

رموز ناشناخته تلقین



آکادمی مجازی باور مثبت

چکیده این کتاب

در آموزش رموز ناشناخته تلقین به مباحثی همچون: شگفتی تلقین، تلقین چیست؟، قبول مسائل ناشناخته و دردهای بعد از آن، تلقین از دید روانشناسی، آزمایش تلقین، آیا تلقین یک امر ذاتی است؟، جنبه‌های ناشناخته تلقین، تلقین‌های منفی، تلقین‌های مثبت، نکات ناشناخته تلقین، تلقین‌های مثبت در قرآن، تلقین در اشعار، می پردازیم پس با ما همراه باشید:

شگفتی تلقین:

شاید یکی از مواردی که در علم تأثیرش در ذهن آدم ثابت شده قدرت تلقین که هرکسی میتواند با استفاده از این قدرت خیلی از کارها رو پیش ببرد اما قبل از شروع بهتره یه تعریف از تلقین داشته باشیم که بدونیم توی این آموزش با چه موردی سروکار داریم و درک بهتری از موضوع تلقین پیدا کنیم.



تلقین چیست؟

تلقین رو همیشه یک حالت، یک رفتار یا القا کردن یه کلام به خودمون یا شخص دیگه ای دونست و ما با تلقین کردن میتونیم در واقع ذهن خودمون یا شخص دیگه ای رو دور بزنینم و تأثیر مثبتی روش داشته باشیم.

تلقین رو اولین بار یه دانشمند فرانسوی به نام امیل کوئه درک کرد و اون رو به دنیا معرفی کرد.

داستان پیدا کردن تلقین توسط امیل کوئه به این صورت بود که یه روز صبح یه جمله سرزنش‌آمیز به پسرش گفت و دید که تا شب آثار این جمله در پسرش دبد می‌شود.

همین امر باعث شد به این موضوع فکر کند و مشتاق شود این موضوع رو پیگیری کند و به این نتیجه رسید،



که انسان‌ها ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبح وقتی که از خواب بیدار می‌شوند و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه شب قبل از خوابیدن به حالتی از سستی و خواب آلودگی هیپنوتیزمی دارند که در طی همین مدت آگه اندیشه‌ای، تصویری یا حرفی رو چه توی واقعیت یا چه توی رؤیا ببین یا بشنوند به طور کاملاً ناخودآگاه در طول روز اون مورد رو برای خودشون تصویر سازی می‌کنند.

پس در واقع میشه این رو گفت که هیپنوتیزم هم چیزی نیست جز یه سری تلقین‌ها به خودمون یا به فرد دیگه ای در طول مدت زمانی که هیپنوتیزم صورت می‌گیره،

قبول مسائل ناشناخته و در دسرهای بعد از آن:

آگه ما بیایم برای مدت زمان طولانی و به صورت تکرار گونه یه فکر یا یه اندیشه رو وارد ذهنمون کنیم اون مورد داخل ذهن ما می‌مونه و همین امر باعث میشه که اون مورد رو به صورت حقیقی و واقعی القا کنیم،

وقتی هر کسی بیاد یه موضوع رو به همین صورت قبول کنه دیگه حاضر نیست هیچ مطلبی رو که خلاف اون مطلبه قبول کنه و بیاد اون رو برای خودش قابل قبول کنه،

آگه بخوام یه چیزی رو بگم که خیلی قابل لمس باشه آگه بیایم درمورد تفکرات کودکیمون که همین حالا هم داخل ذهن ما نقش بسته فکر کنیم می‌بینم که همین موارد در حال حاضر زندگی ما رو ساختن و ما اون موارد رو قبول کردیم.



تلقین از دید روانشناسی:

روانشناسان هم بر اساس این تعریف‌ها به این نتیجه رسیدن که اگر یه فرد بیاد تمام ذهنیت خودش رو روی یه اندیشه یا روی یه موضوع متمرکز کنه،

هر روز بیاد برای اون اندیشه تعریف بیاره و دنبال تأییدیه‌های اون فکر باشه این تلقین و باور باعث میشه که در جهان بیرون تبدیل به واقعیت بشه،

وقتی تیمی آکادمی مجازی باور مثبت این موضوع رو درک کرد و دید که در تمام جنبه‌های زندگی و علوم صحت داره شروع به تولید آموزش‌های داخل سایت کرد که شما عزیزان میتونین هر روز در کنار ما باشین،

هر روز با گوش دادن به آموزش‌های اندیشه‌های جدید رو داخل ذهنتون بکاریم و با تأیید کردن اونا دنیای بیرون رو تغییر بدید.



