

پیام آشنا دانشجو

سر

شماره ۶۳/سال
دهم/اسفند ماه ۱۴۰۰



عناوین مطلب:

- ◆ ادامه مقاله هوش هیجانی
- ◆ مهارت رفتار جراتمندانه

ادامه مقاله هوش هیجانی

۱_ خودآگاهی (Self-awareness)

اگر از خود، آگاهی داشته باشید، همیشه احساس خود را می‌دانید و متوجه هستید که چگونه احساسات و اعمال شما می‌تواند بر افراد اطراف شما تأثیر بگذارد. خودآگاهی داشتن به معنای داشتن تصویری روشن از نقاط قوت و ضعف خود است و این به معنای داشتن رفتاری فروتنانه است.

برای بهبود خودآگاهی خود چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

- یک دفتر یادداشت داشته باشید: به شما کمک می‌کند تا خودآگاهی خود را بهبود ببخشید. اگر هر روز فقط چند دقیقه وقت، صرف نوشتن افکار خود کنید، با این کار شما به درجه بالاتری از خودآگاهی می‌رسید.

- سرعت خود را کم کنید: هنگامی که خشم یا احساسات شدید دیگری را تجربه می‌کنید، کمی سرعت حرکت را کاهش دهید تا دلیل آن را بررسی کنید. به یاد داشته باشید مهم نیست که شرایط چگونه باشد، شما همیشه می‌توانید نحوه برخورد با آن را انتخاب کنید.

۲_ خودتنظیمی (Self-regulation)

افرادی که خود را به‌طور مؤثر کنترل می‌کنند، به ندرت به دیگران پرخاش می‌کنند یا تصمیمات عجولانه و احساسی می‌گیرند، نسبت به مردم باورهای کلیشه‌ای دارند یا ارزش‌های آن‌ها را به خطر می‌اندازند. به‌طور کلی خودتنظیمی، تلاش در جهت حفظ کنترل است. به گفته گلن، این مؤلفه از هوش هیجانی، انعطاف‌پذیری و تعهد یک فرد نسبت به مسئولیت‌پذیری شخصی را نیز شامل می‌شود.

چگونه می‌توانید توانایی خودتنظیمی را بهبود ببخشید؟

- ارزش‌های خود را بشناسید: آیا شما تصور روشنی دارید از اینکه در چه موقعیتی مطلقاً سازش نخواهید داشت؟ آیا می‌دانید کدام ارزش‌ها برای شما مهم‌ترین هستند؟ مدتی را به بررسی اصول اخلاقی خود اختصاص دهید. اگر می‌دانید مهم‌ترین چیز برای شما چیست، پس هنگام تصمیم‌گیری اخلاقی احتمالاً مجبور نخواهید شد که دو بار فکر کنید چون شما انتخاب صحیحی را انجام می‌دهید.

- خود را مسئول بدانید: اگر تمایل دارید هنگام مواجه شدن با مشکلات، دیگران را سرزنش کنید، لطفاً کمی متوقف شوید. تعهد خود را بپذیرید و به اشتباهات خود اعتراف کرده و با عواقب آن مواجه شوید، هرچه که باشد شما احتمالاً شب بهتر می‌خوابید و به سرعت احترام اطرافیان را جلب خواهید کرد.

- آرام بودن را تمرین کنید: دفعه بعد که در یک وضعیت چالش برانگیز قرار گرفتید، از نحوه عملکرد خود بسیار آگاه باشید. آیا با فریاد زدن به شخص دیگری، استرس خود را تسکین می‌دهید؟ تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید تا خود را آرام کنید. همچنین، سعی کنید تمام موارد منفی را که می‌خواهید بگویید، یادداشت کنید و سپس آن‌ها را پاره کرده و دور بریزید. بیان این احساسات روی کاغذ (و نشان ندادن آن‌ها به کسی!) بهتر از بلند گفتن آن‌ها برای اطرافیان شما است. علاوه بر این، این به شما کمک می‌کند واکنش‌های خود را به چالش بکشید تا اطمینان حاصل کنید که چقدر آن‌ها منصفانه هستند.

۳_ انگیزه (Motivation)

درجه‌ای که فرد قادر به ایجاد انگیزه در خود و دستیابی به اهداف خود است. کسانی که انگیزه دارند، مبتنی بر موفقیت، متعهد، خوش بین و دارای ابتکار عمل هستند. افراد خود انگیزه به‌طور مداوم در جهت اهداف خود فعالیت می‌کنند و استانداردهای فوق العاده بالایی برای کیفیت کار خود دارند.

چگونه می‌توانید انگیزه خود را بهبود ببخشید؟

-دوباره بررسی کنید که چرا کار فعلی خود را انجام می‌دهید: شما ممکن است به آسانی فراموش کنید که در حرفه خود چه چیزی را واقعاً دوست دارید؛ بنابراین، کمی وقت بگذارید تا به یاد بیاورید که چرا این کار و حرفه را می‌خواستید.

اگر از کار خود ناراضی هستید، تکنیک پنج چرا برای یافتن ریشه مشکل را امتحان کنید. این تکنیک می‌گوید مسئله را بنویسید و ۵ بار پرسید (چرا) تا به ریشه مشکل برسید. شروع از ریشه، اغلب به شما کمک می‌کند تا وضعیت خود را به روشی جدید بررسی کنید؛ و اطمینان حاصل کنید که گزاره‌های هدف شما تازه و پیرانرژی هستند.

- بدانید که کجا ایستاده‌اید: تعیین کنید که چقدر برای زندگی و کار انگیزه دارید. ارزیابی انگیزه زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا جایی که ایستاده‌اید را درک کنید.

-امیدوار باشید و چیز خوبی پیدا کنید: افراد با انگیزه معمولاً خوش بین هستند، مهم نیست که با چه مشکلی روبرو هستند. استفاده از این طرز فکر ممکن است نیاز به تمرین داشته باشد، اما ارزش تلاش آن را دارد. هر بار که با یک چالش، یا حتی یک شکست مواجه شدید، سعی کنید حداقل یک چیز خوب در مورد آن وضعیت پیدا کنید. این مورد ممکن است چیزی کوچک باشد، مانند یک تماس جدید، یا چیزی با اثرات طولانی مدت، مانند یک درس مهم آموخته شده؛ اما تقریباً همیشه یک چیز مثبت وجود دارد، اگر به دنبال آن بگردید.

4_همدلی (Empathy)

برای افراد، داشتن همدلی برای یک زندگی موفق بسیار مهم است. افراد با همدلی این توانایی را دارند که خود را در موقعیت فرد دیگری قرار دهند. آن‌ها به پیشرفت اطرافیان خود کمک می‌کنند، آن‌ها افرادی را که رفتار ناعادلانه دارند را به چالش می‌کشند، بازخورد سازنده می‌دهند و به کسانی که به آن‌ها نیاز دارند گوش می‌دهند. اگر می‌خواهید احترام و وفاداری اطرافیان خود را به دست آورید، پس با همدلی نشان دهید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید.

چگونه می‌توانید همدلی خود را بهبود ببخشید؟

-خود را در موقعیت شخص دیگری قرار دهید: پشتیبانی از دیدگاه خودتان آسان است. بالاخره مال خودتان است! اما لطفاً وقت بگذارید و از دریچه ذهن دیگران به موقعیت‌ها نگاه کنید.

-به زبان بدن توجه کنید: شاید وقتی به حرف شخصی گوش می‌دهید، دست به سینه می‌نشینید، پاها را عقب و جلو می‌کنید یا لب خود را گاز می‌گیرید. این زبان بدن به دیگران می‌گوید که واقعاً نسبت به یک موقعیت چه احساسی دارید و پیامی که می‌دهید مثبت نیست! یادگیری زبان بدن می‌تواند یک سرمایه واقعی در زندگی شما باشد، زیرا شما بهتر می‌توانید متوجه احساسات واقعی اشخاص شوید. این شناخت به شما این فرصت را می‌دهد تا به طرف مقابل پاسخ مناسب‌تری بدهید.

5_مهارت‌های اجتماعی (Social skills)

افرادی که در عنصر مهارت‌های اجتماعی به خوبی عمل می‌کنند، ارتباط برقرار کننده‌های خوبی هستند. آن‌ها به همان اندازه که از شنیدن خبرهای خوب، لذت می‌برند، برای شنیدن خبرهای بد هم آمادگی دارند. افرادی که مهارت‌های اجتماعی خوبی دارند حتی در مدیریت تغییرات و حل تعارضات زندگی به صورت دیپلماتیک تبحر دارند. آن‌ها به ندرت از گذاشتن کارها به حال خود راضی هستند، آن‌ها آرام نمی‌نشینند و با رفتار خود الگو می‌شوند.

چگونه می‌توانید مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود ببخشید؟

-حل تعارض را بیاموزید: شما باید بدانید که چگونه تعارضات را بین اطرافیان، خانواده و در محل کار حل کنید. یادگیری مهارت حل تعارض برای موفقیت در زندگی لازم است.



- مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود ببخشید: آیا برای شما دشوار است تا با دیگران ارتباط برقرار کنید؟ چقدر

از ارتباط برقرار کردن با دیگران لذت می‌برید؟

- پیام‌ورید که چگونه دیگران را تحسین کنید: همیشه غر زدن و ایراد گرفتن روش مناسبی نیست، شما می‌توانید

با تعریف و تمجید، اطرافیان خود را به وجد بیاورید. چگونگی ستایش دیگران، یک هنر است، اما یادگیری آن،

ارزشش را دارد.

مهارت رفتار جراتمندانه

اگر شما بودید چه می‌کردید؟

برادر امید از او درخواست کرده است که اتومبیلش را برای سفر به شمال در اختیارش بگذارد. برادر امید قبلاً

نیز اتومبیل او را قرض گرفته بود ولی هر بار به علت بی‌دقتی او مشکلاتی پیش آمده بود. امید مایل نیست

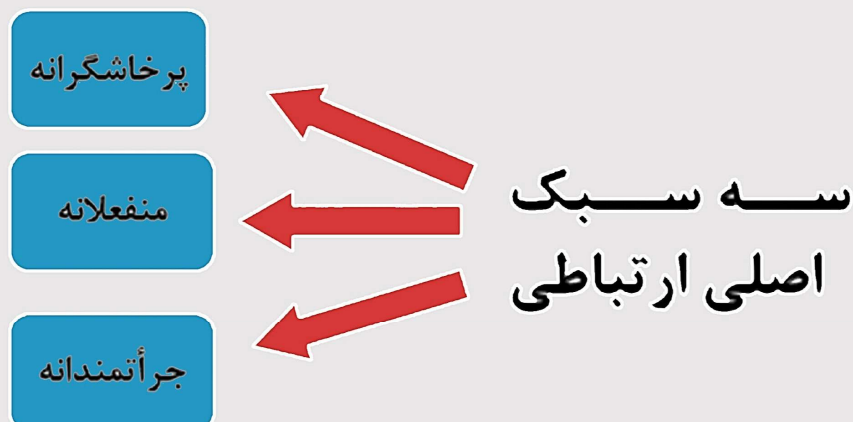
اتومبیلش را در اختیار برادرش قرار دهد ولی می‌ترسد که باعث رنجش او شود. در نهایت تصمیم می‌گیرد که این

بار نیز درخواست او را قبول کند.

اگر شما بودید چه می‌کردید؟

همکاران از شما می‌خواهد تا برای دریافت وام ضامن او شوید. شما نیز قبلاً برای کسی دیگر این کار را کرده اید

و مشکلاتی برایتان پیش آمده چگونه از عهده این موقعیت بر می‌آیید؟



سبک پرخاشگرانه

عبارت است از خواستن چیزی یا بیان احساس به شیوه‌ای که با تهدید، تمسخر یا تحقیر همراه بوده و موجب

رنجش دیگران می‌شود.

ویژگی‌های سبک پرخاشگرانه

باورها

۱_ همه باید مثل من باشند

۲_ من هرگز اشتباه نمی‌کنم

۳_ حق با من است ولی تو اشتباه میکنی

۴_ خودم همه چیز را می‌دانم

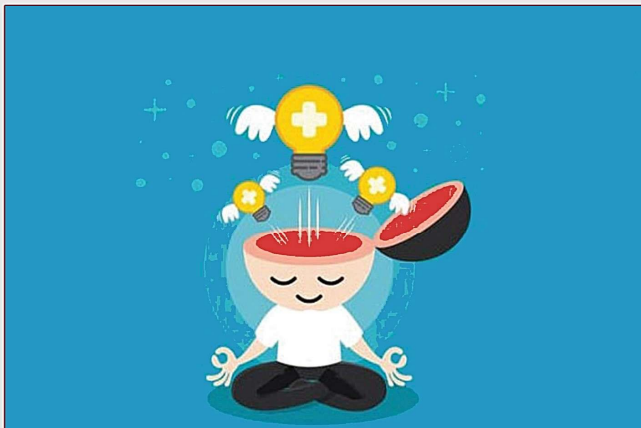
سبک منفعلانه

سبکی که در آن افراد برای اجتناب از هر گونه تعارض و با هدف خشنود ساختن دیگری از ابراز افکار و احساسات خود پرهیز می کنند.

ویژگی سبک انفعالی

باورها

- ۱_ هرگز عواطف واقعی خود را ابراز نکن
- ۲_ طوفان ایجاد نکن
- ۳_ مخالفت نکن
- ۴_ دیگران بیشتر از تو حق دارند
- ۵_ به در دسرش نمی ارزد



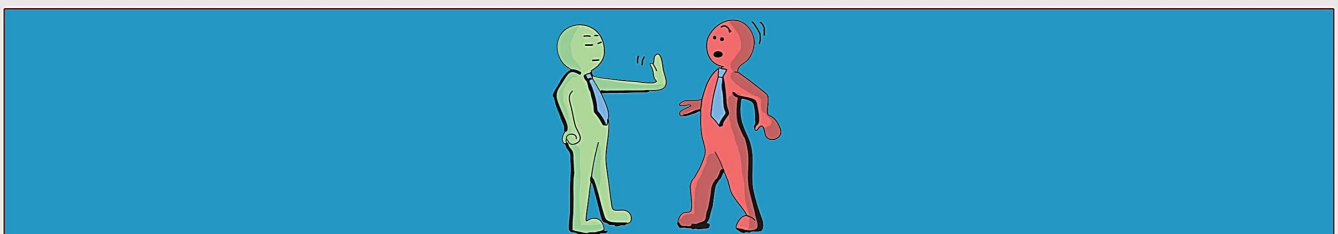
سرچشمه ی بسیاری از مشکلات در ارتباطات با افراد دیگر مثل کمرویی، خجالت، شرم، احساس تنهایی و ترس و اضطراب در نبود و یا کمبود مهارت ابراز وجود، جرات مندی و قاطعیت ورزی است. ابراز وجود باعث بیان توانمندی های بالقوه ی آدمی می شود و به خشنودی و رضایت از خویشستن و افزایش عزت نفس منجر می شود. مهم ترین نقص نبود مهارت ابراز وجود این است که باعث اضطراب و کمبود عزت نفس در برخورد با دیگران شده و بسیاری از ارتباطات آدمی با دیگران را مختل می سازد.

نبود مهارت ابراز وجود در آدمیان، کم کم آنان را در اجتماع منزوی می سازد تا اینکه در نهایت نتوانند حقوق شان را در زندگی به دست آورند و همین امر باعث می شود احساس کنند همیشه در زندگی حق آنان خورده شده است و خشمی همیشگی نسبت به دیگران داشته باشند.

ابراز وجود کردن باعث می شود شخص اندیشه ها و احساسات خود را به شیوه ی مناسبی بیان کند و در پاسداری از حق شخصی و اجتماعی خویش در برابر دیگران توانمند باشد و در نهایت باعث می شود فرد نیازها و درخواست های خود را آشکارا بیان کند، بدون این که احساس کمبود و کاستی کند و به اتکای توانایی خود، بدون اینکه به ویران ساختن و توهین کردن به دیگران بپردازد، در راستای دست یافتن به اهداف خود گام بردارد. ضمن اینکه نظرات ناخوشایند دیگران، عزت نفس او را تحت تاثیر قرار نمی دهد.

افراد جرات ورز چه ویژگی هایی دارند؟

افراد جرات ورز هم برای خود و دیگران احترام قائل می شوند. در روابط خود منفعل نیستند و ضمن این که به خواسته ها و نیازهای دیگران احترام می گذارند، اجازه نمی دهند دیگران از آن ها سوء استفاده کنند و به شیوه فریبکارانه با آنان ارتباط برقرار کنند.



جرات ورزی به معنی پر خاشگربودن نیست.

جرات ورزی و پر خاشگری با یکدیگر متفاوت است. پر خاشگری به معنی دفاع از خود به شیوه ای خصمانه و توهین آمیز است که فرد سعی می کند خواسته های خود را از طریق اعمال زور، توهین و تحقیر دیگران برآورده کند

و بدتر از همه این که برای حقوق و خواسته دیگران هیچ اهمیتی قائل نیست. اما جرات ورزی به معنی بیان خواسته خود به گونه ای است که هم حقوق خود و هم حقوق دیگران رعایت شود.

انواع رفتار جرات مندانه

۱. بیان شفاف و جراتمندانه احساسات مثبت و منفی علیرغم نظر منفی دیگران
۲. رد صریح و قاطع خواسته های نامعقول دیگران و مقاومت در برابر این تقاضاها
۳. بیان درخواست جراتمندانه، قاطع، صریح و روشن از دیگران

جراتمندانه رفتار کردن چه مزایایی دارد؟

- ۱_ داشتن احساس مثبت درباره خود از مهم ترین مزایای جراتمندی است. افراد جراتمند در مقایسه با افراد منفعل و متخاصم درباره خود احساس بهتری دارند، چون احساس عزت نفس دارند و وجود خود را شریف و عزیز می بینند.
- ۲_ مردم به چنین افرادی بیشتر اعتماد می کنند، چون این افراد آنچه را می توانند انجام دهند مطرح می کنند و دارای ثبات شخصیتی هستند.
- ۳_ افراد جراتمند به دیگران اجازه می دهند تا مستقل بیندیشند و عمل کنند و خود نیز افزون بر در اولویت قرار دادن خواسته هایشان، از زورگویی، تحکم و توهین به دیگران فاصله می گیرند. در نتیجه هم برای خود و هم برای دیگران ارزش قائل هستند.

چطور می توانیم جرات مندی را ابراز کنیم؟

۱. به موقع «نه» بگوییم.

برای «نه» گفتن صحیح می توان از روش های زیر استفاده کرد:

- الف. فقط گفتن کلمه «نه» مثل: «نه» یا «نه متشکرم».
- ب. گفتن کلمه «نه» همراه با توضیح دادن مثل: «نه متشکرم، من فردا امتحان دارم».
۲. تغییر دادن موضوع صحبت: در این روش سعی بر آن است که موضوع صحبت عوض گردد، تا هم ارتباط با شخص دیگر حفظ شود و هم رفتار جراتمندانه ابراز شود.
۳. دلیل آوردن و توضیح دادن در حد کوتاه و مختصر بدون عذرخواهی کردن
۴. انتقال احساس شخصیت مهم تر در طرف مقابل مثل گفتن جملات زیر:
 - از شما انتظار نداشتنم چنین تقاضایی از من بکنی!
۵. ارائه پیشنهادی بهتر به جای درخواست مطرح شده
۶. بیان موضوع مطرح شده در قالب شوخی و طنز
- مثال: من هنوز بچه ام، هنوز به اندازه کافی برای سیگار کشیدن بزرگ نشده ام.
۷. پافشاری و مقاومت در رد درخواست نامعقول دیگران
۸. دور شدن از موقعیت: در مواقعی که فرد مقابل بیش از حد اصرار می ورزد.
۹. ابراز همدلی کردن با شخص مقابل و اینکه متوجه هستیم که او چه احساسی دارد.
۱۰. معذرت خواهی کردن

مثال: با عرض پوزش، امیدوارم مرا ببخشید که به هیچ وجه نمی توانم در میهمانی شما شرکت نمایم.

۱۱. تشکر و قدردانی

مثال: لطف کردید که مرا به منزل خود دعوت نمودید، ولی من دوست ندارم و نمی آیم.

در انجام رفتار جرأت‌مندانه چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- اول از همه مطمئن شوید که طرف مقابل دقیقاً از شما چه می‌خواهد اگر مطمئن نیستید از شما چه چیزی را خواسته‌اند، توضیح بیشتری بخواهید و بعد مخالفت کنید.
- در رد درخواست‌های نامعقول پاسخ‌های کوتاه دهید و از آوردن دلایل زیاد و دادن توضیحات طولانی خودداری کنید.
- در گفتن جمله‌ها از واژه «من» استفاده نمایید و به جای سرزنش و یا محکوم کردن طرف مقابل، موضوع اصلی را مطرح نمایید و حاشیه‌پردازی نکنید.
- به جای عبارت‌هایی نظیر «فکر نمی‌کنم بتوانم» در ابتدای جمله، مستقیماً از واژه «نه» استفاده نمایید.
- زبان بدن خود را با صحبتی که می‌کنید، همخوان سازید. نه اینکه صورت شما چیزی را بیان کند و حرف شما چیز دیگری را.



مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت ایران 2 خدمت جدید، راه‌اندازی نمود:

1_ مشاوره و روان‌شناسی رایگان ترک انواع اعتیاد شامل اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به اینترنت، فضای مجازی و بازی‌های اینترنتی و اعتیاد به قمار

این خدمت برای تمامی دانشجویان محترم علم و صنعت ایران و خانواده‌های آنان بصورت رایگان خواهد بود. جهت استفاده از این خدمت، متقاضیان تا پایان سال جاری در روزهای پنج‌شنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۳ با شماره همراه ۰۹۹۳۳۲۹۹۶۳۰ بصورت مستقیم با سرکار خانم دکتر حمزه زاده تماس حاصل فرمایند. همچنین در صورتیکه به هر دلیلی نتوانستند با ایشان تماس بگیرند، می‌توانند از طریق تماس با پذیرش مرکز مشاوره به شماره ۷۷۲۴۰۴۶۴ (سرکار خانم قربانی) تماس گرفته تا وقت برای متقاضی تنظیم شود.

2_ خدمات مشاوره و روان‌شناسی کودکان 3 تا 12 سال توسط متخصص کودک و نوجوان و بازی درمانگر.

این خدمت برای دانشجویان محترم علم و صنعت ایران با تخفیف قابل ملاحظه خواهد بود و جهت استفاده از آن و تنظیم وقت مشاوره، متقاضیان محترم می‌توانند با پذیرش مرکز مشاوره به شماره ۷۷۲۴۰۴۶۴ (سرکار خانم قربانی) تماس بگیرند تا وقت مشاوره برای آنان تنظیم شود.

جعبه آگاهی

آیا می‌دانید حشیش از گیاه شاهدانه به دست می‌آید؟ برخلاف تصور مردم این ماده، وابستگی روانی شدیدی ایجاد می‌کند و در صورتی که طولانی مصرف شود، سندرم محرومیت یا ترک نیز به دنبال دارد. از آن جایی که حشیش، توهم زاست، عده‌ای توهم‌ها را با تجارب عرفانی و خلاقیت اشتباه گرفته‌اند. عوارض کوتاه مدت: سرخوشی و خنده خودبخود- درک قوی تر رنگ، صدا و موسیقی- احساس گندشدن گذر زمان- اختلال توجه، تمرکز، حافظه و قضاوت- افسردگی و اضطراب- توهم و هذیان- افزایش اشتها- قرمز شدن چشم- عدم تعادل حرکتی- افزایش ضربان قلب و فشار خون.



مرکز مشاوره مشتاقانه علاقمند
به ارتباط با شما می‌باشد...

آنچه که دغدغه شماست می‌تواند
عنوان مقاله شماست. پس نیازتان را به
شماره ۰۹۲۴۱۵۰۰۹۹۰۰۰ پیامک کنید.

قاصدک

سوال: هر بار که می‌خواهم جدا شوم، شروع به التماس می‌کنم ولی بعد دوباره همه چیز شروع می‌شود. دلم می‌خواهد حالش خوب باشد و بروم. آیا تصمیم من درست است؟

پاسخ: نه این تصمیم گیری، نمونه ای از تصمیم گیری احساسی است که شما براساس ترحم خود عمل می‌کنید. تا زمانی که شما و ایشان روی مشکل خود کار اساسی انجام ندهید، مشکل همچنان باقی است. کاری انجام نشده که مشکل حل شود. ایشان فقط قول داده اند که بعد از مدتی قول ها فراموش می‌شود و مشکل خود را دوباره نشان می‌دهد. در این زمینه، بهتر است به خودتان فکر کنید. هر رفتاری، پیامدی دارد. اگر ایشان می‌خواهند شما را در رابطه خود داشته باشند می‌توانند رفتارشان را اصلاح کنند و رفتارهای جدیدی بیاموزند. ایشان آنقدر بالغ هستند که بتوانند برای حل مشکل خود یا برگرداندن رابطه، اقدام به تلاش اساسی کنند.

مسابقه از همین نشریه



جایزه
کارت هدیه ۵۰۰.۰۰۰ ریالی به هشت نفر



سوالات مسابقه:

الف- به نظر شما این باور « من هرگز اشتباه نمی‌کنم» جزء کدامیک از سبک‌های رفتاری است؟

۱_ سبک منفعلانه ۲_ سبک پرخاشگرانه ۳_ سبک جرات مندانه ۴_ هیچکدام

ب- یک کتری برقی خریده‌اید و وقتی می‌بینید درست کار نمی‌کند آن را به فروشگاه بر می‌گردانید که تعویض کنید ولی فروشنده قبول نمی‌کند و شما شروع به داد و بیداد می‌کنید. در این مثال از کدامیک از سبک های رفتاری استفاده کرده‌اید؟

۱_ سبک پرخاشگرانه ۲_ سبک قاطعانه ۳_ سبک منفعلانه ۴_ هیچکدام

ج- تعریف «به معنای داشتن تصویری روشن از نقاط قوت و ضعف خود» به کدامیک از مهارت های هوش هیجانی دلالت دارد؟

۱_ خودتنظیمی ۲_ انگیزه ۳_ همدلی ۴_ خودآگاهی

اسامی برندگان نشریه شماره ۶۲:

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ۱_ محمدحسین صالحی | دانشکده عمران |
| ۲_ طاهره صفاری | کارمند |
| ۳_ مصطفی شهری | دانشکده عمران |
| ۴_ علی برنجیان | دانشکده مکانیک |
| ۵_ اشرف السادات میرایی | کارمند |
| ۶_ مهدی اسدزاده | کارمند |
| ۷_ علی عباسی | دانشکده خودرو |
| ۸_ آرن عبدللهی سراج زاده | دانشکده برق |

جواب سوالات را به صورت یک عدد سه رقمی
به شماره ۰۹۲۴۱۵۰۰۹۹۰۰۰ پیامک بزنید.

تلفن تماس:

۷۷۲۴۰۳۹۲-۳

۷۷۲۴۰۴۶۴-۲۴۱۵-۲۴۱۱

آدرس سایت:

moshavereh.iust.ac.ir

ایمیل:

moshavereh@iust.ac.ir

نشانی: نارمک، خیابان هنگام،
دانشگاه علم و صنعت ایران،
روبروی دانشکده‌ی مواد و شیمی

مرکز مشاوره‌ی دانشگاه
پیام آشنا دانشجو

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره‌ی دانشگاه علم و صنعت

مدیر مسئول: علی اکبر شیرزادی جاوید

سر دبیر: نیلوفر امیرزاهدی

طراح: علی شمس

همکاران نشریه شماره‌ی ۶۲:

مقاله ۱ و ۲: دکتر معصومه دشت آبادی

شماره‌ی بهترین مقاله را به
شماره ۰۹۲۴۱۵۰۰۹۹۰۰۰ پیامک کنید

