

# مېزگەرد آنلاين ھمييار گفتگو

## احساسات، تاب آوري و مراقبت جمعى

چهارشنبه، ساعت ۲۰:۰۰ 

[meet.google.com/ihi-sqen-gya](https://meet.google.com/ihi-sqen-gya) 

[@sut\\_hamyar\\_gapogoft](https://t.me/sut_hamyar_gapogoft) 

# معرفی کوتاه و قواعد فضا

- این نشست غیررسمی، دوستانه و امن است.
- هر نفر در نوبت خودش صحبت می‌کند؛ قضاؤت و قطع کردن نداریم.
- پرامپتها فقط پیشنهاد هستند؛ هرکس می‌تواند آزادانه صحبت کند.
- محترمانگ را رعایت می‌کنیم و از تجربه هم یاد می‌گیریم.

این میزگرد به هیچ نهاد رسمی در دانشگاه وابسته نیست.



## راند ۱ - چه خبر از درون؟

- این روزها کدام احساس برای من پررنگ‌تر بوده؟
- چه چیزی را در تنها بی تحمل کردیم؟
- چرا امروز به این جلسه آمدم؟
- از این گفت و گو چه می‌خواهم؟



## راند ۲ - چطور سرپا می‌مانیم؟

- چطور روتین پایه زندگی را حفظ می‌کنم؟
- چطور با اخبار و شبکه‌های اجتماعی مرزبندی می‌کنم؟
- چطور به خودم فرصت استراحت، شادی و تفریح می‌دهم؟
- چه چیزی به من کمک می‌کند فرسوده نشوم؟



## راند ۳ - جمعبندی کوتاه

- از صحبت‌های دیگران چه چیزی یاد گرفتم؟
- چه تغییر کوچکی را می‌خواهم امتحان کنم؟
- تا جلسهٔ بعدی چه قدمی می‌زنم؟
- دوست دارم نشست‌های بعدی چطور برگزار شوند؟



# ممنون که همراه بودید

- با احترام، گوش دادن و همدلی کنار هم می‌مانیم.
- اگر دوست داشتید، بازخوردن تان را در تلگرام بگویید:

[sut\\_hamyar\\_gapogoft@](mailto:sut_hamyar_gapogoft@)



تا دیدار بعدی، مراقب خودتان و همدیگر باشید