راز و رمزهایی ناگفته

از تولد تا آرامش

رازهایی که هرگز نشنیده اید

و شاید تا به حال

به آنها فکر هم نکرده اید!

راهنمایی ساده، مختصر و کامل

برای آنان که مشتاقند

تحول شگفت انگیزی

را در زندگی خود تجربه کنند

نویسنده

مجید بغیاری

اثری از مجموعهٔ پژوهشی فکر آرام

www.Fekrearam.com

نام خداوند
آرامش بخش
قلب ها...

شما حق تغییر محتویات این کتاب رایگان 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 :

حداقل آن را **با یک نفر دیگر به اشتراک** بگذارید.

آموزش مدیریت استرس و تکنیکهای آرامش ذهن

www.Fekrearam.com

این کتاب نه انگیزشی است و نه درباره ثروت،

موفقیت و یا خوشبختی صحبت می کند.

اما قادر است شما را به تمام این خواسته ها برساند

هدف اصلی این کتاب رایگان و فوق العاده ارزشمند، آگاهی و بدست آوردن بینشی بسیار دقیق در هر یک از دوره های زندگی شماست و به شما نشان خواهد داد که تغییراتی حتی کوچک در هر دوره ای از زندگی تان، چگونه می تواند سرنوشت شما را به مرور، طوری تغییر دهد که شاید خودتان هم هرگز متوجه آن نشوید.

این کتاب، متمرکز بر اهمیت تصمیمات ما در زندگیست و

اینکه ما چگونه با انتخابهای خود می توانیم زندگی مان را به

ساده ترین شکل ممکن تغییر داده و متحول کنیم.

در واقع فرقی نمی کند، این تحول می تواند آیندهٔ زیبایی

برای ما و عزیزانمان به همراه بیاورد و

یا اینکه ما را در ناکامی تمام از صحنهٔ روزگار محو کند.

اگر پاسخ سوالاتی چون:

- چرا آرامش در زندگی شما روز به روز کمرنگ تر می شود؟
- تغییر و تحول می تواند در زندگی بسیار ساده تر از آنچه که فکرش را می کنید، باشد؟
- افکاری که در سر می پرورانید از کجا آمده اند؟
- باورهای قدرتمندی که دارید چگونه شکل یافته اند؟
- رفتارهایی که از خود بروز می دهید، دلیلش چیست؟
- عادتهای فعلی تان چرا و چگونه شکل یافته اند؟
- که تمام وجودتان، بازتابی از باورهای شما هستند؟
- تنش ها و استرسهای زندگی تان، چگونه شکل یافته اند؟
- شخصیتی که الان دارید، می توانست کاملا متفاوت باشد؟

و ده ها ابهامات دیگر ...

را نمی دانید، پس لطفاً تا پایان این کتابچهٔ بی نظیر با من همراه شوید...

به شما قول می دهم که در پایان مطالعه این کتابچه، باوری قدرتمند در شما شکل بگیرد، باوری که خواهد گفت :

این کتابچه ارزشمند را بخوانید و آنرا

با عزیزانتان هم به اشتراک بگذارید، تا اگر آنها هم در زندگی خود

دچار سردرگمی شده اند، مسیر اصلی خود را

هر چه سریعتر و حتی بهتر از قبل پیدا کنند .

دوسـت عزیز این کتابچه بـرای برقراری ارتباط بهتر
با شـما به زبان عامیانه، کاملا سـاده
و بدون علائم نگارشـی نوشته شده است.
امیـدوارم که از خواندن آن نهایت اسـتفاده را ببرید.

فهرست مطالب

مهم نیست من چه کسی هستم!	۹
فرایند پایان پذیر زندگی انسان	۱۱
آغاز و پایان زندگی در نه فرایند کاملا دقیق	۱۴
تولد	۱۴
شرایط محیطی و تجربیات	۱۵
تولید افکار	۱۶
شکل گیری یک باور	۱۷
تکرار رفتار	۱۸
عادت	۱۹
شخصیت	۲۰
سبک زندگی فعلی	۲۲
تجسم دقیقی از آینده	۲۳
اما راز آرامش این کتاب	۲۵
یک نیروی قدرتمند در انسان	۲۷
مثالهایی از معجزهٔ انتخاب	۳۲
نتیجه گیری	۴۳
سخن پایانی	۴۵

مهم نیست من چه کسی هستم!

دوست من سلام، به **مجموعه پژوهشی فکر آرام** خوش اومدی. من مجید بغیاری هستم.

واقعاً فکر نمیکنم که برات مهم باشه که من کی ام! خوب میدونم، اونچه که مهمه حقایق این کتاب که میخوای ازشون سر دربیاری، چون در حال مطالعه اون هستی. حقایقی که قراره کاملاً تو رو شگفت زده کنه. دانشی که اونها رو طی مطالعات و تجربیات چندین سالهٔ خودم بدست اوردم و مشتاقم که با تو دوست عزیز هم در اینجا به اشتراک بزارم، و واقعاً ازت ممنونم که با من همراه شدی، برای ساختن یک زندگی بهتر و آینده ای پر از شادی، موفقیت و آرامش.

فقط میتونم بگم، بزرگترین هدف و رسالت من در **مجموعه فکر آرام** اینه که استرس رو تو زندگیت کاملا کمرنگ کنم و بتونم کاری کنم که کنترل اون رو دقیقا مثل کنترل یک تلویزیون برای همیشه به دست بگیری تا بتونی هر موقع که سراغت اومد، اون رو به روشی که خودت دوست داری، هدایتش کنی و به راحتی پشت سر بزاری، نه اینکه اون بخواد تو رو هدایت کنه، و البته مهمتر از اون آرامش واقعی زندگی رو دوباره و یا بیشتر از الان برات به همراه بیارم.

بهت قول میدم که بعد از خوندن این کتابچه، دید جدیدی نسبت به دنیای پیرامونت پیدا خواهی کرد. راستش من از شعار دادن واقعا بیزارم و خلاف اون عمل کردن رو خیلی دوست دارم. یعنی همیشه دوست داشتم افکارم رو به واقعیت زندگیم تبدیل کنم. البته خب در اینجا، این کار هم فقط با همکاری تو دوست عزیزم امکانپذیرِ. یک کار تیمی برای از پا دراوردن استرس هامون و تجربهٔ یک آرامش بی نظیر در زندگی. به نظرت چطوره...؟

اما چیزی که من رو وادار کرد تا این کتابچه رو بنویسم و اون رو با تو دوست خوبم به اشتراک بزارم، این بود که، قطعاً تمام اتفاقات، تاکید می کنم تمام اتفاقات، رویدادها و حالات زندگی ما چون خوشبختی، بدبختی، غم، اندوه، نگرانی ها، استرس و اضطرب ها، فقر، فراوانی و

ثروتمندی، ناتوانی، ناکامی، شور، نشاط، امید، آرامش در زندگی و هر مورد و اتفاقی که فکرش رو بکنی، از طریق یک سلسله فرایندهای مشخص و از قبل تعریف شده ای به وجود میاد که در تمام انسانهای دنیا و برای تک تک اونها ثابت. اما، این ما هستیم که به علت عدم آگاهی از یک سری مسائل، با قرارگیری اشتباه در هر یک از مراحل زندگیمون **(که در این کتابچه قرار با هم صحبت کنیم)** تغییراتی رو به وجود اورده و به سمتی کشیده میشیم که شاید هرگز مد نظر ما نبوده باشه. تغییراتی که میتونه ما رو به امنیت و آرامشی بی نظیر در زندگیمون برسونه و یا ما رو در مرداب استرس های مزمن روزمرهٔ زندگی غرق کنه.

پس شناخت و آگاهی این موارد و بررسی اونها میتونه در زندگی هر فردی بی نهایت ارزشمند، مهم و حیاتی باشه و اون رو به مسیر دلخواه خودش که شاید سالهاست در یک مسیر کاملاً اشتباهی طی شده، برگردونه.

دوست من، باید بگم که آگاهی از دانشی که در این کتابچه بدست میاری و ذهنیت جدیدی که نسبت به مسائل پیدا میکنی، نه تنها میتونه استرس و اضطرابهای زندگی تو رو کمرنگ تر بکنه و آرامش عمیقی رو به زندگیت وارد کنه، بلکه میتونه کل جنبه های زندگی تو رو هم محشر بکنه، فقط اگه مراحل این فرایند بسیار جالب رو دقیقا بشناسی و روی تک تک اونها تا بروز نتایج فوق العاده و مد نظرت در زندگیت، کار بکنی. امیدوارم از خوندن چندین بارهٔ این کتابچهٔ کوتاه، نهایت لذت رو ببری و دانش بدست اومده رو در زندگی جدیدت پیاده کنی و اون رو با عزیزانت هم به اشتراک بزاری.

