

برای حال و هوای زمستانی

داستان‌های ذهنی، باور کنیم یا نه؟
 من خودم را دوست دارم!
 بازخورد بده، بازخورد بگیر.
 و ادامه نکات کلیدی برای ازدواج



حالا درباره هر داستان، از خودتان پرسید: «چرا؟» یا «چرا این داستان واقعیت دارد؟» یا «چه شاهد و مدرکی برای اثبات این فرض وجود دارد؟» به دنبال هر پاسخی که به این سوالات می‌دهید، سؤال را دوباره تکرار کنید. آنقدر به پرسیدن این سوالات از خودتان ادامه دهید تا پاسخ‌هایتان تمام شود (دیگر پاسخی نداشتند، بیایند). وقتی چنین فرضی را در ذهن داشته باشیم، در تیجه طبق آن عمل می‌کنیم؛ یعنی ممکن است خیلی باتأخیر به استقبال میهمانان برویم و به سردی با آنها فشار کنیم. یا این که تصمیم بگیریم هیچ کاری به کار آنها نداشته باشیم، اما اگر این داستان، غلط باشد، چه؟ ذهن ما به سختی می‌تواند بین واقعیت و خیال تمایز قابل شود، چون ما عادت داریم هر آنچه را که فکر می‌کنیم، باور داشته باشیم. مهم نیست داستان‌هایی که می‌سازیم، چقدر نامحتمل و بی معنی یا مسخره باشند، آنها همیشه به نظر ما واقعی اند. پس چه واکنشی باشد به داستان‌هایمان نشان بدیم، بهتر است نگاهمان را به این داستان تغییر دهیم، ما باید داستان‌ها را یک سری فرضیه و احتمال در نظر بگیریم یا آنها را رشته‌ای بپایان از افکار و عقاید بدانیم که ذهن‌مان آنها را به وجود می‌آورد. داستان‌هایی که ذهن‌مان می‌سازد، واقعیت محض نیستند، آنها صرفاً افکاری بیش نیستند.

مثال: «پدرم به من تلفن نکرد چون از دست من عصبانی است». چرا این اتفاق رخ داد؟ چون او فکر می‌کند من آدم تبلی هستم». چرا؟ «چون من با هیچ مؤسسه شغلی تماس نگرفتم و سابقه شغلی ام را برای آنها فرستادم». چرا؟ «چون من سابقه شغلی درست و حسابی ندارم». چرا؟ «نمی‌دانم»، چه شاهد و مدرکی برای اثبات این تفکر پدر دارم؟ «نمی‌دانم، چیزی ندارم».

•

افکار خود را تنها یک احتمال قابل بررسی
بدانید و بدون شاهد و مدرک تسلیم
آن نشوید. افکار ما گاهی فقط یک
داستان سرایی هستند، باور کنید!

دارند. ولی اکثر اوقات داستان‌هایمان، صرفاً چیزی جز وهم و خیال نیستند. در این صورت داستان‌گویی پیامدهای خطناکی به دنبال دارد. ما داستان‌می‌سازیم و سپس طوری رفتار می‌کنیم که گویا این داستان واقعیت مطلق است. مثال قبلی را در نظر بگیرید: «ووستان‌تان دیر به مهمنان شما آمدند، چون اصلاً دوست نداشتند، بیایند». وقتی چنین فرضی را در ذهن داشته باشیم، در تیجه طبق آن عمل می‌کنیم؛ یعنی ممکن است

یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه ذهن ما داستان سرایی است. داستان‌هایی که ذهن‌مان می‌گوید، داستان‌هایی است که به شرح و تبیین اتفاقات می‌پردازد و به «چراها» پاسخ می‌دهد. داستان‌گویی ذهن‌مان، در واقع برای علت‌بیانی و قایع است.

داستان سرایی ذهنی

هر داستانی را باور نکنید

- پدرم تلفن نکرد ... چون از دست من عصبانی است.
- من هیچ دوستی ندارم ... چون هیچ جذابیتی ندارم و دیگران را از خودم می‌رنجانم.
- دوست‌نام دیر به میهمانی آمدند ... چون اصلاً دوست نداشتند بیایند.

