

۲۴۰

پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و یکم / دی ماه ۱۴۰۰

در این شماره می‌خوانید:

◀ منحنی فراموشی چیست؟ ۲

◀ رهایی از زندان ذهن ۹

◀ فرصت یاری رساندن را از

یکدیگر نگیریم ۱۶



خودمراقبتی و دیگر مراقبتی، مسئولیت فردی و اجتماعی

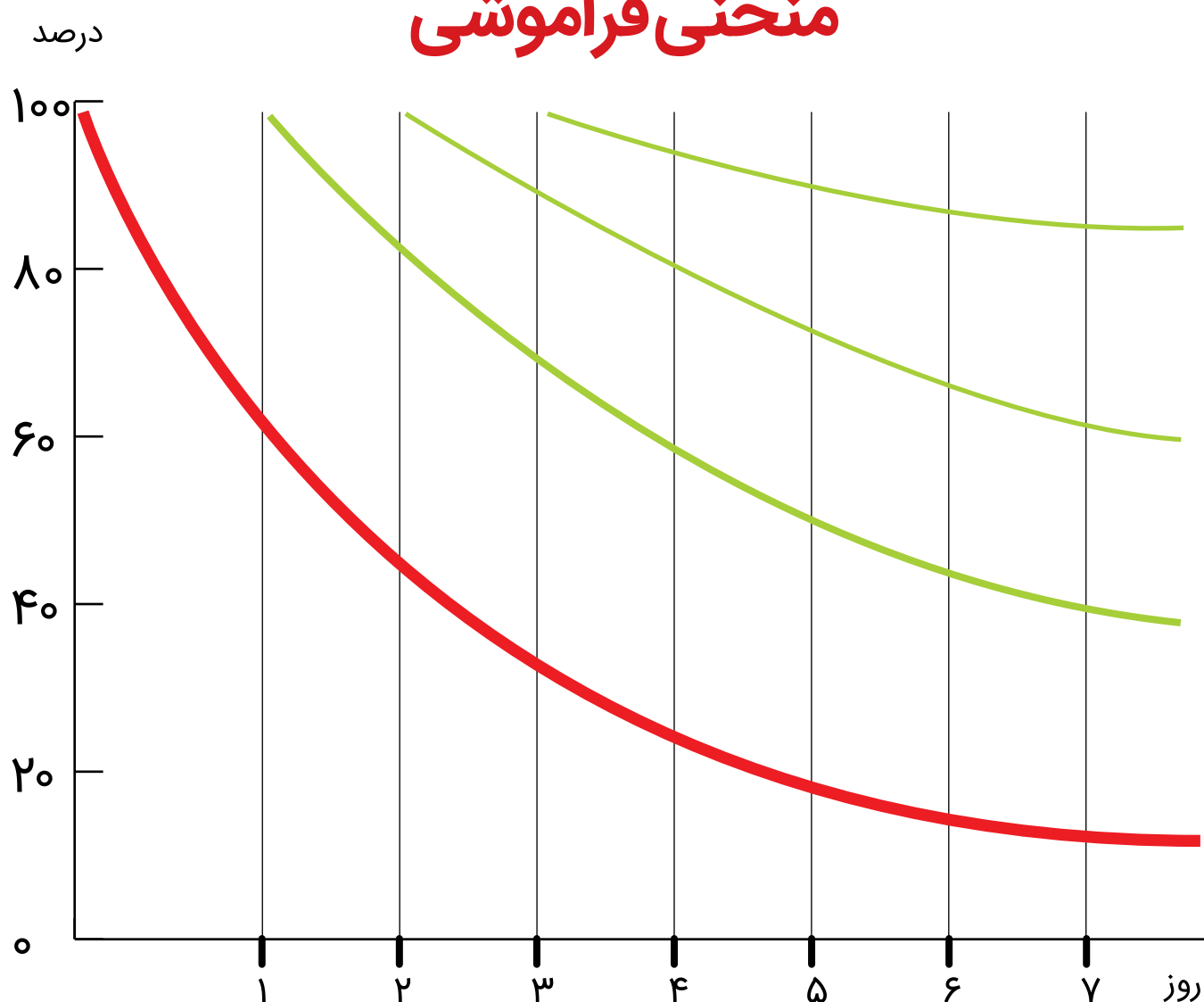
منحنی فراموشی چیست؟

منحنی فراموشی را نخستین بار هرمان ایبنگهاوس، روانشناس آلمانی، مطرح کرد. تأکید این منحنی بر اهمیت پشتکار و تمرین چندباره برای یادگیری بهتر است. این منحنی در واقع بر مرور کردن مطالب و این که مرور کردن تا چه اندازه بر یادگیری ما مؤثر است تأکید می‌کند.



زمانی که محتوای آموزشی را چندین و چند بار تکرار و تمرین کنیم، کاملاً بر آنها مسلط می‌شویم و افزون بر آن، فراموش کردنشان دیگر چندان ساده نیست. هرمان ابینگهاوس نتیجه گرفت اگر چیزی را در بازه زمانی زیاد تمرین کنیم به همه ابعاد مختلفش مسلط می‌شویم و امکان این که از ذهن مان فرار کند اندک و اندک تر خواهد شد. در واقع او به کم‌رنگ شدن اطلاعات آموخته شده به مرور زمان توجه داشت و نموداری برای روند فراموش شدن اطلاعات پس از یادگیری طرح کرد. نمودار منحنی فراموشی نشان می‌دهد که اطلاعات به مرور زمان به شکل تصاعدی از ذهن پاک می‌شوند. روی محور افقی این نمودار (ایکس‌ها) تجربه‌ها قرار می‌گیرند، تجربه‌ها شامل میزان تلاش و زمانی است که صرف یادگیری می‌شود. روی محور عمودی (محور ای‌گرگ) یادگیری قرار می‌گیرد که شامل عملکرد و دانش است. این نمودار نشان می‌دهد که یادگیری با تمرین و پشتکار بیشتر و بیشتر می‌شود.

منحنی فراموشی

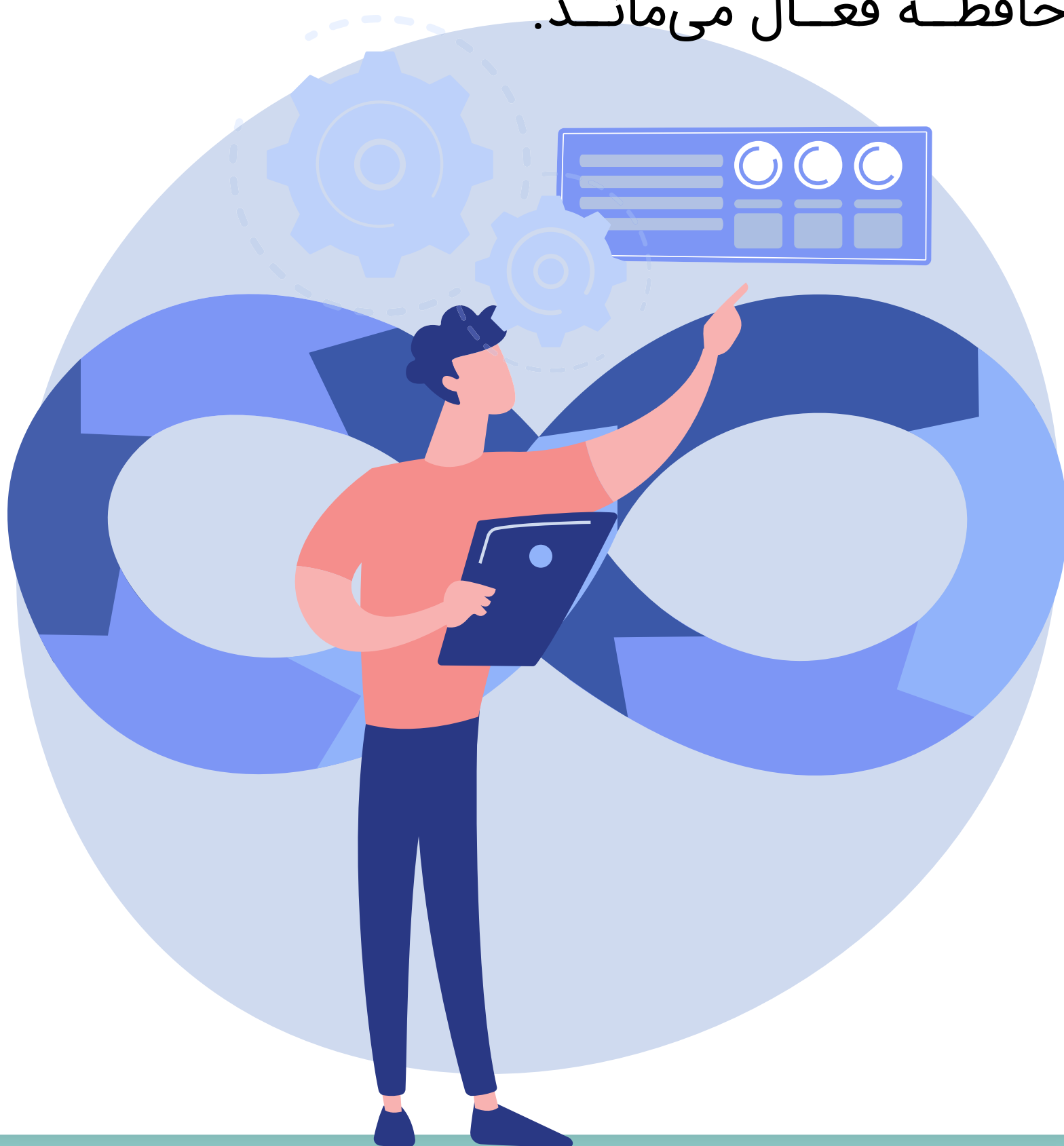


چند راه برای مقابله با فراموشی

با توجه به منحنی فراموشی در این قسمت پیشنهادهایی مفید برای افزایش بازه نگهداری آموخته‌ها در حافظه آمده است.

۱- تمرین منظم و مداوم

اگر می‌خواهیم آموخته‌هایمان مدت بیشتری در حافظه بمانند، نیاز به تمرین و تکرار داریم. هرچقدر تعداد دفعات تمرین بیشتر شود میزان کاهش ماندگاری آموخته‌ها کمتر می‌شود. بنابراین برای این‌که حافظه‌مان در یادگیری قوی‌تر شود باید تعداد بازه‌های زمانی را که تمرین و تکرار می‌کنیم افزایش دهیم. با تکرار مداوم است که آموخته‌ها در حافظه فعال می‌مانند.



۲- مشخص کردن هدف مطالب آموزشی

برای اینکه مطالب مختلف را به خوبی یاد بگیریم و در حافظه مان نگه داریم، باید بدانیم که هدفمان از یادگیری چیست؟ مطالب فوق و موضوع مورد مطالعه ما درباره‌ی چه چیزهایی صحبت می‌کند؟ سپس با کمک گرفتن از نمودارها، ویدئوها و ابزارهای کمکی مطالب آموختنی را واضح برای خود توضیح دهیم که یادگیری آسان‌تر شود.

۳- مرتبط کردن مطالب آموختنی با آموزشی

مطالب موجود در ذهن انسان انتخابی است و مغز ظرفیت محدودی دارد. مغز تصمیم می‌گیرد که آیا اطلاعات را به طور دائم ذخیره کند یا خیر؛ و این به طور طبیعی منحنی فراموشی را تسریع می‌کند. به همین سبب است که به هنگام برنامه‌ریزی و آموزش، باید آن را تا حد امکان به یادگیرنده مرتبط کنیم. هرچه آموزش مرتبط‌تر باشد، جذب و به خاطر سپردن اطلاعات موردنیاز آسان‌تر خواهد بود. باید بدانیم که ارتباط آموخته‌هایمان با زندگی و کارمان به چه شکل است. اگر مطلب آموخته‌شده در زندگی یا شغل به کار گرفته شود، به همان اندازه ماندگاریشان در حافظه بیشتر می‌شود و این مسئله به افزایش انگیزه برای یادگیری منجر می‌شود.



۴- به عهده گرفتن نقش معلم و تعاملی عمل کردن

اگر مطلبی را بیاموزیم و به دیگران آموزش دهیم، قدرت حافظه و یادآوری اطلاعاتمان تقویت می‌شود. این موضوع شاید کمی عجیب باشد، اما با کمی دقت آن را درک می‌کنیم. وظیفه معلم این است که مطلبی را به خوبی بیاموزد، عناصر مهم آن را سازمان‌دهی کند و در نهایت این دانش را به دیگران توضیح دهد. ایفای نقش معلم درگیری فرد با مطالب را افزایش می‌دهد. فردی که قرار است نقش معلم را بر عهده بگیرد، به شکلی غریزی روش‌های جدیدی برای یادآوری و سازمان‌دهی اطلاعات پیدا می‌کند. استفاده از این روش به ویژه در درس علمی و درک مطلب بسیار مفید و مؤثر است. رمز موفقیت در این شیوه این است که روش تدریس هر موضوعی را به خوبی کشف کنیم؛ چون هر موضوعی به شیوه تدریس ویژه خود نیاز دارد.



۵- استفاده از روش دفترچه فاینمن

ریچارد فاینمن، فیزیک‌دان مشهور، روشی برای یادگیری مبتنی بر سازمان‌دهی اطلاعات ابداع کرده است. او با این روش، ساختار مفاهیم را در هم می‌شکست و معنای آنها را از نو خلق می‌کرد. ما می‌توانیم با استفاده از این روش، سخت‌ترین مفاهیم را هم به‌سادگی درک کنیم. دفتری تهیه کنیم و مفهوم مورد نظرمان را بالای یکی از صفحات یادداشت می‌کنیم. سپس سعی می‌کنیم این مفهوم را برای کودکی ۵ساله توضیح دهیم و توضیحات را در دفترچه یادداشت کنیم. اگر توضیحاتمان قابل فهم نبود، حتماً چیزی را به‌درستی درک نکرده‌ایم. کمی تحقیق و تأمل می‌کنیم و کار را از نو شروع می‌کنیم. این کار را تا جایی ادامه می‌دهیم که مفهوم برای همه قابل فهم باشد. روش فاینمن در واقع مبتنی بر قیاس است: مفهوم موردنظر را با مفاهیم دیگر مقایسه می‌کند تا درک آن برای همگان ممکن شود (مثلاً درخت بونسای کامل شبیه یک درخت معمولی است اما قدری کوچک‌تر).

۶- مرتبط کردن مطالب جدید با اطلاعات قبلی

تفاوت یادگیری سریع» با «یادگیری کند» در شیوه‌های مطالعه نهفته است. افرادی که مطلبی را سریع می‌آموزند، به‌جای حفظ کردن مطالب، ارتباط میان ایده‌های متفاوت را کشف و آنها را به هم وصل می‌کنند. در این شیوه یادگیری که یادگیری مفهومی (زمینه‌ای) نام دارد، هر فرد شیوه یادگیری ویژه خود را خلق می‌کند. در یادگیری مفهومی ما باید اطلاعات مختلف را گونه‌ی شبکه‌ای با هم مرتبط کنیم و با یادآوری هر بخش از شبکه، کل اطلاعات را به‌خاطر بیاوریم. مثلاً



می‌توانیم تمام اطلاعات را به صورت بصری (روی کاغذ یا تخته‌سیاه) خلاصه کنیم تا تصویری جامع از تمام مفاهیم در ذهن داشته باشیم و در فرایند یادگیری، روابط آنها را به خوبی به خاطر بسپاریم.

۷- مطالب مختلف از یک موضوع

برای اینکه موضوعی را که مطالعه می‌کنیم به اندازه کافی برای ما جا بیفتد و کامل آن را متوجه شویم و فراموشی دیرتر اتفاق بیفتد، باید مطالب بسیار در خصوص آن مطالعه کنیم. هرچقدر دربارهٔ یک موضوع مطالب بیشتری بخوانیم و بدانیم و عمیق‌تر شویم، ماندگاری آن در حافظه‌ی ما بیشتر است.

در پایان باید گفت کار نیکو کردن از پر کردن است. برای رسیدن به موفقیت و نتایج عالی باید پشتکار و تلاش داشت و مرور را بر سر لوحه کار خود قرار داد.



راهایی از زندگان ذهن



کار ذهن تولید فکر است. ذهن این کار را بی‌وقفه و سرسختانه انجام می‌دهد. برخی از افکار معنا دارند و برخی از آنها چندان معنایی ندارند. برخی از افکار به حل مشکلات منجر می‌شوند و برخی دیگر، با ترسی که ایجاد می‌کنند، ما را زمین‌گیر می‌سازند. برخی افکار کمک می‌کنند تا زندگی را به پیش ببریم و برخی دیگر مایه سرزنش خود و نفرت از خویشتن می‌شوند.

افکار تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سیناپس‌های مغزی وجود خارجی پیدا می‌کنند. در حالی که بعضی از افکارمان حتی از یک سریال کمدی نیز کمتر واقعی‌اند، آن‌ها را مثل اخبار جدی می‌گیریم و واکنش نشان می‌دهیم. ما به هر آنچه فکر می‌کنیم، باور داریم و همین امر ریشه بسیاری از دردها و رنج‌هایمان به شمار می‌رود. وقتی به هر آن چه ذهنمان تولید می‌کند، باور داریم، درست مثل این است که در دامی گرفتار شده‌ایم. برای رهایی از این دام، فقط یک راه وجود دارد. باید بدانیم که افکار چگونه عمل می‌کنند و چه نوع فعالیتی دارند. قبل از هر چیز باید افکارمان را شناسایی کنیم.

عمده افکار ما عبارت‌اند از:

- * مشاهده زمان حال
- * خاطرات گذشته
- * داوری (درباره خوب یا بد و درست یا نادرست بودن امور)
- * افکار داستان گویانه (در توضیح چرایی اتفاقات)
- * افکار آینده نگرانه که منجر به شکل‌گیری سناریوهایی درباره وقایع آینده می‌شوند. این‌گونه افکار سه نوع‌اند: **برنامه‌ریزی، خیال‌پردازی و افکار پیش‌گویانه.**



هر چه آگاهی شما از عملکرد ذهنتان افزایش یابد، کنترل حالات خلقی و هدایت زندگی‌تان بهتر می‌شود. در این شماره قصد داریم به افکار زمان حال بپردازیم.

مشاهده زمان حال

می‌توانید از احساس‌های درونی خود برای تمرکز بر زمان حال استفاده کنید. گوش کردن به تجربه‌های جسمی مثل گوش کردن به یک قطعه موسیقی مرکب است که از ملودی‌های اصلی و فرعی تشکیل شده است. ملودی‌هایی که اوج و فرودهای خاص خودشان را دارند. احساس بدنی ممکن است مثل صدای بلند و ناگهانی یک طبل، ناگهان به اوج برسد یا به تدریج و آرامی شروع شود. برای اینکه بتوانید به تجربه‌های درونی خود گوش بسپارید، یک راه ساده وجود دارد: با استفاده از نوار مراقبه متحرک تمام توجه خود را بر زمان حال متمرکز کنید. یک نوار حلقوی نورانی به قطر حدوداً سه سانتی‌متر بالای سرتان تصوّر کنید. بلافاصله نوار شروع به پایین آمدن می‌کند و به آرامی به سمت قسمت‌های پایینی بدنتان حرکت می‌کند. با گذاشتن نوار از هر نقطه بدن، سعی کنید بر احساساتی که در آن نقطه وجود دارد، تمرکز کنید. به نوع احساسی که تجربه می‌کنید، دقت کنید. آیا احساس انقباض و گرفتگی می‌کنید، آیا در آن نقطه درد خفیفی احساس می‌کنید؟ آیا احساس فشار و تنش می‌کنید یا احساس آرامش و رهایی؟ حلقه را تماشا کنید که به تدریج در حال پایین رفتن است. به این کار تا زمانی ادامه دهید که به تمام احساس‌های بدنی خود گوش سپرده باشید. هر یک از این احساس‌ها نغمه خاصی دارد.



در ادامه، آگاهی‌تان را افزایش دهید تا کل ملودی را در برگیرد. هوا را به درون ریه‌هایتان وارد کنید و اجازه دهید هوا جریان یابد. هر احساسی را که در بدنتان تجربه می‌کنید، مشاهده کنید. حالا حواستان را جمع کنید و با تمام وجودتان به احساس‌های بدنی گوش بسپارید. سپس نفس عمیق دیگری بکشید و به تمرین پایان دهید. حالا تمرین را انجام بدهید و کار را با نوار مراقبه متحرک ادامه دهید. مهم‌ترین اصل درباره مراقبه این است که شما هیچ کاری انجام نمی‌دهید. معمولاً هنگام مراقبه، نگران نیستید، برنامه‌ریزی نمی‌کنید. مشغول به خاطر آوردن یا تبیین چیزی نیستید و دست به پیش بینی هم نمی‌زنید. در دقایقی که مشغول مراقبه‌اید، ذهنتان آرام‌تر می‌شود و صرفاً تماشا می‌کند و گوش می‌سپارد.

**به هنگام مراقبه، ذهن در زمان حال زندگی می‌کند
و همین کافی است.**



زمان حال گران بها و ارزشمند است. در زمان حال است که احساسات تجربه می‌شوند، تصمیم‌ها گرفته می‌شوند و تغییر امکان‌پذیر می‌گردد. اما قدرت و جادوی زمان حال اغلب ما را فریب می‌دهد و ما را از حال غافل می‌کند. در عوض، ما بیشترین لحظات زندگی‌مان را در گذشته به سر می‌بریم و به‌مرور رنجش‌ها و ناراحتی‌های قدیم، اشتباهات قبلی و قضاوت‌های دردناک‌مان درباره خویشتن و دیگران می‌پردازیم یا این که به طرف آینده کشیده می‌شویم و خود را مشغول نگرانی‌ها، سناریوها ("چی می‌شود اگر") و فاجعه‌سازی می‌کنیم. در این میان، تنها چیزی که از دست می‌رود، لحظات حال زندگی‌مان است. برای این که در زمان حال زندگی کنید، باید یاد بگیرید آگاهی خود را تغییر دهید. به جای پرداختن به زمان گذشته یا آینده نامشخص، باید مشاهده‌گر دو ستون زمان حال باشید:

تجربه‌های درونی و بیرونی. همان‌گونه که گفته شد شما مشاهده احساس جسمی خود یا تجربه‌های درونی را یاد گرفتید. درگام بعدی تغییر آگاهی را تمرین کنید: رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون. همین حالا، چشم‌هایتان را ببندید و به احساس‌هایی توجه کنید که در بدنتان تجربه می‌کنید. چه احساسی در صورت و سرتان تجربه می‌کنید؟ در گردن و شانه‌هایتان چطور؟ به تنفس خود توجه کنید. هوایی که از درون گلویتان پایین می‌رود، ریه‌هایتان را پر می‌کند و دیافراگم‌تان را منبسط می‌کند. هر احساسی را که در قفسه سینه و شکم خود تجربه می‌کنید، مشاهده نمایید. حالا به احساساتی توجه کنید



که در قسمت‌های تحتانی بدن خود و کشاله ران تجربه می‌کنید. نهایتاً به ساق‌ها و کف پاهایتان توجه کنید. چشم‌هایتان را باز کنید و آگاهی‌تان را به چیزهای خارج از بدنتان یعنی تجربه‌های بیرونی معطوف سازید. به چیزی که می‌بینید دقت کنید: رنگ‌ها، شکل‌ها و اشیایی که در اطرافتان وجود دارند. حالا به صداهای اطراف خود توجه کنید: صدای تیک‌تیک ساعت، سر و صدای ترافیک و صداهای مبهم. اکنون به احساس‌های دیگری که تجربه می‌کنید مانند نرمی یا سختی دسته‌های صندلی که روی آن نشسته‌اید، به بوهای خوش یا هر بوی دیگری که استشمام می‌کنید، توجه کنید و به هر آنچه در اطرافتان می‌گذرد متمرکز شوید.

چشم‌هایتان را دوباره ببندید. توجهتان را به آنچه در بدنتان احساس می‌کنید، متمرکز سازید. تک‌تک احساساتی را که از سر تا نوک پا تجربه می‌کنید، به دقت از نظر بگذرانید. برخی از این احساسات ممکن است ناراحت کننده و حتی دردناک باشند. برخی دیگر ممکن است خوشایند یا لذت‌بخش باشند. مهم نیست که چه نوع احساسی را تجربه می‌کنید. فقط آنچه در درونتان اتفاق می‌افتد، مشاهده کنید و دو دقیقه در این وضع بمانید. حالا دوباره چشم‌هایتان را باز کنید و به دنیای بیرون بازگردید. به آنچه می‌بینید، می‌شنوید، حس و استشمام می‌کنید، توجه کنید. دو دقیقه توجه خود را به آنچه تجربه می‌کنید متمرکز نمایید. سه یا چهار بار این رفت و برگشت بین تجربه‌های درونی و بیرونی را تکرار کنید. سعی کنید هر بار که به تجربه‌های درونی و بیرونی‌تان متمرکز می‌شوید، به



چیزهای جدیدی توجه کنید. اگر سر و کله افکارتان پیدا شد و جریان رفت و برگشت بین دنیای درون و بیرون را قطع کرد، هیچ اشکالی ندارد نگران نباشید. از کنار این افکار بگذرید و دوباره بر زمان حال متمرکز شوید. بعد از این که تمرین را به پایان رساندید، چند دقیقه صبر کنید و درباره این سوالات فکر کنید. توجه داشته باشید که قبل از پایان این تمرین، سوالات را نگاه نکنید.

* چه تفاوتی بین تمرکز بر زمان حال و آگاهی متداولتان وجود دارد؟

* تمرکز بر زمان حال چه تأثیری بر حالات خلقی شما دارد؟

* کدام ویژگی‌های زمان حال سریع‌تر از مرکز توجه شما می‌گذرند و ردّ می‌شوند؟

* حین تمرکز بر تجربه‌های درونی بیشتر احساس راحتی و آرامش می‌کنید یا وقتی بر تجربه‌های بیرونی تمرکز می‌کنید؟

* کدام ویژگی‌های دنیای بیرونی شفاف‌تر و واضح‌تر به نظر می‌رسند و برایتان گیراتر است؟

* به چه چیزهایی درباره افکارتان پی بردید؟ آیا ذهنتان آرام‌تر شد یا میزان فعالیت آن بیشتر شد؟ آیا فراوانی افکار نگران‌کننده بیشتر شد یا کمتر؟ آیا فراوانی قضاوت‌هایتان کاهش یافت یا افزایش؟

* الان چه احساسی دارید؟ آیا احساستان دقیقاً برعکس همان احساسی است که قبل از تمرین داشتید؟



فرصت یاری رساندن را از یکدیگر نگیریم



انسان دوستی حس زیبایی است که بسیاری از فعالیت‌های ما بر اساس آن شکل می‌گیرد. بیشتر ما از کمک رساندن به دیگران خوشحال می‌شویم و در بسیاری موارد نهایت تلاش خود را برای شاد کردن دیگران به کار می‌بندیم؛ اما کمتر به کمک گرفتن از دیگران اندیشیده‌ایم. در واقع همان‌قدر که دوست داریم به دیگری کمک کنیم، مایل‌ایم بار خود را به دوش دیگران نیاندازیم. برخی حتی از ابراز نیاز به کمک دیگران خجالت‌زده و ناراحت می‌شوند چون احساس ضعف می‌کنند و نگرانند که اطرافیان به کمک‌های آنان امید نبندند. دلیل عمده ترس ما از کمک خواستن از دیگران نگرانی از قضاوت آنهاست. "نکند در چشم دیگران بی‌عرضه دیده شوم." این جمله برای شما هم آشناست؟ دلیل دیگر کمک نخواستن از دیگران، شاید نگرانی از شکست در دنیای پر رقابت امروز باشد. وقتی از مشکلاتم در پاسخگویی به یک تمرین باهم کلاسی‌ام صحبت می‌کنم، ناگزیر دانسته‌ها و دریافته‌های خود را با او به اشتراک خواهم گذاشت و این امر ممکن است باعث پیروزی رقیب و شکست من شود؛ اما نباید از یاد برد که به تعویق انداختن کمک خواستن ممکن است از



مشکلی کوچک یک بحران بسازد. خطایی که بیشتر ما مرتکب آن می‌شویم.

گاهی ما از دیگران کمک نمی‌خواهیم چون باور داریم خودمان قادریم تمام مشکل را حل کنیم. اعتماد افراطی به خود مانع ارزیابی دقیق مشکل و کشف راه‌حل‌های مختلف می‌شود. همین مسئله باعث می‌شود بیشتر ما به مشاور مراجعه نکنیم. حال آنکه باید پذیرفت که هیچ‌کدام از ما کامل نیستیم و کمک خواستن از دیگران نه تنها نشانه ضعف ما نیست، بلکه نمودی از بلوغ ماست.

کمک خواستن از دیگران نشانه‌ای از ضعف و بی‌عرضگی نیست. تنها به این معناست که ما در زمان مشخصی و برای حل مشکلی خاص به دنبال کمک گرفتن از دیگران هستیم و بیانگر این مطلب که ما بینشی صحیح و منطقی داریم که کامل نیستیم و باید برای برخی امور از دیگران استمداد جوییم.

بعضی از ما به غلط تصور می‌کنیم با کمک خواستن از دیگران آنها را می‌آزاریم یا برای آنها مزاحمت ایجاد می‌کنیم.

به آخرین بار که به یک دوست کمک کرده‌اید بیندیشید.



احساس شما در آن لحظه چه بود؟ در کنار احساس خستگی از وظیفه‌ای که به شما محول شد، چه به دست آوردید؟ وقتی از کسی کمک می‌خواهیم به اشتباه خود را مزاحم می‌دانیم. اما اگر دریچه دوربینمان را به سمت طرف مقابل بگیریم، احساس خوبی را که به او هدیه کرده‌ایم خواهیم دید. از یاد نبریم یاری‌رساندن به دیگران از ویژگی‌های زیبای انسانی است و در همه افراد بشر احساس خوش انسان دوستی را به ارمغان می‌آورد.

تمرین

دلایل زیاد دیگری نیز ممکن است به ترس ما از کمک خواستن از دیگران منجر شود. به دلایل دیگری که شما را از کمک خواستن از دیگران باز می‌دارد، بیاندهشید.


به نظر شما برای مقابله با این موانع چه باید کرد؟

یادمان باشد در کمک گرفتن از دیگران، هر دو طرف سود می‌برند. پس بار دیگر که احتیاج به کمک پیدا کردید با اعتماد به نفس زیاد و مطمئن پیش روید.



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)

📌 کارگاه های آموزشی بهداشت روان

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

روزه های 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 اطلاع رسانی ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

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



پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 240

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	حمید پیروی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور
ویراستار	سپیده معتمدی
امور اجرایی	علی صیدی
طراح گرافیک	سولماز طاهری
	حمیدرضا منتظری

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



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

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