

پیام مشاور

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

در این شماره می‌خوانید:

- کاستن رنج با پرورش شفقت به خود ۲
- شنبه‌ای که هیچ وقت نمی‌آید ۸
- می‌خواهم همیشه و همه جا بهترین باشم ۱۴



خودمراقبتی و دیگر مراقبتی، مسئولیت فردی و اجتماعی

کاستن رنج با پرورش شفقت به خود

در شماره قبلی ماهنامه، دربارهٔ شفقت به خود مطالبی بیان شد و درواقع به تعریف شفقت، مؤلفه‌های آن و نکاتی در این خصوص پرداخته شد. در این شماره در نظر داریم به شش مهارت شفقت به خود بپردازیم.

هرکسی در زندگی خود با غم و رنج روبه‌رو خواهد شد. اما رنج بردن خصوصیتی انسانی است. رنج وابسته به شیوهٔ تجربهٔ رویدادهای ذهن است. هدف شفقت به خود، کاستن از رنج با پرورش دادن سیستم مراقبت‌گری است که به شما اجازه می‌دهد تا با ذهنی آرام زندگی کنید. سیستم مراقبت‌گری دارای ویژگی‌هایی است همچون عدم قضاوت، قدرت، ملایمت، همدلی، خردمندی، مهربانی و شجاعت. شفقت به خود نیازمند یادگیری دربارهٔ طبیعت انسان، یادگیری مهارت‌هایی برای پرورش دادن سیستم مراقبت‌گری، تمرین فعال‌سازی سیستم مراقبت‌گری و استفاده از آن در زندگی روزمره است.

شش مهارت شفقت به خود

افرادی که به قدر کافی به خود شفقت دارند، در مقایسه با کسانی که فاقد شفقت به خود هستند، از سلامت روان بیشتری برخوردارند و میزان بروز اضطراب و افسردگی در آنها کمتر است زیرا تجارب آنان از رنج و شکست بزرگ‌نمایی نمی‌شود و از طریق خود سرزنشگری، احساس انزوا و تنهایی نمی‌کنند و با افکار و هیجانات منفی همانندسازی ندارند.



بسیاری از افراد یا تجربه‌ای اندک از شفقت بر خود دارند یا اصلاً آن را تجربه نکرده‌اند و بسیاری از افراد ممکن است آن را تهدیدکننده یا طاقت‌فرسا ببینند یا صرفاً به نظرشان خیلی سخت بیاید. باین حال، خوشبختانه می‌توانیم مبنای شفقت به خود را با اقدامات کوچکی بسازیم تا به نظر تهدیدکننده یا طاقت‌فرسا یا خیلی سخت نیاید. می‌توانیم با هرکدام از شش مهارت که فرد برای التیام رنج به آنها نیاز دارد و سازنده "شفقت به خود" است شروع کنیم؛ از آسان‌ترین آغاز می‌کنیم و می‌توانیم هر کدام را برای مدتی تمرین کنیم. در هر یک از زمینه‌ها پیشرفت کردیم می‌توانیم دیگری را آغاز کنیم.

شش مهارت برای التیام رنج:

۱- رفتار مهربانانه

۲- تصویرسازی مهربانانه

۳- توجه مهربانانه

۴- تجربه حسی مهربانانه

۵- احساس مهربانانه

۶- استدلال مهربانانه

رفتار مهربانانه، رفتاری است که هدفش مراقبت است. ظاهر رفتار مهم نیست، هر رفتاری برای مراقبت از خود یا دیگری، ممکن است کوتاه‌مدت یا بلندمدت باشد. رفتار مهربانانه همواره تأییدی و محبت‌آمیز نیست، بلکه چهار شکل به خود می‌گیرد:

۱- نوازش دادن ۲- فرصت دادن

۳- ساختار دادن ۴- ایجاد چالش

در حیطة نوازش دادن فرد با کلام و رفتار، محبتش را به خود یا دیگری ابراز می‌کند در واقع کلام و رفتار او جنسی از محبت دارد.

