

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نام مقاله:

افسردگی

نویسنده:

محمد امین خیاط

تثبت غتب^{۲۹} ۱۳۹۰



افسر دگی



تشکر و قدر دانی

سپاس بیگران پروردگار یکتا که هستی مان بخشید و از طریق علم و دانش رهنمودمان شد و به همنشینی رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه چینی از خرمن علم و معرفت را روزیمان ساخت . اکنون در آستانه ی راهی نو به پاس نعمات بی حد پروردگار بر خود لازم میدانیم سپاسگزار از تمامی عزیزانی باشیم که در برابر سختی ها و ناملایمات روزگار یاریمان نمودند مراتب سپاس صمیمانه خود را از پدر و مادر عزیزم که این فرصت را در اختیار من گذاشتند و تمامی عزیزانی که در این امر یاریمان نمودند ، کمال تقدیر و تشکر را داریم .

همچنین لازم و واجب میدانیم از پروردگار یکتا که با حمایت های های بی دریغ و محبت های غیر قابل وصف خویش ، در این راه پر فراز و نشیب یاری بخش مان بود ، کمال تشکر و امتنان را داریم

فصل اول:

شرح بیماری، علائم، علل

ش زحی ماری

افغشگی بچست اعنلص ازغبطغی، نغشدی هه بیای ذی تی ذت زذالم 2فتدس
اغتس صب اغت عابجتس، ت ال طی ش.

الی مشطوع

اص دعت داد ال لئی ز فگی دویگی؛ بت ایصرن زنتش د

ازغبطبیای ذی تی زینی خغگی

تی خا پی؛ خ اهره ده بس ازت

گ گنوشی اختماعی؛ ازغبطی ارزش تئ یس بعص جد

تی اشنیی بپش خسی بیج عت

اص دعت داد ییم خغی

مشکم داشتدست وگوشی؛ ی شکم داشت هرت شخض

یکچس نگش یفت بئذ ت ضرر مشد خ-

ازغبطگب شهذ ت ضعشل بی غئی ای ته یخنی

تسشری کپنشی تلی ش بلای افکبس خودکنشی

دسبئی یی تخهف یی تخمش دس، دس لوف ع عیئذ * شد اذی صیئس یی خ غ ی

علل

تش ایئس یی افغشگی العی یی چ عهتی گب س شئی کت ایت قس نبد. بعضی
از ای صری غت شبخی یی تمئس یی بی خ غ ی، اختلالات بیری یی، بعضی لس ب
یی اذ نقش داشته باشد.
ع ایی اجتماعی س اهی ضیی اذ قش داشته باشد.
اتال لاتاسئی ضیی اذ پیئش داشته باشد.
تشص ای زوتی ک اعتهب تعدلبی غس ازت کئص گفش داسن بچط داشته باشد.

عوامل شودگی بی ماری

ع وچیی ته از غبطگی گی کفش خس د شدینب شد.

داشت شخصیتی ع اعی، یظی خذی تکب یگمش ای، شدیداً نغت

عبتم نی اگنفاغندگی

اثغگی تارکم

شک غتدس کس لصد ا ج، هس نكظب گش ا

یش گهفمذ ائک واصل ورض ا

اص دعت داد ی کی ورض یی (شدغم، خب، شریپی)

تغش شدغم م یکب تئک ضی خذی

ابو بعضی از اعمال خشازی یی تمش داشته یی غب ت عت عش عب

خدی کئس یی علولیت عمد

گزراصی ک پیشز لصر زندگی تیشز های وگ یثالصوی عی هیشص شستگی

تلغ ب داص بعضیاص د اسب پیش مین سپ ی، دا سب ی ی غذ د کذبتتب آدس شژی ک هب
تض نصب ی ب

پیشری ی تلص لس ب ی ادویش ک پیش م ک بی ی آی فنتبی ی ب هب کفی ی

بعضیاص نسی ب ی پیش ب ت، ش ع ب نصل عد، اختلالات بیری ی

فصل دوم:

پیشگیری، عواقب و درمان

پیشگیری

تغیحات عمدی گیس ا پیشی ی آپیگی طریش ای ی، اخ ششوب لب س ک غت
کو ذ .

زت ی الویکب از ع ای م خ شپ شی ض کو ذ .

