



بهمکاری:

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
اداره کل منابع انسانی و امور رفاهی
اداره کل تشکیلات و بودجه
اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه
شورای صنفی کارکنان دانشگاه تهران



حرکت، رمز سلامتی و تندرستی

ویژه مطالعه کارکنان و اساتید دانشگاه تهران

ترجمه و تالیف: فرهاد رجبی (دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تهران

حرکت، رمز سلامتی و تندرستی

مجموعه آموزشی زندگی با کیفیت

شماره ۴

ترجمه و تالیف : فرهاد رجبی

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول / سال انتشار: ۱۳۹۶

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

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

فهرست

۶ مقدمه
۱۰ لزوم وجود فعالیت بدنی در زندگی
۱۲ اطلاعات تکمیلی در ارتباط با فعالیت بدنی
۱۴ برای سلامتی و تندرستی هزینه کنید
۱۶ اهداف شخصی و مراحل اقدام شما برای دستیابی به اهداف
۱۶ در خانه فعالیت بدنی داشته باشید
۱۸ سوالات متداول

مقدمه

همه ما نسبت به اهمیت فعالیت بدنی و ورزشی و نیز فواید بسیار آن آگاهی داریم، وجود فعالیت بدنی در زندگی روزمره امری بسیار حیاتی در حفظ سلامتی و تندرستی هر فرد می باشد. بسیاری از پزشکان و محققان علت اصلی بیماری های متعدد و حتی مرگ های زودرس را فقدان فعالیت ورزشی و نبود تحرک در زندگی می دانند. هنگامی که فعالیت ورزشی در زندگی وجود داشته باشد. سیستم اسکلتی عضلانی ما که شامل عضلات، استخوانها، مفاصل و اندامها می باشد حرکت خواهد داشت، قلب ما شروع به فعالیت بیشتر و مفیدتری خواهد نمود، ذهن ما فعالیت را کنترل خواهد نمود و بدین منظور فعالیت خواهد کرد و در نتیجه تمامی سیستم های بدنی و ادار به فعالیت و حرکت خواهند شد. آنچه که بیش از هر موضوع دیگری از صحبت های فوق منتج می شود اهمیت و نقش فعالیت بدنی در حفظ سلامتی و تندرستی است هنگامی که بدن ما شروع به فعالیت می کند میزانی استرس (فشار) به بافتها و اندامهای مختلف بدن وارد می شود که این میزان فشار جهت سلامت اندامها و بافتهای بدن ضروری است بدین ترتیب هنگامی که سبک زندگی فرد به گونه ای باشد که فاقد فعالیت و تحرک لازم باشد بروز مشکلات مختلف جسمانی و نیز بیماری ها امری قابل پیش بینی است. از جمله اقصاء مختلف جامعه جمعیت بزرگ کارمندان و کارکنان می باشند که در ادارات و شرکت های مختلف مشغول به انجام وظیفه و خدمت رسانی به کشور می باشند. یکی از معضلاتی که در قرن اخیر بیش از پیش این قشر را به اشکال مختلف هدف عواقب منفی و مضر خود قرار داده نبود و یا کمبود حرکت و فعالیت در میان آنان است.

در طول روز وجود ۵ الی ۶ روز کاری در هفته و حدود ۸ الی ۱۰ ساعت کار و فعالیت شغلی در میان کارمندان و کارکنان ادارات و شرکت های مختلف خود

۴ حرکت، رمز سلامتی و تندرستی

که عمدتاً هم در وضعیت‌هایی ساکن و بدور از شکلی که سبب فعالیت موثر اندامها و بدن آنها شود وظایف کاری خود را انجام می‌دهند به گروهی بسیار آسیب‌پذیر در مقابل از جمعیت کار کشورهای در حال توسعه مشکلات جسمانی و ناهنجاری‌های بدنی تبدیل کرده است. آمارها حاکی از آن است که بسیاری از کارمندان به دلیل خستگی ناشی از فشار کاری به مرور میزان بازدهی خود را از دست می‌دهند. تعداد زیادی از مرخصی‌های کاری اجباری و به دلیل استراحت ناشی از مشکلات اسکلتی عضلانی ناشی از نبود فعالیت حرکتی و بدنی لازم می‌باشد. گذشته از این مسائل وجود فعالیت بدنی و حرکتی (ورزشی) امری غیرقابل انکار در داشتن یک زندگی با کیفیت و تضمین کننده طول عمری سالم می‌باشد.

