



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

در این شماره می‌خوانید

آیا واقعا برای ازدواج آماده اید؟
زندگی با چشمان کاملا باز
مطالعه اثر بخش؛ یادگیری بهتر

نخست پرواز را بیاموز

آنگاه می‌توانی بودن بر فراز ابرها را آرزو کنی



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۴۱۱۱

یک پرونده برای سوال‌های ناشنیدنی



آیا واقعا برای ازدواج آماده‌اید؟

آمدگی فرد برای ازدواج تنها به سن و شرایط اقتصادی وی باز نمی‌گردد، بلکه ملاک‌های دیگری نیز حائز اهمیت هستند که در صفحه بعد به تفصیل مورد بررسی قرار می‌گیرد. چنانچه مایل‌اید ازدواج کنید، ابتدا با دید واقع‌بینانه، نه مثبت افراطی و نه منفی افراطی خود را در برابر این ملاک‌ها ارزیابی کنید؛ بررسی کنید پیش از شروع یک رابطه چه مواردی را لازم است در خودتان سروسامان دهید.

معمولاً افراد یا خودشان انتخاب می‌کنند، یا از خانواده کمک می‌گیرند. خانواده غالباً به معیارهای منطقی مثل طبقه اجتماعی، مسائل مذهبی، خانوادگی، اعتقادی، تحصیلی، فرهنگی و مالی اهمیت می‌دهد و خود فرد بیشتر به جذابیت، علاقه، عشق و تفاهم توجه می‌کند. بدیهی است ازدواجی مناسب است که در آن منطق، تفاهم، عشق و علاقه توأم در نظر گرفته شود.

در کنار عشق، تفاهم، منطق و معیارهای ازدواج، میزان آمدگی و پختگی هریک از طرفین برای ازدواج موضوع بسیار مهم دیگری است که متأسفانه در بسیاری مواقع نادیده گرفته می‌شود. چنانچه مایل به ازدواج اید پیش از هر اقدامی بررسی کنید و ببینید خودتان چقدر برای ازدواج آماده‌اید؟ یا به عبارتی چقدر برای ازدواج مناسب‌اید؟

ازدواج یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین انتخاب‌های انسان در طول زندگی است. انتخابی که آثار مثبت و منفی آن نه تنها طرفین ازدواج و خانواده‌هایشان، بلکه در صورت داشتن فرزند، حتی چند نسل را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ما خانواده‌ای را که در آن به دنیا آمده‌ایم انتخاب نکرده‌ایم ولی می‌توانیم در انتخاب و تشکیل خانواده آتی خود اثرگذار باشیم. همه افراد آرزو دارند ازدواج‌شان موفق و زندگی مشترکشان شاد باشد، تقریباً هیچکس ازدواج نمی‌کند که دچار مشکل شود یا جدا شود؛ اما چه اتفاقی می‌افتد که این همه فکری‌های خوب و آرزوهای قشنگ در بعضی ازدواج‌ها به در بسته می‌شود، تلخ می‌شود و در مواردی ازدواج به پایان می‌رسد.

تناسب دو نفر برای ازدواج زمانی معنا می‌دهد که هر دو نفر، خودشان فرد مناسبی برای ازدواج باشند.



خودآگاه بودن و دوست داشتن خویش

بدین معنا که ویژگی‌های مثبت و منفی خود را بشناسد، به تغییر ویژگی‌های منفی خود و ارتقای ویژگی‌های خوب خود علاقه مند باشد، ویژگی‌های هیجانی خود را بشناسد، توانایی مدیریت هیجان‌های منفی مثل خشم را داشته باشد، آرزوها، خواست‌ها و هدف‌هایش در زندگی شخصی و ازدواج مشخص باشد، پرنشاط و پرنرزی باشد، شور زندگی داشته باشد و میل به پیشرفت، در مجموع خود را دوست بدارد و از عزت نفس سالمی برخوردار باشد. لازمهٔ دوست داشتن دیگری، دوست داشتن خویش است.