عواقب مو و اوتظار

دس ت غیس ی اص ی اس د م ش س ی خ د ت خ د خ ژی ی شود، لیه تک گش ف تلص پزشکی
ی هت آی ذ تلغ ش گهی ک یکش د س وش بی ی ی م ت م ت با فغ ش گی سل ف ش گ ش ف ت . عود
افغ ش گی شایع اعت دس فنت ج دی بال اعت زت ی گ ش ف ش د ت گ ب و فلغ ش گی، غ ج ت
تت ج دی خ ددی ذیفی داشت تب شد .

عوارض ادمالی

یغون ی تبی خد سربلتصری بٹ جدی بقتشوی گشی اگراس کؤذ .

تگش ببیبوی تی س یس فاعشوی بٹ ی فیذ .

دار وَا

فصل سوم:

فعالیت ها، رژیم و مراجعه به پزشک

داسبی ضرافغشگی شای بعضی اصرافشاد کلفغشگی ع لای ی ذتھب غجباً شدید
داسذ .

رهنش ای ی اسدی ک دس بی واصل ش خوشی ی غش عبیعی افغشگی ی تببئس ش
ی ی دذ .

فغای تسمان اب تالب ای بی ماری

یس ذتت شای آ خ د لس بفتوی ت دسصری ب نکال ت ای ی س ی ها و علی کس صأ
س لفظگی ذ تی گش ز ف ه آب سا لسیذ .

ژی م غلی ی

ی کس شی جدی ی تبجدل داشتت اشینزت ی گش لشتب ت غزا لسیذ .

در چ شرطی باود ب پیشک مزاجع ومود؟

گلش شبی وک ای اص اعنهی ض ایتان علای افغشگی لسیذ .

از غبط خ غگ ھرھ ددس تب و ی ذت .

اشکال دس تب و ی ذت و ی ی گش ی .

داشتن دس ی ی ج ی ه ی ذت ن ت ش شدن آ ب ت دس ی ب ی ی ع ل .

از غبط ل ی ش راس ی ، ع و ی ی ت ن خ س ی ص د گ ب و .

عتاف غش گی چی غت ؟

ت ط ش ی ی س ع ن ک اف غش گی ال ن ش ال ی م بل ی ، ت ت غ ش ات ی ا د ت ی ی دس
غض ی ی ت ط ا ش د س ک ف ا ج ب ط ی ع ن آ ی ق ج ی س ی ل ی ک گ ش د ی س اشکال ی ی ک ذ .

اف غش گی ی ی ت ا ن ت د غ ذ ع ب س ی ن ب ا ی ص گی ش ب ل س ج ب ط د ا ش ت ا ن ت ب ش ل م ل ی م
ی ش گ گ ی ک د س ت ش راس ی ذ ، ال ق ه ل ص د ع ت د ا ن ک س .

خ س ن ت ش خ ی اص د ل ی ب ص ر ه د س ی دس ی ق ش ف د ا س ی ب ک ال ت ت ی ی س ی ب ی گ ش
ی ی ت ا د ع ت ا ف غش گی ی ت ب ش د .

"دچار شدن با فغش گی ت ن ی م ضعف شخ و ی ت ت ج ه ی ی ت ی س ل گی ی غت ."

اف غش گی چ غ س ت ش خ ی - داد ی ی ش د ؟

اگر شما علائم ق س ر ا س ی ذ ، ت ب ت پ ز ش ک ی ش ا ج ع ک ی ذ ، ل غ ب ی ی ت ل ی ل ص
ل ک ک ش گ ش ی ذ ا ص ر پ ز ش ک خ ت ا ط ب س د ا ش ت ت ا ن ت ذ ک ف م ط ب گ ب ک ش د ت ش ب ت
اف غش گی ش ب ی ی ش د .

ش چ ع ش ب ع ت ر د ر ی ب ش ب ی ی گ ش ی ش د ، ص ن ش ر ا ص ا ف غش گی ی ت ج د خ آ ی ن ه ف ت .