راستی اگه میخوای اطلاعات بیشتری در مورد من و اهداف فکرآرام داشته باشی، خوشحال میشم با مراجعه به لینک زیر اطلاعات کاملی رو بدست بیاری.

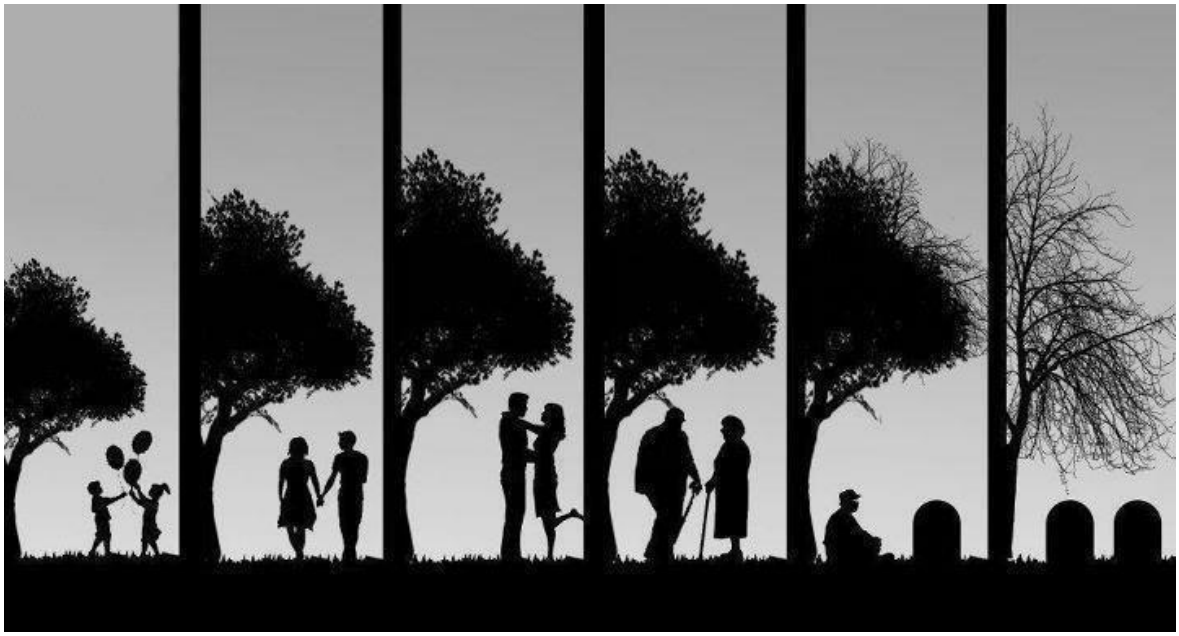
http://fekrearam.com/about-u

دوست دار همیشگی شما
مجید بغیاری
پاییز ۱۳۹۵

فرایند پایان پذیر زندگی انسان

فرایند های طی شدهٔ عمر یک انسان در مراحل

مختلف زندگی از تولد تا پایان عمر



این ۹ فرایند از زندگی رو دقیقا بشناس تا پی به معجزهٔ انتخاب های کوچک و بزرگ زندگیت ببری!

۱) تولد انسان

۲) منابع ذهنی، تجربیات و اتفاقات در زندگی از نوزادی تا بلوغ

۳) تولید افکار بر مبنای تجربیات و اتفاقات گذشته

٤) شکل گیری یک باور قدرتمند یا اعتقاد قلبی بر مبنای تشدید افکار

٥) تکرار رفتارها بر مبنای باورهای شکل گرفته

٦) شکل گیری عادات بر مبنای تکرار رفتارها

۷) شکل گیری شخصیت بر مبنای عادات

۸) شکل گیری سبک زندگی فعلی بر مبنای شخصیت فعلی

۹) تجسم دقیقی از آینده بر مبنای سبک زندگی فعلی

دوست خوبم، یقین بدون که تمام زندگی ما بر اساس همین نه فرایند کاملا مشخصه. باور کن که هیچ چیز عجیب و غریبی در زندگی وجود نداره که بتونه ما رو خوشبخت، ثروتمند، فقیر، شاد، پر استرس، نگران، سلامت، ناامید و هر چیزی که فکرش رو میکنی، بکنه.

تنها طی شدن یک سری فرایندهایی که اگه با انتخابهای درست و تصمیمات بجا، به اونها توجه نکنی زندگیت طوری تغییر میکنه که احتمالا انتظارش رو هم نخواهی داشت.

اینکه ریشه افکارما، باورها، رفتارها، عادتهای ما، شخصیت ما و کل زندگی ای که الان داریم از کجاست و چطور بوجود اومده و چقدر این موارد تاثیرات بسیار عمیقی بر سرنوشت و آیندهٔ زندگی ما دارن، باید بگم که بی نهایت، بی نهایت و بی نهایت مهمه هستن.

اما نکتهٔ مهمی که حتما باید اشاره کنم اینه که ما در این کتابچه **به هیچ چیز خوب یا بدی، کار نداریم** و فقط قصد داریم زندگی یک انسان رو فرض بر طی شدن یک روال ثابت، با همدیگه بررسی کنیم، نه اینکه تغییرات زیادی در این مثال ایجاد بشه.

آغاز و پایان زندگی در نه فرایند کاملا دقیق

۱) تولد

نوزادی که به دنیا میاد، دقیقا مثل کامپیوتری میمونه که سخت افزار اون ساخته شده و به اون (ذهن این نوزاد) برنامه ای برای کاربردی شدن این کامپیوتر در آینده و اینکه به چه منظوری قراره از اون استفاده بشه، هنوز داده نشده. درسته که این نوزاد برخی از ژن ها رو به ارث میبره، اما هرگز نمیشه بر اساس اونها نتیجه گیری مشخصی رو از آیندهٔ او کرد.

همونطور که واضحه این نوزاد از نظر جسمی یا فیزیکی هیچ فرقی با بقیه نداره (البته به جزء موارد استثنایی که درصد بسیار کمی رو شامل میشن). یعنی تعداد جزء جزء بدن اون دقیقا شبیه به دیگر نوزادهاست. بنابراین تا اینجا هیچ برنامه ریزی برای ذهن این نوزاد انجام نشده و در نتیجه مشخصه که هنوز نه فکری، نه باوری، نه رفتاری و نه عادتی در او شکل گرفته و نه سرنوشتی رو میتونیم برای او پیش بینی کنیم. پس احتملا موافقی که این نوزاد بدون قضاوت کردن میتونه در آیندهٔ هر اتفاقی براش بیوفته و هر سرنوشتی رو که ما تصور میکنیم، داشته باشه.

توجه آگاهانه یا عدم توجه به اولین مراحل از این فرایند میتونه سرنوشت این نوزاد به شکل عجیبی تغییر بده.

دوست خوبم، اگه هرجایی از این کتاب برات کمی نامفهومه، کافیه مطالب رو در قالب زندگی خودت بزاری تا عمیقاً موضوع رو درک کنی.

۲) شرایط محیطی، تجربیات و اتفاقات در زندگی

درادامهٔ زندگی، به مرور زمان اتفاقاتی برای این کودک رخ میده و تجربیاتی بدست میاره که هر فرد زنده ای از اون بی نصیب نیست. این کودک هر چه که بزرگ تر میشه، هر لحظه با تجربیات تلخ و شیرین روبرو میشه.

کودک با همین اتفاقات زندگیش رو برای چند سالی سپری میکنه و خیلی طبیعی به روند زندگی خودش ادامه میده. این فرایند تا سن بلوغ و یا در بعضی بچه ها کمتر از این هم، ادامه داره تا اینکه به مرحله ای میرسه که میتونه در مورد مسائل مختلفی که در زندگی براش پیش میاد، شروع به فکر کردن، انتخاب و تصمیم گیری کنه و البته، ذهنش رو درگیر اتفاقات و مسائلی بکنه که، برای او از همه مهمتراند و بیشتر از همه هم تکرار میشن.

۳) تولید افکار

حالا که این کودک خردسال ما به مرحله بلوغ رسیده و تجربیاتی رو هم در زندگی کسب کرده، کم کم افکارش شکل میگیرن. از اینجا به بعد افکارش شروع به جهت دار شدن میکنه و کم کم به یک مسیر مشخصی هدایت شده و در اون قرار میگیرن. پس در این مرحله، تا حد بسیار بالایی برنامه ریزی ذهنی او بدون اینکه خودش متوجه شده باشه، انجام شده. یعنی از این پس هر فکری رو که میخواد در ذهنش به جریان بندازه، بر پایهٔ تمام اتفاقات و تجربیاتیه که از بدو تولد تا به این مرحله کسب کرده و با اونها سروکار داشته. بنابراین واقعا به سختی میتونه خارج از اون تجربیات و چیزهایی که در اطرافش اتفاق افتاده، چیز دیگه ای رو تصور کنه.

