



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

تقویم دانشجو — وی سال

۱ ۴ ۰ ۲

2 0 2 3 - 2 0 2 4

۱ ۴ ۴ ۴ - ۱ ۴ ۴ ۰

سال ارتقاء سواد سلامت روان
کاهش انگ اجتماعی



يَا مُقَلِّبَ 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 ۱۴۰۲

استخراج وتنظیم: موسسه ژئوفیزیک

امور هنری: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول / سال انتشار: زمستان ۱۴۰۱

نشانی: 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

تلفن: ۸۶۷۰۳۵۴۱

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

تقویم سال

۱۴۰۲

هجری شمسی

2 0 2 3 - 2 0 2 4

۱ ۴ ۴ ۴ - ۱ ۴ ۴ ۵

ارتقا سواد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران در جهت نظامند و هدفمند کردن برنامه ها و اقدامات خود در سال ۱۴۰۲ شعار «ارتقا سواد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی» را سرلوحه اقدامات خود در سال جدید قرار داده است. سلامت روان از جمله مولف‌های مهم برای توسعه فردی دانشجویان است از همین رو یکی از ماموریت‌های مهم مراکز آموزش عالی سرمایه گذاری یکپارچه روی جنبه‌های آموزشی، معنوی، اجتماعی و روانشناختی دانشجویان می باشد، تا هدف که تربیت سرمایه انسانی فرهیخته است تامین شود. این سرمایه گذاری طیفی از خدمات آموزشی، پیشگیری و درمانی را شامل شده و در حوزه آموزشی از جمله مقوله‌های مهم سواد سلامت روان است. پژوهش‌های ملی و بین‌المللی نشان می‌دهد از جمله بازدارنده‌ها در دریافت خدمات سلامت روان انگ فردی و اجتماعی نسبت به مشکلات روانشناختی است به گونه‌ای که برخی نسبت به این حوزه دارای نگرش‌ها و باورهای منفی هستند. انگ اجتماعی می‌تواند منجر به تبعیض آشکار و یا پنهان شود، به عنوان نمونه زمانی که فرد به دلیل مشکلات روانشناختی مورد سرزنش قرار می‌گیرد یا ممکن است نامحسوس باشد مانند زمانی

ارتقا سواد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی

که از افراد به دلیل داشتن مشکلات روانشناختی دوری می‌شود و از جمله پیامدهای مهم‌تر عدم فهم درست از مشکلات روانشناختی توسط خود فرد، خانواده، دوستان و دیگران است. از همین رو، افزایش سواد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی یک ضرورت در مراکز آموزش عالی است و به نظر گام مهم ترویج این باور درست است که داشتن مشکلات روانشناختی «یک ضعف شخصی تلقی نمی‌شود» و گام مهم‌تر بعدی تمرین برای جستجوی یک کمک هوشمندانه از متخصصین حوزه سلامت روان است، این جستجوی هوشمندانه زمینه را برای افزایش عزت نفس فراهم می‌کند. لذا مرکز مشاوره دانشگاه در سال جدید در حوزه سواد سلامت روان دنبال شفاف سازی، انتقال دانش، ترویج نگرش‌های درست و توسعه خدمات کیفی و کمی است، و این مهم جز مشارکت تمام اعضای دانشگاه اعم از اساتید، کارکنان، دانشجویان و سایر ذینفعان فراهم نمی‌شود، لذا همه با هم مشارکت کرده و این باور را بین همگان تقویت کنیم که دسترسی به خدمات سلامت روان یک ضرورت فردی است و هیچ کس نباید به دلیل تجربه تبعیض و انگ اجتماعی از این خدمت محروم شود.

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

شعبان - رمضان / March

فروردین

۲۷ شنبه

۲۸ یکشنبه

۲۹ دوشنبه

۲۸ سه شنبه ۱ نوروز ۱۴۰۲

21

۲۹ چهارشنبه ۲ نوروز ۱۴۰۲

22

۱ پنج شنبه ۳ نوروز ۱۴۰۲

23

۲ جمعه ۴

24

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

March / رمضان

فروردین

۳

25

۴

26

۵

27

۶

28

۷

29

۸

30

۹

31

۵ شنبه

۶ یکشنبه

۷ دوشنبه

۸ سه شنبه

۹ چهارشنبه

۱۰ پنج شنبه

۱۱ جمعه

نعمت‌های خود را بشمار، نه محرومیت‌ها را



April / رمضان

فروردین

۱۰	روز جمهوری اسلامی	۱۲	شنبه
1			
۱۱	روز طبیعت ایران	۱۳	یکشنبه
2			
۱۲		۱۴	دوشنبه
3			
۱۳		۱۵	سه شنبه
4			
۱۴		۱۶	چهارشنبه
5			
۱۵	ولادت امام حسن مجتبی (ع)	۱۷	پنج شنبه
6			
۱۶	روز جهانی بهداشت	۱۸	جمعه
7			

.....

