

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی مسئولیت فردی و اجتماعی

برای رهایی ذهن از نشخوارها قبل از هر چیز باید علت آن مشخص شود. علت ممکن است اتفاقات منفی حل نشده گذشته، افسردگی، یا خودسرزنش‌گری باشد. با شناسایی علل و حل و فصل آن‌ها می‌توان ذهن را نجات داد.

در این شماره می‌خوانید:
* مراقبت از ذهن: رهایی از نشخوارها
* راه‌های تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت
* مسئولیت‌پذیر باشیم!

مراقبت از ذهن رهایی از نشخوارها



یکی از گرفتاری‌های ذهن نشخوارهاست. ذهن به برخی خاطرات منفی گذشته می‌چسبد و پیوسته آن‌ها را نشخوار می‌کند. نشخوارها بار منفی دارند، مربوط به گذشته‌اند و در افرادی که مستعد افسردگی‌اند بیشتر دیده می‌شوند. وجود نشخوارها در یک فرد نشانه چسبیدن بی‌اندازه ذهن به یک خاطره یا مجموعه‌ای از خاطرات است، به گونه‌ای که فرد این خاطره یا خاطرات را به‌کرات به ذهن می‌آورد و به آن می‌پردازد. نشخوارها بیشتر در افراد افسرده دیده می‌شوند، ولی بسیاری از افراد هم به دلایلی از جمله "کارناتمام" ذهن چسبنده دارند.

شماره مقاله: ۹۱۱۱

برای مثال افرادی که مورد آزار جسمی و روانی قرار گرفته‌اند، با این خاطرات دردناک گذشته اشتغال ذهنی دارند و خاطرات تروماتیک بخشی از نشخوارهای ذهنی آنها را تشکیل می‌دهد. همچنین افرادی که مدام خود را نقد می‌کنند و عزت نفس کمی دارند یا خواهان تأییدند نیز با اتفاقات منفی روزانه یا اتفاقات منفی گذشته اشتغال ذهنی دارند. نشخوارهای ذهنی انرژی فرد را می‌گیرند و بر عملکرد روزانه او تأثیر منفی می‌گذارند؛ بنابراین برای رهایی ذهن باید بر آنها غلبه کنید.

برای رهایی ذهن از نشخوارها قبل از هر چیز باید علت آن مشخص شود. علت ممکن است اتفاقات منفی حل نشده گذشته، افسردگی، یا خودسرزنش‌گری باشد. با شناسایی علل و حل و فصل آنها می‌توان ذهن را نجات داد.

نگارش

برای شروع از نگارش شروع کنید و سعی کنید نشخوارها را یادداشت کنید. از آنجا که نشخوارهای ذهنی شب‌ها قبل از خواب یا صبح‌ها بعد از خواب شایع‌اند، بهترین زمان برای نگارش آنها صبح بعد از خواب و شب‌ها قبل از خواب است. با نگارش آنها متوجه می‌شوید که ذهن چسبنده شما به چه چیزهایی چسبیده است. همچنین حل برخی مشکلات با روش حل مسئله می‌تواند به کاهش نشخوارها کمک کند.

بخشش

گام بعدی، بستن پوشه خاطرات تروماتیک است. این کار از طریق درمان یا بخشش امکان‌پذیر است. برای مثال برای کسانی که قربانی انواع آزار بوده‌اند، ملاقات با روان‌شناس کمک‌کننده است. آنها می‌توانند در روند درمان، با خاطرات دردناک خود روبه‌رو شوند و با هیجانات منفی خود تماس حاصل کنند. حل و فصل خاطرات منفی می‌تواند به حذف نشخوار کمک کند. کسانی که آزارهای خفیف را تجربه کردند می‌توانند به بخشیدن

آزارگر فکر کنند و اگر توان این کار را ندارند، با روان‌شناس ملاقات کنند. برخی فنون مانند توجه به اشتباهات خود و توجه به این نکته که شرایط زندگی گذشته افراد در آزارگری آن‌ها نقش دارد و نیز آموزه‌های دینی و معنوی مانند "من ببخشم تا خدا هم مرا ببخشد" می‌توانند در روند بخشش تسهیل ایجاد کنند.

دارودرمانی

اگر افسردگی منشأ نشخوارها باشد، درمان‌های دارویی کمک‌کننده است. معمولاً داروهای ضدافسردگی نتیجه‌بخش‌اند.

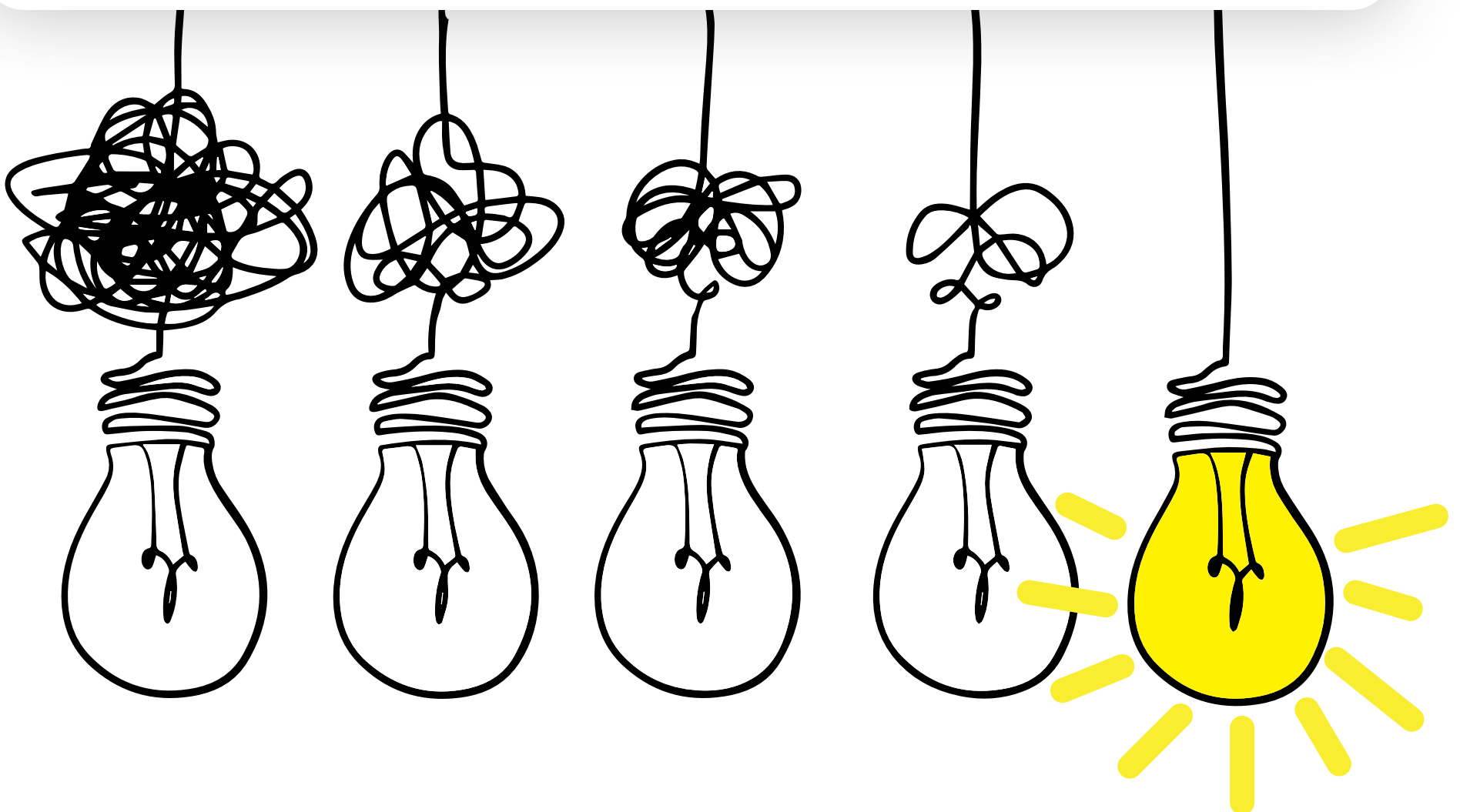


ذهن آگاهی

ذهن آگاهی یکی از روش‌های درمانی نو در روان‌شناسی است که در پیشگیری از عود بسیاری از مشکلات روانی مؤثر است. مراقبه یا ذهن آگاهی یعنی حضور ذهن در انجام دادن فعالیت‌های روزمره می‌تواند به کاهش نشخوارها کمک کند. تنفس آگاهانه و راه رفتن آگاهانه، ظرف شستن آگاهانه و غذا خوردن با حضور ذهن همگی راه‌هایی برای تقویت حضور ذهن و ذهن آگاه بودن است. ذهنی که با مراقبه همراه می‌شود از نشخوارها رها می‌گردد.

مشاهده نشخوارها

مشاهده نشخوارها از بیرون راه مؤثری برای غلبه بر آنهاست. برای آسانی کار ذهنتان را به صورت اتاقکی در نظر بگیرید و نشخوارها را به صورت حشراتی که وارد اتاق می‌شوند و به دیوارها می‌چسبند. آنها را تماشا کنید که چسبیده‌اند و منتظر باشید پس از مدتی راه خود را بگیرند و بروند. با آنها نجنگید و برای بیرون کردنشان تقلا نکنید. فقط نظاره‌گر باشید و تماشا کنید.



راه‌های تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت



احساسات منفی اجتناب‌ناپذیرند. همه ما مجبوریم در نقطه‌ای از زندگی با احساسات منفی مقابله کنیم. اتفاقات زیادی وجود دارند که به احساسات منفی و آزاردهنده منجر می‌شوند، ممکن است از افراد دیگر صدمه ببینیم یا عصبانی شویم، نادیده گرفته شویم یا فردی ما را فریب دهد یا به ما دروغ بگوید. روشی که با این احساسات روبه‌رو می‌شویم همان چیزی است که ما را از دیگران متمایز می‌کند و ویژگی‌های شخصیتی ما را شکل می‌دهد.

برخی خود را با عواطف منفی محبوس کرده‌اند، تا حدی که این عواطف بخشی از شخصیت آن‌ها شده است. به همین سبب است که چنین افرادی از زندگی کمتر لذت می‌برند و در هر موقعیتی فقط با دیدن نیمه‌خالی لیوان، شروع به گله و شکایت می‌کنند.

احتمالاً در مورد این قانون مشهور فیزیک شنیده‌اید که انرژی نه ایجاد می‌شود و نه از بین می‌رود، بلکه از شکلی به شکل دیگر درمی‌آید.

این مسئله درباره احساسات ما نیز صدق می‌کند. تنها گزینه‌ای که دارید این است که یاد بگیرید احساسات منفی را به مثبت تبدیل کنید. در غیر این صورت، این احساسات و افکار منفی شما را آزرده خواهند کرد و در نقطه اوج خود این احساسات منفی می‌تواند ما را از لحاظ جسمی و ذهنی به هم بریزد. در نتیجه بسیار مهم است که احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. البته، کنترل همه وضعیت‌های ناخوشایند که در زندگی وجود دارد، غیرممکن است. باین حال، هنگامی که آن‌ها رخ می‌دهند، می‌توانید به جای فکر کردن در جهت منفی، به آن‌ها با ذهنیتی مثبت نگاه کنید. در غیر این صورت به سبب ترس و سرزنش خود ممکن است فکر کنید بسیاری از اهداف و تصمیمات مهم زندگی غیرممکن و دست‌نیافتنی است. نکاتی که در ادامه به آن اشاره می‌شود به شما کمک می‌کند تا راه‌حلهایی را برای توانمندسازی ذهن خود در تلاش برای نگرش مثبت پیدا کنید، نه اینکه برای هر کاری شکایت کنید. یا هر بار که افکار منفی به سراغ شما می‌آید غر بزنیید.

۱. به وقایع برچسب مثبت بزنید.

برچسب منفی زدن به هر اتفاق و موقعیت و نادیده گرفتن احساسات منفی، فقط اوضاع را بدتر می‌کند. در عوض سعی کنید احساسات را به جهت مثبت هدایت کنید. توانایی دیدن جنبه مثبت وقایع، ویژگی بسیار مهمی است که می‌توان آن را کسب کرد. حتی اگر تحقق یک هدف ناممکن به نظر برسد، برچسب مثبت زدن به آن، اعتقاد داشتن به آن و خودباوری بهترین نتیجه را به دنبال خواهد داشت. معمولاً اتفاقات زیادی در زندگی روی می‌دهد. حفظ انرژی و انگیزه با برچسب مثبت زدن به موقعیت‌ها و اتفاقات، باعث می‌شود که احساسات منفی خود را به انرژی مثبت در جهت تحقق اهدافتان تبدیل کنید. سپس شروع به انتقال این حس مثبت به اطرافیان‌تان می‌کنید.

۲. افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید.

عواطف منفی ناشی از افکار منفی‌اند و عواطف مثبت با افکار مثبت تحریک می‌شوند. به این ترتیب، کافی نیست که فقط مثبت بودن را انتخاب کنید. باید احساسات منفی را در خود شناسایی کنید و آن‌ها را با افکار مثبت جایگزین کنید. انسان به طور کامل تحت کنترل افکاری است که مغز را تغذیه می‌کند، و در نهایت به سیستم عاطفی و رفتاری او تبدیل می‌شود.

۳. تمرکز خود را بر روی کارهای مفیدی بگذارید که در شما احساس مثبت و خودارزشمندی ایجاد می‌کند.

قدردانی بسیار آرامش بخش است. وقتی کسی درباره چیزی از شما قدردانی می‌کند باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید. شما می‌توانید این احساس را به صورت تمرکز بر کارهای مفید و ارزشمند تمرین کرده و قدردان خودتان باشید. صفات منفی خود مانند نفرت، خشم و عصبانیت، عیب‌جویی، ریا، حسادت و کینه و امثال آن را از بین ببرید و آن‌ها را با مهربانی، صداقت، احساس مسئولیت، بخشش، شوخ‌طبعی، درون‌اندیشی جایگزین کنید.

تا زمانی که به چیزهایی فکر می‌کنید که دوست ندارید، نمی‌توانید احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنید.

۴. چیزهایی را که دوست دارید و شمارا خوشحال می‌کند بشناسید.

سراغ کارهایی بروید که شمارا خوشحال می‌کنند. ممکن است گاهی پیدا کردن شغل مورد علاقه یا مرتبط با رشته تحصیلی شما سخت به نظر برسد یا حتی مجبور شوید شغلی را انتخاب کنید که دوست ندارید و از بخشی از علایق خود چشم‌پوشی کنید. با این حال، باز هم می‌توانید بعضی علایق خود را در کنار سایر کارها و زندگی روزمره دنبال کنید. خود را نادیده نگیرید و کارهایی را که دوست داشتید را فراموش نکنید. دنبال کردن یک ورزش خاص، موسیقی، نقاشی و بسیاری از کارهایی که شمارا خوشحال می‌کنند، و به شما حس سرزندگی می‌دهد، با یک برنامه‌ریزی درست در کنار سایر مشغله‌ها ممکن خواهد بود.

۵. حذف انسان‌های منفی از زندگی

با خیال راحت و بدون احساس گناه، افراد منفی‌باف و انتقادگر را از زندگی خود کنار بزنید، افرادی که همیشه شما را درگیر مشکلات و نیازهای خود می‌کنند و حس رضایت شما را از بین می‌برند. انرژی منفی‌ای که این افراد ساطع می‌کنند مسری است و انرژی مثبت شما را تخلیه می‌کند. بهتر است یاد بگیرید چطور با انرژی مثبت خود را تغذیه کنید، به طوری که جایگزین هرگونه منفی‌نگری در اطراف شود. این حتی یک علامت به دیگران نیز خواهد بود و به آن‌ها می‌گوید که سعی نکنند با شما به شیوه‌ای منفی تعامل کنند. مثبت بودن شما را به سمت افرادی هدایت می‌کند که برای شما مناسب‌اند. با این افراد، در زندگی‌تان استرس کمتر و شادی بیشتر خواهید داشت.





۶. ایجاد رابطه‌ای صلح‌آمیز با طبیعت

به نظر می‌رسد برخی افراد فراموش می‌کنند که سرانجام به طبیعت بازمی‌گردند. طبیعت پر از زیبایی‌هایی است که بر ما تأثیر مثبت می‌گذارد. صرف وقت در طبیعت می‌تواند به شما کمک کند که احساسات منفی را از زندگی خود بیرون بکشید.

دیدن درختان، سواحل زیبا، آبگیرهای طبیعی یا چشمه‌های آب گرم، غارهای یخی، و مانند آن، به شما کمک خواهد کرد که استرس را کاهش دهید و حالت روانی و عملکرد شناختی خود را بهبود بخشید.

وجود گل‌ها و گیاهان در محل کار و زندگی می‌تواند محیط را روشن و رنگارنگ کند و در نتیجه انرژی مثبت را افزایش دهد. می‌توانید با نگهداری گیاهان در محیط اطراف خود محیط را آرامش‌بخش و زیبا کنید.

۷. قدردانی را تمرین کنید.

قدردانی برای همه ما بسیار مهم است. یاد بگیرید از هر چیز مثبتی که به سمت شما می‌آید ممنون باشید، بزرگ یا کوچک، فرقی نمی‌کند. اگر فردی برای شما کاری انجام داد حتماً با ذکر کاری که انجام داده است از وی قدردانی نمایید. مثلاً "مینا بابت این که جزوه خود را به من دادی و من توانستم مطالب خود را تکمیل کنم بسیار ممنونم." این گونه سپاسگزاری هم احساس خوبی به فرد مقابل می‌دهد و هم خود شما احساسی مثبت خواهید داشت و موجب نگرش مثبت به زندگی خواهد شد و به این ترتیب، افکار منفی هیچ شانسی برای رشد نخواهند داشت و همچنین این رفتار موجب برقراری ارتباط مؤثر نیز می‌گردد.

احساسات منفی را رها کنید و از مثبت شدن لذت ببرید. به تدریج عادت می‌کنید که هیچ وقت عصبانی نشوید. با آرامش بخوابید و روز بعد را پرانرژی آغاز کنید.

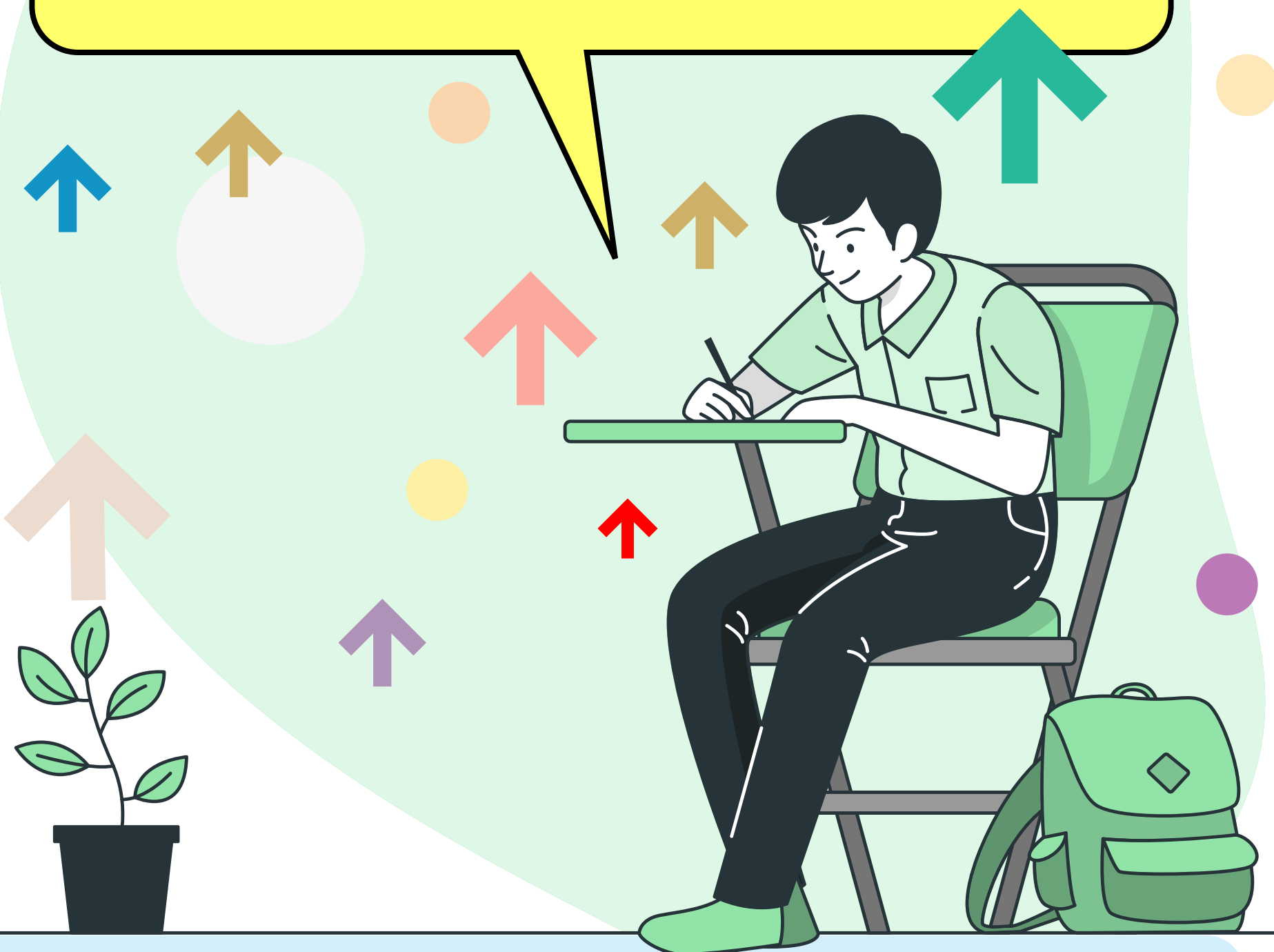
۸. قبل از خواب از اتفاقات خوبی که در طی روز داشتید سپاسگزاری کنید.

سعی کنید زمانی که آماده خواب می‌شوید، اتفاقات خوبی را که در طول روز برای شما افتاده مرور کنید و بابت آن شکرگزار باشید. مطمئناً در سخت‌ترین روزها هم اتفاقات خوب وجود دارند. همین که یک روز دیگر طلوع خورشید را دیدیم باید سپاسگزار باشیم.

۹. آرامشتان را حفظ کنید.

حقیقت این است که صرف‌نظر از اینکه چقدر سعی می‌کنید احساسات منفی را تغییر دهید، زندگی همیشه با مشکلات همراه است. در نتیجه بهتر است راهی برای سوزاندن احساسات منفی پیدا کنیم. عبادت کردن و یاد خدا در سخت‌ترین شرایط موجب آرامش می‌شود و امید و توکل به خدا نگرانی‌های را به انگیزه برای تلاش بیشتر در مسیر تحقق اهداف تبدیل می‌کند. ورزش کردن اندورفین را در بدن آزاد می‌کند و شمارا شادتر می‌سازد و احتمال روی آوردن به روش‌های غلط برای آرام کردن خود در زمان بحران، مثل کشیدن سیگار یا مصرف مواد و الکل، را کاهش می‌دهد. هدف این است که راه درستی را که برای آرامش شما کارساز باشد پیدا کنید و به کار ببندید.

مسئولیت پذیر باشیم!



همه ما واژه "مسئولیت پذیری" را بارها و بارها گفته و شنیده‌ایم. بارها خودمان را فرد مسئولی دانسته ولی انگشت اتهام را به سوی دیگران نشانه رفته‌ایم. اما مفهوم واقعی "مسئولیت پذیری" چیست؟

گاهی "مسئولیت پذیری" اینگونه تعریف می‌شود: پاسخگو بودن در برابر اشتباه و خطایی مشخص. اما در حقیقت مسئولیت‌پذیری بسیار فراتر از پاسخگویی در برابر اشتباه است. به عبارتی "مسئولیت‌پذیری"، یعنی پذیرش پاسخگویی یا به عهده گرفتن کاری به صورت آگاهانه.

درواقع زمانی که فردی، مسئولیتی را بر عهده می‌گیرد، باید توانایی و قدرت پاسخگویی نیز داشته باشد و در هر مرحله از کار، آگاه، هشیار

و هوشمندانه عمل کند. مسئولیت‌پذیری در یک تقسیم‌بندی کلی دو حیطه بسیار مهم را در برمی‌گیرد. **مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی.**

مسئولیت‌پذیری فردی (در مقابل خود)

مسئولیت‌پذیری فردی، بدین معناست که مراقب سلامت جسم، روح و روان خود باشیم، مسئولیت افکار، احساسات، رفتار و گفتار خود را بر عهده بگیریم و مسئولیت هدف‌ها، تصمیم‌ها و انتخاب‌های خود را تمام و کمال بپذیریم. بدین منظور لازم است:

🔴 سبک زندگی سالمی داشته باشیم.

به عبارتی تغذیه، خواب و استراحت متناسب داشته باشیم، به‌طور مرتب ورزش کنیم، ارتباطات اجتماعی سالم و مناسب برقرار کنیم، از رفتارهای پرخطر بپرهیزیم، مراقب سلامت جسم و روان خود باشیم و در صورت بروز هرگونه مشکلی، به متخصص مربوطه مراجعه کنیم.

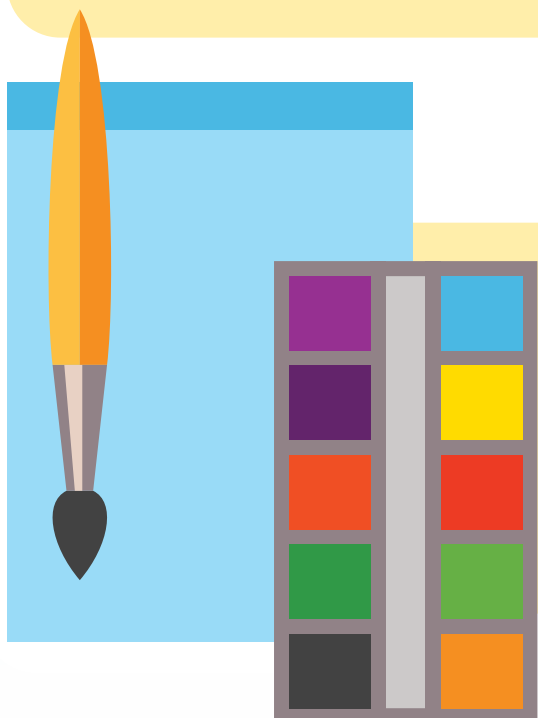
🔴 به زمزمه‌های ندای درونی خود گوش فرا دهیم.

همه ما احساساتی چون اضطراب، خشم، ترس، غم، سردرگمی و خستگی را به‌نوعی تجربه کرده‌ایم، ولی در بسیاری مواقع یا به آن‌ها توجهی نکرده، یا انکارشان کرده‌ایم. این بی‌توجهی و انکار، غالباً مسئله را پیچیده‌تر و حل آن را دشوارتر می‌سازد. یکی از مسئولیت‌های ما در زندگی این است که به ندای درونی خود گوش فرا دهیم، با احساسات و افکارمان در تماس دائم باشیم و مدیریت هیجان‌ها، باورها و رفتار خود را بر عهده بگیریم.

اگر از وضع موجود خود راضی نیستید، برای مثال ارتباط خوبی با دیگران ندارید، شغلتان را دوست ندارید، دائماً با دیگران مشاجره می‌کنید، با همسرتان اختلاف دارید، بر سر تصمیم‌گیری‌های مهم دچار تردید و تشویش هستید، به‌جای غصه خوردن، مضطرب شدن، متهم کردن خودتان یا دیگران و دست روی دست گذاشتن، هر چه زودتر کاری کنید. شاید لازم باشد از یک متخصص در زمینه بهداشت روان کمک بگیرید.

🔴 امور فرهنگی و هنری را در برنامه زندگی خود بگنجانیم.

مطالعه کتاب‌های مفید و پرداختن به امور هنری چون نواختن موسیقی، نقاشی، سفالگری و غیره به آرامش روح و روان منجر می‌شود. در صورت امکان در زندگی روزمره خود جایی برای آن‌ها در نظر بگیریم.



← روح خود را نوازش کنیم.

برای نوازش روح خود با خدا در ارتباط باشید، به امور معنوی بپردازید و با تقویت ایمان، توکل و صبر، بخشش خود و دیگران را تمرین کنیم.

← به تعادل جسم و روح و روان خود اهمیت دهیم.

وجود ما به صورت یک کل متحد و یکپارچه است، بنابراین هر عضوی از ما دچار مشکلی شود کل وجود ما آسیب می‌بیند؛ جسم و روان ما نیز در ارتباط مستقیم با یکدیگر هستند و بر هم تأثیر می‌گذارند و سیستمی به نام انسان را تشکیل می‌دهند. مراقبت از هر کدام از آنها به معنای مراقبت از کل وجودمان است و بسیار دیده شده است که فرد بیماری جسمی دارد که ریشه آن آشفتگی‌های روحی - روانی است و همچنین مشکلات جسمی و بیماری‌ها می‌تواند از لحاظ روحی فرد را آشفته سازد. پس به تعادل این دو باید بسیار توجه نماییم.

← معنا و هدف زندگی خود را مشخص کنیم و مراقب تصمیم‌گیری‌های خود باشیم.

ما مسئول زندگی خود هستیم، بهتر است هر چه زودتر با شناسایی نقاط قوت و ضعف خویش، هدف‌های شفاف و روشنی برای خودمان مشخص کنیم و به سمت آن حرکت کنیم. مراقب تصمیم‌گیری‌های خود باشیم و سهم خود را در تصمیمات مهم زندگی بپذیریم.



مسئولیت‌پذیری اجتماعی (در مقابل دیگران)

همان‌گونه که اشاره شد، انسان در برابر خود و زندگی شخصی‌اش مسئول است، اما چون انسان موجودی اجتماعی است و با دیگران تعامل دائم دارد، باید مسئولیت‌های اجتماعی خود را نیز بشناسد و به آن توجه کند. مسئولیت‌پذیری اجتماعی یعنی اینکه فرد علاوه بر منافع خود باید به منافع دیگری یا دیگران نیز توجه داشته باشد، و با آگاهی، دانش و هوشیاری پاسخگوی مسئولیت خود باشد. یک معلم، یک دانشجو، یک خلبان، یک پزشک، یک راننده اتوبوس، همگی مسئول‌اند و مسئولیتی مهم دارند. اگرچه مسئولیت آن‌ها در ظاهر متفاوت است، ولی شباهت‌های اساسی نیز دارد: همگی باید در مقام فرد مسئول آگاهی و دانش کافی درباره کار خود داشته باشند، مدیریت بحران را بدانند و به طریقی مراقب طرف مقابل خود باشند. اگرچه بروز اشتباه در برخی مواقع امری انکارناپذیر به نظر می‌رسد، ولی چون برخی اشتباهات قابل جبران نیستند فرد مسئول تلاش می‌کند تا حد ممکن اشتباهات احتمالی را پیش‌بینی کند و برای آن‌ها راه‌حلی بیابد. او پیشاپیش مراقب است تا مسئله‌ای ایجاد نشود و در صورت بروز مسئله سعی می‌کند به‌خوبی آن را مدیریت کند و برای موقعیت‌های بعدی تجارب لازم را بیاندوزد. گفتنی است که برخی افراد چه در امور فردی و چه در امور اجتماعی بی‌مسئولیت‌اند و برخی دیگر به‌طور افراطی مسئولیت‌پذیرند. به‌عبارت‌دیگر برخی از اساس هیچ‌گونه مسئولیتی برای احساسات، افکار، رفتار و کارهای جاری زندگی بر عهده نمی‌گیرند و دیگران را مسئول همه مشکلات می‌دانند و برخی دیگر دائماً خود را مسئول همه امور می‌دانند و بار زیادی را بر دوش می‌کشند. مثل هر موضوع دیگری در مسئولیت‌پذیری نیز باید تعادل داشت. باید بین اموری که از دست ما خارج است و اموری که وابسته به تصمیم‌گیری ما است تمایز قائل شد. بدیهی است بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، بیماری‌ها و مانند آن خارج از کنترل انسان است. به‌علاوه باید محدوده مسئولیت‌های فرد با توجه به توانایی و دانش او مشخص شود و هر کس بر اساس توانایی‌های خود مسئولیت‌ها را بپذیرد.

به‌طورکلی همه ما در مقابل خود، دیگران، جامعه، خدا و طبیعت مسئولیم. زندگی خود را مورد بازبینی قرار دهید و ببینید در هر یک از این محدوده‌ها چقدر مسئولیت‌پذیرید. به خصوص در شرایط حساس کنونی (بحران کرونا) که به معنای واقعی کلمه می‌توان گفت عدم مسئولیت‌پذیری اجتماعی می‌تواند تبعات جبران‌ناپذیری داشته باشد.

جهت بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از طرق ذیل اقدام نمایید:

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:



➤ مشاوره آنلاین از طریق اپلیکیشن مشورپ

لینک ورود: <https://b2n.ir/722458>

➤ مشاوره تلفنی

(شماره خدمات مشاوره تلفنی: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ - ساعت ۰۸-۲۰)

➤ مشاوره آفلاین الکترونیکی

از طریق ارسال ایمیل به بخش خدمات الکترونیکی سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران (مراجعه به آدرس <https://counseling.ut.ac.ir>)

➤ مشاوره حضوری

(مرکز مشاوره دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، تلفن ۶۶۴۱۹۵۰۴)

➤ کارگاه‌های آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health>

روزه‌های شنبه تا پنج شنبه ساعت ۱۶-۱۸

➤ فیلم و ویدئوهای آموزشی بهداشت روان

لینک ورود: <https://bayan.ut.ac.ir/category/55>

➤ شرکت در طرح پایش سلامت روان جهت خودآگاهی نسبت به شاخص‌های سلامت روان از طریق مراجعه به صفحه شخصی خودتان.

لینک ورود: <https://ems.ut.ac.ir>

شرح کامل خدمات و اطلاع‌رسانی‌ها در سایت مرکز مشاوره به آدرس زیر موجود است

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

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام‌مشاور



پیام
منتاور

PAYAM - E
MOSHAVER

ISSUE 229

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

صاحب امتیاز

دکتر مجید صفاری‌نیا

مدیر مسئول

حمید پیروی

سردبیر

فاطمه حسین پور

نویسندگان

دکتر شهربانو قهاری

دکتر معصومه صفری

سپیده معتمدی

ویراستار

علی صیدی، سولماز طاهری

امور اجرایی

حمیدرضا منتظری

طراح گرافیک

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