

پیام‌شماره

شماره ۵۸ / سال ششم / دی ماه ۱۳۸۶

السلام عليك يا ابا عبد الله الحسين

- ۱..... اضطراب امتحان
- ۲..... راه‌های بروز خشم
- ۳..... با خود مهربان باشید

فهرست

اضطراب امتحان

چگونه می‌توان اضطراب امتحان را کاهش داد
قبل از امتحان

- محتوای درسی را عمیق و دقیق مطالعه کنید، بطوری که حتی وقتی که تحت استرس هستید بتوانید آنها را به خاطر آورید؛
- مدیریت بهینه وقت را بیاموزید و از موارد زیر بپرهیزید: تنبلی، تعلل، رویپردازی
- با مطالعه دقیق آنچه که استاد بیان کرده است، اعتماد به نفس خود را بالا ببرید؛
- مطالعه و یادگیری خود را به شب قبل از امتحان موکول نکنید و یادگیری تدریجی و منظم داشته باشید؛
- شب پیش از امتحان، تنها به مرور و دوره مطالب یاد گرفته شده بپردازید؛
- اصول مطالعه صحیح و کارآمد را بیاموزید؛

راهکارهای زیر برای یک مطالعه صحیح می‌تواند مفید باشد:

- مشخص کردن سؤال‌ها و مطالب مهم از کتاب‌ها و جزوه‌ها؛
- دقت کردن روی کلمات کلیدی، مفاهیم، مثال‌ها در کتاب‌ها و جزوه‌ها؛
- تهیه کردن جدول و خلاصه‌ای از مطالب خوانده شده و جمع بندی مطالب اصلی؛
- استفاده از تکنیک‌های تن آرامی و تنفس عمیق؛
- کنترل شرایط محیطی از جمله سر و صدا، مزاحمت دوستان، نور، دما و نظم و ترتیب
- نگرش خود را درباره امتحان تغییر دهید، با تغییر دادن دیدگاه و نگرش خود درباره تجربه امتحان می‌توانید از مطالعه کردن لذت ببرید. بدین منظور:
 - ◀ به خودتان بگوئید یک امتحان تنها یک امتحان است، چیزهای دیگری هم در زندگی هست؛
 - ◀ از تجسم احساس‌های منفی پرهیز کنید؛
 - ◀ به خاطر داشته باشید منطقی ترین انتظار این است که سعی کنید همه چیزهایی را که می‌دانید، تا آنجا که می‌توانید، نشان دهید؛
 - ◀ باورهای غیرمنطقی خود را درباره امتحان بشناسید.

برخی از باورهای غیرمنطقی مربوط به امتحان به شرح ذیل است:

- ❖ الف - نگرانی درباره عملکرد؛
- ❖ من هیچ چیزی بلد نیستم؛
- ❖ افکارم قفل شده‌اند، نمی‌توانم پاسخ دهم؛
- ❖ نمی‌توانم خواسته‌های استاد را برآورده کنم، هیچ راه حلی برای موفقیت وجود ندارد؛
- ❖ من در هیچ چیزی موفق نمی‌شوم؛
- ❖ باید بالاترین نمره را بگیرم وگرنه آدم کم هوشی هستم؛
- ❖ آدم تنبل و بی‌فایده‌ای هستم؛
- ❖ کودن هستم؛
- ❖ من چیزی نمی‌دانم؛

بیشتر دانشجویان مراحل مختلف اضطراب را قبل از امتحان، در طول امتحان و پس از امتحان تجربه می‌کنند. اصولاً هر جا که موضوع ارزشیابی به میان آید «اضطراب هم پدیدار می‌شود» در صورتی که این اضطراب در حد معمول و طبیعی باشد، نه تنها مضر نیست، بلکه مفید نیز می‌باشد. چرا که:

- اضطراب ملایم موجب می‌شود فرد جهت مطالعه اقدام کند؛
 - اضطراب ملایم باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه فرد می‌گردد؛
- به این ترتیب، آن چه مزاحم عملکرد فرد می‌شود اضطراب شدید و بالاتر از حد طبیعی است که بایستی جهت تعدیل نمودن آن اقدام مقتضی صورت گیرد.