داشتن استقلال روانی

یعنی بتواند مستقل از اجبار و اصرار دیگران برای خود تصمیم‌گیری کند، دهن‌بین و دنباله‌رو نباشد. آگاهانه مشورت کند، ولی تصمیم نهایی را خودش بگیرد.

تسلط بر هیجانات و توانایی ابراز مناسب آن

فردی که بر هیجانات خود مسلط است، احساسات خود را می‌شناسد، توانایی ابراز احساسات مثبت را دارد و قادر است هیجانات منفی خود را مدیریت کند. کسانی که بر هیجانات خود مسلط نیستند، با رفتارهای دیگران به سرعت تحت تاثیر قرار می‌گیرند، آستانهٔ تحمل آنها کم است و قادر نیستند احساسات خود را بشناسند و به طور صحیح ابراز کنند.

نگاه مثبت به جنسیت خود

احساس خوب داشتن به جنسیت خویش و نقش‌هایی که فرهنگ یا ژنتیک برای فرد تعریف کرده است، نقش به سزایی در تکامل شخصیت انسان دارد.



شرط اول برای دوست داشتن دیگری، دوست داشتن خود است...

نگاه مثبت به جنس مخالف

نداشتن پیش‌فرض‌های منفی دربارهٔ جنس مخالف لازمهٔ شروع ارتباط با جنس مخالف است. نگاه‌های خاص مثل اینکه همهٔ مردها یا همهٔ زن‌ها چنین و چنان‌اند، باعث می‌شود از آغاز راه، فرد با دید منفی طرف مقابل خود را ارزیابی کند.

نگاه مثبت به ازدواج

یکی از مولفه‌های مهم که نشانهٔ آمادگی فرد برای ازدواج است دید مثبت به ازدواج، تشکیل خانواده و مفهوم تاهل است. افرادی که با زندگی مجردی خود خداحافظی نکرده‌اند و در حسرت تجرد، تنها از سر واکنش‌های ناپخته تصمیم به ازدواج می‌گیرند ممکن است این عدم آمادگی را تا مدت‌ها و حتی برای همیشه در زندگی زناشویی خود نشان دهند.

داشتن استقلال مالی و بلوغ اقتصادی

داشتن شغل و حرفهٔ باثبات و سالم از لازمه‌های آمادگی فرد برای ازدواج است. فارغ از درست یا غلط بودن، این موضوع در بعضی جوامع مثل جامعهٔ ما در مورد آقایان بیشتر مصداق پیدا می‌کند. باید توجه داشت وقتی صحبت از استقلال مالی می‌شود مقصود بلوغ اقتصادی است و نه لزوماً پولدار بودن و به عبارتی فردی به لحاظ اقتصادی بالغ است که اولاً کار سالم داشته باشد ثانیاً برای انجام دادن آن کار احساس خودکارآمدی داشته باشد. افرادی که به لحاظ مالی به خانوادهٔ خود وابسته‌اند یا از شیوه‌های ناکارآمد دیگر بدون هیچ فعالیت مفید و سودمندی، ماهانه درآمدی دارند، نگاه مصرف‌گرای آنها در نهایت مشکلات زیادی برای خانواده ایجاد می‌کند.

داشتن مرادوات اجتماعی سالم

بدین معنا که فرد قادر باشد با همسن و سالان و اطرافیان خود ارتباط مفید سالم و سازنده‌ای برقرار کند، مهارت‌های ارتباطی لازم را داشته باشد، یعنی بتواند مرزها و حریم‌ها را بشناسد، بین باهم بودن و تنها بودن تعادل برقرار کند، حد و مرز صمیمی شدن را بشناسد، دیگران را درک کند، نسبت به گروه مسئولیت‌پذیر باشد و هنگام بروز مسئله توانایی حل اختلاف و مدیریت هیجان‌های خود را داشته باشد.

داشتن ارتباط سالم و محترمانه با خانوادهٔ خود

افرادی که مفهوم خانواده را محترم می‌شمارند، نسبت به افراد خانوادهٔ خود حس خوبی دارند و توانسته‌اند برخی اشتباهات یا رفتارهای خاص والدین خود را درک کرده و ببخشند، با آرامش بیشتر و خشم کمتر وارد خانواده جدید خود می‌شوند. بسیاری از خشم و کینه‌های اغراق‌آمیز و حسادت‌ها در زندگی زناشویی ممکن است از مسائل حل نشدهٔ گذشته نشات گرفته باشد.

مسئولیت‌پذیر بودن

به این معنا که نسبت به کارهای شخصی خویش، قرار و مدارها و فعالیت‌هایی که به وی محول شده است متعهد و پایبند بوده و کارها را به موقع و مناسب به انجام رساند.

خودخواه نبودن

خودخواه نبودن یعنی فقط به سود شخصی خودمان فکر نکنیم و به قیمت ضرر و زیان یا ناراحتی دیگران خواستار همه چیزهای خوب، فقط برای خودمان نباشیم. به نظر می‌رسد افراد غیر خودخواه در زندگی زناشویی موفق‌تر و کارآمدتر عمل می‌کنند.

درگیر روابط عاطفی قبلی نبودن

افرادی که تجربه شکست عاطفی داشته ولی هنوز پرونده آن رابطه را نبسته‌اند، به فکر رابطهٔ قبلی و حتی بازگشت به آن هستند یا احساساتی چون عشق، احساس گناه، خشم، درماندگی و از این قبیل دارند، لازم است تا زمان پذیرش کامل ماجرا و بستن کامل پرونده، هرگز اقدامی برای رابطه جدید نکنند و از این طریق به دنبال مرهمی برای زخم عاطفی خود نباشند.

در زندگی خویش بلا تکلیف نبودن

افرادی که دائماً مرددند، نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند، نمی‌دانند مایل اند ادامه تحصیل بدهند یا خیر، هنوز شهر یا کشور خاصی را برای ادامهٔ زندگی مدنظر قرار ندادند، نمی‌دانند بهتر است چه موقعی سربازی بروند (در مورد آقایان) و از این قبیل، این بلا تکلیفی را با خود به ازدواج نیز می‌برند و فرد مقابل را نیز دچار بلا تکلیفی و سردرگمی می‌کنند. لازم است پیش از ازدواج افراد هدف‌های خود را مشخص کرده و حداقل در مسیر باشند.

برخوردار بودن از سلامت جسمانی و روانی

چنانچه فردی دچار هر نوع اختلال جسمانی و روانی است که در حال حاضر تحت درمان است یا در مقطعی از زمان تحت درمان بوده است حتماً بایستی با درمانگر خود یا سایر متخصصین در ارتباط باشد و میزان آمادگی خود را برای ازدواج مورد ارزیابی و سنجش قرار دهد.

پایبندی به ارزش‌ها و داشتن تعهد اخلاقی

برای داشتن خانواده ای سالم لازم است محیطی امن و اخلاقی داشته باشیم، مرزها و حریم‌ها را بشناسیم، چارچوب‌ها و اصول اخلاقی و اعتقادی مشخصی داشته باشیم، با ارزش‌های خود آشنا بوده و قدرت دفاع از آنها را نیز داشته باشیم. افرادی که متعهد و پایبند به هیچ اصول اخلاقی نیستند آشفته و سردرگم‌اند و ممکن است آسیب‌های جدی برای خانواده ایجاد کنند.



