



مغزت را به فنا نده

فنا، حنی. هارپر
مترجم: علی احمد ملک



www.ketab.ir

سرشناسه: هارپر، فیث جی.

Harper, Faith G.

عنوان و نام پدیدآورنده: مغز را به فنا نده/ فیث. جی. هارپر؛ مترجم علی اکبر ملکی.

مشخصات نشر: قم: آلاچینی کتابخانه.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۵۲-۴-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: , Unfuck your brain : using science to get over anxiety, depression, anger, freak-outs, and triggers, 2017.

anger, freak-outs, and triggers, 2017.

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "رام کردن ذهن سرکش: روش های علمی برای اضطراب" با ترجمه

پگاه ملکیان توسط انتشارات خوب در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است.

عنوان دیگر: رام کردن ذهن سرکش: روش های علمی تنش و اضطراب.

موضوع: آسیب روانی -- درمان -- به زبان ساده

موضوع: Popular works -- Treatment -- Psychic trauma

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: Stress management

موضوع: بهداشت روانی

Mental health

موضوع: روان درمانی

موضوع: Psychotherapy

شناسه افزوده: ملکی، علی اکبر، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۵۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۴۶۹۰

عنوان ■ مغزت را به فتا بلد
ناشر ■ آلاچیق کتاب
نویسنده ■ فیث. جی. هارپر
مترجم ■ علی اکبر ملکی
سروراستار ■ الهام سادات یاسینی
ویراستار ■ رضا صادقیان
طراح جلد و صفحه آرا ■ حامد عطائی فرزانه
شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۵۲-۴-۳
چاپ ■ اول ۱۴۰۲
تیراژ ■ ۱۰۰۰ نسخه
چاپ ■ زمزم
صحافی ■ جواهری

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منبری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.



۷	مقدمه
۱۷	بخش اول: آسیب روانی مغز
۱۹	۱: مغز ما چگونه به فکر می‌آید؟
۳۷	۲: آسیب روانی چگونه سیم‌پیکل ما را عوض می‌کند؟
۵۵	۳: مغز خود را از به‌فنارفتن نجات دهد؟
۶۷	۴: بهتر شدن؛ مغز خود را مجدداً آموزش دهید
۹۷	۵: دریافت کمک (حرفه‌ای)
۱۱۳	بخش دوم: مغز شما مشغول زندگی است
۱۱۷	۶: اضطراب
۱۲۹	۷: عصبانیت
۱۴۱	۸: اعتیاد
۱۵۵	۹: افسردگی
۱۶۱	۱۰: اهمیت گرمی داشتن سوگواری
۱۷۱	نتیجه‌گیری: نرمال جدید



مغز ما چطوری به فنا می‌رود؟ بیایید چند دلیلش را مرور کنیم: عصبانیت، افسردگی، اضطراب، استرس، غم، دوست دادن یکی از عزیزان، مصرف مواد مخدر، الگوهای رفتاری احمقانه، رابطه‌هایی که سر بی‌عقلی یا این‌طوری که یکی از دوستانم چند وقت پیش به من گفت: «سه شنبه‌ها چطور می‌شیم دیگه!»

قسمت زیادی از آنچه ما بیماری روانی می‌نامیم، در واقع داستانش این است که مواد شیمیایی مغز ما حال و روزشان خوش نیستند. همچنین بخش بسیاری‌اش برآمده از اتفاقات وحشتناکی است که در زندگی‌مان می‌گذرد و در حال مقابله با آن‌ها هستیم.

پیش‌تر رسم بر این بود که ژن‌هایمان را مقصر کل واکنش‌هایی بدانیم که به آسیب‌های روانی و اوضاع اضطراب‌آور نشان می‌دهیم؛ اما بر طبق آخرین مطالعات، فقط دو تا پنج درصد از مشکلات روانی‌ای که مردم درگیرش هستند، ناشی از یک ژن معیوب است؛ پس می‌دانیم که علت این دست از مشکلاتمان، بیش از آنکه فکرش را می‌کنیم، محیطی است که در آن زندگی می‌کنیم و نیز شیوه برخوردمان با آن محیط.

