کنترل اعصابتان را به دست بگیرید

پرونده‌ای برای افرادی که خیلی زود از کوره در می‌روند

ملیحه ابراهیمی یزدی - خیلی‌ها معتقدند آستانه تحمل مردم پایین آمده و این موضوع باعث افزایش پرونده‌های قضایی شده است. در این بین خیلی‌ها دلیل این کاهش و افزایش را وضعیت اقتصادی و معیشتی، وضعیت نابسامان خانوادگی، آنومکی هوا یا تغذیه نادرست می‌دانند. شاید همه فرضیه‌ها به خودی خود درست باشد، اما مشکل به آموزش نصفه و نیمه و ناقص در جامعه بازمی‌گردد. با خواندن چند نمونه از موقعیت‌های متعدد حتما دستگیرتان می‌شود که کنترل اعصاب و روان افراد عادی به دست خودشان است و گاهی روی دکمه شدت و ضعف آن فشار وارد می‌کنند.

چرا فکر می‌کنید اگر صدایتان را بالا ببرید و کمی فحش و ناسزا چاشنی‌اش کنید، می‌توانید حرفتان را به کرسی بنشانید؟ یادتان باشد این روش همیشه نتیجه مثبت نمی‌دهد. بارها در اخبار خوانده یا شنیده‌ایم که دعوا سر جای پارک کنار خیابان یک کشته برجا گذاشته است.

خدا نکند به شما که مسافر اتوبوس هستید، بگویند «لطفا کمی آن طرف‌تر بنشینید.» «اتوبوس ارثیه پدرتان نیست که این گونه برای وجب به وجبش گلو و یقه پاره می‌کنید! بنده خدا بی‌راه که نمی‌گوید، هر شهروند از حمل و نقل عمومی سهم و حقی دارد.

اگر به جای مردم چین روزها در ترافیک می‌ماندید، حتما چند نفر را قلع و قمع می‌کردید. حالا دو تا نیه بیشتر از سبز شدن چراغ راهنمایی و رانندگی نگذشته است که این طور به جان بوق ماشینتان افتاده‌اید و دست بردار نیستید که حتما کنار طرف بروید و چند کلمه بد و بیراه نثارش کنید.

دوستتان است و هزار بار با یک دیگر شوخی کرده‌اید. حالا چطور خودتان هر حرفی را به زبان می‌آورید و به شوخی می‌گذرانید، اما وقتی طرف مقابلتان نکته‌ای می‌پرانند، به تریج قیافه‌اتان برمی‌خورد؟! این چه رفتاری است که به محض شنیدن هر حرفی، از کوره در می‌روید و خط بطلانی روی سال‌ها رفاقتتان می‌کشید؟!

مورد داشته‌ایم طرف هر شب، سناریوی یک جدال سهمگین را در ذهنش پرورش می‌داده است؛ آن هم وقتی به همسایه طبقه پایین فکر می‌کرده که ماشینش را جای پارک ماشین او گذاشته است. با تماشای این تصویر حتما به عمق ماجرا بیشتر پی خواهید برد و خواهید فهمید که شغل طرف ابزارفروشی است. راستی، خوب است بدانید نصب چنین اطلاعیه‌هایی که جنبه تهدید دارد، جرم محسوب می‌شود.

صرفا جهت اطلاع

۱۶۰ هزار پرونده

اداره کل پزشکی قانونی خراسان رضوی با ۲۳ مرکز در ۱۹ شهرستان خراسان رضوی سالانه به ۱۶۰ هزار پرونده در ۴ بخش پاسخگویی می‌کند

- معاینات
- کمیسیون‌ها
- آزمایش‌ها
- تشریح در پزشکی قانونی

۳

سال گذشته ۵۳ هزار فقره معاینات مربوط به نزاع در پزشکی قانونی صورت گرفته است که حدود یک سوم پرونده‌ها را شامل می‌شود

۴۰ هزار فقره نزاع

سال گذشته ۴۰ هزار فقره نزاع در استان خراسان رضوی مربوط به درگیری، کودک‌آزاری، همسرآزاری و خودزنی بوده است

