

این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است. (حضرت امام خمینی (ره)) فرارسیدن ماه محرم گرامی باد.

بازدید رییس دانشگاه از حوزه‌های امتحانی

با شروع امتحانات پایان ترم دانشجویان دانشگاه زنجان، دکتر نداد رییس دانشگاه به همراه مدیر دفتر ریاست و روابط عمومی از حوزه‌های امتحانی بازدید بعمل آوردند. در این بازدید ایشان از نزدیک با چگونگی برگزاری امتحانات آشنا و از دست اندرکاران این امر تقدیر و تشکر و همچنین آرزوی موفقیت روزافزون نمودند.

اخبار اداره کلی امور دانشجویان شاهد و ایثارگر برگزاری دومین و سومین کارگاه کسب مهارت‌های زندگی با عنوان "روش‌های کسب اعتماد به نفس"

برگزاری دومین کارگاه کسب مهارت‌های زندگی با عنوان «روش‌های کسب اعتماد به نفس» در تاریخ ۸۶/۹/۱۲ در سالن کنفرانس شماره یک سازمان مرکزی برگزار شد. مجری این کارگاه آقای دکتر علیرضا کاکاوند بودند که در مدت زمان دو ساعت در خصوص مولفه‌های کسب اعتماد به نفس صحبت نمودند. این کارگاه با استقبال دانشجویان شاهد و ایثارگر علاقه‌مند مواجه گردید و مقرر شد سی‌دی‌های فیلم این کارگاه توسط اعضای انجمن علمی در اختیار دانشجویان قرار گیرد.

دیدار مسئولین دانشگاه، بنیاد شهید و جمعی از دانشجویان شاهد و

ایثارگر با یکی از جانبازان دفاع مقدس

واحد فرهنگی اداره کل در نظر دارد به منظور ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و احترام به جانبازان دفاع مقدس در هر ماه دیداری را با خانواده‌های معظم شاهد و ایثارگر برگزار نماید. اولین دیدار که به حضور ریاست، معاونین و مدیران محترم دانشگاه، مسئولین محترم

بنیاد شهید و جمعی از دانشجویان شاهد و ایثارگر زنجان برگزار گردید، دیدار با جانباز ۷۰ درصد امیر سرتیپ خلبان آقای واعظی بود. ایشان با بیان اهمیت دفاع از آرمان‌های انقلاب و شهدا، به ذکر خاطرات جنگ و علت جانبازی خود پرداختند. لازم به یادآوری است که ایشان خلبان هلیکوپتر کبرا بوده‌اند که بر اثر اصابت موشک‌های دشمن هلیکوپتر منفجر گشته و ایشان به طرز معجزه آسایی نجات یافته ولی بر اثر جراحات‌های وارده از ناحیه نخاع دچار آسیب دیدگی شدید شدند. دومین دیدار با سردار جانباز آقای جعفر کرمی از جانبازان ۷۰ درصد بود. ایشان با تأکید بر راه امام اظهار داشتند که نبایستی اجازه دهیم که تاریخ امام دچار تحریف واقع شده و برخی فرصت طلب با تحریف واقعیت‌ها مردم را از راه امام دور کنند. ایشان با وجود اینکه از ناحیه دو چشم مجروح گشته و به کلی بینایی خود را از دست داده‌اند ولی با پشتکار مثال زدنی خود به ادامه تحصیل در رشته جامعه‌شناسی پرداخته و اینک از اساتید دانشگاه امام حسین و آزاد زنجان، مشغول به فعالیت هستند.

برگزاری گردهمایی

اساتید مشاور و دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشکده‌ها

به منظور آشنایی هر چه بیشتر اساتید مشاور و دانشجویان شاهد و ایثارگر از قوانین آموزشی و فرهنگی دانشجویان شاهد و ایثارگر در هر سال گردهمایی‌هایی در دانشکده‌های دانشگاه به میزبانی آن دانشکده و همکاری اداره کل برگزار می‌شود. این گردهمایی‌ها با حضور مسئولین بنیاد شهید، روسای دانشکده‌ها و معاونین آموزشی و اساتید مشاور و دانشجویان شاهد و ایثارگر آن دانشکده برگزار می‌گردد. این گردهمایی در تاریخ ۸۶/۹/۱۸ در سالن سمینار دانشکده علوم، در تاریخ ۸۶/۹/۱۹ سالن شماره ۲ دانشکده علوم انسانی و سالن سمینار دانشکده کشاورزی و در تاریخ ۸۶/۹/۲۵ در دانشکده مهندسی برگزار گردید.

