

۲۳۰

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۲۳۰ / سال بیستم / اسفندماه ۱۳۹۹

روز مبارک



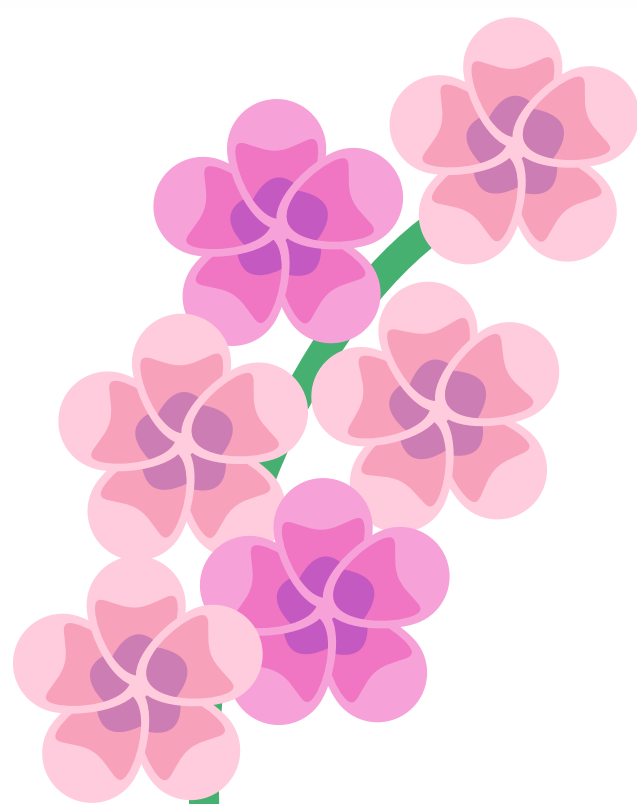
ای دگرگون کننده قلب‌ها و چشم‌ها
ای گرداننده روزها و شب‌ها
ای تغییر دهنده حال انسان و طبیعت
حال ما را به بهترین حال دگرگون فرما

در این شماره می‌خوانید:

- * به مناسبت نوروز
- * برای زندگی خود یک کتاب راهنما تهیه کنید.
- * چه اهدافی هوشمندانه هستند؟
- * حسادت چیست؟