در حیطة فرصت دادن باید بتوانیم به خود و دیگری فرصت دهیم و هم‌آوا شویم و بگذاریم اکنون و لحظه‌ٔ حال فرصتی باشد برای تجربه کردن .

پس از نوازش و فرصت دادن می‌توانیم ساختار دهیم و نظم و قانون را در چارچوب نظام ارزشی با هدف مراقبت از خود و دیگری سامان دهیم و درنهایت بتوانیم برای خود و دیگری چالش‌هایی نیز ایجاد کنیم و رفتارهای سخت‌گیرانه را برای مراقبت از خود و دیگری بپذیریم.

فردی که به خود شفقت می‌ورزد و با خود مهربان است در قدم اول تلاش می‌کند خود را از تجربه رنج محافظت کند؛ بنابراین خود شفقت‌ورزی باعث بروز رفتارهای سازش‌یافته در جهت حفظ و ارتقای سلامت روانی می‌شود.

برای مثال در نظر بگیرید دوستان پیشنهاد تفریحی یک‌روزه به شما می‌دهد و شما قبول می‌کنید که با او به کوه بروید (حیطة فرصت دادن) هرچند تمایل چندانی ندارید و ساعتی را نیز که او پیشنهاد می‌کند، می‌پذیرید (حیطة فرصت دادن) طی مسیر نیز با او به صحبت و گفتگو می‌پردازید (حیطة نوازش) و خوراکی‌هایی را که او دوست دارد برایش تهیه می‌کنید (چالش) در نهایت او پیشنهاد می‌کند تا دیروقت در کوه بمانید که شما قاطعانه قبول نمی‌کنید (حیطة ساختار) و او نیز بدون دلخوری می‌پذیرد در این مثال بسیار شفاف، هر چهار حیطة رفتار مهربانانه مشهود است.

موانع رایج شفقت به خود

البته پرورش شفقت به خود همیشه آسان نیست. این کار مخصوصاً برای افرادی که هیچ تجربه شخصی از روابط مهرآمیز و مراقبت‌گرانه نداشته‌اند دشوار است. در ادامه به بعضی از شایع‌ترین موانع شفقت به خود اشاره می‌شود:

۱. آمیختگی با داستان بی‌ارزش بودن: ذهنیت فرد با داستان‌هایی نظیر من بی‌ارزشم یا لیاقت مهربانی ندارم آمیخته شده است.

۲. هیجانات طاقت‌فرسا: فرد تحت تسلط هیجاناتی نظیر اضطراب، غمگینی، احساس گناه یا شرم قرار می‌گیرد.

۳. بی‌فایده پنداشتن: فرد هیچ فایده‌ای در شفقت به خود نمی‌بیند: مثلاً از خود می‌پرسد این کار قرار است چگونه به من کمک کند؟

۴. کمبود تجربه شخصی: فرد تجربه‌ای شخصی از روابط مهرآمیز و مراقبت‌گرانه با دیگران نداشته است.

۵. تعصب: فرد شفقت به خود را کاری حاکی از خوش‌خیالی یا غیرعملی یا نشانه‌ای از ضعف می‌داند.

پیام‌های کلیدی:

گاهی چیزهایی که در زندگی شما اتفاق افتاده‌اند تقصیر شما نیست اما شما مسئولیت کاهش رنج خود را بر عهده دارید.

شفقت به معنای زندگی کردن به شکل بهترین نسخه‌ای از خود است که می‌توانید باشید.

شفقت: «خردمندی، عدم قضاوت، ملایمت، شجاعت اخلاقی، مشاهده‌گری، اینجا و اکنون بودن، مهربانی.»



کلام آخر:

«زیباترین انسان‌هایی که تاکنون شناخته‌ام آنهایی بودند که شکست‌خورده، رنج‌کشیده و دچار فقدان بودند و با این حال راه خود را از اعماق درد و رنج گشودند و بیرون آمدند. این افراد حسی از قدردانی، حساسیت و فهم زندگی داشتند که آنها را سرشار از شفقت، ملایمت و توجه عمیق عاشقانه می‌کرد. زیبایی این افراد اتفاقی نبود.»

شنبه‌ای که هیچ وقت نمی‌آید

و ما که همیشه منتظر آن شنبه می‌مانیم. شاید شمار درخور توجهی از افراد جامعه نیز در این مورد مشابه ما باشند. بیشتر ما احتمالاً به نوعی منتظر بهترین زمان برای شروع کاریم. شاید تعجب کنید اگر بدانید شمار زیادی از سایر افراد جامعه نیز مانند ما دربند این شنبه نیامده‌اند. شنبه‌ای که تا خودمان نخواهیم، هرگز نمی‌رسد.

در روانشناسی اصطلاح "اهمال‌کاری" برای به تعویق انداختن کارها و به بعد موکول کردن آنها به کار می‌رود. اهمال‌کاری ممکن است عواقب سوء و نامطلوبی بر عملکرد روزمره ما داشته باشد. از همین رو باید دلایل آن را بشناسیم و به خود کمک کنیم تا از دام آن رها شویم و با آموختن راهکارهایی مناسب از این سد بگذریم.

شاید برایتان جالب‌توجه باشد که بدانید اهمال‌کاری قرن‌هاست در میان انسان‌ها رواج دارد و حتی فلاسفه یونان باستان نیز برای رفتارهای مشابه از واژه "آکراسیا" استفاده می‌کردند. این واژه به آن



معناست که با اینکه می‌دانید در یک‌زمان خاص باید به چه کاری پردازید، به‌جای آن کار دیگری انجام می‌دهید. در زبان علمی امروز، اهمال‌کاری به معنای تأخیر در انجام دادن یا به تعویق انداختن کار یا مجموعه‌ای از کارهاست. اهمال‌کاری موجب می‌شود تا از کاری که قصد انجام دادن آن را داشتید، بازمانید.

چرا اهمال‌کاری روی می‌دهد؟

برخی منابع معتقدند دلیل اصلی بروز این اتفاق این است که ذهن ما تمایل زیادی به دریافت پاداش در زمانی کوتاه دارد. وقتی ما برای آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنیم، یعنی مثلاً تصمیم می‌گیریم وزن کم کنیم یا کتاب مورد علاقه‌مان را بخوانیم، در واقع در حال



برنامه‌ریزی برای رسیدن به پاداش در آینده‌ایم. پاداش را خود آینده‌ما دریافت خواهد کرد، نه خود فعلی‌مان؛ در حالی که فعالیت موردنظر برای دریافت پاداش را خود فعلی ما باید انجام دهد که، در ضمن، خواهان دریافت فوری پاداش است. ذهن ما علاقه‌مند است که پاداش را فوری دریافت کند نه اینکه نقد را رها کند و به پاداشی که قرار است در آینده به دست آید دل‌خوش کند. در مثال کم کردن وزن، خود آینده‌ما می‌خواهد اندامی زیبا و وزنی مطلوب داشته باشد، اما خود فعلی ما به دنبال خوردن شیرینی است؛ و ممکن است به این فکر بیاویزد که فردا را که دیده است، یا فعلاً به خواسته‌ام برسم، از فردا یا از شنبه رژیم خواهم گرفت.

