۱۰۳

«نشریه پیام آشنا دانشجو»

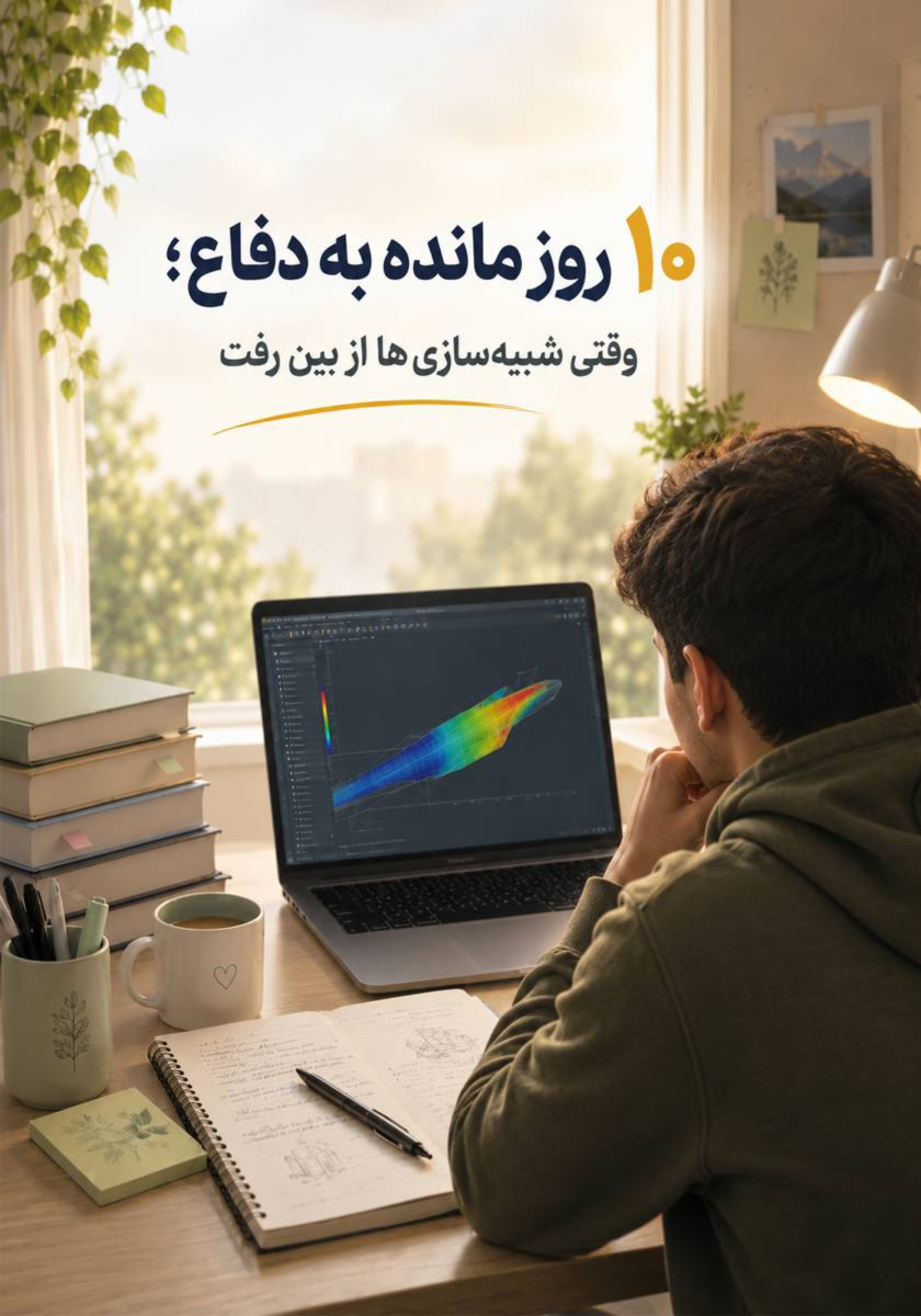
(شماره ۱۰۳/ سال پانزدهم/تیرماه ۱۴۰۵)

فهرست مطالب

شماره	عنوان مطالب	شماره صفحه
۱	ده روز مانده به دفاع؛ وقتی شبیه سازی‌ها از بین رفت	۶-۳
۲	دروغ های شیرین؛ گفتگو درباره باورهای اشتباه (۱)	۱۰-۷
۳	از دل جنگ تا قبولی در آزمون جامع؛ روایت یک دختر مهندس	۱۴-۱۱
۴	وقتی همه چیز تغییر می‌کند، معنا کجاست؟	۱۸-۱۵
۵	قاصدک	۲۰-۱۹

۱۰ روز مانده به دفاع؛

وقتی شبیه‌سازی ها از بین رفت



علی، دانشجوی مهندسی مکانیک، ساعت ۲ بامداد پشت لپ‌تاپش نشسته بود. ۱۰ روز به دفاع پایان‌نامه‌اش مانده بود. پروژه‌اش طراحی یک سیستم خنک‌کننده‌ی هوشمند برای پنل‌های خورشیدی بود که ماه‌ها برای شبیه‌سازی‌های آن وقت گذاشته بود.
استاد راهنما، از سخت‌گیرترین اساتید دانشکده بود و صراحتاً گفته بود:
اگر یک روز تأخیر کنی، بدون دفاع، مشروط می‌شوی و باید یک ترم دیگر ثبت‌نام کنی. آن هم با شرایط فعلی...
علی سنواتش تمام شده بود. این آخرین فرصت بود.
ناگهان صفحه‌ی لپ‌تاپ سیاه شد. با وحشت دکمه‌ی روشن را زد... هیچ. تلاش کرد دوباره... هیچ.
هارد لپ‌تاپ سوخته بود. تمام فایل‌ها، شبیه‌سازی‌ها، کدها، نقشه‌ها، جداول، و فصل‌های نوشته‌شده... همه‌اش نابود شده بود.
علی ساعت‌ها در خوابگاه نشست و به دیوار خیره شد. نه فقط به خاطر لپ‌تاپ، به خاطر همه چیز. اخبار جنگ که هر روز می رسید و تمرکز را غیرممکن می‌کرد. ترس از آینده‌ای که معلوم نبود. خستگی از ماه‌ها کار بی‌وقفه روی شبیه‌سازی‌هایی که حالا هیچ‌کدام نبودند. و حالا، از دست دادن حاصل یک سال کار.
به هم‌اتاقی‌اش که دانشجوی برق بود، گفت:
رضا، تموم شد. من نمی‌تونم دوباره از صفر شروع کنم. نه وقت دارم، نه انرژی. استادم هم نمی پذیره.
رضا که خودش پروژه‌اش را با شرایط سخت تمام کرده بود، گفت: علی، یادت هست ترم گذشته که پروژه‌ی ساخت ربات را انجام دادی؟ وقتی موتورها جواب نمی‌دادند، چی کار کردی؟ نگفتی تموم شد، رفتی سراغ عیب‌یابی. اینجا هم همینطوره. فقط یک بار گریه کن، اما فردا صبح، یک راه پیدا کن.
صبح روز بعد، علی با چشمانی پف‌کرده به دانشکده رفت. مستقیم به دفتر استاد راهنما رفت.
استاد با اخم گفت: اگر برای تمدید وقت آمدی، فایده نداره.
علی نفس عمیقی کشید و گفت: استاد، من نه برای تمدید وقت، که برای یک راهکار آمده‌ام. لپ‌تاپم سوخت، اما ذهنم نه. خوشبختانه نسخه‌ی چاپی فصل‌های قبلی را نزد خودتان دارم. اگر اجازه دهید، از روی همان نسخه، شبیه‌سازی‌ها را با نرم‌افزار انجام دهم و نتایج را با تحلیل دستی صحت‌سنجی کنم.
استاد راهنما که خودش مهندس بود، نگاهش به علی عوض شد. انتظار داشت التماس کند یا تقصیر را گردن دیگران بیندازد. اما علی آرام و مصمم بود و با نگاه مهندسی، راهکار جایگزین ارائه داد.