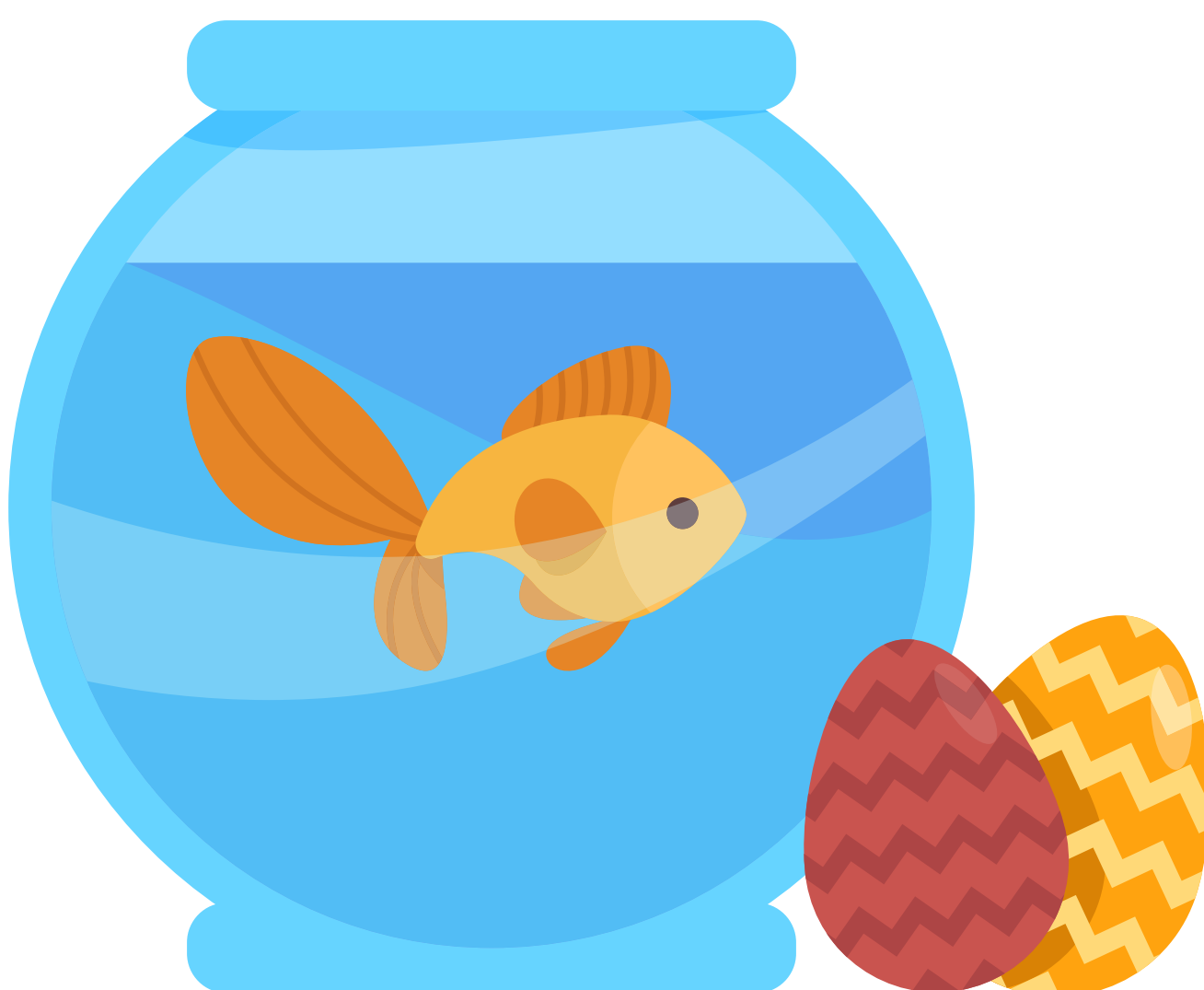
به مناسبت نوروز

به روزهای پایانی سال ۱۳۹۹ نزدیک می‌شویم و بازهم سال جدید از راه می‌رسد. شاید به استقبال بهار رفتن در امسال متفاوت‌تر با سال‌های پیش باشد. سالی که گذشت برایمان سال دشواری بود. سالی متفاوت همراه با تجربه‌های متفاوت. برخی از عزیزانمان در سال گذشته به سبب ابتلا به بیماری کوید-۱۹ در بیمارستان بستری و برخی را از دست داده‌ایم و با استرس‌های بسیار رو به روشدیم. حتی بیرون رفتن ساده از خانه هم برایمان به راحتی مقدور نبود، چون نگران سلامت خود و عزیزانمان بودیم. شاید بسیاری از ما مدت‌هاست که دوستان و آشنایان خود را ندیده‌ایم و برای حفظ سلامت خود و دیگران از دورهمی‌ها پرهیز کرده ایم. اما در کنار این نگرانی‌ها و استرس‌ها و تجربه‌های تلخ، موارد بسیاری را فراگرفتیم.



سال گذشته کادر درمان از جان خود مایه گذاشتند و همچنان در خط مقدم مبارزه با بیماری فداکاری می‌کنند و بسیاری از این عزیزان دیگر میان ما نیستند. در این مدت بارها انسانیت را مشاهده کردیم. دیدیم افرادی را که بی هیچ چشمداشتی به نیازمندان کمک و از آنان حمایت کردند. قدر فرصت‌های باهم بودن را بیشتر دانستیم. بوسه پدر و مادرمان را بسیار بهتر از قبل درک می‌کنیم. صبوری را فراگرفتیم، همدلی را یاد گرفتیم و....

چه زیبا بود که در تمام سال در مواقع سختی و مشکلات همدل و همراه هم بودیم و قدمی هرچند کوچک برای حل مشکل هموعان خود برداشتیم. با شروع فصل بهار امیدواریم فصل تازه در زندگی همه ما شروع شود. عزیزان در این ایام باقی‌مانده که خود را آماده ورود به سال نو و اتفاقات جدید می‌کنید، پیشاپیش آرزو داریم سالی پر بار و نیکو در پیش رو داشته باشید.



برای زندگی خود یک کتاب راهنما تهیه کنید

یکی از ابزارهای کلیدی که در رشد و ایجاد زندگی هدفمند مؤثر است، تهیه یک کتاب راهنما برای زندگی شخصی خودتان است. منظور از کتاب راهنما چیست؟ کتاب راهنمای زندگی، پیشنهادها و راهنمایی‌های شخصی خودتان برای پیشرفت در زندگی است. این کتاب یک نقشه راهنما به سوی زندگی بهتر است.



