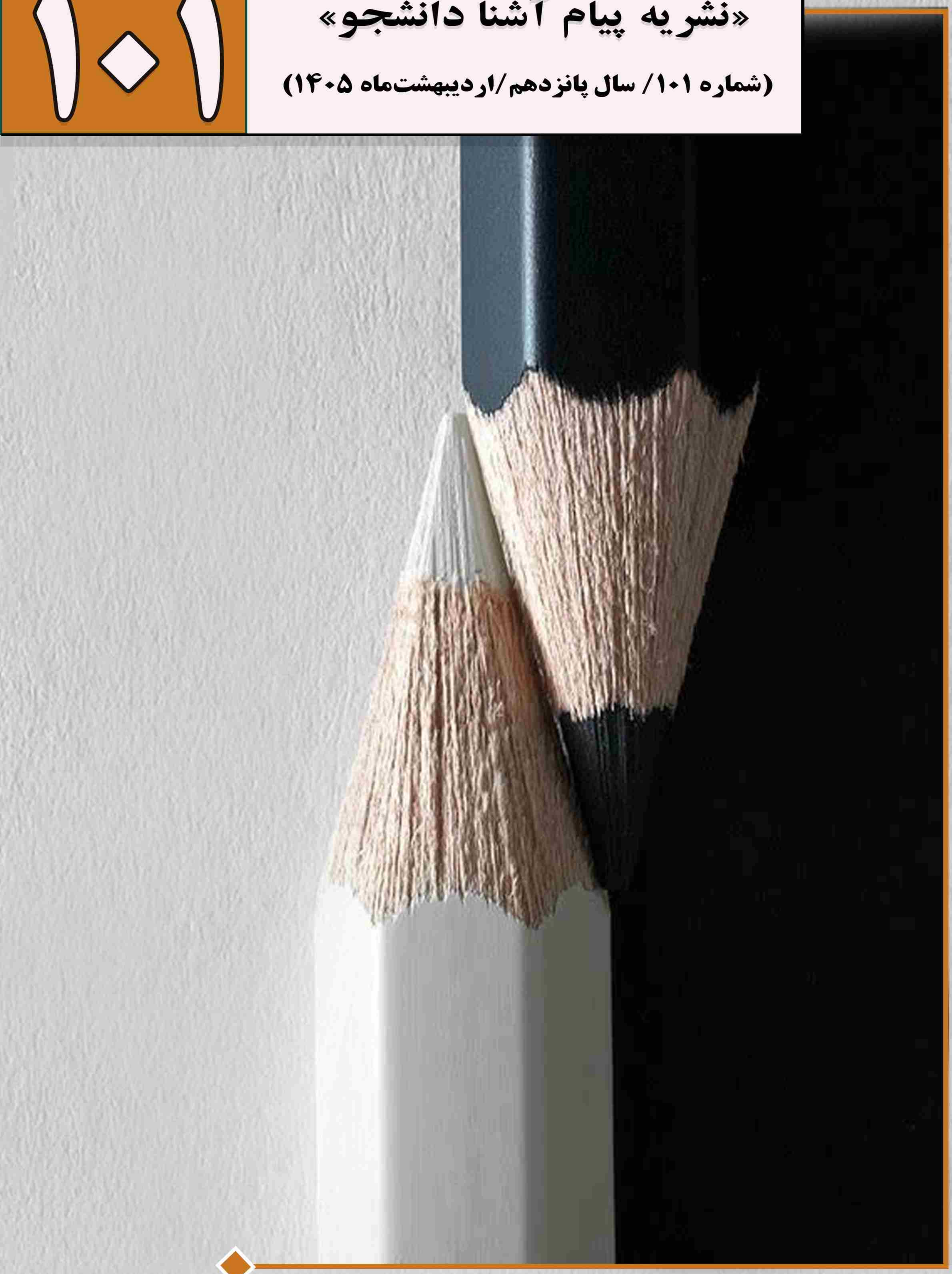
۱۰۱

«نشریه پیام آشنا دانشجو»

(شماره ۱۰۱/ سال پانزدهم/اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۵)



فهرست

مطالب

۱	سلامت روان در عصر فرسودگی جمعی	۳-۶
۲	تاب‌آوری تحصیلی در شرایط بحران	۷-۱۰
۳	قواعدی برای موفقیت در مصاحبه استخدامی (شغلی)	۱۱-۱۳
۵	قاصدک	۱۴-۱۵

سلامت روان
در عصر فرسودگی جمعی

وقتی همه خسته‌ایم

این روزها جمله‌ای میان جوان‌ها و دانشجوها زیاد تکرار می‌شود:
«خسته‌ام ولی نه از درس، نه از کار، از همه‌چیز»
خستگی‌ای که با کمی خواب یا تفریح رفع نمی‌شود، و به‌جایش احساسی سنگین از بی حوصلگی و ناامیدی باقی می‌ماند. روان‌شناسان این وضعیت را فرسودگی جمعی می‌نامند؛ پدیده‌ای که در سال‌های اخیر در سراسر جهان شدت گرفته است.