راهنمای به کارگیری ذهن علمی در زندگی روزمره

زندگی با چشمان کاملاً باز



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.
شماره ۹۴۱۱۲

برای آنکه بدانیم آیا اندیشمندانه رفتار می‌کنیم یا خیر، باید روی خودمان متمرکز شویم و چند سؤال کوتاه اما مهم از خود بپرسیم:

- ۱ حرفی که می‌زنم یا فکری که می‌کنم چقدر مستند است؟ چه شاهد و مدرک عینی آن را تأیید می‌کند؟ آیا شاهد و مدرکی برای رد آن دارم؟
- ۲ چه مدرک، آمار یا پژوهشی از این خبر یا اندیشه حمایت می‌کند؟
- ۳ آیا ممکن است هنگام قضاوت درباره کسی یا چیزی همه موضوع را به طور کامل ندیده باشیم؟
- ۴ آیا ممکن است در یک گفتگوی جدی با یکی از اطرافیانم، چیزی وجود داشته باشد که در حال حاضر من از آن خبر ندارم؟ آیا ممکن نیست من اشتباه کنم؟
- ۵ آیا لازم است درباره خودم یا دیگران چنین قضاوتی کنم؟
- ۶ بر چه سبب‌های مثبت یا منفی من به خودم یا دیگران چه فایده‌ای دارد؟
- ۷ حرف‌ها یا افکار من چقدر در عمل کاربرد دارند؟
- ۸ آیا اطلاعات و دانش من درباره موضوعات روزمره زندگی ام به روز است؟
- ۹ چقدر از کلمات همیشه، هیچ وقت و هرگز استفاده می‌کنم؟
- ۱۰ چقدر می‌دانم که نمی‌دانم؟



داشتن ذهن علمی روش بسیار سودمندی برای درک دنیا، اطرافیان و در نتیجه سازگاری بهتر است. این رویکرد نه تنها در محیط دانشگاه و آزمایشگاه بلکه در زندگی روزمره ما مفید است.

وقتی یاد می‌گیریم تفکر علمی را در زندگی خود جاری کنیم، بیشتر به مستندات و شواهد دقت می‌کنیم، کمتر پیش‌داوری می‌کنیم، به حقیقت احترام می‌گذاریم، افکارمان را مورد سوال قرار می‌دهیم، خود را دانای کل نمی‌پنداریم، اطلاعات و دانش خود را در زندگی روزمره به کار می‌بندیم و از کاربردی بودن یا نبودنشان مطلع می‌شویم و در نهایت از یادگیری تازه‌ها دست نمی‌کشیم و اطلاعات خود را یکپارچه و منسجم و به روز می‌کنیم. این نحوه تفکر به ما کمک می‌کند حتی وقتی روی یک پروژه علمی کار نمی‌کنیم، سطحی و معمولی نباشیم و زندگی خود و اطرافیانمان را با نادانی خویش تباه نسازیم. برای حرکت در این مسیر بهتر است به این موارد توجه کنیم:

افکار و باورهایمان را مورد سؤال و بازنگری قرار دهیم

زیر سوال بردن افکارمان و گفتگوهایی که در طول روز با خود داریم، یکی از جنبه‌های ضروری رشد ذهنی است. تا افکار خود را به چالش نکشیم نمی‌توانیم با یقین بیشتر آنها را نگه داریم یا رهایشان کنیم. کار ذهن تولید فکر است، و البته همه افکار تولید شده صحیح نیستند، باید قادر باشیم افکار صحیح و غیر صحیح را از هم جدا کنیم.

اگر درباره خود یا دیگران به قضاوت نشستیم و درگیر افکار متعدد شدیم، بدانیم که این‌ها فقط فکرنده و هر فکری لزوماً صحیح و درخور اعتماد نیست. تامل کنیم و پیش از هر اقدامی افکارمان را ارزیابی کنیم.

هر گز از یادگیری تازه‌ها دست برداریم

ذهن علمی تلاش می‌کند هر روز مطلب جدیدی یاد بگیرد. دانش نامحدود است و پایانی ندارد و البته ما نمی‌توانیم به کل این نامحدود دست باییم ولی می‌توانیم به دانش خود بیفزاییم. بعضی افراد پس از دوران مدرسه و دانشگاه از یادگیری دست می‌کشند در حالی که یادگیری هر چیز تازه‌ای در زمینه‌های مختلف علمی، ادبی، هنری، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، روان‌شناسی و جز آن، در زندگی روزانه ما و ارتباطات ما سهم موثر و مفیدی خواهد داشت. ایجاد عادت‌های خوب در زندگی یا انتخاب گزینه‌های بهتر مستلزم آن است که بیشتر بدانیم. یادگیری اساس رشد و ارتقای خویش است. ذهنی که از یادگیری دست نمی‌کشد می‌تواند بر هر مانعی در زندگی غلبه کند.