آزمایش تلقین:

وقتی این موضوع در دنیا مطرح شد شروع به تست شدن در جنبه‌های مختلف شد داخل یکی از باشگاه‌های بدنسازی روزی از یکی از افراد خواستن که وزنه‌ای رو که ۵ کیلوگرم به آن اضافه شده رو و از رکورد اون شخص ۵ کیلوگرم بیشتر شده رو بلند کنه،

اما اون شخص نتونست در بار دوم به اون بدنساز گفتن که وزنه‌ای که ۵ کیلوگرم از رکورد قبلی کمتره رو امتحان کنه و اون رو بلند کنه توی تلاش دوم ورزشکار به راحتی این کار رو انجام داد.

این یه امر کاملاً طبیعی برای بقیه بود اما افرادی که این آزمایش رو طراحی کرده بودن از نتیجه اون شگفت زده شده بودن چرا که وزنه اول ۵ کیلو سبکتر و وزنه دوم ۵ کیلو سنگین‌تر از رکورد اصلی ورزشکار بود،

وقتی این کار رو کرده بود که باور و تلقین اون فرد این بود که این وزنه ۵ کیلوگرم از رکورد اصلی سبک تره،

در واقع در همین آموزش میشه این رو درک کرد که اگه القا و باوری داشته باشیم که محدودیت‌های ذهنی همراه اون نباشه میشه کاری رو انجام داد که در واقعیت شاید قدرت انجام اون رو نداریم.

آیا تلقین یک امر ذاتی است؟

همیشه این رو گفتم که همه انسان‌ها دارای موهبت‌های الهی هستن و یکی از موهبت‌های که همه انسان‌ها اون رو دارن همین قدرت تلقین و شگفتی تلقین،

شاید هم بشه این رو گفت هیچ کسی در دنیا پیدا نمیشه که تلقین پذیر و باور پذیر نباشد ولی درجه تلقین پذیری ذر افراد متفاوت است،

به همین دلیل است که یک فرد میتونه تواناتر از افراد دیگه باشه وقتی که فردی تلقین‌های برای بهبودش بهش میشه،

خب نتیجه این القاها باعث میشه که تواناتر باشه، القا دقیقاً این قدرت رو داره که به یه فرد زندگی رو ببخشه یا زندگی رو از یه فرد بگیره وقتی که من یا هر کسی دیگه ای بیایم فکر یکی از افراد رو تغییر بدیم،

در واقع شروع به تغییر زندگیش کردیم و این تفکرات با مرور زمان و تکرار در ذهن ناخودآگاه ثبت میشه و باعث میشه که اون مورد به فرد القا بشه،

به همین دلیل که ما داخل آموزش‌ها میگیریم که آموزش‌ها رو تکرار کنیم که در ضمیر ناخودآگاه فرد ثبت بشه و با این القا باورهای درستی رو بتونیم در فرد شکل بدیم.

پس ما در ذاتمون این تلقین رو داریم و میتونیم با استفاده از این قدرتی که درون ما هست باورهای که داریم رو تغییر بدیم و با تغییر باور هامون دنیای بیرونمون شروع به تغییر کنه به همین دلیل که چه بگیم میشه و چه بگیم نمیشه در هر دو صورت حق با ماست.



