

# ویژه نامه دانشجویان ورودی جدید



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

تالیف و ترجمه

دکتر فاطمه ویسی (روانشناس بالینی)

یلدا طبسی (روانشناس بالینی)

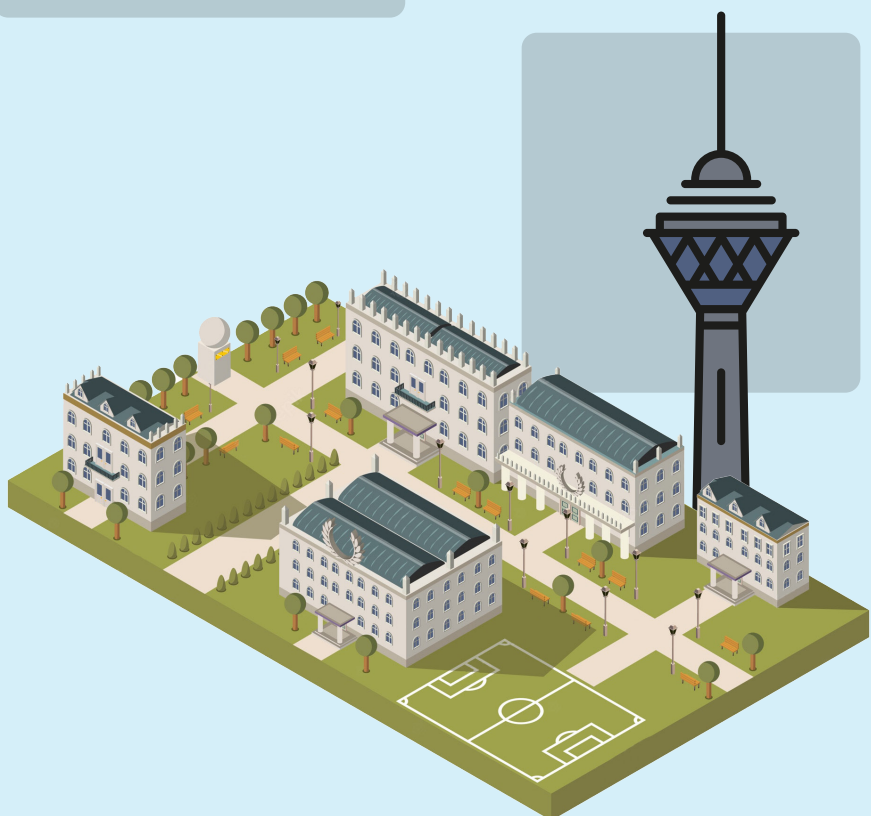
صفحه آرایی و گرافیک

سید امیرحسین فاطمی (دانشجوی پزشکی)

نوبت چاپ: اول - مهر ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

# ورود به دانشگاه شروع یک سفر هیجان انگیز



تبریک صمیمانه ما را بپذیرید. با تلاش و کوشش فراوان در یکی از بهترین دانشگاههای کشور و یکی از بهترین رشته‌های تحصیلی قبول شده‌اید و حالا در آغاز راه سفری طولانی هستید تا به عنوان عضوی موثر از جامعه بتوانید سلامت و کیفیت بالاتر زندگی را برای هم میهنان عزیزمان به ارمغان بیاورید. راهی دشوار و پرچالش را پیمودید و اکنون وقت آن رسیده است تا سفری دیگر را آغاز کنید. سفری پرفراز و نشیب که در سالهای آتی پیش روی شماست. ابهام، سردرگمی و حتی نگرانی در آغاز راه طبیعی است. اما پیشنهاد می‌کنیم به جای تمرکز بر این احساسات که شاید چندان هم خوشایند نباشد، برای دقایقی به هیجان موفقیتی که کسب کردید بیندیشید. از میان هزاران دانش‌آموز که تلاش کردند امروز جای شما، روی صندلی رشته‌های علوم پزشکی دانشگاه ایران بنشینند، این شما هستید که به واسطه شایستگی‌ها و صلاحیت‌هایی که داشتید توانستید موفق و سربلند باشید. پس تبریک صمیمانه ما را بپذیرید!

