

# فعال‌سازی رفتاری برای درمان افسردگی "کتاب راهنمای درمانگر"

تالیف:

کریستوفر آر. مارتل  
سونا دیمیدجیان  
روث هرمن-دان

مقدمه:

پیتر ام. لوینسون

ترجمه:

زهرا نادری نوپندگانی  
مهراور مؤمنی جاوید  
کلثوم کریمی نژاد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۳

سرشناسه	: مارتل، کریستوفر آر. Martell, Christopher R.
عنوان و نام پدیدآور	: فعال سازی رفتاری برای درمان افسردگی "کتاب راهنمای درمانگر" / تالیف کریستوفر آر. مارتل، سونا دیمیدجیان، روث هرمن دان؛ مقدمه پیتر ام. لوینسون؛ ترجمه زهرا نادری نوبندگی، مهرآور مومنی جاوید، کلثوم کریمی نژاد.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۹۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Behavioral activation for depression : a clinician's guide, c۲۰۱۰.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "درمان افسردگی با فعال سازی رفتاری: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی" و نیز "راهنمای عملی فعال سازی رفتاری برای درمان افسردگی" منتشر شده است.
عنوان دیگر	: درمان افسردگی با فعال سازی رفتاری: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی.
عنوان دیگر	: راهنمای عملی فعال سازی رفتاری برای درمان افسردگی.
موضوع	: افسردگی -- درمان / رفتار درمانی / شناخت درمانی -- روش ها
شناسه افزوده	: دیمیدجیان، سونا Dimidjian, Sonal
شناسه افزوده	: هرمن-دان، روث Herman-Dunn, Ruth
شناسه افزوده	: لوینسون، پیتر ام.، م. ۱۹۳۰ - مقدمه نویس Lewinsohn, Peter M
شناسه افزوده	: نادری نوبندگانی، زهرا، ۱۳۶۴ - مترجم / مومنی جاوید، مهرآور، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: کریمی نژاد، کلثوم، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۵۳۷الف ۱۳۹۳ ۴م/۲
رده بندی دیویی	: ۸۵۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۵۶۴۸۷

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



---

فعال‌سازی رفتاری برای درمان افسردگی "کتاب راهنمای درمانگر"

تالیف: کریستوفر آر. مارتل - سونا دیمیدجیان - روث هرمن - دان

ترجمه: زهرا نادری نویندگانی - مهرآور مؤمنی جاوید

کلثوم کریمی نژاد

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی: هفت هنر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۹۹-۶

---

● تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

---

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۶۰۰۰ تومان

این کتاب تقدیم می‌شود به دوست، همکار و مربی فعال‌سازی رفتاری ما

مرحوم نیل اس جکبسون

که تا ابد مدیون الهام بخشی اش برای انجام این کار خواهیم بود.

یاد و خاطره نیل بر همه‌ی پژوهش‌ها، نوشته‌ها و کارهای بالینی مان

تاثیر می‌گذارد.

## فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه، ظهور فعال‌سازی رفتاری.....	۱۷
فصل دوم: اصول مهم فعال‌سازی رفتاری.....	۳۹
فصل سوم: ساختار و سبک درمان.....	۶۳
فصل چهارم: شناسایی عناصر ضد افسردگی در رفتار.....	۹۳
فصل پنجم: ساختار دهی و برنامه ریزی فعالیت.....	۱۲۹
فصل ششم: حل مساله و مقابله با اجتناب.....	۱۵۳
فصل هفتم: چگونه نشخوار می‌تواند یک رفتار مشکل ساز باشد.....	۱۷۵
فصل هشتم: رفع مشکلات توسط فعال‌سازی.....	۱۹۹
فصل نهم: جمع بندی همه مسائل، پیشگیری از عود افسردگی و فراتر از آن.....	۲۲۵
پیوست ها.....	۲۴۹

