



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

به نام خدا

شماره ۱۲۶
سال دوازدهم
بهمن ماه ۱۳۹۱

برای حال و هوای زمستانی

داستان های ذهنی، باور کنیم یا نه؟
من خودم را دوست دارم!
باز خورد بده، باز خورد بگیر.
و ادامه نکات کلیدی برای ازدواج

داستان های ذهنی را باور کنید.

کد مقاله ۹۱۱۱۱

داستان سرایی ذهنی

هر داستانی را باور نکنید

حالا درباره هر داستان، از خودتان بپرسید: «چرا؟» یا «چرا این داستان واقعیت دارد؟» یا «چه شاهد و مدرکی برای اثبات این فرض وجود دارد؟» به دنبال هر پاسخی که به این سوالات می دهید، سؤال را دوباره تکرار کنید. آنقدر به پرسیدن این سوالات از خودتان ادامه دهید تا پاسخ هایتان تمام شود (دیگر پاسخی نداشته باشید). بعد از انجام این تمرین، ممکن است متوجه چند نکته شوید: اول، ذهن تان چقدر راحت می تواند داستان سازی کند. دوم، و از همه مهم تر این که، این داستان ها چقدر سطحی و تقریباً باور نکردنی هستند.

مثال: «پدرم به من تلفن نکرد، چون از دست من عصبانی است». چرا این اتفاق رخ داد؟ «چون او فکر می کند من آدم تنبلی هستم». چرا؟ «چون من با هیچ مؤسسه شغلی تماس نگرفتم و سابقه شغلی ام را برای آنها نفرستادم». چرا؟ «چون من سابقه شغلی درست و حسابی ندارم». چرا؟ «تمی دانم». چه شاهد و مدرکی برای اثبات این تفکر پدر دارم؟ «تمی دانم، چیزی ندارم».

دارند. ولی اکثر اوقات داستان هایمان، صرفاً چیزی جز وهم و خیال نیستند. در این صورت داستان گویی پیامدهای خطرناکی به دنبال دارد. ما داستان می سازیم و سپس طوری رفتار می کنیم که گویا این داستان واقعیت مطلق است. مثال قبلی را در نظر بگیرید: «دوستان تان دیر به مهمانی شما آمدند، چون اصلاً دوست نداشتند، ببینند». وقتی چنین فرضی را در ذهن داشته باشیم، در نتیجه طبق آن عمل می کنیم: یعنی ممکن است خیلی با تأخیر به استقبال میهمانان برویم و به سردی با آنها رفتار کنیم. یا این که تصمیم بگیریم هیچ کاری به کار آنها نداشته باشیم. اما اگر این داستان، غلط باشد، چه؟ ذهن ما به سختی می تواند بین واقعیت و خیال تمایز قایل شود، چون ما عادت داریم هر آنچه را که فکر می کنیم، باور داشته باشیم. مهم نیست داستان هایی که می سازیم، چقدر نامحتمل و بی معنی یا مسخره باشند، آنها همیشه به نظر ما واقعی اند. پس چه واکنشی باید به داستان هایمان نشان بدهیم. بهتر است نگاهمان را به این داستان تغییر دهیم. ما باید داستان ها را یک سری فرضیه و احتمال در نظر بگیریم یا آنها را رشته ای بی پایان از افکار و عقاید بدانیم که ذهن مان آنها را به وجود می آورد. داستان هایی که ذهن مان می سازد، واقعیت محض نیستند، آنها صرفاً افکاری بیش نیستند.

همین حالا به چند داستانی فکر کنید که در ذهن تان بارها و بارها تکرار می شوند. این داستان ها به شما می گویند چرا فلان اتفاق برایتان رخ داده یا نداده است. آنها به شما می گویند چرا دیگران این گونه رفتار می کنند و چرا خودتان دست به این کارهای می زنید.

یکی از سرگرمی های مورد علاقه ذهن ما داستان سرایی است. داستان هایی که ذهن مان می گوید، داستان هایی است که به شرح و تبیین اتفاقات می پردازد و به «چراها» پاسخ می دهد. داستان گویی ذهن مان، در واقع برای علت یابی وقایع است.