فرسودگی جمعی یعنی چه؟

فرسودگی جمعی زمانی رخ می‌دهد که افراد جامعه در یک بازه زمانی طولانی، در معرض فشارهای روانی مشترک قرار بگیرند؛ مثل بحران‌های اقتصادی، بیماری‌های همه‌گیر، یا بی ثباتی اجتماعی.
در چنین وضعیتی، نه فقط افراد، بلکه کل گروه‌های انسانی احساس خستگی، بی‌اثر بودن تلاش و بی‌معنایی تجربه می‌کنند. تفاوتش با افسردگی در این است که این احساس فراگیر و اجتماعی است، نه فقط در درون یک فرد.
نشانه‌هایی که نباید نادیده بگیریم :
خستگی مزمن و بی‌انگیزگی حتی بعد از استراحت
بی‌حوصلگی نسبت به فعالیت‌های روزمره یا تحصیلی
خواب نامنظم یا تمایل به انزوا
حساسیت بیش از حد به اخبار منفی
احساس بی‌فایده بودن تلاش‌های شخصی
مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد که فرسودگی جمعی باعث کاهش تمرکز، افت عملکرد تحصیلی و حتی بی‌تفاوتی نسبت به آینده می‌شود.

چرا سلامت روان‌مان آسیب می‌بیند؟

در جامعه امروز، فشارهای متعدد روانی مثل افزایش هزینه‌ها، نگرانی از آینده شغلی، اخبار منفی و رقابت‌های فرساینده، ذهن ما را درگیر کرده‌اند.
در چنین فضایی، ذهن انسان به‌صورت طبیعی وارد «حالت دفاعی» می‌شود؛ یعنی برای حفظ انرژی، برخی احساسات را خاموش می‌کند. اما این خاموشی طولانی‌مدت، به‌تدریج تبدیل به بی‌حسی و ناامیدی می‌شود.
از سوی دیگر، فرهنگ ما اغلب استراحت را با تنبلی اشتباه می‌گیرد و به افراد خسته مجالی برای بازسازی روانی نمی‌دهد.

در ادامه راهکارهای جامع برای مدیریت فرسودگی و بازیابی سلامت روان ارائه شده است:

ایجاد «سپر حمایتی» در برابر اخبار منفی: سیل بی‌پایان اخبار ناگوار، سیستم عصبی ما را در حالت «هشدار دائمی» نگه می‌دارد.
راهکار: رژیم خبری خود را اصلاح کنید. منابع خبری را به آن‌هایی محدود کنید که تحلیل و راهکار ارائه می‌دهند، نه آن‌ها که صرفاً با ایجاد اضطراب، بازدید جذب می‌کنند. به دنبال اخبار مثبتِ واقع گرایانه باشید تا تعادل ذهنی برقرار شود.

مدیریت انرژی و تعیین مرزهای سالم: فرسودگی نتیجه‌ی نشتِ انرژی در مسیرهای اشتباه است. باید از «مدیریت زمان» به سمت «مدیریت انرژی» حرکت کنید.
راهکار: فعالیت‌های «سیاه‌چاله‌مانند» (تخلیه‌کننده انرژی) و «بازسازی‌کننده» را شناسایی کنید. یاد بگیرید با «نهِ مشروط» (تعیین حد و مرز برای زمان و توان خود) از ظرفیت روانی‌تان محافظت کنید.

ارتباط با طبیعت (نظریه بازیابی توجه): محیط‌های شهری منابع توجهِ ارادی ما را می‌بلعند. طبیعت تنها محیطی است که به مغز فرصت «توجه غیرارادی» و ریست شدن می‌دهد.
راهکار: از «حمام جنگل» یا همان حضورِ بدونِ هدف در فضای سبز استفاده کنید. حتی ۵ دقیقه تنفس در هوای آزاد بدون گوشی، معجزه می‌کند.