ادامه مسیر می‌تواند برای شما نگرانی‌هایی به همراه داشته باشد. «آیا از پس امتحانات دشوار این رشته، برخوردارم؟»، «آیا در ادامه مسیر می‌توانم از پس سال‌های طرح و کشیک‌های شبانه بریایم؟» و هزاران سوال دیگر که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد. چالش‌هایی که ذهن شما را درگیر کرده است و ما امیدواریم در ادامه این مسیر بتوانیم کمک حال شما برای گذر از گردنه‌ها باشیم. و در ادامه پیشنهادهاتی برای شما داریم:

## با سال بالایی‌ها صحبت کنید

بسیاری از چالش‌هایی که شما امروز با آن درگیر هستید، چالش‌های دیروز دانشجویان سال بالایی است که توانسته‌اند با موفقیت از آن عبور کنند. آنها این راه را یک بار پیش از شما رفته‌اند و از فراز و نشیب‌هایش کاملاً آگاه هستند. کتاب‌های مهم هر درس را می‌شناسند

و می‌توانند در نحوه مطالعه و چگونگی یادگیری کمک زیادی به شما بکنند. در گوشی بگویم قلق اساتید را می‌شناسند و می‌دانند چه‌طور می‌توانید به شکل مطلوب‌تری انتخاب واحد کنید تا موفق‌تر از پس این کار بزرگ بر بیایید. پس خود را از هم فکری و کمک گرفتن از آنها محروم نکنید. آن‌ها آینده‌ای هستند که چشم به راه شماست.



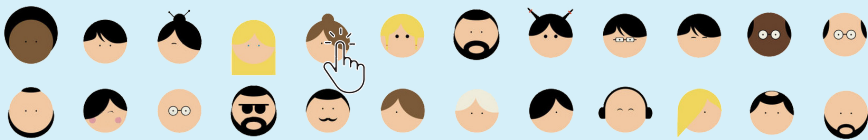
## هزینه‌های زندگی را مدیریت کنید.

به خصوص اگر خوابگاهی هستید به خوبی این مطلب را درمی‌یابید. که از امروز مسئول اول و آخر مخارج زندگی‌تان خودتان هستید. کتاب‌های زیادی باید بخرید، هزینه زیادی برای کپی گرفتن از جزوه‌ها احتمالاً بر شما تحمیل خواهد شد و در مجموع انواع هزینه‌ها بر دوش شماست. پیشنهاد می‌کنیم اصول مدیریت مالی را بیاموزید و خود را برای این کار آماده کنید. برای مثال می‌توانید به جای خریدن کتاب‌های نو از کتاب‌های دانشجویان سال بالایی استفاده کنید یا تسهیلات مالی دانشگاه را بشناسید و از آنها استفاده کنید.



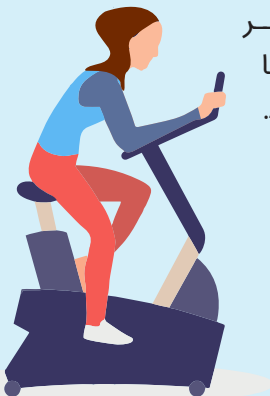
## در انتخاب دوستان خود دقت کنید.

قرار است سال‌های زیادی را در کنار دوستان و هم‌کلاسی‌های امروزتان بگذرانید. ممکن است در ادامه مسیر و تحصیل در مقطع بالاتر با هم‌کلاسی‌های امروزتان همراه شوید. شما لایق بهترین‌ها هستید. از بین هم‌کلاسی‌های امروز کسانی را برای رفاقت انتخاب کنید که بتوانید سال‌ها در کنار هم موفقیت را جشن بگیرید و مدارج ترقی را طی کنید.



## مراقب سلامت خود باشید.

حجم مطالب درسی در دوران تحصیل بالاست. ممکن است مجبور شوید ساعت‌های زیادی را در دانشگاه یا کتابخانه بگذرانید. به احتمال زیاد بیش‌تر وقت شما صرف درس خواندن خواهد شد. این‌که با علاقه و سخت‌کوشی در پی رسیدن به هدف‌تان هستید بسیار عالی است اما به خاطر داشته باشید در این میان سلامت جسم و روان شما هم بسیار حائز اهمیت است. بعد از اتمام تحصیل هم شما زمان زیادی را صرف کار و بهبود سلامت جامعه خواهید کرد. از همین امروز به خاطر داشته باشید باید بیش از هر چیز مراقب سلامت خودتان باشید. ورزش کنید، مراقب زمان استراحت و خواب خود باشید و هرگز از جمع‌های دوستانه کناره‌نگیرید. به خاطر داشته باشید یک فارغ‌التحصیل خسته و یا بیمار نمی‌تواند به خوبی یاریگر دیگران باشد.



## نامید نشوید.

شما مسیر دشوار و سختی را در پیش گرفته‌اید. طبیعی است که اگر با شکست روبه‌رو شوید احساس ناکامی داشته باشید. درست است که شما از نخبگان کشور هستید که توانسته‌اید در رشته‌های علوم پزشکی قبول شوید، اما به خاطر داشته باشید، هم کلاسی‌های شما هم از همین گروه نخبگان انتخاب شده‌اند. پس اگر برخلاف دوران تحصیل در دبیرستان شاگرد اول نشدید، احساس ناکارآمدی و بی‌کفایتی نداشته باشید. طبیعی است که بخواهید کماکان بهترین دانشجو باقی بمانید، طبیعی است که بخواهید همه درس‌ها را با بهترین نمره‌ها بگذرانید، اما به خاطر داشته باشید تحصیل در دانشگاه با تحصیل در دبیرستان بسیار متفاوت است. با تمام تلاشی که کرده‌اید ممکن است به خاطر سنگینی دروس و حجم بالای آنها گاهی نتوانید از پس آنها بر بیایید و دچار ناکامی شوید.

اما تلاش کنید  
احساس ناکامی  
و تلاش کنید.  
داشتید حتماً با  
بگیرید.



ناراحتی طبیعی است  
به جای ماندن در  
دوباره بلند شوید  
اگر نیاز به کمک  
مرکز مشاوره تماس

## از برنامه‌های دانشگاه استفاده کنید.

دانشگاه، برای رفاه حال دانشجویان و توانمندسازی آنها و البته کاستن از تنش و نگرانی آنها برنامه‌های مختلفی تنظیم می‌کند. همه اینها فرصتی است تا شما بتوانید با حال بهتری تحصیلات خود را ادامه دهید. پس حتماً فرصت را غنیمت بشمارید و ضمن شناسایی این برنامه‌ها در آنها شرکت کنید.



## با مرکز مشاوره دانشگاه در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره دانشگاه با در اختیار داشتن مجرب‌ترین و زبده‌ترین مشاوران و روانشناسان در کنار شماست تا هر جا به مشکلی برخوردید یاری‌تان کند. به‌خاطر داشته باشید، این مسیر طولانی و پرچالش است. ناامیدی، ناکامی و حتی احساس شکست در کمین شماست. مرکز مشاوره دانشگاه یار و همراه شماست تا بهتر بتوانید این عواطف را مدیریت کنید. در لحظات بحرانی و دشوار حتماً با ما تماس بگیرید.





# رزم موفقیت در دانشگاه

بخشی از سخنان دکتر آذرخش مگری

(روانپزشک، عضو هیئت علمی دانشگاه)



پیاده سازی توسط مریم میر

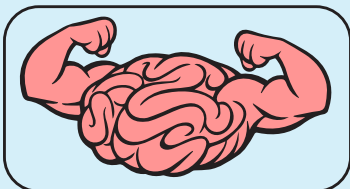
همتایار سلامت روان

در این مقاله خلاصه‌ایی از مطالعات علوم رفتاری بر موفقیت دانشجویان برای شما ارائه خواهد شد.

یکی از سوالات دانشجویان جدید‌الورود این است که چگونه میتوان به بهترین رشته‌ی خود تبدیل شد و آیا این موضوع از ترم یک قابل پیش بینی است؟ متأسفانه این مسئله خیلی پیش بینی پذیر نیست اما عنصر مهمی به نام استمرار (persistence) در رسیدن به آن ضروری است. گفته می‌شود برای سرآمد شدن در هر رشته‌ای، ۱۰ هزار ساعت کار مفید نیاز است. استمرار باید همراه با کار عامدانه باشد، یعنی بعد از انجام هر قسمت از کار، آن را ارزیابی کنیم و ببینیم چقدر پیشرفت داشتیم. مثل تیراندازی که بعد از هر بار تیراندازی، با نگاه کردن به سیل متوجه میشود چقدر به هدف نزدیک شده است. خطری که متأسفانه در کمین شما قرار دارد نفرین استعداد و IQ است.



شما در بهترین رشته‌ها و دانشگاه‌ها قبول شده‌اید و رتبه های خوبی در کنکور کسب کردید و ممکن است به این نتیجه برسید که



به جای تلاش و استمرار بهتر است از استعداد و هوش خود استفاده کنید. با این سناریو که "من باهوش هستم"، "جزو استعدادهای خاص جامعه هستم" و "در مدارس تیزهوشان درس خواندم". بعد از مدتی از پیشرفت کنار میکشید.

تکیه بر هوش و استعداد در دراز مدت مفید نیست بخصوص در محیطی مانند دانشگاه که همه در سطح هوش تقریباً مشابه با شما قرار دارند و مطالعات نشان داده کسانی که به جای تکیه زدن بر استعداد خود، استمرار و تلاش دارند موفق تر از سایرین هستند.

نکته مهم و ضروری در پیشرفت در رشته هایی مانند رشته های علوم پزشکی توجه به این نکته است این رشته ها مشابه دوی ماراتون هستند و مانند دوی ماراتون اینکه اول کار چقدر انگیزه دارید یا با شلیک حرکت چند متر جلو رفتید، پیش بینی کنندهی انتهای مسیر نیست. این غافلگیر کننده است که بگوییم ممکن است کسانی که از شما دیرتر شروع میکنند بعد از مدتی از شما جلوتر بیوفتند. این افراد ممکن است در ابتدا به اندازه شما کوشا نباشند و در دوره دبیرستان درخشان ظاهر نشوند ولی در سن ۲۴-۲۳ سالگی یا حتی سنین بالاتر دچار

حالتی به اسم "redemption" یا نجات می شوند.

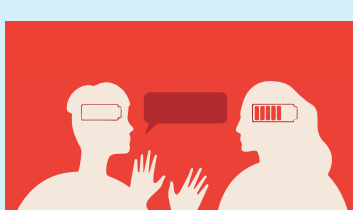
به عبارتی این افراد در یک لحظه به خود می آیند و اتلاف وقت و تنبلی را کنار می گذارند. در مقابل شما ممکن است در دام خطرناکی به اسم طرحواره افول بیوفتید. یعنی متوجه شوید نسبت به گذشته- دوران دبیرستان- تنبل شده اید،



احساس کنید خسته اید و انگیزه ای ندارید و انرژی خود را برای ادامه از دست داده اید.

تلاش یا afford به این معناست که اگر دو گذاره- یکی آسان و دیگری سخت- در مقابل انسان باشد، او گزینه سخت را انتخاب کند. مطالعات نشان می دهد کسانی که تلاش میکنند یا به عبارتی گذاره ساده را به نفع گذاره سخت رها می کنند، در زندگی خوشبخت تر هستند. قرار نیست شما فقط در رشته خود موفق شوید، بلکه هدف اصلی این است که خوشبخت شوید و خوشبختی بدون تلاش و استمرار بدست نمی آید یعنی احساس خوشبختی فقط مربوط به موفقیت در رشته تحصیلی یا درآمد بالا نیست بلکه احساس رضایت از خود و خوشحالی هم در آن نقش بسزایی دارد.

از لحظه ایی که در دانشگاه قبول می شوید سیگنال های منفی را دریافت خواهید کرد که حاوی چنین محتوایی هستند: "چرا وارد این رشته شدی؟"، "قرار است همه عمر با مریض سر و کار داشته باشی"، "کسب درآمد از این رشته سخت است"، "چرا وارد بازار و بخش خصوصی نشدی؟"



وقتی با کسانی که هم رشته شما هستند برخورد میکنید این گفتگوها بیشتر رد و بدل میشوند. دلایل این گفتمان ها به یک رفتار غریزی به نام affiliative behaviour بر میگردد.

این رفتار در مردم عادی در اولین برخورد بصورت صحبت در مورد سریال ها، مد و لباس و فوتبال نشان داده میشود. در افراد تحصیل کرده ممکن است خود را بصورت complain یا شکایت نشان دهد. دو دانشجویی که قبلاً یکدیگر را ندیدند برای باز کردن صحبت و ایجاد حس نزدیکی شروع به شکایت از رشته خود میکنند.

توجه کنید که این شکایات عموماً سطحی هستند و نباید به عنوان یک واقعیت به آن ها نگاه کرد و تحت تاثیر آن ها قرار گرفت.

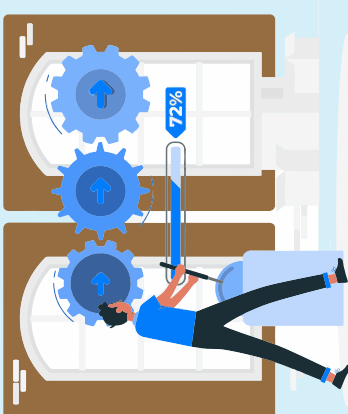
در انتها این را بدانید که نبوغ چیزی جز استمرار هدمند نیست.

# مهرماه؛ آغاز سال تحصیلی و چالش برنامه ریزی دانشجویان



به طور کلی، دو دیدگاه درباره برنامه و برنامه ریزی وجود دارد: نتیجه گرایی و فرایندگرایی. عمدتاً افرادی که به صورت فرایندی و فرایندنگری به برنامه ریزی نگاه می کنند، موفق تر عمل کرده اند. در تعریف دیدگاه نتیجه گرایی باید گفت: «افراد نتیجه گرا» فقط نهایت کار را می نگرند و فقط در این اندیشه اند که عاقبت چه خواهد شد و چون زمان بین آغاز و انجام کار طولانی است، برای زمان حال برنامه ریزی خاصی صورت نمی دهند و فقط مترصد در انتظار نزدیک شدن زمان نتیجه گیری به سر می برند و سپس با دغدغه بالا و عجله زیاد جهت کسب نتیجه به تکاپو می افتند و چه بسا به نسبت غفلت های گذشته و شتاب حاضر،

به نتیجه مورد انتظار دست نمی یابند. «افراد فرآیندگرا» از آغاز یا اصطلاحاً «فاز صفر» شروع می کنند و مراحل مختلف را به صورت «گام به گام» می پیمایند. چون تقسیم زمان را پذیرفته اند، نوعی «مدیریت زمان» را در فعالیت خویش جاری می سازند و هر ساعت و هر روز خود را بر این مبنا سازگار می کنند.



**به صورت کلی اساس مدیریت زمان سه چیز است:**

۱. استفاده مؤثر از زمان مطلوب نه هر فرصت
  ۲. تقسیم بندی صحیح و غیر ذهنی و برنامه ای زمان
  ۳. ایمان به برنامه و اجرای آن تا حصول نتیجه
- البته این نیازمند آن است که فرد اهداف خود را بشناسد، فعالیت های منجر به این اهداف را تعیین کند و فوریت هر فعالیت را مشخص

سازد تا به نتایج مورد انتظار دست یابد .

عموما افراد فرایند گرا «آغاز، میانه، و انتهای کار» را با هم می بینند، برای آن طراحی و برنامه ریزی عملیاتی می کنند و در قالب زمان به تعریف آن می پردازند . افراد فرایند گرا، اگر دانش آموز یا دانشجو باشند، از همان آغاز سال تحصیلی با برنامه پیش می روند، هزینه زمان را می پردازند؛ با تلاش کافی بار ذهنی، یادگیری و اندوخته های خود را غنی می سازند و از آشفتگی و گسیختگی جلوگیری می کنند .

## مهرماه و برنامه ریزی آغاز راه

امروزه بر کسی پوشیده نیست که اساس «موفقیت ها، شدن ها، بالندگی ها، رشدها» و به «مدارج شایسته و بایسته» رسیدن ها از معبر «سرمایه گذاری زمان» می گذرد . در زندگی تحصیلی، مهرماه آغاز یک فاز از رشد و تحصیل است که عموما به صورت



ترم تحصیلی پایان می یابد . اگر فرد از همان آغاز راه در طراحی برنامه های خود بکوشد، کلید موفقیت را به دست گرفته است . اغلب ما انسان ها «فردا سپاریم» و «دیروزکش» هستیم، یعنی در حال حاضر غصه وقت کشی دیروز را می خوریم و دل به فردهای مبهم می بندیم ولی به تفسیر زمان «حال» نمی پردازیم و شرایط حاضر را در قالب برنامه تعریف نمی کنیم .

## چند نکته طلایی برای دانشجویان در آغاز سال تحصیلی

جدید

\* عموما «آغاز سال تحصیلی با سنگینی ذهنی شروع می شود» زیرا اشتغالات غیر درسی و مطالعات آزاد با جدیت زمان تحصیلی متفاوت است . در آغاز مهر باید با درس و مطالعه آشتی مجدد صورت گیرد .



\* در مهرماه، ایجاد ارتباط با مباحث و محتواهای آموزش اندکی کند صورت می گیرد و نیازمند «پیش مطالعه» است. پس در آغاز مهر از پیش مطالعه مطالب درسی غافل نشویم. پیش مطالعه دروس نقش «روغن کاری» حافظه و یادگیری را ایفا می کند.

\* توصیه می شود دروس در طی ترم، به خصوص در آغاز سال تحصیلی، پیش از تدریس استاد و حتی به صورت بسیار گذرا مرور شود تا «دریافت ذهنی» در کلاس راحت تر صورت گیرد.

\* برای ایجاد شرایط بهتر یادگیری در آغاز مهر و سرعت بخشی به تکاپوی ذهنی، بهتر است از روش «یادداشت برداری» که از «روش شنیداری» مؤثرتر است، استفاده شود، یعنی هنگام تدریس استاد، سعی کنیم، حتی اگر کتاب درسی در دسترس است یادداشت برداریم.



\* داشتن یک برنامه حداقل سه ساعته مخصوص مطالعه آزاد محتوای دروس و منابع معرفی شده و ایمان به این برنامه و ارتقاء آن به سطوح ۴ تا ۶ ساعت در روز چنان موفقیت هایی به ارمغان می آورد که «دانشجوی عادی با استعداد متوسط به فردی توانمند، حاضر جواب، مسلط به مباحث و با پشتکار بالا» تبدیل می شود.

\* فراموش نشود، «ایمان به روش ها و برنامه» پیش شرط هر گونه دانش نظام مند و هر گونه فعل هدفمند و هر گونه زیستن شایسته است. «گسیختگی مطالعاتی و ساده انگاری» فعالیت ها در آغاز سال تحصیلی ممکن است ترکش های خود را در سراسر ترم تحصیلی یا سال تحصیلی رها سازد. آن وقت امکان بهره گیری بهینه از زمان کم تر تحقق می یابد.

## پژوهش ها و کارهای عملی در محوریت برنامه ریزی

نکته دیگری که در مهرماه برای دانشجویان، در امر برنامه ریزی و کاربری موفق زمان و کاهش دغدغه ها و استرس های تحصیلی، بسیار حائز اهمیت است و در مقوله برنامه ریزی، با عنوان «تقسیم کیفی وقت» برای فعالیت های علمی همراه درس از آن یاد می شود، سعی و اهتمام دانشجو در انجام تحقیقات استادان پیش از پایان ترم تحصیلی یا گذشت زمان و فرصت های بهینه است. اگر موضوعاتی که برای «تهیه مقاله، ترجمه، تحقیق و کار عملی» توسط استادان در آغاز سال

تحصیلی، تعیین می شود در نظر بگیریم و آن ها را در ۲/۵ ماه آغازین ترم زمان بندی کنیم، در نهایت با کمبود زمان و فشار مضاعف در زمان اندک مواجه نمی شویم. پیامدهای روانی، فشارهای مضاعف درسی و تکالیف، به ویژه در دوران دانشجویی، آثار مخربی در زندگیان برجای می نهد، و عامل آن نیز سپردن انجام کارها به فرادهای مبهم است.



### اصل ۹۰-۱۰

یکی از اصولی که «در مدیریت و برنامه ریزی زمان» مطرح است، اصل ۹۰-۱۰ است. طبق این اصل بیش تر افراد موفق ۹۰ درصد از نتایج مطلوب خود را در ۱۰ درصد از زمان اختصاصی و درست خود در طول برنامه یا فرصت به دست می آورند، زیرا کسانی که از **زمان** خوب استفاده می کنند، اطمینان دارند در این ۱۰ درصد فرصت مناسب که دقیق و بدون دغدغه شتاب و ترس و دلهره انتخاب شدن، بالاترین اولویت ها را به کار گرفته اند. از طرف دیگر، بسیاری از افرادی که زمان را به کشتارگاه فردها گسیل می دارند، در فرصت های مستعجل، با تراکم و حجم مطالب و تکالیف و با شتاب و هیجان و وحشت شاید ۱۰ درصد بهره را به دست نمی آورند.

نکته دیگر این است که معمولا هر کس به خوبی می داند در چه زمانی از شبانه روز، کارایی بیش تری دارد. پس باید اولویت های کاری



خود را در این زمان عملی سازد. اگر لحظات اقبال و کارآیی ذهنی خود را کشف کنیم، یقیناً با ۱۰ درصد زمانی موفقیت ۹۰ درصدی حاصل خواهیم کرد.

ما در هر شبانه روز در معرض «تهدیدها و فرصت‌ها» هستیم. آغاز و میانه و انجام همه کارهای انسان از فرصت و تهدید آکنده است. اگر انسان در آغاز کارها فرصت‌ها را غنیمت بشمارد، تهدیدهای میانه و انتها کاهش می‌یابد و نوعی «معادله» شکل می‌گیرد.

با هوش‌ترین فرد هم بدون برنامه حداقلی قادر به رقابت، رشد، تحول و پیشرفت نیست. انسان تمام موقعیت و رشد خود را مدیون فرصت‌ها و انتخاب‌های خویش است. در زمان تحصیل این فرصت‌ها و انتخاب‌ها با زمان‌گره می‌خورند. در آغاز «مهر»، اگر «مهرورزانه» با زمان معامله کنیم، می‌توانیم شاهد بالندگی علمی و رشد باشیم، و گرنه در «قعر مدفن فرصت‌ها» سرگردان می‌شویم.

## فرصت‌الگوگیری

مهرماه فرصتی است تا از الگوهای پیرامونی استفاده کنیم. هر سال در مهر ماه و در دوران تحصیل بخشی از آدم‌های اطراف ما عوض می‌شوند. این افراد جدید گاه دانشجویان جدید و انتقالی‌اند و گاه استادان و مسؤولان جدید. «انسان‌های پیرامون ما پر از الگوهای قابل استفاده‌اند»، همان‌گونه که محیط پیرامون از فرصت آکنده است. بسیاری از افراد مجال ارتباط با افراد دیگر هم‌کلاسی و هم‌دانشگاهی و حتی استادان را به تعارفات و سلام و مباحث کلی و سیاسی می‌گذارند این ارتباطات لازم است، اما نکته قابل‌تأمل این است که باید در ارتباطات برخی از الگوها، توانمندی‌ها، روش‌ها و موفقیت‌ها را از همدیگر بیاموزیم. چه بسا آموختن یک روش فعال در یادگیری و مطالعه از دوست نزدیک یا هم‌کلاسی به توفیقات «زمان‌شکن» و برکات بسیار در زندگی انجامد.

مهر ماه آغاز راهی دیگر به سمت رشدی بالنده‌تر است. بیایید دوباره این مقاله را از اول تا آخر مرور کنیم. مطالب کلیدی آن را در

یک صفحه خلاصه کرده، اصل (۹۰- ۱۰) را بیازماییم، نکات طلایی اش را بررسی کنیم، فرصت الگوگیری را مورد تامل قرار دهیم و از تجارب افراد هوشمند قدحی برداریم . شاید مطالعه مجدد آن خالی از لطف نباشد .



دانشجوی عزیز!  
 ورود شما به عرصه علم و دانش گرمی باد  
 سال تحصیلی سرشار از امید و موفقیت و سلامت  
 را برایتان آرزو می کنیم.

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران ورود شما را به دانشگاه شادباش میگوید، ما خوشحال هستیم از اینکه شما به خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی ایران پیوسته اید .  
 ما مشتاقانه منتظر شما هستیم و امید داریم جامعه دانشگاهی با نبوغ، دلسوزی، تعهد جمعی و مسئولیت پذیری اجتماعی گام های مطمئن و محکمی را در راستای ارشاد سلامت روان جامعه بردارد .  
**«مراقب سلامت روان خود باشید.»**

## راهنمای بهره مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

### بهره گیری از خدمات مشاوره



09018855580



**مشاوره حضوری**  
 بزرگراه شهید همت غرب ، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران ،  
 جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی ، مرکز مشاوره دانشگاه



### کارگاه های آموزشی بهداشت روان



روزهای یکشنبه و چهارشنبه ساعت ۲۰-۱۸



**Life is Fragile,  
handle with care**



**Counseling@iums.ac.ir**

**www.Counseling.iums.ac.ir**