.....

.....

.....

.....

توکل به خدا بهترین
مکمل کوشش است.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

رمضان / April

فروردین

۱۷	روز جهانی سلامت	۱۹	شنبه
8			
۱۸	شب قدر	۲۰	یکشنبه
9			
۱۹	ضربت خوردن حضرت علی (ع)	۲۱	دوشنبه
10			
۲۰	شب قدر	۲۲	سه شنبه
11			
۲۱	شهادت حضرت علی (ع)	۲۳	چهارشنبه
12			
۲۲	شب قدر	۲۴	پنج شنبه
13			
۲۳		۲۵	جمعه
14			

آنقدر به تاریکی لعنت نفرستید، شمعی روشن کنید.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

April / رمضان

فروردین / اردیبهشت

۲۴

شنبه ۲۶

15

۲۵

یکشنبه ۲۷

16

۲۶

دوشنبه ۲۸

17

۲۷

سه شنبه ۲۹ روز ارتش جمهوری اسلامی ایران

18

۲۸

چهارشنبه ۳۰

19

۲۹

پنج شنبه ۳۱

20

۳۰

جمعه ۱ روز جهانی قدس

21

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



شوال / April

اردیبهشت

۱	شنبه ۲	عید سعید فطر
22		
۲	یکشنبه ۳	تعطیل به مناسبت عید سعید فطر
23		
۳	دوشنبه ۴	
24		
۴	سه شنبه ۵	
25		
۵	چهارشنبه ۶	
26		
۶	پنج شنبه ۷	
27		
۷	جمعه ۸	
28		

.....

.....

.....

.....

.....

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

شوال / April - May

اردیبهشت

۸	روز ملی روانشناس و مشاور	۹	شنبه
29			
۹		۱۰	یکشنبه
30			
۱۰	روز جهانی کارگر	۱۱	دوشنبه
1			
۱۱	روز معلم	۱۲	سه شنبه
2			
۱۲		۱۳	چهارشنبه
3			
۱۳		۱۴	پنج شنبه
4			
۱۴	روز جهانی ماما	۱۵	جمعه
5			

.....

.....

.....

.....

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

شوال / May

اردیبهشت

۱۵

شنبه ۱۶

6

۱۶

یکشنبه ۱۷

7

۱۷

دوشنبه ۱۸

8

۱۸

سه شنبه ۱۹

9

۱۹

چهارشنبه ۲۰

10

۲۰

پنج شنبه ۲۱

11

۲۱

جمعه ۲۲

12

.....

.....

.....

.....

.....

شوال / May

اردیبهشت

۲۲	۲۳	شنبه
13	شروع حذف اضطراری (تکدرس)	
۲۳	۲۴	یکشنبه
14		
۲۴	۲۵	دوشنبه
15	پایان حذف اضطراری (تکدرس) روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت فردوسی	
۲۵	۲۶	سه شنبه
16	شهادت امام جعفر صادق (ع)	
۲۶	۲۷	چهارشنبه
17		
۲۷	۲۸	پنج شنبه
18	روز جهانی موزه و میراث فرهنگی	
۲۸	۲۹	جمعه
19		

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

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

ذی‌القعدة / May

اردیبهشت / خرداد

۲۹		شنبه ۳۰
20		
۱	ولادت حضرت معصومه 	یکشنبه ۳۱
21	روز دختران	
۲		دوشنبه ۱
22		
۳		سه شنبه ۲
23		
۴		چهارشنبه ۳
24		
۵		پنج شنبه ۴
25		
۶		جمعه ۵
26		

.....

.....

.....

.....

.....

برای انسان های موفق بن بستى وجود ندارد، يا
راهى خواهند يافت يا راهى خواهند ساخت

ذی القعدة / May - June

خرداد

۷	۶	شنبه
27		
۸	۷	یکشنبه
28		
۹	۸	دوشنبه
29		
۱۰	۹	سه شنبه
30		
۱۱	۱۰	چهارشنبه
31		ولادت امام رضا (ع) روز جهانی بدون دخانیات
۱۲	۱۱	پنج شنبه
1		
۱۳	۱۲	جمعه
2		

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

ذی‌القعدة / June

خرداد

۱۴	شنبه ۱۳
3	
۱۵	یکشنبه ۱۴
4	رحلت حضرت امام خمینی (ره)
۱۶	دوشنبه ۱۵
5	قیام ۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست
۱۷	سه شنبه ۱۶
6	
۱۸	چهارشنبه ۱۷
7	
۱۹	پنج شنبه ۱۸
8	
۲۰	جمعه ۱۹
9	

.....

.....

.....

.....

.....

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

ذی القعدة / June

خرداد

۲۱	۲۰	شنبه
10		
۲۲	۲۱	یکشنبه
11		
۲۳	۲۲	دوشنبه
12		روز جهانی علیه کار کودکان
۲۴	۲۳	سه شنبه
13		
۲۵	۲۴	چهارشنبه
14		روز جهانی اهداکنندگان خون
۲۶	۲۵	پنج شنبه
15		
۲۷	۲۶	جمعه
16		

یاد بگیریم انتظاراتمان را با واقعیت تطبیق دهیم.



ذی القعدة / June

خرداد / تیر

۲۸	شنبه ۲۷
17	
۲۹	یکشنبه ۲۸
18	
۳۰	دوشنبه ۲۹
19	شهادت امام محمد تقی جواد (ع)
۱	سه شنبه ۳۰
20	سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (ع) و روز ازدواج
۲	چهارشنبه ۳۱
21	پایان کلاسهای درس
۳	پنج شنبه ۱
22	
۴	جمعه ۲
23	



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>



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



ذی الحجه / June

خرداد / تیر

شنبه ۲۷

یکشنبه ۲۸

دوشنبه ۲۹

سه شنبه ۳۰

چهارشنبه ۳۱

پنج شنبه ۱

جمعه ۲

۳

22

۴

23

فصل شکست بهترین زمان برای کاشتن بذر موفقیت است.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

ذی الحجه / June

تیر

24	۰ شروع امتحانات شروع ثبت نهایی و موقت نمرات	۳	شنبه
25	۶	۴	یکشنبه
26	۷ شهادت امام محمد باقر (ع) روز جهانی مبارزه با مواد مخدر	۵	دوشنبه
27	۸	۶	سه شنبه
28	۹	۷	چهارشنبه
29	۱۰ عید سعید قربان	۸	پنج شنبه
30	۱۱	۹	جمعه

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

ذی‌الحجه / July

تیر

۱۲	۱۰	شنبه
1		
۱۳	۱۱	یکشنبه
2		
۱۴	۱۲	دوشنبه
3		
۱۵	۱۳	سه شنبه
4		ولادت امام علی النقی (ع)
۱۶	۱۴	چهارشنبه
5		روز قلم پایان امتحانات
۱۷	۱۵	پنج شنبه
6		
۱۸	۱۶	جمعه
7		عید سعید غدیر خم

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

ذی الحجه / July

تیر

۱۹

شنبه ۱۷

8

۲۰

ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع)

یکشنبه ۱۸

9

۲۱

دوشنبه ۱۹

10

۲۲

سه شنبه ۲۰

11

۲۳

چهارشنبه ۲۱

12

۲۴

پنج شنبه ۲۲

13

۲۵

روز خانواده و تکریم بازنشستگان

جمعه ۲۳

14

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



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

ذی الحجه - محرم / July

تیر

۲۶

۲۴ شنبه

15

۲۷

۲۵ یکشنبه

16

۲۸

۲۶ دوشنبه

17

۲۹

۲۷ سه شنبه

18

۱

۲۸ چهارشنبه

19

۲

۲۹ پنج شنبه

20

۳

۳۰ جمعه

21

.....

.....

.....

.....

.....

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

مهر / July

مرداد

۴	پایان کلاس‌ها	۳۱	شنبه
22			
۵	روز جهانی خود مراقبتی	۱	یکشنبه
23			
۶		۲	دوشنبه
24			
۷	پایان ثبت نهایی و موقت نمرات	۳	سه شنبه
25			
۸		۴	چهارشنبه
26			
۹	تاسوعای حسینی	۵	پنج شنبه
27			
۱۰	عاشورای حسینی	۶	جمعه
28			

خوشبختی از آن کسی است که در پی خوشبختی دیگران باشد



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

July-August / محرم

مرداد

۱۱	۷	شنبه
29		
۱۲	۸	یکشنبه
30		شهادت امام زین العابدین (ع)
۱۳	۹	دوشنبه
31		روز اهدای خون
۱۴	۱۰	سه شنبه
1		
۱۵	۱۱	چهارشنبه
2		
۱۶	۱۲	پنج شنبه
3		
۱۷	۱۳	جمعه
4		

رفتارت بسیار بهتر از کلامت نشان می دهد کیستی



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

August / محرم

مرداد

۱۸

شنبه ۱۴

5

۱۹

یکشنبه ۱۵

6

۲۰

دوشنبه ۱۶

7

۲۱

سه شنبه ۱۷ روز خبرنگار

8

۲۲

چهارشنبه ۱۸

9

۲۳

پنج شنبه ۱۹

10

۲۴

جمعه ۲۰

11

.....

.....

.....

.....

.....

در طوفان زندگی با خدا بودن بهبتر از ناخدا بودن است.



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

مهرم / August

مرداد

۲۵	شنبه ۲۱
12	
۲۶	یکشنبه ۲۲
13	
۲۷	دوشنبه ۲۳
14	
۲۸	سه شنبه ۲۴
15	
۲۹	چهارشنبه ۲۵
16	
۳۰	پنج شنبه ۲۶
17	
۱	جمعه ۲۷
18	

.....

.....

.....

.....

.....

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



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

August / صفر

مرداد/ شهریور

۲		شنبه ۲۸
19		
۳		یکشنبه ۲۹
20		
۴	روز جهانی مسجد	دوشنبه ۳۰
21		
۵		سه شنبه ۳۱
22		
۶	روز بزرگداشت ابوعلی سینا روز پزشک	چهارشنبه ۱
23		
۷		پنج شنبه ۲
24		
۸		جمعه ۳
25		

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



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ابرار

August / صفر

شهریور

۹	روز کارمند	۴	شنبه
26			
۱۰		۵	یکشنبه
27			
۱۱		۶	دوشنبه
28			
۱۲		۷	سه شنبه
29			
۱۳		۸	چهارشنبه
30			
۱۴		۹	پنج شنبه
31			
۱۵		۱۰	جمعه
1			

.....

.....

.....

.....

.....

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



September / صفر

شهریور

۱۶	۱۱	شنبه
2		
۱۷	۱۲	یکشنبه
3		
۱۸	۱۳	دوشنبه
4		
۱۹	۱۴	سه شنبه
5		
۲۰	۱۵	چهارشنبه
6		اربعین حسینی
۲۱	۱۶	پنج شنبه
7		
۲۲	۱۷	جمعه
8		

.....

.....

.....

.....

.....

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



September / صفر

شهریور

۲۳

شنبه ۱۸

9

۲۴

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

یکشنبه ۱۹

10

۲۵

دوشنبه ۲۰

11

۲۶

روز سینما

سه شنبه ۲۱

12

۲۷

چهارشنبه ۲۲

13

۲۸

رحلت رسول اکرم (ص)
شهادت امام حسن مجتبی (ع)

پنج شنبه ۲۳

14

۲۹

جمعه ۲۴

15

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



ربیع الاول / September

شهریور

۳۰	شهادت امام رضا (علیه السلام)	۲۵	شنبه
16			
۱		۲۶	یکشنبه
17			
۲	روز شعر و ادب فارسی روز بزرگداشت محمدحسین شهریار	۲۷	دوشنبه
18			
۳		۲۸	سه شنبه
19			
۴		۲۹	چهارشنبه
20			
۵	روز جهانی صلح	۳۰	پنج شنبه
21			
۶		۳۱	جمعه
22			

خطای دیگران را همانند خطای خود تحمّل کن.



September / ربیع الاول

مهر

۷	شنبه ۱
23	
۸	یکشنبه ۲ شهادت امام حسن عسکری (ع)
24	
۹	دوشنبه ۳
25	
۱۰	سه شنبه ۴
26	
۱۱	چهارشنبه ۵
27	
۱۲	پنج شنبه ۶ آغاز هفته وحدت
28	
۱۳	جمعه ۷
29	

.....

.....

.....

.....

.....

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



October / ربیع الاول

مهر

۱۴		شنبه ۸
30		
۱۵	روز جهانی سالمندان	یکشنبه ۹
1		
۱۶		دوشنبه ۱۰
2		
۱۷	ميلاد رسول اکرم ﷺ و امام جعفر صادق (ع)	سه شنبه ۱۱
3		
۱۸		چهارشنبه ۱۲
4		
۱۹		پنج شنبه ۱۳
5		
۲۰		جمعه ۱۴
6		

.....

.....

.....

.....

.....

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

October / ربیع الاول

مهر

۲۱	شنبه ۱۵
7	
۲۲	یکشنبه ۱۶
8	
۲۳	دوشنبه ۱۷
9	
۲۴	سه شنبه ۱۸
10	
۲۵	چهارشنبه ۱۹
11	
۲۶	پنج شنبه ۲۰
12	
۲۷	جمعه ۲۱
13	

بالاترین زیبایی،
سادگی و آرامش درون است.



ربیع الاول - ربیع الثانی / October

مهر

۲۸	روز جهانی استاندارد	۲۲	شنبه
14			
۲۹	روز جهانی عصای سفید	۲۳	یکشنبه
15			
۳۰	روز جهانی غذا	۲۴	دوشنبه
16			
۱		۲۵	سه شنبه
17			
۲	روز تربیت بدنی و ورزش	۲۶	چهارشنبه
18			
۳		۲۷	پنج شنبه
19			
۴		۲۸	جمعه
20			

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

ربیع‌الثانی / October

مهر/آبان

۵	شنبه ۲۹
21	
۶	یکشنبه ۳۰
22	
۷	دوشنبه ۱
23	
۸	سه شنبه ۲ ولادت امام حسن عسکری (ع)
24	
۹	چهارشنبه ۳
25	
۱۰	پنج شنبه ۴ وفات حضرت معصومه (ع)
26	
۱۱	جمعه ۵
27	

.....

.....

.....

.....

.....

نمی توانیم با دها را هدایت کنیم، اما می توانیم
بادبان ها را تنظیم کنیم.



October-November / ربیع الثانی

آبان

۱۲	شنبه ۶
28	
۱۳	یکشنبه ۷
29	
۱۴	دوشنبه ۸
30	
۱۵	سه شنبه ۹
31	
۱۶	چهارشنبه ۱۰
1	
۱۷	پنج شنبه ۱۱
2	
۱۸	جمعه ۱۲
3	

.....

.....

.....

.....

.....

در هر چیزی که چشمانت می بیند،
موعظه‌ای هست.



ربیع‌الثانی / November

آبان

۱۹	روز دانش آموز	۱۳	شنبه
4			
۲۰		۱۴	یکشنبه
5			
۲۱		۱۵	دوشنبه
6			
۲۲		۱۶	سه شنبه
7			
۲۳		۱۷	چهارشنبه
8			
۲۴		۱۸	پنج شنبه
9			
۲۵		۱۹	جمعه
10			

.....

.....

.....

.....

.....

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



ربیع‌الثانی - جمادی‌الاول / November

آبان

۲۶	شنبه ۲۰
11	
۲۷	یکشنبه ۲۱
12	
۲۸	دوشنبه ۲۲
13	
۲۹	سه شنبه ۲۳
14	
۱	چهارشنبه ۲۴ روز کتاب، کتابخوانی و کتابدار
15	
۲	پنج شنبه ۲۵
16	
۳	جمعه ۲۶
17	

.....

.....

.....

.....

.....

نعمت‌های خود را بشمار،
نه محرومیت‌ها را.



November / جمادی‌الاول

آبان/آذر

۴		شنبه ۲۷
18		
۵	ولادت حضرت زینب علیها السلام و روز پرستار	یکشنبه ۲۸
19		
۶		دوشنبه ۲۹
20		
۷		سه شنبه ۳۰
21		
۸	روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان	چهارشنبه ۱
22		
۹		پنج شنبه ۲
23		
۱۰		جمعه ۳
24		

.....

.....

.....

.....

.....

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



November / جمادی الاول

آذر

۱۱	شنبه ۴
25	
۱۲	یکشنبه ۵
26	
۱۳	دوشنبه ۶
27	
۱۴	سه شنبه ۷
28	
۱۵	چهارشنبه ۸
29	
۱۶	پنج شنبه ۹
30	
۱۷	جمعه ۱۰
1	روز جهانی پیشگیری از ایدز

.....

.....

.....

.....

.....

اگر واقعا خواهان تغییر زندگی هستی،
بی‌درنگ آغاز کن.



December / جمادی‌الاول

آذر

۱۸	۱۱	شنبه
2		
۱۹	۱۲	یکشنبه
3		روز جهانی معلولان
۲۰	۱۳	دوشنبه
4		
۲۱	۱۴	سه شنبه
5		
۲۲	۱۵	چهارشنبه
6		
۲۳	۱۶	پنج شنبه
7		روز دانشجو
۲۴	۱۷	جمعه
8		

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



مرکز مشاوره دانشگاه
علوم پزشکی ایران

جمادی الاول / December

آذر

۲۵	شنبه ۱۸
9	
۲۶	یکشنبه ۱۹
10	
۲۷	دوشنبه ۲۰
11	
۲۸	سه شنبه ۲۱
12	
۲۹	چهارشنبه ۲۲
13	
۳۰	پنج شنبه ۲۳
14	
۱	جمعه ۲۴
15	

.....

.....

.....

.....

.....

آنچه هستی هدیه خدا به توست
آنچه می‌شوی هدیه تو به خداست.
پس بی‌نظیر باش چون بی‌نظیر خلق شده‌ای.

جمادی‌الثانی / December

آذر/دی

۲	روز پژوهش	۲۵	شنبه
16			
۳	شهادت حضرت فاطمه زهرا (ع)	۲۶	یکشنبه
17			
۴		۲۷	دوشنبه
18			
۵		۲۸	سه شنبه
19			
۶		۲۹	چهارشنبه
20			
۷	شب یلدا	۳۰	پنج شنبه
21			
۸		۱	جمعه
22			



ماهنامه جرعه، نشریه‌ای در زمینه روان‌شناسی
و خانواده و هر ماه با موضوعاتی جدید
در دسترس شما خواهد بود.

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



جمادی الثانی / December

دی

۹	شنبه ۲
23	
۱۰	یکشنبه ۳
24	
۱۱	دوشنبه ۴
25	ولادت حضرت عیسی مسیح ﷺ
۱۲	سه شنبه ۵
26	
۱۳	چهارشنبه ۶
27	
۱۴	پنج شنبه ۷
28	وفات حضرت زینب (س)
۱۵	جمعه ۸
29	

.....

.....

.....

.....

.....

گشادهرویی در چهره مؤمن برای صاحبش،
بهشت را سبب می‌شود. حضرت فاطمه زهرا(س)

جمادی‌الثانی / January-December

دی

۱۶	شنبه ۹
30	
۱۷	یکشنبه ۱۰
31	
۱۸	دوشنبه ۱۱
1	آغاز سال ۲۰۲۴ میلادی
۱۹	سه شنبه ۱۲
2	
۲۰	چهارشنبه ۱۳
3	ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن شهادت سردار سلیمانی
۲۱	پنج شنبه ۱۴
4	
۲۲	جمعه ۱۵
5	

.....

.....

.....

.....

.....

خودت باش،
بقیه نقش‌ها همه گرفته شده‌اند!



جمادی‌الثانی / January

دی

۲۳	شنبه ۱۶
6	
۲۴	یکشنبه ۱۷
7	
۲۵	دوشنبه ۱۸
8	
۲۶	سه شنبه ۱۹
9	
۲۷	چهارشنبه ۲۰
10	
۲۸	پنج شنبه ۲۱
11	
۲۹	جمعه ۲۲
12	

.....

.....

.....

.....

.....

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.



January / رجب

دی

۱	ولادت امام محمد باقر (ع)	۲۳	شنبه
13			
۲		۲۴	یکشنبه
14			
۳		۲۵	دوشنبه
15			
۴		۲۶	سه شنبه
16			
۵		۲۷	چهارشنبه
17			
۶		۲۸	پنج شنبه
18			
۷		۲۹	جمعه
19			

.....

.....

.....

.....

.....

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



January / رجب

بهمَن

۸	شنبه ۳۰
20	
۹	یکشنبه ۱
21	
۱۰	دوشنبه ۲
22	ولادت امام محمدتقی (ع)
۱۱	سه شنبه ۳
23	
۱۲	چهارشنبه ۴
24	
۱۳	پنج شنبه ۵
25	ولادت امام علی علیه السلام و روز پدر
۱۴	جمعه ۶
26	

.....

.....

.....

.....

.....

بزرگترین پاداش دعا،
آرامش است.



January-February/ رجب

بهمن

۱۵

شنبه ۷

27

۱۶

یکشنبه ۸

28

۱۷

دوشنبه ۹

29

۱۸

سه شنبه ۱۰

30

۱۹

چهارشنبه ۱۱

31

۲۰

پنج شنبه ۱۲ آغاز دهه فجر

1

۲۱

جمعه ۱۳

2



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



February / رجب

بهمن

۲۲

۱۴ شنبه

3

۲۳

۱۵ یکشنبه

4

۲۴

۱۶ دوشنبه

5

۲۵

شهادت امام موسی کاظم (ع)

۱۷ سه شنبه

6

۲۶

۱۸ چهارشنبه

7

۲۷

مبعث حضرت رسول اکرم (ص)

۱۹ پنج شنبه

8

۲۸

۲۰ جمعه

9

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



شعبان / February

بهمن

۲۹		۲۱	شنبه
10			
۱	پیروزی انقلاب اسلامی	۲۲	یکشنبه
11			
۲		۲۳	دوشنبه
12			
۳	ولادت امام حسین (ع) و روز پاسدار	۲۴	سه شنبه
13			
۴	ولادت حضرت ابوالفضل العباس (ع) و روز جانباز	۲۵	چهارشنبه
14			
۵	ولادت امام زین العابدین (ع)	۲۶	پنج شنبه
15			
۶		۲۷	جمعه
16			

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



February / شعبان

بهمن / اسفند

۷		۲۸	شنبه
17			
۸		۲۹	یکشنبه
18			
۹		۳۰	دوشنبه
19			
۱۰		۱	سه شنبه
20			
۱۱	ولادت حضرت علی اکبر (ع)	۲	چهارشنبه
21	و روز جوان		
۱۲		۳	پنج شنبه
22			
۱۳		۴	جمعه
23			

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



February-March / شعبان

اسفند

۱۴	۵	شنبه
24		
۱۵	۶	یکشنبه
25		ولادت حضرت قائم عجل الله فرجه و جشن نیمه شعبان
۱۶	۷	دوشنبه
26		
۱۷	۸	سه شنبه
27		
۱۸	۹	چهارشنبه
28		
۱۹	۱۰	پنج شنبه
29		
۲۰	۱۱	جمعه
1		

.....

.....

.....

.....

.....

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



شعبان / March

اسفند

۲۱

شنبه ۱۲

2

۲۲

یکشنبه ۱۳

3

۲۳

دوشنبه ۱۴ روز احسان و نیکوکاری

4

۲۴

سه شنبه ۱۵ روز درختکاری

5

۲۵

چهارشنبه ۱۶

6

۲۶

پنج شنبه ۱۷

7

۲۷

جمعه ۱۸ روز جهانی زبان مادری

8

.....

.....

.....

.....

.....

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



شعبان - رمضان / March

اسفند

۲۸	شنبه ۱۹
9	
۲۹	یکشنبه ۲۰
10	
۳۰	دوشنبه ۲۱
11	
۱	سه شنبه ۲۲
12	
۲	چهارشنبه ۲۳
13	
۳	پنج شنبه ۲۴
14	
۴	جمعه ۲۵
15	

.....

.....

.....

.....

.....

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



March / رمضان

اسفند

0	شنبه ۲۶
16	یکشنبه ۲۷
7	دوشنبه ۲۸
17	سه شنبه ۲۹
8	چهارشنبه ۱
19	پنج شنبه ۲
9	جمعه ۳
20	
10	
21	
11	
22	

روز ملی شدن صنعت نفت ایران

نوروز سال ۱۴۰۳

نوروز سال ۱۴۰۳

نوروز سال ۱۴۰۳



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و معاونت ملی مبارزه با ترافیک مواد مخدر



طرح ملی تربیت مشاور کاهش خطر مصرف مواد