یکی از دوستانم برام تعریف می‌کرد که یه روز بسیار گرسنه بودم صبحونه و ناهارم نخورده بودم نزدیک عصر به خونه برگشتم و یک نیمرو درست کردم و به خودم القا کردم که سیرم، در کمال ناباوری هرکاری کردم نتونستم یه قاشق ازون نیمرو رو میل کنم،

خیلی مهمه که چه چیزهایی رو به خودمون روزانه القا می‌کنیم و همین القاها زندگی روزمره و آینده مارو تشکیل میدن که تلقین و امید دو سوی یک سکه هستن و اگه ازین دو مورد به طور آگاهانه استفاده کنیم هر خواسته‌ی داشته باشیم میتونیم به وجود بیاریم،

جنبه‌های ناشناخته تلقین:

داخل این دنیا ما داخل موضوعها میتونیم دو جنبه رو تجربه کنیم پس ما هم تلقین‌های مثبت و بهبود دهنده داریم هم تلقین‌های منفی و نابود کننده،

اگه بخوام بگم چطور بدونیم یه القا مثبت یا منفی در طول روز که با بقیه برخورد داریم و مکالماتی که بینمون صورت میگیره وقتی که یه مورد حس منفی و حس بدی به ما بده،

درواقع ما داریم القاها منفی بهم میدیم و وقتی حس خوبو بهتری به ما بده ما داریم القاها مثبت رو به هم میدیم.



رموز ناشناخته تلقین

در ادامه می‌ایم بیشتر تلقین منفی رو باز می‌کنیم بعد میریم سراغ تلقین‌های مثبت و یه سری راهکار برای بهبود دادن تلقین‌های داخل زندگیمون.

تلقین‌های منفی:

اگه بخوام یه مثال ساده از تلقین منفی بزنم میشه بدبینی رو مثال بزنم که در خیلی موارد همین بدبینی‌های ما به واقعیت تبدیل میشه،

وقتی فردی میاد در مورد یه موضوع در ذهنش شروع میکنه به بدبینی و به اون بدبینی اونقدری ادامه میده تا بالاخره اون مورد اتفاق بیفته،

در صورتی که شاید در مرحله اول اون مورد اصلاً در زندگی شخص وجود نداشته باشه در واقع با تلقین ما باور می‌کنیم اون موضوع رو، وقتی باور کنیم اونوقت به واقعیت تبدیل میشه

اگه بخوایم به مورد تلقین منفی دیگه رو مثال بزنیم میشه ترس‌های بی مورد رو باز کرد ترس‌های که هیچ ریشه‌ای نداره اما اون ترس‌های بی مورد در وجود ما قرار داره،

توی آموزش‌های قبلی گفتم در اثر گذشت زمان ذهن انسان‌ها منفی باف میشه به همین دلیل القاهای منفی نافذتر هستن،

پس از همین لحظه مراقب باشیم که چه فکر و کلامی رو به زبان میاریم، با چه افرادی صحبت می‌کنیم، مطالبی که می‌خونیم، پیزهای رو که گوش میدیم و... در واقع مراقب ورودی‌های ذهنمون باشیم.

تلقین‌های مثبت:

خب خبر خوب آینه که در مقابل تلقین‌های منفی، تلقین‌های مثبت وجود داره و این القاهای مثبت باعث میشه که ما از ترس‌ها، دلهره‌ها و اضطراب‌ها رها بشیم.

وقتی ما تلقین‌های مثبت رو شروع می‌کنیم باعث میشه خلاقیت درون ما بالاتر بره، زندگی ما معنای جدیدی پیدا میکنه و انگیزه و هدف رو داخل زندگی پیدا می‌کنیم.

رموز ناشناخته تلقین

باور کنید خلاقیت و ایده‌های عالی در جاییه که ذهن مثبت و تلقین‌های مثبت باشه و همین مورد اشتیاق رو به زندگی ما وارد میکنه،

با تلقین مثبت کردن به خودمون تمرکز ما روی جوانب مثبت زندگیمون میره و شروع به دیدن زیبایی‌ها داخل زندگیمون میکنیم و همین امر باعث میشه زیبایی رو به خودمون و بقیه هدیه بدیم،

زمانی وجود و محبت مادر رو واقعاً درک کردم و از وجود مثبتش تونستم بهره ببرم که تلقین‌ها و ذهنیتم رو مثبت کردم.

برای موفقیت یکی از مواردی که برای انگیزه داشتن توی مسیر لازم داریم القای عبارات تاکیدی مثبتیه که حتی القای مثبت رو لازمه موفقیت میدونن که ما درین آموزش به این قسمت آموزش که در ادامه می‌گیم تاکید داریم و نکات مهم رو ازین قسمت به بعد باز میکنیم و اونارو کامل بررسی میکنیم.



