



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه تهران



کانون دانشجویی
همیاران سلامت دانشگاه تهران

ما کی هستیم؟؟؟

ما همیاران سلامت روان هستیم. دانشجویانی آموزش دیده که به شما کمک میکنند تا این ایام به ظاهر تاریک را روشن تر ببینید. ما به گوش شنوای شما تبدیل می شویم و بهترین دوستان تان در دانشگاه. می توانید به ما اعتماد کنید و از ما مشورت بخواهید چراکه ما در مورد مسایل گوناگون از افسردگی و اعتیاد تا مسایل آموزشی و تحصیلی اطلاعات داریم. ما دانشجویان همیار، طبق منشور اخلاقی همیاری، رازدار و محرم اسرار شما هستیم. اما این را بدانید ما درمانگر یا روانشناس نیستیم! بلکه دوستان صمیمی هستیم که شما را در حل مسایل و چالش های روبرویتان حمایت می کنیم. ما جای مشخصی نداریم و همواره در کنار شما هستیم. اما شما میتوانید در محیط خوابگاه یا دانشگاه یا مرکز مشاوره ی دانشگاهتان ما را پیدا کنید. اگر شما هم خواستید به جمع ما بپیوندید، فقط لازم هست که یک سر به مرکز مشاوره بزنید. منتظر حضورتون در جمع همیاران سلامت روان هستیم...

ما به تردستی زبان خصم کوتاه می کنیم
می کنیم از ترزبانی دشمنان را مهربان

ما همیاران سلامت روان هستیم

سبز سازد خار دامنگیر را دامان ما
می کند شیرین زمین شور را باران ما



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

کانال تلگرام کانون همیاران سلامت روان دانشگاه تهران

@UThamyaran



کانون دانشجویی
همیاران سلامت دانشگاه تهران

کانال تلگرام کانون همیاران سلامت روان دانشگاه های کشور

@Kanoonhamyaran

در اتاق را باز می‌کنم. با اتاق پنج تخته ای مواجه می‌شوم. چهارتا بچه ی همسن و سال من هم روی تخت هایشان نشسته اند. آهسته بهشان سلام می‌کنم و به سردی جوابم را می‌دهند. چمدانم را روی تخت خالی می‌گذارم و روی آن دراز می‌کشم. تختش به راحتی تخت خودم نیست با این حال گوشی ام را در می‌آورم و خودم را مشغول میکنم تا شاید این حس مبهم و غریب تنهایی را از خودم دور کنم همینطور که غرق افکار و احساسات مبهم بودم ناگهان بوی سیگار را حس می‌کنم. خدای من یکی از ان بچه ها داشت سیگار می‌کشید!! کاشکی الان خونه بودم! آخر شب بود. مسواکم را برداشتم اما سر راه سه تا از ترم بالایی ها رو دیدم. از هیكلشون ترسیدم با خودم گفتم: "بدون شک میخواهند ازم زورگیری کنند." از مسواک زدن پشیمان میشوم و به سمت آشپزخانه خوابگاه می‌روم تا حداقل کمی آب بنوشم. ناگهان صدایی گفت: "ترم اولی هستی. درسته؟" با ترس و لرز صورتم را برگرداندم. صورتش را دیدم. لبخند دلنشینی داشت به نظرم نمی‌آمد که قصد اذیت کردنم را داشته باشد. گفتم: "بله، ترم یک هستم." بعد با مهربانی دستم را گرفت و خوابگاه را نشانم داد. من را به دوستانش معرفی کرد و آنها به گرمی ازم استقبال کردند و از خاطرات سال های قبلشان برایم تعریف کردند و می‌گفتند بهترین سال های عمرشان بود. تازه از کنار آن سال بالایی ها هم رد شدیم و به آنها هم معرفی ام کرد. دیگر احساس تنهایی و غم نداشتیم. حس می‌کردم واقعا داخل خانه هستیم. من آدم خوش شانسی بودم که او من را پیدا کرد....



شاید داستان قبل برای شما یک داستان خیالی باشد اما باید بدانید این واقعیتی است که امکان دارد برای هرکسی پیش بیاید. پا گذاشتن از محیط دبیرستان آن هم بعد از سختی ها و خستگی های کنکور به محیطی بزرگتر به اسم دانشگاه، چالش بسیار بزرگی است که همه ی ما آن را تجربه خواهیم کرد. در چنین شرایطی، که هیچ یک از اعضای خانواده تان در کنارتان نیست، منطبق شدن با محیط بسیار سختتر می‌شود. اما تصور کنید اگر دوستانی وجود داشته باشند که شما را برای سازگاری بهتر یاری کنند، درد دل هایتان را گوش کنند، در امور تحصیلی و آموزشی به شما یاری برسانند و بقول معروف هوایتان را داشته باشند!

خبر خوب! همچنین دوستانی وجود دارند. ممکن است شما آن ها را نشناسید اما آن ها شما را می‌شناسند. ممکن است نتوانید آن ها را پیدا کنید اما مطمئن باشید آنها شما را می‌بینند و پیدایتان می‌کنند.