

الفصل الثالث عشر

أول الأساسيات المتعلقة بك : قيمك الشخصية المحورية

لا يمكنني أن أمنح اهتماماً لتبسيط هذه الجزئية من التعقيد، ولكنني على استعداد لأن أهب حياتي التبسيط الذي يسكن على الجانب الآخر من التعقيد^(*) أوليفر ويندل هولمز

لذا خصص كتاب "درب عقلك لتحقيق النجاح" كل مكوناته لعرض المهارات والتقنيات، التي تعد مرعبة ومهولة لأننا جميعاً نحتاج إلى المهارات والتقنيات للسعي في حياتنا في هذا العالم الذي نحيا به. حتى بالنسبة للأمور البسيطة، فإن المزايا التي ستحصل عليها - هنا - لتحسين ذاكرتك، وقدرتك القرائية، وطريقة إعدادك للهدف الذي تود

(*) يقصد المؤلف بتلك العملية التي يخدم فيها التبسيط كيفية فهم التعقيد، دون تفتيتها أو تغيير شكلها... (المترجم).

تحقيقه، والكيفية التي تتعامل بها مع وقتك -بالتحديد- هي التي تساعدك في أن تجعل حياتك أفضل عما لو كانت دونها. نعم، إننا جميعًا بحاجة إلى معرفة ما ينبغي علينا أن نفعل. إن معظم الناس لا يعرفون -حتى- كيف يمكنهم تحطيم إنجازات حياتهم السابقة بإنجازات أفضل وبأن يكونوا أصحاب مستوى استثنائي.

إذا كنت مثل معظم علمائنا -على أية حال- فقد تلاحظ أن أغلب تركيزك على البحث عن الكيفية، مما سيجعلك تجد نفسك -بصورة نهائية- بحاجة إلى المزيد.. وهذا أمر يماثل -بصورة كبيرة- أن تحاول تطبيق نمط ما في إعداد الهدف/ إدارة الوقت/ تحسين الذات؛ مما خططت له من قبل. وفي الحقيقة، فإنك كقارئ لكتاب مثل هذا الكتاب، فإنني سوف أكون مندهشًا إلى حد ما إذا لم تتناكب الدهشة، وسوف تكون لديك الخبرة في تجهيز كل تلك المهارات، من أجل التوصل إلى نظامك الجديد، ولكن بعد فترة تتراوح بين الثلاثة أيام والثلاثة أسابيع، سوف تصل إلى نقطة مسدودة، بلا فائدة؛ لأنك ستكون إما مجهدًا أو محبطًا بتقنية ما، تجد معها إنه ليس من المهم تطبيقها لأنك لم تستوعبها جيدًا، أو ستكون -لسبب أو آخر- مضطرًا لأن تطرح على نفسك السؤال التالي: "ما الهدف الذي أبذل من أجله كل هذا الجهد الضخم؟" ... لذا، فأنت تحتاج من البداية إلى سياق (أي تجربة - المترجم)، وتحتاج إلى أن تفهم الأسباب الخاصة بك، والتي تدفعك إلى هذا الجهد. ومما يقال إنه إذا كانت تلك الأسباب كبيرة (مقنعة) بدرجة كافية، فإن كيفية الأداء ستتجه إلى تحديد نفسها، وقد خبرت ذلك الموقف بصدق كبير، في كل مجال من مجالات حياتي. عندما يمكنك أن تجيب عن ذلك السؤال الكبير:

لماذا أنا هنا؟

ما القيمة التي تدور حولها حياتي بالفعل؟

عندئذٍ، ستكون كل الأدوار المتعلقة بالكيفية أكثر ثراءً. لذا، فإنه في الفصلين التاليين القادمين، ستكون بصدد قضاء مزيد من الوقت، سائرًا عبر ممر البحث عن هاتين الإجابتين للسؤالين السابقين من أجل ذاتك. وفي هذا الفصل، سوف نرتاد الطريق عبر تكليفات (تعيينات) الواجب المنزلي الأول، التي أقدمها لعملائي المدربين، فيما يتعلق

باكتشاف قيمك الشخصية المحورية. وفي الفصل الرابع عشر، سوف نساعدك على أن تحصل على رؤية واضحة للهدف والرؤية.. وعندما تمتلك هاتين المسألتين، عليك أن تعد نفسك لتطبق نظامًا صارمًا لنموك وتطورك. وسوف أحذرك من أن أداء ذلك على الوجه الأمثل يستغرق بعض الوقت، ولكن الأمر يستحق ذلك للغاية. وإذا استغرقت وقتًا في الإجابة عن السؤالين، وقمت بأداء التدريبات الواردة في الفصول القليلة القادمة، فإنك سوف تحظى بقاعدة راسخة، أكثر قوة؛ لفهم واستيعاب سبب تحمل كل هذا الجهد وهذه المشقة، ومدى أهمية ذلك بالنسبة لك في المقام الأول. وفيما يتصل بعملية القيام بذلك، فسوف يغدو الأمر -فعلاً- أكثر وضوحًا عن شخصيتك وكيونتك.

أسلوب تنظيمي للتوصل إلى الإجابة عن السؤال الكبير (المهم):

"ما القيمة التي تدور حياتي - بالفعل - حولها؟"

إن السؤال: ما القيمة التي تدور حياتي - حولها - بالفعل؟ لسؤال مثير للحيرة والجدل، وما أعنيه بالفعل، أنه سؤال من تلك الأسئلة التي تجعل أناسًا كثيرين، يجلسون طوال الليل، يحملقون في نجوم السماء، طارحين السؤال ذاته، ومحاولين التفلسف في البحث عن إجابة تليق بالسؤال!! إنه سؤال مهم بالفعل لدرجة أن كل من طرحه من البشر لم يحصل له على إجابة جامعة مانعة. وبالنسبة لبعض أولئك الناس، فإنهم قد ينجلون من استغراق وقت في التفكير في إجابة عن هذا السؤال.. ولبعضهم الآخر، فإنه نوع من الفكر الذي يدور في خلفية عقل كل منا صورة متسقة، يصدر طنينًا كأى بعوضة. أيًا ما كان الأمر، فإن السؤال يبدو غالبًا مهمًا للغاية؛ لأن تتم الإجابة عنه بصورة حاسمة، بما يجعلنا - بالفعل - لا نرغب في الجلوس ومواجهته. دعنا نحاول أن يكون الأمر أكثر سهولة.

بداية، ستقوم بتغيير السؤال: "ما القيمة التي تدور حياتي - بالفعل - حولها؟"، إلى أن تطرح على نفسك السؤال التالي. "ما القيمة التي تستحقها حياتي؟، وفيما يلي الإجابات التي يمكنك أن تصل إليها: "هناك احتمالية ضعيفة للغاية في التوصل إلى إجابات أفضل أو أسوأ مقارنة بأي شخص آخر؛ لأنك الشخص الوحيد الذي يستطيع - بالفعل - أن يجيب لنفسه عن السؤال.

ثانياً، أننا بالفعل نقوم بذلك التطوير والتنمية لمن ندرهم، واستطعنا لمدة عشر سنوات أن نعلمهم أسلوباً من التفكير عن هذا السؤال بأسلوب ينتج -بالفعل- بعضاً من الإجابات الثابتة والراسخة. دعنا نكتشف بعضاً من القيم المحورية الشخصية لديك.

ما المقصود بقيمة محورية؟

في دوائر الأعمال التجارية، يمكنك أن تسمع كثيراً من الأحاديث عن "القيم المحورية" لدى الشركات - وهي واجدة أخرى من تلك الأشياء، التي أصبحت جزءاً من مسارات التفكير الحتمية في حياتنا. لذا، فإنك سوف تلاحظ أن هناك شركات عديدة لديها ملصقات دالة على قيمها المحورية، تعلق على الباب الأمامي. وبعض الشركات الأخرى -بالفعل- تعيش مرتبطة بهذه القيم، وبالنسبة لبعضها الآخر، تعتبر ضمن الخدمات، التي تقدمها الشركات لعملائها (عادة ما تحرص على إخبار عملائها بالزامها بهذه القيم -المرجم). وبغض النظر عن الكيفية التي تتعامل بها الأعمال التجارية مع هذه القضية، فإنه عندما يتم اكتشاف القيم المحورية على مستوى فردي، فإنها تعد من أكثر الدعائم قوة وتأثيراً، والتي يمكنها أن تتمحور حياتك حولها. أن قيمك المحورية الشخصية هي ببساطة مجموعة (باقية) من المبادئ والأفكار أو المفاهيم التي تتمنى أن تتمركز حياتك حولها.

