

سبک‌ار تباط



دکتر کاظم قجاوند از ابعاد زیر آب‌زنی در روابط اجتماعی می‌گوید

لبخند پلید یک همکار!

فرزانه مستبری

از همان روز اولی که او را دیدم حس کردم پشت لبخندی که نشان می‌دهد، دنیای مرموزی پنهان شده است. هر روز صبح که پشت میز می‌نشستم با همان لبخند تکرار ی مواجه می‌شدم. مهم نبود هوا بارانی است یا آفتابی، مهم نبود او برج حقوق گرفته یا آخر ماه است، همیشه لبخند به لب داشت. اوایل فکر می‌کردم این لبخندش به‌خاطر گشاده‌رویی و اخلاق مهربان اوست، اما نه!اگفتم که یک چیزی پشت آن لبخند مر موز هست که بعد از سه ماه همکار بودن فهمیدم! زن خوبی به نظر می‌رسید، حداقل ظاهرش را خوب بلد بود حفظ کند، اما از قدیم بگنایند ماه هیچ وقت پشت ابر نمی‌ماند. یک روز وقتی دو ساعت مرخصی ساعتی گرفتم تا دیر تر سر کار بروم، خیلی چیزها برپایم روشن شد. همکارم که همیشه لبخندی به لب داشت، خیلی ظریف

ریشه زیر آب‌زنی از کجا شکل گرفته است؟

برای درک بهتر مفهوم این موضوع ابتدا به سراغ ریشه حکایت «زیر آب‌زدن» می‌رویم. در زمان‌های قدیم که سیستم لوله‌کشی آب تصفیه شده نبود، زیر آب به محلی گفته می‌شد که در انتهای مخزن آب خانه‌ها قرار داشت و برای خالی کردن آب، از آن استفاده می‌کردند. این زیر آب به چاهی راه داشت و روش باز کردن آن به صورتی بود که کسی باید به درون حوض می‌فت و آن را باز می‌کرد تا لجن ته حوض خارج شود و آب پاکیزه به دست آید. در همان زمان اگر کسی با دیگری دشمنی می‌کرد، برای اینکه به او ضربه‌ای بزند زیر آب حوض خانه‌اش را باز می‌کرد تا همه آب تمیز حوض، از دست برود. صاحب‌خانه هم وقتی از جریان باخبر می‌شد، برای اینکه بی‌آب شده بود، به شدت ناراحت می‌شد. از این رو فرد آرزده به دوستانش می‌گفت: «زیر آبم را زده‌اند.» این اصطلاح که زیر آب‌ش را زدن هم‌ریشه از همین کار دارد که چندان هم از معنای امروزی آن دور نیست. حال‌این اصطلاح در مورد کسانی به کار می‌رود که در اثر ضعف‌های روانشناختی خود همواره در صدد بدگویی و کوچک شمردن اقدامات برخی اطرافیانشان در چشم جمع‌های گروهی هستند.افرادی که همیشه تعدادی از آنها در هر جمعی حضور دارند و در صورت عدم هوشیاری اعضای گروه فعالیت‌های مخرب آنهاحتی می‌تواند منجر به متلاشی شدن جامعه‌های کوچک شود.

شخصیت پنهان در پشت نقاب زیر آب‌زن‌ها

حالا باید به سراغ این برویم که چرا یک فرد به درجه‌ای می‌رسد که به‌جای تلاش برای ارتقای توانمندی‌های خود به دنبال کوچک شمردن همکاران را حتی دوستانش در جامعه‌های کوچک و بزرگ می‌رود. عموماً این افراد از

