



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره ۱۶۸

سال شانزدهم

اردیبهشت ۱۳۹۵

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

در این شماره می‌خوانید

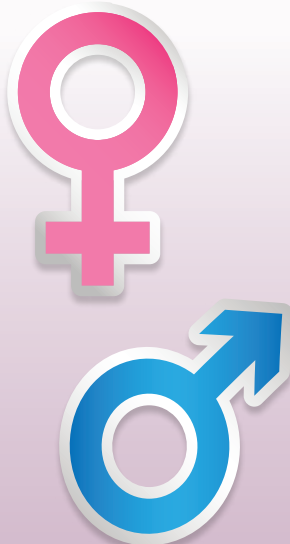
درک جنس مخالف
وقت گذرانی به شیوه افراد موفق
مواجهه با بحران



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۵۰۲۱

درک جنس مخالف



داده است. تفاوت هایی که می‌تواند توجیه گر منطق، منش، تفکر یا حتی شیوه های متفاوت روابط احساسی باشد. تلاش برای تغییر دیگری و وادار کردن او به اینکه مثل ما حرف بزند، درک و احساس کند نتیجه ای جز ناکامی، خستگی و دل آزرده‌گی نخواهد داشت. این مقاله به شما کمک می‌کند تا ضمن شناسایی تفاوت های عمده بین زن و مرد، توان پذیرش این تفاوت ها را بهتر کسب کنید و با آنها راحت تر کنار بیایید. در صفحه بعد برخی از این تفاوت‌ها تشریح شده است.

شناخت برخی تفاوت‌های نوروفیزیولوژیک، بین زنان و مردان به ما کمک می‌کند به دور از هرگونه تحقیر و تبعیض، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود و دیگری را بشناسیم و در مرادات اجتماعی و خانوادگی درک بهتری از رفتارهای جنس مخالف داشته باشیم. بدین ترتیب با در نظر گرفتن تفاوت‌ها و اتخاذ شیوه های مناسب تر رفتاری آرامش بیشتری را به زندگی خود و دیگران وارد کنیم.

بسیاری از ما معتقدیم درک جنس مخالف دشوار است. درک جنس مخالف از چالش هایی است که هر روزه و در روابط مختلف با آن روبه رو می‌شویم. زمانی که این چالش‌ها در روابط صمیمانه بروز کند ممکن است منشأ اختلافات و درگیری های خانوادگی شود. در محیط کار نیز این مشکلات ممکن است سبب بروز دردهای پیش‌گردد که در زندگی حرفه ای ما تداخل ایجاد کند. پیش از هر چیز باید بدانیم که دو جنس با یکدیگر تفاوت هایی دارند. بهتر است این تفاوت ها را درک کنیم و بپذیریم. شناخت این تفاوت ها و نحوه کنار آمدن با آنها می‌تواند بسیاری از چالش‌ها را مرتفع سازد. این تفاوت‌ها به معنای برتری یکی بر دیگری نیست. فارغ از نگاه های آلوده به تبعیض های جنسیتی که به اختلافات اجتماعی بسیاری منجر شده است، مردان و زنان اگر چه بایستی از حقوق اجتماعی برابری برخوردار باشند ولی باهم متفاوت اند.

تصویربرداری های نوین مغزی تفاوت های بیولوژیک چشمگیری در ساختار و عملکرد مغز زنان و مردان نشان

روابط انسانی



بسیاری منابع و حتی تجارب شخصی ما نشان می‌دهد که زنان در تعاملات اجتماعی از مردان بهترند. زنان برای یافتن راه‌حل مشکلات در گروه تمرکز بیشتری دارند و اشاره‌های غیر کلامی نظیر عواطف و همدردی را بهتر درک می‌کنند و بهتر می‌توانند درباره مشکلات گفتگو کنند. در مقابل، تمرکز مردان بیشتر بر ایفای وظیفه مشخص و کمتر بر کنش‌های مربوط به سخن گفتن معطوف است. مردها برای انجام دادن کارها بیشتر به انزوا تمایل دارند. درک عواطفی که کمتر به زبان می‌آید، برای مردها دشوارتر از زنان است. این تفاوت‌ها در تعاملات سبب می‌شود که روابط زن و مرد با مشکلاتی روبه‌رو شود یا ارتباط دو هم‌جنس، در مقایسه با ارتباط دو جنس مخالف، متفاوت به نظر برسد.

