

# پیام مشاور

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

## ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید سال ۱۴۰۰

در این شماره می‌خوانید:

عجب کنکوری

حفظ ارتباط با اساتید و  
دانشجویان در قرنطینه

نکاتی برای برنامه‌ریزی مفید

از محبت خارها گل می‌شود

به خودتان انگیزه بدهید

دوری از محیط دانشگاه اما  
برخورداری از امکانات آن

مسیرهای ارتباطی با مرکز  
مشاوره دانشگاه تهران



خودمراقبتی و دیگر مراقبتی، مسئولیت فردی و اجتماعی



# عجب کنکوری!

دوست عزیزم سلام  
خدا قوت!

عجب کنکوری را پشت سر گذاشتی! عجب سالی  
شروع شد!

کنکور به طور معمول هم کلی داستان دارد. یک دنیا  
چالش که هر سال دانش آموزان را به خود درگیر  
می‌کند. کنکور این دو سال که نورعلی نور بود. و  
با استرس‌های مضاعف همراه بود که همه و همه  
عجیب و باورنکردنی بود. هیچ‌کس باور نمی‌کرد این



اتفاق بیفتد و یک ویروس کوچک بتواند تا این حد زندگی همه ما را متأثر کند. اما شما از پس آن برآمدی. دست‌مریزاد.

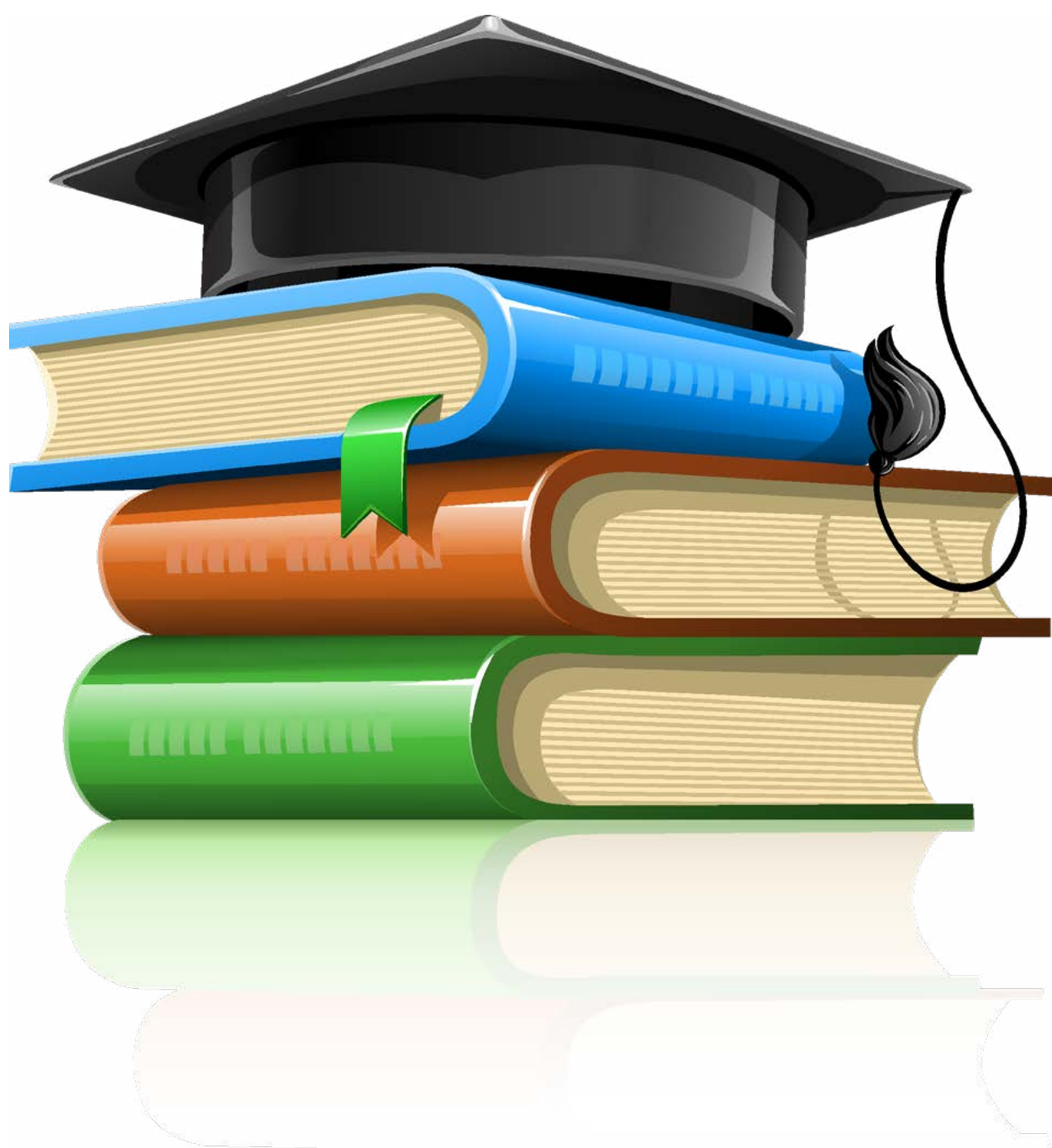
باوجود همه فرازوفرودهایی که از سر گذراندی، حالا دانشجو شدی. امیدوارم شهر محل تحصیل و رشته تحصیلات را دوست داشته باشی و از آن لذت ببری. اگر هم این‌طور نیست، که خوب ممکن است برای خیلی‌ها پیش‌آمده باشد، امیدوارم در ادامه مسیر بتوانی به رشته و دانشگاه محل تحصیل علاقه‌مند شوی. شاید حالا و در این موقعیت حرفم را باور نکنی. اما چند سال دیگر اگر در رشته تحصیلات تلاش کنی و به موفقیت برسی، به احتمال زیاد نظرت عوض خواهد شد و حرفم را باور خواهی کرد. یادت باشد علاقه در موفقیت نقش دارد اما بال پرواز، تلاش و کوشش است. یادت باشد همیشه راهی برای موفقیت و رسیدن به آرزوها هست. همیشه می‌توانی راهی برای رسیدن به خواسته‌هایت پیدا کنی. آرزوهایت را همیشه پیش چشم‌هایت نگه‌دار. در ادامه مسیر به آن‌ها نیاز داری.

