



روایت مردی که خودش بیکار و ذهنش بیمار شد اما با تغییر نگاه به ریل زندگی بازگشت

ریل گذاری جدید: نور، صدا، اکشن!

■ محمدرضا سهیلی فر

اگر خودتان بخواهید محال است نشودا شاید انفجار مالی برای شما اتفاق نیفتد و الگوی موفقیت نشوید، ولی به رغم مشکلات پیش رویتان، حداقل به زندگی ادامه می‌دهید و نزد فرزندانان الگویی از پشتکار خواهید شد. آیا تا کنون احساس تنهایی و بی‌کسی در زندگی کرده‌اید؟ آیا برای شما اتفاق افتاده که در اثر شکست مالی یا کاری در زندگی، آفت‌در خود را تنها و ضربه‌پذیر احساس کنید که ترجیح بدهید به نقطه‌ای دورترست بروید و در تنهایی خودتان بمایید و زندگی کنید؟ آیا در اثر مشکلات آفت‌در به

اخراج از کار و تغییر همه چیز

پس از ۲۳ سال سابقه کاری به دلیل فراز و نشیب‌های مالی که برای صاحب شرکتی که در آن کار می‌کردم پیش آمد، مجبور به ترک کار شدم. هفته‌های اول بیکاری امید فراوانی به پیدا کردن کار وجود دارد و پول حقوق و سنوات دریافتی کار قبلی هم باعث کمی دلگرمی می‌شود که حداقل نیازهای اساسی خانواده تا مدتی قابل تأمین است. لیکن با کاهش نقدینگی و پیدا نشدن کار، کم کم زنگ خطر به صدا در می‌آید. آنهایی که متاهلند خوب درک می‌کنند چه می‌گویم، به تدریج و گام به گام نگرانی، دلشوره، جملات «چه کار می‌خواهی بکنی»، «بالاخره چه؟» و سرزنش‌های همسر که مانند چکشی بر سر مرد است، شروع می‌شود. مرحله به مرحله هر هزینه‌ها و انجام‌مواردی که تا قبل از بیکار شدن، عادت بود و معمولی بودند سر هر بیج جلوی سرد را می‌گیرد. در تعطیلات مسافرت رفتن به خانه ماندن تغییر می‌کند، بیرون غذا خوردن هفتگی یا ماهانه متوقف می‌شود؛ تهیه نیازهای بچه‌ها در سنین مختلف به دغدغه تبدیل می‌شود. تأمین هزینه تحصیلی بچه‌ها با مشکل مواجه می‌شود. مهمانی رفتن و مهمان به خانه آمدن به دغدغه بدل می‌شود، آن دسته که اجاره‌نشینند تا آخریر در پرداخت اجاره‌خانه، رابطه آنها را با مالک دچار تنش می‌کنند، نزد خانواده همسر خوار و خفیف می‌شوند، حتی خانواده خود مرد هم آنچنان کمکی نمی‌توانند بکنند. پدر اترکی‌ه‌ها و پتی یک فرزند نوجوان یا همسر فرد او را در حالت نومیدی و درماندگی دیده و سعی می‌کنند با کلمات به او دل‌داری بدهند و از تغییر نکردن شأنیت و جایگاهش به عنوان سرپرست خانواده برای او صحبت کنند، ضمن تسکین نسبی، لیکن گاهی بار غم و شرم‌مندی بدوش کشیده را برای او مرتد چهره برابر می‌کنند.

مرد فقیری در جست‌وجوی کار

پس از بیکار شدن، حدود دو سال به دنبال کار دیگری گشتم لیکن به دلایل مختلف موفق نشدم. اوایل خیلی از شغل‌ها را در شان خودم نمی‌دیدم اما با افزایش فشار مالی پله پله از مواضع خود کوتاه آمدم و تا

