



کانون ترک تقدیم می کند :

استرس و افسردگی

چاپ پنجم

نوشته عمید رضا اشرفی

انتشارات پلیکان

سرما خوردگی روحی

تست افسردگی

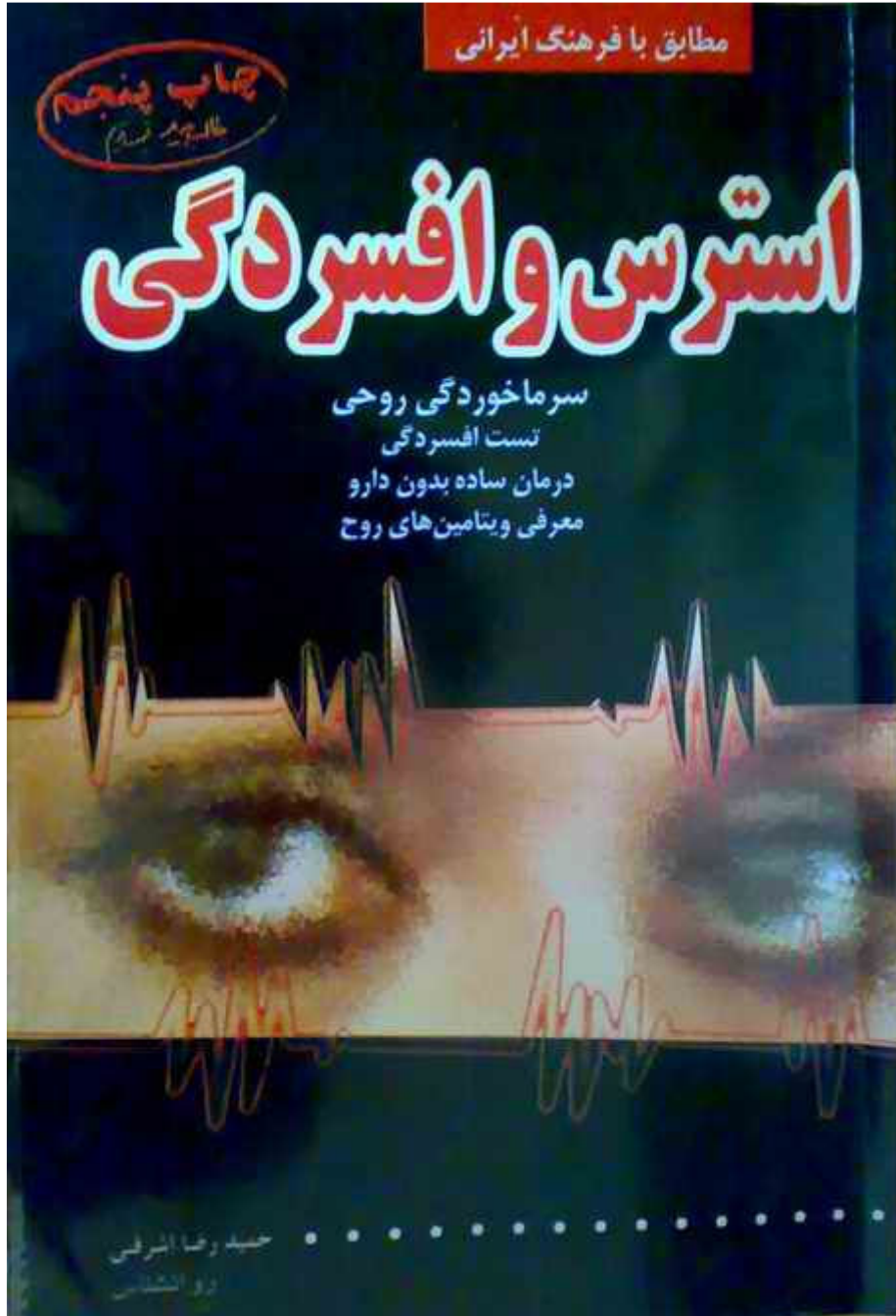
درمان ساده بدون دارو

معرفی و نامین های روح

استرس و افسردگی نوشته عمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)



استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## استرس چیست و چه عوارضی دارد ؟

استرس یا فشار عصبی عبارت است از حالت اضطراب و فشار درونی که انسان برای مواجهه شدن با خطر یا مشکلات جدی همراه با ترشح هورمون هایی خود را برای مقابله آماده می کند که البته تا این حد خوب و برای روند زندگی لازم است . ولی هرگاه در فردی فشار عصبی توسعه پیدا کرد و این حالت در طول روز و بدون علت منطقی مشاهده شد می گوئیم فرد دچار استرس بیش از حد است .

استرس باعث ایجاد تغییرات هورمونی خصوصا آدرنالین و سایر هورمون ها شده و بیماری های خطرناکی چون سکته های مغزی ، قلبی ، فشار خون ، پوکی استخوان ، زخم معده و بیماری های روحی – رفتاری بسیاری را ایجاد می کند و بر روی بهداشت روانی انسان اثر بسیار مخربی دارد . حتی جالب است بدانید استرس باعث ایجاد تغییراتی در پوست ، چهره و مو می شود . استرس می تواند بر روی پوست تولید اشکالاتی از قبیل چربی بیش از حد ، خشک شدن ، خارش و آگزما کند . همین طور چهره انسان را نسبت به سن پیرتر نماید . تاثیرات منفی استرس بر فعالیت های مغزی بسیار آشکار است . تحقیقات دهه اخیر نشان داده است که ادامه استرس و تولید زیاد از حد کورتیزول ، می تواند تاثیر منفی بر روی قسمت هیپوکامپ بگذارد که در ایجاد حافظه افراد نقش دارد . دانشمندان می گویند هیپوکامپ نه تنها در ثبت وقایق بلکه در حفظ جزئیات آن ها نیز نقش اساسی دارد .

بد برای همه کسانی است که می خواهند احتمال بروز حملات قلبی ، سرطان و یا دیگر بیماری ها را کاهش دهند . مطالعات دیگر نشان داد مشاجرات بین همسران همراه با افزایش هورمون های استرس و تضعیف سیستم ایمنی بدن بوده است . ثابت شده است که استرس افراد را مستعد ابتلا به بیماری های عفونی می نماید . تنش های عصبی باعث افزایش تولید موادی در بدن می شود که بر عملکرد دستگاه ایمنی تاثیر می گذارد . یکی از این مواد «اینترکولین 6» نام دارد . این ماده در افرادی که دچار استرس هستند بیشتر مشاهده می شوند . این ماده با طور طبیعی با بالا رفتن سن ، در بدن افزایش می یابد و با بیماری های قلبی ، قند ، پوکی استخوان و دیگر ناهنجاری های سالخوردگان ارتباط دارد . افرادی که دارای تنش و استرس هستند اغلب ناخوش هستند و دستگاه ایمنی بدن آن ها در برابر بیماری ها و بهبود زخم ها ضعیف عمل می کند . سوالی که مطرح می شود این است که چرا بعضی افراد نسبت به فشارهای زندگی حساس تر و آسیب پذیرتر از سایرین هستند برای پاسخ به این سوال می توان به تاثیر شخصیت و عادات افراد و مشکلات و مخاطرات دوران کودکی و گذشته افراد در این زمینه اشاره کرد . در یک مطالعه ، دکتر چارلز نموروف از دانشگاه اموری دریافت . افرادی که در دوران کودکی شرایط نامطلوب جسمی یا روحی داشته اند ، هنگامی که در شرایط استرس و هیجانات روحی قرار می گیرند ، مقدار بیشتری هورمون های استرس را ترشح می کنند که همه این موارد ، مضرات استرس های طولانی مدت را بر سلامت جسم و روان مشخص می سازد . بنابراین استرس بر کل سیستم درونی ، بیرونی ، روحی تاثیرات بسیار مخربی دارد .

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## علایم استرس ( زنگ های خطر )

استرس دارای علایمی است . علایم فیزیکی ، ذهنی و رفتاری .

### علایم فیزیکی ( جسمی ) استرس

تپش قلب  
نفس زدن ، حتی در هنگام استراحت  
سردرد و میگرن  
کمردرد  
گردن درد  
تنفس نامنظم  
حرکات غیرعادی اعضاء و عضلات  
دهان خشک  
حساسیت زیاد نسبت به صدا  
زخم معده  
مشکلات جنسی  
مشکلات خواب  
اسهال  
سوء هاضمه  
حالت تهوع  
نیاز بیشتر به دفع ادرار  
درد معده  
سرگیجه  
عرق کردن دست های سرد  
لرز

### علایم ذهنی استرس

شک و تردید در تصمیم گیری

استرس و انحرادگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

نداشتن تمرکز مناسب

فراموشی

وجود افکار مزاحم

نامنظم بودن

اشتیاهات متعدد

بی توجهی

عدم توانایی در انجام کارهای ساده مثل یک ضرب ساده یا کار با یک وسیله ساده

توجه زیاد به جزئیات

ضعف حافظه

### علایم احساسی استرس

دل نگرانی ، خجالت در مکان های عمومی یا در وسایل نقلیه عمومی

ترس های بی مورد

پرخاشگری

در خود فرو رفتگی

بدبینی

احساس بی کس بودن

از دست دادن خوشحالی ها و شوخ طبعی های گذشته

احساس گناه

کابوس

گریه

تغییر خلق

### علایم رفتاری استرس

کاهش اشتها

هیچ چیز نخوردن یا غذا خوردن بیش از حد

تمایل به کشیدن سیگار یا افزایش یگار کشیدن

ناخن جویدن

بد و خشن رانندگی کردن

دوری از دیگران

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

افکار آزار دهنده داشتن  
 مو کشیدن یا ور رفتن با مو  
 انجام کارها و امور روزمره با اکراه  
 داشتن شخصیت نوع A ( در مورد خصوصیات افراد تیپ A تستی وجود دارد که مشخص می کند که شما جزو تیپ  
 A هستید یا خیر . در صفحات آخر این کتاب تست مورد نظر موجود است )

## چگونه استرس را کنترل کنیم ؟

در دنیای سلطه ماشین بر زندگی انسان و عوارض ناشی از شهرنشینی ، هر یک از ما در برهه هایی از زمان دچار فشار روانی و تنش های فوق العاده ای می شویم ، نکات زیر می تواند ما را در شناخت و جلوگیری از پیامدهای مضر آن یاری نماید .

### 1- کاهش بار استرس

شما می توانید از طرق زیر کاهش بار استرس بکوشید :

کاهش تعهدات اجتماعی  
 کاهش توقعات در زمینه های مختلف  
 کاهش تکالیف و مسئولیت ها ( در مدرسه یا اداره )  
 به تعویق انداختن تغییرات و جابجایی مکانی  
 حذف آلرژی های محیطی یا غذایی ( در صورت داشتن آلرژی )  
 پرهیز از آلودگی های محیطی  
 بیشتر از سابق « نه » بگویید لزوما نباید به همه جواب مثبت داد وقتی خواسته هایشان خارج از توان شماست .

### 2- رعایت مسائل تغذیه ای و تندرستی

با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و استفاده بیشتر از سبزیجات ، مواد معدنی ، ویتامین ها ، و ثابت نگه داشتن قند خون می توانید فشار های روانی را کم کنید .  
 ( ورزش : از بیست دقیقه تا دو ساعت ، سه بار در هفته )

### 3- به فکرتان استراحت بدهید

استرس و انحراف نویسنده حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

#### 4- ساعت بیولوژیک بدنتان را تنظیم کنید (ساعت خواب و بیداری و غذا خوردن مشخص باشد و هر روز تغییر نکند)

### چگونه می توانیم در مواقع لازم « نه » بگوییم

افرادی که به سختی می توانند تقاضای هر چند به سختی را رد کنند ، معمولاً این ضعف خود را به یک یا چند عامل زیر مربوط می دانند :

- ◀ این افراد در مورد آنچه که باید و یا نباید انجام دهند فاقد اعتماد به نفس در قدرت قضاوت هستند .
- ◀ آن ها نگران هستند که دوست داشته شوند و می ترسند که اگر از انجام خواست های دیگران امتناع کنند ، در موردشان نظر بدی پیدا کنند .
- ◀ در مورد تعداد کارهایی که می توانند با موفقیت انجام دهند نظر مبهمی دارند .
- ◀ این دسته از افراد « وجدان » بیداری دارند و اگر از کمک کردن خودداری کنند ، احساس گناه پیدا می کنند
- ◀ خود را از دیگران پایین تر می دانند و معتقدند که دیگران بر آن ها مسلطند !

اما به هر دلیلی که باشد ، افرادی که معمولاً نمی توانند « نه » بگویند ، اعتراف می کنند که حوادث آن ها تحت الشعاع قرار می دهد . آن ها مایل هستند عکس العمل داشته باشند و نه عمل ! علی رغم تجربیاتی که در گذشته دارند هنگامی که از آن ها تقاضایی می شود ، هویج وقت پاسخ آماده ای ندارند .

وقتی که شما می دانید که امتناع شما کاملاً قابل توجیه است ولی نمی توانید بگویید نه ، استفاده از نکات زیر در این مورد به شما کمک می کند :

- سعی در پیش بینی وضعیت هایی بکنید که ممکن است کسی از شما تقاضایی غیر قابل قبول داشته باشد و خود را برای پاسخ به خواسته ی او آماده کنید .
- نحوه پاسخ گویی خود را برای خودتان تمرین کنید ( مثلاً جلوی آینه )

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

سه یا چهار عبارت داشته باشید که بتوانید از آن ها استفاده کنید . ( مثلا متأسفم ، این روز ها مجبورم این تقاضای شما را رد کنم، چون سخت گرفتار کار هستم ) و این جملات را با صدای بلند برای خود تکرار کنید .

- وقتی که پاسخ رد می دهید بهانه نیاورید . اگر برای رد تقاضای مربوطه دلیلی دارید و می خواهید که آن را ارائه دهید که بسیار خوب است ، به گونه ای مختصر و مفید آن را ابراز کنید اما بدانید که مجبور نیستید دلیلی ارائه دهید . این حق مسلم شماست که تقاضایی را که انجام آن برایتان مقدور نیست رد کنید .
- وقتی که تقاضایی را رد می کنید، به حرف خود پایبند باشید . اگر تزلزل رأی داشته باشید دیگران به زودی فکر می کنند که می توانند روی شما تأثیر گذاشته و تصمیمتان را تغییر دهند .
- وقتی که پاسخ نه می دهید، از این جهت خود را مقصر ندانید. شما خود بهترین قاضی در تشخیص این مطلب هستید که چه کاری را می توانید یا نمی توانید انجام دهید .

## چهار حرکت برای غلبه بر استرس

### حرکت اول : نشانه های استرس را در بدنتان بشناسید

- یاد بگیرید که به طور مرتب بدنتان را برای یافتن علائم تنش های فوق العاده کنترل کنید .
- مراقب خوب حرف زدن خود باشید که از علائم اولیه فشار است .
- همچنان که افراد دیابتی یاد می گیرند علائم هشدار دهنده اولیه در مورد قند غیر طبیعی خونشان را شناسایی کنند شما هم اگر در معرض تنش های فوق العاده هستید باید یاد بگیرید که علائم خطر را تشخیص دهید . به محض این که الگوی خوابتان تغییر می کند ، خسته می شوید ، از زندگی لذت نمی برید ، دلشوره دارید ، دردهای متعدد به سراغتان می آیند زمان آن رسیده است که تنش ها را تحت کنترل در آورید .

### حرکت دوم : استرس هایتان را تغییر دهید

استرس و انحرافکی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- سطح فشارها را با جابهجا کردن استرسها، زیر نقطه سرریز انفجار نگه دارید. اگر موضوع پرتنش جدیدی سراغتان آمد با حذف یا به تعویق انداختن مشکل و استرس قبلی جایی برایش باز کنید، به این ترتیب سطح جمع استرس زیر نقطه انفجار می ماند.
- اغلب مردم گرایش به روی هم انبار کردن مشکلات دارند تا جابه جا کردنشان.
- برای اینکه سلامتی تان به خطر نیافتد یاد بگیرید که استرس هایتان را جابه جا کنید.

### حرکت سوم : کمک گرفتن از دیگران

- در مواقعی که دچار فشار روحی، کاری و یا خانوادگی هستید، به دیگران هم این شانس را بدهید که به شما کمک کنند. تا وقتی از آنان تقاضای کمک نکنید هرگز نخواهید فهمید دوستان واقعی شما چه کسانی هستند. بعضی اوقات این حقیقت را قبول کنید که به تنهایی قادر به حل مشکلات نیستید. در این مورد مغرور نباشید و فکر نکنید اگر از کسی تقاضای کمک کنید، نقاط ضعف شما مشخص می شود. این کمک می تواند حتی یک درد و دل ساده باشد.

### حرکت چهارم : استراحت و درمان

- به خاطر داشته باشید اگر احساس مریضی و کسالت می کنید، خسته اید، خوابتان دچار مشکل شده است، دلشوره دارید و حال روحیتان خوب نیست، اینها معمول تغییرات شیمیایی در مغزتان است و باید به فکر درمان آن باشید.

## درمان های اولیه استرس

اقداماتی که به شما کمک می کند سلامتی روانتان را حفظ کنید :

- 1- از قبل برنامه ریزی کنید.
- 2- لیست کارهایی را که باید انجام دهید را به ترتیب اولویت طبقه بندی کنید.

استرس و اختلالات نوشتن عمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

**3-** بیشتر از آن غذایی که میل دارید بخورید ، بیش از توانتان بار بر ندارید، کارهایی که باید در طول روز انجام دهید را در حدی نگه دارید که به راحتی از عهده همه شان برآید .

**4-** به دلیل برنامه های فشرده و سررسیدهای غیر ممکن و فوریت های مختلف هیچ دلیلی وجود ندارد، اگر مجبور به تغییر برنامه ها و مقدمات کار هستید احساس گناه و تقصیر کنید ، خیلی راحت به مواعدها و مهلت های غیر واقع بینانه « نه » بگویید .

**5-** مهمترین کارها را به اتمام برسانید قبل از اینکه به کار جدیدی دست بزنید .

**6-** زنگ تفریح های منظم به خودتان بدهید. استراحت های کوتاه مابین کارهای فکری فشرده ، به خصوص در یک پروژه به بن بست خورده یا کاری که پیش نمی رود می تواند موجب تجدید قوا شده و کمک کند دوباره با آمادگی بهتر متمرکز موضوع شوید . 5 دقیقه استراحت در هر ساعت یا 15 دقیقه هر دو ساعت جریان کار را قابل کنترل می کند .

**7-** از مرخصی هایتان به طور منظم استفاده کنید .

**8-** بالا بردن استطاعت مالی را هدف زندگی قرار ندهید . چرا که این موضوع نهایتا به بیمار کردن شما منجر می شود . نتیجه تحقیقاتی که در دانشگاه آلاباما روی 8000 خانواده انگلیسی که سعی در حفظ سطح زندگی شان بیش از توان واقعی مالیشان داشته اند نشانگر و موید این موضوع است که آن ها بیشتر دچار مرضی می شدند .

**9-** صاف بنشینید ، درست نشستن تنفس را راحت تر می کند و جریان خون به مغز افزایش می یابد. ما اغلب وقتی تنش داریم قوز می کنیم که خود این موضوع تنفس و جریان خون را مشکل می کند و احساس ناتوانی ما بیشتر می شود .

**10-** یادگیری و شناسایی علائم استرس که به صورت زودرنجی ، بی خوابی، انزواطلبی، از دست دادن علاقه به فعالیت و کمبود اشتها ظاهر می گردد .

**11-** قبل از اینکه به نقطه انفجار برسید در مورد حوادث و اتفاقات تنش زا با یک دوست، مادر، پدر و یا همسرتان صحبت کنید و حتی گریه کنید . گریه کردن هم مانند حرف زدن احساسات درونی را بیرون می ریزد و خطر مبتلا شدن به بیماری های ناشی از استرس را کاهش می دهد .

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

**12-** تشخیص بدهید که بعضی چیزها را نمی توان تغییر داد و انرژی تان را صرف مسائلی کنید که قابل تغییر هستند .

**13-** منشاء استرستان را پیدا کنید ، به این طریق واکنش بهتری را نسبت به مساله نشان می دهید . اگر لازم است یادداشت برداری کنید و شرایط را به نگارش درآورد هرچه بیشتر کندوکاو کنید ریشه مشکلاتان راحت تر هویدا می شود و پس از ریشه یابی حل آن نیز ریشه ای و بنیادی خواهد بود .

**14-** نگرش مثبتی را در خودتان القا کنید . به خودتان تلقین نکنید که نمی توانید از عهده کار برآید .

**15-** از صحنه هایی که می تواند شما را عصبانی کند پرهیزید مثلا شلوغی، سرو صدا، ترافیک .

**16-** به مشکلات دیگران ببیندیشید به جای آنکه مدام به مشکلات خودتان فکر کنید ، اگر وقتتان اجازه می دهد هفته ای چند ساعت به امور خیریه پردازید .

**17-** به علائم استرس توجه کنید مثل سردرد های شدید و هنگام مشاهده این علائم کارتتان را متوقف کنید و یک زمان استراحت به خودتان بدهید ، اگر امکان دارد، دوش آب گرم بگیرید و یا از تکنیک ماساژ استفاده کنید ، هنگام استرس آدرنالین خون بالا می رود و ماهیچه ها حالت انقباض پیدا می کنند ، اگر راه حل های فوق امکان پذیر نیست سعی کنید با تمرین تنفس عمیق و بستن چشم ها ، سپس به طور آگاهانه با رها کردن عضلات صورت ، به آرامش بیشتری دست یابید . ( نفس عمیقی بکشید و هوا را چند ثانیه در ریه خود نگه دارید و سپس با فشار خالی کنید یا دست های خود را با فشار مشت کرده و چند ثانیه نگه دارید و سپس رها سازید )

**18-** از رژیم غذایی خود غافل نشوید . برای برآورده کردن انرژی روزانه ؛ نقش یک صبحانه کامل که شامل پروتئین و کربوهیدرات ها است به مراتب از یک ناهار و شام مفصل بهتر است .

**19-** ده دقیقه مسافرت ذهنی کنید . مدیتیشن راه خیلی خوبی است برای کاهش استرس ، ولی پیدا کردن زمان و مکان مناسب دشوار است اما همان طور که پشت میز کار یا میز آشپزخانه تان نشسته اید ، چشمانتان را ببندید ، نفس عمیقی بکشید و یک مرخصی کوتاه بروید ، تصور کنید که در کنار ساحل هستید ، صدای امواج را می شنوید ، هوای تمیز را استنشاق می کنید و نسیم دلنشین ساحلی صورتتان را می نوازد . خلاصه بین خودتان و مشکلات فاصله هایی ببیندازید ، حتی اگر چند دقیقه باشد .

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

**20-** در مورد همه چیز به حس شوخ طبعی داشته باشید. شوخ طبعی تنش و اضطراب را کاهش می دهد، فشارهای عصبی را از بین می برد و فضای همکاری و تشریک مساعی به وجود می آورد ( در این مورد به انتقادات دیگران توجه نکنید )

**21-** ورزش و تمرین های منظم : اوقات فراغت خود را طوری برنامه ریزی کنید که حداکثر سلامت و رضایت را به همراه داشته باشد. بدن نیاز به ورزش روزانه دارد. این به ویژه درباره افراد بی تحرک صادق است .

**22-** تنظیم وقت به صورت هفتگی : فعالیت های هر روز خود را برنامه ریزی کنید. باید در زمان معین مطالعه یا کار خاصی کنید . مطمئن باشید که محل مطالعه یا کار شما راحت است . محل مطالعه باید با شخصیت شما متناسب باشد . وسایل مورد علاقه شما باید در محل وجود داشته باشد تا این محل را برایتان جالب و لذت بخش سازد . مثلا می توانید از یک پوستر، عکس، گلدان یا وسایل تزئینی استفاده کنید .

**23-** یکی دیگر از ابزارهای برنامه ریزی که افراد موفق از آن بهره می برند فهرست کارهای مهم هر هفته است. به روش زیر این ابزار را به کار بگیرید :

فهرستی از کارهای هر هفته تهیه کنید .

به ترتیب اهمیت آن ها را بنویسید .

این فهرست را در اتاق خود در معرض دید قرار دهید .

در مقابل هر کاری که انجام می دهید علامت بگذارید .

هر کاری را که در طول این هفته انجام نمی شود در فهرست هفته بعد قرار دهید .

**24-** صحبت مثبت با خود : با خود صحبت کنید (وقتی تنها باشید!) . زمانی که این روش به طور صحیح انجام شود ، مثبت و دلگرم کننده است . هر روز جملاتی از این قبیل را تکرار کنید : « امروز این کار را به خوبی انجام دادم » ، « هیچ وقت به خوبی امروز نبودم » ، « جلسه یا مجلس خوبی بود » عبارت هایی از این قبیل ، گام بزرگی در افزایش عزت نفس شماست و نگرش واقع بینانه تری از خودتان به شما خواهد داد .  
وقتی احساس ارزشمندی بکنید، توانایی شما در مقابله با استرس به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد . سپس برای رویارویی با مشکلات مستعد تر و آماده تر خواهید شد .

به چند عبارت مثبت دیگر که می توانید با خود مرور کنید توجه نمایید :

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- ☺ هر مشکلی راه حلی دارد .
- ☺ این مشکل کوچک نمی تواند زندگی مرا خراب کند .
- ☺ به زودی همه چیز مرتب خواهد شد .
- ☺ احساساتم ارزشمند تر از آن است که به خاطر مشکلات به خطر بیافتم .
- ☺ می توانم خود را با این مشکل تطبیق بدهم و آن را به نفع خود جهت دهم .
- ☺ می توانست مشکل شدیدتر باشد، شکر خدا این طور نیست .
- ☺ هر کس به نوبه خود مشکلاتی دارد شاید مشکلات دیگران بیشتر از من باشد و من اطلاعی از آن ندارم .
- ☺ بالاخره به خوشحالی و رضایت خواهم رسید .
- ☺ من نباید سلامتی قلب و مغز خود را به خاطر یک مشکلی که پیش آمده به خطر بیاندازم ، چون در این صورت مشکلات من بیشتر خواهد شد .

**25-** پاداش به خود : پس از یک کار رضایت بخش، انجام درست یک تکلیف یا کسب نمره بالا در امتحان با خود پاداش دهید . سرگرمی ها، موزیک، مطالعه مطالب سرگرم کننده ، سینما رفتن ، دعوت خانواده یا دوستان به شام یا اموری که برای شما خوب یا رضایت بخش است را به خود هدیه دهید . این امور تجارب مثبتی است که احساس کفایت و عشق به زندگی را در شما تقویت می کند و نیز کل سیستم عصبی شما را آرام می سازد .

**26-** تغذیه صحیح : اگر می خواهید عملکرد موثری داشته باشید باید عادت غذای معقولی داشته باشید . تغذیه ، غذای مرکب از سبزیجات، میوه ها و حبوبات با مقدار کمی گوشت، لبنیات، میوه های مغز دار، تخم مرغ، کمی کره گیاهی و روغن (خیلی کم)، سلامت بدن را تضمین می کند . صبحانه را حذف نکنید . به مقدار کافی آب بنوشید ، دست کم هشت لیوان در روزهای گرم. قهوه ، چای و نوشابه را تا حد امکان کم مصرف شود .

**27-** خواب و تمرین های آرامش بخش : بی خوابی به استرس مفرط و احتمالاً افسردگی می انجامد . با یک خواب خوب شبانه با آن ها مبارزه کنید . گاهی پیش می آید که شب ها تا دیر وقت باید مطالعه یا کار کنید، اما همیشه این بی خوابی را با خواب صبح یا زودتر خوابیدن جبران کنید . به طور مکرر ثابت شده است که استفاده منظم از تمرین های آرامش بخشی و نیز تنفس عمیق، منظم و کنترل شده به خویشتن داری و کاهش اضطراب کمک می کند و باعث تجدید قوا در بیشتر افراد می شود .

این تمرینات را امتحان کنید :

- ◆ برای ده دقیقه در یک صندلی راحت قرار بگیرید .
- ◆ به تنفس خود توجه کنید ، به خود اجازه آرامش بدهید .

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- ♦ یک نفس عمیق بکشید، 3 تا 4 ثانیه آن ها نگهداری و بعد به آرامی بیرون بدهید . این کار را چند بار تکرار کنید .
- ♦ ماهیچه های مختلف بدن را به نوبت منقبض و بعد شل کنید .
- ♦ با انگشتان پا شروع کنید. از انگشت بزرگ شروع کنید ، آن را بکشید بعد رها کنید. سپس انگشت بعدی را امتحان کنید
- ♦ به آرامی این کار را در سراسر بدن خود گسترش دهید.
- ♦ وقتی به ماهیچه سر رسیدید کار را پایان دهید . حالا تصور کنید که تمام بدن آرام شده است . برای مدتی خود را شل و رها کنید .
- ♦ سراسر بدن را با طراوت و آرام شده است . ماهیچه ها و سیستم عصبی خود را آرام ساختید .

### فنون ساده تر

- هر چند وقت یکبار ، چند نفس عمیق بکشید و بدن را شل کنید ، خمیازه بکشید و اندام های بدن را بکشید .
- به آهستگی پیاده روی کنید .
- اگر مزاحم همسایه ها و اطرافیان نمی شوید ، حتی فریاد بکشید .

### چند تمرین دیگر

- به راحتی دراز بکشید ، لباس های تنگ را آزاد کرده و یا حتی لخت شوید .
- یک دست را بر روی شکم بالای ناف بگذارید .
- عضلات شکم و معده تان سفت و منقبض کنید ، طوری که فرو بروند .
- عضلات شکم را پس از انقباض رها و منبسط کنید طوری که آرامش را در این ناحیه حس کنید . این تمرین را 5 بار تکرار کنید سپس کمی استراحت کنید تا تنفس شما به هر حالتی که می خواهد انجام شود ، مهم نیست که تند یا کند یا منظم یا نا منظم باشد . سپس یک دست را روی شکم بگذارید و چنان نفس بکشید که دستتان بالا بیاید . بعد نفس را محکم از دهان بیرون بدهید و یک ... طولانی بگویید ، طوری که دستتان روی شکم پایین بیاید . این تمرین را 10 بار تکرار کنید .

هر چند وقت یکبار طوری نفس بکشید که شکمتان منبسط شود و در همان حال با دست روی شکم فشار بیاورید . این تمرین کمک می کند تا عضلات شکم تقویت شده و حالت های مدام انقباض و انبساط نوعی آرامش درونی را به این ناحیه بدهد .

### نرمش برای ستون فقرات

- با لباس راحت روی زمین یا تخت بخوابید
- زیر سرتان بالش بگذارید
- زانو هایتان را بالا بیاورید ، طوری که کف پاهایتان بر روی زمین یا تخت قرار گیرد . ران ها از هم باز و زانو ها به سمت سقف باشد .

استرس و انحراف نوشته عمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- توجه کنید که چگونه بخش انتهایی کمرتان با زمین یا تخت در تماس قرار می گیرد .
- چشم ها را ببندید و در هنگامی که تا بیست می شمارید ، این وضعیت را حفظ کنید حالا زانوهایتان را به طرف سینه آورده و پاها را بغل کنید ، چشم ها را بسته نگه داشته تا بیست بشمارید .
- توجه کنید که چگونه بخش انتهایی کمرتان باز هم بیشتر به زمین یا تخت فشار می آورد .
- با حالت اولیه باز گشته و کل تمرین را دوباره تکرار کنید .

این تمرین باعث استراحت و آرامش در عضلات کمر و ستون فقرات می شود

## چگونه خوابی راحت داشته باشیم

همان طور که می دانید یک خواب راحت می تواند در کاهش بار استرس نقش بسزایی داشته باشد برای داشتن یک خواب راحت چند پیشنهاد داریم :

- 1- صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید کسانی که می توانند حدود 5 صبح از خواب بیدار شوند روز شادابی را خواهند داشت و شب نیز راحت به خواب خواهند رفت . به شرطی که شب به موقع به خواب رفته باشند.
- 2- در روز سعی کنید فعالیت بدنی داشته باشید . اگر نمی توانید ورزش کنید ، پیاده روی کنید . سعی کنید پیاده به محل کار خود بروید یا برگردید . اگر مسافت طولانی است یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه راه را پیاده طی کنید (درست قبل از خواب تمرینات ورزشی نکنید).
- 3- در چرت زدن در روز خودداری کنید .
- 4- شب ها نه گرسنه به رختخواب بروید و نه شام سنگین بخورید. در ضمن بهتر است شب ها قهوه ، چای و نوشابه نخورید .
- 5- سعی کنید قبل از خواب کمی مطالعه کنید. خواندن داستان یا مطالب مورد علاقه و جذاب را توصیه می کنیم .
- 6- هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید .
- 7- رختخواب خود را به حد کافی راحت و دلچسب کنید .
- 8- خوردن یک فنجان شیر گرم برای خواب بهتر مفید است .

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

9- قبل از خواب از دخانیات و الکل استفاده نکنید .

10- هوای اتاق مناسب باشد و تهویه مناسبی داشته باشد .

11- هنگام رفتن به رختخواب افکار مزاحم، مشکلات و اینکه چرا بد خواب هستید را از ذهن خود دور کنید و تصور کنید در بهترین نقطه دنیا در حال استراحت هستید .

## چگونه در شهر فشار عصبی را به حداقل برسانیم ؟

### گذشت ضامن سلامتی

گذشت در زندگی، امری نیکو و پسندیده است ، اما عمل به آن برای هر کسی آسان نیست . زمانی که فردی شما را می آزارد، بخشیدن او کار ساده ای نیست . اما این امر امکان پذیر و به طور شگفت انگیزی برای سلامت جسم و روح مفید است . دکتر فردریک لوسکین، نویسنده کتاب «گذشت برای همیشه» می گوید : افرادی که در زندگی گذشت می کنند کمتر دچار فشار روحی، عصبانیت و افسردگی شده و به زندگی امیدوارتر هستند ، بنابر این گذشت در زندگی مانع از افسردگی اندام ها و همچنین سیستم ایمنی بدن شده و نشاط بیشتری را به فرد می دهد .

### سعی کنید اولین خطای هر کس را نادیده بگیرید

به ویژه هنگام رانندگی اگر اتومبیلی خطا کرد مثلا جلوی شما پیچید خطای اول او را نادیده بگیرید . انگار چنین چیزی را ندیده اید ولی در موارد بعد اگر همان شخص خطایی کرد مختار هستید عکس العمل نشان بدهید این بزرگترین لطفی است که به سلسله اعصاب و قلب خود می کنید .

### منتظر عذرخواهی دیگران نباشید

افرادی که دیگران را می آزارند هرگز درصدد عذرخواهی بر نخواهند آمد . آن ها هدفی جز آزار و اذیت ندارند بنابراین هرگز منتظر عذرخواهی این گونه افراد نباشید زیرا مدت زیادی باید به انتظار بنشینید . به یاد داشته باشید که گذشت الزاما به معنای آشتی کردن و یا نادیده گرفتن اعمالشان نیست .

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

**با عصبانیت خود طرف مقابل را خوشحال نکنید**

از نظر روانی ، نمایان کردن احساسات جریحه دار شده ، قدرت بیشتری را به فرد خاطی می دهد . بنابراین به جای بروز احساسات منفی در جست و جوی عشق و محبت باشید .

**نگرش به مسئله از دیدگاه فرد خاطی**

اگر پای صحبت فرد خطاکار نشسته و با وی همدردی کنید ، متوجه خواهید شد که عمل او ناشی از تخلیه هیجانی ترس ، جهل و یا حتی عشق بوده است . برای پی بردن به این مسئله خود را جای او گذاشته و قضاوت کنید .

**سعی کنید روحیه معذرت خواهی داشته باشید**

این به مراتب بهتر از روحیه ستیزه جویی است که متأسفانه در جامعه ما متداول می باشد . به جای اینکه منتظر باشید کسی خطایی کند و شما با او جرو بحث کنید ، سعی نمایید در برابر خطاهای احتمالی خود با یک معذرت خواهی ساده موضوع را فیصله دهید . مثلاً اگر در رانندگی کاری کردید که راننده پشت سر با بوق به شما اعتراض کرد با حرکت ساده دست به عنوان معذرت خواهی ، آب را به آتش بریزید و به راحتی موضوع را بدون فشار عصبی حل کنید .

**سعی کنید دوستانی برای همدردی داشته باشید**

متخصصان قلب و عروق معتقدند کسانی که برای دوستان و آشنایان درد و دل می کنند و به نوعی فشار درونی خود را تخلیه می نمایند ، کمتر دچار بیماری های قلبی عروقی می شوند .

**حفظ آرامش**

● با دو بار نفس عمیق کشیدن و فکر کردن به امور خوشایند از جمله طبیعت زیبا، یا همنشینی با فرد مورد علاقه تان می توانید خشم و فشار عصبی وارده را مهار کنید .

● در شرایطی که احساس فشار عصبی دارید سعی کنید با فشار دادن شیئی لاستیکی ، سوت زدن ملایم ، زمزمه ترانه ، جویدن آدامس به خود القا کنید همه چیز مرتب است بدین ترتیب هورمون های مضر کمتر ترشح می شوند .

● در شرایط استرس زا مثل ترافیک ، تماشای فوتبال حساس ، شرایط انتظار ، مثل هنگامی که منتظر جواب عمل جراحی عزیز خود هستید سعی کنید یک بطری کوچک آب معدنی همراه خود داشته باشید و هر چند دقیقه یک بار جرعه ای بنوشید . این عمل کمی از استرس شما می کاهد .

● همواره این حقیقت را به خاطر آورید که آدم های بی فکر وقتی تحت فشار قرار می گیرند ، عصبی و منفجر می شوند . اگر می خواهید جزو این گروه نباشید خونسردی خود را حفظ کنید و بر اعصاب خود مسلط باشید . خیلی زود متوجه می شوید که چه خوب شد از کوره در نرفتید !

استرس و انگرزگی نوشته همیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

بخش استرس به پایا رسید  
و ہم اکنون دلارو بخش  
افسران می سویم

# افسردگی

استرس و افسردگی نوشته عمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## افسردگی چیست ؟

افسردگی یکی از رایج ترین و نیز جدی ترین اختلالات مرتبط با سلامت ذهن است که بشر امروز با آن دست به گریبان است ، اما با وجود این امروزه ما قادر هستیم که این بیماری را که به «ام المرض» معروف است خیلی موثر تر از سابق درمان کنیم . زیرا درک و شناخت بهتری از علل ایجاد افسردگی بالینی در اختیار داریم . بسیاری از مردم در نتیجه حادثه یا رویدادهای تلخی که در زندگی شان رخ می دهد دچار افسردگی می شوند . در حال حاضر مشخص شده است که سوابق خانوادگی و ژنتیکی هم میزان ابتلا فرد به بیماری افسردگی را افزایش می دهد . همچنین تنش های مستمر و فزاینده و عدم مکانیزم های مناسب برای مقابله با آن نیز در پدید آمدن افسردگی موثر است . امروزه می دانیم که در ایجاد هر یک از انواع افسردگی ، هم عوامل بیولوژیکی و هم عوامل روان شناختی دخالت دارند و این بیماری صرفا یک اختلال بیوشیمی - پزشکی نیست .

## علائم افسردگی

افسردگی دارای علائم متعدد روحی و جسمی می باشد از علائم روحی می توان به یأس ، نگرانی ، عدم تمرکز ، مشکلات حافظه ، افکار منفی ، هذیان گویی ، توهمات ، احساس غیر مفید بودن و احساس اینکه « هیچ کس مرا دوست ندارد » یا « من چه قدر بدبختم » اشاره کرد .

از علائم جسمی افسردگی می توان به افزایش یا کاهش اشتها ، خستگی دائم ، بیوست ، اختلالات قاعدگی ، از دست دادن یا کاهش میل جنسی ، افزایش یا کاهش وزن و مشکلات خواب ( کم خوابی یا زیاد خوابی ) اشاره کرد . باید به خاطر داشت که افسردگی صرفا یک احساس غم و اندوه و یا یک خلق و خوی گرفته نیست که ظرف مدت چند ساعت و یا در طول مدت چند روز برطرف شود . انسان هایی که دارای افسردگی هستند و به عبارت دیگر از اختلال افسردگی عمده رنج می برند ، از علائم و نشانه هایی که ذیلا ذکر می گردد حداقل پنج ویژگی از یازده ویژگی مهم افسردگی را هر روز در تمام طول روز به مدت بالغ بر دو هفته تجربه کرده اند .

1- داشتن حالت افسرده مداوم شامل احساس غم و تهی بودن .

2- از دست دادن علاقه نسبت به مسائل خاص و بعضی فعالیت ها و سرگرمی هایی که زمانی مورد علاقه بود .

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- 3- داشتن احساس نا امیددی و بد بینی .
- 4- داشتن احساس گناه ، بی ارزشی و ناتوانی .
- 5- بی خوابی ، کم خوابی و یا خواب زیاد .
- 6- از دست دادن اشتها همراه با کاهش وزن و یا پر خوری همراه با افزایش وزن .
- 7- کم شدن انرژی ، احساس خستگی و احساس رخوت و سستی .
- 8- داشتن احساس بی قراری و تند خویی .
- 9- دشواری در تمرکز برای به یاد آوردن مسائل مختلف و ناتوانی در تصمیم گیری .
- 10- داشتن افکاری خطرناک در رابطه با خودکشی و مرگ و یا اقدام برای خودکشی .
- 11- داشتن مشکلات جسمانی مداوم مانند : سردرد ، سوء هاضمه و یا دردهای مزمن که به درمان های پزشکی پاسخ نمی دهد و برای آن ها هیچ علت جسمانی یافته نمی شود .

**این نکته را باید مد نظر داشت که افسردگی را می توان و بایستی درمان نمود ، چرا که می تواند پی آمدهای ناگواری داشته باشد .**

## علل ایجاد افسردگی

عوامل زیادی می توانند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشند از جمله وراثت (ژن ها) ، شخصیت مستعد ( افراد **وسواسی ، احساساتی ، مضطرب ، انعطاف پذیر** ) ، سرگذشت نامناسب زندگی ( از دست دادن والدین ، رفتار والدین ، تنبیه شدن ، سوء استفاده های بدنی ، حوادث غیر مترقبه ) استرس ها و فشارهای عصبی (که در بخش استرس به آن ها اشاره شد) الگوهای نامناسب فکری، بیماری های نامناسب جسمی و محیط نامناسب زندگی ( خانه های کم نور، نمناک، دکوراسیون نامناسب و تیره، نبود وسایل فرح بخش، نداشتن تفریحات منظم ، کمبود رفاه ) هر یک از عوامل فوق می تواند دلیلی بر ایجاد افسردگی باشد . خیلی از این عوامل از کنترل ما خارج است، مثل عوامل ارثی یا رویدادهای ناخواسته زندگی، ولی بسیاری از عوامل مثل کاهش فشارهای عصبی ، افزایش برنامه های فرح بخش ، تغییر محیط زندگی و الگوهای نامناسب فکری قابل کنترل است که برای این مهم راهکارهایی را پیشنهاد خواهیم کرد .

## درجات و انواع افسردگی

افسردگی را به طور کلی می توان به چهار درجه تقسیم کرد :

- 1- افسردگی خفیف
- 2- افسردگی متوسط
- 3- افسردگی شدید
- 4- افسردگی بسیار شدید

البته طبقه بندی های دیگری نیز برای افسردگی شده و انواع بسیاری از افسردگی شناخته شده است که در حوصله ی این کتاب نیست و فقط به چند نوع رایج اشاره می کنیم :

افسردگی دو قطبی ( مانیا ) ( حالتی که فرد گاهی بسیار شوخ، خوشحال و پرنرژی است و گاهی افسرده و ناراحت ) و افسردگی فصلی (در فصولی که نور کم است مثل پاییز و زمستان فرد حالتی افسرده دارد ) افسردگی مادر شدن، افسردگی پس از زایمان و افسردگی یائسگی (سه مورد آخر به علت تغییرات هورمونی در خانم ها صورت می گیرد).

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## درباره افسردگی زنان

- ♦ از هر 4 نفر زن، 1 نفر افسردگی شدید را در مرحله ای از زندگی خود تجربه می کند.
- ♦ بیماری افسردگی، زنان را صرف نظر از ویژگی های نژادی، قومی و یا طبقاتی، دو برابر بیش از مردان مبتلا می کند.
- ♦ افسردگی، عامل شماره «1» ناتوانایی و فعالیت های مختلف در زنان است.
- ♦ به طور کلی زنان متاهل بیش از زنان مجرد به افسردگی مبتلا می شوند. همچنین افسردگی در میان مادران جوانی که ناگزیر هستند تمام وقت در منزل و در کنار فرزندان کوچک خود باشند، بیشتر رایج است.
- ♦ حداقل 90 درصد از تمامی اختلالات مرتبط با غذا خوردن، در زنان روی می دهد و به طور کلی یک ارتباط قوی بین اختلالات غذا خوردن و افسردگی وجود دارد.
- ♦ افسردگی ممکن است زنان را در معرض خودکشی قرار دهد. در حالی که تعداد بیشتری از مردان نسبت به زنان در نتیجه اقدام به خودکشی می میرند، اما تعداد زنانی که دست به خودکشی می زنند دو برابر مردان است.
- ♦ فقط یک پنجم از زنانی که از افسردگی رنج می برند، در پی درمان بر می آیند. امیدواریم شما جزو این یک پنجم باشید.

### راهکارهای عملی و رفتاری برای جلوگیری و مقابله با افسردگی

- 1- کاهش فشارهای عصبی و استرس که در بخش اول کتاب به تفصیل شرح داده شد.
  - 2- تغییرات اساسی در نحوه زندگی و برنامه های روزمره، در این مورد به طور کلی توصیه می کنیم:
- ☺ با دوستان خنده رو و شاد خود بیشتر معاشرت نمایید و از دردودل با دوستان غمگین و نا امید خودداری نمایید.

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

☺ حداقل ماهی یک بار به تماشای فیلم ها و خصوصا تئاترهای شاد و موزیکال و یا کنسرت های موسیقی پاپ بروید (ترجیحا با دوستان)

☺ به موسیقی شاد و ملایم بیشتر گوش دهید و کاست های غمگین و ملال آور را بایگانی نمایید . سعی کنید در هر کاری حتی مشکلات لبخند بزنید و در هر کاری کمی شوخ طبعی و مزاح را چاشنی کنید. در این مورد به نظرات و انتقادات دیگران توجه نکنید .

☺ نگران مشکلات و معضلات اجتماعی که قادر به حل آن ها نیستید نباشید ولی چنانچه توانایی دارید در امور خیریه شرکت کنید. این کار نوعی رضایت قلبی را برای شما به ارمغان خواهد آورد. فقط به جاذبه های شیرین آینده فکر کنید نه به مشکلات و دردهای احتمالی و بدانید در پس هر مشکلی ممکن است خیری نهفته باشد. با دوستان و همکاران برنامه ها و دوره های ساده برگزار نمایید و در آن بیشتر پیرامون موضوعات امید بخش و آینده روشن صحبت کنید و مشکلات روحی یکدیگر را التیام بدهید .

3- احساس کسالت و بی حوصلگی را از خود دور کنید . احساس کسالت مقدمه بروز افسردگی است . برای اوقات فراغت خود خصوصا غروب های جمعه حتما از قبل برنامه ریزی کنید . رفتن به یک پیک نیک ساده و یا قدم زدن در پارک یا میهمانی که خرجی هم ندارد می تواند مفید باشد .

4- ارتباط خود را با افراد بیشتر کنید . با دوستانی که بیشتر تمایل به دیدارشان دارید صحبت کنید ، حتی تلفن زدن و درد و دل با این گونه دوستان نیز مفید است . به مکان های عمومی چون نمایشگاه های مختلف ، باشگاه های ورزشی ، بازار ها ، موزه ها ، زیارتگاه ها ، مراکز خیریه یا کتابخانه ها و یا هر جایی که تا حدودی باب میل شماست بروید و سعی کنید در برنامه های اجتماعی شرکت کنید . اگر می گوئید حوصله ندارید اشکال کارتان همین جاست در واقع ما می خواهیم این حوصله در شما ایجاد شود .

5- نکات مثبت خود و دیگران را ببینید . به عبارتی نیمه پر لیوان را ببینید نه نیمه خالی را . همین حالا از ویژگی های مثبت خود و دیگران چند مورد را نام ببرید . صداقت ، مهربانی ، سخت کوشی ، دلسوزی ، گذشت ... می بینید که شما و اطرافیان دارای خصوصیات خوب زیادی هستید که می توان در سایه آن خصوصیات منفی را کمرنگ تر دید و یا اصلا نادیده گرفت . پس در کنار زشتی ها زیبایی ها را هم ببینیم . هر گلی خار هم دارد ولی در کل گل زیباست .

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

6- جملات و عبارات دلگرم کننده را با خود تکرار کنید . مثلا هنگام یک پیشامد ناگوار صبور باشید و با خود بگویید « این روز نیز مانند روز های سخت دیگر می گذرد و من دوباره به آرامش و خوشبختی خواهم رسید. هر انسانی در زندگی روزهای سخت (بی پولی ، بی کاری ، بی خانمانی ، غربت و غیره) دارد ولی دائمی نیست پس قطعاً اجازه نمی دهم چنین چیزهای موقتی ، زندگی و آینده مرا تباه سازد »

7- درباره آرزوها و مسائل شیرین و امید های خود تصاویر دلپذیری بسازید و آن ها را در ذهن خود مرور کنید و یقین داشته باشید که رسیدن به آن ها دور از دسترس نیست .

8- نسبت به مشکلات زندگی واقع بین باشید . در صورت بروز مشکلی در زندگی به خود یادآوری کنید که بدتر از این هم می توانست پیش بیاید و از اینکه مسئله موجود چندان هم فاجعه آمیز نبوده احساس خرسندی کنید . به طور کلی در هر حالتی همیشه حالت بدتر را در نظر بگیرید . اگر دزد به خانتان زده ، تصور کنید اگر دزد خسارت جانی هم می زد چه می شد ؟ یا اگر مشکل مادی دارید اگر سلامتی نداشتید چه می شد ؟

9- از مسائل و سختی های زندگی درس بیاموزید و ارزش این یادگیری را ارزشمند تر از آن سختی بدانید. هریک از مشکلات زندگی درس هایی را برای آینده به ارمغان خواهد آورد. پس تجربه های خود از این مبارزات را کوچک بشمارید . شما با این تجارب قدرتمند بی شک در آینده استفاده هایی گران بها از آن خواهید کرد .

10- از تکنیک های آرام بخش مثل مدیتیشن ، یوگا و یا تکنیک های ساده تر غافل نشوید این گونه حرکات را می توانید در مراکز مشاوره بیاموزید و یا از کتاب های مربوطه استفاده نمایید ( چند حالت ساده که می توانید به راحتی انجام دهید در بخش اول کتاب به آن اشاره شد ) دویدن ملایم ، پیاده روی منظم ، و حتی پوشیدن لباس مناسب ، خصوصاً کفش راحت نیز در ایجاد آرامش موثر هستند .

11- چنانچه از لحاظ اعتقادی توانایی دارید با خدای خود راز و نیاز کنید و به او توکل نمایید. آمار نشان داده کسانی که خالصانه عبادت می کنند ( نماز، دعا، ذکر، تسبیح ) دارای آرامش بیشتری هستند. ولی این امر در مورد کسانی که از روی تکلف و اجبار یا تزویر عبادت می کنند صحت ندارد .

12- سعی کنید اعتماد به نفس و احترام به خود را افزایش دهید. برای اینکه بدانیم از این نظر چه نوع آدمی هستیم و همین طور با ایجاد تنوع کمی از خستگی تان بکاهیم ، یک تست خود شناسی انجام دهیم .



## تست خودشناسی ( میزان اعتماد و احترام به نفس )

هر کس از خودش تصور و تصویری دارد. اینکه این تصویرها تا چه اندازه با واقعیت مطابقت دارد و اینکه افراد تا چه اندازه در شناخت و ارزیابی خود صادقانه عمل می کنند ، چیزی است که با انجام دادن تست زیر برای شما روشن خواهد شد . اما قبل از انجام تست به خاطر داشته باشید که افراد و اشخاص به دو دسته تقسیم می شوند . یک گروه که تحت تاثیر محیط و همسالان هستند و در هر موردی از اشخاص مختلف نظر خواهی می کنند . گروه دیگر ، گروهی هستند که اگرچه از دیگران نظر خواهی می کنند اما بر اساس رفتارهای خود ، بینش و نگرش شخصی خود تصمیم گرفته و عمل می کنند. این اشخاص در ذهن خودشان ، خود را فردی مفید و قابل احترام می دانند و در تمام مسیر زندگی به گونه ای عمل می کنند تا موفقیت های بیشتری بدست آورند . در جامعه ما این اشخاص را که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند افرادی موفق می دانیم .

اگر دوست دارید شما نیز در جامعه مراتب رشد و ترقی را طی کنید ، اگر می خواهید استرس و افسردگی به سراغتان نیاید ، اگر دوست دارید که دیگران به دیده احترام به شما نگاه کنند باید دیدتان را نسبت به خودتان به گونه ای تغییر دهید که جایگاه ویژه ای را برای خود دست و پا کنید . فراموش نکنید تا خودتان به خود احترام نگذارید دیگران این جایگاه را برای شما قائل نخواهند شد .

🟢 موارد زیر را بخوانید و در جواب کاملا موافقم ، موافقم ، مخالفم و کاملا مخالفم یکی را انتخاب کنید

- 1- من خودم را انسانی موفق نمی دانم .
- 2- من از مجموع از خودم دیدی مثبت دارم .
- 3- من از خودم رضایت کاملی دارم .
- 4- گاهی اوقات احساسم از خودم این است که قدرت هیچ کاری ندارم .
- 5- نمی توانم برای خودم احترام زیادی قائل شوم .
- 6- فکر می کنم نسبت به دیگران از ویژگی های بهتری برخوردار هستم .
- 7- من از عهده هر کاری به خوبی بر می آیم .

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

8- حداقل به اندازه دیگران با ارزش هستم .

9- ویژگی و خصوصیتی که مایه مباهاتم شود ، ندارم .

10- بعضی وقت ها احساس می کنم که فردی بی فایده ام و به هیچ دردی نمی خورم .

در پاسخ به کاملاً موافقم 4 امتیاز ، موافقم 3 امتیاز ، مخالف هستم 2 امتیاز و کاملاً مخالف هستم یک امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید . در مورد سوالات 1، 4، 5، 9، 10 بر عکس نمره بدهید یعنی کاملاً موافقم 1 ، موافقم 2 ، مخالف هستم 3 ، کاملاً مخالفم 4 امتیاز بدهید .

هر اندازه امتیاز بالاتری کسب کنید ، جایگاه بیشتری برای احترام خودتان در نظر گرفته اید و به معنای این است که خودتان را با ارزش می دانید نه اینکه خودتان را بالاتر از دیگران بشمارید .

این افراد اگرچه خود را فردی مفید می شمارند ، اما برای خودشان حد و مرزهایی در نظر می گیرند و همواره در این تلاش هستند که به جایگاه بهتر و والاتری دست یابند . این افراد همواره به این علت درصد ترقی خویش هستند و به این علت روز به روز پلکان ترقی را با سرعت و استحکام بیشتری طی می کنند .

در این پرسشگری اگر زیر 20 امتیاز بدست آوردید به این معناست که اعتماد به نفس شما کم است . اگر بین 20 تا 30 امتیاز بدست آوردید یعنی اینکه از نظر اعتماد و احترام به خودتان متوسط عمل می کنید . امتیاز بین 30 تا 35 حد متوسط خوب ، 35 تا 39 عالی و بیشتر از آن فوق العاده است .

اگر این تست نشان داد اعتماد به نفس شما پایین است سعی کنید آن را افزایش دهید چرا که یکی از عوامل افسردگی و فشار عصبی می تواند کمبود اعتماد به نفس باشد .

### مراقبه قدم به قدم

برای استفاده از این روش ، اجازه دهید نحوه فعالیت شما را در یک جلسه ی مراقبه ، قدم به قدم بررسی کنیم .

زمان و محلی را انتخاب کنید که در آن مکان حواس پرتی شما وجود ندارد. سیم تلفن را قطع کرده و یا گوشی را روی زمین بگذارید. ✓

روی یک صندلی صاف، یا روی یک بالشک سفت چهار زانو بنشینید. دست هایتان را به آرامی به ران هایتان بچسبانید. در طول ساعت تمرین بدن خود را صاف نگه دارید . نگذارید که سر یا شانه هایتان به پایین خم شوند و یا قوز کنید. با حفظ این وضعیت صاف بدن ماهیچه های خود را تا آن جا که ممکن است شل و رها کنید . ✓

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

چشم هایتان را ببندید تا توجهتان به آرامی روی نفستان متمرکز شود. به خود فشار نیاورید همه چیز را آرام و سبک حفظ کنید.

بگذارید تا احساس تنفستان تمام هوشیاری شما را در برگیرد. چه روی مخاط بینی تمرکز کرده اید و چه روی ناحیه شکم، احساس تنفس را به عنوان نقطه تمرکزتان قرار دهید. توجه خود را از مخاط بینی به ناحیه شکم و یا بالعکس تغییر ندهید. فقط یک نقطه تمرکز انتخاب کنید و آن را حفظ کنید. نگذارید تا توجهتان مسیر تنفستان را درون بدن دنبال کند. بگذارید تا بدون تغییر روی محل انتخاب شده باقی بماند.

اگر شمارش کنید، به آهستگی در موقع اولین بازدم بگویید «یک» و در دومین بار «دو»، «سه» در بار سوم و به همین ترتیب تا وقتی که به 10 برسید. وقتی که به 10 رسیدید شروع به شمارش بلعکس در هر بازدم کنید تا به یک برسید. بعد دوباره تا 10 بشمارید و غیره. هر وقت که ترتیب شمارش را فراموش کردید دوباره از یک شروع به شمردن کنید.

وقتی که افکار ایجاد مزاحمت می کنند، نه آن ها را دنبال کنید و نه سعی کنید که به زور آن ها را از خود برانید. بدون توجه به آنچه که این افکار در بردارند آن ها را «خوب» و یا «بد» نخوانید. فقط توجهتان را معطوف تنفستان کنید نه افکارتان. بدون اینکه به آن ها توجه کنید یا پنهانشان کنید اجازه دهید به ذهنتان وارد و از آن خارج شوند.

وقتی ساعت تمرین به پایان رسید به آرامی از جای خود برخیزید. سعی کنید همچنان که به امور عادی خود می پردازید بخشی از هوشیاری تعادلی را که با مراقبه تجربه کرده اید حفظ کنید.

همان طور که نسبت به تنفس هایتان هوشیار بوده اید سعی کنید نسبت به مناظر و صداهای اطراف خود نیز آگاه باشید بدون اینکه تصویری درباره ی آن ها داشته، در موردشان قضاوت کرده و یا شروع به یافتن ارتباط بین آن ها و چیزهای دیگر کنید.

در ابتدا واقعا مهم نیست که هر بار شما چه مدت را صرف مراقبه می کنید. اهداف ناممکن را برای خودتان تعیین نکنید. به آن ها پایبند نخواهید ماند و به سرعت نا امید می شوید. تمرین مرتب روزانه در ساعت مشخصی خیلی بیشتر از مدت زمان تمرین اهمیت دارد. برای یک مبتدی هر روز 5 دقیقه تمرین کافی است و با گذشت روزها، مدت تمرین اغلب به تناسب طولانی تر می شود. شما در نهایت ممکن است هر روز 15 تا 20 دقیقه یا بیشتر تمرین کنید اما برای خودتان خیلی کمتر به نظر می آید. در مورد زمان تمرین در طی روز برخی افراد اول وقت صبح و بعضی دیگر آخر وقت شب را ترجیح می دهند و تعداد دیگری از افراد ساعات دیگر در طی روز را انتخاب می کنند.