دوست عزیزم، کنکور گذشت اما این سفر جالب و البته در این دو سال کمی عجیب و متفاوت از هر سال، تازه آغاز شده است. اینجا تازه اول راه است. چالش‌ها و داستان‌های زیادی سر راهت است که باید با موفقیت، و ناگزیر گاهی هم با شکست، از آن‌ها بگذری. یادت باشد قرار نیست همیشه موفق باشی. شکست و افول هم جزئی



از مسیری است که باید آن را بپیمایی. از شکست نترس. نامه بی‌غلط نامه نانوخته است. کسی که هرگز خطایی نکرده قطعاً هیچ کاری نکرده است. حرکت کن. پیش برو. به توانمندی‌هایت ایمان بیاور. و از ما هم کمک بگیر. ما کنارت هستیم و تلاش خواهیم کرد کمکت کنیم تا این مسیر را به سلامت و با کوله باری از تجارب خوب پشت سر بگذاری. وقتی با مشکل برخوردی حتماً با ما در مرکز مشاوره تماس بگیر.

دانشجوی عزیز، می‌دانم امسال با سال‌های قبل تفاوت‌های زیادی دارد. می‌دانم تصوراتی که از دوران دانشجویی در ذهنت می‌ساختی شاید شباهت بسیار کمی با آنچه قرار است پیش رویمان باشد دارد. می‌دانم دلت می‌خواست روز اول با افتخار و غرور از سر در دانشگاه رد شوی. وارد محیط دانشگاه





شوی و از آن لذت ببری. اما حالا تو و اتاقت و یک کامپیوتر یا گوشی مانده‌ای. خوب قابل‌تصور است که چندان موردپسندت نیست. اما متأسفانه چاره دیگری نیست. این اتفاق افتاده است و ما باید برای حفظ سلامتی‌مان این کار را بکنیم. نمی‌خواهم بی‌خودی دلداری‌ات بدهم یا با حرف‌های قشنگ تلاش کنم واقعیت را جور دیگری در ذهنت ترسیم کنم. این موقعیت ممکن است برای خیلی از ما ناخوشایند باشد و نمی‌توان آن را با حرف به موقعیتی مطلوب تغییر داد. اما می‌شود تلاش کرد با وجود اینکه آن را دوست نداریم تلاش کنیم به بهترین شکل از آن گذر کنیم. لازم است حواست به چند نکته مهم باشد.

### **۱. حتماً سعی کن هرچند وقت یک‌بار از پشت کامپیوتر**

### **بلند شوی و حرکات ورزشی و کششی انجام دهی.**

نشستن برای مدت طولانی می‌تواند تأثیر نامطلوبی روی سلامت جسمانی شما داشته باشد. تأثیراتی که شاید چندان در سال‌های جوانی متوجه آن‌ها نشوی. با در نظر گرفتن اینکه در سال گذشته هم شما مدت‌های زیادی نشسته بودید و درس می‌خواندید این نیاز شاید بیشتر احساس شود. پس لطفاً به‌طور روزمره زمان‌های خاصی را به انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی اختصاص دهید.

### **۲. مراقب تغذیه خود باشید.** ممکن است به دلیل

محدود شدن فعالیت‌های جسمانی مجبور باشیم برنامه ثابت غذایی‌مان را تغییر دهیم تا دچار



اضافه وزن نشویم. به علاوه آنکه به یاد داشته باشیم تغذیه ما در میزان اضطراب ما می‌تواند بسیار مؤثر باشد. مصرف میوه و سبزی، آجیل‌ها، غلات کامل و در صورت نیاز با تجویز پزشک، مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌تواند مؤثر باشد. فقط به خاطر داشته باشید مصرف نامتناسب ویتامین‌ها و مکمل‌ها می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. پس حتماً پیش از مصرف با پزشک مشورت کنید.

**۳. ارتباطات اجتماعی‌مان را حفظ کنیم.** با وجود اینکه به دلیل شرایط پیش‌آمده نمی‌توانیم به شکل حضوری با یکدیگر در ارتباط باشیم. اما مهم است که به هر شکل ممکن نیازمان به ارتباط با دیگران را مرتفع گردانیم. پس تلاش کنیم با دیگران از طریق فضای مجازی ارتباط برقرار کنیم. مهم است که هم‌کلاسی‌هایمان را بشناسیم. از برنامه‌های مختلف دانشگاه مطلع باشیم و تلاش کنیم از آن‌ها نهایت استفاده را ببریم.

**۴. یادمان باشد، ورود به دانشگاه به معنای ورود به دنیای بزرگسالان است.** حالا ما خودمان مسئول زندگی‌مان هستیم. امور تحصیلی‌مان به خودمان مربوط است. ما باید قادر باشیم زمان و انرژی‌مان را مدیریت کنیم. به علاوه آنکه برای ورود به دنیای کار باید با اساتید مختلف آشنا شویم. اگر امکان حضور در کلاس بود شاید بهتر می‌توانستیم به این مقصود برسیم اما حالا شاید لازم باشد از پشت صفحه کامپیوتر توانمندی‌هایمان را ارتقا دهیم و به اجرا بگذاریم.



## ۵. فضا و امکانات و خدمات دانشگاه را بشناسیم.

همه بخش‌های دانشگاه باهدف مشخصی به وجود آمده‌اند. همه آن‌ها در تلاش‌اند تا به دانشجویان کمک کنند دوران دانشجویی پرباری داشته باشند. شناخت و استفاده از این خدمات در شرایط خاص می‌تواند به شما کمک کند دوران بهتری را در دانشگاه سپری کنید.

در پایان اینکه امیدوارم این سال با همه چالش‌هایش یکی از تجارب خوب شما در زندگی باشد. موفق باشی دوست عزیز!



# حفظ ارتباط با اساتید و دیگر دانشجویان در قرنطینه

## توصیه هایی کلیدی برای حفظ ارتباط با اساتید و دیگر دانشجویان در قرنطینه ناشی از کرونا

کرونا به عنوان یک ویروس مرگبار بر همه جنبه های زندگی ما اثر گذاشته است و یکی از آن ها ارتباط بین فردی است. به عنوان یک دانشجو علاوه بر افراد خانواده ناچاریم با اساتید، همکلاسی ها، دوستان و کارکنان دانشگاه ارتباط برقرار کنیم و با توجه به تعطیلی دانشگاه ارتباطها عموماً مجازی خواهد بود. در این راستا رعایت مواردی برای بهبود کیفیت رابطه ضروری است.