استاد چند ثانیه مکث کرد و گفت: آیا با این نرم افزار کار کرده‌ای؟ علی گفت: «بله، در یک پروژه‌ی جانبی. ممکن است دقتش به اندازه‌ی نرم افزار قبلی که کار کرده ام نباشد، اما با تحلیل حساسیت، قابل اعتماد است.

استاد گفت: ۱۰ روز، نه یک روز بیشتر. فردا ساعت ۸ صبح، منتظرت هستم تا نسخه‌ی چاپی را بهت بدهم. و علی... این بار، از همه چیز بکاپ بگیر.

علی ۱۰ روز را تقریباً در بی‌خوابی کامل گذراند، فقط استراحت های کوتاه داشت که مجدد انرژی بگیرد:

روز اول تا دوم: بازنویسی مبانی نظری با استفاده از مقالات چاپ‌شده‌اش.

روز سوم تا پنجم: شبیه‌سازی مجدد و استخراج داده‌ها. چند بار شبیه‌سازی خطا داد، اما هر بار عیب‌یابی کرد.

روز ششم تا هفتم: تحلیل داده‌ها و مقایسه با نتایج قبلی.

روز هشتم تا نهم: نوشتن بحث و نتیجه‌گیری و ترسیم نمودارهای جدید.

روز دهم: مرور نهایی و آماده‌سازی اسلایدها.

در این ۱۰ روز، اخبار جنگ می آمد، چند بار برق رفت و استرس به اوج رسید. اما علی هر شب یادداشتی برای خودش می‌نوشت: من قبلاً پروژه‌های سخت‌تری را تحویل داده‌ام. این یکی هم تمام می‌شود.

روز دفاع، علی با لباسی مرتب، چهره‌ای خسته اما مصمم، و فایلی که ۱۰ روزِ شبانه‌روز درست کرده بود، پشت تریبون ایستاد.

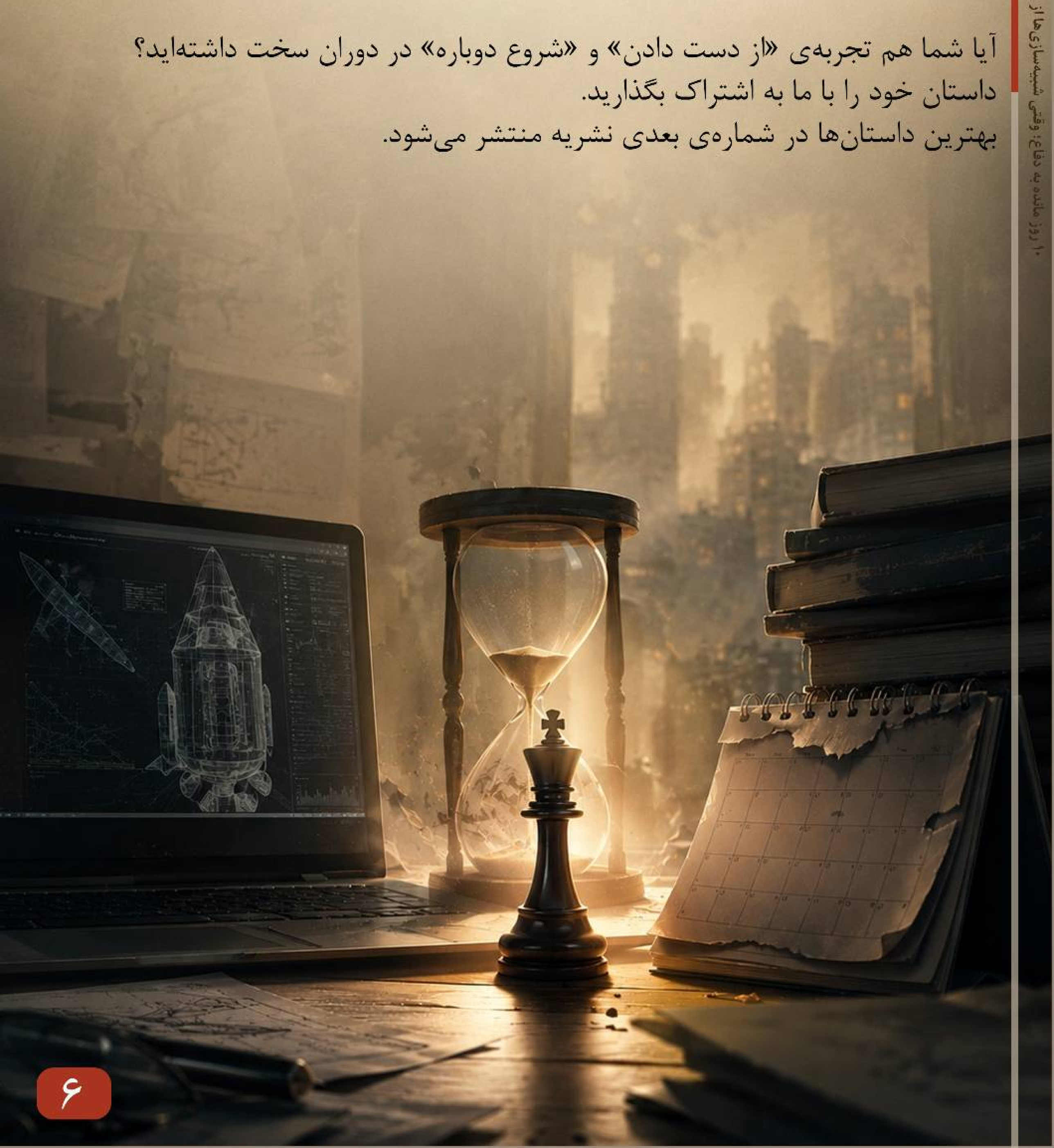
استاد راهنما که همیشه سخت‌گیر بود، این بار با دقت به ارائه گوش داد. پس از پایان، یکی از داوران که متخصص نرم افزارها بود، گفت: شبیه‌سازی‌های شما با ... انجام شده؟ این داده ها با نسخه‌ی قبلی تفاوت دارند.