- پدرم تلفن نکرد ... چون از دست من عصبانی است.
- من هیچ دوستی ندارم ... چون هیچ جذابیتی ندارم و دیگران را از خودم می رنجانم.
- دوستانم دیر به مهمانی آمدند ... چون اصلاً دوست نداشتند، ببینند.

ذهن ما با داستان هایی که می سازد، قصد دارد از اتفاقاتی که بر ایمان رخ می دهد، سر در بیاورد. ذهن به دنبال درک موقعیت های مبهم است. سر در آوردن از کارهای اطرافیان دشوار است. همچنین داستان سرایی هایی ذهنمان تبیین هایی را مطرح می کند که صرفاً یک احتمال است.

در داستان گویی، ما اغلب دست به ذهن خوانی می زنیم، یعنی این که دیگران درباره ما چه فکر یا چه احساسی دارند و در این باره به خیال پردازی می پردازیم. چنان که گویی می توانیم ذهن دیگران را بخوانیم. ذهن ما دقیقاً مثل یک ماشین داستان سازی عمل می کند و این کار را بی وقفه و به طور خودکار انجام می دهد. افکاری که به دنبال تبیین دنیای پیرامون مان هستند، در بعضی مواقع کارآمد و مفید واقع می شوند و ارزش زیادی

افکار خود را تنها یک احتمال قابل بررسی بدانید و بدون شاهد و مدرک تسلیم آن نشوید. افکار ما گاهی فقط یک داستان سرایی هستند، باور کنید!

من خودم را دوست دارم!

علاقه به خویشتن و اهمیت آن

چند بار در روز، آرام یا با صدای بلند، به خود می‌گویید "از خودم متنفرم یا آرزو دارم که بمیرم؟" چقدر احساس می‌کنید که از سوی دیگران طرد شده‌اید، تنها هستید و کسی به شما علاقه‌ای ندارد؟



زمانی که احساس علاقه به خود از بین می‌رود، احساس خودارزشمندی و پذیرش خویشتن نیز در پس آن محو می‌شود و احساسات و افکار منفی شما ممکن است به مشکلات جسمانی نیز تبدیل شود. یادگیری علاقه به خویشتن بر بسیاری از مشکلات رفتاری و نگرش‌های منفی شما اثر می‌گذارد و بر آن غلبه می‌کند و احساس کمبود محبت را در شما از بین می‌برد.

اگر می‌خواهید احساس علاقه و عشق دیگران را به سمت خود جذب کنید، سعی کنید به افکار مثبت روی بیاورید. اگر می‌خواهید دیگران نیز شما را دوست بدارند اول خودتان باید خود را دوست داشته باشید.

اولین قدم این است که حتماً باید بخواهید که خود را از خودبیزاری نجات داده و علاقه به خویشتن را در خود پرورش دهید. این تصمیم قاطع مرحله بسیار مهمی است. زمانی که هدف خود را تعیین کردید، ذهن شما بر روی این موضوع تمرکز می‌کند. اگر در این مرحله قاطع نباشید نمی‌توانید مسیر درست را طی کنید.

بخشش خویشتن یکی دیگر از اولین قدم‌هایی است که در مسیر علاقه به خویشتن باید بردارید. گاهی ممکن است کاری انجام دهید که خودتان را فریب دهید. تا زمانی که خودتان را نبخشید نمی‌توانید بدون احساس گناه به زندگی خود ادامه دهید، همیشه احساس کم‌ارزشی می‌کنید، همواره

از خود متنفر می‌مانید و همچنان به کارهای اشتباه خود برای جبران اشتباه اول ادامه می‌دهید.

پذیرش خود یکی دیگر از راه‌های بخشش خود و علاقه به خود است. اول بپذیرید که اشتباه کرده‌اید و از دست خود ناراحت و عصبانی هستید. به خودتان یادآوری کنید که هر کسی امکان دارد در زندگی خود اشتباه کند و شما نیز مانند دیگران اشتباه می‌کنید. نزد خود اعتراف کنید که در آن لحظه رفتار نابالغ و بچه‌گانه‌ای از خود نشان داده و اکنون متوجه اشتباه خود شده‌اید و مطمئن‌اید که در آینده دیگر آن را تکرار نخواهید کرد.

