

ویژه دانشجویان و دانشجویان
شماره نهم
سال اول
آبان ماه ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

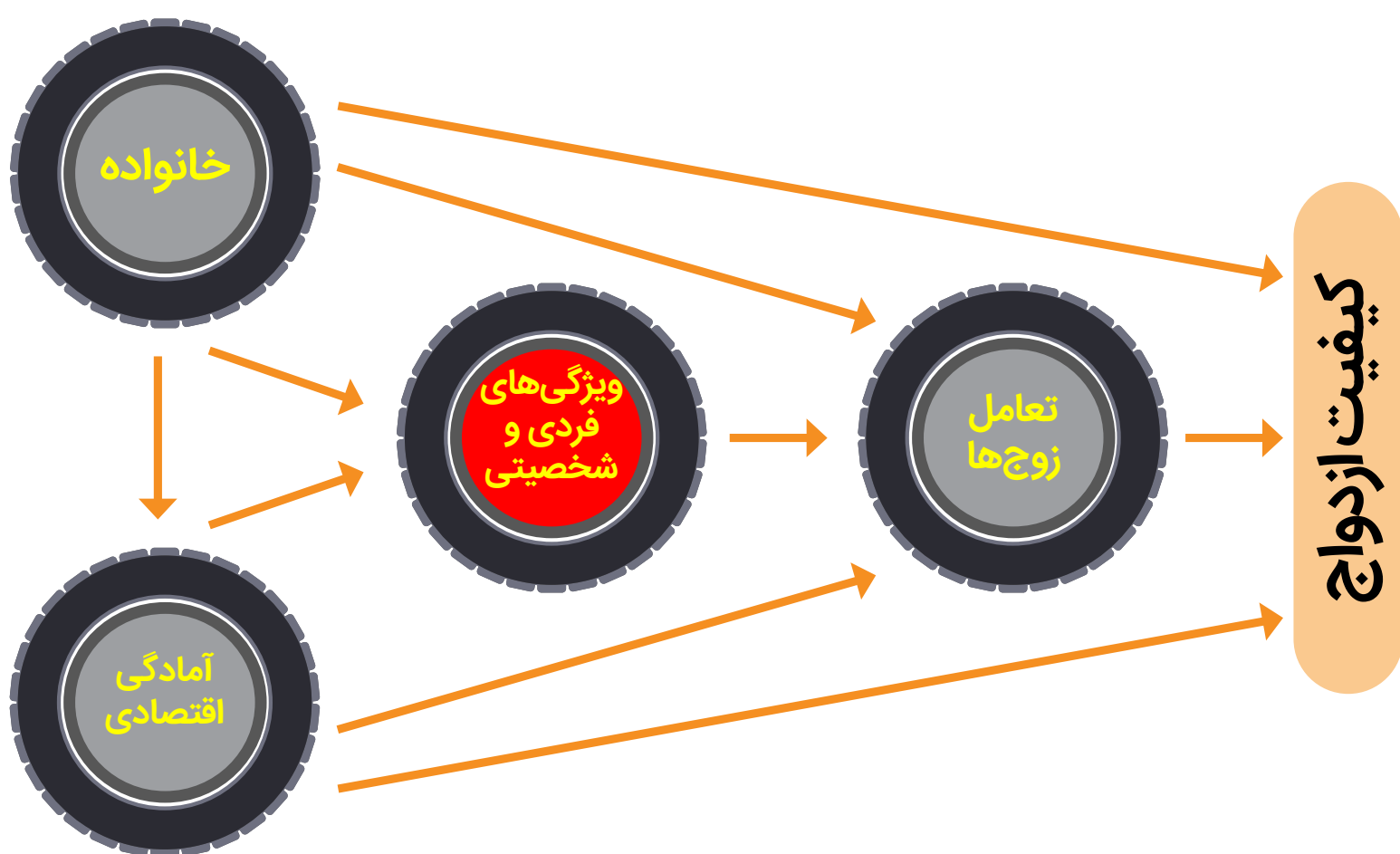
خشت اول

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «پختگی‌های لازم برای ازدواج» و «دو نظریه مهم انتخاب همسر» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



چنته پُر

در شماره‌های پیشین، در قالب الگوی زیر، به عوامل مهمی که پیش از ازدواج باید به آنها توجه کنید اشاره کردیم و در سه شماره اخیر ماهنامه، عمده موارد مربوط به بخش خانواده را به تفصیل توضیح دادیم.



