



نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دفتر مرکزی مشاوره

بنام خدا

پیاپی مشاوره

شماره ۲۶ - سال سوم - دی ۱۳۸۳

فهرست:

- ۶۶ بازگشت
- مهربانی ۱
- ۶۶ الگوی خواب و سبک زندگی
- دانشجویی ۱
- ۶۶ امتحانات و استرس ۳

بازگشت مهربانی



چندی پیش به شهرستانی سفر کرده بودم در آنجا اتفاق جالبی افتاد که می‌خواهم برای شما نیز تعریف کنم. همراه دوستم سوار تاکسی شده بودیم، هنگامی که به مقصد رسیدیم دستش را روی شانه‌ی راننده گذاشت و گفت: "به خاطر رانندگی خوبت واقعاً متشکرم، کارت عالیست." راننده تاکسی با حیرت به ما نگاه کرد. دوستم مجدداً گفت: "من واقعاً شما را تحسین می‌کنم که در این ترافیک سنگین با صبر و تحمل رانندگی می‌کنید." راننده با حالتی که معلوم بود خوشحال شده است سری تکان داد و حرکت کرد. من از دوستم پرسیدم که این برخورد تو با او برای چه بود؟ دوستم پاسخ عجیبی داد "دارم تلاش می‌کنم مهربانی را به این شهر بازگردانم. من ایمان دارم این تنها چیزی است که می‌تواند شهرمان را نجات دهد." من با بدگمانی پاسخ دادم که چگونه یک نفر به تنهایی می‌تواند شهر به این بزرگی را نجات دهد؟ دوستم در پاسخ گفت: "اشتباه نکن! او فقط یک نفر نیست. مطمئنم که من آن راننده تاکسی را خوشحال کردم. حالا فکرش را بکن او حدود ۵۰ مسافر دیگر خواهد داشت که با آنها به مهربانی رفتار خواهد کرد. چون فردی با او خوش رفتاری کرده است. آن ۵۰ نفر هم هر کدام با همکاران، ارباب رجوعها یا افراد خانواده‌شان مهربانتر خواهند بود و الی آخر و تا آخر امروز این دانه محبت شاید حداقل بین ۱۰۰۰ نفر

خوردن ناهار بودند گذشتیم. دوستم ایستاد و به کارگران گفت: "چه کار ارزشمندی انجام می‌دهید. کارتان واقعاً خیلی سخت و در عین حال خطرناک است" کارگران با بدگمانی به دوستم نگاه کردند، دوستم پرسید: "کار ساختمان کی به اتمام می‌رسد؟" "سه یا چهار ماه دیگر." "چه عالی حتماً به خودتان افتخار می‌کنید که چنین ساختمانی را بنا می‌کنید."

از آنها رد شدیم، من گفتم: "تا بحال کسی را مثل تو ندیده‌ام." دوستم گفت: "وقتی آنها صحبت‌های مرا هضم کنند احساس بهتری خواهند داشت و به طریقی شهرمان از خوشحالی آنها بهره خواهد برد."

"ولی تو به تنهایی نمی‌توانی اینکار را انجام دهی. تو فقط یک نفری!"

"مهمترین چیز این است که دل‌سرد نشویم. اینکه کاری بکنی که مردم این شهر دوباره مهربان شوند کار آسانی نیست اما اگر می‌توانستم دیگران را هم در جبهه‌ی خودم می‌آورم!"

"من که فکر می‌کنم تو اگر امروز خیلی سعی بکنی حد اکثر بتوانی یک نفر دیگر را مثل خودت کنی."

"آری و فرض کن اگر آن یک نفر یک استاد دانشگاه باشد. امروز تمام دانشجویان او روز عالی‌ای خواهند داشت!"

پخش می‌شود. زیاد بد نیست هان؟" شاید او اصلاً از رفتار تو خوشحال نشده باشد و تخمین تو اشتباه از آب در آید؟"

"به این دلیل اگر امروز من با ۱۰ نفر به مهربانی رفتار کنم حداقل روی سه نفر از این ۱۰ نفر تأثیر می‌گذارم و از طریق این سه نفر بطور غیر مستقیم روی ۳۰۰۰ نفر تأثیر خواهم گذاشت."

من جواب دادم که این موضوع برای توی کتاب‌ها خوب است اما مطمئن نیستم در عمل جواب دهد. دوستم گفت: "اگر جواب هم ندهد هیچ چیز را از دست نمی‌دهیم. اگر من به آن مرد بگویم کارش را خوب انجام می‌دهد. هیچ وقت یا انرژي خاصی از من صرف نمی‌شود اگر هم هیچ تأثیری رویش نداشت فردا راننده تاکسی دیگری خواهد بود که سعی کنم او را خوشحال سازم."

من گفتم: "تو به جورایی دیوونه هستی" او گفت: "این نشان می‌دهد که تو نسبت به انسانیت ققدر بدبین هستی. من در مطالعه‌ای که کردم دریافتم چیزی که رفتگرهای ما نیاز دارند (به غیر از درآمد بیشتر) این است که هیچ کس به آنان نمی‌گوید کار خوب و مهمی را انجام می‌دهند."

"اما آنها زیاد هم کارشان خوب نیست"

"اگر کارشان خوب نیست شاید به این علت است که احساس نمی‌کنند کارشان برای کسی اهمیت دارد. چرا هیچکس به آنها حرف محبت آمیزی نمی‌گوید؟"

در حالی که صحبت‌هایمان ادامه داشت از کنار ساختمان در حال ساخت که کارگران آن مشغول



الگوی خواب و سبک زندگی دانشجویی



«بعضی اوقات آن قدر خسته

هستم که سرکلاس چرت می‌زنم ولی

باز هم شب نمی‌توانم خوب بخوابم»

یک دانشجوی سال اول

«کارهای درسی من آن قدر زیاد است که مجبورم شبها تا دیروقت بیدار بمانم به همین خاطر اکثراً کلاسهای صبحم را از دست می‌دهم.»

یک دانشجوی سال سوم

«شبها با وجود خستگی زیاد به رختخواب می‌روم اما فکرهای مختلف نمی‌گذارد بخوابم و تا ساعتها بیدار می‌مانم، در عین حال دائم نگرانم که با وجود کم خوابی، فردا چطور از کلاسها استفاده کنم.»

یک دانشجوی ساکن خوابگاه

جملاتی که خواندید گفته‌های برخی از دانشجویان است که به نوعی با مشکلات خواب درگیرند. دانشجویان دانشگاه اغلب خود را تحت فشار زیادی می‌بینند و همانگونه که بیشتر آنها اذعان دارند، زندگی دانشجویی با استرس‌های متعددی همراه است. وجود تکالیف و وظایف درسی، فعالیتهای اجتماعی، کارهای دانشجویی و تمایل به گذراندن وقت با دوستان، هم کلاسان یا هم اتاقی‌ها بدون داشتن زمان کافی برای پرداختن به همه‌ی آنها، معمولاً اضطراب، استرس و نگرانی زیادی را برای دانشجویان به همراه دارد که ممکن است باعث بروز مشکلاتی در خواب آنها گردد.

مشکلات معمول خواب شامل مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن در نیمه‌شب و ناتوانی در به خواب رفتن مجدد و داشتن خواب نامنظم می‌باشد. دانشجویانی که به طور مدام از ساعات خواب خود برای انجام کارهای درسی یا فعالیتهای اجتماعی استفاده می‌کنند بیش از آنچه می‌پندارند به خود صدمه می‌زنند و اغلب اثرات منفی کمبود خواب را روی فعالیتهای، ارتباطات و سلامت عمومی خود کمتر از واقعیت ارزیابی می‌کنند. اگر چه به نظر می‌رسد تنظیم یک برنامه منظم خواب در زندگی دانشجویی با وجود فعالیتهای متعدد و متغیر، مشکل است اما با رعایت چند نکته ساده می‌توانید یک الگوی سالم برای خواب خود داشته باشید. به عنوان مثال ممکن است شما روزهای دوشنبه ساعت ۸/۳۰ و روزهای سه شنبه ساعت ۱۱/۳۰ کلاس داشته باشید اما سعی کنید هر دو روز سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید.

اهمیت خواب در زندگی دانشجویی

مجله نیوزویک سال ۲۰۰۲ مطالعه‌ای را در

مورد خواب‌گزارش کرد که نشان می‌داد محرومیت از خواب یا کمبود خواب به عملکرد تحصیلی و شغلی افراد، آسیب می‌زند.

خواب کافی و مناسب یک بخش مهم از سبک زندگی سالم است. خواب روشی است که از طریق آن بدن خود را بازسازی و بازتوانی می‌نماید تا کارایی افراد در ساعات بیداری افزایش یابد و توجه و تمرکز و هوشیاری آنها در انجام فعالیت‌ها بیشتر شود

کمبود خواب با مشکلات جسمی و روانشناختی گوناگونی همراه است که عبارتند از:

کاهش تمرکز
کندی مهارتهای حرکتی
بدخلقی و تحریک پذیری
خستگی مزمن
ضعف پاسخ‌های سیستم ایمنی (کاهش توانایی بدن برای مقابله با بیماریها)
کاهش میزان ثبت و ضبط اطلاعات جدید
افزایش استرس
افسردگی

با توجه به اینکه هشیاری، تمرکز، شادابی و سلامت عمومی برای داشتن کارکرد اجتماعی و تحصیلی بالا ضروری است اهمیت الگوی خواب سالم در زندگی دانشجویی روشن می‌گردد.

متخصصان خواب اظهار می‌کنند، افرادی که در طول روز چرت می‌زنند در حفظ اطلاعات آن مدت زمان مشکل خواهند داشت چراکه به طور کلی با ورود به مرحله اول خواب دیگر نمی‌توان چیزهایی را که در اطراف اتفاق می‌افتد ثبت و ضبط کرد. بنابراین به خواب رفتن در طول کلاسهای درسی نه تنها باعث می‌شود در مدت زمانی که چرت می‌زنید، وقایع را به خاطر نیاورید بلکه در حفظ و یادآوری آنچه قبل و بعد از چرت زدن رخ می‌دهد نیز مشکل خواهید داشت.

علتهای عمده مشکلات خواب:

● استرس یکی از علتهای شایع مشکلات خواب می‌باشد که خود می‌تواند ناشی از نگرانی‌های درسی، مشکلات خانوادگی و ارتباطی، نگرانی‌های مالی، نیاز به کامل بودن یا

کمال گرایی و تلاش برای انجام دادن فعالیتهای متعدد و زیاد در یک مدت زمان کوتاه باشد.

● بیماریهای جسمی خصوصاً آنهایی که با درد (ماهیچه‌ای یا استخوانی) و یا مشکلات تنفسی (آسم، آلرژی، برونشیت) همراه است.

● دارو درمانی. یکی از عوارض برخی از داروها، ایجاد اختلال در خواب می‌باشد. در صورت مصرف دارو با پزشک خود در این باره مشورت کنید.

● مشکلات روانشناختی اغلب منجر به بروز مشکلاتی در خواب می‌شود. افسردگی معمولاً باعث می‌شود فرد خیلی زود از خواب بیدار شود و نتواند مجدداً بخوابد و اضطراب عموماً در توانایی به خواب رفتن فرد مشکل ایجاد می‌کند.

● اختلال ریتم خواب - بیداری. وقتی ریتم شبانه روزی یا ساعت درونی بدن با برنامه‌ی خواب فرد هماهنگ نیست (مثلاً در مسافرت‌های مداوم)، معمولاً افراد دچار مشکل در خواب می‌شوند.

● بی‌خوابی آموخته شده: برخی افراد یاد گرفته‌اند که محیط خواب خود را با بی‌خوابی تداومی کنند. اگر شما از رختخواب خود برای تماشای تلویزیون، مطالعه یا غذا خوردن استفاده می‌کنید و یا در ساعت خواب خود مسائل



شخصی یا تحصیلی تان را مرور می‌کنید، رختخواب شما به جای اینکه محلی برای آرامش و خواب باشد علامتی برای شروع نگرانی یا فعالیت می‌شود.

● مصرف مواد یا الکل. مصرف الکل، مواد مخدر یا دیگر آرامبخش‌ها در خواب عمیق اختلال ایجاد می‌کند. همچنین محرک‌ها مانند کوکائین، آمفتامین و کافئین مکانیزم برانگیختگی

مغز را فعال می‌کنند و مدت زمان خواب را بسیار کوتاه می‌کنند.

بهداشت خواب

برای آنکه دانشجوی موفق باشید یک گام مهم این است که بتوانید یک الگوی خواب منظم و قابل پیش بینی برای خود تنظیم نمایید. برای داشتن یک خواب خوب شبانه به توصیه‌های زیر توجه کنید:

● میزان خواب مورد نیاز خود را پیدا کنید. بیشتر افراد بزرگسال به ۷ الی ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. برخی از افراد با ۵ تا ۶ ساعت خواب نیز کارایی خوبی دارند در حالیکه عده‌ای دیگر برای داشتن کارکرد بالا و هشیاری کامل به ۹ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. میزان خوابی که شما احتیاج دارید درست به اندازه مقدار غذای مناسب شما، امری اختصاصی و شخصی است. مهم این است که نیاز خواب خود را بشناسید و سعی کنید الگوی خواب ویژه خود را تعیین نمایید. یک راه برای پیدا کردن میزان خوابی که به آن نیاز دارید این است که برای مدتی هر روز صبح سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید و هر شب ساعت خواب خود را تغییر دهید تا زمانیکه احساس کنید با خوابیدن در ساعت معینی از شب و بیدار شدن در ساعت معینی از صبح در طول روز احساس شادابی و کارآمدی دارید. در این حالت شما میزان خواب مناسب خود را پیدا کرده‌اید.

● سر ساعت معینی به رختخواب بروید و در ساعت معینی از خواب بیدار شوید. سعی کنید تغییر در ساعت خواب شما بیشتر از نیم ساعت نباشد. همچنین اگر شبی در به خواب رفتن مشکل داشتند، صبح نیم ساعت زودتر بیدار شوید تا شب بعد راحت‌تر بخوابید.

● شبهای تعطیل مانند پنج شنبه و جمعه که معمولاً می‌خواهید بیشتر بیدار باشید سعی کنید تغییر ساعت خواب شما بیش از ۲ ساعت نباشد، چراکه بازگشت شما را به برنامه قبلی خواب دشوار می‌سازد.

● از چرت زدن در طول روز اجتناب کنید، اما اگر با داشتن یک چرت نیمروزی احساس شادابی و هشیاری بیشتری می‌نمایید، حداکثر ۲۰ دقیقه استراحت کافیست.

● اگر شبی دچار بی‌خوابی شدید، روز بعد از آن اصلاً چرت نزنید و اگر احساس خواب‌آلودگی کردید بلند شوید و کاری انجام دهید. شب بعد از شبی نیز که دچار بی‌خوابی بوده‌اید سرساعت به رختخواب بروید نه زودتر.

● از خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب اجتناب کنید اما گرسنه نیز به رختخواب نروید.

● نور اتاق را تا حد ممکن کم کنید، سرو صدای محیط را کاهش دهید و یا از گوشی و صداگیر یا پنبه‌های گوش استفاده کنید. اتاق را خیلی گرم نگه ندارید. در یک اتاق خنک (حدود ۲۰ درجه سانتی‌گراد) با تهویه مناسب بهتر می‌خوابید.

● میان فعالیتهای روزانه و زمان خواب، فرصتی را برای کاهش فشارها و استرس‌ها در نظر بگیرید برای این کار می‌توانید:

الف - از تکنیک‌های آرامش بخش مانند Relaxation (آرام بخشی روانی و جسمانی) استفاده کنید. برای یادگیری این تکنیک می‌توانید از مراکز مشاوره کمک بگیرید.

ب - یک کتاب یا مطلب غیردرسی و لذت بخش مطالعه کنید و یا به آهنگی آرام بخش و بدون کلام گوش دهید.

پ - یک لیوان شیر گرم بنوشید. شیر حاوی آمینواسید است که می‌تواند فرآیند خواب را تسهیل نماید.

ت - یک تا دو ساعت قبل از خواب یک حمام گرم داشته باشید. این عمل به آرامش شما کمک می‌کند اما گرفتن یک دوش سریع شما را بیدار نگه می‌دارد.

● زمانیکه به رختخواب می‌روید دائم به ساعت نگاه نکنید. نگرانی راجع به گذشت زمان و به خواب نرفتن، خوابیدن شما را مشکل‌تر می‌سازد.

● خود را مجبور به خوابیدن نکنید. اگر پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب نرفتید، از رختخواب بیرون بیایید. به یک فعالیت آرام مانند مطالعه، دیدن تلویزیون و نوشتن نامه یا انجام تکنیک‌های آرامش بخش بپردازید و تا زمانیکه احساس خواب‌آلودگی نکردید به رختخواب نروید.

● ارتباط ذهنی میان خواب و رختخواب خود را به عنوان جایی برای خوابیدن تقویت کنید. به این منظور باید از پرداختن به هر فعالیت دیگری

مانند مطالعه، دیدن تلویزیون، خوردن و آشامیدن و غیره در رختخواب خودداری کنید.

● اگر هنگام خواب نگرانی‌ها و افکار مختلف به سراغتان می‌آید که مانع به خواب رفتن شما می‌شود، ساعت معینی را در طول روز برای پرداختن به افکار و نگرانی‌های خود اختصاص دهید و یا بلند شوید و در یک کاغذ که در کنار رختخواب خود قرار داده‌اید رئوس افکار یا نگرانی‌های خود را یادداشت کنید. با این کار می‌توانید هنگام خواب افکار و نگرانی‌هایتان را کنار بگذارید و به خود بگویید فردا در فرصت مناسب به آنها رسیدگی می‌کنم. بعد از یک استراحت کافی بهتر می‌توانید مشکلات و نگرانی‌های خود را حل و فصل کنید.

به خاطر داشته باشید که تغییر عادات نادرست خواب و ایجاد الگوی خواب سالم همواره مستلزم صرف زمان است. اما به احتمال زیاد با رعایت توصیه‌های ذکر شده بعد از حداکثر دو هفته برنامه خواب شما تنظیم می‌شود. به خودتان فرصت دهید و با آرامش به استقبال شرایط جدید بروید. اگر همچنان مشکلات خواب شما ادامه یافت به طوری که در فعالیتها و کارایی روزانه شما اختلال ایجاد نمود برای ملاقات با یک روان‌شناس یا روانپزشک با مرکز مشاوره دانشگاه خود تماس بگیرید.

امتحانات و استرس

دوباره زمان امتحانات فرا

رسیده است! فکر برنامه ریزی برای خواندن درسها ذهن شما را مشغول



کرده است، مقالات یا گزارش‌های عملی روی هم انباشته شده و ترس و اضطراب در حال جوانه زدن هستند.

در این شرایط اگر در جهت مثبت گامی برندارید، استرس شما آنقدر شدید می‌شود که مانع برنامه ریزی و مطالعه می‌گردد. اگرچه داشتن مقدار کمی استرس به شما انگیزه می‌دهد ولی میزان بالای آن، مانع حرکت و پیشرفت است.

چگونه می‌توان استرس را پائین آورده و خونسردی خود را حفظ کرد؟

نامید نشوید، هنوز اقدامات ساده‌ای هست که می‌تواند استرس شما را کاهش دهد.

در آغاز لازم است که به خود بیایید.

۱ - اگر کارهای متعددی را باید به انجام رسانید، آنها را اولویت بندی کنید، مطمئن باشید همین که به خود بیایید و دست به کار شوید، احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

۲ - برای هر روز اهداف واقع بینانه‌ای را

تعیین کنید و هر کار را سر وقت انجام دهید، دقت کنید که به برنامه و هدف تعیین شده پایبند بمانید و تا آن را تمام نکرده‌اید، سراغ کار دیگری نروید.

۳ - مطالب مهم و کلیدی را مشخص کنید. نکاتی را که استاد با تأکید بیشتری مطرح کرده است، در نظر داشته باشید و وقت بیشتری را به مطالعه آنها اختصاص دهید.

۴ - اگر در مورد مضمون و نوع امتحانات سوالاتی دارید، با استاد خود مطرح سازید.

۵ - برای گام‌های مثبتی که بر می‌دارید، به خود پاداش دهید. این امر شما را دلگرم می‌سازد.

۶ - از عادات عبث و بیهوده چون مسامحه و پشت گوش انداختن، دست بردارید و به برنامه‌ی پیش بینی شده خود را پیوند دهید.

۷ - هنگام مطالعه انرژی و روحیه خود را حفظ کنید. بدین منظور بین زمان‌های مطالعه تان وقفه کوتاهی ایجاد کنید و دقایقی به خود استراحت دهید.

۸ - درباره خود و وضعیتی که دارید مثبت بیندیشید.

با افکار منفی چون «من مشروط خواهم شد»، «آینده‌ای تیر و تار در انتظار من است»، «نمی‌توانم ادامه دهم» و...، که استرس‌های غیرضروری ایجاد می‌کنند، مبارزه کنید. فاجعه‌آمیز فکر کردن، شما را به جایی نمی‌رساند و از هدف اصلی دورتان می‌کند.

۹ - تکنیک‌های آرام سازی و تمرینات تنفسی را بیاموزید. برخی از فنون آرام سازی در نشریه پیام مشاور دیماه ۱۳۸۲ توضیح داده شده است در صورتی که خواستار اطلاعات

بیشتری در مورد تکنیک‌های آرام سازی هستید، می‌توانید به مراکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کرده و بایک مشاور صحبت کنید.

۱۰ - اطمینان حاصل کنید که شیوه زندگیتان برای مطالعه مؤثر، سالم و با نشاط است.



* به یاد داشته باشید که بطور منظم از خوراکیهای مقوی چون میوه، سبزیجات و مواد پروتئینی استفاده کنید.

* برنامه خواب منظمی داشته باشید و هر شب، به موقع و در ساعات مشخص آماده خواب شوید.

* کمی نرمش و ورزش سبک را در برنامه‌ی روزانه خود بگنجانید.

* مصرف مواد کافئین دار، مثل قهوه را قطع کنید.

* دست کم یکبار در روز به تمرینات آرام سازی بپردازید و به چیزهایی فکر کنید که به شما آرامش می‌دهد.

۱۱ - روز خود را با انرژی مثبت آغاز کنید. اگر بتوانید روز خود را به طریق خوبی شروع کنید، پایان خوبی نیز در انتظار خواهید داشت.

۱۲ - اوقاتی که احساس می‌کنید در بهترین وضعیت روانی هستید، از وقتتان بیشترین بهره را ببرید. برخی افراد صبح‌ها بهتر مطالعه می‌کنند و عده‌ای دیگر شب‌ها بیشترین بازدهی را دارند. اوقات مفید خود را بشناسید و زمان مطالعه خود را با این اوقات تنظیم کنید.

۱۳ - اگر پس از آزمودن این راهبردها هنوز احساس می‌کنید بیش از آنچه که باید استرس دارید، از مراکز مشاوره دانشجویی و افراد متخصص کمک بگیرید.

«قدرت کلمات»

چند قورباغه از جنگلی عبور می‌کردند که

ناگهان دو تا از آنها به داخل گودال عمیقی افتادند. بقیه قورباغه‌ها در کنار گودال جمع شدند و وقتی دیدند که گودال چقدر عمیق است به دو قورباغه دیگر گفتند که دیگر چاره‌ای نیست، شما به زودی خواهید مرد.

دو قورباغه این حرفها را نادیده گرفتند و با تمام توانشان کوشیدند که از گودال بیرون بپرند. اما قورباغه‌های دیگر، دائماً به آنها می‌گفتند که دست از تلاش بردارید، چون نمی‌توانید از گودال خارج شوید، به زودی خواهید مرد. بالاخره یکی از دو قورباغه، تسلیم گفته‌های دیگر قورباغه‌ها شد و دست از تلاش برداشت. او بی درنگ به داخل گودال پرتاب شد و مرد.

اما قورباغه دیگر با حداکثر توانش برای بیرون آمدن از گودال تلاش می‌کرد. بقیه قورباغه‌ها فریاد می‌زدند که دست از تلاش بردار. اما او با توان بیشتری تلاش کرد و بالاخره از گودال خارج شد. وقتی از گودال بیرون آمد، قورباغه‌ها از او پرسیدند: «مگر تو حرفهای ما را نشنیدی؟» معلوم شد که قورباغه ناشنوا است. در واقع او در تمام مدت فکر می‌کرده که دیگران او را تشویق می‌کنند.

(از کتاب هفده داستان کوتاه)

پیام مشاوره

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۲۶ - سال سوم
دی ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پورشریفی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره:
دکتر فریبا زرانی، دکتر کارینه طهماسبیان،
مریم نوری زاده، احمد عابدیان
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی:
علی صیدی، طاهره مهدیزاده
گرافیک: حمیدرضا منتظری
تصویرسازی: رقیه صادق پور
تیراژ: ۵۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان آواراد براون
پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی
فکس: ۶۴۱۶۱۳۰
تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره تهران:
<http://Counseling.ut.ac.ir>
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:
www.iransco.org