

A man with a beard and mustache, wearing a white shirt, is shown from the chest up. He has a pained expression, with his eyes closed and his hands pressed against his temples. Behind him, a complex, hand-drawn mind map or doodle is superimposed on a light gray background. The doodle consists of numerous wavy lines, arrows, and various words and symbols. Some of the visible words include 'MONEY', 'CONFESSION', 'MIND', 'JOB', 'DIRECTION', 'LIFE', 'CAREER', 'BUY', 'WORK', 'MONEY', 'MIND', 'CONFESSION', 'MIND', 'JOB', 'DIRECTION', 'LIFE', 'CAREER', 'BUY', 'WORK'. There are also symbols like a lightbulb, a person's head, and various geometric shapes. The overall impression is one of mental clutter, stress, or a headache caused by too many thoughts or distractions.

**باورهایی که نمی گذارند،
تا شما به خوشبختی و آرامش برسید!**

محید بغیاری

www.fekrearam.com

نام خداوند آرامش بخش قلبها...



شما حق تخفیر محتویات این کتاب را ندارید.
شما حق فروش این کتاب رایگان را ندارید.

اما ...

شما می توانید آن را در سایت خود برای

دانلود رایگان قرار دهید.

شما می توانید آن را همراه محصولات خود هدیه دهید.

و شرط استفاده از آن این است که :

مداقل آن را با یک نفر دیگر به اشتراک بگذارید.



آموزش مدیریت استرس و تکنیکهای آرامش ذهن

www.Fekrearam.com

آیا می دانید افکار شما می توانند کاملاً بر علیه

شما عمل کنند؟

آیا می دانید ریشه اصلی استرس های

شما از کجا آمده اند؟

آیا می دانید اگر نگرشتان را به زندگی بهتر نکنید،

چه عواقب خطرناکی در انتظارتان است؟

آیا می دانید شخصیت مضطربی که الان دارید،

چگونه شکل گرفته است؟

آیا می دانید...

اگر جواب دقیق سوالاتی مانند بالا را نمی

دانید، پس پیشنهاد می کنم حتماً تا پایان

این کتاب ارزشمند با من همراه شوید...

انسان ها فقط به اندازهٔ باورهایشان محدود می شوند ...



فهرست مطالب

۷	پنج باور استرس آفرین
۸	مقدمه
۱۱	ناکامی و شکست در زندگی
۱۴	کار برای زندگی
۱۹	آرامش سهم من نیست!
۲۳	قبول استرس های کشنده
۲۹	ناتوانی در رفع مشکلات زندگی
۳۷	نتیجه گیری
۳۹	سخن پایانی

پنج باور قدرتمند استرس آفرین :

۱) باور دارم که با هر شکست و ناکامی در زندگی
ضعیف تر می شوم!

۲) باور دارم که انسان باید برای کار، زندگی کند!

۳) باور دارم که آرامش سهم من نیست!

۴) باور دارم که چاره ای جز قبول استرس های مخرب
در زندگی نیست!

۵) باور دارم که در برابر مشکلات زندگی کاری از
دستم بر نمی آید!

مقدمه :

ما در دنیایی زندگی می کنیم که قوانین آن خیلی دقیق تر از آن چیزی هستند که فکرش را می کنیم. قانون هایی که پذیرش هر کدام به عنوان یک باور قدرتمند، می تواند کل مسیر زندگی مان را عوض کند و شاید خلاف آنچه که انتظارش را داریم، تغییر دهد. احتمالا کتاب رایگان و فوق العاده اثرگذار « **راز و رمزهایی ناگفته از تولد تا آرامش** » را مطالعه کرده اید. اگر غیر از این است می توانید آن را، از لینک زیر به صورت کاملاً رایگان دانلود کنید.

<http://fekrearam.com/From-birth-to-peace>

اگر آنرا مطالعه کرده باشید و خود را در رازهای نهفته در آن، غرق کرده باشید، حتما متوجه اهمیت فوق العاده شکل گیری باورهایتان شده اید و الان دیگر کاملاً به این نکته آگاهید که نظام افکار، باورها، رفتار و عادات شما چگونه شکل می گیرند و چقدر می تواند انتخابهای صحیح ما، در سرنوشت مان، به سمت خوشبختی یا بدبختی، تاثیر عمیقی بگذارند.

مفهوم آنچه در این کتابچه ساده، کوتاه، خلاصه و کاملاً رایگان، بیان شده اینست که:

چه چیزی باعث می شود که آرامش در زندگی ما روز به روز کمزنگ تر شود؟
تغییر و تحول در زندگی سخت است یا ساده تر از آنچه که فکرش را می کنیم؟
افکاری که در سر می پرورانیم، از کجا آمده اند؟

اعتقادات قلبی یا همان باورهای فعلی مان، چگونه شکل یافته اند؟

رفتارهایی که از خود بروز می دهیم، دلیلش چیست؟

عاداتهای فعلی مان چرا و چگونه سازمان یافته اند؟
 سر منشا تمام وجود ما، اینکه چرا من، من هستم، از کجاست؟
 تنش ها و استرسهای زندگی مان، چگونه شکل یافته و تشدید شده اند؟
 آیا شخصیتی که الان دارم، می توانست و می تواند کاملاً متفاوت باشد یا نه؟
 و بررسی ابهامات این چنینی ...
 و اگر جواب دقیق سوالات اینگونه ای را نمی دانید، پس حتماً تا پایان این
 کتابچه فوق العاده ارزشمند، با ما همراه شوید...

خواندن این کتابچه رایگان، فقط ۴۵ دقیقه زمان می برد، اما کمی تفکر بر
 موضوعات آن، می تواند زندگی شما و عزیزانتان را به راحتی متحول کند.



برای دریافت این کتابچه
 کاملاً رایگان و
 ارزشمند، بر روی عکس
 آن کلیک کنید

اما در کتاب پیش رو، به بررسی پنج باور قدرتمند خواهیم پرداخت. باورهایی که همه روزه، بسیاری از افراد با آن دست و پنجه نرم می کنند و متأسفانه عواقب جبران ناپذیر آنرا، فقط به خاطر یک سری ناآگاهی ها مدام در زندگی خود تجربه می کنند.

عواقبی که می تواند انسان را به مرور زمان به ورطه نابودی بکشاند. این پنج باور را با هم می شناسیم، عواقب قبول کردن آنها را در زندگی خود بررسی می کنیم و راهکارهایی مختصر و مفید برای از بین بردن به مرور چنین باورهای تخریب کننده بر ذهن را ارائه خواهیم داد.