اکنون تا چند شماره قصد داریم مطالبی را درباره ویژگی‌های شخصیتی ارائه دهیم و در این شماره، به صورت خاص بر انواع پختگی‌های لازم (جسمی، روانی، ارزشی - اعتقادی و هیجانی) به عنوان یکی از مهم‌ترین آمادگی‌های ازدواج تمرکز کنیم و شما را با دو نظریه مطرح در انتخاب همسر آشنا سازیم. با ما همراه شوید...

پختگی جسمی

پختگی جسمی، مفهومی وابسته به سن است. بنابراین جمله "سن فقط یک عدد است" در این مورد صدق نمی‌کند، چرا که این پختگی متناسب با سن افراد افزایش می‌یابد. افراد باید پیش از ازدواج به بلوغ بیولوژیکی (توانایی تولیدمثل) و بلوغ جسمی (بروز ویژگی‌های جنسی ثانویه) رسیده و از میزان تمایلات، گرایش‌ها و سلامت جنسی خود آگاهی داشته باشند.

پختگی جسمی بُعد روانی نیز دارد. یعنی افراد برای ازدواج علاوه بر رسیدن به بلوغ جسمی، باید به لحاظ روانی هم آمادگی داشته و مهارت‌های لازم در این زمینه را کسب کرده باشند.

با این حال، توجه داشته باشید که روابط جنسی فقط بخشی از زندگی مشترک را به خود اختصاص می‌دهد نه تمام آن را و برای تجربه ازدواج موفق، کسب آمادگی‌های دیگری نیز لازم است. همچنین از آنجا که بین رسیدن به بلوغ جنسی و بلوغ روانی فاصله‌ی زمانی وجود دارد، نباید صرفاً رسیدن به پختگی جسمی را زمانی مناسب برای ازدواج در نظر گرفت.



پختگی روانی

ازدواج به معنای **وحدت** در عین **فردیت** است. این پارادوکس زیبا در صورتی محقق می‌شود که شما و طرف مقابل به آمادگی روانی برای ازدواج رسیده باشید.

برای اینکه بتوانید در زندگی مشترک همچنان فردیت خود را حفظ کنید، لازم است از پیش به معنا و اهداف زندگی‌تان و نقشی که در تحقق بخشیدن به آنها دارید، آگاه شوید تا بتوانید در این مسیر به‌درستی جایگاه ازدواج را پیدا و فردی را انتخاب کنید که همسفر شما باشد.

بنابراین برخورداری از هویتی باثبات و مستقل نه تنها برای سلامت روان فرد بلکه برای سلامت رابطه نیز ضروری است. زندگی شما همانند کتابی است که فصل‌های مجزا اما مرتبط به هم دارد. همانطور که در سرتاسر یک داستان، شخصیت اصلی تغییر نمی‌کند، شما نیز به عنوان نقش اول زندگی‌تان در هر فصلی داستان را با تمامی ویژگی‌ها و نقاط قوت و ضعف سابق خود پیش می‌برید. بنابراین اگر در بُعد فردی احساس ضعف می‌کنید، مثلاً فردی وابسته، افسرده، بدون احساس کفایت یا عزت نفس‌اید، فکر نکنید با ازدواج می‌توانید خلأهایتان را پر کنید. مطمئن باشید که در فصل جدید زندگی‌تان به نام **"ازدواج"** نیز تغییری نخواهید کرد. مگر از پیش در صدد حل و فصل مشکلات فردی‌تان برآیید.