این‌طور چیزها، یعنی عصبانیت و افسردگی و نظایر آن، راهبردهای تطبیقی



هستند. اگر به بقیه چیزهایی که می‌گویم باور ندارید، امیدوارم این یکی را از من بپذیرید: این احساسات کاملاً طبیعی هستند. مغز ما به‌طور ذاتی برای محافظت از بدن ساخته شده است؛ پس وقتی حال خوشی نداریم، در واقع دارد همین رویه را پیش می‌برد.

رفتارهای ما نتیجه واکنش به مزخرفاتی است که هر روز با آن‌ها سروکله می‌زنیم. مغز ما، هم به رویدادهای هولناک زندگی واکنش نشان می‌دهد و هم به تعاملات و روابط سمی روزانه‌مان؛ یعنی وقتی که دیگران ما را خشمگین می‌کنند و پایشان را از گلیمشان درازتر می‌کنند و امنیتمان را تهدید می‌کنند. آتش شله‌قلم‌کاری است برای خودش.

بعدش هم این احساس به‌فنا رفتن به یک دور باطل تبدیل می‌شود. ما به سبب حال نابسامان و پریشان خودمان احساس حال‌خرابی و داغان بودن می‌کنیم. احساس می‌کنیم ضعیف‌تر از همیشه باشیم یا سرتاپا عیب هستیم. این بدترین حسی است که می‌شود در این دنیا داشت. وقتی کمپانی عیب باشی، درست بشو نخواهی شد. پس چرا به خودمان زحمت می‌دهیم و سعی کنیم اوضاع را مرتب کنیم؟ اما اگر می‌دانستی این احساسات و افکار سمی کجا می‌آیند و مزخرفاتی که در سرت هست، تو را به کجا می‌برد چه؟ اگر واقعاً می‌خواهی به‌طور کامل فهمید که آن‌ها چیستند چگونه؟ اگر بدانیم اوضاع از چه قرار است، این احساسات و افکار حال‌خراب‌کن را می‌شود اصلاح کرد.

یکی از چیزهای کوفتی خیلی مهم همین است. وقتی بدانیم مشکلات خاصی داریم، جای اینکه فقط ذهنمان را درگیر نشانه‌هایش کنیم، شانس بهبودمان بیشتر می‌شود. اگر اضطراب یا افسردگی را بدون اینکه به علت آن‌ها توجه کنیم، در نظر بگیریم، دیگر برای بهتر شدن اوضاع و احوالمان دست به کاری نمی‌زنیم؛ مثلاً، اگر بدنتان پر از جوش شده باشد، (می‌دانم مثال چرکی است!) می‌توانید جوش‌ها را درمان کنید تا دیگر اثری از آن‌ها روی صورتتان نماند؛ اما اگر متوجه نشوید که به چه چیزی حساسیت داشتید چه؟ احتمالاً باز جوش‌ها به سراغتان می‌آیند. مغز

هم همین طور است. اگر به علت کارهایی که انجام می‌دهی آگاه باشی، راحت‌تر می‌توانی اوضاع را سروسامان بدهی. قرار هم نیست که این علت‌ها با کلمات قلمبه‌سلمبه و پیچیده توضیح داده شود تا با عقل جور در بیاید و بشود کاری کرد. دوستان، من روان‌درمانگرم. مشاور رسمی هستم و کلی مدرک دیگر در زمینه روابط جنسی و مهارت‌های زندگی و رژیم درمانی دارم. عضو هیئت علمی هستم و در سرتاسر آمریکا کلاس برگزار می‌کنم. روان‌درمانگر موضوع‌های آسیب روانی هستم؛ به این معنی که آسیب روانی را هم مثل عارضه‌های دیگر می‌توانم درمان کنم. این کارها دو پیامد برای من داشته است:

۱. در بسیاری از محافل راهم نمی‌دهند؛

۲. به نظر می‌رسد مراجعان من، نسبت به مراجعان همکارم، زودتر حالشان

خوب می‌شود؛ دلیلش هم این است که همکارانم آگاهانه به سراغ کار

روی آسیب روانی نمی‌روند.

