



وزارت علم، فرهنگ و تفریح
مرکز ملی اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



باشگاه ملی جوانان پژوهشگر

اندیشه های منقذی

هرگز



مرکز نشر دانشگاهی راشین



فصلنامه بین المللی مطالعات
نظریه های ادبیات تطبیبی و تعلیمی

وحید عرفانی

نخستین پویش ملی، هر خانه، خانه فرهنگ ایرانی

رسالة خير البشر



طرح ملی هر شب یک کتاب می‌خوانیم

اندیشه‌های منفی 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 ۱۶

عنوان کتاب: اندیشه‌های منفی هرگز

مؤلف: وحید عرفانی

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

ویراستار علمی و ادبی: دکتر راهب عارفی

صفحه‌آرا: اتوسا محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک دوره: ۸-۹۷۰-۳۶۱-۶۰۰-۹۷۸

شابک اختصاصی:

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 / شماره: 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 اندیشه های منفی هرگز!
- ۲۴ معرفی کارگاه های آموزشی مرکز پژوهشی اسراء



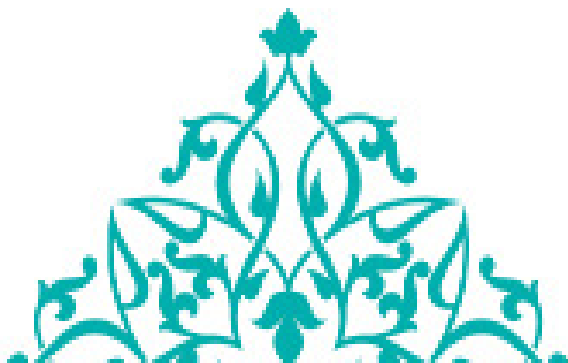


باشگاه ملی جوانان پژوهشگر
Asra Research Institute

برای عضویت در

باشگاه ملی جوانان پژوهشگر

و بهره‌مندی از مزایای منحصر به فرد آن می‌توانید به
پست الکترونیکی asra2020@yahoo.com 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 حمایت بفرمایید.

لطفا این کتاب را حداقل برای **ده 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 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 حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

(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 این‌که

آنان احوال خود را تغییر دهند.

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

(سوره نجم آیه ۳۹)

و این‌که 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



هرگز اجازه ندهید فکار منفی یا منفی بافی‌ها، افق دیدتان را تنگ کند!

اندیشه‌های منفی هرگز!

فکر منفی، یک استفاده مخرب از قوه خلاق ما است. اندیشه‌های منفی شما را دلتنگ و خسته می‌کند، درعوض اندیشه‌های مثبت شما را شاد و سبک می‌کند و نیرویی تازه به شما می‌بخشد. در یک موقعیت پر از فشار روحی، شکل‌های اندیشه منفی بیشتر نمایان می‌شود، بنابراین کوشش کنید یک لحظه به آنها توجه نکنید؛ انرژی خود را برای کارهای سازنده ذخیره نمایید.

متأسفانه امروزه برای خیلی از مردم منفی اندیش عادت شده است و به اخبار منفی و بد معتاد شده‌اند. توجه داشته باشید که زندگی ما مجموعه‌ای از عادات منفی و مثبت است. همه ما در مواقعی با اندیشه‌های منفی رو به رو بوده‌ایم. هنگامی که فردی منفی اندیش باشیم، روی نیروها و نکات منفی متمرکز کرده و انرژی‌های منفی را به سوی خود جلب می‌کنیم و به‌طور ناآگاهانه نیروهای منفی و زیان‌آوری مانند غرور، تکبر، حسادت، انتقام، کینه توزی، حرص، ناامیدی و حتی خیانت را بر خود حاکم

می‌سازیم و دچار انواع آسیب‌های جسمی و روحی می‌گردیم. بسیاری از مردم که فشارهای روحی زیادی را احساس می‌کنند مرتب خود را با افکار منفی مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند. چنانچه بلافاصله از شر اندیشه‌های منفی خلاص نشوید، آنها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه خارج می‌شوند. سعی کنید در چرخه اندیشه خود گیر نکنید، به ویژه اگر روحیه بدی دارید و می‌خواهید روحیه‌تان از آنچه هست بدتر نشود. جای امیدواری است چنانچه این افکار فرار باشند و به سرعت از ذهن ما خارج شوند.