از طرفی برای حفظ وحدت و تجربه زندگی مشترک رضایت بخش، که فلسفه اش شراکت در یکایک لحظات خوب و بد و در تمام حیطه های مالی، عاطفی، اجتماعی و فرزندپروری است، لازم است از پافشاری بر خواسته هایتان دست بردارید و روحیه مشارکت را در خود افزایش دهید و برای نقش همسری و والد بودن با تمامی مسئولیت هایش آماده شوید. همچنین شخصیتی مستقل از خانواده اولیه تان داشته باشید. به این صورت که علی رغم حفظ روابط صمیمانه با آنها و مشورت گیری (در صورت لزوم)، بتوانید به لحاظ فکری، هیجانی و رفتاری مستقل عمل کنید و در نهایت به همراه همسر تان تصمیم گیری ها را انجام دهید. پسری که تمام اتفاقات زندگی مشترک را به طور روزانه برای مادرش گزارش می کند، دختری که هر بار به هنگام تصمیم گیری ها نظر والدینش را ارجح قرار می دهد و پسری که با وجود حیات پدرش، برای مادرش همسری می کند، نمونه افرادی هستند که نتوانستند از خانواده اولیه شان مستقل شوند و در زندگی مشترک به مفهوم "ماشدن" آسیب وارد کردند.

بنابراین می توان گفت که آمادگی روانی، مجموعه ویژگی هایی است که فرد را قادر می سازد بین هویت فردی و هویت زوجی اش تعادل ایجاد کند.

با توجه به بحث فردیت و وحدت در ازدواج، برای سنجش میزان آمادگی روانی خود به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- ❖ معنا و فلسفه زندگی شما چیست؟
- ❖ برای تحقق بخشیدن به این معنا، چه اهداف کوتاه مدت و بلند مدتی را تعیین کرده‌اید؟
- ❖ با چه هدفی می‌خواهید ازدواج کنید؟
- ❖ آیا برای پذیرفتن نقش و مسئولیت همسری و احتمالاً والدینی آماده‌اید؟

❖ چقدر می‌توانید در حیطه‌های مالی، عاطفی، اجتماعی، فرزندپروری و جز آن با طرف مقابل شراکت و همکاری کنید؟ مثلاً:

- * در حیطه مالی چقدر به "مال من-مال تو" اعتقاد دارید، چقدر مایل‌اید درآمد شخصی خود را صرف زندگی مشترک کنید و اموالی را که پس از ازدواج به دست می‌آورید با همسرتان تقسیم کنید؟
- * در حیطه عاطفی چقدر مایل‌اید به همسرتان عشق بورزید و پذیرای محبت او باشید و در حال خوب و بد همراه یکدیگر باشید؟
- * در حیطه اجتماعی چقدر مایل‌اید رفت‌وآمدهای خانوادگی و دوستانه را به طور مشترک انجام دهید؟

* در حیطه مسائل مربوط به فرزند چقدر معتقدید هر دو نفر باید باهم تصمیم‌گیری کنند و نقش و مسئولیت‌ها بین‌شان تقسیم شود؟

آیا برای این شراکت و به اصطلاح "ما شدن" به میزان کافی از خانواده اولیه‌تان مستقل شده‌اید؟

* وقتی پس از بررسی و گفتگو با همسرتان برای زندگی مشترک تصمیمی گرفتید (مانند مهاجرت کردن، روش‌های تربیت فرزند، میزان ارتباطات اجتماعی، محل زندگی، نحوه پوشش همسر)، آیا می‌توانید علی‌رغم نظر متفاوت خانواده خود به آن پایبند بمانید؟



پختگی ارزشی و اعتقادی

همه افراد در زندگی نگرش‌ها، ارزش‌ها، انتظارات و باورهایی دارند که بر اساس آنها رفتار می‌کنند و به زندگی‌شان معنا می‌دهند. با توجه به جامعه دین محور ما، یکی از تکالیف مهم برای رسیدن به پختگی ارزشی و اعتقادی، پیدا کردن رابطه مان با قدرتی مافوق بشری است. مسئله مذهبی بودن یا مذهبی نبودن نیست، مسئله این است که ما معمولاً آن باور و معنایی را که معتقدیم درست است برای زندگی‌مان انتخاب می‌کنیم و همین امر باعث می‌شود یا اعتقادات مخالف طرف مقابل را نپذیریم یا در صورت همراهی فکر کنیم از آنچه مطلوبمان بوده است، دور شده‌ایم و دچار احساس شکست شویم. به همین سبب، برای داشتن ازدواجی پایدار، بهتر است فردی را انتخاب کنید که از نظر نظام ارزشی به شما نزدیک تر باشد.