فواید داشتن کتاب راهنمای زندگی چیست؟

این کتاب به صورتی انکار ناپذیر به شما برای طی کردن مسیرهای پیش رو اقتدار می‌بخشد. به این معنا که به شما توان می‌دهد تا رهبری لایق برای اداره زندگی خود باشید. به این ترتیب می‌توانید هدف زندگی خود را تعریف کنید و همچنان در مسیر درست زندگی خود گام بردارید. زندگی کردن در این سطح از شفافیت به شما کمک می‌کند تا بر نقاط اصلی زندگی تمرکز کنید، دستورات لازم را برای زندگی خود مشخص کنید و مسائل کم‌اهمیت را به فراموشی بسپارید.

اینکه روزانه فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید یادداشت کنید و اقدامات لازم را به این منظور در نظر بگیرید، نقطه شروع فوق‌العاده‌ای است؛ اما فراموش نکنید که این کار صرفاً به بخش بسیار کوچکی از زندگی شما کمک می‌کند! برای بهتر زندگی کردن باید کل زندگی را در نظر بگیرید.

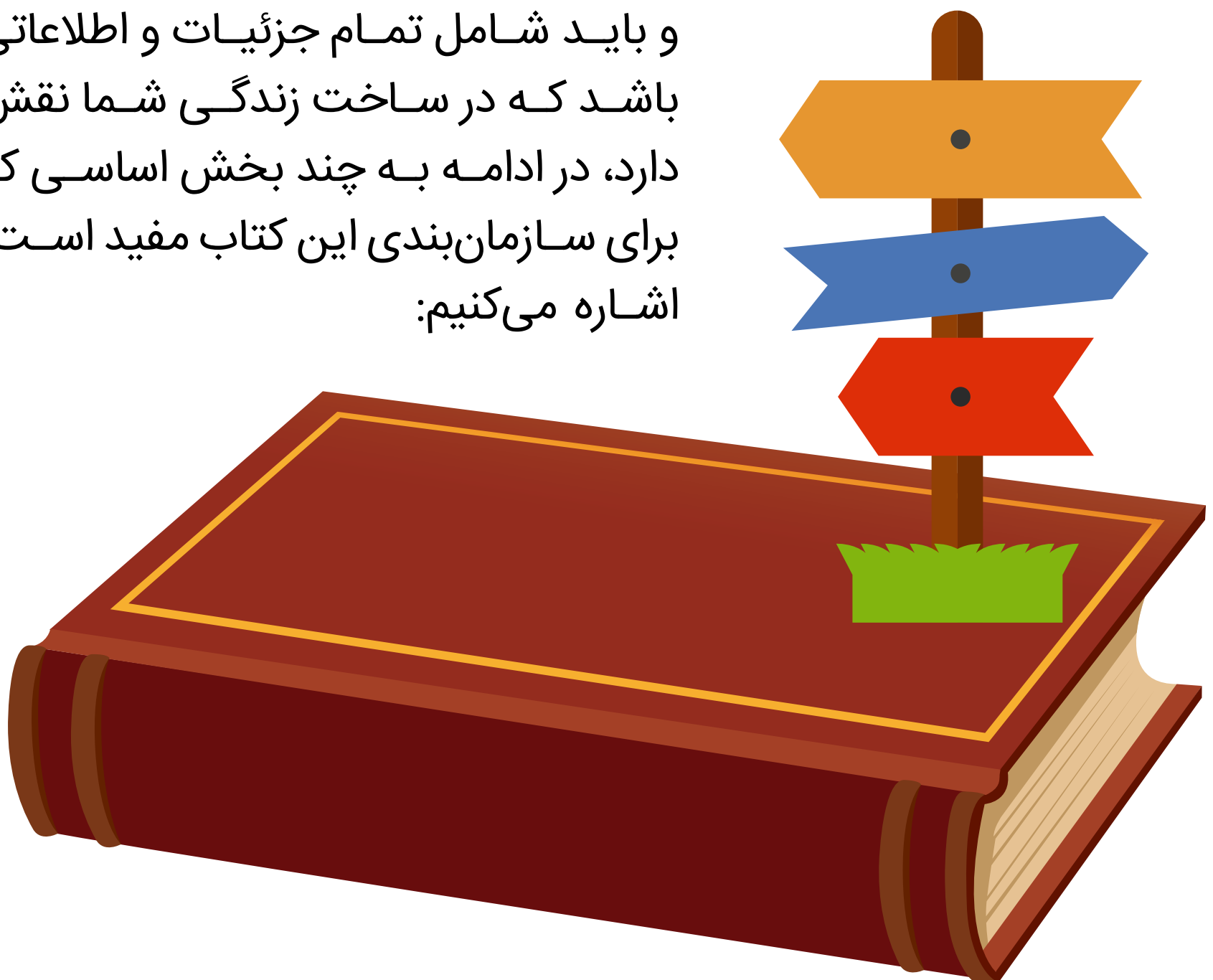
دیگر این که این کتاب راهنما، افزایش توان ذهنی شما را برای ادامه زندگی تضمین می‌کند. مغز شما یک حافظه سخت‌افزاری است که قدرت یادگیری محدودی دارد. ولی با اطلاعات زیاد و طبقه‌بندی نشده‌ای انباشته می‌شود. کتاب راهنمای زندگی مانند یک حافظه کمکی بدون محدودیت حجم است که می‌توانید هر آنچه را که لازم دارید در آن ذخیره کنید، حتی چیزهایی را که در حال حاضر به آنها نیاز ندارید و در آینده ممکن است به آنها رجوع کنید، می‌توانید بدون هیچ نگرانی در آن ذخیره کنید.