نکات ناشناخته تلقین:

اما برای تلقین مثبت یه سری نکات رو بایستی به یاد داشته باشیم که این نکات رو اینجا میگم:

۱ (تلقین باید به دفعات تکرار شود (به همین دلیله که میگم مواردی که اینجا میگیم رو تکرار کنید و تا به صورت تلقین و باور در زندگی در بیاد)

این مورد رو اینقد تکرار کنیم باهاش انس بگیریم و جزئی از زندگیمون بشه و هر بار که این عبارات رو تکرار می‌کنیم حال خوب رو به خودمون هدیه بدیم.

۲ (هر چه تلقین زیباتر و قشنگ‌تر باشه میتونه تأثیر بیشتری داشته باشه برای مثال میشه از شعرهای مثبت و امید بخش استفاده کرد، میشه از آهنگهای مثبت و آموزش‌های مثبت استفاده کرد.

از کلیپ‌ها و مستند و فیلم‌های سینمایی، اشعار مثبت پر مفهوم، از آهنگهای مثبت و آموزش‌هایی که ما برای شما عزیزان تدارک دیدیم استفاده کنین تا احساس خوب رو به خودتون هدیه بدین.

۳ (یکی از نکته‌های دیگه آینه که از افرادی که برامون عزیزن کمک بگیریم که این القا هارو به ما بکنن چون تأثیر این تلقین‌ها توسط این افراد بیشتره و میتونه این روند رو سریع‌تر کنه، شما وقتی از صمیمی‌ترین دوستت مورد تعریف و تمجید قرار بگیری پر انرژی و پر از احساس خوب میشی.

نکته مهم اینه که بشه این احساس و انرژی رو برای ساعت‌های طولانی حفظ کرد با یادآوری اون حرفا و تمجیدایی که از شما شده این احساس رو کماکان خوب و عالی نگه دارین.

۴ (همیشه گفتیم که زندگی یه انسان رو باورهای اون انسان تشکیل میده پس ما بایستی قدرت تلقین باور کنیم و وقتی این رو باور بکنیم تأثیر تلقین سریع‌تر می‌شود.

وقتی ما خودمو و استعدادها و توانایی‌های خودمونو بشناسیم طبیعتاً خودمو بیشتر قبول داریم و برای انجام کارها به اراده و توانایی‌های خودمون ایمان داریم و اونو هرطوری شده به نحو احسن انجام میدیم.

۵ (تأثیر تلقین‌ها در زمان آرامش میتونه بیشتر باشه پس در زمان‌های که میدونیم در آرامش هستیم تلقین‌ها رو به خودمون بکنیم،

وقتی که حالمون خوبه و شاد و خوشحال هستیم تأثیر القای جملات مثبت چندین برابر حالت عادی هستش،

درین وضعیت ناخودآگاه ما بیشتر آماده دریافت این پیام‌هاست و در سریعترین زمان ممکن اونو در زندگیمون نشون میده و ما نتیجه‌شو در سریعترین زمان ممکن بدست میاریم.

۶ (همنطوری که گفتیم بعد از بیدار شدن و قبل از خواب زمان‌هایی هست که ذهن انسان تلقین پذیر تر هست پس از این زمان‌ها استفاده کنیم.

درین زمان‌ها مهمترین زمان برای تجسم و خلق ایده در مورد آیندemon هست پس ازین زمان‌ها بیشترین سو استفاده رو بکنین و اونو در زندگی روزمرتون جا بدین و از نتایج لذت بخشی که برای شما به وجود میاره لذت ببرین.

۷ (میتونیم اون جملات رو که برای تلقین در نظر گرفتیم در مکان‌های قرار بدیم که اون هار و ببینیم و تکرار کنیم. جملاتی که به ما حس و حال خوب رو هدیه میدن رو به جاهایی که بیشتر زمان رو صرف می‌کنیم قرار بدیم.

۸ (از جملات مثبت برای تلقین استفاده کنید مثلاً به جای اینکه بگیم من نمی‌ترسم بهتره بگیم که من شجاع هستم.