تلقینات منفی را از خودتان دور کنید. اظهارات و تفکرات مثبت را جایگزین احساس خشم، گناه و فکرهای منفی کنید. به خودتان بگویید که از این پس خودتان را می‌بخشید، به خود احترام می‌گذارید و خودتان را قبول دارید.

خالق باشید و در مورد خود عبارات مثبت به کار ببرید و هر لحظه که احساس کردید افکار منفی در ذهن شما غوطه‌ور است آنها را بیرون بریزید. به این ترتیب که آنها را یادداشت کرده و افکار و عبارات مثبت را نیز در کنار آنها بنویسید. زمانی که مکالمات و گفتگوهای درونی خود را تغییر دادید، احساساتتان نیز تغییر می‌کند و بر عبارات مثبت تمرکز خواهید کرد.

تصاویر ذهنی خود را تغییر بدهید. اگر تصاویری که در ذهن شما درباره خودتان وجود دارد، تصاویری منفی باشند، همیشه نوعی حس افسردگی همراه شما خواهد بود. پس سعی کنید خودآگاهانه تصاویر ذهنی مثبت خلق کنید و به چیزی فکر کنید که آرزوی دستیابی به آن را دارید.

قدم دیگری که در مسیر علاقه به خویشتن باید بردارید

خودشناسی است. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، چیزهایی که شما را خوشحال می‌کند، چیزهایی که از به دست آوردن آنها احساس غرور و افتخار می‌کنید، عبارات مثبت و تشویق کننده‌ای را که دوستان و خانواده‌تان به شما گفته‌اند و به احساس خوب و فوق‌العاده‌ای در شما منجر شده است، یادداشت کنید، قواعد ارزش‌ها و نگرش خود را بشناسید و بر روی آن کار کنید.

نقاط قوت و شایستگی‌های خود را بشناسید و از آن چه که دارید و به دست آورده‌اید احساس غرور کنید. این کار کمک می‌کند که برای به دست آوردن حس غرور و اعتماد به نفس به تایید و نظر دیگران نیاز نداشته باشید و از آن پس خودتان می‌توانید خود را خوشحال کنید.

از بودن با خود لذت ببرید، می‌توانید بهترین دوست خود نیز باشید. این امر به این معنا نیست که با دوستانتان بیگانه باشید بلکه به این معنا است که حتی بدون حضور آنها، زمانی که تنها هستید، باز هم از زندگی لذت ببرید. زیرا در این زمان می‌توانید به سراغ انجام دادن کارهایی بروید که دوست دارید.

افکارتان را یادداشت کنید نوشتن یکی دیگر از فنون مفید است. وقتی افکارتان را می‌نویسید بیشتر به آنها توجه می‌کنید و الگوهای تکراری فکری و احساسی خود را تشخیص دهید. این امر به شما کمک می‌کند، گره‌های احساسی خود را بشناسید و ببینید چگونه احساساتتان بروز می‌کند و چگونه به هر موقعیتی واکنش نشان می‌دهید.

اگر خود را دوست نداشته باشید دیگران را نیز دوست نخواهید داشت و با خودخوری و خشم زندگی خواهید کرد. دوست داشتن خویش پایه و اساس عزت نفس سالم و برقراری ارتباط موثر است. خود را دوست بدارید.

دائماً نگران بدست آوردن تأیید دیگران نباشید. اگر چه بدست آوردن تأیید دیگران - مخصوصاً افراد مهم زندگی - تجربه لذت‌بخشی است اما اگر فکر کنید شدیداً به تأیید آنها نیاز دارید و بدون آن نمی‌توانید زنده بمانید یا خوشبخت شوید، در بد مخمصه‌ای گیر کرده‌اید. شعار خوره تأیید این است: "اگر دیگران مرا تأیید نکنند پس حتماً کار بدی انجام داده‌ام و گاهی اوقات بدتر اگر نتوانم تأیید دیگران را به دست بیاورم پس حتماً اشکال در من است". برای آن که بتوانید خود را از شر مخمصه تأیید دیگران خلاص کنید، باید فلسفه مبتنی بر پذیرش خویشتن را درونی سازید. یعنی هیچ‌گاه شخصیت خود را درجه‌بندی نکنید بلکه اعمال و صفات خود را مورد توجه قرار بدهید. مثلاً «شاید رفتار من گاهی اوقات شما را کلافه کند ولی هیچ‌گاه خودم را آدم بدی نمی‌شناسم». بدین ترتیب به جای تمرکز بر شخصیت خود بر رفتارتان متمرکز می‌شوید و رفتارتان را از شخصیت‌تان جدا می‌کنید و بر روی کاستی‌های رفتاری خود کار می‌کنید بدون آنکه بر روی شخصیت خود بر چسب بزنید.



