



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

۱۶

خشت‌نامه اول

شماره شانزدهم ■ سال دوم ■ خردادماه ۱۴۰۱

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «**تعامل سازنده با خانواده همسر**» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



تمامی مطالب داستان‌گونه در متن، زاده‌ی ذهن نویسندگان است.

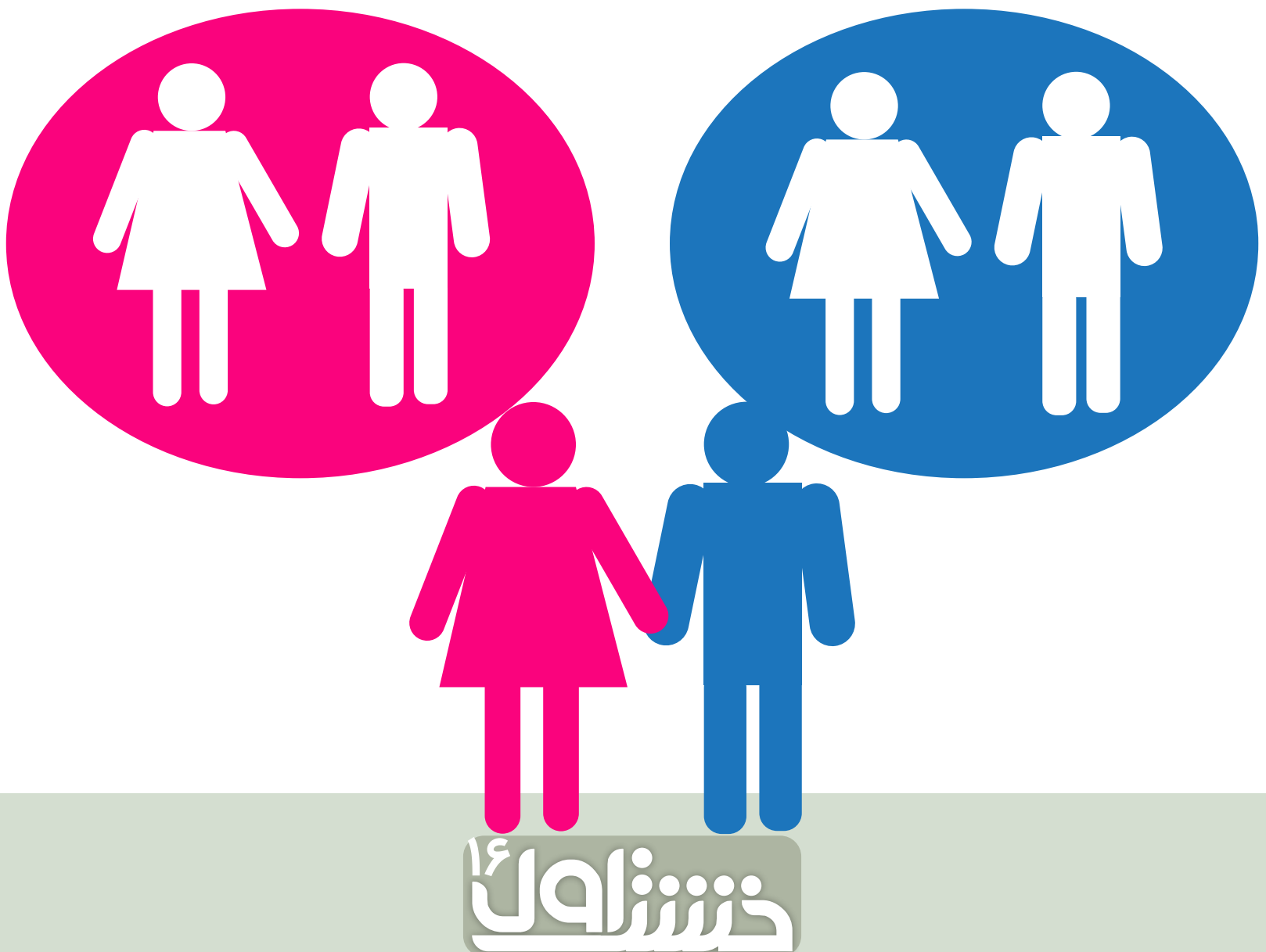
تعامل سازنده با خانواده همسر

ازدواج در ایران، یک پیوند قومی و قبیله‌ای است. این بدین معناست که گذشته از تعامل سازنده با همسر، نیازمند تعامل سازنده با خانواده همسران نیز هستید. به بیانی دیگر، گذشته از مسئولیت‌هایی که در قبال همسران دارید، در برابر خانواده او نیز وظایف مشخصی بر دوش شماست و باید ارتباط مناسب با خانواده او نیز داشته باشید. زمانی که دو نفر با یکدیگر ازدواج می‌کنند. مطمئناً رفتارهای آن‌ها با خانواده یکدیگر بسیار با اهمیت بوده و زوجین نیاز به آموزش مهارت‌های تعامل با خانواده همسر را خواهند داشت. تعامل سازنده با خانواده همسر همیشه یکی از مسائلی بوده است که زوجین با آن مشکل داشته‌اند. بر اساس صحبت‌های مشاورین خانواده؛ چگونگی تعامل با خانواده همسر؛ یکی از سوالات اصلی زوج‌ها می‌باشد. وقتی که تصمیم به ازدواج می‌گیرید، ناخودآگاه تصوراتی از خانواده همسران در ذهنتان شکل می‌گیرد. خوب است بدانید که چگونگی تعامل با خانواده همسرمان با ما تا حد زیادی به نحوه رفتار ما با آن‌ها و رفتار ما با همسرمان بر می‌گردد. برخی از زوجین وقتی با خانواده همسرشان به مشکل می‌خورند به جای حل کردن مشکل خود به قطع رابطه با خانواده همسر می‌اندیشند که این موضوع کاملاً اشتباه است. از قدیم الایام رفتار و تنظیم روابط با خانواده زن یا شوهر یکی از دغدغه‌های اصلی زن و شوهرهای جوان بوده و هنوز هم هست. به هر حال بعد از ازدواج با کمی صبر و تحمل و دوراندیشی می‌توان به یک تعامل سازنده، خوب و درست با خانواده همسر رسید.