اما افراد در حوزه ارزشی و اعتقادی به چه نحو عمل می‌کنند؟

بعضی با پیروی از اشخاص مهم و مورد قبول زندگی‌شان ارزش‌ها و اعتقاداتی خاص را درونی می‌سازند و در حفظ آن پایبند می‌مانند، بعضی دیگر با خودکامی و نقد و بررسی اطلاعاتی که از دیگران به دست آورده‌اند، نظام باورهای خود را انتخاب می‌کنند و در گذر زمان همچنان دست به تعدیل و اصلاح آن می‌زنند. اما گروهی دیگر نیز وجود دارند که به ثبات ارزشی و اعتقادی نرسیده‌اند و بر حسب شرایط و حتی گاه به طور متناقض عمل می‌کنند. این افراد از آنجا که به بخشی مهم از هویت خود دست نیافته‌اند، تصویر شفافی از ارزش‌ها و ملاک‌های خود ندارند و دیگران نیز در ارتباط با آنها دچار سردرگمی می‌شوند. بنابراین اشخاصی که در گروه سوم قرار دارند، برای ازدواج مناسب نیستند.



برای اینکه به میزان پختگی ارزشی اعتقادی خود و اینکه در کدام گروه قرار می‌گیرید، پی ببرید به سؤالات زیر پاسخ دهید:

❖ اعتقادات مذهبی، باورهای شخصی و اخلاقی شما در زندگی چیست؟

❖ آیا در اعتقادات و باورهای خود دچار تناقض‌اید؟

❖ خط قرمزهای شما در زندگی مشترک چیست؟ (خط قرمز یعنی ارزشی که اگر زیرپا گذاشته شود تداوم رابطه عاطفی شما را به خطر می‌اندازد)

❖ این اعتقادات و باورها را از چه زمانی دارید و چگونه به دست آورده‌اید؟

❖ آیا ممکن است در آینده، باورها و اعتقاداتتان را تغییر دهید؟ این تغییر تا چه اندازه خواهد بود؟

اگر از جمله افرادی به شمار می‌روید که به شدت به اعتقاداتتان پایبندید و از زیر سؤال رفتن آنها به هم می‌ریزید، بهتر است بدانید که در زندگی مشترک بیشتر از سایرین در برابر تفاوت‌های مذهبی و اعتقادی آسیب‌پذیرید. بنابراین لازم است این معیار را به هنگام ازدواج دست کم نگیرید و فردی را انتخاب کنید که بیشترین شباهت را با شما دارد.

پختگی هیجانی

پختگی هیجانی یعنی اینکه چقدر می‌توانید احساسات خود را شناسایی، ابراز و به خوبی مدیریت کنید؛ همچنین حالات هیجانی دیگران را مثل خشم، ترس، غم، نفرت یا شادی ارزیابی کنید و رفتاری مناسب نشان دهید. روابط به خصوص از نوع عاطفی، معمولا طیف وسیعی از هیجانات و احساسات را در برمی‌گیرند. بنابراین پختگی هیجانی برای تجربهٔ رابطه‌ای باثبات، عاشقانه و پایدار لازم است. فردی که به این بلوغ رسیده است، غالبا در زندگی مشترک این گونه رفتار می‌کند:

◀ هنگامی که همسرش ابراز ناراحتی می‌کند، به جای آنکه سریع واکنش نشان دهد، خوب گوش می‌کند و این احتمال را در نظر می‌گیرد که ناراحتی طرف مقابل ورای آن چیزی باشد که مطرح شده است. پس سعی می‌کند بدون توهین، به دلیل اصلی احساس منفی او پی ببرد.

◀ مسئولیت احساس خود را می‌پذیرد یعنی به جای اینکه دست به سرزنش طرف مقابل بزند و او را مقصر ناراحتی‌اش بداند، به خود نگاه می‌کند تا در صورت امکان کاری را که برای بهبود رابطه لازم است، انجام دهد.

◀ او مراقب است به جای کلمهٔ "تو"، برای ابراز احساسات و نیازهایش واژهٔ "من" را بکار برد و به جای اینکه از رفتار اشتباه همسرش ایراد بگیرد، خواسته خود را بیان کند.