اگر سعی کنید همین پنج باور را از بین ببرید، مطمئن باشید حجم عظیمی از لحظات پرتنش و استرس زای شما به لحظاتی پر از آرامش تبدیل خواهد شد و پس از آن با شناخت و آگاهی بیشتری مسائل زندگی خود را حل و فصل خواهید کرد و زندگی زیباتری را برای خود و عزیزانتان خواهید ساخت.

۱) باور دارم که با هر شکست و ناکامی در زندگی ضعیف تر می شوم!



اگر قبول نکنیم که شکست ها جزئی جدایی ناپذیر از زندگی ما هستند و با آنها مقابله کنیم.

قطعا بدانید که شکست ها و ناکامی ها جلادهندگان موفقیت اند و آنرا زیاتر، مستحکم تر و قدرتمندتر می سازند.

در واقع قانون بشر اینست. باید شکست و موفقیت را دوست مکمل هم ببینیم نه دشمن همدیگر. یعنی بودن هر کدام به تنهایی هرگز معنایی ندارد. اگر بتوانیم به شکلی واقعی از ناکامی های خود درس بگیریم، آنها جزوی شیرین از زندگی ما خواهند شد.

اگر شکست ها نباشند موفقیت دیگر معنایی ندارد و این به این معناست که تمام مردم دنیا قادر به هر کاری که فکرش را می کنند، هستند! نه،

هرگز چنین چیزی امکان ندارد. موفقیت یعنی گذر از ده ها، صدها یا حتی هزاران شکست در زندگی. وقتی اینها را نمی پذیرید، پس یعنی اینکه توقعتان از سرانجام هر کاری در زندگی پیروزیست! و این یعنی خلاف قانون بشریت و در نتیجه آن تجربه استرس ها و نگرانی ها و اضطرابهای شدید برای خودتان.

عواقب این عادت استرس آفرین :

- ایجاد توقعی بی جا و غیر طبیعی از خود بدون در نظر گرفتن محدودیت ها و توانایی ها.
- فشار روانی بالا به دلیل کار کشیدن بیش از حد از جسم و ذهنتان.
- احساس عقب ماندگی کاذب از دیگران در هر لحظه.
- عدم خوشحالی با هیچ موفقیتی به خاطر کامل گرایی بیش از حد.
- دست کشیدن سریع از تلاش در صورت شکست در کاری و افسردگی های بعد آن.
- حس رسیدن به آخر خط و ناامیدی از زندگی، داشتن ترس، استرس و اضطراب بیش از.
- انتظار همیشه برای بهترین ها که شکست ها را مانند عذابی دردناک جلوه خواهند داد.
- بالا رفتن سطح توقع از خودتان که باعث می شود مدام در معرض تنش ها و استرس های حتی مزمن و خطرناک قرار بگیرید و این یعنی گرفتار شدن

هرچه سریعتر به امراض و دردهای مختلف در اثر استرس بالا.

راهکاری برای تغییر سریع آن :

بنشینید و با چند دقیقه تفکر به سوالات زیر پاسخی واضح بدهید :

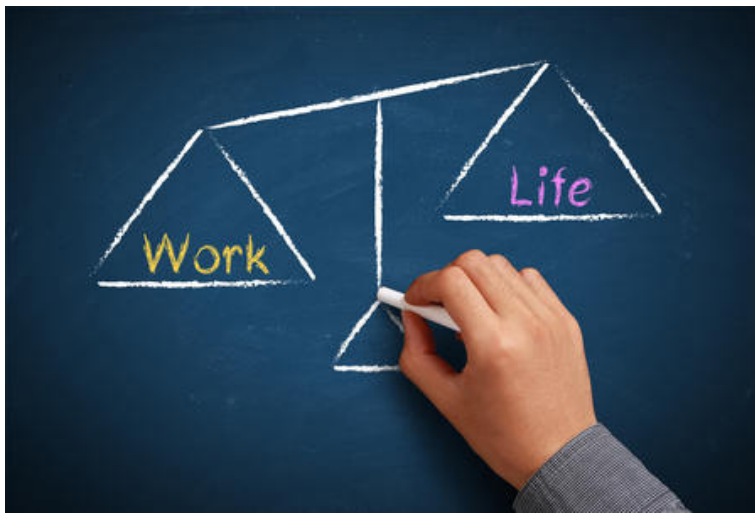
- چرا می خواهید در هر کاری موفق شوید؟
- چه احساسی بعد از بدست آوردن آن دارید؟
- به چه قیمتی حاضرید همیشه در کارهایتان موفق باشید؟
- آیا واقعا بهایی که می پردازید، ارزشش را دارد؟ حتی اگر سلامتی خودتان و دیگران را به خطر بی اندازد؟
- اگر به نهایت موفقیت در هر کاری برسید، فکر می کنید زندگی دیگر مثل الان معنا پیدا می کند؟ یعنی تا به حال بعد آنرا متصور شده اید؟
- نگرش شما در مورد شکست و ناکامی های زندگی دیگران چگونه است؟
- اطرافیانتان با شکست های زندگی خود چگونه برخورد می کنند، آیا واقعا از زندگی خود دست کشیدند؟ الان چه حال و روزی دارند؟
- واقعا قبول ندارید که با هر شکست تجربه بزرگی بدست آورده، که باعث می شود چند برابر به هدفتان نزدیک تر شوید؟
- خود من به شخصه همیشه در ذهنم شکست و موفقیت را دو دوست و رفیق بسیار صمیمی و مکمل هم می بینم. چرا که ایمان دارم بدون همکاری این دو با هم هرگز موفقیتی بزرگ در زندگی امکانپذیر نخواهد بود و هیچ فردی

در دنیا هرگز نتوانسته بدون شکست به رشد و کمال و موفقیت دست یابد. در واقع شکست می گوید من وجود دارم تا تو (موفقیت) بعد از اینکه بدست آورده شدی، خیلی خیلی جذابتر و شیرین تر شوی و ارزشت صدها برابر شود.

شکست ها نعمت بزرگی هستند که بر سر راهمان قرار می گیرند تا از آنها برای ادامه مسیر درس بگیریم و یاد بگیریم که قرار نیست همیشه دنیا آنگونه که ما می خواهیم بر وقف مرادمان باشد؛ نه اینکه بخواهند ما را در راه رسیدن به اهدافمان متوقف کنند.