خلاقیت به عنوان پادزهر فرسودگی: خلاقیت، خروج از فضای منطقیِ کار و ورود به دنیای بازی و ابرازِ وجود است.
راهکار: نقاشی، نوشتن، موسیقی یا حتی آشپزیِ خلاقانه، مسیرهای عصبیِ جدیدی ایجاد می‌کنند که باعث کاهش فشار روانی می‌شود.

تمرینات ذهن‌آگاهی و مدیتیشن: این تمرینات به ما کمک می‌کنند تا از چرخه‌ی افکار اضطراب‌آور جدا شویم.
راهکار: تنفس آگاهانه، اسکن بدن یا حضور کامل در فعالیت‌های روزمره (مثل شستن ظرف‌ها با تمرکز بر حسِ آب) می‌تواند به کاهش کورتیزول کمک کند.

یادگیری و رشد شخصی مداوم: رشد، احساس «عاملیت» و قدرت را در انسان زنده می‌کند.
راهکار: مطالعه یا یادگیریِ مهارتی که به آن علاقه دارید، به شما حسِ پیشرفت و تسلط بر زندگی می دهد؛ نه پیشرفتی برای کار، بلکه پیشرفتی برای خودِ شما.

تمرکز بر «بودن» به جای انجام دادن: بسیاری از ما خودمان را با کارهایی که «انجام می‌دهیم» تعریف می‌کنیم.
راهکار: تمرین کنید که ارزشِ وجودی خود را جدا از لیستِ کارهای روزانه‌تان ببینید. اجازه دهید برخی روزها بدون لیستِ بلندبالا از کارها بگذرد.

بهبود کیفیت خواب: فرسودگی با کم‌خوابی تشدید می‌شود.
راهکار: ایجاد یک روتین قبل از خواب (بدون نمایشگر) برای آرام کردن سیستم عصبی و آماده‌سازی مغز برای استراحت.

ارتباطات معنادار: انزوا فرسودگی را عمیق‌تر می‌کند.
راهکار: وقت گذراندن با افرادی که با آن‌ها احساس امنیت می‌کنید، باعث ترشح هورمون‌های آرام‌بخش (مانند اکسی‌توسین) می‌شود.

حرکت بدنی آگاهانه: بدن ما جایی است که فرسودگی در آن ذخیره می‌شود.
راهکار: یوگاَ، پیاده‌روی یا کشش‌های ساده، انرژی محبوس شده در عضلات بر اثر استرس را آزاد می‌کنند.

