

## طبیعت و سلامت روان

نویسنده: عباس خادم الحسینی

قسمت دوم (پایانی)



برای استفاده از موبیل ها و زیبایی های طبیعت و برخورداری از این داشت های داروی کم هزینه ای خداوندی و رفع خستگی های روانی و جسمی و سرسیز و حاصل رسیدن به نوعی آرامش عمیق و شادی و انبساط خاطر درونی به جای خیز و چشم های تغیر محیط زندگی و بازگشت به وضع زندگی انسان های قرون گذشته، زیباست. این می توان با یک برنامه ریزی منظر و حساب شده گاه گاهی (البته به کش و ر صورت مستمر و مدام) به عنوان تفریج و تفریج به دل طبیعت رفت و مجموعه ای از از همه ای مزایای آن پهنه مند شد.

آب دریا را اگر توان کنید

طبیعی را در خود

جای داده است و

هم به قدر شنگی باید چشید

در جهان پیرامون ما داروهای آرامش بخش و شادی آفرینی وجود

حیف است که این همه نعمت

دارند که آنها را در هیچ داروخانه ای نمی توان پیدا کرد داروهایی از این

بیماری های شون و پهنه مند کردیم.

بنابراین تووصیه می کنم برای بالا بردن سطح

با طبیعت نیروی جسمی و روانی را تقویت و بازسازی می کند، آرامش

بعش و انگیزه ساز است و

Moghavas کاهش هر مومن های

مولود نرس، نگرانی و اضطراب

را فراهم می آورد.

البته در نظر داشته باشید که

طبیعت گردی همیشه به معنای

رفتن به مسافت های چند روزه

(به شمال یا جنوب کشور

سفر کردن و...) و پرداخت

هزینه های سنگین نیست بلکه

می توان با کمترین هزینه و با

داشتن یک برنامه ریزی قبلی و

فراغ از هر گونه وسوسات و کمال

طلبی، هر هفته به آغوش طبیعت

منظر زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

محیط طبیعی، تمیزی هوا، آرامش و سکوت خاصی که روح و روان

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آشی کنیم"

ایرانی زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

نکته چال توجهی که در این زمینه وجود دارد این است که طبیعت

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آشی کنیم"

ایرانی زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

نکته ای که در این زمینه وجود دارد این است که طبیعت

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آشی کنیم"

ایرانی زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

نکته ای که در این زمینه وجود دارد این است که طبیعت

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آشی کنیم"

ایرانی زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

نکته ای که در این زمینه وجود دارد این است که طبیعت

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آشی کنیم"

ایرانی زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

نکته ای که در این زمینه وجود دارد این است که طبیعت

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آشی کنیم"

ایرانی زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

نکته ای که در این زمینه وجود دارد این است که طبیعت

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آشی کنیم"

ایرانی زیبای طبیعت، مرا می دارد که چون خردسالان شادی کنم".

رفت و لذت برد

نکته ای که در این زمینه وجود دارد این است که طبیعت

گردی و بهره جست از زیبایی های آن در کشور عزیزمان ایران، بسیار

را نوازش می دهد و نیاز میر و بش از پیشی که روح و روان آزده ای

راحت تر و سهل الوصول تراز هر جای دیگر است. ایران به سبب

پنهانی بودن و تنوع ساختار طبیعی و چهارگانه ای که پیدا کرد آن دهه

همیشه و دلپذیر از هر مکانی و مورده لزوم تراز دهه های قبل تبدیل

آن اقلیم ها و چشم اندازه ای روح نواز است، کشوری غنی از طبیعت

کرده است. بنابراین اگر می خواهیم مولده درونی و نشاط و سرحدی

زیبای و پهنه مند از جنگل های سرسیز، کوه های با شکوه و سر به فلک در خود باشد طبیعت را فراموش نکنید و به قول معروف:

گوید: "سراسر زندگی ام، یایید با طبیعت آ