



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

تقویم دانشجووی سال

۱۴۰۳

2024 - 2025

۱۴۴۰ - ۱۴۴۶

زیست با کیفیت و ارتقای
سلامت روانی- اجتماعی



يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ وَ الْأَبْصَارِ
يَا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ
يَا مُحَوِّلَ الْحَوَالِ وَ الْأَحْوَالِ
حَوِّلْ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

تقویم سال ۱۴۰۳

استخراج و تنظیم: موسسه ژئوفیزیک
امور هنری: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ دوم / سال انتشار: زمستان ۱۴۰۲
نشانی: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ
فضل‌الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی
و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران
تلفن: ۸۶۷۰۳۵۴۱

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

تقویم سال

۱۴۰۳

هجری شمسی

2 0 2 4 - 2 0 2 5

۱ ۴ ۴ ۵ - ۱ ۴ ۴ ۶

شعار سال ۱۴۰۳ مرکز مشاوره دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی ایران:

زیست با کیفیت و ارتقای سلامت روانی- اجتماعی

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران طبق روال سال گذشته که شعار «ارتقا سواد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی» را سرلوحه اهداف و برنامه‌های خود قرار داده بود، در سال ۱۴۰۳ نیز شعار «زیست با کیفیت و ارتقای سلامت روانی-اجتماعی» را در دستور برنامه‌های خود قرار داده است. زیست با کیفیت مفهومی است که از سوی فدراسیون مددکاری اجتماعی در سال ۲۰۲۴ به عنوان شعار جهانی مددکاری اجتماعی تعیین شده است. منظور از زیست با کیفیت داشتن سبک زندگی سالم است که هم به حفظ محیط زیست و هم به کیفیت زندگی افراد یاری می‌رساند. این مفهوم با ارتقای حقوق انسانی، حفاظت از محیط زیست و ایجاد توازن اقتصادی- اجتماعی- در کاربرد صحیح از منابع زیست محیطی تأکید دارد.

شعار سال ۱۴۰۳ مرکز مشاوره دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی ایران:

زیست با کیفیت و ارتقای سلامت روانی- اجتماعی

دانشجویان جز مهمترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه‌ای هستند که ارتقای کیفیت زندگی آنان برای تقویت توسعه انسانی لازم و ضروری است و مراکز مشاوره دانشگاهی در این راستا می‌توانند به اقدامات متنوعی از جمله آموزش «خودمراقبتی» و «دیگرمراقبتی» بپردازند. آموزش در راستای بهبود تغذیه، ورزش و سبک زندگی فعال، ایجاد پیوند با دانشگاه به عنوان یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی تاثیرگذار و آموزش در راستای حفاظت از طبیعت که ماهیت وجودی دارد و در انسان و با انسان عجین است، همگی می‌توانند در سلامت روانی-اجتماعی دانشجویان، افزایش همبستگی و انسجام اجتماعی و به یک معنا «جامعه سالم» نقش موثر داشته باشد.

آشنایی با مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران



همه ما به تجربه دریافته ایم که به تنهایی قادر به ساماندهی مسائل مختلف زندگی نیستیم. گاهی ممکن است به منظور حل مشکل از راهنمایی خانواده و دوستان بهره‌مند شویم، اما دریافت کمک تخصصی، کنترل بهتر مشکل را با احتمال خطای کمتر میسر می‌سازد زیرا مشاور متخصص، دانش این کار را دارد و فردی رازدار و بی‌طرف است که صرفاً قصد کمک‌رسانی دارد.

ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی به دلیل تغییرات عمده‌ای که در عرصه‌های مختلف برای فرد بوجود می‌آورد، استرس‌زا می‌باشد و گاه به دلیل عدم دسترسی به منابع حمایتی همچون خانواده و دوستان و از سوی دیگر مواجهه با فرهنگ و سبک زندگی متفاوت، میتواند بحران‌هایی را برای دانشجو بوجود آورد، بگونه‌ای که سازگاری با محیط جدید را برای دانشجو دشوار و طاقت‌فرسا نماید.

در مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران، کارشناسان مختلف با تخصص‌های گوناگون به صورت تیمی و منسجم نسبت به ارائه خدمات مختلف اقدام می‌نمایند.

حوزه های تخصصی خدمات ارایه شده توسط مرکز مشاوره:

روانشناسی بالینی

مراجعه‌ی‌هایی که در افکار، نگرش‌ها، احساسات و کنترل رفتار دچار مشکلاتی هستند، جهت بررسی علل و روان‌درمانی تحت نظر روانشناس بالینی قرار می‌گیرند.

مشاوره خانواده و زوج:

افرادی که مشکلات زناشویی و خانوادگی داشته و یا تمایل به دریافت مشاوره پیش از ازدواج دارند می‌توانند به مشاور خانواده و زوج مراجعه نمایند.

روانپزشکی

مراجعه‌کنان دارای مشکلات عصبی و روانشناختی که به درمان دارویی نیاز دارند مانند افسردگی شدید یا وسواس تحت نظر روانپزشک قرار می‌گیرند.

مشاوره تحصیلی

مشاور تحصیلی با آموزش تکنیک‌های مطالعه موثر، مدیریت زمان و یا بررسی علل افت تحصیلی، راهنمایی جهت ارتقای سطح کیفی نحوه مطالعه و ارتقای معدل خواهد داشت.

مددکاری اجتماعی

مددکاران اجتماعی با استفاده از منابع اجتماعی و بر حسب شرایط مختلف دانشجویان به حمایت روانی-اجتماعی، مدیریت مورد، مدافعه‌گری، واسطه‌گری بین مراجع و منابع می‌پردازد.

روان‌سنجی

هرگاه متخصص اجرای آزمون‌های روانشناختی و شخصیتی را ضروری بداند، آزمون مورد نظر توسط روانسنج اجرا و تفسیر می‌گردد.

خدمات مشاوره حضوری

دانشجویان عزیز می‌توانند با مراجعه به پذیرش کلینیک روانشناسی، جهت اخذ نوبت و راهنمایی‌های لازم اقدام نمایند و پس از اخذ شرح حال اولیه به متخصص مورد نیاز مراجعه نمایند.

خدمات مشاوره غیر حضوری

با استفاده از اپلیکیشن ایران حال امکان استفاده از متخصصین در تمامی حوزه‌های روانپزشکی، روانشناسی، مشاوره و مددکاری وجود دارد.