در مقابل، فردی که به بلوغ هیجانی کافی نرسیده است غالباً در زندگی مشترک به یکی از این سه شکل رفتار می‌کند:

❖ هیجانانش را بروز نمی‌دهد، سرد و خشک رفتار می‌کند و در مواجهه با شرایطی با بار هیجانی زیاد، به جای همدلی و درک کردن، بدون توجه به احساسات طرف مقابل سعی می‌کند مسئله را به صورت منطقی حل و فصل نماید. همسران این افراد غالباً از تنهایی و درک‌نشدن شکایت دارند.

❖ هیجان‌ها را بیش از حد بروز می‌دهد، معمولاً روی هیجان‌ها خود کنترلی ندارد؛ مثلاً ممکن است هنگام خشم، به خود یا دیگری آسیب برساند و پرخاشگری فیزیکی یا کلامی نشان دهد یا هنگام شادی به طور افراطی خرید کند، به دیگران وعده‌های ناممکن بدهد یا حد و مرزهای ارتباطی را زیر پا بگذارد. همسران چنین افرادی دائم باید مواظب باشند موقعیت‌های هیجان برانگیز ایجاد نکنند و عمدتاً شکایت دارند که در شرایط بحرانی و اضطراب آور نمی‌توانند روی همسرشان حساب کنند.

❖ هیجان‌ها را به طور نوسانی تجربه می‌کند؛ به این معنا که احساساتش به راحتی تحت تاثیر اتفاقات قرار می‌گیرد و دچار تغییر می‌شود. به دلیل پیش‌بینی ناپذیر بودن این افراد، همسرانشان نمی‌توانند به احساس امنیت و آرامش در روابط دست یابند.

**برای اینکه از میزان پختگی هیجانی خود آگاه شوید
توصیه می‌کنیم به سؤالات زیر پاسخ دهید:**

آیا هیجانات مختلف را می‌توانید از هم تشخیص دهید؟

آیا به تغییرات بدنی خود هنگام تجربه هر یک از احساسات آگاه‌اید؟

چقدر عصبانی می‌شوید؟ چه چیزهایی شما را خشمگین می‌کند؟ وقتی عصبانی می‌شوید چه کارهایی انجام می‌دهید؟ اوج عصبانیت را چگونه تجربه می‌کنید و در آن حالت چه رفتاری دارید؟

اگر چیزی یا کسی را خیلی دوست داشته باشید و آن را از دست بدهید، یا برای هدفی خیلی تلاش کنید اما به نتیجه مورد نظر نرسید، در آن شرایط چه واکنشی نشان می‌دهید؟

از چه چیزهایی در زندگی می‌ترسید و چطور با آنها برخورد می‌کنید؟

اگر خبر خوشحال کننده‌ای بشنوید چطور واکنش نشان می‌دهید؟ آیا دیگران متوجه حال خوب شما می‌شوند؟

معمولا راجع به هیجانات خود می‌توانید با دیگران حرف بزنید؟ دیگران متوجه عواطف متفاوت شما می‌شوند؟