نون رو از اول فعل هامو برداریم:

نمیتونم <== میتونم

نمیشه <== میشه

خواستن توانستن هست پس بخواین و انجام بدین از خدا هم کمک بگیرین میشه، حتی اگه به نتیجه دلخواه هم نرسیم خیلی تجربیات عالی بدست میاریم که بالاخره مارو به نتیجه دلخواه نزدیک میکنه.

۹ (جملاتی که میخوایم به خودمون تلقین کنیم رو به زمان حال بیاریم مثلاً من بهترینم، امروز یه روز عالی برا منه، این نکته خیلی مهمه که کتابهای موفقیت و آموزشهایی که وجود داره هم به این نکته به خوبی پرداختن،

اینو مد نظرتون باشه که اگه از جملات ماضی استفاده کنین ناخودآگاه از خودش واکنشی نشون نمیده و اگه به آینده هم موکول کنین باز هم تاثیری نخواهد داشت،

فقط در صورتی واکنش و اثر بخشی داره که به زمون حال اشاره داشته باشیم و اونو بدست آورده تلقی کنیم و بارها تکرار کنیم.

۱۰ (و مهمترین نکته‌ای که میشه گفت آینه که در تلقین‌های که می‌خواید به خودتون بکنید احساس وجود داشته باشه و حس کنین اون تلقین رو،

اگه می‌خواید تلقینی به خودتون بکنین که حسی به اون ندارین پس منتظر تأثیر اون تلقین نباشین من همیشه میگم که پشت هر چیزی که می‌خواد تأثیر بذاره انرژی وجود داره پس این انرژی رو به جریان در بیارین.

شما صدای خودتونو ضبط کنین و باهم مقایسه کنین وقتی که جمله الهام بخشتونو با تموم احساس و ندای دروتون بیان میکنین با زمانی که هیچ احساسی از خودتون بروز نمیدین و صرفاً اون عبارات رو ادا میکنین.

رموز ناشناخته تلقین

دوست من بهترین روش، روشیه که پر از احساس باشه هرچی احساس و محبت در تموم زندگیت یاد گرفتی و بلدی اونو اون موقع به زبونت جاری و ساری کن و منتظر نتایج ارزشمندتون باشین.

این نکات رو به صورت تیتروار در این قسمت آوردم چون توضیح دادنشون و دلیلی اینکه دلیل رعایت کردن هر نکته چیه نیاز به زمان بیشتری از این زمان داره و چون در هر آموزش ما به سری معیارها ملاکه برای ارائه اون مطلب پس همیشه سعی می‌کنیم اون ملاک هارو رعایت کنیم.



تلقین‌های مثبت در قرآن:

در قرآن کریم جملات مثبت زیاد دارد که ما آیه‌های مثبت که باورهای قدرتمند کننده مثبت رو بیاریم باید چند صد آیه رو ذکر کنیم،

اما ما درینجا مثبت‌ترین سوره قرآن رو انتخاب کردیم و برای شما عزیزان بررسی می‌کنیم که اسم این سوره ضحی هستش که جملات مثبت یکی پس از دیگری بیان شدند.

و هرانسانی این آیات رو بخونه بیشتر احساس خوب و به خدای خودش بیشتر ایمان میاره و عاشقش میشه این سوره در مورد سرنوشت پیامبر اسلام هستش:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

وَالضُّحَى (۱) وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى (۲) مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى (۳)

سوگند به روشنایی روز (۱) سوگند به شب چون آرام گیرد (۲) که پروردگارت تو را رها نکرده و مورد خشم و کینه قرار نداده است. (۳)

وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى (۴) وَلَسَوْفَ يَغْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى (۵) أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى (۶)

و مسلماً آخرت برای تو از دنیا بهتر است. (۴) و به زودی پروردگارت آن قدر به تو عطا می‌کند که خشنود شوی (۵) آیا یتیمت نیافت که سر و سامانت داد (۶)

وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى (۷) وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى (۸)

و تو را گم‌شده یافت و هدایت کرد. (۷) و تو را فقیر یافت و بینیاز نمود. (۸)

فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ (۹) وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ (۱۰) وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (۱۱)