شاید این دروغ را باور کرده اید که «ما در دنیایی پر عیب و نقص زندگی می کنیم، اما دلیل نمی شود که در کارهایمان شکست بخوریم و باید همیشه موفق باشیم». در یک جمله باید گفت که «طعم موفقیت زمانی شیرین است، که طعم شکست را در زندگی چشیده باشید» و اینگونه است که ارزش ها و تفاوت های این دو را به خوبی درک خواهید کرد. پس تا دیر نشده، این عادت استرس زای فوق العاده را هر چه سریعتر کنار بگذارید و به اصل زندگی تان برگردید.

(۲) باور دارم که انسان باید برای کار، زندگی کند!



اگر برای زندگی تان هرکاری بکنید و تمام عمرتان را به کار کردن ترجیح دهید. من معتقدم که شغل انسان در زندگی اش همه چیز اوست، چرا که بیشترین زمان عمر خود را در کارش می گذارد و مهمتر اینکه بیشتر اعتقادات، ارزش ها، باورها، رفتارها و نگرش های او در زندگی تاثیر بزرگی از این شغل می گیرد. پس از هر نظر باید برای شغل خود اهمیت ویژه ای قائل شد. اما سوال اینجاست که، آیا شما کار می کنید برای پول و گذران زندگی یا با کار خود زندگی می کنید و از آن لذت می برید؟!

حتما خیلی ها را دیده اید که صبح تا شب بدون هیچ هدف و آینده ای در زندگی خود فقط کار می کنند، نه تفریح، نه هیجان و نه لذتی حتی کوتاه، هیچی! فقط حرص و طمع پول را دارند و عادت کرده اند که همیشه بیش از حد از خودشان کار بکشند. اصلا توجه نمی کنند به اینکه آیا می شود با لذت بیشتری هم با کار خود زندگی کرده و زندگی زیباتری را ساخت.

قطعا اگر درکی از معنای واقعی زندگی و علت وجود خود را ندانیم، فقط عمر خود را هر روز به پایانش نزدیکتر می کنیم. روی صحبت من با افرادی که اوضاع مالی خوبی ندارند، نیست. البته چنین افرادی هم هیچ بهانه ای برای بیشتر کار کردن تا پای جانشان ندارند.

اما منظور من کسانیست که با وجود اینکه اوضاع بدی در زندگی ندارند، اما باز هم همیشه می نالند و مدام حرص و طمع این دنیا را می خورند. آنها باوری کاذب و قدرتمندی را در خودشان ریشه دار کردند.

اینکه همیشه از همه چیز عقب هستند و هیچوقت به شرایط مطلوب خود نمی رسند، آنها را مدام به حرکت وار می دارد بدون اینکه لحظه ای به محیط پیرامون خود و مهمتر از آن به سلامتی شان توجه کنند. اگر شما چنین باور قدرتمندی دارید، پس درست است که باید هر روز هم بیشتر از دیروز کار کنید، چون خودتان این را می خواهید. باید بدانید چیزی که باورتان شود به رفتار و بعد هم عادتتان تبدیل می شود و چه عادت بدتری از اینکه به اصل زندگی واقعی خود بی توجه باشید و خود را غرق در تنش ها، استرس ها و اضطراب های مزمن روزانه کنید که واقعا هیچ اجباری در آن نیست. چرا که اثرات آن در دراز مدت هر فردی را زمین گیر خواهد کرد.

عواقب این عادت استرس آفرین :

- دور شدن از زندگی واقعی و کمرنگ شدن فضای محبت آمیز خانواده.
- از دست دادن انعطاف پذیری و مقاوت شدید در برابر تغییرات زندگی

- وجود سگته های مغزی و قلبی به دلیل گرفتار کردن خود در قرض، چک، بدهی ها و ... که هر روز بیشتر و بیشتر می شوند.
- تحلیل رفتن قدرت مغز، به خاطر به کار نبردن آن در جهت زندگی بهتر
- درگیری ذهنی شدید و حس زندانی شدن و ناتوانی در خارج شدن از شرایط یکنواخت و بد موجود در زندگی.
- خود را بردهٔ باورهای خود دیدن که در طول زمان استرس های مزمن را به همراه می آورد.
- عاقبت این کار مبتلا شدن به چندین نوع بیماری مختلف، به خاطر نگرانی ها و تنش های خطرناکی که سالها به خود وارد کرده اید که این هرگز اتفاقی دور از ذهن نخواهد بود.
- عاقبت قطعی زمین گیر شدن فرد به هر نحوی، به خاطر بی توجهی های مکرر به سلامتی خود.
- بی توجهی به قانون اهمیت : اینکه اگر به چیزی بی توجهی کنید، متقابلا به شما بی توجهی خواهد شد و چه توجهی بالاتر از اهمیت به سلامتی خود و عزیزانمان در زندگی وجود دارد.
- اندوخته بیشتر خود را صرف هزینهٔ درمان بیماری هایی خواهید کرد که اکثرا ناشی از تنش ها، استرس ها و فشارهای عصبی شدید خواهد بود. شاید هزینه بی اهمیت باشد، اما بر روی سلامت جسم و روحی که دیگر بر نمی گردد می توان ارزش گذاری کرد و قیمت گذاشت و این واقعا دردناک است.

راهکارهایی برای ترک این عادت استرس زا :

- زندگی در لحظه را فراموش نکنید. بیشتر ما عادت کرده ایم در حین انجام کاری به کار بعدی یا تجربیات تلخ گذشته فکر کنیم و با این کار هم حال خود را در زمان حال خراب کرده و هم تمرکز بر برنامه های آینده را از دست می دهیم. در نتیجه برای رهایی از این وضعیت ترجیح می دهیم دوباره بیشتر از قبل کار کنیم و دوباره همان افکار و متاسفانه چرخه ای تکراری!
- نگرش « کار برای زندگی » یعنی « حسرت دیروز، اتلاف امروز، ترس از فردا » و پذیرش این جمله بی نهایت استرس آفرین است. اما اگر جمله « تجربه دیروز، استفاده امروز، امید به فردا » را به خوبی درک و آنرا اجرا کنیم، بخش عظیمی از مشکلات ما به راحتی حل خواهد شد.
- حتی اگر می خواهید مدام کار کنید، حداقل در بین همان کار، خود را تحت فشار قرار ندهید. با کارتان عشق کنید، جوک بگویید، شاد باشید و با تمام وجود بخندید، حتی اگر بدون هیچ دلیلی باشد. مطمئن باشید دلیل این شادی، زودتر از صورتان خود را نشان خواهد داد.
- برنامه های تفریحی حتی کوتاه را برای خودتان به یک عادت تبدیل کنید. لازم نیست از چند روز قبل برنامه ریزی کنید تا آخر هفته به فلان جا سفر کنید. نه! گاهی نیم ساعت پیاده روی روزانه با عزیزترین فرد زندگی تان، صرف شام به جای فضای بسته منزل در نزدیکترین فضای سبز نزدیک به شما. تماشای بازی بچه ها و دیدن احساس عمیق شادی در آنها می تواند در

یک لحظه نگرش شما را به کل زندگی کاملاً تغییر دهد.