افرادی که پیوسته در مورد مسائل منفی فکر می‌کنند، تقریباً به میزان ۷۰ درصد کمتر از کسانی که چنین افکاری ندارند، از زندگی راضی هستند. در طول سال‌ها بر ما ثابت شده است که اندیشه افراد بر احساس و رفتار آنها تاثیر دارد و این امر بستگی به آن دارد که افکارشان را چگونه هدایت می‌کنید. وقتی به جنبه‌های منفی در زندگی توجه می‌نمایید، افکار منفی ذهن‌تان را تسخیر می‌کند، به طوری که جایی برای اندیشه‌های مثبت باقی نمی‌ماند. هر گاه بدانید که افکار منفی تا چه اندازه ویران‌گر هستند، آن‌ها را سریع‌تر تغییر داده و افکار مثبت را جایگزین می‌کنید.

مثبت فکر کردن، باعث بهبود کیفیت زندگی‌تان می‌شود، به گونه‌ای که دیگر هیچ چیزی سخت به نظر نخواهد رسید. سعی کنید هر باور و رفتار زیان‌آور منفی احتمالی را به نوع مثبت و سازنده آن تغییر دهید. چنانچه شغل شما ایجاب می‌کند که با

افراد منفی صرف کنید؛ هر چه می‌توانید این زمان صرف وقت را کوتاه نمایید؛ در ضمن به این گونه افراد اجازه ندهید با عبارتهای منفی و نیز منفی بافی‌هایشان، شما را دلسرد و ناامید کنند. وقتی ما اجازه می‌دهیم که افراد منفی، زندگی ما را سرشار کنند، به سختی می‌توانیم خود را مثبت نگه داریم. بنابراین اجازه ندهید که با افکار منفی دیگران به پایین کشیده شوید.

توصیه‌های مهم:

اندیشه‌های منفی فرد را دور بریزید! رمز زندگی شاد و عاری از فشارهای روحی، بیرون انداختن اندیشه‌های منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین آن با افکار مثبت است. بنابراین اندیشه‌های منفی و ملال آور را از خود دور کنید.

همواره در حال جایگزینی اندیشه‌های مثبت به جای افکار منفی باشید. صبر و بردباری کنید. اندیشه‌های منفی به تدریج کاهش می‌یابند و سرانجام نا پدید خواهند شد. سعی کنید اندیشه‌های منفی را از زندگی خود بزدایید و افکار مثبت را جایگزین آن کنید. از جملات منفی استفاده نکنید. سعی کنید در ساخت جملات و عبارات تصدیقی تا اندازه ممکن از زمان آینده استفاده نکنید. برای مثال: به جای "فردا با او صحبت می‌کنم، قضایا را به خوبی پیش خواهم برد." به خودتان بگویید: "وقتی با او صحبت می‌کنم، آرام و راحت‌م."

رفتارهای منفی را از ذهن‌تان دور کنید. چنانچه احساسات

منفی را همچنان در خود دور نگه دارید و در محیط منفی باقی بمانید و با موقعیت‌های درد سر آفرین کاری نکنید، زندگی‌تان از شرایطی که وجود دارد، بهتر نمی‌شود.

از منفی بافی و منفی‌گرایی دست بردارید. منفی بافی موقعیت شما را در زندگی و کارتان از بین می‌برد. منفی بافی عامل نابودی شادی، ارتباط با دیگران و دستیابی به موفقیت و نیز افزایش فشار روحی است. هرگز اجازه ندهید فکار منفی یا منفی بافی‌ها، افق دیدتان را تنگ کند!

انگیزه‌تان را مشخص کنید. آگاه باشید چه زمانی تفکرات منفی بر شما غلبه می‌کنند. زمانی که خسته یا گرسنه هستید یا زمانی که فشار کاری‌تان زیاد است. ممکن است تفکرات‌تان تغییر پیدا کنند. کنترل افکار منفی به شما کمک می‌کند که انگیزه و سبب آن را بفهمید و این باعث می‌شود که بتوانید دوباره کنترل خودتان را در دست بگیرید.

عیب جویی از خود را کنار بگذارید. در مسیرتان انتظار دست‌انداز هم داشته باشید و آنها را بپذیرید. افکار منفی، بدگویی و عیب جویی از خود را از ذهن‌تان بیرون کنید. در مورد مسائل و اتفاقات گذشته فکر نکنید، فقط از آنها تجربه بگیرید و به راه‌تان ادامه بدهید.

خود را با شرایط وفق دهید. زمان‌هایی را که در گذشته منفی بینی به سراغ‌تان آمده را به یاد آورید و به خود یادآور شوید که چگونه آن را پشت سر گذاشته‌اید. حتی برای یک فرد مبتلابه

منفی‌بینی یا کسی که دچار افسردگی است، هم امید همیشه وجود دارد. سعی کنید اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید و با این کار، رفتارهای‌تان جنبه‌ی مثبت بیشتری خواهند گرفت.

قبل از اینکه چیزی بگویید، فکر کنید. خود را مجبور کنید که برای چند روز هیچ حرف منفی بر زبان نیاورید. قبل از اینکه حرفی بزنید، در مورد آن خوب فکر کنید. این عادت جدید را در خود ایجاد کنید که برای خود و دیگران ارزش بیشتری قائل شوید و قبول‌شان داشته باشید.

دنبال کمک باشید. اگر می‌بینید که افکار منفی‌تان روی یک نقطه متمرکز شده‌اند، از افراد دیگری که تجربه‌ای مشابه داشته‌اند کمک بگیرید. حتی رفتن به چند جلسه مشاوره با افراد متخصص به شما کمک می‌کند که بهتر با مشکلات زندگی، دست و پنجه نرم کنید و دیدگاه‌تان را توسعه دهید.

دیدگاه‌تان را تغییر دهید. به افراد نیازمند کمک کنید، چون انجام این کار، باعث می‌شود که جنبه‌های مثبت زندگی خودتان را بهتر ببینید. منفی‌بافی‌های ما، بیشتر به این دلیل است که برای جلورفتن، بالا رفتن درآمدمان و بیشتر کردن ثروت‌مان صبر نداریم. از دوست‌تان کمک بگیرید. از یک دوست مطمئن بخواهید که وقتی بدبین شدید یا شروع به منفی‌بافی کردید به شما اطلاع دهد. برای این کار علامتی در نظر بگیرید تا دیگران از آن بویی نبرند. بعد از متوجه شدن، سریعاً در صدد جبران برآیید و آن فکر

یاعمل بدبینانه را اصلاح کنید. مهم تغییر رفتارهای تان و تعویض آنها با عادت‌های جدید و سالم‌تر است.

دنبال کارهای فوق برنامه باشید. دنبال یک سرگرمی برای خودتان بگردید. داشتن علائق و سرگرمی‌هایی بیرون از منزل و هر روز ورزش کردن، تأثیرات مثبتی روی مغزتان می‌گذارد. ممکن است فکر کنید که برای این طور فعالیت‌های فوق برنامه، وقتی ندارید، اما اگر دوباره به وضعیت خودتان و کارهای تان فکر کنید، کمی برای خودتان متاسف خواهید شد و این انرژی تازه‌ای به شما می‌دهد.

استوار باشید. ببینید چه چیز برای زندگی شما خوب و مناسب است و توانایی‌ها و مهارت‌ها و استعداد‌های تان را کشف کنید. تفکرات مثبت را همیشه جلوی مغزتان بگذارید تا تفکرات منفی دیگر اجازه غلبه کردن بر شما را پیدا نکنند.

افکار مخرب منفی را از ذهن خود دور کنید. انرژی منفی می‌تواند روی ما تأثیر ویران کننده بر جای بگذارد، به‌ویژه چنانچه بخواهیم انرژی مثبت داشته باشیم. اگر دوست دارید از مشکلات و مسائل منفی و زیان بار زندگی دور شوید، کافی است که آنها را از ذهن خود دور کنید.

خوش بین باشید. به خوش بینی مانند درمانی برای دردهای جسمانی و روحی خود بنگرید. خوش بینی بر پایه‌های ایمان، امیدواری و صبر استوار است.

افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیشان و افراد شاد بروید! افراد منفی باف را کنار بگذارید. سعی کنید بی‌جهت با کسانی که از اندیشه‌های منفی برخوردارند، هم‌گروه نشوید. تا می‌توانید از کسانی که دارای افکار منفی هستند، فاصله بیشتری بگیرید؛ از این رو افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیشان و افراد شاد بروید.

عصبانی نشوید. هرگز نباید در هیچ کاری عصبانی شوید. در مقابل ناملاپماتی که در زندگی برای شما ایجاد می‌شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار عصبانیت نشوید.

با افراد مثبت معاشرت کنید. چنانچه که در محیطی هستید که افراد منفی بر شما تاثیر می‌گذارد، گوشی تلفن را بردارید و گپی دوستانه با دوستان مثبت خود بزنید. و آنها را ببینید. از محیط منفی، قدم فراتر بگذارید و وارد محیط مثبت شوید.

واقع بین باشید. سعی کنید مفهوم منفی، و آنچه منفی است را درک کنید. انتقاد سازنده، منفی نیست. بنابراین مشتاق آن باشید و دیگران را به این کار تشویق کنید تا انتقادهای سازنده‌ی خود را بیان کنید.

همیشه اندیشه‌ها و رفتارهای منفی در کارها، گفت‌وگوها و تصمیم‌گیری‌ها را از ذهن‌تان دور کنید و با افکار سازنده و مثبت و توکل بر خدای بزرگ و نیز اصول اخلاقی به سعادت‌مندی خود و دیگران بیاندیشید و اقدام کنید.