این کتاب همچنین به شما کمک می‌کند به کارهای خود نظم بدهید. در زندگی همه ما چیزهای متفاوتی وجود دارند که باید روزانه با آنها درگیر باشیم. از رسیدن به اهداف، مقابله با سدهایی که بر سر راهمان وجود دارند، مدیریت کردن اولویت‌ها و برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت گرفته تا انجام کارهای روزمره. همه اینها به راحتی ممکن است ما را گرفتار آشفتگی و بی‌نظمی کند. یک پیشنهاد برای سازمان‌دهی بیشتر این است که از کاغذهای کوچک برچسبی برای فهرست کردن کارهای خود جهت یادآوری استفاده کنیم. به مرور زمان این روش به یکی از عادت‌های روزانه شما تبدیل می‌شود و به کارهای شما نظم می‌دهد و به عنوان یک وسیله به شما کمک می‌کند اطلاعاتی را که به آن نیاز دارید در جایی امن خارج از حافظه خود ذخیره کنید. کتاب راهنما میزان

تأثیرگذاری شما را نیز افزایش می‌دهد. آیا تا به حال پیش آمده است که به سبب داشتن رفتاری خاص، از پیشرفت کردن بازمانده باشید؟ آیا تاکنون در وضع خاصی گرفتار شده‌اید که قبلاً نیز آن را تجربه کرده باشید اما هنوز ندانید چگونه با آن مواجه شوید؟ کتاب راهنمای زندگی به علت وجود مستندات و تجربیاتی که قبلاً با آنها مواجه شده‌اید به شما کمک می‌کند که اگر در آینده نیز با مشکلات مشابهی درگیر شدید بتوانید با مراجعه به این کتاب بهترین تصمیم را بگیرید. این امر به شما امکان پیشرفت می‌دهد و از تکرار اشتباهات گذشته پیشگیری می‌کند.

کتاب راهنما را چگونه تهیه کنیم؟

هیچ قانون سخت و محدودیتی برای تهیه کتاب راهنمای زندگی وجود ندارد و همه چیز به انتخاب شما بستگی دارد. می‌توانید در قالب یک کتاب، یک تقویم، بخشی مجزا در ایمیل‌تان یا بوسیله برنامه وُرد یا اکسل آن را تایپ و جدول بندی کنید. ولی شاید بهتر باشد یک دفترچه خاص را به این کار اختصاص دهید. زمانی که مشغول تهیه کتاب راهنمای خود هستید این نکته را به یاد داشته باشید که این کتاب مختص شماست و باید شامل تمام جزئیات و اطلاعاتی باشد که در ساخت زندگی شما نقش دارد، در ادامه به چند بخش اساسی که برای سازمان‌بندی این کتاب مفید است، اشاره می‌کنیم:



۱- هدف و معنای زندگی

برای زندگی خود معنا و هدفی در نظر بگیرید و آن را در این قسمت یادداشت کنید، سعی کنید زندگی روزانه خود را با این هدف یا هدفها درآمیازید.

