«آزمون هوش هیجانی (**EQ**)»

**پیش از آنکه شروع کنید**

این آزمون، دربارة رفتارهایتان، سوالاتی را از شما می‌پرسد. پاسخ‌ها را برای خود نگه‌دارید و به کسی نشان ندهید. ارزیابی واقعی و دقیق مهارت‌های هوش هیجانی به ارادة شما برای پاسخ‌دهی دقیق و صادقانه وابسته است. برای این کار باید عمیقاً فکرکنید که در وضعیت های مختلف چگونه رفتار می‌کنید. توجه‌کنید: در وضعیت‌های مختلف نه در وضعیت‌هایی که بخوبی از عهدة آن برمی‌آیید.

وقتی سوالات را می خوانید، برای هر یک از آن‌ها، از راهنمائی‌های زیر استفاده کنید تا از «آزمون هوش هیجانی» حداکثر بهره را ببرید.

1. ابتدا از طرز تفکر و رفتار خود در وضعیت‌های مختلف، در ذهنتان تصویری واضح و شفاف ایجاد کنید.
2. سپس صادقانه بگویید که هر چند وقت یکبار یا با چه فراوانی، رفتار ذکر شده در سوال را انجام می‌دهید.
3. با قسمت‌های خاکستری کار نداشته باشید، از آنها بعداً برای نمره گذاری استفاده خواهید کرد.
4. موفق باشید!

برای هر یک از سوالات زیر بر اساس تعداد دفعاتی که برایتان پیش می آید در خانة مربوطه آن علامت ضربدر بگذارید:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | هرگز | به ندرت | گاهی | معمولاً | تقریبا همیشه | همیشه |
| 1. به توانایی‌های خود اعتماد دارید |  |  |  |  |  |  |
| 1. ناتوانایی ها و نارسایی های خود را می پذیرید |  |  |  |  |  |  |
| 1. هیجان‌های خود را، هنگامی که پیش می‌آید، درک می‌کنید |  |  |  |  |  |  |
| 1. تاثیر رفتار خود در دیگران را متوجه می شوید |  |  |  |  |  |  |
| 1. تاثیر دیگران در حالت هیجانی خود را درک می کنید |  |  |  |  |  |  |
| **محل نمره دهی به سوالات 1 تا 5** |  |  |  |  |  |  |
| 1. خودتان، در شرایط سختی که با آنها رو به رو می شوید، نقش دارید |  |  |  |  |  |  |
|  | هرگز | به ندرت | گاهی | معمولاً | تقریبا همیشه | همیشه |
| 1. می توان روی شما حساب کرد |  |  |  |  |  |  |
| 1. با استرس، خوب کنار می آیید |  |  |  |  |  |  |
| 1. تغییر را زود می‌پذیرید |  |  |  |  |  |  |
| 1. دلسردی را بدون ناراحتی تحمل می‌کنید |  |  |  |  |  |  |
| 1. قبل از تصمیم‌گیری، راه حل‌های مختلف را در نظر می‌گیرید |  |  |  |  |  |  |
| 1. سعی می‌کنید از هر وضعیتی، چه خوب و چه بد حداکثر بهره را ببرید |  |  |  |  |  |  |
| 1. در برابر میل به حرف زدن یا عمل کردن، هنگامی که باعث بدترشدن اوضاع می‌شود، مقاومت می‌کنید |  |  |  |  |  |  |
| **محل نمره دهی به سوالات 7 تا 13** |  |  |  |  |  |  |
| 1. وقتی ناراحت می شوید، کارهایی را انجام می دهید که بعداً پشیمانی می‌آورند |  |  |  |  |  |  |
| 1. وقتی از چیزی ناراحت هستید، دیگران را از خود می رنجانید |  |  |  |  |  |  |
| **محل نمره دهی به سوالات 14 و 15** |  |  |  |  |  |  |
|  | هرگز | به ندرت | گاهی | معمولاً | تقریبا همیشه | همیشه |
| 1. انتقاد را می پذیرید |  |  |  |  |  |  |
| 1. احساسات دیگران را درک می کنید |  |  |  |  |  |  |
| 1. به سرعت جو حاکم بر اتاق را متوجه می شوید |  |  |  |  |  |  |
| 1. منظور طرف متقابل را واقعاً متوجه می شوید |  |  |  |  |  |  |
| **محل نمره دهی به سوالات 16 و 19** |  |  |  |  |  |  |
| 1. در بین جمع و در کارهای اجتماعی گوشه نشین و ساکت هستید |  |  |  |  |  |  |
|  | هرگز | به ندرت | گاهی | معمولاً | تقریبا همیشه | همیشه |
| 1. در وضعیت های دشوار مستقیماً با دیگران رو در رو می شوید |  |  |  |  |  |  |
| 1. با دیگران به خوبی کنار می آیید |  |  |  |  |  |  |
| 1. به طور واضح و موثر با دیگران ارتباط برقرار می کنید |  |  |  |  |  |  |
| 1. به دیگران نشان می دهید که آنچه احساس می کنید برایتان مهم است |  |  |  |  |  |  |
| 1. به طور موثر تعارض و مشکل را حل می کنید |  |  |  |  |  |  |
| 1. برای کنترل موثر تعامل‌ها، به احساسات طرف مقابل توجه نشان می دهید |  |  |  |  |  |  |
| 1. برای بهتر کنار آمدن با دیگران، دربارة آنها اطلاعات بیشتری به دست می آورید |  |  |  |  |  |  |
| **محل نمره دهی به سوالات 21 تا 27** |  |  |  |  |  |  |
| 1. منظور یا احساس خود را به دیگران توضیح می دهید |  |  |  |  |  |  |

