



درباره آدم‌هایی با برچسب اختلال فکری – عملی

## آنها همه چیز را ۱۰۰ بار چک می‌کنند!

■ **بنفشه قاسمی زاده**

معمولا وقتی اسمم وسواس را می‌شنویم یاد افرادی می‌افتیم که بارها دست‌ها یا وسایل‌شان را می‌شویند تا پاک شود. افرادی که بارها و بارها در حمام خود را می‌شویند تا اجساس پاکی کنند، سرویس بهداشتی را چندین بار در هفته ضدعفونی می‌کنند و... آنچه معمولا در مورد وسواس می‌دانیم شست‌وشوهای مکرری است که از سوی افراد شکل می‌گیرد تا از پاک و تمیز شدن خود، دیگران، وسایل و مکان‌ها مطمئن شوند، اما داستان وسواس و افراد مبتلا به وسواس به همین جا ختم نمی‌شود. در حقیقت واژه وسواس به معنی توجه بیش از اندازه و بسیار زیاد به چیزی، فکری یا کسی

**وسواسی‌های همیشه نگران**

افراد وسواسی ممکن است از هر کدام این موارد در رنج باشند؛ می‌ترسند به خود یا دیگران آسیب بزنند؛ از افکار و تصاویر خشونت‌آمیز و زشت در ذهن خود می‌ترسند؛ از اینکه کار خجالت‌آوری انجام دهند نگران هستند؛ می‌ترسند از اینکه کلمات زشت از دهانشان خارج شود؛ از اینکه به تکه‌های ناخواسته عمل کنند هراس دارند؛ از اینکه به وسیله ترشحات و فضولات بدن آلوده شوند متفتر هستند؛ نگران کثیفی، آلودگی یا میکروب هستند؛ از اینکه به وسیله میکروب‌ها بیمار شوند یا دیگران را بیمار کنند نگران هستند؛ در مورد دقیق قرار گرفتن وسایل و چیزها در سر جای خود یا رعایت تقارن نگران هستند؛ دست‌های خود را به شدت یا با رعایت آداب و ترتیب خاصی می‌شویند؛ برای دوش گرفتن، استفاده از توالت، مسواک زدن و... آداب مخصوصی دارند که آن را رعایت می‌کنند؛ به شدت وسایل را تمیز می‌کنند؛ به شدت تأثیر یک کلمه یا یک تماس با وسایل اجبار درونی فرد را مجبور به انجام آن می‌کنند.

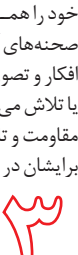
این اعمال معمولا طبق آداب و قوانینی مشخص و کلیشه‌ای به منظور ایجاد یا پیشگیری از موقعیت یا رخداد خاصی انجام می‌شود و ممکن است در رفتارهای تکراری و هدفمندی هستند که به دنبال وسواس‌های فکری و برای رهایی از افکار وسواسی و احساسات ناخوشایند حاصل از آن توسط فرد انتخاب و انجام می‌شود و احساس اجبار درونی فرد را مجبور به انجام آن می‌کنند. این اعمال معمولا طبق آداب و قوانینی مشخص و کلیشه‌ای به منظور ایجاد یا پیشگیری از موقعیت یا رخداد خاصی انجام می‌شود و ممکن است در ارتباطی با آن رخداد یا موقعیتی نیز نداشته باشد، به طوری که خود فرد این بی‌ارتباط و بی‌معنی بودن رفتار را تایید و تصدیق می‌کند و حتی از انجام آن لذتی نمی‌برد. وسواس‌های فکری و عملی ممکن است در کوتاه‌مدت باعث کاهش تنش و احساسات ناخوشایند فرد و رهایی از افکار مزاحم شوند، اما تمامی این اثرات موقت بوده و در بلندمدت و به مرور زمان باعث بروز اختلال، پریشانی و رنج در فرد، روابط او و فعالیت‌های روزمره‌اش می‌شود و ناخشنودی او را بیشتر می‌کند. خنami که با شستن مکرر دست‌هایش می‌خواهد خطر آلودگی از سوی میکروب را کاهش دهد، ممکن است این شست‌وشو با آداب و روابط اجتماعی، کار، تحصیل و سایر حوزه‌های مهم زندگی می‌شود.

**آدم وسواسی به دنبال خلاصی**

افکار وسواسی در واقع افکار، عقاید، تصورات و تکه‌های هستند که در ذهن به طور مکرر وارد می‌شوند و غیرمنطقی، ناخوشایند، نگران‌کننده، بی‌معنی، تنفرآمیز، منجرکننده، اجباری و غیرارادی بوده و شامل افکاری در مورد تکه‌های آسیب‌زده، ارتکاب جرم، ترس از آلودگی، بیماری، سرایت بیماری، کثیفی، فکر مرگ، خشونت و پرخاشگری، صدمه دیدن و صدمه زدن، تردید درباره کارهایی که انجام می‌دهند، تردید در مورد درستی یا نادرستی کارها، نگرانی در مورد تقارن و رعایت نظم و ترتیب هستند که احساسات ناخوشایندی مانند اضطراب، ترس، تنفر، افسردگی یا احساس گناهکاری در فرد ایجاد کرده و باعث می‌شوند فرد به دنبال راهی برای مقاومت در برابر آنها یا خلاصی از این افکار ناخوشایند باشد.

مثلا خانمی که افکار مکرر و مزاحمی مبنی بر بیمار یا آلوده‌شدن به وسیله میکروب و عفونت دیگران دارد؛ پدر یا مادری که فکر مزاحم و تکرار شونده‌ای در مورد تصادف کردن فرزندش دارد؛ دختر جوانی که افکاری در مورد آلوده بودن لباس‌ها، دست‌ها، آب و غذایش دارد؛ مردی که با این فکر درگیر است که مبادا در اثر خشمگین شدن به دیگران آسیب بزند؛ خانمی که فکر مزاحمی در مورد ابتلا به سرطان دارد؛ نوجوانی که با فکر مزاحمی دست به گریبان است که به او می‌گوید ممکن است در حضور دیگران کار زشتی انجام داده و شرمسار شود و...

همه این افراد به افکار مزاحم‌شان که نمونه‌هایی از وسواس فکری است، اطمینان دارند. به گونه‌ای که



**وسواس عملی و چک کردن‌های صدها بار!**

خود را همواره در حال انجام آن می‌بینند و حتی صحنه‌های آن را تجسم می‌کنند. بنابراین از حضور این افکار و تصورات در رنج بوده و در مقابل آنها مقاومت یا تلاش می‌کنند آن فکر را از ذهن خارج کنند و این مقاومت و تلاش مداوم خستگی روانی بسیار زیادی را برایشان در پی دارد.



**آدم‌هایی با برچسب اختلال فکری – عملی**

در پژوهشی مشخص شد، ۹۰ درصد افراد عادی، افکار و تصاویر مزاحمی مشابه آنچه بیماران و مبتلایان به اختلال وسواس فکری – عملی گزارش می‌کنند را تجربه و حتی از راهبردهای متعددی برای خنثی یا مهار کردن آن افکار مزاحم استفاده می‌کنند. یعنی از نظر حضور افکار مزاحم، شکل و محتوای افکار و تصاویر مزاحم تفاوتی بین افراد عادی و مبتلایان به اختلال وجود ندارد، گرچه از نظر کمیت و شدت افکار وسواسی متفاوت هستند. به بیان دیگر افراد افکار متفاوتی حتی با مضامین منفی، اضطراب‌آور، آسیب و صدمه، منجر جر و شمنترکننده و... در ذهن دارند و حتی ممکن است برای مقاومت در برابر حضور آن افکار یا رها شدن از آنها دست به اعمالی بزنند، اما اگر این افکار و اعمال تأثیر چندانی در زندگی روزمره آنها نداشته و کارکرد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار ندهد، آنها را مبتلا به اختلال وسواس فکری – عملی نمی‌دانیم.

به عنوان مثال ممکن است شما که خواننده این مطلب هستید نیز هنگام خروج از منزل تمام شیرهای گاز را یک تا دو بار وارسی کنید؛ هر بار که از سرویس بهداشتی استفاده می‌کنید دو تا سه بار دست‌هایتان را بشوید؛ هر بار که در بیمارستان حضور پیدا می‌کنید



در پژوهشی مشخص شد، ۹۰ درصد افراد عادی، افکار و تصاویر مزاحمی مشابه آنچه بیماران و مبتلایان به اختلال وسواس فکری – عملی گزارش می‌کنند را تجربه و حتی از راهبردهای متعددی برای خنثی یا مهار کردن آن افکار مزاحم استفاده می‌کنند. یعنی از نظر حضور افکار مزاحم، شکل و محتوای افکار و تصاویر مزاحم تفاوتی بین افراد عادی و مبتلایان به اختلال وجود ندارد



افکار وسواسی در واقع افکار، عقاید، تصورات و تکه‌هایی هستند که در ذهن به طور مکرر وارد می‌شوند و غیرمنطقی، ناخوشایند، نگران‌کننده، بی‌معنی، تنفرآمیز، منجرکننده، اجباری و غیرارادی بوده و شامل افکاری در مورد تکه‌های آسیب‌زده، ارتکاب جرم، ترس از آلودگی، بیماری، سرایت بیماری، کثیفی، افکار زشت، نگرانی از دست دادن، افکاری در مورد مرگ، خشونت و پرخاشگری، صدمه دیدن و صدمه زدن، تردید درباره کارهایی که انجام می‌دهند



بعد از بازگشت به منزل به منظور جلوگیری از بیماری، عفونت یا آلودگی تمام لباس‌هایتان را دو تا سه بار بشوید؛ هر روز هنگام خروج از محل کار، میزتان را تمیز کرده و وسایل‌تان را طبق ترتیب خاصی بچینید؛ یا یک تا دو بار در روز افکار مزاحمی مبنی بر احتمال بروز تصادف یا مرگ خود و عزیزان‌تان داشته باشید و...

در این موارد که این افکار و اعمال زمان زیادی را از شما نمی‌گیرد و پریشانی و اختلال زیادی ایجاد نمی‌کند، نمی‌توانیم به شما برچسب اختلال فکری – عملی بزنیم، اما زمانی که افکار مزاحم هر ساعت در ذهن‌تان رخ دهد و هنگام خروج از منزل هفت بار شیرهای گاز را وارسی کنید، مطمئنا روال عادی زندگی شما مختل شده و در حوزه‌های مختلف زندگی و عملکردتان اختلال ایجاد می‌شود. البته گاهی ممکن است خود افراد پریشانی زیادی از این افکار و اعمال احساس نکنند، اما زندگی روزمره اطرافیان‌شان را مختل کنند.

مثال فردی که هر شب باید طبق اعمال و آداب خاصی خود و لباس‌هایش را شسته و ضدعفونی کند تا از پاک شدن میکروب‌ها و آلودگی اطمینان یابد و این امر برای خود او مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مشکل اینجاست که همسر و فرزندان‌ش و حتی مهمانان را مجبور می‌کند دقیقاً مانند او هر شب این آداب را به جا آورد و این اجبار قطعاً باعث احساسات ناخوشایند و ناراحتی و فشار بدیگران می‌شود.

گاهی نیز ممکن است این افکار و اعمال به حدی خفیف بوده و تأثیر مهمی در زندگی نداشته باشند و افراد احساس ناراحتی و رنج نکرده و در نتیجه دلیلی برای مراجعه به متخصصان نیابند. فردی را در نظر بگیرید که هر بار موقع پیاده‌شدن از ماشین و قفل کردن درها باید به دور ماشین برگردد و تمام درهای ماشین را دو بار وارسی کند. این امر ممکن است روند زندگی او را مختل نکرده و به اطرافیان هم آسیبی نرساند، اما زمانی که نگهبان پارکینگ فروشگاه او را در حال چک کردن مکرر درهای ماشین می‌بیند به او مظنون شده و او را دستگیر و به پلیس تحویل می‌دهد. در این زمان ممکن است وسواس عملی او اختلالی برای خودش ایجاد نکند، اما رفتاری است که بازتاب آن در اماکن عمومی می‌تواند برای او مشکلات و آسیب‌های فراوانی ایجاد کند.

**نابودی وسواس فکری با کاهش افسردگی**

افکار و اعمال وسواسی تا زمانی که خفیف بوده و به فرد یا اطرافیان‌ش آسیبی وارد نکنند و در جامعه پذیرفته شده باشد، رنج زیادی برای فرد به دنبال ندارد. به همین دلیل در مراحل ابتدایی افراد خودشان را بیمار نمی‌دانند بلکه بعضاً معتقدند دیگران هستند که اگر شست و شوی دست یا حمام مکرر یا ضدعفونی کردن سرویس بهداشتی و لباس‌ها را انجام نمی‌دهند پاکیزگی را رعایت نمی‌کنند. مثل آنها با چک کردن شیر گاز، قفل منزل و ماشین جانب احتیاط یا رعایت نمی‌کنند، بنابراین دلیلی برای مراجعه به متخصص نمی‌بینند، اما به مرور و با افزایش شدت و فراوانی افکار و اعمال وسواسی، زمانی که فرد درمانده شده یا زندگی روزانه‌اش مختل شود به حدی که این افکار و اعمال باعث فشار به فرد شده، روابط مهمش را تحت تأثیر قرار دهد، عملکردش را کاهش داده یا مختل کند، اینجاست که با حداقل یک اختلال فعال لزوم دریافت کمک حرفه‌ای را احساس کرده و از سر ناتوانی و نیاز به متخصص مراجعه می‌کند. افرادی که خلق افسرده یا مضطرب دارند یا مبتلا به اختلال افسردگی اساسی هستند، ممکن است دچار وسواس فکری هم بشوند، اما در این گونه موارد وسواس‌های فکری با کاهش افسردگی از بین می‌روند.



**تأملی در احساس تنهایی انسان امروز**

### تنهادر میان انبوه تن‌ها!

چند سال پیش، دانشمندان گفتند تنهایی «جذام قرن بیست‌ویکم» است و از «همه‌گیری جهانی احساس تنهایی» خبر دادند، اما هیچ کشوری برای این «جذام همه‌گیر» شهرها را تعطیل نکرد و در بیمارستان‌ها هم آشوبی به پا نشد. آدم‌های تنها همیشه از این ناراحت بوده‌اند که هیچ‌کس مشکل‌شان را جدی نمی‌گیرد. برای آنها همه در حکم غریبه‌هایی هستند که در کشتان نمی‌کنند و حرف‌شان را نمی‌فهمند. اما شاید این روزها، آدم‌های تنها سختی کمتری را تحمل می‌کنند. لاید پیش خود، می‌گویند «بالاخره بقیه فهمیدند تنهایی یعنی چی.»

تجربهای گذرا به شمار می‌رفت.

از نگاه آلبرت‌تی، احساس تنهایی مدرن فرزند سرمایه‌داری و سکولاریسم است. آلبرتی می‌نویسد: «سیاری از تقسیم‌بندی‌ها و سلسله‌مراتبی که از قرن هجدهم توسعه یافته‌است -بین خود و جهان، فرد و اجتماع، عمومی و خصوصی- از طریق سیاست و فلسفه فردگرایی پذیرفته شده‌است. آیا تصادفی است که زبان احساس تنهایی در همان زمان ظاهر شد؟». تصادفی نیست. پیدایش حريم خصوصی که خودش محصول سرمایه‌داری بازار است- حريم خصوصی چیزی است که می‌خريد- یکی از محرک‌های احساس تنهایی است. و همین‌طور فردگرایی، که برای آن هم باید پول بدهید. شاید سخت باشد که نتیجه بگیریم یا آنها زندگی‌کردن آدم‌ها دچار احساس تنهایی می‌کند یا اینکه آدم‌ها تنها زندگی می‌کنند چون دچار احساس تنهایی هستند، اما شواهد فراوانی گزاره اول را تأیید می‌کنند: این نیروی تاریخ است و نه عمل انتخاب‌که آدم‌ها را به‌سمت تنها‌زندگی‌کردن سوق می‌دهد. این مشکلی برای آدم‌هایی است که سعی می‌کنند با بیماری همه‌گیر تنهایی مبارزه کنند، چون نیروی تاریخ بر حرم است.

طبق بهترین مطالعات جمعیت‌شناسی طولی، تا قبل از قرن بیستم، تنها حدود ۵ درصد از کل خانواده‌ها (یا حدود یک درصد از جمعیت جهان) متشکل از یک نفر بود. این رقم حدود هزار و ۹۱۰ شروع به رشد کرد و دلیش شهرنشینی، کاهش خدمت‌رانی که در خانه ارباب‌ها زندگی می‌کردند، نرخ روبه‌کاهش تولد و آمدن خانواده‌هایی به‌جای خانواده‌های سنتی

مورتي معتقد است که تنهایی در پشت انبوهی از مشکلات پنهان است، مشکلاتی از قبیل اضطراب، خشونت، لطمه‌روحي، جنایت، خودکشی، افسردگی، بی‌تفاوتی سیاسی و حتی دودستگی سیاسی. مورتي از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹ درصد از کل خانواده‌ها تک‌نفره بودند. در سال ۱۹۵۹، رابزمن‌شنکی انگفست تنهایی را در مقاله‌ای هوشمندانه بی‌تحاشی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که از روی دلسوزی می‌نویسد، اما پذیرش ادعایش که هر چیزی می‌تواند به تنهایی تقلیل‌یابد دشوار است، از آن متنافر، فسرقت دارند. تنهایی‌حالی از رنج مفرط است. و چندسئلی بود. تا زمانی که دیوید رابزمن در سال ۱۹۵۰ کتاب «جامعات تنها» را منتشر کرد، ۹