



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



مرکز مشاوره دانشگاه  
و سبک زندگی

# پیام مشاور

۲۶۸

در این شماره می‌خوانید:

برنامه‌ریزی زمانی / ۲

با اشتباهات رایج در مطالعه آشنا شویم / ۸

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج / ۱۷

پیام بهداشتی دی ماه / ۱۹

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران ■ سال بیست و چهارم / دی ماه ۱۴۰۳

سلامت روان مسئولیت  
فردی و اجتماعی همه ماست



# برنامه ریزی زمانی

شماره مقاله: ۳۱۰۳

بازگشت به  
صفحه اول



۲۶۸

www.iranlib.com

برنامه‌ریزی واقع‌بینانه برای بیشتر ما دشوار است. اگر با کمی تأخیر به کلاس برسید دچار استرس می‌شوید. هرچند اگر سر وقت هم برسید، فشار درونی برای سر وقت رسیدن می‌تواند به منبع استرس و نگرانی بدل شود. مریم همیشه دیر به کلاس‌هایش می‌رسد. او به‌طور معمول ده دقیقه تأخیر دارد و همیشه با شتاب و نفس‌زنان می‌رسد و از این بابت عذرخواهی می‌کند. تقریباً باید ده دقیقه بگذرد تا او آرام شود. از قرار معلوم، این روش همیشه او در سرتاسر زندگی‌اش بوده است. او همیشه در حال دویدن است، با این حال، همیشه وقت کم می‌آورد. عوامل مختلفی در کمبود وقت مریم نقش دارند که به استرس و نگرانی‌های او دامن می‌زنند؛ از جمله مشغله زیاد، اهمال‌کاری، برآورد اشتباه از زمان انجام‌دادن کارها و انتظار غیرواقع‌بینانه از پیشرفت کارها. مریم با این پیش‌فرض شروع به کار می‌کند که همه چیز خوب پیش می‌رود. در حالی که تقریباً می‌توان گفت کارها هرگز این‌قدر آسان و طبق برنامه پیش نمی‌روند و همیشه عوامل پیش‌بینی‌ناپذیری وجود دارند که روند کار را با تأخیر مواجه می‌سازند.

**به این پنج اقدام عملی توجه کنید تا بتوانید زمان را کنترل کنید:**

- ۱.** برنامه زمانی تهیه کنید. **۲.** زمان کافی به خودتان بدهید. **۳.** به کارهایی که انجام داده‌اید، فکر کنید و از تجارب قبلی خود درس بگیرید. **۴.** یاد بگیرید چه طور «نه» بگویید. **۵.** برخی کارها را به دیگران واگذار کنید.



در ادامه به بررسی تأثیر مثبت این اقدامات خواهیم پرداخت.

### تهیه برنامه زمانی

مریم هیچ برنامه یا طرحی نداشت که چه کارهایی را باید چه زمانی و چگونه انجام بدهد. او در بهترین حالت فهرستی از کارهایش را داشت ولی برنامه‌ای برای زمان‌بندی آن‌ها در نظر نگرفته بود. برنامه‌ریزی زمانی یعنی اینکه مریم بداند چه ساعتی از خواب بیدار شود، صبحانه بخورد، دوش بگیرد، درس بخواند، به موقع سرکلاس حاضر شود و بتواند طبق برنامه به کارهایش برسد. همچنین وقت کافی برای کسب آرامش، ورزش کردن، تفریح کردن و در کنار خانواده بودن داشته باشد و با این همه اگر احساس فشار و برآشفته‌گی کرد، بلافاصله باید برنامه‌هایش را مرور کند و تا حدی که امکان دارد آن را تغییر دهد. همچنین فهرست فعالیت‌هایی را که اولویت ندارند مشخص کند. با این بررسی مهم‌ترین فعالیت‌هایی که باعث اتلاف وقت مریم می‌شد، اینترنت بود. بنابراین قرار شد در صورتی از اینترنت استفاده کند (آن هم فقط به مدت پانزده دقیقه) که قبل از آن سه ساعت به کارهایش رسیدگی کرده باشد. به این ترتیب، مریم احساس می‌کرد هم‌زمان کافی در اختیار دارد و هم کنترل زمان را در دست دارد.

