

معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



۲۴۷

# پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و دوم / مهر ماه ۱۴۰۱

در این شماره می‌خوانید:

۲	به مناسبت روز جهانی بهداشت روان
۴	بازگشت به دانشگاه
۹	مهارت‌های مطالعه
۱۳	اختلافات حل‌نشده



روز جهانی

بهداشت روان

سلامت روان و بهزیستی  
همگانی را یک اولویت  
جهانی قرار دهید.

۱۸ مهرماه ۱۴۰۱

10 Oct. 2022

# به مناسبت روز جهانی بهداشت روان

۱۰ اکتبر ۲۰۲۲ مصادف با ۱۸ مهرماه ۱۴۰۱



فدراسیون جهانی بهداشت روان با همکاری سازمان جهانی بهداشت، دهم اکتبر ۱۹۹۲ مصادف با ۱۸ مهر را روز جهانی بهداشت روان نامید. هدف از این نام‌گذاری، جهانی کردن موضوع «**بهداشت روان**» با هدف افزایش آگاهی افراد درباره اهمیت بهداشت روان، ارتقای درک و نگرش نسبت به بیماری روانی، ارتقای بهداشت روان و پیشگیری از بیماری روانی و در نهایت بهبود و ارتقای کیفیت مراقبت، درمان و پیگیری بیماران است. این روز اگرچه در آغاز موضوع و شعار خاصی



نداشت، از اکتبر ۱۹۹۴ به منظور جهت بخشیدن به اهداف کلی خود، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری‌های سالانه برای هر سال شعار خاصی را اعلام کرد. فدراسیون جهانی بهداشت روان، شعار روز جهانی بهداشت روان سال ۲۰۲۲ را «**سلامت روان و بهزیستی همگانی را یک اولویت جهانی قرار دهید**» نام‌گذاری کرده است و برنامه‌های خود را معطوف به این بحران جهانی نموده است.

همه‌گیری کووید-۱۹ یک بحران جهانی برای سلامت روان ایجاد کرده است، و باعث افزایش استرس‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت گردیده است. آمار نشان می‌دهد که در سال اول همه‌گیری بیش از ۲۵ درصد اختلالات اضطرابی و افسردگی افزایش یافته است.

هدف اصلی از شعار این است که مردم بیش از پیش به سلامت روان توجه نموده و متخصصان برنامه‌های پیشگیرانه متناسبی تدارک بینند، درمان‌های مناسب و به موقع و مراقبت‌های صحیح جهت مراقبت از سلامت روان طراحی شود و آموزش‌های لازم تدارک دیده شود. متولیان این حوزه تلاش می‌کنند هر ساله با تمرکز بر موضوع خاصی از مبحث بهداشت روان، گام‌های مفید و مؤثری برای تأمین سلامت روانی افراد بردارند، آگاهی عمومی را افزایش دهند و برچسب و قضاوت را از روی بیماران بردارند.



# بازگشت به دانشگاه

شماره مقاله: ۰۱۰۷۲



کرونا با همه دردهایش کم کم به هم نشینی دائمی با ما تبدیل می‌شود. به مرور زمان زندگی به حالت عادی برمی‌گردد و امیدواریم با کمترین آسیب‌ها این بیماری را پشت سر بگذاریم. سال‌های اول که کرونا همه ابعاد زندگی را تحت الشعاع قرار داده بود، ما نیز خود را آماده مواجهه با پیامدهایش کردیم. پذیرفتیم که تحصیل حضوری ممکن نیست و از پشت صفحه کامپیوتر به زندگی تحصیلی خود ادامه دادیم. راهکارهای زیادی هم ارائه شد تا بتوانیم خود را با این شرایط سازگار کنیم. قرار است از امسال به جای آموزش‌های آنلاین سر کلاس حاضر شویم. باید در نظر داشته باشیم با اینکه کرونا هنوز تمام نشده است اما ما در دوران پسا کرونا به سر می‌بریم. بسیاری از دانشجویان تحصیل خود را در دوران کرونا شروع کردند. گروهی هم تجربه کلاس آنلاین و هم تجربه کلاس حضوری را داشته‌اند. فرقی نمی‌کند در کدام گروه از دانشجویان باشید، بازگشت به دانشگاه و تشکیل کلاس‌های حضوری برای همه می‌تواند یک دوره گذار باشد. برای همه دانشجویانی که قرار است به محیط تحصیلی به شکل حضوری بازگردند شش نکته ضروری باید مورد توجه قرار گیرد:

## ۱- سرعت یادگیری متفاوت است

سرعت یادگیری حضوری به احتمال زیاد از سرعت یادگیری در محیط آنلاین بیشتر است و دانشجویان باید بدانند که اساتید انتظار دارند، آن‌ها پیش از شروع کلاس، رفتن به آزمایشگاه، ارائه مباحث و یا پروژه‌ها، مطالب را مرور و مطالعه کرده باشند. به علاوه اینکه



برخلاف ارائه دروس به شکل آنلاین در کلاس حضوری فرصت تکرار یا قطع صحبت‌های استاد وجود ندارد. لذا لازم است دانشجویان شنونده‌ی فعال باشند و حتماً از مطالب استاد یادداشت‌برداری نمایند.

## ۲- یادگیری حضوری یک موقعیت اجتماعی است

دانشجویانی که به یادگیری در محیط آنلاین عادت کرده‌اند، می‌توانند تمرکز بهتری بر محتوای تدریس شده داشته‌اند، اما از طرفی تحت تأثیر پویایی اجتماعی و محیط پیرامونی کمتری قرار می‌گیرند. برگشتن به کلاس‌های حضوری به این معناست که دوباره تعاملات اجتماعی آغاز می‌شود و فرد در محیط اجتماعی قرار می‌گیرد. لذا ممکن است عواملی که ایجاد حواس‌پرتی کنند بیشتر شوند. از طرفی این موقعیت پیش می‌آید که فرد قادر باشد در گروه‌های کوچک عضو شود و با دوستانش درس بخواند و این عامل در یادگیری بهتر مؤثر باشد. اما آیا شما خود را برای ورود به کلاس درس و عضویت در چنین گروه‌هایی آماده کرده‌اید؟ بهتر است برای حضور در کلاس و ارائه کنفرانس‌های درسی در حضور جمع آماده باشید.

## ۳- آماده دریافت پیام‌های حسی متفاوت باشید

وقتی کلاس‌ها آنلاین بود، شما اجازه داشتید مکان مورد علاقه خود را برای حضور در کلاس انتخاب کنید یا لباس راحت بپوشید. در یک کلام امکان انتخاب‌های بیشتری داشتید. اما با شروع کلاس‌های حضوری دیگر این امکان برای شما وجود ندارد. علاوه بر ورود به محیط‌های اجتماعی ممکن است مجبور باشید در کلاسی بنشینید که



انتخاب شما نیست و عوامل مزاحم مانع از تمرکز شما می‌شوند. نور نامناسب، سر و صدا و عواملی از این دست ممکن است آرامش و راحتی را از شما بگیرند.

#### ۴- برنامه‌ریزی کنید

در دوران آموزش آنلاین برای آماده شدن و پشت کامپیوتر نشستن شاید تنها ده دقیقه لازم بود. اما وقتی کلاس‌ها حضوری می‌شود داستان فرق می‌کند. بعضی از دانشجویان صبح‌ها در ترافیک می‌مانند تا سر کلاس‌ها حاضر شوند، بعضی دیگر مجبور می‌شوند از شهرهای دیگر بیایند و خود را برای زندگی در خوابگاه آماده کنند. همه این‌ها نیاز به برنامه‌ریزی از قبل و هماهنگی‌های مختلف دارد، لذا باید خود را برای این تغییرات آماده کنیم.



## ۵- نسبت به خودتان و دیگران صبور باشید

برگشت به کلاس‌های حضوری می‌تواند جالب و هیجان‌انگیز باشد، اما نباید از خاطر ببریم که همه ما دوران سخت پاندمی را پشت سر گذاشته‌ایم و ممکن است طول بکشد تا دوباره به شرایط عادی برگردیم. شما در این مسیر تنها نیستید، هم‌کلاسی‌ها و حتی اساتید شما هم ممکن است درگیر این مشکلات شوند. به علاوه آنکه همان‌طور که آمار نشان می‌دهد مشکلاتی از قبیل اضطراب و افسردگی در این دوران شیوع بیشتری پیدا کرده است. آمارها نشان می‌دهد که اختلالات اضطرابی از جمله وسواس در میان کودکان افزایش یافته، لذا باید توجه داشته باشیم که ممکن است اکثر ما تا حدودی حال بدی را تجربه کنیم. باید نسبت به خودمان و دیگران کمی مدارای بیشتری داشته باشیم تا بتوانیم به مسیر زندگی طبیعی بازگردیم.

## ۶- لذت ببرید

برگشت به کلاس‌های حضوری ممکن است چالش‌هایی داشته باشد اما در کنار آن می‌تواند لذت‌هایی هم به همراه داشته باشد. ارتباطات اجتماعی دوباره از سر گرفته می‌شود، و مکالمات علمی و تجارب یادگیری مثبت دوباره رنگ و روی نشاط و تازگی به خود می‌گیرد. با باز شدن دانشگاه‌ها به شکل حضوری این امکان برای شما فراهم می‌شود تا از حضور در جمع دوستان و دانشجویان لذت ببرید و فرصت زندگی پویاتری را تجربه کنید.





# مهارت‌های مطالعه



آیا تاکنون درباره اینکه چرا دانشجویان موفق با دانشجویان متوسط متفاوت‌اند، فکر کرده‌اید؟ چرا برخی دانشجویان همیشه در حال مطالعه‌اند و برخی دیگر تلاشی برای آن نمی‌کنند؟ آیا این امر به ضریب هوشی یا ژنتیک مربوط می‌شود یا سایر عوامل هم در آن دخیل‌اند؟ حقیقت امر این است که موفقیت در دانشگاه صرفاً به سبب هوش زیاد یا مقدار مطالعه، تعیین نمی‌شود بلکه موارد دیگری نیز مهم است:

**مطالعه یک مهارت است.** برای موفقیت در تحصیل به مهارت‌های مطالعه نیاز داریم. دانشجویان ابتدا باید این مهارت‌ها را یاد بگیرند، آنها را تمرین کنند و پیش مطالعه را ارتقا دهند تا موفق شوند. عادات و روش‌های دبیرستان، غالباً برای دانشجویان مناسب نیست.

عادت‌های خوب مطالعه، مهارت‌های مختلفی را شامل می‌شوند: مدیریت زمان، نظم و انضباط خودآگاهانه، تمرکز، به حافظه سپردن، سازمان‌دهی، تلاش و همچنین میل به موفقیت.

**تمرین:** رویکرد خود را برای مطالعه شناسایی کنید. دور پاسخ درست دایره بکشید.

۱. عادت‌های مطالعه من ..... (خوب، متوسط، ضعیف) هستند.

۲. در ازای هر ساعت کلاس، ..... (یک ساعت، دو ساعت، بیش از دو ساعت) مطالعه می‌کنم.

۳. طرحی سازمان یافته و برنامه‌ای مناسب برای مطالعه دارم. (درست-غلط)

۴. محیطی آرام در اختیار دارم که در آن مطالعه می‌کنم. (درست-غلط)

۵. با نگرش مثبت مطالعه می‌کنم. (درست-غلط)



## چگونه می‌توانید عادت‌های مطالعه خود را بهبود بخشید؟

### روش‌های یادگیری مناسب‌تر

دانستن اینکه چگونه بهتر یاد می‌گیرید، اولین گام در بهبود مهارت‌های مطالعه مؤثر است. روند یادگیری در افراد متفاوت است و هر فرد دارای شیوه یادگیری شخصی و منحصر به فرد یا اولویت‌های خاصی است که از طریق آن بهتر یاد می‌گیرد.

**از خود پرسید:** با چه روشی بهتر یاد می‌گیرم؟ دیدن، شنیدن، تجربه کردن یا وقتی فعالانه آن را انجام می‌دهم؟

بسته به اینکه چگونه فعالیتی را فرا گرفته‌اید، به بهترین روش یادگیری برای خود دست می‌یابید: بصری (از طریق چشم)، شنوایی (با شنیدن)، یا فعالیت حرکتی (از طریق انجام دادن).

ما از هر سه روش یادگیری استفاده می‌کنیم. در واقع، ما از تمام حواس خود برای یادگیری دنیای پیرامون خود استفاده می‌کنیم، اما هر یک از ما تمایل داریم از یکی از این سه روش یادگیری (بینایی، شنوایی، حرکتی) بیشتر استفاده کنیم. می‌توانید از طریق سه روش یادگیری، عادت‌های مطالعه خود را بهبود بخشید.

### یادگیری بصری (بینایی)

- ❖ چیزی را که درباره‌اش مطالعه می‌کنید، تجسم کنید.
- ❖ از رنگ‌ها در یادداشت برداری خود استفاده کنید (با خودکارهای رنگی یا ماژیک‌های شبرنگ).
- ❖ تجسم کنید استاد درباره آن موضوع سخنرانی می‌کند.
- ❖ تصاویر و نمودارها را رسم کنید.



- ❖ از نقشه‌های ذهنی خود در یادداشت‌ها استفاده کنید.
- ❖ از تصویر و گرافیک برای تقویت یادگیری خود استفاده کنید.
- ❖ از نوارهای ویدیویی برای یادگیری استفاده کنید.

### یادگیری شنیداری

- ❖ به نوارها یا تکالیف درسی ضبط شده گوش دهید.
- ❖ از روی کتاب درسی بخوانید و صدای خود را ضبط کنید.
- ❖ با صدای بلند بخوانید.
- ❖ در مورد موضوعات مطرح شده در کلاس و اینکه با دیگر دانشجویان چه مطالبی را مطالعه می‌کردید، صحبت کنید.
- ❖ در بحث‌های کلاسی شرکت کنید.
- ❖ نوارهای صوتی موضوع موردنظر گوش دهید.

### یادگیری حرکتی

- ❖ برای یادگیری و به خاطر سپردن اطلاعات، از جسم و حس لامسه خود بهره بگیرید.
- ❖ در حال راه رفتن مطالعه کنید.
- ❖ زمان مطالعه و استراحت مشخصی داشته باشید.
- ❖ هنگام مطالعه از یادداشت‌برداری استفاده کنید.
- ❖ از کامپیوتر استفاده کنید تا یادگیری خود را تقویت کنید.
- ❖ از نظر فیزیکی فعال باشید و با اجسام اطراف خود آزمایش کنید.
- ❖ در زمان راه رفتن یا ورزش کردن، مطالب را حفظ یا تمرین کنید.



# اختلافات حل نشده

شماره مقاله: ۰۱۰۷۴



**اختلافات حل نشده** یکی از مهم‌ترین کارهای ناتمام در روابط بین فردی محسوب می‌شوند که تنش حاصل از آن استرس زیادی تولید می‌کند و انرژی زیادی از ما می‌گیرد، کم نیستند افرادی که به دلیل مشکلات ارتباطی اغلب با کسانی که با آن‌ها مشکل دارند، اشتغال ذهنی دارند.

مراجعه‌ی هستند که بیشتر ساعات جلسات درمانی را به صحبت درباره کسانی اختصاص می‌دهند که با آن‌ها اختلاف دارند سایه‌ی تعارض‌های بین فردی حل نشده مانع از آن می‌شود که آن‌ها بتوانند خود را ببینند. آن‌ها در غبار ارتباط ناتمام خود غرق هستند و برای رهایی از آن چاره‌ای ندارند جز پایان بخشیدن به کار ناتمام. بروز اختلاف یا تعارض با دیگران طبیعی است زیرا هر یک از ما انسان‌های متفاوتی هستیم و نیازها و خواسته‌های متفاوتی داریم اما چگونگی حل تعارض با دیگران می‌تواند غیرطبیعی باشد اجتناب از حل اختلاف، قطع کردن روابط، پرخاشگری و تحمیل راه‌حل‌ها به دیگران از جمله روش‌های ناسالم در حل اختلاف به شمار می‌روند.

### اجتناب از حل اختلاف

این روش در افرادی دیده می‌شود که علیرغم اختلاف با دیگران، ظاهر قضیه را حفظ می‌کنند و به رابطه ادامه می‌دهند و از پیش کشیدن اختلافات خودداری می‌کنند این روش ناسالم در برخی زوجها شایع است. در برخی خانواده‌ها ظاهراً صلح و آرامش حاکم است اما دلیل آن تفاهم و صمیمیت نیست بلکه علت آن اجتناب از مطرح کردن مشکلات و حل آن‌هاست. دلایل زیادی



برای اجتناب از حل مشکلات وجود دارد. انکار مشکل (اصلاً مشکلی وجود ندارد)، کوچک انگاری مشکل (چیزی نیست اصلاً موضوع مهمی نیست که بخواهیم درباره‌اش حرف بزنیم)، ترس از بروز تنش و بحران در خانواده (اگر درباره مشکل صحبت کنیم درگیری پیش می‌آید و آرامش ما به هم می‌ریزد)، ترس از پیامد (پیش کشیدن مشکل یا باز کردن مشکلات کهنه ممکن است باعث طلاق شود) و ناآگاهی از مهارت‌ها (نمی‌دانم چگونه اختلاف خود را با همسرم حل کنم) همگی از جمله دلایل اجتناب از حل اختلاف به شمار می‌روند.

اگر شما جزء این دسته از افراد هستید، اکنون زمان آن فرا رسیده است که آستین‌ها را بالا بزنید و اختلافات خود را با دیگران حل کنید و این کار ناتمام را تمام کنید.

### قطع ارتباط

یکی از الگوهای رایج حل اختلاف، در کشورها قطع ارتباط است؛ در دستاوردهای مشاوره‌ای اغلب این موضوع مطرح است که انگار بسیاری از جوانان راهی جزء قطع ارتباط با بستگان، خویشاوندان و دوستان خود نمی‌دانند و به محض بروز مشکل به این شیوه اقدام می‌کنند. روابطی که به دلیل تعارض‌های حل نشده به آن‌ها پایان می‌بخشیم قسمتی از انرژی روانی ما را ضبط می‌کنند و سبب می‌شوند که نسبت به آن‌ها حساس شویم و در موردشان اشتغال ذهنی داشته باشیم. کسانی هستند که پس از سال‌ها ازدواج از اختلافات کهنه‌ای می‌گویند که آن‌ها را آزار می‌دهد. دلایل زیادی برای قطع ارتباط وجود دارد. انتظارات بالا از خود (نباید با کسی دچار اختلاف شوم)،



انتظارات غیر واقع بینانه از دیگران (دیگران نباید رفتار نادرستی انجام دهند)، خودشیفتگی (دیگران باید مطابق میل من رفتار کنند)، بدبینی (اگر کسی از من انتقاد کند، در واقع دشمن من است)، بی‌توجهی به اصل تفاوت‌های فردی (آن‌ها باید در شرایط مختلف مطابق میل من رفتار کنند)، ترس و ناامنی (اگر به ارتباط با کسانی که با آن‌ها اختلاف دارم ادامه دهم، زندگی‌ام از هم می‌پاشد)، فقدان مهارت‌های مقابله‌ای (دلم می‌خواهد مشکلات خود را حل کنم اما راهش را نمی‌دانم) از این موارد هستند. از افرادی که ارتباط خود را با آن‌ها قطع کرده‌اید فهرستی تهیه کنید دلایل قطع ارتباط را بررسی کنید و برای تمام کردن کار ناتمام خود برنامه‌ریزی کنید.

### پرخاشگری

پرخاشگری و خشونت نسبت به دیگران به محض بروز اختلاف واکنش شایع بسیاری از افراد به‌ویژه مردان است. پرخاشگری به اشکال مختلفی دیده می‌شود. **پرخاشگری کلامی** (مانند: توهین، فریاد کشیدن) و **پرخاشگری غیرکلامی** (مانند: پرتاب کردن اشیاء، هل دادن، کتک‌زدن و ...)، **پرخاشگری انفعالی** (مانند: قهر کردن، غر زدن، بدگویی کردن، کارشکنی و تمسخر) از این موارد هستند. رفتارهای پرخاشگرانه اغلب از طرف فردی صورت می‌گیرد که نقش مسلط و کنترل‌کننده‌ای دارد و طرف مقابل ممکن است پرخاشگری را با خشونت و پرخاشگری پاسخ دهد یا این که تسلیم شود و کنار بکشد.

خشونت نسبت به دیگران دلایل زیادی دارد که عبارت‌اند از انتظارات بالا از دیگران، قواعد ناکارآمد





(دیگران باید مطیع من باشند، هیچکس نباید اشتباه کند)، اصرار به تغییر دیگران (من دیگران را تغییر می‌دهم)، اصرار به تنبیه دیگری (او باید تنبیه شود تا سرجایش بنشیند)، ناآگاهی از مهارت حل اختلاف و کنترل خشم (نمی‌دانم چگونه مشکلات خود را حل کنم)، ناتوانی در تحمل هیجانات منفی (وقتی عصبانی می‌شوم نمی‌توانم خود را کنترل کنم)، باورهای نادرست (بهترین راه برای حل مشکلات، پرخاشگری به شکل‌های مختلف است)، بدبینی (انتقاد او به این معناست است که اصلاً از من خوشش نمی‌آید)، تصور نادرست از رابطه زناشویی (زن و شوهر باید شبیه هم باشند) و ...

**پرخاشگری و تسلیم** دو شیوه‌ای است که افراد در برابر کسانی که راه‌حل‌های خود را به دیگران تحمیل می‌کنند نشان می‌دهند که هر دو شیوه ناکارآمد هستند. بهترین روش این است که دیگری را آگاه کنید که به موضوع پی برده‌اید و آن را نمی‌پذیرید و مایل هستید که اختلافات خود را به شیوه‌ای سالم حل کنید افراد پرخاشگر ممکن است آشکارا و باظرافت راه‌حل‌های خود را به دیگران تحمیل کنند. این حالت در کسانی دیده می‌شود که خود را عقل کل می‌دانند و بر این باورند بهترین راه‌حل‌ها را خودشان در چنته دارند، تحمیل راه‌حل به دیگری ممکن است آشکارا صورت بگیرد، در این صورت اختلافات شدت می‌گیرد اما تحمیل راه‌حل‌ها به شیوه‌های ناآشکار و ظریف ممکن است، در کوتاه‌مدت مؤثر باشد، اما در دراز مدت دست طرف رو می‌شود و این خود منبع مهم دیگری برای حل تعارض خواهد بود. دلایل زیادی برای تحمیل راه‌حل‌ها



به دیگری وجود دارد، خودبزرگ‌بینی (من بهترین راه‌حل‌ها را دارم، من بیشتر از او می‌دانم)، بی‌ارزش‌سازی (او چیزی نمی‌داند، راه‌حل‌های پیشنهادی او بی‌فایده هستند)، باورهای نادرست (مرد باید برای زنش تصمیم بگیرد)، خودخواهی (تنها راه‌حل‌هایی سودمندند که منافع مرا تأمین کنند)، این شیوه حل اختلاف هم باعث احساس آزرده‌گی و ناراحتی در دیگری می‌شود و کار ناتمامی ایجاد می‌کند که از ما انرژی می‌گیرد و ما را آسیب‌پذیر می‌کند.



## شما با چه روش‌هایی اختلافات خود را حل می‌کنید:

**مذاکره به‌عنوان روشی کارآمد:** مذاکره بهترین گزینه برای حل اختلاف است، افرادی که باهم مشکل دارند باید باهم حرف بزنند، با گفتگو می‌توان سوءتفاهم‌ها را رفع کرد. راه‌حل‌های پیشنهادی خود و دیگری را ارزیابی کرده و از نیازها و خواسته‌های طرف مقابل آگاه شد.

**تمام کردن کار ناتمام:** فهرستی از کسانی که با آن‌ها اختلاف دارید تهیه کنید، اسامی آن‌ها و دلایل اختلاف را مشخص کنید به‌علاوه ذکر کنید که با کدام مورد از فهرست بیشترین اختلاف را دارید؟ کدام یک انرژی بیشتری از شما می‌گیرند. کدام یک در دسترس هستند و ... این موارد در اولویت هستند. باید از آن‌ها شروع کنید. با این افراد تماس بگیرید و مذاکره را پیشنهاد کنید. اگر امکان تماس حضوری وجود ندارد به آن‌ها زنگ بزنید و یا از فرد سومی درخواست کنید بین شما پا در میانی کند و جلسه مذاکره‌ای را ترتیب دهد و یا پیغام شما را به طرف مقابل برساند. اگر اشتباهی انجام داده‌اید از طرف مقابل عذرخواهی کنید، در مواردی ممکن است لازم باشد قبل از هر چیز حسن نیت خود را نشان دهید. در این موارد عذرخواهی، جبران اشتباه و تهیه هدیه روش‌های سودمندی برای رفع کدورت هستند.



# پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 247

مرکز مشاوره دانشگاه تهران	صاحب امتیاز
دکتر ابراهیم نعیمی	مدیر مسئول
دکتر زهره عزیزی	سردبیر
فاطمه حسین پور	دبیر تحریریه
فاطمه حسین پور	نویسندگان
دکتر حسن اکبرزاده	
دکتر شهبانو قهاری	
یلدا طبسی	
حمیدرضا منتظری	طراح گرافیک

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