

برنامه رادیو جوان – آداب عید کردن

برنامه دو سال قبل را به نظرم ارزش داشت باز نشر کنم

- مغز زمانی را میخواهد تا به یک مهارتی برسد.
- عوض نشدن یک رفتار بخاطر نهادینه شدن آن رفتار است و تبدیل به یک عادت میشود و عادت فکر نمیخواهد مثل نفس کشیدن.
- ما نباید اهمال کاری در ترک عادات خود داشته باشیم .
- در نوروز و بهار و روزهای خاص ما هم به نوع گرایشی رو میاوریم، اما انگیزه خوب به عملکرد خوب ختم نمیشود.
- هیچ رفتاری در انسان نمیماند مگر اینکه ما پاداشی را از جایی بگیریم.
- خود کم بینی را نمیگذاریم کنار به دلیل اینکه فرد خودش را توجیه میکند ، کمال طلبی، اهمال کاری و ... همه پاداشی به فرد میدهد.
- خودسازی عمل سختی است. صفات منفی در ما هستند و ما باید فکر کنیم ما جاهایی سبک زندگیمان مخرب است.
- کار کردن روی خود مستلزم هزینه دادن از روح است و باید بپذیریم قید اشتباهات خود را بزنیم.
- ما باید برای سال جدید و ادامه زندگی خوب و سالم راهکار هایی را داشته باشیم.
- در مورد شروع کردن و تغییر دادن ما انگیزه میخواهیم و بهار فرصت خوبی است.
- در تغییرات فردی باید همه جوانب را در نظر بگیریم .
- شخصیت ما الزاما تحت تاثیر دستاورد های ما نیست و ما خیلی ناکامی داشتیم امسال ولی فرد توانگر شکست هاشون زندگیشان را معنی میدهد.
- توانگر کار خود را میکند و خودخواه نیست.

در زمین دیگران خانه مکن کار خود کن کار بیگانه مکن

[لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)

لینک های مرتبط

[زود رنجی و حساس بودن – رادیو جوان](#)

[سبک زندگی دانشجویی \(۵\) – ویتامین ۳](#)

دامی نهاده ای و گرفتار میکنی

خط معلی استاد حمید عجمی

کس دل به اختبار به مهت نمیدهد

دامی نهاده ای و گرفتار میکنی

▪ هرچقدر سنم بالاتر میرود ، ارادتم به شخص نبی اکرم فزون تر میگردد ، امروز صبح فکر میکردم قصه من از کجا با این مرد آغاز شد ؟ در بدو امر که اکثر ما کودکانی بودیم با مفاهیم دینی از طریق داستانهای مادربزرگ و عمه و منبر و ... آشنا شدیم و در مدارس به اوج خود رسید و کم کم که عقل و تجربه مان زیادتر شد ، چه همتی میخواست خرافه زدایی و به حقیقت نقب زدن !

نکته دیگر اینست که اینقدر از مومنین ظاهری ، بد اخلاقی دیده ایم که خوش اخلاقی رسول الله را که میشنویم فکر میکنیم مثل کلاهبرداری دین به دنیا فروشان امروزی است که با این الفاظ میخواهند جیبمان را بزنند! فقط خدا ما را از شر راهزنیهای ابلیس باز بدارد . باورش برایمان سخت است که خوش اخلاقی آن مرد ، محصول ایمان و درست زیستنش بوده است ؛ باورش سخت تر میشود که او مردی از تبار ابراهیم بوده که از چوپانی به امپراتوری رسید و همچنان دامنش پاک ماند از دنیا .

احتمالا در 16 سالگی اولین تردیدهای فلسفیم نسبت به خدا و پیامبر و ... کلید خورد ، امروز با دیدن خرده اعتقادات از آب گذشته ام ، آن شکهای عظیم را فرخنده میدارم و به هر کسی که دچار تردید های بزرگ درباره مفاهیم مقدس میشود ، خوش آمد میگویم زیرا سفر قهرمانی بزرگی در ذیل آن نهفته است و رشدهای با برکتی انتظار آدمی را میکشد ، مسیر 24 ساله ای که امروز در چهل سالگیم ازش مینویسم ، روزهای تردید و خشم و آرامش و فرحت و دل آرامی بزرگی در بر داشته است . یکی از بهترین اتفاقاتی که در جانم تجربه کردم ، درک فقدان مفهوم نبی در زندگی ما ایرانیان شیعه بود ! در شیعیگری ایرانی ، چون نبی اکرم (ص) شهادت و روضه ندارد، مجلس خاص و سفره و ... هم ندارد و لذا سواد عمومی ما از ایشان در حد فیلم سینمایی محمد رسول الله ماند . تلخ تر آنکه اگر نامی از نبی اکرم برده میشد به واسطه پدربزرگی امام حسین بوده است نه انسان کامل بودن خودشان ! جفایی که شیعیان افراطی به رسول الله میکنند تلخ است و تاثر بار . بعدا که کلام امیر المومنین و ائمه را خواندم متوجه نکته عجیبی شدم و آن اینکه همه این بزرگواران کاملا نوب در عظمت رسول الله هستند و نسبتی که مثلا علی (ع) با رسول الله دارد بقدری مودبانه و مطیعانه است که حضرتش هرگز در حیات رسول خدا ، خطبه ای اقامه نکرده است . تمامی نهج البلاغه یعنی بسط مفهوم رسول الله .

شهادت و کل قیام حسین بن علی (ع) همه به خاطر نگرانی این مرد از انحراف مردم از رسالت نبوی بوده است : انما خرجت لطلب الاصلاح فی امة جدی رسول الله

چند نکته ای در این روز درگذشت ایشان به ذهنم میرسد که شاید مفید برای کسانی باشد که مثل من مسیر سردرگمی تا سرگشتگی را تجربه کرده باشند

- تقریباً آیین سالگرد تولد و مرگ و عزاداری و جشنهای اینطوری در سنت نبوی و علوی وجود ندارد و این سالگرد گرفتنها و... شاید بیشتر تحت تاثیر ایرانی بازی ماست نه سنت رسول
- الان که میخواهیم برویم سراغ یک متخصص پوست ، از بقیه چار تا سوال میپرسیم که کار طرف چطور بوده ، مطبش که میرویم به پوست و موی خودش هم نگاه میکنیم که خیالمان راحت تر شود . مردمان در طول تاریخ با دیدن انبیا و اخلاقشان تصمیم به پذیرفتن حرفهای ایشان میگرفتند. مسیح و موسی و ابراهیم و محمد (ع) پیش از اینکه برهانی برای مردمان بیاورند با جذب شخصیتی ، باور مردمان را با دلربایی عظیمشان بدست می آوردند و دست ایشان را گرفته به بوستانی از معنا و صلح و رشد معنوی هدایت میکردند. مردم زمان محمد وقتی درباره اش میپرسدیند ، همه بالاتفاق از خوبیهای او و شخصیت بزرگش میگفتند ، حتی دشمنانش تا آخر عمرش در برابرش متواضع بودند زیرا جان این مرد زلال ترین اتفاق تاریخ بوده است . هرگز در عمرش به کسی توهینی نکرد ، در طائف کودکان کفار با سنگ دندانها را میشکستند و دهانش پر خون بود که در سایه ای نشست و مردمان وحشی میزبانها را دعا کرد . زنانها همگی او را بزرگ میداشتند ، به زنان احترام میگذاشت ، بگرییم از این حیرت تاریخی که کسانی صدها سال بعد دستار نبوی بر کمر بستند و دخترکان معصوم را تازیانه زدند در اقلیم پشتون و خون بگرییم که مردانی نام او را بر زبان راندند و مدرسه کودکان مسلمان را در پاکستان منفجر کردند و دهها کودک و خانواده را متلاشی کردند ، هزار دریغ و درد.