دانستن این تفاوت عمده به زنان کمک می‌کند تا درباره درک رفتارهای غیر کلامی خود، از مردان بیش از حد انتظار نداشته باشند و در مناسبات با ایشان به جای استفاده از کنایه‌ها و زبان بدن برای بیان عواطف و احساسات غالب در رابطه، از کلام شفاف و بی‌ابهام استفاده کنند. البته منظور گفتن همه چیز نیست، اما به خاطر داشته باشید اگر زن در پاسخ به پرسش مرد که "چی شده؟" فقط بگوید "هیچی" نباید انتظار داشته باشد که مرد احساس واقعی او را در پشت کلمه "هیچی" بفهمد. اشاره‌های خاموش پشت کلمات برای مردان مفهوم نیست. زنان باید بدانند که برای بیان مشکل به مردان باید آن را شفاف مطرح کنند. صرف نظر از طول زندگی مشترک، بهتر است زنان در هنگام تعاملات با همسر خود، برای بیان عواطف و خواست‌ها و مشکلات خود از کلام کمک بگیرند و مردان نیز بکشند حساسیت‌های خود را در برابر واکنش‌های غیر کلامی همسر خود افزایش دهند تا به این ترتیب زندگی برای هر دو طرف راحت‌تر شود.

$$1+2=3$$

ریاضیات

بخش مربوط به توانمندی اجرای عملیات ریاضی در مغز مردان به ویژه در نیمکره چپ بزرگ‌تر از ساختار مشابه در مغز زنان است و شاید به همین سبب است که مهارت‌های ریاضی در مردان بیشتر است. جالب توجه است که این بخش مغز انیشتین به شکل نامتعارفی بزرگ‌تر از میانگین جامعه بود. ساختار مشابه در نیمکره راست زنان بزرگ‌تر از مردان است و آنها را قادر می‌سازد که بر محرک خاصی تمرکز کنند و برای مثال صدای گریه کودک را در شب بشنوند و به آن واکنش نشان دهند.

فعالیت نیمکره‌های مغز



مطالعات نوروفیزیولوژیک اخیر نشان داده است که نیمکره چپ مغز در مردان فعالیت بیشتری دارد، در حالی که در زنان هر دو نیمکره فعال‌اند و ارتباط بین دو نیمکره مغز، از طریق جسم پینه‌ای، در زنان قوی‌تر است و نورون‌های بخش‌های ارتباطی مغز زنان بیشتر از مردان است.

این تفاوت نشان می‌دهد چرا رویکرد مردان مسئله محور است یا چرا زنان می‌توانند عواطف مخفی پشت رفتارها را، ضمن حفظ تمرکز بر رابطه، درک کنند. این ویژگی همچنین توجیه می‌کند که چرا زنان قادرند در یک لحظه چند کار مختلف انجام دهند یا چرا مردان نمی‌توانند هم مسابقه فوتبال ببینند و هم به حرف شما گوش دهند. بهتر است عصبانی نشوید، آقایان در این گونه مواقع قصد لجبازی یا بی‌توجهی ندارند. به نظر می‌رسد همین تفاوت سبب می‌شود که مردان در برنامه‌ریزی و تجارت موفق‌تر باشند و زنان در تدریس و مراقبت گوی سبقت را ببرایند.