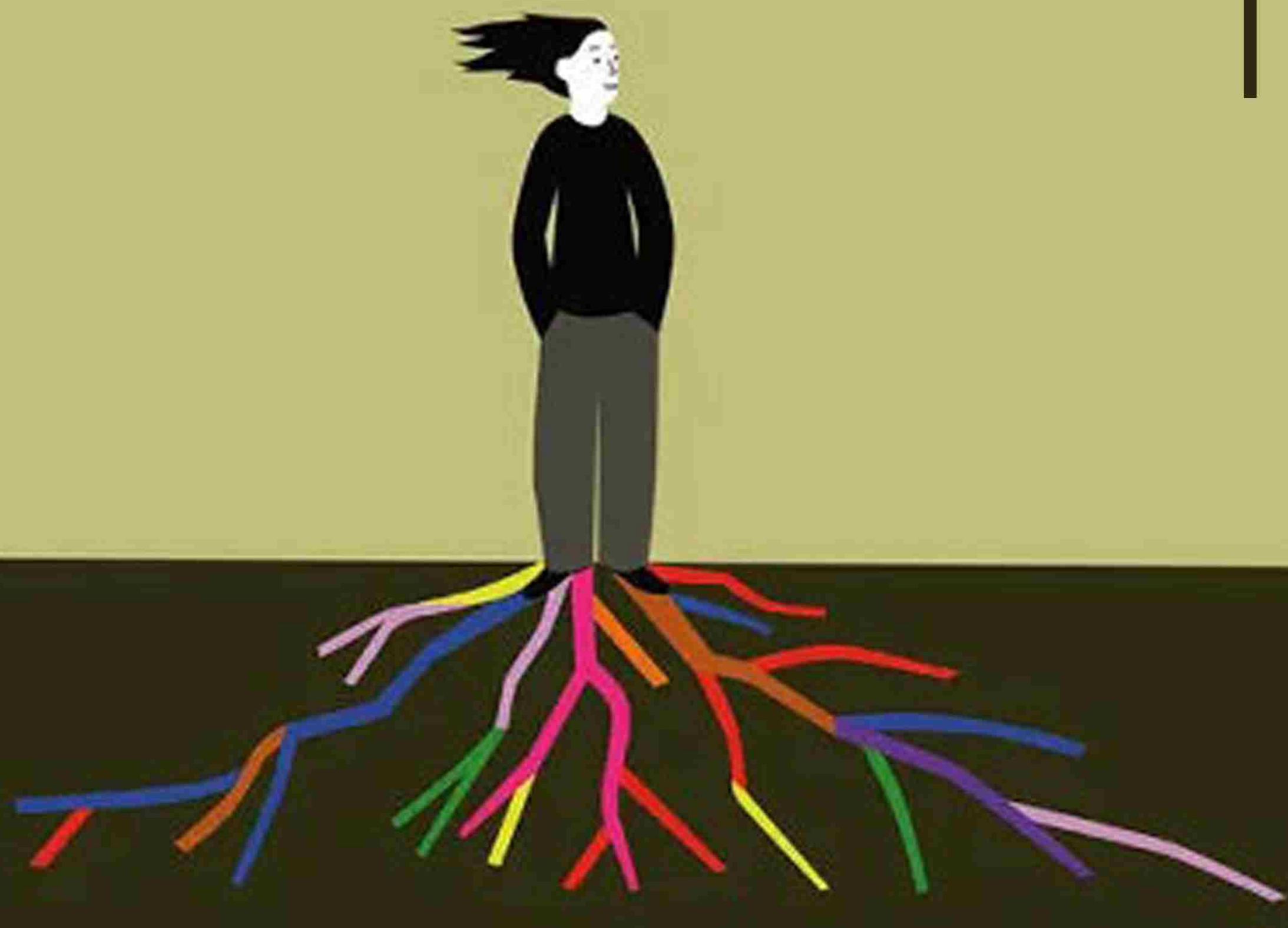
پذیرشِ نقص و محدودیت: ما ماشین نیستیم.
راهکارَ: بپذیرید که در دوران فرسودگی، سطحِ عملکرد شما پایین می‌آید. این ضعف نیست، بلکه واکنشی انسانی است. با خودتان مهربان‌تَر باشید و استانداردهای کمال‌گرایانه را برای مدتی کنار بگذارید.

جمع‌بندی: فرسودگی جمعی نشانه‌ی شکست نیست، بلکه زنگ هشداری‌ست که یادآور می شود باید از روان‌مان مراقبت کنیم.
جهان امروز پر از سرعت و فشار است، اما میان تمام این شتاب‌ها هنوز می‌توان لحظه‌ای برای آرامش یافت.
آگاهی، گفت‌وگو و خودمراقبتی می‌توانند نخستین قدم در عبور از خستگی جمعی و بازسازی امید باشند.

دکتر فاطمه کلهر- روان شناس و دکترای مدیریت کسب و کار DBA

تاب آوری تحصیلی

در شرایط بحران



اگرچه گاه شدت باد و طوفان می‌تواند قامت درختان تنومند را نیز خم کند اما درختان جنگل چنان ریشه در خاک دارند که بعد از طوفان دوباره می‌توانند استوار و راست‌قامت بایستند. شاید پیام طبیعت این باشد که در هر شرایطی باید از ریشه‌هایمان مراقبت کنیم. آری، بخشی از ریشه‌های ما در مفهوم آموختن، یادگیری و تحصیل نهفته است. این روزها ممکن است از خود پرسیده باشیم: «چطور می‌توان با این حجم درگیری فکری و شرایط جنگی به فکر درس و یادگیری باشیم و بتوانیم با حداقل امکانات، روتین های تحصیلی را حتی به میزان کم اما ثابت حفظ کنیم؛ مبحث «تاب‌آوری تحصیلی در شرایط بحران» ما را راهنمایی می کند که چگونه در این ایام استرس زا، بحرانی و پر ابهام مسیر تحصیلی را بهتر طی کنیم.