ارتباط مجازی گرچه نمی‌تواند به اندازه ارتباط چهره به چهره موثر و جذاب باشد ولی می‌تواند جایگزین خوبی برای آن باشد به شرطی که مواردی را رعایت کنید.

□ باید برای این نوع ارتباطها وقت بگذارید و در جلساتی که مجازی برگزار می‌شود حاضر باشید.

□ خود را به اساتید و همکلاسی‌ها معرفی کنید تا یکدیگر را بهتر بشناسید.

□ در گروه‌های مجازی کلاسی نقش فعال داشته باشید و با پاسخگویی به سؤالات یا ارائه نظراتتان نشان دهید که به مطالب درسی توجه دارید.

□ از ترک کلاس قبل از اتمام آن خودداری کنید مگر در شرایط ضروری.

□ از اساتید بخواهید تا مهلت پاسخگویی به سؤالات را مشخص کنند و در زمان تعیین شده با آنها ارتباط برقرار کنید.

□ با همکلاسی‌ها در ارتباط باشید و مطالب درسی و جزوات درسی را با یکدیگر مبادله کنید.

□ کلاسها را با اجازه استاد ضبط کنید تا در فرصت مناسب بتوانید از روی آنها مرور کنید.

□ قبل از غیبت در کلاس‌های مجازی استاد مربوطه را مطلع نمایید.

□ با ارائه کنفرانس‌های مجازی توانمندی خود را در زمینه ارائه کنفرانس بالا ببرید.

□ از اساتید بخواهید برای دروس مربوطه تمرین بدهند و با حل این تمرین‌ها توان یادگیری خود را افزایش دهید.

□ اگر به لحاظ دسترسی به اینترنت در زمان‌های خاصی با مشکل مواجه هستید آن را با استاد درسی و یا نماینده کلاسی در میان بگذارید.

# نکاتی برای برنامه‌ریزی مفید

اگر می‌خواهید به آرامش و اطمینان به کارهای بسیاری در طول روز بپردازید، نکات ذیل را همواره در نظر داشته باشید.

❖ ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیش از آن‌که برای **خوابیدن** آماده شوید، از کارهای مهمی که بایستی در طول روز بعد انجام دهید فهرستی تهیه کنید. سپس از میان کارهای نوشته‌شده ۵ تا از مهم‌ترین آن‌ها را جدا کرده و برحسب اولویت درجه‌بندی



کنید. برای پراهمیت‌ترین کار نمره ۱ و برای کم‌اهمیت‌ترین (در بین ۵ کار برگزیده) نمره ۵ بدهید، علت انتخاب تنها پنج کار مهم این است که خود را محدودتر نمایید و بتوانید حداقل ۵ کار خود را به پایان برسانید.

❖ از آغاز صبح بایستی سراغ **فهرست** خود بروید و از کار شماره ۱ شروع کنید و تنها زمانی که آن کار را تمام کردید به خود اجازه دهید سراغ کار بعدی بروید به خاطر داشته باشید بین کارهای مهم و فوری، مهم و غیر فوری، غیر مهم و فوری و غیر مهم و غیر فوری تمایز قائل شوید.

❖ حتماً **قرارهای مهم** را در دفتر خود یادداشت کنید.

❖ به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهید.

❖ کارها و **تکالیف دانشگاهی** را هر چه سریع‌تر انجام دهید. صحیح، دقیق و عمیق یاد بگیرید. نکاتی که در دوران دانشگاه یاد می‌گیرید، در آینده شغلی شما مؤثر خواهد بود. پس اهمیت زیادی به یادگیری بدهید و تفریح و سرگرمی را در مرتبه دوم اهمیت قرار دهید. به دانشگاه آمده‌اید که بیاموزید. هدف خود را از یاد نبرید و در برنامه‌ریزی‌های خود اولویت اول را به آن اختصاص دهید.

❖ در برنامه‌ریزی خود اوقاتی را برای **تفریح**، استراحت و وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان در نظر بگیرید.



❖ برای اهداف درازمدت نیز فهرستی داشته باشید خود را ارزیابی کنید و ببینید کار آیی شما در طول روز به چه صورت است. سپس در روزهای بعد کارهای مهم را به ساعاتی که کارایی بالاتری دارند اختصاص دهید.

❖ در برنامه‌ریزی خود انعطاف داشته باشید و از زمان‌بندی‌های بسیار فشرده بپرهیزید.

❖ کارهای بزرگ را به مراحل کوچک‌تر تقسیم کنید.



# از محبت خارها گل می شود

دوران شیوع بیماری کرونا، کنار همه دردسرهایش، درس‌های زیادی برای همه ما داشت. در این دوران خیلی چیزها یاد گرفتیم. قدر یکدیگر را بیشتر دانستیم و ارزش باهم بودن‌ها را بیشتر لمس کردیم. یکی از اتفاقات مهم این دوران بیشتر شدن حس همدلی ما نسبت به هم بود. ما فهمیدیم اگر مراقب سلامت دیگران نباشیم خودمان هم درگیر بیماری می‌شویم. یاد گرفتیم باید به خاطر حفظ سلامت خودمان و دیگران سختی‌ها و محدودیت‌هایی را تحمل کنیم. در این میان صحنه‌های زیبای زیادی هم خلق شد. گروه‌های زیادی برای کمک به اقشار ضعیف‌تر جامعه شکل گرفت. همه ما شاهد بودیم که مردم از طریق این گروه‌ها و به شکل فردی تلاش می‌کنند تا دست همدیگر را بگیرند. به هم کمک می‌کنند تا از این بحران به سلامت بگذرند. اقدامات زیادی انجام شد. کمپین‌هایی که نه فقط کمک‌های مادی بلکه حمایت‌های معنوی هم ارائه می‌کردند. همه ما تلاش کردیم تا هم نان گرم سر سفره‌ها برود و هم آرامش و دلگرمی مهمان دل‌های افرادی بشود که به هر دلیل گرفتار شده بودند.

حالا نوبت ماست که تلاش کنیم قدمی برداریم. نوبت ماست تا با استفاده از داشته‌ها و از آن مهم‌تر توانمندی‌ها و مهارت‌هایمان باری از روی دوش افراد دیگر برداریم. می‌دانم ممکن است توان مالی بالایی برای این کار نداشته باشیم و یا حتی خودمان هم به خاطر شرایط پیش‌آمده چندان اوضاع مالی خوبی نداشته باشیم، اما همیشه برای کمک کردن نیاز به پول نیست.





تعجب نکن، باور کن کارهایی از تو ساخته است که شاید با پول هم پیش نرود. کافی است هدف‌ت را تعیین کنی و بخواهی گامی در این مسیر برداری. حتماً در این دوران شاهد کمپین‌های مختلفی بودی که در آن افراد با ارائه رایگان دانسته‌ها و مهارت‌هایشان تلاش کردند کمکی به پیشرفت افراد دیگر کنند. مهارت خاص تو چیست؟ چه دانشی داری؟ چه کاری را به خوبی می‌توانی انجام دهی و به دیگران بیاموزی؟ هیچ به فهرست بلندبالای توانمندی‌هایت فکر کردی؟

بگذار من راهنمایی‌ات کنم و یکی از توانمندی‌هایت را برایت بگویم. تو مهارت استفاده از فضای مجازی و حضور در کلاس‌های آنلاین را داری. مهارتی که ممکن است خیلی از دانش‌آموزان، والدین و حتی دبیران و معلمان مدارس چندان با آن آشنا نباشند و خدا می‌داند به خاطر عدم آگاهی در این شرایط چه قدر گرفتار و سردرگم شده‌اند. تو می‌توانی به آن‌ها کمک کنی تا در این کار خیره و توانمند شوند.

حالا به دانشی که داری فکر کن. در چه رشته‌ای درس می‌خوانی؟ چند نفر دوروبرت و حتی کمی دورتر وجود دارند که در درسی که شما در آن دانش کافی داری، ضعیف هستند؟ موافقی گاهی سراغ آن‌ها بروی و کمکشان کنی؟ این‌ها تنها دو مورد از هزاران راهی بود که شما می‌توانی از طریق آن‌ها کمک حال دیگران باشی. مطمئنم اگر کمی فکر کنی راه‌های زیاد دیگری هم پیدا خواهی کرد.

**یادت باشد وقتی به دیگران کمک می‌کنی شاید خودت بیشتر از طرف مقابل احساس رضایت و شادکامی داشته باشی. امیدوارم موفق باشی.**

# به خودتان انگیزه بدهید

به خودتان انگیزه بدهید.

بدون انگیزه زندگی سخت پیش می‌رود.

بیایید با هم صادق باشیم. برای همه ما پیش می‌آید که گاهی انگیزه چندانی برای درس خواندن نداریم و علی‌رغم کارهای باقی‌مانده می‌خواهیم با دوستانمان وقت بگذرانیم، فیلم مورد علاقه‌مان را ببینیم یا دست به هر کار دیگری جز درس خواندن بزنیم. ایجاد انگیزه در این مواقع ممکن است سخت به نظر برسد. پیشنهاد ما این است که به جای افکار و جمله‌های منفی از جملات انگیزه‌بخش استفاده کنیم. این جملات برای همه گروه‌های دانشجویی کاربرد دارد. برخی از آنها را در ادامه می‌آوریم. ولی شما می‌توانید جمله مثبت خود را پیدا کنید و در مواجهه با فکر منفی به کار ببرید.

❖ گاهی به سراغ **کار اصلی** نمی‌رویم، چون درگیر کارهایی می‌شویم که چندان اهمیت ندارند. در این گونه مواقع بهتر است به خود یادآور شویم:

"اهمال کاری زندگی‌مان را به تاراج می‌برد. پس بهتر است کار امروز را به فردا نیندازیم."

❖ گاهی واقع بینانه عمل نمی‌کنیم و بیش از حد از دیگران انتظار کمک داریم:

"هیچ کس جز خودمان نمی‌تواند کارهایمان را به انجام برساند. کس نخارد پشت من جز ناخن انگشت من"

❖ گاهی بهانه تراشی ابزار دستمان می‌شود:

"یادمان باشد اگر چیزی را واقعاً بخواهیم دنبال بهانه تراشی نمی‌رویم."

❖ گاهی به دلایل مختلف کار را شروع نمی‌کنیم. یکی از مهم‌ترین این دلایل ترس از شکست یا خطاست:

"نامه بی‌غلط، نامه نانوشته است و مهم‌ترین قدم برای حرکت به سمت جلو، شروع کردن کار است."

❖ گاهی مانع اصلی این است که به خودمان اعتماد نداریم:

"به خودت ایمان بیاور، لیستی از توانایی‌های خود تهیه کن، با اعتماد راسخ پیش برو و اگر نمی‌توانی حتماً از یک متخصص کمک بگیر"

❖ جاه طلبی هم ممکن است از موانع پیش روی ما باشد:

"کوه بزرگ را کسی جابه‌جا کرد که از سنگ ریزه‌ها شروع کرد پس از کارهای کوچک شروع کنیم"

❖ گاهی فراموش می‌کنیم در این مسیر سختی‌هایی هست و تنها به نقطه اوج نظر داریم:

"در راه رسیدن به هدف، باید صبوری و استمرار داشت."



موفقیت یک مسیر مستقیم به  
نظر می‌رسد، حال آنکه واقعیت آن  
است که پیچ و خم‌های فراوانی  
برای رسیدن به موفقیت طی شده  
است.



❖ گاهی دشواری‌ها آنقدر آزار دهنده می‌شود که قله موفقیت را نمی‌توانیم تصور کنیم:

"دشواری همیشه هست، قرار نیست مسیر ساده‌ای پیش رو باشد اما به هر حال تلاش کردن ارزشش را دارد."

❖ گروهی از ما درگیر خیال‌پردازی درباره آینده می‌شویم:

"خیال‌پردازی به تنهایی کافی نیست باید هدف‌گزینی کرد و در مسیر گام برداشت."

❖ گروهی از ما هنوز باور نداریم پشت هر موفقیتی شکست‌هایی است که از آنها درس گرفته‌ایم:

"موفقیت یک مسیر مستقیم به نظر می‌رسد، حال آنکه واقعیت آن است که پیچ و خم‌های فراوانی برای رسیدن به موفقیت طی شده است."

### به خودتان بگویید:

من همین حالا، و نه بعداً درس می‌خوانم چون:

۱. برای اینکه نمره بهتری بگیرم، باید همین الان درس خواندن را شروع کنم.

۲. همیشه می‌خواستم در تحصیل موفق باشم.

۳. اگر موفق شوم، می‌توانم زودتر شغل بهتری به دست بیاورم.

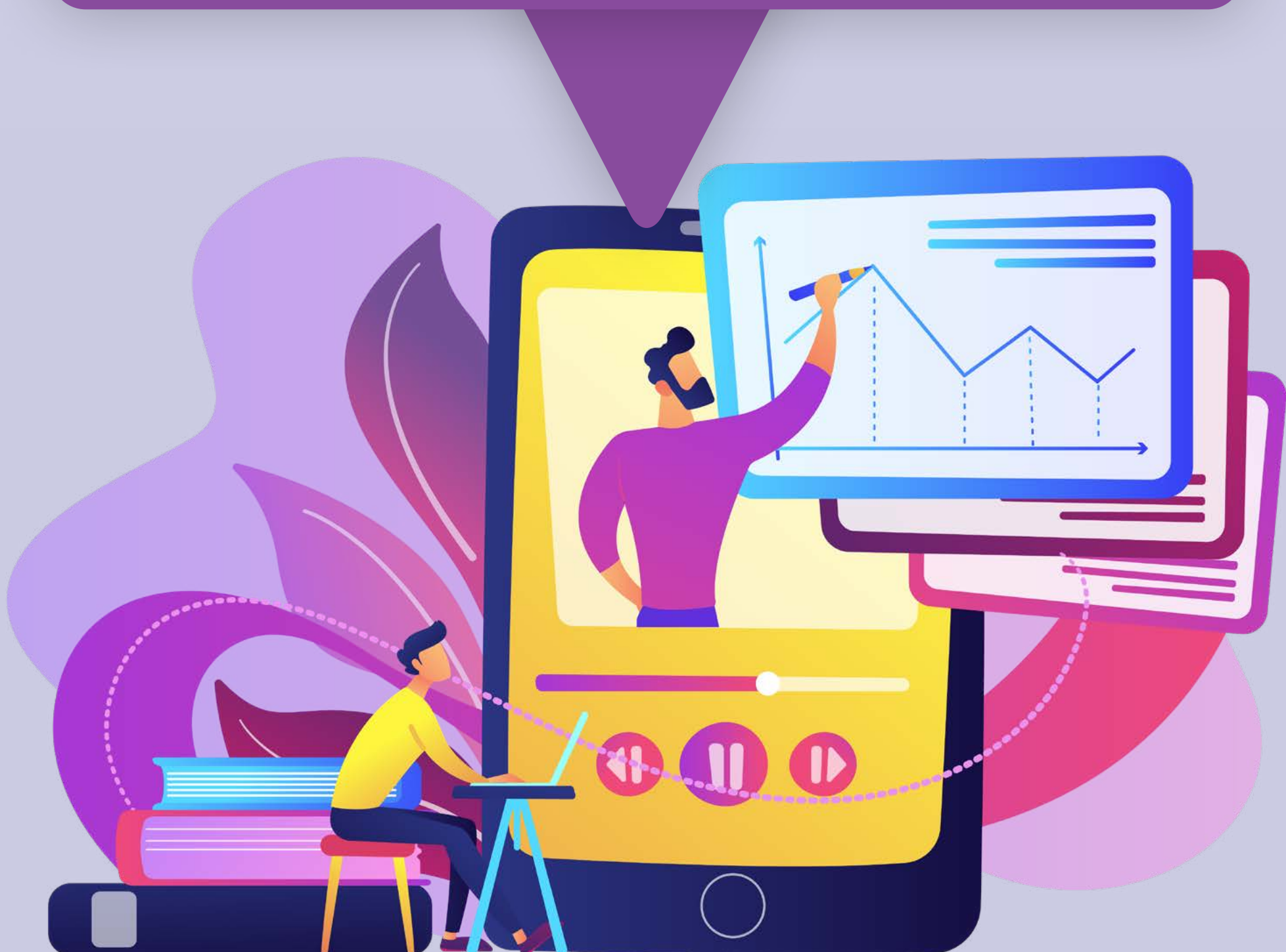
۴. اگر دانشجوی موفق باشم ادامه‌ی تحصیل در مقاطع بالاتر برایم میسرتر است.

و اگر در هر یک از جملات انگیزشی فوق مشکل دارید یا قادر نیستید مطابق آن عمل کنید، یا مسئله‌ی خود را کمی پیچیده‌تر از آنچه بیان شده است می‌دانید، لازم است هرچه زودتر از یک متخصص کمک بگیرید.

**بدون انگیزه زندگی سخت پیش می‌رود.**



# دوری از محیط دانشگاه اما برخورداری از امکانات آن



دو سال است که شروع سال تحصیلی، بسیار متفاوت‌تر از سال‌های قبل است. هیچ‌کدام ما حتی تصورش را نمی‌کردیم روزی یک سال تحصیلی با چنین ویژگی‌هایی را تجربه کنیم. هیچ‌کدام‌مان فکر نمی‌کردیم سال تحصیلی در خانه‌هایمان، پشت کامپیوتر نشسته باشیم. نمی‌شود گفت این سال برای کدام ما چالش بیش‌تری دارد. نمی‌توانیم بگوییم کدام‌مان به‌واسطه شرایط پیش‌آمده بیشتر دلتنگ دانشگاه می‌شویم، اما در



هر شرایط و مقطعی از تحصیلات دانشگاهی باشیم، می‌توانیم خودمان انتخاب کنیم که بیش‌ترین منفعت را از شرایط ببریم و یا با اقدامات مان در پایان سال نتیجه‌ای جز شکست عایدمان نشود.

می‌دانم حضور در محیط دانشگاه، تعامل با همسالان، دیدار با اساتید و بهره بردن از امکانات دانشگاه، به شکل سابق بسیار محدود شده است اما یادمان باشد هنوز امکانات جایگزین زیادی وجود دارد که به ما فرصت بهره‌مندی از همه پتانسیل‌های دانشگاه را می‌دهد.

در سال‌های پیش، ما دانشجویان فرصت داشتیم در تعاملی رودررو با اساتید توانمندی‌هایمان را ابراز کنیم و از این رهگذر برای شغل آتی خود فرصت‌هایی را فراهم کنیم. اما حالا که نمی‌توانیم سر کلاس حاضر شویم شاید تصور کنیم اساتید کمتر در جریان توانمندی‌های ما قرار خواهند گرفت. اما این باور همیشه درست نیست. گرچه تعامل حضوری ما با اساتید محدود شده است اما هنوز فرصت‌های نابی در دست است. اساتید حتی از پشت مانیتور می‌توانند حضور و مشارکت فعال دانشجو در کلاس را ببینند. به‌علاوه شما هنوز امکان ارتباط با اساتید از طریق ایمیل رادارید. می‌توانید سؤالات و توانمندی‌هایتان را از آن طریق بیان کنید. به‌علاوه آنکه درخشش شما در امتحانات و انجام پروژه‌های کلاسی می‌تواند دلیلی قاطع بر توانمندی‌های شما باشد.

شاید تصور شود با توجه به شرایط پیش‌آمده، روابط اجتماعی که انتظار می‌رود در بستر محیط دانشگاه شکل بگیرد و رشد کند، دیگر وجود نداشته و این امکان سلب شده است. اما این چنین نیست. ابزار ارتباطی به‌واسطه حفظ فاصله اجتماعی تغییر کرده است اما

این امکان همیشه وجود دارد. و در نهایت یکی دیگر از مشکلاتی که دانشجویان در این سال ممکن است با آن روبه‌رو شوند، دور ماندن از امکانات دانشگاهی است. این خدمات و امکانات در مسیر زندگی غنی دانشجویی یاری‌رسان بودند. از جمله آن‌ها می‌توان به خدماتی اشاره کرد که مرکز مشاوره دانشگاه ارائه می‌کرد. دانشجویانی که مشکلات مختلف ارتباطی، تحصیلی و روان‌شناختی دارند می‌توانند از راهنمایی متخصصین مرکز بهره ببرند. این خدمات و نیز کلاس‌های دانش‌افزایی کماکان ارائه می‌شود. کافی است که دانشجویان مسیرهای ارتباطی و لینک‌های دسترسی به این خدمات را بشناسند. که در ذیل پل‌های ارتباطی با ما آورده شده است

در نهایت آنکه ما می‌توانیم در شرایطی که برای بیشتر ما ناگوار است، فرصت‌های خوبی پیدا کنیم. کافی است تلاش کنیم و انتخاب کنیم به‌پیش برویم.



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>

روژه 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 236

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر مجید صفاری نیا
سردبیر	حمید پیروی
تنظیم مطالب	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر شهربانو قهاری، یلدا طبسی، دکتر معصومه صفری
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](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.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