

## باسمه تعالی

در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۹/۱۹ اولین جلسه از دوره کتابخوانی که همیاران سلامت روان در دانشگاه الزهراء(س) در پی تکمیل برنامه های قبلی مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی، تدارک دیده بودند؛ برگزار شد. کتاب برگزیده شده توسط همیاران سلامت روان در این دوره از کتابخوانی، در مورد بررسی اهمیت احساسات و شناخت آن ها در بهبود سلامت روان است؛ که در جلسه اول با مشارکت دانشجویان دو فصل اول این کتاب مورد بحث و بررسی گذاشته شد.