عواطف



در بین تفاوت‌های روانی زن و مرد، بارزترین مورد عواطف‌اند. سیستم لیمبیک زنان از مردان فعال‌تر است. این ویژگی به آنها کمک می‌کند تا از عواطف خود بیشتر آگاه باشند و راحت‌تر بتوانند آنها را ابراز کنند. این ویژگی همچنین به آنها کمک می‌کند تا دیگران را بهتر درک کنند و در نتیجه روابط بهتری با سایرین برقرار کنند. به همین سبب زنان در نگهداری از کودکان توانمندترند. متأسفانه این ویژگی همچنین سبب شده که زنان در مقابل تغییرات هورمونی آسیب‌پذیرتر باشند و زودتر به مشکلات خلقی مبتلا شوند. این تغییرات هورمونی در زمانهای مختلف از جمله بعد از زایمان ممکن است بروز کند. نمی‌توان مردان را وادار کرد که عواطفشان را مثل زنان تجربه کنند. زنان می‌توانند با کلامی کردن عواطف خود، به همسرشان برای درک این عواطف کمک کنند. زنان و مردان باید با درک تفاوت‌ها، انتظارات خود را منطبق با توان عاطفی همسرانشان تنظیم کنند.

اندازه مغز

به طور میانگین مغز مردان ۱۱ تا ۱۲ درصد بزرگ‌تر از مغز زنان است؛ اما این اختلاف ارتباطی با هوش ندارد. مغز مردان موظف به اداره بدنی بزرگ‌تر از زنان است.

واکنش به تنش



در پاسخ به تنش‌های محیطی، زنان و مردان رویکردهای متفاوتی دارند. مردان غالباً از راهکارهای جنگ و گریز کمک می‌گیرند، حال آنکه زنان به سراغ "مراقبت و دوستی" می‌روند. به این معنا که زنان در زمان بروز تنش‌ها از خود، فرزندان و افراد کم‌توان‌تر مراقبت می‌کنند و برای کاهش تنش به سراغ حلقه‌های دوستی و روابط اجتماعی گسترده می‌روند. توجیه بیولوژیک این امر هورمون‌ها هستند. در بحران‌ها، هورمون اکسی‌توسین در بدن ساخته می‌شود. در مردان اثر اکسی‌توسین تحت اثر تستسترون کاهش می‌یابد. در مردان با بروز بحران، میزان تستسترون نیز افزایش می‌یابد و منجر به بروز پاسخ سستیز و گریز می‌گردد. حال آنکه پروژسترون در زنان سبب افزایش اثر اکسی‌توسین شده و رفتارهای مراقبت‌کنندگی را افزایش می‌دهد.

زبان

از آنجا که بخش‌هایی از مغز که در گفتار دخیل‌اند در زنان وسعت بیشتری دارد، فعالیت‌های وابسته به زبان و تفکر وابسته به گفتار در آنها قوی‌تر است. از دیگر سو، مردان گفتار را با یک نیمکره مغزی سامان می‌دهند. در حالی که زنان در فرآیند زبان از هر دو نیمکره مغز بهره می‌گیرند. به این دلیل است که در سکت‌های مغزی توانمندی زبانی زنان بهتر باز می‌گردد.

درد

زنان و مردان درک و واکنش متفاوتی به درد دارند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که زنان به میزان بیشتری مورفین برای کاهش درد نیاز دارند. آنان همچنین در مقایسه با مردان زودتر و بیشتر درد را گزارش می‌کنند و در پی درمان می‌روند. به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد در بخش‌های مختلف آمیگدال، مرکز حس درد، دلیل این تفاوت‌هاست. با این همه، زنان قدرت بیشتری در تحمل درد دارند.





وقت گذرانی به شیوه افراد موفق



نقد و نظر خود را
پيامک کنید.
شماره ۹۵۰۲۲

شاید برایمان این سؤال پیش آمده باشد که افراد موفق و البته شاد در تحصیل یا کار، پس از مشغله های روزانه چه می کنند و ساعات پایانی روز یا اوقات آخر هفته را چگونه می گذرانند. بررسی ها نشان می دهد که این افراد ساعات آزاد خود را به اموری اختصاص می دهند که انرژی کسب کنند، استرس های روزانه را رها کنند و به مغز خود کمی استراحت دهند. مسلماً رسیدن به این اهداف با کارهای جدی و خسته کننده امکان پذیر نیست. آنها الگوی ساده ای دارند که شاید بسیاری از ما آن را می شناسیم، ولی اهمیتش را نادیده می گیریم. الگوی آنها چیست؟