### زمان کافی به خودتان بدهید

مریم اغلب اوقات مدت زمان انجام دادن کارها را اشتباه برآورد می‌کرد و کمتر از آنچه لازم بود در نظر می‌گرفت. چون غالباً به غلط تصور می‌کرد تمام کارها خوب پیش

می‌روند. حال آنکه همیشه با مسائل پیش‌بینی‌ناپذیری روبه‌رو می‌شد که کل برنامه‌ریزی او را به هم می‌ریخت. به‌علاوه، او اغلب برای هر کاری بیشتر از حد معمول وقت اختصاص می‌داد. مریم کم‌وبیش به مشکل کمال‌گرایی گرفتار بود. او به‌سختی می‌توانست کارهایش را براساس اینکه واقعاً چه قدر وقت لازم دارند، اولویت‌بندی کند. در چنین شرایطی در گام اول و قبل از هر کاری به تخمین درست زمان برای انجام کارها نیاز داریم، نه زمانی کمتر نه بیشتر. گام دوم این است که کارها را بر اساس میزان اهمیت‌شان و میزان وقت موردنیاز، اولویت‌بندی کنیم. مریم تصمیم گرفت کارهایش را کمی زودتر شروع کند و بکوشد پیش از رسیدن زمان نهایی، آن‌ها را به پایان برساند. اختصاص زمان بیشتر برای انجام دادن کارها به مریم این فرصت را داد تا محدودیت‌هایش را بپذیرد.



همچنین از این طریق متوجه شد که نمی‌تواند کارها را با بهترین کیفیت و در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام بدهد.

### به کارهایی که انجام داده‌اید، فکر کنید

بخشی از احساس کمبود وقت و نگرانی مریم به این مربوط می‌شد که مدام به کارهایی فکر می‌کرد که هنوز انجام نداده بود. به‌ندرت پیش می‌آمد که نیم‌نگاهی به کارهای انجام‌شده بیاندازد. بنابراین می‌بایست فهرستی روزانه از کارهایی که انجام می‌داد، تهیه و در پایان هرروز آن فهرست را بررسی می‌کرد. هدف توجه کردن به کارهایی است که انجام‌گرفته‌اند. مریم این تمرین را به مدت دو هفته انجام داد. بررسی کارهای انجام‌شده موجب احساس رضایت خاطر او می‌شد. او قبلاً متوجه نبود که چه قدر کار انجام داده و همیشه نگران بود و تصور می‌کرد تنبل است. یادآوری کارهای انجام‌شده به شما کمک می‌کند پی ببرید از وقتتان بهترین استفاده ممکن را برده‌اید. علاوه بر این، متوجه می‌شوید که چرا در برخی موقعیت‌ها نتوانسته‌اید به کارهایتان برسید و وقت کم آورده‌اید. از همین رو، می‌توانید زمان را به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که مفیدتر عمل کنید.

### یاد بگیرید چه طور «نه» بگویید

اکثر افراد نگران، به‌قدری وجدان‌گرا و وظیفه‌شناس‌اند که نمی‌توانند به درخواست دیگران پاسخ «نه» بدهند. مریم نیز از این قاعده مستثنی نبود. از آنجایی‌که



سخت‌کوش بود، هیچ‌گاه فرصتِ سرخاراندن نداشت. مریم نگران بود که مبادا دوستان و همکلاسی‌هایش فکر کنند، آدم بی‌مسئولیتی است و از همین رو همیشه برای هر کاری حاضر بود. او تصور می‌کرد اگر گاهی به درخواست دیگران پاسخ «نه» بدهد، اطرافیان‌ش از او مأیوس می‌شوند. اما وقتی پذیرفت که اگر کارهای کمتری را به عهده بگیرد، به‌موقع آن‌ها را به سرانجام می‌رساند، تصمیم گرفت این فرصت جدید را به خودش بدهد و اول از همه با رد درخواست‌هایی شروع کرد که چندان ضروری نبودند یا دیگران از عهده‌اش برمی‌آمدند. شیوه جدید مریم بسیار گره‌گشا بود.

### برخی کارها را به دیگران واگذار کنید

یکی از شیوه‌هایی که به مریم کمک کرد تا بتواند «نه» بگوید، واگذاری برخی کارها به دیگران بود. این کار در گام اول بسیار سخت می‌نمود، زیرا مریم معتقد بود که تقریباً همه کارها را بهتر از دیگران انجام می‌دهد. البته، به‌تدریج به مزایای محول کردن کارها به دیگران پی برد. برای مثال، توانست به فعالیت‌هایی بپردازد که مستلزم به‌کارگیری استعداد یا توانایی خاصی بود که او از آن بهره‌مند بود. بعد از گذشت چند ماه، مریم یاد گرفت که برای انجام دادن کارهای اضافی به خودش «نه» بگوید و همچنین به دیگران اجازه بدهد تا کارهایشان را انجام بدهند و به او کمک کنند. بدین ترتیب و با استفاده از این شیوه، استرس و نگرانی وی به‌شدت کاهش یافت.



# با اشتباهات رایج در مطالعه آشنا شویم

شماره مقاله: ۳۱۰۲





در هر فرآیند یادگیری، مطالعه یکی از مهم‌ترین ابزارها برای دستیابی به دانش و موفقیت است. اما مطالعه به خودی خود کافی نیست؛ نحوه و کیفیت مطالعه نیز نقش بسیار مهمی در اثر بخشی آن دارد. بسیاری از ما بدون آگاهی از روش‌های صحیح مطالعه، اشتباهات رایجی را مرتکب می‌شویم که می‌توانند روند یادگیری ما را مختل کنند و باعث از دست رفتن نتایج مطلوب بشوند. پس برای مطالعه موثرتر بهتر است به بررسی برخی از اشتباهات رایج در مطالعه بپردازیم

**اشتباه رایج شماره ۱:** "برای کسب بهترین نمره باید به سختی درس بخوانم و لذا فرصتی برای تفریح و سایر کارها نخواهم داشت."

**واقعیت:** بی‌شک همه شاگرد اول‌ها زمان و انرژی بسیاری به درس خواندن اختصاص می‌دهند؛ با این حال آنها زمان کافی برای کارهای شخصی نیز دارند. آنچه امروزه ثابت شده این است که اختصاص دادن زمان کافی برای "خود" و اشتغال به تفریح و سرگرمی از عوامل موثر در دستیابی به موفقیت تحصیلی است. در نظر داشته باشید چنانچه زمان کافی و موثر به خود اختصاص ندهید، خیلی زود کم می‌آورید و خستگی ناشی از این امر ممکن است بر موفقیت تحصیلی و نیز سلامت شما تاثیر نامطلوب بگذارد. پیشنهاد ما تنظیم یک برنامه منظم و دقیق است. زمانی را که در اختیار دارید به بخش‌های کوچک یک یا دو ساعته تقسیم کنید و زمان مشخصی برای درس خواندن و تفریح اختصاص دهید. در این صورت خواهید دید که هنوز وقت زیادی برای کارهای دیگر باقی مانده است.



**اشتباه شماره ۲:** "درس خواندن شب امتحان هیچ فایده‌ای نخواهد داشت."

**واقعیت:** گرچه همه مشاوره‌های تحصیلی، به اتفاق، بر این باورند که بنا بر دلایل اثبات شده درس خواندن دقیقه نود چندان موثر نیست و تاثیر زیادی در یادگیری ندارد، چون مطالب به زودی فراموش می‌شوند؛ اما این به آن معنا نیست که درس خواندن شب امتحان بی‌ارزش است. درس خواندن در شب امتحان بهتر از آن است که اصلاً درس نخوانید، چون به هر حال برخی نکات را در جلسه امتحان به یاد خواهید آورد. پیشنهاد ما این است که در طول نیمسال تحصیلی برای درس خواندن برنامه‌ریزی کنید و آن را جدی بگیرید، اما چنانچه به هر دلیلی موفق به این امر نشدید، زمان کوتاه‌شب امتحان را غنیمت بشمارید و از آن استفاده کنید.