همیشه رفتار خود را شناسایی کنید و جای واکنش‌های منفی را با واکنش‌های مثبت تغییر دهید.

روی افکار مثبت متمرکز شوید. هر چیز خوب و با معنا می‌تواند روح شما را آرام کند، بنابراین بهتر است آنها را در ذهن خود مرتباً تکرار کنید.

از افراد بد بین فاصله بگیرید. افراد بدبین را از زندگی‌تان بیرون کنید، زیرا ممکن است تحت تأثیر آنها قرار بگیرید. اگر تمایلی به تغییر ندارند، ارتباط‌تان را با آنها محدود کنید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می‌کوشند با بدبینی‌های شان شما را تحت نفوذ درآورند گوش فرادهید. آنان موجب می‌شوند که آرزوها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.

قربانی افکار منفی نشوید! هرگز نباید اجازه دهید که اندیشه‌های منفی به حال خود رها شوند و سلامتی روانی و خوشبختی‌تان را به خطر بیاندازد. هنگامی که به خود اجازه می‌دهیم که افکار منفی در مورد خودتان مغز شما را اشغال می‌کند، در اصل خود را می‌کوبید. فراموش نکنید که با این کار اعتماد به نفس در شما کاهش می‌یابد و در نتیجه مقاومت‌تان در برابر فشارهای روحی و عصبی کم می‌شود. به طور کلی تا زمانی که اسیر و زندانی افکار منفی خود باشید، هرگز شادابی و نشاط واقعی نمی‌تواند به درون‌تان نفوذ کند.

منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- هنر شادزیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

3-12 powerful tips to overcome negative thoughts (and embrace positive thinking), Henrik Edberg Positivity Blog, 2020, (<https://www.positivityblog.com>)

4- Powerful ways to stop negative thinking, Mark, Lifehack, (<https://www.lifehack.org>)

5 -10 Steps to Fight Your Way out Of Despair and Find Happiness Again, Lifehack, (<http://www.lifehack.org>)

6-Dr.Travor Powel: Stress free living, Dorling Kindersley, 2000

7-9 Types of hopelessness and how to overcome them, **Therese J. Borchard**, Psych Central, 2017, (<https://psych-central.com>)

8-11 Ways to stop negative thought patterns and move forward, Forbes, 2018, (<https://www.forbes.com>)



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



www.asralearn.ir



asra2020@yahoo.com

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

بهرم که کور میگری همه
دیدی که چگونگی کور بهرم گرفت



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری دانشویان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری دانش آموزان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و ہنری استادان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و ہنری فرنگیان کشور

مراحل چاپ آثار:

- ۱- ارسال تقاضای چاپ اثر به ایمیل 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:

۰۶۶۴۸۰۳۶۴ — ۰۶۶۴۷۶۱۴۷ — ۰۲۱۶۶۱۳۳۴۴۹



asralearn.ir



asralearn



asralearn



Asra_YRC



asra2020@yahoo.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

روابط عمومی:

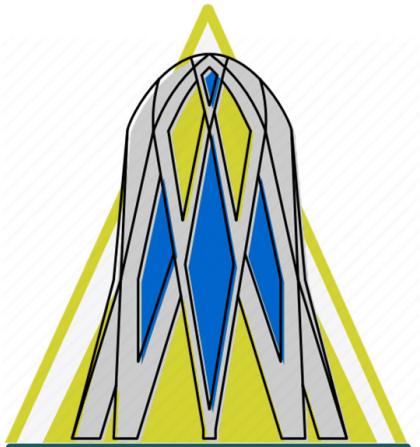
۰۲۱۶۶۹۶۱۵۳۱

۰۲۱۶۶۹۶۱۵۳۲

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



کارگاه خبرنگاری

با ارائه گواهی معتبر



کارگاه کاریکلماتور نویسی

با ارائه گواهی 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



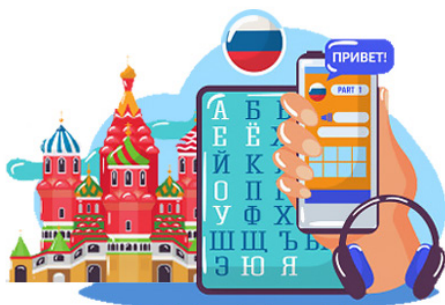
زبان انگلیسی (با شیوه داستان)

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 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 ملی کتابت ہند
کرانہ ملی کتابت ہند



دفتر راشدیہ

rashed1829@yahoo.com

مرکزا پتھان: ۶۶۴۷۶۱۴۷-۶۱