

۲۹

جرعه

J O R E H M A G A Z I N E

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال چهارم / شماره بیستونهم / شهریور ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



۲۰۲۴



Life is too short to be sad. For every minute of anger, you lose sixty seconds of happiness.



۲۹

جرعه

J O R E H . 2 9

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

۴ سخن مدیرمسئول

تعالادل بین زندگی
شخصی و تحصیلی:

یک چالش بزرگ برای

۶ دانشجویان علوم پزشکی

ورود به دانشگاه؛

۱۲ چالش‌ها و فرصت‌ها

۱۸ اثرات ورزش بر مغز

چالش‌ها و راهکارهای

روانشناختی دانشجویان

جدیدالورود:

۲۲ از اضطراب تا خودشناسی

۲۶ معرفی کتاب

دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

ماهنامه جرعه

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی و فرهنگی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

مدیر مسئول: حمید پیروی

همکاران این شماره:

علی عبداللہی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)

محمدصادق محمدی‌ملیح (روانشناس عمومی)

امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: 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 پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

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

سخن مدیرمسئول

مثبت اندیشی



حمید پیروی

افراد مثبت اندیش به مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد نگاه می کنند. مثبت اندیشان احساسات منفی مانند استرس و اضطراب را کاهش می دهند و به جنبه های مثبت زندگی توجه می کنند و احساس آرامش بیشتری دارند.

آنان با افزایش انگیزه های خود و حفظ انرژی درونی و همچنین ثابت نگاه داشتن نگاه مثبت خود نسبت به مسائل، معمولاً تمایل بیشتری برای دستیابی به اهداف خود در مسیر موفقیت دارند.

مثبت اندیشی به بهبود روابط فرد با دیگران نیز کمک می کند. افراد خوش بین معمولاً جذاب تر و دوستانه تر به نظر می رسند و این می تواند به ایجاد ارتباطات مثبت و سازنده منجر شود. تحقیقات نشان می دهند که نگرش مثبت می تواند به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک بسیاری کند.

در نهایت، طبق تجربه شخصی در طول سالیان خدمت در حوزه روان شناسی، باید بگویم که مثبت اندیشی یک مهارت است که می توان آن را با تمرین و توجه به افکار و احساسات خود تقویت کرد تا به شما کمک کند در مواجهه با سختی ها بهتر عمل کنید و به رشد و پیشرفت شخصی دست یابید.

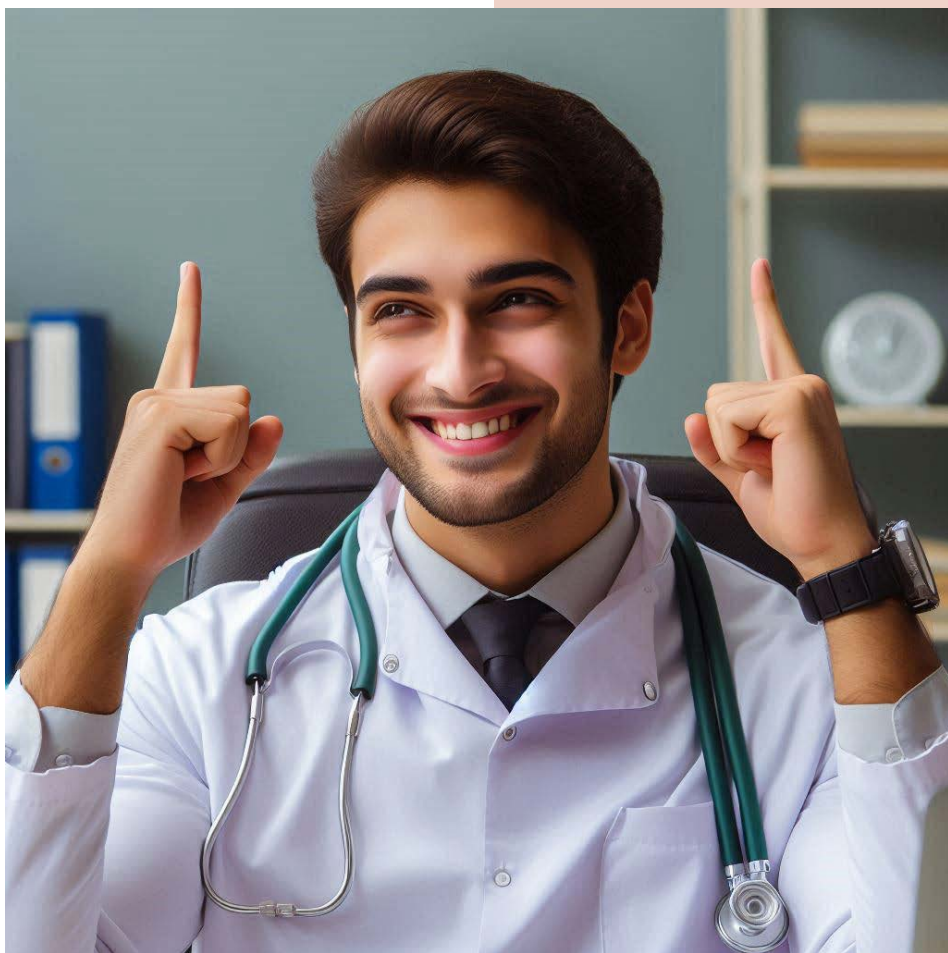
برایتان از خداوند
بهترین ها را آرزومندم

ایستادگی در مقابل سختی ها به معنای توانایی مقابله با چالش ها و مشکلات زندگی است. وقتی درباره مشکلات و راه های مقابله با آن صحبت می کنیم، با واژه ها گوناگونی روبرو می شویم، مفاهیمی مانند؛ **استقامت** (قدرت حفظ تعادل و ادامه مسیر)، **مثبت اندیشی** (نگاه به چالش ها به عنوان فرصت هایی برای رشد و یادگیری)، **توانایی حل مسأله** (به طور منطقی و ساختاریافته به چالش ها نزدیک شدن)، **حمایت اجتماعی** (داشتن شبکه ای از دوستان، خانواده و همکاران)، **مراقبت از خود** (توجه به سلامت جسمی و روانی) و مواردی از این دست.

پایداری در برابر مشکلات خواه از نوع اجتماعی و خواه از نوع تحصیلی و حتی سختی هایی از نوع اقتصادی و ... مهارتی است که با تمرین و تجربه قابل تقویت است. این مهارت می تواند به شما کمک کند تا نه تنها از چالش های زندگی عبور کنید، بلکه در طول این فرآیند به رشد و پیشرفت شخصی دست یابید.

در بین موارد گفته شده - هر چند همه مهم هستند - اما مثبت اندیشی تأثیری بسیار عمیق و ژرف دارد.