به همین جهت هدف از این مجموعه کتب ارائه آگاهی‌های علمی در زمینه فعالیت بدنی، ورزشی و لزوم وجود حرکت در زندگی و همچنین راهکارها و استراتژی‌هایی برای یک زندگی بدور از مشکلات جسمانی بعلاوه یک طول عمر با کیفیت در میان کارمندان و کارکنان ادارات و شرکت‌های مختلف می‌باشد.





افزایش
میزان تحرک و
فعالیت بدنی موجب
بهبود سلامتی
می شود
پس برای انجام آن
درنگ نکنید

لزوم وجود فعالیت بدنی در زندگی

هرگز برای شروع دیر نیست

داشتن فعالیت جسمانی بطور منظم در دوران زندگی اهمیت ویژه ایی دارد. فواید فعالیت منظم در بهبود و ارتقای تندرستی امری اثبات شده است. فعالیت بدنی می تواند موجب بهبود بیماری های خاص و حتی در برخی موارد موجب پیشگیری از آن ها شود. هر شخص در هر سنی می تواند نوعی از فعالیت های بدنی را به منظور بهبود وضعیت بدنی خود انجام دهد.

نکته : همواره قبل از شروع فعالیت بدنی جدید به خصوص سنین بالای ۳۰ سال در مورد وضعیت سلامتی خود با پزشک مشورت کنید

دلایل نیاز به وجود فعالیت بدنی و ورزشی منظم در زندگی

- ✓ حفظ توانمندی برای داشتن یک زندگی مداوم
- ✓ بهبود قدرت و استقامت عضلانی
- ✓ بهبود انعطاف پذیری، تعادل و هماهنگی
- ✓ افزایش توانایی در مقابله با استرس
- ✓ افزایش توانمندی قلب و شش ها
- ✓ افزایش ایمنی بدن
- ✓ کاهش فشار خون
- ✓ بهبود کیفیت خواب
- ✓ افزایش انرژی

نکات مهم برای افزایش ایمنی فعالیت ورزشی

- ✓ سطح (شدت) فعالیت خود را به آهستگی و تدریجی افزایش دهید به خصوص اگر برای مدتی فعالیتی نداشته‌اید.
- ✓ قبل از آغاز فعالیت بدن خود را گرم و پس از فعالیت بدن خود را سرد کنید.
- ✓ بدون توجه به این‌که چه زمانی از سال است مقدار زیادی مایعات بنوشید.
- ✓ در فصل زمستان در بخشی از روز که هوا گرم تر است ورزش کنید و چند لایه لباس بپوشید و در تابستان در بخشی از روز که هوا خنک تر است ورزش کنید و لباس کمتری بپوشید. استفاده از یک چتر در تابستان به عنوان یک سایبان می‌تواند مفید باشد. استفاده از کلاه و کرم ضد آفتاب در تمام فصول توصیه می‌شود. در صورتی که هوای بیرون خیلی نامساعد است می‌توانید درون خانه ورزش خود را انجام دهید.
- ✓ کفش مناسب بپوشید پرداختن مقداری پول بیشتر برای خریدن کفش های ورزشی با کیفیت بهتر از آن است که برای درمان مشکلات پا به پزشک پول پردازید.

اطلاعات تکمیلی در ارتباط با فعالیت بدنی

برای خود برنامه فعالیت بدنی و ورزشی طراحی کنید

قبل از آن که شروع به تمرین نمایید در رابطه با فاکتورهای زیر با پزشک صحبت نمایید.

دفعات (تعداد نوبت فعالیت ورزشی)

- سعی کنید در بیشتر روزهای هفته ورزش کنید (حداقل ۵ مرتبه در هفته)
- اگر اخیراً فعالیتی نداشتید با یک تا دو مرتبه در هفته کار را آغاز نمایید و به آهستگی تعداد دفعات را افزایش دهید.