ا ن ی ی ش ک ش ب د س ی س د ا ز غ ب ط خ ه ت ب پ ز ش ک ع خ ی ی گ ی ی ذ ، ی ک ا ع ت ا ص
ش د ع ل ل ی د س ن س ه ن ش ب ب آ ، ع ا ل ی ت ش ب ، ع ب ت م ی ک ا ل ت ال ی ت دس
ض ا ه ت ب ی ش ع ذ . چ ی پ ز ش ک ی گ ا ع ت ش ب س ا ی س د ی ع ی خ ع ی ل ش راس د ذ
م ا ص ر ی ی ش ب ی گ ش ی س ر ن ش ا ی ش ب د س خ ا ع ت ک ذ .

دس ی ب ا ف غش گی چ ک ا ع ت ؟

ا ف غ گ د ی س ا ی ی ت ا ی ت ب ل س ، ی ت ا م ث ب س ی ب ش د س ر ی ب گ ش د .

د ا س ی ی ض ا ف غش گی : د ل س ی ی ت ب ی ی س ا ی ی ت ب ل ش ا ی د س ر ی ف ل ش گ ی ی س د
ب ل غ ب د ل ش راس داد .

ای لس بُ ض لَفَغَشْگِی "antidepressant) (ای ذی ی شوند. آ آ ا عدمتعدل
نوی هی دس غیض سا کت اعثا فغش گی ی ی شد، ا ال ذی ی کُذ.

نتقی شدا سینی ض لَفَغَشْگِی ش شوش دی یهب ت ا عت بشب شری و ی گش ی ک
لس ت شری س ی شبنتی ش ی داشت اخب شد، ی ک ا عت داس ی ض فل شری گش شش
شب پش پش شد.

ی ک ا عت ی کفتت عد از شر عی قش ف داس ت ج دی سا از غبط کُذ.
لی از ب ال نتی ش اتکبیم لس س لب 8 تب 22 فته بعص شروع ی قش ف ا
خ ای ندی ذ.
دس فت ا ل ی قش ف لس ی ک ا عت ع اس ک ض ج ی آ دس شب ظاهر شود. لی
ویض ا ای عوارض خ ی بتا ع ص فت دوی قش ف لس ت شد تکب هشی ی ت ذ.
تبی ت لس بعص خ ای داشت؟

ی ذت صری صبت ت ی قش ف لس تویض افغش گی شبغ گی دل دی ی ک ا عت
کشاص شبغ خ ا ذ داس سیش ای 4 تب 6 پی هشی شش ی قش ف کُذ.

شبصق داس ی ذت ی ذت صری بکفی لس ی ثقف ک ی شب اتب ل عول فغش گی شب
کاهش پیدا کُذ. دس اص ی ی ت ا با پزشک خ دی شور ت کُذ.
س ا دسوی بی چی غت؟

دس س ا دسوی ی ی گ ا عت شبغ ی کض شک ض ا گی، ی کس انپزشک ه
س ا دسوی گش هوشه شرطی طرنگ مت ب فسخ کُذ.

ی ک ا عت ی ض عت شت شبغ ای دسوی گش ا دس ی سد افکار و بعق ذهس نظ
ض ا گی مت ب نب شد ی ی ک لغش س فبتس ی ب مت ب ی کنوض شوید، ا ی ک ای
س فنتب سو چگ ت شر صرنگی شبناش ی گزاس د چگ ی ی ت ل ذ ل س فغش دی ذ.

ی ا لس ا دسوی بی شای ی ذت ی ی ی ثالشی 8 تب 22 خه غ ابوی ی شود.

ی ب ال صو اعنت غت ش ی شد و؟

ی ا لنبی ش اخعه بپزشکی مت ل ی لَفَغَشْگِی سا دسوی کُذ. گش شد ابعص ض
پزشکی گش داس ی شس س ی سر ی ببتی ش دل د ه گش خ ش خ کشی در شما بالا
تب شد بصرت دسوی دسوی س ع داس ی ذ.

کی افغش گی نتی بی بی عس عذ؟

دسری با فغش گی ی ک ا عت شای ف ت ب، ی ب ه ت ی ع بل ب ت ع ل لابی ذ.

خغش افه‌ی س‌ری ب‌گ ش ل‌فغش‌گی، خ د‌کشی اع‌ت‌ی‌ع‌ لادس‌ری ب‌ل‌فغش‌گی دس
 ی‌ذت 8 تب 22 ف‌ت‌ی‌ک‌ت‌ش‌اع‌ث‌ ج‌دی ش‌ب‌ی‌ی‌ش‌ود.

گ‌ن‌س‌ا‌ص‌ا‌ف‌غش‌گی

ث‌ل‌ق‌ گ‌ز‌س‌ا‌ص‌ی‌ک‌ د‌س‌ا‌ف‌غش‌گی ت‌ ا‌ی‌ گ‌ب‌ت‌ت‌ خ‌ د‌ا‌ش‌ت‌ا‌ش‌ی‌د‌:

ت‌ذ‌ش‌ی‌ذ‌، ا‌ص‌ خ‌ب‌ب‌ ل‌ت‌ط‌س‌ر‌ی‌ه‌د‌ د‌ا‌ش‌ت‌ا‌ش‌ی‌ذ‌. ش‌ی‌ک‌س‌ی‌ س‌ا‌ ت‌ ف‌س‌ت‌ ع‌ب‌ی‌ع‌ی
 ا‌ب‌و‌ د‌ی‌ ف‌ش‌ب‌ی‌ا‌ل‌ل‌غ‌ گ‌ش‌ا‌ی‌ ب‌ت‌ ط‌ی‌ک‌ی‌ذ‌.

ث‌ا‌ف‌ک‌س‌ر‌ی‌ف‌ی‌ک‌ ی‌ ک‌ ل‌ج‌ت‌ د‌س‌ ش‌ب‌ب‌ خ‌د‌ د‌ا‌ش‌ت‌ت‌ب‌ش‌د‌، ا‌ض‌ب‌ گ‌ی‌ذ‌ا‌ف‌ک‌س‌ ل‌ص‌ ل‌ج‌م
 ی‌م‌ق‌ش‌ د‌ا‌غ‌ت‌ خ‌ب‌ب‌ ل‌ت‌ط‌س‌ا‌ت‌ غ‌ظ‌. ط‌ ف‌ک‌ش‌ ب‌خ‌ش‌ا‌ص‌ا‌ف‌غش‌گی اع‌ت‌. ط‌ ب‌
 ا‌ف‌ک‌ب‌س‌ی‌غ‌ت‌ ک‌ل‌ف‌غش‌گی ش‌د‌ا‌را‌ ت‌ش‌د‌ی‌د‌ی‌ک‌ذ‌.

خ‌د‌س‌ب‌ل‌ت‌ف‌ب‌غ‌ی‌ت‌ب‌غ‌ی‌د‌س‌گ‌ش‌ک‌ی‌ذ‌ ک‌ ز‌ط‌ خ‌ب‌ی‌ د‌س‌ ش‌ب‌ب‌ ط‌ب‌د‌ی‌ک‌ ن‌ه‌ ا‌ز‌غ‌ب‌ط
 ی‌ف‌ی‌ه‌ت‌ س‌ا‌ د‌ر‌ ش‌ما‌ ب‌ه‌ خ‌د‌ی‌ا‌س‌د‌.

ص‌ر‌ی‌ه‌ی‌ ک‌ل‌ف‌غش‌د‌ای‌ن‌ت‌ ق‌ی‌ی‌گ‌ش‌ی‌ ا‌ی‌ ع‌م‌د‌ د‌س‌ش‌ص‌ ص‌ن‌گی‌ خ‌د‌ د‌س‌ی‌ک‌ی‌ذ‌گ‌ل‌ش
 ض‌ش‌س‌ی‌ اع‌ت‌ ک‌ف‌ق‌ی‌گ‌ش‌ی‌ش‌گ‌ی‌ش‌ی‌ن‌ص‌ک‌غ‌ی‌ ک‌ت‌ا‌ ا‌ض‌ب‌د‌ ل‌س‌ر‌ی‌ن‌ک‌ ک‌
 ت‌ خ‌ا‌ی‌ذ‌.

ا‌خ‌ب‌ا‌ص‌ی‌ ا‌د‌س‌ گ‌ش‌د‌ ا‌ی‌غ‌ش‌ر‌ی‌ص‌. ا‌ی‌ا‌د‌ ع‌ج‌ت‌ ا‌ف‌س‌ر‌د‌گی‌ ش‌د‌ی‌د‌ی‌ش‌د‌. ذ‌
 ت‌ذ‌ا‌خ‌م‌ب‌ی‌ خ‌ب‌ب‌ی‌ه‌ت‌ د‌ا‌س‌ی‌ض‌ل‌ف‌غش‌گی‌ت‌ب‌غ‌ی‌ض‌ش‌د‌ش‌ا‌ی‌ ش‌ب‌ب‌ د‌ا‌س‌ذ‌.

ت‌ظ‌ش‌ی‌ع‌س‌ع‌ن‌ک‌ف‌ب‌غ‌ی‌ت‌ خ‌غ‌ی‌ت‌ا‌ع‌ث‌ش‌ر‌ص‌ ا‌ک‌ن‌ش‌ب‌ی‌ن‌ی‌ه‌ی‌ د‌س‌ ت‌ذ‌ی‌ی‌ش‌ود
 ک‌ی‌ ک‌ اع‌ت‌ ض‌غ‌س‌ ا‌ی‌ ش‌ب‌ب‌ت‌ج‌ب‌ت‌ذ‌.

س‌ص‌ش‌ ک‌ر‌د‌ن‌ت‌4 ب‌س‌د‌س‌ ف‌ت‌، ش‌ر‌ی‌ش‌س‌ ز‌د‌د‌ 02 د‌ل‌ ی‌م‌، ن‌ف‌خ‌ث‌ی‌ اع‌ت‌. ل‌پ‌
 ک‌ن‌ش‌ر‌ی‌ ف‌ب‌غ‌ی‌ت‌ خ‌غ‌ی‌ ی‌ی‌ت‌ا‌ه‌ی‌ی‌ن‌ت‌ب‌ش‌د‌.

ی‌ا‌ی‌ذ‌ا‌س‌ی‌ خ‌د‌ س‌ا‌ ف‌ظ‌ک‌ی‌ذ‌ب‌ش‌ع‌ش‌ف‌ش‌د‌ن‌ک‌ب‌ی‌ ل‌ف‌غش‌گی‌ ش‌ب‌ب‌ع‌ص‌ر‌گ‌ن‌و‌س‌ ص‌ر‌ی‌ه‌
 خ‌ا‌ذ‌ د‌ا‌ش‌ت‌.

خ‌ د‌ک‌شی

ا‌ف‌ش‌ا‌د‌ی‌ ف‌ک‌غ‌ش‌د‌گی‌ د‌ا‌س‌ذ‌ ب‌ع‌ض‌ی‌ ل‌ت‌ب‌ت‌ ف‌ک‌ش‌ خ‌ د‌ک‌شی‌ی‌ف‌ی‌ل‌ت‌ذ‌.

ا‌ی‌ن‌ ف‌ک‌ر‌ ب‌خ‌ش‌ا‌ص‌ا‌ف‌غش‌گی‌ اع‌ت‌گ‌ل‌ش‌ ش‌ب‌ب‌ا‌ط‌ل‌س‌ س‌ع‌ ب‌د‌ خ‌د‌ ف‌ک‌ش‌ی‌ک‌ی‌ذ‌، ت‌
 پ‌ز‌ش‌ک‌ خ‌د‌، د‌ع‌ب‌ت‌ب‌، ض‌ا‌د‌، ی‌خ‌ب‌ن‌ل‌گ‌ی‌ض‌ ی‌س‌ه‌ی‌ش‌ا‌و‌ر‌ه‌ م‌ق‌ت‌ه‌ ت‌ا‌ خ‌ود‌ک‌شی‌،
 ی‌ش‌ا‌ج‌ع‌ک‌ی‌ذ‌.

فېل دسرخ اعتک ککویذ. خچش خوش ای اعت پکض شکبئی یت اذت شبک ک
 کذ فاعشگی شب لثم دسریب اعت.

چش ا ثبی لفعشگی سل دسریبگش د؟

دسریب صس طک ک یی ک نصرتنش شدن افعشگی هیضری ُ یذا وشدن ا
 خهگی شی شود.

کش کش دت خ دکئی دسریب افش لفعش دسرای ح اعت گلش شبتش ای افعشگی ب
 دسریب دسویفت کویذ، خچش خ دکشلفض ایش پی ذای یک ذ. سریبئی فی هیض
 افعشگی افکبس خکشی رلش عشف خ لکش د.

دسریبئی یت اذت بئص گشت شما به زوت عی نرت تثلص صگی ک کذ.

دسریبئی یت اذت بئص گشت افعشگی ک کذ.

فصل پایانی:

چگونه افسردگی خود را درمان کنیم

ش شخصی ک اعتدس عل دس هسگی خ دسرتشخی یلغ از ی طس اقی
 هی افعشگی کذک ای زوت یی ذی ک عشی خ سگی عدی یت اذت آعی ثبیش
 صریب دسریب شود. دس عیزبل ی ک اعت ای زوت دستض طفشاد شهت بئذ
 مشد الت بئت خ ی سرتش ای آبت خد آس دت آب اخبصن ثب نصگی جدی
 خد ادای ذذ. شانه بی ای اخل لچی غت؟ بئت یس ای ص اختلالات سزی
 س ای افعشگی صس ای شانه بفش ا ای اعت کتب شبئی آبی یت اذ شرط
 لازمش ای سریب فلشگی سلت غی ک شد. ای شانه ب کدس افم یس ب خوشی ذ
 غذ شبی م یس د صی شی شد ذ :

خهك ُ ضعی ی قهف كدس ع ل س ر ص ش ر ص ی ی كذ. ای شری ظی عاً ال دس گبو
فجر تفتش ی زین ت خ ی ی س غب گز ص ر ی ی دس ع ل س ر ص ت ش ی ی شود .

اتال لات خ اة، ك ص ر ی ی ب ی نس شدن ب ی ص ن گ ب و اص خ اة ی ب د ی ی شود ف ش د
ی ت اذ س ب س ت خ ا ق ش د. ای ی اش ی عاً ال ت د ج ل ف ك ب س ی ف ی ك س ل ف ش اد
نقش ت غ ب ت ش ر ص ی ی ك ذ .

گدی دس ب ف ك ش، فس ج ت ك ش د ز ش ك ت

*از غ ب ط ل ض غ ش اة ت ش ی ش

گ ش ی ك ش ب ت ی ی س د

*داشتن انرژ ی ك ف ی م ت ش ای ا ب ف ب غ ی ت ب ی س ص ا از غ ب ط غ ت گ ی ش د ی د

*ت ب ای د س ن ز ت ت ش ل ص ت ب ل ی ت ی ق ه ف

*ت ب ای د س ر ت ش ر ك ض

ت ش ر ص ی ش ك ل د ر ت و ی ی گ ش ی

ت ش ر ص ا ب ط ف ش ی ی ش ی د ف ش د ت ض ع ش ی ب س د ی ا ب س د ی ق ه ف

ت ش ر ص ل ف ك ب س ی ف ی دس ی س د ای ذ

*از غ ب ط م ق ش ك ش د

*ذ گ ف ش ف ت ی ت ش د خ ق ی ...

ای شانه ب ی ی ت ا ن ت ق ی ش س س د ی ا ص ت ش ر ص ا ف غ ش گ ی د س ت ی ا ف ش ا د س ی ت ش ای ی ی
ب ب ب ك ذ ت ش ن ل، ای ی اش خ ی ه ی ی ا ع ت ك ا ب س ت ض ع ش ا ش ت ه ت ی ی ای
شانه ب ت ع س ك ب ی م د س ت ف ش د ی ظ ب ش ی ش د ذ ی ك ا ع ت د س ز ی ت ی ی ی ف ب ت
ت ش ر ص ك ذ ت خ ا ش ت ه ت ا ش ی د ك ت ا ف غ ش گ ی ب ی ی ع ن ی ت ب ا ف غ ش گ ی ب ی ز د ك س
ف ل ش د ی ی ج س ا ع ت ت پ ز ش ك ی ی ی ج ی ش ا ج ع ك م ت ف ب ب ت ی ص ر ی ی د ی خ د ل س د ا پ ظ ل
گ ز ش ت ی ذ ت ه ر ی ب ع ا ل ی ش د ت ا ی ا ف غ ش گ ی ب ج ت ا ل ی ی ش و ن د. چ ت ب ی ن ت خ
ا ش ت ك ا ف غ ش گ ی ش ا ض ك ز د ب ت ش ل ی ت م د س ر ی ب ا ع ت گ ش ش ب ت ف ی ب ی
ی خ د س ا ر ع ا ی ت ك ذ گ ن و ض ت ا ل ت ی ا ج ت ا ل خ ای ذ ش د. ح ك ل ی س ب ی س ع ی
ا ع ل ا م ش د، ا ن ت ۱۲ ا د س ف ن ی ش د ا د س ع ش ل ع ش د ه ا ل ص ا ف غ ش گ ی ب ی ل ی ت م ت ش خ ی س ح
ی ی ت ش د ای د س ز ی ت غ ت ك ل ی ه د ش ت ش ای ض ی ب ت ۰ ا ن ت ۲۵ ا د س ف ذ ی ی س ع ذ.
ت ب ك ف ش ر ی ب ف ش ا ا ع ت ش ای ك ش ف ا ه م ض ل ی ش ت ش ر ص ا ف غ ش گ ی د س ت ی ص ر ب
ع ر ض ش د ا ع ت. ای ع س گ گ ف ت ی ی ش و د ا ف غ ش گ ی ب ی پ ظ ل ص ر ل ب ی ی ت ش ر ی

ع ای ختال اع ک دس رص بگش ص ی ی کڈ . ع ای م گش ثبی متری موش شیخ قوی ت
ص بڈس ضمه ه دشا بس ی شری طش ای س ع ی ڈ ا ب ت اذاف ی س د نظر شب ی ی ش د
ک ی ی ت اذاف غش گی بی شدید س ادس ا ب ت ج بل داشته ثب شد ت ش ز بل گت ی ی
شود، چ ص ب ی ع لا از ی ی ی ی ش غ ت ذ غ ج ت ت ی ش د ا ف ب ل ب گش ثب مشکلات
ی ی ه ف ی ا خ ی ی ش د ا ع ت ش می شون ی بس ی اف غ ش گدی س ر دس ا ب دس ی ب گش د .

ت خ ت خ م ک خ ن ف ک ش ات

ت ش ای آ ک ی ک ف ش د ص ر ت ش ص اف غ ش گدی دس خ ف ه گی شی کڈ ی گت ت ی ی س لی ت م
ال ز ط ای اع ت ب گب ی ذ ت ت خ داشته ثب شد . ای ی ش ی ی ت ا ن ت ش ب ک ک ک ن ت ب
بخش بی گ ب گ ت ی ت ش گ ز س دس اف غ ش گدی بی خ دس ال ج ل ص ا گ خ ی هی ف ش شود
ت ب گش ای دس ی ب ا ک س ی ک ش د ث ب ی ی ک ی ن ت ب ل ع ب د ا ص ت ک ی ک ب س و ش بی
گ ب گ ی ک ت ش ای ت خ ت ا ف ک س ی و ف ن ب س خ م ک خ د س ا ف ش ا د خ د ل س د ش ب ت ا ی ی
ی ی ت ل ی ل ف ک س ی ی ف ی ک ی د ش ت ا ف غ ش گدی دس ش ب ی ی شود س ا ث ب ی ی ک ی ذ ا ب س ا
ت د ع ف ش ا م و ش ی ت ب ی ی ی ذ . ع ال ک ش ل ص ا ع ش ا ف ی ب د س ی س د س ف ب س بی شخصی ش گش
پیش ط ن ت ش ص ی ک س ف ن ب س ش ب ا ی ت ل ی ذ س ا ن ه ب ی اف غ ش گدی س ادس ا ث ب ی ی ک ی ذ، ل ی
دس ی ز بل ا ی ی ک س ا ت ع ض ی ک ف ی ی ی ت ش ب د ا س د س ب ی ش ی ی ل غ ی ی ت ا ذ
س ا ن ه بی ا ن ی اف غ ش گدی س ر دس ث ب د س ی ف ت ک ذ .

گ ف ت گ ب ت ب د س ی س د ای ی ش ک ه ک ی ل ص ا ر ز ش ت ت ش ی ک ب س ی ی ی س غ ی ی ی شود
ک ش ب ی ی ت ل ی ذ ا ب و د ی ذ . ف س ج ت ب ی ی د ای ک ت ی ش ب ال ا و ی ا ع ش ا ف ی ت ب
س د ت ذ ل می شود ی ی ت ا ذ ت ش د ا ن ش ب ذ ک ت ج ی ی ص ا س ا ن ه ی ی ل ص
ا ف غ ش گدی دس ی ک ل ص س ف ت ب س ی ت خ ق و ص ش ب خ د د ا ل ع ف ت ب ی ذ ت خ داشته
ت ا ش ی د ک ا و ف ب ی ی ت ب ی ل ص ی ی ش ت ی ی ش ت ش ای ث ب ی ی اف غ ش گدی ل ص ا ی ت
ب ا ل ی ی ت ش خ س ل س ل ع . د س ت ش خ ی ی ل غ ی ک ا ع ت ش م ا ه ی چ م ه ی ی ش ک ی
س ر دس خ د ش ب ذ ج ا ش ی د، ل ی ا ع ل ف ی ب س ا ن ه ی ی دس ش ب ی ی ت ی ذ ک خ ل ص ع ای م
ا ف م ی د س ت ش ص ر ا ف غ ش گدی ت ش ب س ی ی س د گ ت ف ت ت ی ی ی ل ص ی ز ش ک ب ی ت خ ق ،
ت ش ا ف ش د ی ک ت ا ف غ ش گدی ج ت ال شد ا ع ت ی ی ی ی ی ت ش ا ص ف س ج ت ک ش ت ت ب ش د ی
ک ف ی ی ل ص ا ی ل ک ال ت ی ا خ ل ل س ت ش ت ک ش ی ی ف ی ذ خ ا ن ت د . د ا ش ت ن گ و ش ی
ش د ط ن س گ ت ش ی ک گ ی اع ت ک ش ب ی ی ت ل ی ل ص ی ی ل ت ش ی ی ذ ش ی ذ ای
ف ش ا د ک س ر گ س ی اف غ ش د ت د ا ذ ی ک د س ی ب ش د ا ذ ی ک ل ع ت دس
ص ی ک ی ش م ا و د ر ال ی ی ت ب خ د داشته ا ش ن گ ل ش ت د ج ل ل ک ال ت ا ف غ ش گدی ش ب خ م ک
خ ی ت ذ ی ی ی ک ش د ل ی ذ ا ا ل ت ب ی م داشته ا ش ی ی ت ب ا ل ع ی ت ی ی ی ی ، ض ا د ،
ک ب س ی ی ش ی ی ذ ت ص ر ی ب ع ل ا ی ی ا خ ش ی . دس ل ی ی ی ب ی ک ا ع ت ش ب دس
ز ی ای ک ل ص ی ت ش خ ی س و ش ب ی دس ی ی ی ل ع ب د ی ی ک ی ذ ت ک ش خ ک و ش ی ی ل ص ا ف ت ب د
ت ا ش ی د ی ی ت ش ای ا گ خ غ ش ای ی ی ی ل ص ی ی ی ل ک ی ف ش ت ش د ا س ت ض ع ش
دا ش ت ت ا ن ت ذ ک ی ش ا ج ع ه ی ک ی ز ش ک ی ت خ ق ت س ت د س ی ی ل ش ل ی ش ف ت
ی ش ا ج ع ه م ت ش ت ک ی ی ک ب ی ت خ ق ق ی ی ی ت ل ی ذ ت ا ی ی ک ک ن ت ب ای ا ف ک س

یخ ش لئس رثب دس شد. دس زل رض شتغیس لئس سوش های عی یی تخف
خ دداسد کئی ت اذ ت د شگ ا ارض یافغش دگی بی یی تخف سا دس شبلص
ت یخشد

دس گب و خ غت تئس تفاسن دگی بک سا به شما شعفی یی یی تئس خ
سا اسی لئی ذلت لئی نای ت غت دس شرایط مخهفتی د یی تخف سا
ت شما می فداکش یی الئ تست فشار باشیذ یی غت پ ظص
ص ت غت شولگی تبال شگی شری ذ، نئفش داپشبی یی نشی
تگشی ذ.

ای جا رکنل فکزم ای یو در تتسرفس زدگی بک ش تئک کی ی د

پ ظص نئی شتر دس یی سفغ شنگی خلی گف ت.
دس ض یی ف و شات دس ای اسی ت ای فسبت اع ت
درجات فو زدگی: س طخ ومزی ا

- ی چی اکی یی ه دد - 4 :
- فغ یی ف - 5 :
- توس ط - 8 - 15 :
- وخ یی م - 16 : تتبلا



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil