

خلاصه کتاب

عادات‌های آزمی

" شما تا سطح اهدافتان صعود نخواهید کرد، بلکه
تا سطح سیستم‌هایتان پایین خواهید آمد. "

اثر جیمز کلیر

درباره ی جمیز کلیر:

جمیز کلیر (James Clear) نویسنده، وبلاگ نویس و سخنران مشهور آمریکایی است. نوشته های کلیر بر موضوعاتی مانند چگونه شروع کردن عادت های خوب و پایبند ماندن به آنها، دوری از انتخاب های بد، انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر و نحوه ی ایجاد فرآیندهای بهتر متمرکز است و مهم تر از همه اینکه کلیر در مورد چگونه پیاده سازی این ایده ها در زندگی روزمره می نویسد.

خلاصه ی کتاب در 3 جمله

- 1) تغییر واقعی، از اثرات مرکب صدها تصمیم یا عادات کوچک ناشی می شود که در طول زمان جمع می شوند و نتایج چشم گیری به وجود می آورند.
- 2) برای دستیابی به اهداف خود ابتدا باید سیستم هایی بسازیم که از فرآیندها و عادات واحدی تشکیل شده باشند که ما را به اهدافمان برسانند.
- 3) ترکیب کارهای روزانه با زمان است که تغییر اصلی را به وجود می آورد.

این کتاب به شما کمک میکند تا تفاوت بین سیستم ها و اهداف و اینکه چرا اولی مهمتر است را درک کنید. با تبدیل عادات کوچک به بخشیه از هویت خود، می توانید در طول زمان به اهداف خود برسید، مهم نیست که این اهداف چقدر بزرگ یا کوچک هستند.



چه کسی باید این کتاب را بخواند؟

واقعا هیچ محدودیتی برای اینکه چه کسی باید عادات اتمی را بخواند وجود ندارد. همه ما از عادات "ساخته شده" ایم، بنابراین این کتاب ذاتاً در مورد رفتارهای ما و کارهایی است که همه ما هر روز انجام می دهیم. شما واقعا از این کتاب لذت خواهید برد اگر:

می خواهید عمداً عادت های خود را تغییر دهید،

برای شما رسیدن به اهدافتان مهم است

شما می خواهید کشف کنید که چگونه عادت ها شکل می گیرند،

و می خواهید بدانید که چگونه می توانید سیستم هایی بسازید که از اهداف شما پشتیبانی کند.

هر زمان که به دنبال تغییر در رفتارم هستم، به درون خود نگاه می کنم و سعی می کنم ابتدا هویت خود را تغییر دهم این کتاب به من کمک کرد تا عادت های سالمی مانند رفتن به باشگاه را ایجاد کنم.

من متوجه شدم که سیستم ها مهم تر از اهداف هستند، زیرا سیستم ها ما را به اهدافمان می رسانند. کارهایی که هر روز انجام می دهیم هر چیز کوچک - خوب یا بد - به مرور زمان تبدیل به یک عادت می شود که بسته به مثبت یا منفی بودن آن، به نفع یا علیه ما کار می کند!

عادات چیست؟

رفتارهایی که آگاهانه یا غیرآگاهانه به طور منظم آن را تکرار می کنیم. این رفتار می تواند یک عمل، یک روال یا یک سبک زندگی باشد. در واقع عادت؛ الگوی رفتاری است که با تکرار مکرر به دست می آید. وقتی اشتباهات 1 درصدی را روز به روز از طریق تکرار تصمیمات ضعیف، اشتباهات کوچک و منطقی کردن بهانه ها انجام می دهیم، انتخاب های کوچک ما به نتایج سمی تبدیل می شود. عادات اتمی در واقع رفتاری است که به صورت منظم انجام می شود.

این روال خیلی ساده و جزئی است ولی قدرت فراوانی دارد و جزئی از سیستم رشد مرکب به حساب می آید. منظور از اتم همین کوچک و خرد بودن است.



آن را آشکار کنید - این عادت باید برای ما به دردرس باشد و نیازی به تفکر نداشته باشد. به عنوان مثال، در یک بازه ی زمانی فراموش می‌کردم قرص های ویتامین D را مصرف کنم. متوجه شدم مشکل این بود که این قرص ها را آن طرف آشپزخانه نگه میداشتم. هنگامی که قرص ها را جلوی چشمم قرار دادم شروع به مصرف منظم آنها کردم.