شدت

- شما باید کمی تعریق داشته باشید این موضوع نشانه ای برای به خوبی فعالیت نمودن است
- در یک شدت مناسب از ورزش شما باید به گونه ای قادر به تنفس باشید که بتوانید صحبت کنید نه تا حدی راحت که بتوانید آواز بخوانید.

زمان

- فعالیت خود را حداقل برای ۱۰ دقیقه حفظ کنید، سه زمان ۱۰ دقیقه ای فعالیت برابر با ۳۰ دقیقه ورزش یکنواخت است. کلید اصلی حفظ حرکت است.
- فعالیت خود را به آهستگی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید و این راه را ادامه دهید تا به مرز ۲,۵ الی ۳ ساعت در هفته برسید

نوع فعالیت

- نوع فعالیت خود را در طول هفته تغییر دهید تا سلامت عمومی خود را افزایش دهید و از حالت کسلی و بی حوصلگی ناشی از یکنواختی جلوگیری نمایید.

نکاتی برای آغاز فعالیت بدنی و ورزشی

- **هدف تعیین کنید:** برای فعالیت خود هدف کوتاه و بلند مدت تعیین کنید و آن‌ها را یادداشت کنید، گزارشی از پیگیری پیشرفت خود داشته باشید.
- **زمان ویژه ای را به خود اختصاص دهید:** یک زمان ۳۰ دقیقه ای کامل و یا دو زمان ۱۵ دقیقه ای کامل در روز را به خود برای فعالیت اختصاص دهید.
- **زمان بی حرکتی و سکون خود را به زمان همراه با فعالیت تغییر دهید:** سعی کنید هنگامی که تلویزیون تماشا می کنید چند حرکت کششی و یا حرکات کوچکی از زندگی روزمره خود را انجام دهید.
- **برای خود دوستی فعال پیدا کنید:** این مسئله موجب می شود تا در مقابل او پاسخ گو باشید و او نیز برای شما این چنین باشد.
- **به خود پاداش دهید:** در پایان ورزش در هر روز مقداری پول به عنوان پاداش کنار بگذارید و سپس در آخر ماه یک اقدام ویژه برای خودتان انجام دهید مانند: رفتن به سینما، گذراندن یک شب در بیرون و یا خرید یک جفت کفش جدید.
- **ورزش را برای خود سرگرم کننده و شاد کنید:** در صورتی که از ورزش و یا فعالیت تان لذت ببرید آن را ادامه خواهید داد، یک ویدئو مهیج (هیجان برانگیز)، یک مکان شاداب برای قدم زدن و یا یک موزیک فوق العاده برای همراهی خود در حین فعالیت پیدا کنید.



سه چیز خیلی مهم در زندگی شما چیست؟

تقریباً تمامی افراد در تمامی سنین دست کم سلامتی را جز یکی از سه چیز مهم زندگیشان قرار می دهند. اما مشکلات و موانع بسیاری در زندگی وجود دارد که موجب می شود مقوله سلامت پس از این مشکلات قرار گیرد و به آن توجه نشود.

آماده باشید که با این موارد مقابله کنید و به آن ها رسیدگی کنید.

برخی از این موارد (مشکلات و موانع) و پاسخ های فعال به آن ها را در جدول زیر پیشنهاد می شود

پاسخ فعال بری آنها	موانع و مشکلات
<ul style="list-style-type: none"> ✓ سه زمان ۱۰ دقیقه ای ورزش به خوبی یک ✓ زمان ۳۰ دقیقه ای می باشد ✓ ورزش را با کارتان ترکیب کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • گرفتاری و مشغله بسیار زیاد
<ul style="list-style-type: none"> ✓ در نیمه روز (هنگامی که هوا گرم تر است) ورزش کنید ✓ از سر تا پا چند لایه لباس بپوشید ✓ مراقب قسمت های یخ زده روی زمین باشید 	<ul style="list-style-type: none"> • سرمای شدید هوا
<ul style="list-style-type: none"> ✓ قبل، بعد و در حین فعالیت خود آب بنوشید ✓ در اوایل و یا اواخر روز (هنگامی که هوا خنک تر است) ورزش کنید ✓ هرگز بیش تر از حد فعالیت نکنید، با سرعت مناسب خودتان پیش بروید ✓ لباس های کم، تمیز و مناسب بپوشید و از کلاه و کرم ضد آفتاب استفاده کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • گرمای شدید هوا

پاسخ فعال بری آنها	موانع و مشکلات
<ul style="list-style-type: none"> ✓ فعالیت ورزشی خود را در اوایل روز انجام دهید ✓ فعالیت ورزشی یک محرک است و انرژی بیشتری به شما می دهد ✓ فعالیت ورزشی منظم به شما کمک می کند بهتر بخوابید و احساس راحتی کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • احساس خستگی شدید
<ul style="list-style-type: none"> ✓ یک تاریخ منظم برای فعالیت ورزشی به همراه دوست خود تنظیم کنید ✓ از خانه بیرون بروید این سخت ترین بخش کار است 	<ul style="list-style-type: none"> • احساس بی حوصلگی و ضعف در اراده
<ul style="list-style-type: none"> ✓ برنامه ریزی فعالیت ورزشی خیلی مهم است ✓ فعالیت ورزشی هنگامی که شما را به چالش می کشد موثر است 	<ul style="list-style-type: none"> • وجود کار و فعالیت های حین کار جایگزین فعالیت بدنی است
<ul style="list-style-type: none"> ✓ فعالیت هایی را که در روز و با سبک زندگی شما مناسب باشد انتخاب کنید ✓ کفش های ورزشی خود را در ماشین نگه دارید و از هر فرصتی بهره ببرید 	<ul style="list-style-type: none"> • نبود ابزار و وسایل ورزشی • عدم عضویت در باشگاه و سالن های ورزشی

نکاتی جهت ارتقای فعالیت های سالم

- ✓ در صورت وجود برنامه های پیاده روی عمومی و نیز فعالیت های ورزشی همگانی در آنها شرکت نمایید و اگر موسسه و یا ارگانی این برنامه ها را اجرا می کند از آنها اطلاع پیدا کنید. اگر آن ها این طرح را اجرا می کنند عضو آن ها شوید و در مورد جزئیات این طرح و برنامه با دیگر افراد نیز صحبت کنید تا آن ها نیز به این جامعه ملحق شوند.
- ✓ اطرافیان خود را تشویق کنید که همراه شما به میزان کمی پیاده روی که می تواند میزان زیادی مزیت برای آن ها داشته باشد انجام دهند.
- ✓ مشارکت در پیاده روی و فعالیت ورزشی را بین همکاران، دوستان و همسایگان خود پیشنهاد دهید. ورزش کردن به همراه یکدیگر می تواند خیلی سرگرم کننده باشد.
- ✓ اگر در محل زندگی شما مکان مناسبی جهت فعالیت ورزشی نیست به همراه دیگران چاره ای بیاندیشید و یک مکان را برای فعالیت ورزشی ایمن مشخص کنید (مانند باشگاه ها و سالن های ورزشی) و یا روش های دیگری را برای فعالیت کردن انتخاب کنید. درخواست کردن از دیگران می تواند آن ها را نیز درگیر کند و هم چنین برای شروع آن ها را مجاب کند.
- ✓ پیشنهاد می شود جلسات کوتاه تناسب اندام را به برنامه فعالیت خود اضافه نمایید.
- ✓ یک گروه فعالیت بدنی و پیاده روی را برای خانواده، همسایگان و یا اعضای عضو گروه و جامعه ای که شما نیز عضو آن هستید آغاز نمایید.
- ✓ دیگران (دوستان) را به همراه خود به فعالیت ورزشی ببرید. ممکن است آنها نیز مجاب شود.

در صورتی که ایده ای دیگر برای داشتن فعالیت ورزشی به ذهنتان می رسد آنها را یادداشت کرده و به کار بگیرید.

ایده هایی برای فعالیت ورزشی سالم

اهداف شخصی و مراحل اقدام شما برای دستیابی به آنها

به منظور پیگیری دقیق‌تر و اهمیت بیشتر کاری که انجام می‌دهید بهتر است هدف تعیین کنید و مسیر رسیدن به هدف خود را ترسیم نمایید. جزئیات فعالیت ورزشی خود را یادداشت نمایید تا بتوانید میزان پیشرفت خود را بسنجید. می‌توانید به صورت زیر عمل نمایید.

در یک هفته معمولی بدین شکل در فعالیت بدنی شرکت می‌کنم

..... دقیقه/ روز روزها / هفته

هدف شخصی من از فعالیت بدنی

.....

.....

.....

مراحل دستیابی به اهداف شخصی

..... ۱

..... ۲

..... ۳

ایجاد یک برنامه فعالیت ورزشی همراه با تنوع می‌تواند از احساس بی‌حوصلگی در شما جلوگیری نماید و مزایای بسیاری را برای سلامت عمومی شما فراهم کند. فعالیت بدنی شما می‌تواند شامل تمرینات قدرتی، استقامتی، تعادل و انعطاف پذیری باشد.

در خانه فعال باشید: بخش اول

در صورتی که به دلیل مشغله بسیار زیاد، بعد مسافتی، مشکلات رفت و آمد، تعطیلی های طولانی مدت نمی توانید به باشگاه ها و یا سالن های ورزشی بروید و یا به دلیل نیاز به فعالیت بدنی بیشتر می توانید در خانه فعالیت هایی نمائید که موجب افزایش تحرک و فعالیت فراتر از حالت عادی اجزای بدن شما باشد.

بدین ترتیب برای زمانهایی که در منزل هستید نیز برنامه داشته باشید. در قسمت زیر جهت نوشتن فعالیت هایی مورد نظر می باشد استفاده کنید تا بدین ترتیب لیستی از حرکاتی که مورد نظر شما برای انجام فعالیت بدنی در خانه می باشد را داشته باشید. هر فعالیتی که فراتر از فعالیت های عادی زندگی روزانه می باشد و امکان انجام آن در منزل وجود دارد را انتخاب نمائید.

فعالیت های قدرتی (مانند بلند کردن وزنه و نظیر آن)

.....

.....

.....

فعالیت های استقامتی (مانند دویدن در مسافت زیاد و نظیر آن)

.....

.....

.....

در خانه فعال باشید: بخش اول

فعالیت‌های تعادلی (مانند پاشنه به پنجه راه رفتن)

.....

.....

.....

.....

فعالیت‌های انعطاف پذیری (مانند کشش پاها و نظیر آن)

.....

.....

.....

.....



در خانه فعال باشید: بخش دوم

هنگامی که یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز می کنید این که یک شروع کوچک داشته باشید و در ادامه مسیر خود را گسترش دهید مهم است. این مسئله به شما در پیشگیری از صدمه و آسیب دیدگی و هم چنین این که فراتر از حد توانایتان از خود کار نکشید کمک می کند.

با استفاده از فعالیت های خانگی که در بخش قبل آنها را مشخص نمودید برنامه ای مختصر که به صورت روزانه و منظم باشد و به گونه ای که ۱۵



در خانه فعال باشید: بخش دوم

دقیقه به طول بیانجامد بنویسید. توجه داشته باشید که این برنامه باید حد توانایی شما باشد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اکنون تصور کنید که در هفته گذشته این برنامه را اجرا کرده‌اید همان طور که به مرور زمان شکل منظم برنامه برای شما ساده می‌شود باید شدت آن را بالا ببرید تا تمرینات سخت تر شود و به این ترتیب روند بهبود قدرت و سلامتی خود را بهتر کنید.

چه مواردی را می‌توانید به برنامه خود اضافه کنید تا بدین ترتیب روند آن را دشوارتر کنید و خود را به چالش بکشید. (آنها را یادداشت کنید)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

در خانه فعال باشید: بخش دوم

آیا روند و شکل جدید برنامه به شما این اجازه را می‌دهد که برنامه فعالیت بدنی به مدت ۲/۵ ساعت در هفته به طول بیانجامد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اگر نه موارد اضافی را که می‌تواند شما را به سطح پیشنهادی برساند لیست کنید

.....

.....

.....

.....

.....

.....

در خانه فعال باشید: بخش سوم

اکنون که زحمت انجام فعالیت بدنی را به خود داده‌اید، قدم بعدی داشتن یک طرح برای حفظ وضعیت خودتان و در اصلاح باقی ماندن در سطح بدنی مورد نظری که اکنون به آن دست یافته‌اید می‌باشد. پای بندی و پاسخ گویی به این سوالات می‌تواند شما را در ارتقای یک برنامه فوق العاده یاری نماید.

هدف شما برای ورزش کردن و فعالیت چیست؟

.....

.....

.....

.....

چه فعالیت هایی را، در چه موقع و برای چه مدت زمانی انجام می دهید؟

.....

.....

.....

.....

چرا باید دارای آمادگی بدنی باشید؟

.....

.....

.....

.....

در خانه فعال باشید: بخش سوم

چرا تاکنون از این قبیل فعالیت‌های بدنی را انجام نداده‌اید؟

.....

.....

.....

.....

برای حل این مسئله چه کاری را می‌توانید انجام دهید؟

.....

.....

.....

.....

برای ورزش کردن تا چه اندازه به خودتان پاداش می‌دهید؟

.....

.....

.....

.....

در خانه فعال باشید: بخش چهارم

می توانید از جدول زیر به منظور پیگیری این که در هفته چه میزان فعالیت بدنی داشته اید استفاده کنید. جدول را روی دیوار نزدیک درب نصب کنید به شکلی که هر بار که به خانه وارد یا از آن خارج می شوید آن را ببینید. این اقدام به شما یادآوری می کند که هنگامی که بیرون می روید، فعالیت خاصی مانند شستن ماشین انجام می دهید یا اطراف خانه را تمیز می کنید چقدر زمان می گذارید. یک مداد نزدیک جدول خود داشته باشید تا به آسانی میزان فعالیت بدنی خود را ثبت کنید.

جدول هفتگی فعالیت بدنی

روز	فعالیت بدنی	زمان (دقیقه)

سوالات متداول

فعالیت هوازی (ایروبیك) چیست و برخی از مثال های آن کدامند؟

تمرین هوازی عبارت است از حرکات ثابتی (حداقل ۱۰ دقیقه به طول بیانجامد) که در آن ضربان قلب از میزان عادی افزایش می یابد. وقتی شما با یک شدت خوب در حال ورزش کردن هستید باید نحوه تنفس شما به گونه ای باشد که بتوانید صحبت کنید نه به گونه ای که قادر به آواز خواندن باشید. چند مثال از این نوع تمرینات عبارتند از: راه رفتن، پیاده روی، شنا کردن.

من در تابستان هرروز در باغ کار می کنم آیا این شامل فعالیت ورزشی است؟

کارکردن در باغ خوب است زیرا انجام حرکات تکراری آن موجب تقویت عضلات می شود. اما فوایدی را که تمرین هوازی ایجاد می کند ارائه نمی کند.

چه نوع ابزار و وزنه ای را نیاز است که خریداری کنم؟

اگر شما فردی هستید که تمرین با وزنه را به تازگی آغاز کرده اید (آماتور هستید) نیازی به ابزار خاصی نیست. کار را با اجرای حرکات بدون وزنه و ابزار آغاز کنید، هنگامی که با گذر زمان اجرای این حرکات برای شما آسان می شود می توانید وزنه های سبک را تهیه کنید تا تمرین را ارتقا دهید.

BMR به چه معناست؟

BMR بیان کننده میزان متابولیسم پایه است. BMR میزان انرژی مصرف شده هنگام استراحت می باشد. افزایش میزان BMR به وسیله فعالیت بدنی مانعی

سوالات متداول

برای افزایش وزن است. افزایش وزن همراه با افزایش سن به این دلیل شایع است که در این سن میزان BMR کاهش می یابد.



سوالات متداول

سوالاتی که هنوز در رابطه با فعالیت بدنی وجود دارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

مهرماه ۱۳۹۶