مثبت اندیشی به معنای داشتن نگرش مثبت و خوش بینانه نسبت به زندگی و چالش ها است. این رویکرد تأثیرات زیادی بر روی کیفیت زندگی و توانایی فرد در مواجهه با سختی ها دارد.





تعالدل بین زندگی شخصی و تحصیلی: یک چالش بزرگ برای دانشجویان علوم پزشکی



وحید تقوی

وقتی وارد دانشگاه شدید، حتماً بارها شنیدید که "درس خواندن در علوم پزشکی سختی‌های زیادی داره." این حقیقت را باید قبول کنیم که حجم دروس و مسئولیت‌ها گاهی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. اما یک نکته مهم‌تر این است که چطور بین این همه درس و کار، زندگی شخصی خودتان را هم حفظ کنید؟ این موضوع بسیار اهمیت دارد و اگر نتوانیم بین تحصیل و زندگی شخصی تعادل برقرار کنیم، ممکن است دچار فرسودگی تحصیلی و حتی مشکلات و آسیب‌های روانشناختی بشویم. حالا بیا ببینیم درباره این موضوع بیشتر صحبت کنیم و ببینیم چه راهکارهایی وجود دارد.

چرا تعادل مهم است؟

حتماً تا حالا برای‌تان پیش آمده که بخواهید هم درس بخوانید، هم به دوستان‌تان سر بزنید، هم استراحت کنید، و در عین حال بتوانید به علایق شخصی‌تان هم برسید. اما وقتی همه این‌ها را می‌خواهید با هم انجام دهید، احساس می‌کنید که زمان کم می‌آورد، درست است؟ حفظ تعادل بین زندگی شخصی و تحصیلی به دلایل مختلفی اهمیت دارد. اول از همه، اگر تمام وقت خود را صرف درس خواندن کنید و به زندگی شخصی‌تان توجه نکنید، خیلی زود احساس خستگی و فرسودگی می‌کنید. از طرفی، اگر بیش از حد به تفریح و زندگی شخصی بپردازید، ممکن است در تحصیل خود عقب بیفتید و این

موضوع هم استرس و فشار بیشتری به شما وارد کند. پس مهم است که بتوانیم در این مسیر، تعادلی ایجاد کنیم تا هر دو جنبه زندگی‌مان را به خوبی مدیریت کنیم.

برنامه‌ریزی:

اولین قدم برای مدیریت زمان

خیلی از دانشجویان تازه‌وارد وقتی حجم درس را می‌بینند، احساس می‌کنند که هیچ‌وقت برای کارهای شخصی خودشان وقت نخواهند داشت. اما اگر برنامه‌ریزی درست داشته باشید، می‌توانید هم به درس‌هایتان برسید و هم زمانی برای خودتان پیدا کنید. برنامه‌ریزی روزانه و هفتگی به شما کمک می‌کند تا وظایف خود را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و به جای اینکه در لحظه آخر تحت فشار قرار بگیرید، به موقع به آن‌ها برسید. برای مثال، می‌توانید از روز قبل تصمیم بگیرید که چه درسی را بخوانید، چه کارهایی در طول روز باید انجام دهید و چه زمانی را برای تفریح یا استراحت در نظر بگیرید. به این ترتیب، احساس می‌کنید که کنترل بیشتری روی زندگی خود دارید و دچار استرس کمتری می‌شوید.



خیلی از دانشجویان تازه‌وارد وقتی حجم درس را می‌بینند، احساس می‌کنند که هیچ‌وقت برای کارهای شخصی خودشان وقت نخواهند داشت. اما اگر برنامه‌ریزی درست داشته باشید، می‌توانید هم به درس‌هایتان برسید و هم زمانی برای خودتان پیدا کنید.



فشار زیادی قرار گرفته‌اید یا استرس زیادی دارید، حتماً باید زمانی را برای استراحت و تفریح در نظر بگیرید. راهکارهای زیادی برای کاهش استرس وجود دارد؛ مثل مدیتیشن، ورزش، یا حتی گاهی وقت‌ها فقط استراحت و انجام هیچ کاری! وقتی به ذهن و بدن خود استراحت دهید، بهتر می‌توانید به درس‌هایتان هم برگردید و با انرژی بیشتری ادامه دهید.

خواب و استراحت:

هیچ وقت آن را دست کم نگیر!

خیلی از دانشجویان فکر می‌کنند که برای موفق شدن، باید تا نیمه شب درس بخوانند و خواب کمتری داشته باشند. این باور اشتباه است. خواب کافی و با کیفیت نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت روان و جسمانی شما دارد. وقتی شما خواب کافی ندارید، تمرکزتان کاهش پیدا می‌کند، انرژی‌تان کم می‌شود و حتی ممکن است دچار افسردگی و اضطراب شوید. بنابراین، حتماً باید زمانی برای خواب و استراحت کافی در برنامه خود داشته باشید. هر شب حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب را برای خودتان در نظر بگیرید و سعی کنید قبل از خواب

اولویت‌بندی: هنر "نه" گفتن

همیشه اولویت‌بندی کارها مهم است، به خصوص وقتی دانشجوی علوم پزشکی هستید و با کوهی از وظایف روبه‌رو می‌شوید. در چنین مواقعی، باید تصمیم بگیرید که کدام کارها در حال حاضر مهم‌تر هستند و انرژی خود را روی آن‌ها بگذارید. برای مثال، وقتی امتحانات نزدیک هستند، شاید لازم باشد برای مدتی از برخی فعالیت‌های تفریحی یا اجتماعی صرف‌نظر کنید و به درس‌هایتان تمرکز کنید. اما بعد از امتحانات، زمانی برای بازگشت به زندگی اجتماعی و تفریح خواهید داشت. این هنر "نه" گفتن به بعضی از کارها در مواقع بحرانی، به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را حفظ کنید و دچار استرس نشوید.

مراقبت از سلامت روان:

از خودت مراقبت کن!

یکی از جنبه‌های مهمی که در تعادل زندگی شخصی و تحصیلی نباید فراموش شود، سلامت روان است. خیلی وقت‌ها ممکن است در مسیر درس خواندن، از خودمان غافل شویم و به سلامت روانمان توجه نکنیم. اما این موضوع بسیار حیاتی است. اگر احساس می‌کنید که تحت

از گوشی و کامپیوتر فاصله بگیرید تا بتوانید خواب عمیق و راحتی داشته باشید.

ورزش و تغذیه:

سوخت و ساز بدن را فراموش نکنید

شاید فکر کنید که ورزش و تغذیه مناسب فقط برای کسانی است که به دنبال تناسب اندام هستند. اما واقعیت این است که ورزش و تغذیه سالم نقش مهمی در سلامت روان شما دارد. ورزش‌های ساده‌ای مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی یوگا می‌تواند به کاهش استرس و افزایش انرژی شما کمک کند. همچنین، تغذیه سالم باعث می‌شود که بدنتان انرژی لازم برای مقابله با چالش‌های روزمره را داشته باشد. پس در کنار درس‌هایتان، زمانی را برای فعالیت‌های بدنی و مراقبت از تغذیه‌تان اختصاص دهید. این کار نه تنها به سلامتی جسمانی‌تان کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود ذهن شما هم آرام‌تر و متمرکزتر باشد.

حفظ ارتباطات اجتماعی:

با دوستان و خانواده در تماس باشید

وقتی دانشجو هستید و تحت



خیلی از دانشجویان فکر می‌کنند که برای موفق شدن، باید تا نیمه شب درس بخوانند و خواب کمتری داشته باشند. این باور اشتباه است. خواب کافی و با کیفیت نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت روان و جسمانی شما دارد. وقتی شما خواب کافی ندارید، تمرکزتان کاهش پیدا می‌کند، انرژی‌تان کم می‌شود و حتی ممکن است دچار افسردگی و اضطراب شوید.



کنید. این افراد آموزش دیده‌اند که به شما در مدیریت استرس و مشکلات روانشناختی کمک کنند. هرگز فراموش نکنید که کمک خواستن یک نشانه از ضعف نیست، بلکه نشانه‌ای از قدرت و آگاهی است. شما می‌توانید به کمک دیگران بر مشکلات غلبه کنید و به تعادل بهتری در زندگی‌تان دست پیدا کنید.

یادتان باشد که تحصیل فقط بخشی از زندگی شماست و نباید اجازه دهید که این قسمت تمام وقت شما را بگیرد. با ایجاد تعادل در زندگی‌تان، نه تنها می‌توانید به تحصیلات خود ادامه دهید، بلکه می‌توانید از زندگی شخصی‌تان نیز لذت ببرید و به یک فرد سالم و موفق تبدیل شوید. پس به خودتان زمان بدهید و از این دوران لذت ببرید!

فشارهای تحصیلی قرار می‌گیرید، ممکن است کمتر با دوستان و خانواده‌تان در تماس باشید. اما این ارتباطات بسیار مهم هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا از نظر روانی احساس حمایت کنید. داشتن دوستان خوب در دانشگاه که بتوانید با آن‌ها درباره مشکلات و دغدغه‌هایتان صحبت کنید، به شما کمک می‌کند تا احساس تنهایی نکنید. همچنین، خانواده نیز می‌تواند یکی از بهترین منابع حمایتی باشد. پس سعی کنید حتی در دوران پر استرس تحصیل، زمانی را برای دیدار با دوستان و خانواده‌تان در نظر بگیرید. این کار به شما انرژی بیشتری برای ادامه مسیر می‌دهد.

درخواست کمک:

هیچ‌کس تنهایی نمی‌تواند!

نهایتاً، یکی از مهم‌ترین نکات این است که اگر احساس می‌کنید که از عهده مشکلات بر نمی‌آیید، هرگز از درخواست کمک نترسید. دانشگاه‌ها معمولاً خدمات مشاوره‌ای دارند که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. اگر احساس می‌کنید که فشارهای تحصیلی شما را دچار مشکل کرده‌اند، با یک مشاور صحبت

ورود به دانشگاه؛ چالش‌ها و فرصت‌ها



مریم فدائی

پذیرش در دانشگاه یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر فرد است که با تغییرات اساسی در زندگی همراه است. این دوره جدید با چالش‌ها و فرصت‌هایی همراه است که می‌تواند تأثیر عمیقی بر آینده فرد داشته باشد. این مقاله چالش‌های ورود به دانشگاه، فرصت‌های موجود و راه‌حل‌های سازگاری با محیط جدید را مورد بحث قرار می‌دهد.

مشکلات ورود به دانشگاه

ورود به دانشگاه با چالش‌های زیادی همراه است که می‌تواند برای دانشجویان جدید استرس‌زا باشد. درک این چالش‌ها و آمادگی برای مقابله با آنها کلید موفقیت در این مرحله است.

احساسات مشترک میان دانشجویان سال اول

شاید وقت زیادی را برای ورود به دانشگاه صرف کرده‌اید، اما احتمالاً درباره احساس خود پس از دستیابی به این هدف چندان فکر نکرده باشید. احساساتی مانند آنچه در ذیل می‌آیند در بسیاری از دانشجویان رایج است:

- ✿ احساس می‌کنند دانشگاه دیگر "بهترین" نیست
- ✿ با خود می‌گویند "مانند دیگران باهوش نیستم؛ مانند آنها درسها را متوجه نمی‌شوم"
- ✿ مطمئن نیستند، به خواست خود به دانشگاه آمده‌اند یا به خواست دیگران
- ✿ ممکن است احساس کنند، رشته انتخابی آنها، رشته مورد انتظارشان نیست
- ✿ انتظارات دیگران بر دوششان سنگینی می‌کند
- ✿ ممکن است احساس غربت کنند و دریابند که کنار آمدن با این احساس دشوارتر

از آن است که پیش بینی می‌کردند تصور می‌کنند که دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و به آسانی با سایر افراد رابطه دوستی برقرار می‌کنند.

تغییرات محیطی و فرهنگی

➤ ورود به محیط جدید: یکی از

بزرگ‌ترین چالش‌ها، ورود به محیط جدیدی است که از لحاظ جغرافیایی، فرهنگی و اجتماعی متفاوت از محیط قبلی دانشجویان است. این تغییرات ممکن است احساس غربت و انزوا ایجاد کند.

➤ آشنایی با فرهنگ دانشگاهی:

فرهنگ دانشگاهی ممکن است از نظر آداب و رسوم، ارزش‌ها و انتظارات متفاوت با محیط‌های قبلی باشد. دانشجویان ممکن است نیاز به تطبیق با این فرهنگ جدید داشته باشند.

چالش‌های تحصیلی

➤ افزایش حجم و پیچیدگی مطالب

درسی: دانشگاه‌ها معمولاً مطالب درسی پیچیده‌تری ارائه می‌دهند که نیازمند مطالعه و تحقیقات بیشتری است. بسیاری از دانشجویان در مواجهه با این افزایش حجم و سطح دشواری دچار استرس می‌شوند.

➤ خودمختاری در یادگیری: در دانشگاه،

دانشجویان باید به خودمختاری در یادگیری عادت کنند. برخلاف مدارس، در دانشگاه‌ها تمرکز بیشتری بر



دانشجویان در دانشگاه‌ها فرصت دارند تا در پروژه‌های تحقیقاتی مشارکت کنند. این تجربه‌ها نه تنها به دانشجویان درک عمیق‌تری از رشته تحصیلی خود می‌دهند، بلکه به آن‌ها کمک می‌کنند تا مهارت‌های تحقیقاتی و تحلیلی خود را تقویت کنند.



فرصت‌های ورود به دانشگاه

ورود به دانشگاه نه تنها با چالش‌هایی همراه است، بلکه فرصت‌های زیادی نیز برای رشد و پیشرفت فراهم می‌کند. شناخت و بهره‌برداری از این فرصت‌ها می‌تواند به موفقیت دانشجویان در این مرحله از زندگی کمک کند.

فرصت‌های تحصیلی

دسترسی به منابع علمی و پژوهشی: دانشگاه‌ها معمولاً دسترسی به منابع علمی و پژوهشی گسترده‌ای مانند کتابخانه‌های مجهز، مقالات علمی و تجهیزات پژوهشی پیشرفته را فراهم می‌کنند. این منابع می‌توانند به دانشجویان در توسعه دانش و مهارت‌های تحصیلی کمک کنند.

شرکت در پروژه‌های تحقیقاتی: دانشجویان در دانشگاه‌ها فرصت دارند تا در پروژه‌های تحقیقاتی مشارکت کنند. این تجربه‌ها نه تنها به دانشجویان درک عمیق‌تری از رشته تحصیلی خود می‌دهند، بلکه به آن‌ها کمک می‌کنند تا مهارت‌های تحقیقاتی و تحلیلی خود را تقویت کنند.

توسعه مهارت‌های فردی

تقویت مهارت‌های ارتباطی: دانشگاه‌ها فضایی را برای دانشجویان فراهم می‌کنند تا مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنند. شرکت در کلاس‌ها، سمینارها، و فعالیت‌های گروهی به دانشجویان کمک می‌کند تا بهتر با دیگران ارتباط

یادگیری مستقل و تحقیقات فردی است که ممکن است برای برخی دانشجویان چالش‌برانگیز باشد.

مدیریت زمان و تعادل زندگی

تعادل بین تحصیل و زندگی شخصی: یکی دیگر از چالش‌های بزرگ، مدیریت زمان و ایجاد تعادل بین تحصیل، کار، و زندگی شخصی است. این مسئله به‌ویژه برای دانشجویانی که نیاز به کار در کنار تحصیل دارند، اهمیت دارد.

فشارهای مالی: هزینه‌های تحصیل و زندگی در دانشگاه می‌تواند برای بسیاری از دانشجویان فشارزا باشد. نیاز به مدیریت مالی و برنامه‌ریزی برای مخارج می‌تواند یک چالش جدی باشد.

مشکلات اجتماعی و روانی

ایجاد دوستی‌های جدید: ورود به یک محیط جدید و ناآشنا می‌تواند باعث احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی شود. پیدا کردن دوستان جدید و ایجاد روابط اجتماعی ممکن است برای برخی دانشجویان دشوار باشد.

مدیریت استرس و اضطراب: استرس ناشی از فشارهای تحصیلی، تغییرات زندگی، و انتظارات اجتماعی می‌تواند بر سلامت روانی دانشجویان تأثیر منفی بگذارد. بسیاری از دانشجویان ممکن است با اضطراب، افسردگی، و سایر مشکلات روانی مواجه شوند.

می‌توانند از طریق کارآموزی‌ها، شرکت در نمایشگاه‌های شغلی و ارتباط با اساتید و فارغ‌التحصیلان، ارتباطات حرفه‌ای خود را گسترش دهند.

تقویت رزومه و تجربه کاری: شرکت در فعالیتهای دانشگاهی، پروژه‌های تحقیقاتی و کارآموزی‌ها می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا رزومه خود را تقویت کنند و تجربه‌های کاری ارزشمندی کسب کنند که برای ورود به بازار کار ضروری است.

راهکارهایی برای سازگاری با محیط جدید دانشگاه

سازگاری با محیط جدید دانشگاه نیازمند به کارگیری راهکارهای مؤثر و عملی است. در این بخش، به بررسی برخی از این راهکارها پرداخته می‌شود.

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

ایجاد یک برنامه منظم: داشتن یک برنامه منظم روزانه که شامل زمان‌های مطالعه، کار، و استراحت باشد، می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا زمان خود را بهتر مدیریت کنند و از استرس‌های ناشی از انباشتگی کارها جلوگیری کنند.

استفاده از تقویم‌ها و لیست‌ها: استفاده از تقویم‌ها و لیست‌های وظایف می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا کارهای خود را سازماندهی کنند و از فراموشی کارها جلوگیری کنند.

برقرار کنند و شبکه‌های حرفه‌ای خود را گسترش دهند.

رشد شخصیتی و خودشناسی: زندگی دانشگاهی فرصت‌هایی برای خودشناسی و رشد شخصیتی فراهم می‌کند. دانشجویان می‌توانند با چالش‌های مختلف مواجه شوند، نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنند و به استقلال بیشتری دست یابند.

فرصت‌های اجتماعی و فرهنگی

فعالیت‌های فوق برنامه: دانشگاه‌ها معمولاً فرصت‌های زیادی برای شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه مانند باشگاه‌های دانشجویی، تیم‌های ورزشی، و گروه‌های هنری فراهم می‌کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا علایق خود را پیگیری کنند و روابط اجتماعی مثبتی ایجاد کنند.

تجربه فرهنگ‌های مختلف: دانشگاه‌ها محیطی چندفرهنگی هستند که در آن دانشجویان می‌توانند با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند. این تجربه‌ها می‌توانند به گسترش دیدگاه‌های فرهنگی و اجتماعی دانشجویان کمک کنند.

فرصت‌های شغلی و حرفه‌ای

شبکه‌سازی و فرصت‌های شغلی: دانشگاه‌ها فرصت‌های زیادی برای شبکه‌سازی و یافتن فرصت‌های شغلی فراهم می‌کنند. دانشجویان

فعالیت‌های گروهی و عضویت در باشگاه‌های دانشجویی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا دوستان جدید پیدا کنند و روابط اجتماعی مثبتی ایجاد کنند.

برقراری ارتباط با اساتید و همکلاسی‌ها: دانشجویان باید به طور فعال با اساتید و همکلاسی‌های خود در ارتباط باشند. این ارتباطات می‌تواند به ایجاد شبکه‌های حمایتی و فرصت‌های جدید منجر شود.

نتیجه‌گیری

ورود به دانشگاه با چالش‌ها و فرصت‌های زیادی همراه است که می‌تواند تجربه‌ای تأثیرگذار و مهم در زندگی هر فرد باشد. شناخت این چالش‌ها و فرصت‌ها و به کارگیری راهکارهای مناسب برای سازگاری با محیط جدید، می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا این دوره مهم از زندگی خود را با موفقیت و رشد سپری کنند. با استفاده از فرصت‌های تحصیلی، اجتماعی و شغلی که دانشگاه فراهم می‌کند، دانشجویان می‌توانند به توسعه فردی و حرفه‌ای خود بپردازند و آینده‌ای روشن برای خود بسازند.

تقویت مهارت‌های مطالعه و یادگیری

توسعه مهارت‌های مطالعه مؤثر: یادگیری تکنیک‌های مطالعه مؤثر مانند یادداشت‌برداری، مرور مداوم و استفاده از تکنیک‌های خلاصه‌نویسی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا مطالب را بهتر درک کنند و در امتحانات موفق‌تر باشند.

استفاده از منابع آموزشی مختلف: دانشگاه‌ها معمولاً دسترسی به منابع آموزشی متنوعی را فراهم می‌کنند. دانشجویان باید از این منابع به نحو احسن استفاده کنند و در صورت نیاز به کمک از اساتید یا مشاوران تحصیلی بهره‌مند شوند.

مراقبت از سلامت روان

استفاده از خدمات مشاوره‌ای: بسیاری از دانشگاه‌ها خدمات مشاوره‌ای رایگان برای دانشجویان فراهم می‌کنند. دانشجویانی که با مشکلات روانی یا اضطراب مواجه هستند، باید از این خدمات بهره‌مند شوند.

تمرینات آرامش‌بخش و مدیریت استرس: دانشجویان می‌توانند با استفاده از تمرینات آرامش‌بخش مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق استرس خود را مدیریت کنند و آرامش بیشتری پیدا کنند.

ایجاد و تقویت روابط اجتماعی

شرکت در فعالیت‌های گروهی و باشگاه‌های دانشجویی: شرکت در



اثرات ورزش بر مغز



محمد صادق محمدی ملیح

مختلف و هزینه‌بر کنیم، چون که قبلاً همه آزمایش‌های مورد نیاز ما انجام شده است.

جان مدینا، یک زیست‌شناس سلولی-مولکولی است و به‌طور ویژه روی مغز کار می‌کند. او طی سال‌ها پژوهش، موارد مرتبط با اثرات ورزش بر مغز انسان را جمع‌آوری کرده و به نتایج شگفت‌آوری رسیده است. پاسخ کوتاه به سوالات بالا در این جمله خلاصه می‌شود که ورزش بیش از آنچه ما گمان می‌کنیم، روی ظرفیت‌های مغز ما اثر می‌گذارد و می‌تواند مغز ما را تغییر دهد.

دانشمندان برای بررسی تأثیر ورزش بر مغز، در یک خانه سالمندان دو گروه از سالمندان را برای انجام آزمایش انتخاب کردند. یک گروه به‌طور مکرر ورزش کردند و گروه

همیشه در تلویزیون، رادیو و مجلات علمی می‌خوانیم که باید ورزش کنیم. همیشه هم فواید قلبی و عروقی و موارد ضدسرطان برای آن مطرح می‌شود. اما تا حالا به فواید روانی ورزش توجه کرده‌ایم؟ امروز می‌خواهیم مسئله ورزش کردن را از بُعد روان‌شناسی بررسی کنیم. آیا در میزان حافظه، یادگیری و قضاوت فردی که ورزش می‌کند با فردی که ورزش در برنامه روزانه زندگی‌اش جایی ندارد، تفاوتی وجود دارد؟ آیا با ورزش کردن می‌توانیم قابلیت‌های روان‌شناختی فرد را ارتقا دهیم یا بسیاری از ظرفیت‌های روان‌شناختی خود را بهبود ببخشیم؟

خبر خوب اینکه نیاز نداریم برای پاسخ دادن به این سوالات، شروع به انجام آزمایش‌های

دیگر فعالیت ورزشی خاصی انجام ندادند. نتایج بررسی‌ها نشان داد که بعد از گذشت حدود دو ماه، تفاوت‌های نسبتاً محسوسی بین دو گروه به وجود آمد. گروهی که ورزش می‌کردند، به طرز معناداری در حافظه، تمرکز، یادگیری و... بالاتر از گروه دیگر بودند و توانایی و ظرفیت‌های بیشتری از خود نشان دادند. با ادامه آزمایش، دانشمندان مشاهده کردند که در طول چهار ماه ورزش، تفاوت بین دو گروه به طور شدیدی آشکار شد. دانشمندان برای درک بهتر تحقیقات، برنامه ورزشی را متوقف کردند. نتیجه بررسی‌ها بعدها نشان داد که با توقف ورزش، ظرفیت‌های شناختی سالمندان ورزشکار نیز کم‌کم کاهش یافت و به سطح قبلی خود بازگشت. آزمایشی یکسان را خود جان مدینا در مدرسه انجام داد. گروهی از دانش‌آموزان برای چند دقیقه در روز ورزش می‌کردند و گروهی دیگر محروم از فعالیت ورزشی بودند. نتایج نشان داد که میزان یادگیری، تمرکز و... دانش‌آموزان ورزشکار بسیار متفاوت از دانش‌آموزان محروم از ورزش بود. تحقیقات و بررسی‌ها نیز نشان داده است که ورزشکاران قهار همواره از ظرفیت‌های



**ما در بدن‌ها و مغزهایی
قرار داریم که عادت داشتند
حداقل روزانه ۱۲ مایل
پیاپیاده روی کنند، اما اکنون
باید ۸ ساعت پشت میز
کار بنشینند و حتی برای
کوتاه‌ترین مسافت‌ها هم
با اتومبیل جابه‌جا شوند.
اما بدن و مغزهای ما نیاز به
تحرک و ورزش‌های خاص
خود دارند، چون ساختار
شکل گرفته آن از چندین هزار
سال پیش همان‌گونه بوده و
تغییر زیادی نکرده است.**



کنند، اما اکنون باید ۸ ساعت پشت میز کار بنشینند و حتی برای کوتاه‌ترین مسافت‌ها هم با اتومبیل جابه‌جا شوند. اما بدن و مغزهای ما نیاز به تحرک و ورزش‌های خاص خود دارند، چون ساختار شکل‌گرفته آن از چندین هزار سال پیش همان‌گونه بوده و تغییر زیادی نکرده است. ورزش و تحرک، گویی میراث چند هزار ساله بشر است و طبق شواهد و تحقیقات، بی‌توجهی به این میراث نتایج خوبی نخواهد داشت. دانشمندان توصیه می‌کنند که ورزش سه بار در هفته می‌تواند نتایج به‌شدت مفیدی برای بدن داشته باشد. علاوه بر آن، پیاده‌روی‌های کوچک و تحرک‌های اندک نیز تفاوت‌های شگفت‌آوری در مغز و بدن ما خواهند داشت.



روان‌شناختی بیشتری مانند حافظه، یادگیری، تمرکز و... بهره‌مند بودند.

ورزش در آینه تکامل بشر

برگردیم به چندین هزار سال پیش؛ جایی که انسان‌های نخستین برای پیدا کردن غذا، مایل‌ها راه می‌رفتند. برای پیدا کردن جای امن و غذای سالم مجبور بودند با تهدیدهای طبیعت بجنگند. تخمین زده می‌شود که چنین بشری حداقل در طول روز ۱۲ مایل پیاده‌روی داشته است.

مغز بشر، علاوه بر پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک‌های زندگی، همان مغز بشر چندین هزار سال پیش است و به جز تغییرات جزئی، تفاوت چندانی ندارد. به عبارت دیگر، اگر مغز بشر هزار سال پیش را در کنار بشر امروزی قرار دهیم، تغییرات ساختاری خیلی متفاوتی را نخواهیم یافت. اما با توجه به اینکه سرعت تکنولوژی و پیشرفت زندگی بسیار تندتر از تکامل است، ما شاهد تغییرات عظیمی در سبک زندگی انسان‌ها هستیم.

ما در بدن‌ها و مغزهایی قرار داریم که عادت داشتند حداقل روزانه ۱۲ مایل پیاده‌روی



چالش‌ها و راهکارهای روانشناختی دانشجویان جدیدالورود: از اضطراب تا خودشناسی



علی عبداللهی

ورود به دانشگاه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر فرد، نه تنها به‌لحاظ تحصیلی بلکه از نظر روانی، اجتماعی و عاطفی نیز تغییرات بسیاری را به همراه دارد. این دوره با چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی همراه است که می‌تواند فشار روانی و عاطفی برای دانشجویان جدیدالورود ایجاد کند. در ادامه به تفصیل بیشتری درباره برخی از جنبه‌های روانشناختی و راه‌های مقابله با این مسائل می‌پردازیم.

اضطراب اجتماعی و ارتباط با دیگران

برای بسیاری از دانشجویان جدید، ارتباط با همکلاسی‌ها، اساتید و کارکنان دانشگاه می‌تواند استرس‌آور باشد. اضطراب اجتماعی شامل ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن یا عدم توانایی در برقراری روابط مؤثر است. برخی از دانشجویان ممکن است از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی یا حتی صحبت کردن در کلاس درس خودداری کنند که این امر باعث محدودیت در تجربه‌های اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود.

راهکارها:

- **تقویت مهارت‌های ارتباطی:** شرکت در کارگاه‌های آموزشی مرتبط با مهارت‌های ارتباطی یا گروه‌های مطالعه می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا در تعاملات اجتماعی خود راحت‌تر باشند.
- **تمرین تدریجی:** مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اجتماعی استرس‌زا می‌تواند به تدریج اضطراب اجتماعی را کاهش دهد.
- **حمایت گروهی:** دانشجویان می‌توانند با پیوستن به گروه‌ها یا کلپ‌های دانشجویی که به علایقشان مربوط است، روابط اجتماعی معناداری برقرار کنند و حمایت بیشتری دریافت کنند.

شوک فرهنگی و تفاوت‌های فرهنگی

بسیاری از دانشجویان، به‌ویژه آن‌هایی که از مناطق مختلف یا کشورهای دیگر وارد دانشگاه می‌شوند، ممکن است با تفاوت‌های فرهنگی مواجه شوند. این شوک فرهنگی می‌تواند منجر به احساس بیگانگی، انزوا و سردرگمی شود. دانشجویانی که با فرهنگی متفاوت بزرگ شده‌اند، ممکن است در تطابق با ارزش‌ها، هنجارها و انتظارات جامعه دانشگاهی مشکل داشته باشند.

راهکارها:

- **آشنایی با فرهنگ‌های مختلف:** دانشگاه‌ها معمولاً برنامه‌هایی برای آشنایی دانشجویان با فرهنگ‌های مختلف برگزار می‌کنند که می‌تواند به کاهش شوک فرهنگی کمک کند.

● **استفاده از تکنیک‌های مطالعه:** تکنیک‌هایی مانند پومودورو (تقسیم زمان مطالعه به بازه‌های کوتاه با استراحت‌های منظم) می‌تواند بهره‌وری را افزایش داده و استرس را کاهش دهد.

خودشناسی و هویت‌یابی

دوران دانشگاه، زمانی است که بسیاری از دانشجویان با مسائل مربوط به هویت و خودشناسی مواجه می‌شوند. پرسش‌هایی نظیر "چه کسی هستم؟" و "چه مسیری را در زندگی انتخاب کنم؟" ممکن است در این دوره شدت بگیرد. برخی از دانشجویان در این دوران با ارزش‌ها و باورهای جدیدی آشنا می‌شوند که ممکن است با ارزش‌های قبلی‌شان در تضاد باشد. این روند ممکن است باعث سردرگمی، نگرانی و حتی بحران هویتی شود.

راهکارها:

● **تأمل و خوداندیشی:** زمان گذاشتن برای خوداندیشی و تفکر درباره ارزش‌ها، اهداف و آرزوهای شخصی می‌تواند به فرآیند خودشناسی کمک کند.

● **گفت‌وگو با مشاوران:** مشاوره‌های روانشناختی و گفت‌وگو با افراد متخصص در مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران می‌تواند در حل مشکلات هویتی و کاهش نگرانی‌های مربوط به آینده مفید باشد.

● **امتحان کردن مسیرهای جدید:** دانشجویان می‌توانند از این دوران به‌عنوان فرصتی برای تجربه‌های جدید و آزمودن مسیرهای مختلف استفاده کنند تا هویت شخصی و حرفه‌ای خود را بهتر کشف کنند.

● **حمایت‌های دانشگاهی:** دفاتر خدمات دانشجویی و مرکز مشاوره دانشگاه اغلب برنامه‌هایی برای حمایت از دانشجویان خارجی یا افرادی که با تفاوت‌های فرهنگی مواجه می‌شوند، دارند.

● **پذیرش و تطابق:** تشویق به پذیرش تفاوت‌ها و یادگیری از فرهنگ‌های دیگر، به دانشجویان کمک می‌کند که تجربه‌ای مثبت‌تر از محیط دانشگاه داشته باشند.

مدیریت زمان و فشار تحصیلی:

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها برای دانشجویان جدید، مدیریت زمان و تطابق با حجم بالای دروس دانشگاهی است. در دوران دبیرستان، معمولاً برنامه‌های درسی ساختاریافته‌تر و منظم‌تر هستند، اما در دانشگاه، دانشجویان باید خود مسئولیت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان خود را بر عهده بگیرند. عدم توانایی در مدیریت زمان می‌تواند منجر به استرس، اضطراب و کاهش کیفیت عملکرد تحصیلی شود.

راهکارها:

● **تهیه برنامه روزانه:** داشتن یک برنامه روزانه یا هفتگی که زمان‌بندی مطالعه، تفریح و فعالیت‌های دیگر را مشخص می‌کند، می‌تواند به مدیریت بهتر زمان کمک کند.

● **تعیین اولویت‌ها:** دانشجویان باید یاد بگیرند که اولویت‌های خود را بر اساس اهمیت و مهلت‌های درسی تعیین کنند تا بتوانند از فشارهای غیرضروری جلوگیری کنند.

است باعث کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب شود.

راهکارها:

❖ **محدود کردن استفاده از شبکه‌های اجتماعی:** مدیریت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تمرکز بر زندگی واقعی می‌تواند به کاهش فشارهای روانی کمک کند.

❖ **پذیرش واقعیت‌ها:** دانشجویان باید بیاموزند که هر فردی مسیر و سرعت پیشرفت متفاوتی دارد و نباید خود را با معیارهای ظاهری شبکه‌های اجتماعی مقایسه کنند.

❖ **تمرکز بر نقاط قوت شخصی:** تمرین شناسایی و قدردانی از توانمندی‌ها و دستاوردهای فردی می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس کمک کند.

خلاصه کلام

دوران دانشگاه یکی از مهم‌ترین و چالش‌برانگیزترین مراحل زندگی است که با تغییرات و فشارهای روانی زیادی همراه است. دانشجویان جدیدالورود ممکن است با مشکلاتی از قبیل اضطراب، استرس، افسردگی، تنهایی و چالش‌های هویتی مواجه شوند. با این حال، آگاهی از این مسائل و استفاده از راهکارهای مناسب می‌تواند به کاهش فشارهای روانی و تجربه‌ای مثبت‌تر در این دوره کمک کند. حمایت از دانشجویان در این دوران بسیار حیاتی است و می‌تواند تأثیر بسزایی در موفقیت تحصیلی و روانی آن‌ها داشته باشد.

مشکلات مالی و مدیریت بودجه

بسیاری از دانشجویان جدید ممکن است برای اولین بار با مسئولیت‌های مالی مواجه شوند. هزینه‌های تحصیل، زندگی روزمره، خرید کتاب و دیگر موارد ممکن است فشار مالی زیادی بر دانشجویان وارد کند. این مسئله به‌ویژه برای دانشجویانی که به‌صورت مستقل از خانواده زندگی می‌کنند یا منابع مالی محدودی دارند، بسیار چالش‌برانگیز است.

راهکارها:

❖ **مدیریت بودجه:** آموزش و یادگیری مهارت‌های مدیریت مالی و بودجه‌بندی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا هزینه‌های خود را بهتر مدیریت کنند.

❖ **استفاده از منابع دانشگاه:** برخی دانشگاه‌ها منابع مالی مانند وام‌های دانشجویی، بورسیه‌ها و کارهای پاره‌وقت ارائه می‌دهند که می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا بخشی از هزینه‌های خود را تأمین کنند.

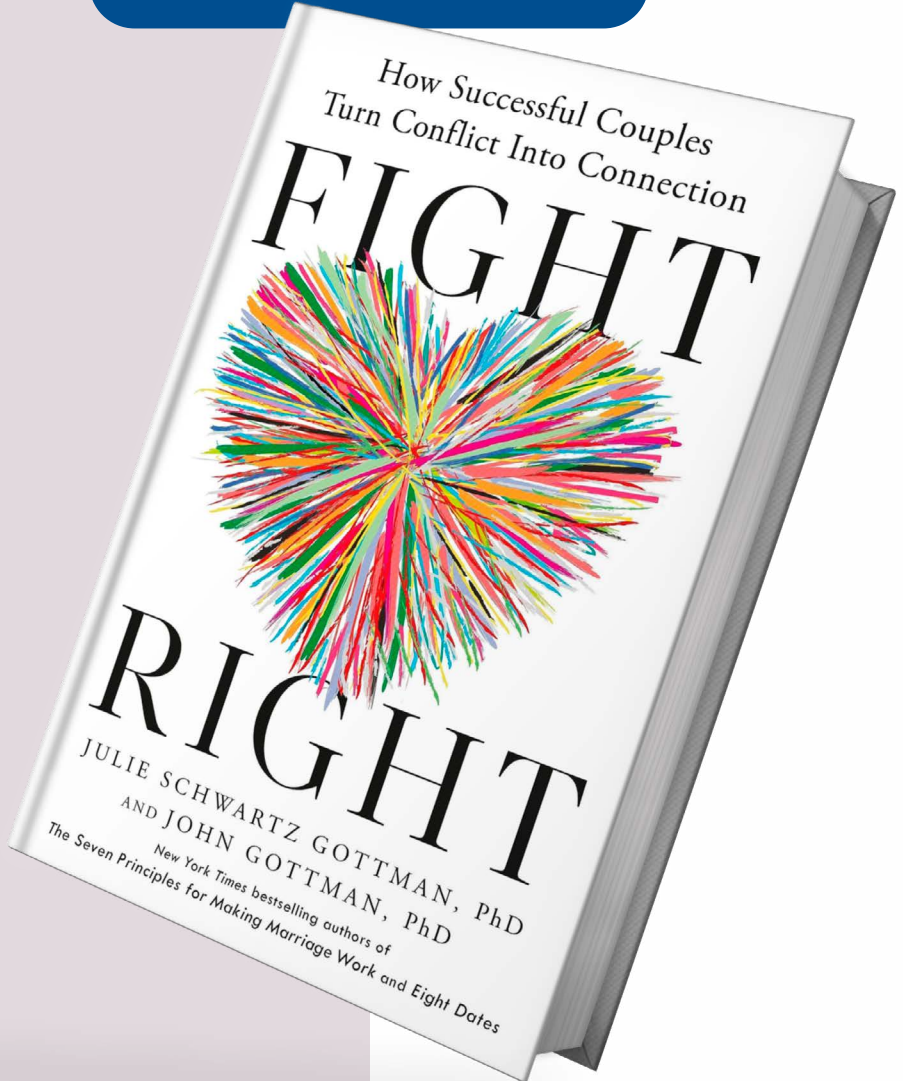
❖ **برنامه‌ریزی مالی:** تهیه یک برنامه مالی ماهیانه که شامل هزینه‌های ضروری و درآمدهای احتمالی است، به جلوگیری از مشکلات مالی کمک می‌کند.

تأثیر شبکه‌های اجتماعی و فشار

مقایسه‌ای

در عصر دیجیتال، بسیاری از دانشجویان زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند. این پلتفرم‌ها می‌توانند به ایجاد فشار برای مقایسه‌ی خود با دیگران منجر شوند. دیدن موفقیت‌های ظاهری دیگران، به‌ویژه در فضای مجازی، ممکن

معرفی کتاب



نام کتاب: درست حسابی دعوا کن
نویسنده: دکتر جان و جولی گاتمن

می‌گیریم که به ما کمک می‌کنند تا به مسیر درست برگردیم و از درگیری‌ها برای ایجاد روابط قوی‌تر و سالم‌تر استفاده کنیم.

گاتمن‌ها با مهربانی، وضوح، و درک عمیق از مبارزاتی که زوج‌ها با آن روبرو هستند، به ما نشان می‌دهند که هر یک از ما یک فرهنگ درگیری منحصر به فرد داریم که از نحوه تربیت ما و تجربیات ما در روابط گذشته نشأت می‌گیرد. آنها در کتاب درست حسابی دعوا کن ما را با تمام ترکیب‌های ممکن آشنا می‌کنند، از اجتناب‌کنندگان گرفته تا اعتباردهندگان و بی‌ثبات‌ها، و اینکه چگونه می‌توانند بهترین همکاری را با یکدیگر داشته باشند.

زندگی مشترک فراتر از برد و باخت

کتاب درست حسابی دعوا کن به ما می‌آموزد که درگیری‌ها نباید یک بازی برد یا باخت باشند. در عوض، آنها فرصتی برای همکاری، درک متقابل، و رشد مشترک هستند. با یادگیری تکنیک‌های آرامش، گوش دادن فعال، و بیان احساسات به شیوه‌ای سالم، می‌توانیم از درگیری‌ها برای تقویت پیوندهای عاطفی خود استفاده کنیم. در قلب کتاب درست حسابی دعوا کن، پیامی قدرتمند از عشق، احترام، و تعهد وجود دارد. گاتمن‌ها به ما یادآوری می‌کنند که حتی در میان

یک راهنما برای مشاجره

آیا می‌دانستید درگیری‌ها دلیل اصلی مراجعه زوج‌ها به مشاوره است؟ اما درگیری‌ها می‌توانند فرصتی برای صمیمیت بیشتر، ارتباط عمیق‌تر و عشق پایدار باشند. این همان چیزی است که دکتر جان و جولی گاتمن، دانشمندان برجسته روابط و نویسندگان در کتاب جدید خود به نام درست حسابی دعوا کن به ما می‌آموزند.

اینکه چگونه دعوا می‌کنیم، آینده رابطه ما را پیش‌بینی می‌کند بیشتر ما بدون اینکه بدانیم واقعاً بر سر چه چیزی دعوا می‌کنیم، وارد درگیری می‌شویم و سپس به سرعت تحت تأثیر پاسخ‌های فیزیولوژیکی که نمی‌توانیم کنترل کنیم و احساساتی که پیش‌بینی نمی‌کنیم، قرار می‌گیریم. حقیقت این است که شادترین و موفق‌ترین زوج‌ها نیز دعوا می‌کنند و این کاملاً طبیعی است. درگیری‌ها بخشی از طبیعت انسان هستند و حتی می‌توانند ضروری باشند.

پنج راز برای هدایت درگیری‌ها به سمت بهبود روابط

دکتر جان و جولی گاتمن، بنیانگذاران آزمایشگاه عشق مشهور جهانی، از طریق دهه‌ها تحقیق، پنج اشتباه رایجی که ما در هنگام اختلاف داریم را شناسایی کرده‌اند. در کتاب درست حسابی دعوا کن، ما پنج راز را یاد

پژوهشگر پسادکتری در دانشگاه کلرادو فعالیت نمود. گاتمن که استاد بازنشسته روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن است، به همراه همسرش جولی شوارتز گاتمن، مؤسسه‌ای را تأسیس کرد که در آن به تحقیق و مشاوره در زمینه روابط عاطفی می‌پردازند و مشاورانی را با روش گاتمن تربیت می‌کنند.

گاتمن با انتشار کتاب‌های محبوب و مقالات علمی متعدد در زمینه ازدواج و شرکت در برنامه‌ها و سخنرانی‌های مختلف، چهره‌ای شناخته‌شده در این حوزه است. مجله نیویورکر او را به عنوان یکی از ۱۰ روان‌شناس تأثیرگذار در دو دهه اخیر معرفی کرده است. پژوهش‌های او بر روی بیش از ۳۰۰۰ زوج، به او توانایی منحصر‌فردی در پیش‌بینی موفقیت یا عدم موفقیت روابط زوجین بخشیده است.

سخن پایانی:

کتابی برای همه زوجها

کتاب درست حسابی دعوا کن کتابی است که هر زوجی باید آن را بخواند. چه تازه ازدواج کرده باشید، چه سال‌ها در کنار هم زندگی کرده باشید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا روابط خود را بهبود بخشید و به سطح جدیدی از صمیمیت و ارتباط برسید. با پیروی از توصیه‌های گاتمن‌ها، می‌توانید درگیری‌ها را به فرصتی برای رشد و تعمیق عشق خود تبدیل کنید.



اختلافات، می‌توانیم به شریک زندگی‌مان عشق بورزیم، به او احترام بگذاریم، و به رابطه‌مان متعهد بمانیم. این پیام امیدبخش، به زوجها انگیزه می‌دهد تا برای بهبود روابط خود تلاش کنند و از درگیری‌ها به عنوان پلی برای رسیدن به صمیمیت بیشتر استفاده کنند.

جان گاتمن مؤسس آزمایشگاه عشق

جان گاتمن، نویسنده و روان‌شناس برجسته، در سال ۱۹۴۲ در جمهوری دومینیکن متولد شد. او پس از پایان تحصیلات ابتدایی در نیویورک، دکترای روان‌شناسی خود را از دانشگاه ویسکانسین دریافت کرد و به عنوان



ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید



ارایه خدمات:

- + مشاوره فردی
- + مشاوره ازدواج
- + مشاوره خانواده
- + مشاوره تحصیلی
- + رواندرمانی
- + فرزندپروری
- + خدمات روانپزشکی
- + مددکاری اجتماعی

ارایه خدمات
مشاوره آنلاین



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: 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



شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



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

با اشتراک گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.