یکی دیگر از دلایل به تأخیر انداختن کارها این است که ما از شکست و عدم موفقیت می‌ترسیم یا آن قدر کمال طلبیم که بروز خطا ممکن است سطح اضطراب ما را افزایش دهد. در این شرایط، ممکن است کار را به تعویق بیندازیم یا اصلاً آن را به انجام نرسانیم که مبادا خطایی رخ دهد. به هر حال، سفره نینداخته بوی مُشک می‌دهد و پسته بی‌مغز چون لب وا کند رسوا شود. برای همین بدمان نمی‌آید لب فرو بیندیم و با به تعویق انداختن کار امیدوار باشیم که آن را انجام ندهیم یا اگر انجام دادیم به بهانه کم بودن وقت، خودمان را به هر شکل توجیه کنیم. در واقع، شاید موقتاً با این کار اضطراب‌مان کاهش پیدا کند ولی دوباره با نزدیک شدن به زمان تحویل کار، شروع به سرزنش خود می‌کنیم و اضطراب‌مان افزایش می‌یابد.



چگونه خود را از چنگ اهمال کاری برهانیم؟

۱- قطعاً اهمال کاری مزایایی هم برای ما دارد. ابتدا باید مزایا و معایب آن را شناسایی کنیم و بنویسیم تا بتوانیم تأثیر آن را بر خودمان مشاهده کنیم.

۲- قبل از شروع هر کاری، ابتدا باید بررسی کنیم که در هر حوزه از زندگی خود خواهان چه اهدافی هستیم. اگر اهدافمان شفاف، واضح، عینی، دست‌یافتنی و قابل‌اندازه‌گیری باشند بهتر می‌توانیم بر اهمال کاری خود غلبه کنیم.



۳- می‌توانیم فهرستی از فعالیت‌هایی را که به تعویق انداخته یا نیمه‌کاره رها کرده‌ایم، به همراه تاریخ تحویل آنها در دفتری یادداشت کنیم.

۴- یکی از دلایل اهمال‌کاری برخورد به موانع و مشکلات است که به دنبال آن شخص انگیزه خود را از دست می‌دهد. پس بهتر است قبل از شروع کار موانع احتمالی را شناسایی کرده و راهکارهای لازم را برای آن در نظر بگیریم. چنانکه به‌تنهایی نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم، می‌توانیم از اطرافیان یا متخصصان و مشاوران کمک بگیریم.

۵- به‌جای این‌که بگوییم "از شنبه شروع می‌کنم" از هم‌اکنون شروع کنیم؛ هرچند با گام‌های کوچک. اگر این کار را انجام ندهیم در جای اول خود می‌مانیم و درجا می‌زنیم. رسیدن به بزرگ‌ترین هدف‌ها از کوچک‌ترین قدم‌ها شروع می‌شود.

۶- سعی کنیم کارها را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم و هر بار گوشه‌ای کوچک از کار را انجام دهیم و در صورت داشتن وقت و انگیزه ادامه دهیم. مثلاً اگر می‌خواهیم خواندن کتابی را شروع کنیم بهتر است ابتدا هر فصل کتاب را به بخش‌های کوچک تقسیم و سپس شروع کنیم.

۷- باید تلاش کنیم ناامید نشویم. غلبه بر اهمال‌کاری دشوار است، به‌خصوص اگر سال‌هاست که با آن درگیریم. چون در این صورت، رفتار به عادت تبدیل شده است و شکستن عادت کاری بس دشوار است. همواره به خود بگوییم دشوارتر از



این را انجام داده‌ام. درنهایت، اگر شروع کردید و موفق نشدید، امید خود را از دست ندهیم و خود را سرزنش نکنیم، زیرا این کار انگیزه و احتمال شروع مجدد را کاهش می‌دهد.

۸- برای خودمان پاداش‌های کوتاه‌مدت در نظر بگیریم. وقتی شروع به انجام کاری کردیم، لازم نیست صبر کنیم تا کار به پایان برسد تا از به انجام رسیدن آن لذت ببریم. به انجام رسیدن هر یک از مراحل کار و گام‌هایی که باید برای رسیدن به هدف برداریم خود می‌تواند نوعی موفقیت به حساب آید. درواقع، باید به نوعی خود امروز و زمان حال را دریابیم تا بتوانیم انرژی کافی برای انجام دادن کار را داشته باشیم.

۹- باید با کمال طلبی‌های خود مقابله کنیم. هیچ کاری بدون خطا به پایان نمی‌رسد و اشتباه کردن، اتفاقی بسیار طبیعی در مسیر رسیدن به هدف است. پس بهتر است با کمک منابع و افراد متخصص و در دسترس، این اضطراب را مدیریت کنیم. یادتان باشد اگر از ترس خطا کردن کاری را شروع نکنیم، هرگز به مقصد نمی‌رسیم.



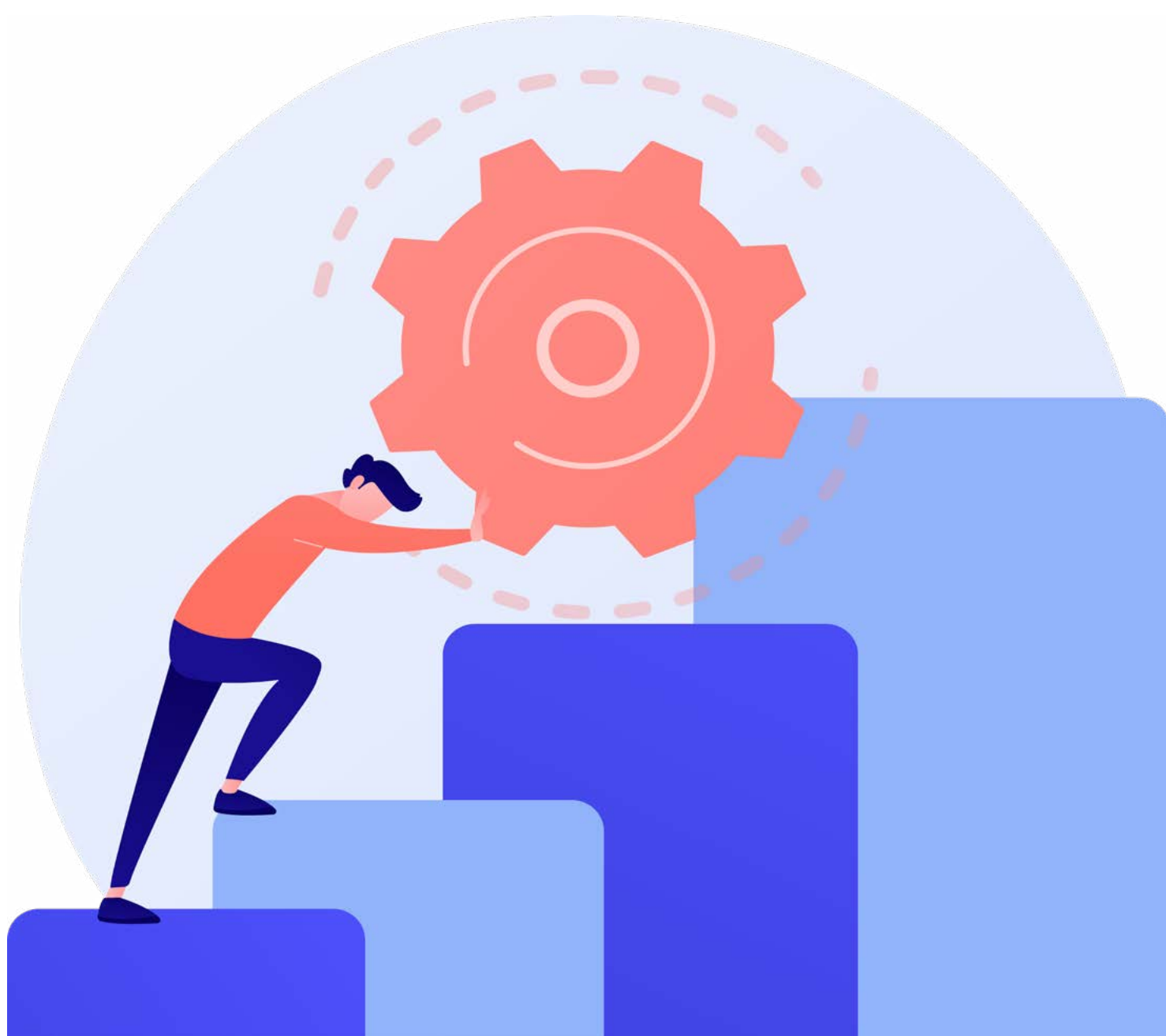
**برای انسان‌های بزرگ بن‌بستی وجود ندارد،
چون باور دارند که: یا راهی خواهم ساخت یا راهی
خواهم یافت**