خدمات رسانی به دانشجویان افزایش می‌یابد

سرویس فرهنگی: هدف از طرح تغییر ساختار وزارت علوم، افزایش کارایی در خدمت رسانی به دانشجویان است.

دکتر محمد مهدی زاهدی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری با بیان این مطلب در گفتگو با ایسنا، با اشاره به کار جدید وزارت علوم و حذف معاونت دانشجویی این وزارتخانه گفت: براساس قانون، وزارت علوم بیش از ۵ معاونت نمی‌توانست داشته باشد و به همین دلیل مجبور شدیم فعلاً مسائل مربوط به دانشجویان را در قالب دفتر امور دانشجویی ارائه دهیم.

وی درباره تبدیل معاونت دانشجویی به اداره امور دانشجویی و انتقاداتی که نسبت به این طرح وجود دارد، گفت: یقیناً این کار برای افزایش کارایی وزارت علوم در امر خدمت‌رسانی به دانشجویان به خصوص در امور رفاهی بوده است.

وی در ادامه تأکید کرد: برنامه و هدف ما از این تبدیل، افزایش خدمات رفاهی به دانشجویان بوده است.

وزیر علوم با اشاره به قانون خدمات کشوری که اخیراً در مجلس تصویب و ابلاغ شده است، تصریح کرد: براساس این قانون، وزارتخانه‌ها نمی‌توانند بیش از پنج معاونت داشته باشند، بنابراین پس از ریزنی با معاونت توسعه مدیریت و منابع ریاست جمهوری تنها راه پیش رو آن بود که برای پیگیری ایجاد سازمان دانشجویان فعلاً این سازمان را در قالب امور دانشجویان ایجاد کنیم.

در همین راستا، دکتر هاشم داداشپور مدیر کل روابط عمومی وزارت علوم با اشاره به تصویب و ابلاغ ساختار جدید این وزارتخانه گفت: براین اساس معاونت فرهنگی و اجتماعی با همان ساختار قبلی تصویب شد و اداره کل امور پژوهشی، دفتر گسترش آموزش عالی و اداره کل همکاری‌های علمی و بین‌المللی در معاونت‌های مربوطه به سطح مرکز ارتقا یافتند.

وی با اشاره به تشکیل (معاونت توسعه مدیریت و منابع) در وزارت علوم براساس ساختار جدید، اظهار داشت: بخش‌های پشتیبانی، امور مالی، امور اداری و دفتر بهره‌وری و تحول، دفتر بودجه و تشکیلات، اداره کل طرح‌های عمرانی و دفتر سیستم‌های رایانه‌ای و هیات‌گزینش کارکنان بخش‌های این معاونت را تشکیل می‌دهند.



۱۶ دی

۱۶ دی ماه ۱۳۰۹؛ حماسه شهدای هویزه و شهادت جمعی از

دانشجویان مسلمان پیرو خط امام به فرماندهی حسین علم‌الهدی

۱۶ دی ماه سالروز حماسه خونین هویزه و شهادت جمعی از دانشجویان مسلمان پیرو خط امام (ره) به فرماندهی دانشجوی شهید حسین علم‌الهدی است. در ۱۶ دی سال ۱۳۰۹ اولین حمله مهم ایران به نیروهای عراقی شکل گرفت که نیروهای شرکت‌کننده در آن جمعی

از دانشجویان مسلمان پیرو خط امام (ره) به فرماندهی حسین علم‌الهدی بودند که در محاصره تانک‌های عراقی قرار گرفته و پس از ساعاتی مبارزه با دشمن، وقتی مهمات آنها تمام شد در حال تشنگی و گرسنگی نیز به جنگ ادامه داده تا اینکه یک‌یک به شهادت رسیدند و پیکرشان در دشت هویزه باقی ماند و الان زیارتگاه زائران جبهه‌های نور می‌باشد. شهید حسین علم‌الهدی در سال ۱۳۳۷ به دنیا آمد. در ۱۱ سالگی به عنوان یک معلم قرآن در مسجد تدریس می‌کرد. اولین مبارزه علنی حسین با رژیم پهلوی آتش زدن سیرک رقصه‌های مصری در شهر اهواز بود. در سال ۱۳۵۶ در رشته تاریخ دانشگاه فردوسی مشهد به تحصیلات عالی پرداخت و در آنجا با روحانیون مبارز ارتباط برقرار کرد و روابط بسیار نزدیک با مقام معظم رهبری داشت و در همان زمان گروه «موحدین» را تشکیل داد. در مبارزات انقلاب اسلامی در سال ۵۷ فعالانه شرکت داشت و همزمان با آغاز جنگ تحمیلی به عنوان مسئولان اعزام نیرو، روزانه صدها نفر از نیروهای اعزامی را با نظم دقیقی سازماندهی و اعزام می‌نمود.

۱۷ دی

غلامرضا تختی در خانواده‌ای تهیدست در ۵ شهریور ۱۳۰۹ در تهران محله خانی‌آباد متولد شد. تختی در زندگی‌اش بیش از قهرمانی به پهلوانی و خلق و خوی انسانی اهمیت می‌داد. تختی در دوران قهرمانی خود با کسب ۹ مدال طلا و نقره جهانی و بازی‌های المپیک مدال‌های افتخار بین‌المللی را برای ایران به ارمغان آورده است، اما هیچگاه فروتنی و تواضع خود را از دست نداد و همواره ساده زندگی کرد. وی که در مقابل ظلم هرگز سر فرود نیاورد و سرانجام با دسیسه‌های عمال رژیم پهلوی به قتل رسید و مرگ او ریاکارانه خودکشی قمداد شد، اما مردم خودکشی تختی را در هیچ زمانی باور نکردند.

۱۸ دی

۱۲۳۰ ش؛ قتل امیر کبیر صدراعظم با کفایت دوره قاجاریه در حمام

فین کاشان به دستور ناصرالدین شاه

میرزا تقی خان امیر کبیر ملقب به امیر نظام سیاستمدار و صدر اعظم با تدبیر و میهن‌پرست دوره قاجار به دستور ناصرالدین شاه به قتل رسید. امیر کبیر از نوجوانی در دستگاه قائم مقام رشد و تربیت یافت و بعد جزو دبیران دستگاه وزارت شد و به سبب کفایت و شایستگی که در اجرای امور از خود نشان داد با روی کار آمدن ناصرالدین شاه لقب امیر نظام گرفت و به صدارت منصوب شد. امیر کبیر از بزرگ مردان تاریخ ایران زمین است که در مدت کوتاه صدارت خود منشا خدمات ارزنده‌ای برای ایران بود به طوری که آثار این خدمات سالیان متمادی باقی بود. امیر در امور اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و نظامی اصلاحات زیربنایی انجام داد و در این موارد لیاقت و میهن‌پرستی خود را آشکار

کرد. تأسیس دارالفنون به منظور آموزش جوانان مستعد ایرانی و انتشار روزنامه وقایع اتفاقیه از جمله اقدامات مهم فرهنگی امیر بشمار می‌روند. سرانجام دشمنان داخلی امیر که سرسپرده بیگانگان بودند موجبات قتل او را فراهم آوردند و به طرز ناجوانمردانه‌ای در حمام فین کاشان شاهرگ او زده شد.

۱۹ دی

۱۳۵۶ ش؛ قیام خونین مردم قم علیه رژیم پهلوی

قیام ۱۹ دی سال ۱۳۵۶ سرآغاز مرحله نوینی از انقلاب اسلامی می‌باشد که طی آن نخستین تظاهرات گسترده مردم مسلمان ایران بعد از قیام ۱۵ خرداد سال ۱۳۴۲ شمسی علیه رژیم طاغوت در شهر قم برپا شد. این قیام به علت درج مقاله‌ای توهین‌آمیز در یکی از روزنامه‌های عصر تهران آغاز شد. روحانیان و مردم با گردهمایی در مسجد اعظم قم آشکارا سرنگونی حکومت پهلوی را خواستار شدند و همین امر سرآغاز اوج‌گیری نهضت اسلامی ایران شد و عاقبت در بهمن‌ماه ۱۳۵۷ هجری شمسی به پیروزی منتهی گشت.

۲۰ دی

آغاز سال جدید هجری قمری ۱۴۲۹

پس از هجرت پیامبر اعظم اسلام حضرت محمد (ص) از مکه به مدینه (که در اول ربیع‌الاول اتفاق افتاد) اولین ماه سال یعنی محرم سرآغاز تاریخ مسلمانان نیز تعیین شد.



زندگی اگر هدفمند و توأم با قاطعیت نباشد، دستخوش شانس و بخت و اقبال می‌شود. زیرا بدون داشتن هدف معین، قضاوت این که تا چه اندازه در مسیر درست حرکت می‌کنیم، غیرممکن می‌شود.

زندگی قاطعانه و هدفمند بدین معناست که از تمام نیروی خود برای رسیدن به هدف‌هایی که برای زندگی خود برگزیده‌ایم استفاده کنیم: هدف از درس خواندن، تشکیل خانواده، کسب درآمد، شروع کردن یک فعالیت جدید، تولید یک محصول تازه، حل یک مسأله علمی، ساختن یک خانه ییلاقی و... که این اهداف است که ما را به جلو می‌برد و به ما انرژی می‌دهد.

برای آن که هدفی تحقق پیدا کند، باید خاص و روشن باشد. گفتن عباراتی از گونه «بیشترین تلاشم را می‌کنم»، ابرازی به شدت مبهم است. هدف باید مشخص باشد. مثل این که بگوییم هفته‌ای چهار نوبت و در هر نوبت نیم‌ساعت نرم می‌دوم، این کار را در مدت ۱۰ روز تمام می‌کنم، تا پایان سال این مبلغ درآمد کسب می‌کنم، تا این تاریخ این مقدار کالا می‌فروشم، این گونه می‌توانم پیشرفت را مشخص کنم و آن را اندازه

بگیرم، می‌توانم با کسب اطلاعات جدید در روش و در خطی مشی خود تجدید نظر کنم و پاسخ‌گوی نتایج کارهایم باشم.

زندگی هدفمند و مصمم مستلزم پاسخ‌گویی به سوالاتی از این قبیل است: می‌خواهم به کجا برسم؟ چگونه به هدفم برسم؟ چرا فکر می‌کنم روشی که برگزیده‌ام مناسب است؟ آیا در مسیر شکست حرکت می‌کنم؟ آیا اطلاعات جدیدی هست که باید آن را در نظر بگیرم؟ آیا باید در روش کارم تعدیل کنم؟ آیا باید اقداماتم را تغییر دهم؟ آیا باید در هدف‌ها و مقاصدم تجدیدنظر کنم؟ از این رو همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، زندگی هدفمند و قاطعانه مستلزم آگاهی در سطح بالاست.

برای اشخاص درک این مطالب در ارتباط با کارشان راحت‌تر است. به همین دلیل است که می‌بینیم بسیاری از آن‌ها در زندگی زناشویی خود موفق نیستند، اما در زندگی شغلی خود به موفقیت می‌رسند.

کافی نیست که بگوییم: «عاشق کار هستم». باید این عشق را در عمل نشان داد. در غیر این صورت موفقیتی در انتظار نخواهد بود.

در روابط زناشویی می‌توان به راحتی تصور کرد که عشق برای رسیدن به سعادت کافی است. اگر به خوشبختی نرسیم، معنایش این است که ما برای یکدیگر مناسب نیستیم. اشخاص به ندرت از خود می‌پرسند: «اگر هدف من داشتن یک رابطه موفق باشد، چه باید بکنم؟ چه اقدامی باید صورت دهم تا به احساس اعتماد، صمیمیت، هیجان، رشد و تعالی بالاتری برسم؟»

برای بسیاری از زوج‌های تازه ازدواج کرده که احساس خوشبختی می‌کنند، این سؤال لازم است: «برای حفظ خوشبختی خود چه برنامه‌ای دارید؟ چه می‌خواهید بکنید؟»

اگر زوجی با هم اختلاف دارند، می‌توانیم از آن‌ها بپرسیم: «اگر می‌خواهید ازدواجتان به نتیجه برسد چه برنامه‌ای دارید؟ چه می‌خواهید بکنید؟ هر کدام از شما برای بهبود روابط زناشویی‌تان چه کاری می‌توانید انجام دهید؟»

باید دانست هدفی که برنامه عمل، برای رسیدن به آن وجود نداشته باشد، هرگز تحقق پیدا نمی‌کند.