## در مورد نویسندگان

دکتر کریستوفر آر. مارتل<sup>۱</sup>، ABPP، دانشیار بالینی دپارتمان روانپزشکی و علوم رفتاری و دپارتمان روان شناسی دانشگاه واشنگتن در سیاتل<sup>۲</sup> می‌باشد و در آنجا به درمان خصوصی نیز مشغول است. وی هم در روانشناسی بالینی و هم در روانشناسی رفتاری از شورای روانشناسی تخصصی آمریکا<sup>۳</sup> دارای گواهی تخصصی می‌باشد و یکی از بنیان گذاران موسسه شناخت درمانی است. دکتر مارتل که در تالیف و نگارش چهار کتاب همکاری داشته است، مطالب زیادی درباره‌ی درمان‌های رفتاری برای افسردگی و دیگر حوزه‌های کاربرد درمان شناختی-رفتاری بیماران مبتلا به همجنس گرایی و دو جنسی منتشر کرده است. وی سخنران و راهنمای کارگاه‌های بین المللی بوده و در سال ۲۰۰۴ از انجمن روانشناسی ایالت واشنگتن، موفق به دریافت جایزه روانشناس برتر شده است.

دکتر سونا دیمیدجیان<sup>۴</sup>، دانشیار روانشناسی در دانشگاه کلورادو در بولدر<sup>۵</sup> است. پژوهش‌های وی در خصوص درمان و پیشگیری از افسردگی هستند و نیز تمرکز خاصی بر سلامت روانی زنان در طول دوران بارداری و دوران پس از زایمان دارد. دکتر دیمیدجیان یک کارشناس برجسته در زمینه‌ی رویکردهای شناختی و رفتاری برای درمان و پیشگیری از افسردگی محسوب می‌شود. وی عضو یکی از گروه‌های اصلی تخصصی برای درمان فعال‌سازی رفتاری (BA) برای افسردگی است و کتاب‌های زیادی در این خصوص منتشر کرده است. همچنین دکتر دیمیدجیان در امر به کارگیری

---

<sup>۱</sup> . Christopher R. Martell, PhD

<sup>۲</sup> . University Of Washington In Seattle

<sup>۳</sup> . American Board Of Professional Psychology

<sup>۴</sup> . Sona Dimidjian, PhD

<sup>۵</sup> . University Of Colorado At Boulder

بالینی تمرین‌های تفکری مثل مراقبه ذهن تخصص دارد و نیز راهنما و سخنران کارگاه‌های بین‌المللی است.

**دکتر روث هرمن-دان<sup>۱</sup>** در ایالت سیاتل به درمان خصوصی مشغول است و به عنوان مربی بالینی در دپارتمان روانشناسی دانشگاه واشنگتن، وظیفه‌ی سرپرستی و نظارت بر دانشجویان فارغ‌التحصیل را به عهده دارد. وی در چندین آزمایش بالینی تصادفی بزرگ برای درمان‌های رفتاری مثل فعال‌سازی رفتاری و رفتار درمانی دیالکتیکی<sup>۲</sup>، پژوهشگر درمانگر بوده و در زمینه‌ی این درمان‌ها کارگاه‌های زیادی را در سراسر ایالات متحده و کانادا برگزار کرده است. دکتر هرمن دان در مطالعات مربوط به انتشار و گسترش درمان‌ها، به عنوان مشاور حضور داشته و با یکی از گروه‌های اصلی متخصصان فعال‌سازی رفتاری در خصوص انجام پژوهش‌ها، آموزش و پیشبرد درمان همکاری می‌کند.

---

<sup>۱</sup> . Ruth Herman-Dunn, PhD  
<sup>۲</sup> . Dialectical Behavior Therapy

