

# رهایی از افسردگی

و

## رسیدن به شادی



Ketabton.com



## شناسنامه کتاب :

نام کتاب: رهایی از افسردگی و رسیدن به شادی

مؤلف: احسان نوری

ناشر: مرکز بین المللی و تحقیقاتی احسان نوری

تیراژ: 10000

سال: 1401 خورشیدی

بها: 150 افغانی اما حالا تحفه به هموطنان عزیز رایگان!

شماره واتساپ: 0782802582

**ما هیچ چیزی رایگان نداریم این کتاب هدیه است از طرف استاد**

کلیه حقوق و چاپ، تکثیر و ترجمه برای ناشر محفوظ است.

هر نوع کاپی برداری، فوتوکاپی و تکثیر الکترونیک بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع می باشد

چرا افسرده میشوید؟-----

انواع افسردگی-----

عوامل ایجاد کننده افسردگی-----

علائم افسردگی-----

راهکار های برای درمان افسردگی-----

تکنیک ای اف تی EFT چیست؟-----

پرسشنامه افسردگی-----

#### مقدمه

خداوند بزرگ را سپاس گذارم که قدرت تفکر و نوشتن را به ما اعطا فرمود و ما را اشرف مخلوقات آفرید ، پس برماست که شکر او را بی نهایت نموده و همواره در یاد او باشیم.

خیلی خوشحالم تا کتابی را بنام رهایی از افسردگی و رسیدن به شادی نوشتم. این کتاب شما را کمک می کند تا در زندگی به آرامش ذهنی برسید. و از افسردگی ، رهایی پیدا کنید.

امروزه ، علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از انسان ها در برخورد با مسائل مختلف زندگی ، فاقد توانایی های لازم و اساسی و اصطلاحاً مهارت های لازم برای آن هستند و همین سبب در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر ظاهر می شوند و چه بسا در برخی موارد در تخریب خویش تسلیم می شوند.

در واقع بهتر است این چنین بیندیشیم که باید تمام افراد جامعه را در برابر مشکلات و مسائل زندگی واکسین کرد. این کار با آموزش مهارت های زندگی و آگاهی عملی می گردد و در نتیجه آن ها می آموزند که در دنیای پیشرفته و پیچیده کنونی ، چگونه زندگی نمایند که از آسیب پذیری کمتری برخوردار باشند و در رقابتهای اجتماعی همیشه بازنده نباشند، چگونه خطرات از خود دور سازند و در مورد توانمندیهای خود به باورهای پایداری برسند. مهارت های زندگی به انسانها می آموزند که چگونه شکنندگی را از خودشان دور ساخته و به مسائل زندگی به عنوان معما های قابل حل نگاه کنند.

# رهایی از افسردگی و رسیدن به شادی

## فصل اول

افسردگی چیست؟

انواع افسردگی

عوامل ایجاد کننده ای افسردگی

نشانه های افسردگی

راهکارها و درمان افسردگی

پرسشنامه افسردگی



ذهن انسان به هر چیزی اعتقاد داشته باشد

و آن را باور کند، به آن خواهد رسید

## بنام خداوند بخشاینده و مهربان

آیا آماده هستید تا اولین قدم را به سمت بهترین زندگی ممکن خود بردارید؟

ده سال پیش دقیقا همین جای بودم که شما قرار دارید!

من خیلی مشتاق موفقیت بودم اما بی نهایت علاقه داشتم که تحولی عظیمی در زندگی میلیونها انسان بگذارم و نام نیکی از خود به جا بگذارم.

ده سال قبل من بخاطر همین علاقه و اشتیاق که داشتم که چطور میتوانم به اهداف خود برسیم خیلی افسرده و ناراحت شده بودم نمیدانستم چگونه میشود به موفقیت رسید و همین نفهمیدن مسیر باعث شد من داروهای افسردگی استفاده کنم بدون افسردگی من باورهای اشتبا در مورد سلامتی داشتم.

و این دارو ها را من باید همیشه استفاده میکردم وقتی رها میکردم چند ماه بعد به حالت اولی بر می گشتم. و هیچ فایده ی نداشت و شما هم به این موضوع درگیر رو به رو شدین من در فکر شدم چرا چند سال است دارو استفاده می کنم. اصلا خوب نمیشوم.

دلیل ریشه مشکل و ذهنیت اشتبای من بود شما اگر ریشه ها را قطع نکنید مثل این است که شما روی زخم تان یک هر روز یک بی حس کنند بزنید اما زخم شما که است مشکل شما که حل نشده . اشتبا درک نکنید من نمیگم دارو استفاده نکنید و هیچ مشکلی با دارو ندارم و بی نهایت احترام به خانواده طبابت دارم.

هدف من این است که مشکل را فقط از ریشه حل کنید تا کامل درمان شوید من این کار را کردم و خداوند را سپاسگذارم با هدایت الله به مسیر های درمان های نوین به سلامت کامل رسیدم

احساسات منفی که در ذهنتان شکل میگیرد ، به یک جنگل تشبیه کنید در این جنگل هر درخت نشان دهنده یک حس منفی است که یک کانال انرژی را در بدنتان در قسمت (مریدین سیستم) مسدود کرده است.

بیشتر انسانها تعداد زیادی از این درخت ها در ذهنتان دارند که باعث سد کردن راه موفقیت و آرامش روحی شان میشود.

وجود تعداد درختان که در سد راه موفقیت وجود دارد باعث میشود تا در ذهن ما نتواند اهداف بزرگ و رسیدن به خواسته ها ترسیم کند.

هدف ما نه قطع کردن شاخه های درخت است ، بلکه ریشه کن کردن این درخت ها می باشد چون قطع کردن شاخه به تنهایی موقتی است. تا زمانی که دوباره شاخ و برگ آن ها رشد کند.

من بعد از اینکه راه مسیر موفقیت و سلامتی را یافته ام فهمیدم که ریشه در باور های است که در ضمیر ناخود آگاه من وجود دارد و دوباره ذهن خودم را برنامه ریزی کردم و قدم به قدم برایتان قصه می کنم که چگونه می شود شما هم در همین مسیر گام بگذارید.



من احسان نوری هشتم هفت سال است که در بخش های از ذهن تحقیق می کنم و تلاش دارم به مردم کمک کنم تا به بسیار به آسانی به موفقیت و آرزو های خودشان برسند و از سلامت روان و جسم برخوردار باشند چون زمانی که شما ذهن سالم داشته باشید جسم سالم هم دارید جسم بیمار نشان دهنده ذهن بیمار است.

من هفت سال صدها سیمینار داشتم و هزاران دانش آموز به آرامش و موفقیت رسیدن و بابت این توانایی خداوند را سپاسگزاری می کنم.





و در طول این هفت سال هزارن برنامه در تمامی رسانه های ملی و بین المللی داشتم  
موفقیت , سلامتی , خوشبختی , تغییر , یک شبه به وجود نمی آید باید صبر کرد و ادامه داد.



شبکه جهانی یک

شبکه جهانی خورشید

شبکه جهانی آریانا



2016

این اولین برنامه من بود در تلویزیون آینه که در سال 2016  
ثبت کردم و هفت سال من در رسانه فعال بودم و تقریباً یک  
و نیم سال میشود من در هیچ رسانه برنامه نداشتم

این برنامه ها را گذاشتم تا بفهمید موفقیت تکامل است و من قدم به قدم صبر کردم و مطالعه کردم و ادامه دادم. من هزارن برنامه در تمام شبکه های ملی و بین المللی ضبط کردم و شما میتوانید به صورت رایگان از آنها استفاده کنید.

