

اگر یاد بگیریم که هیجان‌هایمان را
بشناسیم و به اثر آنها بر زندگی خود
پی ببریم، گام اول را برای کنترل واکنش‌های
هیجانی شدید خود برداشته‌ایم.

در این شماره می‌خوانید:

▶ هیجان چیست؟
▶ چرا یادگیری مهارت‌های
نظم‌بخشی هیجانی مهم
است؟
▶ مهارت‌های نظم‌بخشی
هیجانی

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی



به زبان ساده می‌توان هیجان‌ها را علائمی در بدن تعریف کرد که به شما می‌گویند چه اتفاقی در حال رخ دادن است. وقتی اتفاقی خوشایند برای شما رخ می‌دهد، احساس خوبی دارید؛ وقتی که حادثه‌ای ناخوشایند برایتان پیش می‌آید، احساس بدی دارید. در بسیاری از موارد هیجان‌های شما مثل شبکه خبری ۲۴ ساعته‌ای عمل می‌کنند که درباره این‌که چه کار می‌کنید و چه تجربه‌هایی دارید به شما اطلاعات می‌دهند.

واکنش‌های آنی شما به حوادث را هیجان‌های اولیه می‌گویند. این هیجان‌ها بلافاصله احساس‌های شدیدی را در شما دامن می‌زنند و افکار شما در ایجاد این هیجان‌ها نقشی ندارند.

برای مثال اگر در مسابقه‌ای برنده شوید ممکن است بلافاصله احساس خوشحالی و ذوق‌زدگی کنید. وقتی که فرد موردعلاقه شما دچار مشکل می‌شود، بلافاصله غمگین می‌شوید. وقتی فردی به حقوق شما تجاوز می‌کند، ممکن است بلافاصله عصبانی شوید.

اما علاوه بر هیجان‌های اولیه ممکن است هیجان‌های ثانویه را تجربه کنید. **هیجان‌های ثانویه را می‌توان واکنش هیجانی به هیجان‌های اولیه تعریف کرد.** به عبارت دیگر، هیجان‌های ثانویه یعنی احساس‌های شما درباره احساس‌های اولیه تان. با ذکر یک مثال تفاوت بین این دودسته هیجان مشخص می‌شود. علی بر سر خواهرش فریاد کشید چون کاری انجام داده بود که باعث عصبانیت او شده بود. او خیلی سریع عصبانی شد؛ اما به فاصله اندکی دچار احساس گناه شد که چرا از دست خواهرش عصبانی شده است و سر او داد زده است. **هیجان اولیه علی در این مثال خشم است و احساس گناه هیجان ثانویه اوست.**



همچنین ممکن است در پاسخ به یک هیجان اولیه چندین هیجان ثانویه را تجربه کنید. برای مثال وقتی از سارا می‌خواستند در کلاس درس کنفرانس بدهد، مضطرب می‌شد. چند روز مانده به ارائه کنفرانس، سارا از نگرانی این‌که نمی‌تواند کنفرانس را به خوبی ارائه کند، مضطرب و غمگین شد. سپس احساس بی‌ارزشی کرد که چرا از پس یک کار ساده بر نمی‌آید. یک روز بعد از کنفرانس، دچار احساس گناه شد که چرا در نگاه اول چنین مسئله‌ای در نظر او مشکلی بزرگ جلوه می‌کند. متوجه شدید که چگونه هیجان‌های فرد می‌توانند به سرعت پیچیده و چندوجهی شوند. اضطراب هیجان اولیه سارا بود و افسردگی، بی‌ارزشی و احساس گناه همگی هیجان‌های ثانویه او در پاسخ به اضطراب او بودند.