- درگیری
- کودک‌آزاری
- همسرآزاری
- خودزنی

۵ درصد

میانگین آمار نزاع در استان خراسان رضوی طی ۱۰ سال گذشته ۵ درصد افزایش داشته است

طی ۹ ماه سال ۹۷

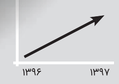
به گزارش سازمان پزشکی قانونی کشور طی ۹ ماه سال ۹۷ بیشترین نزاع‌ها مربوط به استان‌های تهران، خراسان رضوی و اصفهان و کمترین‌ها مربوط به ایلام، خراسان جنوبی و بوشهر بوده است

- ایلام
- خراسان جنوبی
- بوشهر

- تهران
- خراسان رضوی
- اصفهان

۷ درصد

در ۹ ماه سال گذشته، آمار ارجاعات به سازمان پزشکی قانونی کشور نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷ درصد رشد داشته است



ناکامی‌ها ریشه اصلی عصبانیتمان هستند

در شهر
دکتر سیدمحمدرضا ناظمی
روان‌شناس

با اینکه آمارهای داخلی نشان می‌دهد میزان نزاع و دعوا کم شده است، خودمان معترفیم که در این سال‌ها بی‌اعصاب‌تر شده‌ایم و با کوچک‌ترین جرقه‌ای، کنترل خود را از دست می‌دهیم. از سوی دیگر برخی مؤسسه‌های جهانی هم با آمارهایشان نشان داده‌اند که ایران در کنار کشورهایی مانند سودان و عراق، عصبانی‌ترین مردم دنیا را دارد.

اینکه ما چرا مردمی عصبانی هستیم، دلایل مختلفی دارد، اما قبل از وارد شدن به این موضوع باید بدانیم که خشم یکی از حالت‌های طبیعی است که خداوند در وجود همه ما گذاشته است و داشتن این ویژگی، بد نیست. گاهی حتی خشم به ما در بهبود عملکردمان کمک می‌کند. اما اگر یک انسان بر اساس خشم خود عمل کند و قادر نباشد که خشم خود را مدیریت کند، خشم و عصبانیت او در دسرساز است و جنبه منفی پیدا می‌کند. در این حالت، فرد نمی‌تواند خشم و عصبانیت خود را کنترل کند و رفتارهای ناهنجاری از خود نشان می‌دهد. خشم و عصبانیت طیف گسترده‌ای دارد؛ از یک عصبانیت و خشم ساده تا درگیری فیزیکی که بسیار شدید است. عوامل مختلفی روی عصبانیت و پایین آمدن آستانه تحمل مردم نقش دارد که شاید بتوان گفت مؤثرترین آن درسال‌های اخیر، فشار اقتصادی، اجتماعی، بیکاری و به طور کلی عوامل محیطی است. اما اگر ریشه‌ای‌تر بررسی کنیم، عصبانی شدن، یکی از نتایج قطعی ناکامی است. بنابراین هر آنچه سبب ناکامی می‌شود، آستانه تحمل را پایین می‌آورد و خشم و بدنبال آن، عصبانیت ایجاد می‌کند. منظور از ناکامی، هر نیازی است که برآورده نشده و طبیعتا برآورده نشدن نیازها به دنبال عواملی بروز پیدا می‌کند؛ عواملی شامل خستگی، گرسنگی، بی‌خوابی و هر احساس ناخوشایند جسمی در عصبانیت مؤثر هستند.

به طور کلی می‌توان خشم و عصبانیت فرد را ناشی از دو دسته عوامل دانست؛ اول عوامل درونی شامل افکار، خاطره‌ها، سرکوب‌ها و جهان‌بینی و بینش نادرست و دسته دوم عوامل بیرونی شامل افراد، حوادث و شرایط.

هر یک از ما در طول روز با اتفاقات مختلف و عوامل گوناگونی روبه‌رو هستیم که سبب تحریک و برگزی‌های درونی و بیرونی ما و از جمله عصبانیت فرد می‌شود. اضطراب یکی از ریشه‌های اصلی عصبانیت به شمار می‌رود. اضطراب بیش از حد سبب می‌شود افراد تحت فشار قرار بگیرند؛ به همین دلیل، افراد مضطرب زیاد کار می‌کنند تا بتوانند این احساس درونی را مدیریت کنند. کافی است در این حالت، وضعیتی دشوار برایشان پیش بیاید؛ به سرعت به هم می‌ریزند و این حالت به صورت خشم یا عصبانیت ظاهر می‌شود.