در اینجا باید به این نکته مهم اشاره کنم که چون این فرد خردسال یا نوجوان ما چیزی غیر از این تجربیات رو ندیده و لمس نکرده، پس ذهنش هرگز به اون این اجازه رو نمیده که بتونه نگرش دیگه ای رو به زندگی خودش داشته باشه. دوست خوبم باید بدونی که این، یک قانون کلی برای ذهن ناخودآگاه انسانه. یعنی تا

چیزی رو نبینه **(چه در تجسم ذهنی و چه در واقعیت)** نمیتونه اون رو به عنوان یک حقیقت انکار ناپذیر در زندگیش بپذیره.

گاهی این مرحله هم برای چند سالی تکرار میشه و برخی افکارش با توجه به شرایطی که داره، مدام تغییر میکنه تا اینکه دیگه، مغزش از این تغییرات خسته شده و سرسختانه سعی میکنه تا این تفکرات رو در ذهن نوجوان ما تثبیت کنه و درگیری های ذهنی او رو تا حد بسیار بالایی کاهش بده و یا حتی از بین ببره. بنابراین مدام سعی میکنه که افکارش ثابت بمونه و دیگه تغییری نکنه. چون تغییرات مداوم انرژی زیادی رو از مغز او میگیره و طبیعتاً مغز هم هیچ تمایلی به این صرف انرژی بالا، نشون نمیده.

۴) شکل گیری یک باور قدرتمند یا همان ایمان و اعتقاد قلبی

بعد از این، نوبت به باور میرسه. تفکراتی که بیشتر از همه تکرار شدن، شانس بیشتری برای شکل گیری یک باور قدرتمند دارن و اونهایی که از اهمیت کمتری برخوردارن، احتمالا از بین میرن و یا در حالتی تعلیق و با توجه به شرایط جدید در انتظار شکل گیری و تثبیت قرار میگیرن. اما اونهایی که تا حدود زیادی تکرار شدن و به لایه های عمیق ذهن ناخودآگاه رسیدن، در فرد ریشه دار شده و به اصطلاح در ذهن او حک میشن. در واقع بخش بسیار حیاتی و مهم زندگی یک انسان در این لحظه اتفاق می افته. فرد با نگاهی به گذشته و اتفاقاتی که تا به اینجا برای خودش، خونواده و اطرافیانش افتاده، به این نتیجه میرسه که دیگه به ناچار، باید

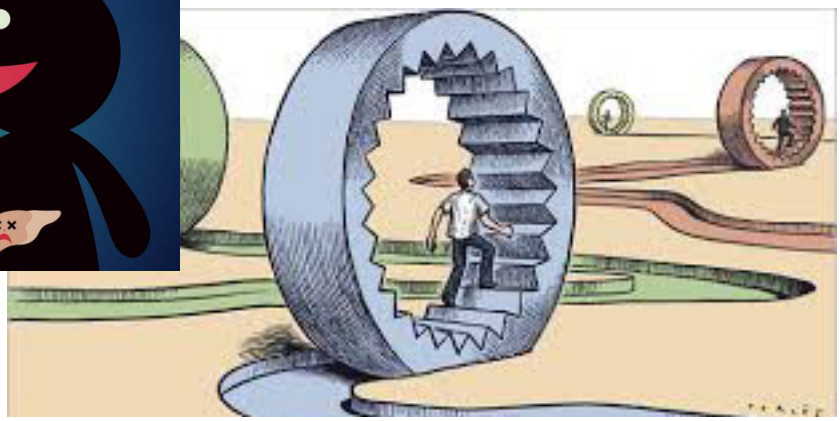
تفکر در مورد اون موضوع به خصوص رو بپذیره و در واقع به نوعی اون رو به عنوان یک باور قدرتمند برای خودش قبول کنه.

در این لحظه اس که میتونیم بگیم این فرد، تسلیم باورهای خودش شده و چارهٔ دیگه ای جز این رو هم نمیبینه، حال چه این باورها قدرتمند باشن و در راستای مثبت، و چه منفی و در راستای تخریب ذهن و تمام زندگی او.

۵) تکرار یک رفتار

خب دوست من، حالا شخصی رو تصور کن که باورهای بسیار قدرتمندی رو در خودش شکل داده. باورها و اعتقاداتی که طی یک فرایند طولانی مدت چندین و چند ساله، دیگه به نتیجه کامل رسیدن. بنابراین تمام ذهن، زندگی و محیط اطراف این فرد حول این باور قدرتمند میچرخه و به احتمال خیلی خیلی زیادی دیگه خارج از اون نیست. پس این کاملا طبیعی که رفتارهایی رو هم از خودش بروز بده که با باورهای او هم جهت اند. در واقع این فرد، دیگه نمیتونه و یا بهتره بگیم برای او واقعاً سخته که خلاف باورهای اعتقادی خودش رفتار کنه و دست به هر عملی بزنه. پس در نتیجه مدام رفتارهایی رو تکرار می کنه و ادامه میده که هم جهت با چیزهایی باشه که تا به حال تجربه کرده و با عمق وجودش اونها رو باور داره، نه هرگز مواردی خارج از اونها.

۶) عادت



و بالاخره میرسیم به واژهٔ بی نهایت قدرتمند و تاثیرگذار در سرنوشت زندگی تمامی انسانها. وقتی در اثر شرایط و تجربیات زندگی، نوع تفکرات فرد و سپس باورهای او شکل گرفت و رفتارهای مخصوص خودش رو بر اساس این باورها تعریف و تکرار کرد، دیگه چاره ای نیست جزء اینکه این فرد عادتهای خودش رو بشناسه و با اونها روبرو بشه. همونطور که میدونی کلید دستیابی به هر نوع عادت ریشه ای در زندگی، معجزهٔ تکرارِ. تکراری که این فرد تونسته اون رو طی یک زمان طولانی و حتی شاید ناخواسته، پشت سر بذارِ.

در واقع قدرت تکرار رفتارها و عادتهای روزانه دو حالت بیشتر نداره :

یا میتونه در زندگی انسان غوغایی به پا کنه و اون رو به مرور زمان به تمام آرزوها و خواسته هایی که داره برسونه و یا به کلی از جریان مثبت زندگی نا امید و در نهایت اون رو محو کرده و از بین ببره.

در واقع عادت رو، به رفتاری میگیم که در ذهن ناخودآگاه ما تثبیت میشه و کاملا به

شکلی اتوماتیک وار صورت میگیره و دیگه تحت اختیار یا خودآگاه ما نیست.

در این مرحله و یا بهتره بگیم در این سن و سال، عادت ها بخش عظیمی از رفتارهای این فرد رو پوشش میدن. اما نکته مهم اینه که هیچ رفتاری هرگز قبل از عادت شدن، به ناخودآگاه راه پیدا نمیکنه و باید به صورت انتخابی و قبل اون کاملاً با ذهن خودآگاه فرد صورت بگیرن.

از تمام این شش مرحله میتونیم نتیجه میگیریم که، تغییر عادت به سادگی که برخی افراد در تصورشون هست، ممکن نیست؛ چراکه مراحل یا سالیان زیادی طی شده تا یک عادت در فرد ریشه ای شده و شکل گرفته.

اما خب، اگه اصول دقیق تغییر عادت ها و رفتارها رو بدونیم و با تکرار، صبر، تلاش و سماجت تمام از راه صحیح اون اقدام کنیم، قطعاً نه تنها برای ما، بلکه برای هیچ انسانی در دنیا غیر ممکنی در این راه وجود نداره و نخواهد داشت.

۷) شکل گیری شخصیت

خب، حالا که شخص به این آگاهی رسید که الان یک سری باورهای قلبی با ایمان کامل داره، پس قطعاً با توجه به اونها رفتارهایی رو مدام تکرار می کنه که به تثبیت عادت های او هم بسیار کمک میکنه.

بنابراین باید اینگونه گفت که او الان به یک استقلال فکری واحد رسیده و دیگران میتونن خصوصیات اون رو به راحتی تعریف کنن. خصوصیاتی که دیگه تغییرش به سادگی امکانپذیر نیست. البته کم پیش میاد که ما تعریف خودمون رو از نظر دیگران قبول کنیم و معمولا رفتارها و عادات منفی و بد رو انکار میکنیم. پس بهتره که فرد خودش در یک آزمون خودشناسی شرکت کنه تا بتونه راحتتر شخصیت خودش رو حداقل برای خودش تعریف کنه.