## تقدیر و تشکر

در انجام این طرح، چندین نفر سخاوتمندانه، وقت و توجه خود را صرف این پروژه کرده اند و ما می‌خواهیم مراتب قدردانی خود را از آن‌ها به عمل آوریم. مطالعه صورت گرفته در دانشگاه واشنگتن سیاتل برای درمان افسردگی، نقطه تولد مفهوم‌سازی ما از فعال‌سازی رفتاری بود و طی دهه گذشته افرادی که در این بررسی مشارکت داشتند در هدایت افکار ما نقش مهمی داشتند. ما از شرکت کنندگان در پژوهش و همه مراجعانی که از آن زمان تا حالا با آن‌ها کار کرده ایم و گذشت و تلاش آن‌ها الهام بخش و شکل دهنده‌ی پژوهش ما بود مراتب سپاس و قدردانی خود را اعلام می‌کنیم. همچنین از دوستان و همکاران عزیزمان که پژوهشگران مطالعه‌ی فعال‌سازی رفتاری بودند بسیار سپاسگزاریم، دوستانی همچون دکتر رابرت جی کولنبرگ، دکتر استیون دی هالان، دکتر کیت اس دابسون، دکتر کارن بی اسپالینگ، دکتر میشل ای ادیس، دکتر دیوید ال داور و دکتر رابرت گالوپ<sup>۱</sup> که یک نابغه‌ی آماری و یک همکار بسیار ارزشمند نیز می‌باشد. در پایان متذکر می‌شویم که از بسیاری جهات دکتر مارشا ام لینهان<sup>۲</sup> الهام بخش و راهنمای ما بود. وی چه در مورد مشاوره با مراجعان خاص و چه هنگام صحبت در مورد رفتار درمانی در خانه اش در هنگام شام، بینش و بصیرت زیرکانه‌ی او را در مورد نظریه و تکنیک ارائه کرده، به طور خیرخواهانه ما را به چالش کشیده تا افکار خود را پالایش و اصلاح نمائیم و همگام با ما در مورد اهمیت مداوم این کار اشتیاق نشان می‌داد.

همچنین طی سال‌ها گفتگوهای بسیار با همکاران و دوستان نیز در تقویت درک و تفکر ما نقش بسزایی داشتند. مخصوصاً دکتر ویرجینیا راتر<sup>۳</sup> یک منبع دائمی حمایت، دوستی و دانایی و فرزاندگی بود. دکتر کریس دان، دکتر دیوید مارکلی، دکتر لیندا

---

<sup>۱</sup>. Robert J. Kohlenberg, Phd, Steven D. Hollon, Phd, Keith S. Dobson, Phd, Karen B. Schmaling, Phd, Michael E. Addis, Phd And David L. Dunner

<sup>۲</sup>. Marsha M. Linehan

<sup>۳</sup>. Virginia Rutter



دایمف، دکتر سارا لندس، دکتر ساندر کافمن<sup>۱</sup> بدون اینکه بدانند در آن زمان چه کمک ارزشمندی به ما کرده اند، در برانگیختن بحث‌هایی در مورد نظریه و تکنیک و همچنین شکل‌گیری این کتاب به ما کمک کردند. اریک وودکاک<sup>۲</sup>، کارشناس، ایده‌ی اصلی سر واژه‌ی **فعال‌سازی** را ارائه داد و یاور بسیار مهم و هماهنگ کننده چندین پروژه‌ی مرتبط با فعال‌سازی رفتاری بود.

متخصصان بالینی و پژوهشگرانی همچون تینا پیتمن-ویگر، ساموئل هابلی و رزلیندکیسر<sup>۳</sup> پیش‌نویس‌هایی ما را ویرایش کردند و شایسته‌ی گرم‌ترین قدردانی‌ها از جانب ما می‌باشند. دکتر جوآن دهل و دکتر آنا ساسبریک<sup>۴</sup> که درمانگران و پژوهشگران برجسته‌ای می‌باشند بازخوردهایی به ما ارائه دادند که امکان تکمیل این پروژه را با اطمینان برای ما فراهم نمودند.

همچنین باید از کمک‌های مهم برخی افراد در انتشارات گیلفورد نیز قدردانی کنیم، افرادی همچون جیم ناگوت<sup>۵</sup>، ویرایشگر پیشکسوت؛ جین کیسلار<sup>۶</sup>، ویرایشگر همکار؛ کیلی کاوپرینگ<sup>۷</sup>، ویرایش‌کننده نسخه و لوئیس فراکاس<sup>۸</sup> ویرایشگر ارشد تولیدکنندگان. بازبینی‌کنندگانی که پروپوزال اولیه و پیش‌نویس ابتدایی ما را خواندند و منتقدانه کار را ارزیابی کردند نیز اگرچه ناشناس باقی می‌مانند اما به خاطر همکاری‌شان شایسته قدردانی هستند.

کریستوفر آر مارتل از مارک ای ویلیامز<sup>۹</sup> به خاطر اینکه یک شریک پشتیبان و حامی، متمرکز و مراقب و دقیق بوده قدردانی می‌کند. مارک با مهارت‌های نوشتاری برتر و مسلط خود، بزرگوارانه بسیاری از بخش‌های متن را خوانده و در مورد آن‌ها نظر داده و توصیه‌های ویرایشی بسیار عالی ارائه داد. وی همچنین از خواهرانش، کاترین بورکمن و

<sup>۱</sup>. Chris Dunn, Phd, David Markley, Phd, Linda Dimeff, Phd, Sarah Landes, Phd And Sandra Coffman, Phd

<sup>۲</sup>. Eric Woodcock

<sup>۳</sup>. Tina Pittman-Wagers, Psyd, Samuel Hubley, BA, And Roselinde Kaiser, MA

<sup>۴</sup>. Joanne Dahl, Phd, And Anna Suessbrick, Phd

<sup>۵</sup>. Jim Nageotte

<sup>۶</sup>. Jane Keislar

<sup>۷</sup>. Kelly K. Waering,

<sup>۸</sup>. Louise Farkas

<sup>۹</sup>. Mark E. Williams

آنیتا بورگالت<sup>۱</sup> و برادرش پل مارتل به خاطر حمایت و بردباری در زمان نوشتن این کتاب تشکر می‌کند.

سونا دیمیدجیان از چاک لانگدان<sup>۲</sup> به خاطر اینکه یک شریک عالی در زندگی، عشق، کار و وظایف والدینی است قدر دانی می‌کند؛ حمایت هر روز وی به شیوه‌های بیشماری ارائه می‌شد و اعتماد و اطمینان تزلزل ناپذیر وی به اهمیت این کار شرایط را بهتر کرده است. وی همچنین از ویرجینیا راتر به خاطر دوستی همدلانه و دلسوزانه وی، ارتباط با وارثان نیل و دانایی، زیرکی و نقاط قوت خود که بر این کار به شیوه‌های بسیاری تاثیر گذاشته تشکر می‌کند. سرانجام وی از دخترش سرنا لانگدان-دیمیدجیان<sup>۳</sup> به خاطر شادی، شگفتی، و خرسندی ای که هر روز کشف می‌کند و به ما یاد آوری می‌کند که همه چیز ممکن است تشکر می‌کند.

روث هرمن-دان از شوهرش کریستوفر دان<sup>۴</sup> به خاطر توصیه‌های به جا و مناسب و شوخ طبعی تیزهوشانه و همیشگی او صمیمانه تشکر می‌کند. وی از برادرش ادوارد هرمن<sup>۵</sup> به خاطر حمایت عاشقانه و بحث‌های زنده‌ی تا پاسی از شب در مورد فعال‌سازی رفتاری تشکر می‌کند. در آخر وی از دخترش الی<sup>۶</sup>، به خاطر تحمل نبودن‌های مکرر وی به خاطر "مشغله و گرفتاری‌های زیاد" و به خاطر یادآوری دلسوزانه اهمیت لحظه‌های زندگی تشکر می‌کند.

---

<sup>۱</sup> . Catherine Borkman And Anita Bourgault  
<sup>۲</sup> . Chuck Langdon

<sup>۳</sup> . Serena Langdon-Dimidjian

<sup>۴</sup> . Christopher Dunn

<sup>۵</sup> . Edward Herman  
<sup>۶</sup> . Ellie



## مقدمه

هدف کتاب فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی: کتاب راهنمای درمانگر<sup>۱</sup>، صرف نظر از جهت گیری نظری آن، مجهز کردن متخصصان بالینی به دانشی است که هنگام استفاده از درمان فعال‌سازی رفتاری (BA) به آن نیاز دارند. نویسندگان با موفقیت به این هدف دست یافته و یک کتاب فوق العاده خلق کرده‌اند- کتابی که بسیاری از تکنیک‌های رفتاری را که برای درمانگران فعال‌سازی رفتاری و بیمارانشان مفید است ارائه می‌کند.

اگر با در نظر گرفتن اینکه درمان‌های روانشناختی تا چه حد ساختار یافته هستند آن‌ها را به عنوان یک پیوستار در نظر بگیریم، فعال‌سازی رفتاری را باید در انتهای ساختار یافته‌ی این پیوستار قرار دهیم. با این وجود درمان فعال‌سازی رفتاری باید متناسب با نیازهای فردی و ویژه‌ی بیمار بوده و مستلزم میزان قابل توجهی انعطاف پذیری، ابتکار و آزمایشگری از جانب درمانگر می‌باشد. این همان چیزی است که باعث مفید واقع شدن بسیاری از رویکردهای توصیف شده در این کتاب می‌شود. من همچنین تحت تاثیر اهمیتی که نویسندگان برای رهنمودی بودن، غیر داورانه بودن و همکاری درمانگران با مراجعان قائل هستند قرار گرفتم. یک درمانگر موثر فعال‌سازی رفتاری، فردی منفعل نیست.

تکنیک‌های منحصر به فردی در فعال‌سازی رفتاری وجود دارد (برای مثال برنامه ریزی فعالیت‌ها)، اما همچنین تکنیک‌های بسیاری وجود دارد که با دیگر درمان‌های شناختی-رفتاری مشترک هستند، مانند حل مساله، برخورد با افکار به عنوان رفتارهای مشکل‌زا و تمرکز بر اجتناب و پیشگیری از عود.

در این توصیف مفصل و جامع از فعال‌سازی رفتاری، در هر فصل به طور شفاف به مسائل، مشکلات و چالش‌های خاص پرداخته شده و آن نوع رفتارهایی را که احتمالاً فرایند درمان را تسهیل می‌کنند توضیح داده می‌شوند. نویسندگان حاضر به عنوان

---

<sup>۱</sup>. Behavioral Activation For Depression: A Clinician's Guide

متخصصان شناخته شده در فعال‌سازی رفتاری، تعهد شدیدی به این رویکرد داشته و به عنوان پژوهشگران و متخصصان بالینی در استفاده از این تکنیک‌ها سابقه درخشانی دارند.

نویسندگان به طور مختصر به کاربرد احتمالی فعال‌سازی رفتاری برای افرادی که به جز افسردگی از مشکلات دیگری نیز رنج می‌برند اشاره کرده‌اند مانند غلبه بر دیگر بیماریهای پزشکی و مراقبت از افراد سالمند مبتلا به زوال عقل. آشکار است که تفاوت‌های فردی مهمی در اینکه چطور درمانگران مختلف مداخلات را به خوبی انجام می‌دهند و اینکه بیماران تا چه حد به درمان جواب می‌دهند وجود خواهد داشت. این‌ها مسائل مهمی هستند که باید در پژوهش‌های آینده عنوان گردند.

اگر چه واضح است که هدف از این کتاب آموزش درمانگران شایسته و با کفایت فعال‌سازی رفتاری می‌باشد و می‌تواند به گونه‌ای اثربخش توسط درمانگران در درمان‌هایشان مورد استفاده قرار گیرد، اما همچنین پژوهشگران می‌توانند از این کتاب در ارزیابی اثربخشی انواع مختلف آموزش‌های مربوط به رشد مهارت‌های درمانگران سود ببرند. من نویسندگان را به خاطر فراهم کردن چنین منبع مهمی برای رشته مان تحسین می‌کنم.