چطور میتوانیم از برنامه هایمان استفاده کنیم

شما میتوانید با نوشتن اسم من در صفحه فیسبوک ، یوتیوب و تمام شبکه های اجتماعی برنامه های من را دنبال کنید.

محتوای رایگان

من در کانال یوتیوبم برای درمان

مشکلات ذهنی مراقبه ها و اطلاعات

خوبی را میسازم شما میتوانید از آن

استفاده کنید.



<https://bit.ly/3asg xen>

کلیک کنید و یا در گوگل همین را تایپ کنید.



چرا افسردگی، استرس، اضطراب، و تمامی بیماری‌ها و مشکلات ذهنی به طرف ما می‌آید؟

چی دلیلی وجود دارد؟

ما در خانواده‌های بزرگ شدیم که والدین ما باورهای اشتبا در مورد زندگی داشتن و از ما که یک انسان موفق می‌توانستند بسازند ما را تبدیل کردند به یک انسان با اعتماد به نفس پایین و شکست خورده!

**از یک عقاب شکاری یک مرغ ساختن!**

و هر روز ما کلمات منفی را از مادر، پدر، استادان، رسانه شنیدیم که تبدیل شدن به باورهای ما نه تنها ما افسرده و غمگین هستیم بلکه کار پیدا نمی‌کنیم، شرایط مالی سخت داریم، روابط ما با همسر ما خوب نیست و سلامتی جسمی و روحی نداریم آرامش نداریم چون مقصر عوامل بیرونی را دانستیم و این عوامل ما را به این مشکلات دچار ساخت!

حالا متوجه باشید!!!!

مقصر پدر مادرتان، رسانه، مکتب، دانشگاه، کشور، دولت نیست!

اگر اینها را مقصر بدانی پس هیچ گاهی موفق نمیشوی بخاطریکه مسولیت زندگی را نمیگیری و بهانه جور می‌کنی.

چگونه میتوانیم این مشکلات افسردگی، استرس، اضطراب، مشکلات در قسمت روابط بین زن و شوهر، بیماری، مشکلات مالی و کاری را حل کنیم.

**استاد من چیکار کنم این مشکلاتم حل شود؟**

باید ذهن تان همان ضمیرناخودآگاه تان را دوباره پروگرام کنید.

**چگونه میشه من ذهنم را پروگرام کنم؟**

من کمک تان می‌کنم که ذهن تان را دوباره برنامه ریزی یا پروگرام کنید.

## چگونه همیشه من ذهنم را پروگرام کنم؟

من کمک تان می کنم که ذهن تان را دوباره برنامه ریزی یا پروگرام کنید.

من به اساس جدید ترین تحقیقات در بخش ذهن برای برنامه ریزی کردن ذهن یا پروگرام نمودن ذهن برای رسیدن به موفقیت و اعتماد به نفس عالی و رفع این مشکلات ذهنی ، افسردگی ، استرس ، اضطراب ، حافظه ضعیف و درست شدن روابط میان زن و شوهر ، مشکلات کاری و مالی ، سلامت جسمی و روحی تمام اینها مربوط به ذهن میشود وقتی پروگرام دوباره کنیم تمام این مشکلات حل میشود.

من برای شما آموزش میدهم که چطور میتوانید به موفقیت برسید به تمام آرزو های که دارید برسید ، و چطور به شادی و آرامش برسید و یک زندگی عاشقانه با همسر تان داشته باشید.

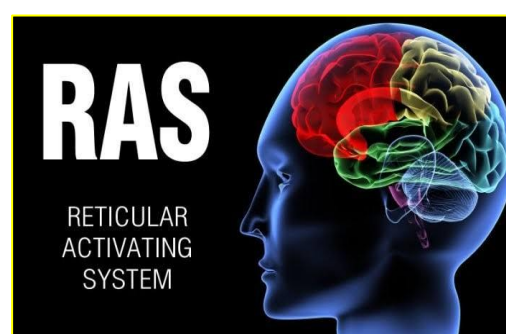
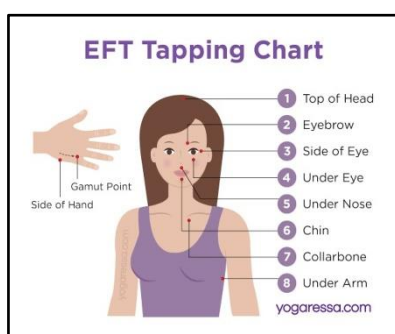
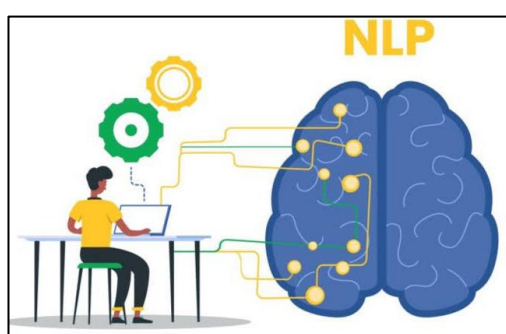
با استفاده از سیستم که برای اولین بار در افغانستان من صحبت کردم میتوانیم تمام این مسایل را حل کنیم.

1.REPROGRAMMING THE SUBCONSCIOUS MIND

2.E.F.T (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)

3.N.L.P( NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING )

4.R.A.S(RETICULAR ACTIVATING SYSTEM)



من با سیستم های جهانی و جدید این مشکلات ذهنی را حل میسازیم  
نیازی به دارو نیست هیچ داروی در این سیستم استفاده نمیشود.

## استاد حالا من چی کاری انجام دهم تا همین مشکلات ذهنی من حل شود؟

من هزار ها سمینار در افغانستان داشتم و هزار ها برنامه های تلویزیون و رادیوی ، یک چیز را درک کردم وقتی من سمینار میگرفتم مثلا در ناحیه سوم کابل من نمیتوانستم از مزار شریف یک هموطنم را کمک کنم ، وقتی من درمان می کردم هم فقط یک منطقه خاص را بسیار به سطح کوچک!

و یک مشکل دیگر بود همگی تماس میگیرفت به من میگفت استاد ما از خانه اجازه نداریم بیرون بیایم بخاطر سمینار های موفقیت و رفع مشکلات ذهنی (افسردگی ، استرس...) و یا می گفتند استاد مه افسرده هستیم اما نمیتانم بیایم به خاطریکه در خانه مره روانی میگین این مشکل بیشتر شماست! و تعداد هم بسیار زیاد میشد من نمیتوانستم ب سطح جهانی هموطنانم را کمک کنم.

من حالا یک دوره ساختم راحت از هر جای جهان میتوانید استفاده کنید .

**جواب سوالات شما که کمنت ها و پیام ها نوشتید!**

**1. دوره معجزه زندگی VIP چی است میشه شرح بتین؟**

دوره معجزه زندگی پانزده جلسه می باشد و روزانه جلسات فرستاده میشود شما تمرینات آن را انجام میدید و شما با ثبت نام در این دوره یک زندگی با سلامتی ، روابط عاشقانه، رسیدن به موفقیت و آرزو ها ، کسب و کار موفق، تقویت ایمان و باور های توحیدی ، آرامش ذهنی

1. سلامتی

با اشتراک در این دوره تمامی بیماری های روحی و بیماری های که از ذهن تان به وجود آمده به صورت تکاملی درمان می شود.