شاید برایمان این سؤال پیش آمده باشد که افراد موفق و البته شاد در تحصیل یا کار، پس از مشغله های روزانه چه می کنند و ساعات پایانی روز یا اوقات آخر هفته را چگونه می گذرانند. بررسی ها نشان می دهد که این افراد ساعات آزاد خود را به اموری اختصاص می دهند که انرژی کسب کنند، استرس های روزانه را رها کنند و به مغز خود کمی استراحت دهند. مسلماً رسیدن به این اهداف با کارهای جدی و خسته کننده امکان پذیر نیست. آنها الگوی ساده ای دارند که شاید بسیاری از ما آن را می شناسیم، ولی اهمیتش را نادیده می گیریم. الگوی آنها چیست؟



در فعالیت های داوطلبانه شرکت می کنند

کارهای داوطلبانه هم انرژی خوبی برای خود فرد، هم اثر بسیار مفیدی برای جامعه دارد. بسیاری از افراد مشهور و موفق در انجمن ها و بنیادهای خیریه شرکت می کنند. بعضی از این انجمن ها از بیماران، سالمندان یا کودکان حمایت می کنند و گروهی دیگر نیز مدافع محیط زیست اند و در مناسبت هایی، مانند روز درختکاری یا پاکسازی مکان های عمومی از زباله، حضور فعال دارند. برخی به صورت فردی کارهای خیریه انجام می دهند. مثلاً روزهایی را به آموزش یا ویزیت رایگان اختصاص می دهند. فعالیت در انجمن ها جدا از اثربخش بودن، باعث می شود با افراد تازه ای آشنا شوید که با شما علایق مشترک دارند.

برای خانواده و دوستان وقت می گذارند

شغل یا تحصیل اگرچه بسیار مهم است، همه چیز نیست. افراد موفق زندگی خود را به گونه ای تنظیم می کنند که حتماً برای اعضای خانواده و دوستان نزدیک وقت مفید و موثر داشته باشند. اگر می خواهید در زندگی موفق باشید باید برای ارتباطات شخصی خود ارزش قائل شوید، هرگز نباید خانواده و دوستان فدای تحصیل یا کار ما شوند. اگر وقتی برای آنها نگذاریم، شانسی برای موفقیت واقعی نخواهیم داشت. هرکسی بنا به شرایط زندگی خود باید زمان های مناسبی را به خانواده و دوستان اختصاص دهد، خواه در طول هفته، خواه آخر هفته. البته یادمان باشد بین خانواده و دوستان نیز تعادل برقرار کنیم.

افراد موفق و خوشحال برای ارتباطات خود برنامه دارند. رفتن به رستوران، طبیعت، شرکت در فعالیت های مذهبی، رفتن به کنسرت، مراکز تفریحی و دیدنی در کنار سایر افراد خانواده و نیز دوستان عادت خوبی است و خاطرات فراموش نشدنی بر جای می گذارد، که افراد موفق به شدت این قاعده را رعایت می کنند.

ورزش می کنند

ورزش و تمرینات بدنی برای سلامت جسم و روان بسیار مهم است. حداقل نیم ساعت ورزش پس از اشتغالات روزانه و یا آخر هفته، فشار خون را تنظیم و میزان آندروفین را متوازن می کند. از طرفی ماهیچه سازی در بدن، سوزاندن کالری، اکسیژن رسانی به مغز و رهایی یافتن از استرس، ظاهر بهتر، احساس بهتر و اعتماد به نفس بیشتر نتیجه همین فعالیت ها و تمرینات ساده جسمانی است. ورزش مرتب و روزانه به زندگی ما نظم می بخشد و در محیط تحصیلی، شغلی و خانوادگی ما نیز تاثیر می گذارد. اگر نمی توانید در هفته چهار پنج بار ورزش کنید، تعطیلات آخر هفته فرصت خوبی برای ورزش کردن است.

استراحت می کنند

آدم های موفق و خوشحال همیشه غرق در کار و فعالیت نیستند و گاهی استراحت می کنند. یک چرت کوتاه بعد از ظهر روز تعطیل به رفع خستگی کمک می کند.