می‌خواهم همیشه و همه‌جا بهترین باشم

- لطفاً ابتدا به سؤالات زیر در مورد خودتان پاسخ دهید:
- * آیا مدام برای رسیدن به اهدافتان در حال تلاش کردن هستید؟
 - * آیا بیشتر بر شکست‌های خود تمرکز می‌کنید تا بر موفقیت‌هایتان؟
 - * آیا دیگران به شما می‌گویند که معیارهایتان خیلی سطح بالاست؟
 - * آیا از اینکه به معیارهایتان نرسید خیلی می‌ترسید؟
 - * اگر به هدفتان برسید، آیا برای هدف جدید، معیارهای بالاتری تعیین می‌کنید؟
 - * آیا عزت‌نفس شما به تلاش و موفقیت شما بستگی دارد؟
 - * آیا مدام کیفیت کارهایی را که برای رسیدن به اهدافتان انجام می‌دهید، بررسی می‌کنید؟
 - * آیا برای دستیابی به معیارهایتان مدام تلاش می‌کنید، حتی اگر به بهای از دست دادن چیزهایی باشد که برای شما مهم است یا برای شما مشکلاتی ایجاد کند؟
 - * آیا به سبب ترس از شکست یا نداشتن وقت کافی برای انجام دادن یک کار، از اقدام به آن اجتناب می‌کنید؟

اگر پاسخ شما به اغلب سوالات بالا بلی باشد، شما کمال‌گرایید. کمال‌گرایی تلاش مداوم برای رسیدن به معیارهای سخت‌گیرانه خود فرد است. اغلب این معیارها به‌گونه‌ای در نظر گرفته شده‌اند که پیامد منفی دارند، منجر به خود سرزنشگری می‌شوند و در صورت نرسیدن به آنها احساس ارزشمندی فرد زیر سؤال می‌رود. رفتار کمال‌گرایانه روی یک طیف قرار دارد. اگر اصلاً کمال‌گرا نباشیم، از پیشرفت دور می‌مانیم و کمال‌گرایی افراطی مشکلات زیادی برایمان به وجود می‌آورد. در اینجا منظور کمال‌گرایی افراطی است که به‌جای اینکه مسیر دستیابی ما را به هدف تسهیل کند، مشکلاتی ایجاد می‌کند و مانع راه ما می‌شود. افراد ممکن است در یک زمینه یا در زمینه‌های مختلف کمال‌گرا باشند مثل روابط، عملکرد شغلی، تحصیلی و اجتماعی، ظاهر، سازمان‌دهی، مرتب کردن و نظافت. راه‌های مختلفی برای تعدیل کمال‌گرایی وجود دارد.



گام اول

زمینه‌هایی را که در آن کمال‌گرایی مشخص کنید. هر روز زمانی را در نظر بگیرید و یادآور تنظیم کنید تا به شما کمک کند این حوزه‌ها را در مورد خودتان پیدا کنید.

گام دوم

از خودتان بپرسید کمال‌گرایی در این حوزه‌ها چه مزایا و چه معایبی برای من دارد؟ تقریباً مدت‌زمان یک هفته را به یافتن پاسخ این سؤال اختصاص دهید تا از زوایای مختلف به این موضوع فکر کنید و نهایتاً مواردی را که به آن رسیده‌اید جمع‌بندی کنید و ببینید این نوع کمال‌گرایی‌ها در مجموع به سود شما هستند یا به ضرر شما.



