

راز ثروت سریع ۱۶

پرواز با عقاب ها



نویسنده: ماهان تیموری

* شما می توانید این کتاب را کپی کنید.
* شما می توانید این کتاب را هدیه بدهید.
* شما می توانید این کتاب را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.
* شما می توانید این کتاب را بفروشید.

Instagram:mahanteymouri

Telegram.me/mahanteymouri



مقدمه:

روابط به ما کمک می کند که بدانیم که هستیم و چه خواهیم شد.
بیشتر ما موفقیت های خود را مدیون روابط مهم خود هستیم.
دونالد کلیفتون - پدر علم روانشناسی

اگر کمی به گذشته و دستاوردهایی که بدست آوردی توجه کنی، نتیجه می گیری که همراهی یک دوست یا همکار یا به طور کلی یک شخص باعث این اتفاق خوب بوده. روانشناسان معتقدن افراد بدون ارتباطات با مرده هیچ فرقی نمی کنن و این یعنی چقدر مهمه که با چه کسانی د ارتباط هستی و زمانت رو با چگونه افرادی می گذرونی؟ حالا فکر کن بین با چه کسانی در ارتباط هستی؟ آیا این افراد جزء افراد موفق هستن؟ آیا برای هر روز خودشون برنامه ای دارن؟ آیا انسان های هدفمندی هستن؟ آیا برای بهتر کردن زندگیشون تلاش می کنن؟ خیلی مهم که با چه کسانی در ارتباط هستی، این افراد آینده ات رو می سازن. شاید خیلی شنیده باشیم که همنشینی با افراد بزرگ انسان رو بزرگ می کنه و باعث سعادتش میشه و بالعکس نشست و برخاست با افراد نامناسب نیز میتونه انسان رو به بیراهه یا تباهی بکشه. می خوام این موضوع رو عمیقاً درک کنی که دوستا و افرادی که باهاشون در ارتباط هستی، تا چه اندازه می تونن روی روند زندگیت تأثیر گذار باشن. همچنین باید به این نکته هم توجه کنی که ارتباطات رکن اصلی موفقیت در عصر حاضر و برای کسب موفقیت های بیشتر باید ارتباطات سازنده و مناسبی ایجاد کنی و روی ارتباطات ارزشمند سرمایه گذاری کنی.

افرادی که با اون ها در ارتباط هستی تأثیر خیلی زیادی روی روند موفقیتت دارن، به طوری که در لحظه ای خاص به کمکت میان و درهای موفقیت رو به روت باز می کنن. همین جاست که شما می بینی چقدر کارت راحتتر میشه. شنیدی میگن: یه دست صدا نداره! این ضرب المثل رو زیاد شنیدی اما چقدر تو زندگی روزمره ازش استفاده می کنی؟ شما باید برای موفقیت و پیشرفت همراهانی رو انتخاب کنی که می تونن کمکت کنن. در هر شغل و جایگاهی که هستی فرقی نمی کنه، شما می توانی با ایجاد روابط مناسب، روند پیشرفت خودت رو سریعتر کنی.



چطور می تونی از ارتباطات برای سرعت پیشرفت استفاده کنی؟

مهمترین نکته ای که باید در این قسمت بهش توجه کنی این که، تو در ارتباطات باید هدف و قصدی رو دنبال کنی و هیچ ارتباطی رو بی دلیل یا از روی گذراندن وقت ایجاد نکنی. این موضوع برای شخصی که تو زندگیش هدف داره و برای تک تک لحظه هاش ارزش قائل خیلی مهمه، بنابراین راهکارهایی که در ادامه گفتیم برای تمام کسانی که تصمیم گرفتن یک زندگی هدفمند و پر باری داشته باشن و مهمتر از همه به عنوان یک انسان موفق شناخته بشن؛ به ترتیب مراحل گفته شده رو عملی کنی تا بتونید بیشترین بازخورد رو از خوندن این مقاله بدست بیارید:

۱. لیستی از تمام افرادی که با اون ها در ارتباط هستی تهیه کن؛

رئیس، همکار، کارمند و همه ی کسانی که هم اکنون با اون ها در ارتباط هستی. در مقابل اسامی که نوشتی بنویس که هر یک چه کاری برات انجام میدن و به چه شکلی به شما کمک می کنن؛ برای مثال رئیس شما، با درخواست هایی که از شما داره به شما کمک می کنه در زمینه فعالیتت خودت ورزیده بشی.