• حالتان را هر لحظه خوب کنید. در هنگام کار برای خودتان جایزه های کوچک در نظر بگیرید تا از یکنواختی و فشارهای شدید کاری خارج شوید. این جایزه می تواند یک تلفن به همسر، فرزند یا دوست صمیمیتان باشد یا انجام چند دقیقه تفریحی که عاشقش هستید.

• این افراد اکثراً به خاطر فشارهای عصبی خود را فراموش می کنند. هر چند ساعت چشمان خود را ببندید و عضلاتتان را لحظه ای منقبض کنید و با چند نفس عمیق خود را به ریلکس ترین وضعیت موجود برسانید و به زیباترین چیزهای زندگی تان فکر کنید.

• سعی کنید مفهوم زندگی را عمیقاً درک کنید و به رسالت وجودی خود پی ببرید. هدف از خلقت انسان چیزی نیست جز « رسیدن به رشد و کمال از طریق بندگی خداوند ».

گاهی متفاوت عمل کنید و الگوهای ساختاری و ذهنی خود را بشکنید. هیچکاری آنقدر که سلامتی ما را متزلزل کند، واقعاً ارزشش را ندارد.

• در آخر با توجه بیشتر به فلسفه وجودی انسان، به این سوالات مهم پاسخ دهید :

آیا تفریح می کنید تا بهتر کار کنید یا کار می کنید تا بهتر تفریح کنید؟

شما فکر می کنید هدف از خلقت انسان واقعاً چه بوده است؟

چه کارها و ماموریت‌هایی هست که ما در زندگی خود، باید به اتمام برسانیم؟

واقعا قرار است به کجا برسیم و با چه شخصیتی زمین را ترک کنیم؟

(۳) باور دارم که آرامش سهم من نیست و یا اصلا وجود ندارد!



اگر هیچگاه از آرامش در زندگی خود صحبت نکنیم و بدتر اینکه به تنش های مکرر زندگی عادت کرده و خودمان هم به آنها دامن بزنیم. تا به حال چند بار شده که در طول زندگی خود به معنای واقعی آرامش فکر کنید. اصلا واژه آرامش یعنی چه و از کجا آمده است؟ خیلی ها تصور می کنند که آرامش یعنی داشتن پول، خانه، جایگاه اجتماعی بالا، شهرت و ... ! اما این فقط یک سوء تفاهم است و اشتباهها باید بگویم که منظور آنها آسایش است، نه آرامش.

در حقیقت شما وقتی به آسایش می رسید که آرامش داشته باشید و این آرامش را در هیچ کجا نمی توانید پیدا کنید، جزء در درونتان. افراد زیادی را

می شناسم که در آسایش کامل هستند، و رفا بسیار بالایی در زندگی شان دارند. اما دریغ از لحظه ای آرامش در میان آن رفا کامل!

احتمالا تعاریف مختلف دیگری را از هم شنیده اید. آرامیدن، وقار و سنگینی، خواب کوتاه و لذت بخش، محبت و مهربانی، فراغت، صلح و آشتی، سکون و ده ها تعریف دیگر از آرامش. اما آیا تمام تعریف آرامش شما همین است. به عقیده من و شاید شما، آرامش یعنی «آرام، صبور و با اعتماد به نفس بودن در شرایط سخت زندگی؛ نه در مکانی آرام، بدون تنش و بی دغدغه!» و در حقیقت هنر ما در بکارگیری معنی اول است. اگر غیر از این بود ما دیگر نیازی به یادگیری تکنیکهایی برای آرامش ذهن خود نداشتیم و همه آنها بلد بودند و اجرا می کردند!

پس چرا جمعیت عظیمی در جهان بیماری های مختلفی را با منشا استرس تجربه می کنند و می میرند؟! متأسفانه این برداشت اشتباه از واژه آرامش در اکثر مردم وجود دارد. در واقع آرامش یعنی «هنر بکارگیری و فعالسازی نیروی درون قدرتمندی به نام ذهن؛ نه فقط صرفا ایجاد شرایط محیطی عالی».

عواقب این عادت استرس آفرین :

- تحمل فشارهای عصبی، عصبانیت، تنش ها و استرس های بسیار شدید و در نهایت مزمن به دلیل عدم توانایی لازم در مهارتهای کنترل استرس در موقعیهای حساس زندگی.

- کم رنگتر شدن و نابودی روز به روز باور دستیابی به آرامش واقعی در زندگی

• گشتن در پی اتفاقی برای مشغول کردن و به خیال خود آرام کردن ذهنشان، حتی در زمان بیکاری و وقتی که باید توجه ویژه ای به آرامش جسم و روح خود بدهند. اما غافل از اینکه این راهش نیست و با این کار فقط تنش های خود را بیشتر می کنند و بدون اینکه خودشان متوجه باشند، ذهنشان را دوباره برای اتفاقات پر هیجان و پر استرس دیگر آماده و برنامه ریزی می کنند.

• اینکه متأسفانه تا زمان یاد نگرفتن مهارت های لازم در این خصوص، هیچگاه به این چرخه پر تنش خطرناک، پایان نخواهند داد.

• از دست رفتن کنترل مدیریت زندگی و یا بدتر، مدیریتی معکوس و مخرب. خالی کردن تمام عقده ها و فشارهای عصبی زندگی بر روی عزیزان خود.

• وضوح هر چه بیشتر نکات منفی زندگی مانند خاطرات تلخ گذشته، شکست ها، بی پولی، ناتوانی ها و خودنمایی بیشتر تمام موارد استرس زای زندگی کنونی.

• روی آوردن به راه های کسب آرامش کاذب مانند مخدرهایی مثل سیگار، قلیان یا خالی کردن فشارهای عصبی کاری بر سر دیگران.

راهکارهایی برای ترک این عادت استرس زا :

• تکنیک های آرام سازی جسم و ذهن را یاد بگیرید. یادگیری آنها ساده تر از چیزیست که فکرش را می کنید و نتایجی شگفت انگیز و باورنکردنی حتی

در کوتاه مدت خواهد داشت. حتی در حد چند تنفس عمیق، شل کردن و رهاسازی عضلات، یک چرت نیم روزی، چند دقیقه ورزش و چند حرکت کششی آرام و ... باور کنید میلیون ها نفر در سال یک روز را هم به این کارها اختصاص نمی دهند و خب در دراز مدت طبیعیت که چه بلایی سرشان می آید. اما خوشبختانه شما نمی خواهید جزو آنها باشید. ، پس خوشحال باشید و اجازه دهید این خوشحالی شرایطتان را هر روز بهتر کند.