چقدر متوجه هیجانات دیگران می‌شوید و چطور به آنها واکنش نشان می‌دهید؟

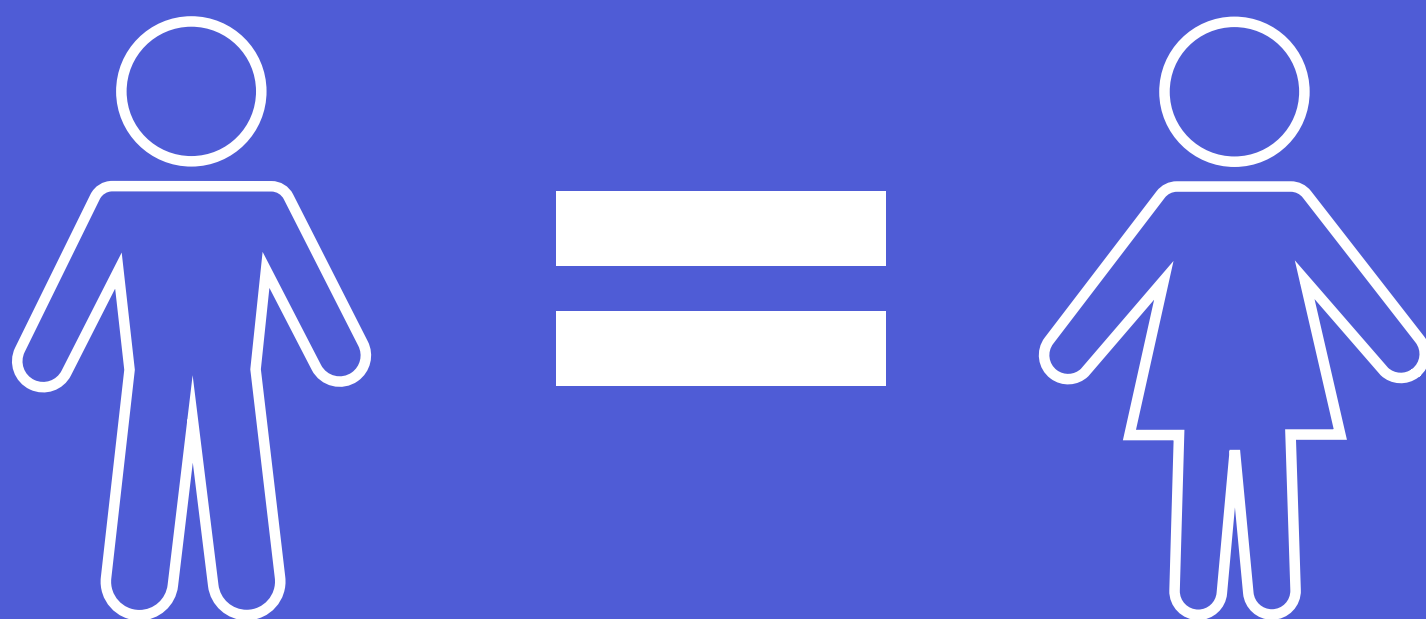
با اینکه رسیدن به پختگی در ابعاد مختلف (جسمی-جنسی، روانی، ارزشی-اعتقادی و هیجانی) پیش شرط انتخاب همسر و تشکیل زندگی مشترک است، برخی افراد بر اساس **تصورات و باورهای نادرست** بدون آنکه پختگی لازم را به دست آورده باشند ازدواج می‌کنند. در زیر به دو نمونه شایع از این باورها اشاره می‌کنیم:

❖ اشکالی ندارد اگر یکی از طرفین هنگام ازدواج بلوغ و پختگی لازم را نداشته باشد زیرا دیگری نقص او را تکمیل می‌کند. افراد با چنین باوری مثلاً می‌گویند: **"من اعتماد به نفس بالایی دارم و می‌توانم مکمل همسری خجالتی، تاییدطلب و خودسرزنشگر باشم."** یا **"من هنوز ارزش‌هایم را نشناختم و با ازدواج با فردی که به این بلوغ رسیده، می‌توانم از سردرگمی خارج شوم."**

❖ مهم نیست هر دو نفر به پختگی رسیده باشند، مهم این است که آنها در نقاط قوت و ضعف شباهت کامل داشته باشند چون به این ترتیب یکدیگر را بهتر درک و به هم کمک می‌کنند. افراد با چنین باوری مثلاً می‌گویند: **"من در رهبری کردن و مدیریت امور قدرتمندم و باید همسرم هم شبیه من باشد تا کارها به خوبی پیش برود."** یا **"هیچ کدام نمی‌توانیم خشممان را مدیریت کنیم پس مشکل همدیگر را بهتر درک می‌کنیم."**

برای اصلاح دو باور ذکر شده و دریافتن این مسئله که در ازدواج، شباهت مهم تر است یا مکمل بودن، شما را با دو نظریه مطرح در انتخاب همسر آشنا می‌کنیم: همسان همسری و ناهمسان همسری