تاب آوری به توانایی انسان جهت سازگاری با شرایط دشوار و بازیابی تعادل روانی پس از رویدادهای استرس زا می گویند. تاب آوری تحصیلی به توانایی فرد برای مقابله با مشکلات تحصیلی و موفقیت در یادگیری و ادامه روند مطالعاتی علیرغم مواجهه با چالش ها، موانع و فشارهای مرتبط با یادگیری اطلاق می شود. این مفهوم در شرایط عادی به غلبه بر مشکلات رایج تحصیلی مانند شکست در امتحانات، رقابت با همکلاسی ها و دشواری دروس تمرکز دارد. اما در شرایط بحران و جنگ معنای عمیق تری پیدا می کند. تاب آوری تحصیلی در جنگ به معنی توانایی ادامه فرآیند یادگیری و انجام وظایف دانشگاهی با وجود قطعی اینترنت، تعطیلی مکرر کلاسها، ترس دائمی از آسیب به منازل و از دست دادن عزیزان است. در مجموع تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر بحران و فاجعه است. روانشناسان همیشه سعی می کنند این قابلیت انسان را در مواجهه با مشکلات و سختی ها افزایش دهند.

به عبارت دیگر تاب آوری تحصیلی یعنی: حفظ انگیزه یادگیری در حالی که ممکن است مراکز علمی و صنعتی مورد حمله قرار گیرند.

استمرار مطالعه و تلاش برای تمرکز در شرایطی که مدام اخبار ناراحت کننده ای به گوش می رسد و نمی توان برای رفع ابهام آن شرایط، قدمی برداشت و کاری کرد.

رها نکردن هدف های تحصیلی در بحبوحه بحران ها

یافتن راه های جایگزین برای یادگیری در زمانی که اینترنت در دسترس نیست

ادامه دادن، حتی وقتی چیزی بر وفق مراد نیست

نکته مهم: تاب آوری تحصیلی به معنای نادیده گرفتن ترس، غم یا ناامیدی نیست. هر یک از ما حق داریم بترسیم، ناراحت باشیم و گاهی از همه چیز خسته شویم. تاب آوری یعنی با وجود همه این احساسات، باز هم ادامه دهیم و در تاریک ترین شب ها، چراغ یادگیری و تلاش را روشن نگه داریم.

ابعاد تاب آوری تحصیلی

تاب آوری تحصیلی یک مهارت تک بعدی نیست، بلکه ترکیبی پیچیده از توانایی های مختلف است. شناخت این ابعاد به ما کمک خواهد کرد تا بدانیم در کدام حوزه ها قوی تر هستیم و کدام حوزه ها را باید بیشتر تقویت کنیم.

۱-بعد شناختی: چه افکاری به ذهن مان می آید؟ چگونه فکر می کنیم؟
این بعد به شیوه تفکر ما درباره خودمان، توانایی هایمان و موقعیتی که در آن قرار گرفته ایم مربوط می شود:
ذهنیت رشد(Growth Mindset): باور به این که توانایی های ما ثابت نیستند و با تلاش و یادگیری می توان آن ها را بهبود بخشید. در مقابل آن، ذهنیت ثابت است که می گوید: من یا باهوشم یا نیستم، یا می توانم یا نمی توانم.
خوش بینی واقع بینانه: توانایی دیدن جنبه های مثبت بدون نادیده گرفتن واقعیت های منفی. نه انکار خطر، نه غرق شدن در ترس.
خودگویی مثبت: منظور همان صدای درونی ماست. این صدا حامی و دلگرم کننده است یا سرزنش گر و ناامید کننده؟

۲-بعد هیجانی: چه احساساتی را تجربه می کنیم و چگونه هیجان های خود را مدیریت می کنیم؟
این بعد به توانایی افراد در شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجانات مربوط می شود.
شناسایی هیجانات: توانایی نام گذاری دقیق احساسات. نه فقط «حالم بد است»، بلکه «من ترسیده ام»، «عصبانی هستم»، «غمگینم» یا ...
پذیرش هیجانات: پذیرش این که همه هیجانات، حتی منفی ترین آن ها، طبیعی و بخشی از انسان بودن هستند و سرکوب احساسات آن ها را به صورت قوی تری بازمی گرداند.
تنظیم هیجانات: توانایی کاهش شدت هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت؛ به عنوان مثال نه اینکه ترس را نادیده بگیرم، بلکه بتوانیم آن را به سطحی برسانیم که فلج کننده نباشد.

۳-بعد رفتاری: چه کارهایی انجام می دهیم؟
این بعد به اقدامات عملی و قابل مشاهده ای مربوط می شود که برای ادامه تحصیل انجام می دهیم.
برنامه ریزی و سازماندهی: توانایی تنظیم برنامه درسی با وجود بی نظمی های ناشی از بحران.
مدیریت زمان: استفاده بهینه از زمان های محدود و پراکنده ای که برای مطالعه وجود دارد.
انضباط شخصی: توانایی انجام کارها حتی وقتی انگیزه پایینی داریم.
مهارت های مطالعه موثر: استفاده از روش های کارآمد مطالعه که با شرایط جدید سازگار هستند.

۴-بعد اجتماعی: چگونه از دیگران کمک بگیریم؟

این بعد به توانایی فرد در ایجاد و استفاده از شبکه های حمایتی مربوط می شود:

ارتباط با همسالان: توانایی برقراری ارتباط موثر با همکلاسی ها برای مطالعه گروهی و حمایت متقابل.

ارتباط با اساتید: توانایی درخواست کمک از اساتید و استفاده از راهنمایی های آن ها.

حمایت خواهی: توانایی درخواست کمک از خانواده، دوستان و مشاوران هنگامی که به آن نیاز داریم.

همدلی و کمک به دیگران: توانایی حمایت از دیگران که خود منبع قدرتمندی برای افزایش تاب آوری است.

بعد شناختی: چه افکاری به ذهن مان می آید؟ چگونه فکر می کنیم؟
بعد هیجانی: چه احساساتی را تجربه می کنیم و چگونه هیجان های خود را مدیریت می کنیم؟
بعد رفتاری: چه کارهایی انجام می دهیم؟
بعد اجتماعی: چگونه از دیگران کمک بگیریم؟

این چهار بعد به هم پیوسته هستند و تقویت هر یک به تقویت دیگری کمک می کند. دانشجویی که باور دارد می تواند(شناختی)، احساسات خود را مدیریت می کند(هیجانی)، برنامه منظمی دارد(رفتاری) و از دوستانش کمک می گیرد(اجتماعی)، قطعاً از بحران موفق تر عبور خواهد کرد.

در مجموع دانش و آگاهی نسبت به ابعاد تاب آوری تحصیلی به ما کمک می کند مسیر تحصیلی خود را در شرایط فعلی هموارتر کنیم.

دکتر سمیه داداشعلی-روان شناس و مشاور تحصیلی

برگرفته از کتاب راهنمای گام به گام مشکلات تحصیلی دکتر حسن آبادی و مریم احمدیان نسب
کتابچه در خصوص راهبردهای افزایش تاب آوری تحصیلی از دکتر فتح آبادی و همکاران

قواعدی برای موفقیت در مصاحبه استخدامی (شغلی)

این قواعد به جویندگان کار کمک خواهد کرد تا استعدادهای پنهان خود را در فرصتهای استخدامی نشان داده و احتمال موفقیت خود را به حداکثر برسانند.

۱-در مورد تجارب و مهارتهایتان به وضوع و با علاقه صحبت کنید. زبان حرفه ای داشته باشید، از اینکه مهارتها و توانایی هایتان بطور کامل روشن شود، نگران نباشید. به نشانه بی میلی وقفه های کوتاه و مکث نکنید. شما برای هر پاسخ نیاز به چند ثانیه زمان دارید.

۲-مثبت اندیش باشید. اگر افراد استخدام کننده در مورد رتبه یا نمره پایین، تغییر ناگهانی شغل یا نقص سابقه تان جویا شدند، حالت دفاعی به خود نگیرید. در عوض توجه تان را به حقایق و واقعیات (خلاصه وار) و آنچه شما از تجربه تان یاد گرفتید، متمرکز کنید.

۳-زبان بدن مثبت داشته باشید.

- ارتباط چشمی مناسب (نه خیره‌شده و نه فراری) برقرار کنید.
- صاف بنشینید و به جلو متمایل شوید (نشانه علاقه).
- از دست‌ها برای تأکید بر نکات استفاده کنید، اما حرکات اغراق‌آمیز نداشته باشید.
- از دست‌زدن به صورت، بازی با خودکار یا نگاه مکرر به ساعت پرهیز کنید.

۴- انتخاب پوشش مناسب

لباس متناسب با فرهنگ سازمانی انتخاب کنید. در صورت تردید، کمی رسمی‌تر از حد معمول حاضر شوید. آراستگی ظاهر، اولین پیام اعتمادبه‌نفس را منتقل می‌کند.

۵-آمادگی ارائه نقاط قوت و مهارتها و تجاربتان را داشته باشید. موقعیت تان را در ذهن کارفرما به عنوان فردی که یکسری مهارتها و صفات ویژه دارد، تثبیت کنید. کارفرمایان مسایلی دارند که نیاز به حل آنها توسط کارمندان با مهارتهای ویژه دارند. مهارتهای خود را خوب توصیف کنید.