همین‌طور **خط بحران** (هاتلاین) جهت تماس شبانه روزی شما دانشجویان عزیز در مواقع

اضطراری راه اندازی شده است و روانشناسان و مددکاران پاسخگوی شما خواهند بود.

مراکز مشاوره بیمارستانی:

به دلیل فعالیت عمده دانشجویان در مراکز بیمارستانی و در راستای ارائه خدمات هرچه بهتر به دانشجویان، در حال حاضر شعب مرکز مشاوره در دو بیمارستان حضرت رسول اکرم و فیروزگر دایر گشته و دانشجویان می‌توانند از خدمات روانشناسی و روانپزشکی این شعب بهره‌مند گردند.

شعبه مرکز مشاوره، بیمارستان رسول اکرم:

ساختمان شماره ۴، طبقه دوم، جنب مرکز سوانح و مصدومیت
شماره تماس: ۶۴۳۵۲۶۴۸

شعبه مرکز مشاوره، بیمارستان فیروزگر:

درب اصلی بیمارستان (خیابان به آفرین)، جنب واحد ام آر آی، طبقه همکف
شماره تماس: ۸۲۱۴۱۶۵۷

شماره تلفن پذیرش: ۸۸۶۲۲۶۴۳ - ۸۶۷۰۳۵۴۱
مشاوره تلفنی در موارد بحرانی (هاتلاین):

۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره:

[counseling.iums](https://www.instagram.com/counseling.iums)

سایت مرکز مشاوره:

www.counseling.iums.ac.ir

ورود به سامانه ایرانحال و دانلود اپلیکیشن:

<https://haal.ir/iums-consulting>



فعالیت‌های اداره سلامت دانشجویی معاونت فرهنگی و دانشجویی



اداره سلامت دانشجویی دانشگاه در حوزه های آموزشی و نظارت و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در پردیس اصلی دانشگاه علوم پزشکی در حال فعالیت است.

حوزه های فعال

- ۱- آموزش و ارائه راهنمایی در حوزه های بهداشتی و درمانی برای دانشجویان و کارکنان
- ۲- نظارت خوابگاه ها و سلف سرویس مطابق ضوابط بهداشتی
- ۳- ارائه خدمات پزشکی عمومی و تخصصی
- ۴- ارائه خدمات داندانپزشکی
- ۵- ارائه خدمات بهداشتی زنان در سنین باروری (آمادگی پیش، حین و بعد از بارداری)
- ۶- ارائه خدمات داروئی (در آستانه راه اندازی)

برنامه های آتی اداره سلامت دانشجویی

- 🔸 توسعه حوزه های تخصصی ارائه خدمات ویزیت درمانگاه به چشم پزشکی، قلب و عروق، گوش و حلق و بینی و ...
- 🔸 ارتقاء کمی و کیفی برنامه های آموزش و مشاوره های در حوزه سلامت جسمانی
- 🔸 توجه به معاینات دانشجویان در بدو ورود و واکسیناسیون هپاتیت B و سایر واکسن ها در صورت لزوم
- 🔸 هماهنگی در جهت راه اندازی داروخانه درمانگاه

معرفی مدیریت امور فرهنگی و فوق برنامه



مدیریت امور فرهنگی و فوق برنامه یکی از مدیریت‌های معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه می‌باشد که با هدف ایجاد بستر مناسب جهت رشد خلاقیت‌ها و پرورش استعدادها، دانشجویان در زمینه‌های مختلف فرهنگی، هنری، مذهبی و اجتماعی فعالیت می‌نماید. این مدیریت با شناسایی استعدادها و توانایی‌های دانشجویان، به منظور فراهم آوردن امکانات مورد نیاز و ساماندهی فعالیت‌های این عزیزان در راستای ارتقای سطح فرهنگی دانشجویان گام برمی‌دارد.

فعالیت‌هایی که در این مدیریت انجام می‌شود عبارتند از:

- ✦ برگزاری مراسم جشن و سوگواری و بزرگداشت به مناسبت‌های ملی و مذهبی
- ✦ برگزاری اردوهای داخل استانی و خارج استانی ویژه دانشجویان
- ✦ بازدیدهای یک روزه از اماکن فرهنگی، مذهبی، تاریخی و هنری
- ✦ برگزاری همایش‌ها و جشنواره‌های دانشگاهی
- ✦ برگزاری مسابقات سراسری قرآن (ویژه کارکنان، اساتید و دانشجویان)
- ✦ برگزاری کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی و هنری
- ✦ حمایت از فعالیت کانون‌های فرهنگی

دانشجویی دانشگاه

- ✦ حمایت از فعالیت انجمن‌های علمی دانشجویی
- ✦ حمایت از فعالیت تشکل‌های اسلامی
- ✦ حمایت از فعالیت‌های جهادی دانشجویان
- ✦ حمایت از چاپ و انتشار نشریات دانشجویی
- ✦ مشارکت در اجرای برنامه‌های فرهنگی با سایر نهادهای فرهنگی در دانشگاه
- ✦ اعزام دانشجویان برگزیده به جشنواره‌ها و مسابقات کشوری
- ✦ ساماندهی و حمایت از فعالیت‌های فرهنگی در خوابگاه‌های دانشجویی
- ✦ حمایت از مشارکت دانشجویان در جشنواره فرهنگی سیمرغ وزارت بهداشت
- ✦ حمایت از مشارکت دانشجویان در جشنواره قرآن و عترت همد و وزارت بهداشت
- ✦ هماهنگی جهت مشارکت دانشجویان در جشنواره دانشجوی نمونه
- ✦ تجهیز کتابخانه فرهنگی خوابگاه‌های دانشجویی

خانه فرهنگ

خانه فرهنگ در راستای ساماندهی و تمرکز فعالیت‌های فرهنگی و هنری دانشجویان در محیطی امن و سالم ایجاد شد. در حال حاضر

دفترکانون‌های دانشجویی و کلاس‌های فوق برنامه در این مکان مستقر می‌باشد .