۲. اگر افرادی رو در لیست پیدا می کنی که متوجه می شوی نه تنها کمکی بهت نمی کنن - از هر لحاظ: فکری، عملی، احساسی، ... - بلکه فقط وقت و انرژی رو هدر میدن، سعی کن به نحوی اون ها رو از دایره ی ارتباطی خودت دور کنی؛

من همیشه میگم نداشتن یک دوست بارها و بارها می تونه بهتر از داشتن یک دوست بازندارنده باشه. بنابراین دوست یا همکار یا هر کسی که فکر می کنی هیچ تأثیری در روند رشدی تو نداره، هر چه زودتر از زندگیت حذف کن. شاید کمی سخت باشه اما این تنها راهه! یادت باشه انرژی و قدرت تو باید صرف اهداف بشه و این اصلاً عقلانی نیست که وقتت در پیچ و تاب روزمرگی و بیهودگی هدر بدی.



۳. تمامی کارها و وظایفی که تو شغلت بر عهده داری رو یادداشت

- کن؛** و همه رو به ترتیب اولویت بندی کن و سعی کن طبق همین اولویت بندی، کارها رو مدیریت کنی و انجام بدی. برای اولویت بندی کارها به دو نکته زیر توجه کن:
- کدوم کارها رو فقط باید خودت انجام بدی و هیچ کس غیر از خودت نمی تونه انجامش بده؛ این کارها رو در اولویت کاری خودت قرار بده.
 - کدوم کارها رو باید به شخص دیگه ای محول کنی. این کار دو تا حُسن داره: ۱- اول اینکه زمان بیشتری داری و میتونی بیشتر به کارای خودت برسی ۲- برای انجام کارها از افراد دیگه هم استفاده می کنی؛ که این مورد هم دو تا حُسن داره: ۱- کارها به شخصی محول میشه که تخصصش رو داره و قطعاً کیفیت کار بالا میره. ۲- کارآفرینی میشه و تعداد افراد بیشتری مشغول به کار میشن.

۴. بعد از تفکیک کارها حالا باید ببینی برای انجام کارهای دسته

- ی دوم به چه افرادی نیاز داری؟** لیست افرادی که در قسمت اول یادداشت کرده بودی، کمکت می که تا راحتتر این کار رو انجام بدی. - برای انجام کارهای این مرحله حتماً باید مهارت درخواست کردن رو بلد باشی، به همین منظور می تونی یه سر به مقاله ی درخواست کردن بزنی و از راهکارهای ارائه شده استفاده کنی - با انجام این چهار مرحله میتونی مطمئن باشی که ارتباطات سالم و ارزشمندی ساختی و میتونی با انجام این راهکارها سرعت رسیدن به اهدافت رو چندین برابر کنی.



فایده ی اولویت بندی کارها:

اول) جدا کردن کارهای مهم و غیر مهم؛
دوم) سرعت در عملکرد.

همونطور که میدونی افراد دارای توانایی های متفاوتی هستن که همین نکته میتونه مهمترین عامل در سرعت رسیدن افراد به اهداف و موفق شدنشون بحساب بیاد. اگه همه بدونن و به این درک برسن که منحصر به فرد هستن، میتونن در زمینه ی کاری خودشون بدرخشن و دیگه خودشون رو با کسی مقایسه نمی کنن.

هر کسی را بهر کاری ساختند! درسته؛ واقعا هر کسی رو بهر کاری ساختن و شما می توانی با توجه به این نکته خیلی راحت کارهات رو به افرادی محول کنی که در اون کار مهارت دارن. زمانیکه وارد کسب و کار حرفه ای میشی، زمان برات ارزش و اهمیت بیشتری خواهد داشت و همین امر موجب میشه کمی در انتخاب هات توجه بیشتری کنی. زمان ارزشمندترین دارایی توئه! ذهن تو، زمانی می تونه با قدرت، هدف و خواسته ای رو دنبال کنه که بتونه روی اون متمرکز بشه، بنابراین با هم راستا کردن همه ی عوامل درونی و بیرونی، موفقیت خودت رو تضمین کن. یکی از مهمترین کارهایی که میتونی برای این هم راستا و هماهنگ کردن انجام بدی، تقویت قدرت برقراری ارتباط و تشخیص موقعیت های مناسب! پس از این باید خوب و با دقت به اطرافت نگاه کنی، فرصت ها رو شکار کنی و ارتباطات ارزشمندی بسازی. شاید در ابتدا فکر کنی که چقدر سخته؟! اما به مرور این کار آسون و آسونتر میشه. فقط کافیه راههای ایجاد و تقویت این مهارت رو یاد بگیری و بعد خواهی دید که چه شبکه ی قدرتمندی از ارتباطات ارزشمند ساختی که میتونه در هر موقعیتی به پیشرفتت کمک کنه و تو رو با سرعت بیشتری به اهدافت برسونه.