پس با یتیم تندى مکن (۹) و گدا را مرن (۱۰) و اما درباره نعمت پروردگارت [با سپاس] سخن بگو (۱۱)

خداوند چقد زیبا و با بیانی ساده و پر مفهوم عبارات و جملات الهام بخش مثبت رو به ما یادآوری میکنه،

هروقت این آیات رو میخونم بیشتر و بیشتر عاشق خدای خودم میشم خدایی که این همه مهربون و لطف و کرم داره که مارو میشناسه و در هیچ حالتی تنهامون نمیزاره،

حتی وقتی که متوجه میشه که ما داریم مسیر رو اشتباه میریم مارو با ابزارهایی که در اختیار داره بدون اینکه خودمون متوجه بشیم به راه راست بر میگردونه و مارو در مسیر درست زندگی هدایت میکنه،

حکمت و منشش رو به ما یادآوری میکنه که وقتی این آیات رو میخونی باید سجده کنی در درگاه پروردگارت که چنین خدایی داریم که همیشه هوامونو داره و همیشه با جملات مثبت به ما به طور کاملاً هنرمندانه و حرفه‌ی عبارات و اصول درست رو القا میکنه و مارو در مسیر نگه میداره،

خدایا ممنون و سپاسگزارم که خدایی کریم و رحیم و غفور و مهربون و وهاب و رفیق و دوست داشتنی مته تو دارم و می‌پرستمش.



تلقین در اشعار:

شاعران پر آوازه ما هم بسیار به موضوع تلقین و القا به خود پرداختن و ما چند بیت رو به اختصار برای شما عزیزان اینجا بررسی می‌کنیم:

تلقین از دیدگاه حافظ

تلقین و درس اهل نظر یک اشارت است

گفتم کنایتی و مکرر نمی‌کنم

هرگز نمی‌شود ز سر خود خبر مرا

تا در میان می‌کده سر بر نمی‌کنم

تلقین از دیدگاه مولانا

ای که میان جان من تلقین شعرم می‌کنی

گر تن ز من خامش کنم ترسم که فرمان بشکنم

گر نبود این سخن ز من لایق

آنچه آن لایق است تلقین کن

تلقین از دیدگاه ناصر خسرو

جز به تلقین نرهد بی‌خرد از تقلید

که چراغ است به تقلید درون تلقین

هر که را آتش تقلید بجوشاند

مرد دانش به تأویل دهد تسکین

رموز ناشناخته تلقین

تلقین از دیدگاه خاقانی

من چو طوطی و جهان در پیش من چون آینه است

لاجرم معذورم آر جز خویشتن می‌نگرم

هرچه عقلم از پس آیینہ تلقین می‌کند

من همان معنی به صورت بر زبان می‌آورم



جمع بندی آموزش و کلام پایانی:

در کتاب رموز ناشناخته تلقین به مباحثی همچون: شگفتی تلقین، تلقین چیست؟، قبول مسائل ناشناخته و درسرهای بعد از آن، تلقین از دید روانشناسی، آرمایش تلقین، آیا تلقین یک امر ذاتی است؟، جنبه‌های ناشناخته تلقین، تلقین‌های منفی، تلقین‌های مثبت، نکات ناشناخته تلقین، تلقین‌های مثبت در قرآن، تلقین در اشعار، پرداختیم و این مباحث نیازمند تکرار از طرف شما داره دوست عزیز، و سعی کنین چندین بار این آموزش رو گوش بدین و این مطالب رو تکرار کنین.

دوست دارم همه ما از موهبت‌های که در زندگی داریم مطلع بشیم و از اون‌ها در نقطه نقطه زندگیمون استفاده کنیم و دوست دارم از تلقین به این صورتی که گفته شد استفاده کنیم.

زمانی ما که از موهبت‌های داخل زندگیمون استفاده کنیم انوقت ما شکرگزار و سپاسگزار اون مواهب خواهیم بود و هستیم.

امیدوارم درک بهتری از تلقین پیدا کرده باشیم داخل این آموزش و تونسته باشیم یه تأثیر مثبت داشته باشیم.

دوستتون داریم

در پناه حق

یا حق.