اولین قدم برای داشتن یک تعامل سازنده با خانواده همسر چیست؟

۱

اگر می‌خواهید با خانواده همسر تعاملی سازنده داشته باشید باید از شناخت خودتان شروع کنید و این دردست‌ترین منبع قابل تغییر است. شناخت ما از خود می‌تواند نقاط ضعف و قدرت‌مان را نشان دهد تا درصدد برطرف کردن این نقاط ضعف باشیم. خیلی از مراجعان مبتلا به تکرار اشتباهات خودشان هستند و حتی تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا اطرافیان را تغییر دهند. مثلاً دخترخانمی که بسیار حساس و زودرنج است از کوچک‌ترین مسئله از طرف خانواده همسر ناراحت شده و باعث ناراحتی و تشنج در خانواده می‌شود. اگر دقت کنیم می‌بینیم که این دخترخانم در خانواده خود نیز این مشکل را داشته و به فکر حل آن برنیامده است یا مثلاً پسری که وقت‌شناس نیست و در خانواده خود کسی اهمیت این موضوع را به او نیاموخته و چه بسا موقعیت‌ها و شرایط خوبی را نیز از دست داده است، بعد از ازدواج نیز بابت این قضیه مشکلات زیادی را با همسر خود پیدا می‌کند.



مشکلاتی که در خصوص تعامل سازنده با خانواده همسر وجود دارد

۲

مشکل اول: مشکلات ناشی از کلیشه های غلط فرهنگی

یکی از مشکلات در تعامل سازنده با خانواده همسر، مشکلاتی است که ناشی از کلیشه های غلط فرهنگی می باشد. در بسیاری از موارد این کلیشه های فرهنگی ناشی از جهل سنت های قدیمی است. هرچند امروزه برخی از این کلیشه های فرهنگی قدرت خود را از دست داده اند، اما هنوز هم شاهد تأثیرات سوء این باورهای فرهنگی در زندگی زوجین هستیم. برای مثال زوجین قصد سفر دارند و خانواده یکی از آنها طبق رسوم قدیمی توقع دارد که زوجین را همراهی کنند، همین مسأله موجب اختلاف بین زوجین و وارد شدن خدشه به تعامل سازنده طرفین می شود. یا اینکه عروس و داماد در ابتدای ازدواج توقع کادوهای گران قیمت از طرف خانواده ها دارند. در واقع توقعات بی جا که ناشی از کلیشه های غلط فرهنگی هستند به تعامل سازنده با خانواده همسر آسیب می زنند.