ممکن است واکنش هیجانی اولیه شما در موقعیت، به زنجیره پایان‌ناپذیری از هیجان‌های ثانویه آشفته‌ساز دامن بزند و درد شما را بیشتر از هیجان اولیه کند. به همین دلیل حائز اهمیت است که بتوانید هیجان اولیه و اصیل خود را در موقعیت آشفته ساز بشناسید تا بتوانید قبل از اینکه هیجان‌های ثانویه شما را از پای درآورند با احساس خود کنار بیایید. برای این کار، مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی، مفید و کارسازند. مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی به شما کمک می‌کنند تا به شیوه‌های جدیدتر و سالم‌تر بتوانید با احساس‌های اولیه و ثانویه آشفته ساز مقابله کنید.

چرا یادگیری مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی مهم است؟



۱. بدون یادگیری این مهارت‌ها، افراد اغلب در کنار آمدن با هیجان‌های اولیه و ثانویه شیوه‌هایی را برمی‌گزینند که رنج آنها را بیشتر می‌کند. به همین سبب، چنین مهارت‌هایی گره‌گشا و مفیدند.

تصور کنید که سارا برای کنار آمدن با اضطرابش به مصرف مواد یا الکل پناه ببرد و از سوی دیگر برای مقابله با احساس

افسردگی‌اش، به خودش آسیب برساند و برای دست‌وپنجه نرم کردن با احساس گناهش، دست به دامن پرخوری شود. تمام این راهبردهای مقابله‌ای دردسرسازند و اغلب افرادی که به چنین راهبردهایی پناه می‌برند، کنترل هیجان‌ها از دستشان خارج شده‌است. به همین سبب یادگیری مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی اهمیت زیادی دارد چراکه به شما کمک می‌کند تا با هیجان‌های اولیه و ثانویه خود به شیوه‌های مؤثرتری کنار بیایید و از رنج روزافزون نیز اجتناب کنید؛ زیرا استفاده از روش‌های دردسرساز برای مقابله با هیجان‌ها، اغلب درد روزافزونی را به شما تحمیل می‌کند.

۲. افزون بر این، مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی می‌توانند به شما در کنار آمدن با **دوسوگرایی** عاطفی نیز کمک کنند. دوسوگرایی عاطفی زمانی دامن‌گیر شما می‌شود که در مقابل یک حادثه یکسان، بیش از یک واکنش هیجانی نشان می‌دهید و هر هیجانی شما را به سمتی متفاوت می‌کشاند یا شما را وادار به واکنش‌هایی متفاوت در آن واحد می‌کند.

برای مثال، پدر و مادر تینا وقتی او یک‌ساله بود، از هم جدا شده بودند. بعد از گذشت ۲۵ سال از این حادثه، یک روز پدر تینا با او تماس گرفت و خواست او را ببیند. تینا از این‌که فرصت جدیدی برای شکل‌گیری رابطه با پدرش ایجاد شده بود، شگفت‌زده شد؛ اما هم‌زمان از این‌که پدرش خانواده را به حال خود رها کرده است، عصبانی بود. پرواضح است که هیجان‌های تینا ناهمخوان بودند و هرکدام از این هیجان‌های متضاد او را به سمت عملی متفاوت سوق می‌داد.



مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی

مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی به شما کمک می‌کنند تا با واکنش‌های هیجانی اولیه و ثانویه خود به شیوه‌هایی مؤثرتر و جدیدتر مقابله کنید. (به یاد داشته باشید که همیشه نمی‌توانید احساس خود را کنترل کنید، اما می‌توانید واکنش خود به این احساس‌ها را کنترل کنید.) چندین مهارت برای نظم‌بخشی هیجانی وجود دارد که به شما کمک می‌کنند تا بر هیجان‌ها و رفتارهای ناشی از این هیجان‌ها کنترل بیشتری پیدا کنید. در این مطلب به یکی از آنها یعنی شناسایی هیجان‌ها می‌پردازیم.