دکتر پیتر ام. لوینسون<sup>۱</sup>

دانشگاه اورگون

اوژن، اورگون<sup>۲</sup>

---

<sup>۱</sup> . Peter M. Lewinsohn, PhD

<sup>۲</sup> . Eugene, Oregon

## پیشگفتار

پژوهش و کاربست بالینی در برهه‌ای حساس از تاریخ خود قرار دارند. پیشینه و گذشته‌ی این حوزه‌ها مملو از چالش است. متخصصان بالینی اغلب با دیده‌ی ای توام با تردید به پژوهشگران نگاه کرده، از اینکه بیشتر مطالعات پژوهشی ارتباط اندکی با واقعیات روزانه‌ی کاربست بالینی دارند ابراز نگرانی می‌کنند. آن‌ها به محدودیت‌های مربوط به نوع مراجعانی که اجازه شرکت در مطالعات پژوهشی دارند و میزان مشابهت آن‌ها با مراجعان واقعی که مورد درمان قرار می‌گیرند اعتراض می‌کنند. درمانگران همچنین از خود می‌پرسند که آیا یافته‌های حاصل از مطالعات پژوهشی با محیط و جو کاری مکرراً در حال تغییر آن‌ها مرتبط است یا نه، که آن‌ها در این جو باید با چندین تقاضای چالش برانگیز کلنجر بروند تا در امر درمان‌هایی که از نظر آزمایشی حمایت و تایید شده‌اند، مهارت پیدا کرده و بتوانند برای تعداد رو به افزایش مراجعان، در زمانی کمتر و اغلب با صرف بودجه کمتر خدمات ارائه دهند.

به هر حال برای غلبه بر چالش سال‌های آینده، نیازمند تقویت پیوندهای بین پژوهش و کاربست بالینی می‌باشیم. ما این کتاب را با توجه به روان درمانگرانی که در حال درمان هستند نوشتیم. طی ده سال گذشته از طریق کاربست و پژوهش‌های بالینی، خود را غرق در فعال‌سازی رفتاری (BA) کردیم و این کتاب انعکاسی است از تلاش‌هایمان برای یکپارچه کردن این تجربه‌ها به شیوه‌ای که برای درمانگرانی که کاربست بالینی را انجام می‌دهند مفید و مرتبط باشد.

ما ۱۰ اصل فعال‌سازی رفتاری که درمانگران را در طول درمان هدایت می‌کنند برجسته کرده و راهبردهای اصلی مورد استفاده‌ی درمانگران فعال‌سازی رفتاری را شرح می‌دهیم. همچنین فرم‌های تکلیف و جزوه‌هایی که درمانگران برای مراجعان می‌توانند استفاده کنند را نیز شرح داده و در سراسر کتاب بحث‌ها و نظرات در مورد راهبردهای بالینی را در قالب مثال‌های موردی بیان می‌کنیم که همه‌ی آن‌ها براساس یا الهام گرفته از مراجعان واقعی هستند (اطلاعات به طور مناسب برای حفظ رازداری تغییر داده شده-

اند). ما مشکلاتی را که درمانگران ممکن است با آن‌ها مواجه شوند پیش بینی کرده ایم، چرا که خودمان نیز با آن‌ها مواجهه شده ایم. ما می‌دانیم که راهبردها همیشه هم جواب نمی‌دهند و اینکه هیچ درمانی علاج همه‌ی مشکلات نیست و ما پیوسته توسط اشتباهات خودمان متواضع می‌شویم. در این کتاب از این تجربه‌ی خود استفاده کامل برده و امیدواریم درمانگران هنگامی که درمان به خوبی پیش نمی‌رود و چالش‌ها به وجود می‌آیند این تجربه را کاربردی و الهام بخش ببینند. وظیفه‌ی ما این است که شکاف بین کاربست و دانش آکادمیک را پر کنیم. امید داریم که این کتاب، که برای درمانگران، پژوهشگران و دانشمندان نوشته شده است، نه تنها احتمال تبدیل شدن فعال‌سازی رفتاری به موضوعی برای پژوهش‌های آینده را افزایش دهد بلکه باعث شود که فعال‌سازی رفتاری توسط بسیاری از درمانگران وفادار مورد استفاده قرار بگیرد تا به مراجعان خود برای ساختن یک زندگی غنی و ارزشمند کمک کنند.