شیوه ی برقراری ارتباط یک انسان موفق:

آینده نگر باش! زمانی که طرحی از آینده ات و کسب و کارت در ذهن داشته باشی راحتتر می تونی، انتخاب کنی. دوستان و همراهات کسانی هستن که در این طرح کمکت می کنن، نه افرادی دست و پاگیری که شاید تا به حالا کنارت بودن، بنابراین حساب شده و با برنامه پیش برو. راههایی که در ادامه بهشون اشاره می کنم رو دنبال کن تا به زودی شاهد تغییرات و اتفاقات بی نظیر در پیشرفت جایگاهت باشی:

۱. سرمایه گذاری: مهمه که بدونی در هر زمینه ای، ابتدا باید سرمایه گذاری کنی تا در آینده بتونی ارزش سود ببری. برقراری ارتباط هم همین طور؛ فرقی نمی کنه در چه زمینه ای فعالیت داری، شما باید افراد، شرکت ها و همکارانی که میدونی در آینده بهشون نیاز خواهی داشت رو شناسایی کنی و به نحوی باهاشون ارتباط برقرار کنی. شاید در زمان حال و هم اکنون اهمیت این ارتباطات رو ندونی اما با آینده نگری می توانی به ارزشش پی ببری.

۲. شبکه سازی: بهترین برنامه برای این کار این که با اعضای شرکت یا اتحادیه و یا هر جای دیگه ای که فکر می کنی به دردت می خورن و باعث سرعت روند کارت میشن همراه بشی. داوطلبانه وظایفی رو بر عهده بگیر. سعی کن در این مکان ها با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنی. هر چه تعداد افرادی که می شناسی و اون ها هم تو رو می شناسن بیشتر باشه، شانس دستیابی به فرصت های شغلی بیشتری، خواهی داشت و با سرعت بیشتری به جایگاهی که در نظر داری خواهی رسید.

۳. دورنمای شغلی: دورنمای شغلی خودت رو تجسم کن. لیستی از افراد تأثیر گذاری که در آینده ی شغلیت تأثیر دارن، تهیه کن. افرادی که در پُست و مقامی هستن و به کسب و کار شما مرتبطن رو شناسایی کن و به نحوی باهاشون ارتباط برقرار کن. شاید به طور مستقیم نتونی ارتباط بگیری اما می تونی با ارسال نامه ای یا تلفنی، اسمت رو در ذهن فرد حک کنی.



۴. انتظار: طبق قانونی، شما به اندازه ی صداقتی که در یک ارتباط سرمایه گذاری می کنی، پاداش می گیری! شاید اصلا انتظارش رو نداشته باشی اما ارتباط بی چشم داشت و مایه ای که از خودت برای دیگران میداری، پاداش بزرگی برات داره و زمانی به درک این قانون می رسی که درست و صادقانه ارتباط ایجاد کردی و واقعا برای ارتباطت سرمایه گذاری کردی.

۵. با عقاب ها پرواز کنید: طبق تحقیقات زیادی که در زمینه ی موفقیت انجام شده، همنشینی و ارتباط با افراد موفق یکی از مهمترین عوامل موفقیت. به گفته ی آقای زیگ زیگلر: «اگر می خواهید با عقاب ها پرواز کنید، باید خاک بازی با بوقلمون ها را کنار بگذارید». شاید اوایل کار، شروع ارتباط سازی کمی سخت باشه، اما بدون که هیچ کاری نشد نداره. شما می توانی با اعتماد بنفس و اقتدار و البته طرح و برنامه ای که برای آینده ی خود ریختی، به راحتی این کار رو انجام بدی.