### **نکات زیر را جدی بگیرید:**

- ✱ بخش‌هایی که استاد تاکید بیشتری بر آن‌ها کرده است، در اولویت قرار دهید.
- ✱ از دانشجویانی که این واحد را گذرانده‌اند، در مورد سوالات ترم‌های قبل سوال نمایید.
- ✱ بخش‌های زمان‌بر را کنار گذاشته تا در صورت باقی ماندن زمان به آن‌ها بپردازید.

**اشتباه شماره ۳:** "درس خواندن شب امتحان مفیدتر است."

**واقعیت:** این افراد تصور می‌کنند زمانی می‌توانند بر مطالب درسی تمرکز بیشتر داشته باشند که فشار و اجباری وجود داشته باشد. حقیقت این است که این افراد به جای متعهد بودن به برنامه‌ریزی و توانمندی در مدیریت زمان ترجیح می‌دهند به اهمال‌کاری و شگردهای طفره



رفتن متوسل شوند. پیشنهاد ما این است که برای روزها و هفته‌ها برنامه‌ریزی کنید و هر روز بخش‌های کمی از مطالب درسی را مطالعه کنید. در این صورت در روزهای امتحان حجم زیادی از درس‌های خوانده‌نشده روی هم انباشته نمی‌شوند. به علاوه، پیشنهاد می‌شود برای مبارزه با اهمال‌کاری اقدام کنید و از متخصصان حوزه سلامت روان و مشاوران تحصیلی کمک بگیرید.

**اشتباه شماره ۴: "ضروری است که هر روز و بدون هیچ استثنایی، درس بخوانید."**

**واقعیت:** شاید این مطلب در نگاه اول درست به نظر برسد، اما چنین نیست. غالباً زمان کافی برای اینکه یک روز را برای استراحت و تفریح در نظر بگیرید وجود خواهد داشت، مشروط بر آنکه برنامه‌ریزی منظمی داشته باشید و به آن متعهد بمانید و به طور مرتب پیگیری کنید.

**اشتباه شماره ۵: "از روش آموختن حین خواب استفاده می‌کنید."**

**واقعیت:** بر اساس یک سری تحقیقات، مغز حتی در حالت خواب نیز قادر به یادگیری و جذب مطالب درسی است. حتی برخی معتقدند با گوش دادن به مطالب درسی در حالت خواب توانسته‌اند زبان دوم بیاموزند. گرچه این مستندات علمی نشان‌دهنده توانمندی‌های بالای مغز است و ممکن است تا حدودی قابل پذیرش باشند، اما پیشنهاد ما این است که برای آموختن مطالب مهم درسی هرگز به شیوه‌هایی که هنوز به قطعیت اثبات نشده‌اند اتکا نکنید. برای مثال، می‌توانید در حال خواب به مطالب ضبط شده در کلاس گوش دهید، اما این روش جایگزین خوبی برای درس خواندن در بیداری نیست.



آنچه باعث فراموشی است مطالعه و مرور زیاد  
مطالب نیست بلکه اضطرابی است که در جریان  
امتحان تجربه می‌کنید. اگر مطالب را چند روز قبل  
از امتحان مرور کنید کمتر دچار اضطراب امتحان  
و فراموشی مطالب می‌شوید



**اشتباه شماره ۶:** "بهترین نتیجه درس خواندن را زمانی می‌گیرید که در تخت خواب مطالعه کنید."

**واقعیت:** تخت خواب جای بسیار راحتی است و شاید یکی از راحت‌ترین مکان‌ها، اما نه برای درس خواندن بلکه برای استراحت کردن. این فضا می‌تواند بیش از حد راحت باشد تا حدی که خوابتان ببرد. بهتر است به جای تخت خواب از یک صندلی مناسب برای درس خواندن استفاده کنیم.

**اشتباه شماره ۷:** "مطالبی که بیش از حد خوانده می‌شوند بیشتر هم از یاد خواهند رفت."

**واقعیت:** این باور به وضوح اشتباه است. همه ما تجربه کرده‌ایم که وقتی مطلبی، برای مثال شماره تلفن یا آدرس را بارها و بارها با خود تکرار می‌کنیم، کمتر فراموش می‌کنیم. تکرار مطالب همراه با تمرکز و توجه به آن‌ها باعث فراموشی نمی‌شود این باور از آنجا ناشی می‌شود که وقتی دچار اضطراب امتحان می‌شویم، ممکن است مطالبی که خوانده‌ایم فراموش کنیم. به واقع، آنچه باعث فراموشی است مطالعه و مرور زیاد مطالب نیست بلکه اضطرابی است که در جریان امتحان تجربه می‌کنیم. اگر مطالب را چند روز قبل از امتحان مرور کنیم کمتر دچار اضطراب امتحان و فراموشی مطالب می‌شویم.

**اشتباه شماره ۸:** "برخی افراد اگر درس نخوانند نتیجه بهتری در امتحان می‌گیرند."

**واقعیت:** این باور تا حدودی شبیه باور شماره ۶ است و بهانه فوق‌العاده‌ای برای افراد اهمال‌کار است که تصور می‌کنند درس خواندن تهدیدی برای عملکرد آنهاست.

واقعیت آن است که همه افراد اگر درس بخوانند نتیجه بهتری می‌گیرند. چنانچه تصمیم داشتید این باور اشتباه را بیازمایید پیشنهاد می‌کنیم در یک زمان واحد عملکردتان در دو امتحان را بسنجید؛ که در یکی از آنها با تمرکز درس خوانده‌اید و در دیگری چندان مطالعه‌ای نداشته‌اید.

**اشتباه شماره ۹:** "لازم است یک مکان مشخص برای درس خواندن داشته باشید و همیشه آنجا درس بخوانید."

**واقعیت:** در واقع داشتن فضایی مناسب و ثابت برای مطالعه می‌تواند در فرآیند یادگیری موثر باشد. این "فضای درس خواندن" به شما کمک می‌کند تا عادات مناسب مطالعه را در خود ایجاد کنید و بدانید که بودن در این فضا به معنی تمرکز بر مواد درسی و مطالعه موثر آنهاست. با این حال، امروزه ثابت شده که تغییر فضای مطالعه به شما کمک می‌کند که از خستگی و بی‌حوصلگی در حین مطالعه جلوگیری کنید و بازده درس خواندن را افزایش دهید. لذا پیشنهاد ما این است که فضای مشخصی برای مطالعه داشته باشید، با این حال وقتی احساس کردید بی‌حوصله شده‌اید از فضاهای جایگزین مناسب استفاده کنید.

**اشتباه شماره ۱۰:** "گوش دادن به موسیقی در حین مطالعه، بازده را افزایش می‌دهد."

**واقعیت:** این امر در بیشتر موارد اشتباه است، چرا که صدای موسیقی می‌تواند در یادگیری مداخله کند پس بهتر است در محیطی آرام و به دور از عواملی که سبب حواس پرتی می‌شوند درس بخوانید. درس خواندن با موسیقی، بیشتر سبب می‌شود که متن شعر را حفظ شوید.



## اشتباه شماره ۱۱: "مهارت‌های مطالعه آموختنی نیست."

**واقعیت:** بر اساس این باور هر کدام از ما یا دانشجوی خوبی هستیم یا هرگز نخواهیم توانست دانشجوی خوبی باشیم. این باور به وضوح اشتباه است. می‌توانید امتحان کنید. آموختن دو یا سه مهارت می‌تواند گام موثری در ارتقاء نمره شما در امتحان بعدی باشد. پیشنهاد می‌کنیم که دست از تلاش برندارید و به آموختن راهکارهای مناسب درس خواندن و مطالعه، ادامه دهید.



**اشتباه شماره ۱۲:** " درس خواندن یعنی پشت میز نشستن و کتاب را پیش رو گشودن."

**واقعیت:** این امر زمانی صحیح است که فعالانه وارد فرآیند یادگیری شده باشید؛ یادداشت برداری کنید، زیر مطالب مهم خط بکشید یا سوالات، نکات مهم و مفاهیم کلیدی را یادداشت کنید. پیشنهاد می‌کنیم به جای اختصاص دادن ساعت‌های طولانی به مطالعه، زمان کافی اما پربازده را به درس خواندن اختصاص دهید. اگر فقط پشت میز بنشینید ولی مطالعه فعال نداشته باشید، پشت میز نشستن دردی را دوا نمی‌کند.

**اشتباه شماره ۱۳:** "تمرین و تکلیفی داده نشده است، پس لزومی هم به درس خواندن نیست."

**واقعیت:** مرور هر روزه و منظم مطالب درسی امری مفید برای موفقیت تحصیلی است، به شما کمک می‌کند تا پیش از امتحان خود را برای آن آماده کنید و از درس خواندن دقیقه نود پیشگیری کنید. حتی وقت‌هایی که تمرین ندارید درس‌ها را به طور مرتب مطالعه کنید و با آمادگی در کلاس حاضر شوید.

**اشتباه شماره ۱۴:** " همه افراد یک جور درس می‌خوانند."

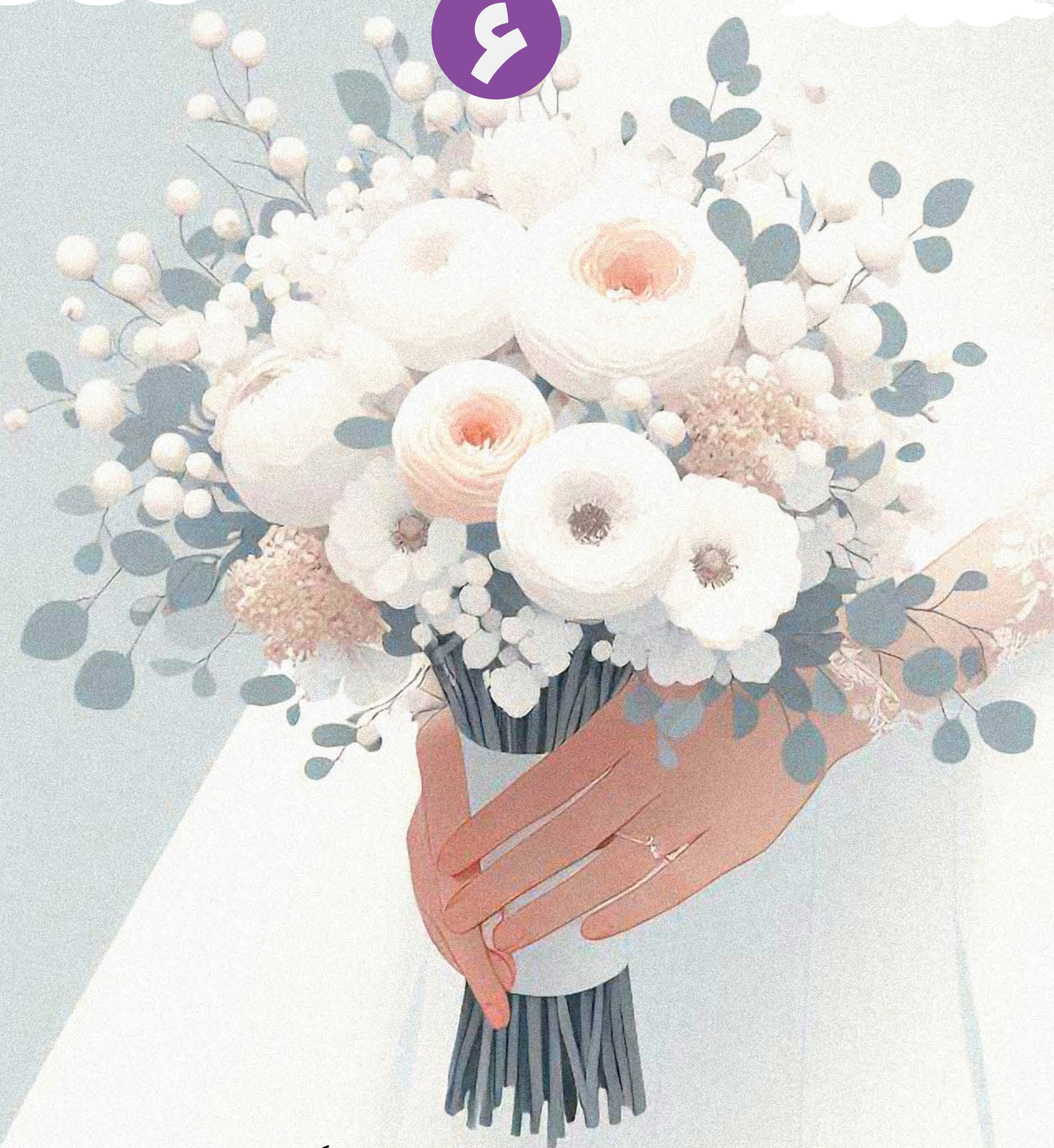
**واقعیت:** دقیقاً برعکس، هر کس باید شیوه منحصر به فرد خود را در یادگیری به کار ببندد و پیش گیرد. بهتر است شیوه‌های مناسب و راهکارهای مفید درس خواندن برای خود را پیش از برنامه‌ریزی و مطالعه بررسی کرده و استفاده کنید. شناسایی این راهکارها نخستین گام در موفقیت تحصیلی است.





# نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

۶



در ادامه نکات مطرح شده در شماره‌های گذشته، به بررسی یکی دیگر از نکات کلیدی ازدواج می‌پردازیم.



## "نقش منجی را به عهده نگیرید"

برخی جوانان وقتی تصمیم می‌گیرند با کسی ازدواج کنند به هر دلیلی از جمله علاقه به طرف مقابل و احساس مسئولیت بیش از اندازه نسبت به دیگری، از خود انتظار دارند که همه مشکلات طرف مقابل را حل کنند و به اصطلاح او را از گرداب مشکلات نجات دهند. از جوانان بسیاری شنیده ایم که می‌گویند من کمکش می‌کنم که درسش را تمام کند، کاری مناسب برای خود دست و پا کند، با خانواده‌اش رابطه بهتری داشته باشد، مصرف مواد را کنار بگذارد و ... شنیدن این جملات تکراری از برخی جوانان در آستانه ازدواج ما را به این فکر می‌اندازد که عده‌ای فکر می‌کنند یک منجی هستند و از توانایی و قدرت خارق‌العاده‌ای برخوردارند و می‌توانند دیگری را تغییر دهند و مسیر سرنوشت او را عوض کنند و به او کمک کنند که متحول شود.

گرچه یک ازدواج شاد و موفق می‌تواند به تعدیل یا تغییر برخی ویژگی‌ها در زوجین منجر شود اما اگر کسی بخواهد با برعهده گرفتن نقش منجی، ازدواج کند باید بداند که نه تنها نمی‌تواند نقش نجات دهنده را به خوبی ایفا کند بلکه از نقش اصلی خود نیز که همان نقش همسری است باز خواهد ماند.

### تمرین

در صورتی که نسبت به دیگری بیش از اندازه احساس مسئولیت می‌کنید و از خود انتظار دارید که همه مشکلات طرف مقابل را حل کنید از خود این سوالات را بپرسید:

❁ به راستی من چه برداشتی از خود دارم؟

.....  
❁ آیا خود را قادر مطلق می‌دانم که می‌تواند همه مشکلات دیگران را حل کند؟

.....  
❁ آیا توانسته‌ام همه مشکلات خودم را حل کنم؟

.....  
❁ در صورتی که موفق نشوم او را تغییر دهم، ازدواج ما چه عاقبتی خواهد داشت؟

## پیام بهداشتی دی ماه

به یاد داشته باشید که با دوستان و خانواده درباره احساسات و مشکلات خود صحبت کنید. حمایت اجتماعی می‌تواند به شما در مدیریت استرس‌ها و بهبود سلامت روان کمک کند.

شماره مقاله: ۳۰۹۴

# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 268

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر حمیدرضا حسن آبادی
سردبیر	دکتر سمیه شاهمرادی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	دکتر حسن حمیدپور
	فاطمه حسین پور
	دکتر شهربانو قهاری
طراح گرافیک	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](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto: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.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