

# میزگرد آنلاین اول: گفت و گو درباره احساسات، تاب آوری، پذیرش ابهام

چهارشنبه، ساعت ۲۰:۰۰ JUL 17

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

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



# روند جلسه

- این نشست غیررسمی، دوستانه و امن است.
- هر نفر در نوبت خودش صحبت می‌کند؛ قضایت، قطع کردن و توهین نداریم.
- هنگامی که برای بار اول صحبت می‌کنید، خودتان را معرفی کنید. یک معرفی حداقلی می‌تواند نام و رشته و سال ورودی‌تان باشد.
- پرامپتها فقط پیشنهاد هستند؛ هرکس می‌تواند آزادانه صحبت کند.
- محترمانگ را رعایت می‌کنیم و از تجربه‌ی هم یاد می‌گیریم.

# راند اول

- چه احساسی پررنگ‌تر بوده این چند وقت برام؟
- چه ابهام‌هایی در مورد آینده فکرمو مشغول می‌کنه؟
- چه چیزی رو تنها‌یی تحمل کردم و دوست دارم به بقیه بگم؟
- چی بیشتر اذیتم می‌کنه؟
- چرا درین جلسه شرکت کردم و ازش چی می‌خوام؟

# راند دوم

- چطوری روتین پایه زندگیم (خواب، ورزش، آشپزی، درس، کار، ...) رو حفظ می‌کنم؟
- چطور با اخبار و شبکه‌های اجتماعی مرزبندی می‌کنم؟
- چطور با آدمای دیگه وقت می‌گذردنم و از تنها‌یی درمیام؟
- چطور خودمو خوشال می‌کنم؟ چطور تفریح می‌کنم؟
- چطور پذیرش واقعیت رو در خودم بیشتر کردم؟
- چطور با ابهام کنار میام؟

# راند سوم

- چه چیزی از صحبتای دیگران امروز یاد گرفتم؟
- چه کار و تغییری رو می خواهم انجام بدم؟
- در جلسات بعدی دوست دارم درباره چی صحبت کنیم و فرمت صحبت چه تغییری کنه؟



# ممنون که همراه بودید

• اگر دوست داشتید، بازخوردن را در تلگرام بگویید:

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

تا دیدار بعدی، مراقب خودتان و همدیگر باشید!