مشکل دوم: نداشتن مهارت های لازم و ضروری

مشکل دیگر در تعامل سازنده با خانواده همسر نداشتن مهارت های لازم و ضروری است. این موضوع نیز به نوبه خود مشکلات بسیار زیادی ایجاد می نماید. برخی از افراد پیش از ازدواج یک فامیل کم جمعیت و بدون چالش داشته اند، اما پس از ازدواج، وارد یک فامیل پرتعداد و پرتنش می شوند. در بسیاری از این مواقع، چنین افرادی مهارت های لازم را در خصوص

تعامل سازنده با اقوام همسر ندارند و ممکن است همین بی‌مهارتی‌ها سبب مشکلات جدی بعدی شود. همچنین پس از ازدواج لازم است تا برای تعامل سازنده با اقوام همسر به تدریج و با شناسایی فرهنگ و آداب خویشاوندان همسران وارد خانواده او شوید. ممکن است مدتی زمان لازم باشد تا فرهنگ و آداب خاص خانواده همسران را شناسایی کنید. همچنین با گذر زمان با شخصیت افراد فامیل همسران بیشتر و بهتر آشنا خواهید شد و به اصطلاح نحوه برخورد مناسب با هر شخص دستتان می‌آید. در ادامه مهارت‌های لازم برای ایجاد یک تعامل سازنده با خانواده همسر را آورده ایم:



۱. عدم پیش داوری

معمولاً پیش داوری‌ها در مورد خانواده همسر، به خصوص مادر زن و مادر شوهر می‌تواند تعامل خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار داده و اثرات منفی داشته باشد. همه مادر زن‌ها یا مادر شوهرها بد نیستند. سعی کنید با دید مثبت به تعامل خود و خانواده همسرتان جلو بروید و رفتار کنید. بدانید همه خانواده‌ها به دنبال خوشبختی فرزندان خود هستند.

۲. کمک گرفتن از همسر

همسر شما مدت زیادی با خانواده خود زندگی کرده است. بیشتر از شما آن‌ها را می‌شناسد. به خصوصیات اخلاقی خانواده‌اش، حساسیت‌ها و رفتارهای خانواده خود آگاه است. بنابراین بهتر است از او در مورد این خصوصیات و رفتارها بپرسید تا بتوانید با آگاهی و شناخت در مقابل آن‌ها ظاهر شده و برخورد پخته‌تر و مناسب‌تری داشته باشید.

۳. برنامه ریزی برای بازدیدها

زمانی که رفت و آمدهای شما و یا همسرتان بصورت مکرر و زیادی با بستگان و یا خانواده یکدیگر ادامه پیدا کند. از حد تعادل خارج شود می‌تواند مشکلاتی را در تعامل شما بوجود بیاورد. زن و شوهر باید با برنامه‌ریزی، تا حد امکان از ارتباطات غیر ضروری که ممکن است به تدریج باعث بروز تنش در روابطشان شود کم کنند. البته همانطور که گفتیم روابط بیشتر از حد تعادل!

فراموش نکنید کاهش رابطه با خانواده همسر می‌تواند این ذهنیت را در خانواده او بوجود بیاورد که زن یا شوهر مانع از ارتباط فرزندشان با آنها می‌شود که این خود ایجاد کننده‌ی مشکلی دیگر برای زندگی مشترکشان خواهد شد.