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

انتخاب زمان مشخصی برای تمرین مهم تر از این است که آن زمان چه وقت فرا می رسد. وقتی که تمرین مراقبه بخش ثابتی در زندگی شما می شود متوجه می شوید که علاوه بر اوقات تعیین شده برای تمرین، هر زمانی که در طول روز تنش زاست یا هر وقت که میل دارید می توانید توجه خودتان را به تنفس معطوف کرده و احساس آرامش پیدا کنید. این بدان دلیل است که گرچه مراقبه زمان، مکان و حالت جسمانی خاصی را ایجاد می کند اما اگر شما به خوبی خود را با این تکنیک آموزش داده باشید می توانید آن ها به اوقات صرفا خاصی محدود نکنید. هنگامی که در بیرون از منزل قدم می زنید، یا در دفتر کار خود نشسته اید یا در قطاری عازم سفر هستید می توانید آگاهی خود را از هیاهوی افکار خود دور ساخته و متوجه تنفستان کنید. از این نهراسید که با انجام این عمل شما در دنیای خودتان محبوس می شوید و نسبت به وقایع اطرافتان بی توجه خواهید بود. مراقبه صرفا تمرین آگاهی است و اگر شما این تمرین را در محوطه ی باز بیرون از خانه انجام دهید می توانید این آگاهی را وقتی که ثابت شد از تنفس هایتان به چیزهای پیرامونتان متوجه کنید.

بیشتر اوقات مثل وقتی که در حال پیاده روی هستیم، در واقع هیچ چیز را به خوبی نمی بینیم چون ذهنمان آنقدر با گفتگوهای درونمان مشغول است که فرصت نداریم به اطرافمان نگاه کنیم و به چیزهای دیگری فکر کنیم. مثلا وقتی که از شما درباره ی آدرس خیابانی می پرسند که کاملا به خانه شما نزدیک است تا به حال چندین بار متوجه شده اید که از آن بی اطلاعید. شما باید صدها بار از آنجا گذشته باشید ولی حتی یک بار هم اجازه نداده اید تا اسم آن خیابان در ذهن هوشیار شما ثبت شود. و این تجربه چه قدر برایتان آشنا (و چه قدر تنش زا) است که « همین یک لحظه پیش دم دستم بود ولی حالا کجا گذاشتمش! » دلیل اینکه به یاد آوردن آن این قدر برایتان سخت و ناراحت کننده است این است که وقتی آن شیء (هرچه هست) را جایی گذاشتید، هوشیاری شما جای دیگری بود به جای تمرکز روی عمل، آن لحظه در ذهن خود گم شده بودید و با سعی در انجام فوری امور متعدد اجازه می دادید تا توجهتان به هر طرف جلب شود.

برخی افراد با شروع تمرینات مراقبه متوجه می شوند که برای چند روز همه چیز بر وفق مراد است. آن ها خود را بسیار آرام تر یافته و همه جا درباره ی فواید مراقبه داد سخن می دهند. با این حال بعد از چند روز دیگر همه چیز بر هم می ریزد. آن ها می فهمند که با وجود تمرینات نمی توانند به خوبی تمرکز داشته باشند. و یا اینکه کارهای مهم تری پیش می آیند که در نتیجه آن ها نمی توانند وقتی را به تمرینات مراقبه اختصاص دهند. آنچه که اتفاق می افتد این است که تازگی این تمرینات از بین رفته است. ذهن ما شیفته ی تنوع است و به جای اینکه دریابد مراقبه به ویژه با این شیفتگی در ارتباط است و ذهن می تواند به آرامی متمرکز شود، دقیقا وقتی که داراست نتایج خوبی از مراقبه حاصل شود چیزهای نو و سطحی بسیاری آن را تحت الشعاع قرار می دهند. تداوم تمرینات ما در این دوره ی یکنواخت اولیه که مراقبه در حال تاثیرگذاری خوبی است و ما شروع به تشخیص فواید زندگی روزانه خود می کنیم از اهمیت برخوردار است. پس اصل این است که زمانی را در طی روز مشخص کنید که می توانید برای چند دقیقه تمرین داشته

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

باشید و به آن ادامه دهید. خطر دیگری که باید مراقب آن بود این است که وقتی شما در یک دوره ی تنش زای خاص به سر می برید تحریک به تسلیم شوید.

مردم مایلند که بگویند: وقتی که زندگی آرامی دارم به خوبی می توانم تمرینات مراقبه را داشته باشم ولی هنگامی که امور شغلی ام بغرنج می شود ذهنم این قدر در هم ریخته است که فقط می توانم به مدت 10 ثانیه روی تنفسم تمرکز کنم، پس فایده ندارد که تمرین کنم. پاسخ این است که دقیقاً در این موارد است که تمرین بیشترین اهمیت را دارد. در این اوقات است که ما بیشتر نیاز داریم تا هوشیاری خودمان را از تفکرمان دور کنیم و یاد بگیریم که چه طور این کار را انجام دهیم. پس بدون اینکه به احساس خود توجه کنید به محل تمرین بروید و سر موعد مقرر آن جا بنشینید و با بستن چشم ها و تمرکز روی تنفستان تمرینات را شروع کنید.

اگر تا اینجای کتاب حالتان بهتر نشده مایوس نشوید، قبل از اینکه بخواهید به خود تلقین کنید افسردگی و مشکلات روحی شما بهبود نمی یابد شما را در بخش بعدی کتاب به ویتامین های دوازده گانه روح میهمان می کنیم. میل کردن این ویتامین ها یا بهتر بگوییم آشنایی و کاربرد این ویتامین ها می تواند در نوع تفکر و زندگی شما تاثیر مثبتی داشته باشد و یقیناً در کاهش مشکلات روحی و افسردگی و نیز افزایش روحیه شما موثر است.

**بفش افسردگی به پایان رسید**

**و هم اکنون وارد بفش**

**ویتامین های روح می شویم**

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

همان طور که در ابتدای کتاب توضیح دادیم می توان گفت استرس و افسردگی وکلا بیماری های روحی حاصل نحوه زندگی ، تفکر و نگرش ما به محیط است. ما می توانیم با یک انقلاب درونی تغییرات مثبتی در روحیه خود و اطرافیان ایجاد کرده و بر مشکلات روحی خود فائق شویم. همان طور که اکثر مشکلات جسمی ما در اثر کمبود ویتامین است ، مشکلات روحی ما نیز حاصل کمبود ویتامین است ، البته ویتامین های روح که به زودی تفصیل آن ها را برایتان معرفی می کنیم .

همه مردم جهان آرزومند سلامت و آرامش جسم و روح هستند. در این دنیا میلیاردها میکروب ، باکتری و ویروس خطرناک جسم ما را تهدید می کند که اگر بر ما غلبه کنند به راحتی و ظرف چند روز و یا حتی چند ساعت ما از پا در می آورند. حال چگونه است که بسیاری از مردم در میان این انبوه دشمنان میکروسکوپی به راحتی زندگی می کنند ؟ جواب خیلی ساده است بدن انسان در برابر بسیاری از این مهاجمین واکسینه شده و دارای سیستم دفاعی می باشد ، ولی این نوع سیستم مربوط به جسم و دشمنان آن می باشد ولی روح ما نیز در معرض خطر دشمنان و میکروب های خاص خود است که کمتر از میکروب های جسمی نیست و اگر گرفتار آن شویم دچار بیماری هایی چون ضعف اعصاب و مشکلات روانی می شویم. تعدادی از این میکروب ها را می توان ناملايمات زندگی ، مشکلات مادي ، مرگ عزیزان ، وسواس ، ناکامی در زندگی خانوادگی ، افسردگی ، نداشتن اعتماد به نفس و غیره دانست . برخی از افراد به راحتی تسلیم این میکروب های روحی می شوند ولی برخی دیگر نه . راز و رمز کامیابی و واکسینه شدن آن ها در برابر این بیماری های خطرناک روحی چیست ؟

## روحیه سازی

اگر انسان با روحیه ضعیف در بهترین خانه با شیک ترین وسایل زندگی کند ، دنیا برایش جهنم است . تمام سعی ما در زندگی از قبیل خرید مسکن ، اتومبیل و کسب مال اگر در نهایت منجر به آسایش و آرامش ما نشود هیچ سودی ندارد. اگر ما عمری تلاش کرده و از نظر مادی زندگی مرفهی برای خود و خانواده بسازیم ولی آسایش واقعی و سلامت روانی آن ها را فراهم نکنیم عمری را بیهوده گذرانده ایم ، ولی برعکس اگر خانواده ما روزهای شاد و توام با آرامش روحی داشته باشند ، حتی اگر در یک اتاق هم زندگی کنند کامیاب تر و خوشبخت خواهند بود .

چه بسیار ثروتمندان هستند که حاضرند برای یک خواب راحت تمام ثروت خود را بدهند. آیا قدر این نعمت و آرامش روحی خود را می دانید ؟ آیا هر روز که از خواب بر می خیزید مراقب روحیه خود و دیگران هستید ؟ الان که این کتاب را می خوانید حالتان چطور است ؟ سرخالی یا گرفته و کسل هستید ؟ آیا وسیله ای وجود دارد مثل دماسنج که میزان روحیه شما را نشان بدهد ؟ بله خوشبختانه وجود دارد. هر وقت احساس کردید میل به فعالیت و خلاقیت دارید و دلتان می خواهد کار مفیدی انجام دهید و به طور کلی بار ذهن شما مثبت است بدانید حالتان خوب است . هر وقت دست و دلتان به کار نرفت و دلتان نخواست کسی را ببینید یا به خانه ی کسی بروید و تمایل به کارهای نادرست پیدا کردید بار ذهن شما منفی و در نتیجه حالتان خوب نیست . اگر روحیه ی مثبت داشته باشیم از چهره و نگاه ما امواج مفید ترشح شده و روحیه اطرافیان ما نیز بهتر می گردد و برعکس روحیه منفی هم حال خودمان را خراب می کند هم حال دیگران . واقعیت های زندگی به خودی خود نه درد آور است و نه فرح بخش ، این برداشت و تلقی ماست که به آن جنبه مثبت و منفی می دهد . به عبارتی به قول فلاسفه یونانی ، افکار و طرز تلقی ماست که روحیه ما را شکل می دهد نه حوادث بیرونی.

همان طور که جسم ما برای شادابی و سلامت نیاز به ویتامین های مختلف دارد روح انسان هم برای تعادل نیاز به مواد مقوی و ویتامین دارد. اجازه بدهید برای اینکه بهتر این مواد مقوی را معرفی کنیم ، مانند ویتامین های جسمی برای ویتامین های روحی نیز نام بگذاریم تا بهتر درک شوند. ای ویتامین ها عبارتند از : ویتامین L ، ویتامین T<sup>1</sup> ، ویتامین T<sup>2</sup> ، ویتامین T<sup>3</sup> ، ویتامین D ، ویتامین H ، ویتامین G ، ویتامین E<sup>1</sup> ، ویتامین E<sup>2</sup> ، ویتامین M<sup>1</sup> ، ویتامین M<sup>2</sup> و ویتامین V . تمام بیماری های روانی از جمله ، وسواس ، پرخاشگری ، عدم اعتماد به نفس ، خشونت ، خود آزاری ، مردم آزاری ، و سایر بیماری های روحی معمول کمبود ویتامین های روح هستند . حتی کسانی که دچار پیش فعالی ، لکنت زبان ، شب ادراری و غیره هستند نیز از کمبود ویتامین روح رنج می برند. حال می پرسید این ویتامین های روح چیست ، از کجا باید تهیه کرد ؟ آیا در داروخانه ها موجود است ؟ قیمتش چه قدر است ؟ خوشبختانه این ویتامین ها برعکس ویتامین های جسم به حد وفور و به طور رایگان وجود دارند . فقط باید این ویتامین ها را شناسایی کنیم و به درستی به کار ببریم .

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## ویتامین اول : لبخند ( ویتامین L )

در برخورد با دیگران قبل از اینکه سخن بگوییم این چهره ماست که حرف می زند. وقتی لبخند به لب داریم در واقع به طرف مقابل می گوییم تو را با میل می پذیرم ، وجود شما برای من خوشایند است ، گوش شنوا برای شنیدن حرف هایت دارم و آسیمی به تو نمی رسانم . وقتی با یک لبخند ناچیز می توانیم این همه لطف و محبت نثار عزیزانمان کنیم چرا دریغ کنیم. پس لبخند ویتامین روح است و ترشح رویی و اخم ، میکروبی است که به روحیه دیگری تزریق می کنیم و این پیام ها را به طرف مقابل می رسانیم : من نمی خواهم تو را ببینم ، مزاحم من نشو ، به تو اهمیت نمی دهم ، زود از جلوی من دور شو .

### یک ضرب المثل چینی می گوید کاسبی که لبخند بلد نیست نباید درب مغازه اش را باز کند.

سالیوان ، روان شناس مشهور از طریق پژوهش های علمی به این نتیجه رسید که کودکان وقتی با والدین یا معلمین اخمو روبرو می شوند ، خیال می کنند گناهی کرده یا مرتکب خطایی شده اند. بنابراین روحیه ضعیفی پیدا کرده و اعتماد به نفسشان خدشه دار می شود. کودکی که با استقبال و لبخند اولیاء روبرو می شود باور می کند که ارزشمند است. سالیوان می گوید کودکان ارزش شخصیتی خود را در ارتباط با رفتار والدین تنظیم می کنند . والدین در نظر کودکان ابر قدرت هایی هستند که لبخندشان به کودکان اعتماد به نفس می بخشد و اخمشان در روح آن ها احساس طرد شدگی به وجود می آورد. برای افراد افسرده که کمبود شور زندگی دارند روان شناسان پیشنهاد می کنند آن ها را به محیط های شاد و مفرح ببرید. خوشا به حال خانواده هایی که اقلاً یکی از افراد خانواده شوخ طبع است و ویتامین خنده را به افراد فامیل تزریق می کند. بدا به حال کسانی که همواره در برابر افراد شوخ طبع جبهه می گیرند و آن ها را لوده می نامند. شوخ طبعی و لودگی کاملاً فرق دارد.

### پارلی پاپلین می گوید : افتقار من این است که می توانم پهره های گریانی را در سراسر جهان فندان کنم.

لبخند در روابط اجتماعی و معاشرت و نیز در محیط کار آثار معجزه آسایی دارد. باور نمی کنید ؟ امتحانش مجانی است . یک روز از صبح تا ظهر با هر کس در تماس هستید گفتگو را با لبخند توأم کنید و از ظهر تا شب با اخم. شب در هنگام خواب دو نیمه را مقایسه کنید ببینید صبح حال بهتری داشتید یا بعد از ظهر، صبح موفق تر بودید یا بعد از ظهر . خاطرات خوش شما از آن روز مربوط به صبح است یا بعد از ظهر ؟ به همین سادگی !

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## ویتامین دوم : توجه به اطرافیان ( ویتامین T<sup>1</sup> )



وقتی کودک با ما صحبت می کند ، یا شعری می خواند اگر به او توجه کنیم ویتامین توجه را به روحش تزریق کرده ایم ولی اگر با بی محلی یا بی حوصلگی او را تحویل نگیریم ، با ویروس بی توجهی روحش را آزاده می کنیم . آیا شما در معاشرت با فرزند ، همسر ، پدر و مادر ، برادر و دوستان به آن ها توجه دارید ؟ توجه یکی از ویتامین های روح است با توجه ، ما به اشخاص سلامت روح و نیرو می بخشیم.

ما باید از خود بپرسیم وقتی در مقابل مخاطب خود قرار می گیریم آیا به او توجه داریم ؟ وقتی همسران غذای خوبی درست می کند به هنر او توجه کنید ، وقتی شوهرتان با خرید مناسبی وارد خانه می شود به زحمت او توجه کنید ، به ارباب رجوع او توجه کنید ، وقتی کودکان با یک نقاشی ساده و از نظر شما زشت ، نزد شما می آید به او توجه کنید و نقاشی او را بستنید. موارد دیگری که فکر می کنید تا حالا به آن توجه نکرده اید را مرور کرده و سعی کنید از این پس به آن توجه کنید. این توجه طی فرآیند خاصی که لازم نیست به جزئیات آن بپردازیم اثرات بسیار معجزه آسایی در روابط خانوادگی ، شغلی و دوستانه شما دارد. مطمئن باشید .

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## ویتامین سوم : تشویق ( ویتامین T<sup>2</sup> )

در پژوهش های جدید روان شناسی مشخص شده است که اثر تشویق چندین برابر تنبیه است. امید به تشویق در کودکان باعث ایجاد شوق در او شده و در نتیجه کمتر نیاز به تنبیه احساس می شود. در فرهنگ مرحوم دهخدا بعد از کلمه شوق ، واژه شوقستان را داریم. آیا مهد کودک ها ، مدارس و کودکان های ما شوقستان هستند ؟ فرزندان ما نیاز به ویتامین تشویق دارند تا با شور و شوق به مدرسه بروند. آیا عکس العمل ما در برابر کارهای هنر مثل خط و نقاشی ، شعر و یا ورزش فرزندانمان تشویق آمیز است یا تحقیر آمیز ؟ آیا آن ها را تشویق می کنیم یا می گوئیم عوض این کارهای بیهوده برو مشقت را بنویس !!

تشویق و ایجاد شور و شوق ویتامین روح است این ویتامین را دریغ نکنید. وقتی فرزندان مریض می شود سراسیمه هر ساعتی از شبانه روز نزد پزشک رفته و کلی وقت و هزینه صرف می کنید. آیا روح کمتر از جسم ارزش دارد ؟ آیا حاضرید برای روحیه فرزندان کم خرج کنید ؟ تشویق همیشه نیز مستلزم صرف هزینه نیست گاهی یک لبخند ، یک بارک ... و یک آفرین ساده شوق و ذوق قابل ملاحظه ای ایجاد می کند. بچه آنقدر قانع است که با یک آفرین شارژ می شود ولی گاهی ما آنقدر خسیس هستیم که اگر یک بارک ... به فرزند خود بگوئیم در کنار آن چند گله و شکایت نثار او می کنیم طوری که اثر ویتامین تشویق را به کلی خنثی می کند. مثلاً می گوئیم آفرین ولی کار دیروزت خیلی بد بود. آفرین ولی به خاطر نمره ی بدی که هفته ی قبل گرفتی نمی تونم بیخشت .

پدران و مادران ، معلمان ، لااقل از یک آفرین ساده دریغ نکنیم .

## ویتامین چهارم : تفریح ( ویتامین T<sup>3</sup> )

ما انسان ها در اثر کار روزانه ، گرفتاریهای اقتصادی ، رقابت های فشرده و دغدغه های گوناگون خسته می شویم . اگر به نوعی رفع خستگی نکنیم فرسوده خواهیم شد . تفریح باتری انرژی های جسمی و روحی ما را شارژ می کند ، تعطیلی هفتگی و سالانه برای همین در نظر گرفته شده است ، در کشورهای خارجی تعطیلی آخر هفته معمولاً دو روز است و همه برای آن برنامه ریزی می کنند و هرگز آن را به بطالت نمی گذرانند ، بنابراین در اول هفته با شوق و ذوق سرکار حاضر شده و راندمان کاری بالا می رود . در کشور ما متأسفانه تعطیلی مایه ی کسالت شده و اول هفته افراد نه تنها خستگی شان در نرفته بلکه با کسالت سر کار خود حاضر می شوند. انشاءاً.. روزی در کشور ما نیز تعطیلات آخر هفته به صورت دو روز ایجاد شده و برای آن برنامه ریزی کنیم . مسلماً علت اساسی افسردگی جامعه ، همین گرفتاری های زیاد تفریحات کم ، و خستگی روحی است .

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

تفریح واقعا یک ویتامین است. بسیاری از افراد به خصوص مادران تفریح نمی کنند و آن را واجب نمی دانند. آن ها فراموش می کنند که انسان برای دست یابی به روحیه ی مثبت و تمدد اعصاب نیاز به تفریح دارد. ارزان ترین تفریح که با ما به دنیا می آید خنده و شادی و شوخ طبعی است. برای این امر ما باید عوامل غم و غصه از جمله برنامه ها و موسیقی های حزن آور را از خانه دور و جای آن اسباب شادی فراهم کنیم. یک تفریح دیگر می تواند دید و بازدید باشد اما به شرطی که ساده، بی غل و غش و از روی علاقه باشد نه میهمانی هایی که صرفا برای رفع تکالیف و خود نمایی است.

امروزه ثابت شده تفریح یکی از ویتامین های حیاتی روح است. از خنده شروع کنیم، رفتن به پارک ها و مسافرت های کوتاه و کم خرج هم بسیار موثر هستند. اگر خودتان حوصله ندارید لااقل به فکر فرزندانان باشید آن ها به شدت نیازمند این ویتامین هستند. سعی کنید بر مبنای بودجه و فرهنگ خانوادگی تفریح مناسبی انتخاب کرده و در طول سال برنامه ریزی کنید. اگر تفریح را منحصر به ماه و فصل خاص کنید اثر موقت خواهد داشت انسان به ویژه بچه ها در همه فصول به ویژه پاییز و زمستان نیاز به تفریح دارند. بنابراین برای تمام فصول برنامه داشته باشید، تا روحیه شما و خانوادتان همیشه با این ویتامین شاداب باشد.

## ویتامین پنجم : درک متقابل و فهم درست ( ویتامین D )

پنجمین ویتامین روح که از اختلافات، مشاجرات، ناراحتی ها و افسردگی ها پیشگیری می کند فهم درست است که حضرت مولانا از حسرت آن جان به لب شد. --- < مُردم اندر حسرت فهم درست  
فهم درست یعنی چه؟ ما بیشتر وقایع را هرطور می فهمیم یقین داریم درست فهمیدیم و به سبک و سلیقه و بر مبنای منافع خود می فهمیم، بیشتر اختلافات و دعاوئی از همین اصل ناشی می شود. هرکس به رای خویش و به نفع خویش می فهمد. اگر ما این قدرت را داشته باشیم که خود را در شرایط به جای طرف مقابل قرار دهیم و از تعصب و خودخواهی دست برداریم و منافع خود را مد نظر قرار ندهیم آن وقت بسیاری از اختلافات و سوء تفاهم ها رفع خواهد شد. برخی از روان شناسان قرن بیستم را قرن سوء تفاهم می نامند و بیشتر اختلافات زناشویی را ناشی از همین سوء تفاهم می دانند. همسر مرا نمی فهمد، بچه ام مرا نمی فهمد، مادرم مرا نمی فهمد. اطرافیان مرا نمی فهمند. آیا یک بار به خود زحمت می دهیم دنیا را از دید همسر، فرزند، مادر و یا کارمند خود نگاه کنیم؟ وقتی دو راننده با هم تصادف می کنند و حاضر نیستند از دید طرف به حادثه نگاه کنند اگر ریش سفیدی آن دو نفر را بفهمد هر دو می گویند قربان آدم چیز فهم!

بزرگان به جوانان توصیه می کنند اگر طالب زندگی موفق هستید باید همدیگر را درک کنید. همسرتان، پدرتان، مادرتان و دوستان تان را درک کنید. حال شاید پرسید درک کردن یعنی چه؟ یعنی خود را جای دیگری گذاشتن و از چشم دیگری به قضیه نگاه کردن ( بدون در نظر گرفتن تعصبات )

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

وقتی خودتان را به جای کسی می گذارید و کسی خودش را به جای شما بگذارد در واقع هر دو همدیگر را به ویتامین تفاهم میهمان کردید. بیابید از امروز همسرتان ، فرزندان ، معلمات ، شاگردان ، کارگرتان ، همشریان را به صرف این ویتامین دعوت کنید. زیاد مشکل نیست کافی است به مدت یک هفته در خانواده یا محیط کار ، خود را جای کسی بگذارید. اگر روابطتان بهتر شد این آزمایش را با دیگران گسترش دهید. نتیجه باور نکردنی است باور کنید.

## ویتامین ششم : حُسن جویی ( ویتامین H )

زیبایی ها فضایل و هرچه خوب است در حکم ویتامین روح است. فقط باید آن ها را پیدا کرد. نمی گوئیم زشتی وجود ندارد و آن ها را نبینید و الکی خوش باشید ، بلکه می گوئیم خود را عادت بدهیم ، زیبایی ها را هم ببینیم تا بین زشتی و زیبایی تعادل برقرار شود. می گوئید زشتی ها بیشتر است ؟ نکته همین جاست ، اگر از کنار زیبایی ها به راحتی رد شوید و زشتی ها را زیر ذره بین ببرید ، البته که زشتی ها به نظر بیشتر می شوند .

همه انسان ها ، حیوانات و حتی گیاهان و جمادات هم زیبایی دارند هم زشتی ، گل رز هم عطر دارد و هم تیغ . انسان مثبت از زیبایی ، طراوت و بوی خوش آن لذت می برد و انسان منفی از ساقه و تیغ آن می نالد. روح ما با دیدن زیبایی شاداب و با نشخوار زشتی ها پژمرده می شود. انتخاب با شماست شادابی یا پژمردگی .

زرتشت می فرماید : اهورا و اهریمن هر دو در دست توست انتخاب کن با کدام می خواهی زندگی کنی با خیر یا شر ، با زیبایی یا زشتی .

آن مثال معروف را به یاد آوریم که انسان مثبت گرا نیمه پر لیوان را می بیند و انسان منفی گرا نیمه خالی آن را ، فتی اگر لیوان به بزرگی بشکند باشد.

در کتاب « از حال بد به حال خوب » که شامل تحقیقات شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا ایالات متحده است ، حال خوب حال مثبت اندیشی ، درست اندیشی و حسن جویی است. پس سعی کنید خوبی ها و محاسن اطرافیان خود را پررنگ تر از بدی ها ببینید. آن وقت متوجه می شوید آن ها آن قدرها هم که شما فکر می کنید بد نیستند !

## ویتامین هفتم : گوش دادن ( ویتامین G )

گوش دادن به معنای واقعی کلمه هنر است. آیا ما به سخنان دیگران به دقت گوش می دهیم ؟ گاهی ما مثلا به صحبت همسر یا فرزند خود گوش می دهیم ولی فقط داریم اصواتی را می شنویم. وقتی درست گوش ندهیم ، طبعا درک و فهم درست از طرف مقابل هم حاصل نمی شود.

وقتی درست گوش بدهیم ، تا حتی نگاه حس شنوایی دارد. می گویند مستمع صاحب سخن را بر سر شوق آورد. خوب گوش نکردن مقدمه دعواست. بدترین نوع گوش کردن این است که دو یا چند نفر با هم حرف بزنند و عملا هیچ کس به حرف دیگری گوش ندهد. این افراد از گوش کردن بیزارند و به طور سیری ناپذیر دوست دارند حرف بزنند !

در مکتب روانشناس گشتالت ( نوعی مکتب روانشناسی آلمانی ) گفته شده آن ها گوش می کنند دعوا نمی کنند و آن ها که دعوا می کنند گوش نمی کنند. وقتی به صحبت کسی گوش نمی کنیم به جای ویتامین ، ویروس بی محلی به طرف مقابل تزریق می کنیم . آیا فکر نمی کنید علت خیلی از اختلافات شما به همسران یا فرزندان یا آن دوست قدیمی به خاطر این ویروس باشد ؟ و فکر نمی کنید علاج آن میل کردن یک حب قرص ویتامین G ، هنگام شنیدن صحبت های آن ها باشد ؟

## ویتامین هشتم : احترام و قدردانی ( ویتامین E<sup>1</sup> )

هشتمین ویتامین روح احترام و قدردانی است. ما آرزوی موفقیت خود و نزدیکانمان را داریم ، اما لازمه موفقیت ، اعتماد به نفس است. دشمن اعتماد به نفس هم بی احترامی است. اگر به فرزند خود بی احترامی کنید در واقع مانند تبر بر تنه ی اعتماد به نفس او حمله کرده اید. پس چرا برای عدم موفقیت او را سرزنش می کنید ؟ بی احترامی به دیگران حتی منجر به دشمنی با خود و از بین رفتن اعتماد به نفس خودتان نیز می شود.

بی احترامی ذهن شنونده و گوینده را به گفتگوی درونی مشغول می کند . شنونده می گوید ، چرا این حرف را به من زد ، چرا آن جواب را دادم ، کاش طور دیگری می گفتم. گوینده می گوید خوب حقش را کف دستش گذاشتم، شاید با من بد شود ، به درک ، ولی اگر برایم بزند چی ؟ این گفتگوهای ذهن باعث حواس پرتی و اشغال مغز دو طرف شده و ذهن مشغول فرصتی حتی برای فکر مثبت مصلحت اندیش و سازنده نخواهد داشت .

کودکان ما که برای شکوفایی باید رشد روحی سالم داشته باشند اگر مورد بی احترامی و تحقیر قرار گیرند ، تصویر ذهنی آن ها از خودشان مخدوش شده و ثمره ای جز رفتار های ناهنجار ندارد. به هر حال پیامدهای درد آور آن نسیب خودمان می شود. قدرشناسی و احترام به دیگران نه تنها اعتماد به نفس آن ها را بالا می برد بلکه اعتماد خودمان را نیز بالا می برد. چه بسا بسیاری از اختلافات خانوادگی ناشی از فقدان همین ویتامین احترام باشد ؟

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

احترام ، قدردانی و شاکر بودن مولتی ویتامین روح است که در اختیار ماست. به فرموده حضرت علی (ع) « اگر حرمت انسان تکریم شود گرایش به شر در او کم می شود . اگر کسی را به حسیض حقارت تنزل دهیم از شرش در امان نخواهیم بود. »

از مولتی ویتامین احترام ، قدردانی و تشکر رایگان بهره ببریم.

## ویتامین نهم : انتقاد پذیری ( ویتامین E<sup>2</sup> )



انتقاد پذیر باشید. انتقاد در ماهیت خود اصولاً نکته مثبتی است. چرا که درک این موضوع راه را برای تغییر و مهم تر از آن تحول شما همواری می بخشد. در حقیقت شما باید بخشی از موفقیت های خود را مدیون همین انتقاد ها و منتقدان باشید. وقتی کسی از بد اخلاقی شما انتقاد کرد ، یا کسی به شما گفت به جای فریاد زدن آرام صحبت کن ، و از این قبیل ، مطمئن باشید شما را به سوی شادی بیشتر و سلامت هدایت می کند. از انتقاد ها نهراسید و به رشد و ترقی خود فکر کنید . ممکن است گاهی کارهای شما پر از نقد باشد ولی مأیوس نشوید و توقف نکنید. همیشه از جایی شروع کرده و با ویتامین E<sup>2</sup> یعنی انتقاد پذیری ، نقاط ضعف خود را ترمیم کرده و کوشش کنید روند از پایین به بالای شما هیچ وقت معکوس نشود. شادی ای که از این بابت به شما دست می دهد معرکه است .

استرس و انحراف نویسنده حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

ویتامین دهم : مهر رو محبت ( ویتامین M<sup>1</sup> )

این ویتامین از اساسی ترین ویتامین های روح است که سراسر عمر در به در دنبالش می گردیم . ما برای جلب محبت دیگران خیلی تلاش می کنیم. اما اگر بدانیم برای دریافت این ویتامین حیات بخش کافی است خیلی ساده به دیگران محبت کنیم این قدر به بیراهه نمی رویم.

اریک فرام روان شناس و جامعه شناس معروف در کتاب « هنر عشق ورزیدن » می گوید : کسی که می گوید تو را دوست دارم چون تو من را دوست داری ، معامله گری است که مهری می گیرد تا محبتی ارائه دهد ، مثل کاسبی که پولی می گیرد و جنس می دهد . این مهر بالغ نیست ، مهر بالغ ، مثل محبت مادر به فرزند است که برای این همه زحمت از فرزند چیزی طلب نمی کند . مثل عشق به عشق است که در عرفان فراوان از آن گفته شده است . مهر بالغ بدون چشم داشت است. محبت به دیگران باعث ایجاد رضایت خاطر می شود.

رضایت خاطر از عوامل مهم آرامش روح است. شاید برایتان پیش آمده در اتوبوس یا مترو جای خود را به سالمندی داده باشید ، در آن لحظه یک احساس رضایت خاطر به شما دست می دهد که حال روحی شما را به نحوه قابل توجهی شاداب می کند و چه بسا همین شارژ روحی به ظاهر کوچک باعث آرامش روحی شما در آن روز و حتی روزهای دیگر بشود . بدین ترتیب محبت های بزرگ به کسانی که حتی نمی شناسی ( مثل کمک به مستمندان ) چنان احساس رضایت خاطری به ما می دهد که انگار روح خود را به یک سفره رنگین میهمان کرده ایم. گاهی اوقات محبت کردن و ایجاد احساس رضایت خاطر بسیار ساده و بسیار راحت به دست می آید ، مثل رد کردن یک نابینا از خیابان که مدت ها خاطره آن به شما آرامش می دهد .

اگر این ویتامین را در سوپرمارکت می فروختند چه قدر حاضر بودید برای آن پول بدهید ؟

شما که برای خرید یک هندوانه که قسمت عمده آن آب است و روز بعد اثر آن از بین می رود ، مبلغ قابل توجهی پرداخت می کنید ، برای احساس رضایت خاطری که شاید سال ها فکر آن شما را شاداب کند چه قدر می پردازید ؟  
1000 تومان ، 10000 تومان یا بیشتر ؟

نه پول لازم نیست فقط کمی محبت کنید.

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## ✚ ویتامین یازدهم : مطالعه ( ویتامین $M^2$ )

سعی کنید هر شب حداقل 20 دقیقه مطالعه کنید. مطالعه نه تنها اطلاعات عمومی، معلومات و دانایی شما را بالا می برد، بلکه نوعی یادگیری مثبت را، به طور غیر مستقیم در اطرافیان شما ایجاد می کند. در ضمن مطالعه پیرامون موضوعات مورد علاقه، باعث آرامش و ورزش فکر و ذهن شده و به عبارتی خستگی ذهن شما را در می کند. این ویتامین را هم امتحان کنید.

## ✚ ویتامین دوازدهم ورزش و جنبش ( ویتامین V )

ورزش فقط برای سالم سازی جسم نیست. دانش روان شناسی به این نتیجه رسیده که ورزش یکی از ویتامین های روح هم هست. چند دقیقه ورزش کنید و روحیه قبل از ورزش و بعد از ورزش را مقایسه کنید. این امر اتفاقی نیست، در امر ورزش علاوه بر دفع سموم بدن هورمون های مفیدی ترشح می شوند که باعث شادابی ما می شود. عضلات ما برای حرکت و جنبش آفریده شده اند نه برای سکون، اگر خودتان را از حرکت محروم کنید جسم خود را پژمرده و روح خود را افسرده می کنید. لازم نیست ورزش در باشگاه و با ابزار خاصی و توام با صرف هزینه و وقت زیاد انجام شود. حتی در روز 15 دقیقه ورزش و نرمش ساده و یا پیاده روی منظم (نه پیاده روی که جهت خرید و کار باشد) شما را در هر سنی که باشید همیشه شاداب نگه می دارد. این یکی را هم امتحان کنید. برنامه ریزی برای هفته ای چند ساعت ورزش و پیاده روی کار زیاد دشواری نیست. خوشبختانه در میان انبوه کمبودهای موجود، فضاهای سبز قابل استفاده برای ورزش تقریباً در اکثر نقاط در دسترس هستند.

## جمع بندی در مورد ویتامین های دوازده گانه روح

به کار بردن ویتامین های دوازده گانه روح، قدرت روحیه ما را افزایش می دهد. دانشمندان می گویند انسان فقط از 5 الی 10 درصد از قدرت ذهن خود استفاده می کند و 90 درصد آن باطل مانده است. بیاید از توانایی های خدادادی خود بیشتر استفاده کنیم تا به جای نا امیدی امید، به جای عیب جویی حُسن جویی، به جای ترس شجاعت، به جای افسردگی شور زندگی، به جای غم لبخند و به جای رخوت تحرک و فعالیت داشته باشیم و روحیه خود را تقویت کنیم. روحیه انسان مثل شعله های آتش می باشد اگر ضعیف باشد باد آن را خاموش می کند ولی اگر قوی باشد باد آن را به خدمت می گیرد.

حالا که با ویتامین های روح آشنا شدیم برای بهره برداری از آن ها بهتر است به تکنیک تکنیک ها توجه کنیم. با خود بیندیشیم کجا؟ کی؟ در چه موضوعاتی و با چه کسی از کدام ویتامین روح باید استفاده کنیم، این نیز خود یک هنر است که مطمئن هستیم شما خواننده عزیز که با علاقه به کتاب فرهنگ بالای خود را نشان داده اید می توانید با درایت

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

کامل این ویتامین ها را به موقع خود در زندگی به کار ببرید. هر کس شرایط و مقتضیات زندگی خود را بهتر می داند پس می تواند بهترین راهنما برای خودش باشد ، به شرطی که اطلاعات اولیه را هر چند ساده دریافت نماید . حال که شما به این اطلاعات دست یافتید پس از همین امروز آن ها را به کار ببرید. هر چند وقت یک بار مطالب کتاب را مرور کنید تا مطلبی از یادتان نرود. رسیدن به خوشبختی مخصوصا در شرایط سخت جامعه ما هنر است ولی محال نیست. به شرطی که بخواهید. با همین بضاعت ساده هم می توانید ، مشروط به آنکه بخواهید . کلید خوشبختی میل به خوشبختی است. کیست که می خواهد خوشبخت نباشد ؟

## ارزش گذاری مجدد در زندگی

ما به راحتی می توانیم آن قدر درگیر فشار عصبی شویم که نتوانیم وقت و یا آمادگی فردی پیدا کنیم تا تأمل کرده و اهدافمان را در زندگی دوباره ارزشیابی کنیم و روش های دستیابی به آن ها را بررسی کنیم. اما چنین بررسی ای اساسی و لازم است. اما با این حال روشی که ما برای این بررسی داریم مناسب است ؟ آیا با این روش می توانیم به جایی که می خواهیم برسیم ؟ آیا ویژگی های مناسب برای موفقیت در این مورد را داریم ؟ آیا آن چنان که باید با همکاران ، ارباب رجوع و خانواده خود ارتباط داریم ؟ آیا اولویت ها و انتخاب هایمان صحیح است ؟ آیا اوقاتی را برای پرداختن به علایق شخصی خود اختصاص می دهیم؟

مازلو ، پایه گذار روان شناسی انسانی بود که کتب روان شناسی را مورد انتقاد قرار داد به این دلیل که هیچ فصلی درباره ی آنچه او وقت گذرانی می نامید نداشتند. وقت گذرانی در اصطلاح او آن فعالیت اساسی است که تا به ما فرصت می دهد به جای اینکه بیندیشیم که چه کسی هستیم و یا می خواهیم چه کسی باشیم و یا دیگران فکر می کنند که ما که هستیم ، فقط باشیم .

به بسیاری از صاحبان مشاغل در کودکی یاد داده می شود تا همیشه آینده نگر بوده و با دستیابی به ویژگی های لازم ، جاه طلبی های خود را ارضاء نمایند و تمایلات و رضایت فعلی خود را به خاطر اهداف بلند مدت خود نادیده بگیرند. آموزشی این چنین ارزشمند است اما وقتی که به بهای از دست رفتن آرامش و لذت بردن از نفس زنده بودن تمام هستیم که هیچ وقت فرصت لذت بردن از موفقیتی نصیبمان شده است را نمی یابیم ( ما همواره در حسرت و حسرت زندگی می کنیم ). تنها وقتی که دیگر دیر است ما بیدار می شویم و در می یابیم که هم در زمان کودکی و هم در زندگی شغلی خویش آن قدر درگیر دست یابی به موفقیت های آتی بودیم که در مقطعی دیگر توانایی لذت برن از زمان حال را از دست می دهیم . پس توجه خود را از فشار روانی که درگیر آن هستید معطوف این سازید که وقتی را صرف بررسی و ارزش گذاری وقایع زندگی و آنچه که در « حال » خوب است و یا می توان آن را بهبود بخشید نمایید. به کودکی خود فکر کنید و به موقعیت های خاصی که دیگران شما را وادار می کردند تا برای اینکه مشغول باشید کاری انجام دهید و هدفدار بوده و بی کار نبوده ، از قبل فکر کرده و نقشه بکشید و فرصت های لذت بخش و آماده را به خاطر لذت بردن از زمان مبهمی در آینده به تعویق بیندازید. آن زمان در آینده اکنون اینجاست و به زودی گذشته به شمار می

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

آید. شما چه وقت شروع به زندگی می کنید؟ علاوه بر این با از سرگیری شتاب زده فعالیت های خود پس از گذراندن یک تعطیلات خوب شروع به زندگی نکنید بلکه در عوض از اکنون و اینجا با تجربه ی لحظه به لحظه ای که زنده زنده بودن را می سازد شروع کنید. کار خاصی انجام ندهید، تنها به این احساس تمسک جویید که شما چه فرد خاصی هستید که می دانید که چه کسی هستید و بودن چه مفهومی دارد.

مهم نیست چند سال زندگی کنیم، مهم این است که بالاخره کی زندگی را شروع کنیم!

# ضمانت کتاب

استریس و انجمن ترک خود ارضائی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## تست افسردگی



1- احساس می کنم هیچ چیز مرا خوشحال نمی کند .

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

2- تمایلی برای رفتن به مراسم عروسی ، تولد و کلاً و شادی را ندارم.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

3- در تمرکز ، حافظه و تصمیم گیری دچار مشکل شده ام.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

4- احساس می کنم هرگز خوشبخت نخواهم شد.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

5- تحمل دیدن شادی مردم ، ماشین عروس و شنیدن صدای ساز و آواز از خانه های مردم را ندارم (بدون در نظر

گرفتن مزاحمت صوتی)

- موافقم
- تا حدودی موافقم

استرس و افسردگی نوشته سمیرا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- مخالفم
- کاملاً مخالفم

6- اکثراً هنگام غروب احساس بدی به من دست می دهد.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

7- تمایلی برای رفتن به سینما، تئاتر، مسافرت و از این قبیل را ندارم.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

8- دچار کم خوابی، بی خوابی یا خواب زیاد شده ام .

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

9- احساس می کنم کسی مرا دوست ندارد یا به زور مرا تحمل می کنند.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

10- زیاد به مردم علاقه ای ندارم احساس می کنم از همه بدم می آید.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم

استرس و انحرافکی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- کاملاً مخالفم

11- در مجالس و میهمانیها بیشتر در فکر هستم و احساس می کنم نمی توانم مثل همه خوشحال باشم .

- موافقم

- تا حدودی موافقم

- مخالفم

- کاملاً مخالفم

12- بیشتر اوقات وقتی تلفن زنگ می زند منتظر هستم خبر بدی بشنوم.

- موافقم

- تا حدودی موافقم

- مخالفم

- کاملاً مخالفم

13- دلم نمی خواهد میهمان به خانه ما بیاید یا به میهمانی برویم و اگر بروم مجبوری است.

- موافقم

- تا حدودی موافقم

- مخالفم

- کاملاً مخالفم

14- علاقه ای به چیزها و فعالیت هایی که زمانی مورد علاقه ام بود ندارم .

- موافقم

- تا حدودی موافقم

- مخالفم

- کاملاً مخالفم

15- با شنیدن موسیقی غمناک یا روضه و یا نوحه خیلی زود گریه ام می گیرد.

- موافقم

- تا حدودی موافقم

- مخالفم

- کاملاً مخالفم

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

16- به خود می گویم کاش به دنیا نمی آمدم.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

17- به رفتگان و عزیزانی که سالیان دور از دست داده ام خیلی فکر می کنم .

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

18- احساس می کنم زیاد زنده نخواهم ماند.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

19- اخیراً تمایل دارم سیگار بکشم یا روی به مواد مخدر بیاورم.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

20- تمایلی به ازدواج ندارم (اگر ازدواج نکرده اید) از ازدواج خود پشیمان هستم (اگر ازدواج کرده اید)

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

استرس و انحرافکی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

21- اکثر اوقات غمگین و افسرده هستم ولی گاهی اوقات خیلی شوخ و شاد می شوم.

- موافقم
- تا حدودی موافقم
- مخالفم
- کاملاً مخالفم

به جواب موافقم 3، تا حدودی موافقم 2، مخالفم 1، و کاملاً مخالفم 0 امتیاز بدهید.

اگر مجموع نمرات شما 1-13 شد طبیعی، 14-19 کمی افسرده، 20-23 نیازمند مشاوره با روان شناس، 33-24 به نسبت افسرده، 34-43 افسردگی شدید و بیشتر از 43 نشان دهنده ی افسردگی بیش از حد می باشد.

## توجه نمره بالای 23 نوعی هشدار می باشد.

### پرسشنامه شخصیت نوع A

1- شما ذاتاً چند کار را در یک زمان انجام می دهید؟ (مثلاً تلفن زدن، ادامه یک مکالمه، یادداشت کردن روی دفترچه و در تمام این مدت تکان خوردن روی صندلی به عقب و جلو)

- بلی
- خیر

2- آیا موقع استراحت احساس گناه می کنید گویی که همیشه کاری هست که شما باید آن را انجام دهید؟

- بلی
- خیر

3- وقتی که دیگران مشغول صحبت کردن هستند، آیا به سرعت بی حوصله می شوید؟ آیا دلتان می خواهد که صحبت آن ها را قطع کرده و یا جملات آن ها را برایشان تمام کنید و یا به نحوی باعث شوید تا آن ها در تمام کردن حرف های خود عجله کنند؟

- بلی
- خیر

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

4- آیا سعی می کنید تا مکالمات را به سمت علائق خود سوق دهید به جای اینکه تمایل به شنیدن درباره ی علائق دیگران داشته باشید؟

- بلی

- خیر

5- آیا معمولاً برای تمام کردن کاری که به آن اشتغال دارید و پرداختن به کار بعدی نگران هستید؟

- بلی

- خیر

6- آیا شما نسبت به چیزی که مستقیماً به آنچه که انجام می دهید مربوط نباشد، بی توجه هستید؟

- بلی

- خیر

7- آیا ترجیح می دهید داشته باشید تا باشید ( یعنی آنکه چیزهایی را که دارید تجربه کنید و نه خودتان را؟ )

- بلی

- خیر

8- آیا بیشتر امور ( خوردن، صحبت کردن و راه رفتن ) را با سرعت زیاد انجام می دهید؟

- بلی

- خیر

9- آیا افرادی مثل خودتان را جالب و محرک می دانید و افرادی که آهسته و کند کار می کنند شما را عصبی می

کنند؟

- بلی

- خیر

10- آیا خود را از لحاظ جسمی انعطاف ناپذیر و خشک می دانید؟

- بلی

- خیر

استرس و افسردگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

11- آیا بیش از اینکه فقط شرکت کننده باشید و لذت ببرید، دوست دارید برنده باشید؟

- بلی

- خیر

12- آیا برایتان سخت است تا به خود بخندید؟

- بلی

- خیر

13- آیا برایتان مشکل است که کسی از طرف شما صحبت کند؟

- بلی

- خیر

14- آیا تقریباً برایتان ناممکن است که در جلساتی شرکت کنید که نتوانید در طی آن بلند صحبت کنید؟

- بلی

- خیر

15- آیا ترجیح می دهید که در طول تعطیلات فعالیت داشته باشید تا استراحت کرده و اوقاتی رویایی را سپری کنید؟

- بلی

- خیر

16- آیا کسانی را که مسئولیت آن ها را به عهده دارید وادار می کنید تا سعی در بر آوردن اهداف شما کنند بی آنکه

هیچ علاقه ای درباره ی آنچه که آن ها واقعاً در زندگی طالب آن هستند از خود نشان دهید؟

- بلی

- خیر

اگر تعداد جواب های بلی شما تقریباً از ده مورد بیشتر شد شما در تیپ شخصیتی A قرار می گیرید؛

بنابراین ذاتاً مستعد استرس بالا و عوارض وخیم آن هستید.

سعی کنید معیارهای خود را در زندگی به سوی عکس آن چیزهایی که در تست « بلی » زده اید سوق دهید و از روش های ضد استرسی که قبلاً گفتیم برای حفظ آرامش کمک بگیرید.

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## تقویت حافظه

مهم نیست که شما چند سال دارید در هر سنی که هستید از تقویت و محافظت حافظه خود غافل نباشید، برای این مهم هفت پیشنهاد داریم :

### 1- کمتر دارو مصرف کنید

از آنجا که دارو خصوصاً داروهای روان گردان تاثیر منفی بر حافظه دارند ، مراقب سلامت خود باشید تا کمتر مجبور به استفاده از دارو شوید .

### 2- هر روز مرتب ورزش و نرمش کنید

باید ورزش بخشی از زندگی روز مره شما شود تا از نتایج آن در همه زمینه ها بهره مند شوید ، جالب است که بدانید ورزش منظم بر تقویت حافظه نقش مثبتی دارد.

### 3- سیگار نکشید یا کمتر بکشید

طبق پژوهش های انجام شده افراد سیگاری نمی توانند نام و چهره افراد را به خوبی افراد غیر سیگاری به خاطر بیاورند .

### 4- تغذیه خوبی داشته باشید

مغز برای عملکرد خوب نیازمند مواد حیاتی است ، مصرف انواع مختلف مواد غذایی ، خصوصاً غلات و سبزیجات و مصرف کمتر غذاهای پر چرب و نمک و مصرف مرتب ویتامین ها ، خصوصاً ویتامین E برای تقویت حافظه بسیار مفید است .

### 5- مطالعه کنید

به طور منظم مطالعه کنید و سعی کنید برخی مطالب مفید را به خاطر بسپارید. یاد گرفتن زبان جدید ، مطالعه فرهنگ های مختلف و یا به خاطر سپردن پایتخت های کشورها و یا هر چیز که علاقه دارید برای تقویت حافظه مفید است .

### 6- هرگز حافظه خود را مسخره نکنید

بیان عبارتی چون « من دیگر کار نمی کند » یا « عجب خنگی هستم » و از این قبیل ، باز خورد نامناسبی دارد و می تواند بر حافظه شما تاثیر منفی بگذارد .

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## 7- با آرامش حفظ کنید

هنگامیکه قصد به خاطر سپردن چیزی را دارید سعی کنید آرام یا به عبارتی « رلکس » باشید . اگر با اضطراب چیزی را به خاطر بسپارید حافظه شما عملکرد خوبی نخواهد داشت .

## چهل سخن کوتاه ولی پر معنی

برخی از احادیث بزرگان ، خصوصاً حضرت علی (ع) علی رغم کوتاهی کلام ، معنای ژرفی دارند و در واقع یک اصل روانشناسی را معرفی می کنند . در اینجا چهل پند از امام علی (ع) را ملاحظه می کنید . با تفکر و تعقل در هر یک از این موارد ، که بیشتر از دو کلمه نمی باشد ، می توان تاثیر مثبتی در روابط خانوادگی و اجتماعی ایجاد کرد .

توکل در امور	راستی در گفتار	خدمت به خلق	سرعت در خیر	تقدم بر سلام
ادب در کلام	تعطیل در انتقام	نوازش بر ایتم	عطا در مقام	امداد بر مظلوم
قصور در شهوت	ایثار بر مساکین	احترام به والدین	صبر در مصائب	پایداری در حوادث
اجتناب در غیبت	شفقت با مردم	خوشرویی با عیال	دیدن و دل نبستن	وفا بر عهد
ملایمت با جهال	چشم انداختن و دل نباختن	دادرسی در قضا	تامل در جواب	مخالفت با نفس
نظافت در پوشش	جوانمردی با مغلوب	سعی در اخلاص	کناره جویی از بخل	اکرام به مهمان
مصاحبت با نیکان	اندازه در معاش	دلجویی از غریبان	شکر بر نعمت	تفکر در امور
عفو با قدرت	پرهیز از خشم	دوری از کبر	عیادت مریض	استقامت در کار



استرس و انگرزکی نوشته همیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## پهل ستون زناشویی

- 1- به همسر احترام بگذارم .
- 2- همه جا از او حمایت کنم.
- 3- به او محبت نمایم.
- 4- خوش اخلاق باشم .
- 5- مطابق درآمد هزینه نمایم .
- 6- در مقابل محبت او سپاسگزار باشم .
- 7- در موقع نیاز به همسر کمک نمایم .
- 8- نسبت به قرارداد ازدواج پایبند باشم .
- 9- خطای همسر را ببخشم .
- 10- به والدین و خانواده همسر احترام بگذارم .
- 11- در پیشرفت همسر به او کمک نمایم .
- 12- نسبت به زیبا سازی محیط خانواده و خود کوشا باشم .
- 13- مسائل خانه را جایی نقل نکنم و راز نگهدار باشم .
- 14- امین و امانت دار همسر باشم .
- 15- نسبت به همسر وفادار باشم .
- 16- در تربیت فرزند با همسر همکاری داشته باشم .
- 17- مدیریت شوهر را بپذیرم .
- 18- در دوران بارداری به همسر کمک اساسی نمایم .
- 19- در هزینه زندگی میانه رو باشم .
- 20- به همسر اعتماد و اطمینان داشته باشم .
- 21- به درستی نیاز جنسی همسر را ارضاء نمایم .
- 22- از نیازهای همسر آگاه شده و در حد امکان آن ها را برآورده سازم .
- 23- یک صداقت سنجیده با همسر داشته باشم .
- 24- معاشرت مناسبی با اطرافیان و همسر خود داشته باشم .
- 25- با ازدواج مسئولیت جدید را بپذیرم .
- 26- تفاوت های فردی و تفاوت های جنسی را بپذیرم .
- 27- خانواده همسر را به عنوان خانواده صمیمی بپذیرم .
- 28- توقع بیجا از همسر نداشته باشم .

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

- 29- از همسر عیبجویی نکنم .
- 30- از غیر همسر چشم پوشم .
- 31- در مقابل همسر با اطرافیانم ائتلاف نکنم .
- 32- از انتقاد مخرب طعنه زدن دست بردارم .
- 33- از رفتار والد گونه ( باید ها و نباید ها ) بپرهیزم .
- 34- همسر را آن گونه که هست بپذیرم .
- 35- به عقاید همسر احترام بگذارم .
- 36- استقلال همسر را مراعات کنم .
- 37- مانع رابطه صمیمی همسر با خانواده اش نشوم .
- 38- همسر و خانواده اش را در هر شرایطی تحقیر نکنم .
- 39- همسر را از هیچ لحاظ با کسی مقایسه نکنم .
- 40- وقتی همسر از بیرون به خانه بر می گردد ، چند دقیقه به او اجازه بدهم خود را از مسائل دنیای کار دور کند و به آرامش برسد .

## روانشناسی رنگ ها

رنگ ها مفاهیم مختلفی دارند. برخی آرامش بخش ، برخی نشاط آور ، برخی باعث شور و هیجان می شود و برخی نیز باعث احساس غم و اندوه .

سفید : نماد آرامش و پاکی است و برای همه اتاق ها مناسب است . اما سفید خالص موجب می شود انسان احساس سرما کند .

نارنجی : گرم است و اشتها آور ، از این رو توصیه می شود که آشپزخانه و ناهارخوری به این رنگ ها باشد

آبی : بهترین رنگی است که آرامش و راحتی را در انسان ایجاد می کند و برعکس رنگ های قرمز و زرد ، برای اتاق خواب خوب است . سقف اتاق نشیمن به رنگ آبی کم رنگ باعث آرامش می شود و حمام به رنگ آبی تمیزتر به نظر می رسد . رنگ آبی تیره بسیار سرد است .

استرس و انگرزگی نوشته سمیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

**سبز** : آرامش بخش است و تنش را برطرف می کند و برای اتاق کودکان ( همراه با رنگ زرد ) بسیار مناسب است .  
به ویژه رنگ سبز روشن مایل به آبی .

**زرد** : نزدیک ترین رنگ به نور است و جمع میان گرما و شادی است . ذهن را فعال می کند و برای دفاتر کار ، اتاق مطالعه ، اتاق کودک مناسب است ولی برای اتاق خواب مناسب نیست . رنگ زرد لیمویی از رنگ زرد خالص بهتر است .

**قرمز** : نشاط آور و تحرک زاست و توجه را جلب می کند. اشتها را افزایش می دهد و برای آشپزخانه مناسب است .  
توصیه می شود برای اتاق خواب و یا اتاق کودکان پرخاش گر و افراد پر تنش استفاده نشود .

## چهار سخن از چهار بزرگ



برای آدم های مصمم و جدی همیشه وقت و فرصت فراهم است .

### RALPH WALDO EMERSON

به خاطر داشته باشید که هیچ کس نمی تواند همیشه برنده باشد . حتی موفق ترین آدم ها گاهی مزه شکست را می چشند ولی همیشه از پس امروز فردایی است .

### MAXWELL MALTZ

کاملا طبیعی و منطقی است که شکست حاصل شود . اگر شکست نخورید ، موفقیت های بزرگ به دست نمی آورید .

### H. STANLEY JUDD

فرصت ها و شانس ها اغلب در بطن مشکلات و گرفتاری ها پنهان هستند .

### ALBERT EINSTEIN

استرس و افسردگی نوشته امیر رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

بیشتر مصرف کنید	کمتر مصرف کنید
آب، شیر (لبنیات) سبزیجات (خصوصاً کاهو، کلم، هویج، گوجه فرنگی)، ماهی، سویا، روغن زیتون، میوه جات (خصوصاً سیب) غذاهای سرشار از امگا ۳ (این ماده در غذاها و گیاهان دریایی و نیز مکمل هایی نظیر روغن ماهی که به صورت کپسول در داروخانه ها موجود است وجود دارد)	نمک، شکر، نوشابه، انواع سس، قهوه، چای، الکل، خامه، دخانیات (سیگار، قلیان)، کنسروجات، گوشت قرمز، کله پاچه، غذاهای آماده و کارخانه ای (سوسیس، کالباس) روغن (خصوصاً جامد)، چیپس، مواد غذایی با مواد نگهدارنده و رنگ های مصنوعی (چیپس، پفک) و شیرینی جات

استرس و انحرادگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## دیگر آثار مؤلف

کودک خود را بهتر تربیت کنیم، راحت تر زندگی کنیم، ۱۲۴ صفحه، نشر ماهرنگ، زمستان ۱۳۸۲، چاپ دوم زمستان ۱۳۸۳، قیمت ۱۲۰۰ تومان  
این کتاب با استفاده از جدیدترین منابع و مطالعات به ۲۰ مشکل رایج کودکان از جمله آثار مثبت و منفی بازی های کامپیوتری، تقویت هوش، انتخاب مهد مناسب، پرخاشگری، روان شناسی رنگ ها در نقاشی کودکان، نحوه صحبت با کودک و رفتار با نوجوان و... با زبان ساده و کاربردی پاسخ می دهد.

کودکان تیزهوش، ۴۸ صفحه، نشر ماهرنگ، زمستان ۱۳۸۲، قیمت ۶۰۰ تومان.  
با استفاده از این کتاب با راه های شناسایی نبوغ و تیزهوشی، انواع تیزهوشان، برنامه هایی برای رشد کودکان و پرسشنامه تیزهوشی به صورت مختصر و مفید آشنا می شوید.

ویروس های زندگی مشترک، ۱۶۰ صفحه، نشر هانا، چاپ اول زمستان ۱۳۸۴، قیمت ۱۳۰۰ تومان  
در این کتاب به صورت طنز و همراه با کاریکاتور به خطراتی که زندگی مشترک را تهدید می کند به صورت جالب و مختصر اشاره شده است. با مطالعه این کتاب با تکنیک های ساده ای آشنا می شوید تا بتوانید زندگی مشترک خود را شادتر ببینید.

استرس و انگرزگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

## انتقادات و نظرات

خواننده عزیز انتقاد، پیشنهاد و نظرات شما در مورد این کتاب مستقیم  
به دست مؤلف می‌رسد.  
لطفاً به بخش‌های مناسب یا نامناسب اشاره فرمایید.  
خوشحال می‌شویم با ما در تماس باشید.

تهران: صندوق پستی ۱۴۵۶۵/۳۱۷

E-Mail Hamidr\_Ashrafi2000@yahoo.com

۶۶۹۱۲۵۰۲-۶۶۹۰۰۹۷۹

مرکز مشاوره (ملاقات با مؤلف کتاب) روزهای زوج - بعدازظهرها  
انتهای غربی بلوار کشاورز - خیابان دکتر قریب - نبش چهارراه شهید  
طوسی - ساختمان پزشکان شباهنگ - پلاک ۳۶ - واحد ۱۰

با تشکر از شما به خاطر این توجه به کتاب الکترونیکی

## کانون ترک خود ارضائی

ساعات و لحظات خوشی را

برای شما

آرزومی‌کند

**پیروز و سربلند باشید .**

استرس و افسردگی نوشته حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)

# KanonTark.ir



INFO@KANONTARK.COM

استرس و انحراف نویسنده: حمید رضا اشرفی

تهیه شده توسط کانون ترک خود ارضائی [WWW.KANONTARK.COM](http://WWW.KANONTARK.COM)

[info@kanontark.com](mailto:info@kanontark.com)