ذهن ما با داستان‌هایی که می‌سازد، قصد دارد از اتفاقاتی که برای‌یمان رخ می‌دهد، سر دریاورد. ذهن به دنبال درک موقعیت‌های میهم است. سر در آوردن از کارهای اطرافیان دشوار است. همچنین داستان سرایی‌هایی ذهنمان تبیین هایی را مطرح می‌کند که صرفاً یک احتمال است.

در داستان‌گویی، ماغلب دست به ذهن خوانی می‌زنیم، یعنی این که دیگران درباره ما په فکر یا چه احساسی دارند و در این باره به خیال پردازی می‌پردازیم. چنان که گویی می‌توانیم ذهن دیگران را بخواهیم، ذهن مادقیقاً مثل یک ماشین داستان سازی عمل می‌کند و این کار را بی‌وقفه و به طور خودکار انجام می‌دهد. افکاری که به دنبال تبیین دنیای پر از مون‌مان هستند در بعضی مواقع کارآمد و مفید واقع می‌شوند و ارزش زیادی

من خودم را دوست دارم!

علاقة به خویشتن و اهمیت آن

چند بار در روز، آرام یا با صدای بلند، به خود می‌گویند "از خود منتفر می‌مانید و همچنان به کارهای اشتباه خود برای از خود است. اول پذیرید که اشتباه کرداید و از دست خود ناراحت و عصبانی هستید. به خودتان یادآوری کنید که هر کسی امکان دارد در زندگی خود اشتباه کند و شما نیز مانند دیگران اشتباه می‌کنید. نزد خود اعتراف کنید که در آن لحظه رفتار نابالغ و بچه‌گانه‌ای از خود نشان داده و اکنون متوجه اشتباه خود شده‌اید و مطمئن‌اید که در آینده دیگر آن را تکرار نخواهید کرد.

زمانی که احساس علاقه به خود از بین می‌رود، احساس خودارزشمندی و پذیرش خویشتن نیز در پس آن محظی شود و احساسات و افکار منفی شما ممکن است به مشکلات جسمانی نیز تبدیل شود. یادگیری علاوه به خویشتن بر سیاری از مشکلات رفتاری و نگرش‌های منفی شما اثر می‌گذارد و بر آن غلبه می‌کند و احساس کمیود محبت را در شما از بین می‌برد.

اگر خواهید دیگران نیز شمارا
دوست بدارند اول خودتان باید
خود را دوست داشته باشید

اگر خود را دوست نداشته باشید
دیگران را نیز دوست نخواهید
داشت و با خودخوری و خشم
زندگی خواهید کرد

”

اولین قدم این است که حتماً باید بخواهید که خود را از خودبیزاری نجات داده و علاقه به خویشتن را در سمت پرورش دهید. این تصمیم قاطع مرحله بسیار مهمی است. زمانی که هدف خود را تعیین کردید، ذهن شما بر روی این موضوع تمرکز می‌کند. اگر در این مرحله قاطع نباشید نمی‌توانید مسیر درست را طی کنید.

بخشن خویشتن یکی دیگر از اولین قدم‌هایی است که در مسیر علاقه به خویشتن باید بردارید. گاهی ممکن است کاری انجام دهید که خودتان را فربیه دهید. تا زمانی که خودتان را نبخشید نمی‌توانید بدون احساس گناه به زندگی خود ادامه دهید، همیشه احساس کم‌ارزشی می‌کنید، همواره

از خود منتفر می‌مانید و همچنان به کارهای اشتباه خود برای جبران اشتباه اول ادامه می‌دهید.

پذیرش خود یکی دیگر از راههای بخشن خود و علاقه به خود است. اول پذیرید که اشتباه کرداید و از دست خود ناراحت و عصبانی هستید. به خودتان یادآوری کنید که هر کسی امکان دارد در زندگی خود اشتباه کند و شما نیز مانند دیگران اشتباه می‌کنید. نزد خود اعتراف کنید که در آن لحظه رفتار نابالغ و بچه‌گانه‌ای از خود نشان داده و اکنون متوجه اشتباه خود شده‌اید و مطمئن‌اید که در آینده دیگر آن را تکرار نخواهید کرد.