موضوعی که بسیار جالبه اینه که، وقتی شخصیت انسان چیزی جزء اعمال کوچک روزانه و رفتارهای تکراری که در طول سالیان متمادی شکل داده، نیست، پس او میتونه قبل از هر آزمونی و با مراجعه به منابع ذهنی گذشته (از کودکی تا به حال) و تجربیات و تمام اتفاقات ریز و درشتی که در زندگیش افتاده و در طی تکرار تفکراتی که در ذهنش مرور کرده و اونها رو به باورهایی قدرتمند تبدیل کرده و مناسب با این باورها، رفتارهایی رو مدام تکرار کرده که تبدیل به عادت شدن؛ میتونه شخصیتش رو به راحتی بدون هیچگونه آزمونی، تعریف کنه.

بنابراین دوست من، نتیجه این میشه که قطعا باید بتونی همین الان بدون هیچ تستی با کمی فکر و در کمترین زمان ممکن شخصیت خودت رو برای خودت و دیگران تعریف کنی، چون خودت بهتر میدونی که از تولد تا به اینجا چه کارهایی انجام دادی.

۸) شکل گیری سبک زندگی فعلی

در این مرحله که اکثرا در سنین نوجوانی و جوانی رخ میده، فرد شخصیتش رو به طور کامل شناخته و متوجه شده که چه خصوصیات، ارزش ها، اعتقادات، نگرش ها و باورهایی رو داره و با عادتهای کوچک و بزرگی که در خودش ساخته، سبک زندگی فعلیش مشخص شده و به شکلی کاملا اتوماتیک وار خودش رو نشون میده.

در واقع یک انسان با گذر از تمام مراحل ذکر شده، یک فرد کامل با یک سبک زندگی مشخص و بسیار واضح و روشنه.

یعنی تو نمیتونی فردی رو پیدا کنی، که مثلاً در تمام موارد ذکر شده (تجربیات، تفکرات، باورها، رفتارها، عادات، شخصیت) بسیار مثبت گرا عمل کنه و الان سبک زندگی فعلیش کاملا منفی گرا باشه و یا هر مثال دیگه ای که فکرش رو بکنی. مسلماً هیچگاه در انسانی چنین اتفاقی رخ نداده و نخواهد داد.

البته دوباره باید تکرارکنم که ما فردی رو داریم مثال میزنیم که با یک روال عادی زندگی کنه و از این موضوعات هیچ اطلاعی نداشته باشه و در مراحل مختلف طول عمرش، زندگی او دستخوش تغییرات اساسی مثل نوع نگرش، باورها، اعتقادات، رفتارها و عادت ها و موارد دیگه ای نشه. دقیقا مثل معتادی که تا ابد به سیگار کشیدن ادامه

بده، نه اینکه اون رو ترک کنه و به زندگی سالم برگرده.

بنابراین در همون فرد عادی تمام این موارد سوالاتی رو به وجود میاره که پاسخ روشن اونها تعیین میکنه که این فرد همین الان چه سبک زندگی داره :

- آیا الان در سلامتی کامل به سر میبره ؟
- در چه جور خونه ای زندگی میکنه ؟
- با چه افرادی معاشرت داره ؟
- مقدار ثروت او چقدره ؟
- چقدر از زندگی خودش راضی بوده و احساس خوشبختی میکنه ؟
- باورهای او در مورد مذهب، سیاست، جامعه، اقتصاد و ... چطوریه ؟
- وضعیت تاهلش چطوره. الان متاهله یا مجرد؟

و خیلی از سوالات دیگه که خودت باید بهتر بدونی که، با توجه به گذشته چگونه رقم میخوره...؟

۹) تجسم دقیقی از آینده

حال، با توجه به سبک زندگی فعلی که این فرد برای خودش مشخص کرده و اون رو به عنوان یک حقیقت به تمام معنا برای زندگی، پذیرفته و با پاسخ به تمام سوالات قبل و چنین سوالاتی، احتمال زیاد میتونیم به راحتی نتیجه بگیریم که در آینده و در صورت عدم یک تغییر اساسی در زندگی خودش، چه شرایطی رو خواهد داشت.

احتمالا این فرد :

- **وضعیت سلامتیش تغییر چندانی نمیکنه، یعنی اگه الان خوبه، همین ادامه پیدا میکنه و اگه حال خوبی نداره، احتمالا بدتر هم میشه، چون به دنبال هیچگونه تغییری نبوده.**
- **درهمین خونه ای که الان هست زندگی میکنه و ادامه میده.**
- **با همین افراد معاشرت میکنه، چون دقیقا مثل اونهاست، و تبدیل به یکی از اونها شده.**
- **میزان ثروتش همینقدرِ که الان هست.**
- **میزان درآمدش همینقدرِ و قطعاً با وجود تورم کمتر هم شده.**
- **میزان خوشبختی و حس رضایت از زندگیش تغییری نکرده.**
- **به احتمال زیاد باورهای او در مورد مذهب، سیاست، جامعه، اقتصاد و ... تغییر زیادی نمیکنه و خیلی از موارد و سوالات دیگه ای که در صورت عدم تغییر ثابت میمونه و به همون شکل پیش میره.**

اما راز آرامش این کتاب

دوست خوبم رسیدیم به بحث فوق العاده مهم این کتابچه.

خب، میدونم که الان دیدت نسبت به خیلی از مسائلی که اونها رو جدی نمیگرفتی بازتر شده و حداقل دانش این رو داری، که بر زندگی خودت و عزیزانت کنترل بهتری داشته باشی و قطعاً انتخابهایی که در آینده خواهی گرفت، آگاهانه تر میشه. چون متوجه شدی که هر تصمیمی که داری تو زندگیت میگیری (فرقی نمیکنه، در هر مورد خوب یا بدی که میخواد باشه) چقدر میتونه مسیر زندگی تو رو به طرز شگفت آوری تغییر بده و شاید سالها در یک مسیر اشتباه طی کنه. اون هم فقط به دلیل عدم آگاهی.

الان دیگه میدونی افکاری که داری از کجا اومدن، که تبدیل به باور شده و مطابق با این باور، رفتار و بعد هم به عادت تو و در نهایت تبدیل به شخصیتت شده که سبک زندگی فعلی و آینده ات رو مشخص میکنه.

در ابتدای این فرایند گفتیم، فردی که متولد میشه، کاملاً یک انسان خامِ و مانند اجزای یک کامپیوتر، قطعات فیزیکی بیشتر نیست. یعنی هنوز برنامه ریزی ذهنی برای او صورت نگرفته. اما سه عامل مهمی که در ادامه و در چندین سال بعد از تولد، به اون فرد اجازه نمیده روال زندگیش رو، چه در جهت منفی و چه مثبت تغییر بده، اینه :

۱) خصوصیات ژنتیکی

۲) گفتگوهایی که میشنوه و چیزهایی که به او گفته میشه

۳) اتفاقاتی که در دنیای پیرامونش تجربه میکنه

و اون فرد تمام این سه مورد رو که **عواملی بیرونی** (از جمله ژنتیک، چراکه مثالهای بی شماری وجود داره که یک کودک با توجه به سابقهٔ بسیار بد خانوادگی، در ادامه عمرش تبدیل به یک انسان بسیار موفق شده) از لحاظ تاثیر پذیری هستن، تبدیل به یک منبع ذهنی برای خودش میکنه. یعنی هر زمانی که بخواد فکری رو در ذهنش به جریان بی اندازه، ناخودآگاه به این منابع ذهنی موجود رجوع میکنه و دقیقا بر اساس اونها نتیجه گیری نهایی خودش رو رقم میزنه.

و اما ...

یک عامل درونی و بسیار مهم وجود داره که شک ندارم تا به حال خیلی به اون توجه نکردی!

« عاملی به نام، قدرت انتخاب »

یک نیروی قدرتمند در انسان

نکته بسیار بسیار مهم اینجاست که همه میدونیم با اینکه خداوند رحمان انسان رو به عنوان اشرف مخلوقات و قدرتمندترین موجود در این کره خاکی آفریده، و اون رو از قدرتی به نام عقل و شعورذاتی برخوردار کرده، پس چرا سیل عظیمی از جمعیت کل جهان به اعماق این قدرت پی نبرده اند؟!

با این شرایط، این اشرف مخلوقات با استفاده از همین پوهن مثبت خودش از قدرت آگاهانه ای برخوردار شده به نام **« قدرت انتخاب ».**

بله، اگه ما فقط کمی درک کنیم که این سیستم فرایند ۹ مرحله ای ذکر شده چطور کار میکنه، میتونیم هر چیزی رو که با تمام وجود برای خودمون و یا عزیزانمون میخوایم، داشته باشیم. چراکه در برهه های زمانی حساس زندگی، انتخابهای بسیار هوشمندانه تری رو خواهیم داشت.