• شکر گذاری عمیق و خالصانه برای ثروت و تمام داشته هایتان، حتی اعضای بدنتان! ثروت فقط پول نیست. بدانید که هزاران نفر در دنیا آرزو داشتند هرگز بی دست و پا به دنیا نمی آمدند. پس لطفا هرگز بهانه ای برای شکرگذاری روزانه نیاورید.

• تمرکز و نگرش خود را از موضوعات پرتنش به موضوعات آرام کننده تغییر دهید و این کار را مدام تکرار کنید. پس از مدتی خواهید دید که به مسائل پرتنش بی تفاوت تر شده اید و حداقل راحت تر با آنها کنار خواهید آمد.

• احساسات خود را باور کنید و به آن بها دهید. گاهی حس درونی ما می گوید که واقعا به آرامش نیاز داریم، اما این حس را باور نمی کنیم و فکر می کنیم که آن برای ما نیست و فقط مختص افراد خاصی است. مراقب خود باشید، با چنین تفکری هیچگاه رنگ آرامش را نخواهید دید و هر روز استرس بیشتری را تجربه می کنید تا اینکه دیگر ...! بگذریم.

۴) باور دارم که استرس های مخرب در زندگی، امری عادی هستند!



اگر به هر دلیلی به استرس و اضطراب های روزانه دچار شوید و آنها را نادیده گرفته و خود را موظف ندانید که دلایل آنرا شناسایی و ریشه کن کنید و این شرایط برایتان کاملاً طبیعی شود.

حتماً شما هم با فردی روبرو شده اید که به او گفته اید که، چقدر استرس دارد و بدتر اینکه هر دفعه او را می بینید مجاب می شوید که این حرف را به او بزنید، چون واقعاً همینطور است.

در واقع استرس و نگرانی در این فرد به شکلی مزمن و کاملاً عادی درآمده و خیلی از مواقع حتی خود فرد هم متوجه آن نیست!

البته بدون شک باید گفت که استرس نمی تواند فقط مضر باشد و در حد طبیعی آن بسیار هم مفید است. اما خیلی از افراد وجود همیشگی استرس

های مخرب را باور می کنند، آنها قبول می کنند که آن، جزء جدائی ناپذیری از زندگیست و نمی توان در مقابل آنها ایستادگی کرد و باید با آن بسازند. آنها باور می کنند که تا وقتی زنده هستند، این استرس ها همراه آنهاست و دو راه بیشتر ندارند : یا ناچارا باید با آن بسازند و یا مرتب از آن فرار کنند. غافل از اینکه از همیشه از چیزی که فرار کنیم بیشتر به دنبالان می آید.

اما احتمالاً خودتان بهتر می دانید که مهارت فوق العاده مهمی وجود دارد به نام مدیریت استرس یا مهارت های کنترل استرس که برای هر فردی در زندگی پر تنش امروزی کاملاً واجب و الزامی است و باید آنرا هر چه سریعتر - هر چند در حد ساده و کوتاه آن هم که باشد - فرا بگیرد.

به خاطر همین عدم آموزش و آگاهی مردم غالباً با نصایحی از سوی اطرافیان شان، مثل :

« خودت رو کنترل کن » ، « بهش فکر نکن » ، « باید چند روزی استراحت کنی یا بری سفر » ، « بی خیال، شب میریم فلان جا، آروم میشی » ووو ، برای آرام شدن خود، روبرو می شوند. البته حس درونی آنها می داند که باید چه کار کند، اما چون هرگز اصول و تکنیکهای آرام سازی جسم و ذهنشان را یاد نگرفته اند، مسیر اشتباهی را می روند و معمولاً این فرد هرگز به آرامشی که مد نظر تمام این نصیحت کنندگان است، نمی رسد و دوباره چرخه استرس برای او تکرار می شود.

چرخه استرس یعنی اینکه یک اتفاقی بیرونی برای فرد می افتد، او دچار

تنش می شود، سپس بیمار شده و به خاطر این بیماری استرس او را فرا می گیرد و به واسطه وجود همین استرس دوباره به بیماری دیگری مبتلا می شود و این روند تا جایی که نداند، چطور می شود که در این چرخه استرس وارد نشد، مدام ادامه می یابد.

البته تمام چنین نصایح ساده و عامیانه ای کاملاً درست است. اما اینکه دقیقاً فرد باید چکار کند تا دوباره دچار این استرس های مخرب نشود، بسیار مهم است. همه می دانیم که اغلب افراد از تغییرات در زندگی خود فراری اند و آنرا در ذهنشان مانند غولی مجسم می کنند که اگر با او درگیر شوند، به سرعت نابود خواهند شد. یکی از این تغییرات هم مربوط به زمانست که در یک چرخه استرس زا قرار گرفته اید.

احتمالاً شما باور دارید که اگر نگرش ها، عادت ها و سبک زندگی خود را کمی تغییر دهید، استرس شدیدتری را تجربه می کنید و به خاطر همین مدام از تغییرات فرار می کنید و این شما را در چرخه استرس نگه می دارد. مثلاً به فردی که بیماری افسردگی دارد، توصیه می شود که نباید در تنهایی باشد، موزیک شاد گوش دهد، مثبت بی اندیشد، ورزش کند، تلقین مثبت کرده و فکرش را مشغول زندگی اش کند. مسلماً اگر او در ذهن خود باوری قدرتمند را نسبت به این بیماری شکل داده باشد، در برابر همین کارهای ساده هم مقاومت می کند و نهایتاً هرگز تغییری در سبک زندگی او اضطراب هایی که دارد، رخ نخواهد داد.

عواقب این باور استرس آفرین:

- داشتن گاهی ضربان قلب و تنفسی بالا، اختلالاتی در خواب، دلشوره های بی دلیل، نداشتن تمرکز، پرخاشگری کردن، پر خوری یا کم خوری عصبی، داشتن ذهنی آشفته و صدها عارضه دیگر که برای بسیاری از افراد چون در حد کمی است، طبیعی شده و واقعا آنها را در وجود خود حس نکرده و باور می کنند.