”

اگر می‌خواهید دیگران نیز شمارا
دوست بدارند اول خودتان باید
خود را دوست داشته باشید

اگر خود را دوست نداشته باشید
دیگران را نیز دوست نخواهید
داشت و با خودخوری و خشم
زندگی خواهید کرد

”

این ترتیب که آنها را یادداشت کرده و افکار و عبارات مثبت را نیز در کنار آنها بنویسید. زمانی که مکالمات و گفتگوهای درونی خود را تغییر دادید، احساساتتان نیز تغییر می‌کند و بر عبارات مثبت تمرکز خواهید کرد.

تصاویر ذهنی خود را تغییر بدهید. اگر تصاویری که در ذهن شما درباره خودتان وجود دارد، تصاویری منفی باشند، همیشه نوعی حس افسردگی همراه شما خواهد بود. پس سعی کنید خودآگاهانه تصاویر ذهنی مثبت خلق کنید و به چیزی فکر کنید که آرزوی دستیابی به آن را دارید.

قدم دیگری که در مسیر علاقه به خویشتن باید بردارید

خودشناصی است. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، چیزهایی که شما را خوشحال می‌کنند، چیزهایی که از به دست آوردن آنها احساس غرور و افتخار می‌کنید، عبارات مثبت و تشویق کننده‌ای را که دوستان و خانواده‌تان به شما گفتگاند و به احساس خوب و فوق العاده‌ای در شما منجر شده است، یادداشت کنید، قواعد، ارزش‌ها و نگرش خود را بشناسید و بر روی آن کار کنید.

نقطه قوت و شایستگی‌های خود را بشناسید و از آن چه که دارید و به دست آورده‌اید احساس غرور کنید. این کار کمک می‌کند که برای به دست آوردن حس

غرور و اعتماد به نفس به تایید و نظر دیگران نیاز نداشته باشید و از آن پس خودتان می‌توانید خود را خوشحال کنید.

از بودن با خود لذت پربرید، می‌توانید بهترین دوست خود نیز باشید. این امر به این معنا نیست که با دوستانتان بیکارانه باشید بلکه به این معنا است که حتی بدون حضور آنها، زمانی که تنها هستید، باز هم از زندگی لذت ببرید. زیرا در این زمان می‌توانید به سراغ انجام دادن کارهایی بروید که دوست دارید.

”

اگر افکارتان را یادداشت کنید نوشتن یکی دیگر از فنون مفید است. وقتی افکارتان رامی نویسید بیشتر به آنها توجه می‌کنید و الگوهای تکراری فکری و احساسی خود را تشخیص دهید. این امر به شما کمک می‌کند، گرهای احساسی خود را بشناسید و بینید چگونه احساساتتان بروز می‌کند و چگونه به هر موقعیتی واکنش نشان می‌دهید.

اگر خود را دوست نداشته باشید دیگران را نیز دوست نخواهید داشت و با خودخوری و خشم زندگی خواهید کرد. دوست داشتن خوبیش پایه و اساس عزت نفس سالم و برقراری ارتباط موثر است. خود را دوست بدارید.

”

دائمًا نگران بdest آوردن تأیید دیگران نباشید. اگر چه بدست آوردن تأیید دیگران - مخصوصاً افراد مهمن زندگی- تحریه لذت‌بخشی است اما اگر فکر کنید شدیداً به تأیید آنها نیاز دارید و بدون آن نمی‌توانید زنده بمانید یا خوشبخت شوید، در بد مخصوصه‌ای گیر کرده‌اید. شعار خوره تأیید این است؛ "اگر دیگران مرا تأیید نکنند پس حتماً کار بدی انجام داده‌ام و گاهی اوقات بدر اگر نتوانم تأیید دیگران را به دست بیاورم پس حتماً اشکال در من است." برای آن که بتوانید خود را از شر مخصوصه تأیید دیگران خلاص کنید، باید فلسفه مبتنی بر پذیرش خویشتن را درونی سازید. یعنی هیچ گاه شخصیت خود را درجه‌بندی نکنید بلکه اعمال و صفات خود را مورد توجه قرار بدهید. مثلاً «شاید رفتار من گاهی اوقات شما را کلافه کند ولی هیچ گاه خودم را آدم بدی نمی‌شناسم». بدین ترتیب به جای تمرکز بر شخصیت خود بر رفتارتان متمرکز می‌شوید و رفتارتان را از شخصیت‌تان جدا می‌کنید و بر روی کاستی‌های رفتاری خود کار می‌کنید بدون آنکه بر روی شخصیت خود بر چسب بزندید.



