

## درمان خجالتی بودن

کم رویی یا خجالتی بودن یک پدیده شایع و متداول است. اگر فرد نتواند کم رویی خود را برطرف کند، نیاز به درمان توسط روان درمانگر دارد.

در واقع، در بسیاری موارد افراد مبتلا به اختلالات گوناگون نمی‌توانند برای خود کاری موثر انجام دهند و باید به روانشناس مراجعه کنند. اما برای حل این موضوع توجه به نکاتی حائز اهمیت است:

- حیا و خجالت در منابع دینی دو صورت دارد.خجالت مثبت و حیا و خجالت منفی.<sup>(۱)</sup> کم رویی و خجالتی که پشتوانه عقاقلانه نداشته باشد مذموم است و باید از آن دوری کرد. در گفتگوها و معاشرت اجتماعی باید در موارد گناه یا کارهای ناپسند اجتماعی کم رو بود.
- به صورت کلی اگر کم رویی زیاد باشد باید از طریق مشاور روانشناس پیگیری و درمان شود.

یکی از روش‌های درمانی در این زمینه آموزش روش ابراز وجود است که در طی دوره درمان، افراد می‌آموزند که برای دریافت حقوق خود قاطعانه رفتار کنند (بدون پرخاشگری) و ی‌سا از حقوق خود چشم‌پوشی نکنند.

### کم رویی و خجالتی که پشتوانه عقاقلانه نداشته باشد مذموم است و باید از آن دوری کرد. در گفت‌وگوها و معاشرت اجتماعی باید در موارد گناه یا کارهای ناپسند اجتماعی کم رو بود.

در این نوع آموزش افراد ابتدا با مؤلفه‌های کلایی و غیر کلایی ابراز وجود آشنا می‌شوند، می‌آموزند که چگونه از زبان بدن استفاده کنند. بسا تمرینات متعدد ابراز وجود را به صورت منقطع برای موقعیت‌های گوناگون به کار گیرند.

۳.مهم‌ترین مسأله در رفع موضوع خجالتی بودن ریشه‌یابی کم‌رویی و خجالت است. آیا در مقابل فرد یا شرایط خاصی وجود دارد یا همیشگی است؟ آیا ناشی از اضطراب است؟

۴. راهکارهایی برای تقویت شجاعت و روحیه اجتماعی وجود دارد، سعی در عمل کنید:

– به یاد داشته باشید راه مقابله با خجالت این است که به چیزهای دیگری تمرکز کنید؛ مثلا به این فکر کنید که رفتار یا گفتار شما چقدر در مخاطب تاثیر مثبت دارد.

– کم‌رویی، تردید و دودلی هنگامی رخ می‌دهد که شما به عیوب و نقایص خود فکر می‌کنید. افکار تامل متوجه احساس خودشنایدی باشد که طرف مقابل از رفتار صمیمانه شما دریافت می‌کند.

– گاهی ممکن است برخی بر خورد نامناسبی داشته باشند یا با تیکه و کنایه زدن برخورد کنند. نباید هر چیزی مانند شوخی و طعنه را به عنوان تحقیر یا توهین تلقی کنید. مردم غالبا چیزهایی می‌گویند که

هیچ مقصود و منظوری از آن ندارند.

– نگرانی‌ها را از خود بیرون کنید. یکی از بهترین راه‌ها برای رفع نگرانی، عمیق نفس کشیدن است. چشمان خود را ببندید و نفس عمیق بکشید. – به خودتان تلقین مثبت بدهید. اگر دائم با خودتان تکرار کنید که خجالتی هستید، بیشتر به سمت این خصوصیات سوق می‌یابید.

– خود را در موقعیت خوب تجسم کنید.ملا خود را در موقعیتی تصور کنید که در آن فردی که با او مکالمه می‌کنید می‌خندد و نسبت به شما محبت بیشتری پیدا می‌کند. این فکر و تمرین ذهنی به شما کمک می‌کند هنگامی که در آن موقعیت قرار می‌گیرید، همان احساس را داشته باشید.

– خود برچسب خجالتی بودن نزنید.

– منحل تجربه مهارت‌های دیگر، مهارت‌های اجتماعی نیز از طریق تمرین و تمارین به‌تر می‌کنند. هر چقدر بیشتر تمرین کنید، دفعه بعد آسان‌تر خواهید شد.

– مواظب باشید زبان بدنتان زخمین نیاشند. بسیاری از خجالتی‌ها سرشان را پایین می‌اندازند، به زمین نگاه می‌کنند، قوز می‌کنند و دست‌هایشان را از جیب قرار می‌دهند.

سعی کنید زبان بدنتان را تغییر دهید. تماس چشمی برقرار کنید، هنگام راه رفتن به بالا نگاه کنید، به روشنی و با قاطعیت صحبت کنید، این کار به تمرین نیاز دارد بنابراین کار خود را با کسانی شروع کنید که آن‌ها را می‌شناسید و با آنها احساس راحتی می‌کنید.

منابع برای اطلاعات بیشتر:

– روانشناسی کم رویی، اثر غلامعلی افروز، دفتر نشر فرهنگ اسلامی

– نجات از کم رویی، اثر حق جو، محمدحسن حق جو، مرکز فرهنگی انصارالمهدی- این گونیه می‌توانید (چگونه به خواسته‌هایتان برسید)، دکتر –پال‌هاوک، دکتر ناصر بلخ، انتشارات جوانه رشد، ۱۳۷۹.

پی‌نوشت:

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران:دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق.ج ۲، ص.۱۰۶

بیشتر مردم تنها دل‌نگران خودشان هستند؛ یعنی تنها امری که آنان را درگیر می‌کند و دغدغه فکری و رفتاری آنان می‌شود، خواسته‌های خودشان است؛ اما هستند کسانی که بیش از آنکه دل‌نگران خودشان باشند، دل‌نگران دیگران هستند. آنان اینترگرانیه از همه چیز خودشان می‌گذرند تا دیگران به چیزی برسند که خواسته آنان است.

در میان این گروه اندک، باز کسانی هستند که دغدغه آنان، نجات بشریت است. البته نجات بشریت از شقاوت ابدی که برخی از آثار آن در همین زندگی دنیوی آنان دیده می‌شود؛ زیرا اگر ابدیت همان سازه دنیوی انسان است، چیزی که ملکات شخص شده باشد، در همین دنیا نیز آثار آن دیده می‌شود. بنابراین، وقتی این انسان‌ها دل‌نگران به زندگی

### اگر انسان در همین دنیا دل‌نگران زیسته باشد و هر کاری را انجام ندهد، خود را از شقاوت ابدی نجات می‌دهد و دل‌نگرانی از او برداشته شده و از هرگونه حزن و خوفی در امان خواهد بود و در بهشت برین خواهد زیست.

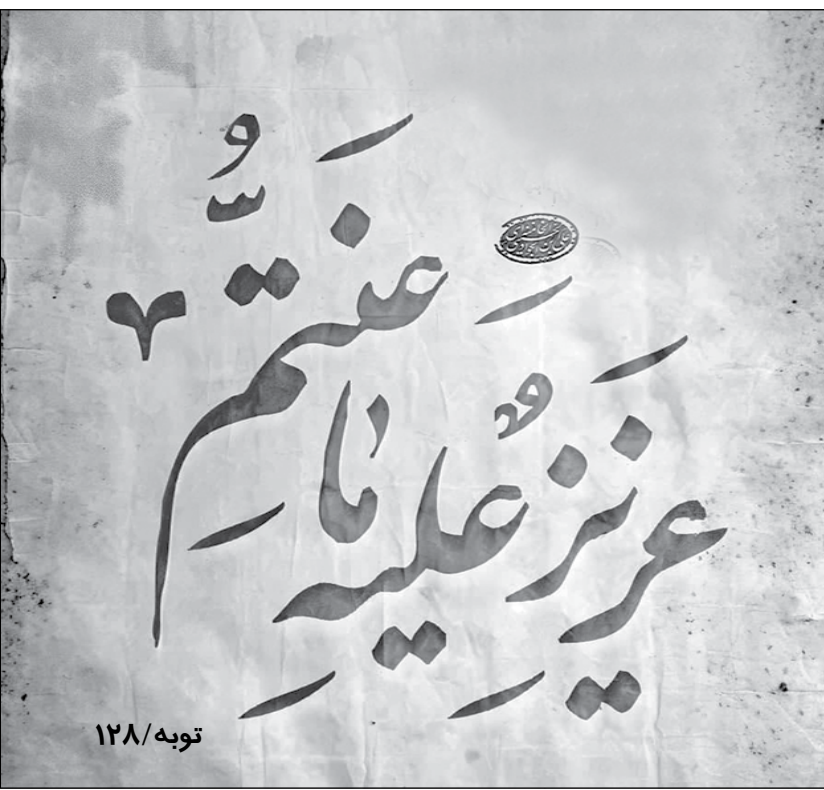
بنا براین، وقتی این انسان‌ها دل‌نگران به زندگی

شقاوت را عین سعادت می‌شمارد. چنین شخصی در مقابل عالم الهی می‌ایستد و حتی با کلام و رفتار کاری می‌کند که موجب ادبیت و آزار عالم الهی شود. این گونه است که رنج و زحمت بیشتری را موجب می‌شود و امکان هدایت و دستگیری را از عالمان الهی سلب می‌کند. اینجاست که عالم بینا و بصیر حریصانه تلاش می‌کند تا سخنی بگوید و کاری کند تا شخص به سوی دره سقوط گام بر ندارد؛ اما در بسیاری از موارد این تلاش به ناکامی می‌انجامد؛ زیرا مدعی اصلاح و سلامت زیر بار حق نمی‌رود و باطل خوبی را عین حق می‌داند.

از نظر قرآن، رنج بسیار و بی‌حسابی که عالمان مدعی اصلاح و سلامت زیر بار حق نمی‌رود و باطل خوبی را عین حق می‌داند. آنان همه دشنام ها می‌برند، خود عذابی بزرگ است. آنان همه دشنام ها

# دل‌نگرانی برای دیگران از نگاه قرآن

علی فتحی



خدا در قرآن بیان می‌کند که عالمان، دارای خنثیت هستند؛ زیرا آنان همان طوری که رحمانیت و اکرام الهی را می‌بینند، متوجه جلال و جبروت الهی هم هستند و در برابر عظمت الهی ترسی عالمانه دارند؛ زیرا می‌دانند که اگر بر خلاف مثبت حکیمانه و اراده الهی عمل و رفتار کنند گرفتار دوزخ و شقاوت ابدی در عالم آخرت می‌شوند، افزون بر اینکه در همین دنیا نیز به عذاب استیصال گرفتار شده و از تفضل الهی محروم می‌شوند. از همین رو خدا از شفقت پیامبران سخن می‌گوید که ریشه در همان علم و وحیثیت نسبت به جلال الهی و غضب او دارد. آنان همان طوری که دل‌نگران خویش از غضب جلالی هستند، نسبت به دیگران نیز شفقّت دارند و دل‌نگران هستند. (انبیاء، آیات ۲۸ و ۴۹ مومنون، آیات ۵۷ و ۵۸؛ شوری، آیه ۱۱۸، معارج، آیات ۲۷ و ۲۸)

از نظر قرآن اگر کسی امروز دل‌نگران به حالت خویش در آخرت نباشد، آن روز دیگر باید دل‌نگرانی ابدی را برای خویش ثبت کند و تمام ابد دل‌نگران و مشفق نسبت به جلال الهی باشد که هرروز در دوزخ و با آن مواجه ابدیت عالم آخرت علم یقینی و حضوری و شهودی دارند؛ از سرنوشت ابدی بشریت و جنیان دل‌نگران هستند. زیرا می‌بینند که اکثریت مردم همانند کوران چشم بسته به سوی درد ای پیش می‌روند که سقوط در آن به معنای هلاکت و شقاوت ابدی دل‌نگران هستند. از آنجایی که شقاوت ابدی همانند کوران چشم بسته به سوی درد ای پیش می‌روند که سقوط در آن به معنای هلاکت و شقاوت ابدی است و شخص در حالت مبهم مرگ و زندگی از انواع عذاب‌ها دستد و یا می‌زند(اعلی، آیه ۱۴) به طوری که نه خواب دارد، نه تخوراک نه آبشپن و نه آرامش، بلکه اگر نوشیدنی یا خوردنی باشد، چیزی جز آب لجن و متغفن و جوشان یا گوشت مردار و گندیده تن و پوست دوزخیان نیست.(غاشیه، آیات ۱ و ۷ تا ۱۶) همین علم یقینی حضوری عالمان به وحی نسبت به آخرت و دوزخ است که آنان را به رنج می‌افکند؛ زیرا از سقوط آزاد بشر به خون آلود زرده خاطر و رنجور می‌شوند. آنان در تمام عمر خویش برای نجات بشر تلاش می‌کنند تا بی‌گونه ای حقیقت را به مردمان کوردل نشان دهند و به این‌ها بفهمانند چرا ابرامی به آخرت و حساب و کتاب آن نیاروند، در چنین ورطه هلاکت ابدی می‌افتند.(شعراء، آیه ۱؛ کهف، آیه ۶)

### معارف

MaarefKayhan@Kayhan.ir

پنجشنبه ۶ دی ۱۴۰۳

۲۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ – شماره ۲۳۷۵۶

### چراغ راه

### نشانه‌های برترین ایمان

قال النبی(ص): «حسن الناس ایمانا أحسنهم خلقاً و اللطیفهم باهله،

و انا اللطفکم باهلی»

پیامبر اکرم(ص) فرمود: نیک‌ایمان‌ترین مردمان کسی است که خوش‌خلق‌ترین آنها باشد و با خانواده‌اش مهربان‌تر باشد، و من مهربان‌ترین شما با خانواده‌ام هستم.<sup>(۱)</sup>

۱- بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۲۸۷، ح ۴۳

### حکایت خوبان

### آثار و برکات خانواده موفق

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «هرگاه خداوند برای خانواده‌ای خیری بخواهد، آنان را در دین فقیه و آگاه می‌گرداند، و رفق و مدارا در زندگانی آنها و اعتدال در کارهایشان را روزی آنان می‌کند، و کوچک آنها به بزرگ‌شان احترام می‌نهد، و اگر برای خانواده‌ای غیر از آن بخواهد، ایشان را به حال خود رها می‌کند.<sup>(۱)</sup> همچنین آن حضرت می‌فرماید: «بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهتر باشد، و من بهترین شما برای خانواده‌ام هستم. زنان را کسی گرمی نمی‌دارد، مگر انسان زورگوار، و کسی به آنان امانت نمی‌کند مگر انسان پست.»<sup>(۲)</sup>

۱- معالم الاسلام، ج ۲، ص ۲۵۵، ح ۹۶۶

۲- کنزالعمال، ج ۱۶، ص ۳۷۱، ح ۴۴۹۴۳

### پرسش و پاسخ

### شاخص‌های خانواده موفق (۲)

پرسش:

**از منظر آموزه‌های وحیانی اسلام، یک خانواده موفق و مطلوب چه ویژگی‌ها و شاخص‌هایی دارد؟**

پاسخ:

در بخش نخست پاسخ به این سؤال به مباحثی همچون: جایگاه و اهمیت خانواده، تسکین خانواده بهترین بنا، بی‌زبری بنیان‌های هویت و شخصیت فرزندان و اهم شاخص‌های خانواده موفق شامل: ۱- اخلاق حسنه ۲- احساس رضامتمندی پرداختیم.اینگد در ادامه دنباله مطالب را می‌گیریم.

۳- **احساس آرامش**

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است. (لغت‌نامه دهخدا، ج ۱، ص ۹۸) و در مقابل اضطراب و ترس قرار دارد. آرامش روحیه‌ای بهشتی است که در معارف اسلامی از ویژگی‌های دینداران حقیقی شمرده شده است. (تفسیر القمی، ج ۱، ص ۸۲) در فرهنگ قرآن آرامش و سکینه قلب بر خانواده، اولین عنصر زندگی خانوادگی و فلسفه تشکیل خانواده به شمار آمده است. قرآن کریم می‌فرماید: «از نشانه‌های او است که برای شما از جنس خودتان همسرتی افرید تا در برتو نشانه سکونت (آرامش) یابید و بین شما مودت و رحمت قرار داد. همانا در آن نشانه‌هایی است برای قومی که تفکر می‌کنند(روم- ۲۱)

۴- **احساس صمیمیت**

صمیمیت نزدیکی، تشابه و یک رابطه شخصی عاشقانه با هیجانی با شخص دیگر است، که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی، به کار می‌رود. بنابراین احادیث متعدد مومنان اهل نرم‌خوبی و ملاطفت و نیکوکاری‌اند.

(عیون‌الحکم و المعظف، علی‌بن محمد لبینی واسطی، ص ۱۴۳) امام علی(ع) می‌فرماید: «مومن صمیمی است و در آن کسی که نه صمیمی می‌شود

نه می‌شود یا با صمیمی شده،خبری نیست.(کافی، ج ۲، ص ۱۰۲)

امام کاظم(ع) می‌فرماید: «التودد الی الناس محبت لبینی العقل» مودت و دوستی با مردم نصف عقل است.(همان، ج ۲، ص ۶۴۳) لذا براساس آموزه‌های وحیانی تقویت صمیمیت مومنانه از ارکان سبک زندگی اسلامی برای دسترسی به اهداف معنوی و مادی است. امام علی(ع) می‌فرماید: «کن لیثنا من غیر ضعف، شدیدا من غیر عجز» نرم باش بدون ضعف، محکم باش بدون خشونت(غزوالحکم و غزوالحکم، ج ۱، ص ۱۰۱) یعنی مقصود از صمیمیت، سستی و ضعف نیست، چرا که مومنان در عین تقوی و صمیمیت و در عین دوری از خشونت و تندخویی، در اجرای اوامر و نواهی الهی قاطع و جدی هستند. پیامبر اکرم(ص) سه چیز را سبب خالص شدن مودت می‌داند: ۱- ملاقات با خوشرویی ۲- جلاس کردن برای شخص همنگامی که می‌خواهد کثرت بشنیدند ۳- صدا کردنش با محبوب‌ترین نام‌هایش(کافی، ج ۲، ص ۶۴۳)

۵- **رفتار محبت آمیز**

محبت از نیازهای ابتدایی و ضروری تشکیل کانون خانواده است و زندگی جمعی بدون آن دچار نابسامانی‌های فراوان می‌شود.محبت مهم‌ترین عنصر نفوذ در دل دیگران است و انس‌صمیمیت و تحمل زن و شوهر نسبت به یکدیگر، جز در برتو آن حاصل نمی‌شود.قرآن کریم محبت را بعد از آرامش عنصر دوم زندگی خانوادگی ذکر می‌فرماید:(روم- ۲۱) این رفتار محبت‌آمیزی می‌تواند در قالب‌های کلایی،هدیه و سوغات، آراستگی و آرایش و نگاه محبت‌آمیز باشد.

۶- **تفاهم و همدلی**

تفاهم از ریشه تفهیم در باب تفاعل است که معمولاً برای معنای‌ها دو طرفه مثل: تعامل، تسکاوای و تقابل وو.. به کار می‌رود. بنابراین تفاهم به معنای فهم دو طرفه و متقابل است. در روایات آمده است انسان عاقل زمانی که می‌داند با حرف او مخالف می‌کند حرف نمی‌زند.قال الکافظ(ع): ان العاقل لا یحدث من یخلف کتذیبه(تحفاالعقول، ص ۳۹۰) بلکه اگر موضع او حق باشد سعی می‌کند با حوصله و نرمی طرف مقابل را برای پذیرش آماده کند و او را رشد دهد. امام صادق(ع) می‌فرماید: اذا رأیت من هو أسفل منك بدرجه فارهقه الیک برفق(کافی، ج ۲، ص ۴۵) همم رویکردی تفاهم آفرین عبارتند از: ۱- مجموعه تصورات مشترک ۲- مطلق نبودن دانش ۳- حاکمیت گفتمان و مذاکره ۴- برهیزر از سیاست‌بازی ۵- ممنوعیت بحث‌های بیبده ۵- نزدیک کردن مبانی اعتقادی و ایمانی ۶-...

۷- **مدارا و سازگاری**

سازگاری و مدارا را می‌توان همراهی و موافقت در کارها تعریف کرد. این خصیصه انسانی به قدری حائز اهمیت است که پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «مهرتی ربی بمداراة الناس، کما امرتی باده، الغرائض» پروردگرم همان‌گونه که مرا به انجام واجبات فرمان داده، به مدارا کردن با مردم نیز فرمان داده است. (میزان الحکمه، ج ۳، ص ۱۲۹)

همچنین آن حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید:«هناراه الناس نصف الایمان، و الرفق نصف تصف العیش» مدارا کردن با مردم ایمان است و نرمی و مهربانی بسا آنان نصف زندگی است(کافی، ج ۲، ص ۱۱۷) اهم مؤلفه‌های سازگاری و مدارا را می‌توان در محورهای زیر نام برد: ۱- روحیه کنشگری ۲- تعاطف پذیری ۳- استفاده مثبت از تحولات ۴- مراعات اصل تفاعل ۵- میزبان پذیرش اختلافات به جای تهدید داشتن آنها ۶-...

۱.ر.ک: مجید المسلموی، دفاع عن موفق الاسلام من

الجریمه و العقاب، صص ۳۳۰ و ۳۳۲ و ۳۳۷.

۲. محمد بن علی القفی، علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۵۵.

۳. طیب، گزاشی ۹ میلیون آمریکایی به نوشیدن

این فرض - چنین حقی ندارد که هر گونه خواست یا خودش رفتار کند؛ زیرا او فقط به خودش تعلق ندارد، بلکه به جامعه متعلق است، بر آن تأثیر می‌گذارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. این حقی جامعه است که محدود آزادی او را تعریف کند. بنابراین، تحدید آزادی فردی توسط جامعه و ایجاد محدودیت رفتاری برای

فرد، به معنای نادیده گرفتن حق جامعه است که ششمس، یکی از مشکلات خطرناکی که بر اثر نوشیدن مسکر به وجود می‌آید است که فرد مبتلا به نوشیدن مسکر در این مرحله نتواند تصمیم‌یاند، بلکه در بسیاری موارد به مواد مخدر روی می‌آورد که آثار

ویرانگر دیگری را برای فرد، خانواده و اجتماع در پی دارد؛ زیرا پس از گذشت مدتی، دیگر نتواند بر مسکر نیساز کاندیش را بسزآورده نمی‌کند و در نتیجه به مواد مخدر گرایش می‌یابد. روشن‌ترین دلیل بر این مدعا، رواج فزاینده استفاده از مواد مخدر در دنیای امروز، و پیوهز در امریکاست.<sup>(۱)</sup>

۱.ر.ک: مجید المسلموی، دفاع عن موفق الاسلام من

الجریمه و العقاب، صص ۳۳۰ و ۳۳۲ و ۳۳۷.

۲. محمد بن علی القفی، علل الشرائع، ج ۲، ص ۲۵۵.

۳. طیب، گزاشی ۹ میلیون آمریکایی به نوشیدن

این فرض - چنین حقی ندارد که هر گونه خواست یا خودش رفتار کند؛ زیرا او فقط به خودش تعلق ندارد، بلکه به جامعه متعلق است، بر آن تأثیر می‌گذارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. این حقی جامعه است که محدود آزادی او را تعریف کند. بنابراین، تحدید آزادی فردی توسط جامعه و ایجاد محدودیت رفتاری برای

فرد، به معنای نادیده گرفتن حق جامعه است که ششمس، یکی از مشکلات خطرناکی که بر اثر نوشیدن مسکر به وجود می‌آید است که فرد مبتلا به نوشیدن مسکر در این مرحله نتواند تصمیم‌یاند، بلکه در بسیاری موارد به مواد مخدر روی می‌آورد که آثار

ویرانگر دیگری را برای فرد، خانواده و اجتماع در پی دارد؛ زیرا پس از گذشت مدتی، دیگر نتواند بر مسکر نیساز کاندیش را بسزآورده نمی‌کند و در نتیجه به مواد مخدر گرایش می‌یابد. روشن‌ترین دلیل بر این مدعا، رواج فزاینده استفاده از مواد مخدر در دنیای امروز، و پیوهز در امریکاست.<sup>(۱)</sup>

۱.ر.ک: مجید المسلموی، دفاع عن موفق الاسلام من

الجریمه و العقاب، صص ۳۳۰ و ۳۳۲ و ۳۳۷.

۲. محمد بن علی القفی، علل الشرائع الجنایی الاسلامی، ج ۱، ص ۶۵۱

۳. همان، ص ۲۰۱.

۴. محمد یزدانی، تاریخ فرهنگ و تمدن ایران، ص ۲۲۸.

۵. عبدالقادر عوده، الشرائع الجنایی الاسلامی، ج ۱، ص ۳۳۲ و ۳۳۴ و ۳۳۵.

۶. عبدالقادر عوده، الشرائع الجنایی الاسلامی، ج ۱، ص ۳۳۲ و ۳۳۱.

۷. همان، صص ۲۴۴ و ۲۴۳.

۸. عبدالقادر عوده، الشرائع الجنایی الاسلامی، ج ۱، صص ۳۳۲ و ۳۳۱.

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها

شیشه‌ها