

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۲۴ / سال دوازدهم / آذر ماه ۱۳۹۱ ■

آنچه در این شماره می‌خوانید:

- به مناسبت روز جهانی ایدز □ نکات مهم در خصوص ایدز □ هوش اخلاقی □ احساس شرم و گناه
- نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

به مناسبت روز جهانی ایدز

۱۱ آذرماه مصادف با اول دسامبر - ۲۰۱۲

کد مقاله: ۹۱۰۹۱



از سال ۱۹۸۸، اول دسامبر روز جهانی ایدز نام گذاری شده است. هدف از اعلام این روز افزایش بودجه برای مبارزه با آن، بالا بردن آگاهی، مبارزه با پیش داور و بهبود آموزش بوده است. در روز جهانی ایدز مردم لباس های خود را به روبان قرمز مزین می کنند تا توجه و مراقبت در برابر HIV و ایدز را متذکر شده و به دیگران یادآور شوند که تعهد و پایبندی و حمایت آنها مورد نیاز است. روبان قرمز سمبل جهانی آگاهی و همبستگی با بیماران مبتلا به HIV و ایدز است و مردم جهان را به نبرد با این بیماری متحد می کند و هر ساله برای این روز شعار خاصی نیز در نظر گرفته می شود. هدف عمده از این کار این است که به عموم مردم یادآوری شود HIV از بین نرفته است و هنوز اقدامات زیادی است که باید انجام شود. برای سال های ۲۰۱۱-۲۰۱۵ شعار ثابتی به شرح ذیل در نظر گرفته شده است:

به صفر رساندن مرگ ناشی از ایدز

به صفر رساندن انگ و تبعیض

به صفر رساندن مبتلایان جدید

همگام با شعار این روز برای نبرد با این بیماری متحد شویم

علائم اصلی ابتلا به ایدز

✓ علائم اصلی ابتلا به ایدز عبارتند از: از دست دادن بیش از ده درصد وزن بدن، تب به مدت بیش از یک ماه، اسهال مزمن به مدت بیش از یک ماه خستگی شدید و پایدار.

✓ باید بدانیم:

- فاصله بین آلودگی به HIV و شروع بیماری ایدز در افراد مختلف متفاوت است، ولی می توان گفت ۶۰ درصد افراد آلوده به این ویروس، ۱۲ الی ۱۳ سال بعد از زمان آلودگی به این ویروس وارد مرحله ایدز می شوند.
- به خاطر داشته باشیم زنان و دختران به دلیل ساختار بدنی نسبت به ابتلا به ایدز آسیب پذیرترند و در یک تماس جنسی امکان انتقال آلودگی از مرد آلوده به زن سالم ۲/۵ برابر بیشتر از انتقال زن آلوده به مرد سالم است.
- HIV تنها می تواند در بین افراد از طریق تماس مستقیم یک غشای مخاطی و یا جریان خون و یا مایعات بدن منتقل شود.
- در حال حاضر درمان قطعی برای از بین بردن ویروس وجود ندارد. ولی درمان های جدید و مؤثری وجود دارد که ورود به مرحله ایدز را به تاخیر می اندازد. این داروها سرعت تکثیر ویروس را کند می سازند.
- برای رسیدگی، مشاوره و درمان HIV/ایدز به مراکز تخصصی درمان و مشاوره ایدز با نام مرکز مشاوره بیماری های رفتاری که تحت نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قرار دارند، مراجعه نمود.
- الفبای پیشگیری از ایدز در موارد جنسی شامل موارد ذیل است:
 - (A) Abstinence به معنای پرهیز ← به تاخیر انداختن رابطه جنسی تا زمان ازدواج
 - (B) Be faithful به معنای پایبندی ← پایبندی و تعهد به زندگی زناشویی و داشتن رابطه جنسی تنها با همسر خود
 - (C) Condomise به معنای استفاده از کاندوم ← استفاده صحیح از کاندوم
- مصرف مواد مخدر، الکل، انواع محرک ها، قدرت تصمیم گیری فرد را مختل کرده و احتمال رابطه جنسی حفاظت نشده یا استفاده از سرنگ و سوزن مشترک را بیشتر می کند.
- با هر بار انجام رفتارهای پرخطر تعداد ویروس بیشتری از فرد مبتلا وارد بدن شخص می شود و هرچه تعداد ویروس ها بیشتر و متنوع تر باشد با سرعت بیشتری از مرحله HIV مثبت به مرحله ایدز می رسد. بنابراین رعایت شیوه های پیشگیرانه در هر ارتباطی حتی برای افرادی که در حال حاضر آلوده هستند، ضروری است.
- تنها راه تشخیص آلودگی به HIV، انجام آزمایش خون است. اما نکته حائز اهمیت این است که وقتی ویروس HIV وارد بدن می شود، پادتن تولید می شود ولی پادتن های HIV معمولاً به دو تا سه ماه زمان نیاز دارند تا به جریان خون وارد شوند.
- بنابراین اگر کسی به عفونت HIV آلوده شده باشد و حداقل ۳ ماه از آخرین رفتار پرخطر او نگذشته باشد، با این که مبتلا به این ویروس است، نتیجه آزمایش منفی خواهد بود و خود را فرد سالمی تصور خواهد کرد.
- زمانی که ویروس HIV وارد بدن انسان می شود به گلبول های سفید خون می چسبد و با تخریب و نابودی تدریجی گلبول های سفید، سیستم ایمنی انسان ضعیف می شود و در مقابل عفونت های اطراف بدون دفاع می گردد.



ایدز و دانستیهای درباره آن

- ✓ نام دقیق این بیماری Acquired Immune Deficiency Syndrome
- ✓ یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی است که به صورت مخفف AIDS نامیده می شود.
- ✓ این بیماری ناشی از ورود ویروس HIV به بدن انسان است. نام کامل این ویروس Human Immune Deficiency Virus و به معنای ویروس ضعیف کننده سیستم ایمنی انسان است.
- ✓ تفاوت ایدز با HIV: از زمانی که فرد به ویروس مبتلا (اچ آی وی) مبتلا می شود تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از ۱۰ سال طول بکشد. در این مدت فرد سالم بوده، می تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد. ولی احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد. ابتلا به اچ آی وی از ظاهر فرد مشخص نمی شود.
- ✓ به یاد داشته باشیم آنچه ما را در معرض خطر قرار می دهد رفتارهای پرخطر ماست، نه زندگی در کنار افراد مبتلا.
- ✓ رفتارهای پرخطر عبارت اند از:
 - روابط جنسی حفاظت نشده، وجود یک بیماری آمیزشی درمان نشده (زخم، ترشح و یا سوزش دستگاه تناسلی می تواند از علائم آن باشد)، استفاده از نوشیدنی های الکلی، مواد مخدر و محرک (مانند تریاک، هروئین، گرس، حبشیش و مواد روان گردان مانند قرص X و غیره) که قدرت تصمیم گیری و انتخاب درست را از افراد سلب می کند، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک برای تزریق و یا به کار بردن وسایل برنده مشترک.
- ✓ چند باور غلط درباره AIDS/HIV:
 - فقط افرادی که رفتارهای غیر اخلاقی و ناپسند دارند به این بیماری مبتلا می شوند. (باور غلط)
 - این بیماری فقط مربوط به افراد هم جنس گراست. (باور غلط)
 - نباید با افراد آلوده دست داد یا روبوسی کرد. (باور غلط)
 - می توان از قیافه فرد، فهمید و تشخیص داد که مبتلا به این بیماری است. (باور غلط)
 - افراد HIV مثبت می خواهند که انسان های دیگر را هم به این بیماری مبتلا سازند. (باور غلط)
 - نیش پشه و سایر حشرات، بزاق، عرق و اشک افراد آلوده به HIV منجر به انتقال ویروس می شود. (باور غلط)
 - از طریق روابط اجتماعی عادی یا اعمالی نظیر دست دادن، بوسیدن عطسه، اشتراک قاشق و چنگال، استخرهای شنا امکان ابتلا به ایدز وجود دارد. (باور غلط)
 - با یک بار انجام رفتار پرخطر کسی به این بیماری مبتلا نمی شود. (باور غلط)

هوش اخلاقی و آسیب های اجتماعی

آسیب های اجتماعی پدیده هایی متنوع، نسبی و متغیرند. پرخاشگری، جنایت خودکشی، اعتیاد، قاچاق مواد مخدر، انحرافات و بی بند و باری های جنسی جرایم مالی و اقتصادی، سرقت و غیره، نمونه هایی از آسیب های اجتماعی به حساب می آیند. بررسی عوامل مخاطره آمیز و تقویت عوامل محافظت کننده به منظور پیش بینی و پیشگیری از این آسیب ها ضروری بنظر می رسد. در این میان، پرورش و ارتقاء هوش اخلاقی در افراد می تواند یکی از عوامل محافظت کننده محسوب شود.

اما هوش اخلاقی چیست؟

هوش اخلاقی ظرفیت و توانایی درک درست از نادرست، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آنها در مسیر صحیح و درست است. هوش اخلاقی به معنی مراقبت از:

زندگی، انسان و طبیعت، رفاه اجتماعی و اقتصادی، احترام به اموال عمومی ارتباطات صادقانه و شفاف، حقوق اولیه شهروندی می باشد.

هوش اخلاقی دارای چندین اصل بسیار مهم است که پایبندی به آنها منجر به ارتقاء فضایل اخلاقی می شود. این اصول به شرح ذیل هستند:

همدلی - همدلی به معنای شناخت و درک احساسات دیگران است. فرد با این توانایی به دیگران توجه دارد، نسب به احساساتشان احترام قائل است و آن را درک می کند، رفتار مناسبی با دیگران دارد و قادر است حتی وقتی با دیگری مخالف است، احساساتش را درک کند.

وجدان - وجدان اخلاقی به معنای تشخیص و شناخت راه صحیح و شایسته و پیاده ساختن آن در عمل است. فردی که دارای وجدان اخلاقی است، صدای درونی بیدار و آگاهی دارد و تلاش می کند اعمال و رفتارش مطابق با افکار و باورهایش باشد، چرا که آرزوی انجام یک کار خوب ضمانتی برای عدم انجام یک کار اشتباه نیست.

خویشتنداری - خویشتنداری به معنای توانایی کنترل احساسات، هیجانات رفتار و امیال به منظور دستیابی به یک خواسته والاتر است. فرد با این ویژگی، سود آتی را فدای سود آتی نمی کند و وسوسه امیال یا هیجانات ناپخته خود نمی شود. فرد خویشتندار تسلط کافی بر روی خود دارد و در بحران ها و شرایط خاص توانایی تصمیم گیری بالایی دارد.

احترام - احترام به دیگران به معنای داشتن یک رفتار محترمانه، مسئولانه با ملاحظه و به دور از خودخواهی است. فردی با این ویژگی به حقوق دیگران احترام می گذارد و در برخورد با دیگران مؤدب و خوش رفتار است.

مهربانی - مهربانی به معنای نشان دادن علاقه و نگرانی درباره رفاه و احساسات دیگران است. فردی با این خصوصیت به دیگران محبت می کند و در شادی ها و غم ها با دیگران همراه می شود.

تحمل - تحمل بدین معناست که به عقاید و افکار همه افراد، حتی کسانی که با ما متفاوتند احترام بگذاریم. فردی با این ویژگی ضمن حفظ ارزش ها باورها و چارچوب های خود، تحمل شنیدن نظرات متفاوت را دارد.

انصاف - انصاف به معنای داشتن نگاه عادلانه و دور از تبعیض، قضاوت و پیشداوری در برخورد با انسان هاست. فرد با این ویژگی، خود را برتر از دیگران نمی داند و در قضاوت و تصمیم گیری خود، منصفانه و به دور از تبعیض و خودخواهی رفتار می کند.

ارزش ها، هنجارها و اصول اخلاقی باید در افراد جامعه درونی شوند چرا که بدون درونی شدن به نظام ثابت اندیشه و رفتار تبدیل نخواهد شد.

هوش اخلاقی این حقیقت را مطرح می کند که هیچ یک از ما اخلاقی یا غیر اخلاقی زاده نشده است، ما یاد می گیریم اخلاقی رفتار کنیم.

چقدر اخلاقی هستیم؟

احساس گناه احساس شرم

مضمون احساس گناه، تخطی یا لغزش اخلاقی است. می توانید درباره اعمالتان که فقط به خود شما مربوط می شوند، مثلاً شکستن رژیم غذایی، داشتن افکار پلید یک رفتار غیر اخلاقی یا پیامدهای اعمالتان که به دیگران ضرر و زیان می رساند احساس گناه کنید. اعمالی که از شما سر میزند و روی دیگران تأثیر می گذارد معمولاً به دو دسته تقسیم می شوند:

۱. خطاها - کاری که انجام داده اید مثلاً "دوستم خیلی ناراحت شد وقتی جلوی سایرین از او انتقاد کردم."

۲. غفلتها - کاری که انجام نداده اید مثلاً "دوستم می خواست درباره نگرانی هایش با من درد و دل کند ولی من حوصله گوش دادن به حرفهای او را نداشتم."

این تقسیم بندی درباره کارهای شما که به دیگران مربوط نمی شوند نیز صادق است مثلاً از یک ماده مخدر استفاده کرده اید، در حالی که این مسئله در خانواده و جامعه، خطا محسوب می شود.

وقتی احساس گناه می کنید ممکن است تلاش کنید بدی ها را جبران کنید به عنوان مثال از فردی که در حقیقت بدی کرده اید، عذرخواهی یا به او محبت کنید شاید فکر کنید به خاطر کار بدتان، لایق تنبیه شدن هستید و به نوعی به خودتان آسیب بزنید، بدین ترتیب ممکن است به مصرف مواد مخدر پناه ببرید، خودزنی کنید، بطور افراطی به کار پناه ببرید یا خود را غرق در فضاهای ناسالم سازید یکی از روش های مفید برای چالش با احساس گناه، ارزیابی دقیق میزان مسئولیت شما در آن واقعه است. ممکن است فرض کنید مسئولیت کل واقعه به عهده شماست شما می توانید تمام افراد و عواملی را که به واقعه ربط دارند بنویسید و نقش هر کدام از این افراد یا عوامل در ایجاد واقعه را با درصد مشخص کنید. جمع کل نباید از ۱۰۰ بیشتر باشد، خودتان را هم در فهرست قرار دهید و درصد سهم خود را نیز مشخص کنید.

توزیع مجدد مسئولیت، به این معنا نیست که اگر مسئول اصلی واقعه هستید خودتان را بی گناه جلوه دهید، بلکه برای این منظور طراحی شده است که از مشکل فاصله بگیرید و میزان دخالت هر عامل را بطور عینی ارزیابی کنید.

انتقاد از خود و زدن برچسب هایی مثل "ادم بد" و "ادم بی رحم" به خاطر زیر پا گذاشتن اصول اخلاقی تان نه تنها به شما در تغییر رفتار کمک نمی کند بلکه باعث می شود همان رفتارهای قبلی را ادامه دهید، به عبارت دیگر گویی طبق تعریفی که از خودتان دارید عمل می کنید. راه بهتر این است که به رفتار تان برچسب "بد" یا "بی رحم" بزنید، نه به کل شخصیت خود. دلایل رفتار تان را بررسی کنید و از اشتباه خود بیاموزید. به هیچ وجه کل وجود خود را محکوم نکنید. مثلاً "میدانم که آن لحظه خیلی بد رفتار کردم، واقعا از شما معذرت می خواهم" با این کار به خاطر رفتار تان احساس ندامت می کنید ولی احساس گناه نمی کنید چون به خودتان برچسب نزده اید. اگر در چنین قضایایی دیگران هم نقش دارند می توانید به آنها توضیح دهید که چرا اینگونه رفتار کردید و خیلی محترمانه - بدون التماس و خواهش - از آنها عذرخواهی کنید، یا اگر امکان دارد، برای جبران اشتباه خود اقدام کنید.

احساس شرم، از این مفروضه بر می خیزد که در برابر دیگران ضعف و بی کفایتی شما مشخص شده و اینکه دیگران نیز با این خودارزیابی منفی شما موافقتند. به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که معتقد است بر هیجان هایش کنترل دارد و از این جهت به خودش می بالد. روزی در صف طولانی خرید، ناگهان از کوره درمی رود، خریداران به او زل زده و در گوش همدیگر راجع به او حرف می زنند این فرد فکر می کند مردم او را فرد بی حوصله ای می دانند. شرم حاصل تفاوت بین آن چیزی است که فرد از خودش بروز می دهد با آنچه در جامعه از او انتظار می رود. وقتی احساس شرم می کنید دوست دارید از تیرس نگاه دیگران خارج شده و آرزو می کنید کاش می توانستید از آن محل فرار کنید. اگر نتوانید از موقعیت بیرون بروید احتمالاً از تماس چشمی حذر می کنید، سرتان را پایین

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

✓ بر اصول خود پافشاری کنید

اگر مایل هستید در آینده ادامه ی تحصیل دهید، کار کنید، فعالیت اجتماعی داشته باشید به تجارت بپردازید یا به والدین خود کمک کنید این موارد را به طور شفاف با طرف مقابل مطرح کنید. اگر ادامه ی تحصیل، کار کردن، فعالیت های اجتماعی یا خیریه برای شما یک ارزش است آنها را دست کم نگیرید، به یاد داشته باشید اگر از اصول خود صرف نظر کنید و کوتاه بیایید این موضوع همیشه شما را ناراحت خواهد کرد و بالاخره روزی خود را ناچار می بینید که بر سراسول خود با طرف مقابل بجنجید بنابراین این نکته را به یاد داشته باشید که جنگ اول به از صلح آخر است. پس لازم است بر اصول خود پافشاری کنید و از اهمیت آن برای فرد مقابل صحبت کنید. بدیهی است فریب کاری، پنهان کاری یا موافقت ظاهری با خواسته های طرف مقابل می تواند آینده ی زندگی زناشویی شما را به مخاطره بیندازد.

تمرین:

اصول و ارزشهای شما کدام اند؟ به آنها فکر و آنها را یادداشت کنید.

✓ به جهان بینی و نظام ارزشی خود و طرف مقابل توجه کنید

نظام ارزشی و جهان بینی ما، شیوه ی زندگی ما را تعیین می کند. کسی که جهان بینی معنوی دارد و بر ارزشهای انسانی و اخلاقی تأکید می ورزد قاعداً باید رفتاری همسو با جهان بینی خود داشته باشد. به همین ترتیب افرادی که جهان بینی مادی دارند و به ظاهر مادی توجه می کنند و دنیا را در چارچوب مسائل مادی می بینند، رفتارمادی گرایانه ای خواهند داشت. بنابراین توجه به جهان بینی دو طرف در ازدواج مهم است زیرا افراد با جهان بینی و نظام ارزشی متفاوت مطمئناً در زندگی مشترک با مشکلات زیادی مواجه خواهند شد، چون شیوه ی زندگی متفاوتی خواهند داشت. به علاوه تضاد بین اعتقادات و ارزش های فرد با رفتار و شیوه ی زندگی اش نیز تأمل برانگیز است. کسی که به قول خودش دیدگاهی معنوی دارد و مسائل اخلاقی و ارزش های انسانی را مهم می داند اما بیش از اندازه به مادیات می چسبد و نسبت به دیگران سخت می گیرد، گذشت و انعطاف ندارد، اهل چشم و هم چشمی و حسادت است، در واقع به خودش دروغ می گوید و خود و دیگران را فریب می دهد. در چنین مواردی توجه داشته باشید که ملاک، عملکرد فرد است. به عبارتی افراد، همانی هستند که رفتار می کنند و با این قانون می توان نتیجه گرفت که شیوه ی زندگی، انتظارات فرد از خودش و زندگی و نیز چگونگی تعامل فرد با دیگران، گویای جهان بینی و ارزش های اوست. همه ی اینها منوط به این است که خود را بشناسید و از ارزش ها و باورهایی که در مورد خود، دیگران و جهان دارید، آگاه باشید. مهارت خودآگاهی یکی از مهارت هایی است که به خودشناسی کمک می کند. با مطالعه ی کتاب یا شرکت در کارگاه های آموزشی می توانید این مهارت را بیاموزید.

می اندازید تا از نگاه موشکافانه و معنی دار آنها اجتناب کنید. گاهی اوقات ممکن است به جای شرم، احساس خجالت زدگی کنید. خجالت زدگی شکل خفیف تر شرم زدگی است. در حالت خجالت زدگی ضعف ها و اشتباهات شما برای دیگران آشکار می شود ولی این ضعف ها نقش مهمی در هویت اجتماعی تان ندارند. مثل "اشتباه صدا کردن نام کسی که چند بار او را ملاقات کرده اید".

وقتی خجالت زده می شوید می توانید خودتان را با یک شوخی درباره خودتان آرام کنید مثل "متأسفم که اسم تان را اشتباه گفتم، اگر کسی اسمم را یادآوری نکند آنرا هم فراموش می کنم". ولی در شرمندگی این قدر شکست دردناک است که مجالی برای شوخ طبعی نمی ماند.

تا اینجا بر روی شرم بیرونی تمرکز کردیم، یعنی آشکار شدن عیب های شما و قضاوت منفی دیگران، ولی شما می توانید شرم درونی را نیز تجربه کنید.

در شرم درونی به این دلیل خودتان را تحقیر می کنید که به معیارها یا ایده آل های درونی خودتان دست پیدا نکرده اید. به عنوان مثال ممکن است وقتی تنها هستید برای رفع اضطراب های خود سیگار بکشید، سپس خودتان را محکوم می کنید که چرا مثل سایر دوستانتان راه درست تری برای رفع استرس های خود پیدا نمی کنید. به احتمال زیاد از اینکه راز شما پیش دیگران فاش شود مضطرب اید یا ممکن است معتقد باشید اگر دیگران این نکته را بدانند شما را به ضعیف بودن متهم می کنند.

برای آن که با احساس شرم خود مواجه شوید لازم است:

- به گذشته برگردید. بیشتر در چه مواقعی و به چه دلیلی شرمنده خود، یا دیگران شده اید. چند بار به خودتان گفته اید: "باورم همیشه که تو این حرف احمقانه را زده باشی". "باورم همیشه این رفتار غیر اخلاقی را انجام داده باشی". "تو هیچ وقت به پای دوستان نمی رسی". شما باید بتوانید منبع شرم را شناسایی کنید. دنبال این باشید که شرمتان از کجا شروع شده، چگونه گسترش یافته است و شما و دیگران چه سهمی در آن دارید. سهم خود را مشخص کنید، رفتار اشتباه خود را شناسایی کنید و به کمک یک متخصص در جهت ترک این رفتار یا عادت نامناسب قدم بردارید.

- یاد بگیرید رفتار تان را از شخصیت خود جدا کنید مثلاً ممکن است احمقانه رفتار کرده باشم ولی این به این معنی نیست که آدم احمقی هستم. چون یک فرد احمق همه جا رفتارهای ناپخته ای دارد، در حالی که من چنین نیستم.

شرم و گناه از یک نوع طرز تفکر برمیخیزند، به گونه ای که می توانیم بگوییم یک نوع برانگیختگی یا انگیزه ایجاد می کنند. هر دو در برگیرنده کاری بد، احمقانه و غلط هستند. تفاوت آنها در کانون ارزیابی است. شرم در نتیجه ارزیابی بیرونی و گناه در اثر ارزیابی درونی ایجاد می شود. شرم به این خاطر بوجود می آید که دیگران ما را تأیید نمی کنند و احساس گناه پیامد عدم تأیید خودمان است. با شناسایی اعمال و رفتاری که احساس گناه و شرم در شما ایجاد کرده است و فهمیدن سهم خودتان در بروز آن رفتار، هر چه زودتر کاری انجام دهید و خود را از بار سنگین این احساسات رها سازید. اگر خودتان به تنهایی قادر به این کار نیستید حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران □ مدیرمسئول: دکتر حمید یعقوبی □ سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاد، دکتر حسن حمید پور، دکتر شهر بانو قهاری، فاطمه حسین پور

□ ویراستار: سید سید معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری زاد

□ امور اجرایی: علی صیدی، فاطمه حسین پور، معصومه وقار □ امور مشترکین: مریم فخاریان

□ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش □ طراحی: افسانه محمود صالحی □ تیراژ: ۱۰۵۰۰

□ نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، 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