نظریه همسان همسری



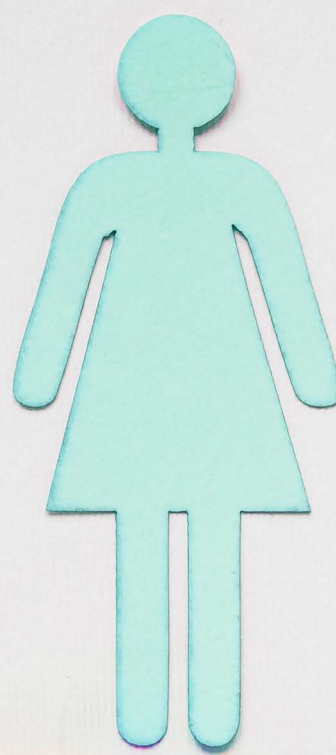
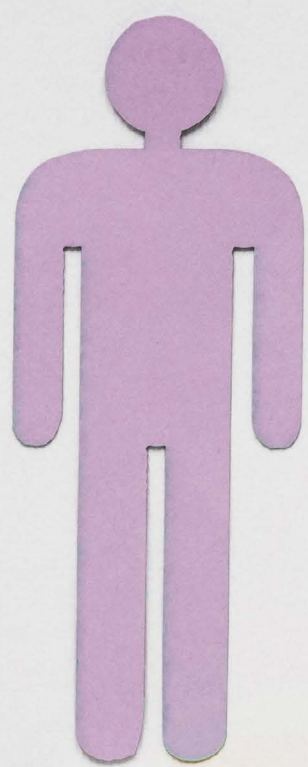
بر اساس این نظریه، افرادی که **شباهت** زیادی به هم دارند، به دلیل وجود باورها و رفتارهای نسبتاً یکسان، همدیگر را بیشتر تایید می‌کنند و دچار تعارض‌های کمتری می‌شوند. بنابراین طرفداران نظریه همسان همسری، هنگام ازدواج بر شباهت زوجین تاکید دارند زیرا معتقدند هر چه در روابط، همانندی‌ها بیشتر باشد، توافق، سازگاری و در نتیجه احساس رضایتمندی نیز افزایش می‌یابد. مثلاً زوجی برون‌گرا که اعتماد به نفس کافی دارند احتمالاً بیشتر ابراز نظر می‌کنند، راحت‌تر هیجانات‌شان را بروز می‌دهند و هر دو به یک میزان از رفت‌وآمد با دوستان و خانواده‌ها و همچنین از تفریحات و سرگرمی‌های گروهی لذت می‌برند. طبیعتاً تجربه چنین فضایی رضایت‌بخش خواهد بود.

در کشور ما نیز براساس پژوهش‌ها، دیدگاه همسان همسری غالب است. به طوری که هم خود افراد معمولاً تمایل دارند همسری را انتخاب کنند که از نظر خصوصیات **ظاهری، روانی-عاطفی، شخصیتی، اجتماعی، اقتصادی و مذهبی** به هم شبیه باشند و هم خانواده‌ها و اجتماع از چنین انتخاب‌هایی بیشتر حمایت می‌کنند. یکی از دلایل این گرایش می‌تواند فرهنگ اسلامی حاکم بر جامعه باشد که بر "هم کفو بودن" زوجین تاکید بسیار دارد.

بر اساس نظریه همسان همسری می‌توان گفت شباهت زوجین اهمیت زیادی دارد؛ اما آیا این شباهت باید در همه ویژگی‌ها باشد؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت هیچ دو نفری در تمام ویژگی‌ها نمی‌توانند به طور کامل شبیه به یکدیگر باشند. با این حال مهم است همسران در خصوصیات ظاهری، شخصیتی، اجتماعی، اقتصادی و مذهبی شباهت زیادی داشته باشند. اما در مورد ویژگی‌های شخصیتی استثنائاتی وجود دارد به این صورت که تشابه در بعضی موارد ممکن است در دسرساز شود.

زن و شوهری را تصور کنید که هر دو زود عصبانی می‌شوند، سریع واکنش هیجانی نشان می‌دهند و به دنبال قدرت و رهبری در روابط اند، هرگز نمی‌توانند با هم به صلح برسند؛ دائم درگیر جنگ قدرت‌اند و به احتمال زیاد داستان زندگی شان شبیه داستان دو پادشاه و یک اقلیم خواهد شد. پس بهتر است به جای اینکه هر دو نفر زود عصبانی شوند، یکی از آنها آرام‌تر باشد، یا اگر یکی اهل مدیریت و رهبری است دیگری منعطف باشد و موضوع قدرت از ارزش‌های اساسی او نباشد.