به سفرهای کوتاه می روند

یکی از بهترین راه های کاهش استرس، سفر کردن است. برنامه های طبیعت گردی یک روزه برای تخلیه فشار روانی می تواند بسیار موثر باشد. افراد موفق از این سفرها غافل نمی شوند. طبیعت اطراف خود را بشناسید و در اوقات فراغت خود را به آن برسانید.

پیشاپیش برنامه ریزی می کنند

افراد موفق برای ساعات و روزهای آزاد خود از قبل برنامه ریزی می کنند، و می دانند آن ساعت روز قرار است چگونه بگذرد. البته برنامه ریزی آنها به نشستن، خوردن، خوابیدن، وب گردی و تماشای تلویزیون محدود نمی شود، بلکه فعالیت های فرحبخش را انتخاب می کنند، در ضمن در برنامه ریزی خود انعطاف دارند و با برنامه ریزی های فشرده و سنگین، بار بر دوش خود نمی گذارند.

مطالعه می کنند

مطالعه مهارتی همیشگی است. افراد موفق از مطالعه کتاب های جدید دست نمی کشند. مطالعه درک ما را از محیط اطراف بیشتر می کند.

همیشه در حال یادگیری هستند

یادگیری مهارت های تازه، شناخت شخصیت های برجسته در زمینه های گوناگون، آشنایی با محیط های متفاوت، یادگیری موضوعات فرهنگی و سیاسی - ادبی همه و همه با مطالعه عمیق روی می دهد. مطالعه منظم، خزانه لغات ما را نیز غنی تر می کند و در بلند مدت در نحوه صحبت کردن ما تاثیر می گذارد. اگر می توانید در طول هفته حتماً چند ساعتی را به مطالعه مطالب مختلف اختصاص دهید و اگر نه، در تعطیلات آخر هفته برای این کار وقت بگذارید.

وابسته به فناوری نیستند

افراد موفق به اینترنت و دنیای مجازی اعتیاد ندارند. وابستگی بیش از حد به فناوری، مغز را خسته و جسم را فرسوده می کند. اگر در طول هفته به دلیل کارهای مرتبط با رشته و شغلتان مجبورید دائماً با رایانه و اینترنت کار کنید، در روزها و اوقات فراغت، دنیای مجازی را تعطیل کنید. تلفن همراه، بررسی کردن ایمیل، گشتن در سایت های مجازی را کنار بگذارید و در دنیای واقعی به دنبال یک زندگی واقعی باشید.

به آموزش مهارت های تازه می پردازند

افراد موفق همیشه به دنبال رشد و پیشرفت اند و از یادگیری دست بر نمی دارند. یادگیری فعالیت های هنری، زبان، ادبیات، گل کاری و مانند آن به ما کمک می کند ساعاتی از مشغله های روزمره به دور باشیم و مغز و جسم را از استرس های معمول دور کنیم. امروزه کلاس های حضوری و غیرحضوری زیادی وجود دارد که حتی با هزینه های کم می توان از آنها بهره برد.

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتابها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.



پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سر دبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری زاده

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

فاطمه حسین پور، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۵۰۲۳



مواجهه با بحران

و رشد یافته تر تبدیل می کند و امکانات و فضاهای جدیدی را به روی آنها می گشاید.

برای نمونه می توان بحران های طبیعی را در نظر گرفت. در فجايع طبیعی مانند سيل، زلزله و مانند آن مردم دست یاری به سوی هم دراز می کنند. آنها دل بستگی های ناشی از خود محور بینی را رها می کنند و با یکدیگر متحد می شوند به گونه ای که احساس قدرت و توانمندی می کنند. در دل هر بلا و فاجعه ای، فرصت رشد همدردی و مراقبت از یکدیگر نهفته است.

بحران فردی نیز ممکن است زندگی را از طریق فرصت نهفته در خود تغییر دهد. فرض کنید شغلی را که چندان هم دوست ندارید از دست می دهید. شاید قبلا به رها کردن آن شغل بارها فکر کرده بودید، اما اقدام لازم را انجام نداده اید؛ چرا که اقدامی ترسناک به نظر می رسیده است.