هیجان‌هایتان را بشناسید

اگر یاد بگیرید که هیجان‌هایتان را بشناسید و به اثر آنها بر زندگی خود پی ببرید، گام اول را برای کنترل واکنش‌های هیجانی شدید خود برداشته‌اید. بسیاری از اوقات، افراد به چگونگی احساسشان توجهی اندک دارند. در نتیجه، از اطلاعات زیادی که در درونشان وجود دارد محروم می‌شوند و نمی‌توانند از این اطلاعات استفاده کنند. این واقعیت درباره افرادی صدق می‌کند که با هیجان‌های دردسرساز خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند و متوجه می‌شوند که هیجان‌های آشفته ساز آنها مثل موج‌های سهمگین عمل می‌کنند و غلبه بر آنها برایشان مشکل است (هیجان‌هایی مثل غمگینی، خشم، گناه و شرم). مشکل اینجاست که زمانی متوجه این موج‌های سهمگین می‌شوند که دیگر کار از کار گذشته است.

کنترل:

گام اول برای کنترل واکنش‌های هیجانی ناتوان ساز، این است که شدت فرآیندهای هیجانی را کاهش بدهیم؛ به گونه‌ای که بتوانیم به نقد و بررسی بیشتر آنها بپردازیم. با این کار می‌توانیم تصمیمی درست اتخاذ کنیم. این تمرین به شما کمک می‌کند که در این فرایند گام بگذارید.

«نقد و بررسی موقعیت‌های هیجانی قبلی»

برای این کار باید تا جای ممکن با خودتان صادق و روراست باشید. هدف چنین تمرینی این است که پی ببرید که چه هیجان‌هایی را تجربه کرده‌اید (هم هیجان‌های اولیه و هم هیجان‌های ثانویه) و سپس متوجه شوید که این هیجان‌ها چه اثری بر اعمال و احساس‌های بعدی شما به جای گذاشته‌اند. با ذکر مثالی به روشن شدن این بحث کمک می‌کنیم:

م. با هیجان‌های ناتوان ساز خود در کشمکش بود و اغلب نمی‌توانست این هیجان‌ها را کنترل کند. یک روز که در مسافرت بود، برای انتخاب واحد سایت دانشگاه شد، ولی با توجه به این که در آنجا اینترنت ضعیف بود نتوانست از طریق سیستم انتخاب واحد کند. از طرفی در همان زمان متوجه شد که در نیمسال جاری، برای بار دوم مشروط شده است و بنابراین بسیار ناراحت و عصبانی شد. چون در ترم آتی نمی‌توانست بیشتر از ۱۴ واحد انتخاب کند و نگران بود برای سومین بار متوالی مشروط و اخراج شود.



او به سرعت از مسافرت بازگشت و به دانشکده رفت و به دفتر آموزش دانشکده مراجعه و درخواست کرد که به صورت حضوری انتخاب واحد کند، اما امکان‌پذیر نبود و کارشناس آموزش به او توضیح داد که می‌تواند در کلاس‌های درس حضور یابد و زمان حذف و



اضافه واحدها را انتخاب کند. **م.** از مشروطی‌اش و اینکه نمی‌توانست بیشتر از ۱۴ واحد انتخاب کند و زمان تحصیلش یک ترم بیشتر طول می‌کشید به شدت عصبانی بود و به بحث با کارشناس آموزش پرداخت که شما اصلاً نمی‌خواهید به دانشجو کمک کنید. او سپس نزد معاون آموزشی دانشکده رفت و وقتی ایشان نیز همان توضیحات کارشناس آموزش را داد، **م.** به شدت عصبی شد و به خوابگاه بازگشت. او که دچار احساس گناه، ناامیدی و شرمندگی بود، وقتی وارد اتاقش شد شروع کرد به غرغر کردن و پرت کردن وسایل خودش به وسط اتاق و پس از کلی گریه کردن تصمیم گرفت انصراف دهد و به خود آسیب بزند تا بتواند پایانی برای دردهای خود بیابد و سپس چند قرص آرام‌بخش خورد و خوابید و آن شب چنان آشفته بود که ساعت خود را کوک نکرد و با تأخیر به کلاس صبح رسید و استاد او را مواخذه کرد. داستان **م.** برای بسیاری از افراد اتفاق می‌افتد. با استفاده از این داستان مراحل شش‌گانه‌ای را که به شما در شناسایی هیجان‌هایتان کمک می‌کند، توضیح می‌دهیم.

۱. چه اتفاقی افتاد؟ (شرح ماجرا)

در این مرحله فرصت دارید موقعیتی را که به هیجان‌های شما دامن زده است، توضیح دهید. در این مثال: **م.** وارد سایت شد به دلیل ضعیف بودن سرعت اینترنت نتوانست انتخاب واحد کند. از طرفی متوجه مشروطی‌اش هم شده بود.

۲. به نظر شما چرا این اتفاق رخ داد؟ (علت شناسی)

در این مرحله باید دلایل احتمالی را پیدا کنید. این مرحله اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد چون معنایی که به واقعه می‌دهید، اغلب واکنش هیجانی شما به حادثه را تعیین می‌کند. برای مثال اگر فکر کنید کسی می‌خواهد عمداً باعث آزرده‌گی خاطر شما شود، واکنشی متفاوت نشان می‌دهید تا اینکه بدانید او تصادفاً این کار را انجام داده است.

م. نتوانسته بود برای ترم جاری انتخاب واحد کند و همچنین بسیار نگران مشروطی سوم و اخراجی‌اش بود و معتقد بود که کارشناس و مسئولان دانشکده کمکی به او نمی‌کنند.

۳. این موقعیت چگونه به احساس‌های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟

تلاش کنید اگر می‌توانید هم هیجان‌های اولیه و هم هیجان‌های ثانویه را بشناسید. یاد بگیرید که چگونه هیجان‌ها را بشناسید. تلاش برای این شناخت ارزش دارد. همچنین تلاش کنید احساس‌های جسمانی خودتان را بشناسید.

در این مثال، خشم هیجان اولیه **م.** بود (بعد از این که متوجه مشروطی شد و همچنین نتوانست انتخاب واحد انجام دهد) و هیجان‌های ثانویه او احساس گناه، ناامیدی و شرم بودند. از نظر جسمی متوجه شد که تمام عضلات صورت و دستانش به شدت منقبض شده‌اند و معده‌اش درد گرفته است.

۴. به دنبال این احساس دلتان می‌خواست چه کار کنید؟ (چه تمایلاتی داشتید)

این سؤال برای شناسایی «امیال» شما اهمیتی فوق‌العاده دارد. اغلب وقتی فردی تحت تأثیر هیجان‌ها دچار آشفتگی می‌شود، تمایل دارد کاری انجام دهد یا حرفی بزند که تندروانه، دردناک یا خطرناک است. با این حال، فرد همیشه دست به این کار نمی‌زند و گاهی اوقات این میل تنها در سطح افکار یا تکانه‌ها می‌ماند. بایستی به تفاوت بین کاری که می‌خواستید بکنید با آنچه واقعاً انجام دادید پی ببرید. اگر بتوانید برخی از تمایلات را کنترل کنید این شانس را پیدا می‌کنید که تمایل‌های دیگر را نیز کنترل کنید و در اختیار خود بگیرید.

م. دو تمایل داشت که یکی بسیار مرگبار و خطرناک بود یعنی آسیب رساندن به خود؛ و دیگری هم تصمیم هیجانی انصراف بود که آینده او را تحت تأثیر

قرار می‌داد. او درواقع هر دو تصمیم را برای پایان دادن به این درد هیجانی انتخاب کرده بود. خوشبختانه او دست به هیچ‌کدام از این اقدام‌ها نزد. همین امر او را بعداً امیدوار کرد که تمایلات دیگر را نیز کنترل کند.

۵. واقعاً چه کار کردید یا چه گفتید؟

در این مرحله باید ببینید واقعاً بر اثر هیجان‌هایتان چه کار کردید. در این مثال **م.** به وسایلیش آسیب رساند و بدون دستور پزشک دارو مصرف کرد. او همچنین رفتاری نامناسب با کارشناس دانشکده و معاون آموزشی دانشکده داشت.

۶. هیجان‌ها و اعمال‌تان بعداً چه اثری روی شما گذاشتند؟

در این مرحله پیامدهای بلندمدت احساس‌ها و کارهای خودتان را شناسایی می‌کنید.

در این مثال، **م.** به خوابی عمیق فرو رفت و روز بعد با تأخیر در کلاس درس حاضر شد چون فراموش کرده بود ساعت را کوک کند و استاد به سبب بی‌انضباطی او را مؤاخذه کرد.

تمرین | هیجان‌هایتان را بشناسید

در ادامه نمونه ای از برگه ثبت هیجان‌ها آمده است. می‌توانید هیجان‌های خود را در این برگه ثبت کنید. از برگه تمرین برای حادثه هیجانی اخیر خود استفاده کنید. یک موقعیت را برگزینید و دقیق و شفاف آن را به خاطر بیاورید. هیجان‌های اولیه و ثانویه خود را بشناسید. به یاد داشته باشید تا جای ممکن با خودتان روراست و صادق باشید. هیچ‌کس به‌جز شما این برگه تمرین را نمی‌بیند. سپس در طی دو هفته آینده موقعیت‌هایی را که برای شما پیش می‌آید در برگه تمرین ثبت کنید. به یاد داشته باشید شما باید این تمرین را آن‌قدر ادامه بدهید که بتوانید هیجان‌های خود و پیامدهای آنها را همان لحظه که رخ می‌دهند، بشناسید.

برگ تمرین | هیجان خود را بشناسید

سوال	کی این اتفاق افتاد؟
جواب	
سوال	چه اتفاقی افتاد؟ (شرح ماجرا)
جواب	
سوال	به نظر شما چرا این اتفاق افتاد؟ (علت شناسی)
جواب	
سوال	این موقعیت چگونه به احساس های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟ تلاش کنید هم هیجان های اولیه را بشناسید و هم هیجان های ثانویه)
جواب	هیجان های اولیه: هیجان های ثانویه: جسمانی:
سوال	به دنبال این احساس می خواستید چه کار کنید؟ (چه تمایلاتی داشتید؟)
جواب	
سوال	واقعاً چه کار کردید یا چه گفتید؟ (بر اثر این احساس چه رفتاری انجام دادید یا دست به چه کاری زدید؟)
جواب	
سوال	هیجان ها و اعمالتان بعداً چه اثری روی شما گذاشتند؟ (اعمال شما چه پیامدهای بلندمدت و کوتاه مدتی به دنبال داشتند؟)
جواب	

تمرین | ثبت هیجان

برای این که هیجان هایتان را بشناسید اغلب مفید خواهد بود اگر با صدای بلند چگونگی احساس خود را بیان کنید. این روش نام گذاری ممکن است در ابتدای امر کمی ساده لوحانه جلوه کند، اما گفتن چگونگی احساسات با صدای بلند موجب شفافیت هیجان ها می شود و به شما کمک می کند به تجربه خود بیشتر توجه کنید. به علاوه، توصیف هیجان هایتان با صدای بلند، مخصوصاً هیجان های ناتوان ساز، به شما کمک می کند تا احساس های آشفته ساز خود را آرام سازید؛ بنابراین هر چه بتوانید درباره هیجان بیشتر صحبت کنید، احتمالاً تمایل به انجام دادن کاری مطابق با هیجانات در شما کمتر می شود. مجبور نیستید چگونگی احساس خود را با صدای بلند فریاد بکشید، بلکه کافی است که هیجان را برای خودتان نامگذاری کنید. تنها به دنبال جملات یا کلماتی باشید که به شما آرامش می بخشد. به

خودتان بگویید: «من در حال حاضر احساس می‌کنم...» و همچنین به یاد داشته باشید که به هیجان‌های لذت‌بخش و شادی‌آفرین خود توجه کنید. هر چه بیشتر بتوانید هیجان‌هایتان را بشناسید و آنها را با صدای بلند بیان کنید ظرفیت شما برای لذت بردن از این احساس‌ها افزایش می‌یابد؛ بنابراین برای یادگیری بیشتر این تمرین، هیجان‌های خود را در برگه تمرین ثبت هیجان وارد کنید. ثبت احساس‌هایتان در طول هفته به شما کمک می‌کند که هیجان‌هایتان را بشناسید، نام‌گذاری کنید و از پس توصیف آنها برآیید. در ادامه نمونه‌ای از برگه تمرین ثبت هیجان آمده است. می‌توانید از آن کپی بگیرید و بلافاصله پس از شناسایی هیجان‌هایتان به ثبت آنها بپردازید. این تمرین را حداقل به مدت دو هفته انجام دهید. برای اینکه به چگونگی ثبت هیجان‌ها بیشتر پی ببرید نمونه‌ای از این کار را ارائه داده‌ایم؛ بنابراین چه بتوانید هیجان‌ها را به صدای بلند بیان کنید و چه نتوانید از پس این کار برآیید، آنها را در برگه تمرین ثبت کنید.



برگ تمرین | هیجان خود را بشناسید

کی و کجا اتفاق افتاد؟	چه احساسی داشتید؟ الان احساس می‌کنم...	آیا توانستید با صدای بلند احساس خود را بیان کنید؟	بعد از این که هیجانتان را شناختید، چه کار کردید؟ شناختید، چه کار کردید؟

برگ تمرین | هیجان خود را بشناسید

کی و کجا اتفاق افتاد؟	چه احساسی داشتید؟ الان احساس می‌کنم...	آیا توانستید با صدای بلند احساس خود را بیان کنید؟	بعد از این که هیجانتان را شناختید، چه کار کردید؟
شنبه شب در خانه	احساس می‌کنم عصبانی هستم	بله	به آشپزخانه رفتم و آب پرتقال خوردم.
شنبه شب در خانه	احساس می‌کنم غمگین هستم	نه	تلاش کردم بخوابم اما هر کاری کردم نتوانستم.
صبح شنبه در اتوبوس	احساس می‌کنم بی‌قرارم.	بله	تلاش کردم با سرگرم کردن خودم با مطالعه روزنامه حواسم را پرت کنم.
صبح شنبه در محل کار	احساس می‌کنم دلخور شده‌ام.	بله	رفتم بیرون قدم بزنم.
شنبه بعد از ظهر در محل کار	احساس می‌کنم حسادت کردم	نه	سعی کردم به پیشرفت و ارتقای شغلی همکارم فکر نکنم
یکشنبه شب در خانه	احساس تنهایی می‌کنم.	بله	تصمیم گرفتم با تماشای یک فیلم خوب به احساس تنهایی‌ام خاتمه بدهم.
دوشنبه بعد از ظهر در پارک	احساس می‌کنم خوشحالم.	بله	با دوستانم بیشتر در پارک ماندم.
جمعه در خانه دوستم	احساس می‌کنم خوشحالم	بله	زیاد با کسی حرف نزدm چون نمی‌خواستم احساسم را خراب کنم.

جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:



➡ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➡ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ ساعت ۰۸-۲۰)

➡ مشاوره آفلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➡ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➡ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روژه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➡ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➡ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

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

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 232

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دکتر مجید صفاری‌نیا

حمید پیروی

فاطمه حسین‌پور

فاطمه حسین‌پور، دکتر حسن حمیدپور،

دکتر معصومه صفری

سپیده معتمدی

علی صیادی

سولماز طاهری

حمیدرضا منتظری

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سردبیر

تنظیم مطالب

نویسندگان

ویراستار

امور اجرایی

طراح گرافیک