



عشق کافی نیست

مارک منسن

(نویسنده‌ی کتاب هنر ظریف‌رهایی از دغدغه‌ها)

ترجمه‌ی سیمین محمدی



واقعاً چقدر خودتان را می‌شناسید؟

می‌گویند یونانی‌ها عبارت «خودت را بشناس» را روی معابد باستانی‌شان می‌نوشته‌اند و مردم را دعوت می‌کرده‌اند که گاهی وقت‌شان را صرف سؤال کردن از خود در مورد انگیزه‌ها و اعمال‌شان کنند.

خودشناسی در راس اکثر ادیان و مکاتب فلسفی دنیا قرار دارد. به نظر می‌رسد یکی از تبعات ناخوشایند توانایی حیرت‌انگیز مغز در زمینه‌ی سؤال کردن در مورد همه‌چیز، توانایی مغز در سؤال کردن از خودش باشد.

«من کی‌ام؟ دلیل کارهایی که انجام می‌دهم چیست؟ می‌توانم تغییر کنم؟» این‌ها سؤالاتی هستند که به‌طور ناگزیر، همه‌ی ما را به هر نحوی به ستوه می‌آورند. ضمناً گمان نمی‌کنم پاسخ قطعی برای هیچ‌یک از آن‌ها وجود داشته باشد؛ اما با استفاده از آن‌ها می‌توانیم خودمان را بهتر بکاریم.

ظاهراً روان‌شناسی روش‌های متعددی ابداع کرده که براساس آن‌ها، اعتقادات مان درباره‌ی خودمان نه‌تنها رفتار بلکه موفقیت‌مان در این جهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. افرادی که باور دارند باهوش‌اند واقعاً در آزمون‌ها بهتر عمل می‌کنند؛ حتی اگر باهوش‌تر نباشند و بیش‌تر از دانش‌آموزان متوسط درس نخوانده باشند. افرادی که معتقدند نوشیدنی انرژی‌زا مصرف کرده‌اند می‌توانند وزنه‌های سنگین‌تر از حد معمول بلند کنند؛ حتی اگر نوشیدنی‌ای که به‌شان داده‌اند، حاوی هیچ ماده‌ی خاصی نباشد. افرادی که معتقدند به خواب کم‌تری نیاز دارند واقعاً با خواب کم‌تر، نسبت به بقیه عمل‌کرد بهتری دارند.

باورها قدرتمندند و به‌دلیل این نیروی‌شان، باید یاد بگیریم ذهن‌مان را پرورش دهیم تا بتوانیم باورهای مان را مشاهده کنیم و به پرسش بکشیم.

این نوشتار، سه ایده را دربرمی‌گیرد که به شما در انجام آن کار کمک می‌کند:

۱. دو ذهن انسان؛

۲. چیزی را باور کنید که مفید است، نه چیزی که حقیقت دارد؛

۳. باور اولیه.

امیدوارم در پایان مطالعه‌ی این نوشتار، راحت‌تر بتوانید از خودتان سؤال کنید و پذیرای ایده‌هایی باشید که هرگز تاکنون در موردشان فکر نکرده‌اید. خوش باشید.

ایده‌ی اول: دو ذهن انسان

چشمان‌تان را ببندید. صبر کنید، فعلاً بندهید. بعد از خواندن این پاراگراف آن‌ها را ببندید. خوب، چشمان‌تان را ببندید و سعی کنید سی ثانیه به هیچ چیز فکر نکنید. آماده؟ شروع شد.
(در حال انتظار...)

راحت نبود، مگر نه؟ به احتمال زیاد، افکار و تصاویر متعددی به ذهن‌تان هجوم آوردند.

حالا می‌خواهم باره‌م این تمرین را تکرار کنید. فقط این دفعه باید به این دقت کنید که چه افکار و تصاویر خاصی به ذهن‌تان هجوم می‌آورند. سعی کنید دنبال‌شان کنید، به آن‌ها دقت کنید. ماهیت‌شان را درک کنید و سپس رهای‌شان کنید. ببینید می‌توانید این کار را تا یک دقیقه انجام دهید یا نه. آماده؟ شروع شد.
(در حال انتظار...)

این افکار و تصاویر چه هستند؟ شاید دعوائی باشد که روز با برادرتان داشته‌اید، یا تکلیفی که موعده‌ش فرداست و در عوض دارید این مقاله را می‌خوانید، یا ممکن است فیلمی باشد که اخیراً دیده‌اید، یا حتی نوعی رؤیا. احتمالاً مدت کوتاهی متوجه‌شان شده‌اید و سپس فوراً و به‌طور غیرارادی، خود را غرق در تفکر درمورد آن‌ها یافته‌اید. اگر تاکنون حتی خیلی کوتاه مراقبه کرده باشید، با تجربه‌ی کنونی‌تان آشنایی دارید. چشمان‌تان را بستید و سعی کردید ذهن‌تان را حتی سی ثانیه مسدود کنید و برخلاف تلاش بسیار، سبیل افکار همچنان به طغیان خود ادامه می‌داد.

اگر تاکنون در جلسات مراقبه شرکت کرده یا تمریناتی مثل ذهن‌آرامی را انجام داده باشید، مثل کاری که خودم مدتی می‌کردم، دیده‌اید که درمورد این «پیچ‌چین ذهن» خیلی صحبت می‌شود؛ پیچ‌چینی که در طول تمرین آزارتان می‌داد. مسئله این جاست که پیچ‌چین ذهن هرگز متوقف نمی‌شود؛ بلکه به‌طور مستمر در زندگی روزمره‌تان ادامه دارد. هدف

بسیاری از این فلسفه‌های شرقی، آرام‌کردن این پیچ‌بج ذهنی ماست و فکر کنم بد نیست کمی ساکتش کنیم. اما حقیقتاً من منفعت دیگری در انجام این قبیل تکنیک‌ها یافته‌ام؛ منفعتی که روان‌شناسان تازه در حال پی‌بردن به آن هستند و در غرب دارند در موردش می‌نویسند. این منفعت چیزی است که من آن را «دو ذهن انسان» می‌نامم.

وقتی چشمان‌تان را می‌بندید و سعی می‌کنید افکار‌تان را نادیده بگیرید و البته مانند بقیه به طرز فجیعی شکست می‌خورید، بدیهی است که ذهن‌تان در حال تفکر باشد؛ اما اگر ذهن‌تان در حال تفکر است، پس کسی که بر این ذهن متفکر نظاره می‌کند کیست؟ وقتی در حال انجام تمرین بودید و ذهن‌تان مدام درگیر کارهایی می‌شد که فردا سرکار می‌بایست انجام دهید، چه کسی بر ذهن‌تان که نگران کار فردا بود و نظاره می‌کرد؟

ذهن شما بود که ذهن‌تان با نظاره می‌کرد. در آیین ذن، از این پدیده به‌عنوان «ذهن متفکر» و «ذهن نظاره‌گر»، دو ذهن انسان، یاد می‌شود. این مفهومی متداول در آیین بودایی است و روش‌های درمانی جدید غربی در حال تحقیق و بررسی فواید آن هستند، مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا اسی تی. این روش‌ها همچنین بیان می‌کنند که چگونه می‌توانیم از این طریق، بسیاری از مشکلات عاطفی روزمره‌مان را حل کنیم. من دو ذهن انسان را بیش‌تر تجزیه و تحلیل خواهم کرد تا به شما نشان بدهم چگونه می‌توانیم از آن‌ها در جهت حل بسیاری از مشکلات عاطفی روزمره‌مان استفاده کنیم.

مشکل ذهن متفکر این است که نمی‌توانیم آن را به‌طور کامل کنترل کنیم. حرفم را باور نمی‌کنید؟ ثابت می‌کنم. هر کاری می‌کنید، فقط خواهش می‌کنم به یک فیل صورتی فکر نکنید. به فیل صورتی‌ای که چتر آبی‌رنگی را با خرطومش نگه داشته هم فکر نکنید. در طول خواندن دو پاراگراف بعدی، به فیل صورتی فکر نکنید. خوب، شما نه تنها به یک فیل صورتی بزرگ با چتری آبی فکر کردید، بلکه خودتان را هم می‌دیدید که وقتی دو پاراگراف قبلی را می‌خواندید، داشتید در مورد فیل صورتی فکر می‌کردید.

ذهن نظاره‌گرتان در حال تماشای ذهن متفکرتان بوده که به‌طور مکرر غرق در توهم فیل‌های صورتی است؛ درحالی‌که خودش به ذهن متفکر می‌گفته که در فکر این فیل‌ها فرو رود.

ذهن متفکر همیشه پر از پیچ‌بج و ناآرامی است. وقتی در صف منتظر ایستاده‌اید، وقتی در تخت‌خواب هستید و سعی می‌کنید بخوابید، وقتی در حین مکالمه با مردم

«حواس تان جای دیگر است»، یا وقتی در حین مطالعه ذهن تان مغشوش می شود (که مطمئنم حداقل یک بار حین مطالعه برای خودم پیش می آید... لعنتی).

ذهن متفکر ما مانند سگی در غل و زنجیر است که به دنبال همه چیز می دود و اگر به استفاده از ذهن نظاره گرمان عادت نکنیم، ذهن متفکر ما را به دنبال خودش می کشد. اگر ذهن متفکر ما معطوف شود به رسیدن تا مرحله ی سی ام بازی دیابلو^۳ یا آخرین قسمت سریال مردان دیوانه^۴، ذهن نظاره گرمان از مهار آن عاجز می ماند. برای دسترسی به کتابی بر آن مثال های خوب و توضیح بیش تر، تله ی شادمانی^۵ اثر راس هریس^۶ را مطالعه کنید.

در مورد احساسات نیز همین طور است. در واقع سرچشمه ی بیش تر رنج ها همین است: نه خود احساسات منفی بلکه این حقیقت که ما نمی توانیم از کشش به سمت احساسات منفی جلوگیری کنیم. بخش عمده ی فشار روانی و عاطفی ما به این دلیل ایجاد می شود که ذهن متفکر ذهن نظاره گرمان «درهم» هستند و تفاوت شان را تشخیص نمی دهیم.

مردم همیشه از من می پرسند: «چه کار کنم که دیگر احساس حسادت نکنم؟» یا «چه کار کنم که دیگر این قدر احساس عصبانیت نکنم؟» یا «چه کار کنم که دیگر دلم شور نزنند؟» جواب این است: کاری نکنید. شما نمی توانید ذهن متفکر تان را کنترل کنید. این احساسات هجوم می آورند و همین طور اندام پیدای می کنند. کلک کار این است که وقتی این احساسات بیدار می شوند، با آن ها قاتی نشویم.

در ذن، توصیه می کنند به جای «عصبانی هستم»، بگویند «احساس عصبانیت می کنم»؛ به جای «هیجان زده هستم»، بگویند «احساس هیجان می کنم»؛ به جای «حسود هستم» بگویند «احساس حسادت می کنم». شاید به ظاهر تفاوتی جزئی باشد؛ اما امتحانش کنید. به آخرین باری فکر کنید که احساسات منفی به سراغ تان آمده یا حس نگرانی یا ناامنی شدیدی به تان دست داده است.

حالا به جای فکر کردن به این که «از دست برادرم عصبانی بودم»، به این فکر کنید که «از دست برادرم احساس عصبانیت کردم». عصبانیت داشتید؛ اما عصبانیت شما را کنترل نمی کرد.

احساسات انتخاب نیستند؛ بلکه رفتار انتخاب است

مردم همیشه از من می‌پرسند: «چجوری با ترس از شکست کنار می‌آی؟» یا «چجوری نگران طردشدن نیستی؟» من با ترس و نگرانی، با کنار آمدن با آن، کنار می‌آیم، می‌دانم، واقعاً جواب آزردهنده‌ای است.

من هم مانند هر شخص دیگری این ترس و نگرانی را حس می‌کنم. فقط با آن هم هویت نمی‌شوم. آن را می‌پذیرم و برخلافش حرکت می‌کنم. اجازه نمی‌دهم ذهن متفکر بر من چیره شود. احساساتم را تفکیک می‌کنم. وقتی احساس ترس می‌کنم، با هوشیاری تصمیم می‌گیرم که برخلاف آن عمل کنم. وقتی احساس نگرانی می‌کنم، هوشمندانه انتخاب می‌کنم که برخلافش عمل کنم؛ مثلاً وقتی مجبورم بنشینم و حجم زیادی مطلب بنویسم، مثل نوشتن این متن، غالباً مضطرب می‌شوم. می‌خواهم چیز واقعاً مهمی بنویسم؛ چون می‌دانم هزاران نفر آن را می‌خوانند.

یکی از نتایج این اضطراب، به تعویق اندازی است. وقتی کم‌سن‌وسال‌تر بودم و در شرایطی قرار می‌گرفتم که دچار اضطراب به تعویق اندازی می‌شدم، به این نتیجه می‌رسیدم که «نمی‌تونم انجامش بدم؛ چون خیلی خسته‌ام» یا «نمی‌تونم مثل بقیه‌ی افراد تمرکز کنم. باید اختلال کم‌توجهی یا هنجار شکنی داشته باشم»: مثل موقع نوشتن مقاله‌ی ترمی مهمی در دانشگاه.

من بودم که با ذهن متفکرم قاتی شده بودم. هیچ تفکر منطقی بین احساسات و هویتم نبود. مضطرب می‌شدم و فکر می‌کردم «به دلایل الف، ب، یا ج، نمی‌تونم این کار رو انجام بدم» و آن را با سطحی‌نگری می‌پذیرفتم. من برده‌ی ذهن متفکرم بودم که مرا با افسار می‌کشید.

این روزها اکثراً می‌توانم بنشینم و پنج‌هزار کلمه یا بیش‌تر در یک روز بنویسم. هنوز همان اضطراب را احساس می‌کنم. هنوز همان افکار در سرم هستند: «اول باید غذا بخورم»، «باید یه چرت بزنم»، «الان حس نوشتن ندارم»؛ اما حالا به جای هم‌هویت شدن با این افکار، آن‌ها را تصدیق می‌کنم: «امروز برای نوشتن احساس اضطراب می‌کنم»، «این فکر در سرم است که باید اول غذا بخورم»، «این فکر در سرم است که باید اول چرت بزنم». بعد رو به ذهن متفکرم می‌کنم و فوراً به او می‌گویم: «خیلی عوضی هستی! من به هیچ چیز لعنتی‌ای نیاز ندارم، جز این که سر جایم بنشینم و نوشتن را شروع کنم.»

همه‌ی ما ناخودآگاه در حال ساختن احساسات منفی و بهانه‌تراشی هستیم.

این هرگز تغییر نخواهد کرد

مهم نیست به چند چیز مثبت فکر می‌کنید، چه نوع شیوه‌ی درمانی‌ای را پی می‌گیرید، یا کدام‌یک از این روش‌های درمانی چرند معنوی را اجرا می‌کنید؛ افکار و احساسات منفی فرایندهای طبیعی مغز انسان هستند. نمی‌توانید از آن‌ها دوری کنید. هیچ‌کدام مان نمی‌توانیم. شما کاری که می‌توانید بکنید این است که آن‌ها را بپذیرید، با آن‌ها قاتی نشوید و برحالی‌شان عمل کنید.

وقتی مردم می‌آمدند و از من می‌پرسند چگونه «احساس عصبانیت نکنم» یا «هیجان‌زده نشوم»، مشکل‌شان همین است. به محض این‌که سعی کنید فکر یا احساسی را حذف کنید، آن‌را قوی‌تر می‌کنید.

هرچه بیش‌تر روی فکر یا احساس تمرکز کنید، قدرتمندتر می‌شود. افکار منفی مانند باتلاق شنی هستند؛ هرچه بیش‌تر برای خلاصی از آن تلاش کنید، بیش‌تر در آن فرو می‌روید.

قلق این کار پذیرفتن آن‌ها و سپس رهاکردن‌شان است. این نوعی مهارت و فرایند است؛ اما تا زمانی که نپذیرید دو ذهن دارید که تنها قادر به کنترل یکی از آن‌ها هستید، نمی‌توانید این مهارت را به‌کار ببندید.

این‌جا تمریناتی هست که با انجام آن می‌توانید دو ذهن خود را تشکیک کنید و با وجود افکار و احساسات‌تان، رفتارتان را بیش‌تر کنترل کنید.

۱. هر وقت فکر یا احساسی قوی به سراغ‌تان آمد، با آن هم‌هویت نشوید و سپس اختیارش را به‌دست بیاورید: «رئیسم احمق نیست؛ اما من فکر می‌کنم احمق»؛ «از همسایه‌ام متنفر نیستم؛ اما نسبت بهش حس تنفر دارم»، «من تنها و افسرده نیستم؛ اما احساس تنهایی و افسردگی می‌کنم».

زبان بسیار قدرتمند است. توجه کنید وقتی با این احساسات و افکار به این طریق هم‌هویت نمی‌شوید، اولاً القاکر این است که این حالات موقتی‌اند و نه همیشگی و ثانیاً شما را وادار می‌کند مسئولیت‌شان را بپذیرید. وجود آن‌ها تقصیر هیچ‌کس نیست؛ آن‌ها فقط هستند.

۲. از ذهن متفکران به خاطر افکار و احساسات منفی تشکر کنید. این یکی از تکنیک‌های مؤثر ای‌سی‌تی است. ممکن است کاملاً احمقانه به نظر برسد؛ اما مؤثر است، چون شما را وادار به پذیرش احساسات منفی به جای جنگیدن با آن‌ها می‌کند: «ذهن متفکر، ازت ممنونم، به خاطر احساس اضطراب قبل از قرار امشیم. باعث می‌شود حواسم را جمع کنم»، «ذهن متفکر، ازت ممنونم، بابت عصبانی بودن از دست رئیس. واقعاً از این همه توجهت قدردانی می‌کنم».

ایراز قدردانی از احساسات منفی واقعاً کار عجیبی است؛ اما فکر می‌کنم به این نتیجه برسید که این کار به مرور زمان از قدرت افکار و احساسات می‌کاهد و در واقع، تحریک‌تان می‌کند برخلاف آن‌ها عمل کنید.

۳. در آخر، اگر دیدید خیلی عصبانی و هیجان‌زده هستید یا اگر چیزی خیلی آزارتان می‌دهد، این تمرین را امتحان کنید. چیزی را در نظر بگیرید که اخیراً موجب آزارتان شده، و در ذهن‌تان نگهش دارید؛ مثلاً به استعفا از شغل‌تان فکر می‌کنید. آن‌را در یک جمله خلاصه کنید: «من از استعفا از شغلم احساس ترس می‌کنم». حالا چشمان‌تان را ببندید و باگز بانی^۷ را تصور کنید که در حین چیدن هویج، این جمله را می‌گوید. سپس میکی موس را تصور کنید که جمله را تکرار می‌کند و می‌رقصد و دلفک‌بازی درمی‌آورد. وانمود کنید سنجاب‌ها دارند آن جمله را در قلب سرود کریمس برای‌تان می‌خوانند. حالا آن‌را به یک عکس تبدیل کنید؛ مثلاً خودتان در حالی که از نادری، روی جدول پیاده‌رو نشسته‌اید. آن عکس را روی صفحه‌ی تلویزیون قرار دهید. با رنگ‌های جالب، عکس را رنگ‌آمیزی کنید. کت و شلواری خال‌خالی برای خودتان بسازید. کاری کنید فکر در ذهن‌تان کاملاً مسخره جلوه کند. کمی وقت بگذارید و با آن بازی کنید. سعی کنید خودتان را بخندانید.

بعد از یک یا دو دقیقه انجام این تمرین، دست‌نگه دارید. چه حسی دارید؟ احتمالاً حس بهتری نسبت به آن پیدا می‌کنید و احساس منفی تقریباً دیگر به‌قدرتمندی قبلی نیست.

تفکیک ذهن نظاره‌گر از ذهن متفکر عادت است که نیازمند تمرین است؛ اما شروع به انجامش که کردید، متوجه خواهید شد که دیگر کم‌تر و کم‌تر بردهی افکار و احساسات‌تان می‌شوید، اختیار زندگی روزمره‌ی درونی‌تان را بیش‌تر در دست می‌گیرید و دربارهی آن، احساس بهتری می‌کنید.

به نظر من، این از مهم‌ترین مراحل توسعه‌ی خویشتن‌داری و عمل کردن برخلاف هرگونه ناهنجاری یا گرفتاری فردی است که ممکن است از آن رنج ببرید. وقتی بین هردو ذهن‌تان تمایز قائل شدید، می‌توانید افکار و احساسات‌تان را از زاویه‌ای بی‌طرفانه ارزیابی کنید و تعیین کنید کدام‌یک مفید است و کدام به‌تان آسیب می‌رساند. این چیزی است که در ایده‌ی سوم به آن خواهیم رسید.

ایده‌ی دوم: چیزی را باور کنید که مفید است، نه چیزی که حقیقت دارد. دو مرد در باری در آلاسکا مشغول نوشیدن مشروب و صحبت در مورد خداوند بودند. یکی از آن‌ها گفت: «ببین، اصلاً خدا وجود ندارد و من ثابتش می‌کنم. درست همین چند هفته پیش در یک کولاک شدید آن‌هم بدون هیچ تجهیزاتی گیر افتادم. واقعاً داشتم از سرما می‌مردم. برای همین تصمیم گرفتم از همه‌ی روش‌های کوفتی الهی کمک بگیرم. زانو زدم و شروع کردم به دعا کردن. گفتم اگر نجاتم بدهد، قول می‌دهم برای همیشه به او ایمان ببرم.»
مرد دیگر با تعجب به او نگاه کرد و گفت: «حب، تو الان این جایی. هان؟ پس یعنی نجات داده دیگر!»

مرد جواب داد: «نه، نجاتم نداد. چند تا اسکیمو چند دقیقه بعد آمدند و بلندم کردند و رساندندم شهر. خدا هیچ کاری نکرد.»
این داستان ساختگی به این منظور روایت می‌شود که نشان دهد چگونه دو انسان می‌توانند دو برداشت و تفسیر کاملاً مخالف از یک داستان مشترک داشته باشند. درک شما از داستان بالا یا در واقع هر داستان دیگری به عقایدی بستگی دارد که می‌پذیرید. چیزی مثل دیدن نیمه‌ی پر یا خالی لیوان.

هرکس که به اندازه‌ی کافی در اینترنت وقت گذرانده باشد می‌داند در مورد هر چیزی می‌توان بحث کرد. شاید معتقد باشید برای دستیابی به شغل، باید نمرات خوبی در دانشگاه بگیرید. می‌شود درباره‌ی این اعتقاد بحث کرد. شاید اعتقاد داشته باشید برای تضمین آینده‌تان، هر ماه مقدار خاصی پول پس‌انداز کنید. این‌ها هم می‌توان به بحث گذاشت. ممکن است بر این باور باشید که محترم و صادق بودن بهترین راه برای ایجاد روابط خوب با مردم است. درباره‌ی همین موضوع هم می‌شود بحث کرد.

تنها راهی که می‌توانید به‌طور کامل از عشق در زندگی لذت ببرید این است که تصمیم بگیرید به چیزی «مهم‌تر از عشق» در زندگی‌تان بپردازید. می‌توانید هر زندگی خود عاشق افراد زیادی شوید. می‌توانید عاشق افرادی شوید که برای‌تان مناسب‌اند یا مناسب نیستند. می‌توانید به شیوه‌های سالم و ناسالم عاشق شوید. می‌توانید در جوانی یا در ایام پیری عاشق شوید. عشق منحصر به فرد نیست. عشق خاص نیست. عشق کمیاب نیست؛ اما عزت‌نفس این‌گونه است، و همچنین شأن و توانایی‌تان در اعتماد کردن. به‌طور بالقوه در طول زندگی‌تان، ممکن است عشق‌های زیادی داشته باشید؛ اما وقتی عزت‌نفس، شأن، یا توانایی‌تان در اعتماد کردن را از دست می‌دهید، به‌دست آوردن مجدد آن‌ها کار بسیار دشواری است. عشق تجربه‌ای فوق‌العاده است. یکی از بزرگ‌ترین تجربی است که زندگی به ما تقدیم می‌کند و چیزی است که همه باید آرزوی احساس کردن آن و لذت بردن از آن را داشته باشند؛ اما عشق مانند هر تجربه‌ی دیگری، ممکن است سالم یا ناسالم باشد. مانند هر تجربه‌ی دیگر، نباید اجازه بدهیم هویت‌مان یا اهداف زندگی‌مان را تعریف کند. نباید اجازه بدهیم نابودمان کند. نباید هویت و ارزش خودمان را قربانی‌اش کنیم؛ چون وقتی این کار را بکنیم، هم عشق را از دست می‌دهیم و هم خودمان را. در زندگی، به چیزهایی بیش‌تر از عشق نیاز دارید. عشق مالی است، عشق ضروری است، عشق زیباست؛ اما عشق کافی نیست.

- از متن کتاب -

ISBN: 978-600-8812-99-9



۳۰ تومان



نشر میلکان