

هنر جنگ

در ورزش

۱۶۰ راز پیروزی و هنر اوج مهارت



مؤلف:

بهار بیگلری

به نام خالق هستی

# هنر جنگ در ورزش

بهار بیگری

۱۳۹۷

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
5	پیشگفتار
	هنر جنگ در ورزش
	پی‌گفتار
	هنر اوج مهارت



## پیشگفتار

در طی نبردهای تاریخی اقوام مختلف یا شکل‌گیری امپراتوری‌ها، بشر همچنان شاهد جنگ و نیرنگ‌ها بوده است. این جدال‌ها باگذشت زمان و بالا رفتن تجربیات جنگی، تبدیل به مهارت‌های مختلف تکنیکی، تاکتیکی و استراتژی‌های دفاع یا حمله در سبک‌های گوناگون شده است.

بهره بردن از این تجربیات چند هزارساله در ورزش یا هنر دیگری، باعث پیشرفت سریع‌تر با توجه به تجربیات گذشتگان خواهد شد. تجربه‌هایی که می‌دانیم چه جان‌هایی در راه کسب آن‌ها فدا شده است. محصول تلاش، هوش و شجاعت گذشتگان را به کار بستن، هنری است که برای ماهرشدن در هر مهارتی الزامی و هدایت‌کننده خواهد بود.

استفاده از فنون عملی یا ذهنی هنرهای جنگ در ورزش و مسابقات ورزشی چنان واقعییتی است که حقیقت پیشرفت در آن نهفته هست. حقیقتی که گاه با رازها و نکته‌های ریز اما سرنوشت‌ساز به واقعیت تبدیل می‌شود.

### بهار بیگری



## هنر جنگ در ورزش

در پس تقویت قوای مهارتی یک ورزشکار، رازهای هنر جنگ نهفته است.

پیدایش قدرت در ورزش، برای هر یک از رشته‌های ورزشی، درست مانند پیدایش قدرت در نیروهای نظامی هر یک از ملت‌های مختلف روی زمین است. هر کشور یا ملتی که باهم یکپارچه‌شده و آرایش نظامی در خود ایجاد کرده باشند به قدرت نظامی دست پیدا خواهند کرد که شکست دادن در تاریخ آن‌ها ثبت می‌شود، نه شکست خوردن؛ و همچنین ورزشکاری که اوج یکپارچگی مهارت‌های خود را به دست آورده باشد، درست مانند آن ملت شکست‌ناپذیر خواهد شد.

شرایط شکست‌ناپذیری ورزشکار در استفادۀ بهینه از رازهای هنر جنگ است.

## راز اول

هنر جنگ برای ورزشکار مهم است، باید تحلیل و بررسی شود.

### ۲

موقعیت‌های حریف و خود را خوب بسنجید تا بتوانید برنده را از پیش تشخیص دهید.

### ۳

پیشرفت در حفظ انگیزه خود در تمام مراحل و مقطع‌ها می‌باشد، به‌طوری‌که هیچ‌گاه نخواهد گذاشت از ادامه راه و هدف دل‌سرد شوید.



۴

شرکت در مسابقه‌ها همیشه باید در موقعیت مناسب بدنی، ذهنی و با لوازم کامل بوده باشد.

۵

شرایط میدان‌های نبرد باید همیشه مورد ارزیابی قرار گیرند.

۶

خود را هوشمندانه رهبری کنید، اعتماد هم‌میدانی خود را به دست آورید. در جهت پیش برد اهداف انسانیّت به خرج دهید، شجاعت و سخت‌کوشی را ملاک قرار دهید.

۷

انضباط را در خود خلق کنید.

۸

پیروزی و پیشرفت واقعی در انتظار ورزشکاری خواهد بود که به تمام نکات اهمیت دهد و آنها را اجرا کند.

۹

امتیازهای حریف را شناخته و بر اساس آنها تاکتیک‌های خود را انتخاب کنید.

۱۰

لازم است در مواقعی خود را ضعیف نشان دهیم تا حریف زیاد به دنبال راه چاره در مقابل ما نباشد.

۱۱

عکس تصمیم خود را به حریف نشان دهید.

۱۲

وقتی حریف از خود راضی و با غرور است با او مقابله کنید اما زمانی که بسیار قوی بود، تاکتیک دفاع را بیشتر از حمله انجام دهید.

### ۱۳

ایجاد خشم در حریف باعث به هم ریختگی استراتژی او خواهد شد.

### ۱۴

حریف را مغرور سازید بعد به نقاط ضعف او حمله کنید. فرصت جمع‌وجور شدن به او ندهید، غیرمنتظره عمل کنید.

### ۱۵

تاکتیک‌های اصلی خود را در مواقع نیاز رو کنید و از لو رفتن آن‌ها جلوگیری کنید. مشاهده وضعیت، کار چشم است و تشخیص موقعیت مناسب اجرای تاکتیک‌های امتیاز ساز کار ذهن.

## ۱۶

عوامل پیروزی خود را بالا ببرید تا از پیش برنده باشید. وضعیت کسی که هیچ عامل استراتژیکی به نفعش نیست روشن است.

## ۱۷

ورزشکار پیروز اول برنده می‌شود بعد وارد میدان می‌شود، درحالی‌که ورزشکار شکست‌خورده اول وارد میدان می‌شود و بعد پیروزی را جست‌وجو می‌کند.

## ۱۸

هنگامی که پیروزی ما در مقابل حریف قطعی شده باشد، اگر مسابقه را طول دهیم و سریع تکلیف را مشخص نکنیم قطعاً با طولانی شدن زمان، قدرت خود را از دست خواهیم داد و حریف را به پیشواز ضعف‌هایمان خواهیم کشاند.

## ۱۹

رشد غیرطبیعی در ورزش به دلایل استفاده از مواد ممنوعه باعث تحلیل رفتن نیروهای طبیعی و نابودی در آینده خواهد شد.

۲۰

هرگز عملیاتی را ندیده‌ام که ماهرانه باشد و زیادی به طول انجامد.

۲۱

کسی که معایب تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های خود و دیگران را نداند، نمی‌تواند از مزیت‌های آن‌ها آگاهی کامل داشته باشد.

۲۲

با قوی کردن خود در زمینه نقاط قوت حریف‌های آینده، می‌توان راه مقابله با آن‌ها را به دست آورد.

۲۳

ایجاد قدرت مالی مناسب در جهت پیشبرد اهداف یک ورزشکار امری ضروری است؛ اما تمام شرط لازم نمی‌تواند باشد.

۲۴

ورزشکار خردمند، از رشته ورزشی خود جهت بالا بردن سطح آن رشته درآمدزایی می‌کند. در صورت نبود مدیر خردمند، ورزشکار باید خود مدیر درآمدزایی خویش گردد.

۲۵

خشم را به حریف و پاداش را به خود هدیه دهید.



۲۶

برای خود پاداشی در نظر بگیرید اما نه در دست آوردهای آسان.

۲۷

روابط خود را با حریفان حفظ کنید تا از آنها گاه بیاموزید.

۲۸

آموخته‌ها از حریفان را در مقابل خود آنها بکار بگیرید.

۲۹

هدف پیروزی است نه پافشاری.

۳۰

هرکسی خود بیشتر از همه مسئول بردوباخت‌های خود است.

▪

▪

▪

۱۶۰

با ایجاد خشم در حریف به او حمله،

با ایجاد اضطراب او را...

پی گفتار

## هنر اوج مهارت

بی‌شک هستند بسیار ورزشکاران یا مهارت جویانی که قصد رسیدن به اوج توانایی مهارت‌های خود را داشته و از هیچ راهی برای رسیدن به این مهم غافل نمی‌شوند.

می‌دانیم که مهم‌ترین اصل پیشرفت برای حرفه‌ای شدن در هر مهارتی، اصول به کار گرفتن ذهن می‌باشد. به‌کارگیری ذهن در هر هنری از ارتقای سطح کیفی اندیشه و یا شیوه‌های صحیح تفکرات پشت پرده افکار و اراده حاصل خواهد شد. اندیشه‌های ناب و تجربیاتی که ماه‌عسل هزاران سال تلاش بااراده و موفقیت گذشتگانی که در این صد و شصت راز کاربردی هنر جنگ نهفته است. این‌ها یکی از راه‌های رسیدن به اوج مهارت است که هیچ‌گاه یک حرفه‌ای از آن‌ها غافل نخواهد شد.

سخن من و رازهای این مجموعه رو به‌سوی بی‌ارادگان تن‌پرور آسوده خواهی نیست که باکم تلاشی یا بی تلاشی خود، خواستار و آرزومند بهترین‌ها برای خود می‌باشند و حتی جملات طلایی این مجموعه را بازیچه‌ای از کلمات بیش درک نخواهند کرد. بلکه صحبت رو به‌سوی سخت‌کوشان جهان اراده و عرق‌ریزان خالق مهارت‌های خیره‌کننده‌ای است که قدردان چنین رهنمودهایی بوده و هستند و همیشه ادراک بهترین‌ها را در دست آورده‌اشان نتیجه می‌گیرند.

هدف از بالا بردن سطح مهارت مطلقاً قهرمانی نباید باشد و هر فرد با توجه به شرایط زندگی خود باید در پی تلاش برای بالاترین

سطح خود باشد. بالاترین سطح یک کودک، یک زن یا یک مرد بسیار متفاوت از یکدیگر بوده و می‌دانیم بالاترین سطح در شرایط مختلف زندگی نیز برای هر شخص یا اشخاص، متفاوت خواهد بود. به‌طور مثال اگر شخصی از همان ابتدای دوران کودکی وارد رشته‌ای شده باشد و در بزرگسالی باپشتکار و کمک‌های بسیاری دیگر به اوج مهارت خود رسیده باشد و بهترین بودن را در جهان تجربه کند، دلیلی بر آن نمی‌شود که کودکی دیگر که شرایط مشابه را نداشته از تلاش در آن رشته یا هنرهای دیگر در بزرگسالی توسط خود یا دیگران کنار گذاشته شود. هنر رسیدن به اوج، باید با توجه به توانایی‌ها و تفاوت‌های فردی یا جمعی فراگرفته شود و این خود انگیزه‌ای است برای دست‌نکشیدن از هیچ تلاشی. بسیار ارزشمند است که این تلاش نیز از موارد موردعلاقه فرد بوده باشد و در این حال است که انگیزه‌ها حتی در سنین بالا باعث رسیدن و تجربه اوج مهارت خواهند شد. تلاش برای رسیدن به اوج حتی اگر از نگاه تجار یا شهرت پرستان در به نمایش گذاردن خود، عاقبتی نداشته باشد یک اصل مهم در خود نهفته دارد. بالا بردن سطح مهارت و محک زدن خود در به چالش کشیدن خود در هر سطح از مسابقات یا هر شیوه موردسنجش قرار دادن خود، باعث پیشرفت فیزیولوژیکی خواهد شد که سطح انسان را ارتقاء دهنده هست و چه هنری بهتر از هنر ارتقای انسانی. رازهای این مجموعه هدایتگر هنر تکامل انسانی یک فرد یا افرادی خواهد شد که در ارزیابی خود، آن‌ها را به کار ببرند.

ما در مسابقات ورزشی شاهد سطح‌ها و رده‌های مختلفی هستیم که بسیاری از آن‌ها پایین‌تر از سطح اول جهان برگزار می‌شوند. بیشتر مواقع، افرادی به‌غلط، استفاده از فنون ذهنی را مربوط به این سطح می‌دانند و در برنامه‌های تمرینی رده‌های پایین‌تر از سطح جهانی، رَدپایی از طرح تمرینات ذهنی در برنامه‌های تمرینی هنر جویان یافت نمی‌شود. این اشتباه بزرگ، ریشه در دو چیز داشته و دارد:

اول اینکه در رده‌های پایین‌تر خلأهای بسیاری از کمبود زمان تمرینات و طراحی‌های غلط برنامه‌ریزی به چشم می‌خورند که فرصتی برای تمرینات ذهنی و روانی نمی‌گذارند؛ یعنی برنامه غلط، عدم پیشرفت افراد را در زمینه‌های سرعت، قدرت، توان، انعطاف، زمان واکنش و بسیار آیت‌های دیگر اندامی و مغزی به همراه خود می‌آورد و فرد یا افراد موردنظر عاقلانه می‌بینند که به‌جای بالا بردن قدرت ذهنی خود، زمان برای بالا بردن سرعت یا چابکی یا هر خلأ دیگری که دارند بگذارند و در طول تمرینات خود زمانی با این‌وجود برای مهم‌ترین اصل پیشرفت یعنی ارتقای ذهن نخواهند داشت.

طراحی درست تمرین، با توجه به شرایط و از اهمیت دادن به تمامی مسائل پیشرفتی حاصل خواهد شد و در این صورت است که فرد در هر شرایطی یا هر سطحی که باشد به اوج توانایی خود خواهد رسید.

دلیل دوم، این باور غلط شکل‌گرفته در افکار عمومی است: چون دیگر برای قهرمانی دیر است پس حرفه‌ای تمرین کردن را کاری

بیهوده تصور کرده و با این باور انگیزه به اوج رساندن خود را از دست می‌دهند و دیگر زمانی برای بهره بردن از اصول جملات اندیشه محور یا به کار گرفتن آن‌ها را نیافته و حتی آن‌ها را به افسانه‌های فیلم‌های رزمی تشبیه می‌کنند و خود را از فراگیری و به‌کارگیری این اصل منحرف کرده و انگیزه‌های خود را برای هر تلاشی جهت ارتقای خود از بین می‌برند. چنین می‌شود که دیگر قادر به درک مسیر و رهنمودهای بیرونی با ارزش نخواهند شد.

باکمی ریزبینی می‌توان چنین اندیشید که هدف گزیدن و به هدف رسیدن از به‌کارگیری تمام راه‌های سازنده، خود هنری است که باید فراگرفته شود. انتخاب هدف برای خود و در پی آن بودن با توجه به بهترین حالت برنامه‌ریزی شرایط و بهره بردن از راه‌های سرنوشت‌ساز، عاقبتش رسیدن به اهدافی خواهد شد که آن اهداف پلی به سوی هدف‌های سطوح بالاتر می‌گردد.

پس حرفه‌ای تلاش کردن فقط نیاز به قرار گیری در بهترین سطح جهانی ندارد؛ زیرا تجربه کنندگان بهترین سطح‌ها نیز از پایه شروع کرده‌اند و می‌دانند هیچ‌وقت برای پایه‌ریزی حرفه‌ای گری دیر نیست.

تمام گفته‌های این صد و شصت راز اگر به‌وقت و به‌جا درک و به‌کاربرده شوند، چنان مسیر رسیدن به اوج توانایی را کوتاه خواهند کرد که حتی زمان بیشتر برای ارتقای اوج توانایی در سطح بالاتر را نیز مهیا خواهند ساخت.

شناخت تمرینات پیشرفته و حرفه‌ای، شناختی نیست که حتماً باید در قهرمانی یا پول‌سازی کشف شود. به اشتباه معنی اصطلاح حرفه‌ای شدن را در گفتارها و نوشتارها، کس یا کسانی تفسیر کرده‌اند که در آن زمینه در حال درآمدزایی یا شغل بوده باشند.

حرفه‌ای بودن یعنی بهترین نحوه انجام یک کار، حال آن کار می‌تواند هر چه می‌خواهد بوده باشد.

**یک کارگر شهرداری می‌تواند چنان در جارو زدن سطح خیابان حرفه‌ای عمل کند که مولانا در به زیر قلم بردن اشعار می‌کرد.**

بهترین نحوه انجام یک کار نیاز به بهترین روش برای فراگرفتن آن کار داشته و دارد. بهترین روش فراگرفتن هنر بالا بردن سطح مهارت در هر زمینه‌ای احتیاج به بهترین حالت ممکن درآمدزایی یا کسب عناوین مختلف نداشته و ندارد.

با تشخیص این مسئله اگر ما خواهان پیشرفت در زمینه‌ای باشیم که مورد علاقه ما است، نباید تحت تأثیر افکار غلط شکل‌گرفته در اذهان عمومی از برداشت کلمه حرفه‌ای قرار بگیریم و ادامه مسیر پیشرفت خود را به بهترین نحو دنبال نکنیم. یک اثر نقاشی یا یک موسیقی صرفاً برای شغل یا درآمدزایی به اثری مشهور و باارزش تبدیل نشده‌اند. بلکه باید بدانیم هر اثر باارزشی جدای از این دو خلق شده‌اند. ارزش اثر حرفه‌ای پیشرفت کردن در هر سطحی از هر زمینه‌ای، نیاز به شناخت‌هایی دارد تا بهترین عملکرد را ایجاد کند. شناخت عمل بهترین عملکرد، در تجربیات و تلاش‌ها و راهنمایی‌های بهترین‌های هر رشته است که باید از



آن‌ها الگوبرداری شود تا روزی که خود، الگویی برای بهترین‌ها شویم.

صد و شصت الگوی برترین اندیشه‌ها و راهکارهای آمده در این مجموعه، یکی از همان الگوبرداری از بهترین‌ها است که با خون جان به‌دست آمده است.

حال اگر در بالاترین سطح یک یا چند مهارت بوده باشیم، همچنان غلط است که خود را در انتهای مسیر دیده و دیگر تلاشی برای بالاتر بردن سطح مهارت خود نکنیم؛ زیرا که اگر چنین کنیم یعنی کار خود را به بهترین صورت ممکن انجام نداده‌ایم و هنوز حرفه‌ای نشده‌ایم. هستند بسیار مقام‌آوران یا قهرمانان نمایشی که چنین خود را حرفه‌ای می‌پندارند و در این کشور کم نیستند.

تصور غلط عمومی که حتی این افراد را تحت تأثیر قرار داده است باعث شده که عده‌ای پس از رسیدن به بالاتر بودن از سطح عده‌ای دیگر یا اجرای بهتر مهارت خود از دیگران، دست از تلاش کشیده و حرفه‌ای بودن خود را با تصور غلطی در آن نقطه که شاید نقطه آغاز کسب بهترین اجرای مهارتشان بوده باشد خاتمه می‌دهند.

ختم تصور دوران حرفه‌ای‌گری، باور اشتباهی است که عوام ترتیب داده‌اند تا چنین شخصی که توانایی بیش از این‌ها دارد دست از تلاش کشیده و هنوز در سطح توانایی‌های خود حرفه‌ای نشده از کار کناره‌گیری می‌کند و در پی تغییر در زمینه‌های شهرت سازی یا مال‌اندوزی یا تن‌پروری و لذت پرستی، خود را به باتلاق

نابودی می‌کشاند. در صورتی‌که باید بدانند هستند بسیاری از انسان‌های پرتلاش و واقعاً حرفه‌ای که پی به این راز برده و تا آخرین نفس خود هیچ‌گاه دست از تلاش و پیشرفت برای خود و دیگران نکشیده‌اند. حرفه‌ای‌ها چنین‌اند و اینان ارزش الگوبرداری داشته و دارند. فراوان‌اند چنین گوهرهای قیمتی در دنیا.

در اینجا هر عقل سالمی متوجه یک مسئله مهم می‌شود که شناخت و فهم آن بسیار ارزشمند است. اینکه می‌توان در عین ناشناسی از دید عوام، حرفه‌ای‌ترین در کار خود بود. یا باوجود شهرت و بهترین بودن نسبت به دیگران در جهان، حتی حرفه‌ای هم نبود. این تناقض و آن باور عمومی غلط، همه از برداشت اشتباه اکثریت برای اصطلاح حرفه‌ای بودن نشأت گرفته که حتی فرد را پس از نزدیک شدن به اوج مهارت و توانایی‌های خود تحت تأثیر قرار داده و انگیزه ادامه تلاش را از او گرفته و افراد را به سمت سراب می‌کشاند.

هنگامی‌که قدرت تأثیر باورهای غلط شکل گرفته در اذهان عوام، چنین مخرب است که حتی روی بهترین‌ها نیز سایه می‌افکند. چرا با شناخت بیشتر، از این سیاه‌چاله افکار عمومی دور نشویم که تمام آینده و انگیزه فرد فرد توانمندان را به سمت خود برای بلعیدن موفقیت می‌کشاند. موفقیتی که از دنبال کردن علاقه‌های هر شخص به دست خواهد آمد. علاقه‌هایی که خود، انگیزه پیشرفت را در هر شرایط یا هر سنینی که باشیم بارور ساخته و چه بسا دیده‌ایم کسانی را که در سنین بالا چه دست آوردهایی را با این انگیزه به ساحل نشانده‌اند.

اگر انیشتین در ذهن خود ردپای افکار عموم را پی می‌گرفت، باید حتی از کنار فیزیک هم برای کشف نظریهٔ نسبیت گذر نمی‌کرد. یا فروید پی به اعماق وجود ناخودآگاه آدمی نمی‌برد، یا نیچه به رذالت انسان در ژرفناها دست نمی‌انداخت. حتی بروسلی نیز به‌عنوان تأثیرگذارترین ورزشکار تاریخ یاد نمی‌شد.

بسیار فراوان‌اند انسان‌های ارزشمند که در خلاف جهت باورهای دیگران تلاش کردند و برای بشریت خواسته یا ناخواسته محصول باغ بهشت گشتند تا جز فردوس اوج یک انسان، نامی نتوان بر آن نهاد.

برای پیشرفت در اوج بهشت انسان، حیف است غافل شویم از عملکرد سیستم مغزی عصبی این موجود پیشرفته یعنی انسان که پس از میلیاردها و میلیون‌ها سال تکامل، محصول این‌چنین قدرتمندی را بر روی زمین بارور ساخته تا اوج جهان را خالق باشد. سیستم مغزی قدرتمند و توانایی که هیچ کاری از آن در بهترین حالت بعید نیست- یعنی حرفه‌ای عمل کردن در هر کاری.

شناخت این سیستم حرفه‌ای که پس از چندی در سر انسان شکل و قرار گرفته، شناخت باورهای باورپذیری توانایی انجام هر کاری است که می‌توان به‌عنوان انجامی حرفه‌ای از آن یادکرد.

مغز و اندام فیزیولوژیکی توانایی که حتی گاهی باوجود نقص در قسمتی، از خالق بزرگترین دستاوردها دریغ نکرده و می‌بینیم عدهٔ بسیاری از به‌اصطلاح غلط، کم‌توانان (معلولین) را که از هر پر توانی، تواناتر هستند.

قدرت باور این افراد چنان تحریک‌کننده سیستم مغزی و عصبی تن و جانشان است که بسیار از عملکردهای این افراد در شگفت می‌شویم. اگر اینان نیز با باور عموم گام برداشته بودند چه افسوس‌ها که نصیب دوران زندگی خود نکرده و بدون شک عمر بر باد داده بودند.

رسیدن به اوج توانایی و بهره بردن از این سیستم قدرتمند یعنی انسان که هر فرد را دارای استعدادهای درونی منحصر به فردی کرده که باید فقط کشف شوند، نمونه‌ای از موجودی خارق‌العاده می‌باشد و اثر این راز در اثرانگشت تمامی ما نهفته است. شکل‌گیری نقش خطوط اثرانگشت انسان‌ها که می‌دانیم همه متفاوت از دیگری است، نشان از وجود چیزی متفاوت در سرشت هر فرد با دیگران دارد که اگر کشف شود آن فرد نیز کشف خواهد شد. کشف توانایی درونی هر فرد در به کار گرفتن و پیشرفت مسیر ارتقای خود از باور حرفه‌ای گشتن در هر کاری به ثمر خواهد نشست.

اوج حرفه‌ای‌گری در مهارت انسانی، زیستگاه اوج توانایی فردی است که باید کسب شود. به کار بستن کسب توانایی‌ها و آزمایش توانایی اجرای مهارت یا به نمایش گذاشتن آن‌ها، با توجه به عمل به رازهای هنر جنگ در ورزش عملی خواهد شد و کمبود شناخت چنین نکاتی، مهارت طلبان را به حاشیه‌ها و بی‌راهه‌ها خواهد کشاند.

تجربیات و تلاش موفقیت‌های دیگران را ملاک اراده خود قرار  
دهید تا سطحی‌نگر نباشید

اگر خواستار رسیدن به درک و شناخت بیشتر ورزش حرفه ای هستید ، این چهار کتاب تقدیم به شما . در صورت استفادهٔ بهینه از روش مطالعه ، این مجموعه هدفی است برای رسیدن به اهداف بزرگتر در راستای تکامل ذهن و بدن .

**«همیشه خواهان اشتراک علوم با دانش پژوهانیم»**



برای تهیه کتاب ها : (هنر جنگ در ورزش) ، (رویدادهای روانی تنیس) ، (تنیس در چند موقعیت) ، (فلسفه ذهن یک سوفی ورزشکار) می توانید به فروشگاه کتاب های ورزشی حتمی یا قهرمان زاده ، واقع در خیابان انقلاب و فروشگاه تنیس مجموعه شبرودی ، آزادی ، انقلاب و ... مراجعه فرمایید ، همچنین می توانید از طریق خرید اینترنتی یا شماره تلفن : (۰۹۱۲۶۱۳۵۴۶۴) اقدام نمایید .

**تجربیات و تلاش موفقیت های دیگران را ملاک اراده های خود قرار دهید**