2. روابط

با اشتراک در این دوره اگر روابط تان دچار مشکلات است با نامزاد تان ، شوهر تان ، خانم تان یا مردم با تمرینات این دوره یک رابطه عاشقانه را میتوانید بسازید.

### 3. تقویت ایمان و باور های توحیدی

با اشتراک در این دوره باور های توحیدی شما ساخته میشود و کلید موفقیت توحید است و شما تمام باور های مخرب که در این قسمت دراید اصلاح میشود.

### 4. رسیدن به موفقیت و آرزو ها

با اشتراک در این دوره شما یاد میگیرید که چگونه میتوانم به موفقیت و آرزو های خود برسیم چطور از سیستم کاینات و قوانین جهان هستی استفاده کنیم سیستم که تنها یک درصد در جهان میدانند و همان ها موفق و ثروتمند هستند.

### 5. کسب و کار

با اشتراک در این دوره شما اگر بیکار هستید و کار ندارید و یا همیشه کار تان را از دست میدید اگر تمرینات این دوره را درست انجام دهید حتمن شما صاحب یک کار میشوید.

6. با اشتراک در این دوره شما هر مشکلی که داشتید در قسمت روابط , سلامتی , کسب کار , معنویت , شکست , همه حل می شود و شما به آرامش مبرسید چون ریشه موضوع شما حل شده است.

**سوال: استاد من چگونه میتوانم در این دوره اشتراک کنم؟**

**جواب: شما میتوانید برای اشتراک در این دوره به شماره واتساپ ما پیام دهید و صبور باشید چون تعداد**

**افراد زیاد هستند . WHATSAPP: 0782802582**

**سوال: استاد در چی برگزار می شود جلسات و چگونه است؟**

**جواب: آنلاین است شما میتوانید از سراسر جهان اشتراک کنید, در تلگرام شما باید تلگرام نصب کنید.**

**سوال: استاد من زیاد مصروف می باشم میشود هر زمان گوش دهم**

**فایل ها زمانی مشخص ندارد فایل صوتی جلسه ارسال میشه هر زمان میتوانید گوش دهید و تمرینات اش را انجام دهید.**

## چطور میتوانم با خود استاد مستقیم جلسات داشته باشم؟

اگر میخواهید با استاد مستقیم ارتباط داشته باشید و در بخش های



1. سلامتی

2. روابط و ازدواج

3. کسب کار

4. آرامش

5. رسیدن به موفقیت و آرزاها

6. هدف گذاری

7. ساختن باور های توحیدی

8. افسردگی ها , استرس ها , ....

شما میتوانید به دوره کوچینگ اشتراک کنید استاد مانند یک مربی در کنار تان می باشد

### سوال: دوره کوچینگ چی است استاد؟

جواب: دوره کوچینگ سطح مقدماتی یک دوره 45 روزه است استاد در کنار تان مانند یک مربی است و شما را همراهی می کند که در هر بخشی که میخواهید موفق شوید.

دوره کوچینگ یک دوره است که در تمام قسمت ها شما را موفق میسازد

شما با اشتراک در این دوره اگر بیمار هستید به سلامتی ذهنی و جسمی میرسید , اگر روابط بسیار نا مناسب دارید با خانم تان و شوهر تان و حتا به طلاق نزدیک شده اید با این دوره شما روابط تان به شکل تکاملی عالی میشود. اگر کسب کار ندارید و یا بیکار هستید با اشتراک در این دوره شما صاحب یک کسب و کار میشوید. اگر آرامش ندارید همیشه استرس دارید و میخواهید یک زندگی با شادی و آرامش داشته باشید در این دوره به این موضوع میرسید. اگر راه موفقیت را نمیدانید , نمیدانید چطور به موفقیت و به آرزوهایتان برسید قوانین جهان هستی را نمیدانید در این دوره استاد کمک تان می کند به همه اینها برسید.

## استاد چرا ما همیشه سختی و رنج میکشیم و هیچ وقت آرامش نداریم؟

### استاد چرا به موفقیت نمیرسیم چرا به آرزوهای خود نمیرسیم؟

جواب: دلیل اینکه سلامتی ندارید بیماری های جسمی و روحی دارید و روابط تان با شوهر و یا خانم تان عاشقانه نیست , کار خوب ندارد مشکلات مالی دارید , آرامش ندارید هر چی تلاش فیزیکی می کنید به نتیجه نمیرسید.

دلیل این است که روی ذهنت سرمایه گذاری نمی کنید. برای هر چی مصرف می کنید اما وقتی صحبت از ذهن شود استاد را هم دشنام میدهد نویسنده کتاب را هم دنبال یک چیز رایگان هستی اما همان رایگان هم نتیجه نمیدهد برایتان چون مغز تان انرژی آزاد نمی کند بارها شده صنوف رایگان رفتید , بارها شده کتاب رایگان گرفتید , بارها شده چیزهای رایگان به دست تان رسیده اما چقدر زندگی تان را تغییر داده .

میروید صد افغانی را برگرد میخورید بعد از یک ساعت برگز کجاست میروید در دستشویی!

اما اگر کتاب بخری زندگی ات را تغییر میدهد و همیشه همراهی می باشد.

مشکل ات این است منتظر هستی که معجزه در زندگی رخ دهد یک دولت تبدیل شود اتفاق خوبی در زندگی بیفتد !!!

اما این جز خیال چیزی نیست!

فقط باید ذهنت را تغییر بتی تا زندگی تغییر کند .

شما کسی را می بینید یک خدمات را انجام میدهد چی میگوید؟

تجارت می کند , پول میگیرد!

شما قبلا در سر شتر یک نامه را از یک کشور به کشور دیگر میبردید آیا با موتر می برید پس بگوید چرا موتر بخریم.

اگر شما استاد هستید تدریس می کنید پول میگیرید , اگر کچالو فروش هستید بابت فروختن کچالو پول می گیرید

هر کار که ما در این جهان انجام میدهیم یک خدمت به دیگران انجام میدهیم بابت اش پول میگیریم. این سیستم این جهان است. پس برای موفقیت باید هزینه و بها کنید. یعنی هم پول بدهید هم وقت بگذراید.



## استادچی ضمانتی وجود دارد ما به موفقیت میرسیم و درمان می شویم؟

کسانیکه در دوره ها اشتراک کردند نتایج شان وجود دارد شما میتوانید ببینید

برای دیدن نتایج کانال تلگرام را دنبال کنید. اسم کانال

کانال نتایج دوره های احسان نوری

[t.me/results02](https://t.me/results02)

کلیک کنید و یا در تلگرام همین را تایپ کنید.

اگر میخواهید برنامه رایگان ما را دنبال کنید و دانلود کنید در شبکه های اجتماعی دنبال ما کنید.

کانال رسمی یوتیوب

<https://bit.ly/3asg xen>



صفحه رسمی فیسبوک

<https://m.facebook.com/ehsannoori01>



صفحه رسمی تیک تاک

<https://tittok.com/@ehsannoori8>



صفحه رسمی انستاگرام

<https://www.instagram.com/ehsannoori01>



کانال رسمی تلگرام

[t.me/ehsannoori01](https://t.me/ehsannoori01)



<https://m.facebook.com/ehsannooriofficial>



صفحه رسمی فیسبوک مرکز بین المللی و تحقیقاتی احسان نوری

شماره واتساپ برای اطلاعات در مورد دوره ها



0782802582

## افسردگی چیست؟

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه میشود.

آیا هر غمگینی افسردگی است؟

اگر چه غمگینی یکی از خصوصیات و نشانه های اصلی افسردگی است و لی در بسیاری از موارد افسردگی نیست.

به ناراحتی های عاطفی که به دنبال موقعیت های ناگوار زندگی بروز می کند.

مثلا:

1) از دست دادن پدر یا مادر

2) موفق نشدن در امتحان کانکور و سایر امتحانات

3) از دست دادن دوست

4) از دست دادن کار

در این مواقع غمگینی نه تنها یک بیماری نیست بلکه یک واکنش طبیعی در برابر موقعیت و شرایط نا مطلوب است.

در زمان غم و اندوه فرد مسولیت ها و نیاز های روزمره را خود انجام میدهد و از زندگی اش به نسبت لذت می برد

و بیش از دو هفته طول نمیکشد در غم و اندوه معمولی هنوز زندگی معنا دار است اما اگر غمگینی با نا امیدی و احساس ناتوانی باشد. و از دو هفته بیشتر شود یعنی ماه ها و سال ها ادامه پیدا کند. این یعنی افسردگی

## انواع افسردگی

1) افسردگی اساسی (Major Depressive Disorder)

2) افسردگی مزمن یا پایدار ولی خفیف (Dysthymia)

3) اختلال دو قطبی (Bipolar Disorder)

4) افسردگی سایکوتیک "روانی" (Psychotic Depression)

5) افسردگی پس از زایمان (Post Natal Depression)

6) افسردگی فصلی (Seasonal Affective Disorder)

1) افسردگی اساسی (Major Depressive Disorder)

در این حالت افسردگی آن چنان شدید و عمیق است که تمامی جوانب زندگی فرد را تحت تاثیر خود قرار داده و خواب خوراک و زندگی بیمار را کاملاً مختل می شود.

افسردگی شدید و عمیق اگر با افکار خود کشی همراه باشد . باید هر چی زودتر توسط پزشک با دارو درمان شود و با روان درمانی درمان کامل گردد.

2) افسردگی مزمن یا پایدار ولی خفیف (Dysthymia)

این افسردگی طولانی مدت و مزمن که حداقل دو سال طول میکشد . در این شکل افسردگی فرد اغلب اوقات دلتنگ و گرفته است. و به راحتی ممکن است گریه کند، اعتماد به نفس و عزت نفس در شخص کاهش یافته ولی در بسیاری از موارد خود را مقصر دانسته و ملامت می کند.

3) اختلال دو قطبی (Bipolar Disorder)

اختلال دو قطبی که به آن شدایی افسردگی هم گفته میشود نوعی بیماری روانی است مشتمل بر یک یا چند بخش از شیدایی و افسرده حالی شدید این بیمار سبب می گردد که

خلق و خوی انسان از حالت نهایت (سرخوشی) و یا تحریک پذیری و کند منزاجی به اندوهباری و ناامیدی مبدل می گردد.

و در این میان دوره هایی هم هست که شامل خلق خوی عادی بهنجار است.

#### 4) افسردگی سایکوتیک "روانی" (Psychotic Depression)

افسردگی سایکوتیک نوعی نابسامانی روانی است. که همراه با هذیان و توهم می باشد یعنی ممکن است بیمار به علت صدا های غیر واقعی که می شنود تصاویر غیر واقعی که می بیند یا عقاید نا درست که طی بیماری پیدا می شود خود صحت می کند و یا کارها و رفتارهای عجیبی را از خود نشان بدهد.

عقاید نا درست در باره وقایع توهم دیدن یا شنیدن که وجود خارجی ندارند.

#### 5) افسردگی پس از زایمان (Post Natal Depression)

افسردگی پس از زایمان علایم مشابه به افسردگی را دارد که از بین 100 خانم که صاحب اولاد شده اند بر روی 10 الی 15 نفر آنها تاثیر میگذارد.

اگر شما پس از زایمان ناراحت و احساس نا خوشی بیشتر دارید و کارهای ساده و آسان برای شما سخت و دشوار به نظر میاید . یا احساس خستگی می کنید و گریه های بدون دلیل می کنید به یک مرکز صحتی مراجعه کنید.

#### 6) افسردگی فصلی (Seasonal Affective Disorder)

افسردگی فصلی معمولاً با نام اختلال عاطفی فصلی شناخته میشود و نوعی افسردگی است که هر سال در یک زمان معین در فرد بروز می کند. معمولاً از یک پاییز و زمستان شروع شده و در اوایل تابستان پایان می یابد.

اگر در زمستان خیلی غمگین هستید پس این یک نشانه افسردگی فصلی است.

## عوامل ایجاد کننده ای افسردگی

### 1) حوادث زندگی:

حوادث خاص زندگی همچون مرگ یا از دست دادن کسانی که دوستشان دارید، مشکلات مالی و استرس شدید می تواند باعث ابتلای شما به افسردگی شود.

### 2) آسیب ها و مشکلات کودکی:

آسیب ها و حوادث شامل از دست دادن والدین ، تجاوز جنسی ، لت کوب کودک ..... می تواند تاثیرات دایمی بر مغز گذاشته و خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد.

### 3) عادات ارثی:

افسردگی در افرادی که در خانواده شان سابقه افسردگی دارند شایع تر است.

### 4) مصرف دخانیات:

خیلی وقت است که کشیدن سگرت و سایر دخانیات یکی از عوامل افسردگی معرفی شده است.

### 5) مصرف مشروبات الکولی:

ارتباط مستحکمی میان مصرف الکل و افسردگی وجود دارد یکی از عوامل افسردگی مصرف مشروبات الکولی می باشد.

### 6) عادات بد خواب:

جای تعجب نیست که کمبود خواب می تواند منجر به آسیب پذیری شود اما می تواند احتمال بروز افسردگی را نیز افزایش دهد.

### 7) محل زندگی:

میزان افسردگی در کشورها و شهرهای مختلف متفاوت است افسردگی در برخی کشورها شایع تر است، و افسردگی در کشورهایی که جنگ وجود دارد نیز خیلی مشاهده میشود.

**8) عوامل روانی و اجتماعی:**

فاکتورهای بسیار زیادی از قبیل شرایط اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی، استرس، فشارهای روانی می تواند باعث افسردگی شود.

**9) هورمون ها :**

تغییر در سطح هورمون های بدن می تواند عامل ابتلا به افسردگی باشد.

**10) انتقال دهنده های عصبی:**

این مواد شیمیایی طبیعی مغزی با حال و حوصله شما ارتباط مستقیم داشته و نقش کلیدی در افسردگی ایفا می کند.

**11) بیماری های مزمن و خطرناک:**

کسانی که به بیماری های خطرناک و مزمن از قبیل سرطان، دیابت، بیماری های قلبی، ایدز..... مبتلا هستند به افسردگی نیز احتمال دارد مبتلا شوند.

**12) شخصیت:**

کسانی که عادت شخصیتی و رفتاری خاصی دارند.

مثلا: افراد وابسته، بد بین، با عزت نفس پایین، وسواسی، اعتماد به نفس پایین.....

این افراد به مشکل افسردگی مبتلا می شوند.

**14) داروها:**

خوردن بعضی داروها باعث افسردگی می شود و هیچ وقت داروها را خود سرانه بدون مشورت داکتر استفاده نکنید.

### 15) شکست در زندگی:

شکست در کار ، ازدواج یا روابط با دیگران می تواند باعث بروز افسردگی شود. از دست دادن یک چیز مهم (شغل ، خانه ه سرمایه) و یا شکست در امتحانات می تواند نقشی در ایجاد افسردگی داشته باشد.

### 16) زایمان:

بعضی خانم ها بعد از زایمان مبتلا به افسردگی میشوند.

### 17) دوران قاعدگی:

بین 70 الی 90 فیصد خانم ها در سنین باروری چند روز قبل از قاعدگی دچار برخی از ناراحتی های روحی و روانی میشوند و تا حدود حداکثر 4 روز برطرف میشود.

## علایم افسردگی

- 1) خستگی و کاهش انرژی
- 2) احساس گناه بی ارزشی و یا درماندگی
- 3) بدون امید به آینده و بدبینی
- 4) خواب آلودگی و خستگی
- 5) بی خوابی و یا خواب زیاد
- 6) فقدان انگیزه و کم شدن اعتماد به نفس
- 7) مشکل در تمرکز
- 8) از دست دادن علاقه به آنچه که قبلا از انجام آن ها لذت می بردید.
- 9) تحریک پذیری و یا خشم
- 10) از دست دادن لذت به زندگی
- 11) گریه کردن بدون هیچ دلیل خاصی
- 12) کاهش میل جنسی
- 13) سردردی، گرفتگی عضلات، و یا مشکلات گوارشی
- 14) بیقراری و نا آرامی و تپش قلب
- 15) از خود بیزاری
- 16) تغییرات اشتها
- 17) تغییر در وزن (خیلی چاق شدن یا خیلی لاغر شدن)



18) کاهش قدرت تمرکز، تفکر و تصمیم گیری و یاد آوردن

19) افکار خودکشی و یا اقدام به آن

20) دوری از اجتماع و گوشه نشینی

## رهنمود هایی جهت درمان افسردگی

### 1) تکنیک آرامش ذهن (EFT)

در بخش اول کتاب این تکنیک معرفی شده است و یکی از راه های که می توانیم تشویش ها و مشکلات روان را کاهش دهیم تکنیک آرامش ذهن یا EFT است.

- اولین مرحله جمله تصحیح را بسازید یعنی مشکل چرا برایتان ایجاد شده را با جمله

های متفاوت تکرار کنید. آموزش کامل ویدیوی کلیک کنید!

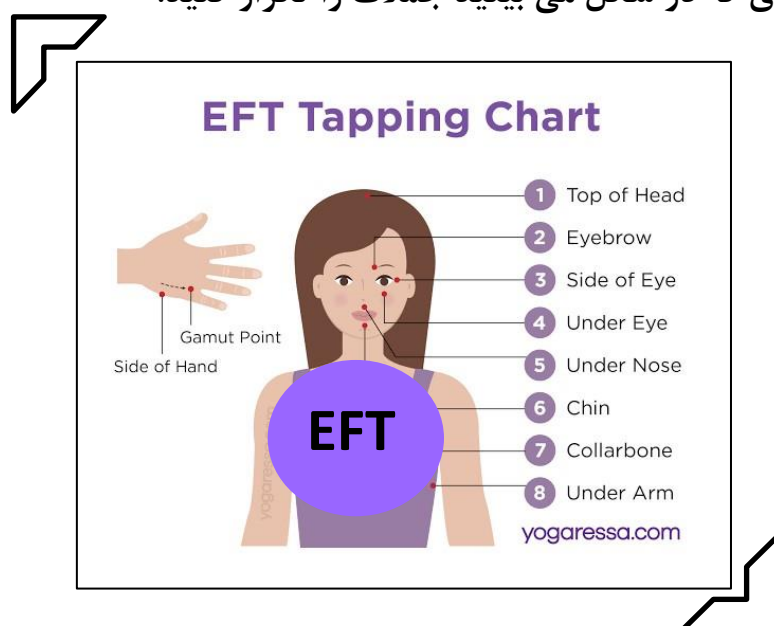
<https://bit.ly/3oIUevc>



مثلا:

- 1- با وجود این که خیلی غمگین ام ولی می خواهم که خودم را بپذیرم
- 2- با وجود این که افسرده ام ولی می توانم بپذیرم که اکنون در این وضعیت هستم.
- 3- با وجود اینکه افسرده ام ولی راه را برای شفا و تغیر باز می کنم.
- 4- با وجود این که احساس گناه و بی ارزشی می کنم ولی به خودم احترام میگذارم که توانسته ام این دوران سخت را پشت سر بگذارم.

این جمله ها نمونه جملات بود شما برای مشکلات خودتان جملات درست کنید و با ضربه زدن با قسمت های که در شکل می بینید جملات را تکرار کنید.



## 2) تغییر سبک زندگی

### 1) ورزش کنید:

فعالیت های بدنی در سلامتی نقش مهمی دارد حتی یک پیاده روی ساده نیز مفید است. ورزش بر روی مواد شیمیایی مغز تاثیر می گذارد و باعث کاهش بیماری شما میشود.



### 2) افراد سمی را از زندگی خود دور کنید:

اگر شما با افراد منفی گرا و کسانی که همیشه حرف های نا امید کننده را بر زبان میاورد ارتباط دارید شما را بیشتر افسرده می کند آنها را از زندگی خود دور کنید.



### 3) مواد غذایی مفید بخورید:

تغذیه مناسب باعث میشود تا بیماری شما کاهش یابد و با تغذیه مناسب موادی مانند اسید های آمینه، آهن امگاه 3 ویتامین B و غیره به بدن ما میرسد.



4) با دیگران ارتباط برقرار کنید و رفتار دوستانه ای داشته باشید:

ارتباط محبت کردن به مردم از نظر روحی تأثیرات مثبت زیادی دارد. بدترین کاری که یک فرد افسرده می تواند انجام دهد این است که تنها بماند. افسردگی در تنهایی تشدید می شود البته فرد افسرده تمایلی به حضور در جمع ندارد ولی او باید خود را مجبور به این کار کند.



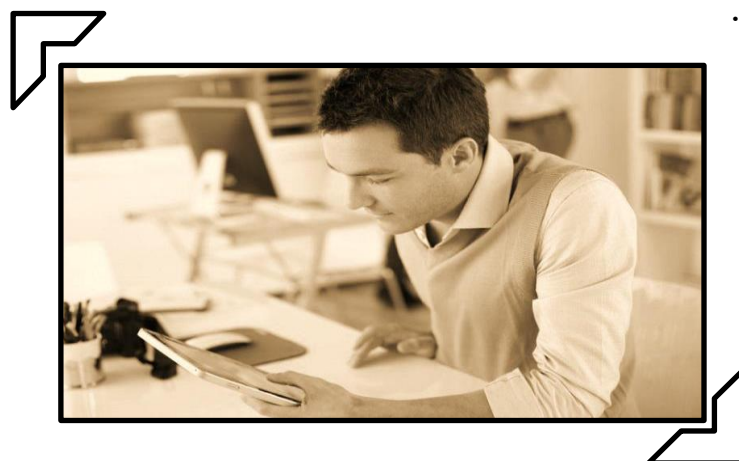
5) تفریح کنید:

با دوستان و خانواده خود به تفریح بروید در جاهای که خیلی زیباست مثل دیدن طبیعت و برای انجام دادن کارهای لذت بخش حتماً افراد دیگر را نیز دعوت کنید. مثلاً: رفتن به ورزشگاه، رفتن به یک مرکز آموزشی .....