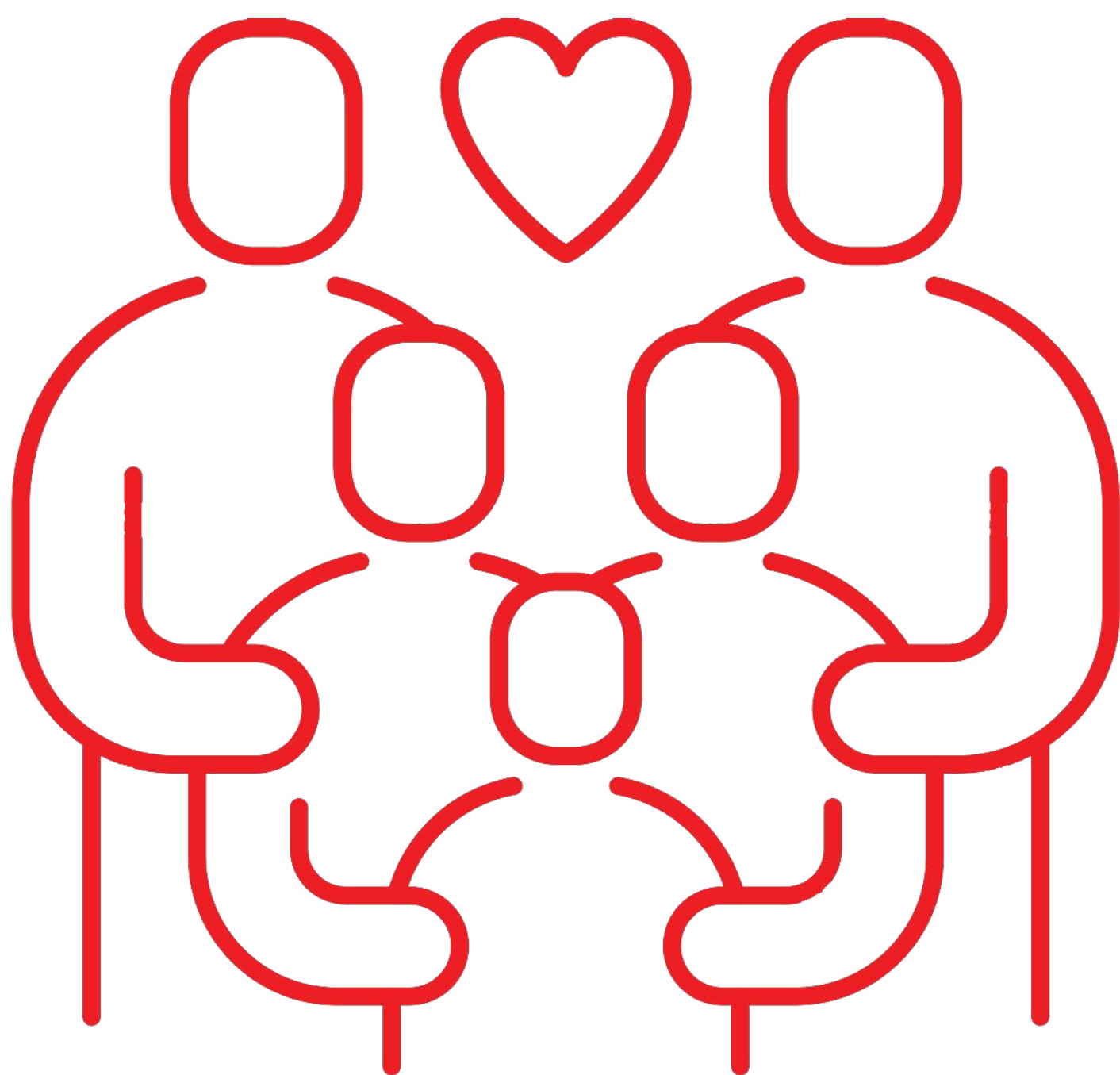
۴. مرزهای خود را مشخص کنید.

حد و مرزهای روابط خود را با خانواده همسران رعایت کنید، خانواده همسر شما مانند خانواده خود شما عزیز و قابل احترام هستند اما به معنی این نیست که دقیقا مثل خانواده شما هستند، بدون شک خانواده همسر شما به منافع فرزند خود بیشتر از شما اهمیت می‌دهد. با خانواده همسران با احترام رفتار کرده ولی بیشتر از حد صمیمت را وارد رابطه خود نکنید، اشتباه نکنید! قرار نیست برای خانواده همسران خود را بگیرید، فقط حد و مرزها را بشناسید و تفاوت خانواده همسر را با خانواده خود درک کنید.

۵. به بستگان همسر احترام بگذارید

به اقوام همسر خود احترام بگذارید حتی اگر احساس می‌کنید رفتارهایی داشتند که شایسته احترام نیستند، به یاد داشته باشید شکستن حریم دیگران زمینه را برای بی‌احترامی به خود ما آماده می‌کند. این موضوع را به یاد داشته باشید توجه کردن و احترام گذاشتن به خواسته‌های خانواده همسر، اطلاعات کردن و بردگی کردن نیست. هیچ لزومی ندارد که از همه اقوام خود یا همسران خوشتان بیاید و به جهت ارتباط مناسب با اقوام

همسر لزومی هم به رفت و آمد با تمامی آنها نیست. اما اگر از فردی خوششان نمی‌آید این بدین معنی نیست که عکس‌العمل منفی نشان دهید و یا برای او احترام قائل نشوید. احترام به خانواده همسر همیشه یکی از مهم‌ترین عواملی است که باید آنرا رعایت کنید. پیوندهای خونی به راحتی قابل گسستن نیستند. فراموش نکنید که چه خوششان بیاید و چه خوششان نیاید، در بسیاری از مواقع مانند مراسم عزا و عروسی، اقوام همسران را می‌بینید. پس سعی کنید اگر از برخی اقوام دل‌خوشی ندارید یا از آنان خوششان نمی‌آید، احترام آن‌ها را حفظ کرده و بامهارت در این موارد برخورد نمایید. درواقع حفظ احترام اقوام، از ضروریات تعامل سازنده با خانواده همسر است.



۶. خانواده همسران را دوست بدارید.