جدول شماره 1

پاسخگویی به سوالات تمام شده است، اکنون نمرة خود را در چهار قسمت فرعی بدست بیاورید. از قسمت اول که از سوالات جدول شماره 1 تشکیل می شود، شروع کنید.

**ارزیابی نتایج نمره خود – آگاهی**

**مرحلة اول:** تنها برای سوالات 1 تا 5، تعداد ضربدرهای هر ستون را جمع کنید و حاصل جمع ها را در خانه های خاکستری جدول شماره 1، درست زیر سوال 5 بنویسید. حاصل جمع ها را به خانه های خاکستری ستون A جدول شماره 2 منتقل کنید.

**مرحلة دوم:** در قسمت سفید ستون A جدول شماره 2 ، در مقابل پاسخی که در جدول شماره 1 برای سوال 6 انتخاب کرده اید، عدد 1 را وارد کنید.

**مرحلة سوم:** هر یک از ردیف های ستون A را در عددی که درست در مقابل آن و در ستون B قرار دارد ضرب کنید. جواب هر یک از آنها را در ستون C بنویسید.

**مرحلة چهارم:** تمام اعداد موجود در ستون C را جمع کنید و پاسخ را روی خطی که جلوی «جمع کل ستون C» قرار دارد بنویسید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **ستون C** | **ستون B** | **ستون A** |
| سوالات 1-5 | هرگز |  | 1× |  |
| بندرت |  | 2× |  |
| گاهی |  | 3× |  |
| معمولاً |  | 4× |  |
| تقریباً همیشه |  | 5× |  |
| همیشه |  | 6× |  |
| سوال 6 | هرگز |  | 1× |  |
| بندرت |  | 2× |  |
| گاهی |  | 3× |  |
| معمولاً |  | 5× |  |
| تقریباً همیشه |  | 6× |  |
| همیشه |  | 4× |  |

جدول شماره 2

**مرحله پنجم:** عددی را که در مقابل «جمع کل ستون C»نوشته اید در یکی از دو جدول زیر پیدا کنید. دور عددی که درست در سمت راست آن قرار دارد دایره بکشید. عددی که دور آن دایره کشیده اید، نمره خود آگاهی شماست. خودآگاهی یکی از چهار مهارتی است که هوش هیجانی را تشکیل می دهند.