گاهی برآورده نشدن انتظاراتی که از دیگران دارید، سبب ایجاد خشم و عصبانیت می‌شود. به عنوان مثال، انتظار دارید دوستانتان از شما حمایت کنند، اما آن‌ها این کار را نمی‌کنند. انتظار دارید همسرتان بیشتر در کارهای منزل کمک کند، اما او این کار را انجام نمی‌دهد. این موارد خشم و عصبانیت را در شما ایجاد می‌کنند؛ البته ممکن است در آن لحظه، علت این عصبانیت را ندانید.

برای اینکه عصبانیت را کنترل کنیم، روش‌های بسیاری وجود دارد؛ از جمله اینکه در زمینه مهارت کنترل خشم، مهارت حل مسئله و به طور کلی مهارت زندگی آموزش ببینیم. استرس را کنترل کنیم، همچنین تکنیک‌های مربوط به مهارت‌های اجتماعی برای کنترل خشم را بیاموزیم.

خوراکی درمانی

پیشنهاد می‌کنیم کمی با خوراکی‌های مؤثر در پایین آوردن خشم و استرس آشنایی پیدا کنید و با نوش جان کردن برخی خوراکی‌ها آرامش را به اعصابتان هدیه دهید؛ زیرا علم تغذیه ثابت کرده است که تغذیه سالم، رابطه تنگاتنگی با خصلت و احساسات دارد.

ویتامین‌های گروه B

امگا ۳

خوراکی‌هایی که با کاهش استرس رابطه مستقیم دارد:

مردمان جهان خشم

مؤسسه‌های افکارسنجی معتبر جهانی سالانه درباره موضوعات مختلف، از شاخص‌های اقتصادی و فناوری گرفته تا حوزه‌های اجتماعی و فرهنگی، گزارش‌ها و آمارهایی منتشر می‌کنند. میزان خشم، استرس، نگرانی و شادمانی نیز از جمله سوژه‌هایی است که مؤسسه افکارسنجی گالوپ به آن پرداخته است.

همه ما کم‌وبیش در زندگی روزمره دچار خشم یا استرس شده‌ایم؛ از بدقولی دیگران نسبت به خودمان گرفته تا حتی شیوه رانندگی دیگران می‌توانسته موجب چنین شرایطی برای ما شود. اینکه ریشه‌های چنین خشم و عصبانیت‌هایی در کجا هستند، می‌تواند متفاوت باشد، اما گالوپی‌ها با طرح پرسش‌هایی درباره تجربه روزگذشته مصاحبه‌شوندگان از ۱۴۳ کشور دنیا سعی کرده‌اند به تصویر شفاف‌تری از وضعیت مردمان خشمگین برسند. آن‌ها برای ارزیابی احساسات خوب از افراد پرسیده‌اند:

***آیا در روز گذشته به خوبی استراحت کرده‌اید؟**
***آیا در روز گذشته با شما با احترام برخورد شده است؟**
***آیا در روز گذشته شما نکته جدیدی آموخته‌اید یا فعالیت جالبی انجام داده‌اید؟**

همچنین برای ارزیابی احساسات و هیجانات منفی، مصاحبه‌شوندگان به سؤالات زیر پاسخ داده‌اند:

***آیا در روز گذشته احساس درد داشتید؟**
***آیا در روز گذشته ناراحت بودید؟**
***آیا در روز گذشته خشمگین شدید؟**

۷۱ درصد از مردم جهان، روز گذشته خود، تجربه شادمانی داشته‌اند

۸۵ امتیاز پاراگوئه‌ای‌ها با ۸۵ امتیاز صدرنشین

۴۳ امتیاز افغانستانی‌ها با از دست دادن ۴۳ امتیاز کمترین رکورد را ثبت کردند

کشورها در سال ۲۰۱۸	خشم تجربه‌شده به درصد
ارمنستان	۴۵
عراق	۴۴
ایران	۴۳
فلسطین	۴۳
مراکش	۴۱
ترکیه	۴۰
نیجر	۳۹
چاد	۳۸
لیبی	۳۸
پاکستان	۳۸

نتایج این آمارها به سیاست‌گذاران، تصویر بهتری برای اتخاذ تصمیمات کلان می‌دهد. برای نمونه در ایالات متحده آمریکا با وجود روند مثبت رشد اقتصادی، مردم خشمگین‌تر و نگران‌تری هستند. در مجموع آمارها در گزارش سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که ۷۱ درصد از مردم جهان در روز گذشته خود، تجربه شادمانی داشته‌اند که پاراگوئه‌ای‌ها با ۸۵ امتیاز صدرنشین بودند و افغانستانی‌ها با از دست دادن ۴۳ امتیاز نسبت به سال ۲۰۱۸، کمترین رکورد را ثبت کردند.