حدی در مانده‌اشدم که حاضر شدم به عنوان یک نگهدیار یا منشی استخدام بشوم اما میسر نشد؛ یعنی من را استخدام نکردند. شاید برای شما پیشی آمده که به خاطر نداری به خودتان اجازه ندهید یا رویتان نشود سر سفره بنشینید و با خانواده غذا بخورید یا خودتان گرسنه بمایند تا مقدار مواد غذایی که در یخچال هست برای خوراک فردای بچه‌ها استفاده شود. در این زمان به یاد خریدهایی که بی‌دغدغه در پاساژها، شیرینی‌فروشی‌ها، میوه‌فروشی‌ها و خیلی جاهای دیگر می‌کردم، می‌افاندم و همین موارد پیش یا افتاده برابم تبدیل به یک آرزو شد. خرید نان و پنیر و شیر برابم آرزو شد! هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم زمانی من هم مانند کودکانی که از پشت شیشه به غذا خوردن مردم نگاه می‌کردند، فرزند خودم را به زور به آن طرف پیاده‌رو ببرم تا پنهانه «پیتزا خوردن» بگیرد. وقتی افراد متمول با ماشین‌های مدل بالا و گران قیمت را می‌دیدم، با خودم می‌گشتم کجای مسیر را اشتباه رفتم؟ اگر روزگار با من سر ناسازگاری دارد پس چرا این افراد با مشکلاتی از جنس گرفتاری من مواجه نیستند؟ نمودباله نکند آفریننده آنها هوایشان را دارد ولی من را خیر؟ آیا دای خیری پیت سرشان هست؟ آیا بیشتر

ستوه آمده‌اید که از زندگی بیزار شده باشید؟ آیا بر سیده‌اید چرا روزگار با خیلی‌ها همساز و مهربان است ولی با برخی سر ناسازگاری دارد؟ آیا تا کنون شده به توصیه‌های کارشناسان و مشاوران مبنی بر مثبت‌اندیشی و نگاه مثبت به کائنات عمل کرده و نتیجه نگرفته باشید و در آخر هم متهم شده باشید که منفی‌نگر هستید؟ بسیاری از افرادی که چنین اتفاقی در زندگی‌شان افتاده، آن را به حساب ضربه‌ای که از روزگار خورده‌اند یا ناجوانمردی برخی از افراد دور و بر یا بخت بدشان در زندگی می‌گذارند. زمانی که به هر دری می‌زنند نمی‌شود که نمی‌شود. خفیف شدن، عصبانیت و باأس ناشی از چنین

ابتدا با تعجب و نگاهی که گویای عبارت «دل‌ت خوشه» بود به او نگاه کردم، ولی اصرار کرد که جدول حل کنم. به توصیه‌اش گوش دادم و دلیل اصلی هم این بود که واقعا قوای فکری‌ام در حال تحلیل رفتن بود و از طرف دیگر، نمی‌خواستم هر اتفاقی که برابم می‌افتد، در نظر فرزندم به عنوان فردی در مانده و مستأصل باشم، می‌خواستم گرتم. به آن لحاظ مالی نتوانستم موفق باشم، لاف‌اف از صبر و مقاومت در مصائب در ذهن او الگوسازی کنم. الان درک می‌کنم فقر و نداری چه بر سر روح و روان آدم می‌آورد. مدتی گذشت و به حل کردن جدول خو تا برخی مخارج ضروری را تأمین کنم. کم کم متوجه دلخوری و دوست نداشتن همسر من شدم. ولی گناه من چه بود؟ همسر من هم به هر کسی می‌سپرد تا شاید کاری برابم پیدا شود. یک بار پیشنهاد دستفروشی به من دادا یا یکی از دوستانش صحبت کرد و او گفته بود یکی از دوستانش تولیدی توپ فوتبال دارد و می‌تواند تعدادی توپ امانی برای ما بگیرد تا مثلاً در ایام تعطیل مانند سیزده بدر به پارک‌ها ببرم و بفروشم. یا آموزش ببینم و کارهای دستی مانند گل‌دان و گل مصنوعی در خانه درست کنم و بفروشم، ولی آموزش و خرید لوازم هر ه‌نه داشت. خواستم به کمیت‌ه امداد مراجعه کنم ولی نتوانستم چون شنیده بودم که برای تحقیقات محلی از اهالی سؤال می‌کنند و هنوز نمی‌توانستم با این موضوع کنار بیایم. متأسفانه حتی از ثیه، ملک یا اندوخته‌های من نداشتیم که پشتوانه‌ام باشد و در این مقطع به دادم برسد. نه برابر بزرگ‌تری، نه فامیلی و نه دوستی که دستم را بگیرد. همه از گرفتاری‌های خود می‌نالیدند.