۲- ارزش‌های شخصی

ارزش‌های مذهبی، اخلاقی و معنوی خود را یادداشت کنید، خط قرمزهای خود را مشخص کنید، افراد ارزشمند را در زندگی خود الگو قرار دهید و ارزش‌هایی را که مایلید، در خود درونی کنید یا امور مذهبی و معنوی که مایل به انجامش هستید مشخص و پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید.

۳- اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت خود را مشخص کنید

هدف‌های خود را به طور دقیق مشخص و فهرست کنید، سعی کنید هدف‌هایتان مشخص، قابل دسترس، قابل اندازه‌گیری و محدود به زمان باشد تا قادر باشید میزان پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید.



۴-ارتباطات

خواست خود را درباره ارتباط با خانواده، دوستان، اطرافیان و افراد مختلف مشخص کنید، توانمندی‌ها و ضعف‌های خود را بشناسید و جهت ارتقاء توانمندی‌ها و برطرف ساختن ضعف‌ها تدبیری اتخاذ کنید. بطور مثال مشخص کنید دوست دارید با چه افرادی و با چه کیفیتی ارتباط داشته باشید و در راستای هدف خود گام بردارید.

۵-کارهای در حال اجرا

کارهایی را که بطور روزانه قرار است انجام دهید فهرست کنید و خود را به انجام آنها مقید سازید.

۶-تجربه‌های جدید

سعی کنید هر شب، یک مطلب مفید را که در طول روز آموخته‌اید، در این قسمت یادداشت کنید، پس از مدتی تجربه‌های مفیدی را در برابر چشمان‌تان مرور خواهید کرد.

۷-تفریح و سرگرمی

سرگرمی و تفریحات خود را مشخص کنید و بر اساس اولویت‌هایتان برای پرداختن به آنها زمان‌بندی مناسبی اتخاذ کنید.



خانواده



دوستان



اطرافیان



افراد مختلف





۸- پرداختن به کارهای فرهنگی و هنری

چنانچه مایل‌اید اوقاتی را به مطالعه کتاب یا انجام کارهای هنری بپردازید، کتاب‌ها را به ترتیب اولویت مشخص و برای مطالعه آن زمان‌بندی داشته باشید. در صورت تمایل به پرداختن در کار هنری موضوع را مشخص و برنامه‌ریزی کنید.

۹- توجه به سلامتی و تندرستی

برای سلامتی و تندرستی خود تغذیه، خواب، ورزش، استراحت و ملاقات به موقع پزشک را در نظر بگیرید. باید و نبایدهای مرتبط با سلامتی خود را بشناسید و خود را به آنها مقید سازید.

۱۰- خودآگاهی و خودشناسی

ویژگی‌های مثبت و منفی خودتان را شناسایی کنید، خلق خود را بررسی کنید و چنانچه در حیطه خاصی نیاز به تغییر دارید هر چه زودتر دست به کار شوید.

شما می‌توانید به عناوین فوق چیزهایی بیفزایید یا کم کنید. هر چند تهیه این بخش‌ها کمی دشوار به نظر می‌آید، اما نیازی نیست همه بخش‌ها را در یک جلسه به پایان برسانید. به یاد داشته باشید تهیه این کتاب در درجه اول به خودآگاهی و شفاف سازی اهداف زندگی نیاز دارد. این کتاب هیچ نقطه پایانی ندارد، زیرا زندگی در جریان است و روند یادگیری و در نظر داشتن اهداف جدیدتر نیز همچنان ادامه خواهد داشت. بنابراین به روز کردن آن را جزء یکی از برنامه‌های روزانه خود قرار دهید و سعی کنید هر روز فقط ۱۰ دقیقه را به این کار اختصاص دهید.

بعد از تهیه کتاب راهنمای زندگی:

- هر روز صبح، قبل از اینکه روز خود را آغاز کنید به این کتاب سری بزنید. اگر این کار را به یک عادت روزانه تبدیل کنید تمرکز قوی‌تر و بیشتری بر کارهای روزانه خود خواهید داشت و در طولانی مدت به تغییرات بسیاری دست خواهید یافت.
- در طول روز به یادداشت‌های خود مراجعه کنید تا آنچه را می‌خواهید دوباره در ذهن خود مرور کنید.
- به صورت مداوم یادداشت‌های خود را به روز کنید.
- خود را به انجام آنچه می‌خواهید مقید و متعهد سازید. قطعاً بطور روزانه نمی‌توانید به همه آنها بپردازید، پس واقع بین باشید و برای هر موضوع زمان‌بندی مناسب داشته باشید.



چه اهدافی هوشمندانه هستند؟

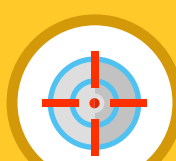
SMART



Specific



Measurable



Achievable



Realistic



Time
Based

تمام زندگی ما معطوف به دستیابی به برخی اهداف زندگی است، خواه با دقت به آنها فکر کنیم یا نه. برای داشتن پیشروی و بهره‌وری بیشتر، باید یاد بگیریم که چگونه اهداف شخصی خاصی را تعیین کنیم که بتوانیم از آنها برای سنجش رشد و پیشرفت شخصی خود استفاده کنیم. به عبارت دیگر، اهداف ما باید هوشمند (S.M.A.R.T) باشد.

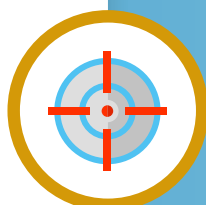
اهداف هوشمندانه اهدافی هستند که برای انطباق با معیارهای زیر نوشته شده‌اند: اختصاصی، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، واقع‌گرایانه (یا مرتبط) و زمان‌مند (محدود به زمان). فرآیند S.M.A.R.T در اصل یک مفهوم مدیریتی است که به عنوان روشی هوشمندانه برای نوشتن اهداف مدیریت ارائه می‌شود. ویژگیهای هدف هوشمندانه عبارتند از:



اختصاصی (specific): یک حوزه‌ی خاص را برای بهبود مشخص کنید. اهداف خود را عینی و محدود کنید. دقیقاً می‌خواهید به چه چیزی برسید؟ مثلاً در حوزه‌ی تحصیلی زندگی‌تان بنویسید دقیقاً چه می‌خواهید؟ چه مقطعی؟ چه شغلی؟ در اولین قسمت بهتر است تمامی حوزه‌های مختلف زندگی‌تان را بنویسید و بدانید که چه می‌خواهید.



قابل اندازه‌گیری (Measurable): برای دستیابی به اهداف قابل اندازه‌گیری، شاخصی برای اندازه‌گیری پیشرفت مشخص کنید. شما باید بتوانید پیشرفت خود را پیگیری کرده و نتیجه را اندازه بگیرید. در نگاهی دقیق‌تر یعنی شما تا ۵ ماه آینده می‌خواهید چند کیلو وزن کم یا اضافه کنید؟ چه مبلغی می‌خواهید پس انداز کنید؟ چقدر می‌خواهید مطالعه داشته باشید؟ منظور از قابل اندازه‌گیری بودن اهداف هوشمندانه یعنی بتوانید مقداری برای آن در نظر بگیرید.



دست‌یافتنی (Achievable): مشخص کنید چگونه آن را انجام خواهید داد. مطمئن شوید که می‌توانید در یک بازه زمانی خاص به طور منطقی به هدف خود برسید..

به عنوان مثال: اگر اکنون روزی ۱۰ دقیقه هم مطالعه ندارید و با خود می‌گویید که طی چند ماه آینده می‌خواهم ۶ کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای را به اتمام برسانم غیر منطقی است و دست‌یافتنی نمی‌باشد.



واقع بینانه (Realistic): بیان کنید که با توجه به منابع موجود، واقعاً چه نتایجی حاصل می‌شود. اهداف شما باید با ارزشها و اهداف بلند مدت‌تان همسو باشد. مثلاً شما تا به حال سراغ ورزش نرفته‌اید. و انتظار دارید سال آینده در المپیک شرکت کنید و به سطح یک ورزشکار المپیک برسید.



زمان‌مند (Time Based): زمان دستیابی به نتیجه را مشخص کنید. یک محدودیت زمانی واقعی برای کمک به اولویت‌بندی و انگیزه کار تعیین کنید. تا ۱۵ فروردین ماه باید یک دور درس‌های ترم جاری را خوانده باشم.

بدون اینکه اهداف خود را هوشمندانه جلوه دهید، ممکن است اهداف مبهم و محض باشند. روند تعیین اهداف S.M.A.R.T به شما کمک می‌کند تا اهداف خود را با دقت بیان کنید تا بتوانید به آنها ساختارهایی بدهید که به راحتی قابل پیگیری و پیاده‌سازی باشند. این کار همچنین اهداف شما را از نقطه شروع و تنظیم به واقعیت نزدیکتر می‌کند.



حسادت چیست؟

شماره مقاله: ۹۹۱۲۴

حسادت احساسی پیچیده است که احساساتی از سوءظن تا عصبانیت، ترس و تحقیر را در برمی‌گیرد؛ می‌توان گفت حسادت نوعی خشم منفعلانه و غیرمستقیم است. حسادت واکنشی هیجانی است که از حدود دوسالگی آغاز می‌شود و با رشد کودک، ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد.

چرا احساس حسادت می‌کنیم

حسادت در درون همه افراد وجود دارد ولی برخی آن را به سطح آورده و به آن بها می‌دهند تا جایی که گاهی رفتار فرد را در کنترل خود می‌گیرد.

این احساس می‌تواند تقریباً در هر نوع رابطه انسانی وجود داشته باشد؛ از خواهر و برادرهایی که برای جلب توجه والدین رقابت می‌کنند تا همکارانی که تلاش می‌کنند رئیس اداره را تحت تأثیر قرار دهند. گرچه حسادت تجربه عاطفی دردناکی است، اما روانشناسان تکاملی آن را احساسی در نظر می‌گیرند که باید به آن توجه شود نه اینکه سرکوب گردد. حسادت نشانه یا زنگ هشدار است که پیام می‌دهد یک رابطه ارزشمند در معرض خطر است و باید اقدامات لازم برای بازیابی آن انجام شود. در نظریه روانشناسی تکاملی حسادت احساسی ضروری در نظر گرفته می‌شود، زیرا پیوندهای اجتماعی را حفظ می‌کند و افراد را به رفتارهایی وادار می‌کند که روابط مهم را حفظ می‌کنند. اما با این حال، حسادت شدید و خارج از کنترل ممکن است به جنبه‌های منفی در زندگی فردی و اجتماعی افراد بیانجامد. در الگوی حسادت، غالباً نوعی ترس نیز وجود دارد زیرا فرد حسود گاهی احساس می‌کند که دیگری عاطفه شخص مورد علاقه وی را به خطر انداخته است یا موقعیت، مقام و چیزی که او انتظار رسیدن به آن را داشته، دیگری احراز کرده است.

درواقع، بزرگ‌ترین مشکل افراد حسود این است که مفروضات مبالغه‌آمیزی درباره زندگی و شرایط دیگران می‌سازند، خوبی‌ها و شادکامی‌های آنان را بزرگ‌نمایی می‌کنند و مشکلات و سختی‌های زندگی آن‌ها را نادیده می‌گیرند.

چرا این قدر حسودم؟

تحقیقات بسیاری دلایل اصلی حسادت را شناسایی کرده است، از جمله عزت نفس کم، روان رنجوری زیاد و احساس تملک به دیگران و ترس از رها شدن.

آیا زنان از مردان حسودترند؟

حس حسادت در زنان و مردان یکسان است، اما مردان بهتر می‌توانند این حس را پنهان سازند.

چگونه با حسادت کنار بیاییم

حسادت ممکن است رفتارهای مخرب را تقویت کند. ممکن است کسی را وادار کند که با وسواس، بر ارتباطات، روابط و محل زندگی دیگری نظارت کند، اعتماد به نفس را کاهش دهد یا حتی رفتار خشن و مخرب ایجاد کند. اگرچه ممکن است این یک تابو به نظر برسد، اما صرفاً اقرار به حسادت هم می‌تواند به دفع آن در آینده کمک کند و هم می‌تواند باعث تقویت روابط در حال حاضر شود. صادق بودن با طرف مقابل در مورد احساس حسادت می‌تواند گفتگوهای مثبتی راجع به آنچه ممکن است در رابطه پیش آید ایجاد کند.

آیا درمانی برای حسادت وجود دارد؟

توصیه می‌شود موارد زیر انجام شود.