زندگی هدفمند و بارور، مستلزم داشتن نظم و انضباط شخصی است. داشتن نظم و انضباط شخصی بدین معناست که رفتار خود را در خدمت هدف‌های خاص قرار دهیم. کسی نیست که بدون نظم و انضباط شخصی با چالش‌های زندگی رو به رو شود.

نظم و انضباط شخصی وسیله‌ای در خدمت تحقق هدف است، وسیله‌ای در خدمت بالا بردن عزت نفس و حمایت کردن از آن.

زندگی هدفمند و منضبط، هرگز بدین معنا نیست که به خود فرصت استراحت ندهیم، بدین معنا نیست که آرامشی برای خود در نظر نگیریم، بدین معنا نیست که تفریح و یا حتی فعالیت‌های دیگری نداشته باشیم. به جای همه این‌ها منظور این است که اقدامات ما آگاهانه باشد و بدانیم که پرداختن به این فعالیت اقدامی سالم و مناسب است.

حال از طریق چهار مورد زیر به معنای زندگی هدفمند توجه کنید :

۱- قبول مسئولیت‌ها، به طرز آگاهانه

اگر قرار باشد کنترل زندگی خود را به دست داشته باشیم، باید بدانیم که چه می‌خواهیم و قصد رفتن به کجا را داریم. در اینجا سؤالاتی برایمان مطرح می‌شود: برای ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰ سال آینده چه هدفی را در نظر گرفته‌ام؟ در زمینه‌های حرفه‌ای می‌خواهم به کجا برسم؟ در زمینه‌های روابط شخصی چه برنامه‌ای دارم؟ آیا قصد ازدواج دارم؟ به چه دلیل می‌خواهم ازدواج کنم؟ هدفم چیست؟ در محدوده رابطه‌ای که در آن قرار دارم، چه هدفی را جستجو می‌کنم؟ در ارتباط با فرزندانم چه هدفی دارم؟ آیا هدف‌هایم روشن یا مبهم هستند؟ آیا هدف‌هایم تعیین شده هستند؟

۲- توجه داشتن به اقداماتی که برای رسیدن به هدف ضرورت دارند:

اگر قرار باشد هدف‌هایمان به واقع مشخص باشند، به این سوال پاسخ دهیم: چگونه می‌توانم به این هدف برسم؟ چه اقداماتی ضرورت دارند؟ برای رسیدن به هدف‌های اصلی چه هدف‌های فرعی باید تحقق پیدا کنند؟ اگر به دانش جدیدی نیاز دارم، چگونه می‌توانم این دانش جدید را به دست آورم؟ اگر هدف‌های ما بلند مدت باشند، هر برنامه مفصل برای رسیدن به هدف، مستلزم تقسیم آن به برنامه‌های کوتاه‌تر است.

۳- توجه به همخوان بودن رفتار با هدف

می‌توانیم هدف‌های معین و منطقی و برنامه عملی حساب شده ای داشته باشیم، اما تحت تأثیر عواملی از مسیر راه خود خارج شویم. ممکن است مسائل غیر منتظره‌ای بروز کنند، ممکن است ارزش‌های دیگر مطرح شوند. ممکن است اولویت‌های ما تغییر کنند، ممکن است تمرکز به قدر کافی نداشته باشیم. گاه لازم می‌شود به این نکته توجه کنیم که مهم‌ترین هدف‌های ما کدام هستند و اگر تغییری در آنها به وجود آمده، چگونه می‌توانیم به آنها جامه عمل بپوشانیم.

۴- توجه به نتایج اقدامات و این که آیا ما را به هدفی که در نظر داریم، می‌رسانند؟

ممکن است هدف‌های ما روشن و اقدامات ما همخوان باشند، اما محاسبات اولیه‌مان برای رسیدن به هدف درست نباشد. شاید نکاتی وجود داشته که از آن غافل مانده‌ایم. شاید تحولاتی فعالیت ما را تغییر داده باشند. از این رو باید سؤال کنیم آیا شیوه و خط مشی من درست است؟ آیا به جایی که می‌خواهم، می‌رسم؟ آیا رفتار من نتایجی را که پیش‌بینی کرده بودم، فراهم می‌آورد؟

اندیشه‌های روشن درباره زندگی هدفمند

به گفته ابروین یالوم توجه کنید: او در جایی می‌نویسد، نداشتن هدف در زندگی بهتر از داشتن هدف‌های مصنوعی است. واقعیت این است که هر کس باید هدفی داشته باشد و به آن برسد.