کاملاً واضحه که، ما هر لحظه مجبور به انتخابی در زندگی خودمون هستیم. از صبح که بیدار میشیم تا زمان خواب صدها تصمیم و انتخابهای ریز و درشتی رو در روز میگیریم. ما میتونیم آرامش رو انتخاب کنم و هر روز همراه اون زندگی رو به زیباترین شکل ممکن پیش ببریم یا میتونیم انتخاب کنیم استرس ها و اضطرابهای روزانه رو و مدام از اونها حرف بزنیم تا بالاخره به سراغمون بیان. دوست من این انتخابش با خودمونه!

در واقع منظور اینه که، اگه سه عامل بیرونی ذکر شده وجود داره، در عوض یک عامل درونی بسیار قدرتمندتر هم وجود داره که میتونه اون سه عامل رو شدیدا بی اثر کنه و حتی به طور کامل اون رو از بین ببره.

اگه ما بر اساس تاثیرات عمیق همون اصل ۹ فرایند، سعی کنیم همیشه انتخابهای درستی رو در زندگی خودمون داشته باشیم، قطعاً پایه های آرامش در زندگیمون رو بهتر بنا میکنیم و اون موقع اس که دیگه، درصد تنش ها و استرس های فعلی و آیندهٔ زندگی رو به شدت کاهش میدیم.

تصورکن، وقتی پدری از سر کارش بر میگرده و تمام خستگیش رو به خونه میاره، قطعاً فضای خونه رو هم متشنج میکنه، چون استرس رو انتخاب کرده و باز قبل تر از اون به صورت زنجیروار به خاطر انتخابهای اشتباهی بوده که در شغل یا هر مورد دیگه ای داشته.

تصورکن، فردی رو که موقع رانندگی به جای گوش دادن به یک موسیقی ملایم در این دنیای پر اضطراب امروزی، یک موزیک پر تنش رو انتخاب میکنه. خب چه اتفاقی می افته؟ قطعاً در ادامه ناخودآگاه، تمرکز او بر اتفاقات پر استرس پیرامونش بیشتر شده و باعث بالا رفتن هیجانش میشه و در نهایت به یک راننده و یک فرد پر استرس، نگران و سردرگم برای خودش، خانواده اش و جامعه تبدیل میشه و مسلماً بازخورهای بسیار بدی رو به همین ها برمیگردونه و اینها در حالیه که خودش هم اصلاً متوجه نیست که سرمنشا این تنشها از کجاست!

تصور کن، فردی مدام از استرس و اضطرابهای خودش حرف میزنه و حتی ثانیه ای نیست که فکرش رو متمرکز بر این بکنه که چطور میشه به آرامش بیشتری در زندگی رسید و هیچوقت در تمام عمرش از اون صحبت نمیکنه؛ مسلمِ که داره یک باور قدرتمند استرس آفرینی چون، فقدان آرامش در زندگی رو، در ذهنش پرورش میده و اون رو هر روز قوی و قوی تر میکنه. بنابراین قطعاً انتخاب اول او استرس خواهد بود

و همین باورش هر روز قوی و قوی تر میشه.

تصور کن، فردی رو که به روشهای آرامش ذهن، که هیچ هزینه و زمان زیادی نمیخواد، بی توجهی میکنه، در واقع داره چکار میکنه؟

این یعنی، مفهوم داشتن یک آرامش خاطر واقعی در زندگی رو درک نکرده، بنابراین شک نکن که به جای اون، هر روز بستر رو برای تنشها و استرس های بیشتر در زندگیش آماده میکنه.

دوست من این مثالها میتونه هر چیزی که تصورش رو بکنی باشه. از انتخابهای ریز و درشتی که همه ما در زندگیمون داریم، از خرید یک کالای ساده تا انتخابهای بسیار حیاتی مثل انتخاب همسر، شریک کاری، شغل، تغییر محل زندگی یا هر چیز دیگه ای که فکرش رو بکنی.

مثلا انتخاب یک لباس ورزشی ساده رو در نظر بگیر. میخام بگم که همین مورد به ظاهر ساده چه تاثیرات بزرگ و البته مثبتی به مرور، بر زندگی اون فرد میتونه بذاره. فرض کن من شخصیتی ام که به ورزش کردن زیاد اهمیت نمیدم، ولی بر حسب اتفاق یک دست لباس ورزشی نظرم رو جلب میکنه و همینطور از روی احساس اون رو میخرم و یا اینکه کادو میگیرم و یا به هر طریقی به دستم میرسه و در ادامه، حالا تو شرایط محیطی مختلف، انتخاب میکنم که اون رو بپوشم. البته نه برای ورزش کردن. خب واضحه که به مرور زمان و تکرار این کار، نه تنها در ذهن ناخودآگاه من، بلکه در ذهن و چشم دیگران هم، این قضیه جا می افته که من فردی ورزشکارم و به حداقل سلامتی خودم اهمیت میدم.

این نگرش با توجه به نگاه و گفته های دیگران به مرور در من شکل میگیره و به احتمال

زیاد بعد از مدتی به خاطر ایجاد همین حس خوب از سوی دیگران، تصمیم میگیرم که ورزش خاصی رو شروع کنم و از این حس خوب نهایت بهره رو ببرم. پس احتمالاً بعد از چند ماه من به یک ورزشکار نیمه حرفه ای تبدیل میشم.

دوست من، توجه داشته باش که تمام اینها از پوشیدن فقط یک دست لباس ورزشی ساده و ایجاد یک حس خوب و با یک انتخاب ساده شروع شد و به اینجا رسید. چه برسه که من از همون ابتدا مصمم میبودم که واقعاً اینکارو انجام بدم.

در نهایت باید گفت که همین هم خودش یک انتخاب بوده، حتی کوچک و به ظاهر بی اهمیت که مسیر زندگی من رو به سمت تحرک، ورزش و سلامتی بیشتر از قبل هدایت کرده و قطعاً سرعت رسیدن به دستاورهای در راستای اون رو برای من به همراه اورده.

دوست من این به نظر تو واقعاً بی نظیر نیست که سلسله انتخابهای ما از کودکی تا پایان عمر، همه به نحوی با هم در ارتباط اند و اینکه هر چه سن ما بالاتر میره، انتخاب های گذشتهٔ ما، تاثیرات خودشون رو بیشتر و بهتر نشون میدن...؟

ما برای اینکه بتونیم انتخاب ها و تصمیمات بهتری تو زندگی داشته باشیم، نیاز داریم که روی افکار و ذهن خودمون بیشتر کار کنیم و هرگز اون رو به حال خودش رها نکنیم و قدرت این پدیدهٔ شگفت انگیز خداوند رو بسیار بیشتر از چیزی که میشناسیم، درک کنیم، در غیر اینصورت در آینده ای نزدیک احتمالاً باید جوابگوی کم کاریهای خودمون رو بدیم. حالا برای هر فردی به یک شکل ممکن رقم میخوره.

همونطور که گفتم ما در لحظه لحظهٔ زندگیمون در حال انتخابیم.

اصلاً خاصیت ذهن انسان همینه. یعنی همیشه سعی میکنه جاهای خالی ذهن رو

سریعاً پُر کنه. و مسلماً اگه ندونیم چی رو داریم در زندگیمون انتخاب میکنیم، به گمراهی خواهیم رفت. چون اگه دیر اقدام کنیم، اون موقع دیگه انتخاب های ما دست خودمون نیست و بدون اینکه متوجه باشیم، مرتب برامون انتخاب میشن!

اما در مورد سه عامل گفته شده بیرونی، فرد میتونه واکنشش نسبت به اونها طوری باشه که به نفع خودش تموم بشه و هرچیزی رو که با ارزشهای او مخالفه، انتخاب نکنه. مطمئن باش دوست من که این رفتار کاملاً آگاهانه صورت میگیره و هیچکس مارو از همون ابتدا، مجبور به انتخابهای غلط در زندگیمون نمیکنه.

یعنی یک فرد، میتونه خصوصیات ژنتیک خودش رو اگه بهش کمک نمیکنه بهشون اهمیت نده، میتونه چیزهایی که میشنوه رو طور دیگه ای برای خودش تفسیر کنه، میتونه با اتفاقات که در دنیای پیرامونش تجربه میکنه، از زاویهٔ دیگه ای نگاه کنه.

دوست خوبم، واقعاً از صمیم قلب خوشحالم که دارم این حقایق بسیار مهم رو باهات در میون میذارم. اگه اونها رو به همین سادگی دارم میگم، به خاطر اینه که واقعاً هم همینطوره و تغییر نگرش زندگی بسیار ساده اس، اگه با تمام وجود خواهان اون باشیم. اما شرایط وقتی کمی سخت میشه که ما باورهای محدود کنندهٔ ریشه داری رو سالهای سال در ذهنمون پرورش داده باشیم و همراه اونها عادتهای غلطی رو شکل بدیم. اون موقع اس که دیگه باید با جدیت و زمان بیشتری تمرکز بر تغییر نگرش، باور، رفتار و خصوصاً عادت های خودمون، و به کل، کار کردن بر روی ذهنمون زمان بذاریم.

خب دوست من، اگه بخوام این بحث رو بازتر کنم، باید چندین روز باهمدیگه صحبت کنیم، چون واقعاً خیلی خیلی گسترده اس. اما مطمئنم که تا همینجا هم اهمیت این موضوعات رو به خوبی درک کردی.

مثالهایی از معجزهٔ انتخاب :

حالا که از این فرایند بسیار جالب، عجیب و شگفت انگیز آگاه تر شدی و اون رو شناختی، میخوام مثالهایی برات بزنم از تغییراتی بزرگ و تحول آفرین زندگی در همین موارد و انتخابهای معجزه کننده ای که هیچ انسانی در دنیا نمیتونه از اونها

بی بهره باشه.

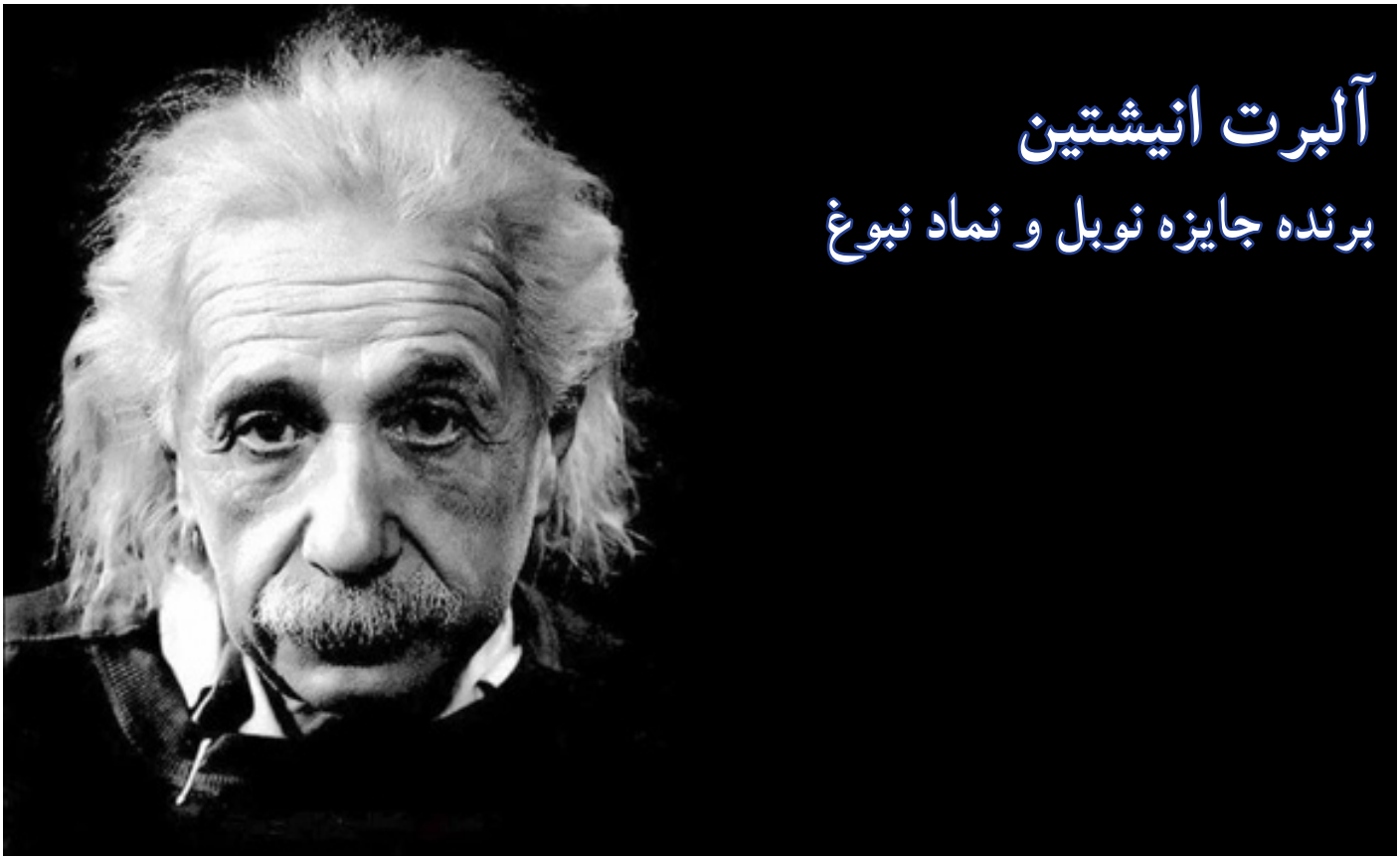
مثالهایی که شک ندارم نگرشت رو صددرصد به انتخابهایی که در زندگیت داشتی، داری و در ادامه خواهی داشت، کاملاً تغییر میده و ذهنت رو خیلی خیلی از اینی که هست بازتر میکنه.

البته این رو هم بگم که، بحث ما در زمینهٔ موفقیت نیست و صرفاً هدف از این مثالهای افراد بزرگ جهان، به خاطر قدرت انتخابهای اونها و نقش سه عامل حیاتی ذکر شده (توجه یا عدم توجه به آنها) قبل از شکل گیری باورهای قدرتمند در ذهن و تغییرات بزرگی در سرنوشت زندگیست، که قطعاً فقدان آرامش و هجوم تنشها و استرسهای بیشتر در زندگی هم، جزء بسیار مهم و جدایی ناپذیر از این تغییرات خواهد بود.

۱) ژنتیک ۲) گفته ها و شنیده ها ۳) اتفاقات و تجربیات

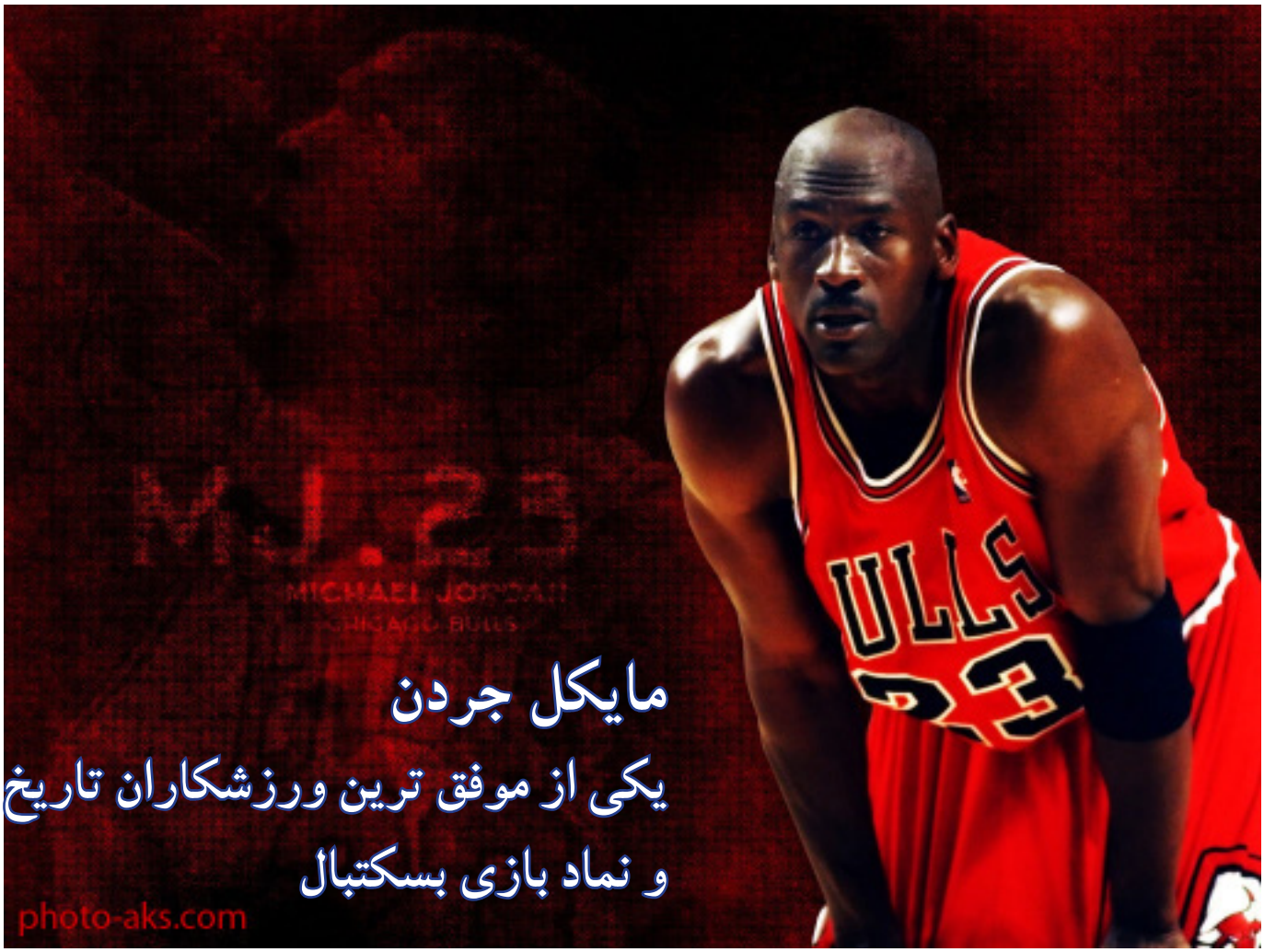
در ۱۱ سالگی به علت بیماری نقص هورمون رشد از تیم ورزشی خودش اخراج شد
بیماری که جثه اش رو کوچکتر از همسالانش کرده بود...