**مرحله ششم:** نمره خود- آگاهی خود را در جدول شماره 9 وارد کنید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| خود آگاهی | ستون C |  | خود آگاهی | ستون C |
| 74 | 22 |  | 10 | 6-7 |
| 76 | 23 |  | 14 | 8 |
| 77 | 24 |  | 21 | 9 |
| 79 | 25 |  | 26 | 10 |
| 82 | 26 |  | 33 | 11 |
| 83 | 27 |  | 39 | 12 |
| 85 | 28 |  | 46 | 13 |
| 86 | 29 |  | 52 | 14 |
| 89 | 30 |  | 58 | 15 |
| 90 | 31 |  | 61 | 16 |
| 92 | 32 |  | 64 | 17 |
| 94 | 33 |  | 67 | 18 |
| 96 | 34 |  | 70 | 19 |
| 98 | 35 |  | 72 | 20 |
| 100 | 36 |  | 73 | 21 |

جدول شماره 2-1

**ارزیابی نتایج نمره خود – مدیریتی**

**مرحله اول:** تنها برای سئوالات 7 تا 13، تعداد ضربدرهای هریک از ستون ها را جمع کنید و حاصل را جمعا در قسمت خاکستری در جدول شماره 1، درست زیر سوال 13 بنوسید. این اعداد را در ستون D وارد کنید.

**مرحله دوم:** برای سوالات 14 و 15،تعداد ضربدر های هر ستون را جمع کنید و حاصل جمعها را در زیر سئوال 15 یادداشت کنید. این اعداد را به خانه های سفید ستون D منتقل کنید.

**مرحله سوم:** هریک از ردیف های ستون D را در عددی که درست در مقابل آن در ستون E قرار دارد ضرب کنید. پاسخ هر ردیف را در ستون F بنویسید.

**مرحله چهارم:** همه اعداد موجود در ستون F را جمع کنید و پاسخ را روی خط روبه روی «جمع کل ستون F» بنویسید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **ستون F** | **ستون E** | **ستون D** |
| سئوالات 13-7 | هرگز |  | 1× |  |
| بندرت |  | 2× |  |
| گاهی |  | 3× |  |
| معمولاً |  | 4× |  |
| تقریباً همیشه |  | 5× |  |
| همیشه |  | 6× |  |
| سئوالات 14 و 15 | هرگز |  | 6× |  |
| بندرت |  | 5× |  |
| گاهی |  | 4× |  |
| معمولاً |  | 3× |  |
| تقریباً همیشه |  | 2× |  |
| همیشه |  | 1× |  |
| **جمع کل ستون F:** ..................................................................... | | | | |

جدول شماره 3

**مرحله پنجم:** جمع کل ستونF را در ستون چپ یکی از سه جدول زیر پیدا کنید. دور عددی که درست روبه روی آن قرار دارد دایره بکشید. عددی که دور آن دایره کشیده اید، نمره خود- مدیریتی شماست. خود – مدیریتی یکی از چهار مهارتی است که هوش هیجانی را تشکیل میدهند.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| خود مدیریتی | ستون F |  | خود مدیریتی | ستون F |  | خود مدیریتی | ستون F |
| 78 | 40 |  | 39 | 25 |  | 10 | 10-9 |
| 80 | 41 |  | 40 | 26 |  | 13 | 11 |
| 82 | 42 |  | 45 | 27 |  | 15 | 12 |
| 85 | 43 |  | 49 | 28 |  | 16 | 13 |
| 87 | 44 |  | 52 | 29 |  | 18 | 14 |
| 91 | 45 |  | 55 | 30 |  | 20 | 15 |
| 92 | 46 |  | 58 | 31 |  | 21 | 16 |
| 93 | 47 |  | 62 | 32 |  | 23 | 17 |
| 94 | 48 |  | 65 | 33 |  | 26 | 18 |
| 95 | 49 |  | 68 | 34 |  | 28 | 19 |
| 96 | 50 |  | 71 | 35 |  | 31 | 20 |
| 97 | 51 |  | 73 | 36 |  | 33 | 21 |
| 98 | 52 |  | 74 | 37 |  | 34 | 22 |
| 99 | 53 |  | 75 | 38 |  | 36 | 23 |
| 100 | 54 |  | 76 | 39 |  | 37 | 24 |

جدول شماره 4

**مرحله ششم:** نمره خود-مدیریتی خود را در جدول شماره 9 یادداشت کنید.

ارزیابی نتایج نمره آگاهی اجتماعی

**مرحله اول:** تنها برای سوالات 19-16 ضربدرهای هر ستون را جمع کنید و حاصل جمع ها را درست زیر سوال 19 بنوسید و در ستون G وارد کنید.

**مرحله دوم:** در ستون G در مقابل پاسخی که برای سوال 20 در نظر گرفتید عدد 1 را بنویسید.

**مرحله سوم:** هر یک از ردیفهای ستونG را در عددی که درست در مقابل آن در ستونH قرار دارد ضرب کنید و هر ردیف را در ستونI بنویسید.

**مرحله چهارم:** همه اعداد ستون I را جمع کنید و پاسخ را روی خط روبه روی جمع کل ستون I بنویسید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ستون I | ستون H | ستون G |
| سئوالات 19-16 | هرگز |  | 1× |  |
| بندرت |  | 2× |  |
| گاهی |  | 3× |  |
| معمولاً |  | 4× |  |
| تقریباً همیشه |  | 5× |  |
| همیشه |  | 6× |  |
| سئوال 20 | هرگز |  | 6× |  |
| بندرت |  | 5× |  |
| گاهی |  | 4× |  |
| معمولاً |  | 3× |  |
| تقریباً همیشه |  | 2× |  |
| همیشه |  | 1× |  |
| **جمع کل ستون I:** ..................................................................... | | | | |

جدول شماره 5

**مرحله پنجم:** جمع کل ستون I را در ستون سمت چپ یکی از دو جدول زیر پیدا کنید. دور عددی که درست روبه روی آن قرار دارد دایره بکشید. این عدد، که دور آن دایره کشیده اید، نمرة آگاهی اجتماعی شماست. آگاهی اجتماعی یکی از چهار مهارتی است که هوش هیجانی را تشکیل می دهند.

**مرحلة ششم:** نمرة آگاهی اجتماعی خود را در جدول شماره 9 یادداشت کنید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| آگاهی اجتماعی | ستون I |  | آگاهی اجتماعی | ستون I |
| 70 | 18 |  | 10 | 5 |
| 72 | 19 |  | 15 | 6 |
| 74 | 20 |  | 20 | 7 |
| 76 | 21 |  | 25 | 8 |
| 77 | 22 |  | 32 | 9 |
| 79 | 23 |  | 40 | 10 |
| 81 | 24 |  | 47 | 11 |
| 88 | 25 |  | 54 | 12 |
| 90 | 26 |  | 58 | 13 |
| 92 | 27 |  | 62 | 14 |
| 93 | 28 |  | 64 | 15 |
| 96 | 29 |  | 65 | 16 |
| 100 | 30 |  | 68 | 17 |

جداول شماره 6

ارزیابی نتایج نمره مدیریت رابطه

اکنون نمرة آخرین قسمت نتایج خود را به دست بیاورید. این قسمت به سوالات 21 تا 28 جدول شماره 1، مربوط می شود.

**مرحلة اول:** تنها برای سوالات 21 تا 27، تعداد ضربدرهای هر ستون را جمع کنید و حاصل جمع ها را در قسمت جدول شماره 1، درست زیر سوال 27 بنویسید. این عدد را در محل خاکستری ستون J جدول شماره 7، بنویسید.

**مرحله دوم:** در قسمت سفید ستون J در کنار پاسخی که برای سوال 28 انتخاب کرده اید، عدد 1 را یادداشت کنید.

**مرحله سوم:** هر یک از ردیف های ستون J را در عددی که درست در مقابل آن در ستون K قرار دارد ضرب کنبد. پاسخ هر ردیف را در ستون L بنویسید.

**مرحله چهارم:** همه اعداد ستون L را جمع کنید و پاسخ را روی خط روبروی «جمع کل ستون L» قرار دهید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | ستون L | ستون K | ستون J |
| سئوالات 27-21 | هرگز |  | 1× |  |
| بندرت |  | 2× |  |
| گاهی |  | 3× |  |
| معمولاً |  | 4× |  |
| تقریباً همیشه |  | 5× |  |
| همیشه |  | 6× |  |
| سئوال 28 | هرگز |  | 6× |  |
| بندرت |  | 5× |  |
| گاهی |  | 4× |  |
| معمولاً |  | 3× |  |
| تقریباً همیشه |  | 2× |  |
| همیشه |  | 1× |  |
| جمع کل ستون L: ..................................................................... | | | | |

جدول شماره 7

**مرحلة پنجم:** جمع کل ستون L را در ستون سمت چپ یکی از سه جدول زیر پیدا کنید. دور عددی که درست روبروی آن قرار دارد دایره بکشید. این عدد، که دور آن دایره کشیده اید، نمرة مدیریت رابطه شماست. مدیریت رابطه یکی از چهار مهارتی است که هوش هیجانی را تشکیل می دهند.

**مرحله ششم:** نمرة مدیریت رابطه خود را در جدول شماره 9 یادداشت کنید.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مدیریت رابطه | ستون L |  | مدیریت رابطه | ستون L |  | مدیریت رابطه | ستون L |
| 77 | 36 |  | 45 | 22 |  | 10 | 8 |
| 78 | 37 |  | 48 | 23 |  | 13 | 9 |
| 80 | 38 |  | 50 | 24 |  | 17 | 10 |
| 83 | 39 |  | 53 | 25 |  | 19 | 11 |
| 84 | 40 |  | 56 | 26 |  | 21 | 12 |
| 86 | 41 |  | 57 | 27 |  | 22 | 13 |
| 87 | 42 |  | 59 | 28 |  | 25 | 14 |
| 89 | 43 |  | 61 | 29 |  | 27 | 15 |
| 91 | 44 |  | 65 | 30 |  | 29 | 16 |
| 93 | 45 |  | 67 | 31 |  | 30 | 17 |
| 95 | 46 |  | 70 | 32 |  | 32 | 18 |
| 96 | 47 |  | 71 | 33 |  | 36 | 19 |
| 100 | 48 |  | 73 | 34 |  | 39 | 20 |
|  | | | 75 | 35 |  | 43 | 21 |

جدول شماره 8**نمرات هوش هیجانی**

هوش هیجانی از چهار مهارت تشکیل می شود:

* نمرات مهارت های خود را در جدول شماره 9 بنویسید. آنها همان اعدادی است که در جداول شماره 2-1، 4، 6 و 8 دور آن دایره کشیده اید.
* این چهار نمره را جمع کنید و عدد به دست آمده را روبروی «جمع کل نمرات مهارت ها» بنویسید.
* این جمع کل را در ستون چپ یکی از جدول های پایین پیدا کنید. عددی که درست در مقابل آن، در ستون سمت راست، قرار دارد، نمرة کل هوش هیجانی (EQ) شماست. حتماً دور آن دایره بکشید و آن را در مربع بالای ستون ها، که عنوان آن «نمرة کل هوش هیجانی» است، یادداشت کنید.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **نمرة مهارت** |  | **نمره کل هوش هیجانی** |
| **خودآگاهی** |  |  |  |
| **خودمدیریتی** |  |  |  |
| **آگاهی اجتماعی** |  |  |  |
| **مدیریت رابطه** |  |  |  |

جدول شماره 9

جمع کل نمرات مهارت‌ها= .....................................................................

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| نمرة کل هوش هیجانی | جمع نمرات مهارت‌ها |  | نمرة کل هوش هیجانی | جمع نمرات مهارت‌ها |  | نمرة کل هوش هیجانی | جمع نمرات مهارت‌ها |
| 83 | 334-331 |  | 65 | 262-259 |  | 10 | 48-40 |
| 84 | 337-335 |  | 66 | 266-263 |  | 15 | 68-49 |
| 85 | 341-338 |  | 67 | 270-267 |  | 20 | 88-69 |
| 86 | 344-342 |  | 68 | 273-271 |  | 25 | 108-89 |
| 87 | 348-345 |  | 69 | 277-274 |  | 30 | 128-109 |
| 88 | 352-349 |  | 70 | 281-278 |  | 35 | 148-129 |
| 89 | 356-353 |  | 71 | 285-282 |  | 40 | 167-149 |
| 90 | 360-357 |  | 72 | 289-286 |  | 45 | 187-169 |
| 91 | 364-361 |  | 73 | 293-290 |  | 50 | 203-188 |
| 92 | 368-365 |  | 74 | 297-294 |  | 52 | 211-204 |
| 93 | 372-369 |  | 75 | 301-298 |  | 54 | 219-212 |
| 94 | 376-373 |  | 76 | 305-302 |  | 56 | 227-220 |
| 95 | 380-377 |  | 77 | 309-306 |  | 58 | 238-228 |
| 96 | 385-381 |  | 78 | 313-310 |  | 60 | 242-239 |
| 97 | 389-386 |  | 79 | 318-314 |  | 61 | 246-243 |
| 98 | 393-390 |  | 80 | 323-319 |  | 62 | 250-247 |
| 99 | 396-394 |  | 81 | 326-324 |  | 63 | 254-251 |
| 100 | 400-397 |  | 82 | 330-327 |  | 64 | 258-255 |

جدول شماره 10

معنای نمرات

توضیحات زیر را بخوانید تا بهتر متوجه شوید که نمرة شما در هر یک از مهارت‌ها چه معنایی دارد.

|  |  |
| --- | --- |
| **نمره** | **معنا** |
| **یک توانایی عالی** | |
| **100-90** | این نمرات خیلی بالاتر از متوسط هستند و توانایی‌های چشمگیری را نشان می دهند. این توانایی‌ها، یا بطور طبیعی در شما وجود دارند یا برای بدست آوردن آنها تلاش کرده اید. در هر فرصتی که به دست می آورید از آنها استفاده کنید تا موفقیت خود را به حداکثر برسانید. شما در این مهارتها واقعاً قابلیت دارید، بنابراین روی آنها سرمایه گذاری کنید و توانایی‌های بالقوة خود را به فعل درآورید. |
| **یک توانایی خوب** | |
| **89-80** | این نمرات بالاتر از متوسط است. با اینحال، در بعضی وضعیت‌ها، رفتاری از خود نشان می دهید که بیانگر هوش هیجانی بالای شماست. بسیاری از کارها را خیلی خوب انجام داده اید تا به این نمره برسید و چند موضوع دیگر وجود دارد که با اندکی تمرین می توانید آنها را نیز بهتر کنید. رفتارهایی را که به خاطر آنها چنین نمره ای گرفته اید مطالعه کنید و به این فکر باشید که چگونه می توانید مهارتهای خود را تقویت کنید. |
| **چیزی که با اندکی تقویت می تواند به یک توانایی تبدیل شود** | |
| **79-70** | از بعضی رفتارهایی که به خاطر آنها این نمره را بدست آورده اید اطلاع دارید و وضعتان خوب است. بقیة رفتارهای هوش هیجانی، شما را عقب نگهداشته اند. بسیاری از مردم از اینجا شروع می کنند و وقتی به هوش هیجانی خود توجه نشان می دهند در بهبود آن پیشرفتهای بزرگی به دست می آورند. از این فرصت کمک بگیرید تا توانایی‌های بالقوة خود را کشف کنید و در جاهایی که عملکرد خوبی ندارید، بهبود یابید. |
| **چیزی که روی آن باید کار کنید** | |
| **69-60** | بخشی که در آن، گاهی بر اساس هوش هیجانی خود رفتار می کنید ولی نه همیشه. ممکن است ناراحت کردن مردم را تازه شروع کرده باشید. ممکن است این مهارت، به طور طبیعی همیشه به شما دست نمی دهد یا اینکه از آن استفاده نمی کنید. با اندکی بهبود در این مهارت، خیلی بیشتر می توانید قابل اعتماد باشید. |
| **هشداری که باید به آن توجه کنید** | |
| **50 یا کمتر** | این مهارت یا برایتان مشکل است یا به آن ارزش قایل نیستید یا اینکه نمی دانستید مهم است. خبر ناراحت کننده این است که مهارت‌های شما کارآیی شما را محدود می کنند. اما خبر خوشحال کننده این است که اقدام در مورد آن می تواند رفتار بر اساس هوش هیجانی را بهبود بخشد. |

جدول شماره 11