- پس از درگذشت این بزرگواران ، مردان و زنان تربیت شده مکتب وحی ، با رنگ و بویی که از مجاورت با آن عزیز معظم در برداشتند ، همین اثر را بر مخاطبین خویش داشتند. نسبتی که مولوی جلال الدین محمد بلخی با ما خوانندگان دارد تحت تاثیر همان وحی و همان نبی است که موجب دلبری و مستی مان میشود. در قونیه که میروید میبینید عارفی از دانمارک که به سلسله مولویه و مکتب رسول الله معتقد است چقدر زیبا تربیت شده است . کافیسست وحی را از مثنوی بگیریید ، 99% مثنوی پوک میشود زیرا این مردان هر آنچه اخذ میکردند و به مردمان تشنه میدادند از دولتی قرآن بود. عینا این داستان برای حافظ بزرگوار هم هست که خودش هر آنچه داشت را نه از روی تعارف بلکه از روی حقیقت به قرآن نسبت میداد (هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم) .. تربیت شده وحی کسبست چون علی و ابوزر و عمر که از دار دنیا ، چیزی برای خویش برنداشتند و به آبادانی زمین کمک میکردند.

خب پس به چه چیز مسلمانی میتوان دل خوش نمود ؟

1. اسلام فعلی مسلمین این دوران تنها خوانش از زحمات عظیم نبی اکرم نیست. بداخلاقی رایج بین بعضی کارگزاران اسلامی ، محصول پیچیدگیهای تلخ درونشان است که دنیا زده اند وگرنه که وحی

محمد(ع) را صاحب خلق عظیم نامیده است(انک لعلی خلق عظیم) و کجا نسبت دارد زندگی آن بزرگوار با وضعیت اخلاقی الان جامعه ما ؟ آن بزرگوار مردانی چون علی و حسین و مقداد و سید رضی و سید مرتضی و مولوی و امیرکبیر و مصدق و محمد خواجوی و علامه حسن زاده آملی و چمران و بهشتی و بازرگان و عز الدین قسام و رییس علی دلواری نیز تربیت کرده است که هرگز درهمی اشتباه نیندوختند و منافع مردمان خویش را حراج نگذاشتند و راست قامت زیستند و با عزت از گیتی رفتند و راهی را روشن داشتند که بقیه بی اشتباه بپیمایند .

2. هنوز میتوان به رسول الله تاسی نمود در خوش اخلاقی در مردم داری ، در خدمت کردن به جامعه ، در زیست معنوی ، در مدارای با آدمیان ، در متعادل زیستن . به تعبیر مولوی : به معراج برآید چو از ال رسولید . حتی اگر همین امروز به کسب و کار دوستی کمک کنیم یا دلی را گرم بداریم و دستی را برگیریم ، جان رسول الله در زندگیمان جریان می یابد. کسانی که کینه از این مرد و پیروانش دارند ، در برابر پیشرفت و تعادل و هارمونی راهی جز تسلیم و مدارا ندارند

آخرین روز پاییز 93

=====

ادب دعا نزد رسول الله، فایل صوتی سخنرانی دکتر شیری

فاطمه ای برای درست "زیستن" و نه فقط "گریستن"

دو کلمه در کنار ضریح حضرت رضا درباره نگرانی هایم

دردسر انگوری(درس نوشته سفر زندگی ۱۳)

محیط زده نشو (درس گفتارهای سفر زندگی-۱۰)

درس نوشته جلسه اول سفر زندگی (زمستان ۹۲)

پسر رییس جمهور بودن چقدر می آرزود؟

گفتگوی محمدرضا شعبانعلی با علیرضا شیری در رادیو مذاکره

پارسال که محمدرضا اومد نشستیم دفترم با هم خیلی خودمونی درباره نظریه کودک بالغ والد TA صحبت کردیم فکر نمی‌کردیم این فایل اینقدر مورد استقبال قرار بگیره و اینبار که بحث MBTI شد به ظرمان رسید که باید مباحثی درست و درمون در اینباره و خرافاتش بکنیم که شنوندگان فرهیخته بحث در ایران با قدرت به قضاوت بنشینند. اتاق ضبط خونه محمدرضا داغ بود هم از گرمای وجود خودش هم از پنجره های بسته برای کیفیت بهتر ضبط. شوخیهای سنگین ما دو نفر در این بحث بزرگترین خاطره من از یک گفتگوی نفس گیر یکساعته است:

([لینک دانلود فایل نوزدهم رادیو مذاکره](#): کاربرد تحلیل رفتار متقابل در مذاکره – گفتگو با دکتر علیرضا شیری)

پست زیر عینا از [سایت آقای شعبانعلی](#) نقل میشود :



در فایل جدید [رادیو مذاکره](#) با [دکتر علیرضا شیری](#) گفتگو کرده‌ایم. دکتر شیری سالهاست در حوزه‌ی شخصیت‌شناسی فعالیت دارند. عمده‌ی فعالیتها و آموزشهای ایشان با تاکید و نگاه ویژه به کارهای کارل گوستاو یونگ روانکاو شهیر سویسی انجام شده است. دکتر شیری در این گفتگو ضمن اشاره به تلاشهایی که برای استاندارد کردن این آزمون در ایران انجام داده و میدهند، نکات آموزنده‌ای را در مورد پیچیدگی‌های استفاده از یک مدل شخصیت‌شناسی به شکل دقیق و علمی مطرح می‌کنند.

[لینک دانلود قسمت اول این برنامه رادیو مذاکره – گفتگو در مورد آزمون MBTI](#)

پی نوشت: در تمام مدت ضبط این برنامه از رادیو مذاکره، از دکتر شیری با آب میوه پذیرایی شد. اما در مقطعی از برنامه که آب میوه ها به پایان رسید، ایشان – به شوخی – اعلام کردند که از آن لحظه به بعد، تعهدی نسبت به برنامه ندارند! تصویر زیر، دکتر شیری را در حال اعتراض به پذیرایی ناقص تیم رادیو مذاکره نشان می دهد.

سبک زندگی دانشجویی – رادیو جوان

- سبک زندگی دانشجویی بحثی است در ذیل بحث کلی تر و مهم سبک زندگی مجردی.
 - طلبه ها در تاریخ دانش در این دیار با خواندن کتبی مثل منیه المرید یا آداب المتعلمین ، ادب دانش آموختن و تدریس را یاد میگرفتن و حقوق خود را میدانستند و متناسب با آن تکلیفی بر دوش خود احساس میکردند
 - در دانشگاه نباید مثل دانش آموزان درس خواند و تبدیل شد به یک فلش مموری گوشتی
 - متدولوژی درس را از استاد یاد بگیرید
 - وقتتان را حرام نکنید برای تغییر نظام آموزشی
 - سندرم جزوه خوانی شما را بدبخت نکند، جزوه هایی برای دوران مزوزوئیک !!!
- [لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل فایل ها، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)
-

زود رنجی و حساس بودن – رادیو جوان

- زود رنجی یک رفتار است و بتواند یک اختلال آزار دهنده باشد.
- بعضی افراد در هنگام رنجش در موقعیتی قرار میگیرند که ناراحت میشدند وی به روی شما میخندند.
- گاهی تعریف و انتقاد باعث حال خرابی افراد میشود و من خوب نیستم را دارند، اینها هر اتفاقی را از خوشان میبینند.
- همچنین گاهی من خوب هستم و بقیه خوب نیستند را دارند که با خوشیافتگی همراه هست.
- همیشه انتظار دارند که بقیه ملاحظه اشان را بکنند و این افراد درک معیوب از واقعیت دارند.
- رفتار زود رنجی رفتار کودک است، چون باعث میشود بقیه را مجبور به نوازش مثبت کنیم.
- در کل رنجش رفتار سالمی است . فرد نرمال با سلامت روان نسبت به صدم بد واکنش درستی دارد.
- زود رنجی رفتاری ناسالم است و ما نباید استانه تحریک پذیریمان پایین باشد.
- افرادی هستند که همیشه برای خوب بودن تقلا میکنند. اگر یکی میدهد یکی هم میگیرد.
- بعضی از افراد احساسی هستند که بر اساس فکرشان تصمیم میگیرند و بعضی دیگر احساسی هستند .
- ما دهندهگی داریم بطوری که دیگران را بدهکار خودمان میکنیم. ما باید ظرفیت خودمان را هم در نظر بگیریم.
- همیشه نباید به جنبه و دهندهگی خودمان فکر کنیم چرا که جنبه دهندهگی طرف مقابلمان هم مهم است.
- زود رنجی رفتار ناسالم است که باعث عدم صحبت کردن شفاف و همچنین عدم اعلام ادرس دار حالات فرد میشود.
- باید با یک جمله بالغانه مسائل را حل کرد.
- زود رنجی رفتار یاست که ما از محیط میگیریم.
- در این گفتگو به کتاب “نیمه تاریک وجود” نوشته دبی فورد اشاره شد که میگوید چیزی نمیتواند تو را از بیرون آزار دهد مگر اینکه درون تو سیم لختی باشد که مدام اتصالی کند.
- اگر زود رنج هستیم ممکن است ما به فقدان داشته باشیم که به بقیه نسبت میدهیم.

[لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)

سبک زندگی دانشجویی (۴) - ویتامین ۳

تایید طلبی - رادیو جوان

خود کم بینی - رادیو جوان

سبک زندگی دانشجویی (۵) - ویتامین ۳

- ارتباط یک دانش است و هنر ارتباط مستلزم تجربه است.
- در دانش ارتباط ما واجد یک بخش کنجکاو و حساس هستیم در درون خودمان، بنام کودک درون.
- ما در دوران دانشجویی کودک خودمان را در مواجهه با دیگران میبینیم.
- بخش دیگری در درونمان هست که باید و نباید های زندگی را به ما میگوید، بنام والد.
- بخش دیگر بالغ نام دارد که برآیند کودک و والد است و در فضای دانشگاهی و جامعه باید بالغ را زندگی کنیم.
- دوران دانشجویی، دورانی است که اگر بالغ مان را بالا نیاوریم مسئولیت کارهایمان را در جامعه نمیتوانیم بپذیریم.
- ما باید بتوانیم حال خوبی را که از دیگران می گیریم را بالغانه حفظ کنیم و این باعث میشود خود باوری در ما تقویت شود.
- باید در نظر داشته باشیم همه ادما حال خوب ندارند و ممکن است به کودک ما جراحات بزنند، در این صورت ما باید بتوانیم نقد منفی را هم بالغانه بپذیریم.

[لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)

[لینک برنامه دکتر شیری در سایت گروه قاصدک](#)

برنامه شما برای دهه سوم زندگیتان چیست؟ - رادیو جوان

سبک زندگی دانشجویی (۲) - ویتامین

▪ دغدغه های سی سالگی - رادیو جوان

کمال گرایی - رادیو جوان

- ما کمال گرا دنیا آمده ایم و فرهنگ مان ما را کمال گرا بار آورده است .
- فرصت کمی داریم که بفهمیم کمال گرایی منفی آفت است.
- بعضی ها بخاطر فهم بالایشان نمیخواهند بهترین باشند.
- با کمال گرایی، ترویج بهترینها را میکنیم و این باعث میشود عده زیادی احساس معمولی بودن و بازندگی بکنند.
- فطرتا آدمی بهترینها را میخواهد.
- ویژگی کمال طلب ها این است که از داشته هایشان لذت واقعی را نمی برند و همیشه نداشته هایشان را می بینند.
- بزرگترین آفت کمال طلبی منفی، بی عملی است.
- ما باید به خودمان مجوز بدهیم که از زندگیمان لذت ببریم.
- کمال طلب ها نباید عالم را بدهکار خود بدانند و بگویند ” چون سعیم را کردم باید بهترین نتیجه را هم داشته باشم.”
- کمال طلبها برنده های خوبی نیستند. آنها از خودشان تقدیر به عمل نمی آورند، کودک درونشان را نوازش نمی دهند و فقط قله های بعدی را می بینند.
- اینان بازنده های خوبی هم نیستند، چون بازنده که میشوند همه چیز را به خودشان نسبت میدهند.
- در ادامه بحث به این نکته اشاره شد که کمال طلبی منفی در ازدواج هم مناسب نیست.

لینک برنامه دکتر شیری در سایت گروه قاصدک

سبک زندگی دانشجویی (۱) - ویتامین ۳

مهارتهای زندگی برای جوانان - جام جم

مهارت امتداد زناشویی (۴) - رادیو جوان

سبک زندگی دانشجویی (۴) - ویتامین ۳

- در ابتدای گفتگو به موضوع چگونگی گذراندن روزهای آخر ترم اشاره شد.
- دانشجو باید اطلاعات ورودی که باعث حال خرابی خودش میشود را حذف کند.
- باید از جملات فریبنده ای مثل ” امتحان آخر ترم را نمیدهم و برای ترم بعد میگذارم “
- باید ذهن متمرکز شود و از پراکندگی آن جلوگیری کرد.
- در ادامه بحث در مورد روابط در دوران دانشجویی و همچنین روابط عاطفی در دانشگاه صحبت شد.
- دانشگاه عرصه ایست که روابط جدید را در آن تجربه میکنیم.
- در دانشگاه بطور جدی میآموزیم آیا صفاتی را که تا قبل این دوران داشتیم، واقعی بوده است یا نه ؟؟
- دانشگاه چهره کاذب خودمان را به خود واقعی خودمان نزدیک میکند و فرصتی داریم که بفهمیم چه کسی هستیم و این را فقط در بطن روابط میفهمیم.
- در مورد روابط عاطفی باید بدانیم که رابطه ایجاد کردن ، حفظ رابطه و در تله های رابطه نیفتادن به مهارت احتیاج دارد.
- نکته مهم این است که دانشجویان دختر که با گروه هم سن خودشان در دانشگاه وارد رابطه عاطفی میشوند باید در نظر داشته باشند که نیاید سرمایه گذاری طولانی مدت روی این رابطه کنند بعلاوه اینکه پسرها بعد از فارغ التحصیلی دچار دگرپرسی میشوند (برای ادامه زندگی خود و انتخاب بین ادامه تحصیل و ورود به بازار کار دچار تردید میشوند)
- در آخر ما نباید فریب خودمان را بخوریم و باید خودمان را به گونه ای که هستیم ببینیم و

کاری برای وجود خودمان انجام دهیم.

[لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)

[لینک برنامه دکتر شیری در سایت گروه قاصدک](#)

لینک های مرتبط

[مهارت امتداد زناشویی \(۳\) – رادیو جوان](#)

[مهارت امتداد زناشویی \(۲\) – رادیو جوان](#)

▪ [مهارت امتداد زناشویی \(۱\) – رادیو جوان](#)

تایید طلبی – رادیو جوان

- تایید طلبی و جلب رضایت دیگران
- تایید طلبی در روابط عاطفی به مهر طلبی تبدیل میشود.
- ما در جهت جلب تائید دیگران گاهی به خود ضربه میزنیم.
- تایید طلبی ختم به بی مسئولیتی میشود و فرد تصمیم های زندگیش را نمیگیرد.
- فرد تایید رای خودش را اعلام نمیکند. فردیت ندارد و همیشه دنبال حال خوبی است که از دیگران میگیرد.
- اما باید به این موضوع دقت کنیم که ما قرار نیست همیشه حال خوبی داشته باشیم.
- ما باید مجوز بدهیم گاهی حالمان خوب نباشد و نگذاریم حال بد دیگران روی ما تاثیر بگذارد.
- افراد تائید طلب خشنود کن دارند و باید بدانند این طنز تلخی است که برای خوشنودی دیگران

تقلا میکنند و قدرت نه گفتن ندارند، در صورتیکه مردم خشنود کن ها را دوست ندارند.

▪ در ادامه این گفتگو به روش تغییر رفتاری این افراد که شامل نه گفتن هوشمندانه و جواب مثبت دادن با تاخیر است، اشاره شد.

[لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)

[لینک برنامه دکتر شیری در سایت گروه قاصدک](#)

لینک های مرتبط

[از رابطه زناشویی خود راضی هستید؟ – رادیو جوان](#)

[برقراری ارتباط، مهارت یا شانس؟ – رادیو جوان](#)

[نامزدی های اشتباه – رادیو جوان](#)

گفتگوی دکتر علیرضا شیری و مهندس شعبانعلی در خصوص کاربرد تحلیل رفتار متقابل (TA) در مذاکره

- کانال های ارتباطی
- معرفی کتاب TA
- تاریخچه TA
- تعریف کودک، بالغ، والد

- شناسایی کودک، بالغ، والد
- تقویت بالغ
- 3 سبک ارتباطی و ریشه آن در کودک، بالغ، والد
- کاربرد TA در مذاکره

[لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)