علی لبخندی زد و گفت: دقیقاً. وقتی مجبور شدم از نرم‌افزار دیگری استفاده کنم، متوجه شدم که برخی پارامترها را در نسخه‌ی قبلی اشتباه تنظیم کرده بودم. این نسخه، دقیق‌تر است.

استاد راهنما برای اولین بار در سال‌های تدریسش، رو به دانشجو کرد و گفت: نمره‌ات ۲۰ است. نه برای پایان‌نامه، برای نشان دادن اینکه یک مهندس واقعی کسی است که وقتی همه چیز از دست می‌رود، راهکار جایگزین پیدا می‌کند.

علی امروز بعد از دفاع، نوشت:
مهندسی یعنی پیدا کردن راه حل، حتی وقتی همه چیز خراب است. جنگ، ترس، فشار استاد و محدودیت زمان، همه واقعی بودند. اما من انتخاب کردم که بمانم و بجنگم. به جای «نمی‌شود»، گفتم «چگونه می‌شود؟» شما هم می‌توانید. از همین الان، یک قدم بردارید.

آیا شما هم تجربه‌ی «از دست دادن» و «شروع دوباره» در دوران سخت داشته‌اید؟
داستان خود را با ما به اشتراک بگذارید.
بهترین داستان‌ها در شماره‌ی بعدی نشریه منتشر می‌شود.



دروغ های شیرین

گفتگو درباره باورهای اشتباه (۱)

۱-با کنترل مصرف، معتاد نمی‌شوم: اکثر بیماران فکر می کنند که معتاد به شخصی گفته می شود که هر روز با دوز بالایی مواد مصرف می کند و یا اینکه در صورت عدم دسترسی به مواد دچار مشکلات جسمانی بسیار شدیدی شود، در صورتی که این تعریف از اعتیاد به هیچ عنوان درست نیست و اگر بیمار گاهاً مواد مصرف می کند و فاصله زمانی بین دو مصرف، طولانی ست، هرگز نشان از معتاد نبودن ایشان نیست و ملاک برای تشخیص اعتیاد در این موارد میل درونی و کشش و وسوسه در نبودِ مواد است و هم چنین اشتغال ذهنی نسبت به فراهم کردن شرایطی که منجر به مصرف کردن شود، مانند شرایط مالی و مکان و زمان مناسب و این امر که بیمار از بسیاری از کارهای جذاب و قابل توجه خود دور شود تا به مصرف مواد نزدیک شود که این اتفاق می تواند به عنوان مثال ماهی یک بار رخ دهد، ولی در همان یک مرتبه فرد خیلی از برنامه ریزی های خود را تغییر میدهد تا به مصرف مواد برسد.

۲-یک بار مصرف مشکلی ایجاد نمی‌کند: بسیاری از بیماران بر این باور بودند که امتحان کردن مواد برای یک بار هیچ ایرادی ندارد، در صورتی که اکثر بیماران مبتلا به اعتیاد از ابتدا قصد تبدیل شدن به یک فرد معتاد را نداشته اند و همگی یک بار جهت کنجکاوی آنرا امتحان کرده اند و پس از آن وابستگی اتفاق افتاده است، این تفکر بسیار ساده لوحانه است که فکر کنیم چون قصد ما از مصرف مواد فقط در حد کاهش حس کنجکاوی است، نباید از تاثیر آن حس خوشایند و وسوسه کننده ای را تجربه کنیم که بعدها همین حس باعث اعتیاد و وابستگی به مواد نشود.

۳-شیشه و حشیش اعتیادآور نیستند: برخلاف باورهای معمول جامعه، شیشه و حشیش و گل، و به طور کلی مواد محرک، وابستگی جسمانی ایجاد نمی کنند و شکل وابستگی در آنها به شکل روانی می باشد، به همین دلیل این تفکر اشتباه وجود دارد که مواد محرک اعتیاد آور نیستند و هر زمان که بیمار قصد کند می تواند از مصرف آن خودداری کند، در صورتی که به عنوان مثال شیشه از اعتیادآورترین ماده های مصرفی در دنیا محسوب میشه و سخت ترین و طولانی ترین نوع درمان را به خود تخصیص می دهد.

۴-استفاده از مواد برای تفریح ایرادی ندارد: بر اساس یافته های علمی در اعتیاد، چیزی به نام مصرف تفننی وجود ندارد، مرز بین مصرف و اعتیاد بسیار نزدیک و گویی در هم تنیده است. علم روان نشان می دهد، کسانی که هر ماده ای را برای مدت طولانی مصرف می کنند حتی اگر متناوب و با فواصل کم نباشد، به آن ماده اعتیاد دارند، با توجه به این مورد که آیا فردی سالم و موفق را می توان یافت که درگیر مصرف تفننی مواد باشد؟ و یا سالها بر مصرف همان میزان ثابت، پایدار باقی بماند؟

۵-چهره ی بیماران مبتلا به اعتیاد کاملاً مشخص است: همواره در فیلم ها و تبلیغات تلویزیونی دیده ایم افرادی که مبتلا به اعتیاد هستند همیشه چهره ای شکسته و قدی خمیده دارند و گفتاری متفاوت از نوع گفتار انسانهای سالم دارند و یا دربین خرابه ها و خاکروبه ها در حال زندگی هستند و به راحتی از مردم عادی قابل تمییز هستند، در صورتی که ۴ تا ۶ درصد معتادان این چنین وضعیتی دارند و مابقی همانند مردم عادی هستند و هیچ تفاوتی از نظر ظاهری ندارند.

۶-ترک اعتیاد بسیار راحت است: اعتیاد درمان پذیر است اما احتمال عود در این بیماری بسیار بالاست و معمولاً پس از سم زدایی مدت زیادی را باید تحت درمان های دارویی و روان درمانی های تخصصی قرار بگیرند.

۷-میدانم چقدر باید مصرف کنم تا معتاد نشوم: یکی از برداشتهای غلط در مورد ابتلا به اعتیاد این امر می باشد که بیماران فکر می کنند میزان و اندازه مصرف متعادل خود را می دانند و از اینکه چقدر مصرف کنند تا تاثیرات نابهنجار مواد، دامن آنها را نگیرد، کاملاً اطلاع دارند. از تعیین کننده های وابستگی، ویژگی های جسمانی هر فرد و اولین نشانه های خوشایند مواد می باشد. دیده شده است که برخی از بیماران با اولین تجربه های مصرف مواد دچار نشانه های عصبی و علائم روانپریشی پایدار شده اند.

۸-مواد داروی بسیاری از بیماری هاست: از دیگر باورهای غلط در روزگار ما خاصیت درمانی مواد مخدر و محرک می باشد، به گونه ای برخی از افراد واقعاً اعتقاد دارند که مثلاً تریاک می تواند در درمان و کنترل فشارخون موثر باشد، این حقیقت دارد که تریاک تا حدی باعث افت فشار خون می شود مانند آبلیمو، سرکه، سیر و ...اما آنها هرگز درمانی جهت کنترل فشار خون محسوب نمی شوند و حتی در طولانی مدت عدم درمان موفق و پیگیرانه فشار خون به این دلیل، می تواند باعث عواقب بسیار خطرناک قلبی و عروقی و ...شود. همچنین همین تفکر اشتباه در مورد کنترل قند خون و ... نیز رواج دارد.

۹-تغذیه مناسب باعث می شود انسان در عین حال که مواد مصرف می کند، افتاده نشود: همیشه این تفکر اشتباه در میان مردم وجود داشته است که در صورت تغذیه مناسب، بیمار افت چندانی از نظر ظاهری نمی کند، در صورتی که با کمی دقت بیشتر مشخص می شود که تریاک بر کبد تاثیر بالایی می گذارد و همین امر کفایت می کند که بدانیم تغذیه مناسب هم نمی تواند از بروز تخریب ها و بیماریهایی که به هر حال ظاهر انسان را هم درگیر می کنند جلوگیری کند.

۱۰-اعتیاد در افرادی با تحصیلات بالا اتفاق نمی‌افتد: اعتیاد زاییده ی عدم درک درست و به کارگیری مهارت های زندگی و بسیاری از بیماری های زمینه ای می باشد، پس این مورد که کسی با کسب درجات بالای علمی نمی تواند به این بیماری مبتلا شود، یک تفکر کاملاً سطحی و خوش بینانه است. به عنوان مثال مهارت های زندگی عبارتند از: مهارت نه گفتن، دوست یابی، حل مساله، تصمیم گیری و ...

۱۱-اعتیاد در ورزشکاران وجود ندارد: هر چند که همیشه این باور وجود داشته است که ورزش دشمن اعتیاد می باشد، اما در مقابله با اعتیاد بیشتر از توانایی جسمانی، فرد احتیاج به بهره گیری از هوش و اطلاعات دارد و البته تحقیقات نشان داده است که درمان ورزشکارانی که مبتلا به اعتیاد شده اند بسیار سخت تر از دیگر افراد جامعه می باشد.

۱۲-دوستان مصرف کننده باعث درگیرشدن دوستان سالم آنها نمی‌شود: فشاری که از جانب گروه دوستان اتفاق می افتد را به هیچ عنوان نباید دست کم گرفت، حضور در هر جمعی که افراد مبتلا به اعتیاد و رفتارهای غیر اجتماعی دیگر بارز باشد، می تواند خواسته یا ناخواسته، فرد سالم را مجبور به همرنگ شدن با جماعت کند که در افراد مختلف زمان این اتفاق متفاوت است و گاهی فرد حتی متوجه این رویداد و پیشروی به سمت ابتلا نمی شود.

۱۳-مواد همیشه از جانب انسانهایی با ظاهر خطرناک تعارف می‌شود: برعکس آن چیزی که اکثر مردم از فیلم ها و توضیحات اکثر اطرافیان دیده اند، انتظار دارند معمولاً مصرف مواد از جانب افرادی با ظاهر ترسناک و قابل پیش بینی، پیشنهاد شود، درصورتیکه در بیشتر مواقع از جانب دوستان و نزدیکانی که معمولاً مورد علاقه هستند پیشنهاد می شود و اکثراً در این شرایط است که احتمال رد مصرف مواد در افراد بسیار کاهش می یابد.

۱۴-معتادان همیشه کار و جایگاه اجتماعی مناسبی ندارند: بر اساس یافته ها و تحقیقات به عمل آمده، تقریباً ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران مبتلا به اعتیاد شاغل هستند و تنها حدود ۱۵ درصد از آنها بیکار هستند و مابقی کسانی هستند که کار خود را به علت اعتیاد از دست داده اند. پس عکس تصور معمول و اشتباه در مورد اینکه بیکاری عامل اصلی اعتیاد است، همواره باید در مورد علل اعتیاد و وابستگی به مواد به ریشه های شخصی و بیماریها و ... بصورت فردی رسیدگی کرد و آنها را مورد توجه و درمان قرار داد.

ـ برگرفته از منابع و مطالب ستاد مبارزه با موادمخدر

از دل جنگ تا قبولی در آزمون جامع؛ روایت یک دختر مهندس

زمستان ۱۴۰۴ بر اساس داستان واقعی (اسامی و برخی اطلاعات شخصی برای حفظ محرمانگی تغییر داده شده‌است)

نرگس، دانشجوی دکتری مهندسی صنایع، با امید و انگیزه‌ی فراوان در جلسه آزمون جامع دکتری حاضر شد. دو سال زحمت، مقاله، صدها ساعت شبیه‌سازی و تحلیل داده، همه و همه در این چند ساعت خلاصه می‌شد. اما استاد راهنمایش، از اساتیدی بود که قبولی را برای هیچ‌کس آسان نمی‌کرد، به‌ویژه برای نرگس که از همان ابتدا سخت‌گیری‌های خاصی نسبت به او داشت. نتیجه اعلام شد: رد شدید. فرصت مجدد: ۳ ماه دیگر.

نرگس وقتی نتیجه را دید، دنیا روی سرش خراب شد. به مشاور مرکز مشاوره دانشگاه زنگ زد و با صدایی لرزان گفت: دکتر، من قبول نشدم. ۳ ماه دیگه باید دوباره امتحان بدم. اما استاد گفته فقط یک فرصت دیگه دارم. اگه این بار هم قبول نشم، ممکنه همه چیز برای من خیلی سخت‌تر بشه. تنها امیدم اینه که دکترام را با موفقیت ادامه بدم...

مشاور، دکتر شکیبا، با حوصله گوش داد و بعد از سکوتی کوتاه گفت: نرگس جان، استاد تو را رد کرده، اما رد کردن تو یعنی چه؟ یعنی تو را لایق می‌داند که یک بار دیگر تلاش کنی. اگه تو را بی‌استعداد می‌دید، اصلاً نمی‌گفت دوباره بیا. سخت‌گیری استاد، یعنی او به توانایی‌ات باور دارد. ۳ ماه فرصت داری تا خودت را ثابت کنی.

نرگس آرام گرفت، اما زخم شکست عمیق بود. در آخرین ماه سال ۱۴۰۴ جنگ شروع شد. دانشگاه تعطیل شد، خوابگاه‌ها خالی شد و همه به خانه‌هایشان برگشتند. نرگس هم نزد خانواده‌اش در یکی از شهرهای جنوبی بازگشت. خانه‌شان در منطقه‌ای نظامی بود؛ جایی که هر لحظه صدای انفجار و جنگنده‌ها شنیده می‌شد، هر شب خبرهای تلخ می‌رسید و هر روز ترس از اینکه اتفاقی برای برادر سربازش بیفتد، بر دل خانواده سنگینی می‌کرد. خانواده‌ی نرگس کوچک بود: مادر، پدر و برادری که سرباز بود.

هر بار که صدای انفجار می‌آمد، مادر نرگس با چشمانی نگران به او نگاه می‌کرد و می‌گفت: نرگس جان، خدا می‌دونه برادرت کجاست...

نرگس چند بار با دکتر شکیبا تماس گرفت: دکتر، دوباره اخبار اومد... منطقه‌ی ما رو زدن. من دیگه نمی‌تونم درس بخونم. همه‌ی وجودم پر از استرسه. چطور می‌تونم تمرکز کنم وقتی ممکنه برادرم...

دکتر شکیبا در آن شرایط دشوار، کنار نرگس بود: نرگس، صداها رو نمی‌تونی کنترل کنی، اما می‌تونی کنترل کنی که چطور بهش واکنش نشون بدی. بیا یک تمرین ساده انجام بدیم: وقتی صدای انفجار می‌آید، هدفون بگذار و موسیقی بدون کلام گوش کن، یا شروع کن به بلند خواندن جزوه‌هایت. ذهن ات را مشغول کن تا صداها به پس‌زمینه بروند و هر شب، قبل از خواب، ۵ دقیقه نفس عمیق بکش و به خودت بگو: من از پس این شرایط برمی‌آیم. اخبار جنگ را پیگیری نکن و سعی کن در این شرایط سخت از تکنیک های در لحظه حال بودن استفاده کنی که قبلا با هم کار کردیم...

نرگس این تکنیک‌ها را هر روز تمرین کرد. روزهای اول سخت بود، اما کم‌کم یاد گرفت در دل طوفان، آرام باشد. هر بار که صدای جنگنده‌ها بلند می‌شد، مطالبش را با صدای بلند می‌خواند تا ذهنش از ترس فاصله بگیرد. گاهی هم لپ‌تاپش را برمی‌داشت و به پناهگاه خانه می‌رفت تا اگر خدای نکرده آسیبی به قسمتی از خانه رسید، لپ‌تاپ و تمام فایل‌ها و زحمت‌هایش کنار او محفوظ بماند.

با وجود همه‌ی این شرایط، نرگس تصمیم گرفت از شکست قبل، پلی به موفقیت بسازد. او با راهنمایی مشاورش برنامه‌ای دقیق ریخت. در یکی از جلسات مشاوره، دکتر شکیبا به نرگس گفت: نرگس، می دانی چرا استادت اینقدر سخت می‌گیرد؟ چون او در تو، یک دانشجوی استثنایی می‌بیند. اگر تو را عادی می‌دید، به این راحتی رد نمی‌کرد. سخت‌گیری او، نشانه‌ی باور او به توانایی‌های توست.

این جمله، مثل چراغی در ذهن نرگس روشن شد. او با خودش عهد کرد که این ۳ ماه، بهترین عمر علمی‌اش باشد.

در این ۳ ماه، نرگس با چالش‌های زیادی روبه‌رو شد: قطع اینترنت و برق که باعث می‌شد نتواند از منابع آنلاین استفاده کند، خستگی روحی که گاهی او را تا مرز رها کردن پیش می‌برد، خبرهای بد از جنگ که هر روز اضطراب را بیشتر می‌کرد، و نگرانی برای سلامتی برادرش...

اما هر بار که به مرز شکست می‌رسید، به یاد جمله‌ی مشاورش می‌افتاد: تو قوی‌تر از آن چیزی هستی که فکر می‌کنی. او تمام تلاشش را کرد و با وجود همه‌ی سختی‌ها، دست از هدفش نکشید. همیشه با خودش می‌گفت: اگر سنگ و صخره در مسیر آب نباشد، صدای آب زیبا نخواهد بود. سختی‌های راه همان سنگ و صخره‌ها هستند.

در یکی از شب‌های سخت، مادرش کنارش نشست و گفت: نرگس جان، می‌دونم سخت شده، اما من به تو افتخار می‌کنم. تو همیشه از پس سختی‌ها براومدی. این یکی هم می‌گذره. نرگس با چشمانی اشک‌بار، سرش را روی شانه‌ی مادر گذاشت. وجود حمایتگر مادر و مهر خالصانه اش انرژی و امیدی دو برابر به روح خسته نرگس داد تا بار دیگر مسیرش را با امید و نیرویی تازه ادامه دهد.

اردیبهشت ۱۴۰۵ روز آزمون جامع فرا رسید. نرگس با آرامشی که حاصل ۳ ماه تلاش بی‌وقفه بود، در جلسه حاضر شد. استادان در جلسه حاضر شدند و هر یک سوالاتی از او پرسیدند. این بار، نفس عمیقی کشید و با خودش گفت: درسته که بار قبل قبول نشدم، اما هدف استاد پیشرفت من بوده و من باید تمام توانم را بگذارم. با قدرت و اعتمادبه‌نفس، به سوالات پاسخ داد. وقتی آزمون تمام شد، با خودش گفت: هر کاری از دستم برمی‌آمد، انجام دادم. حالا دیگر هر نتیجه‌ای باشد، من به خودم افتخار می‌کنم.

چند روز بعد، نتیجه اعلام شد: نرگس... قبول، با نمره‌ای عالی.

زمانی که بعد از قبولی به دفتر استاد راهنما رفت، استاد با نگاهی متفاوت به او گفت: نرگس، من سال قبل تو را رد کردم، چون می‌دانستم می‌توانی بهتر از این باشی. اما صادقانه بگویم، با توجه به شرایط جنگ و فشارهای روحی، انتظار چنین درخششی را نداشتم. تبریک می‌گویم. تو نشان دادی که یک مهندسِ واقعی، کسی است که در سخت‌ترین شرایط هم می‌تواند راه حل پیدا کند.

نرگس با چشمانی پر از اشک، گفت: استاد، من همیشه باور داشتم که سخت‌گیری‌های شما برای پیشرفت من بوده است. اگرچه مسیر برایم سخت بود، اما همین سختی‌ها باعث شد عمیق‌تر یاد بگیرم، محکم‌تر بایستم و با توان بیشتری ادامه بدهم.

نرگس امروز نوشت:

به نام خداوندی که در دل طوفان، آرامش می‌دهد.

شکست، پایان راه نیست؛ فقط یک پیچ در مسیر است. جنگ، ترس، دوری از دانشگاه، فشار خانواده و ترس از دست دادن برادر سرباز و استاد سخت گیر، همه واقعی بودند، اما من با کمک مشاور و باور به خودم، از همه‌ی آنها عبور کردم.

استاد سخت‌گیر یعنی کسی که به تو باور دارد؛ حتی اگر در اول را به رویت ببندد.

و مشاور، یعنی کسی که در تاریک‌ترین لحظات، چراغ امید را در دستت می‌گذارد.

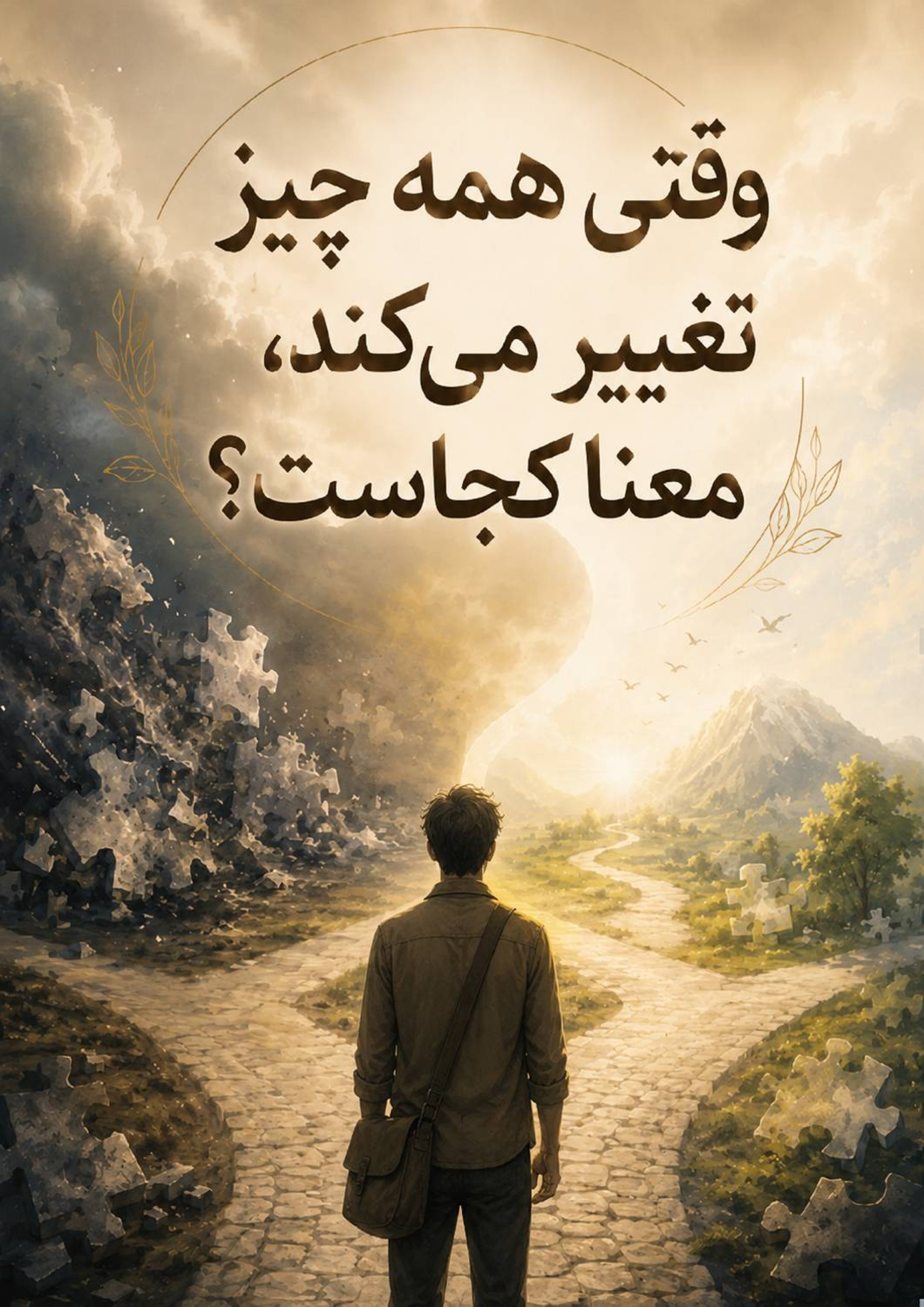
شما هم می‌توانید. از همین امروز، یک قدم بردارید.

آیا شما هم تجربه‌ی شکست، بازگشت و پیروزی در دوران سخت داشته‌اید؟

داستان خود را با ما به اشتراک بگذارید.

بهترین داستان‌ها در شماره‌ی بعدی نشریه منتشر می‌شود.

وقتی همه چیز تغییر می‌کند، معنا کجاست؟



همه ما وقتی وارد مرحله‌ای تازه از زندگی می‌شویم، معمولاً یک تصویر ذهنی روشن از آینده داریم. فکر می‌کنیم اگر خوب درس بخوانیم، تلاش کنیم، تصمیم‌های درست بگیریم و از وقت‌مان خوب استفاده کنیم، کم‌کم همه‌چیز سر جای خودش قرار می‌گیرد. انگار در ذهن‌مان یک مسیر مشخص کشیده‌ایم و انتظار داریم زندگی هم همان مسیر را دنبال کند. اما واقعیت این است که زندگی خیلی وقت‌ها مطابق برنامه ما پیش نمی‌رود. گاهی اتفاق‌هایی می‌افتد که پیش‌بینی‌شان نکرده بودیم، گاهی انگیزه‌مان کم می‌شود، گاهی هدف‌هایی که زمانی برایمان مهم بودند رنگ می‌بازند، و گاهی فقط خسته می‌شویم، بی‌آنکه دقیقاً بدانیم چرا.

تضاد میان «تصویر ذهنی» و «واقعیتِ زندگی»

این تجربه برای خیلی‌ها آشناست؛ همان لحظه‌ای که آدم با خودش فکر می‌کند: «پس چرا چیزی که تصور می‌کردم، این‌طور پیش نرفت؟» یا «اگر دیگر به مسیر قبلی مطمئن نیستم، باید چه کار کنم؟» در چنین لحظه‌هایی ممکن است احساس کنیم سردرگم شده‌ایم یا حتی از خودمان ناامید شویم. اما حقیقت این است که این حس‌ها، لزوماً نشانه شکست نیستند. خیلی وقت‌ها این احساس‌ها نشانه آن اند که باید کمی مکث کنیم، به مسیرمان نگاه دوباره‌ای بیندازیم و شاید بعضی چیزها را از نو تعریف کنیم.

بخش مهمی از این سردرگمی از جایی می‌آید که تصویر ذهنی ما از زندگی، با واقعیتی که تجربه می کنیم یکی نیست. ما معمولاً با یک‌سری انتظار جلو می‌رویم؛ انتظار داریم نتیجه تلاش‌هایمان مشخص باشد، حال‌مان همیشه قابل‌کنترل باشد و اگر برنامه‌ریزی کردیم، همه‌چیز طبق همان برنامه پیش برود. اما زندگی همیشه این‌قدر قابل‌پیش‌بینی نیست. گاهی شرایط بیرونی تغییر می‌کند، گاهی خودِ ما تغییر می‌کنیم، و گاهی چیزهایی که قبلاً برایمان مهم بودند، دیگر مثل قبل معنا ندارند. این تغییر لزوماً بد نیست؛ بخشی طبیعی از رشد کردن است.

تغییر؛ نشانه‌ای از رشد، نه شکست

شاید یکی از سخت‌ترین بخش‌های زندگی همین باشد که بپذیریم بعضی مسیرها قرار نیست تا آخر همان‌طور که فکر می‌کردیم ادامه پیدا کنند. ما معمولاً دوست داریم انتخاب‌هایمان قطعی، روشن و همیشگی باشند، اما آدم‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند. علایق، اولویت‌ها، خواسته‌ها و حتی تعریف ما از موفقیت ممکن است عوض شود. چیزی که چند سال پیش برای ما بسیار مهم بوده، ممکن است امروز دیگر آن جایگاه را نداشته باشد. این به معنای بی‌ثباتی یا بی‌هدفی نیست؛ به این معناست که ما در حال تجربه و فهم عمیق‌تری از خودمان هستیم.

یکی از باورهایی که گاهی ما را بیشتر خسته می‌کند، این است که فکر می‌کنیم باید «معنای زندگی» را جایی پیدا کنیم؛ انگار پاسخ مشخصی وجود دارد که اگر به آن برسیم، دیگر همه چیز روشن می شود. اما شاید بهتر باشد به جای «پیدا کردن»، به «ساختن» فکر کنیم. معنا چیزی نیست که همیشه از قبل آماده باشد. خیلی وقت‌ها معنا در دلِ کارهای روزمره، رابطه‌ها، تجربه‌ها، تلاش‌ها و حتی در دل عبور از روزهای سخت شکل می‌گیرد. ما کم‌کم و در طول مسیر، با انتخاب‌هایی که می‌کنیم، با چیزهایی که برایمان مهم‌اند و با شیوه‌ای که زندگی می‌کنیم، به زندگی‌مان معنا می‌دهیم.

امید؛ در کارهای کوچک و ساده

برای همین اگر امروز احساس می‌کنیم بخشی از معنا یا شوق زندگی کمرنگ شده، شاید لازم نباشد با عجله دنبال یک جواب بزرگ بگردیم. شاید کافی است کمی آرام‌تر شویم و از خودمان بپرسیم: «الان چه چیزی برای من مهم است؟» «چه چیزی به من حس زنده بودن می‌دهد؟» «دوست دارم زندگی‌ام بیشتر شبیه چه چیزی باشد؟» این سؤال‌ها ممکن است در ابتدا جواب روشنی نداشته باشند، اما همین پرسیدن‌شان هم مهم است. چون ما را از حالتِ پیش رفتنِ خودکار بیرون می‌آورند و کمک می‌کنند آگاهانه‌تر به زندگی‌مان نگاه کنیم.

در روزهایی که حال‌مان خوب نیست، معمولاً امید هم برایمان شبیه چیزی دور و دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد. انگار منتظریم اتفاق بزرگی بیفتد تا حال‌مان عوض شود و دوباره بتوانیم حرکت کنیم. اما امید همیشه به شکل یک تغییر ناگهانی ظاهر نمی‌شود. خیلی وقت‌ها امید در کارهای ساده و کوچک خودش را نشان می‌دهد. در اینکه با وجود خستگی، باز هم برای روزمان برنامه‌ای هرچند کوتاه می چینیم. در اینکه با وجود بی‌حوصلگی، از رختخواب بلند می‌شویم. در اینکه با وجود ابهام، هنوز برای فردا یک قدم کوچک برمی‌داریم. امید همیشه پررنگ و پرشور نیست؛ گاهی خیلی آرام و کم‌صدا، فقط در شکل «ادامه دادن» حضور دارد.

هنرِ مهربانی با خود و کمک گرفتن از دیگران

شاید لازم باشد تعریف‌مان از شروع دوباره را هم عوض کنیم. شروع دوباره همیشه به معنای یک تصمیم بزرگ یا تغییر ناگهانی نیست. گاهی شروع دوباره یعنی اینکه امروز کمی مهربان‌تر با خودمان رفتار کنیم. یعنی به جای سرزنش کردن خودمان به خاطر عقب‌افتادگی‌ها، بپذیریم که خسته‌ایم و نیاز به نفس کشیدن داریم.

در چنین زمان‌هایی، تنهایی می‌تواند همه‌چیز را سخت‌تر کند. خیلی وقت‌ها آدم‌ها تصور می‌کنند باید همه‌چیز را خودشان، به‌تنهایی و بدون کمک دیگران حل کنند. در حالی که واقعیت درست برعکس است. انسان‌ها برای ارتباط ساخته شده‌اند. ما وقتی شنیده می‌شویم، وقتی کسی بدون قضاوت به حرف‌مان گوش می‌دهد، وقتی حس می‌کنیم برای کسی مهم هستیم، بهتر می‌توانیم با فشارهای زندگی کنار بیاییم. گفتنِ «حالم خوب نیست»، «خسته‌ام»، یا «نمی‌دانم چه کار باید بکنم»، می‌تواند از فشاری که درون‌مان جمع شده کم کند. حمایت گرفتن از دیگران لزوماً به این معنا نیست که منتظر باشیم کسی زندگی‌مان را درست کند؛ گاهی فقط کافی است بارِ ذهنی‌مان را کمی با کسی تقسیم کنیم.

بازگشت به خودِ واقعی

یکی از چیزهایی که می‌تواند به ما کمک کند دوباره به زندگی وصل شویم، برگشتن به چیزهای ساده و واقعی است. گاهی ما آن‌قدر درگیر هدف‌های دور و نگرانی درباره آینده می‌شویم که چیزهای کوچک اما مهمِ زندگی را فراموش می‌کنیم. یک پیاده‌روی کوتاه، نوشتن چند خط درباره حال‌مان، یا حتی فقط نشستن در سکوت، می‌تواند کمک کند دوباره حس حضور در زندگی را تجربه کنیم.

بد نیست هر از گاهی از خودمان بپرسیم که آیا داریم بر اساس خواسته‌های واقعی خودمان زندگی می‌کنیم یا فقط در حال دنبال کردن توقعات دیگران هستیم؟ وقتی زندگی فقط به انجام دادنِ پشتِ سرِ هم وظیفه‌ها تبدیل شود، کم‌کم ارتباط ما با خودِ واقعی‌مان کم‌رنگ می‌شود. برای همین گاهی لازم است بایستیم و دوباره از خودمان بپرسیم: «من واقعاً چه می‌خواهم؟»

اگر این روزها حس می‌کنید مسیرتان مبهم است، بهتر است به جای سخت گرفتن به خودتان، کمی با مهربانی بیشتری با خودتان روبه‌رو شوید. شاید شما به آخر راه نرسیده‌اید؛ شاید فقط به پایان یک فصل رسیده‌اید. و پایان یک فصل، همیشه به معنای پایان داستان نیست. گاهی درست از همین‌جا، بخش مهم‌تری از زندگی شروع می‌شود؛ بخشی که در آن آدم با شناخت بیشتری از خودش، با توقعات واقعی‌تر و با آرامش بیشتر جلو می‌رود.

دکتر فاطمه کلهر- روان شناس - مدیریت کسب و کار

قاصدک

سوال

پس از سه سال تحصیل، انگیزه‌ی خود را به‌کلی از دست داده‌ام. دروس تکراری، فضای بی‌نشاط دانشگاه، و عدم احساس تعلق به رشته، مرا به این نتیجه رسانده که ادامه‌ی تحصیل بی‌فایده است و به این فکر می‌کنم که شاید بهتر باشه انصراف بدم.

پاسخ

انصراف از تحصیل تصمیمی است که پیامدهای گسترده‌ای در ابعاد فردی، اجتماعی و شغلی به همراه دارد. بدین‌جهت، بررسی چندجانبه‌ی این مسئله ضروری می‌نماید:

۱. ریشه‌یابی دقیق: آیا بی‌انگیزگی ناشی از الف) محتوای رشته، ب) روش‌های تدریس، ج) شرایط روحی و روانی، یا د) عوامل خارج از دانشگاه (مانند فشارهای اقتصادی یا خانوادگی) است؟ تفکیک این عوامل، نخستین گام برای تشخیص درست می باشد.

۲. تمایز میان «خستگی موقت» و «ناسازگاری پایدار»: تجربه‌ی افت انگیزه در میانه‌ی دوره‌ی تحصیلی امری شایع است و اغلب با ایجاد تنوع در برنامه‌ی مطالعه، تغییر روش یادگیری، یا مشارکت در پروژه‌های عملی قابل جبران است.

۳. ارزیابی هزینه فرصت از دست رفته: انصراف به معنای از دست دادن اعتبار تحصیلی و زمانی است که تاکنون صرف شده است. پیشنهاد می‌شود پیش از تصمیم نهایی، حداقل یک جلسه با یک مشاور تحصیلی مشورت نمایید.

در صورت امکان، یک ترم تحصیلی را با «مرخصی» یا «کاهش واحد» بگذرانید تا با فاصله‌ای از فشار روزمره، بتوانید تصمیم منطقی تری بگیرید.

۴. گزینه‌های جایگزین: اگر پس از بررسی‌های فوق، تغییر رشته در مقطع فعلی ممکن نیست، می‌توان به موارد زیر اندیشید:

الف) تکمیل مقطع فعلی و تغییر رشته در مقطع تحصیلات تکمیلی.

ب) بهره‌گیری هم‌زمان از آموزش‌های جانبی در حوزه‌های مورد علاقه (که موجب احیای انگیزه می‌شود).

فاطمه سلیمانی- مشاور تحصیلی

پیام آشنا دانشجو

شماره ۱۰۳/سال پانزدهم/تیرماه 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	**-نیلوفر امیر زاهدی** **-دکتر فاطمه کلهر** **-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