۶- گوش دادن فعال

قبل از پاسخ دادن، سوال را کامل بشنوید. در صورت نیاز، از مصاحبه‌کننده بخواهید سوال را تکرار کند. پاسخ‌هایتان را مستقیم و مرتبط با سوال بدهید و از انحراف به موضوعات جانبی خودداری کنید.

۷- پاسخ به سوالات دشوار

- درباره نقاط ضعف: یک نقطه ضعف واقعی را بیان کنید و سپس نشان دهید که چگونه در حال بهبود آن هستید.
- درباره شکست‌ها: یک تجربه واقعی را مطرح کرده و بر درس‌هایی که از آن گرفته‌اید تأکید کنید.
- درباره فاصله‌های شغلی: صادقانه توضیح دهید و بر فعالیت‌های مثبت آن دوره (مانند آموزش، مهارت‌آموزی) تأکید کنید.

۸-حفظ آرامش و صداقت

اگر پاسخی نمی‌دانید، با آرامش بگویید: «در حال حاضر پاسخ دقیق این سوال را نمی‌دانم، اما مشتاق یادگیری آن هستم.» هرگز دروغ نگویید؛ دروغ زودتر یا دیرتر فاش می‌شود.

۹-قبل از مصاحبه اطلاعاتی در مورد شرکت یا کار آینده تان بدست آورید. اطلاعاتی مهم شامل فعالیتهایی که توسط کارفرما اجرا شده است، ثبات مالی کارفرما چگونه است و چه نوع شغلهایی در ارتباط با کارفرما است. بدانید چگونه می توانید به شرکت کمک کنید و سوالهایی را آماده کنید که از مصاحبه گر در مورد شرکت سوال کنید.

۱۰-برای مصاحبه زودتر حاضر شوید. برنامه ریزی کنید که ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از مقرر، به محل مصاحبه برسید. رسیدن خیلی زود، کارفرما را دست و پاچه می کند و شرایط نامطلوب و ناشیانه ای ایجاد می کند. به همان نسبت دیررسیدن نیز در ابتدا تصور بدی به جای می گذارد. قبلاً در مورد زمان و ترتیب مصاحبه سوال کنید.

۱۱-خلاصه اطلاعات و لیستی از سوالاتی که برای پرسش نیاز دارید همراه ببرید. لیستی از سوالاتتان را ارائه دهید که مطمئن شوند شما اطلاعات مورد نیاز برای تصمیم گیری را جمع آوری کرده اید.

۱۲-در برخی از مصاحبه های شغلی، ناهار یا شام یا پذیرایی مختصر در نظر گرفته شده است که یک بخش قابل توجه فرایند مصاحبه است. آداب معاشرت را رعایت کنید و در گفتگو و محاوره در طی صرف غذا سهمی داشته باشید. خیلی اوقات چگونگی مهارتهای اجتماعی جزء تصمیم گیری آنهاست.

۱۳-خوب است در آخر، مصاحبه را با تشکر و سپاسگزارم پایان ببرید. کارفرمایان به حرکت و اشارات شما در موقع حرف زدن توجه می کنند که گواهی برای توجه تان به جزئیات و علاقه تان به این شغل است.