اختلالات بیشمار روانشناختی رنج می‌برند. کمبودها و کاستی‌هایی که ریشه در محیط‌های اجتماعی نخستین این افراد همچون خانواده، گروه همسالان مدرسه، دانشگاه و هر محیط کوچک دیگری دارد.افرادی که اغلب به‌دنبال آسیب‌زدن به سایرین هستند، در روند رشد جسمانی و عقلانی خود همواره با مشکلات متعددی همچون نایبند از نسوی جامعه‌مواجهند و از نظر اجتماعی از مهارت‌های ضعیفی برخوردارند. آنها عموماً از اعتمادنافس و عزت‌نفس پایینی برخوردارند، چراکه نتوانسته‌اند استعدادهایشان را بیابند و دیگران نفاط قوت آنها را تأیید نکرده‌اند، بنابراین با انتخاب شیوه ناپسند زیر آب‌زنی، سعی بر این دارند که موفقیت‌های دیگران را کوچک جلوه دهند تا موقعیت خودشان متزلزل نشود. این افراد دچار حسادت هستند و با دیدن موفقیت همکارانشان آرامشان را از دست می‌دهند. همچنین گاهی دیده‌شده است که زیر آب‌زن‌ها به اختلال نارسیم یا خودشیفتگی دچار هستند. از این‌رو همواره این تصور دارند که دیگران نمی‌توانند به‌درستی کار کنند و تمامی فعالیت‌ها فقط از عهده آنها برمی‌آید، بنابراین به سمت دروغ‌گویی همراه با غیبت گرایش پیدا می‌کنند و چون این اقدام با ترس ناشی از لورفتن همراه است، همیشه دچار استرس هستند. تمام این حس‌هایی که منجر به زیر آب‌زنی در این افراد می‌شود، از شکست‌ها و سرکوب‌های متعددی که فرد در زندگی داشته است، نشئت می‌گیرد.

والدین زیر آب‌زن فرزندان مشابه خود تربیت می‌کنند

در روانشناسی اجتماعی یکی از موضوعاتی که در خصوص زیر آب‌زنان مورد بررسی قرار می‌گیرد، مسئله تقویت این عمل ناپسند است. اقدامی که ریشه در تربیت خانوادگی

مشغول بدگویی از من پیش رئیس بود. او پشتش به سمت من بود و متوجه رسیدن من نشد، اما آقای رئیس که دیده بود من تازه از گرد راه رسیده‌ام، با نگاهش به من فهماند به حرف‌های همکارت توجه کن! من که حاج و واج داشتم به خلاقیت او در زیر آب‌زنی گوش می‌کردم، با خودم گفتم عجب! آنقدر غرق بدگویی‌هایش از خود شده بودم که متوجه نشدم و بلند گفتم عجب! همکار خانمم که تازه متوجه حضور من شده بود، خودش را جمع‌وجور کرد و باز همان لبخند مهربانانه را حواله‌ام کرد. آقای رئیس به چیزی که می‌خواست رسیده بود و با نگاهی معنی‌دار جمع ما را ترک کرد. دست همکار مهربان من رو شده بود و حالا فهمیده بودم که آن لبخند برای چه آنقدر برپایم مرموز بود. از آن زمان به بعد سعی کردم در از تباط با او محتاط باشم، بنابراین فهمیده بود که نمی‌تواند با لبخند به حساب من برسد، شمشیر را از رو بسته

چنین افرادی دارد. والدینی که به لحاظ شخصیتی دچار اختلالات زیادی هستند، همواره کودکانشان را به عمل دروغ‌گویی و خیرچینی تشویق می‌کنند. برای مثال دخترپیشه‌ای را تصور کنید که از نمرات پایین خواهر بزرگ‌ترش با خبر شده و برای جایزه گرفتن از پدر دست به خیرچینی می‌زند. پدر هم به وی جایزه می‌دهد. این اقدام بعد از چندین بار تکرار به یک عادت تبدیل می‌شود و فرد یاد می‌گیرد در تمام دوره‌های زندگی خود، برای عزیز شمردن شدن دست به خیرچینی یا همان زیر آب‌زنی بزند. فرزندان چنین خانواده‌هایی می‌آموزند که برای جبران خلأهای خود، تلاش نکنند و همواره در صدد کم‌رنگ جلوه دادن اقدامات دیگران بر بیابند و در چرخه معکوس رفتاری قرار بگیرند. خیلی از این افراد متعلق به خانواده‌هایی هستند که مورد سرزنش، نکوهش، تنبیه، تهدید و حتی تحقیر قرار گرفته‌اند. از این‌رو یا ورود به محیط اجتماعی جدیدی همچون محیط کار، سعی در تسکین دردهای درونی‌شان دارند. اغلب آنها از توانایی بالایی برخوردار نیستند و در سطوح پایین ادارات مشغول به کار هستند.