۱. شناسایی

موقعیت‌های حسد برانگیز را شناسایی کنید. معمولاً حسادت در مواقعی خاص و بنا به اتفاقات بروز داده می‌شود؛ به گونه‌ای که فرد با قرارگیری در آن شرایط به شدت حسادت می‌ورزد. برای مثال ممکن است دوستان ساعاتی را با فرد دیگری سپری کند و ما به این فکر کنیم که او آن فرد را به ما ترجیح داده است و دیگر تمایلی به ارتباط با ما ندارد.

۲. شناسایی احساسات همراه با حسادت

هیجانات و احساسات دردناک همراه با حسادت را شناسایی کنید و بپذیرید. اغلب در لایه زیرین احساس حسادت، احساس ترس، تنهایی و طردشدگی وجود دارد. بهتر است با کودک مظلوم و ترسیده درون خود حرف بزنید و به آن قسمت از وجود خود بگوئید که "من تو را دوست دارم، من کنارت هستم و کسی نمی‌تواند به تو آسیب بزند؛ نگران نباش عزیزم"

برای کاهش هشدارهای درونی که منجر به ناکامی و حسادت شده است، با روان‌شناس یا مشاور گفتگو کنید.

۳. نشان ندادن واکنش منفی

زمانی که حسادت بر فرد غلبه کرده و واقعاً در حال عذاب کشیدن است، بهتر است کاری انجام ندهد. انجام دادن هرگونه رفتار از روی حسادت و حسدورزی رابطه فرد و شخصیت وی را به تباهی می‌کشاند؛ به همین سبب در این شرایط فرد باید به خود فرصت دهد تا از این حس درونی خودآگاه گردد و سپس به حل آن بپردازد.

۴. اعتماد به نفس کم دلیلی برای حسادت ورزی

استفاده از یادگیری‌های جدید و مهارت‌آموزی می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد. سعی کنیم خودمان را با کسی مقایسه نکنیم. هر فرد تنها با یک‌تن قابل قیاس است، آن‌هم دیروز خودش.

۵. مشخص کردن مرزهای روابط عاطفی

در روابط عاشقانه و عاطفی حس حسادت در هر دو طرف وجود دارد؛ به‌طوری‌که برخی رفتارهای هر یک از دو طرف موجب برانگیختن حسادت در رابطه می‌شود؛ به همین دلیل اگر به دنبال رابطه‌ای آرام و شاد و تهی از حسدورزی هستید، بهتر است مرزهای شخصی را برای خودتان تعیین کنید تا دچار سوء تفاهم نشوید.

۶. گره نزدن حال خوب خود به کسی یا چیزی

بله اگر سعی کنید تمامی روابطتان را در حد اعتدال نگه‌دارید و خودتان را به کسی یا چیزی وابسته نکنید، زندگی شادی خواهید داشت. عشق بی‌قید و شرط به خودتان را تمرین کنید تا احساس ارزشمندی شما مشروط به تأیید یا توجه دیگران نباشد.

زمانی که بیش‌ازحد به فردی وابسته می‌شویم، به‌طور ناخودآگاه به آن فرد توجه نشان می‌دهیم و این ممکن است به سایر جنبه‌های زندگی ما آسیب بزند؛ برای خود و علایق‌مان ارزش قائل شویم و با در نظر گرفتن آن‌ها در کارهای خود روحیه خوبی داشته باشیم.

۷. برای درمان حسادت، خودخواهی را کنار بگذاریم!

فرد خودخواه توقعات بیشمار دارد و بیشتر مواقع همه‌کس و همه‌چیز را برای خودش می‌خواهد؛ به همین علت در اکثر مواقع افراد حسود بسیار خودخواه‌اند. برای درمان حسادت باید به این درک برسیم که دیگران نیز نیازها و مشکلات خود را دارند و سعی کنیم از اوقاتی که باهم سپری می‌شود، لذت ببریم.



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 ۸-۲۰)

➡ 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
پیام مشاور



پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 230

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

دکتر مجید صفاری‌نیا

حمید پیروی

فاطمه حسین‌پور

فاطمه حسین‌پور، دکتر احمد عابدیان،

دکتر افشین بنی‌صفر

سپیده معتمدی

علی صیدی

سولماز طاهری

حمیدرضا منتظری

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

تنظیم مطالب

نویسندگان

ویراستار

امور اجرایی

طراح گرافیک

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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