان

کمک بگیرید و با آنها درباره شرایط زندگی تان مشورت کنید.

### • برای درمان، امروز و فردا نکنید. چنانچه فکر می‌کنید

افسرده شده‌اید، حتما برای معاینه به پزشک یا روان‌پزشک مراجعه نمایید. افسردگی به آسانی قابل کنترل و درمان است. پزشکان می‌توانند در بیشتر از ۸۰ درصد بیماران، نشانه‌های افسردگی را از بین ببرند و یا کاهش دهند. فراموش نشود که هر اندازه تشخیص این بیماری به تعویق بیفتد و درمان نشود، کنترل و درمان آن سخت‌تر خواهد بود. اگر افسردگی بدون درمان رها شود، باعث کوتاهی و کاهش بازده کار درمان می‌شود؛ بنابراین اگر افسردگی شما برای مدت سه هفته یا بیشتر ادامه یافت، نزد پزشک بروید. به طور کلی هر گونه درمان افسردگی حتما باید زیر نظر روان‌پزشک یا روان‌شناس باشد.

همیشه برای موفقیت و بهتر بودن در زندگی،  
الگوهای خوب و موفق را از دیدگاه‌های گوناگون  
انتخاب نمایید.

**منابع:**

- ۱- افسردگی آخر دنیا نیست!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۲۰، فروردین ۱۳۸۱، ص ۳۸
- ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- ۳- بهترین درس‌های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۵- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت) شماره ۲۷۲ نیمه دوم تیر ۱۳۸۳، ص ۳۸
- ۶- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات مهر
- ۷- زندگی را با خنده شیرین کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاور خانواده، شماره ۳ نیمه دوم، دی ۱۳۸۱
- ۸- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهالی
- ۹- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره ۲۱ سال سوم، آذر ۱۳۸۱ ص ۲۴ و ۲۵
- ۱۰- مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، ترجمه و تدوین وحید

عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۵، تیرماه ۱۳۸۳ ص ۲۴  
 ۱۱- نشاط و شادابی با ورزش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه

دنیای سلامت، سال دوم شماره یازدهم، تیرماه ۱۳۸۵، ص ۱۲ و ۱۳  
 ۱۲- نوشته‌ها و مقالات گوناگون فارسی و انگلیسی روان  
 شناسی و بهداشت روان از اینترنت

۱۳- نهال دوستی به نشانی‌د. ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
 ماهنامه دنیای زنان، سال دوم، شماره ۱۷، نیمه آبان، ۱۳۸۵ ص ۱۸  
 ۱۴- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول ۱۳۸۴،  
 انتشارات به آفرین

15-Abnormal psychology, kring, Johnson, Davison, Neale,  
 Eleventh edition, Wiley, 2010

16-A simple guide to depression, Dr.Rebecca Fox-Spencer,  
 Professor Allan Young, Best Health Handbooks, The Pa-  
 tions Association, CSF Medical Communication Ltd, 2007

17- Reader's Digest Association: Natures medicines, 2003,  
 pp.112, 133-134,175,266

18-Natural remedies for depression, © DrAxe.com, 2017

19-8 Ways to naturally increase endorphins, Reader's Di-  
 gest, 2020, (<https://www.readersdigest.ca>)

20-What happens in depression treatment? , WebMD,  
 LLC, 2019

21-What is depression? , American Psychiatric Associa-  
 tion, 2020, ( <https://www.psychiatry.org>)



ترجمه و تدوین:

وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت  
پژوهشگر ممتاز مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء  
شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

# #پویش خانه فرهنگ ایرانی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء  
قطب ادبیات و علوم انسانی آموزش و پرورش شهر تهران

احیای زبان و ادبیات فارسی  
با رویکرد خیام‌پژوهی

با خانواده  
هر روز یک رباعی  
بخوانیم و حفظ کنیم

دریافت گواهی معتبر  
خوانش و حفظ رباعیات خیام



asralearn.ir



@asralearn

آن قدر که همیشه دیدار و جام گرفت  
آه خوب کرد دور و به آرام گرفت

بهرم که کور می کشی ای همه  
دیدی که چگونگی کور بهرام گرفت



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری دانشجویان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری دانش آموزان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری استادان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری فرنگیان کشور

## مراحل چاپ آثار:

- ۱- ارسال تقاضای چاپ اثر به ایمیل [asra2020@yahoo.com](mailto:asra2020@yahoo.com)
- ۲- ارسال قرارداد چاپ اثر از سوی پژوهشکده برای متقاضی
- ۳- ارسال فایل word اثر به همراه امضای قرارداد از سوی متقاضی برای پژوهشکده
- ۴- صفحه آرایی ایندیزاین و طراحی جلد
- ۵- ارسال pdf صفحه آرایی شده برای متقاضی به منظور غلط‌گیری
- ۶- دریافت مجوز شابک کتاب در یک روز
- ۷- دریافت مجوز قبل از چاپ
- ۸- دریافت مجوز فیپا از کتابخانه ملی ایران
- ۹- دریافت مجوز اعلام وصول نهایی
- ۱۰- تحویل نهایی کتاب با چاپ محدود
- ۱۱- داوری علمی آثار با همکاری شورای هیأت علمی پژوهشکده

## مزایای منحصر به فرد:

- ۱- دارای اعتبار علمی و پژوهشی
- ۲- صدور گواهی عضویت و همکاری در مرکز پژوهشی
- ۳- صدور کارت عضویت فعال پژوهشگری
- ۴- صدور کارت عضویت دائمی در باشگاه ملی جوانان پژوهشگر
- ۵- پرداخت هزینه در دو قسط
- ۶- تغییر علمی ساختار پایان‌نامه به کتاب
- ۷- چاپ مجموعه مقالات در یک اثر
- ۸- ارتقای رزومه علمی
- ۹- چاپ پایان‌نامه‌های دانشجویی
- ۱۰- ویراستاری کتاب و مقاله

روابط عمومی:

۰۲۱۶۶۱۳۳۴۴۹ — ۰۶۶۴۷۶۱۴۷ — ۰۶۶۴۸۰۳۶۴



asralearn.ir



asralearn



asralearn



Asra\_YRC



asra2020@yahoo.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

روابط عمومی:

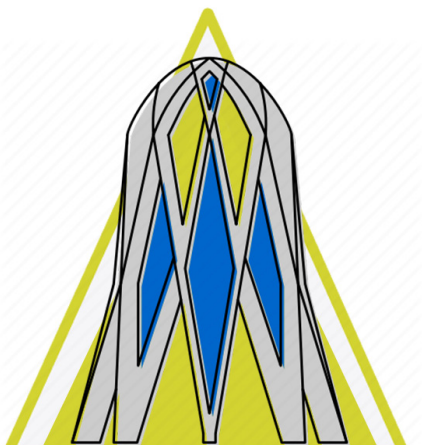
۰۲۱۶۶۹۶۱۰۳۱

۰۲۱۶۶۹۶۱۰۳۲

۰۲۱۶۶۷۶۱۱۴۷

۰۲۱۶۶۱۳۳۴۴۹

تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر جنوبی - کوچه گشتاسب - پلاک ۴ - واحد ۶



## کارگاه خيام پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



## کارگاه نویسندگی خلاق

با ارائه گواهی معتبر



## کارگاہ خبرنگاری

با ارائه گواہی معتبر



## کارگاہ کاریکلماتور نویسی

با ارائه گواہی معتبر



کارگاه فن بیان و سخنوری

با ارائه گواهی معتبر



روش تحقیق و مقاله‌نویسی

با ارائه گواهی معتبر



## ویراستاری و آیین نگارش

با ارائه گواهی معتبر



## مزاج شناسی

با ارائه گواهی معتبر



## فیلم نامه نویسی

با ارائه گواهی معتبر



## آشنایی با فلسفه

با ارائه گواهی معتبر



## گیاهان دارویی

با ارائه گواهی معتبر



## نشانه‌شناسی در ادبیات و هنر

با ارائه گواهی معتبر



نقد و مکاتب ادبی

با ارائه گواهی معتبر



ادبیات تطبیقی

با ارائه گواهی معتبر



مولوی پڑوہی

با ارائه گواہی معتبر



سعدی پڑوہی

با ارائه گواہی معتبر



غزالی پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



ادیان و مذاهب

با ارائه گواهی معتبر



## ادبیات معاصر

با ارائه گواهی معتبر



کارگاه شعر - عروض و قافیه

با ارائه گواهی معتبر



## مهارت زندگی

با ارائه گواهی معتبر



## عزت نفس

با ارائه گواهی معتبر



## فردوسی پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



## مراقبه و مدیتیشن

با ارائه گواهی معتبر



## زبان عربی

با ارائه گواهی معتبر



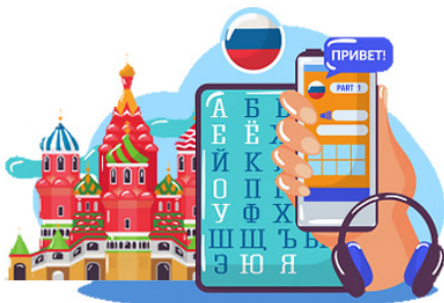
زبان انگلیسی (با شیوه داستان)

با ارائه گواهی معتبر



## زبان استانبولی

با ارائه گواهی معتبر



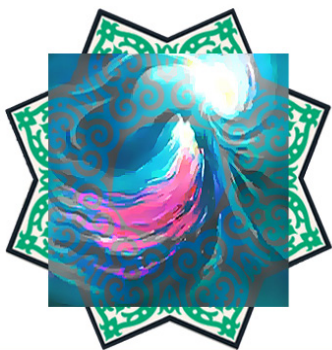
## زبان روسی

با ارائه گواهی معتبر



شرح رسایل خواجه عبدالله انصاری

با ارائه گواهی معتبر



عرفان پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



فراخوان مهندسی ادبیات  
تریت متخصصان زبان و ادبیات فارسی  
طرح مهارت افزایی

مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء زیر نظر و با مجوز رسمی و قطعی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای اولین بار در تاریخ آموزش عالی کشور طرح مهندسی ادبیات بارو یک دوره تریت متخصصان زبان و ادبیات فارسی در رشته های مولوی پژوهی، حافظ پژوهی، مهدی پژوهی، فردوسی پژوهی، خیام پژوهی، عرفان پژوهی، ادبیات کودک و نوجوان، آئین مکارش و ویرا هتاری، نویندگی خلاق و مربی مهد کودک در برنامه آموزش کوتاه مدت طرح مهارت افزایی به تریت علاقه مندان می پردازد.

فارغ التحصیلان و دانشجویان زبان و ادبیات فارسی، معلمان، عموم دانشجویان و دانش آموزان مستعد و علاقه مند در اولویت اول این طرح قرار دارند.

علاقه مندان می توانند با ارسال تقاضا نامه و رزومه علمی و سوابق علمی خود را با قید شماره تماس ضروری  
براه به پست الکترونیکی [asra2020@yahoo.com](mailto:asra2020@yahoo.com) ارسال نمایند.

**توجه:** پذیرش بعد از بررسی سوابق، دعوت به مصاحبه مجازی و کسب امتیاز لازم صورت می گیرد.



ای غنچہ خوابیدہ چو زکس نکران خیز  
کلاثنہ ما رفت بہ تاراج غان خیز  
از نالہ مرغ چمن از بانگ اذان خیز  
از گرمی ہنگامہ آتش نفسان خیز  
از خواب کران خواب کران خواب کران خیز  
از خواب کران خیز (اقبال لاہوری)



دانش گاہ ملی کتاب  
کراچی، پاکستان



دفتر راشدیہ

rashed1829@yahoo.com

مرکز پبلشنگ، ۶۶۴۷۶۱۴۷-۶۱