خانواده همسر شما جزء بستگان نزدیک شما هستند بنابراین باید آن‌ها را دوست داشته باشید و بدون منت و توقع مانند خانواده خود به آن‌ها کمک کنید. برخی اوقات با خرید هدیه نشان دهید که دوستشان دارید و مطمئن باشید این رفتارها در همسر شما تاثیر داشته و او نیز با خانواده شما همین‌گونه رفتار خواهد کرد.

۷. خونسرد و صبور باشید و از مسئله بگذرید.

داشتن صبر و خونسردی نعمتی است که همه از آن بهره‌مند نیستند، برخی اوقات در روابط خود باید از کنار مسائلی ساده رد شوید و خویشتن داری کنید، باید بدانید که خیلی از مسائل آن قدر مهم نیستند که نیاز باشد در مقابلش عکس‌العملی جدی داشته باشید. حساسیت خود را کم کنید و صبرتان را بالا ببرید، اگر با مسئله‌ای مواجه می‌شوید که نمی‌توانید عکس‌العملی نشان ندهید، قبل از اینکه کنترل خود را از دست بدهید و کاری کنید که پشیمان شوید، از اتاق خارج شوید و کمی هوا بخورید و بعد از اینکه آرام شدید برگردید. خواهید دید که خونسردی و ندید گرفتن برخی مسائل بهترین راه‌حل است.

۸. احساس خانواده همسران را به او درک کنید.

این که بستگان همسران به او احساس عاطفی عمیقی داشته باشند کاملاً منطقی است. شما باید به این حس احترام گذاشته و برای ارتباط بهتر با خانواده‌اش او را تشویق کنید. همین امر می‌تواند با گذشت زمان موجب افزایش محبت بستگان او نسبت به شما شود.

۹. مسائل خصوصی خود را حفظ کنید.

در زمان صحبت کردن در عین حفظ احترام مراقب باشید اطلاعات خصوصی زندگیتان را بروز ندهید. این موضوع هم برای خانواده همسر و هم برای خانواده خودتان صدق می‌کند. گفتن مسائل خصوصی زندگی زناشویی خود، ممکن است به خانواده‌ها اجازه دخالت کردن و سرک کشیدن به زندگی شما را بدهد. همچنین زمانی که شما در مورد سختی‌ها و اتفاقات منفی زندگی خود به خانواده‌ها بگویید این کار می‌تواند موجب نگرانی‌های والدین و تمایل به مداخله برای حل مشکل شود.

۱۰. به همسر خود در مقابل خانواده او آزادی بدهید.

زندگی مشترک نیازها و قوانین مخصوص خود را دارد که زن و شوهر باید با آگاهی از آن‌ها در رفتار با همسرشان به آن متعهد باشند. اگر همسر شما رفتار شایسته و درستی با شما دارد بهتر است به او اجازه دهید بصورت آزادانه در مقابل والدین خود رفتار کند و بدون شک هر چقدر به او آزادی عمل بیشتری دهید، به مراتب خود شما نیز آزادی عمل بیشتری خواهید داشت.

۱۱. احترام همسران را نزد خانواده نگه‌دارید

هرچند احترام به همسر همواره ضروری است، اما برخی مواقع مثل زمان‌هایی که نزد خانواده همسران هستید، ارزش و اهمیت این احترام افزایش پیدا می‌کند. اینکه شما با همسران به درستی و با احترام در حضور خانواده برخورد کنید، نشان دهنده شایستگی شما است. لازم است بدانید که خانواده همسران نگرانی‌ها و حساسیت‌های

خاصی دارند که برخوردهای مناسب شما می‌توانید خط بطلانی بر نگرانی‌های بی‌مورد باشد. مثلاً برای همسر خود درب منزل را باز کنید. با لفظ شما و عزیزم صدایش کنید. پیش از آنکه برای خودتان غذا بکشید، برای همسرتان غذا بکشید. در مهمانی‌ها در کنار یکدیگر بنشینید و همیشه و همه جا مانند یک گوهر گرانبها به مراقبت از او پردازید. هر چقدر هم که اختلافات و چالش‌های جدی با یکدیگر داشته باشید، نزد خانواده با احترام با یکدیگر برخورد کنید. لزومی به علنی کردن اختلافات نیست. در واقع با علنی کردن اختلافات، اجازه دخالت‌های بی‌مورد را به خانواده و اقوام می‌دهید.

۱۲. مشکلات همسرتان را نزد اقوام بازگو نکنید.

یکی از آسیب‌های تعامل سازنده با خانواده همسر، بازگو کردن ایرادات و یا اختلافات یکدیگر در جمع است. بهتر است اگر با همسرتان اختلافی دارید و یا مشکلاتی در وجود او می‌بینید، این موضوع را به خانواده همسرتان منتقل نکنید. در واقع این کار نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه ارتباط شما با همسر و خانواده همسرتان را آشفته و تخریب می‌کند.