حالا شرکت تعدیل نیرو کرده است و شما بیکار شده اید؛ زندگی فرصتی در برابر شما قرار داده است و در بحرانی با دو گزینه "خطر" و "فرصت" قرار گرفته اید. خطر این بحران، رو به رو شدن با گرفتاری و مشکلات مالی و بی سامان شدن زندگی است. ممکن است خواهش و التماس کنید که به سر کار برگردید و مجدداً در موقعیت ناخوشایند گرفتار شوید. در مقابل، ممکن است از این بحران به عنوان فرصتی برای ایجاد تغییر در زندگی استفاده کنید. می توانید به مراکز آموزش فنی و حرفه ای مراجعه کنید و با سعی و تلاش و کار سخت به سوی هدفتان - شغلی رضایت بخش تر - گام بردارید. اگر از فرصت فراهم شده از طریق بحران خوب استفاده کنید، می توانید به جایگاهی که می خواهید برسید. در واقع، در حالی که خطر وجود دارد، روی فرصت به دست آمده سرمایه گذاری کنید و به نتیجه دلخواه که رشد و بالندگی شخصی است، دست یابید.

در بحران بعدی زندگی، در حالی که خطر را از نظر دور نمی دارید و اقدامات لازم را انجام می دهید، به یاد داشته باشید که دنبال فرصت هم بگردید. به گزینه ها توجه کنید. چه راه های جدیدی در مقابلتان گشوده شده است؟ به "فردی فرصت یاب" تبدیل شوید و نگاه و نگرش به فرصت را انتخاب کنید.

تا به حال با بحران رو به رو شده اید؟ تا به حال شده ناگهان احساس کنید که زندگی در حال از هم پاشیدن است؟ مثلاً به خاطر از دست دادن شغلی، افتادن در درسی یا قطع رابطه با فرد مهمی مستاصل شده اید؟ ممکن است در ظاهر رویداد مذکور کوچک به نظر برسد همانند پر کاهی که ناگهان شما را دچار بحران کرده باشد. اگر چه چنین موقعیت هایی ممکن است بسیار ناراحت کننده باشد، ولی درک ماهیت واقعی بحران، به نحوه پشت سر گذاشتن آن کمک می کند.

در زبان چینی معنی بحران به شیوه زیبایی بیان شده است؛ برای نوشتن واژه ی بحران از دو حرف استفاده می شود، یکی از آنها به معنی خطر است و دیگری به معنای فرصت. ترجمه آن به این معناست: بحران یک فرصت مخاطره آمیز است.

**درک صحیح بحران یعنی؛
در حالی که خطر وجود دارد،
روی فرصت به دست آمده
سرمایه گذاری کنید.**

معمولاً در زمان بحران به چه چیزی توجه می کنید و دنبال چه می گردید؟ اغلب ما به سرعت خطر را می بینیم و فرصت را نادیده می گیریم. در واقع، ممکن است فرصت، پنهان و پوشیده باشد. در اوضاع بحرانی ما ابتدا خطر را می بینیم و وقتی چیزی در محیط مان تغییر می کند، بلافاصله در پی این هستیم که ببینیم آیا این واقعه ممکن است به ما آسیب برساند؟ مشکل اینجاست که بعد از جست و جوی خطر، فراموش می کنیم فرصت را دنبال کنیم. به طور طبیعی ما انسان هایی خطرناکیم. تبدیل شدن به انسان های فرصت یاب دشوار است. چنین تبدیلی نیازمند ایجاد تغییر در ذهنیت یا نگرش است. تغییر نگرش اغلب فقط پس از پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز بحران های متعدد رخ می دهد. افراد بسیاری گزارش کرده اند که وجود بحران موجب ایجاد تغییر مثبت در زندگی شان شده است. از سر گذراندن روزهای دشوار، افراد را به چالش برای رشد کردن فرا می خواند؛ به طوری که آنها را به افرادی پخته تر

برگرفته از کتاب

زندگی در صدف خویش گهر ساختن است

نویسنده: دکتر علی صاحبی