آشنایی با دلایل اضطراب امتحان

- کم کاری و عدم مطالعه کافی در طول ترم؛
- بالا رفتن حجم مطالب قابل مطالعه در شب امتحان؛
- ضعف مدیریت زمان؛
- ضعف سازماندهی مطالب مطالعه شده امتحانی؛
- عادات نادرست و بد مطالعه؛
- نگرانی درباره تأثیرات امتحانات قبلی؛
- نگرانی درباره عواقب تلخ عدم موفقیت در امتحان؛
- نحوه مطالعه سایر دانشجویان و دوستان؛
- کمال گرایی

علائم فیزیکی اضطراب امتحان را بشناسیم

معمولاً همراه با اضطراب، هنگام امتحان یا هر موقعیت استرس زای دیگری، برخی علائم زیر مشاهده می‌شود که عبارتند از:

تعریق، سردرد، دل درد عصبی، تند شدن ضربان قلب، انقباض ماهیچه‌ها

آثاری که اضطراب امتحان بر جای می‌گذارد
عبارتست از :

دلهره، عدم درک صحیح سؤالات امتحانی، عدم توانایی در نظم بخشیدن به افکار، عدم توانایی در تشخیص کلمات کلیدی و پاسخگویی مناسب، عدم توانایی در پاسخ دهی به سؤالات حتی سؤالات ساده، از کار افتادن ذهن، عدم توانایی در پاسخدهی مناسب علیرغم داشتن اطلاعات کافی از محتوای درسی، به خاطر آوردن پاسخهای صحیح پس از جلسه امتحان.



○ با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و سرعت پاسخگویی خود را برای هر سؤال مکرراً واریسی کنید. اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید به کل سؤالات امتحان پاسخ دهید، بر آن بخش‌هایی متمرکز شوید که به خوبی تسلط دارید. در آخر پاسخ‌های خود را در صورتی که آرامش پیدا کرده‌اید یک بار دیگر مرور کنید.

اگر اضطراب ادامه یافت:

○ به خود بگوئید بعداً وقت دارم مضطرب شوم ولی حالا وقت امتحان دادن است؛
○ عضلات کل بدن را سفت و شل کنید، دوباره نفس عمیق بکشید و سعی کنید نگرش مثبت خود را حفظ کنید؛
○ اگر اجازه دارید، چیزی بنوشید.

بعد از امتحان

پس از پایان امتحان حتماً پاداشی را که به خود وعده داده‌اید، عملی کنید، حتی اگر از نتیجه امتحان راضی نیستید. سعی کنید مدت کوتاهی به کار آرامش بخشی بپردازید و بر روی اشتباهات خود مکث نکنید.

راه‌های بروز خشم و پیامدهای آن

خشم نوعی هیجان طبیعی است، اما همیشه به راحتی قابل کنترل نیست. آسیب‌های ناشی از کنترل نکردن خشم همواره قابل مشاهده نیست. برخی افراد خشم خود را سرکوب می‌کنند، بعضی دیگر از کوره در می‌روند. از سویی برای بعضی افراد، خشم حالت مزمنی است که به صورت یکی از عادات روزمره درآمده و همواره با آن درگیرند. خشم به ۱۰ شکل بروز می‌کند. بروز خشم بستگی دارد به موضوعی که ما را خشمگین کرده است، اما معمولاً هر یک از ما خشم خود را به شکلی خاص بروز می‌دهیم. **شما در کدام گروه قرار می‌گیرید؟**

۱) اجتناب از خشم

این گروه از افراد، از خشم خود یا دیگران می‌ترسند. برای آنها بروز خشم مساوی است با از دست دادن کنترل. این گروه وقتی از خشم اجتناب می‌کنند، احساس آرامش و ایمنی دارند. آنها به دلیل اعتماد به نفس پایین، احساس خشم را حق خود نمی‌دانند و می‌ترسند با ابراز خشم، دیگران آنها را طرد کنند و روابطشان لطمه بخورد.

۲) خشم پنهان

این افراد هیچگاه اجازه نمی‌دهند دیگران متوجه خشم آنها شوند. گاهی اوقات خودشان هم نمی‌دانند چگونه خشمگین شده‌اند. خشم این افراد به شیوه‌ای غیرمستقیم بروز می‌کند، از جمله اینکه چیزهای زیادی را فراموش می‌کنند، کارهای مربوطه را پیگیری نمی‌کنند یا ناخواسته برنامه خانواده و اطرافیان را برهم می‌زنند. این افراد فکر می‌کنند که بی‌آزارند، اما به دیگران صدمه می‌زنند و بعد می‌پرسند: «چرا از دست من عصبانی هستی؟».

خشم پنهان این افراد مانع پیشرفت دیگران می‌شود و از این طریق احساس آرامش

❖ چرا این درس را در این ترم گرفتیم؛
❖ فقط ۱۰ دقیقه وقت باقی است، نمی‌توانم به همه سؤالات پاسخ دهم؛
❖ هیچ چیزی به یاد نمی‌آورم؛
ب) نگرانی درباره عکس العمل‌های بدن
❖ حالم بد است؛
❖ دوباره دستم عرق کرده، حالت تهوع دارم، معده دردم شروع شد و ...
❖ هیچ کس مثل من دچار این حالت‌ها نمی‌شود؛
❖ دوباره علائم شروع شدند، دوباره دچار تنش شدم؛
❖ دوباره دستانم شروع به لرزیدن کرد. حتی این خودکار را هم نمی‌توانم بگیرم.

ج) نگرانی درباره عملکرد دیگران

❖ می‌دانم که دیگران بهتر از من عمل می‌کنند؛
❖ کودن‌ترین آدم کلاس من هستم؛
❖ آخرین نفری هستم که کاری را انجام می‌دهم، واقعاً احمقم؛
❖ بنظر می‌رسد هیچ کس غیر از من اشتباه نکرده است؛
د) نگرانی درباره عواقب احتمالی منفی
❖ اگر این امتحان را قبول نشوم:

- مردود خواهم شد؛
- فارغ التحصیل نخواهم شد؛
- ترم تابستانی خواهم داشت؛
- نمره خوبی نخواهم گرفت؛
- خانواده ام از من ناامید خواهند شد؛
- دیگران فکر می‌کنند که من کودن هستم و واقعاً شرمند خواهم شد؛

شما از کدام یک از باورهای غیرمنطقی فوق استفاده می‌کنید؟ از این پس برای تغییر باورهای غیرمنطقی خود چه جمله‌های مثبتی جای آنها به کار خواهید برد؟

- هدف‌های واقع بینانه‌ای برای خود در نظر بگیرید.
- هدف‌های خود را در مورد تجربه امتحان، به طور واقعی و دست یافتنی مشخص نمائید و برنامه ریزی دقیقی برای آن داشته باشید.

روز امتحان

برای کنترل اضطراب در روز امتحان نکات زیر را در نظر بگیرید:
○ صبحانه سبک و مناسب بخورید. از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیزید؛
○ سعی کنید زودتر در محل امتحان حاضر شوید، این عمل به آرامش شما کمک می‌کند؛
○ مرور توأم با عجله مطالب درسی را ساعتی قبل از امتحان متوقف کنید؛
○ از همکلاسی‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند و آرامش شما را برهم می‌ریزند دوری کنید؛
○ اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می‌شود با مرور مطالب یا تصاویر آرام بخش در ذهن خود، توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

به محض دریافت برگه امتحان

پس از دریافت برگه امتحان نکات ذیل را در نظر بگیرید:
○ ابتدا کل سؤالات امتحانی را مرور کنید، زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. ابتدا به آسان‌ترین سؤال‌ها پاسخ دهید؛
○ پاسخ خود را با در نظر گرفتن نوع سؤال (تشریحی - کوتاه پاسخ - چند گزینه‌ای) تنظیم کنید.



می‌کنند. آنها با عدم مشارکت و بهانه تراشی، برنامه دیگران را به هم می‌زنند، حتی اگر این کار باعث شود خودشان نیز به خواسته‌هایشان نرسند.

۳) خشم بیمارگونه (پارانوئیدی)

این نوع خشم زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به طور غیرمنطقی فکر کند، دیگران می‌خواهند به او آسیب برسانند. پیرو همین تفکر است که آنها با تعصب خاصی از اموالشان از جمله عشق به همسر، پول یا اموال باارزش خود نگهداری و دفاع می‌کنند. کسانی که خشم پارانوئیدی دارند به جای آنکه خشم خود را بپذیرند، آن را به دیگران نسبت می‌دهند. این افراد بدبین‌اند و به کسی اعتماد نمی‌کنند. آنها خشم و عصبانیت خود را در چهره دیگران می‌بینند. این رفتارها باعث سردرگمی اطرافیان می‌شود.

۴) خشم ناگهانی

افرادی که خشم ناگهانی دارند همچون طوفان موسمی در روزهای تابستان‌اند. این گونه خشم طوفانی، از جای نامعلومی آغاز می‌شود، در یک چشم برهم زدن، ویران کرده و ناگهان فروکش می‌کند. آنها تمام خشم خود را خالی می‌کنند و بعد از آن به آرامش می‌رسند. اما این آرامش همراه با احساس تأسف و پشیمانی است. بزرگ‌ترین مشکل این افراد، از دست دادن ناگهانی کنترل است. گاهی رفتار خشم آلود این افراد، برای دیگران و خودشان خطرناک است.

۵) خشم ناشی از شرم

افرادی که به توجه زیاد نیاز دارند یا نسبت به انتقاد بسیار حساس‌اند، معمولاً به این گروه تعلق دارند. انتقادهای تحقیرآمیز موجب خجالت آنها می‌شود. متأسفانه آنها به خود علاقه‌ای ندارند، احساس می‌کنند که فردی بد، آسیب‌پذیر و غیرقابل دوست داشتن هستند. پس وقتی کسی از آنها ایراد می‌گیرد یا نقاط منفی شان را گوشزد می‌کند، این گونه برداشت می‌کنند که دیگران نیز به آنها علاقه‌ای ندارند و این باعث عصبانیت آنها می‌شود. پس متقابلاً شروع به انتقاد می‌کنند. آنها فکر می‌کنند: «تو باعث شدی من احساس بدی داشته باشم، بنابراین من هم می‌توانم به تو آسیب برسانم». آنها حس شرمندگی خود را با مورد انتقاد قراردادن و تمسخر دیگران تسکین می‌بخشند.

۶) خشم عمدی

این خشم به برنامه ریزی نیاز دارد، کسانی که به این شیوه خشمگین می‌شوند، به جای تجربه احساس خشم و تأمل روی آن، خشم‌شان را عملی می‌کنند. به نظر آنها خشونت بهترین راه تسلط بر دیگران است. از خصوصیات این گروه قدرت طلبی و حس کنترل آنهاست. این افراد می‌خواهند از طریق تهدید و زورگویی به اهدافشان برسند. گرچه این روش ممکن است در کوتاه مدت نتیجه بخش باشد اما در بلند مدت با شکست مواجه می‌شود. اطرافیان آنها را طرد می‌کنند چرا که نمی‌توانند تهدید و استبداد آنها را تحمل کنند.

۷) خشم اعتیادآور

برخی افراد به هیجان ناشی از بروز خشم نیاز دارند، اما مشکلات ناشی از ابراز نامناسب خشم را در نظر نمی‌گیرند. گویی بروز خشم آنها تبدیل به یک عادت شده است. احساس هیجان و قدرت ناشی از اوج



خشم، چیزی است که به آنها انرژی و حس زنده بودن می‌دهد، اما این رفتار، ناگزیر پیامدهای منفی دارد. آنها راه دیگری برای تجربه هیجان نمی‌شناسند و صرفاً به لذت ناشی از خشم خود معتاد شده‌اند. آنها دعوا راه می‌اندازند تا از عصبانیت ناشی از آن لذت ببرند.

۸) خشم عادت‌ی (ناشی از عادت)

خشم ممکن است به عادت‌های بدی بدل شود. کسانی که در این دسته قرار می‌گیرند اغلب عصبانی‌اند. چیزهای کوچکی که برای دیگران ناراحت کننده نیست، آنها را آزار می‌دهد. بد اخلاق از خواب بلند می‌شوند. در طول روز به دنبال بهانه‌های برای دعوا هستند. در همه کس و همه چیز به دنبال بدیهی می‌گردند. با مشغله ذهنی با خشم به خواب می‌روند و افکارشان مدام در پی انواع مشاجره‌ها دور می‌زند. این افراد در خشم خود گرفتار شده‌اند و این خشم باعث می‌شود که نتوانند به کسانی که دوستشان دارند، نزدیک شوند.

۹) خشم اخلاقی

برخی افراد تصور می‌کنند، انسان‌هایی پایبند اخلاق‌اند و هیچگاه اشتباه نمی‌کنند. براساس همین تفکر، اشتباهات و خطاها را همواره از سوی دیگران می‌بینند. وقتی دیگران اشتباه می‌کنند، آنان به خود حق می‌دهند پرخاشگری کنند و با خشم خود به دیگران نشان دهند که کدام کار اخلاقی و درست است. این افراد خود محورند و از افکار گوناگون مردم و اختلاف نظر با آنان، احساس خشم می‌کنند و برای اثبات درستی تفکر و اندیشه خود با دیگران وارد جنگ می‌شوند.

۱۰) تنفر

شدیدترین نوع خشم، احساس تنفر است. افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند، بخشیدن افراد را غیرممکن می‌دانند و از مجرمین و خطاکاران متنفرند. تنفر زمانی آغاز می‌شود که فرد نمی‌تواند دلیل اصلی خشم خود را پیدا کند. این خشم در وجود او باقی می‌ماند و به مرور زمان تبدیل به تنفر می‌شود. آنها همیشه درصدد مجازات کردن خطاکاران هستند و این مجازات‌ها تحت تأثیر عقاید شخصی آنها قرار می‌گیرد. این افراد احساس می‌کنند قربانیان بی‌گناهی هستند. آنها برای خود دنیایی پر از دشمن می‌سازند و با حرارت و اشتیاق فراوان با آنها مبارزه می‌کنند.

با خود مهربان باشید

افرادی که نسبت به نیازهای خود بی‌توجه‌اند، نمی‌توانند ادعای خوشبختی کنند، این افراد که معمولاً سبک زندگی ناسالمی دارند، از نظر بهداشت روانی در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی از جمله افسردگی قرار دارند. بنابراین نخستین اصل بهداشت روان، صلح با درون و بیرون خود است. به عبارتی باید دوست مهربانی برای خود باشید. اما چگونه می‌توان با خود مهربان بود. پیشنهادات زیر را مطالعه کنید:

۱) خود را به صورت نامشروط دوست بدارید

عشق نامشروط یعنی برای دوست داشتن خود، اگر و اما نگذارید و حتی در شرایطی که رفتارتان نامناسب است، باز خود را دوست بدارید. افرادی که در کودکی با عشق بدون شرط مادر پرورش یافته‌اند، رفتارشان را از شخصیت خود جدا می‌کنند و اشتباهات خود را به حساب «بد بودن» شخصیت خود نمی‌گذارند.

۲) با جسم خود مهربان باشید

اگر باور داشته باشید که فردی بی‌همتا و بی‌نظیرید، با جسم خود نیز با مهربانی رفتار خواهید کرد. افرادی که با خود مهربان هستند به سلامتی خود

توجه دارند و به میزان کافی استراحت می‌کنند، از رژیم غذایی متعادلی برخوردارند، ورزش می‌کنند، به سیگار، الکل یا دیگر مواد مخدر گرایش ندارند.

۳) با روح و روان خود مهربان باشید

مهربانی با خود یعنی مهربانی با روان و ذهن. ممکن است از خود بپرسید چنین چیزی چگونه عملی خواهد بود. افراد مهربان با خود به سلامت روان خود توجه دارند. آنها می‌دانند که نگرانی نسبت به آینده و افکار منفی و غیرمنطقی، آرامش آنان را به هم می‌ریزد و به تنش و استرس می‌انجامد. آنها می‌کوشند برای کمک به خود از استرس‌های زندگی بکاهند، از این رو، از ذهن خود مراقبت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند افکار منفی همچون علف هرز در مزرعه ذهنشان نشو و نما کند.

۴) خود را ببخشید

شما در مقام انسان حق اشتباه دارید. در صورت اشتباه کردن خود را ببخشید و به جای سرزنش و ملامت خود سعی کنید از اشتباهات خود پند بگیرید.

۵) از انرژی خود استفاده بهینه کنید

انرژی انسان از استراحت، غذا خوردن و پرداختن به فعالیت‌های لذت بخش کسب می‌شود و در فعالیت‌های جسمانی و روانی صرف می‌شود. میزان انرژی محدود است، از همین روست که کار بدنی همراه با کار فکری بیش از اندازه انسان را خسته می‌کند. بنابراین سعی کنید در فعالیت‌های سازنده به نحو احسن از انرژی خود استفاده نمایید و در عین حال به خود فرصت تأمین انرژی بدهید.

۶) به رشد روحی و معنوی خود توجه کنید

مهربانی با خود، یعنی فرد به همه ابعاد توجه کند. یکی از ابعاد انسان بعد معنوی است. افراد مهربان با خود، می‌کوشند صفات غیراخلاقی و ناپسند را از خود بزایند و صفات مثبت و نیکو را جایگزین کنند. این افراد معمولاً بیش از دیگران به مسائل اخلاقی پایبندند. بنابراین ارزش‌هایی مانند راستگویی، صداقت، پاکدامنی، فروتنی برای آنها مهم است و سعی می‌کنند این ارزش‌ها را در خود ایجاد کنند.

۷) با کمال‌گرایی وداع کنید

افرادی که با خود مهربان‌اند، کمال‌گرایی را کنار می‌گذارند چون می‌دانند با این ویژگی نمی‌توانند به اهداف خود برسند. در عوض، آنها سعی می‌کنند براساس معیارها و ارزش‌های خود عمل کنند و از خود انتظار ندارند در هر کاری بهترین باشند. آنها به جای رقابت با دیگران با گذشته خود رقابت می‌کنند و به جای تأکید بر «بهترین» بودن و سبقت گرفتن از دیگران، خود را برای متوسط بودن آماده کرده‌اند. به عبارتی آنها این جرأت را دارند که در حد متوسط ظاهر شوند، بدین معنا که در هر کاری نمی‌خواهند اول باشند و اگر رتبه اول را کسب نکردند خود را سرزنش نمی‌کنند. افرادی که با خود مهربان هستند اشتباه کردن را حق مسلم خود می‌دانند و به جای ملامت و سرزنش خود سعی می‌کنند از اشتباهات خود درس بگیرند و از شکست‌ها پلی برای پیروزی بسازند.

۸) برای خودتان وقت بگذارید

سعی کنید ساعت‌هایی را در روز یا هفته به خودتان اختصاص دهید و به فعالیت‌هایی که برایتان لذت بخش است، بپردازید. فعالیت‌های لذت بخش انرژی و سوخت شما را در زندگی تأمین می‌کنند بنابراین آنها را جدی بگیرید.

۹) خود را با کسی مقایسه نکنید

مقایسه کردن خود با دیگران در هر زمینه، چشم هم‌چشمی و رقابت با دیگران می‌تواند استرس را باشد. برای شما که تصمیم گرفته‌اید با خودتان مهربان باشید، لازم است که اگر چنین رفتاری با خودتان دارید، آن را کنار بگذارید. به جای رقابت با دیگران با گذشته خود رقابت کنید و به جای ظاهر بینی و سطحی‌نگری که می‌تواند چشم و هم‌چشمی و آتش حسادت را بیدار کند، به نکات مثبت شخصیت و زندگی خود توجه کنید چرا که ما عادت داریم مقایسه کنیم و چه بهتر که خود را با گذشته خویش مقایسه کنیم و سعی در رشد و تعالی خود داشته باشیم.

۱۰) مشاوره اختصاصی داشته باشید

این روزها در کشورمان مشاوره با افراد متخصص، مانند روان‌پزشک، روان‌شناس و مشاور امری رایج است، بنابراین توصیه می‌شود اگر مسائلی شما را آزار می‌دهد و نمی‌توانید درباره آن با کسی حرف بزنید، یا نمی‌توانید با گذشته خود کنار بیایید یا اگر اشتغال ذهنی دارید، حتماً موارد مذکور را با مشاور در میان بگذارید. با این کار به آرامش بیشتری می‌رسید و راهکارهایی نیز برای مقابله با عوامل استرس‌زا فرا می‌گیرید. امید است با به کارگیری روشهای بالا بتوانید دوست خوب و مهربانی برای خودتان باشید. به راستی چه کسی بهتر از ما می‌تواند بهترین دوست برای ما باشد.

پیام‌مشاور

شماره ۵۸ - دی ماه ۱۳۸۶

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر فرامرز سهرابی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر شهربانو قهاری، مریم نوری زاده، مریم اصل‌ذاکر، طناز اردیبهشتی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدی‌زاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

تصویرساز: علی اکبر عباسی

تیراژ: ۹۰۰۰۰

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون

پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org