

سبک آموزش



درس کافی نیست هوش اجتماعی هم لازم است

بچه تخس‌هایی که موفق‌تر از درس‌خوان‌ها شدند!

■ مهسا مهاجر
چند تا از دوستان همیشه درس‌خوان خود را به خاطر یاد دادید؟ چند تا از اصطلاحا بچه تخس‌های مدرسه یادتان مانده؟ کدام موفق‌تر عمل کرده‌اند و الان زندگی بهتری دارند؟ مدتی است دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که برای رسیدن به موفقیت بهره هوشی بالا یا همان **آی کیو کافی نیست**، حتی **آی کیو با هوش عاطفی هم برای موفقیت لازم است و لی کافی نیست**. چیزی که در نهایت منجر به موفقیت یا شکست شغلی افراد می شود، **هوش اجتماعی** آنهاست.

■ ■ ■

■ سرنوشت درسخوان‌ها و بچه تخس‌ها

قدیمی‌ها به بچه‌ها می گفتند یاد بگیر، فالتی کلی درس خوانده و الان برای خودش کسی شده است. بین فالتی تفریح و بللی تالی را کنار گذاشته و فقط برای کنکور درس می‌خواند؟ حلال پس فردا و یک کار مناسب و باکلاس پیدا می‌کند. آن وقت تو باید توی روزنامه‌ها دنبال کارگری باشی.

یک زمان آدم‌های درس‌خوان، آدم‌های باهوشی بودند. نایفه‌ها اهپتی داشتند و در مدرسه همیشه درس‌خوان‌ها قابل احترام بودند. اصلا وقتی درس‌خوان بودی ناخوداگاه انضباط ، نمره بوروری و… هم حتماً ۲۰ می‌گرفتی و مهم نبود اهل ورزش نباشی. همین که شاگرد اول بودی کافی بود. مهم نبود چند بار غیبت کرده بودی یا چند بار سر صبحگاه برنامه اجرا می‌کردی، همین که درس‌خوان بودی کافی بود تا معلم‌ها: دست نفس راحت بکشند.

در مقابل دسته درس‌خوان‌ها، عده‌ای پر شروشور بودند که اسمشان توی همه خرابکاری‌های مدرسه به چشم می‌خورد. همیشه به خاطر شیطنت یا همراه کردن همکلاسی‌ها در کار خطا یا خرابکاری توی دفتر خانه به تماشای فیلم، گوش دادن موسیقی یا حتی از این بچه‌ها خیلی اهل درس خواندن نبودند. توی بازی فوتبال توی کوچی می‌رسیدند و درس را اگرچه می‌خواندند ولی جزو اولویت اولشان نبود. عاشق کارهای گروهی بودند. مدام به بهانه گروه سرود یا نمایش از زبیر کلاس درس می‌رفتند و خودشان

سبک بندگی (۶)

■ حسین سروقامت*

«شهر هو عندالله افضل للشهور و افضل الایام و لیلایه افضل الیالی و ساعته افضل للساعات»هوشهر دعیتم فیه الی صیافه الله و جعلتتم فیه من اهل کرامه الله.
(ماه رمضان) ماهی است که نزد خدا پربارترین ماه‌هاست. روزهای آن برترین روزها و شب‌های آن برترین شب‌ها و ساعات آن بهترین ساعات است. ماهی که در آن شما به مهمانی خدا دعوت شده‌اید و لیاقت کرامت او را یافتاید.

عباد بن صهیب از امام صادق(ع) پرسید: ابوذر برتر است یا شماهل بیت؟ حضرت فرمود هر سال چندماه دارد؛ گفت ۱۲ ماه. حضرت فرمود: از این ماه‌ها چند ماه به عنوان ماه‌های احرام شمرده شده‌اند؟ گفت: چهار ماه. حضرت فرمود: ماه مبارک رمضان هم در میان آنهاست؟ گفت: نه. حضرت فرمود: آیا ماه رمضان افضل است یا ماه‌های احرام؟ گفت: ماه مبارک رمضان. حضرت فرمود: ما نیز اینگونه‌ایم. احدی را با ما نمی‌توان مقایسه کرد.

از آنچه در این روایت آمده به دست می‌آید همچنان که مقام اهل بیت با احدی غیر از آنان قابل قیاس نیست، منزلت ماه رمضان نیز با هیچ ماهی قابل قیاس نیست، به همین جهت است که رسول اکرم(ص) تنها به بیان این امر اکتفا نکرده و پس از اشاره به فضیلت ماه رمضان، روزها و شب‌ها و ساعات این ماه را نیز برتر از سایر ماه‌ها قلمداد می‌کند.

حضرت آنگاه به بیان یکی از مهم‌ترین دلایلی می‌پردازد که باعث ایجاد چنین ارزش و قیمتی برای ماه رمضان

با این زرنگی خیلی حال می‌کردند. گرچه مدرسه اقتضا می‌کرد دانش آموز درس‌خوان را اکرام کند، ولی در نهایت این بچه‌پرورهای کلاس بودند که در قاب خاطرات مدرسه حک می‌شدند و سال‌ها بعد مدیر یا ناظم آنها را با شیطنت‌های نمکین یاد می‌کرد. برخی از بچه درس‌خوان‌ها مهندس یا پزشک می‌شدند. خیلی‌ها هم کلی دنبال کار می‌گشتند یا به یک کار دولتی ساده یا استخدام در یک شرکت خصوصی رضایت می‌دادند. آنها بعد از پایان مدرسه تازه می‌فهمیدند که مهارتی جز درس خواندن ندارند و اگر فرصت طلایی کنکور را از دست بدهند، تمام عمر شان را باخته‌اند.

■ با کنکور یا بازار کار

برای خانواده این دانش‌آموزان کنکور حکم مرگ و زندگی را دارد و می‌تواند اتفاقات مهمی را رقم بزند. ولی بچه‌های دیگر راحت وارد بازار کار می‌شوند. هر طور شده از یک دانشگاه شبانه غیرانتفاعی یا حتی آزاد مدرکی در یک رشته عمومی اخذ کرده‌اند فقط برای اینکه کار و اهدافشان بهتر پیش برود. آنها معمولاً روابط عمومی بالایی دارند و به راحتی می‌توانند دل هر کسی را تسخیر کنند. این آدم‌ها اغلب تاجر یا فعال‌های مالی ماهری می‌شوند. با مهارت کلامی خود و اجتماعی بودنی که از همان فعالیت‌های مدرسه آموخته‌اند، دیگران را مجاب یا به سرمایه‌گذاری یا شراکت می‌کنند. شاگرداولی‌ها در تمام مدت درس خوانده‌اند. روی کنکور تمرکز کرده‌اند و به همین دلیل وقت زیادی برای آموختن مهارت‌های اجتماعی کسب نکرده‌اند. وقتی گروه دوم توی مهمانی یا برنامه‌های گروهی مدرسه حضور داشتند، آنها احتمالاً پشت میز در حال خواندن درس یا حل کردن فرمول جدید بوده‌اند. وقتی بچه‌ها در حال یاد گرفتن یا تقلب برای امتحان بوده‌اند، بچه‌مشیت‌ها داشتند با پیشکارت تمام درس‌ها و کتاب‌های کمک‌آموزشی را مرور می‌کردند. حالا من از شما می‌پرسم، چند تا از دوستان همیشه درس‌خوان خود را به خاطر یاد دادید؟ چند تا از همان سرگروه‌های سرود و تاشیح و اصطلاحاً بچه‌تخس‌های مدرسه یادتان ماند؟ کدام موفق‌تر عمل کرده‌اند و الان زندگی بهتری دارند؟

■ با کدام هوش موفق شده‌اید؟

تمام اینها را فقط تا برسیم به مقوله هوش اجتماعی. هوشی که به واسطه کسب مهارت‌های دوران جوانی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

هوش اجتماعی یعنی ظرفیت شناخت خود و شناخت دیگران. یعنی بچه‌ها توی شکست‌ها و برده‌های بیجگی‌شان در کارهای گروهی و حتی مواجهه با شکست بزرگ می‌شوند و هوش اجتماعی‌شان بالا می‌رود. آنها تجربیاتشان را به عنوان چراغ راهنما به کار می‌برند و می‌توانند روی احساسات دیگران تأثیر مستقیم بگذارند

هوش اجتماعی افراد است.

■ هوش اجتماعی را دست کم نگیریم

هوش اجتماعی مکمل هوش عاطفی و هیجانی‌است. هوش اجتماعی باعث می‌شود فرد کاملاً از خود شناخت پیدا کرده و بتواند به درستی احساسات و رفتارهایش را کنترل کند. با هوش اجتماعی بالا می‌شود توجه به محیط را در افراد افزایش داد و طبیعی‌است وقتی کسی مراقب محیط پیرامون خود باشد، بسیاری از فجایع انسانی هرگز رخ نمی‌دهند. اگر وجدان همیشه بیدار باشد، دیگر خطای انسانی زیادی صورت نمی‌گیرد. صداقت کلام و رفتار موجب جذب مخاطب می‌شود و دومیونوار همه اهداف به سرانجام می‌رسند و به این ترتیب افکار و عقاید مثبت روی منفی‌ها تأثیر سازنده و مستقیم می‌گذارد.

هوش اجتماعی برتر می‌تواند مهارت رهبری یک گروه یا جامعه‌ای را کسب کند. می‌تواند روی دیگران تأثیرات زیادی بگذارد و خودش کمترین اثر را دریافت کند. هوش اجتماعی می‌تواند باعث کسب مهارت برقراری ارتباط شود یا دایره روابط را گسترش دهد. می‌تواند روحیه همگاری گروهی هم در آن می‌تواند باعث درک و همدلی افراد دیگر شود. یعنی آنهایی که هوش اجتماعی بالایی دارند به حدی از مهارت رسیده‌اند که می‌توانند شرایط دیگران را در هر موقعیتی درک و با آنها برابز همدردی کنند.

هوش اجتماعی دیدگاه درونی ما را از تقاده و باعث می‌شود که الگوهای عکس‌العملی بهتری از خود نشان بدهیم.
وقتن آن رسیده که در کنار آموزش‌های علمی به فرزندان خود انواع مهارت‌های لازم را برای داشتن هوش اجتماعی برتر بیاموزیم. لازم‌است کنار اخذ درس دانشگاهی آنها را تشویق کنیم که مهارت‌های دیگری را فرا بگیرند. لازم‌است به آنها یادآوری کنیم که اخذ مدرک دانشگاهی صرف دردی از آینده آنها‌ود نمی‌کند و دنیا پر از تحصیلکرده‌های بیکار است. در این دنیای بزرگ آدم‌هایی موفق‌ترند که هوش اجتماعی خود را تقویت کرده و از آن در زمان مناسب بهترین بهره را می‌برند. یادتان باشد یک شاگرد آشنیز می‌تواند با هوش بالا به موفقیت‌سر کارگری رستوران دست یابد، ولی یک کارشناس آشنیزی بی‌مهارت می‌تواند تا همیشه یک پشت میز نشین ساده بماند.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

کتاب زندگی



نگاهی به زندگی فرنگیس حیدرپور

زندگی به سبک فرنگیس قهرمان

■ مرصیه بامبری

وقتی قرار شد به سفارش شبکه زاگرس که همان استان کرمانشاه خودمان است نمایشنامه زندگی فرنگیس حیدرپور را بنویسیم، جز تندیس یک زن تیر به دست و چند تاقصه و داستان چیزی از او نمی‌دانستم. برایم یک کار سفارشی بود مثل همه کارهایی که می‌نوشتم. ولی خیلی زود ورق برگشت و من با یک خاطر نگاری عجیب مواجه شدم. کتاب فرنگیس را که نوشته مهناز فتاحی بود، خواندم و حالا دم می‌خواهد ساعت‌ها درباره‌اش بنویسم. نمی‌خواهم کتاب را معرفی کنم. چیزی که برایم جالب بود، سبک زندگی‌ای بود که در سطر سطر این کتاب موج می‌زد. در اوج جنگ و دلپره‌ه این عشق به خاک و وطن بود که غوغا می‌کرد. برای من که زمان جنگ یک طفل خردسال بودم و فرسنگ‌ها از جنگ فاصله داشتم، فرصت مغتنمی بود تا آنقدر نزدیک و واضح دنیای تیره جنگ را بشناسم.

فرنگیس حیدرپور اهل روستای گورسفید از توابع گیلانغرب است. گذشته عجیبی دارد و هنوز او را عده زیادی نماد شجاعت و ایثار می‌دانند. اولین نکته جالب برایم فقر بود. فقری نمی‌کند اهل روستا باشی یا شهر. پول که داشته باشی، آرامش هم کنار توست و تو کمتر در مسیر ناملایمات آسیب می‌بینی. فرنگیس تعریف می‌کند که زمان شروع جنگ و آواره شدن در کوه‌ها و دره‌ها و فقر باعث می‌شد نتوانند مثل بقیه مردم نفت بخرند. امکان‌انسان برای زندگی کم بود و حتی در کوه هم که در آوارگی با هم مشترک بودند، آنها که وضع مالی بهتری داشتند، آسوده‌تر سر بر بالین سنگی کوه می‌گذاشتند. فقر و کارگری فرنگیس را بزرگ و مهمی‌تر از فقر و کارگری دیگران می‌دانم. «یک روز نگاه کردم و دیدم قطره‌ای نفت نداریم. سوز سردی می‌آمد. توی کوه، سرما‌تان را می‌سوزاند. با خودم فکر کردم چه کنم. نمی‌خواستم از کسی نفت قرض بگیرم. نفت بس‌رای همه مهیز بود و در آن سرما حکم کیمیا را داشت. پارچه‌ای دور دستم پیچیدم و بنا کردم به کندن چیلی. صبح بود و هوا سرد. علیمردان را فرستادم تا منقلی از روستای نزدیک بخرد. تا بوی گشت چیلی‌ها را دسنه کردم. چوب‌ها را آتش زدَم. ذغال که شدند آنها را ریختم توی منقل و بردم توی چادر گذاشتم. چادر گرم شد. کمی که چادر دم گرفت، علیمردان گفت:«حالا چه کار کنیم؟ گاز ذغال ما را می‌گیرد.» کمی نمک روی آتش ریختم تا گاز ما را نگیرد. علیمردان که این وضع محقرانه آزارش می‌داد با ناراحتی و شجالت گفت:«فرنگیس ببخش.» آنها حتی توی جنگ هم که با رفا بگیرند، لازم‌است به آنها یادآوری کنیم که اخذ مدرک دانشگاهی صرف دردی از آینده آنها‌ود نمی‌کند و دنیا پر از تحصیلکرده‌های بیکار است. در این دنیای بزرگ آدم‌هایی موفق‌ترند که هوش اجتماعی خود را تقویت کرده و از آن در زمان مناسب بهترین بهره را می‌برند. یادتان باشد یک شاگرد آشنیز می‌تواند با هوش بالا به موفقیت‌سر کارگری رستوران دست یابد، ولی یک کارشناس آشنیزی بی‌مهارت می‌تواند تا همیشه یک پشت میز نشین ساده بماند.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

فرنگیس شجاع بود. مردانه می‌جنگید و زنانه سوزن می‌زد و آشپزری می‌کرد. مفرور بود و دلش نمی‌خواست سربار کسی باشد. برای همین بعد از مدتی سکونت در خانه برادرشورش خسته شد و تصمیم گرفت برای خودشان یک خانه مستقل بسازد. آنها زمین نداشتند و به همین دلیل فرنگیس در حالی که فرزندی چهار ماهه در شکم داشت، تکه سنگ‌های کوه را می‌کند و از آن بالا به پایین سر می‌داد. او توانست با ایجاد یک زمین هموار روی کوه ساخت خانه‌اش را شروع کند و یک اتاق و یک دستشویی بسازد. وقتی توانست رحمان پسرش را در آن خانه سنگی بالای کوه به دنیا بیاورد، از فرزند خود به خود می‌بالید.

د

فرنگیس تعریف می‌کند که زمان شروع جنگ و آواره شدن در کوه‌ها و دره‌ها و فقر باعث می‌شد نتوانند مثل بقیه مردم نفت بخرند.
امکانا تشنان برای زندگی کم بود و حتی در کوه هم که در آوارگی با هم مشترک بودند، آنها که وضع مالی بهتری داشتند، آسوده‌تر سر بر بالین سنگی کوه می‌گذاشتند. فقر و کارگری فرنگیس را بزرگ و قوی کرد و او را دوشادوش مردان روستا قرار داد

نام برده است.

۲)حکمت: در کتاب ارشادالقلوب صفحه ۲۰۳ روایتی بیان شده است که رسول اکرم(ص) در شب معراج از خداوند پرسید: از زوره چه چیزی برای ما به یادگار می‌ماند؟ خداوند فرمود:روزه حکمت (یعنی رسیدن به کمال لایق انسان) را به یادگار می‌گذارد.

۳)استقامت در برابر دشواری‌ها:در سوره بقره آیه ۱۵۳ خداوند به انسان‌ها توصیه کرده است که در برابر دشواری‌ها از صبر و نماز کمک بگیرند. امام صادق(ع) در تفسیر این آیه فرموده‌اند:مقصد از صبر در این آیه شریفه روزه است.(تفسیر عیاشی جلد یک صفحه۴۳).
۴)سلامتی و صحت بدن: جز تأکید پزشکان که بالاتفاق

^[1] فرنگیس شجاع بود

^[2] فرنگیس شجاع بود

^[3] فرنگیس شجاع بود

^[4] فرنگیس شجاع بود

^[5] فرنگیس شجاع بود

^[6] فرنگیس شجاع بود

^[7] فرنگیس شجاع بود

^[8] فرنگیس شجاع بود

^[9] فرنگیس شجاع بود

^[10] فرنگیس شجاع بود