نظریه ناهمسان همسری



تاکید اصلی این نظریه بر "مکمل بودن" و کشش و جذابیتی است که تفاوت‌ها ایجاد می‌کند. طرفداران این نظریه معتقدند که افراد جذب شخصیت‌هایی با ویژگی‌های متضاد می‌شوند تا آنچه خود ندارند و دوست دارند داشته باشند را جبران و در نتیجه خود را کامل کنند. برای مثال، شخص گوشه‌گیر به افراد اجتماعی‌گرایش دارد و کسی که اعتماد به نفس کمی دارد، سراغ افرادی با اعتماد به نفس زیاد می‌رود و فرد وابسته و متکی به دیگران به افراد مستقل جذب می‌شود، زیرا آنها تصور می‌کنند با انتخاب فردی با خصوصیات متفاوت زندگی‌شان کامل و جذاب می‌شود. اما این تصور از عالم واقعیت فاصله دارد. برای درک بهتر موضوع، به نمونه زیر توجه کنید:

فردی که اعتماد به نفس کمی دارد در ابتدای آشنایی از قاطعیت و جسارت طرف مقابل در برابر دیگران لذت می‌برد، اما در طولانی‌مدت وقتی این رک‌گویی و پافشاری روی تصمیم‌ها را در ارتباط با خودش تجربه می‌کند بسیار آزرده می‌شود. از طرفی آن فرد با اعتماد به نفس زیاد نیز در ابتدا از اینکه طرف مقابل او را

تایید می‌کند راضی است اما پس از مدتی از وابستگی، خجالتی بودن و ناتوانی‌های متعدد همسرش خسته و دلزده می‌شود و ممکن است حتی او را سرزنش و تحقیر نیز بکند. این روند نارضایتی و فاصله شخصیتی به فاصله عاطفی تبدیل می‌شود و رابطه را دچار تعارض می‌سازد.



برای تشکیل زندگی مشترک لازم است هر دو نفر پختگی و بلوغ کافی داشته و در بسیاری از ابعاد، شبیه یکدیگر باشند. علی‌رغم این تاکید، همیشه تفاوت‌هایی وجود دارد که بهتر است این تفاوت‌ها اندک یا به گونه‌ای باشند که رابطه را دچار تعارض نکنند.

سخن آخر

"پختگی" مرحله‌ای مهم از رشد جسمی و روانی است که در هر دو بُعد به موازات هم پیش می‌رود. به این صورت که در پایان هر مرحله از رشد جسمی (پیش از تولد، کودکی، نوجوانی، جوانی، اوایل بزرگسالی، میانسالی و پیری) فرد باید ویژگی‌های روانشناختی خاصی را کسب کرده باشد. مثلاً کودکی که در مهارت‌های حرکتی رشد کرده است و صحبت می‌کند و راه می‌رود، می‌تواند در برخی زمینه‌ها مثل غذا خوردن یا لباس پوشیدن مستقل از دیگران عمل کند یا در پایان نوجوانی، انتظار می‌رود که فرد به هویت خود پی برده باشد. گاهی افراد اگرچه در رشد جسمانی پیشرفت خوبی داشته‌اند، اما به دلایل مشکلات خانوادگی، اقتصادی و غیره ممکن است در مرحله‌ای از رشد روانی به پختگی لازم نرسند، در نتیجه با همان نقایص وارد مراحل بعدی شوند و آن طور که باید در آنها نیز موفق نشوند.

با توجه به رشد جسمانی و روانی، ازدواج بهتر است در مرحلهٔ جوانی انجام گیرد. بنابراین ازدواج در مراحل پایین‌تر توصیه نمی‌شود و در سنین جوانی نیز باید اطمینان حاصل شود که فرد پختگی‌های مراحل قبلی را با موفقیت کسب کرده باشد.

در این شماره پختگی‌های لازم برای ازدواج موفق مطرح شد که شما می‌توانید با کمک مشاوره حاذق از میزان رشد خود در هر یک از زمینه‌ها آگاهی یابید و در صورت نقص، آنها را برطرف سازید.



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت:اول شماره نهم Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سردبیر: حمید پیروی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی

دکتر بهروز دولت‌شاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره السادات‌صادقی

دکتر نسرين مصباح

دکتر ابراهیم نعیمی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیّدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: پاییز ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی