۱۰۵

«نشریه پیام آشنا دانشجو»

(شماره ۱۰۵/ سال پانزدهم /مهرماه ۱۴۰۵)

فهرست مطالب

۱ | مدیریت مالی در دوران دانشجویی — از صفحه ۳ تا ۸

۲ | از وابستگی تا دلبستگی، چطور رابطه‌ای امن‌تر بسازیم؟ — از صفحه ۹ تا ۱۲

۳ | در مصاحبه شغلی چگونه درباره نقاط قوت و ضعف خود صحبت کنیم؟ — از صفحه ۱۳ تا ۱۸

۴ | قاصدک — از صفحه ۱۹ تا ۲۰

مدیریت مالی
در دوران دانشجویی

هزینه‌ها

پس‌انداز

برنامه‌ریزی

آینده

مقدمه: پول، استقلال و گذار به بزرگسالی

ورود به دانشگاه برای بسیاری از جوانان نخستین تجربه مدیریت منابع محدود با استقلال بیشتر است. دانشجو باید هم‌زمان هزینه خوراک، رفت‌وآمد، ارتباطات، آموزش و گاه اجاره یا نیازهای خوابگاه را مدیریت کند؛ در حالی که درآمدش ممکن است نامنظم و حمایت خانواده یا وام محدود باشد. سواد مالی فقط دانستن اصطلاحات بانکی نیست: توانایی فهم گزینه‌ها، پیش‌بینی پیامدها، تصمیم‌گیری آگاهانه و سازگاری با تغییرات است.

تصمیم‌های کوچک و تکرارشونده مانند: سفارش غذا، خرید گروهی یا تمدید اشتراک اینترنت، در کنار هزینه‌های بزرگتر، روی آرامش روانی، تمرکز درسی و استقلال آینده دانشجو اثر می‌گذارند. هدف این راهنما محروم کردن خود از لذت نیست؛ هدف این است که پولی که عمداً خرج می‌شود، نیازهای ضروری را پوشش دهد و انتخاب‌های اجتماعی بدون بدهی یا احساس شرمندگی تا حد ممکن باشد. برنامه مناسب باید با شهر، قیمت‌ها، درآمد و مقررات خوابگاه خود دانشجو تنظیم شود.

مدیریت مالی یعنی چی؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند مدیریت مالی یعنی اینکه حتماً پول زیادی داشته باشیم یا حساب‌کتاب های پیچیده ریاضی انجام دهیم. اما برای یک دانشجو، مدیریت مالی خیلی ساده‌تر از این حرف‌هاست: یعنی بدانیم پولمان از کجا می‌آید و دقیقاً کجا می‌رود؛ طوری که تا پایان ماه، با خیال راحت و بدون استرسِ "چطور تا روز آخر ماه دوام بیاورم؟ "زندگی کنیم.

چرا مدیریت مالی برای دانشجویان (مخصوصاً دانشجوهای خوابگاهی) لازم و ضروری است؟

زندگی در خوابگاه و استقلال از خانواده، چالش‌های جدیدی دارد. وقتی خودتان مسئول خرید مواد غذایی، لوازم بهداشتی و هزینه‌های رفت‌وآمد هستید، اگر برنامه‌ای نداشته باشید، خیلی زود با بحران روبرو می‌شوید. این بحران‌ها فقط مالی نیستند، بلکه باعث اضطراب، کاهش تمرکز روی درس و حتی افت تحصیلی می‌شوند.

مؤلفه‌های اصلی مدیریت مالی دانشجویی:

۱. درآمد: (کمک والدین، حقوق کار دانشجویی، یا حتی مبالغ اندک از طریق پروژه‌ها).
۲. هزینه‌های ثابت: (هزینه خوابگاه، شهریه، خرید اقلام ضروری ماهانه).
۳. هزینه‌های متغیر: (تفریحات، خرید لباس، خورد و خوردهای بیرون از خوابگاه).
۴. پس‌انداز اضطراری: (مقداری پول برای اتفاقات پیش‌بینی نشده مثل بیماری یا خرابی وسیله شخصی).

زیست خوابگاهی: محیطی که هزینه می‌سازد.

زندگی مشترک در خوابگاه هم هزینه ها را کم می‌کند و هم گاهی زیاد می‌کند. فشار همسالان، خریدهای تکانشی اشتراکی مثل تنقلات، تاکسی، لوازم اتاق و اشتراک دیجیتال، اگر پیش از خرید به صورت مشترک بر سر این موارد توافق نشود، سهم مخارج صورت گرفته را مبهم می کند و ممکن است بر روابط هم خوابگاهی با یکدیگرتنشهایی ایجاد کند.
هزینه پنهان فقط مبلغ روی رسید نیست: این هزینه های شامل پسماند غذا، خرید تکراری چون اقلام مشترک معلوم نیست، تعمیر وسیله های مشترک، رفت‌وآمد اضافه، سهمی که هم اتاقی نپرداخته و حتی زمان صرف‌شده برای تهیه غذا، هزینه‌های دوره‌ای و فصلی کتاب، لباس، درمان، اینترنت یا ودیعه منزل می شو. تهیه صندوق اضطراری حتی اگر ابتدا بسیار کوچک باشد، برای همین نوسان‌ها می تواند مفید باشد.

راهکارهای عملی برای بهبود مدیریت مالی:

۱. قانون "اول خرج‌های واجب، بعد تفریحات":
قبل از اینکه برای خرید یک لباس جدید یا رفتن به کافه برنامه‌ریزی کنید، ابتدا هزینه‌های ثابت (مثل شارژ موبایل یا خرید مواد اولیه غذایی) را کنار بگذارید.

۲. دفترچه یا اپلیکیشن "کجا رفت پولم؟":
یک هفته تمام هزینه‌هایتان را (حتی یک چای یا یک بسته بیسکویت) یادداشت کنید. در پایان هفته خواهید دید که چقدر پول صرف چیزهای "بی‌اهمیت" شده است.

۳. خرید هوشمندانه و دسته‌جمعی:
در محیط خوابگاه، سعی کنید با هم‌اتاقی‌هایتان برای خرید اقلامی که همگی نیاز دارید (مثل مواد شوینده یا کالاهای غیرفسادپذیر) با هم خرید کنید. این کار هزینه‌ها را به شدت کاهش می‌دهد.

۴. تفکیک "نیاز" از "خواست":
قبل از هر خرید، از خودتان بپرسید: "آیا واقعاً به این نیاز دارم یا فقط الان دلم می‌خواهد آن را بخرم؟"

۵. ایجاد یک صندوق کوچک اضطراری:
حتی اگر ماهی فقط مبلغ بسیار کمی را کنار می‌گذارید، این کار به شما آرامش ذهنی می دهد که اگر اتفاقی افتاد، دچار بحران نشوید.

تکنیک‌های پیشرفته مدیریت مالی برای دانشجویان

در این بخش، از استراتژی‌های عملی استفاده می‌کنیم تا مدیریت پول از یک "دردسر" به یک "مهارت" تبدیل شود.

۱. تکنیک ٭۲۰/۳۰/۵۰٭

این یکی از معروف‌ترین روش‌های دنیاست.

توضیح: شما کل بودجه ماهانه خود را به سه دسته تقسیم می‌کنید:

٪۵۰ نیازها: هزینه‌هایی که اگر پرداخت نشوند، زندگی شما مختل می‌شود (اجاره/خوابگاه، غذا، ایاب و ذهاب، لوازم تحریر).

٪۳۰ خواسته‌ها: هزینه‌هایی که برای لذت بردن انجام می‌دهید (سینما، کافه، خرید لباس غیرضروری، اشتراک اینترنت اضافه).

٪۲۰ آینده و اضطرار: مبالغی که برای پس‌انداز یا پوشش هزینه‌های ناگهانی کنار می‌گذارید.

مثال: فرض کنید ماهانه ۲ میلیون تومان از طرف خانواده یا کار دانشجویی دریافت می‌کنید. طبق این قانون، شما باید ۱ میلیون تومان را فقط برای ضروریات (غذا و رفت‌وآمد) هزینه کنید، ۶۰۰ هزار تومان را برای تفریحات کنار بگذارید و ۴۰۰ هزار تومان را حتی اگر خیلی سخت است، در یک حساب جداگانه بگذارید تا برای روز مبادا یا خرید کتاب‌های ترم بعد استفاده کنید.

۲. تکنیک ٭انتظار ۲۴ ساعته٭ (برای کنترل خریدهای هیجانی)

بسیاری از دانشجویان به دلیل استرس یا حتی شادی زیاد، دچار "خرید هیجانی" می‌شوند.

توضیح: هر زمان که وسوسه شدید چیزی را (که در لیست ضروریات شما نیست) بخرید، به خودتان قول بدهید که تا ۲۴ ساعت آینده هیچ اقدامی انجام ندهید. در این مدت، هیجان اولیه فروکش می‌کند و شما با منطق فکر می‌کنید.

مثال: در حال گشت زدن در یک سایت فروش آنلاین هستید و یک هدفون جدید یا یک تیشرت خیلی شیک می‌بینید. به جایِ کلیک روی "افزودن به سبد خرید"، صفحه را ببندید. فردا اگر هنوز فکر می‌کردید که واقعاً به آن نیاز دارید، آن را بخرید. احتمالاً فردا متوجه می شوید که فقط یک وسوسه لحظه‌ای بوده است.

۳. تکنیک *هزینه در واحد زمان* (ارزیابی ارزش واقعی)

این تکنیک به شما کمک می‌کند بفهمید آیا یک کالا واقعاً ارزش پول شما را دارد یا خیر.

توضیح: قیمت کالای مورد نظر را بر تعداد دفعاتی که قرار است از آن استفاده کنید تقسیم کنید. این عدد "هزینه هر بار استفاده" است.

مثال: فرض کنید می‌خواهید یک کفش برند و گران‌قیمت (مثلاً ۲ میلیون تومان) بخرید که قرار است هر روز با آن به دانشگاه بروید و حداقل یک سال (تقریباً ۳۰۰ روز) بپوشید. هزینه هر بار استفاده شما حدوداً ۶۶۰۰ تومان است که منطقی به نظر می‌رسد. اما اگر بخواهید یک پیراهن گران‌قیمت (مثلاً ۵۰۰ هزار تومان) بخرید که فقط ۲ بار در مراسم‌ها می‌پوشید، هزینه هر بار استفاده ۲۵۰ هزار تومان است! این یعنی خرید آن پیراهن از نظر اقتصادی هوشمندانه نیست.

۴. تکنیک*بودجه‌بندی گروه‌های هزینه* (برای دانشجوهای خوابگاهی)

دانشجویان خوابگاهی با چالش "خرده‌ریزها" روبرو هستند که در نهایت بودجه را می‌بلعند.

توضیح: هزینه‌های خود را به جای تک‌تک کالاها، به گروه‌های بزرگ تقسیم کنید. مثلاً: گروه مواد غذایی، گروه بهداشت و آرایشی، گروه رفت‌وآمد و گروه تفریح.

مثال: به جای اینکه مدام نگران قیمت هر بسته شیر یا هر عدد صابون باشید، مشخص کنید که مثلاً ماهانه ۴۰۰ هزار تومان برای "بهداشت و آرایش" دارید. اگر در هفته اول، ۵۰ هزار تومان برای خرید شامپو و خمیردندان خرج کردید، می‌دانید که از این به بعد باید با احتیاط بیشتری در این گروه رفتار کنید تا به انتهای ماه برسید.

۵. تکنیک *جایگزینی هوشمند* (تکنیک کاهش هزینه‌های جاری)

این تکنیک بر پایه تغییر سبک زندگی بدون کاهش کیفیت است.

توضیح: به جای حذف یک نیاز، آن را با یک گزینه ارزان‌تر جایگزین کنید.

مثال: به جای اینکه هر روز ناهار را از بیرون از دانشگاه یا رستوران‌های گران تهیه کنید (که می‌تواند بودجه شما را به سرعت نابود کند)، از تکنیک "آماده‌سازی از قبل" استفاده کنید. مثلاً یک روز در آخر هفته، حجم بیشتری از مواد غذایی را تهیه و پخته و در یخچال خوابگاه نگهداری کنید تا در طول هفته فقط گرم کنید. این کار هزینه ناهار شما را از قیمت رستوران به قیمت خانگی کاهش می‌دهد.

برنامه شروع هفت‌روزه و نتیجه‌گیری

روز ۱: همه منابع درآمد قطعی و تعهدهای ماهانه را یک‌جا بنویسید.
روز ۲: هزینه‌های دو هفته اخیر را از رسیدها و تراکنش‌ها ثبت و در سه گروه ضروری، اختیاری و مشترک دسته‌بندی کنید.
روز ۳: برای ماه جاری سقف‌های واقع‌بینانه و یک هدف ذخیره کوچک تعیین کنید.
روز ۴: با هم‌اتاقی‌ها درباره فهرست، صندوق، رسید و دنگ‌ها توافق مکتوب کوتاه کنید.
روز ۵: منوی ساده و فهرست خرید هفته را آماده کنید.
روز ۶: یک عبارت «نه» و یک جایگزین کم‌هزینه را تمرین کنید؛ خرید غیرضروری را از کارت ذخیره جدا سازید.
روز ۷: ۱۰ دقیقه بازبینی و اصلاح برنامه.

در پایان ماه، سه پرسش بپرسید:
کدام هزینه ارزش واقعی داشت؟
کدام خرید را می‌توانستم به تعویق بیندازم؟
کدام قاعده زندگی مشترک باید روشن‌تر شود؟
مدیریت مالی موفق یک برنامه انعطاف‌پذیر و تکرارشونده است، نه ماهی بی‌نقص. ثبت، گفت وگوی شفاف، جداسازی پول و طراحی محیط، استقلال و آرامش را تقویت می‌کنند. ارقام و نسبت‌ها را با شرایط واقعی خود تنظیم کنید؛ در دشواری شدید، از خدمات حمایتی دانشگاه و مشاوره مالی معتبر کمک بگیرید.

دکتر سمیه داداشعلی - دکتری روانشناسی تربیتی

از وابستگی تا دلبستگی،
چطور رابطه‌ای امن‌تر بسازیم؟

مرز باریک میان نیاز و تملک

ترس
وابستگیِ
نگرانیِ
احساس کمبودِ
نیاز
تملکِ

خودباوری
رشد فردی
استقلال
عشق سالم

من
می‌توانم
♡

یادگیری
مهارت
ارتباطات
تلاش
شروع
موفقیت

اعتماد به نفس
مهارت‌های زندگی
آرامش

مقدمه: مرز باریک میان نیاز و تملک

در دنیای روابط انسانی، بسیاری از ما مرز میان «نیاز به دیگری» و «وابستگی به دیگری» را گم می‌کنیم. بسیاری از روابطی که با شور و هیجان زیاد آغاز می‌شوند، در واقع از ریشه بر پایه وابستگی (Dependency) بنا شده‌اند تا دلبستگی (Attachment) سالم. درک این تفاوت، اولین قدم برای ساختن رابطه‌ای است که به جای فرسودگی، به ما توانایی و آرامش ببخشد.

بخش اول: واکاوی وابستگی (Dependency)؛ وقتی دیگری، اکسیژن شماست.

وابستگی در روابط، حالتی است که در آن ارزش فردی، آرامش روانی و هویت یک انسان، کاملاً به وجود، تایید یا رفتار طرف مقابل گره می‌خورد.

۱. ویژگی‌های رابطه مبتنی بر وابستگی

- **ترس از رهایی:** فرد مدام در حالت این است که «اگر او برود، من نابود می‌شوم».
- **از دست دادن خود:** فرد برای حفظ رابطه، علایق، ارزش‌ها و حتی شخصیت خود را فدا می‌کند تا مورد پسند قرار گیرد.
- **کنترل و تملک:** از آنجا که فرد احساس ناامنی می‌کند، سعی می‌کند با کنترل کردن رفتار دیگری، از آسیب دیدن جلوگیری کند.
- **چرخه اضطراب و هیجان:** روابط وابسته‌محور معمولاً با نوسانات شدید همراه هستند؛ لحظاتی از عشق بسیار پرشور و لحظاتی از اضطراب و تنش شدید.

۲. ریشه وابستگی کجاست؟

بسیاری از این الگوها از دوران کودکی و نوع «سبک دلبستگی ناایمن» نشأت می‌گیرند. اگر در کودکی نیازهای عاطفی ما به صورت پیش‌بینی‌ناپذیر پاسخ داده شده باشد، در بزرگسالی برای جبران آن خلاء، به دنبال فردی می‌گردیم که قرار است تمام حفره‌های روحی ما را پر کند.

بخش دوم: درک دلبستگی ایمن (Secure Attachment)؛ وقتی دیگری، پناهگاه شماست.

دلبستگی سالم، به معنای بی‌نیاز بودن از دیگری نیست؛ بلکه به معنای «تکیه کردنِ آگاهانه» است. در دلبستگی ایمن، دو فرد مستقل هستند که تصمیم گرفته‌اند در کنار هم باشند.

۱. ویژگی‌های رابطه مبتنی بر دلبستگی ایمن

- **خودباوری و استقلال:** هر دو طرف می‌دانند که بدون هم نیز می‌توانند به زندگی ادامه دهند، اما انتخاب کرده‌اند که با هم باشند.
- **اعتماد و امنیت:** فرد دیگر را به عنوان تهدید نمی‌بیند، بلکه او را به عنوان یک «پناهگاه امن» می‌شناسد.

- **فضای رشد:** در این رابطه، هر فرد اجازه دارد علایق شخصی، دوستان خود و فضایی برای تنهایی داشته باشد.
- **ارتباط شفاف:** به جای بازی‌های ذهنی و حدس زدن نیازهای طرف مقابل، مسائل به صورت صریح و با احترام بیان می‌شوند.

بخش سوم: نقشه راه؛ چگونه رابطه‌ای امن‌تر بسازیم؟

گذار از وابستگی به دلبستگی، یک مسیر است، نه یک مقصد آنی. این فرآیند نیازمند تمرین و خودآگاهی است.

گام اول: بازسازی «خود»

قبل از اینکه بخواهید رابطه‌ای امن بسازید، باید با خودتان رابطه امن برقرار کنید.

- **شناخت نیازها:** یاد بگیرید که چه چیزی واقعاً نیاز دارید. آیا نیاز به عشق دارید یا نیاز به تایید برای جبران کمبودهای گذشته؟
- **پرکردن ظرفیت‌های درونی:** به جای اینکه انتظار داشته باشید همسر شما تمام حفره های روانی شما را پر کند، مسئولیت خوشبختی خود را بر عهده بگیرید. هرچه شما از نظر عاطفی کامل‌تر باشید، وابستگی کمتری خواهید داشت.

گام دوم: تعیین مرزهای سالم

مرزها در رابطه، دیواری برای جداسازی نیستند، بلکه خطوطی هستند که نشان می‌دهند کجا «من» تمام می‌شود و کجا «تو» شروع می‌شوی.

- یاد بگیرید «نه» بگویید بدون اینکه احساس گناه کنید.
- احترام به حریم خصوصی و فضاهای فردی، ستون اصلی دلبستگی ایمن است.

گام سوم: تغییر الگوی ارتباطی

- از «تقاضای کنترل» به «بیان نیاز»: به جای اینکه بگویید «چرا با دوستت حرف می‌زنی؟» (کنترل)، بگویید «من وقتی با هم نیستیم، کمی احساس تنهایی می‌کنم و دوست دارم بیشتر با هم وقت بگذرانیم» (بیان نیاز).
- پذیرش آسیب‌پذیری: در دلبستگی ایمن، فرد جرئت می‌کند که آسیب‌پذیر باشد، بدون اینکه بترسد که این ضعف باعث رها شدن او شود.

گام چهارم: بازِنویسی داستان شخصی

وابستگی معمولاً از یک داستان درونی نشأت می‌گیرد: «من به تنهایی کافی نیستم». بنویسید: چه شواهدی (حتی کوچک) در زندگی‌تان دارید که نشان می‌دهد شما فردی توانمند، باهوش یا مهربان هستید؟ هر روز ۳ دستاورد کوچک (مثلاً: یک کار را به موقع انجام دادم، یک کتاب خواندم) را بنویسید تا مغزتان عادت کند موفقیت را به خودتان نسبت دهد، نه به تایید دیگران.

گام پنجم: بازگشت به علایق فراموش‌شده

لیستی از فعالیت‌هایی که قبل از این رابطه یا در دوران کودکی دوست داشتید اما رها کردید، تهیه کنید (مثل نقاشی، ورزش، یادگیری یک زبان، یا حتی پیاده‌روی). هفته‌ای دو بار، به اجبار (نه از روی میل، بلکه از روی نظم) یکی از این فعالیت‌ها را انجام دهید. این کار به مغز شما پیام می‌دهد که «من دنیای خودم را دارم».

گام ششم: تمرین « فاصله ایمن»

اگر عادت کرده‌اید که هر لحظه با او در تماس باشید، تمرین کنید که درِ بازه‌های زمانی مشخص، گوشی خود را کنار بگذارید و به فعالیت خودتان مشغول شوید. مثلا در یک ساعت مشخص از روز، هیچ پیام یا تماسی با او نداشته باشید. با این کار، تحمل اضطرابِ «عدم دسترسی» را در خود بالا می‌برید.

گام هفتم: تمرین «مراقبت از بدن»

وقتی احساس اضطراب ناشی از وابستگی می‌کنید (تپش قلب یا نگرانی)، به جای اینکه بلافاصله به طرف مقابل پیام بدهید تا آرام شوید، از تکنیک‌های خودتنظیمی استفاده کنید:

- تنفس مربعی: ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس، ۴ ثانیه بازدم، ۴ ثانیه مکث.
- تمرین ۵-۴-۳-۲-۱: ۵ چیز که می‌بینید، ۴ چیز که لمس می‌کنید، ۳ صدا که می‌شنوید، ۲ بو که حس می‌کنید و ۱ طعم را در لحظه پیدا کنید. این کار شما را از دنیای خیالات و ترس‌ها به «لحظه حال» برمی‌گرداند.

نتیجه‌گیری: عشق، پیوند دو روح مستقل

رابطه امن، رابطه‌ای نیست که در آن دو نفر در هم حل شوند و یک نفر گردند؛ بلکه رابطه‌ای است که در آن دو نفر، هر کدام به طور کامل، در کنار هم شکوفا می‌شوند. تبدیل وابستگی به دلبستگی، یعنی تبدیل کردن «زنجیرهای ترس» به «پناهگاه‌های آرامش». این مسیر، سفری از «بقا» به سمت «رشد» است.

تغییر از وابستگی به دلبستگی، مانند ورزش کردن است؛ در ابتدا درد دارد، عضلات روانی شما خسته می‌شوند و ممکن است دوست داشته باشید تسلیم شوید. اما «دچار شدن به دردِ رشد شدن، بهتر از لذتِ غرق شدن در وابستگی است».