بازخورد بده، بازخورد بگیر!

هر عملی را عکس العملی است!!!



چگونه به دیگران بازخورد دهیم؟

چگونه از دیگران بازخورد بگیریم؟

• مثبت باشید

در بازخورد دادن ابتدا رفتارهای مثبت فرد را مورد تشویق قرار دهید تا شان دهید متوجه رفتارهای خوب او نیز شده اید و برای آنها ارزش قائل اید، سعی کنید نظرتان را به صورت مثبت و خوب ارائه نمایید حتی اگر می خواهید مسئله منفی بگویید این کار باید سپاری ظرفی و ماهراهانه انجام گردد. ارائه تشویق و یا بیان یک نکته مثبت و سپس پیشنهاد درخصوص مسئله منفی در دریافت طرف مقابل می تواند مفید باشد.

• از حمله های شخصی اجتناب کنید

در بازخورد باید حواسمن باشد که مشکلات شخصیمان در ارائه بازخورد تاثیر نگذارد و اگر با شخصی مشکلی داریم نباید به گونه ای به وی بازخورد دهیم که احساس کند مورد حمله قرار گرفته است در این شرایط بهتر است بازخوردی ارائه نگردد.

• نسبت به رفتارفرد بازخورد دهید نه شخصیت او

بازخورد دادن کار ساده ای نیست، بسیاری از موقعیت بازخورد اشتباه می توانند موجب بروز ناراحتی گردد. در بازخورد دادن به جای شخصیت به رفتار توجه نمایید و دقت کنید که همه بازخوردهای شما باید جای منش و شخصیت رفتار را مورد ارزیابی قرار دهد. مثلاً می توانید بگویید "دست دارم به موقع سر قرار مون حاضر بشی" به جای آنکه بگویید "خیلی آدم بدقول و بی مسئولیتی هستی".

• رفتارهای همدلانه داشته باشید

سعی کنید در شرایطی که فردی با شما یا دیگری مشکل دارد حتی اگر با او مخالفید، ابتدا او را درک کنید و با هنر همدلی پاسخی همدلانه به او بدهید. همدلی توانایی ویژه ای است که با آن می توانیم احساس درونی فرد دیگر را درک کنیم درست مثل این که خودمان درون آن فرد هستیم. در بازخورد همدلانه، لازم است هیجانات طرف مقابل و علت به وجود آمدن آن را درک کنیم و به وی بازخورد دهیم. مثلاً بگوئیم "به نظرم این موضوع تو را خیلی ناراحت کرده".

• پرسیدن

آسان ترین روش برای گرفتن پاسخ و دریافت نظرات دیگران پرسیدن است. سوال پرسیدن می تواند به صورت های مختلف اتفاق بیافتد، ولی باید آگاه باشیم که دریافت نظری مخالف میلمان ما را بهم نریزد.

• مشاهده

شما می توانید واکنش افراد را نسبت به کارهایی که انجام می دهید و همچنین نتیجه پیامدها، تعهدات و فعالیت های ایمان مشاهده کنید. آنها درس های ارزشمندی هستند. کوش به زنگ و آگاه باشید. مشاهدات دقیق به واکنش افراد به شما کمک می کند نسبت به رفتارهای خود بینش بیشتری داشته باشید.