برخی از زوجین عنوان می‌کنند که همسرم دائماً ایرادات و نقص‌های من را نزد خانواده ام بازگو میکند و حتی تقصیر رفتارهای من را به گردن مادرم، پدرم و... می‌اندازد. چنین رفتارهایی سبب تیره شدن رابطه زوجین و کدورت در محیط خانواده می‌شود. این نکته را در نظر بگیرید که اگر همسرتان، رفتار ناشایستی انجام داد، یا در منزل با او اختلافی دارید این موضوع ارتباطی با خانواده همسرتان ندارد. در واقع آنها پاسخگوی رفتارهای اشتباه همسرتان نیستند.

۱۳. دقت کنیم که در مورد اختلافاتمان با خانواده‌هایمان

صحبت نکنیم

اولین و مهم‌ترین مسأله‌ای که باید بدانید این است که هرگز نباید مسایل و اختلاف‌های خود را بدون اطلاع همسران با خانواده‌های خود در میان بگذارید زیرا بعد از مدتی شما با همسران آشتی می‌کنید اما خانواده‌ها همچنان تصور می‌کنند زندگی شما پر از بدبختی و مشکلات است. مسأله دیگر این است که وقتی والدین از زندگی شما باخبر می‌شوند، ناخودآگاه رفتارشان با همسران تغییر می‌کند و حتی زمانی که شما با او آشتی کرده‌اید، این تغییر رفتار ادامه دارد.

۱۴. به همدیگر بگوییم که هم خانواده و هم همسرمان

جایگاه ویژه خود را دارا هستند.

این مهارت را در خود به وجود آورید که به همسر و پدر و مادرتان بقبولانید که هر یک جایگاه خاص خودشان را دارند. اما به عنوان یک قانون روان‌شناختی، باید بپذیریم در زندگی زن‌شویی، با رعایت احترام و حفظ حقوق والدین، سهم بسیار عمده از آن همسر است. اگر به هر دلیلی قادر به عمل با این الگو نیستند، حتماً قبل از ازدواج آن را با طرف مقابلتان در میان بگذارید و به او اجازه انتخاب دهید.



۱۵. برای دیگران زندگی نکنید

خودتان را به آدمی که خانواده همسرتان می خواهد تبدیل نکنید. دیگران باید آن طوری که شما هستید شما را قبول کنند همانطور که همسر شما این کار را کرده است. مطمئن باشید نیازی نیست که برای این که از شما خوششان بیاید خودتان را تغییر دهید بلکه فقط کافی است با آن ها به درستی رفتار کنید.

۱۶. آرامش خود را حفظ کنید.

یاد بگیرید که آرامش خود را حفظ کنید. بسیاری از اوقات بهترین کار این است که هیچ کاری انجام ندهید. شما باید بدانید که هر چقدر در مورد یک چیز بیشتر واکنش نشان بدهید احتمال خطای شما بیشتر خواهد شد. بنابراین در اینجور مواقع انجام ندادن هیچ کاری عاقلانه تر به نظر می رسد. این موضوع به خصوص برای خانم ها بسیار مهم است زیرا در هنگام رفت و آمد با خانواده شوهر خود گاهی اوقات بر روی مسائل بسیار کوچک بسیار حساس می شوند و خیلی سریع و بیش از حد واکنش نشان می دهند.

۱۷. انتظارات معقولانه داشته باشید.

پدر و مادر شما در هر شرایطی عاشق شما هستند انگار یک نوع قرارداد است که در هر صورت والدینتان شما را دوست دارند اما این موضوع در مورد پدر و مادر همسرتان صحیح نیست. باید قبول کنید که والدین همسرتان والدین شما نیستند و نمی توانید نحوه رفتاری

که والدینتان با شما دارند از آن‌ها انتظار داشته باشید. باید سعی کنید نسبت به این موضوع متفاوت فکر کنید. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید بکنید این است که خودتان را جای خانواده همسرتان بگذارید و یا اینکه خودتان را در چند سال آینده تصور بکنید. زمانی که فرزندان شما بزرگ شده‌اند و شما عروس و یا داماد خواهید داشت. اگر در چنین شرایطی قرار بگیرید خود شما چگونه رفتار خواهید کرد؟ مطمئن باشید این روش بسیار به شما کمک خواهد کرد.

۱۸. مهربان باشید

اگر حتی گاهی اوقات از روی خشم دندان هایتان را بر رو هم فشار می‌دهید سعی کنید یک جمله زیبا به زبان بیاورید. اگر واقعا شرایط برای شما بسیار غیر قابل تحمل است فقط ساکت باشید و لبخند بزنید. اگر قرار باشد جواب بدی را با بدی بدهید مطمئن باشید سنگ روی سنگ قرار نمی‌گیرد.

۱۹. شوخ طبع باشید

هیچ کس از یک آدم خشک و بی‌روح خوشش نمی‌آید. مطمئن باشید وقتی که آدم باحال و شوخ طبعی باشید حتی اگر در برخی از شرایط اشتباه بکنید و یا برخی از اخلاق هایتان بد باشد باز هم در ارتباط با خانواده همسر از کسی که از شما بهتر است ولی آدم خشک و بی‌روحي است موفق‌تر خواهید بود. یکی از روش‌های بیان مشکلات خود به خانواده همسرتان بدون این که ناراحتشان کنید استفاده از

شوخی طبیعی است البته باید مراقب باشید که به لودگی منجر نشود. استفاده از شوخی طبیعی می تواند یکی از راه های تعامل سازنده با خانواده زن باشد زیرا به طور معمول مردها بیشتر شوخی طبع هستند. رابطه درست با خانواده همسر چیزی نیست که در طی یک شب بدست بیاید بلکه شما باید بر روی آن کار بکنید و در این راه صبر داشته باشید زیرا چیزهایی که مربوط به نگرش دیگران نسبت به ما می باشد برای اصلاح شدن نیاز به زمان دارند.

۲۰. در هنگام انتقاد همسرتان نسبت به خانواده تان

تعصب به خرج ندهید

هنگامی که همسرتان (زن یا مرد) انتقادی از خانواده شما می کند فقط گوش دهید و جبهه نگیرید. با حفظ احترام نسبت به خانواده خود پیرو حق باشید و از بحث هایی که خودتان می دانید فقط به دلیل حمایت بی مورد از خانواده تان بیان می کنید پرهیز کنید.

البته این سخن به معنای مجاز بودن شنیدن غیبت نمی باشد و اگر هنگام غیبت کسانی که از بستگان ما نیستند تذکر بدهیم؛ طبعاً در موارد دیگر هم تذکرمان حمل بر جبهه گیری نمی شود. پس یادتان باشد اگر می خواهید در مسائل تان صحیح قضاوت کنید باید در مورد مطلبی که می اندیشید کاملاً بی طرفی خود را حفظ کنید و حقیقت خواه باشید و خویشتن را تسلیم دلیل ها و مدارک نمایید.