هر بار که از وابستگی فاصله می‌گیرید، در واقع در حال ساختن «عزت‌نفس» هستید.

مجید مردی-روانشناس بالینی

در مصاحبه شغلی

چگونه درباره نقاط قوت و ضعف خود صحبت کنیم؟

از «خودشناسی» تا خود معرفی حرفه‌ای

یکی از پرسش‌های تقریباً رایج در مصاحبه‌های شغلی این است:

«نقطه قوت شما چیست؟»

«بزرگ‌ترین نقطه ضعف شما چیست؟»

شاید این سؤال‌ها ساده به نظر برسند، اما پاسخ به آنها می‌تواند تصویری مهم از خودآگاهی، صداقت، مسئولیت‌پذیری و توانایی رشد فردی شما به مصاحبه‌کننده نشان دهد.

نکته مهم این است که مصاحبه‌کننده الزاماً به دنبال فردی «بدون ضعف» نیست؛ بلکه می‌خواهد بداند آیا شما خودتان را می‌شناسید، محدودیت‌هایتان را می‌پذیرید و برای بهبود آنها اقدامی انجام می‌دهید یا خیر.

چگونه درباره نقاط قوت خود صحبت کنیم؟

وقتی از شما درباره نقطه قوتتان سؤال می‌شود، فقط یک صفت کلی بیان نکنید.

گفتن جملاتی مانند:

«من خیلی مسئولیت‌پذیرم»

«من بسیار خلاق هستم»

«من آدم منظمی هستم»

به‌تنهایی چندان اثرگذار نیست.

پاسخ حرفه‌ای سه بخش دارد:

ویژگی + شواهد واقعی + ارتباط با شغل

برای مثال: یکی از نقاط قوت من حل مسئله است. در پروژه دانشگاهی اخیر، وقتی با محدودیت زمانی مواجه شدیم، وظایف را اولویت‌بندی کردم و با تقسیم کار بین اعضای گروه توانستیم پروژه را به‌موقع تحویل دهیم. فکر می‌کنم این توانایی در این موقعیت شغلی هم برایم کاربردی باشد.

در این پاسخ، فرد فقط ادعا نکرده که «حل مسئله‌گر» است؛ بلکه مثال و شواهدی برای آن ارائه کرده است.

چه نقاط قوتی را می‌توان مطرح کرد؟

بهتر است نقطه قوتی را انتخاب کنید که هم واقعاً در شما وجود داشته باشد و هم با شغل موردنظر ارتباط داشته باشد.

برای مثال: مهارت حل مسئله

توانایی تحلیل موقعیت و پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف.

کار تیمی

توانایی همکاری، گوش دادن به دیگران و مشارکت در رسیدن به هدف مشترک.

یادگیری سریع

توانایی یادگیری ابزارها و مهارت‌های جدید در زمان مناسب.

مسئولیت‌پذیری

پیگیری وظایف و پذیرفتن مسئولیت نتایج کار.

ارتباط مؤثر

توانایی بیان روشن مطالب و برقراری ارتباط مناسب با همکاران یا مشتریان.

مدیریت زمان و اولویت‌بندی

توانایی تشخیص کارهای مهم و تنظیم زمان برای انجام آنها.

چگونه درباره نقاط ضعف صحبت کنیم؟

اینجا معمولاً اشتباهات بیشتری رخ می‌دهد.

بعضی افراد می‌گویند:

«من اصلاً نقطه ضعفی ندارم»

این پاسخ ممکن است به جای نشان دادن اعتمادبه‌نفس، فقدان خودآگاهی را نشان دهد.

گروه دیگری نیز ضعفی را مطرح می‌کنند که ارتباطی با شغل ندارد یا آن‌قدر جدی است که توانایی آنها برای انجام کار را زیر سؤال می‌برد.

راه بهتر این است که درباره یک ضعف واقعی اما قابل مدیریت صحبت کنید و نشان دهید برای بهبود آن چه کرده‌اید.

فرمول پیشنهادی

نقطه قابل بهبود + اقدام برای اصلاح + نتیجه یا پیشرفت

برای مثال:

قبلاً در زمان ارائه در جمع کمی مضطرب می‌شدم. برای بهبود این موضوع در چند ارائه دانشگاهی داوطلب شدم و قبل از ارائه‌ها تمرین و آمادگی بیشتری داشتم. الان نسبت به گذشته اعتمادبه‌نفسم در ارائه بسیار بهتر شده است.

در این پاسخ، فرد ضعف خود را پنهان نکرده، اما خودش را نیز با آن تعریف نمی‌کند؛ بلکه فرآیند رشد خود را نشان می‌دهد.

از پاسخ‌های کلیشه‌ای پرهیز کنید.

یکی از پاسخ‌های بسیار رایج این است:

«بزرگ‌ترین ضعف من این است که خیلی کمال‌گرا هستم»

این پاسخ اگر بدون توضیح باشد، کلیشه‌ای به نظر می‌رسد. اما اگر فرد بتواند آن را به یک رفتار مشخص و قابل تغییر تبدیل کند، پاسخ ارزشمندتر می‌شود.

برای مثال:

«گاهی برای اینکه کار را بدون نقص انجام دهم، زمان بیشتری از حد لازم صرف جزئیات می‌کنم. مدتی است برای کارها زمان مشخص تعیین می‌کنم و قبل از شروع، مشخص می‌کنم چه سطحی از کیفیت برای آن کار کافی و قابل قبول است.»

اینجا به جای استفاده از یک برچسب شخصیتی، یک رفتار مشخص و راهکار اصلاحی بیان شده است.

چه چیزهایی را بهتر است نگوییم؟

در پاسخ به سؤال نقاط قوت و ضعف:

ضعف خود را انکار نکنید.

از صفات کلی و بدون مثال استفاده نکنید.

خودتان را بیش از حد بزرگنمایی نکنید.

ضعف‌های بسیار جدی و مرتبط با وظایف اصلی شغل را بدون توضیح مطرح نکنید.

پاسخ حفظ‌شده و مصنوعی ارائه ندهید.

برای بیان ضعف، دیگران یا شرایط را مقصر ندانید.

به جای:

«من نمی‌توانم با آدم‌های سخت کنار بیایم چون همکاران قبلی‌ام مشکل داشتند.»

بگویید:

« در گذشته در موقعیت‌های تعارض‌آمیز ترجیح می‌دادم از گفت‌وگو اجتناب کنم، اما در ماه‌های اخیر روی مهارت ارتباط مؤثر و بیان محترمانه دیدگاه خودم کار کرده‌ام.»

قبل از مصاحبه خودتان را بشناسید.

برای آماده شدن، به این سؤال‌ها پاسخ دهید:

- سه کاری که در آنها توانمند هستم چیست ؟
- برای هرکدام چه مثال واقعی از دانشگاه، کارآموزی، پروژه یا فعالیت‌های گروهی دارم؟
- چه مهارتی را هنوز باید تقویت کنم؟
- برای بهبود آن چه اقدامی انجام داده‌ام؟
- کدام ویژگی من با شغل موردنظر ارتباط بیشتری دارد؟

یک تمرین بسیار مفید این است که از دوست، استاد، همکلاسی یا همکار خود بپرسید:
«به نظر تو مهم‌ترین نقطه قوت من در کار یا همکاری چیست؟»
گاهی تصویری که دیگران از توانمندی‌های ما دارند، به کشف نقاط قوتی کمک می‌کند که خودمان کمتر به آنها توجه کرده‌ایم.

یک الگوی ساده برای پاسخ دادن

برای اینکه پاسخ خود را در ذهن سازمان‌دهی کنید، این فرمول را به خاطر بسپارید.

برای نقاط قوت

من در ... توانمندم ===» یک مثال واقعی===» نتیجه===» ارتباط با شغل

برای نقاط ضعف

... در ... نیاز به بهبود داشتم ===» متوجه آن شدم ===» برای اصلاحش اقدام کردم ===» اکنون

یک نکته مهم برای دانشجویان و فارغ‌التحصیلان

اگر تجربه شغلی زیادی ندارید، تصور نکنید که برای پاسخ دادن به این سؤال‌ها حتماً باید سابقه کاری داشته باشید.

می‌توانید از تجربه‌های زیر مثال بزنید.

پروژه‌های دانشگاهی

کار گروهی

فعالیت‌های داوطلبانه

کارآموزی

انجمن‌های علمی و دانشجویی

فعالیت‌های فرهنگی

تجربه‌های مرتبط با پایان‌نامه

حتی تجربه‌هایی که در آنها یک مشکل را حل کرده‌اید یا مسئولیتی را بر عهده گرفته‌اید.

مصاحبه شغلی فقط فرصتی برای معرفی توانایی‌ها نیست؛ فرصتی برای نشان دادن میزان شناخت شما از خودتان و مسیر رشدتان نیز هست.

جمله پایانی

هدف از پاسخ به سؤال نقاط قوت و ضعف، اثبات بی‌نقص بودن شما نیست؛ نشان دادن این است که

" خودتان را می‌شناسید، مسئولیت رشد خود را می‌پذیرید و برای بهتر شدن اقدام می‌کنید."

دکتر فاطمه کلهر - روانشناس و دکتری مدیریت کسب و کار

قاصدک

سوال

یکی از دوستانم خیلی از مشکلاتش را با من در میان می‌گذارد و من همیشه سعی می‌کنم کنارش باشم. اما مدتی است احساس می‌کنم درگیر مشکلات او شده‌ام و حال خودم هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از طرفی اگر بخواهم فاصله بگیرم، می ترسم فکر کند دوست خوبی نیستم. چطور می‌توانم بین حمایت از دوستم و مراقبت از خودم تعادل برقرار کنم؟

پاسخ

در روابط دوستانه، مرزبندی سالم یعنی مشخص کردن حدود زمانی و عاطفی‌ای که می‌توانیم برای دیگران صرف کنیم. نبود این مرزها ممکن است به خستگی و فرسودگی عاطفی منجر شود؛ به‌ویژه زمانی که احساس کنیم مسئول حل مشکلات دیگران هستیم.

نکته مهم این است که همدلی با مسئولیت‌پذیری تفاوت دارد. می‌توانیم دوستمان را درک کنیم و کنارش باشیم، بدون اینکه مسئول حل تمام مشکلاتش شویم. حمایت سالم یعنی همراه بودن، نه نجات دادن.

برای ایجاد مرزهای سالم، این نکات را در نظر بگیرید:

- ظرفیت خود را بشناسید: پیش از شنیدن مشکلات دوستتان، از خود بپرسید آیا زمان و انرژی کافی دارید؟ لازم نیست به‌دلیل احساس گناه، خودتان را تحت فشار بگذارید.
- محدودیت‌هایتان را محترمانه بیان کنید: اگر آمادگی گفت‌وگو ندارید، می‌توانید بگویید: «الان خسته‌ام؛ اگر موافق باشی، امشب صحبت کنیم.»
- به‌جای حل کردن، گوش بدهید: بپرسید: «دوست داری فقط به حرف‌هایت گوش بدهم یا با هم دنبال راه حل بگردیم؟» همیشه لازم نیست مشکلات دیگران را حل کنیم.
- مسئول احساسات دیگران نباشید: ناراحتی دوستتان از شنیدن پاسخ منفی، لزوماً به معنای اشتباه بودن مرز شما نیست. مسئولیت شما بیان محترمانه نیازهایتان است، نه کنترل تمام احساسات دیگران.
- تعادل رابطه را حفظ کنید: اجازه ندهید تمام گفت‌وگوها به مشکلات یک نفر محدود شود. علایق مشترک، تفریح و صحبت درباره موضوعات روزمره به متعادل شدن رابطه کمک می‌کنند.
- در صورت نیاز، کمک تخصصی را پیشنهاد دهید: اگر دوستتان با مشکلات شدید یا طولانی‌مدت روان شناختی مواجه است، او را به دریافت کمک از متخصص تشویق کنید؛ شما قرار نیست نقش درمانگر را بر عهده بگیرید.

💚 به یاد داشته باشید: مرزبندی سالم به معنای بی‌تفاوتی یا فاصله گرفتن نیست؛ بلکه راهی برای حفظ تعادل میان مراقبت از دیگری و مراقبت از خود است. یک رابطه سالم به شما اجازه می‌دهد بدون احساس گناه، نیازها و محدودیت‌هایتان را بیان کنید.

فرزانه نقیب ـ مشاور خانواده و ازدواج

پیام آشنا دانشجو

شماره ۱۰۵/سال پانزدهم/مهرماه ۱۴۰۵

صاحب امتیاز	**مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران**
مدیر مسئول	**-نیلوفر امیرزاهدی**
سردبیر	**-فرزانه نقیب**
گرافیست و صفحه آرا	**-شیوا رفیعی گشتاسب**
هیئت تحریریه	**-دکتر سمیه داداشعلی** **-مجید مردی** **-دکتر فاطمه کلهر** **-فرزانه نقیب**

نارمک،خیابان هنگام،دانشگاه علم و صنعت ایران ،ضلع شرقی تریای دختران (یاس).

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران
Moshavereh.iust.ac.ir

تلفن مرکز مشاوره و سبک زندگی: ۷۷۲۴۰۰۵۹ – داخلی ۲۴۱۵
تلفن پذیرش: ۷۷۲۴۰۴۶۴ – داخلی ۲۴۱۱

ایمیل مرکز مشاوره وسبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران
Moshavereh@iust.ac.ir

آنچه دغدغه شماست می تواند عنوان مطلب شماره های بعدی نشریه باشد
پس نیازتان را به شماره ۳۰۰۰۴۷۷۱۱۸ پیامک کنید