نقطه مقابل داشتن هدف در زندگی و تلاش برای رسیدن به آن، رفتار انفعالی و نداشتن هدف است.


اندرو کارنگی، یکی از بزرگترین صاحبان صنایع آمریکا می‌گوید: «اگر پول ما را بگیرد، اگر کارخانه‌هایمان را بگیرد، اگر تجارت‌مان را بگیرد و تنها سازمان‌مان را برای ما باقی بگذارد در مدت ۴ سال سرجای اولمان بر می‌گردیم». که البته منظور کارنگی این بود که ثروت مهم نیست، منبع ثروت است که اهمیت دارد. همین رابطه میان عزت نفس و موقعیت‌های بیرونی صدق می‌کند.

از یکی از دوستانم که بازرگانی است حدوداً شصت ساله، پرسیدم برای بقیه زندگی‌اش چه هدف‌هایی در سر دارد. جواب داد «هیچ هدفی. در تمام مدت زندگی به خاطر آینده زندگی کرده‌ام، در تمام مدت زندگی لحظه حال را فدای آینده کرده‌ام، نه از خانواده‌ام لذت برده‌ام و نه از زیبایی‌های طبیعت. به همین دلیل قصد ندارم برای آینده‌ام برنامه‌ای بریزم. البته هنوز گهگاهی کسب درآمد می‌کنم، اما هدف اصلی‌ام این است که از روزهای زندگی‌ام لذت ببرم.»

به او گفتم که به نظر می‌رسد هرگز نتوانسته تعادلی میان آینده و لحظه حال ایجاد کند. او حرفم را پذیرفت و گفت: «این همیشه برای من مسأله بوده است.»

جک در تمام مدت عمرش در رویا، خود را نویسنده دیده بود. در ذهن خودش را می‌دید که پشت ماشین تحریرش نشسته و در حال نگارش است. در خیال می‌دید که عکسش را روی جلد مجله تایم، چاپ کرده‌اند. با این حال نمی‌دانست که درباره چه مطلبی می‌خواهد کتاب بنویسد. اما این باعث نشد که او از این رویا بیرون بیاید. اما برای نوشتن و کار

نویسنده‌گی حتی یک قدم بر نداشته بود. در واقع مطلبی نمی‌نوشت. تنها در رویای نوشتن بود. مرتب شغل عوض می‌کرد و مدعی بود که این کارهایی که می‌کند، شغل اصلی او نیست. حرفه او نویسنده‌گی است. سال‌ها از پی هم می‌گذشتند و او زندگی را هر چه خالی‌تر احساس می‌کرد. ترس او از شروع کردن به نوشتن مرتب بیشتر می‌شد. وقتی به چهل سالگی رسید، به ذهنش آمد که مطمئناً تا این زمان باید کارش را شروع می‌کرد. به اطرافش نگاه می‌کرد و چون دیگران را سرگرم کارهایشان می‌دید، می‌گفت: «من از این‌ها بالاترم، من رویاهای بزرگ در سر دارم. این‌ها هیچ کدام رویایی ندارند. اما من دارم.»




نشریه خبری- فرهنگی
دانشگاه زنجان

صاحب امتیاز:
دانشگاه زنجان

مدیر مسئول: علی فیوجی
سر دبیر: موسی براتی
صفحه‌آرایی و حروف‌نگاری:
اله اشتری
ویرایش ادبی:
نوشین سیلاطانی

تلفن: ۲۲۸۳۰۸۱
فکس: ۲۲۸۳۱۰۰
نشانی: زنجان- بلوار دانشگاه
صندوق پستی ۳۱۳

آدرس اینترنتی:
<http://www.znu.ac.ir>
e-mail: znu_pr@mail.znu.ac.ir



منبع: روان‌شناسی عزت نفس - ناتانیل

براندن - ترجمه: مهدی قراچه‌داغی