

مدیریت حضور در فضای مجازی

با آن که اسمش فضای مجازی است اما خیلی چیزها در این فضا واقعی است؛ چیزهایی مثل زمان.

اما وقتی در این فضای بی‌مکان به سر می‌بریم به تنها چیزی که حواس‌مان نیست گذر زمان است. به همین دلیل است که وقتی وارد این فضای هزار تو می‌شویم و در صفحات مختلف سرک می‌کشیم و گاهی می‌خندیم، گاهی اخم می‌کنیم و گاهی حتی اشک در چشمان‌مان جمع می‌شود به تنها چیزی که فکر نمی‌کنیم گذر زمان است. اما واقعیت این است که حتی در فضای مجازی نیز زمان واقعیتهای غیرقابل انکار است. درست در لحظاتی که ما در حال گشت وگذار مجازی هستیم به تنها چیزی که فکر نمی‌کنیم زمان است. زمان با سرعتی فراتر از حد تصور ما در حال سیری شدن است. زمانی که هرگز برنمی‌گردد و بابت سیری شدن هر لحظه‌اش، لحظه‌های ناب عمر ماست که از بین می‌رود بدون آن که دستاورد خاصی برای‌مان در پی داشته باشد.

طبیعتا نمی‌توان بر این بخش از پیشرفت‌های علم و تکنولوژی چشم بست و نمی‌توانیم از فضای مجازی استفاده‌ای نداشته باشیم. آنچه در این میان حائز اهمیت است نوع حضور و مدیریت در استفاده از فضای مجازی با عنایت به گذر زمان است.

ما نه تنها می‌توانیم بلکه باید از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی استفاده کنیم و حضور در چنین فضاهایی از ملزومات زندگی امروز است. به طور نمونه دیگر نمی‌توان برای پرداخت یک قبض یا انجام یک کار بانکی کوچک به بانک مراجعه کرد و با استفاده از خدمات بانکداری الکترونیک هم آرامش و آسایش بیشتری را تجربه می‌کنیم و هم در زمان‌مان صرفه‌جویی می‌شود. یا حضور در شبکه‌های اجتماعی در صورتی که هدفمند باشد، می‌تواند ما را با دنیای متفاوتی مواجه کند و حتی در این شبکه‌ها بسیاری از مهارت‌ها را تجربه کنیم. پس چگونگی این حضور مدیریت است که اهمیت دارد و می‌توان با مدیریت زمان و حضوری هدفمند در فضای مجازی از مزایای این فضا استفاده کرد بدون آن که از نقاط ضعف آن آسیب ببینیم.

طراح:بیژن گورانی

جدول ۶۴۱۸

جدول عادی

افتی: (۱: هشت‌پا- سرسبز را می‌دهد بر باد)۲: گردنده- پدر و مادرها- سازمان پیمان مرکزی (۳) هدف تیراندازی- سوره چهل و نهم قرآن- دشمن اتش (۴) صوت اندوه- خواجeh راز شیرازی- عارضه‌ای گوارشی (۵) زانو ترسان- پزشک دربار فراغت مصر- خلاص ونجات (۶) سحرگاه- همانندی- درنده جنگلی (۷) قوم مغول- چرب زبانی (۸) خواش‌های نفسانی- آماده کردن- پسر کاوه آهنگر (۹) شهری در استان کرمان- سرگردان (۱۰) خجستگی- مهد تمدن معماری و موسیقی جهان- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا (۱۱) اجر- خاریط استرالیایی- خدای درویش (۱۲) نوعی کارد نوک تیز- زشت و ناپسند- نوعی شیرینی (۱۳) عبد و تنام- اساس- موجودیت (۱۴) لگد- پیش نویس- املا (۱۵) از مطهرات در اسلام- جعبه نمایش قدیمی. **عمودی:** (۱) ورزش سالی با توپ و راکت- گروه مجیز- از حروف یونانی (۲) مشک- بدون تردید و قطعاً- دشمن هاج زنبور عسل بود (۳) پیروی کردن- زد و بند- آمار (۴) پاسخ مثبت- ساز هندی- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی با بازی مهتاب کرامتی (۵) عابد نصرانی که از نبوت حضرت محمد (ص) در کودکی خبر داد- دارا بودن (۶) تزئینی پرده- مستقیم- ماده آرایشی مژه‌ها (۷) جهت- درگذشتن- فانی- جمله قرآنی (۸) بی‌صبرانه منتظر چیزی بودن (۹) جدول محاسبات نجومی- لقب امام علی‌القی (ع)- لوکس- غوزه پنبه (۱۰) بارکش- غربیه کوچک سینما- املا (۱۱) فرمانده اصحاب فیل- ینگه دنیایی (۱۲)

آدم‌های بی‌خیال گاهی موجب عصبانیت ما و گاهی موجب غبطه خوردن مان می‌شوند. آنها ما را عصبانی می‌کنند، چون به گمان ما هیچ چیز در این دنیا برای آنها اهمیت ندارد. آنها همچنین باعث غبطه خوردن می‌شوند، چون تصورمان این است که برخلاف ما که تسلیم استرس‌های روزانه و انواع غم و غصه‌ها می‌شویم آنها از هیچ چیزی غمگین و عصبانی نمی‌شوند. واقعیت این است که بی‌خیال بودن نه در تعریف

فوت و فن

آرام‌زندگی کردن

مرگ زمان در هزارتوی مجازی

در فضای مجازی گذر زمان را گم می‌کنیم

| | |
|--------------------------------------|--|
| مهرسانا اردشیری گروه جامعه | تا نیمه‌های شب تلفن همراه دستش است و کانال‌های مختلف را مرور می‌کند. این اتفاق را در تمام طول مسیر و در ماشین تا رسیدن به مقصد ادامه می‌دهد. در محل کار نیز تا هر زمان که فرصتی پیدا کند گریزی به تلفن همراهش می‌زند. بعد از ظهرها مدت زمان بیشتری برای واریسی شبکه‌های مختلف اجتماعی دارد. مدت‌هاست کتابی که قصد خواندن آن را داشت گوشه تاقچه اتاق جا مانده و هنوز بعد از یک هفته زمان پیدا نکرده تا به دوستش که به‌تازگی یک عمل جراحی انجام داده است سری بزند. مدام به این و آن می‌گوید وقت ندارم و به کارهایم نمی‌رسم اما خودش نمی‌داند که بیشتر زمانش را در این فضای مجازی لغتی می‌کشد. |
|--------------------------------------|--|

این گشت‌وگذار در فضای مجازی کار هر روزه بسیاری از ما است. ساعت‌ها در فضای مجازی چرخ می‌زنیم و حواس‌مان به تلف شدن زمان و وقت‌مان در این شبکه‌ها نیست. این موضوعی است که متخصصان بارها نسبت به آن هشدار داده‌اند.

کرونا و جدی‌تر شدن چالش وبگردی

طبق آمار بیان شده حدود ۳۵ درصد زمان افراد در شبکه‌های مختلف به چت، ۲۸ درصد به بازی‌های اینترنتی، ۳۰ درصد به چک کردن پست‌ها و ۲۵ درصد نیز به جست‌وجوها در فضای مجازی اختصاص دارد. احسان بیات، کارشناس حوزه نوجوان و مشاور خانواده در گفت‌وگو با جام جم در مورد اتلاف وقت نوجوانان در فضای مجازی می‌گوید: «شاید قبل از کرونا بسیاری از خانواده‌ها می‌توانستند حضور فرزندشان را در فضای مجازی کنترل کنند اما وقتی کرونا آمد و آموزش دانش‌آموزان به فضای مجازی منتقل شد حساب کار

اول می‌کنجد و نه در تعریف دوم چرا که اشخاص بی‌خیال (به معنی درست آن) کسانی هستند که امورات کوچک و کم‌اهمیت زندگی را به سادگی رها می‌کنند و از موضوعاتی که تحت کنترل آنها نیست، می‌گذرند. با این تعریف، بی‌خیالی یک مهارت است نه مثلاً یک انگ که گاهی به این و آن می‌چسبانیم اما چگونه می‌توان به این مهارت دست یافت؟ مسلماً برای بی‌خیال شدن راه حل‌هایی وجود دارد که انجام



آمادگی برای تغییرات در دنیای مجازی

ادامه می‌دهد: «در گذشته برخی جامعه‌شناسان و متخصصین پیش‌بینی کردند که در ۵۰ سال آینده شرایط ارتباطی جدیدی در جهان شکل می‌گیرد که جهان را به مثابه یک دهکده به نمایش در خواهد آورد. نام آن را هم دهکده جهانی گذاشته بودند. درواقع همین اینترنتن پیش‌بینی شده بود که همه مردم در جهان را به هم متصل می‌کند.» بیات با تأکید بر این‌که در نگاه اول این ماجرا خوب جلوه می‌کند و سبب ارتباط همه مردم در جهان می‌شود ادامه می‌دهد: «اما این همه ماجرا نیست. در این دنیای بی‌در پیکر انواع متنوع و بی‌شماری از اخبار و اطلاعات در کسری از ثانیه قابل دسترس است که بیشتر آنها نه به دردها می‌خورد و نه می‌تواند حل‌کننده مشکلی برای بشر باشد و فقط زمان براست. در این دنیای بزرگ خبر هیچ‌هانیز از این قافله عقب نمانده‌اند و در بسیاری از اخبار و اطلاعات از پدر و مادر خود جلوتر هستند.»

| | |
|---------------------------------|---|
| کبری فرشچی گروه جامعه | «من دوست ندارم پایم را خانه فلان فامیل تو بگذارم.» یا «من دوست ندارم خانه فلانی ببایم و تو تنها رفت‌وآمد کن.» همین یک جمله یا جمله‌هایی مشابه این کافی است تا یک بحث‌وجدل میان زن و شوهر شکل بگیرد. دید و بازدیدهای نوروزی یکی از مهم‌ترین بخش‌های این ایام است. حالا هم که دیگر وارد اسفندماه شده‌ایم و کم‌کم بوی بهار را می‌توان استشمام کرد اما در بین برخی خانواده‌ها از همین حالا دیدوبازدیدهای نوروزی به موضوعی برای بحث و گفت‌وگو تبدیل شده است. ریشه این بحث‌ها هم به برخی اختلافات خانوادگی بازمی‌گردد. اختلافات حل‌نشده‌ای که باعث شده اعضای خانواده و فامیل از هم کینه به دل بگیرند و در ارتباطات‌شان به مشکل بخورند. این دل چرکینی‌ها به‌خصوص در زندگی مشترک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. |
|---------------------------------|---|

معجزه مدیریت روابط

اجازه ندهیم اقوام باعث اختلاف زن و شوهرها شوند

| | |
|---------------------------------|---|
| کبری فرشچی گروه جامعه | «من دوست ندارم پایم را خانه فلان فامیل تو بگذارم.» یا «من دوست ندارم خانه فلانی ببایم و تو تنها رفت‌وآمد کن.» همین یک جمله یا جمله‌هایی مشابه این کافی است تا یک بحث‌وجدل میان زن و شوهر شکل بگیرد. دید و بازدیدهای نوروزی یکی از مهم‌ترین بخش‌های این ایام است. حالا هم که دیگر وارد اسفندماه شده‌ایم و کم‌کم بوی بهار را می‌توان استشمام کرد اما در بین برخی خانواده‌ها از همین حالا دیدوبازدیدهای نوروزی به موضوعی برای بحث و گفت‌وگو تبدیل شده است. ریشه این بحث‌ها هم به برخی اختلافات خانوادگی بازمی‌گردد. اختلافات حل‌نشده‌ای که باعث شده اعضای خانواده و فامیل از هم کینه به دل بگیرند و در ارتباطات‌شان به مشکل بخورند. این دل چرکینی‌ها به‌خصوص در زندگی مشترک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. |
|---------------------------------|---|

یکی از اصول زندگی مشترک پذیرش خانواده‌های طرفین است. بدین معنا که وقتی ما با کسی ازدواج می‌کنیم در عمل این ازدواج با شبکه‌گسترده‌ای از ارتباطات همراه است و باید بدانیم در کنار پذیرش همسرمان درواقع خانواده او را هم پذیرفته‌ایم. این مسأله در رفت‌وآمدهای خانوادگی نمود بیشتری می‌یابد اما گاهی وقت‌ها یک دل چرکینی می‌تواند اوضاع را کاملاً به هم بریزد. این درحالی است که دید و بازدید و حضور در مهمانی‌ها اگر این مهمانی‌ها تبدیل به دلخوری و دل چرکینی شوند قطعاً به زندگی مشترک زوجین آسیب خواهند زد.

نشانه‌هایی از رابطه‌ای سردشده

بیان جملاتی به همسر از این قبیل که «من دوست ندارم پایم را خانه فلان فامیل تو بگذارم.» یا «من دوست ندارم خانه فلانی ببایم و تو تنها رفت‌وآمد کن.» نشان‌دهنده رابطه خراب بین زوجین است و در چنین شرایطی ضروری است که این رابطه بررسی شود. محمد طلوعی، روان‌شناس با تأکید بر این‌که زوجین باید دلخوری‌هایی که بعضاً میان خانواده و اقوام همسر و آنها رخ داده را جدی گرفته و درصدد رفع این دلخوری‌ها برآیند، معتقد است: «اغلب اوقات زمانی که زوجین پس از چندین مرتبه رفت‌وآمد با رفتار یا گفتار تنیدی از سوی اقوام همسر مواجه می‌شوند می‌گویند دیگر تمایلی به حضور در خانه فلان اقوام ندارند که این امر نشانه خوبی برای تداوم زندگی مشترک نیست.» این روان‌شناس با یادآوری این‌که لازم است در ابتدا زوجین به‌طور فردی مورد بررسی قرار گیرند تا مشخص شود این عدم تمایل یا به عبارتی نفرت از رفت‌وآمد با اقوام همسر ریشه در چه دارد، می‌افزاید: «این عدم تمایل به رفت‌وآمد می‌تواند تداوم زندگی مشترک را با خطر مواجه کند. قطعاً اگر این اختلافات حل نشوند، ارتباط با اقوام طرفین به ثبات نرسد و تحت یک‌سری قوانین اجرا نشود،

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | پیش‌بینی درخصوص ماندگاری این زندگی مشترک به سمت منفی می‌رود.» |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

از نگاه این کارشناس، زوجین باید به این آگاهی برسند که دود این قطع ارتباط‌ها با اقوام همسر نه‌اینها به چشم خود زوجین می‌رود و این‌طور نیست که فقط به میزبان آسیب برساند و به میزبان بی‌احترامی شود بلکه زندگی مشترک را در ترازوی نامیزانی قرار می‌دهد.

طلوعی با تأکید بر این‌که توصیه به تنهایی رفت‌وآمدکردن زوجین با اقوام آخرین راه حل و راه‌چاره است چراکه رسیدن به این مرحله به معنای خطر زندگی مشترک است، تصریح می‌کند: «زوجین حتماً باید درصدد رفع این دلخوری‌ها برآیند و به فکر حل مشکلات این چنینی باشند، چراکه می‌توانند اختلافات و دلخوری‌های میان زوجین را تشدید کند و آنها را به بن‌بست بکشاند.»

لزوم مدیریت روابط

در میان اطرافیان همه ما آدم‌هایی تندخو یا تندزبان وجود دارند. اگر این افراد از نزدیکان ما باشند نمی‌توانیم از رفت‌وآمد با آنها چشم‌پوشی کنیم اما می‌توانیم رفت‌وآمدمان را با آنها به گونه‌ای مدیریت کنیم که همسر و فرزندان کمتر آسیب ببینند. بر این اساس شاید لازم باشد در گام نخست زوجین این را بی‌زیرند که برخی رفتارهای اقوام و آشنایان‌شان با همسر آنها چندان درست نیست و در گام بعدی رفت‌وآمد کنترل‌شده‌تری را به خانه این‌دست از اقوام داشته باشند. طبیعتاً هم قطع رابطه با این‌گونه افراد آسیب‌زااست و هم تشدید اختلاف با همسر به واسطه رفتاری که برخی اقوام دارند.



برخی از آنها برای ما آسان‌تر و گاه سخت‌تر است. مثلاً توصیه این است که کمال‌گرایی را کنار بگذاریم و فکر نکنیم که همیشه باید به ایده‌آل‌های‌مان دست پیدا کنیم. اگر بتوانیم عوامل استرس‌زا را بشناسیم و از آنها دوری کنیم یا تحت کنترل‌شان در بیاوریم هم، گامی در جهت بی‌خیال شدن برداشته‌ایم. پذیرفتن شکست‌ها، در لحظه زندگی کردن و شکرگزاری نیز راه‌حل‌هایی است که می‌توان از آنها کمک گرفت.

| | |
|---------------------------|---|
| نگاه متفاوت نسل‌ها | بیات معتقد است که نگاه نسل گذشته نسبت به مسائل سنتی متفاوت است. نوجوانان امروز با دسترسی به فرهنگ غرب و کمی محتوای فرهنگی در فضای مجازی، تحت تأثیر محتوای آن قرار گرفته و بسیاری از مسائل سنتی به وسیله این فضا از بین رفته است. وی توضیح می‌دهد که نوجوان وقت زیادی در فضای مجازی سپری می‌کند و این سبب می‌شود که به اطلاعات زیادی دسترسی پیدا کند اما گاهی برخی از این اطلاعات مناسب سن آنها نیست و نوجوان را در سردرگمی می‌کند و از سوی دیگر حریم خانواده‌ها را در هم می‌شکند. این استاد دانشگاه بر این باور است که اینترنت نه‌تنها بین نسل گذشته و امروز فاصله انداخته بلکه بین نسل‌های علاقه‌مند به اینترنت نیز شکاف ایجاد کرده است. درواقع آنها هم حرف یکدیگر را نمی‌فهمند چراکه با گردهم‌آمدن اعضای یک خانواده مشکل از نسل‌های متفاوت، افراد تعاملی با یکدیگر ندارند و در این مورد شکاف بین نسل‌ها در خانواده معلول آن است. |
|---------------------------|---|

وی تأکید می‌کند که درحال‌حاضر اینترنت ابزاری مناسب برای توسعه افکار و اندیشه‌های بشری محسوب می‌شود به شرط آن‌که در راه صحیح استفاده شود. افراد باید برای ورود به دنیای مجازی اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند تا دچار مشکلات مالی و اجتماعی نشوند. بیات با اشاره به این‌که پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توجه والدین به رفتار فرزندان بسیار مهم است تأکید می‌کند: «برای جلوگیری از متلاشی شدن خانواده‌ها، والدین باید تا حدودی به فناوری‌های روز دنیا مسلط و آگاه باشند چراکه تغییر در رفتار فرزندان به معنای ایجاد تغییر در طرز فکر آنهاست و هنگامی که بنیان فکری و شخصیت آنها به‌صورت ناصحیح شکل گیرد، راه نفوذ شیادان به حریم خصوصی افراد و محیط امن خانواده با‌می‌شود.»

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | پیش‌بینی درخصوص ماندگاری این زندگی مشترک به سمت منفی می‌رود.» |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| کبری فرشچی گروه جامعه | دودی که به چشم زندگی مشترک می‌رود |
|---------------------------------|--|