گام سوم

به باورهایی که در مورد کمال‌گرایی دارید دقت کنید و آنها را راستی آزمایی کنید؛ از خودتان بپرسید آیا این باورها مفیدند؟ به بهتر شدن زندگی من کمک می‌کنند یا خیر؟ به یاد داشته باشید که رابطه بین تلاش و عملکرد یک منحنی به شکل U برعکس است، تلاش بیشتر تا حدی منجر به عملکرد بهتر می‌شود اما از یک نقطه به بعد، تلاش بیشتر با بهبود عملکرد همراه نیست. این نقطه بهینه را در مورد خودتان پیدا کنید.

گام چهارم

کمال‌گرا نبودن را به بوته آزمایش بگذارید. ابتدا فکر کنید اگر در حوزه X کمال‌گرا نباشم چه اتفاقی می‌افتد. پیش‌بینی خود را یادداشت کنید و سپس به روش کمال‌گرایانه رفتار نکنید تا ببینید آیا پیامدهایی که تصور می‌کردید اتفاق افتاد یا خیر؟ با توجه به نتیجه به دست آمده، باورهای خود را در مورد کمال‌گرایی بازبینی کنید.

گام پنجم

تفکر همه‌پاهیچ خود را پیدا کنید. در طرز تفکر همه‌پاهیچ، قضاوت دو مقوله‌ای درباره معیارها (خوب یا بد، شکست‌خورده یا موفق، کامل یا ناقص) دیده می‌شود و حد وسط وجود ندارد. تمرین دیدن وقایع روی پیوستار، به شما در غلبه بر این نوع نگاه کمک می‌کند. به این صورت که بین موفقیت ۱۰۰ درصد و شکست ۱۰۰ درصد، روی یک پیوستار نقاط بینابینی

بی‌شماری قرار دارد. برای مثال شاید در موقعیتی به موفقیت ۱۰۰ درصد نرسیده باشیم ولی به موفقیت ۷۰ درصدی دست پیدا کرده باشیم.

گام ششم

به‌جای قوانین خشک و انعطاف‌ناپذیر، اجبارها و بایدها، رهنمودهای انعطاف‌پذیری را در نظر بگیرید. ابتدا این قوانین را در مورد خودتان پیدا کنید و سپس رهنمودهای انعطاف‌پذیر را جایگزین آن کنید. باید تا حدی بپذیریم که از عملکرد خود کاملاً و ۱۰۰ درصد راضی نباشیم؛ چون عملکرد نمی‌تواند همیشه عالی باشد.

گام هفتم

افراد کمال‌گرا به جنبه‌های منفی عملکرد خود بیشتر فکر می‌کنند. مثل یک قاضی دائم عملکرد خود را بازنگری می‌کنند و در پی شواهدی هستند که اثبات کند کارها ایراد دارند؛ بنابراین تمرین کنید به نکات مثبت هم توجه کنید. دقیقاً زمانی که بر نکته منفی عملکردتان متمرکز شده‌اید، جنبه‌های مثبت عملکردتان را نیز بررسی کنید.

کمال‌گرایی افراطی موانعی برای زندگی بهتر و سازنده و موفقیت ایجاد می‌کند و معمولاً مدت زیادی افراد با آن زندگی می‌کنند تا به آسیب‌های کمال‌گرایی پی ببرند. بنابراین باید به‌اندازه کافی برای مقابله با کمال‌گرایی وقت صرف کرد تا به‌اندازه‌ای تعدیل شود که تسهیل‌گر موفقیت‌ها شود و نه مانع آن.

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 238

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سر دبیر	حمید پیروی
تنظیم مطالب	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر معصومه صفری، یلدا طبسی، دکتر فاطمه ویسی
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