آمارها در گزارش سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد

همین نزدیکی

من و خشم به هم سازیم و...

چطور با خشم رفیق شویم؟

از کوره در رفتن و تسلیم احساسات و هیجانات شدن برای همه ما اتفاق افتاده است. پس اجازه بدهید در همین ابتدا تذکر بدهیم که راه‌حل فوری و میان‌بری برای رفع مسائل مرتبط با خشم و عصبانیت وجود ندارد. اما پرداختن به این مسئله و گام‌نهادن در این مسیر می‌تواند در شناخت ما از خود و دیدگاه ما درباره جهان پیرامون کمک کند. حالا یک نفس عمیق بکشید و خشم و بغض خود را نیز درکنار عشق، آرامش، نوع‌دوستی و دیگر احساسات فطری خود قرار دهید. خشم آن‌قدرها هم که می‌گویند، بد نیست. بشر اگر از ابتدا خشمگین نمی‌شد، شاید حتی زنده نمی‌ماند. تنها دو حالت دارد؛ یا خشمگین می‌شویم یا نیستیم؛ وقتی هستیم با سروصدا و کارهای عجیب خودمان پیچیده و جزئی ذات انسانی خود را نادیده می‌گیریم.

● خشم، احساس است نه رفتار

خشم و غضب به خودی خود کاری نمی‌کند و تنها می‌تواند محرک افعال و رفتارهای بسیار بد شود، اما همین نیرو می‌تواند موجب کارهای خوب نیز باشد. خشم همان اثرانی را بر ورزشکاران یا افراد نیکوکار می‌گذارد که بر قاتلان یا شورشیان دارد. ما به‌طور معمول بر «رفتارها»ی بدی که همراه خشم رخ می‌دهند، نظیر ازدست‌دادن کنترل، قلدری یا انتقادهای مخرب تمرکز می‌کنیم. انکار خشم و ویژگی‌های آن باعث رفع و محو آن نمی‌شود و خجالت، ترس یا حتی غضب بیشتری را با خود به دنبال می‌آورد.

● چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟

ما مردمان خشمگین به‌صورت عادی مایل هستیم دیگران را علت خشم خود معرفی کنیم، اما پذیرش مسئولیت این احساس یکی از بزرگ‌ترین قدم‌ها به سوی «رشد» است. در ادامه نکاتی را برای درک بهتر خشم، چگونگی مهار آن و تأثیراتش بر زندگی با هم مرور می‌کنیم. البته توجه کنید که تغییر روابط افراد خشمگین با این روحیه نیازمند همراهی یک روانکاو ماهر است، اما همین شناخت اولیه نیز راهگشاست.

● از عصبانی بودن، خشمگین نشوید!

خشم، چهره زشت و بدنامی دارد. در بیشتر اوقات وقتی عصبانی هستیم مرتب به خود می‌گوییم که نباید خشمگین شویم! حالا نه تنها از موضوعی بیرونی خشمگین هستیم، که با خود نیز برای این عصبانیت دست به یقه شده‌ایم. این چرخه واقعا قابل توصیف نیست. احساس خشم می‌تواند شما را مزموی کند و تصور اینکه در یک جمع دوستانه، خانوادگی یا کاری، شما تنها فرد خشمگین نیستید می‌تواند به شما حس بهتری بدهد.