6) جملات تاکیدی:

هر روز این جملات را تکرار کنید تا تاثیر اش را حس کنید آرامش جسمی و فکری، نیاز اولیه تاثیر پذیری جملات تاکیدی می باشد، پس بهتر است در مکان آرام بعد از چند نفس عمیق ، آهسته بروی جمله مورد نظر متمرکز شد به یاد داشته باشید به هر چه فکر کنید همان خواهد شد.



این جملات را هر روز تکرار کنید.

- 1) هم اکنون نظم و آرامش کامل در اندیشه و سر دارم برقرار میشود.
- 2) آنچه سزاوارش باشم در پرتو لطف الهی به من داده میشود.
- 3) خلاقیت و استعداد های خدا دادی من در حد عالی و همچنان رو به افزایش است.
- 4) من لحظه به لحظه روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.
- 5) خودم را همینگونه که هستم می پذیرم و به خود و خالقم عشق می ورزم.
- 6) گذشته را رها و با انبوهی از تجربه ، در زمان حال زندگی می ورزم.
- 7) پشتکار من بی نظیر و موفقیتم حتمی است.
- 8) همه را دوست دارم و همه نیز دوستم دارند.
- 9) کسانی که ایمان آورده اند قلبشان آرام می گیرد با یاد خدا ، که فقط یاد خدا آرام بخش دلهاست.
- 10) توکل من به خداست و تسلیم اراده نیکوی او هستم.

### 3) یاد خداوند

از نظر آموزه های دینی یاد خداوند (ج) مهم ترین عامل آرامش و رهایی از افسردگی و اندوه است.

با یاد خداوند و اطمینان در جان دل و دل آدمی ایجاد میشود. (یاد خدا آرام بخش دلهاست)



#### ❖ صبر و شکیبایی

ای مومنین در برابر حوادث سخت و دشوار زندگی از صبر و استقامت و نماز کمک بگیرید زیرا خداوند با صابران است.

#### ❖ تقوی

هر کس تقوی الهی پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم کند و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد.

#### ❖ توکل به خداوند

بسیاری از روان شناسان متأخر بر نقش موثر ایمان به خداوند تاکید می ورزند زیرا اعتماد به قدرت او موجب افزایش صبر و شکیبایی و تحمل سختی ها می شود.

خداوند متعال در قرانکریم مکرر و بسیار در باره توکل فرموده.

▪ (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ)

هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است

▪ (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ)

خداوند توکل کنندگان را دوست می دارد

▪ (وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ)

مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند

و هر کس بر خداوند توکل کند دشواری ها برای او آسان می شود.

سوره مریم را که باز میکنی دنیایی سراسر از شگفتی میبینی

از دعای حضرت زکریا برای درخواست فرزند و در نهایت پیری و نازایی تا تولد بدون

پدر حضرت عیسی و سخن گفتن در گهواره

اما نکته جالب اینجاست

❖ (قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ)

پرودگارت گفت: این کارها نزد من بسیار آسان است. (سوره مریم آیه 21)

یعنی خداوند شگفت انگیز ترین کارها برای ما را، آسان ترین کارها برای خود

میداند و جالب اینجاست این جمله را چندین بار تکرار میکند تا عمواره به تو

اطمینان دهد که:



آنچه تو سخت و دشوار و محال می پنداری نزد خداوند سختی و دشواری ای ندارد. پس به قدرتش اعتماد کند، بر او توکل کن بی شک، او تو را به سر منزل مقصودت خواهد رساند.

4) مثبت اندیشی و دوری از افکار منفی

مثبت اندیشی و دوری از افکار منفی یکی از راه هایی است که می تواند افسردگی را کاهش دهد.

به اتفاقات مثبتی که در زندگی تان روی میدهد. بیندیشید و تنها به رویداد های منفی فکر کنید.

ذهن خود را از افکار منفی دور کنید و همیشه جملات مثبت را با خود تکرار کنید.

1) تا زمانی که فقط بد بختی ها را می بینید مصیبت بیشتری به طرف خود جذب می کنید.

2) پیروزی و موفقیت حق افرادی است که از شکست خود درس گرفته اند.

3) هیچ خستگی، مرضی، غم و، اندوه و اذیت شکنجه به مسلمان نمی رسد حتی خاری که

پایش می خلد مگر اینکه خداوند

(ج) در برابر آن گناهانش را می آمرزد. (پیامبر اکرام "ص")

4) اگر تمام شب را بخاطر از دست دادن خورشید گریه کنی لذت دیدن ستاره ها را از دست خواهی داد.

5) شکست خوردگان دیروز، فاتحان امروز را به وجود می آورد.

6) آیا میدانید چرا شاد بودن سخت است؟

زیرا نمی پذیریم آن چه را که غمگینمان می کند را رها کنیم.

7) شکست بخشی از زندگی است اگر شکست نخورید نمی آموزید اگر نیاموزید، هرگز تغییر نخواهید کرد.

8) بزرگترین خیانت که انسان می تواند به خودش بکند ترس از این است که دیگران در باره من چی فکر می کند.

9) زندگی یک فهم است فکر زنجیر کنی یا پرواز در همان خواهی ماند.

10) از آدم های منفی فاصله بگیرید آن ها برای هر راه حلی یک مشکل دارند.



## پرسشنامه افسردگی

(سنجش میزان افسردگی)

پرسشنامه دارای 30 پرسش است که بر اساس علایم مختلف افسردگی تنظیم شده است. و در مقابل هر پرسش چهار گزینه قرار دارد که به ترتیب شدت علامت را نشان می دهد.

نمره گزینه د: 4

نمره گزینه ج: 2

نمره گزینه ب: 1

نمره گزینه الف: صفر 0

### پرسش ها

<p>2) با افراد خانواده تان چگونه سر می کنید؟ الف: تقریباً همیشه از بودن با افراد خانواده ام احساس خوشی و نشاط می کنم. ب: بعضی وقت ها از این که با خانواده ام هستم احساس ناراحتی می کنم. ج: بیشتر اوقات از مصاحبت با افراد خانواده ام احساس ناراحتی می کنم. د: بندرت از مصاحبت با افراد خانواده ام لذت می برم.</p>	<p>1) در برخورد با مسائل زندگیتان قادر به تصمیم گیری هستید؟ الف: تقریباً همیشه قدرت تصمیم گیری رضایت بخشی داریم. ب: بیشتر اوقات احساس می کنم قدرت تصمیم گیری دارم. ج: گاهی قدرت تصمیم گیری دارم. د: بندرت در مورد مسائل زندگیم قادر به تصمیم گیری هستم.</p>
<p>4) میل شما برای حضور در مجالس مختلف چگونه است؟ الف: وقتی با دیگران هستم، احساس خوشحالی می کنم. ب: گاهی مایل نیستم در جمع باشم. ج: بیشتر اوقات دلم نمی خواهد در مجالس شرکت کنم. د: تقریباً همیشه دوست ندارم در مجالس شرکت کنم.</p>	<p>3) نسبت به آینده چه احساسی دارید؟ الف: بندرت در باره آینده نگران هستم. ب: گاهی بدون علت نگران موضوعی هستم. ج: بیشتر وقت ها در باره موضوعی که اتفاق نیفتاده، نگران هستم. د: همیشه به آینده فکر می کنم و از موضوعی که رخ داده سخت نگرانم.</p>
<p>6) به طور کلی نظرتان در باره زندگی چیست؟ الف: بندرت زندگی برایم خسته کننده و بی معنی بوده است. ب: گاهی زندگی برایم بی مفهوم و خسته کننده جلوه می کند. ج: بیشتر اوقات فکر می کنم: زندگی بیهوده ای دارم. د: تقریباً همیشه آرزو می کنم یککاش اصلاً به دنیا نیامده بودم.</p>	<p>5) هر گاه شخصی از شما انتقاد کند، عکس العمل شما چگونه است؟ الف: بندرت از انتقاد دیگران نسبت به خود ناراحت می شوم. ب: گاهی اگر از من انتقاد شود احساس دلتنگی می کنم. ج: بیشتر وقت ها از انتقاد دیگران نسبت به خود ناراحت می شوم. د: تقریباً همیشه از انتقاد دیگران ناراحت و غمگین می شوم.</p>
<p>8) در صورت داشتن سرگرمی ها فعلاً چه احساسی نسبت به سرگرمیهای مورد علاقه خود دارید؟ الف: تقریباً همیشه از آنها احساس خوشی و لذت می کنم. ب: گاهی اوقات از سرگرمی های دلخواه احساس رضایت می کنم. ج: بندرت از سرگرمی های مورد علاقه ام احساس لذت می کنم. د: هیچ گاه از سرگرمی هائی که برایم جالب بوده احساس لذت نمی کنم.</p>	<p>7) هنگامی که می خواهید به مسئله ای فکر کنید، افکار دیگری به سراغتان می آید که موضوع اصلی از یادتان برود؟ الف: بندرت دچار این حالت می شوم. ب: گاهی این حالت به من دست می دهد. ج: بیشتر وقتها تمرکز حواس خود را از دست می دهم. د: این حالت، مشکل دائمی من است.</p>
<p>10) آیا مواقعی پیش می آید که احساس کنید هیچ کس شما را درک نمی کند و شما تنها هستید؟ الف: بندرت چنین احساسی دارم. ب: گاهی چنین احساسی به من دست می دهد. ج: بیشتر اوقات احساس می کنم که دیگران مرا درک نمی کنند و من تنها هستم. د: تقریباً همیشه دیگران مرا درک نمی کنند و من تنها هستم.</p>	<p>9) به طور کلی نظرتان در باره مسائل و مشکلات زندگی چیست؟ الف: بندرت در زندگی احساس شکست می کنم. ب: گاهی احساس می کنم که در زندگی، شکست خورده ام. ج: بیشتر اوقات احساس شکست می کنم و قادر نیستم بر مشکلات پیروز شوم. د: همیشه احساس می کنم، شکست در زندگی خورده ام و مسائل مربوط به آن برایم غیر قابل تحمل است.</p>
<p>12) هنگام بر خورد با مشکلات، احساس می کنید کسانی باشند که شما را در رفع آنها یاری کنند؟ الف: بندرت احساس می کنم در مواجهه با مشکلات، تنها هستم. ب: گاهی احساس می کنم که در رفع مشکلات زندگی تنها و بی یاور هستم. ج: بیشتر اوقات در رفع مشکلات کسی نیست مرا یاری کند. د: احساس می کنم که در حل مشکلات زندگی، بی یار و یاور هستم.</p>	<p>11) در باره اعمال گذشته خود، چی احساسی دارید؟ الف: بندرت اعمال گذشته مرا آزرده خاطر کرده است. ب: گاهی به خاطر اعمال گذشته، خودم را سرزنش می کنم. ج: بیشتر اوقات، خودم را به خاطر اعمال گذشته سرزنش می کنم. د: تقریباً همیشه نسبت به اعمال گذشته پشیمان هستم و خود را به شدت سرزنش می کنم.</p>