باز خورد بده، باز خورد بگیر!

هر عملی را عکس العملی است!!!



چگونه به دیگران باز خورد دهیم؟

• مثبت باشید

در بازخورد دادن ابتدا رفتارهای مثبت فرد را مورد تشویق قرار دهید تا نشان دهید متوجه رفتارهای خوب او نیز شده اید و برای آنها ارزش قائل اید، سعی کنید نظراتان را به صورت مثبت و خوب ارائه نمایید حتی اگر می خواهید مسئله منفی بگویید این کار باید بسیار ظریف و ماهرانه انجام گردد. ارائه تشویق و یا بیان یک نکته مثبت و سپس پیشنهاد در خصوص مسئله منفی در دریافت طرف مقابل می تواند مفید باشد.

• از حمله های شخصی اجتناب کنید

در بازخورد باید حواسمان باشد که مشکلات شخصیمان در ارائه بازخورد تاثیر نگذارد و اگر با شخصی مشکلی داریم نباید به گونه ای به وی بازخورد دهیم که احساس کند مورد حمله قرار گرفته است در این شرایط بهتر است بازخوردی ارائه نگردد.

• نسبت به رفتار فرد بازخورد دهید نه شخصیت او

بازخورد دادن کار ساده ای نیست، بسیاری از مواقع دادن بازخورد اشتباه می تواند موجب بروز ناراحتی گردد. در بازخورد دادن به جای شخصیت به رفتار توجه نمایید و دقت کنید که همه بازخوردهای شما به جای منش و شخصیت، رفتار را مورد ارزیابی قرار دهد. مثلا می توانید بگویید "دوست دارم به موقع سر قرارمون حاضر بشی" به جای آنکه بگویید "خیلی آدم بدقول و بی مسئولیتی هستی".

• رفتارهای همدلانه داشته باشید

سعی کنید در شرایطی که فردی با شما یا دیگری مشکل دارد حتی اگر با او مخالفید، ابتدا او را درک کنید و با هنر همدلی پاسخی همدلانه به او بدهید. همدلی توانایی ویژه ای است که با آن می توانیم احساس درونی فرد دیگر را درک کنیم درست مثل این که خودمان درون آن فرد هستیم. در بازخورد همدلانه، لازم است هیجانات طرف مقابل و علت به وجود آمدن آن را درک کنیم و به وی بازخورد دهیم. مثلا بگوییم "به نظر من این موضوع تو را خیلی ناراحت کرده".

چگونه از دیگران بازخورد بگیریم؟

• پرسیدن

آسان ترین روش برای گرفتن پاسخ و دریافت نظرات دیگران پرسیدن است. سوال پرسیدن می تواند به صورت های مختلف اتفاق بیافتد، ولی باید آگاه باشیم که دریافت نظری مخالف میلمان ما را بهم نرزد.

• مشاهده

شما می توانید واکنش افراد را نسبت به کارهایی که انجام می دهید و همچنین نتیجه پیامدها، تعهدات و فعالیت هایمان مشاهده کنید. آنها درس های ارزشمندی هستند. گوش به زنگ و آگاه باشید. مشاهدات دقیق به واکنش افراد به شما کمک می کند نسبت به رفتارهای خود بینش بیشتری داشته باشید.

• واقع نگری

برخی مردم صادق و رو راست هستند و البته در مواقعی رُک و صریح. اگر چه این ویژگی همیشه مناسب نیست ولی اگر در مقابل چنین فردی قرار گرفتید نظراتش را به عنوان انتقاد سازنده بگیرید. نکته مهم این است که ناراحت نشوید، جبهه گیری نکنید و واقع بین باشید. اگر شما به دنبال تعریف و تمجید از دیگران هستید و از دیگران انتظار دارید که همیشه از شما تعریف کنند، چیز زیادی یاد نمی گیرید.