برای داشتن کیفیت زندگی بهتر در هر سطحی و هر جایگاهی باید اطلاعات خود را نو و عادت‌های سالمی ایجاد کنیم. دانش ما نیاز به تازه شدن دارد و اگر دچار درجا زدن شویم در عصر اطلاعات سردرگم می‌شویم.

به شواهد، مدارک، مستندات و آمارهای صحیح احترام بگذاریم

تفکر علمی به مستندات احترام می‌گذارد. این نگاه برای تأیید هر موضوعی به دنبال شواهد و مدارک است و هر آنچه ببیند یا بشنود بی‌چون و چرانی نمی‌پذیرد. گاهی واقعیت بسیار تلخ است و گاهی شیرین ولی در نهایت لازم است مستند باشد و نه از روی حدس و گمان.

اگر اطلاعاتی در شبکه‌های اینترنتی یا صفحات مجازی دریافت کردیم تا زمانی که سندیت آن بر ایمان محرز نیست، برای یکدیگر ارسال نکنیم. هر متنی، پیامی یا خبری لزوماً مستند نیست حتی گاهی یک خبر یا یک متن ادبی فرهنگی در فضاهای مجازی با ذکر منبع اشتباه بارها و بارها تکرار می‌شود، کمی تامل کنیم.

از دانش خود به صورت کاربردی در زندگی روزمره استفاده کنیم

با اهمیت‌ترین دانش، دانشی است که به کار آید. اگر اطلاعات خود را در حد حفظیات افزون کنیم، ولی در زندگی روزمره به صورت کاربردی از آنها استفاده نکنیم هرگز به مفید یا غیرمفید بودن آن دانش واقف نمی‌شویم و در نتیجه شاید سالها در یک باور اشتباه غوطه‌ور شویم و عده‌ای دیگر را نیز با دادن این اطلاعات گمراه کنیم.

اگر دائماً از کلاسی به کلاس دیگر می‌رویم یا کتاب می‌خوانیم، یا به هر طریقی در حال کسب دانش هستیم، حتماً این آگاهی را به رفتار وصل کنیم تا به طور عینی ببینیم این اطلاعات چقدر در زندگی ما کاربرد داشته است. در غیر این صورت گفتار ما با آنچه در عمل دیگران از ما می‌بینند فاصله خواهد داشت. مصداق این مورد افرادی هستند که کتاب‌های روان‌شناسی زیادی خوانده یا در کلاس‌های مختلفی شرکت کرده، ولی نتوانسته‌اند دانش را به عمل وصل کنند و مثلاً همچنان پر خاشاگردند.



مطالعه اثر بخش؛ یادسپاری بهتر



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۴۱۱۳



آیا فکر می‌کنید که فراموش کار شده‌اید. فراموش کرده‌اید کلیدتان را کجا گذاشته‌اید. یا نمی‌توانید اطلاعات یادگیری شده را در امتحان به یاد آورید؟ گاهی به نظرمان می‌رسد که دیگر توانمندیهای سابق را نداریم، ولی در واقع راه‌های بهبود و ارتقای حافظه و نحوه نگهداری و تثبیت مطالب در حافظه را نمی‌دانیم.

روش‌ها و فنونی وجود دارند که با انجام دادن آنها می‌توانید حافظه خود را ارتقا بخشید و یادگیری، نگهداری و یادآوری اطلاعات را افزایش دهید. از جمله این روش‌هاست:

۱ لطفاً بیشتر توجه کنید!