اگر این موارد برای فردی عادی شده و به رفتارهایی در این راستا عادت کند، یعنی در واقع برگه توافقنامه نابودی خود را از لحظه انتخاب امضاء کرده و به همین راحتی به کاهش طول عمر خود کمک بزرگی خواهد کرد. قطعاً امضای این توافقنامه چرخه استرس را برای همیشه فعال نگه می دارد و به راحتی زمینه را برای انواع بیماری های خطرناک و حتی صعب العلاج و شروع دور جدیدی از استرس و اضطراب های شدید بعدی آماده می کند.

- تنش ها و استرس ها ذره ذره جمع می شوند و در طول زمان ضربه های خود را به هر نحوی که بتوانند خواهند زد. این ضربه بسته به خصوصیات مختلف فرد می تواند متفاوت باشد و برای همه یکسان نیست.

- عواقب جبران ناپذیری از سکتة های مغزی و قلبی گرفته تا انواع بیماری های خارجی، داخلی و انواع اختلالات شدید روحی و روانی می تواند در فهرست عواقب بی توجهی به شکل دادن چنین باور قدرتمندی ایفای نقش بسیاری بکند.

راهکاری برای تغییر سریع آن :

• به دیگران بیشتر دقت کنید، مگر آنها هم نگرانی های شما را ندارند؟ پس چرا واکنش شما به اتفاقات، نسبت به آنها تا اینقدر نگران کننده تر به نظر می رسد؟ نحوه برخورد با مشکلات برخی افراد، درسهای بسیار خوبی را می تواند به ما بدهد.

• قطعاً برای تغییر این باور، نیاز به فکر کردن دارید. شما نمی توانید چیزی را تغییر دهید که به آن عمیقاً باور داشته باشید. اگر نتوانید در مورد چرایی استرس هایتان فکر و ذهن خود را به کار ببندید، هرگز نمی توانید ریشه آنها را شناسایی کنید.

• اولین اقدام می تواند این باشد که لیستی از کارهایی را تهیه کنید که در هنگام رویارویی با آنها استرس شدیدی را تجربه می کنید. استرس هایی که تمرکز شما را در زندگی کاملاً بر هم می زنند.

• چرایی استرس هایتان را پیدا کنید. یعنی سعی کنید کمی بیشتر به عقب برگردید. ببینید مثلاً چرا وقتی از خانه به محل کارتان می روید و یا بالعکس آن، دچار استرس می شوید. آن مورد به خصوص چیست که شما مضطرب و نگران می کند؟

• در اینجا شما باید بر روی همان مورد به خصوص کار کنید، لزومی ندارد به استرستان توجه کنید. زمانی که در چرخه استرس وارد شدید، تمرکز بر روی حذف خود استرس نمی تواند راهکار درستی باشد.

در همین مثال شاید رئیس شما، همکار یا محیط کار شما عامل به وجود آوردندهٔ شدید استرس باشد. شما باید تمام تمرکزتان را بر روی تغییراتی در آنها بگذارید و نه هیچ چیز دیگری.

می توانید با رئیس تان در مورد استرس خود صحبت کنید، پست خود را تغییر دهید و یا هر چیز دیگری که فکر می کنید قادر به انجام دادن هستید.

۵) باور دارم که مشکلات در زندگی همیشگی، غیر قابل رفع و بسیار زجر آورند !



اگر در زندگی خود با بروز هر مشکلی، مدام خود را در منفی نگری ها، گرفتاری ها، غم و غصه و ناامیدی ها غرق کنید و باور نداشته باشید که هر کدام از مشکلات کنونی تان قادر است به یک فرصت بی نظیر برای پیشرفت در زندگی خود و اطرافیانتان تبدیل شود.

آیا واقعا معنای کلمه «مشکل» را می دانید؟ واژه مشکل در لغت به معنای «پنهان» است و ریشه آن از «شکل» می آید. این یعنی اینکه ما با برخورد به هر مشکلی، باید چیزی را کشف کنیم.

چیزی که الان مبهم است و وجود خارجی ندارد. می بینیم که حتی در خود کلمه هم خبر از این می دهد که باید چیزی را شکل داد. مفهوم مشکل را می توان «چیدن تفکرات خود به صورت متمرکز در کنار هم به بهترین شکل ممکن به منظور یافتن راهکاری برای برطرف کردن آن موضوع به خصوص» دانست. شاید متعجب شوید، اما باید اعتراف کرد که برخلاف باور بیشتر انسان ها در دنیا، چیزی به نام مشکل وجود ندارد!

یعنی هر مانعی در زندگی ما رخ می دهد قطعا نوید از یک «فرصت بی نظیر» را می دهد.

به نظر شما اگر واقعا در دنیا مشکلی وجود نداشت الان تکنولوژی به این درجه از پیشرفت خود در دنیا رسیده بود؟!

«ادیسون» مشکلات مردم را به وضوح می دید. مردم نمیتوانستند در شب به زندگی خود ادامه دهند و بهره وری آنها به شدت کاهش یافته بود. او از این مشکل یک فرصت ساخت و جهان را مانند خورشیدی دیگر، دگرگون کرد. «ویلیام رونتگن» مشکل بزرگی در ابهامات درون بدن انسان، حس کرد. مردم قادر نبودند صدمات وارده به استخوانهای خود را ببینند و درصدد درمان آنها بر آیند، بنابراین روز به روز مرگ و میر بر اثر یک حادثه حتی ساده بیشتر می شد. او اشعه ایکس را کشف کرد و توانست آنها را از بدن انسان عبور دهد

تا اینکه با اختراع «رادیولوژی» میلیون ها نفر به زندگی بازگشتند.

«گراهامبل» مشکل بزرگ در ارتباطات انسانی را شناخت. مردم برای هر پیام کوتاهی ساعت ها و کیلومترها مسافت را می پیمودند. اگر او فرصتی را در این مشکل نمی دید، الان نمی توانستیم در کسری از ثانیه با آن سر کره زمین ارتباطی زنده تصویری داشته باشیم.

«لارنس رابرتز» چیزی را اختراع کرد که اکنون میلیاردها نفر در دنیا بدون آن نمی توانند زندگی خود را ادامه دهند و آن چیزی نبود جز شبکه جهانی و دنیای شتاب یافته اینترنت.

حال تصور کنید این افراد و هزاران مخترع دیگر دست روی دست می گذاشتند و مدام استرس و اضطرابهای وجود این مشکلات را با خود حمل می کردند، الان جهان چه حال و روزی داشت؟!

در حقیقت مساله، زاویه دید و چگونگی نگرش ما به دنیای پیرامون ماست. اینکه تمام مخترعین هرگز سعی نکردند صورت مسئله را از بین ببرد، آنها مشکلات را به عنوان یک فرصت شناختند و شروع به کشف رازهای پنهان از دل مشکلات مردم کردند.