وفيما يلي بعض من الأسئلة الجيدة لكي ترشدك، وتهدي تفكيرك في هذا الصدد:

- عندما يرى الناس حياتك، ما الذي ترغب في أن تريهم إياه؟
- ما الذي ترغب أن تستعرضه / تمثله حياتك، عندما تكون في أفضل حالاتك؟
- إذا كان هناك شخص ما يتحدث عنك في حفل أو وليمة (مأدبة)، ما الشيء الذي ترغب في أن يذكره عنك؟
- إذا كان شخص يتحدث عنك -في مناسبة حزينة كجنازتك مثلاً- ما الذي ترغب في أن يذكره عنك كسيرة بين الناس؟

إن ما أنت بصدد القيام به، هو أن تعتمد إلى ورقة في مكتبك، وتعتمد إلى كلمات تنتقيها، لتشكل بها تلك الباقية من المبادئ والأفكار والمفاهيم، التي تلهمك - بصدق -

والتي تتمناها بالفعل في أن تكون محور حياتك. وسوف أصحبك خلال هذا التمرين، الذي أؤديه مع عملائي ومع نفسي، كل بضعة سنوات، وبمجرد أن تقوم بأداء هذه المهمة (العملية)، سوف أوضح لك ما الذي يمكن أن تلقاه على الجانب الآخر من الطريق (أي الفوائد والخبرات، التي يمكن أن تحصل عليها - المترجم).

من أين أبدا؟

إليك طريقة رائعة لتعرف ما الأفكار والمبادئ والمفاهيم التي تعطيك الإلهام. إن هذا يعتبر تمريناً تفاعلياً، سوف تحتاج قلمًا عاديًا لهذا الأمر، وبعض الأوراق أيضًا. ألقِ نظرة على قائمة الكلمات التالية. أستمع كل كلمة بعقلك وأشعر بها بقلبك. بعض من الكلمات سيكون لها رنين على أذنيك والبعض الآخر لن يكون له ذلك. تفحص القائمة، ثم ضع دائرة أو قم بتحديد الكلمات الرنانة بالنسبة لك. وبينما تقوم بهذا التمرين سيكون من الشائع أن تحضر إلى ذهنك كلمات ليست في القائمة، ولكنها مؤثرة بالنسبة لك، إذا حدث هذا معك قم بكتابة هذه الكلمات.. يجب أن تعلم أنه لا يوجد بين هذه الكلمات الواحدة أفضل أو أسوأ من الأخرى. قم بهذا التمرين دون القيام بحكم مسبق عليه، وتمتع بعقل متفتح، فقط قم بتحديد الكلمات التي تلهمك. أستاذ، أجهز، انطلق.

النزاهة	الازدهار
الحب	العائلة
السلام	المتعة
النمو	الأمن
البهجة	المجتمع
الصحة	التغيير
الصلاية	الروحانية
السعادة	التعلم
المرح	الضحك
الثروة	النقاء

الصدّاقة	الحرية
الانضباط	التحول
العمل الجاد	القوة
الرفاهية	الإتحاد
الشخصية الفردية	التناغم
الإبداع	اللياقة البدنية
العفوية	المغامرة
التعمير	الاستقرار
المنافسة	الامتياز
الطاقة	صفاء الذهن
الغنى	الصبر
الفقر	الأطفال
التواصل	التراث
العطاء	الغزارة
الطيبة	الطبيعة
التحكم الذاتي	القبول
الخيار	الشدة
المساواة	السرعة
التجربة	التعليم
النعم	المرونة
التعاطف	الحكمة
الإخلاص	القناعة
الموافقة	الامتنان
الجاهزية	الحماس
الشراكة	الفكاهة

الفوز	الحقيقة
الشجاعة	الذكاء
الرؤية	الأناقة
الإيمان	الراحة
الشغف	الإنجاز
العدالة	التجديد
العلاقات	الجمال
الاستكشاف	المرونة
الجودة	الهيكلة التنظيمي
الترف	السيادة
الوفاء	القيادة
المخاطرة	الانفتاح
الصلاح	الوضوح
التوازن	الاختلاف
الأصالة	العمق
الأمل	الخفة
التأثير	الثقة

كم عدد الكلمات التي قمت بتحديدتها؟ إن هناك 115 كلمة في هذه القائمة، وأعتقد أن عدد الكلمات التي اخترتها يتراوح بين 15 إلى 30 كلمة. هذا رائع! خذ هذه الكلمات، وقم بكتابتها في ورقة منفصلة الآن.

كيف أقوم بتحديد الأمر؟

كما قلت لك من قبل، إن عقلك يستطيع التعامل بفاعلية مع ما يتراوح من 5 إلى 7 أشياء في المرة الواحدة، وتتبع قيمك الأساسية النمط نفسه أيضًا. عندما قمت باستشارة آلاف الأشخاص في هذا الأمر، لم أجد أحدًا يوجد في قائمته أكثر من 7 قيم، إلا إذا كان

يكرر الكلمات. إن كل ما عليك فعله هو أخذ مجموعة من عشرات القيم، التي أمامك وتحديد القليل منها فقط، والقليل يعني عددًا يتراوح من 4 إلى 7 قيم. لذا، سيتوجب عليك أخذ القرار هنا، وإليك معلومات لجعل هذا الأمر على قدر ما يمكن من السهولة:

1- ستلاحظ إنك قد اخترت مجموعة من الكلمات متشابهة للغاية، ومن المحتمل أن تكتشف مجموعة من الكلمات التي تبدو مثل "الإيمان/ الروحانية/ التعاطف" أو "الفكاهة/ البهجة/ الضحك/ الحماس" وما إلى ذلك، لذلك قم بجمع هذه الكلمات معًا. عندما تلاحظ مجموعاتك يجب عليك حينها أن تلاحظ ما تقصده حقًا، فعندما تقوم بتجميع الكلمات بهذه الطريقة، ستجد واحدة منها تصف المفهوم بشكل أفضل. في بعض الأحيان، قد تنظر إليها وتفكر "لا توجد كلمة بمفردها تناسبني تمامًا، ولكن عندما أضعها جميعًا معًا، أحصل على " (كلمة لم تكن موجودة في القائمة الأصلية ولكنها مناسبة لك).

2- يجب أن تعلم أن الكلمات التي تحذفها من قائمتك لن تفقدها للأبد. عندما يقوم عملاؤنا بهذا التمرين، يصارعونه وكأنهم يفضلون طفلًا عن الآخر. إن الكلمات التي لا تقوم باختيارها من ضمن قيمك الأساسية تظهر في الغالب في الخطوة القادمة- تعريفاتك.

لذلك، لا تقلق فإنك سوف تستخدمها جميعًا في النهاية، ولكن لتحديد الأمر أو لا. فإنك تبحث عن 5 أو 7 كلمات تترك صدى بداخلك، وتجعلك تقول "نعم، هذه الكلمات تعبر عني تمامًا".

(ملاحظة: إذا كنت لا تستطيع القيام بهذه الخطوة، تواصل معي ومع طاقم عملي من فضلك. في مقر فريدم للتنمية الذاتية، نأخذ بيد عملائنا وندرهم على هذه التقنية لاكتشاف قيمهم الأساسية الذاتية، قد يأخذ الأمر أحيانًا عدة أسابيع، إنها واحدة من أفضل ما تقوم به في شركتنا).

حدد مفاهيمك

عندما تقوم باختصار تلك القائمة لبعض الكلمات القليلة، يحين الوقت للإجابة عن سؤال "ماذا يعني لك هذا؟"، في هذه الخطوة لا يوجد صواب وخطأ، ولكن فقط ما تجده صادقاً ومهماً بالنسبة لك. إذا كانت قيمك الأساسية تمتلك القدرة على إلهام قراراتك اليومية، فيجب عليك أن تحدد التعريفات الخاصة بمصطلحاتك.

فمثلاً، كلمة "النزاهة" تعتبر من الكلمات الأكثر ظهوراً في القوائم عملاً، ولكني لاحظت إنها تعرف بطرق مختلفة، فلدى البعض "النزاهة" تعني ببساطة قول الحقيقة، والبعض الآخر يعطيها عامل الصلابة أو القوة كالسلامة الهيكلية لمبنى، أما البعض الآخر فيعتبرون "النزاهة" مثل "الإخلاص" ولدى البعض الآخر تعريفات مختلفة كلياً. إن كيفية تعريفك لقيمك الأساسية لا تهم، ولكن ما يهم هو أن تقوم بتعريفها لنفسك.

التدريب على تعريف هذه المصطلحات المجردة بعد تحدي، فلا تتردد في طلب المساعدة، لقد وجدت أنا وعملائي طريقتين لهما فائدة عظيمة في هذا الأمر:

- 1- القاموس - فإن ما يقوله قاموس نوح ويبستر عن الكلمة دائماً ما يكون مفيداً.
- 2- مدرب - قد تود هنا التواصل معي أو مع طاقم عملي، فقد وجدت الكثير من الناس لا يتمتعون بالصبر في التعبير عن معنى المصطلحات الخاصة بقيمهم الأساسية. إن وجود شخص ذكي يعتني بك ويسألك أسئلة تدور حول ما تعنيه ويساعدك في كتابة الكلمات سيكون مفيداً للغاية في معرفة حقيقة ما تريد قوله.

افتح المسودة الخاصة بك، سواء كانت ورقية أو على جهاز الحاسب، وقم بكتابة تعريفاتك - استمتع بالأمر!

صنف قيمك

الخطوة الأخيرة: قم بتحديد الترتيب المناسب لهم، من النادر أن تختار بين قيمك ولكن ربما ليس نادراً بالقدر الذي تعتقده. إليك مثال على ذلك.

إن إحدى الأشياء التي سمحت لشركتي فريدوم (الحرية) للتنمية الذاتية أن تزدهر،

هي أننا قبل أن نقرر ماذا سنبيع وكيف نريد بيعه، قمنا بتوضيح القيم الأساسية للمنظمة؛ فقد أغلقنا الباب على أنفسنا حرفياً لمدة ثلاثة أيام متواصلة وقمنا بمناقشة الأمر وتوصلنا لمجموعة القيم الخمسة الأصلية لشركتنا، ألا وهي: النزاهة والبهجة والحرية والتميز والربحية، بهذا الترتيب.

وقد قمنا بهذا التصنيف، لأننا كنا نعرف أننا سنحتاج أن نقوم بقرارات، تجعلنا نفضل واحدة من القيم على الأخرى، فإن النزاهة مقابل الربح أمر شائع في أي عمل وعملنا ليس عملاً استثنائياً. فهل تتاح لنا الفرصة لقطع المنعطفات وعدم تقديم كل ما لدينا أحياناً للحصول على بعض الربح من عميل أو من ورشة؟ بالطبع تتاح لنا هذه الفرص. لكن امتلاك مجموعة من القيم الأساسية ترشدنا في وضع القرار واختيار الطريق المناسب، وجعلها بهذا التصنيف يجعلنا نختار الصواب في اللحظات الجادة.

يمكن للشيء نفسه أن يحدث في حياتك وفي لحظاتك الجادة، في أي طريق ستذهب؟ ولكن للأسف، عندما يكون الكثير من الناس في مواجهة مع حقائق الحياة، ينتهي بهم الأمر بالذهاب في طريق لا يودون حقاً الذهاب إليه. كانت هناك دراسة عما يعتقد الآباء أنه الاختيار الأهم لإفطار أبنائهم - خاصة من الحبوب.

كانت إجابة الأغلبية عن هذا السؤال "التغذية". إذا أُلقيت نظرة على أفضل 10 مبيعات من حبوب الإفطار، فإنك لن تجد ما يمثل قيمة التغذية مما يعادل إجابة سؤال الدراسة. وعندما يواجه الناس الحقيقة يصبح ما يقولونه مختلفاً تماماً عما يفعلونه. ومن خلال ملاحظاتي لهذا، فقد رأيت أن الناس لا يفكرون حقاً بما هو مهم لهم، فلا يعطون لأنفسهم البوصلة التي ترشدكم، وتوفر لهم قيمهم الأساسية، عندما يكون ما تقوله مقابل ما تفعله متناقضاً، فإن هذا يسبب الكثير من الفوضى والاضطرابات في عقلك الباطن مما يستنزف الطاقة ويقلل من الثقة بالنفس لدرجة صعب تخطيها، ولكن يمكن تفادي هذا الاضطراب إذا قمت ببساطة بعمل التمرين الذي وصفته لك.

هل سيأخذ بعض الوقت؟ نعم. وهل يستحق ذلك؟ بلا شك.. بلا شك يستحق. ماذا علي أن أفعل بالتأني؟

الخطوة الأخيرة مع القيم الأساسية الخاصة بك، هي أن تقوم بوضع تعريفاتك المصنفة في المكان المناسب، ثم قم بوضعهم في مكان أو أكثر حيث يمكنك رؤيتهم. ابدأ بنقلها من المسودة إلى هنا:

القيمة الأساسية رقم # 1: _____
التعريف:

القيمة الأساسية رقم # 2: _____
التعريف:

القيمة الأساسية رقم # 3: _____
التعريف:

القيمة الأساسية رقم #4: _____

التعريف:

القيمة الأساسية رقم #5: _____

التعريف:

القيمة الأساسية رقم #6: _____

التعريف:

القيمة الأساسية رقم #7:

التعريف:

عندما تحصل عليها جميعًا معًا، يجب أن تقوم بعمل عدة نسخ، وتجعلها جزءًا من حياتك اليومية. أريد أن أضع العبارة الخاصة بي كمثال هنا، لا تهتم بنسختها (ألا إذا كانت تناسبك حقًا). أعتقد أنه سيفيدك أن ترى نموذجًا مكتملاً ناجحًا. كنت أقوم بتدريب مجموعة من العملاء مؤخرًا على هذه التقنية من التعرف والتعريف والتصنيف لقيمهم الأساسية وقد أدركت أنني لم أقم بهذا لنفسني منذ سنوات عديدة. فإن القيم يمكنها أن تتغير مثل الأولويات كما أن مواقف الحياة تختلف مع مرور السنين ولذلك قمت بإعادة الأمر مرة أخرى عام 2011، وهكذا أصبح شكلها:

قيمي الأساسية

النزاهة:

أن أقوم بفعل ما هو صحيح وما هو ضروري؛ حتى عندما لا أرغب بذلك، وحتى عندما لا يكون أحد منتبهًا لأفعالي. أن العيش بنزاهة يتطلب الانضباط ويولد راحة البال.

البهجة:

أخذ قرار أن إيجابيًا ومتحمسًا ولا يمكنه هزيمتي بمنظور فكاهي، إذا سمحت الظروف بذلك أو لم تسمح.

التميز:

أقوم دائمًا بتحسين فاعلية أدائي وجودة حياتي. فإن العيش بتميز يجعلك رمزًا للإلهام.

الثروة:

معرفة أن هناك دائمًا ما هو أكثر مما يحتاج، فإن التذكير في الثروة يضاعف الامتنان ويجعلني جذابًا كالغناطيس.

الحرية:

القدرة على تنفيذ الاختيار، فكلما قمت بتنظيم حريتي بشكل أفضل، حياتي تطورت وأصبحت أفضل.

هذه الوثيقة تعيش على سطح المكتب في جهاز الحاسب الخاص بي وأقوم بمراجعتها يوميًا أثناء ساعة الطاقة (ستعرف المزيد عنها في قسم الرعاية العقلية) ولدي أيضًا نسخة مطبوعة، أحتفظ بها في مكتبي وواحدة في سيارتي، وواحدة أخرى في مذكرتي. رأيت أشخاصًا يحتفظون بها على ثلاجتهم، وفوق أسرّتهم، وعلى لوحة مصورة يعلقها البعض الآخر.. وهكذا.

إن هناك أماكن لا تعد ولا تحصى، ستكون مناسبة لتضع بها هذه الورقة - تخير المكان الذي تريده، واجعلها تشبع مرمى رؤيتك وذهنك وستجد نفسك تتخذ قرارات أفضل. وعندما تتخذ قرارات لا تعبر عند قيمك، ستصبح على الأقل مدركاً لهذا التناقض؛ مما يجعلك تقوم بالأمر بصورة مختلفة في المرة القادمة.

ستدرب عقلك الباطن ليفضل الاختيارات التي تتضمن قيمك عن الاختيارات، التي لا تتضمنها. إنه تغيير جذري، وأنصحك أن تستمتع به.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!