آن را جذاب کنید - اگر عادت جذاب نباشد، احتمالاً اراده کافی برای انجام آن را نخواهید داشت. بنابراین، باید راه‌هایی برای جذاب کردن این عادت پیدا کنید، حتی اگر چیزی مانند رفتن به باشگاه یا درس خواندن برای ساعات طولانی سخت باشد. من، زمانی که در باشگاه بودم کتاب‌های صوتی گوش میدادم که کل تمرین را برایم لذت بخش تر می‌کرد.

آن را آسان کنید - هر چه فاصله بین شما و عادت کمتر باشد، احتمال اینکه آن را انجام دهید بیشتر است. کارهای ساده مانند بستن کیف باشگاه خود یک روز قبل از رفتن به باشگاه یا تهیه یک وعده غذایی سالم برای اطمینان از اینکه غذای آماده دیگری سفارش نمی‌دهید

به خود پاداش دهید - برای رسیدن به عادت های مورد نظر به خودتان جایزه بدهید. با این کار عادت ها برایتان جذاب می‌شود. همچنین ذهن تان به آن عادت علاقمند می‌شود؛ چون می‌داند که اگر آن کار انجام شود، پاداش می‌گیرد. هر بار که به باشگاه می‌روم، بعد از آن 10 تا 20 دقیقه را در یک تفریحگاه وقت می‌گذرانم. می‌دانم که کمی بیش از حد به نظر می‌رسد، اما همین کار کوچک، من را نسبت به گذراندن یک ساعت در باشگاه علاقمند تر می‌کند.

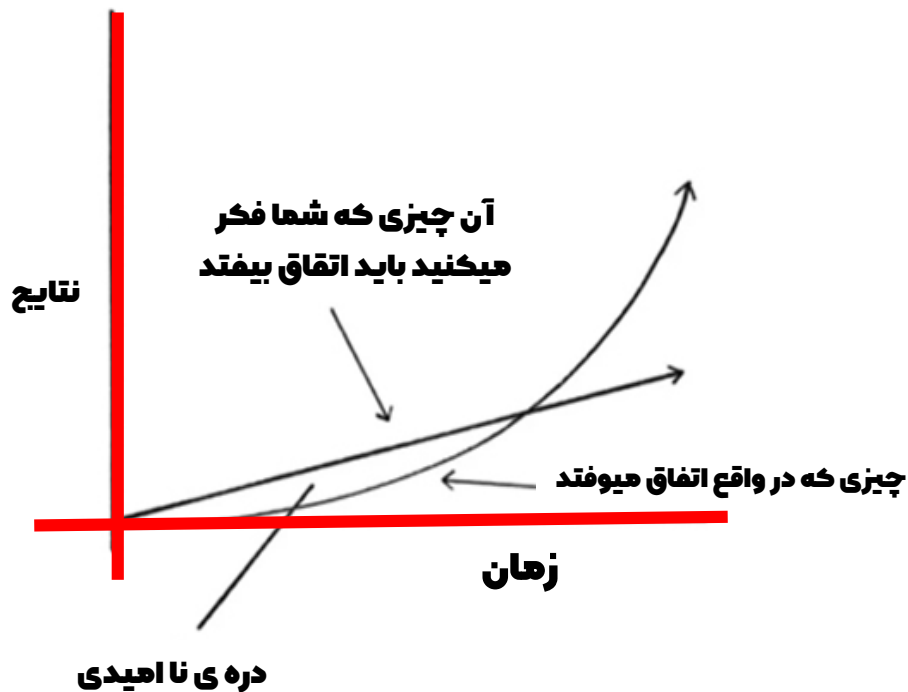
ایجاد یک عادت خوب یا ترک یک عادت بد زمان می‌برد و به همین دلیل است که اکثر مردم وسط راه بیخیال میشوند

زمان، فاصله ی بین موفقیت و شکست را بزرگتر می‌کند. عادت های خوب زمان را با شما متحد و عادت های بد زمان را دشمن شما می‌کند.

اگر در تلاش برای ایجاد یک عادت خوب یا ترک عادت بد هستید و نتیجه نگرفته اید به این دلیل نیست که توانایی لازم برای انجام آن کار را ندارید بلکه شما هنوز از فلات پتانسیل پنهان عبور نکرده اید.