توجه کردن یکی از اجزای اصلی حافظه است. اگر می‌خواهید مطلبی را به خاطر بسپارید بیشتر به آن توجه کنید در واقع به منظور انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت باید فعالانه به این اطلاعات رسیدگی و توجه کنید. سعی کنید در محیطی عاری از مسائلی که حواس شما را پرت می‌کند، مثل تلویزیون، موسیقی و جز آن، مطالعه کنید.

۲ تکرار و برنامه‌ریزی همیشه مؤثر است.

مطالعه کردن در چندین جلسه به شما زمان کافی برای پردازش اطلاعات می‌دهد. تحقیقات نشان داده است که یادآوری مطالب با مطالعه متناوب بهتر حاصل می‌شود تا با مطالعه طولانی. چون وقتی برای نخستین بار مطالعه می‌کنید مطالب جدید است و فکر شما با انبوهی از اطلاعات جدید روبه‌رو می‌شود. بنابراین مرور مطالب به صورت دوره‌ای تأثیر زیادی در یادگیری دارد.

۳ اتاق ذهن‌تان را مرتب کنید.

محققان دریافته‌اند اطلاعات در حافظه در دسته‌های مرتبط منظم می‌شوند. می‌توانید از این موضوع سود ببرید. با سازمان‌دهی به مطالبی که مطالعه کرده‌اید، سعی کنید مطالب و مفاهیم شبیه به هم و روابط آنها را در یک گروه طبقه‌بندی کنید یا یک خلاصه از نوشته‌ها و کتب درسی درست کنید تا به این طبقه‌بندی مفاهیم مرتبط کمک کند. ذهن ما همانند کامپیوتر است. همان‌گونه که اطلاعات طبقه‌بندی شده در کامپیوتر سریع‌تر بازیابی می‌شود، طبقه‌بندی مفاهیم در ذهن نیز به یادآوری آنها کمک می‌کند. اگر اطلاعات طبقه‌بندی شده مطالعه شوند به همان نسبت بازیابی آنها راحت‌تر است.

۴ ابزارهای حفظ کردن را به خدمت بگیرید

ابزارهای حفظ کردن فنونی هستند که غالباً برای یادگیری استفاده می‌شوند. این روش راهی ساده برای یادگیری است. برای مثال، باید رابطه بین مطلبی را که می‌خواهید به یاد بیاورید با یک مورد متداول و آشنا پیدا کنید. بهترین موارد آنهایی است که شبیه‌سازی مثبت، خنده‌دار یا تازه‌ای را به کار می‌گیرند. می‌توانید از یک ریتم، آهنگ یا لطفیه برای کمک به یادگیری یک بخش خاص از اطلاعات استفاده کنید. تصویرسازی ذهنی و کدگذاری از روش‌های مهم برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت است.

۵ روابط را کشف کنید.

هنگامی که مطالب جدید را مطالعه می‌کنید، بکوشید اطلاعات تازه را به آنچه از قبل می‌دانید ربط دهید. پیدا کردن و ایجاد ارتباط بین داده‌ها و مطالب قدیم و جدید راه مطمئنی برای به خاطر سپردن مطلب جدید است. با به وجود آوردن این ارتباط، احتمال به یاد آوردن مطالب تازه را افزایش می‌دهید.

۶ دو صد گفته چون نیم تصویر نیست!

برای بسیاری از افراد، تجسم اطلاعات در به یاد آوردن آنها بسیار مفید است. توجه کنید به عکس‌ها، نمودارها و سایر موارد تصویری که در کتاب درسی وجود دارد. اگر موارد تصویری برای کمک کردن به شما وجود ندارد، خودتان آن را بسازید. نمودار بکشید یا شکل بکشید، در حاشیه نوشته‌هایتان از مازیک‌ها و خودکارهای رنگی برای تقسیم‌بندی مطالب درسی استفاده کنید. خیلی وقت‌ها به یاد آوردن یک تصویر سرنخی برای یادآوری تمام مطلب می‌شود.

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، می‌توانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.



پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره:

مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین‌پور

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir