

• , Â

- والدین محترم دانشجویان ۳
- ارتباط با دانشجویان در دوران شیوع کرونا ۵
- نکاتی برای ارتباط مؤثر با فرزند ۷
- مهارت چاره‌یابی ۱۲
- چرا برخی از جوانان دچار آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شوند؟ ۱۶
- علائم هشداردهنده ۲۲
- ما اینجا هستیم ۲۴
- بهره‌مندی از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران ۲۶

شناسه اثر: راهنمای والدین نودانشجویان ورودی ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نویسندگان: فاطمه حسین پور، دکتر شهربانو قهاری

دکتر ربابه نوری، یلدا طبسی

تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی، سلماز طاهری

طراح گرافیک: حمیدرضا منتظری

تیراژ: الکترونیک

نوبت چاپ: چاپ اول

سال انتشار: ۱۳۹۹

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان پروفیسور ادوارد براون

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم: <http://ch.saorg.ir>



^&3

ÿpÝ Ý!œ† * W4±í -† ï žpî'. † ï pí© Â . . Ü
Ü 4Ý©pÜ±í . © 4Â - † / ð ð ð, ðž ð•4° |V 4
ÿ /†)4+ •4±p† ²# › ĐÝ] í. ¿ ï 4 † ^ †4 -
©. ' •4pÊÂ/' -† ïp‡4 Ü † ï 'a ý³a' ð•p4É©pÂ †
pí•4 í /ž (4° -ž/ž . •Ý* (, †© †Üpp4í ‡434ž
ÿ•4 pí(4°© ‡4 † ĐÝ . ÿpî† Ý •4 * W4
4† " 4 ' ‡4\$‡ ž " 4 © 4¼• ÿ•4 Đpý4° © ¼
- ' ž ©/4î+ -í Ñ4 ~•' í. ¿ ï † ÿ•4 "•4Ñ•'
Ü© Ý' Ü©4'• ÿ•4 * 4É 4‡'~ž •4 ž 4





† 4 Â • (¿ 4 (Ž Ü † ý • 4 - © p'4° ðÜ Á 4 W Ý Ü
 % É p - 4 † Ü 3 4 µ ž . ß 4 Î-Í 4 Í ç İ Ý / Ý 4 ± Í] 4
 * (+ - 4 † ð 4 # † Ü 4 4 + ð 4 À (' - \$ ä 4 ' ð 4 Ý ý • 4
 ý p° † - • 4°
 İ Ý / Ý 4 ± Í - † ' Õ' ß + (+ † Ž • 4 - 3 Ž / É
 & • ' Ü* 4 † Í ç © ý p 4 Ì † W Ì • 4 † ð 4 Ý © 4 Ž
 ý p Í 4° † ' Î ¿ ß 4 ' ð Ý
 . ß' 1 • Í ð Ý p # . ©] p Í / µ - Í ç İ Ý / Ý ± Í
 + 3 ¿ • ¿ ° a p Í . İ Ý / Ý ± Í İ p Í / ç Ü † -
 Ü a v † İ ' © - Í ç Ü µ Â - † +
 1 • Í ð Ý p #] p ° † a ¿ (Ž % £' %' & © 3 Ü .
 ß' ž ß' . ý p Í † † * , † 3 ß' © • , p Í İ Ý Ž Ý ± Í
 Ü † - Í Ü ç † Í † - (+ - ¿ • ß Í Î ' İ • - † ð
 İ Ý / Ý ± Í İ p Í / ç ß v É ß - 3 ž ð + • ± ž * / Í ç
 • ¿ ° a p Í . 3 ¿ Ü a v † * İ / © ç + - ¿ •) , ' '
 ý p Í Î ¿) + 3 Â + & • ' 3 ¿ - † * p° • ç Ü µ Â a p Í
 3 ¿ © • ± ß † İ † * , † / Ý ± Í -
 ý p Í Î ¿ T (¿
 • 4 ß Í ð Ý Ü Î ' - † - Í ç İ Ý / Ý 4 ± Í / µ • 4°
 † / Í ç © ý p Í 4° † - • 4° " Â / µ - Í ç * / (.
 p Í + * © ž . p 4 Í ! W † & 4 • İ Ý / Ý 4 ± Í 4 ß 4
 ý p Í Î ¿ " † Í İ 4 ± ß Í † Ü ç 2 4' • † İ Ý / Ý 4
 & Ý Í İ Ý / Ý 4 ± Í p Í + * © 4 ž y 4 Ý ç © 4 ' 4 É Ž
 - 4 † . . 4 † İ 4 (Í p Í © • Ì # ý p 4 / 4 ĩ 4 Ý ! ß / 4' İ
 İ 4 ± ß / ' 4 ß W ß † ^ 4 Ž ' 2 p 4 Ý 4 # - É ¿ © ß 4 Í W 4
 • 3 ß Ž . * W 4 ± Í / 4' İ 4 ß W 4 ç * ý p 4 Ý ç] 4 4 †
 p © ß † • 4 Ý (. " Ü • Î ¿ v) ß 4° † - • 4° 4 ç - 4 † ý
 ý / 4° İ • + Ü Ý ß # / ä 4 ' 4 p 4° 4 Í ' • 4 ð
 ý) ß Í ! W † † ß † / ç ð Ý W Ý p À Ý Î ¿) ß Í / •



/ÿ ± í † ‡
í. ¿ / Þ ° ï .

ÿ•4 * ¿ ÿÿ ÐÝÞ# . -\$(ž© --¼ Þ ¼Û †. ¿Þ4 Þ†
' . ï 4WÍ -À\$†]pí /ç ï p4B@ Âï ßW(4Í4ŽËÂ
-† --•Àí p4Î› Ð•4 í ÿpÍ•4 + ª ÞÍ3Ë 4±Íß\$Í© Ž
ÿpß¿ T4(¿ï•+Û ß† WÍ ²4+ ¿

ÐÝÞ# . -† Þß ÝŽ+

ÿp4ßÍÍ%4(Ž ï• 4•ß¿ -•ÞÍç4ß4•ç /ÍÀÝ© ï4
ÿpÞÍ¿ 4ÿÿ-' Í4†Ž Ð4Ý †

Ü œ Ü© ÿ' Ü µÂ . -í Ý %† Ê'pÝ ßí2+ ßÝ
Ë Ž pÞÍ¿ ß ÐÝ † Í† ÿ• 33¿•Í •±Þ†. Ü©ÿpÍ
pÞ+ •ç +/ÿ±í -† Ü© ÿ' 3¿ -Í¿V°pÛ †
ÿ /° É † •/À ïí'© ÐÝ+ • •,† pÝ pÍ ßÝ



] 444 444 É. p 444 Î + ÿ p 444 ° † - • 444 °) 444 Ý 3 '
444 , í • © ß 444 Ä 444 Þ # À 3 Ž ; Ì Ü & 444 444 Ý † * . 444
ÿ p 444 Þ Î ; ² 444 <

T 44 (; Ü 44 † • 44 ß 44 † / ç • 44 Â " a 44 Î ' ‹ Ì Ý /
. • 44 ' í] ß 44 / 44 / ; Ì p 44 Ž © Â U - a 44 † † p 44 Ž © Â
ÿ p 44 Þ Î ; Ì Ý / 44 ± Ž Ì 44 W Ý - 44 † Ì 44 ; T 44 (; Ü

Ü 4 Þ V Ý Ü 4 † • 4 ß 4 † / ç • 4 Â " a 4 Î ' ‹ Ì Ý /
ÿ p Þ + p † • Þ # / ä 4 ' , í • - 4 † - í ç p 4 Þ # / ; ä ß 4 ^ •

44 † • 44 ç . ß ; 44 ° Ì p 44 Í ' - 44 Í ç © - 44 ; ß Ý +
44 Ý Ý - 44 4 Ä Ž] 44 ç • , 44 ° • 44 ç - 44 † † 44 • Â
ÿ p 44 Î Î ; • 44 Ý ß % 44 Ž . p ; † p 44 44 + / £ † 44 , í • ©

Ü 44 (Þ † © Ü Þ W 44 ± Þ < ß • 44 ° p , † • À 44 Í - © / 44
ÿ p 44 Ý Þ W † T 44 (; 44 • À > / ; Ì p 44

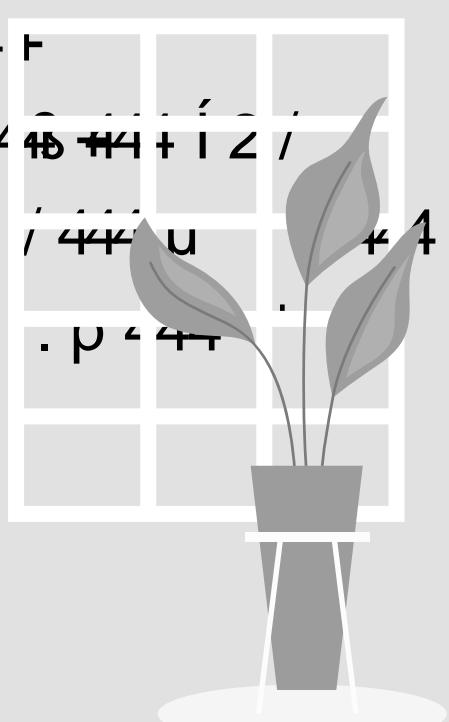
(44 ° 44 † p 44 Í ß \$ À 44 ± ' 44 V ‹ 44 Ž p
ÿ p 44 Í ! W † Ì 44

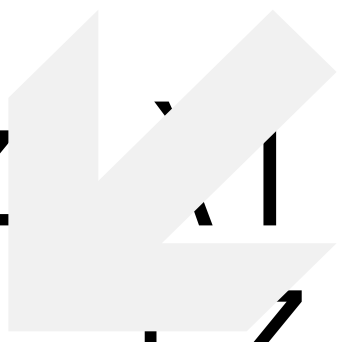
ÿ p Þ Î ; • ' í 3 ; Ì Ý / Ý ± í Ü © Ý ' /

44 V ÿ p 44 Þ Î ;] p 44 Í † Ý • Ý À 44 ° Ü • 44 © ‹ Ì Ý / Ý
ÿ p 44 Î Î ; Ü 44 Þ W Þ < ß 44 Î Ä \$ Ž (p 44 Þ + À 44 ± Ž 44 44 • 3

p U (í Ü 44 Ä Ä (+ 44 , í • 44 †] p 44 Í © 44 Þ í Ü •
Ü © 44 Ý ' Ü 44 µ Â Ì 44 ± í • . 44 Ý . p Þ Ž 44 ©
ÿ p 44 Í Þ W † T 44 (

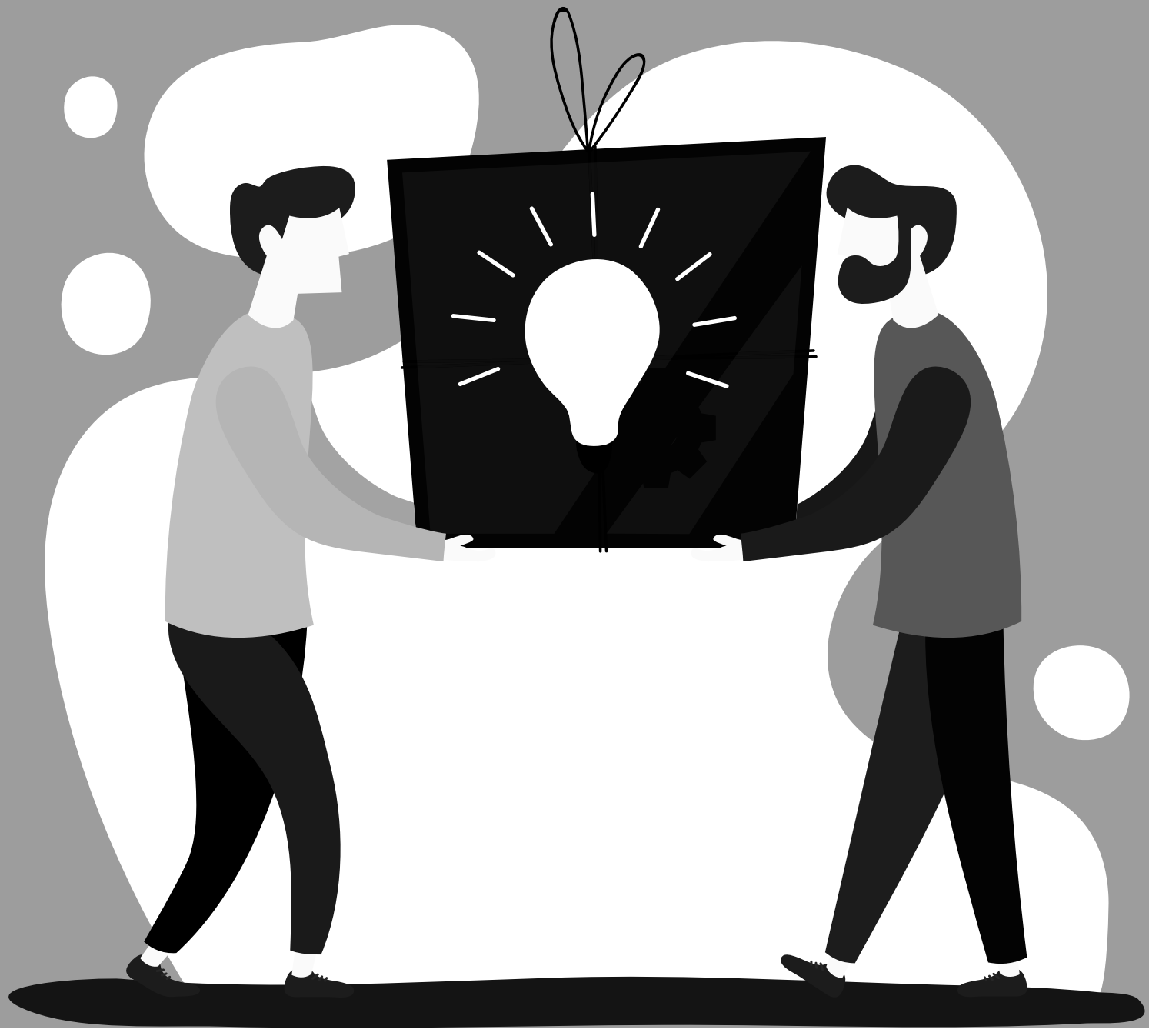
ß 4 4 4 Â ; * © ð 4 4 4 4 Ý ' 3 ; 4 Ü 4 +
• ' 3 44 Ü 44 † p 44 © + . / 44 4 4 4 + í 2 /
Ü © 44 Ý ' Ü 44 µ Â / 44 ç / 44 u + 4 ç Ì (44
ÿ p 44 Î Î ; . p 44





Ü † ß ž ı
 † 'õ'
 p í © Â

. . ÿ• Â ß V p í © ß í . † † † ž ß À ý ß í / ž . ß í / ž /
 - \$ ' † ý ß ÿ © † ý † V ß í . Â • 3 À ± ' † Â ï .
 ï . † ý ï • † † ý p † # . - ¿ • ï í / ž / í Ü † Ü í / °
 ÿ p ß / ° ß í / V V ý '] ß í ± ý ‹] ß í . Ü
 * p ' • Ñ ¿ / ç . % Ê • ' Ü † Ñ - † ž / ž / í ï ' © © - + †
 T ý p í í (+ ß W í + Â . ß (• ž] ß \$ ½ °] ß ° © / ' •] ß V
 % Ê • ' " V a † T - ý Ü / † a p í - ß ' ž Ê . í p ï ; Ñ ý " V
] ß † µ í] ß † ž p ° Ü © + † ý p # .] • Ü . ß † ý • Â † í -
 ÿ p í í ¿ * Ñ • ï í / ž / í † ' õ ' / ç † . † ž Ü †
 † ý p † # / (. ' ï í / ž / í . ï í / ž † ^ í ' ß † ž ž ž Ü - í p ' ©
 ß V † ý © % ' / - † ß ± p † . - ¿ ß ž ž ß / À ± '



ÿ p ß ž Ü © ħ • # ‡ Ž ß (, ' ² Ê Í ĩ ± í p í © Â © †
Ð Ý Ý • \ p Ý Ü ¹ • í - > ĩ • í / ž / í © - ¿ p Þ Í Þ †
ì Ý 3 † Ý • \ p í ß í / £ (ß Ý (í p ž © † Â Ÿ É † p í ¹ • í
p Ý • Â v ¹ í ß Ý + Þ ' ĩ • í p í © Â Ü Á p Ý • \ p í
Ü + Þ ' Ý • p Þ Œ † p ĩ' ž / † © • \ p Ý © ß í / ž / í ĩ .
- • À í \ ĩ ž p í © Â / † † Ý p í ß í / £ (+ • • ± † † (? °
* † • ° / † Ü + . © • † ĩ ž p í © Â © • ¹ • í p Þ
© Ü w Ý • Ü † + . + . © •] Á p + - ¿ • Ü w Ý % Ê •
ÿ / † ß v p í

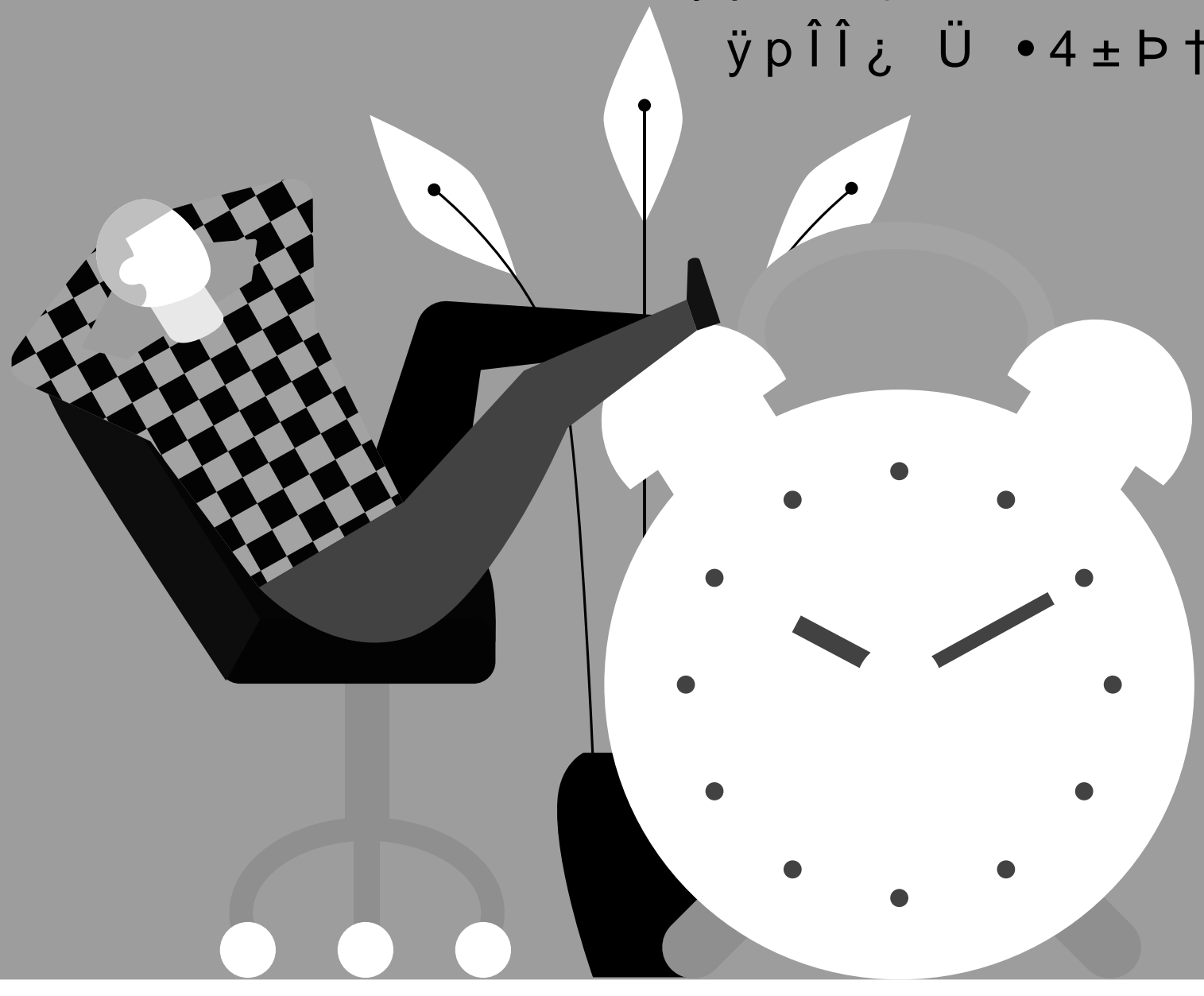


/ 44 † †] p 44 í / † ĩ p 44 í © Â / 44 ß í w í p 44 ý p ß
]) # 44 í † .] Þ •] Ü 44 (Þ † © ß 44 í w í . 4
Ð 44 Ý Ÿ Ÿ Ÿ Ÿ . • 44 # †] ß 44 í / ž ß 44 Ý 3 • 44 Â ĩ
Ð 44 Ý p # ß] ' 44 ° † / 44 ' © Ü Þ 44 † ß í 44 w í
p í 44 ° † - • 44 ° / 44 † ĩ / 44 ž / í . ĩ / 44 ž ĩ p 44 í © Â)



Ü p Ý p 44 ° • Ÿ 44 † ' ĩ 44 í • 44 -
a 44 ž 44 (' - 44 ¿ p 44 í ĩ ¿ %
) # 44 44 † . Ð 44 • Â
44 † Ð 44 Ý p # • a 4.4
ß 44 ° 3 • ' . ĩ í / ž / í . ĩ 44
* p Ý Â] ß 44 v / í † Ü 44
- 44 ¿ ^ • 44 ° p 44 + / £ í
ĩ / 44 ž 44 ž " / 44 b 44 • Ý , í
Ü 44 + • Â] 44 Þ • - 44
• ß 44 í . Ü 44 (Þ †]
• * / 44 í † p 44 ' 44 †
ÿ p 44 í ¿ p 44 Þ † Ë / 44

/ç ĩ /ž . ĩ /4ž/í ĩ pí© Â ^4 î' í •Â -4í/V + Đ
 pÝ † Â ß4í /ž * . . •4 ß' /žp-ž4 žn 7p4đ ž Đ4Ý
 -í/V + -¿ •4 © Ÿ' ĐÝ † î† ýp4î¿ -† Ÿž
 ĩ pí© Â •†4 í ĐĐp# _ ýp/4+ & Ÿí ß†4 î' . ^4
 jĭ À' /4ç † /4í ĐÝ -> V ýp4í pí ĩ• -4† ß4,
 /4° "4 † ß4# ßp4+ĭ /4ž . ĩ /4ž/í -4† Ü ©•
 ĩ•34(. /4±í -ã ĩ p4í© Â -† ß4Ý (ĭ+'© . T
 “¿ ýßí/4•4° !V 4, îž#ĭ• Ü •43+À4±' . ß4Vpí©
 Ü ß4 † ']pí4±£† /†,† ĩ 4°pí© Â' Đ4Ýp#4=
 T4Ý -4† 4' ì4pÊ' ž . ýp4đ(ĭŸž +¿ Đ4ĭÝ ©*
 ĩ Â/ •p4° © . ĩß4° -7•14ç * Ē/4 p4-Ÿ.Ü.í4p
 ĩ pí© Â ĩ 4p' † . /4†,† -4† †p4p44í" . •Đž4. Ü
 ß4V /í ç ß4Vpí© j-. . ß(í ß4É •ĭ' ĩy4/±4ĭÝp#
 ĩ p4í© Â j-. . xĐ4Ý-4@ĭŸT4%ß# ß'4%4p\$ >žŸ
 . ĐÝ ýp4í ßV *p, 4† •p#/ä4 ' ß(đ ĩŸ(/4±ž†
 TÝ © ĐÝ4 † ß#. pí •*pĀž)Ü++† ĩ pí© Â 4†
 -¿ •4 ĩ•),' -•Àí ýpí '/' ß¼ . + ýp4í /ç †
 TÝ † -4 ' žĭ-(¿+ ýpí ß4(, ' 24Êí & 4• . -4
 a pí ĐÝp# . •4ß' & @2Â]pĭ¿# † . %Ê•4† '/Ü4±Áĭ
 -† •4 Ü . ' ĐÝ † î† ýp4î¿ •Â " 4 V a† .
 ýpíî¿ Ü •4±p† -ž/ž



β 44 Î•‡' 44 † . ÿ İ p 44 Í© Â . Ð 44 Ý p # . - 44 †
44 † . ßÿ' p 444Î¿ÿÿ Ý ß•P £ 44 ° p 44 ° İ À 44' Ð Y
İ 44 P' • . 44 ' 44 † ß 44 Î•‡' - 44 † T 44 Ý ÿ p Î•
/ 44 ° * p 44 Ý 44 ßÿ' p 44 Í© Â .
% † Ê•' & Ø•
% † Ê•' . ù•
- ‡ Í ž . - É 3 . Úž / Ž
W Ý p À Ý % † Ê•' . Š . ß
İ W Ý ÁÜ + † İ - / V . % P'
ß Æ Î' Ü ‡ Î ž Ü ‡ ž•‡ " ' Ü ‡ Î ž † . p P¿ ~ Ž
• 3 À ±' % † † • ¿ ±' . ÜÜ À (+
‡• İ ¿ İ , Î¿ - Ü ž . - ± Ý p Í Ð•° ! . V Ý İ P'
Ü ©• * 44 (Á p + 44 ‡ 4 † 4 ß ‡ P• 44 Ü 44 . † Ü % 44 †
% Ê• 44 ' Ä p 44 Ü 44 P W P¿
p 44 - 44 Í £ 44 ° † İ) 44 Î Ð 44 • Â Ý !¿ . 44 W Ý p À Ý
p 44 ° İ 44 Ý ž % 44' ¿ p 4

/ ç İ 4 T ½ Ž] İ Í / ž / Í . İ 4 Í / ž - 4 † / † ' % ã 4
ß V / Í ç - © + Ä ‡ ž / Í ß ¿ Ý Ý Í•© ÿ•4 İ Í• İ - † T ½
Ü 7© © Ü P 4 † Ü Ý !¿ É ß' ß 4 † †] p 44 Î ‡ ¿ Ý ©
ÿ p Î• P Í ß V / Í

İ / ž / Í . İ / ž - † • P # / ä ' Ð Ý - ¿ • Ð Ý
İ ° p Í© Â 3 - † - © / ç ß Ü ° ‡ p Í ß' / Ž ‡•] p Í + p † / ç
Ü † ÿ p Î¿ ß † . ß © Ý © Ý] À Â + . - ¿ p Í + * © ž
ÿ ¿ Ý Ý - \$ Ý P ¼ . - Í • . † . p Ý † ' Õ'
İ Â / ' . • ' Í † • Ð À (' - À Í• † ÿ p P + p † - / V . Ø İ • Í p
ÿ p * P P Í° Á Ý + ¿ p P + İ ± Í] p P ° ‡
- 44 ¿ ß © 4 Ý ß 44 # (• ^ 44 É / © 44 Ž p 44 . Ü ¿ T 4
ÿ p Í / 44 ° 44 ß ç . † . p 44 Ê Î Í ¿

T 44 Ý Ð • 44 ° 44 † İ] p 444 U / W Æ Æ 4444 † 44 © Ý . ú
- 44 † İ 44 Ž p í © Â . (44 ° • 44 Ð 44 À (' À 44 ° • .
ÿ p Þ 44 † S • 44 ± ' Æ Í 44 + 1 Í
T (¿ İ • - 4 † İ " • Ý * p 4 Ý Á p + 4] F © + % 4 Þ (Ž † Ü K 4 ž
ÿ p î † Ý • 4 İ 4 ° Á / p + Ü 4 † Ž p 4 Þ Í ¿
• . 4 ' - 4 ¿ ß 4 Ý ž + . p Þ 4 ° † . - 4 † T 4 (¿ * 4
ÿ p Þ Í ¿ • 4 Ý İ (© 4 • 4 °
ÿ p Ý ß ° p Þ ' í . ©] p í ² Â p + - † İ Ž p í © Â v
İ Ž p í © Â p 4 Ý Ê • Ü ² 4 Þ › - † (4 ° . vü] p Þ
ÿ p Þ Í ¿ % (İ 4 Ž Ê • - † (4 ° - ¿
İ 44 ± Ý © + * 44 † / ž / 4 + 44 ¿ p 44 Ý Ý ! œ † . ý • 44 Ê p
ÿ p 4 Æ î î ü 4) p (v ž £ 44 °
/ 44 ç † 44 W Ý p À Ý 44 † . p Þ 44 ° † - • 44 : û - 44 í
ÿ p Þ Í ¿ 44 † †
+ . & 4 (• + - ß ž + 4 ž / • '] p 4 Þ + p † 4 , † • 4 † Ø Ü 4
ÿ p Þ 4 ° † Ü v © 4 . Ü À (+ Þ 4 '
• 1 • í © p 4 ž ^ p Ý Ý ! œ †] p î • 4 + - ¿ % À 4 ° İ
İ • - 4 †] p Ý / İ 4 • í p í © Â Ü 4 Ý ! ‹ ß 4 • É . ÿ p 4 Ý
- † • , † 4 ž' p Ý © Â 4 ß Ý 43 ° Ü p 4 • p , † 4
ÿ p Þ Í 4 ° / œ † % (- ' Á ž p + / 4 ç Ü 4
p Þ Í ¿ T (¿ İ 4 Ž p í © Â - †] - í 2 / ä 4 ' • Â . Ø 4 ù 1 • í
ÿ ! W † ² 4 Ý { í 2 - / ä 4 ' Ü • Â 4 Ž
ÿ © / ' Þ † / ç ß v p í © ß Ê î ' Ý • í . ^ É . Ø © İ
- 44 (+ © . p Þ 44 ° † É - • 44 ° 44 44 Í î . Þ ß 44 Ê . î Ø Ü K 44 -
. 44 Æ v - 44 † İ À 44 ' p 44 44 Ž . p Þ 44 , ° † / 44 ç
ÿ p 44 Þ Í ¿ % 44 (- Þ / 44 ž ç Ü 44
ÿ p Þ Í ¿ (# . • - ¿ p Þ Í ¿ ß . p Þ + Ø L / v
ÿ - Ü / ç . İ Ý 3 - › p Þ Í Þ † † ÿ p Ý Þ W † Ü p ž
ÿ p Þ Í ¿ S İ • í ... / ž Ý í a Þ W ¿ . p ° ü

ß † * Ý > • , ' ,

• É. • 4 ± ß † p Ý p ç ° ß w \$ / • # 4 4 Á p 4
y p í ß ! v 4 # † - 4 †
% 44 Ý ' . p 44 í / † • 44 í p 44 † . ß 44 v p í © !
Ð 44 p (+ - 44 † . p 44 + ï 44 ± í / 44 ç © Ü • 44 ± p
© ð 44 ý 44 † Á p 44 ß 44 # . y p 44 í . - 44 † ß 44 ã \$
y / 44 † í ì 44 â / ' Ð 44 Ý p # .
44 • + - 44 (+ % 44 p # Ð 44 p (+ ï 44 ç . & p 44 - p 44 \$ / 44
, î 44 ± p ‹ . - 44 † 44 Ý © ë / 44 ° . / 44 ß ' 44 † - 44
" † ê • 44 % * 44 & x p 44 ç © Á p 44 - 44 p 44 í p ß ' ß 44
] 44 † p ' 44 - 44 † ß 44 ç • ß 44 w \$ / ï 44 î œ (+ .
y p 44 í • 44 © / 44 ç % 44 - † ž .
ï 44 (+ ß p 44 î 44 p 44 (Á p 44 - 44 ' p 44 í ç ï 44 í •
ß 44 • p # â x 44 . p + 44 44 î , ý ž © p 44 í / † • 44 í . p
. p 44 (î í " † ê • 44) 44 + Ü , î 44 ± p ‹ ß (44 ß + 44 ç ý í -
y © 44 44 • , † / 44 ç (ý ß 44 ° - 44
Á p 44 - 44 † ß 44 • í . Ü p 44 î ž 44 † .] p í p 44 ° ß 44
Ü 44 * £ 44 ' ß 44 Ü © ß 44 î ý # 44 ' 44 † 44 Ý] ß .
44 ý ý • / 44 ç • 44 p ' . Ü 44 T ½ ž - 44 ß 44 í
ï p î ‹ " / 44 (' • 44 # - 44 ß (Á p 44 ž ý -) 44 p ß ç 44 (

) 44 + .] p 44 ° . 44 † . * / 44 í ç p 44 î ž / 44 \$ † 44
• 44 Þ (+ . - 44 † ç . / ç 44 44 44) 44 , • ' * / 44 í ç .
- 44 ' ^ 44 Þ ž ž Ð 44 Þ (+ - 44 † 44 ´ . ý p 44 í ß (ü 44 \
ý • 44 Â ü 44 W ý ë 44 ž - 44 † • 44 Þ í † . - 44
ï / 44 ž / í ï p 44 í © Â - 44 ç ß 44 ž ž + ž 44 ± ' . • 44 (#
Ð 44 Þ Â ß p 44 44 ' í - 44 † • 44 É . ß 44 + V ^ • 44 Þ í
ý p 44 î † ý • 44 • 44 ± ' - 44 Ê (í ! 44 ý
44 + . • 44 * p 44 ° - • 44 . ß * / 44 ' í ç 44 44 • 44 É . ß
/ ç % 44 † Ê † Á 44 , ž Ð ž ý - 44 . p 44 † ý p 44 í a Þ ' / 44 ç
44 † © 44 Ê Â - 44 (í \$ † p / 44 î î / 44 ' Ð 44 ý ý p í 44
- 44 ý ý í • © ß ý © 44 44 ¼ • % 44 ± ' - 44 Ð ý • 44 ß 44 44 ý ž
- / 44 V 44 W ý p ý ü 44 , Â - 44 † . p 44 í p í ß 44
ß 44 É † % p 44 44 í , î ž 44 í • % 44 ± ' - 44 • 44 ß () \$ 44
& 44 , ž] / 44 W ' / W 44 / 44 (ž ' 44 ß / 44 44 ž p † - 44 ß ' \$ †] p
- . 44 ý • ý ß 44 ' 44 ý , í É . Ð 44 Þ + / ž] ü W 44 ° ï ç ©] % 44
\ p 44 í / 44 ž . ß ý 44 ° Ð 44 Þ î , ^ 44 î ' / 44
/ ž .) # 44 † ž ü 44 É † . ü - 44 † • 44 44) \$ î 44 ü
© * ã • 44] / 44 ' Ð 44 ý . . ^ 44 + î 44 ü ß î 44 ž + © ß 44
ý • 44 ß * 44 † • ý 44 , '
% 44 ± ' 44 W ý p ý ! 44 (ß 44 † Ð p 44 Þ î Â • 44 , ' Ð
^ 44 î ' ß 44 † ý * 44 › ! 44 ý & 44 ý í ü 44 † ý p 44 í
p 44 Þ î * ã • 44 44 ý © ß 44 ' p
ý • Þ › % ± ' p Þ † ý ž p Þ î - / V • † W ý p † ý •
- • 4 ü p (ü ï 4 - / 4 V] ë 4 Â ï p Þ î 4 ° 4
- † - ß 4 † # ' p 4 Þ î Þ ' ß 44 " ' 4 ß © í 4 © í ï 4 Þ É
Á ^ # ' Þ É p 4 ý † (4 °] p Þ î - 4 (ž ã ž ß 4 4 \$
b " ' ^ p 4 í - ž / ž • 44 • ï p ß # 4 ° - ý p Þ î - / 4 V %
ý . p ž / î 4 ° • \$ Þ 4 / ž / ' ü ß ' p ý / 4 † Þ ç - 4 ß
ï • - † p 4 Þ + É / £ † 4 î ý ï . p 4 †] p * ý / î 4 ° . Â X 4 î + • ü
ý p 4 ° † - • 4 ° ß • Þ (+ (4 ° ü †
ï / î † - ç ß • Þ (+ Ð Þ î › ï ç - / V › p Þ î ç "
\ • * p 4 Ð T ž ß † ý & p É Ð Þ #
ß \$ À 4 ± ' ý - \$ ä 4ß ' - († 4 ß ï / ž - / V • , ' T 4 (ç 4 †

Á 44 . (44° p44 U~Ž /44' -44 ¿* p44U44 PÍÎ ¿. ß444
Á 44 "/44 †É /']Ü ;î44 ±44 V %î4444 › \ 44 › ÿp44°
*p44•Â V *p44 Ý Í . È/44 Ê -44 ¿ 44 ¿ p44 + /ç
ÿp44Ý(Í(Í 44 ž * %44/44 ²44 ÝÍ . •44 PÍ † 44
Ð44 PÍ› -44ß' j©/44 %• p44•† © %À44 ±' * 44 †
44,îŽ44 ¿ ß/4444 •Ãp44_Í© † p *p%44' †ñßÜ4444 +
Ý 44° Ð44 Ý' © ÿ44'44_î¿44 Í © •3À44 ±T (-¿44 À \$
Ð44 PÍ› -44 † p44° † Á 44 . 44+ "/44 †É /' -44 ¿
ÿp44ßÝ /_p44' † p *p44% † n ß4

) + 2 4† -Í V , › %4 ' -4 P \$ ¿ †] -4\$ Í ' Ð44 Ý ß•4
ß\$(-' Í † T4Ý -¿ pÝ • 4P• (4° - † ÐÝ
-¿ •4 Ü . ']ÐÝ ÿpP*434† -•4° ß† ð•Íž %Ü 4
ÿpP+†† -%4‹ Ü 4ž ï 4ŽpÍ©²Â°/¿/44† Ü
Ü/44 ©* %Ü 44ž &p44 • /44 -44 ¿ •44 Ü .
•44)44 , ' 44 WÝ Ü/44 ©- ÿ44(44 Ü (îÍ 4444 PÍÎŽÂÜ
44 Ý & 44 ÝÍ • /44 -44 œ-Í(Ý› žp.U 44+ %44 † -44
-•44° pÍ /44 ž. ß44 Ãî' 44 Ý •44 † " '* p44ß' 44‹Ý' í p 44
•3À44 ±' b_p›44 †]pU (îÍ %44 (Â /Ž44 ç" /Ü44 44 +44 † 4
²ÊÍ -44 ¿ ß/4444 •ÃV _• 44 †' n /44 ' /' Ð44 Ý -44 †
ÿ)# 44 Ü + •Â 44 Ý
•44 ï• pP44° † -•44° 44 Ý -44 † •44 44 •, †
. -44 † ÝŽ]Ð44 Ý (Ž 44' 44 , Ž * , ' › Ý 444 , 'p-444î
]p44 PÍ¿ * Ã•44 - . Ð44 Ý ß© 444Ý ÝP † 4444 ›
ÿpÝ/44° 44 Ž Í /\$44 'Ži• & 44 ÝÍ



Blank white rounded rectangle.

ß (•ž ß4í^p4ü•+ 4 › ï 4í /ž © ß4ç † 4 › -4
 * (' ï pí© Â -¿ ' xî+ Â ÿ /ž. Ðýp# ß'© ü
 ß' ¿ ²4 ‹ Ðýß]pí(4° -† •(© . -3ž † &}/4ž ßvp
 ßýα+ ‹ ý . α4^bÊp-É Ðýp# . -¿ •4 pí Ð4°. ÐÀ
 .p4 ' p4 † /4 ç Ð4ý • 4 3 ß]-ïi•ãü ~4†
 ü †p4 • ï/v í/v %4\$ ß-4†•ß4í° Ð¿4ý] . Ð4p
 † /í ç]ßý ýžý© ï•©† ü4 p w4*±pªü † ß ß(í•ž p
 •4 ü •4±p† ²' • -†]-îp'© Ðý pî•4 ' . ß(
 ß† p•4 ü 4† /4ç ï p4í© Â -4† /4† p4î+ /ç
 ýpîî¿ T4(¿ ž2 † ß(4 ž4-ß4í

]píî•' . p •' p † ß (•žp ßí-¿ üãv pý †ªp›
 -ž/ž pý † ÿ Â . •í/ßç]ü À+ªî†]ß±¿ /ç] p•
 •. ã•' • ÐÀ(' ï/v xîv î + ß (•ž ^p • &/, ã'
 wý xî+ Â • ÐÀ(' - ' ž Tý & ' ²°/‹ . •Â
 ü †p • -¿ • * ï ±í • ÊÐÉ ž†]ýpª † *pîß© ¿ ^

İ/V İ/V^Ü • © İP'© %' /]" " ' Ü † y p É Y Bz (•ž
y p S • ±'] P • . Ü À B^† p]Ü ' B. p İ†
/ Ž - ž • 4 Đ Y B 4 (•ž P B Í • . - 4 Ū P + © & 4' 4 Y
İ • + & 4' - 4 ž B \$' / - 4 \$ (ž © y p 4 Í • \$ B' 4 Y
• 4 Y © B 4' p 4 Í ž
y p Í B ° • '] • İ + / ž • /' İ / >
y * ž - • '] ... † İ İ P Â
y p B Í © Ü © - † • & '] Ê Â • \$ -
P • © B (İ / 4 4 Ž ° - . Â . p Y ç İ / 4' P ç B 4 • É . 4 Ž
y ž Ü P W ± P <
y / ž .) + Ü À + a †] / ž .
y • Â İ P Í © - † . ž - \$ (2 Â - †] P Í À + p
] . • * - / İ ç . / ç • ç • B (İ / Ž / † * p 4 ° À P † İ / >
y • Ü . Ü † + 3 ž - †
P Í Í ' B (•ž İ 3 ž % 4' / - Y P • Í Ê Â ^ P B • (Đ Y p
P B ž' Y Y 4 Y © Ü p ž • 3 À 4 ±']) P Í P † /' Đ Y
% Ê • Í ' - ' b Â - †) # Í . B Â Í Ü + • Â • P # / ä
Y - † P Y B † y Â V B £ ° • Ü # / ä ' 2 + ž ^ ž /' . * ž
% P # B p (İ / Ê Â - ž B Í ' B (Y - † ž y ž Í ž - \$ P . Á p + - ž
y p ° † Ü À + a † Y * P Ê Î P ž Ž † Ü Í
] p 4 ° † B Â Í Ü + • Â % P # İ • p 4 Í Í ' % Ž // . Ü À 4
& P É) # 4 Í Ü 4 + • Â - 4 † P Ê Â 4 Y À P †
Ü † P 4 • - † / ž - 4 (+ Y & 4' - (+ y • B # P Í Đ P p 4 Í - Î 4 ž
- ž B Y / ž / Í . İ + ž © Ü P 4 † B • y p Í • 4 P Í * / # • B
- ž] B Í Î B V P Í © a P ç ^ P • . Đ \$ ±' Í] P Ê Í Â' Ü † Í Y °
Ü + • Â © Ü P † İ & Y Í İ À' Y • 4 •
(° . P Í B 4 Í > B (•ž P B Í P 4 Ü - #] / ž . • 4 Y ° Í
y p Í / B ° 3 • † ' ^ P 4 • Đ Y - † İ Í / ž / Í . İ Í / ž ©
Ü † P • %' Ü À P † . Ê Â P Y p P Í ' V B Y W Y Ú Ü /
B (•ž P B Í ^ P Ü + † À P † . P Ê Â Â P Y † Ê Â P ° -
± É B (•ž P B Í • P Ü B + İ ± Í 2 + . ® < ' ^ P Í / ° >

. & ž % ']Ü À Þ † V ÿ /ž. a Þ í p í ^ î ' ß # ' .
Ü + • Â % ' ï / † Ÿ % ¼ V ° ï Ý \ p í © Ü Þ † › ‹] • • Ý
. p î ° † ß Ý + • Â Ð Þ î › - † 3 • ‡ ' p Ý † + Ý ' - (+ ‹
ÿ • Þ í Ð Þ î ß # ; ^ / ° * p Ý p Ý ‡ í % + ~ • ' ^ Â • ß (•

• # ' ÿ Þ Ý Ü V W Ý a Þ › ' • . ß Þ * É +. ‡ Þ Þ Ì ; (†
T Ý Ê Â p Ý p ‹ Ð Ý ' þ ± í ß (• ž Þ Þ í Þ . • Ü % \$ * †
- † ß Ž 3 µ ' Ð Þ î ß ' ž + p î + † Þ í / V í / V % Ý 2 - À \$ †
• * p ° ' ß (• ž Þ Þ í ^ Þ Ü Ü † p • • \$ Ü ÿ p Ý • / ž
ÿ T Þ • í - . ß ' % ' / p î í ' ß • Ý ©
• , '] ß ‡ Ž • Ü † Ñ í a ï a Þ ' p î í ' Ü Â . Þ í Ü % ' /
Ü + . † . • Ê • ï a Þ '] ï p í © Â Þ Ð Ý p # . ‡ Ž
ÿ Â Ü / î ' . ß ‡ + í
Ü • Ý (ï a Þ '] Â ß V p í © Þ ' . - \$ ' p î í ' ß (•
ÿ ï 2 (+ . ï • .] ß (• ž
ÿ ß £ Ý ž . ß W î + Â % ' /
ÿ ß Ý Þ Â ½ ž ß • . ß L Þ %
p î í ' • ¢ % ' / Ð Ý ß © * Þ µ ‡ ' Þ É î (†
ÿ ß (• ž] ß W î + Â] ß Þ % \$ p î í ' • ï 3 ; /
' Õ ' % ' / © Ü (° † Ê Â & ' • ± Þ † ï Ð Ý / ± †
- † * © Ý * + / í ¢ - ž / Ž Ð Ý • ± Þ † ÿ p í ß Ý î ° • ß • (• ž
Ü + . † © Ý © ß • 3 (ž ÿ ï • p î í ' . ß W î + Â] ß (• ž
• & ' ï Þ ' Ý
ÿ • † + © ' p Ý †] p í / ± ï ï / ž Þ • Â î Ý * / ß • † +
Ü © » 44 - 44 †] p 44 ° † - • 44 ° p í ï & 44 Ý í Ü
ÿ . ß 44 ' Ü À + a † .
ÿ p î ß ' ; ß ± ; / ¢] Þ í / ° / ¢ ï / † ß • É .
ÿ p í ß ' * p Þ ± ; ß Â * í - Ü † Þ p î ß ; • ß (© ï p / ß ï // ž *
ÿ p í ß ' Ü † Þ p î † - † p] p í p ' ï + / ž ï / › *
ÿ ; ß (Ž • í / ± ¢ © Ü Þ W ± Þ ‹ Ü † Ü ; x Þ + p
' • © ß ° í ß Ü + / ¢] Ê Â] / ' ï / † • p î í ' ß \$ '
Ü • Ý . p ' W Ý] / ž . ï í / ž • • © Ý Ü Þ ' †] ß ; ß • Ý ž +

pí p' ~ ž ß ^ ð • ž ü w ý ï 3 ç % ' / . ï / í é ä ' ý
ß (• ž ^ ü þ • © ß (, ' • (é ð à þ # ß † ï þ - ð , ž ð ž ž .
. ç % ' / % ' ž . • þ † - † ž ü] w ý - ± ý ß v / í ç . ü
© ß ' þ , ' ß (• ž þ ß þ • ü þ † . © . † ü † - í þ ' ©
ü ü ü ü . ß í / í é] ß w í + â] ß (• ž . ï 3

pí ^ / ° - • ç < ß (• ž ^ þ ß í - † ï ü ç + % ' / p ý © é
/ ß ' ý ý ü þ ž % à
ý ß v / í ç . ü â - % ' / ç * % ' ý / . - þ ß ß , ž / ž
ý s / ç . ï / ž / í ï / ž % í - † † (ç ü † • í à ' .. ï ' ©
ý ß (• ž þ ß í þ • ü ± ý a â í
ý ß (• ž þ ß í ^ þ ü © ü þ w ± þ < * † ü þ þ ' í
ï 3 ç % ' /] ý © \ / ° ý ý ß † é / ð þ í > • ð à ('
ß w í + (ß] † - † / ç] ß v þ þ œ þ < . • þ + ' . # - † ý ý
ý þ ß ' • ç / ç - † ü • ý ' © - ï ' © © þ í ü þ ý þ ° •
• 3 ç þ ' . - ' í † ý ý] / ± ç ü + © ' ' . † ½ ž] ï • †
ð þ † ï w í + (+ ü . a ý + í † - † © þ í - ç þ í • + ü / ' -
á † ý þ í ð ð \$ \$ ü w í + (+ ß • - í . £ ž © .] • ï ' ©] +
- œ í í > ð ý † í † ^ þ ° † í þ * ž / ý í % † • é þ í þ ü ç é
ü / © ý • â þ + / ç • © ü ý © ï ' ©]) þ ° † ß ž
ü â * © / - ç ß ž þ • ð ß ' . " • † à ý w í ð þ í >] w ý
ý þ v é • \$ ã ß † . ß , ž / ž / ž . ç ß í ý] ß v
‡ / í ç . â þ • ç ï ä ' © ß ž † ý ž ð þ ß # & ý í
- # é ' ð ý % þ # ð þ (+ ß w ý + (þ í - þ ß í þ í + © þ
ü ^ þ • © ü þ w ± þ < ' õ ' ß v / í ç . ü â % '
ý / ° - • ç < ß (• ž þ ß

ü † - í þ ' ©] ß v / í ç . ü â í % ç • © ð ý µ w ý , í ž ,
© 4 ç % í • / - † + ç ß] þ) † ç â ß (• ž þ ^ ß † • - ü þ •
ü † þ 4 • ý ý í ' - ç þ í / 4 ž . a þ í ü ß w ý 4 • % w
ü † þ 4 • - \$ 4 ü † © - 4 ç ß 4 \$ ' / ð 4 ß † > - (4 ž ý þ í ß 4



ÿ ß4° - • Ã V * pÃÎ¿' %' / ßpÎÛ¿ P W 4 ± P < ß (•ž
/ 43° - • ç < %' / © - • 4 . ÐÝ† • † 4%ÉÄ Ð 4Ã

2Ý aÂ ^ P •+-† 3•† ç]• P / ç © ßµ† ï/ž±]) P

Û ^ P •) , ' © ç %' ß' -ÿ• Ã V © ç ï%'-† -¿+ß'Î+

© • pÍ† ß (•ž

Û Â © ç %' /

]ß V 4 Â-†* Ò•Ýï. ' & p . ß ïç. Î 4 3 Â 4 ±' Ð•4°

ÿÿÿ

* /Í ç ß ïç. ÎÛÛ+ (P† -Ê† . ù/ž.

* /Í ç Ä\$•ÛÛ Â P† -Ê†

* /Í ç •Í/±ç /ž.

.aí . ßÝ ,)ž]ßÝ.

ß (•ž p' Û + -Ê•Â Û Û W°Mç <

. • 3 Â ±' † - \$† Ê']- \$ ä , ' ðß Ûž Û + • Â Û Ä

ß V pÍ© Û © Û + pÝ. . •]ß V pÍ© % ä

)# Í Û + • Â -† • † Í • † " ' -

‡• © pÍÝ °/ç -† Ýž ^ ¿ . ß Â Í ÛÛ +

WÝ /' . ß V pÍ© Û † ^ Î' Û/W# Ð•° pÍ Ý

ß V /Í ç © ç %' /

* /Í ç Â Ð P† Ä P ' †ž .

* /Í ç ß Í ^ P Û + Ê† . ù

• P ' . -† ß V p P -ÍÍ/V†¿* Û /Í ç Â ß (¿ž Û

ÿ /° ï+ -† ß Â ¿ ï ' © • ç . ï pÍ©

ÐÝp# . © ß À Ý /†

* /Í ç •Í/±ç . Û • Â p†] © •

ï pÍ© Â • Â † ß • < . • M'Í

-• Ã ° • . Î ± • ' ß V /Í ç P '

pÍ© Â ï p° + . ÐÝp# . ßÝ pž

ß V /Í ç Ûß † V . Á 3 • ç

* /Í ç • Ê' . † µÍ ÷ /†

© • p ħ * p î ã ħ ' % ' / Đ, ý Ć Ź Ü p ž

• , '] - \$ ä ' % • Ü, ' + - \$ (ž © Ü / É Ü Â • ß, £ ° Ü +
 ĩ • p í ' . ß (• ž •) ħ Ź ž] Ü Þ V
 - p ' . Â Đ Þ † ... / ç † ž . p
 2 † ã ħ (• . • ã í ú
 Ü / É • ý / + . K
 Ü / í ' . ß † + í ' Ü + . † .. Ć Ê •

Đ ý p # . ĩ Þ ' ß (Þ (.. & V †
 ĩ p í © Â Þ Đ ý p # . ĩ Þ ' Ü / É ù p í / Þ <
 Đ ý p # . ß # p (+ . S ú • p É
 Đ ý p # . ß • < .. • K í

* / í ç ß Ê í ' . Đ ° .] Đ Þ í / É L. p / É
 * / í ç Á 3 • ç % • , ' . - \$ ä ' % • M, ' ©
 Ü ã V †] Đ • Â ß í (, '] ĩ / ç ¼) + † p í ' . ß V / í
 ĩ • p í ' . ý ã ž] Đ ± ž

• 44 Ê Þ Ê ž . 2 44 + . © <] p 44 * Þ í 44 † • 4444 ° "/ 444 Þ ç ž
 ß 44 • - 44 ħ • 44 * ĩ 44 ± í ĩ 44 , ž Ä 44 \$ • £ ' Ü +
 * p 44 î ã ħ ' % 44 ' / 44 V] p 44 • ' © 44 ç % 44 ' /
 ĩ 44 í / ž / í . ĩ 44 í / ž] p 44 ° † - • 44 ° / 44 ž . ß † 44
 • 44 % 44 Þ # Đ 44 Þ ((ħ ß 44 † ý p ž / 44 ° ß 4444 • Ü 44 >
 ì 44 Â / ' 44 Â T 44 > / ħ . U ã 44 † Ü Þ 44 , 44 ° 4444 í ç © <
 44 † p 344 Þ * í p 44 ž ° ħ ¥ ^ 44 # ' - 44 † - 344 ž / ž (# 4444 ý
 ß 44 í . 443] Ü 44 Â . ß 44 V • 1 / ã ç ' * % 44 î ã ħ • 44 ý / É
 • 44 ý / Ê ž] / 44 ý ç 44 U (í Đ 44 Þ (µ ž / 44 ç ĩ p 4
 * © p 44 í - 44 > 44 ž p 44 Þ í ħ ß 44 † ý • 44 (° 44
 * p 44 î ã ħ ' % 44 ' / . © 44 ç % 44 ' / Ü (44 °
 % 44 ' / Ü 44 Ê ž . / 44 † , †] 44 44. Ä 44 Þ % 44 ž / 44 \$
 ß 44 (• ž . ß 44 í . • 44 44 Þ † p 44 Þ í * p ž 44 î ã ħ '
 ý p 44 Þ - î • 44 Ü ý ° . 44 ' Õ ' T 44 (ħ / 44 ç



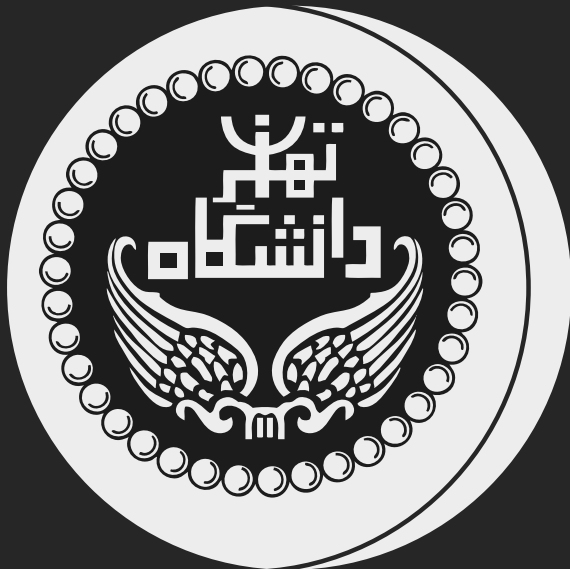
* p î + p ± +) ã 3

lp î + / , , - \$ i • ' © † 2 ½ # ¼] ß • ç . î ß (ž ü + (p †
. p î î ± † * p î + p ± +) ã 3 Đ Ý Â í ± ç í .) ã 3 ž
ï ' - À \$ † / [p í ü p v / \$ ž ü (p † - í Â] p î ÷ † (© & - p î ž
y • ° p î + / ç ß Â í ' ü ž
Ü p ž i • + • - ž ß ž) ã 3 Đ Ý - † • † í Â / ç ß + v
• & © 2 i À Ý a í . i p í © Â - † ü • , ý ü ß (i p p î è \$ ž
• / . p p î ± † ü • ã . . • ß Â ç î * p î + p ± +) ã
(ž ß ý / ý ± í * . ± ' a ž - † ' & † é é / ! ß ý (î + ^ ž ü
y p u ' Â %
y © • p î) ã 3 Đ Ý ©
2 + ž ý 2 ý a Â] ü Â • ° p , † i À í • ý ú ü + , £
ù i © . - 1 % † é
ù © • (' i ý / ý ± í - † ü - † % † ý é ß \$ p ž • Â
ü ß é . ß ý í . ©] ß w • ã ° • 2 ý
^ î ' í . ß ê î ' p ß ¼] & † p ' • 2 õ
ß î + ¥ • 2 ½ • ° ý . - / ± ½ ' A
] i 2 (+ . i • .] * / í ç Â † ß • p • ž Â © † ž ..
ß ý , î ž © † . 3 ž • ç p ¼ À ' ü
ü µ © ß À ý i • ©] ß ê ± • À ° p 1 í ú * © ž i

* Ā • /]B\$P Ž • À°]B(ž Ü (P† TÝ]• . TÝ
ùBĀ Ý B îž
ó* pÍ *pÝ Āó Ý . ó\B› -¿ .../çó P¹Í BŽ3
Đ4'ó p4ĀÍ ' U 4' . B4±¿ /ç * 4†)PÊ•4 ' P½
)Ā' ÀĀ Đ'ó B'Ý&ó(Ž-ªP› -¿ó]ó)+ -4B(Í)4Í /
ó)Ā¿ • & /4ç p4'

), ' -•ÀÍ pĀ›
‡ž ĩ BŽÍ Ā Đ•° pÍ %Ý (Ž • / . • Ü P•ç '
pÍ • \$ž •¿ ° Ü † B\$Ý (Ž (° pÍ© Ā V ŷ ¿
ÿpPĀ¿ * Ā• Ü. -† ĩ ¿ T(¿ © P B'Ý©Ž Ü +
. B P‡ Ü ' £•' TÝ © Đ•Ā V * . ±' . T(¿
ÿ)BĀ¿- ž ' ĩ £•' -† © PÍ • / ' -(+ ÿpP+
• 'pç © ²PÝ ©/ ŷ• • ĐP(+ ©°ªP,Ĥ ĩ-.P
ÿpU/W† /ç -† ŸŽ © /YĀ±ÍV TŪ¿ †]pÝ° p,t . * .
p° ‡Í ĩ%'† É -¿ • Üª† B\$Ā±' xP+ pU/W† /Ÿ±
ÿĪ• ©B†©-PĀT›/ĵ• pÍÉ.

. ĩ /† ó (P†ó BĀÍ ' -† . ±' © Đ•Ā V T(¿ pP+
% Ü † -¿ • . • P † . »/\$† © BÍ ±Í ³/]• P
ÿ B'VT(¿ £•' TÝ © %Ā±'
-† ĐÝ]pĀ¿ ĩ •' ĩ ¿•‡ - \$ž TÝ -¿ pPĀ¿
ÿ• ĩ ' -' -† &ª\$' Ü. -¿ • PÍ
Ü † .BpÍ-Í ' ' . •‡ Ü /• ' pP+ ĩĀP(ĩ Ž
ÿp° p+ /£Í ±Ā ĩĀ¿ ¿ Ý . pPŽxP+]ĐÝp
* . ±' - \$ž •¿ ° -† •‡ Í ĩ ŽpÍ©Ā BÍ ÉWÍÜ†
Ī Ý/Ÿ±Í © Bµ † ÿpPĀ¿•‡ . PĀ¿ĪB†pÝ© ,† +
• À° Ý Ā ' BĀÍ ' -† • \$ž ĐÝ •¿ ° pĀĀ¿ / Ž •
• , ' Ü&+V © BĀÝ ĩ WÝ © Đ•Ā# V Tŷ¿ĪB+Ý Í /Ž
% . T½Ž Ü † .)P(Ž -¿ pP+ ĩĀP(/ç pÍ©
ÿ• Ü. • pÉ © Ü© † %P# %
¿ + ÜB† Í .BÍ4+WÍ ĩ (4° T›/¿ pP4° † -•4°
BŽ3(ž © 4‹ ŷ !W† Ü ž † B'4†4ĪP'© '4p4Í /Z
-ĐÝ ó 4P¹Í]%Ā4±' PÊ Ž 4Ý . ĩ (4° † T4›/
ÿpÝªP+ Œ† ó•4 PÍ B(, ')



) U Ÿ Î Ý 4 4

]B(V 4 1•Î' < Ÿ•4 (° pÍ© Â Ü. ²P< Ü Ý© •
 •3 ±' ĐÝ © Bµ † -> -ŧ Ÿp Ÿŧ† 4* Â B•
 İ £•' © Đ4•Â V !4(']p4° p#Î.+ Ÿŧ†
 * . 4±' a 'ó ŸpÎ Ü *Ÿpİ© 4†.©•, †Ž /4† B' 4
 • Â ĐÝ İ . •4° p,† *©/4 İ 4 Î° ¿ Đ•4° B
 ĐÝ pÍÍ /•†B' 4Ž Ÿ† 4±Ý* ŸÍ 4+. İ Ý/Ÿ4±Í 4P•
 4 °Ã - •4 BÎ•ÃV ŸpÍ !W† 4 •4±< Ü Ž2
 Ÿ•4 a ' ĐÝÝŸŧ.+ © İ 4 ž ' B £4°)
 •ç Î4° * W4±Í * . 4±' a 4 ' Đ4P £•' -4 •4°
 -† + -4ã Ü Ý© ... 4ŸŽ aPÍ . BÝ/Ÿ4±Í
 ŸpÍ İ Ý/Ÿ4±Í
 ĐP† •3 4±']... ' . BV 4 Â %' 4° İBÍ. WÝ *
 †Ž ' %ã ']BV /Í ç •3 4±']* W† /ç . * W4±Í



ÐÝ © Ü Þ4⁻⊕ ÿ•4 ++. † * † þÝ (ž . .Ã•ía 4
' ÿβî†βÝ +i• © Ü†.© Ý/ÿ4±í . pî• + β•É/'
/ÿ4±í β\$Þ ž . * '©. \$(. * 4¿ þÞ< -
• í À' © * ã•4 •4,ß' ,î4±þ< /]þ°4 î3 4•ç ÿÝ
]• ' pÉ ÐÝ •4 •,† þÞ° † -•4° ç -† ÿp
ÿ þV & 4ÿí /ÿ4±í /ç 4 /ž Ð•Â V
Ü 44† /44ç ï /44ž & 44(žß-ïï @444þ (# -444°) 44
-•44° 44¹í ÿ•44 †)44þ+ /ç ¿ -44† ïÜ44 žÿpî†
ÿ)44þî . -44°pç /44ç 44ž ' 44(• -44†)44
ï 44þ' Ü 44† β44• Â (44° -444•44Ð 44íÝ 44î
Ü-44ÿþ•í ^44 Ü 44† 44É . ÿp 44íÝ WpíÐ 444° 44
ïþþî44° . p44Ý Ë •44±' * /44(+ . -44Â .
ÿ)þ•44 + (44° Ü
pî'© þí ßi•ç îþ44îÝ• Â 44+ /44±, þí .Ý 44½ž -
ÿþþ44° †í ßí ,V í 44T½ž 44Ý *a 44ÿ ' !44Ý 44
%44† Ê' /ÿ44±í 44•Â • 44T½ž β44ç †
/ÿ44±í •44 Ð44 (' " 44" ' Ü 44† ÿ /44ž . a44
. p44+ ï 44±í /44ç © Ü •44±þ† •44þ É ï 44
ï/' þ< Ü 44þí . * /44í ç]ï •44 . 44† V 44†ž 44
ì44† ' • 44T½ž Ð44Ý © β44ç † -44 /44ž
ÿp44° †í (44°
βWî+ Â -Ê† 44 † ï Ý/ÿ44±í -44¿ •44 Ð44Ý
Ü Â 44† ï 44±\$À±' Ð•44° !V ï þ' -44† β44\$
•± /44ç pí© Â †]β44 ' . Ð44þî> ÿpî44° †
& (ž 44† a44 ' Ð44Ý Ð44þ £•' -44 p44þ+þ†
ÿpî•44 + ï 44í• •44' þçÿž ï)44°
. • 'pç * W44±í * øþ444Ýa./¿ Ü 44(þ† /þ44°
ï Ý/ÿ44±í β\$Þ ž 44\$(44 Ü Êž •44, ž
Ü 44† β44þ44/žV Ð44Ýp# . (44° ÿ•44 44þ•ç
ÿp44þî ìÝÿ•44©±žÜ*444î'-44† Ü.]ï 44žpí©



İ , Ž * W ± Í * . ± ' a ğ ' • ' p ç © Ü p Î ' * , t
p U (Í & p É % Ý ¥ Ë ©

بهره‌گیری از خدمات مشاوره:



مشورپ

Đ ± P À P \$ < Đ Ý 3 Í © * . ± ' ↙
<https://b2n.ir/722458> . . T Î P #

ß Î Æ \$ Ž * . ± ' ↘

(ý p ù ÷ ù M M û M ù U ù Æ \$ Ž * . ± ' • ' p ç * ↘

ß À P Í . • À # Đ Ý 3 Â • * ↘

* W 4 ± Í * . 4 ± ' a ğ ' • Ý 4 ß À P Í . • À # • ' p ç ² £ † - † ↘

(<https://counseling.ut.ac.ir> • - 4 † - ž ' ú İ , ↘

Ü / µ * . ± ' ↘

]İ. † . İ 4 ð M P 4 †] P ç] ... 3 Ê Í İ † P ç] İ 4 , Ž * W 4 ↘

(M M K ø Æ Æ Æ \$ Ž . q ð S 3 4 ↘

İ . • ° p , † ß ° © / ' • Ü + * V ↘

<https://www.skyroom.online/ch/moshavereh99/mental-health> . . T Î P # ↘

ø M ø ý - † Î ° Î < Ž - † Î ° Ü + ↘

İ . • ° p , † ß ° © / ' • Ü + / ã p Ý . .) ↘

<https://bayan.ut.ac.ir/category/55> . . T Î P # ↘

Ü + ç 4 ° - † • † 4 Í ß + V • İ / ç • • , Ž 4 ² Ý < • ğ 4 ° ↘

ÿ İ Ž / ç ß £ 4 ° - Æ - † - ž ' ð 4 3 4 © ↘

<https://ems.ut.ac.ir> . . T Î P # ↘

• / ž / ' Ý © • - † * . ± ' a ğ ' • Ý + ß Í 3 . • ↘

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