۶. جو مثبت و پیشرفت گرا تشکیل دهید: تکرار این نکته رو ضروری میدونم. اطراف خودت رو با افراد مثبت و هدفمند پر کن. جوی که توش هستی نقش بسیار مهمی تو موفقیت داره! افرادی رو انتخاب کن که دوست داری و بهت انرژی میدن، در کنارشون رشد می کنی و برای خودت ارزش بیشتری قائلی! برای آینده ات طرح و برنامه بریز و افرادی رو برای دوستی و ارتباط انتخاب کن که در کنارشون از رشد و پیشرفت حرف می زنی و دغدغه شون رشد، کسب ثروت بیشتر، ساختن یه زندگی بهتر! افرادی که لحظه ها و زمان برایشون ارزشمندن. یه گروه پر انرژی، مثبت و هدفمند می تونه سرعت پیشرفتت رو بارها و بارها بیشتر کنه. به این راهکار به چشم قانون نگاه کن؛ قانون سریع موفقیت!!



۷. پرواز کنید: شاید الان که این مقاله رو میخونی کسب و کار معمولی داشته باشی، ازت می خوام تحقیق کنی و فردی رو پیدا کنی که در شغل تو به بالاترین درجه رسیده، برای شروع کسی رو پیدا کن که چنتا پله از تو بالاتره؛ بعد ازشون پیرس چکار کردن که به اون جایگاه رسیدن؟ چه عملکردی داشتن؟ چطور فکر کردن؟ این کار نیاز به کمی تلاش و پشتکار داره، اما خیلی ارزشمند! بعضی وقتا به اطلاعاتی می رسی که می بینی چقدر محدود فکر می کردی! به این نتیجه می رسی که چقدر می تونستی تو کسب و کارت رشد کنی! برای کسب موفقیت های بیشتر باید محدودیت ها رو بشکنی و برای این کار باید آگاهی رو بالا ببری. آگاهی رو در کسب و کارت بالا ببر و بین تا کجا میتونی رشد کنی؟ اگه می خوای پرواز کنی، باید اطلاعات و تجربه های افرادی که قبل از تو پرواز کردن رو بلد باشی. هیچ اشکالی نداره که الان در چه وضعیتی هستی، مهم این که با آینده نگری و دورنمایی که در ذهن داری در راستای تحقق خواسته هات اقدام کنی و به جایگاهی که در ذهن و نظرت داری دست پیدا کنی. از همین حالا شروع کن. همین امروز یکی از راههای کسب اطلاعات مربوط به شغلت رو انتخاب کن و پیش برو. شک نکن موفق خواهید شد.

۸. ارفاق نکنید: از ارتباطات بیهوده جداً خودداری کن، ارفاق نکن! اگر می خواهی بهترین باشی و در کسب و کارت بدرخشی باید و باید و باید از ارتباطات بیهوده دست برداری. امیدوارم تا به اینجا به اهمیت ارتباطات پی برده باشی، بنابراین ازت می خوام کمی سخت گیرانه تر و اصولی تر دست به انتخاب بزنی. تمام افرادی که با اون ها طرح دوستی یا همکاری یا هر نوع ارتباط دیگه ای می ریزی، در شخصیت، آینده ات و در موفقیت اثر گذار هستن و اگر نخواستی در انتخابشون توجه کنی، اثرات مخربش رو در زندگی خواهی دید. اگه تا به امروز هم توجه ای به این موضوع نداشتی، اشکالی نداره، بعد از این آگاهانه این کار رو انجام بده تا هر روز خودت رو در شرایط بهتری ببینی. ارتباط با افراد موفق زندگی رو تغییر میده، استعداد های نهفته در وجودت رو آشکار می کنه، روند رشد و پیشرفتت رو سرعت می بخشه و هزاران فایده که به مرور خواهی دید.



چند نکته ی طلایی در ارتباطات:

۱. **مهمترین ارتباط شما، ارتباط خانوادگی شماست.** این ارتباط با هر کیفیتی که باشد روی بقیه ی ارتباطات شما اثر گذار. بنابراین سعی کن ازش غافل نشی، سرمایه گذاری بر روی ارتباطات احساسی و حفظ روابط خانواده یکی از مهمترین مهارت های یک شخص که باید بهش اهمیت بده. بسیار مهم که برای داشتن روابط اجتماعی قوی، روابط خانوادگی قوی داشته باشی، داشتن روابط گرم و عاشقانه ی خانوادگی به طور مستقیم روی روابط اجتماعی اثر میذاره. از شما می خوام حواستون به این بخش از ارتباطات باشه.