البته هدف از مثال چنین مواردی این نیست که همه باید مخترع شوند! نه هرگز. منظور اینست که ما، با مشکلات زندگی مان چگونه برخورد می کنیم؟ از آنها سکوی پرتابی، برای رشد و کمال و بینشی عمیق در اتفاقات روزمره می سازیم یا بلعکس اجازه می دهیم که به راحتی افکارمان را متشنج، محدود و ما را به تزلزل، تنش، استرس و نابودی بکشانند.

مشکلات در زندگی به معنای واقعی می توانند معجزه کنند، اگر درک کنیم هر کدام از آنها، یک علامت هشدار دهنده اند و فقط یک تذکراند، به خاطر لغزش در کاری که باید فکری به حال آن کنیم. طبیعتا هرچه مشکل بزرگتر باشد، اهمیت آن هم بیشتر خواهد شد. هزاران وسیله ای که همه روزه با آنها در ارتباطیم، هزاران بیماری که به آن مبتلا شده و درمان می شویم و صدها اتفاق ریز و درشت دیگر در زندگی ما همگی روزی مشکلات مردمان دیروز بوده اند.

ما بیشتر اوقات از اتفاقاتی در زندگی شکایت داریم که اگر کمی واقعگرایانه دیده شوند، می بینیم نه تنها مشکلی برسر راه ما نیستند، بلکه می توانند باعث رشد و پیشرفت ما در زندگی هم بشوند.

البته گاهی اتفاق می افتد که ما ناخودآگاه و به اجبار مشکلی را تبدیل به فرصت می کنیم، اما متاسفانه زمانی این کار را انجام می دهیم که دیگر شاید چاره ای برایمان نمانده است. مثلا شخصی که دچار اضافه وزن بالاست، احتمالا مشکلاتی مانند فشارخون بالا، تپش قلب، دیابت و ... را به همراه دارد. او متوجه می شود که مستعد اضافه وزن بوده و نقطه ضعف هایی را در خود دارد که، می تواند خطراتی جدی را برای او به همراه داشته باشد و باید سریعاً آن را تبدیل به فرصتی برای رهایی از آن و حتی نقطه ی قوتی برای خود کند. اما متاسفانه اکثر ما زمانی این تغییر نگرش به مشکلات را انجام می دهیم که پر از حس ترس، درماندگی و بیچارگی هستیم و دیگر راهی جز این برایمان باقی نمانده است.

همین الان ببینید که چه فرصتهایی در زندگی منتظر شماست؟

مطمعنا باید برای این کار وقت بگذارید، این فرصت ها هرگز به صورت آشکار جلوی چشم شما ظاهر نمی شوند، بلکه این شماست که باید آنها را در لباس مشکلات و شاید شکست های زندگی تان و در پشت علت تنش ها و استرس های خود ببینید.

کافیست بخواهید، آنگاه قادرید مشکلات را به آغوش کشیده و تفکر جدیدی را در زندگی به روی خود باز کنید. در این صورت باید خیلی زود منتظر خلق شگفتی های زیادی در زندگیتان باشید. تمام استرس ها و نگرانی های زندگی فرصت هایی بیش نیستند که می توانند زندگی ما را خارق العاده و دگرگون سازند. اگر طرز فکر خود را اینگونه تغییر دهیم و معنی این عنوان را تبدیل نقطه ضعف خود به نقطه قوت کنیم.

برای مثلا فردی که منزوی بوده، در ارتباطات استرس زیادی دارد. فردی که شغل فعلی خود را از دست داده، دچار استرس شدیدی خواهد شد. شخصی که احساس می کند دچار افسردگی شده مدام اضطراب های بیشتری را تجربه می کند و یا فردی که حس می کند بنا به عدم رعایت یک سری مسائل سلامتی اش در خطر است و هزاران مثال دیگر، همه و همه حاکی از یک فرصت برای ماست و آن هم اینکه، باید آن قسمت طوری تقویت گردد که تبدیل به نقطه قوت ما شود، چرا که آن قسمت بیشتر آسیب پذیر بوده و ضعف دارد. قطعا این با بروز علائم هشدار دهنده مداوم، خبر از بهترین فرصت برای رشد و تغییر، حتی بهتر از قبل را به ما می دهد.

عواقب این باور استرس آفرین:

- باعث می شود که هرروز بیشتر از دیروزتان فقط کار کنید، بدون لحظه ای فکر کردن در مورد چگونگی کارتان!
- احساس کنید همیشه زندانی هستید و با تمرکز بر مشکلات (نه راه حل ها) نمی توانید آن کاری که باید بکنید را انجام دهید، پس نتیجه می گیرید که هرگز رابطه ای بین مشکل و فرصت وجود ندارد.
- این باور برای شما یک قانون قدرتمند می سازد، آن هم اینکه در مقابل مشکلات زندگی ناتوانید و باید تا حد ممکن از آنها فرار کنید؛ نه اینکه با آنها روبرو شوید. این یعنی دورزدن مشکلات و خیال باطل رسیدن به آرامش! اما این یعنی گول زدن خود و استرس های بیشتر و بیشتر همه روزه.
- اگر فرصتی در مشکلات خود نمی بینید، یعنی خلاقیت را در خودتان کشته اید و به خاطر همین انعطاف پذیری شما کاملاً از بین می رود و مسلماً استرس و اضطراب های مزمن شما روز به روز قوی تر خواهند شد.
- منفی نگری تان نسبت به خیلی از مسائل به شدت بالاتر می رود تا جایی که دیگر ذهنتان به جای نقش حامی برای شما، به بزرگترین تخریب کننده جسم و روح خودتان تبدیل خواهد شد.

راهکاری برای تغییر سریع آن :

- اگر باور کردید که مشکلات استرس زا همیشه وجود دارند، پس باید باور

کنید که فرصت های بعد آن هم، همیشه به دنبالش آمده اند. چون به عقیده من مشکلی نیست که نتوان از آن یک فرصت ساخت.

اگر من در زندگی ام درآمد کمی دارم، استرس زیاد دارم یا خانواده خوبی ندارم، پس حتما جایی از پازل زندگی ام ناقص است که باید تکمیل شود. مثلا کارم را تغییر دهم، به آرامش ذهنم توجه بیشتری بکنم و به رفتارهای خودم نگاهی دوباره داشته باشم.

شاید مشکل در خود من است، چون قطعا هیچ انسان بی نقصی در جهان وجود نداشته و نخواهد داشت.

• بعد از شناسایی مشکلات خود، قرار نیست که به آنها شاخ و برگ دهید. لطفا هرگز این کار را نکنید، چون باعث می شود دیگر به راه حل ها فکر نکنید. مشکلات را در همان اندازه ای که دارند، نگه دارید. بعد از این شناسایی دیگر سعی کنید تا آنها را رها کنید. فقط کافیت تمام انرژی و تمرکز خود را به جای اینکه بر مشکلات بدهید، درگیر و متمرکز بر راه حل ها کنید.

• نحوه درست سوال کردن از خودتان را یاد بگیرید. متاسفانه ما اینطور می گوئیم که « این چه بلایی بود سر من آمد!!! ».

در این موقع چیزهایی که دریافت می کنیم، می خواهد به ما ثابت کند که حقمان همین بوده، در حالی که درستش اینست که بگوئیم «چطور می توانم این مساله را به بهترین شکل ممکن حل کنم؟».

به شما قول می دهم اگر تکنیک درست سوال پرسیدن از خودتان را تمرین

کنید، ذهنتان در هر جنبه ای از زندگی حامی شما خواهد شد و با تمرکز بر راه حل ها، زودتر از صورتان مشکلات خود را حل خواهید کرد.

- بهتر است پیشگیری کنید. همین حالا و قبل از اینکه هر مشکل بزرگ یا کوچک دیگر در زندگیتان رخ دهد، لیستی از آنها را تهیه کنید. در ادامه سعی کنید هر روز ذهنتان را بر روی یکی از آنها تا جایی متمرکز کنید که راه حل، خودش را نشان دهد و تسلیم شما شود تا فرصتی جدید پیش روی شما قرار داده شود. اگر پیشگیری نکنید شاید به وقتش برایتان سخت یا غیر ممکن به نظر برسد و به این باورتان قدرت بیشتری ببخشد.

- بدانید که راه حل ها همیشه وجود دارند. فرکانس آنها در اعماق ذهن ما با نیرویی بالفعلند در حال حرکت اند، فقط کافیست آنها را بیرون کشیده، به سطح بیاورید و به نیرویی بالقوه تبدیل شان کنید.

- از دیگران کمک بگیرید. به ندرت پیش می آید، دو انسان ها مشکلاتشان را مشابه یکدیگر حل کنند. توجه کردن به دیگران و یا مشورت با آنها، ذهن شما را برای تجزیه و تحلیل مشکلات ورزیده تر، بازتر و خلاق تر می کند.

نتیجه گیری :

به عقیده قلبی من باورهای ما در زندگی ما همه چیز اند. ما نمی توانیم به چیزی عمیقاً اعتقاد داشته باشیم، اما در زندگی واقعی خلاف آن رفتار کنیم. تمام مفهوم قانون جذب که سالهاست برای آن صدها کتاب و ... نوشته شده است، بر اصل تغییر نگرش و باورهای ما تاکید دارد، نه چیز دیگری. این قانون فریاد می زند که شما همان چیزی را جذب می کنید که عمیقاً به آن باور دارید نه فقط اینکه صرفاً آنرا بخواهید! خواستن به تنهایی هرگز نمی تواند دستاوردهای شگفت انگیزی را برای ما به همراه بیاورد.

اگر من باور داشته باشم :

- مبتلا شدن به بیماری نگران کننده و خطرناک است و قادرند من را از پا در بیاورند!
- بدست آوردن پول کار بسیار سختی است و فقط تعداد کمی از مردم ثروتمند می شوند!
- ارتباطات انسانی مقوله ای بسیار سخت و پیچیده است و من قادر نیستم روابط خوبی را در زندگی ام ایجاد کنم.
- آرامش فقط سهم کسانی است که در زندگی شان آسایش کامل دارند. من و دیگر افراد همیشه باید زندگی پر استرسی را تجربه کنیم.
- و هزاران باور این چنینی را عمیقاً قبول داشته باشیم، پس شک نکنید که بر اساس قانون دقیق جذب و کائنات، حتماً همینطور خواهد بود. چون

باور بر اثر تکرار یک فکر در ذهن ناخودآگاه ما ایجاد می شود و از یک سری تجربیات و اتفاقاتی بوجود می آید و ناخودآگاهمان را مجبور می کند چیزهایی را با تمام وجودتان بپذیریم و هرگز کاری به این موضوع ندارد که آن باور در زندگی برای ما خوب است یا بد و می تواند در زندگی به ما کمک کند یا نه؟!

پس ضروری ترین و حداقل اصل اساسی در زندگی اینست که از شکل گیری باورهایمان آگاه باشیم، و اینکه آنها چگونه در نهایت تبدیل به عاداتهای ما می شوند و قادرند سرنوشت مان را به سمت سیاهی و یا سپیدی بکشانند.

سخن پایانی :

خب، امیدوارم که از این کتابچه فوق العاده ارزشمند نهایت بهره رو برده باشی.

دوست خوبم، در آخر دو تا درخواست کوچیک ازت دارم :

اول اینکه لطفاً سریعاً چنین باورهایی که فکر می‌کنی، نمی‌ذارن زندگیت اون طوری که باید باشه رو، فوراً با راهکارهای ذکر شده از بین ببری و هرگز دیگه اجازه ندی این باورها ریشه دار شده و در زندگیت شاخ و برگ بگیرن.

و دوم اینکه، اگه سوال، انتقاد، پیشنهاد و یا تجربه ای درخصوص این کتابچه و یا هر مورد دیگه ای داشتی، خوشحال میشم که اون رو از طریق لینک زیر با من در میون بزاری تا با هم گپ و گفت بیشتری داشته باشیم و بتونیم باورهای مخرب و پر استرس خودمون رو زودتر شناسایی و مسائلمون رو زودتر حل و فصل کنیم و به امید خدا با کمک همدیگه زندگی آرومتری رو برای خودمون و اطرافیانمون بسازیم.

<http://fekrearam.com/Stressful-beliefs>

دوست خوبم، کتابهای موثر زیر رو هم از دست ندی.
برای دانلود دیگر کتاب ها، مقالات و فایل های رایگان کافیه بر
روی عکس پایین کلیک کنی.





آموزش مدیریت استرس و تکنیکهای آرامش ذهن

www.Fekrearam.com

منتظر خبرهای خوب بعدی مجموعه فکر آرام باش.
امیدوارم که همیشه شاد، سلامت و در نهایت آرامش باشی.
خدا نگهدار ...



دوستدار همیشگی شما
مجید بغیاری
پاییز ۱۳۹۵