راه‌های ارتباطی با مسئولین و کارشناسان مدیریت امور فرهنگی و فوق برنامه

تلفن تماس	عنوان واحد
۸۸۶۰۹۰۲۸ ۸۶۷۰۳۸۴۳	دفتر مدیریت امور فرهنگی و فوق برنامه
۸۶۷۰۳۸۳۶ ۸۸۶۰۹۰۴۷	قرآن و عترت ^(ع)
۸۸۶۱۰۱۲۶	کانون‌های دانشجویی
۸۶۷۰۳۸۴۰	انجمن‌های علمی دانشجویی
۸۸۶۱۰۱۲۷ ۸۶۷۰۳۵۶۳	کلاس‌های فوق برنامه
۸۸۶۰۹۰۴۶	اردوهای دانشجویی
۸۸۶۱۰۱۲۷ ۸۶۷۰۳۵۷۲	نشریات دانشجویی
۸۶۷۰۳۸۴۲ ۸۸۶۱۰۱۲۷	تشکل‌های دانشجویی و فعالیت‌های جهادی
۸۶۷۰۳۵۰۱ ۸۸۶۱۰۱۲۸	دبیرخانه حجاب و عفاف، کمیته انطباق و شورای امر به معروف و نهی از منکر
۸۶۷۰۳۸۳۷	خانه فرهنگ

معرفی مدیریت امور دانشجویی



مدیریت امور دانشجویی با تحت پوشش قرار دادن سه اداره امور خوابگاه‌ها، تغذیه و رفاه به عنوان چتر حمایتی دانشجو مبادرت به فراهم آوردن و ارتقاء امکاناتی جهت بهینه‌سازی فضای زندگی و تامین نیازهای اولیه برای تمامی دانشجویان نموده است. تدارک و ارتقاء محیطی سالم جهت افزایش و بهبود فعالیت‌های علمی

فرهنگی دانشجویان از ماموریت‌های اساسی امور دانشجویی می‌باشد.

شماره های تماس:

✦ مدیر امور دانشجویی، دکتر شیخ غلامی،
۸۶۷۰۳۷۱۰

✦ رئیس اداره خوابگاه‌ها، آقای چراغی، ۸۶۷۰۳۷۱۴

✦ رئیس اداره تغذیه، خانم هاشمی، ۸۶۷۰۳۶۲۴

✦ رئیس اداره رفاه، خانم کرمی، ۸۶۷۰۳۷۳۶

اهم فعالیت‌های مدیریت امور دانشجویی

✦ پیگیری اتمام بازسازی و تبدیل مدرسه شهید علمداری به خوابگاه دانشجویی و تجهیز خوابگاه با ظرفیت ۲۴۶ نفر

✦ تغییر کاربری خوابگاه‌های نوید و لارستان به **خوابگاه متاهلی** و افزایش واحدهای متاهلی دانشگاه از ۸ واحد به **۳۵ واحد**

✦ ایجاد تنوع در پک‌های صبحانه و ارائه سه نوع پک درجهت تنوع و افزایش رضایت‌مندی دانشجویان از اردیبهشت ۱۴۰۲

✦ ارائه وام و تسهیلات دانشجویی به تعداد ۱۵۰۰ نفر دانشجو

✦ پیگیری راه اندازی مجدد **صندوق قرض الحسنه دانشجویان** در راستای کمک مالی به دانشجویان کم‌برخوردار و ارتقاء سطح رفاهی دانشجویان

معرفی فعالیت‌های مدیریت تربیت بدنی



مدیریت تربیت بدنی دانشگاه با بهره‌گیری از کارشناسان مجرب، بهترین مربیان ورزشی کشور و دارا بودن امکانات و زیرساخت‌های ارزشمند، آماده است تا با مشارکت شما دانشجویان نخبه و پرتلاش در برنامه‌های منتخب ورزشی، با هم به سلامت جسم و روح، آمادگی جسمانی و کسب افتخار برسیم و سبک زندگی درستی را در خود نهادینه کنیم.

حوزه های فعال:

- * آموزش
- * ورزش همگانی
- * اماکن ورزشی
- * ورزش قهرمانی
- * روابط عمومی

اهم برنامه های مدیریت تربیت بدنی ۱۴۰۳

- ◀ برگزاری مسابقات درون دانشکده‌ای و بین دانشکده‌ای
- ◀ برگزاری مسابقات درون خوابگاهی و بین خوابگاهی
- ◀ برگزاری سومین دوره لیگ درون دانشگاهی
- ◀ برگزاری برنامه های کوهپیمایی و گل گشت با هدف اجرای دومین صعود به قله دماوند
- ◀ برگزاری تمرینات تیم های منتخب ورزشی و عقد قرارداد با مربیان ورزشی
- ◀ برگزاری کلاس های فوق برنامه ورزشی و سانس های تفریحی در اماکن دانشگاه و خوابگاه‌ها
- ◀ شرکت در مسابقات برون دانشگاهی (درون منطقه‌ای، استانی و کشوری)
- ◀ شناسایی و استعدادیابی ورزشی دانشجویان از طریق فرم خود اظهاری و تست های ورزشی
- ◀ برگزاری کلاس های واحد تربیت بدنی ۲۰۱
- ◀ تجهیز و نگهداری از اماکن ورزشی دانشگاه

شماره تماس مدیریت تربیت بدنی: ۰۳۹۶۲۰۳۶۷۰۸۶۷



مفدا چیست؟

مفدا یک سایت در حوزه فرهنگی و دانشجویی است که با رویکرد رسانه دانشجویی اداره می‌شود. اخبار این حوزه را با نگاه دانشجویی از طریق سایت مفدا ایران به نشانی... اطلاع‌رسانی می‌شود. شما هم می‌تواند بخشی از خانواده بزرگ مفدا دانشگاه علوم پزشکی ایران باشید.

فعالیت‌های مفدا:

مهم‌ترین فعالیت‌های مفدا علوم پزشکی ایران تهیه کلیپ، نماهنگ، ایجاد مدرسه مفدا، ایجاد استدیو دانشجویی در معاونت فرهنگی و دانشجویی برای تهیه فیلم و کلیپ و همچنان انجام کارهای رسانه‌ای برنامه «نو و رودان» سال ۱۴۰۲ است.

چطور با مفدا در قالب کار دانشجویی

فعالیت کنیم؟

شما دانشجوی عزیز می‌تونی در قالب‌های مختلف نظیر: خبرنگاری، فیلمبرداری، عکاسی، تدوین، طراحی، کارگردانی کلیپ، موشن گرافی و فضای مجازی از مبتدی تا حرفه‌ای با مراجعه به ساختمان معاون فرهنگی-دانشجویی طبقه سوم واحد مفدا با این سایت همکاری داشته باشید.



آنچه سرنوشت ما را تعیین می‌کند، شرایط
زندگی نیست، بلکه تصمیم‌های ماست.

March / رمضان

فروردین

۲۶ شنبه

۲۷ یکشنبه

۲۸ دوشنبه

۲۹ سه شنبه

۹
20 نوروز ۱۴۰۳
روز جهانی شادی

۱ چهارشنبه

۱۰
21 نوروز ۱۴۰۳

۲ پنجشنبه

۱۱
22 نوروز ۱۴۰۳

۳ جمعه

.....

.....

.....

.....

.....

دیگران را ببخش نه به خاطر اینکه سزاوار
بخشش تو هستند، بلکه تو سزاوار آرامشی



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

March / رمضان

فروردین

۱۲

نوروز ۱۴۰۳

شنبه ۴

23

۱۳

یکشنبه ۵

24

۱۴

دوشنبه ۶

25

۱۵

ولادت امام حسن مجتبی (ع)

سه شنبه ۷

26

۱۶

چهارشنبه ۸

27

۱۷

پنجشنبه ۹

28

۱۸

شب قدر

جمعه ۱۰

29

.....

.....

.....

.....

.....

نعمت‌های خود را بشمار،
نه محرومیت‌ها را



March-April / رمضان

فروردین

۱۹	ضربت خوردن حضرت علی (ع)	روز جهانی پزشکان	۱۱	شنبه
30				
۲۰		روز جمهوری اسلامی	۱۲	یکشنبه
31				
۲۱	شهادت حضرت علی (ع)	روز طبیعت ایران	۱۳	دوشنبه
1				
۲۲		شب قدر	۱۴	سه شنبه
2				
۲۳			۱۵	چهارشنبه
3				
۲۴			۱۶	پنجشنبه
4				
۲۵	روز جهانی قدس	روز جهانی وجدان	۱۷	جمعه
5				

.....

.....

.....

.....

.....

توکل به خدا بهترین
مکمل کوشش است.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرارن

رمضان - شوال / April

فروردین

۲۶		۱۸	شنبه
6			
۲۷	روز جهانی بهداشت	۱۹	یکشنبه
7			
۲۸		۲۰	دوشنبه
8			
۲۹		۲۱	سه شنبه
9			
۱	عید سعید فطر	۲۲	چهارشنبه
10			
۲	تعطیل به مناسبت عید سعید فطر	۲۳	پنجشنبه
11	روز ملی دندانپزشکی		
۳		۲۴	جمعه
12			

.....

.....

.....

.....

.....

آنقدر به تاریکی لعنت نفرستید،
شمعی روشن کنید.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

شوال / April

فروردین

۴		۲۵	شنبه
13			
۵		۲۶	یکشنبه
14			
۶	روز جهانی علوم آزمایشگاهی	۲۷	دوشنبه
15			
۷		۲۸	سه شنبه
16			
۸	روز ارتش جمهوری اسلامی ایران	۲۹	چهارشنبه
17			
۹		۳۰	پنجشنبه
18			
۱۰		۳۱	جمعه
19			

.....

.....

.....

.....

.....

هرگز موانع را بزرگ نکنید، توجه خود را
به عظمت خدا معطوف کنید.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

شوال / April

اردیبهشت

۱۱

شنبه ۱

20

۱۲

یکشنبه ۲

21

۱۳

دوشنبه ۳ روز جهانی زمین پاک

22

۱۴

سه شنبه ۴

23

۱۵

چهارشنبه ۵

24

۱۶

پنجشنبه ۶

25

۱۷

جمعه ۷

26

.....

.....

.....

.....

.....

انسان مانند رودخانه است،
هرچه عمیق تر باشد آرام تر است.

April - May / شوال

اردیبهشت

۱۸		۸	شنبه
27			
۱۹	روز ملی روانشناس و مشاور	۹	یکشنبه
28			
۲۰	روز جهانی دامپزشک	۱۰	دوشنبه
29			
۲۱		۱۱	سه شنبه
30			
۲۲	روز معلم روز جهانی کارگر	۱۲	چهارشنبه
1			
۲۳		۱۳	پنجشنبه
2			
۲۴		۱۴	جمعه
3			

.....

.....

.....

.....

.....

فرصت همچون ابر می گذرد؛
فرصت ها را غنیمت شماریم.

شوال / May

اردیبهشت

۲۵	شهادت امام جعفر صادق <small>علیه السلام</small>	۱۵	شنبه
4			
۲۶	روز جهانی ماما شروع حذف اضطراری (تک درس)	۱۶	یکشنبه
5			
۲۷		۱۷	دوشنبه
6			
۲۸	روز ملی بیماری های خاص و صعب العلاج	۱۸	سه شنبه
7			
۲۹	روز جهانی هلال احمر و صلیب سرخ پایان حذف اضطراری (تک درس)	۱۹	چهارشنبه
8			
۳۰		۲۰	پنجشنبه
9			
۱	ولادت حضرت معصومه <small>علیها السلام</small> روز دختران	۲۱	جمعه
10			

توجه: مواردی که با رنگ آبی مشخص شده، مربوط به تقویم
آموزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران می باشد.

.....

.....

.....

به جای ایرادگیری،
چاره اندیشی کنیم



ذی القعدة / May

اردیبهشت

۲		۲۲	شنبه
11			
۳	روز جهانی مادر روز جهانی پرستاری	۲۳	یکشنبه
12			
۴		۲۴	دوشنبه
13			
۵	روز یادداشت زبان فارسی و بزرگداشت فردوسی	۲۵	سه شنبه
14			
۶		۲۶	چهارشنبه
15			
۷		۲۷	پنجشنبه
16			
۸		۲۸	جمعه
17			

.....

.....

.....

.....

.....

طولانی ترین راهها هم،
با گامهای کوچک پیموده می شوند.

ذی القعدة / May

اردیبهشت / خرداد

۹		۲۹	شنبه
18			
۱۰	روز ملی جمعیت روز جهانی موزه و میراث فرهنگی	۳۰	یکشنبه
19			
۱۱	ولادت امام رضا (ع) روز اهدای عضو، اهدای زندگی	۳۱	دوشنبه
20			
۱۲		۱	سه شنبه
21			
۱۳		۲	چهارشنبه
22			
۱۴		۳	پنجشنبه
23			
۱۵		۴	جمعه
24			

.....

.....

.....

.....

.....

برای انسان های موفق **بن بست**ی وجود ندارد، یا
راهی خواهند یافت یا راهی خواهند ساخت

ذی القعدة / May - June

خرداد

۱۶	روز جهانی اسکیزوفرنی	۵	شنبه
25			
۱۷		۶	یکشنبه
26			
۱۸		۷	دوشنبه
27			
۱۹		۸	سه شنبه
28			
۲۰		۹	چهارشنبه
29			
۲۱		۱۰	پنجشنبه
30			
۲۲	روز جهانی بدون دخانیات	۱۱	جمعه
31			

.....

.....

.....

.....

.....

زندگی مثل راندن يك دوچرخه است،
نمی‌افتید مگر اینکه از پازدن بایستید.

ذی‌القعدة / June

خرداد

۲۳	روز جهانی والدین	۱۲	شنبه
1			
۲۴		۱۳	یکشنبه
2			
۲۵	رحلت حضرت امام خمینی (ره)	۱۴	دوشنبه
3			
۲۶	قیام ۱۵ خرداد	۱۵	سه شنبه
4			
۲۷	روز جهانی محیط‌زیست	۱۶	چهارشنبه
5			
۲۸		۱۷	پنج‌شنبه
6			
۲۹	شهادت امام محمد تقی جواد (ع)	۱۸	جمعه
7			

.....

.....

.....

.....

.....

قدردانی مانند بیمه‌نامه است؛ باید هر از چند گاهی آن را تمدید کرد

ذی‌الحجه / June

خرداد

۱	سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) و روز ازدواج	۱۹	شنبه
۲		۲۰	یکشنبه
۳		۲۱	دوشنبه
۴		۲۲	سه شنبه
۵	روز جهانی علیه کار کودکان	۲۳	چهارشنبه
۶		۲۴	پنج‌شنبه
۷	شهادت امام محمد باقر (ع) روز جهانی اهداکنندگان خون	۲۵	جمعه

.....

.....

.....

.....

.....

یاد بگیریم انتظاراتمان را با واقعیت تطبیق دهیم.



ذی الحجه / June

خرداد / تیر

۸	شروع بازهی امتحانات شروع بازهی زمانی ثبت موقت و نهایی نمرات	۲۶	شنبه
15			
۹	روز جهانی پدر	۲۷	یکشنبه
16			
۱۰	عید سعید قربان	۲۸	دوشنبه
17			
۱۱		۲۹	سه شنبه
18			
۱۲		۳۰	چهارشنبه
19			
۱۳		۳۱	پنجشنبه
20			
۱۴		۱	جمعه
21			

.....

.....

.....

.....

.....

بکوش تا عظمت در نگاه تو باشد،
نه در آنچه می بینی!

ذی الحجه / June

تیر

۱۵	ولادت امام علی النقی (ع)	۲	شنبه
22			
۱۶		۳	یکشنبه
23			
۱۷		۴	دوشنبه
24			
۱۸	عید سعید غدیر خم	۵	سه شنبه
25			
۱۹	روز جهانی مبارزه با مواد مخدر	۶	چهارشنبه
26			
۲۰	ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع)	۷	پنجشنبه
27			
۲۱		۸	جمعه
28			

.....

.....

.....

.....

.....

فصل شکست بهترین زمان برای کاشتن بذر موفقیت است.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

ذی الحجه / June - July

تیر

۲۲

شنبه ۹

29

۲۳

یکشنبه ۱۰

30

۲۴

دوشنبه ۱۱

1

۲۵

سه شنبه ۱۲

2

۲۶

چهارشنبه ۱۳ **پایان بازی امتحانات**

3

۲۷

پنجشنبه ۱۴ **روز قلم**

4

۲۸

جمعه ۱۵

5

.....

.....

.....

.....

.....

وقتی که زندگی برات خیلی سخت شد، یادت
باشه که دریای آرام، ناخدای قهرمان نمی‌سازه.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

ذی‌الحجه - محرم / July

تیر

۲۹		۱۶	شنبه
6			
۱	روز جهانی بخشش	۱۷	یکشنبه
7			
۲		۱۸	دوشنبه
8			
۳		۱۹	سه شنبه
9			
۴		۲۰	چهارشنبه
10			
۵		۲۱	پنجشنبه
11			
۶		۲۲	جمعه
12			

.....

.....

.....

.....

.....

همیشه حرفی را بزن که بتونی بنویسی
چیزی رو بنویس که بتونی امضاء کنی
چیزی رو امضاء کن که بتونی پاش بایستی



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

July / محرم

تیر

13	۷	روز خانواده و تکریم بازنشستگان	۲۳	شنبه
14	۸		۲۴	یکشنبه
15	۹	تاسوعای حسینی	۲۵	دوشنبه
16	۱۰	عاشورای حسینی	۲۶	سه شنبه
17	۱۱		۲۷	چهارشنبه
18	۱۲	شهادت امام زین العابدین (ع)	۲۸	پنجشنبه
19	۱۳		۲۹	جمعه

.....

.....

.....

.....

.....

آنچه کرم ابریشم پایان دنیا می پندارد در نظر پروانه آغاز زندگی است



مهر / July

تیر / مرداد

۱۴		۳۰	شنبه
20			
۱۵	پایان بازهی زمانی ثبت موقت و نهایی نمرات	۳۱	یکشنبه
21			
۱۶		۱	دوشنبه
22			
۱۷		۲	سه شنبه
23			
۱۸	روز جهانی خود مراقبتی	۳	چهارشنبه
24			
۱۹		۴	پنجشنبه
25			
۲۰		۵	جمعه
26			

.....

.....

.....

.....

.....

گل نیلوفر در مرداب می روید!
تا همه بدانند در سختی‌ها باید زیبایی آفرید



July - August / محرم

مرداد

۲۱		۶	شنبه
27			
۲۲		۷	یکشنبه
28			
۲۳		۸	دوشنبه
29			
۲۴	روز اهدای خون	۹	سه شنبه
30			
۲۵		۱۰	چهارشنبه
31			
۲۶		۱۱	پنجشنبه
1			
۲۷		۱۲	جمعه
2			

.....

.....

.....

.....

.....

خوشبختی از آن کسی است که
در پی خوشبختی دیگران باشد



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

مهر-صفر / August

مرداد

۲۸		۱۳	شنبه
3			
۲۹		۱۴	یکشنبه
4			
۳۰		۱۵	دوشنبه
5			
۱		۱۶	سه شنبه
6			
۲	روز خبرنگار	۱۷	چهارشنبه
7			
۳		۱۸	پنجشنبه
8			
۴		۱۹	جمعه
9			

.....

.....

.....

.....

.....

رفتارت بسیار بهتر از کلامت نشان می دهد کیستی



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی تبریز

August / صفر

مرداد

0	شنبه ۲۰
10	یکشنبه ۲۱
6	دوشنبه ۲۲
11	سه شنبه ۲۳
7	چهارشنبه ۲۴
12	پنجشنبه ۲۵
8	جمعه ۲۶
13	
9	
14	
10	
15	
11	
16	

.....

.....

.....

.....

.....

در طوفان زندگی باخدا بودن بهتر از ناخدا بودن است.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

August / صفر

مرداد / شهریور

۱۲		۲۷	شنبه
17			
۱۳		۲۸	یکشنبه
18			
۱۴		۲۹	دوشنبه
19			
۱۵		۳۰	سه شنبه
20			
۱۶	روز جهانی مسجد	۳۱	چهارشنبه
21			
۱۷	روز بزرگداشت ابوعلی سینا روز پزشک	۱	پنجشنبه
22			
۱۸		۲	جمعه
23			

.....

.....

.....

.....

.....

پله های نردبان کامیابی:
آرامش، تدبیر، تواضع، ادب، خرد و بخشش.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

August / صفر

شهریور

۱۹

۳ شنبه

24

۲۰

۴ یکشنبه
اربعین حسینی

25

۲۱

۵ دوشنبه

26

۲۲

۶ سه شنبه

27

۲۳

۷ چهارشنبه

28

۲۴

۸ پنجشنبه

29

۲۵

۹ جمعه

30

.....

.....

.....

.....

.....

روان ما همچون جسم ما نیاز به
توجه و مراقبت دارد.



September / صفر-ربیع الاول

شهریور

۲۶		۱۰	شنبه
31			
۲۷		۱۱	یکشنبه
1			
۲۸	رحلت رسول اکرم (ص) شهادت امام حسن مجتبی (ع)	۱۲	دوشنبه
2			
۲۹		۱۳	سه شنبه
3			
۳۰	شهادت امام رضا (ع)	۱۴	چهارشنبه
4			
۱		۱۵	پنجشنبه
5			
۲		۱۶	جمعه
6			

.....

.....

.....

.....

.....

همواره و در همه حال از دو چیز دست مشوی: امید و ایمان

ربیع الاول / September

شهریور

۳		شنبه ۱۷
7		
۴		یکشنبه ۱۸
8		
۵		دوشنبه ۱۹
9		
۶	روز جهانی پیشگیری از خودکشی	سه شنبه ۲۰
10		
۷	روز سینما	چهارشنبه ۲۱
11		
۸	شهادت امام حسن عسکری (ع)	پنجشنبه ۲۲
12		
۹		جمعه ۲۳
13		

.....

.....

.....

.....

.....

هرکس به خداوند حسن ظن داشته باشد، خداوند
هم بر طبق همان حسن ظن با وی رفتار می‌کند.
امام رضا علیه السلام



September / ربیع الاول

شهریور

۱۰		۲۴	شنبه
14			
۱۱		۲۵	یکشنبه
15			
۱۲		۲۶	دوشنبه
16			
۱۳	روز شعر و ادب فارسی	۲۷	سه شنبه
17	روز بزرگداشت محمدحسین شهریار		
۱۴		۲۸	چهارشنبه
18			
۱۵		۲۹	پنجشنبه
19			
۱۶		۳۰	جمعه
20			

.....

.....

.....

.....

.....

چه زیباست برای انسان که به اندک بسازد
و فراوان ببخشد. حضرت علی علیه السلام



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

September / ربیع الاول

شهریور/مهر

۱۷	میلاذ رسول اکرم <small>صلی الله علیه و آله</small> و امام جعفر صادق <small>علیه السلام</small>	۳۱	شنبه
21	روز جهانی صلح		
۱۸		۱	یکشنبه
22			
۱۹	روز جهانی زبان اشاره	۲	دوشنبه
23			
۲۰		۳	سه شنبه
24			
۲۱		۴	چهارشنبه
25			
۲۲		۵	پنجشنبه
26			
۲۳	روز گردشگری	۶	جمعه
27			

.....

.....

.....

.....

.....

خطای دیگران را همانند خطای خود تحمّل کن.



September - October / ربیع الاول

مهر

۲۴

۷ شنبه

28

۲۵

۸ یکشنبه

29

۲۶

۹ دوشنبه

30

۲۷

۱۰ سه شنبه روز جهانی سالمندان

1

۲۸

۱۱ چهارشنبه

2

۲۹

۱۲ پنجشنبه

3

۳۰

۱۳ جمعه

4

.....

.....

.....

.....

.....

مثل دانه باش که از خاک جان می گیرد،
ولی در خاک نمی ماند.



October / ربیع الثانی

مهر

۱		۱۴	شنبه
5			
۲		۱۵	یکشنبه
6			
۳		۱۶	دوشنبه
7			
۴		۱۷	سه شنبه
8			
۵		۱۸	چهارشنبه
9			
۶	روز جهانی سلامت روان	۱۹	پنجشنبه
10			
۷		۲۰	جمعه
11			

.....

.....

.....

.....

.....

اگر از هر چیزی بهترینش را نداری، از هر چیزی
که داری بهترین استفاده را بکن.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

ربیع الثانی / October

مهر

۸	ولادت امام حسن عسکری 	۲۱	شنبه
12			
۹		۲۲	یکشنبه
13			
۱۰	وفات حضرت معصومه 	۲۳	دوشنبه
14	روز جهانی استاندارد		
۱۱	روز جهانی عصای سفید	۲۴	سه شنبه
15			
۱۲	روز جهانی غذا	۲۵	چهارشنبه
16			
۱۳	روز تربیت بدنی و ورزش	۲۶	پنجشنبه
17			
۱۴		۲۷	جمعه
18			

.....

.....

.....

.....

.....

بالاترین زیبایی،
سادگی و آرامش درون است.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

ربیع الثانی / October

مهر / آبان

۱۵		۲۸	شنبه
19			
۱۶		۲۹	یکشنبه
20			
۱۷		۳۰	دوشنبه
21			
۱۸		۱	سه شنبه
22			
۱۹		۲	چهارشنبه
23			
۲۰	روز جهانی سازمان ملل متحد	۳	پنجشنبه
24			
۲۱		۴	جمعه
25			

.....

.....

.....

.....

.....

تلاش کنیم ندیده‌ها را ببینیم،
دیدن آنچه که همه می‌بینند هنر نیست.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

ربیع الثانی / October

آبان

۲۲	۵	شنبه
26	۶	یکشنبه
۲۳	۷	دوشنبه
27	۸	سه شنبه
۲۴	۹	چهارشنبه
28	۱۰	پنجشنبه
۲۵	۱۱	جمعه
29		
۲۶		
30		
۲۷		
31		
۲۸		
1		

.....

.....

.....

.....

.....

نمی توانیم بادها را هدایت کنیم، اما می توانیم
بادبانها را تنظیم کنیم.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

November / جمادی الاول

آبان

۲۹		شنبه ۱۲
2		
۱	روز دانش آموز	یکشنبه ۱۳
3		
۲		دوشنبه ۱۴
4		
۳		سه شنبه ۱۵
5		
۴		چهارشنبه ۱۶
6		
۵	ولادت حضرت زینب <small>علیها السلام</small> و روز پرستار	پنجشنبه ۱۷
7		
۶		جمعه ۱۸
8		

.....

.....

.....

.....

.....

در هر چیزی که چشمانت می بیند،
موعظه‌ای هست.



جمادی‌الاول / November

آبان

۷		۱۹	شنبه
۹		۲۰	یکشنبه
۸		۲۱	دوشنبه
۱۰		۲۲	سه شنبه
۹		۲۳	چهارشنبه
۱۱	روز جهانی مهربانی	۲۴	پنج‌شنبه
۱۰	روز کتاب، کتابخوانی و کتابدار	۲۵	جمعه
۱۲			
۱۳			
۱۱			
۱۲			
۱۳			
۱۴			
۱۵			

.....

.....

.....

.....

.....

هنر گوش دادن را فراگیرید، فرصت‌ها گاهی به
آهستگی در می‌زنند.



November / جمادی‌الاول

آبان / آذر

۱۴		۲۶	شنبه
16			
۱۵		۲۷	یکشنبه
17			
۱۶		۲۸	دوشنبه
18			
۱۷		۲۹	سه شنبه
19			
۱۸	روز جهانی کودک	۳۰	چهارشنبه
20			
۱۹	روز ملی و جهانی فلسفه	۱	پنجشنبه
21			
۲۰		۲	جمعه
22			

.....

.....

.....

.....

.....

نعمت‌های خود را بشمار،
نه محرومیت‌ها را.



November / جمادی‌الاول

آذر

۲۱		۳	شنبه
23			
۲۲		۴	یکشنبه
24			
۲۳	روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان	۵	دوشنبه
25			
۲۴		۶	سه شنبه
26			
۲۵		۷	چهارشنبه
27			
۲۶		۸	پنج‌شنبه
28			
۲۷		۹	جمعه
29			

.....

.....

.....

.....

.....

حکمت درختی است که ریشه آن در قلب است
و میوه آن در زبان.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

جمادی الاول - جمادی الثانی / December

آذر

۲۸		شنبه ۱۰
30		
۲۹	روز جهانی پیشگیری از ایدز	یکشنبه ۱۱
1		
۳۰		دوشنبه ۱۲
2		
۱	روز جهانی معلولان	سه شنبه ۱۳
3		
۲		چهارشنبه ۱۴
4		
۳	شهادت حضرت فاطمه زهرا (ع)	پنجشنبه ۱۵
5		
۴	روز دانشجو	جمعه ۱۶
6		

.....

.....

.....

.....

.....

اگر واقعا خواهان تغییر زندگی هستی،
بی‌درنگ آغاز کن.



جمادی‌الثانی / December

آذر

۵		۱۷	شنبه
7			
6		۱۸	یکشنبه
8			
۷		۱۹	دوشنبه
9			
۸	روز جهانی حقوق بشر	۲۰	سه شنبه
10			
۹		۲۱	چهارشنبه
11			
۱۰		۲۲	پنج‌شنبه
12			
۱۱		۲۳	جمعه
13			

.....

.....

.....

.....

.....

ساکنان ساحل پس از مدتی صدای امواج را
نمی شنوند، چه تلخ است قصه عادت.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

جمادی الثانی / December

آذر

۱۲		۲۴	شنبه
14			
۱۳		۲۵	یکشنبه
15	روز پژوهش		
۱۴		۲۶	دوشنبه
16			
۱۵		۲۷	سه شنبه
17			
۱۶		۲۸	چهارشنبه
18			
۱۷		۲۹	پنجشنبه
19			
۱۸		۳۰	جمعه
20	شب یلدا		

.....

.....

.....

.....

.....

ذهن مثل چتر است، فقط وقتی عمل می کند
که باز شده باشد.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

جمادی الثانی / December

دی

۱۹		۱	شنبه
21			
۲۰	ولادت حضرت فاطمه زهرا <small>علیها السلام</small>	۲	یکشنبه
22	9 روز زن		
۲۱		۳	دوشنبه
23			
۲۲		۴	سه شنبه
24			
۲۳	ولادت حضرت عیسی مسیح <small>علیه السلام</small>	۵	چهارشنبه
25			
۲۴		۶	پنجشنبه
26			
۲۵		۷	جمعه
27			

.....

.....

.....

.....

.....

گشاده‌روی در چهره مؤمن برای صاحبش، بهشت را سبب می‌شود.

حضرت فاطمه زهرا(س)



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

جمادی‌الثانی-رجب / December 2024 - January 2025

دی

۲۶		۸	شنبه
28			
۲۷		۹	یکشنبه
29			
۲۸		۱۰	دوشنبه
30			
۲۹		۱۱	سه شنبه
31			
۳۰		۱۲	چهارشنبه
1	آغاز سال ۲۰۲۵ میلادی		
۱	ولادت امام محمد باقر(ع)	۱۳	پنج‌شنبه
2	شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی		
۲		۱۴	جمعه
3			

.....

.....

.....

.....

.....

خودت باش،
بقیه نقش‌ها همه گرفته شده‌اند!



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی اهران

January / رجب

دی

۳

۱۵ شنبه

4

۴

۱۶ یکشنبه

5

۵

۱۷ دوشنبه

6

۶

۱۸ سه شنبه

7

۷

۱۹ چهارشنبه

8

۸

۲۰ پنجشنبه

9

۹

۲۱ جمعه

10

.....

.....

.....

.....

.....

ساده ترین کار در جهان این است که خود باشی و
سخت ترین کار در جهان این است که کسی باشی
که دیگران می خواهند.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

January / رجب

دی

۱۰	ولادت امام محمدتقی	۲۲	شنبه
11			
۱۱		۲۳	یکشنبه
12			
۱۲		۲۴	دوشنبه
13			
۱۳	ولادت امام علی علیه السلام و روز پدر	۲۵	سه شنبه
14			
۱۴		۲۶	چهارشنبه
15			
۱۵	وفات حضرت زینب(س)	۲۷	پنجشنبه
16			
۱۶		۲۸	جمعه
17			

.....

.....

.....

.....

.....

آنچه را برای خود دوست داری برای دیگران هم
دوست بدار. امام علی (ع)



January / رجب

دی / بهمن

۱۷

۲۹ شنبه

18

۱۸

۳۰ یکشنبه

19

۱۹

۱ دوشنبه

20

۲۰

۲ سه شنبه

21

۲۱

۳ چهارشنبه

22

۲۲

۴ پنجشنبه

23

۲۳

۵ جمعه

24

.....

.....

.....

.....

.....

بزرگترین پاداش دعا،
آرامش است.



January/ رجب

بهمن

۲۴

۶ شنبه

25

۲۵

۷ یکشنبه شهادت امام موسی کاظم (ع)

26

۲۶

۸ دوشنبه

27

۲۷

۹ سه شنبه مبعث حضرت رسول اکرم (ص)

28

۲۸

۱۰ چهارشنبه

29

۲۹

۱۱ پنجشنبه

30

۱

۱۲ جمعه آغاز دهه فجر

31

.....

.....

.....

.....

.....

یک کلمه محبت آمیز می تواند تمام زمستان
انسان را گرم کند. (ضرب المثل ژاپنی)



مرکز مطالعه و پژوهش
علوم تربیتی اسلامیان

February / شعبان

بهمن

۲		۱۳	شنبه
1			
۳	ولادت امام حسین (ع) و روز پاسدار	۱۴	یکشنبه
2			
۴	ولادت حضرت ابوالفضل العباس (ع) و روز جانباز	۱۵	دوشنبه
3			
۵	ولادت امام زین العابدین (ع) روز جهانی مبارزه با سرطان	۱۶	سه شنبه
4			
۶		۱۷	چهارشنبه
5			
۷		۱۸	پنجشنبه
6			
۸		۱۹	جمعه
7			

.....

.....

.....

.....

.....

از کسی حاجت مخواه مگر این سه گروه:
دیندار، صاحب مروت یا کسی که اصالت
خانوادگی داشته باشد. امام حسین(ع)



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

شعبان / February

بهمَن

۹		۲۰	شنبه
8			
۱۰		۲۱	یکشنبه
9			
۱۱	پیروزی انقلاب اسلامی ایران ولادت حضرت علی اکبر(ع) و روز جوان	۲۲	دوشنبه
10			
۱۲	روز جهانی زنان در علم	۲۳	سه شنبه
11			
۱۳		۲۴	چهارشنبه
12			
۱۴		۲۵	پنجشنبه
13			
۱۵	ولادت حضرت قائم عجل الله تعالی فرجه و جشن نیمه شعبان	۲۶	جمعه
14			

.....

.....

.....

.....

.....

گاهی شجاعت صدایی خاموش است در انتهای روز که می‌گوید: فردا دوباره سعی خواهیم کرد.



February / شعبان

بهمن / اسفند

۱۶

۲۷ شنبه

15

۱۷

۲۸ یکشنبه

16

۱۸

روز ملی اقتصاد مقاومتی و
کارآفرینی

۲۹ دوشنبه

17

۱۹

۳۰ سه شنبه

18

۲۰

۱ چهارشنبه

19

۲۱

۲ پنجشنبه

20

۲۲

روز جهانی زبان مادری

۳ جمعه

21

.....

.....

.....

.....

.....

در اصول چونان صخره‌ای مقاوم بایستید ولی در
زمینه نقطه نظرها چون رودخانه‌ای جاری باشید



February / شعبان

اسفند

۲۳

۴ شنبه

22

۲۴

۵ یکشنبه
روز مهندسی

23

۲۵

۶ دوشنبه

24

۲۶

۷ سه شنبه

25

۲۷

۸ چهارشنبه
روز حمایت از بیماران نادر

26

۲۸

۹ پنجشنبه

27

۲۹

۱۰ جمعه

28

.....

.....

.....

.....

.....

آنچه بیش از هر چیز با موفقیت و خوشبختی
همسویی دارد، خوشبینی است.



شعبان-رمضان / March

اسفند

۳۰	روز ملی بهداشت محیط	۱۱	شنبه
1			
۱		۱۲	یکشنبه
2			
۲		۱۳	دوشنبه
3			
۳	روز احسان و نیکوکاری	۱۴	سه شنبه
4			
۴	روز درختکاری	۱۵	چهارشنبه
5			
۵		۱۶	پنجشنبه
6			
۶		۱۷	جمعه
7			

.....

.....

.....

.....

.....

هر تجربه‌ای را به یک تجربه آموزنده بدل کنید. در هر
نامیدی و شکستی، به دنبال درس با ارزش باشید.



March / رمضان

اسفند

7	روز جهانی زن	18	شنبه
8		19	یکشنبه
9		20	دوشنبه
10		21	سه شنبه
11	آغاز هفته آگاهی از مغز	22	چهارشنبه
12		23	پنجشنبه
13		24	جمعه
14			

.....

.....

.....

.....

.....

در همه حال بر خدا توکل کن حتی در اوج دارایی:
... راهرو گر صد هنر دارد توکل بایش (حافظ)



March / رمضان

اسفند

۱۴

شنبه ۲۵

15

۱۵

یکشنبه ۲۶

16

۱۶

دوشنبه ۲۷

17

۱۷

سه شنبه ۲۸

18

۱۸

چهارشنبه ۲۹ روز ملی شدن صنعت نفت ایران

19

۱۹

پنجشنبه ۳۰ آخرین روز سال

20

۲۰

جمعه ۱ نوروز سال ۱۴۰۴

21

.....

.....

.....

.....

.....



ماهنامه جرعه نشریه‌ای با موضوع روان‌شناسی و خانواده هر ماه با مطالبی جدید

«انتشارات معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران»



دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی، درمانی ایران
سازمان آموزش و پژوهش
مرکز مشاوره و آموزش



ایران حیات



ارایه خدمات
مشاوره آنلاین

ویژه دانشجویان
کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش:

۸۶۷۰۳۵۴۱

۸۸۶۲۲۶۴۳

مشاوره تلفنی (در مواقع اورژانسی):

۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه

ارایه خدمات:
مشاوره فردی و عاطفی
مشاوره ازدواج
مشاوره خانواده
مشاوره تحصیلی
رواندرمانی / روان تحلیلی
روانپزشکی
فرزندپروری



لینک دانلود اپلیکیشن ایران حال:
<https://haal.ir/iums-consulting/>

سایت مرکز مشاوره:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

اینستاگرام مرکز مشاوره
دانشگاه علوم پزشکی ایران:

[https://instagram.com/
counseling.iums](https://instagram.com/counseling.iums)





دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

تهران، بزرگراه شهید همت غرب
بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳
سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>