۲. **اگر فکر می کنی برای پیشبرد اهداف نیاز به کمی فعالیت بیشتر داری، حتما با خانواده در میون بذار،** زمانی که فکر می کنی برای مدتی کارهای زیادی برای انجام دادن داری، قبل از شروع به کار شرایط رو برای خانواده توضیح بده و اون ها رو در جریان بذار، با این کار خیالت راحت میشه و عملکردت بالا میره. تحمل کمی سختی برای بدست آوردن گنجی که در اتمام کار بدست میاری، شیرین و لذت بخشه و اگه خانواده هم در جریان کارهای شما باشن حتما حمایت می کنن. یادتون باشه بعد از اتمام دوره ی پرکاری که داشتی، بایه برنامه ریزی خوب مثل سفر از شون تشکر کنی و دوباره تعادل زندگیت رو به حالت اولیه برگردونی.

۳. **برای تقویت مهارت ارتباط برقرار کردن حتما به برنامه ی آموزشی تدارک ببین،** میتونی از کتاب ها، سمینارها و کارگاه ها استفاده کنی. این به سرمایه گذاری ارزشمند برای آینده ی کسب و کار حرفه ای!

۴. **برای اینکه یک ارتباط دو طرفه و مناسب ایجاد کنی، با انصاف باش؛** به این نکته توجه کن تو باید خودت هم باید به درد دیگران بخوری و باری رو از روی دوش کسی برداری.

۵. **بعد از این سعی کن از هر فرصتی برای برقراری یک ارتباط خوب و سازنده استفاده کنی؛** یادت باشه به ارتباط مناسب و به جا میتونه هزاران موقعیت و فرصت بی نظیر رو برات رقم بزنه.



پنج مشخصه ی مهم یک ارتباط سازنده:

یک) باید از هم صحبتی با هم لذت ببرید؛ یک ارتباط سازنده باید برای هر دو طرف لذت بخش باشد، خسته کننده و از روی اجبار نباشد. یک ارتباط خوب رو میشه از بالا رفتن عملکرد و کارایی تون تشخیص بدین، یعنی زمانی یک ارتباط مفید و سازنده اس که بتونید توش رشد کنید و از تمام ظرفیت های وجودی تون استفاده کنید.

دو) باید برای هم احترام قائل باشید؛ اگه از هم صحبتی با هم لذت می برید اما برای هم ارزش و احترامی قائل نیستید، زنگ هشدار این ارتباط به صدا در آمده و باید هر چه زودتر اقدام به حذف این ارتباط کنید. احترام متقابل به توانایی های حرفه ای طرفین میتونه عامل مهمی برای پیشرفت هر دو طرف باشه. خیلی وقتا با یه احترام ساده تو یه جمع توسط دوست یا همکار، تصمیم می گیری بشی همونی که اون گفته این در صورتی که شاید در اون زمان اصلا دارای اون قابلیت که بخاطرش تحسین شدی نبودی و این قدرت و تأثیر احترام گذاشتن در ارتباطات.

سه) باید رابطه ی عمیق و وفادارانه باشد؛ رابطه ی شما زمانی عمیق تر میشه که تجربه های مشترک داشته باشید. افرادی که برای برقراری ارتباط انتخاب می کنید اگه با هم تجربه های مشترک داشته باشید میتونه همراهی و در کنار هم بودن تون رو لذت بخش تر کنه و موقعیت یه موفقیت بزرگ رو رقم بزنه. یه همراه هم دل و صادق میتونه سختی های مسیر رو آسون کنه؛ این شخص همون کسی هست که دوستش دارید و براش احترام قائلید. این شخص میتونه یه همراه مطمئن برای شما باشه بنابراین یک رابطه ی عمیق و وفادارانه باهاش ایجاد کنید.