جدولی با رمز امید و تلاش

بعد از تمام مصیبت‌های مالی، روحی و حتی جسمی که چندین بار در اثر سرگیجه به زمین خوردم و کارم به اورژانس بیمارستان کشید، روزی متوجه شدم تقریباً قدرت ذهنی‌ام رو به زوال می‌رود و مغزم در حال از دست دادن قوای تعقل و حافظه خود است؛ در این بین خواب نامنظم، کابوس‌های شبانه و پریدن‌های پی در پی از خواب امانم را بریده بود. یک روز همسر من که در عین ناخشنودی از من سعی می‌کرد به من روحیه بدهد، محله جدولی به دستم داد و چون در جایی خوانده بود که حل جدول، ورزش، آموزش زبان و مطالعه موجب تقویت حافظه و شارژ شدن مغز می‌شود، از من خواست جدول حل کنم. در



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک ازدواج



گفت‌وگوی خودمانی با یک جوان مجرد درباره ازدواج

کمی کوتاه‌ییا تا ازدواجت آسان شود

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

تقریباً ساعت یک نیمه شب بود. در چوبی خانه روستایی در نقطه‌ای دور افتاده در اطراف شهر کرمان به صدا در آمد و حضور بی‌قرار جوانی در آن تنهایی و سکوت مرا متعجب کرد. او همان جوانی بود که روز گذشته در کوچه‌های روستا با او برخورد کرده بودم و اهالی روستا نصیحتش می‌کردند که به جای سر کوچه ایستادن و مزاحم رفت و آمد دیگران شدن، بهتر است ازدواج کند و سرو سامان بگیرد. جوان اجازه گرفت و برای مشورت گرفتن داخل اتاقم شد. از رفتارهای خود و برخورد دیگران رنجور بود و می‌گفت از دواج به این آسانی‌ها هم نیست. به او گفتم...

یک گفت‌وگوی خودمانی درباره ازدواج

هر هزینه‌های عالم دست من است. البته باید به من اعتماد داشته باشی. او که دنبال صاحب این نظر می‌گشت و تشنه شنیدن نام او شده بود از من نام او را شنید. گفتم: او خدا و خالق توست. آواز هر انسان معتمدی که به تو وعده داده بالاتر و گنجینه‌هایش تمام نشدنی است. خلاصه اینکه با زبانی ساده به او فهماندم ازدواج آسان نیاز به چند مطلب ساده دارد. یکی اینکه خودمان نباید بر خودمان سخت بگیریم. باید چشم‌مان را روی خیلی از رسومات اشتباه و توقعات ببندیم.

آیا اگر یک جوان توقعاتش کم باشد، پدر و مادر و هر کسی که شاید توقع تجملات و رسومات را دارند، می‌توانند در برابر اراده او مقاومت کنند؟ خیر. او می‌تواند برای دیگران در ساده‌زیستی الگو باشد. مطلب دیگر ایمان و اعتقاد قوی به خدا در زندگی می‌تواند به انسان امید بدهد و زندگی را با نشاط کند. همین توکل و اعتماد به خداست که باعث می‌شود دو جوان در کنار هم به سادگی یک زندگی آرام را تجربه کنند.

مطلب سوم اینکه برای رسیدن به یک ازدواج خوب باید در ملاک‌های انتخاب همسر دقت کنیم. طبیعی است که اگر مادنابل یک زندگی آرام باشیم، باید کسی را انتخاب کنیم که آرامش را در مادیات جست‌وجو نکند؛ چراکه او به حیث وجه آرام نمی‌شود. مادیات روز به روز متنوع‌تر می‌شود و انسان‌ها روز به روز پرتوقع‌تر. پس چه خوب است که از همان اول در زندگی ندان طمع به مادیات را از جا بکنیم.

در آخر به او گفتم: مشکل پسند نیز نباش؛

چرا که ازدواج وقتی سخت می‌شود که انسانی در انتخاب همسر مشکل پسند باشد. یعنی توقع دارد همسر او کسی باشد که همه توقعات او برآورده کند. یقیناً رسیدن به این ازدواج بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده‌مان از نظر اخلاقی و رفتاری، رفتارهای نامتعارف نداشته باشد. همین که ملاک‌های رسومات و مادیات را ببندیم، می‌توانیم به این ازدواج

بسیار سخت است. باید مواظب باشیم همسر آینده