• گسترش توانایی جسمی و روحی خود

ذهن و جسم خود را در برابر محکومیت و انتقاد توانمند بسازید. البته افرادی وجود دارند که با طعنه و کنایه صحبت می کنند، ظرفیت خود را بالا ببرید، شاید بتوانید نکات مفیدی در آن پیدا کنید. چه بسا ردیابی گذشته یا کارهایی که قبلا انجام داده اید منجر به این بازخورد شده است. گاهی وقت ها صحبت های غیر دوستانه هم می تواند ما را نسبت به برخی عادات و نگرش هایمان هشدار کند. اما بازخورد دادن مناسب یک هنر است و همه افراد با این هنر آشنایی ندارند.

بازخورد یا فیدبک نوعی برگشت پیام ارتباطی است که در آن گیرنده به طور آگاهانه یا ناآگاهانه به پیام فرستنده واکنش نشان می دهد. اینگونه پیام ها دارای ارزش بسیاری می باشد زیرا به فرستنده پیام این امکان را می دهد تا وضعیت ارتباطی خود را با مخاطبانش ارزیابی کند.

اهمیت بازخورد

بازخورد، معمولا مفید است و در واقع یکی از راه های اندازه گیری عملکرد و سودمندی رابطه و تعامل ما می باشد. گرفتن پاسخی در قالب نظرات و انتقادات سازنده ورودی های خوبی هستند که اگر اشتباه کرده باشید، می تواند به شما کمک کند خودتان را اصلاح کنید یا در انجام کارهای بعدی آن اشتباه را تکرار نکنید.

برخی از مردم چون می ترسند مورد انتقاد قرار بگیرند یا درخواست و نظرشان نادیده گرفته شود از دریافت دیدگاه های دیگران خودداری می کنند و به دنبال مشاوره و گرفتن نظر دیگران نیستند. به همین دلیل معمولا اینگونه افراد مسیرهای سخت تری را برمی گزینند و اشتباهاتی را انجام می دهند و بعد از تجربه اشتباه، مسیر خود را به سمت راه صحیح تغییر می دهند.



توصیه ها

• چنانچه رفتار دیگران تاثیری بر شما برجا گذاشته است، بازخورد دهید و از انباشته شدن احساسات منفی، در درون خود خودداری نمایید. البته اصول ذکر شده را هنگام بیان بازخورد رعایت کنید.

• شرایط ارائه بازخورد را نیز در نظر بگیرید گاهی اوقات افراد با حرکات غیر کلامی خود مانند درهم رفتن ابرو و... نشان می دهند که تمایلی به گرفتن بازخورد ندارند و در این صورت باید از دادن بازخورد به اینگونه افراد در آن شرایط خاص خودداری نمود.

• در بازخورد دادن سعی کنید بر روی یک موضوع خاص تمرکز کنید، کلی گویی نکنید و از این شاخه به آن شاخه نپرید.

• در بازخورد دادن ادب و احترام را رعایت کنید و به اصول و قواعد طرف مقابل و نیز حریم خصوصی وی حرمت بگذارید.

هر وقت می خواهید بازخوردی به دیگران بدهید یک لحظه فکر کنید اگر شما در وضعیت او بودید

دوست داشتید چه نوع واکنشی دریافت کنید یا چه پاسخی از طرف مقابل بشنوید.