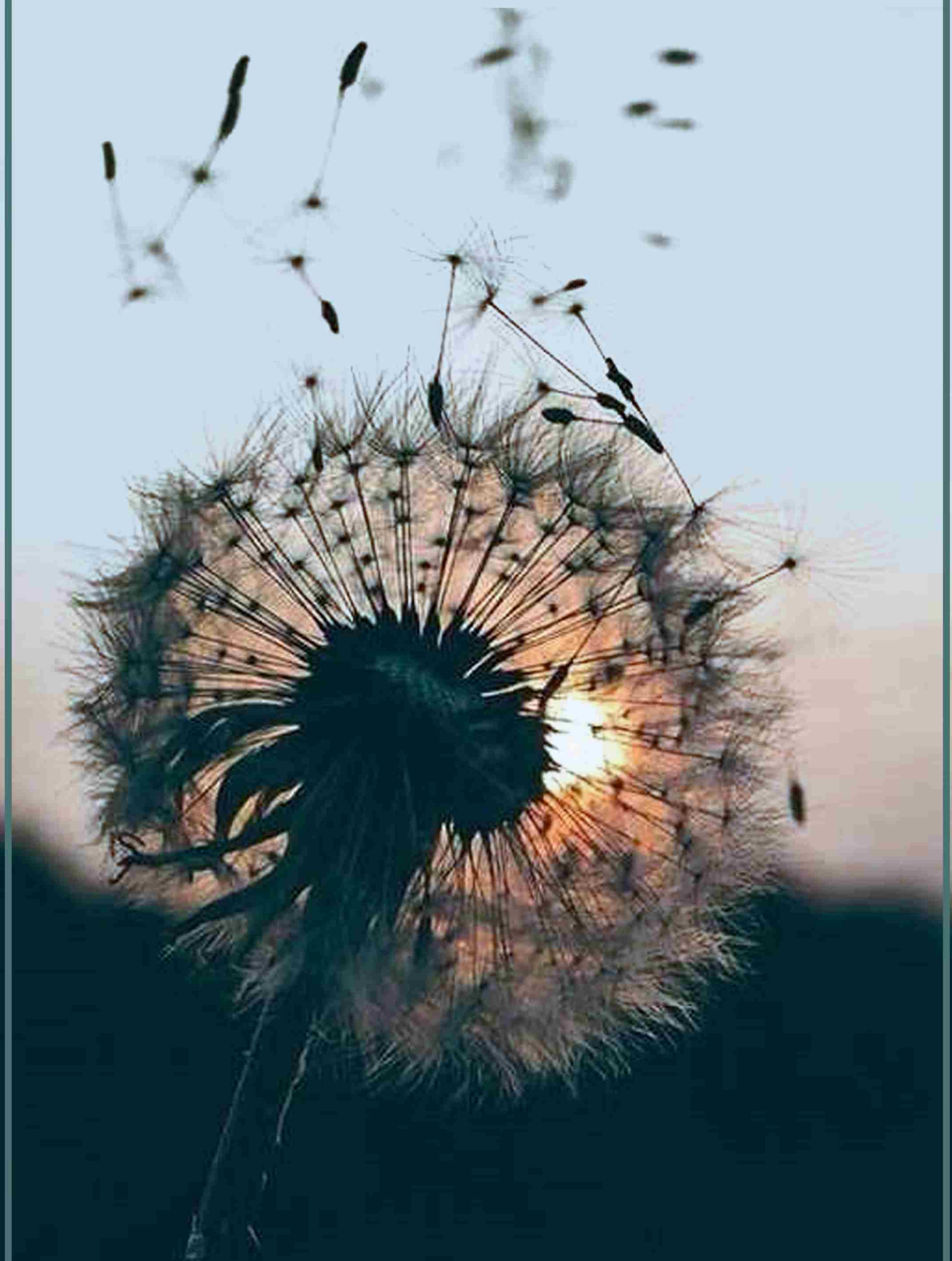
۱۴-صبوری و پیگیری متعادل

اگر پس از زمان اعلام‌شده پاسخی دریافت نکردید، با حفظ ادب و فاصله مناسب (معمولاً یک هفته پس از تاریخ تعیین‌شده) پیگیری کنید. پیگیری بیش از حد می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد.

.

.

قاصدک



سوال:

**در اوضاعی که بهم ریخته است،
چکار کنیم که از درس ها عقب نمونیم؟**

پاسخ:

۱) درس ها را اولویت بندی کنید. بیشتر روی دروس مهم و پایه تمرکز کنید که اگر آن ها را نخوانید، ممکن است عقب بمانید و در آن درس ضعیف عمل کنید. در این زمان، چون در حال انجام دادن کاری هستید، استرس عقب افتادن از درس ها کمتر می‌شود.

۲) برنامه تان را شناور کنید. برنامه را منطبق با توانمندی و حال روزمره، به صورت منعطف بچینید. (هر زمان حالت بهتر هست، فقط دو ساعت درس بخوان).

۳)درس خواندن را تبدیل به «پناه ذهنی» کنید. چون درس خواندن نوعی هدف محسوب می‌شود که منجر به اجتناب از اخبار و گوشی در آن زمان درس خواندن می‌شود، می‌تواند لنگرگاه آرامش شما باشد.

۴) درنظرگرفتن پاداش های فوری: برای هر قدم کوچک، یک پاداش سریع درنظر بگیرید. مثلاً دیدن یک فیلم کمدی یا بازی و... زیرا مغز در بحران، نیاز به دوپامین و پاداش های سریع دارد.

فاطمه سلیمانی-مشاور تحصیلی

پیام آشنا دانشجو

شماره ۱۰۱/سال پانزدهم/اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۵

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

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: ۳-۷۷۲۴۰۳۹۲ - 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