چهار) باید ارتباط دو طرفه باشد؛ یکی دیگه از مشخصه های یک ارتباط سازنده و درست، تعامل دو طرفه ی طرفین رابطه اس، همه میدونیم که برقراری ارتباط دو طرفه حتما نیاز به فکر و زمان داره اما میشه با کم کردن حساسیت های متعارف و با انجام دادن هر کاری که به نظر درست و اخلاقی میاد این ارتباط رو دو طرفه کرد. شاید در ارتباط های شغلی تعداد افرادی که بخوان کارهای زیادی برای طرف مقابل انجام بدن، خیلی کم باشه اما اگه چند مشخصه ی قبلی تو یه رابطه وجود داشته باشه کم کم و به مرور این تعامل دو طرفه رو می بینیم.

پنج) باید اعتماد و اطمینان وجود داشته باشد؛ اگه هیچ اعتمادی به برقراری ارتباط با شخصی ندارید، از همون ابتدا تلاشی برای برقراری این ارتباط نداشته باشید. اعتماد و اطمینان به طرف مقابل مهمترین دلیل ادامه ی یک ارتباط به حساب میاد. قطعا این مورد از ویژگی های یک ارتباط سازنده هم باید دو طرفه باشه تا امیدی به ادامه و عمیق تر شدن ارتباط داشته باشیم. اطمینان به طرفین تو یه ارتباط میتونه بارها و بارها نتیجه ی کارآمد تری به دنبال داشته باشه که بهتره هر دو طرف کاملا صادقانه و به دور از حيله، ترس یا دمدمی مزاجی یک ارتباط رو ایجاد کنن تا به فواید یه ارتباط مؤثر و سازنده دست پیدا کنن.



تو این کتاب خواستیم بگیم ارتباط چقدر در موفقیت افراد مهم و چقدر میتونه تأثیر مستقیمی روی آینده داشته باشه؛ همیشه یه اصل رو در برقراری ارتباطات در نظر داشته باش و اون هم نیت خیر! اگه با نیت خیر اقدام به ایجاد یک ارتباط کنی، حتما از برکاتش بهره مند میشی؛ اگه خوب مقاله رو خونده باشی گفتیم فواید برقراری یه ارتباط باید نصیب هر دو طرف بشه و این اتفاق زمانی میوفته که تو هم بخوای گره ای از کار دیگران باز کنی و هر کمکی در توانت بود انجام بدی، در این صورت که میتونی با اعتماد و صداقت واقعی از فواید یه ارتباط مناسب و سازنده استفاده کنی.

امام رضا (ع) می فرمایند:

«هر کسی که در کار مومنی گشایشی ایجاد کند، خداوند در روز قیامت او را آسوره گرداند.»

بنابراین یه ارتباط میتونه خیلی مهم و ارزشمند باشه اگه نیت این باشه که هر دو طرف سود ببرن ازش.

مطلب مهم بعدی این که فراموش نکنی امروز همون چشم اندازیه که دیروز بهش فکر می کردی و شک نکن که فردا هم به جایگاهی می رسی که امروز بهش فکر می کنی، بنابراین بالا بردن آگاهی از چگونگی برقراری ارتباط و بالا تر از اون چگونگی استفاده از این ارتباطات میتونه به طور کل آینده ات رو متحول کنه و تو رو به موفقیت های بزرگی برسونه. یادت باشه هر چی ارتباطات رو افزایش بدی، میتونی محدودیت های ذهنیت رو از بین ببری و این باعث میشه به نتایج عالی تری دست پیدا کنی. تو هر ارتباط ثمره ای وجود داره که می تونه راه های کسب موفقیت و رشد رو برایت آسون تر کنه. من میگم تو هر ارتباط رازی هست که میتونی ازش برای رشد و پیشرفت خودت استفاده کنی. نترس و اقدام کن، بهتر بگم بترس و اقدام کن! ترس اولین مانع بازدارنده در هر ارتباط و هر اقدام، جالبه بدونی تا اقدام نکنی و قدم برنداری هیچوقت از شرش راحت نمیشی. اولش سخته! تنها راه از بین بردن ترس، هرچه که هست، قدم گذاشتن توش. از ارتباطات کوچک و کم استرس تر شروع کن، به مرور خواهی دید که چه انسان قدرتمندی در این زمینه هستی.

شاد و پیروز و سربلند باشید.
ماهان تیموری

پیشنهاد این هفته ی ما به شما دوست عزیز:



برای دانلود کتاب روی لینک زیر کلیک کنید:

<http://goo.gl/DQvtDI>