نکات کلیدی ازدواج



ازدواج از راه دور می تواند خطرناک باشد

برخی خانواده‌ها حاضرند برای ازدواج فرزندان خود، هر خطری را به جان بخرند از جمله خطر ازدواج از راه دور. عده‌ای از جوانان در آرزوی رفتن به آن سوی آب‌ها و زندگی در کشورهای پیشرفته، ازدواج از راه دور را گزینه‌ای مناسب برای رسیدن به اهداف‌شان می‌دانند. برخی حتی پیش‌بینی جدایی احتمالی را هم در سر دارند و با قصد جدا شدن از طرف مقابل، آن هم در دیار غربت، با وی ازدواج می‌کنند. به جز در موارد خاصی که دو خانواده به خوبی یکدیگر را می‌شناسند و از وضعیت هم آگاه هستند، در بسیاری از موارد چنین انتخاب‌هایی پر خطر و دردسرساز محسوب می‌شوند. چه بسا جوانانی که به چنین ازدواج‌هایی تن داده‌اند و به دیار غربت کوچ کرده‌اند اما متأسفانه در آن جا با مسائلی مواجه شده‌اند که برایشان غیرقابل تحمل بوده است. مواردی مانند فساد اخلاقی، مشکلات شدید مالی، اعتیاد یا مشکلات روانی که اغلب از چشم‌ها دور می‌مانند و افراد نمی‌توانند شناخت کافی از هم داشته باشند و بعدها متوجه این مشکلات می‌شوند. این افراد درمی‌یابند آن چه در ذهن خود از طرف مقابل ساخته بودند، با واقعیت زمین تا آسمان متفاوت است. البته مواردی هم وجود دارد که چنین ازدواج‌هایی موفق از آب درمی‌آیند اما این در صورتی است که افراد، شناخت کافی از یکدیگر داشته باشند و برای این آشنایی وقت مفیدی صرف کرده باشند. در صورتی که با چنین پیشنهادی روبه‌رو شدید، شرط ازدواج را ملاقات رودرو با فرد مذکور قرار دهید و از فرد مورد نظر بخواهید برای مدت مشخصی به ایران بیاید و از نزدیک با او ملاقات داشته باشید. مشاوره پیش از ازدواج با یک فرد متخصص در این شرایط بسیار مفید است. در صورت چنین ازدواج‌هایی به این نکات توجه کنید:

- بچه دار شدن را به تعویق بیندازید
- به دلیل پرخطر بودن چنین ازدواج‌هایی حتماً با خانواده خود همسو باشید و در صورت مخالفت خانواده با این موارد، دست به چالش ننزید، زیرا اگر رضایت خانواده را داشته باشید در مواقع بحرانی می‌توانید روی حمایت آنها حساب کنید.
- قبل از رفتن به خارج از کشور با یک وکیل مشورت کنید و پس از مهاجرت از طریق اینترنت با وی در تماس باشید تا در مواقع اضطراری بتوانید از کمک‌های او برخوردار شوید.
- با مشاور در تماس باشید. این تماس‌ها می‌توانند به صورت اینترنتی نیز ادامه داشته باشد.

تمرین

- مزایا و معایب ازدواج از راه دور را بنویسید. مزایای این ازدواج بیشتر است یا معایبش؟

مذهب و باورهای دینی بسیار مهم است

یکی از موارد مورد بحث در آشنایی قبل از ازدواج اعتقادات مذهبی است. باورهای مذهبی و الزام به انجام دادن مناسک دینی یکی از موضوعات مهمی است که می‌تواند در زندگی زناشویی، اختلاف برانگیز باشد. در این رابطه لازم است اعتقادات و باورهای دینی خود را شفاف بیان کنید و اگر خود را پایبند رعایت مناسک مذهبی می‌دانید، مانند روزه، نماز، خمس و ... باید این موضوع را برای طرف مقابل توضیح دهید و چیزی از اعتقادات درونی خود را پنهان نکنید. در صورتی که متوجه شدید به لحاظ باورهای دینی با هم اختلاف دارید این موضوع را مورد بحث قرار دهید زیرا بی‌توجهی به این مسئله بعدها دردسرساز خواهد بود. بنابراین ازدواج یک فرد معتقد با یک فرد غیر مذهبی که جهان‌بینی مادی دارد، مشکلات بسیاری به بار می‌آورد. به ویژه اگر بی‌اعتقادی با تمسخر، سرزنش یا اعمال محدودیت نیز همراه باشد.

تمرین

- به نظر شما مذهب و باورهای دینی چه تأثیری در ازدواج دارند؟

پیام‌مشارور

Payam-e Moshaver
February 2013
Issue 126

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرپرست: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده، دکتر شهربانو قهاری، دکتر حسن حمید پور، فاطمه حسین پور، فاطمه صرامی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند، معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسینی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

به طور قطع تا کنون متوجه شده اید که ساختار طراحی و تنظیم مطالب در این شماره تغییراتی نموده است. خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه: ۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