مادر و پدرش فکر می کردند، یک فرزند کودن دارن،
چون تا ۴ سالگی حتی یک کلمه هم حرف نزده بود ...



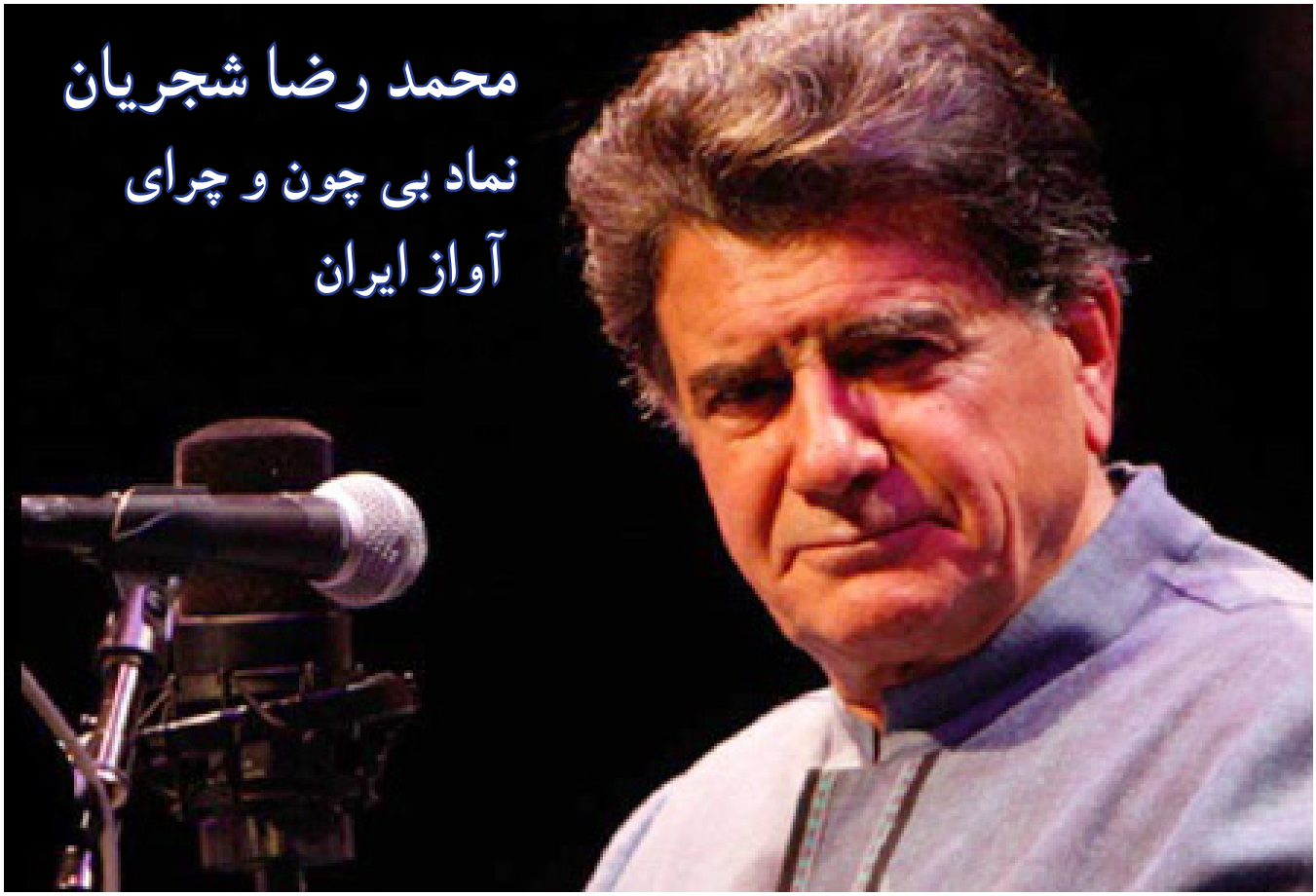
بهش گفتن به خاطر اینکه خیلی زشته،
هیچ وقت روی پرده سینما جایی نداره...

از تیم بسکتبال مدرسه اش اخراج شد،
چون میگفتن توی این ورزش هیچ آینده ای نداره...



در سن ۸ سالگی به دلیل تمسخرهای شدید همکلاسی هاش دچار افسردگی شد و اقدام به خودکشی کرد. این هیجان احساسی باعث شد تا تصمیم بگیره خودش رو در آب غرق کنه...

خانواده اش مخالف مسیری بودن که انتخاب کرده بود
او ۱۴ سال با اسم مستعار بدون اطلاع خانواده اش کار کرد...

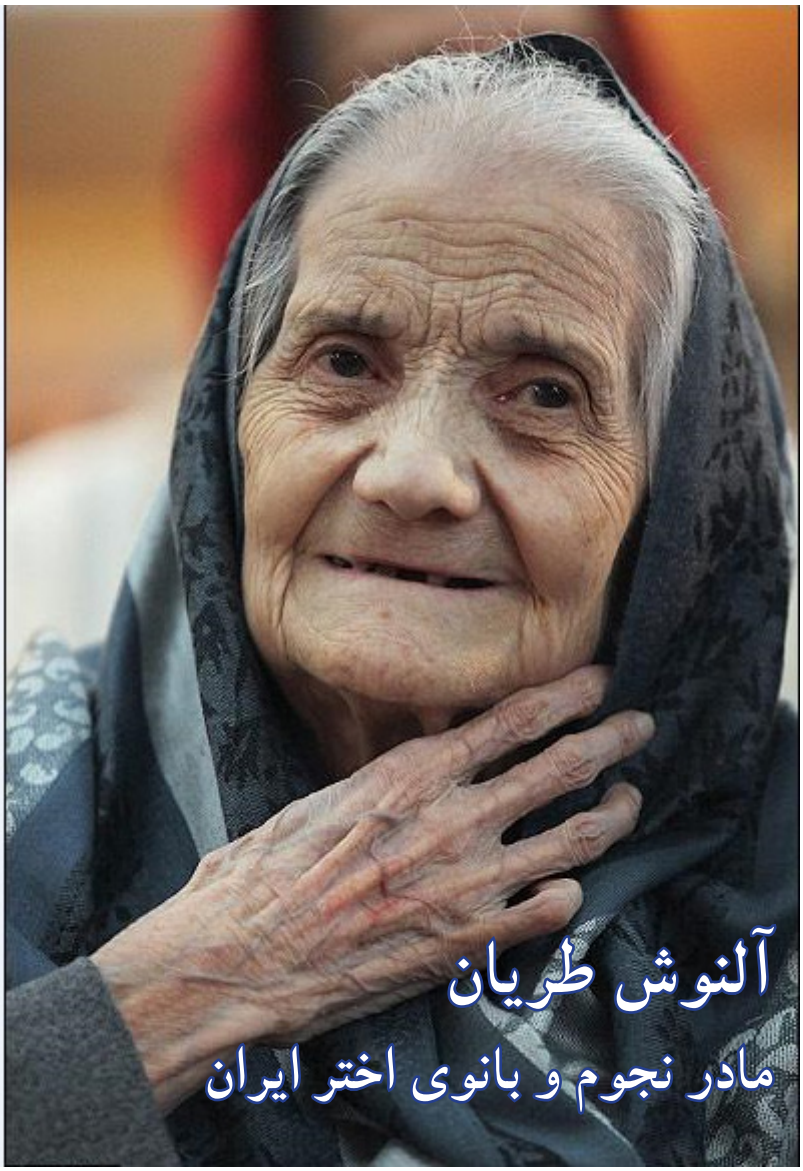


دکتر ها مجبور شدن به علت یک بیماری عفونی هر دو پاش رو قطع کنند، هر دو کلیه اش رو هم به خاطر اون بیماری از دست داد...