● واقعیت‌ها را بررسی کنید

احساس خشم به ما می‌گوید که چیزی درست نیست. در بیشتر موارد این احساس ناشی از تصورات ما از اطرافیان است و مبنای واقعی ندارد. تصور کنید همکار شما برای حضور در یک جلسه کاری تأخیر دارد و شما این کار را به‌منزله بی‌احترامی به خود می‌دانید و به‌تدریج احساس خشم بر شما غلبه می‌کند. درحالی که بررسی ساده واقعیات می‌تواند به شما بگوید که ترافیک ناگهانی به‌دلیل یک سانحه یا بارندگی موجب این تأخیر شده است، شما آماده‌اید تا با ورود وی، او را سرزنش و توبیخ کنید. آیا واقعا نشانه یا دلیلی وجود دارد که همکارتان به شما بی‌احترامی کرده است؟ ایده و ذهنیت خود را به چالش بکشید تا ببینید تصورتان از حقیقت تا چه حد واقعیت دارد.

● نسبت خشم و زمینه بروز آن را بسنجید

گاهی اوقات اتفاقات و مسائل بسیار جزئی، زمینه‌ساز خشم گسترده‌ای می‌شود. این امر معمولا در شرایطی رخ می‌دهد که عصبانیت ناشی از آنچه رخ داده است، نیست. به خاطر داشته باشید که هر یک از ما چمدانی از گذشته را مملو از خشم و ناراحتی‌های کمابیش بروزیافته حمل می‌کنیم و بروز عصبانیت نامتناسب به‌معنای مشتعل کردن آن چمدان است. به‌طور منطقی تأخیر همکار در یک جلسه نباید چندان مسئله مهمی باشد و فردای روز جلسه، دیگر اهمیتی ندارد، اما اگر شما در این باره بیش از حد عصبانی می‌شوید، یعنی خشم شما ریشه در رویدادهای گذشته دارد. شناخت این موضوع می‌تواند به مهار احساسات و بروزنیافتن آن‌ها کمک کند.

● صریح و شفاف باشید

تا حالا چند بار شده است که از بیان نیازها و خواسته‌های خود، از ترس رد شدن و عدم پذیرش، صرف‌نظر کنید؟ همه ما ممکن است به هم‌دردی، هم‌صحبتی یا همزبانی احتیاج پیدا کنیم اما از ترس رد شدن، هرگز آن را مطرح نکنیم. درحقیقت ما یک‌بار خود را رد می‌کنیم و پس از آن، دیگران را سرزنش می‌کنیم؛ چراکه تصور می‌کنیم طرف مقابل باید حدس می‌زده است که در سرمان چه می‌گذرد. به‌عبارت دیگر، من از خودم برای عدم درخواست همدلی و از شما برای حدس‌زدن این نیاز، خشمگین هستم. اگر دیگران را درجریان احساسات و نیازهای خود قرار دهید، بنزین کمتری روی آتش خشم خود ریخته‌اید.

● مسائل را شخصی نکنید

شناخت اوقاتی که مسائل را شخصی‌سازی می‌کنیم (همه‌چیز درباره من است) می‌تواند به کاهش خشم تاحدود زیادی کمک کند. نمونه مشهور این رفتار را در رانندگی و زمانی که فردی، مسیر شما را سد می‌کند یا از شما سبقت می‌گیرد، می‌توانید مشاهده کنید. در بسیاری از موارد، وقتی مسائل را شخصی‌سازی می‌کنیم، درواقع روی زخم‌های کودکی و داستان‌های نادرست نمک می‌پاشیم؛ یادآوری باورهای اشتباه درباره کامل‌نبودن، عالی‌نبودن، خوب‌نبودن یا بازنده‌بودن. یک انسان ناکامل هرگز نمی‌تواند «دوست‌داشتنی» باشد و این برای هر کودک ترسناک است. چنین باورهایی می‌توانند فرد را تا بزرگسالی نیز همراهی و تنش و خشم مضاعفی را هنگام شکست‌های زندگی به فرد وارد کنند. این روند یک الگوی خودمانداگر است.

● واقع‌بین باشید

صدای درونی هرگز دوست‌داشتنی یا حمایت‌آمیز صحبت نمی‌کند؛ برای مثال به شما می‌گوید شما بازنده هستید و هرگز نمی‌توانید موفق شوید. متأسفانه هیچ موفقیتی نیز صدای درونی این افراد را شکست نمی‌دهد. ما آن‌قدر به این صدا عادت می‌کنیم که در اغلب موارد، آن را با واقعیت اشتباه می‌گیریم. این صدای نامطلوب به‌تدریج همه جنبه‌های زندگی فرد را مسموم می‌کند و مانع از روابط سالم نیز می‌شود. هر وقت بتوانیم این صدای منتقد را بشناسیم، می‌توانیم آن را به چالش بکشیم و فاصله گرفتن از آن را آغاز کنیم.