نکاتی در مورد ایجاد پایه های تعامل سازنده با خانواده همسر در دوران نامزدی

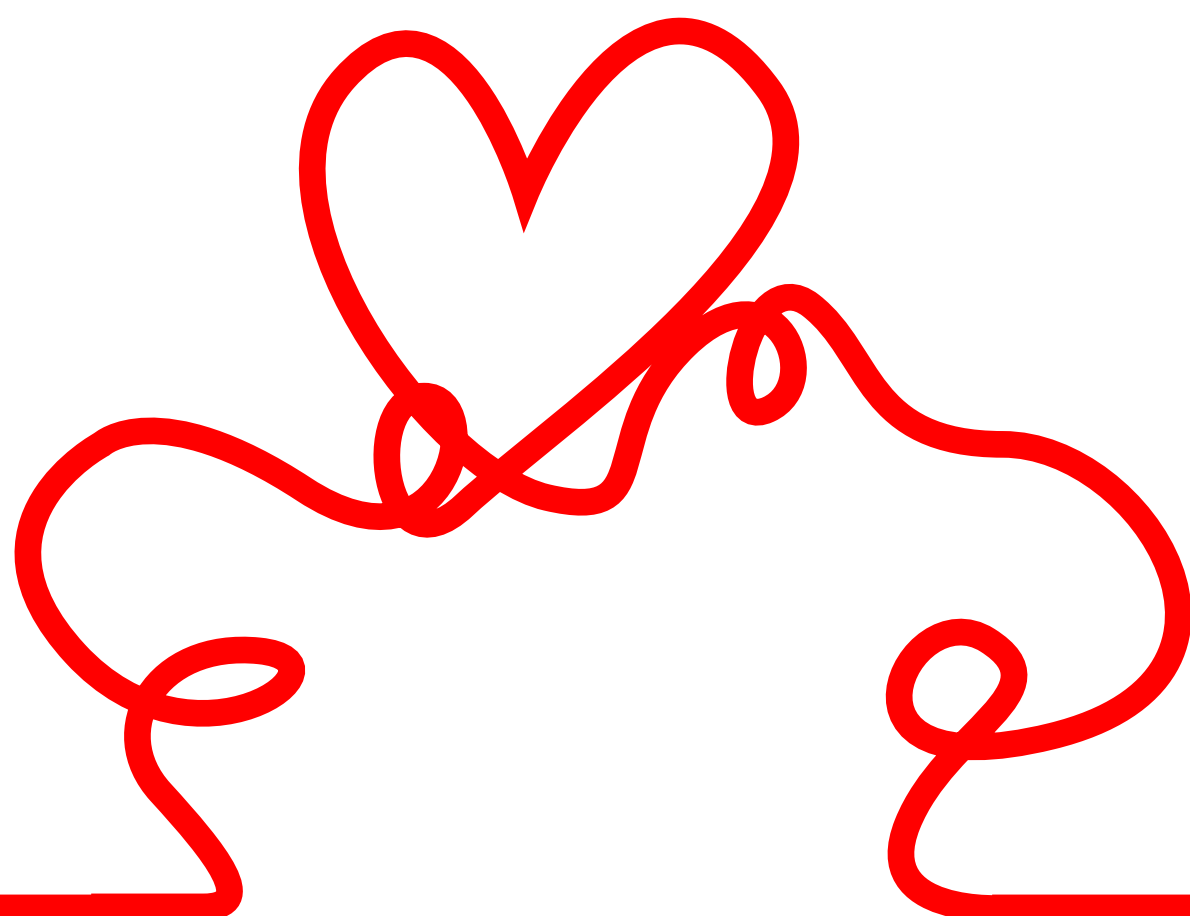
❖ از ابتدا خود واقعی‌تان را نشان دهید. برخی افراد در دوران نامزدی تصویری از خود برای همسر و خانواده او به نمایش می‌گذارند که با خود واقعی فرد بسیار متفاوت است. به همین دلیل پس از ازدواج با تغییر رفتار و خصوصیات فرد نسبت به دوران نامزدی، همسر و خانواده‌ی وی نیز نسبت به این تغییر واکنش نشان خواهند داد. بهتر است از همان ابتدا خودتان باشید.

❖ از همان ابتدا میزان صمیمیت خود را با خانواده همسر متعادل کنید. همی‌شه احترام را در صحبت کردن با خانواده همسرتان حفظ کنید. از شوخی‌های بی‌جا و مکالماتی که معمولا در جمع‌های دوستانه دارید با خانواده وی اجتناب کنید. در عین حال که خانواده همسر را «شما» خطاب می‌کنید صمیمیت خود را نیز با آن‌ها حفظ کنید.

❖ بصورت واضح و روشن صحبت کنید. اگر مشکل یا ناراحتی برای شما پیش می‌آید سعی نکنید در خود نگه دارید یا با سکوت نشان دهید. سعی کنید اگر از چیزی دلخور شدید درباره‌ی آن صحبت کنید.

❖ رفت و آمد خود را مدیریت کنید، زمانی که رفت و آمد شما با خانواده همسر بیشتر از حد متعادل باشد باعث می‌شود بیش از حد با خانواده همسر صمیمی شوید و این صمیمیت از اعتدال خارج شود، پس بهتر است با توجه به شرایط خود و مشغله‌های خود حد متعادل رفت و آمد را برای خود برنامه ریزی کنید.

❖ در بحث‌های همسر خود با خانواده‌اش دخالت نکنید. حتی اگر جلوی شما اتفاق افتاد، بهتر است خود را مشغول کار دیگری کنید و واکنشی نشان ندهید. در این صورت احترام شما بیشتر حفظ خواهد شد. در صورت ناراحتی، در زمان دیگری این موضوع را با همسر خود در میان بگذارید.



تعامل سازنده با خانواده همسر قطعاً در تحکیم روابط زوجین نیز مؤثر است. سعی کنید در داخل خانه حتماً با همسر خود در این زمینه گفت‌وگو کنید و با هم به توافق برسید. به هیچ وجه اجازه ندهید که مشکلات معمول در رابطه با خانواده همسر تبدیل به زخم‌های عمیقی شود که درمان آن‌ها کار دشواری است.



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

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

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی

سردبیر: دکتر زهره عزیزی

نویسندگان: دکتر معصومه زیبایی نژاد

الهام فرح بخش

اعضای شورای سیاست گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی

دکتر زهره عزیزی

دکتر مریم معادی اصفهان

دکتر معصومه زیبایی نژاد

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

صفحه آرایی: شیوا پارسانیک

سال انتشار: تابستان ۱۴۰۱

تیراژ: الکترونیکی