ایمی پردی

قهرمان اسنوبورد المپیک

قربانی تبعیض جنسیتی فرهنگ زمان خودش بود
بورسیه تحصیلی خودش رو فقط به خاطر زن بودنش از دست داد...



دوست من، میبینی...؟!

چه مثالهایی عمیق تر از اینها میتونه درک عمیقی از اهمیت انتخابهای ما رو در زندگی به تصویر بکشه. انتخاب هایی که میتونه ما رو به سمت و سوی مختلفی در زندگی بکشونه و تمام برنامه های ما رو برای آیندمون برهم بزنه.

تمام این افراد و ده ها هزار انسان موفق در دنیا که به آرامش، ثروت، سلامتی، شهرت و خوشبختی تمام رسیده اند، میتونستن تو خونه بنشینن و با ضعفی که داشتن، خودشون رو در زندان ذهن خودشون حبس ابد کنن و فقط رویای این شرایط رو داشته باشن و هر کدوم از اونها در حال حاضر با انتخابهای ضعیف خودشون، به انسانی حتی پایین تر از یک فرد معمولی تبدیل بشن و با این وجود قطعاً در زندگیشون دچار تنش ها، اضطراب و استرس های مزمن زیادی بشن و در نهایت از پا در بیان.

اما تمام اونها با بی توجهی به سه عامل گفته شده پیش رفتن

و فقط یک چیز رو درک کردن :

« اینکه ما اشرف مخلوقات بشریم و قدرت انتخاب داریم، پس تحت هیچ شرایطی اجازه نمیدیم که سرنوشت ما طوری رقم بخورد که از این قدرت خالق خود، بی بهره باشیم »

نتیجه گیری :

دوست خوبم، خیلی فرقی نمیکنه که تو در چه مرحله ای از زندگیت قرار داری، میتونی از همینجایی که هستی و در هر کدوم از این فرایندهای ۹ مرحله ای که قرار داری با آگاهی بسیار بیشتری، شروع به ساختن زندگی جدیدت کنی. همونطور که گفتم ما انسان هستیم و تا پایان عمر خود، از قدرت عظیمی برخورداریم که هیچ موجود دیگه ای در این کرهٔ خاکی، با این کیفیت از اون برخوردار نیست.

در مورد سه عامل گفته شده، که تاثیرات فوق العاده ای بر هر فردی میذاره، برای خودمون، برای فرزندانمون و هر عزیزی که در زندگی داریم، باید کاملاً آگاهانه رفتار کنیم. چرا که این سه عامل به من و شما هیچ کاری ندارند و نسبت به باورهای ما ، عادتها و هر موردی که ذکر شد، عمل میکنن، اون هم بسیار دقیق و کامل.

برای همهٔ ما پیش اومده که کاری رو مدام تکرار میکنیم (چه خوب و چه بد) و بعد از مدتی، اتفاقی رخ میده که خیلی ها و حتی خود ما کمتر انتظارش رو میکشیم.

بله، این قدرت بلامنازهٔ «عادت».

اگه من یک بار، دو بار، سه بار یا حتی ده ها بار غذای ناسالمی بخورم، سیگار بکشم، کم بخوابم و در کل عادتهای بدی رو در خودم تقویت کنم، شاید اتفاق خاصی رخ نده، اما تکرار اینها و کنار هم قرار گرفتنشون دقیقاً مانند کامل شدن یک تابلوی پازلی عمل میکنه و متاسفانه وقتی که این تابلو کامل بشه، دیگه برگردوندن اون به حالت اولیه مثل به هم ریختن این تابلو نیست و نیاز به ممارست و تلاشهای بسیار جدی ای داره. همین موضوع دقیقاً نشون میده که چرا برخی افراد به موفقیتهای بسیار چشمگیری در زندگیشون دست پیدا میکنن و به آرامش، سلامتی و ثروت میرسن.

در واقع اونها این قدرت بی نظیر عادت رو درک میکنن و هرگز نمیذارن که این قدرت بر خلافشون در زندگی عمل کنه و دقیقاً میدونن که زنجیره ای از تصمیمات، کارهای درست، کوچک و به جای روزانه در طول زمان باعث موفقیت اونها میشه و دقیقاً خلاف اون باعث شکست و نابودی اونها. بر خلاف تصور بسیاری از افراد که خیال میکنن موفقیت در هر کاری نتیجه چند تصمیم مهم و یا فقط چیدن چند تکه از تابلوی پازلی اونهاست. نه، هرگز اینگونه نیست ...!

ما باید یاد بگیریم و تمرین کنیم که، در برابر هجوم سه عامل ذکر گفته (ژنتیک، شنیده ها، اتفاقات پیرامون) بسیار دقیق و آگاهانه رفتار کنیم. بعد از این قادریم زندگی ای رو برای خود و عزیزانمون بسازیم که در رویای اکثریت مردم هم نمیگنجه. **چرا که ما حالا قدرت انتخاب و نحوهٔ عملکرد فرایند زنجیر وار نه مرحله ای رو کاملاً درک کردیم.**

اینکه الان این من، من هستم نتیجه تمام افکار و به دنبال اون میلیونها تصمیمیه که از کودکی تا بدینجا گرفتم و اینکه در آینده من، من چگونه خواهم بود، باز هم نتیجه افکاریه که همین حالا در ذهنم در حال جریانه و انتخابها و تصمیماتی که قرار اونها رو به واقعیت زندگیم تبدیل کنم.

پس بیاییم برای رسیدن به هر خواسته ای در زندگیمون، کمی بر روی ذهن، باورهای غالب، رفتارها و عادت های خودمون بیشتر از قبل کار کنیم و تردید در این مسیر رو کنار بذاریم. مسلماً با داشتن همین شخصیت، در آینده ای نه چندان دور به نقطه ای خواهیم رسید که همین حالا در اون قرار داریم، نه بیشتر از اون.

همه چیز از یک انتخاب شروع میشه، و چه انتخابی کامل تر، بجاتر و زیباتر از این که بدونیم ذهن این مخلوق خداوند، چگونه کار میکنه.

سخن پایانی :

خب دوست خوبم، صمیمانه بهت تبریک میگم، چراکه زمان صرف کردی و این کتابچهٔ ارزشمند رو به پایان رسوندی. کاری که میلیون ها انسان حاضر نیستن انجام بدن، اون هم برای بهتر شدن کیفیت زندگی خودشون!!!

دو خواهش بسیار کوچک ؟

اول اینکه بنشینی و دقایقی رو درباره موضوعات این کتاب، فکر کنی. خوبه که زندگی خودت رو در تمام فرایند ۹ مرحله ای ذکر شده بزاری و به انتخابهای قبلی زندگیت برگردی. دوست دارم به یک درک عمیق تری از چگونگی زندگی فعلی خودت برسی، تا این کتاب قطعا نتیجه ای برات به همراه داشته باشه و هرگز فقط صرف خوندن به تنهایی نباشه و قطعا از این پس، به انتخابهای زندگیت با آگاهی و توجه بیشتری نگاه کنی.

و دوم اینکه اگه هر نظر قلبی ای در مورد این کتابچه داشتی، با آغوشی باز خوشحال میشم که اون رو از طریق لینک زیر یا صفحه همین کتاب، با من در میون بزاری.

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

مطمئن باش در کمترین زمان ممکن به طرق مختلف با شما دوست عزیزم ارتباط برقرار میکنیم، تا بتونیم مسائلمون رو زودتر حل و فصل کنیم و برای هم زندگی شاد، زیبا و آرومی رو بسازیم.

راستی دوست من، پیشنهاد میکنم کتابهای زیر رو هم از دست ندی.

برای دریافت و دانلود

کتاب ها، مقالات و فایلهای آموزشی رایگان ،

فقط کافیه روی عکس پایین کلیک کنی.

آموزش مدیریت استرس و تکنیکهای آرامش ذهن

www.Fekrearam.com

خب دوست خوبم، صمیمانه خوشحالم که با من همراه بودی.

تا فرصت دیگه ای که بتونیم با هم گفتگوی مفیدی رو داشته باشیم، تو رو به خدای مهربون می سپارم.

منتظر خبرهای خوب بعدی **مجموعه فکر آرام** باش.

امیدوارم که در نهایت آرامش، همیشه شاد، سلامت و پیروز باشی.

بدرود ...

دوست دار همیشگی شما

مجید بغیاری

پاییز ۱۳۹۵