

رودخانه‌ی امید را در وجودتان جاری سازید

امیدداشتن، این است که آینده‌ای مثبت در پیش روی توست.

امید، نه تنها انتظار برای به وقوع پیوستن رؤیاهاست، بلکه اطمینان به انجام آنهاست. امید، به زبان آوردن واژه‌ی «من می‌توانم» است.

امیدداشتن، این است که شما می‌توانید پیشرفت کنید و همیشه با تمرین، بهتر و بهتر می‌شوید. امیدداشتن، این است که شما می‌توانید از طریق کار، زحمت و پشتکار، به هدف‌های‌تان برسید. امید، علم به این است که زندگی، ابدی‌ست و معجزه. هر روزی اتفاق می‌افتد.

امید، چیزی است که هیچ وقت شما را رها نمی‌کند حتی موقعی که زندگی‌تان با غم و غصه پُر شده است.

امید، به مانند یک جرقه در وجودتان است که شما را در تاریکی‌های زندگی، به روشنایی راهنمایی می‌کند.

امید، یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی در وجود شماست زیرا این سحر و اعجاز است که باعث می‌شود شما به سعی کردن، یاد گرفتن، عشق ورزیدن و زندگی ادامه دهید.



منصوره آرام‌فرد

• اندیشه‌ی خودکشی در سر داشتن

علت‌های پدید آمدن افسردگی

مهم‌ترین علت‌های پدید آمدن افسردگی عبارتند از:

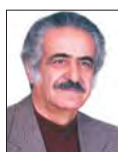
- وراثت
- محیط‌های ناپایمن و خطرناک مانند آلودگی هوا و آب
- محیط‌های آشفته مانند خشونت در خانه و روابط
- درگذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان
- ضربه‌های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی
- از دست دادن حمایت‌های اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه و از دست دادن شغل
- شرایط ناسالم اجتماعی مانند فقر، بی‌خانمانی و خشونت
- بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز
- شکست‌ها، ناکامی‌ها و تجربه‌های ناخوشایند
- تغییرات هورمونی
- مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب‌آور، ضدبارداری و...
- استفاده از الکل، مواد مخدر و...
- تغذیه نامناسب مانند مصرف زیاد مواد قندی و کافئین‌دار
- استرس و تفکرات منفی
- عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی
- انزوا و گوشه‌گیری

غلبه بر افسردگی

به‌طور کلی، درمان افسردگی، امری تدریجی بوده و نباید انتظار معجزه داشت.

با به‌کارگیری راه‌کارهای زیر، تا حدود زیادی می‌توان بر افسردگی غلبه نمود:

- شرکت در فعالیت‌های جسمی که نوبدبخش شادی‌اند و خستگی سالم را جایگزین در خود فروماندگی ناشی از افسردگی می‌سازند.
- غلبه بر بی‌حوصلگی و معطوف داشتن ذهن به جنبه‌های مثبت زندگی (پرداختن به سرگرمی‌های مورد علاقه و از آن مهم‌تر، انجام کار و تلاش، به‌جای اندوه و خودخوری)
- سپری کردن وقت با دوستان قدیمی و صادق به‌عنوان درمان‌گر جهت آغاز دوباره‌ی زندگی
- تعیین اهداف قابل دسترس
- پذیرش مسؤلیت، به میزان معقول و در حد توان
- مدیریت زمان و اولویت‌بندی
- جایگزین نمودن افکار مثبت به‌جای افکار منفی
- پذیرش این نکته که هیچ فرد دیگری جز خود شما، مسؤول شادی شما نیست.



۱. امیردیوانی
مترجم و نویسنده