• واقع نگری

برخی مردم صادق و رو راست هستند و البته در موقعی رُک و صریح. اگر چه این ویژگی همیشه مناسب نیست ولی اگر در مقابل چنین فردی گرفتید نظراتش را به عنوان انتقاد سازنده بگیرید. نکته مهم این است که ناراحت نشوبد، چبهه گیری نکنید و واقع بین باشید. اگر شما به دنبال تعریف و تمجید از دیگران هستید و از دیگران انتظار دارید که همیشه از شما تعریف کنند، چیز زیادی یاد نمی گیرید.

• گسترش توانایی جسمی و روحی خود

ذهن و جسم خود را در برابر محکومیت و انتقاد توانمند بسازید. بیته افادی وجود دارند که با طعنه و کنایه صحبت می کنند، ظرفیت خود را بالا ببرید، شاید بتوانید نکات مفیدی در آن پیدا کنید. چه بسا دریابی گذشته یا کارهایی که قبلاً انجام داده اید منجر به این بازخورد شده است. گاهی وقت ها صحبت های غیر دوستانه هم می تواند ما را نسبت به برخی عادات و نگرش هایمان هشیار کند. اما بازخورد دادن مناسب یک هنر است و همه افراد با این هنر اشنا نیستند.

همیت بازخورد

بازخورد، معمولاً مفید است و در واقع یکی از راه های اندازه گیری عملکرد و سودمندی رابطه و تعامل ما می باشد. گرفتن پاسخی در قالب نظرات و انتقادات سازنده وروودی های خوبی هستند که اگر اشتباه کرده باشید، می تواند به شما کمک کند خودتان را اصلاح کنید یا در انجام کارهای بعدی آن اشتباه را تکرار نکنید.

برخی از مردم چون می ترسند مورد انتقاد قرار بگیرند یا درخواست و نظرشان نادیده گرفته شود از دریافت دیدگاه های دیگران خودداری می کنند و به دنبال مشاوره و گرفتن نظر دیگران نیستند. به همین دلیل معمولاً این گونه افراد مسیرهای سخت تری را برمی گزینند و اشتباهاتی را انجام می دهند و بعد از تجربه اشتباه، مسیر خود را به سمت راه صحیح تغییر می دهند.



توصیه ها

• چنانچه رفتار دیگران تاثیری بر شما بر جا گذاشته است، بازخورد دهید و از انشابه شدن احساسات منفی، در دون خود خودداری نمایید. بیته اصول ذکر شده را هنگام بیان بازخورد رعایت کنید.

• شرایط ارائه بازخورد را نیز درنظر بگیرید گاهی اوقات افراد با حرکات غیر کلامی خود مانند درهم رفتن ابرو و... نشان می دهند که تمایلی به گرفتن بازخورد ندارند و در این صورت باید از دادن بازخورد به این گونه افراد در آن شرایط خاص خودداری نمود.

• در بازخورد دادن سعی کنید بر روی یک موضوع خاص تمرکز کنید، کلی گویی نکنید و از این شاخه به آن شاخه نپرید.

• در بازخورد دادن ادب و احترام را رعایت کنید و به اصول و قواعد طرف مقابل و نیز حریم خصوصی وی حوصله بگذارید.

"هر وقت می خواهید بازخوردی به دیگران بدهید یک لحظه فکر کنید اگر شما در وضعیت او بودید دوست داشتید چه نوع واکنشی دریافت کنید یا چه پاسخی از طرف مقابل بشنوید."

“

مذهب و باورهای دینی بسیار مهم است

یکی از موارد مورد بحث در آشنایی قبل از ازدواج اعتقادات مذهبی است. باورهای مذهبی و الزام به انجام دادن مناسک دینی یکی از موضوعات مهمی است که می‌تواند در زندگی زناشویی، اختلاف برانگیز باشد. در این رابطه لازم است اعتقادات و باورهای دینی خود را شفاف بیان کنید و اگر خود را پایبند رعایت مناسک مذهبی می‌دانید، مانند روزه نماز، خمس و ... باید این موضوع را برای طرف مقابل توضیح دهید و چیزی از اعتقادات درونی خود را پنهان نکنید. در صورتی که متوجه شدید به لحاظ باورهای دینی با هم اختلاف دارد این موضوع را مورد بحث قرار دهید زیرا تووجهی به این مسئله بعدها در دسرساز خواهد بود. بنابراین ازدواج یک فرد معتقد با یک فرد غیر مذهبی که جهان بینی مادی دارد، مشکلات بسیاری به بار می‌آورد. به ویژه اگر بی اعتقادی با تماسخ، سرزنش یا اعمال محدودیت نیز همراه باشد.

تمرین

• به نظر شما مذهب و باورهای دینی چه تأثیری در ازدواج دارند؟

ازدواج از راه دور می‌تواند خطرناک باشد

برخی خانواده‌ها حاضرند برای ازدواج فرزندان خود، هر خطری را به جان بخربند از جمله خطر ازدواج از راه دور. عده‌ای از جوانان در آرزوی رفتن به آن سوی آبها و زندگی در کشورهای پیش‌رفته، ازدواج از راه دور را گزینه‌ای مناسب برای رسیدن به اهدافشان می‌دانند. برخی حتی پیش بینی جدایی احتمالی را هم در سر دارند و باقصد جدا شدن از طرف مقابل، آن هم در دیار غربت، با اوی ازدواج می‌کنند. به جز در موارد خاصی که دو خانواده به خوبی یکدیگر را می‌شناسند و از وضعیت هم آگاه هستند، در بسیاری از موارد چنین انتخاب‌هایی پر خطر و دردرساز محسوب می‌شوند. چه بسا جوانانی که به چنین ازدواج‌هایی تن داده‌اند و به دیار غربت کوچ کرده‌اند اما متأسفانه در آن جا با مسائلی مواجه شده‌اند که برایشان غیرقابل تحمل بوده است. مواردی مانند فساد اخلاقی، مشکلات شدید مالی، اعتیاد یا مشکلات روانی که اغلب از چشم‌ها دور می‌مانند و افراد نمی‌توانند شناخت کافی از هم داشته باشند و بعدها متوجه این مشکلات می‌شوند. این افراد درمی‌یابند آن چه در ذهن خود از طرف مقابل ساخته بودند، با واقعیت زمین تا آسمان متفاوت است. البته مواردی هم وجود دارد که صورتی شناخت کافی از موفق از آب درمی‌آیند اما این در صورتی است که افراد شناخت کوفه یکدیگر داشته باشند و برای این آشنایی وقت مفیدی صرف کرده باشند. در صورتی که با چنین پیشنهادی رویه‌رو شدید، شرط ازدواج را ملاقات رودررو با فرد مذکور قرار دهید و از فرد موردنظر بخواهید برای مدت مشخصی به ایران بیاید و از نزدیک با او ملاقات داشته باشید. مشاوره پیش از ازدواج با یک فرد متخصص در این شرایط بسیار مفید است. در صورت چنین ازدواج هایی به این نکات توجه کنید:

- بچه دار شدن را به تعویق بیندازید
- به دلیل پر خطر بودن چنین ازدواج‌هایی حتماً با خانواده خود همسو باشید و در صورت مخالفت خانواده با این موارد، دست به چالش نزنید، زیرا اگر رضایت خانواده را داشته باشید در موقع بحرانی می‌توانید روی حمایت آنها حساب کنید.
- قبل از رفتن به خارج از کشور با یک و کیل مشourt کنید و پس از مهاجرت از طریق اینترنت با اوی در تماس باشید تا در موقع اضطراری بتوانید از کمک‌های او برخوردار شوید.
- با مشاور در تماس باشید. این تماس‌ها می‌توانند به صورت اینترنتی نیز ادامه داشته باشد.

تمرین

• مزایا و معایب ازدواج از راه دور را بنویسید. مزایای این ازدواج بیشتر است یا معایبش؟



نکات کلیدی ازدواج



پیام منشاور

Payam-e Moshaver

February 2013

Issue 126

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مستول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده، دکتر شهریانو قهاری، دکتر حسن حمید پور، فاطمه حسین پور، فاطمه صرامی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادتمد، مقصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسni

تیراز: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org



به طور قطع تاکنون متوجه شده اید که ساختار طراحی و تنظیم مطالب در این شماره تغییراتی نموده است. خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه: ۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