نمودار فلات پتانسیل پنهان



این فلات به شما نشان می‌دهد که وقتی تغییری در خودتان ایجاد می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد. بسیاری از افراد وقتی یک عادت مثبت را در خود به وجود می‌آورند، با نتیجه دلخواه روبرو نمی‌شوند و به همین دلیل، نتیجه می‌گیرند که آن عادت چندان مثبت و موثر نیست و آن را کنار می‌گذارند. جیمز کلیر نام این حالت را دره ناامیدی می‌گذارد. او معتقد است که باید از دره ناامیدی بگذرید تا بفهمید عادت جدید شما چقدر به نفعتان است. وقتی صبر و مقاومت به خرج دادید و از دره ناامیدی عبور کردید، با مزایای شگفت‌انگیز عادت‌های خود روبرو می‌شوید. در این حالت شما وارد فلات نتیجه‌گیری شده‌اید و حالا وقت آن رسیده که از نتیجه‌ی عادت‌های خود بهره‌مند شوید. بسیاری از افراد در این مواقع فکر می‌کنند که موفقیت شما یک شبه اتفاق افتاده و نمی‌دانند چقدر زمان، صبر و حوصله به خرج داده‌اید.

نرسیدن به موفقیت علی‌رغم تلاش زیاد مانند ذوب نشدن یک تکه یخ است که وقتی آن را از بیست و پنج تا سی و یک درجه گرم کرده‌اید و لایه‌ی اتفاقی نیوفتاده است.

کار شما به فایده نبوده، بلکه آب شدن یخ در سی و دو درجه اتفاق می‌افتد.



سن آنتونیو اسپر (San Antonio Spurs)، یکی از موفق‌ترین تیم‌های تاریخ NBA، نقل قولی از جاکوب ریس، اصلاح‌طلب جامعه در رختکن خود دارد:

«وقتی به نظرم می‌رسد هیچ چیز کم‌کم نمی‌کند، می‌روم و به سنگ‌تراش نگاه می‌کنم که به صخره‌اش صد بار بدون اینکه شکاف در آن دیده شود می‌کوبد، با این حال، در صد و یکمین ضربه، به دو قسمت تقسیم خواهد شد، و من می‌دانم که این آخرین ضربه نبود که این کار را انجام داد بلکه تمام آنچه قبلاً انجام شده بود باعث شکسته شدن صخره شد»

به جای تمرکز بر اهداف، سیستم و فرآیندهای آن را اولویت قرار دهید: اهداف مربوط به نتایج هستند که می‌خواهید به دست آورید. سیستم‌ها در مورد فرآیندهایی هستند که منجر به آن نتایج می‌شوند.

هدف در هر ورزشی این است که با بهترین امتیاز کار را به پایان برسانیم، اما خیلی مسخره است که کل بازی را با خیره شدن به تابلوی امتیاز بگذرانیم. تنها راه برای پیروزی واقعی این است که هر روز بهتر شوید.

اگر نتایج بهتری می‌خواهید، پس هدف گذاری را فراموش کنید. در عوض روی سیستم خود تمرکز کنید.

اهداف برای تعیین جهت خوب هستند، اما سیستم‌ها برای پیشرفت بهترین‌اند. بسیاری از مشکلات زمانی به وجود می‌آید که شما زمان زیادی را صرف فکر کردن به اهداف خود می‌کنید و زمان کافی را برای طراحی سیستم خود ندارید.

هدف از تعیین اهداف، برنده شدن در بازی و هدف از ساختن سیستم‌ها ادامه بازی است.

برای شکل دادن به عادات خوب، آنها را به بخشیه از هویت خود تبدیل کنید.

عادات ما باید بخشیه از هویت ما و نقطه شروع ساختن آن باشد. خیلی از ما این اشتباه را می‌کنیم که با نتایج شروع می‌کنیم و به سمت هویت خود برعکس عمل می‌کنیم.



به عنوان مثال، من باید فکر خود را در مورد تغذیه سالم عوض می‌کردم. قبلاً طرز فکر من این بود که اگر من خواهم چربی شکمم را کم کنم، باید رژیم کربوهیدرات آهسته را دنبال کنم که از من یک فرد سالم می‌سازد.

اما یک رویکرد صحیح هبتنی بر هویت این است که فکر کنم من یک فرد سالم هستم، بنابراین، به عنوان یک فرد سالم، غذای سالم می‌خورم و به طور منظم ورزش می‌کنم که سپس منجر به کاهش چربی شکم می‌شود.

بسیاری از مردم حتی زمانی که قصد پیشرفت دارند، تغییر هویت را در نظر نمی‌گیرند. آنها فقط فکر می‌کنند، "من می‌خواهم لاغر باشم (نتیجه) و اگر این رژیم را رعایت کنم، لاغر می‌شوم (فرآیند).

آنها اهدافی را مشخص می‌کنند و اقداماتی را که باید برای دستیابی به آن اهداف انجام دهند، بدون در نظر گرفتن باورهایی که باعث اعمال آنها می‌شود، تعیین می‌کنند.

آنها هیچوقت دیدگاه خود را تغییر نمی‌دهند و متوجه نمی‌شوند که هویت قدیمی‌شان می‌تواند برنامه‌های جدید آنها را برای تغییر خراب کند.

هدف کتاب خواندن نیست، هدف خواننده شدن است.

هدف دویدن ماراتن نیست، هدف دوندگی شدن است.

هدف یادگیری ساز نیست، هدف نوازنده شدن است.

بسیاری از مردم با پیروی کورکورانه از هنجارهای مرتبط با هویت خود، در خواب غفلت به سر می‌برند مثلاً می‌گویند

"من آدمی نیستم که صبح زود بیدار بشوم".

"من همیشه دیر می‌رسم".

"من با تکنولوژی خوب نیستم".

من در ریاضیات وحشتناک هستم.

وقتی سال‌ها تفکری را برای خود تکرار کرده‌اید، به راحتی می‌توانید در این شیاریهای ذهنی فرو بروید و آنها را به عنوان یک واقعیت قبول کنید.



تبدیل شدن به بهترین نسخه از خود مستلزم آن است که به طور مستمر باورهای خود را ویرایش کنید و هویت خود را ارتقا دهید.

هویت شما از عادات شما مشخص می شود. شما با باورهای از قبل تعیین شده متولد نشده اید. به طور دقیق تر، عادات شما چگونگی تجسم هویتتان را نشان می دهد. وقتی هر روز تخت خود را مرتب می کنید، هویت یک فرد سازمان یافته را شکل می دهید.

وقتی هر روز می نویسید، هویت یک فرد خلاق را رقم می زنید. وقتی هر روز تمرین می کنید، هویت یک فرد ورزشکار را شکل می دهید.

هویت شما در حال حاضر هر چه باشد، فقط به این دلیل باور دارید که مدرک برای آن دارید. اگر بیست سال هر یکشنبه به کلیسا بروید، شواهدی دارید که نشان می دهد مذهبی هستید. اگر هر شب یک ساعت کتاب بخوانید، مدارک دارید که نشان می دهد اهل مطالعه هستید.

اگر حتی زمانی که برف می بارد به باشگاه می روید، شواهدی دارید که نشان می دهد به تناسب اندام متعهد هستید. هرچه شواهد بیشتری برای یک باور داشته باشید، قوی تر آن را باور خواهید کرد.

این یک تکامل تدریجی است. ما با کوبیدن انگشتانمان و تصمیم به اینکه یک فرد کاملاً جدید باشیم تغییر نمی کنیم. ما ذره ذره، روز به روز، عادت به عادت تغییر می کنیم.

اگر کتابی را تمام کردید، شاید از آن دسته افرادی هستید که مطالعه را دوست دارید. اگر نواختن گیتار را تمرین می کنید، شاید از آن دسته افرادی هستید که موسیقی را دوست دارید. هر اقدامی که انجام می دهید، رای به فردی است که می خواهید تبدیل شوید.

در نهایت، عادات شما مهم هستند، زیرا به شما کمک می کنند تا به آن فردی تبدیل شوید که می خواهید باشید. به معنای واقعی کلمه، شما به عادت های خود تبدیل می شوید.

در اینجا سؤال وجود دارد که من دوست دارم از آن استفاده کنم: «آیا این رفتار به من کمک می کند تا آن گونه که می خواهم باشم؟ آیا این عادت به هویت مورد نظر من رأی مثبت می دهد یا نه؟» عادت هایی که هویت مورد نظر شما را تقویت می کنند معمولاً خوب هستند و عادت هایی که با هویت مورد نظر شما در تضاد اند معمولاً بد هستند.

اگر می خواهید بر یک عادت مسلط شوید، نکته کلیدی

این است که با تکرار شروع کنید، نه کمال و اینکه هر روز باید تمرین کنید.



هر چه عادت سخت تر باشد فاصله بین شما و نتیجه بیشتر میشود. به همین دلیل بسیار مهم است که عادت های خود را آنقدر آسان کنید تا حتی وقتی که مایل به انجامش نیستید آنها را انجام دهید. اگر بتوانید عادت های خوب خود را راحت تر کنید، به احتمال زیاد آنها را انجام خواهید داد.

مطمئناً شما قادر به انجام کارهای بسیار سخت هستید. مشکل این است که بعضی روزها دوست دارید کارهای سخت را انجام دهید و بعضی روزها می خواهید تسلیم شوید. در روزهای سخت، مهمه تا آنجا که ممکن است چیزهای زیادی به نفع شما باشد تا بتوانید بر چالش هایی که زندگی به طور طبیعی برای شما بوجود می آورد را برنده شوید.

زمانی که تجربه رضایت بخش باشد، به احتمال زیاد رفتاری را تکرار می کنیم. این کاملاً منطقی است. احساس لذت - حتی موارد جزئی مانند شستن دست ها با صابون که بوی خوبی دارد و به خوبی کف می کند - سیگنال هایی هستند که به مغز می فرستند: «این حس خوبی دارد. دفعه بعد این کار را دوباره انجام دهید.» لذت به مغز شما می آموزد که این رفتار ارزش به خاطر سپردن و تکرار دارد.

هر عادت در طول زمان نتایج متعددی را به همراه دارد. متأسفانه، این نتایج اغلب نادرست هستند. با عادت های بد، معمولاً نتیجه فوری احساس خوبی منتقل میکند، اما نتیجه نهایی احساس بدی دارد. اما عادات خوب، برعکس است: نتیجه فوری لذت بخش نیست، اما نتیجه نهایی احساس خوبی دارد. فردریک باستیا، اقتصاددان فرانسوی، این مشکل را توضیح می دهد، او می گوید «تقریباً همیشه اتفاق می افتد که وقتی عواقب فوری مطلوب است، پیامدهای بعدی فاجعه بار هستند و برعکس...

معمولاً، هر چه اولین میوه ی یک عادت شیرین تر باشد، میوه های بعدی تلخ تر هستند.»

وقتی برنامه ای برای کاهش وزن، نوشتن کتاب یا یادگیری زبان دارید، در واقع برای آینده خود برنامه ریزی می کنید. و وقتی تصور می کنید که می خواهید زندگی تان چگونه باشد، به راحتی می توانید ارزش انجام اقدامات با مزایای بلندمدت را ببینید. همه ما برای آینده خود زندگی بهتری می خواهیم. با این وجود، زمانی که لحظه تصمیم می رسد، معمولاً رضایت آنی برنده می شود.

شما دیگر برای آینده خود انتخاب نمی کنید، که رویای خوش اندام شدن، ثروتمندتر یا شادتر بودن را داشته باشید. هر چه از یک عمل لذت فوری بیشتری کسب کنید، باید به شدت این سوال را مطرح کنید که آیا آن عمل با اهداف بلندمدت من همسو است یا خیر.

نکته کلیدی در ایجاد یک عادت این است که احساس موفقیت کنید - حتی اگر به مقدار کمی باشد. احساس موفقیت سیگنالی است که نشان می دهد عادت شما نتیجه داده و این کار ارزش تلاش را داشته است.



در دنیای واقعی، عادت‌های خوب تنها وقتی ارزشمند می‌شوند که چیزی برای شما فراهم کنند. در اوایل، همه چیز فداکاری است. شما چند بار به باشگاه رفته‌اید، اما نه قوی‌تر شده‌اید و نه تندرست‌تر. حداقل، نه به اندازه‌ی کافی.