<p>14) معمولاً خواب شما چگونه است؟ الف: معمولاً به راحتی می خوابم. ب: گاهی قبل از خوابیدن مدتی در بستر بیدار می مانم و به مسائل زندگی فکر می کنم. ج: بیشتر اوقات به هنگام خواب، ساعت ها در بستر بیدار می مانم و افکار مختلف ذهنم را مشغول می کند. د: تقریباً همیشه به هنگام خواب ساعت ها در بستر بیدار می مانم و مسائل گوناگون به ذهنم هجوم می آورند.</p>	<p>13) آیا از سردرد رنج می برید؟ الف: بندرت مبتلا به سردرد می شوم. ب: گاهی از سردرد رنج می برم. ج: بیشتر اوقات از سردرد رنج می برم. د: سردرد مشکل همیشگی من است.</p>
<p>16) در زمان انجام کار چه احساسی دارید؟ الف: بندرت نسبت به انجام کارها بی علاقه می شوم. ب: گاهی اوقات از انجام کارها دلسرد می شوم. ج: بیشتر اوقات در زمان انجام کار خسته می شوم. د: تقریباً همیشه انجام کارها برایم دشوار است و زود خسته می شوم.</p>	<p>15) آیا احساس کرده اید شب و روز طولانی تر از معمول شده است و شما تحمل آن را ندارید؟ الف: بندرت چنین احساسی داشته ام. ب: گاهی این طور فکر می کنم ولی می توان آن را تحمل کنم. ج: بیشتر اوقات چنین احساسی دارم و تحمل آن سخت است. د: تقریباً همیشه انجام کارها برایم دشوار است و زود خسته می شوم.</p>
<p>18) اشتهاها شما نسبت به غذا چگونه است؟ الف: اشتها نسبتاً خوبی دارم. ب: گاهی نسبت به غذا بی اشتها هستم. ج: بیشتر اوقات میلی به غذا خوردن ندارم. د: بطور دائم نسبت به غذا بی اشتها هستم و از آن چه می خورم لذت نمی برم.</p>	<p>17) آیا صبح ها بی اختیار زودتر از معمول بیدار می شوید و دیگر خوابتان نمی برد؟ الف: خیر ب: بندرت زودتر از معمول بیدار می شوم. ج: گاهی زودتر از معمول بیدار می شوم و دیگر خواب نمی برد. د: بیشتر اوقات بی اختیار زودتر از معمول بیدار می شوم و دیگر نمی توانم نمی خوابم.</p>
<p>20) آیا شما در تنهایی گریه می کنید؟ الف: بندرت چنین کاری می کنم. ب: گاهی به گوشه ای می روم و گریه می کنم. ج: بیشتر اوقات به گوشه ای می روم و گریه می کنم. د: تقریباً همیشه در تنهایی گریه می کنم.</p>	<p>19) احساس شما نسبت به زندگی کردن در دنیا چیست؟ الف: به زندگی علاقه مندم. ب: بندرت آرزو می کنم که هرگز به دنیا نیا مده بودم. ج: گاهی آرزو می کنم کاش وجود نداشتم. د: همیشه احساس می کنم ای کاش می مردم.</p>
<p>22) وضعیت جسمانی خود را چگونه می بینید؟ الف: از نظر جسمانی تفاوتی با قبل ندارم. ب: زیاد لاغر نشده ام. ج: تا حدودی لاغرتر از قبل شده ام. د: به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش وزن داشته ام.</p>	<p>21) آیا احساس خستگی می کنید، به صورتی که قدرت انجام کارهای روزمره از شما سلب شده باشد؟ الف: چنین حالتی ندارم. ب: گاهی اینگونه احساس می کنم. ج: بیشتر اوقات احساس خستگی و بی حالی می کنم. د: تقریباً همیشه خسته ام، به طوری که از عهده کارهای روزمره بر نمی آیم.</p>
<p>24) میل جنسی و زنا شویی خود را چگونه می بینید؟ الف: بندرت احساس بی میلی می کنم. ب: گاهی احساس بی میلی می کنم. ج: بیشتر اوقات احساس می کنم میل جنسی و یا زنا شویی ام کاهش یافته است. د: تقریباً همیشه چنین احساسی دارم.</p>	<p>23) در برخورد با مشکل، قادر به ابراز خشم خود هستید؟ الف: بندرت اتفاق می افتد که نتوانم در مواقع ضروری، خشم خود را ابراز کنم. ب: گاهی در مواقع ضروری نمی توانم خشم خود را ابراز کنم. ج: بیشتر اوقات قادر به ابراز خشم خود نیستم. د: تقریباً همیشه قادر به ابراز خشم نیستم و خود خوری می کنم.</p>
<p>26) درباره نظر منفی دیگران نسبت به خود چگونه فکر می کنید؟ الف: اصلاً اهمیت نمی دهم. ب: گاهی اهمیت می دهم و ناراحت می شوم. ج: بیشتر اوقات در مقابل نظر دیگران نسبت به خودم بسیار احساس هستم. د: تقریباً همیشه اهمیت می دهم و ناراحت می شوم.</p>	<p>25) نظر شما در باره خودتان چیست؟ الف: احساس می کنم یک آدم عادی هستم. ب: گاهی احساس می کنم به درد این زندگی نمی خورم. ج: بیشتر اوقات آدم به درد خوری نیستم. د: اصلاً من آدم بی ارزشی هستم.</p>
<p>28) درباره چیزهایی که مورد علاقه شما بوده اند چه احساسی دارید؟ الف: هنوز مثل قبل نسبت به علاقه مندی های زندگی ام احساس تمایل می کنم. ب: اندکی نسبت به علاقه مندی های زندگی ام بی میل شده ام. ج: بطور متوسط نسبت به علاقه مندی های زندگی بی میل شده ام. د: احساس می کنم علاقه ام بسیار کم شده است.</p>	<p>27) وضعیت جسمانی خود را چگونه می بینید؟ الف: از نظر جسمانی تفاوتی با قبل ندارم. ب: زیاد لاغر نشده ام. ج: تا حدودی لاغرتر از قبل شده ام. د: به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش وزن داشته ام.</p>

<p>29) آیا احساس می کنید که از درون گریه می کنید ولی در ظاهر اشک نمی ریزید؟</p> <p>الف: چنین احساسی ندارم.</p> <p>ب: گاهی چنین احساسی دارم.</p> <p>ج: بیشتر اوقات دچار این حالت هستم.</p> <p>د: تقریباً همیشه این حالت را دارم.</p>	<p>30) آیا شما غمگین هستید؟</p> <p>الف: خیر</p> <p>ب: گاهی احساس غم و دل گرفتگی می کنم.</p> <p>ج: بیشتر اوقات این احساس را دارم.</p> <p>د: تقریباً همیشه احساس غم و اندوه می کنم.</p>
---	---

نتیجه	نمره
سالم (یعنی شما افسرده نیستید)	نمره 21 و کمتر
افسردگی خفیف تا متوسط	نمره بین 22-53
افسردگی شدید	نمره 54 و بالاتر

❖ افرادی که افسردگی خفیف تا متوسط یا شدید دارند حتمن به روانشناس وداکتر متخصص عقلی و عصبی مراجعه کنند

پاسخنامه

شماره	الف	ب	ج	د	شماره	د	ج	ب	الف	شماره
1					16					
2					17					
3					18					
4					19					
5					20					
6					21					
7					22					
8					23					
9					24					
10					25					
11					26					
12					27					
13					28					
14					29					
15					30					

تمام جوابات که انتخاب کردید در پاسخنامه بنویسید و بعداً نمرات آنها را جمع کنید نظر به جدول بالا تعیین کنید که در کدام کتگوری شامل می شوید

بعد از تست و پرسشنامه که انجام دادید و علایم که داشتید میتوانید برای درمان آن در دوره معجزه زندگی VIP اشتراک کنید و یا دوره کوچینگ شخصی در هر جای دنیا باشید میتوانید ثبت نام کنید همه خدمات ما آنلاین و بین المللی است.

هیچ داروی استفاده نمیشود ما دارو نمیدهیم

اگر میخواهید برنامه رایگان ما را دنبال کنید و دانلود کنید در شبکه های اجتماعی دنبال ما کنید.

کانال رسمی یوتیوب

<https://bit.ly/3asg xen>



صفحه رسمی فیسبوک

<https://m.facebook.com/ehsannoori01>



صفحه رسمی تیک تاک

<https://tittok.com/@ehsannoori8>



صفحه رسمی اینستاگرام

<https://www.instagram.com/ehsannoori01>



کانال رسمی تلگرام

[t.me/ehsannoori01](https://t.me/ehsannoori01)



<https://m.facebook.com/ehsannooriofficial>



صفحه رسمی فیسبوک مرکز بین المللی و تحقیقاتی احسان نوری

شماره واتساپ برای اطلاعات در مورد دوره ها



0782802582

# کتابی که زندگی شما را تغییر میدهد!

## EFT

## کتاب تکنیک آرامش ذهن برای نخستین بار در افغانستان



مؤلف: احسان نوری

رهایی از افسردگی

رهایی از اضطراب

رهایی از اعتماد به نفس پایین

رهایی از عزت نفس پایین

آدرس: مارکیت کتاب فروشی کوچه پنجم جوی شیر جاده آسمایی کابل – انتشارات محمد رفیق

شماره تماس درب منزل : 0093202504652 – 0093798989696

شماره تماس مزار شریف انتشارات ثقافت : 0777058999

شماره تماس کابل: 0799080050 – 0777080050

## گروه آموزشی نجیم نوری



تقویت حافظه و تمرکز

تندخوانی (افزایش سرعت مطالعه)

اصول مطالعه

رشد فردی

اگر دوست داری روش های مطالعه را یاد بگیری ، اعتماد به نفس و حافظه قدرتمند داشته باشی وارد صفحه فیسبوک و تلگرام زیر شوید و رایگان آموزش ها را تعقیب کنید. کفایت بالای لینک کلیک کنید تا وارد صفحه شوید:



<https://m.facebook.com/AmozeshBaNajimNoor>



<https://t.me/AmozeshbaNajimNoori>



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**