خودم تشکر بازی در نمی‌آورم. مراجعانم هستند که کل این کارهای کوفتی را انجام می‌دهند. من فقط به آن‌ها مشاوره می‌دهم. من فقط در خط پایان، پرچم به دست گرفته‌ام و می‌گویم: «از این سمت بایستید. من آن قدری در حوزه سلامت روان فعالیت داشته‌ام که بتوانم خود را پیش‌کسوت و کلان‌نمایی این حوزه بدانم. این را هم به شما بگویم که درک کنونی ما از آسیب‌های روانی یک اتفاق نسبتاً جدید است.

سال‌ها پیش، روی برنامه‌ای کار می‌کردم که اولین نمونه از نوع خود بود. ما گروه‌های بهبود آسیب‌های روانی را تشکیل داده بودیم. در آن گروه‌ها متوجه شدم که اگر تمرکزمان را روی سابقه آسیب‌های روانی بگذاریم، تا اینکه برچسب‌های مختلفی مثل افسردگی و اضطراب و اعتیاد روی آن‌ها بزنیم، به مراجعان کمک می‌کنیم که زودتر بهبود یابند. از آن موقع به بعد، روش‌های مختلف درمان آسیب‌های روانی را آموزش دیدم و به نهادها و برنامه‌های مختلف کمک کردم که به سمت استفاده از مدلی از درمان بروند که محورش آسیب روانی است.

من در حال حاضر، یک مطب خصوصی دارم و تمرکز روی حل و فصل

مشکلات مرتبط با روابط و دوستی هاست. حدس بزنید بزرگ‌ترین مشکلی که مراجعانم داشتند، چه بود؟ سابقه آسیب روانی. (سرچرخش را همه جا فرو کرده است.) در طول دوران فعالیت، فهمیده‌ام که وقتی همه چیز را ساده توضیح می‌دهم، مراجع می‌گوید: «تو روحش! دقیقاً همین‌ه که می‌گی!» این کتاب را منتشر کردم، چون هیچ‌کس دیگری قبل از من نیامده بود که همه این مطالب را به شکلی ساده و کاربردی یکجا گردآوری کند. من دیده‌ام که وقتی شما این چیزهای کوفتی را بدانید، حال و روزتان بهتر می‌شود و این اتفاق می‌تواند زودتر هم برایتان پیش بیاید.

شاید این سخن کاروکاسبی‌ام را کساد کند؛ اما من فکر نمی‌کنم همه انسان‌ها به روان‌درمانگر و دارو و درمان نیاز داشته باشند. امیدم این است که هرکسی برای اصلاح زندگی‌اش راه‌وروشی پیدا کند؛ اما هرکدام از ما باید راه‌وروشی پیدا کنیم که بیش از دیگر روش‌ها بر مایمان منطقی به نظر می‌رسد. بعضی از افراد به سراغ مراقبه می‌روند، بعضی ورزش می‌کنند، بعضی مربی رشد فردی دارند، بعضی به سراغ روان‌درمانگر می‌روند و بعضی کتاب انجام می‌دهند از بیخ‌وبن متفاوت. تمامی این روش‌ها خوب است؛ خوب، چون کتاب است که شما دارید انجامش می‌دهید. هرکاری که به شما دلیلی برای زندگی بدهد، این کتاب دلیلی انجام آن کار را بداند، مرا مطمئن می‌کند که همه چیز در وضعیت بهتری قرار خواهد گرفت. هدف نهایی این است که اوضاع را به سود خودتان تغییر بدهید. دیگر مهم نیست چه کاری انجام می‌دهید.

این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟

این کتاب به درد آدم‌هایی می‌خورد که دائم می‌پرسند: «اما خوب چرا باید این کار رو بکنم؟» یعنی آن دست از افرادی که وقتی کودک بودند، والدین خودشان را با پرسیدن سؤالاتی درباره هستی کفری می‌کردند؛ چون می‌خواستند بدانند از کجا آمده‌اند و آمدنشان بهر چه بود تا جایگاه خودشان را بدانند. به همین خاطر، دانستن چرایی چیزها لازم و به‌دردبخور است.

این کتاب برای همه آن‌هایی است که حالشان از این به هم می‌خورد که دیگران بهشان بگویند چه کاری باید بکنند و چه کاری را نکنند و نیز آن‌هایی که می‌خواهند ابزار و اطلاعاتی در دست داشته باشند تا بدانند برای بهبود حالشان چه کاری می‌توانند انجام دهند. شما این چیزهای کوفتی را یا خودتان تشخیص می‌دهید یا یک روان‌درمانگر درجه یک که بهتر از شما می‌داند چطور باید راه را از چاه تشخیص داد. به هر صورت، می‌دانید که پایتان را که به این دنیا گذاشتید، مسئولیتی در قبال زندگی لعنتی‌تان دارید؛ چون پیامدهای آن هرچه باشد، مسئولیت کوفتی‌شان با خود خود شماست.

همچنین این کتاب برای آن دست از افرادی مناسب است که دیگر توان شنیدن یا فکرکردن به جملاتی که آن‌ها را خل‌وضع یا کودن یا تن‌لش یا سوسول خطاب می‌کند، ندارند. آن گروهی از افراد که از داشتن حس بد درمانده شده‌اند؛ حتی درمانده‌تر از آن افرادی که فکر می‌کنند از حال خرابی خودشان لذت می‌برند. از آن دست افرادی که به کوفتی را انتخاب می‌کنند. آن‌هایی که فکر می‌کنند از حس بهتری داشتن طفره می‌روند. مانند آن کسانی که می‌خواهند بیچاره و دربه‌در باشند. گندش بزند! البته که شما از این آدم‌ها نیستید؛ اما شما گیر کرده‌اید و هیچ نمی‌دانید علتش چیست. به‌طور خلاصه این کتاب درباره این است که بدانید چرا آدم بیچاره‌ای هستید تا پس از اینکه علتش را فهمیدید، کاری برایش کنید.

در این کتاب قرار است چه اتفاقی بیفتد؟

خب، خب، شما فکر می‌کنید که «همه چیز عالی است و دشواری نداریم. این کتاب چطور قرار است به ما کمک کند؟ این کتاب با انواع کتاب‌های خودیاری دیگر که هزاران بار تجدید چاپ شده است و هزارتایش در کتابخانه‌هایمان است، مثلاً چه فرقی می‌کند؟ بدجور به این کتاب مشکوکم.»

حق دارید. باید هم مشکوک باشید. قفسه‌های کتاب من هم پر است از این جور

کتاب‌ها. احتمالاً همه آنچه شما خوانده‌اید، من هم خوانده‌ام؛ اما این کتاب به جد متفاوت است. شوخی نمی‌کنم.

اول اینکه قرار است چند مطلب علمی برای شما بازگو کنم. نه از آن دست مطالب علمی به غایت پیچیده و حوصله‌سریز؛ نه از آن دست مطالب علمی که بگویید: «پسر، همین‌ها! چطور تا به حال هیچ‌کس این‌ها رو برای من توضیح نداده بود؟» تجربه شخصی‌ام می‌گوید که قرار نیست دوازده سال آژگار به دانشگاه بروید و وام دانشجویی بگیرید تا این مطالب کوفتی را بفهمید. من در عرض پنج تا ده دقیقه، آنچه را در مغزمان می‌گذرد و باید بدانید، توضیح می‌دهم. (یا اگر قرار است از روی نوشته بفهمید، به اندازه تعداد صفحات کتاب.) دوم اینکه قرار نیست این مطالب علمی کوفتی درباره مغز را برای شما بازگو کنم و بعد بگویم که «بله، بله، مغز شما به فنا رفته، سرورس شده‌اید.» و راهم را کج کنم. می‌خواهم کلی توصیه خوب به شما بکنم که پس از کاربردی هستند و قبلاً جواب پس داده‌اند و با آن‌ها می‌توانید وضعیت بهتری داشته باشید. همه که با «بخور»، «دعا کن»، «عشق بورز» کارشان درست نمی‌شود. (اصلاً هم کاربردی نمی‌کنم.) اکثر ما هر روز صبح باید از خواب بیدار شویم و با زندگی کشتی بگیریم و سعی کنیم در طول این فرایند بفهمیم که چطور می‌توانیم وضعیتمان را بهتر کنیم. بهتر است وضعیت معنی‌اش این نیست که قرار است خودتان هیچ کاری نکنید و لباس‌هایتان را دیگران بپندازند توی ماشین لباس‌شویی و با انداختن کار بر دوش دیگران حال بهتری داشته باشید؛ بلکه قرار است این کار کوفتی را خودتان به بهترین نحو انجام دهید. چون می‌دانید چیست؟ وضعیت لاعلاجی ندارید. خودتان نیز بی‌دست‌وپا نیستید. می‌توانید حالتان را بهتر کنید. اگر برای درمان به مطب من آمده بودید، با همدیگر این کشتی را تا مرز تسلیم شدن مشکلات پیش می‌بردیم. این دومین کار خوبی است که می‌توانید انجام دهید و کاری است که به حتم جواب می‌دهد.

سوم اینکه قرار است روش‌های درمانی مختلفی را بررسی کنم. خب، من مخالف دوا و دارو و پزشکی غربی نیستم؛ اما معتقدم این‌ها هم مانند بسیاری از

روش های درمانی دیگر، جایگاه مخصوص به خودشان را دارند. اصلاً درمان جامع به این معناست که آن فرد بی نوایی را که به سراغ من آمده است، باید در نظر بگیرم و برایش طرحی بچینم که جوابگو باشد؛ برای مثال، بهترین سیستم دفاعی من این است: غذای سالم، اجبار خود به ورزش گاه و بیگاه، مصرف مکمل های گیاهی، با آغوش باز به سراغ طب سوزنی رفتن، مراقبه، ماساژ و پدیکور. من با هرکسی که منکر تأثیر پدیکور در بهبودی فرد باشد، تا سرحد مرگ مبارزه می کنم. بهترین سیستم دفاعی پسرم فوتبال، کشتی، ورزش های هوازی، مراقبه، محیط مدرسه درست درمان و ترکیبی از مکمل های گیاهی و داروهای غربی است. هرکدام نیازهای مخصوص به خودمان را داریم. عجیب است که پدیکور در لیست پسر نیست؛ پس مشخص است که قرار است چندین و چند روش درمان را با شما در میان بگذارم که شاید چیزی درباره شان نشنیده باشید و می خواهم با استفاده از آن ها کمک کنم که طرح حمله مخصوص به خودتان را بچینید.

همچنین در سرتاسر کتاب، تمرینات کوچکی قرار می دهم که بهتان کمک کند کاری را که دارید انجام می دهید، سبک سنگین کنید. این ها تکلیف در منزل نیستند و امتحان نهایی ای هم در کتاب نیست؛ اما داشتن روش هایی برای سبک سنگین کردن همه پیشامدهای زندگی نان ناهای مهم است. نمی خواهم بگویم کتابم را هر جا می روید با خود ببرید تا هر جا گیر کردید، مثل یک کتاب مرجع برای یافتن راه حل داخلش را بگردید. خدا من را مرگ بدهد اگر بخوام چنین حرفی بزنم. اگر نیازش ندارید، از آن استفاده نکنید؛ اما بدانید آن چیزی که می خواهید، داخلش هست.

دست به کار شوید: درجه حرارت خود را اندازه بگیرید

چند مرتبه در زندگی تان واقعاً اجازه داشته‌اید احساسات همانی باشد که می‌خواهید؟ شرط می‌بندم که عمراً این اتفاق افتاده باشد؛ شاید هم به ندرت. قرار است در این کتاب در خصوص همه موانع به لعنت خدائیزوی صحبت کنیم که سر راه ما قرار می‌گیرند و نمی‌گذارند همان طوری که می‌خواهیم، زندگی کنیم و هدفمند باشیم و آرامشی را که دنبالش هستیم، به دست آوریم؛ یعنی آن دست از چیزهای کوفتی‌ای که ما رویدادهای ناشی از آسیب روانی می‌نامیم.

همچنین این کتاب برای آن دست از افرادی است که واکنش‌های استرس‌آور شدیدی نشان می‌دهند، اضطراب دارند، غم از دست دادن عزیزی را تاب می‌آورند، به شدت عصبانی هستند و رفتارهای ناشی از اعتیاد دارند؛ یعنی همه آن مهارت‌های مقابله با مشکلات که در طول زندگی از آن‌ها بهره می‌بریم، بدون اینکه تلاش کنیم آن‌ها را به سامان برسانیم.

وقتی میسر می‌شود که این کتاب را با دقت بخوانید، برخی از پاراگراف‌های این کتاب فشار زیادی به شما وارد می‌کند؛ چون حقایق بنیادی درباره زندگی و هستی شما را هدف قرار می‌دهد. مغز شما قرار نیست از این چیزها خوش حال و سرخوش شود. ممکن است نتیجه‌اش این باشد: «این پرت و پلاها چیه؟ کتاب رو پرت کن اون طرف.» چون عموماً به ما گفته می‌شود احساسات منفی نداشته باشید، بد هستند و از آن‌ها دوری کنید. در اینجا، قرار است به طور کامل بررسی کنیم که چرا این حرف یک پرت و پلا محض است.

اما در عین حال، اینکه بفهمید چه احساسی دارید، می‌تواند واقعاً ثمربخش باشد. به قول معروف «درجه حرارت خودتان را اندازه بگیرید» و اگر بالاست، کاری برای آن نکنید. شما قرار است تمرینات بیشتری یاد بگیرید که در ادامه کتاب به آن‌ها می‌پردازم؛ اما اول از همه، بیایید تا ساده‌ترینش را بگویم.

همین الان چشم‌های خود را ببندید و توجه کنید:

- در بدن شما چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

- دارید به چه چیزی فکر می‌کنید؟ (ممکن است افکار واقعی نباشند و فقط پرش‌های حافظه‌تان باشند.)

- در واکنش به آن چه احساسی دارید؟ نام آن احساسات و شدت هر کدام را هم بگویید.

- اکنون، احساس می‌کنید از لحاظ فیزیکی در بدن شما چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

- راستش را بگویید. در زندگی روزمره‌تان با چه چیزهای لعنتی دیگری سروکار دارید که یا کمک می‌کنند مقابله کنید یا اوضاع را از چیزی که هست بدتر می‌کنند؟

این تمرین می‌تواند برای شما خیلی سخت باشد. افراد زیادی هستند که ممکن است هیچ نظر کوفتی‌ای درباره‌ی اینکه چه احساسی دارند، نداشته باشند. مشکلی هم نیست. این طور به شما یاد داده‌اند که کاری به کارش نداشته باشید. به شما گفته‌اند احساسات دروغ است و مجاز نیستید چنین احساساتی داشته باشید. بنابراین، اگر نمی‌دانید که چه احساسی دارید، اعتراف کنید. وقتی این تمرین را پیوسته انجام دادید، کم‌کم بار دیگر شروع خواهید آورد که چه احساسی دارید. اینکه متوجه احساسات نمی‌شوید، باعث نمی‌شود یک کتاب خودیاری را بزنید. با کسب اطلاعات درباره‌ی خودتان است که می‌توانید بفهمید الان در چه وضعیتی هستید.

کل کاری که این تمرین انجام می‌دهد، این است که به شما قدرت می‌دهد تا مالک آنچه در درون بدن شما اتفاق می‌افتد، شوید. شما مجازید آنچه را که حس می‌کنید، حس کنید.

اینکه یاد بگیرید بار دیگر با واقعیت تجربه‌ی خود ارتباط برقرار کنید، به شما کمک می‌کند منابعی را که برای بهبود حالتان نیاز دارید، گردآوری کنید؛ چون استحقاقش را دارید. ما باید به گذشته احترام بگذاریم و آن را به یاد بیاوریم و از هر چیزی که به ما یاد داده است، قدردانی کنیم؛ اما قرار نیست دائم در گذشته زندگی کنیم؛ چون

نگاه به گذشته، حال و روز فعلی شما را بهتر نمی‌کند و قطع به یقین با اهداف آتی شما هیچ سنخیتی ندارد.

www.ketab.ir