ابتدا، شما به دلیلی نیاز دارید تا در مسیر خود بمانید. به همین خاطر است که پاداش فوری ضروری است. پاداش‌های فوری شما را هیجان زده می‌کنند در حالی که پاداش‌های تأخیری در آینده جمع شده و تأثیر کمتری دارد.

انتخاب پاداش‌های کوتاه‌مدت که هویت شما را تقویت می‌کنند مهم است نه پاداش‌هایی که با آن در تضاد هستید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید یا کتاب‌های بیشتری بخوانید، خرید یک ژاکت جدید خوب است، اما اگر بخواهید پس‌انداز کنید، کارآمد نیست.

به طور خلاصه، یک عادت برای ماندگاری باید لذت بخش باشد مانند صابون که بوی خوبی دارد یا خمیر دندان که طعم نعنای تازه‌ای دارد یا دیدن 500 هزار تومان به حساب پس‌انداز شما - می‌تواند لذت فوری را برای لذت بردن از یک عادت به شما منتقل کند. و تغییر زمانه‌ی آسان است که لذت بخش باشد.

روزهای از دست رفته بیشتر از روزهای موفق به شما لطمه می‌زند مثلاً اگر با 100 هزار تومان شروع کنید، سود 50 درصدی شما را به 150 هزار تومان خواهد رساند. اما شما فقط به ضرر 33 درصدی نیاز دارید تا به 100 هزار تومان برگردید. به عبارت دیگر، دوری از ضرر 33 درصدی به اندازه‌ی دستیابی به سود 50 درصدی ارزشمند است.

"زنجیره را نشکن" یک شعار قدرتمند است. مثلاً زنجیره تمرینات را قطع نکنید و سریعتر از آنچه انتظار دارید به تناسب اندام خواهید رسید.

وقتی که احساس خوبی دارید، تمرین کردن راحت است، اما بسیار مهم است در زمانه‌ی که تمایلی به آن ندارید، تمرین کنید - حتی اگر کمتر از آنچه انتظار دارید انجام دهید. ۵ دقیقه رفتن به باشگاه ممکن است عملکرد شما را بهبود بخشد، اما هویت شما را دوباره تأیید می‌کند.

راز به حداکثر رساندن شانس موفقیت، انتخاب میدان رقابت مناسب است.

عادات زمانه‌ی که با تمایلات و توانایی‌های طبیعی شما همخوانی داشته باشند، انجام دادن آنها راحت‌تر و رضایت بخش‌تر است. مانند مایکل فیلیپس در استخر

گاه‌های اوقات به این بستگی دارد که چه کسی می‌تواند خستگی تمرین هر روز را تحمل کند، و بارها و بارها و بارها و بارها همان حرکت‌های تکراری را انجام دهد."



مردم در مورد "تقویت" بر روی اهداف خود صحبت می کنند. چه کسب و کار باشد، چه ورزش یا هنر، بعضی وقت ها می شنوید که مردم جملاتی از این قبیل می گویند: «همه چیز به اشتیاق برمی گردد». یا، "شما باید واقعا آن را بخواهید." در نتیجه، خیلی از ما وقتی تمرکز یا انگیزه خود را از دست می دهیم، افسرده می شویم، زیرا فکر می کنیم افراد موفق ذخایر تمام نشدنی از اشتیاق دارند. اما افراد موفق هم بے انگیزگی را احساس می کنند تفاوت این است که آنها با وجود همچین احساسی باز راهی برای ادامه دادن پیدا می کنند.

ماکیاولی (Machiavelli) میگوید: «مردان به قدری طالب تازگی هستند که آنها بے که خوب عمل می کنند، به اندازه کسانی که بد عمل می کنند، آرزوی تغییر دارند.»

من تضمین کنم اگر بتوانید عادت را شروع کنید و به آن پایبند باشید، روزهای پیش می آید که می خواهید آن را ترک کنید. وقتی کسب و کاری را شروع می کنید، روزهای وجود دارد که حوصله حضور در آن را ندارید. وقتی در باشگاه هستید، تمرین های وجود دارد که حوصله تمام کردن آن ها را ندارید. وقتی زمان نوشتن می رسد، روزهای پیش می آید که حوصله تایپ کردن ندارید. اما وقتی که برای انجام این کار آزاددهنده یا خسته کننده قدم بردارید، دقیقا چیزی است که تفاوت بین یک حرفه ای و یک آماتور را ایجاد کرده آید.

حرفه ای ها به برنامه پایبند هستند اما آماتورها اجازه می دهند زندگی مانع شود. حرفه ای ها می دانند چه چیزی برای آنها مهم است و با هدف در جهت آن تلاش می کنند اما آماتورها به دلیل فوریت های زندگی از مسیر خارج می شوند.

دیوید کین، نویسنده و معلم مراقبه، دانش آموزان خود را تشویق می کند که از «مراقبه گران در هوای منصفانه» دوری کنند. به عنوان مثال، شما نمی خواهید یک ورزشکار با آب و هوای منصفانه یا نویسنده ای با آب و هوای مناسب باشید. وقتی یک عادت واقعا برای شما مهم است، باید در هر حالتی به آن پایبند باشید. حرفه ای ها حتی زمانی هم که خلق و خوی مناسبی ندارند اقدام می کنند. آنها ممکن است از آن لذت نبرند، اما راهی برای تکرار کردن پیدا می کنند.



در چهار مرحله عادت های اتمی بد را از بین ببرید

امخفه سازی سرخ ها :

سے کنید سرخ هایے که در معرض دید شما قرار دارند و شما را به سمت عادت های بد سوق مے دهند را حذف کنید.

2 غیرجذاب کردن :

سے کنید عادت های بد را برای خودتان غیرجذاب کنید و به انجام ندادن آن ها خود را تشویق کنید . همچنین مے توانید نتایج عادت بد را پیش خود مشخص کنید.

3 دشوارسازی :

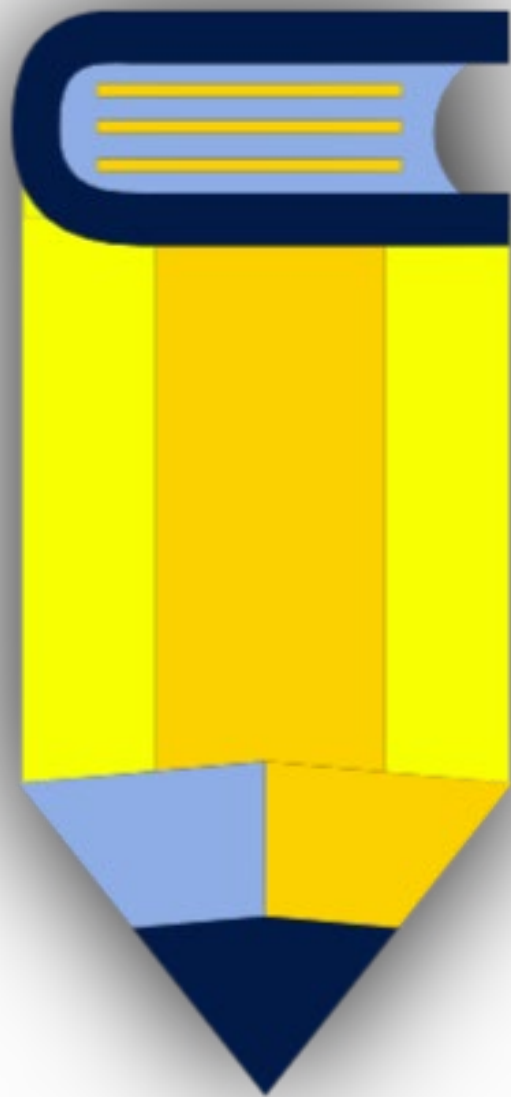
انجام این عادت ها را برای خودتان سخت کنید. تعداد قدم هایے که بین شما و عادت بد وجود دارد را افزایش دهید.

4تبدیل کردن به عامل نارضایتے:

مے توانید برای انجام عادت های بد جریمه در نظر بگیرید تا ذهن شما بداند که با کارهای بد تنها دارید به خودتان ضرر میزنید . همچنین مے توانید از دوستان تان بخواهید که به شما تذکر دهند و اجازه ندهند که عادت بد را انجام دهید

پایان خلاصه کتاب





الفبای رشد

جایه برای تعبیر رویاهات...

برای اطلاع از دیگر محتواهای سایت پیج اینستاگرام را دنبال کنید

Alefbayeroshd.ir