پای لنگ اعتقادات دینی در افراد زیر آب‌زن

در کنار مواردی که تاکنون گفته شد، یکی از مهم‌ترین مواردی که می‌تواند سدی بر مسیر تمایلات ناپسند این افراد باشد، مسئله اعتقادات دینی است. در دین اسلام، روایات و احادیث بسیاری است که به کرات از افراد خواسته است که شفاف به خودش بگویند. همچنین برای هر گونه اصلاح و ایجاد تغییرات مثبت بر دوری از غیبت کردن تأکید شده است، چراکه خیلی از زیر آب‌زنی‌ها با غیبت عین می‌شود و این عمل ناپسند در دین اسلام جایگاه بسیار نکوهش‌شده‌ای

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

نگاه



نتیجه اعمال ما به خودمان برمی‌گردد

دست توطئه‌گران بالاخره رو می‌شود

■ دکتر محسن ایمانی*

همه دوست داریم در محیط‌های گوناگونی همچون خانواده، دوستان، کار و غیره محبوب باشیم و در مرکز توجه قرار بگیریم، اما همان‌طور که همیشه گفته می‌شود، دست بالای دست بسیار است و اغلب در هر محیطی که وارد می‌شویم، یک نفر بیش از همه مورد توجه قرار می‌گیرد و فرصت برای ابراز وجود کم می‌شود. گاهی هم تا می‌آییم به مرحله‌ای که می‌خواهیم نزدیک شویم، تازه واردی تمام آنچه را رشته کرده‌ایم با ورودش پنبه می‌کند. از این رو به طور طبیعی باید توانایی‌های فردی و اجتماعی‌مان را افزایش دهیم تا به آن درجه اجتماعی که مدنظرمان قرار دارد، برسیم. البته گاهی هم رسیدن به این محبوبیت در محیط‌هایی همچون محل کار ضروری نیست، چرا که بعد از گذر چند ساعت دوباره به کانون خانواده بر خواهیم گشت. با این حال تعداد کمی از افراد همین چند ساعت را هم غنیمت می‌شمارند و می‌خواهند تمام ضعف‌هایی که در محیط خانوادگی دارند را در محیط‌هایی چون دانشگاه، محل کار و … جبران کنند. اما چون هنوز به توانایی‌های خود ایمان نیاورده‌اند، به جای تقویت مهارت‌های اجتماعی‌شان، از آنها در جهت عکس پهره می‌برند و با غیب و بدگویی و حتی خیال‌پردازی‌های منفی در مورد همکاران و دوستان محبوبشان سعی در مورد توجه قرار گرفتن می‌کنند. اتفاقی که از آن به عنوان زیر آب زدن یاد می‌کنیم و از محیط خانوادگی تا محیط کاری را در بر می‌گیرد.

■ خودکم‌بینی و حسادت، شروع

در درس این رفتار که در محیط‌های کاری در چارچوب فرهنگ سازمانی قرار می‌گیرد، همواره از سوی افرادی صورت می‌گیرد که با از توانایی کافی در برقراری ارتباط برخوردار نیستند یا با معضل افرادی شدید و خودکوچک بینی مواجه هستند. مسئله‌ای که ریشه در ابتدایی‌ترین مراحل زندگی هر فردی دارد. چنین افرادی در مراحل کودکی تا بزرگسالی همواره مورد توجه قرار نگرفته‌اند و با درد ناشی از تنهایی مواجه بوده‌اند. از این رو وقتی به محیط جدیدی وارد می‌شوند، می‌خواهند به تمام آرزوهایشان جامه عمل بپوشانند، بنابراین شرایط مثبت همکارانشان همچون خضاری می‌شود در او اولیه یعنی محبوبیت برسند، اما زمان زیادی نمی‌گذرد که دستشان رو می‌شود و به اصطلاح ماه از پشت ابر کنار می‌رود، چراکه چنین افرادی نمی‌توانند هیچ وقت این رفتار بیمارگونه خوددشان را ترک و کنترل کنند و هر چقدر به مواجهه بدهند. از این رو وقتی به محیط جدیدی وارد می‌شوند، می‌خواهند به تمام آرزوهایشان جامه عمل بپوشانند، بنابراین شرایط مثبت همکارانشان همچون خضاری می‌شود در او اولیه یعنی محبوبیت برسند، اما زمان زیادی نمی‌گذرد که دستشان رو می‌شود و به اصطلاح ماه از پشت ابر کنار می‌رود، چراکه چنین افرادی نمی‌توانند هیچ وقت این رفتار بیمارگونه خوددشان را ترک و کنترل کنند و هر چقدر به مواجهه بدهند. از این رو وقتی به محیط جدیدی وارد می‌شوند، می‌خواهند به تمام آرزوهایشان جامه عمل بپوشانند، بنابراین شرایط مثبت همکارانشان همچون خضاری می‌شود. در این زمان است که چنین فردی آنچه آرزو را که به دست آورده است به بیکاره از دست می‌دهد.

■ جایی در جمع و دوستان ندارند

در این زمان است که چنین فردی دیگر جایگاهی در گروه اجتماعی قبلی خود ندارد. از این رو گروه‌های دوستان تا گروه‌های کاری پراکنده‌ای در این زمان مشخص می‌شود. در این زمان است که چنین فردی آنچه آرزو را که به دست آورده است به بیکاره از دست می‌دهد. ■ جایی در جمع و دوستان ندارند در این زمان است که چنین فردی دیگر جایگاهی در گروه اجتماعی قبلی خود ندارد. از این رو گروه‌های دوستان تا گروه‌های کاری پراکنده‌ای در این زمان مشخص می‌شود. در این زمان است که چنین فردی آنچه آرزو را که به دست آورده است به بیکاره از دست می‌دهد. ■ جایی در جمع و دوستان ندارند در این زمان است که چنین فردی دیگر جایگاهی در گروه اجتماعی قبلی خود ندارد. از این رو گروه‌های دوستان تا گروه‌های کاری پراکنده‌ای در این زمان مشخص می‌شود. در این زمان است که چنین فردی آنچه آرزو را که به دست آورده است به بیکاره از دست می‌دهد. ■ جایی در جمع و دوستان ندارند در این زمان است که چنین فردی دیگر جایگاهی در گروه اجتماعی قبلی خود ندارد. از این رو گروه‌های دوستان تا گروه‌های کاری پراکنده‌ای در این زمان مشخص می‌شود. در این زمان است که چنین فردی آنچه آرزو را که به دست آورده است به بیکاره از دست می‌دهد. ■ جایی در جمع و دوستان ندارند در این زمان است که چنین فردی دیگر جایگاهی در گروه اجتماعی قبلی خود ندارد. از این رو گروه‌های دوستان تا گروه‌های کاری پراکنده‌ای در این زمان مشخص می‌شود. در این زمان است که چنین فردی آنچه آرزو را که به دست آورده است به بیکاره از دست می‌دهد.

■ به تخریب یک نفر قانع نمی‌شوند با اینکه حسادت ورزیدن در هر دو جنس زن و مرد دیده می‌شود، اما این مسئله بین زنان به نسبت مردان درصد بالاتری دارد و آنان قدرت و استعداد بیشتری برای حسادت کردن به تمام بخش‌های زندگی هم‌دیگر دارند. اغلب این اتفاق هم درمورد صمیمی‌ترین دوستان که از زندگی آنها اطلاعات بیشتری دارند، رخ می‌دهد. افرادی که بیماری افسردگی دارند، در زمان تشدید بیماری‌شان نسبت به خودشان و دوستانشان که از موقعیت بالاتری برخوردارند احساس ناراحتی می‌کنند، مدیر مجموعه نیز به این معنای تفرد می‌کنند، بنابراین همین حس پیش‌بینی‌های برای کشیدن نقشه شوم علیه دیگری می‌شود. علاوه بر این ممکن است چنین افرادی دچار افکار پارانوئیدی هم بشوند.

به این معنی که فرد تصور می‌کند که همواره دوستان و همکارانش علیه وی در حال توطئه هستند، بنابراین دچار خشم می‌شود و برای اینکه فعالیت‌های آنها را که تهدید می‌شود و برای تغییر و کنترل شغل و سقوط هستند. ■ روانشناس

بود و به هزار و یک ترند متوسل می‌شد تا ضرب‌های بزند. حتی نقشه اخراج من از محل کار را هم کشیده بود و هزاران بار برای اجرایش تلاش کرده بود! از خودم پرسیدم چرا؟! یعنی چرا یک نفر با بد چنین افکار پلیدی را در سر داشته باشد؟ چرا همیشه یکی دو نفر باید در محیط کار، مدرسه و دانشگاه یا حتی فامیل وجود داشته باشند که بخواهند برای دیگران مشکل درست کنند و با بدگویی و زیر آب زدن اوقاتشان را پر و اوقات دیگران را تلخ کنند. روی این موضوع خیلی فکر کردم، اما این سؤال جواب چندان ساده‌ای نداشت، چراکه برای رسیدن به پاسخ آن باید به لایه‌های درونی شخصیت چنین افرادی وارد شد که البته کار اهل فن با همان متخصصان رفتارهای اجتماعی است. از این‌رو به سراغ کاظم قجاوند، جامعه‌شناس و آسیب‌شناس اجتماعی رتم که گزیده‌ای از صحبت‌های ایشان را در ادامه می‌خوانید.

دار د و جزء گناهان کبیره محسوب می‌شود، بنابراین اگر به تعلیم دینی و مبانی ارزشی بایبند باشیم، از این رفتار اجتناب خواهیم کرد این افراد علاوه بر مشکلات روانی زیاد، به مسائل دینی هم پایبند نیستند. تجسس کردن در کار مؤمن دیگر در کنار غیبت و دروغ‌گویی که پایه‌های زیر آب‌زنی را شکل می‌دهد نیز، سوره حجرات به‌عنوان گناه کبیره معرفی‌شده است که مؤمنان را از اقدام به این باز می‌دارد.

■ مدیریت صحیح زیر آب‌زنی را تقویت می‌کند

حالا در کنار تمام مواردی که گفته شد، مسئله مهمی که در محیط‌های کاری وجود دارد و منجر به افزایش رفتار زیر آب‌زنی می‌شود، ضعف‌های مدیریتی و قوانین درون سازمانی است. اداراتی که از سیستم سنجش و ارزیابی مناسبی برخوردار نیستند و مدیرانی که برای بقای خودشان به زیر آب‌زنان بها می‌دهند، همگی علاوه بر منحرف کردن راه‌های دسترسی به اهداف سازمانی، عمل ناپسند زیر آب‌زنی را هم رواج می‌دهند. اقدامی که نوعی بی‌اعتمادی و عدم تعلق به محیط را در تک‌تک کارکنان مجموعه پرورش و عمل زیر آب‌زنی را به‌صورت بیمارگونه گسترش می‌دهد، چراکه کارمندان فعل با دیدن کم‌کاری

و تشویق‌های متعددی که از زیر آب‌زنان می‌شود، دلسواری برای داشتن محیطی پویا را کنار می‌گذارند و با به پای زیر آب‌زن‌ها قدم برمی‌دارند. اتفاقی که اگر در محیط‌های کاری ریشه بدهاند، خیلی زود می‌تواند همچون موربانه حال حاضر ایران در رتبه میانی در خصوص عمل ناپسند ایجاد تغییرات مثبت بر دوری از غیبت کردن تأکید شده است، چراکه خیلی از زیر آب‌زنی‌ها با غیبت عین می‌شود و این عمل ناپسند در دین اسلام جایگاه بسیار نکوهش‌شده‌ای

حکمرانی زیر آب‌زن‌ها محیط کار را به قهقرا می‌برد

افرادی را تشویق به آوردن و بردن خیر می‌کرد تا بتوانند مجموعه را مدیریت کنند. البته مدیر بالاتری از او هم داشتیم که از وضعیت مجموعه دور بود و اطلاعی نداشت یا شاید هم اطلاع داشت و نمی‌خواست خودش را درگیر حواشی کارکنانش کند. به رغم اینکه شرایط کاری خوبی بر اداره محکم‌فرد نبود و کارکنان به جای مدیر مجموعه حکمرانی می‌کردند، اما تمام تلاشم را برای انجام کارهایی که به عهدماد بود به کار گرفتم تا خیلی زود شرایط تغییر محیط کار برام فراهم شود. در این فکر

بودم که از این محیط مسموم دور شوم و استفیام را بنویسم، بنابراین برای ارتقای وضعیت کارای از مطالعه کتاب و استفاده از تجربیات پیشکسوتان بهره بردم و خیلی زود از یک کارمند ساده که نمی‌ا از کارها را باید به وی دیکته می‌کردند به کسی تبدیل شدم که حتی اگر مدیر مجموعه هم نبود، نمی‌گذاشتم کار روی زمین بماند. بالاخره هفته‌ای که تصمیم گرفتم به محیط کاری دیگری کوچ کنم، خبر رسید که قرار است مدیر مجموعه تغییر یابد. من که از شرایط پیش آمده متعجب بودم، نمی‌دانستم تصمیم مدیر بالاتر چه خواهد بود و برای چه سعی در تغییر اوضاع دارد. از این رو روز سر کنجکاو هم که شده، تصمیم گرفتم چند روزی صبر کنم، تا اینکه مدیر اصلی مجموعه که هیچ کسی را به حضور نمی‌پذیرفت، درخواست دیدار کرد. با اینکه برنامه رقتنم را از مدت‌ها پیش ریخته بودم، اما سرتا پا نگران بودم. به اتاق مدیریت که رفتم، اولین چیزی که دیدم، چندین برگه به صورت منظم روی میز بود. برگه‌هایی که از جدول‌بندی‌های مشخص بود که مربوط به عملکرد هستند، اما اینکه عملکرد مجموعه است یا شخص خاصی مشخص نبود. روی صندلی که نشستم، ناگهان به این فکر افتادم که مبدا متوجه شده باشد که می‌خواهم به زودی استفیام را بنویسم تا اینکه مدیر لب به سخن گشود. اولین سؤالی که پرسید این بود که از نحوه فعالیت مدیری که زیر دست او و

^[1] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[2] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[3] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[4] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[5] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[6] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[7] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[8] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[9] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[10] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[11] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[12] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[13] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[14] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[15] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[16] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[17] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[18] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[19] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[20] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[21] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[22] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[23] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[24] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[25] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[26] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[27] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[28] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[29] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[30] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[31] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[32] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[33] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[34] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[35] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[36] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[37] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[38] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[39] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[40] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[41] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[42] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[43] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[44] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[45] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[46] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[47] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[48] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[49] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[50] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[51] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[52] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[53] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[54] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[55] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[56] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[57] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[58] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[59] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[60] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[61] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[62] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[63] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[64] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[65] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[66] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[67] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[68] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[69] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[70] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[71] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[72] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[73] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[74] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[75] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[76] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[77] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[78] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[79] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[80] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[81] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[82] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[83] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[84] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[85] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[86] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[87] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[88] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[89] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[90] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[91] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[92] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[93] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[94] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[95] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[96] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[97] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[98] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱

^[99] سبک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