تغییر ارتباط با خشم و عصبانیت درونی، سفری به روح افراد است. تبدیل احساس خشم به دوست و رفیق خود، یک تغییر عمیق و فرایند زندگی‌ساز است. شما نیازی نیست الزاما فرد بهتری شوید؛ کافی است در همین شخصیت و قالبی که هستید بهتر باشید.

● (ترجمه) مقاله دیوید ولفنس
روان‌شناس و متخصص کنترل خشم در وب‌سایت گاردین

● خودانتقادی بیش از حد را رها کنید

بسیاری از ما صدای درونی داریم که همواره ما را نقد می‌کند و پیاپی به ما می‌گوید که خوب نیستیم. این صدا آن‌قدر خوب به وظیفه‌اش عمل می‌کند که هرگز خود او را نقد نمی‌کنیم. این صدا نیز معمولا از کودکی همراه و آن‌قدر درونی‌سازی می‌شود که نمی‌توانیم آن را از خود جدا کنیم.

صدای درونی هرگز دوست‌داشتنی یا حمایت‌آمیز صحبت نمی‌کند؛ برای مثال به شما می‌گوید شما بازنده هستید و هرگز نمی‌توانید موفق شوید. متأسفانه هیچ موفقیتی نیز صدای درونی این افراد را شکست نمی‌دهد. ما آن‌قدر به این صدا عادت می‌کنیم که در اغلب موارد، آن را با واقعیت اشتباه می‌گیریم. این صدای نامطلوب به‌تدریج همه جنبه‌های زندگی فرد را مسموم می‌کند و مانع از روابط سالم نیز می‌شود. هر وقت بتوانیم این صدای منتقد را بشناسیم، می‌توانیم آن را به چالش بکشیم و فاصله گرفتن از آن را آغاز کنیم.

تغییر ارتباط با خشم و عصبانیت درونی، سفری به روح افراد است. تبدیل احساس خشم به دوست و رفیق خود، یک تغییر عمیق و فرایند زندگی‌ساز است. شما نیازی نیست الزاما فرد بهتری شوید؛ کافی است در همین شخصیت و قالبی که هستید بهتر باشید.

● (ترجمه) مقاله دیوید ولفنس
روان‌شناس و متخصص کنترل خشم در وب‌سایت گاردین

● خودانتقادی بیش از حد را رها کنید

بسیاری از ما صدای درونی داریم که همواره ما را نقد می‌کند و پیاپی به ما می‌گوید که خوب نیستیم. این صدا آن‌قدر خوب به وظیفه‌اش عمل می‌کند که هرگز خود او را نقد نمی‌کنیم. این صدا نیز معمولا از کودکی همراه و آن‌قدر درونی‌سازی می‌شود که نمی‌توانیم آن را از خود جدا کنیم.

صدای درونی هرگز دوست‌داشتنی یا حمایت‌آمیز صحبت نمی‌کند؛ برای مثال به شما می‌گوید شما بازنده هستید و هرگز نمی‌توانید موفق شوید. متأسفانه هیچ موفقیتی نیز صدای درونی این افراد را شکست نمی‌دهد. ما آن‌قدر به این صدا عادت می‌کنیم که در اغلب موارد، آن را با واقعیت اشتباه می‌گیریم. این صدای نامطلوب به‌تدریج همه جنبه‌های زندگی فرد را مسموم می‌کند و مانع از روابط سالم نیز می‌شود. هر وقت بتوانیم این صدای منتقد را بشناسیم، می‌توانیم آن را به چالش بکشیم و فاصله گرفتن از آن را آغاز کنیم.

تغییر ارتباط با خشم و عصبانیت درونی، سفری به روح افراد است. تبدیل احساس خشم به دوست و رفیق خود، یک تغییر عمیق و فرایند زندگی‌ساز است. شما نیازی نیست الزاما فرد بهتری شوید؛ کافی است در همین شخصیت و قالبی که هستید بهتر باشید.

● (ترجمه) مقاله دیوید ولفنس
روان‌شناس و متخصص کنترل خشم در وب‌سایت گاردین

عنوان: مهرداد بهرامی