

به خوابگاه خوش آمدید...

سخن نخست

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرمی می‌داریم. اگر چه ممکن است برخی از انتظارات شما به وقوع نپیوندد و تصویری که از دانشگاه در ذهن خود ساخته اید، با آنچه تجربه می‌کنید متفاوت باشد، اما واقعیات موجود، این فکر شما را که دانشگاه محیط کاملاً متفاوتی از دبیرستان است تایید خواهد کرد. این تفاوت‌ها تنها اختلاف در کمیت و کیفیت دروس و نحوه ارائه آنها نیست. آنچه دانشگاه را متمایز می‌سازد تلاقی اندیشه‌ها، سلیقه‌ها و تجارب مختلف است.

دانشگاه یعنی فرصت آشنا شدن با انسان‌هایی از جنسیت متفاوت، قومیت مختلف، سبک‌های زندگی متنوع و مملو از تازگی و ناشناخته‌ها. در هر صورت امیدواریم با استعانت از ذات احدیت و بهره‌گیری از خدمات واحدهای مختلف دانشگاهی از جمله مراکز مشاوره دانشجویی، ضمن توفیق در وظایف تحصیلی، آمادگی لازم را جهت ایفای نقش یک متخصص سالم، توانا، خلاق و موثر کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه‌جانبه‌ای یافته، از زندگی لذت برده و زمینه رشد و لذت بردن از زندگی را برای دیگران فراهم آورید.





شوک فرهنگی

روایتی از تغییر و تطبیق با فرهنگ جدید

شوک فرهنگی به وضعیتی گفته می‌شود که شما مجبورید در یک مختصات فرهنگی یا اجتماعی کاملاً متفاوت با فرهنگ خودتان زندگی کنید. مشکلاتی مثل تطابق با فرهنگ جدید و اینکه در فضای جدید چه چیزی مناسب و یا غیر مناسب محسوب می‌شوند، در چارچوب شوک فرهنگی قرار می‌گیرند. این اصطلاح در واقع برای تعریف احساس دلواپسی، تعجب کردن، گیج شدن و امثال آن به کار می‌رود.

هر کسی با شوک فرهنگی به گونه‌ای خاص برخورد می‌کند. بعضی‌ها امکان دارد که فرهنگ خود را به کلی منکر شوند و خود را غرق در فرهنگ جدید نمایند، بعضی‌ها امکان دارد احساس عقب نشینی کنند، تمام روز بخوابند یا زیاد غذا بخورند. اما اینها فقط مشکل را بدتر می‌کند. بهترین کار حفظ تعادل است.

برخی از علایم شوک فرهنگی عبارتند از:

- « کم خوری یا پر خوری
- « میل زیاد به تمیز کاری و شستشوی محل اقامت و سرویس‌های بهداشتی
- « تلفن زدن‌های مکرر و شکایت از زمین و زمان
- « پرهیز از ملاقات با مردم
- « میل زیاد به پر خوابی

مراحل شوک فرهنگی

شوک فرهنگی دارای ۴ مرحله می‌باشد:

مرحله ماه عسل: وقتی شما تازه رسیده‌اید، ایده‌های رویایی دارید و هر چیزی می‌تواند هیجان برانگیز باشد.

مرحله بحران: این اختلافات با فرهنگ جدید ناگهان تبدیل به مشکلات می‌شوند. پس شما احساس تنهایی خواهید کرد. در این مرحله خیلی مهم است که عقب نکشید و این فرهنگ جدید را از خودتان دور نکنید.

مرحله تطبیق: به تدریج شما یاد می‌گیرید هر روز چه کارهایی باید انجام دهید و در خانه تازه خود دوستان جدیدی پیدا می‌کنید.

مرحله دو فرهنگی: شما ناگهان متوجه می‌شوید زندگی در دو فرهنگ مختلف در یک زمان کار سختی نیست و قادر می‌شوید بین فرهنگ خودتان و فرهنگ جدید تعامل برقرار کنید.

پیشگیری از شوک فرهنگی

« در مورد فرهنگ جامعه جدید مطالعه کنید.

« به صورت تهاجمی با فرهنگ جدید برخورد نکنید.

« سعی کنید که به موضوع به صورت باز نگاه کنید.

« به خودتان استراحت داده و زمانی را برای درک فرهنگ جدید اختصاص دهید.

« مردم متفاوتند، فرهنگ‌ها نیز متفاوتند. این نکته را روزی چندبار تکرار کنید.

« مثبت فکر کنید و زندگی در دو فرهنگ را به عنوان یک شانس تلقی کنید.

« به نشانه‌های شوک فرهنگی توجه کنید و در صورت لزوم از دیگران کمک بگیرید.

شما شگفت‌زده خواهید شد که این مشکل چقدر سریع حل خواهد شد، مخصوصاً اگر خود را برای این سفر و ماجراجویی‌های آن آماده کرده باشید.



امان از غریبی!!!

شرحی بر غم غربت یا دلتنگی برای خانه...

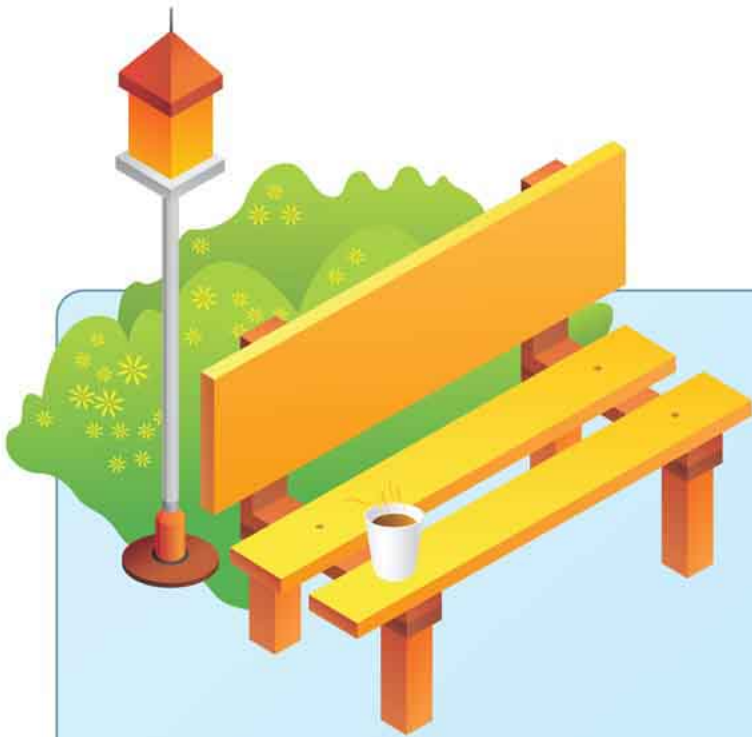
غم غربت نوعی حس طبیعی تنهایی یا سردرگمی است و هنگامی که فردی از خانواده، امور روز مره و محیط جدا می شود بروز می کند. غم غربت در هر سنی ممکن است پیش آید. جوانان نیز ممکن است به هنگام شروع دانشگاه خود در یک شهر دیگر، دچار غم غربت شوند. هم کودکان و هم بالغین، هنگامی که به یک محیط ناآشنا انتقال می یابند، احتمالاً چنین حسی را تجربه خواهند کرد. وقتی شما خانه را به قصد حضور در دانشگاه ترک می کنید، چه بسا در جاتی از غم غربت و دلتنگی را حس کرده باشید. برخی از دانشجویان چنان غرق در هیجان دوستان و فعالیت های جدید می شوند که کاملاً زندگی پیشین خود را از یاد می برند. بعضی دانشجویان فقط در همان چند دقیقه اول هیجان زده هستند و سپس دلشان برای همه آن چیزهایی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می شود و در آرزوی دیدار خانواده و دوستانشان به سر می برند.

نشانه ها و علائم غم غربت

- غمگین و افسرده بودن
- دوری از دیگران
- خودداری از مشارکت در فعالیت ها
- انجام رفتارهایی به منظور جلب توجه

افرادی که دچار غم غربت می شوند به ندرت نیازمند مراجعه به پزشک هستند. احساس منفی مربوط به غم غربت معمولاً به مرور زمان از بین می رود و فرد به تدریج با محیط جدید خو می گیرد و در آن احساس راحتی می کند. اما اگر غم غربت منشا اختلالات روانی دیگر در فرد شده باشد بهتر است از روانشناس و یا روان پزشک کمک گرفته شود. روان درمانی به بیمار کمک می کند که علت اصلی احساساتش را تشخیص دهد و راه های جدیدی را برای بهتر کنار آمدن با غم غربت فرا گیرد. در این مورد، دانشجویان می توانند به مرکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه نمایند تا بتوانند از راهنمایی متخصصان بهره مند گردند.

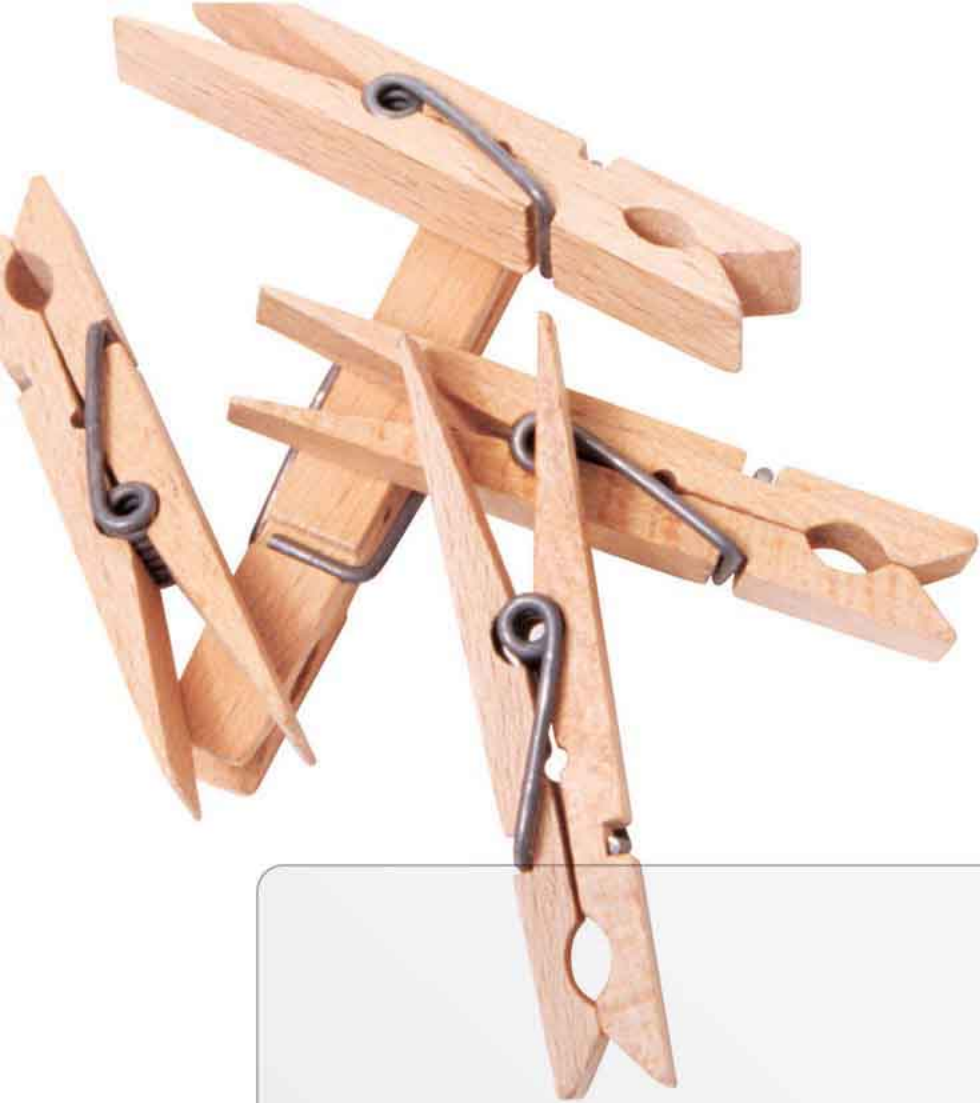




غلبه بر غم غربت

گام به گام مبارزه با غریبی از آغاز تا ضربه فنی!!!

۱. بپذیرید که به آن دچارید.
۲. با خواهر و برادر بزرگتان یا دوستی که او هم از خانه دور است، در این باره صحبت کنید. قدرت زیادی لازم است تا این واقعیت را بپذیرید که چیزی شما را رنج می دهد و باید با آن روبرو شوید.
۳. چند وسیله آشنا و مأنوس را مثل عکس، گلدان و... از خانه تان به محل جدید بیاورید.
۴. با محیط جدید خود آشنا شوید. در اطراف قدم بزنید. اگر بدانید ساختمان ها، کلاس ها و خدمات در کجا مستقرند، بهتر می توانید بر خود مسلط شوید.
۵. از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه همراهی نمایند. دوست یابی قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است.
۶. قراری را برای رفتن به خانه تنظیم و مقدمات آن را فراهم نمایید. این روش از احتمال بازگشت ناگهانی شما به خانه می کاهد و شما را روی هدف های محل اقامت جدیدتان متمرکز می کند.
۷. دوستان و افراد خانواده را تشویق کنید که پیش شما بیایند و شما را در مکان جدید ملاقات کنند.
۸. در پی فرصت های جدید برآیید. همان اندازه که دیدن مردم، کلاس ها، ساختمان ها و دیگر موارد محیط جدید سخت به نظر می رسند، در عین حال فرصت آشنایی با مردمی را پیش می آورد که بین شما و آنها زمینه های علائق مشترکی وجود دارد. در کلاس هایی که برای شما جالب اند ثبت نام کنید و به فعالیت های مورد علاقه تان سرگرم شوید یا فعالیت تازه ای را امتحان کنید.
۹. با اعضای خانواده تان در تماس باشید، اما تلفن های خود را محدود کنید. درباره فعالیت ها و تجربه های جدیدتان با آنها صحبت کنید و آنها را تشویق کنید که درباره امور جاری خود با شما صحبت کنند.
۱۰. کاری کنید. منتظر نشوید تا غم غربت خود به خود برطرف شود. مشکلات مدفون شده اغلب بعدها در چهره مشکلاتی مانند سردرد، خستگی، بیماری یا کمبود انگیزه رخ می نمایند.
۱۱. اگر احساس می کنید که دلتنگی شما را از فعالیت های طبیعی، اجتماعی و درسی باز می دارد، از کمک های تخصصی نظیر مشاوره که پیش تر نیز به آن اشاره گردید بهره بگیرید.
۱۲. صبر نکنید تا مشکلات آن قدر بزرگ شوند که حل شدنشان بسیار دشوار گردد.
۱۳. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد دیگر همین احساسات شما را دارند؛ اگرچه به نظر می رسد که آنها حالشان خوب است، شما نمی توانید ذهن آنها را بخوانید؛ همان طور که آنها نمی توانند ذهن شما را بخوانند.



- نظافت و پاکیزه کردن محیط به صورت مرتب و اجتناب از نگهداری و تجمع اشیاء زائد
- شستشوی مرتب پتوها، ملحفه ها و وسایلی که با پوست در تماس هستند، جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری های پوستی و قارچی
- خشک کردن وسایل بهداشتی فردی در مقابل اشعه مستقیم آفتاب جهت ضد عفونی کردن آنها توسط اشعه ماوراء بنفش خورشیدی
- شستشوی سریع ظروف بعد از مصرف و پرهیز از جمع کردن آنها در ظرفشویی
- شستشوی سینک ظرفشویی بعد از شستن ظروف جهت جلوگیری از تجمع چربی و گرفتگی مداوم سینک های ظرفشویی
- توجه به بهداشت حمام ها و رها نکردن زایداتی مانند تیغ و... بعد از استحمام در محیط حمام
- توجه دقیق در هنگام خرید مواد غذایی به بسته بندی بهداشتی، پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء آنها
- عدم نگهداری مواد غذایی پخته شده به مدت زیاد در فضای اتاق جهت پیشگیری از تجمع و رشد میکروبها بر روی مواد غذایی
- تلاش در زمینه کاهش آلودگی صوتی در محیط خوابگاه
- پرهیز از رها کردن زباله در محیط خوابگاه

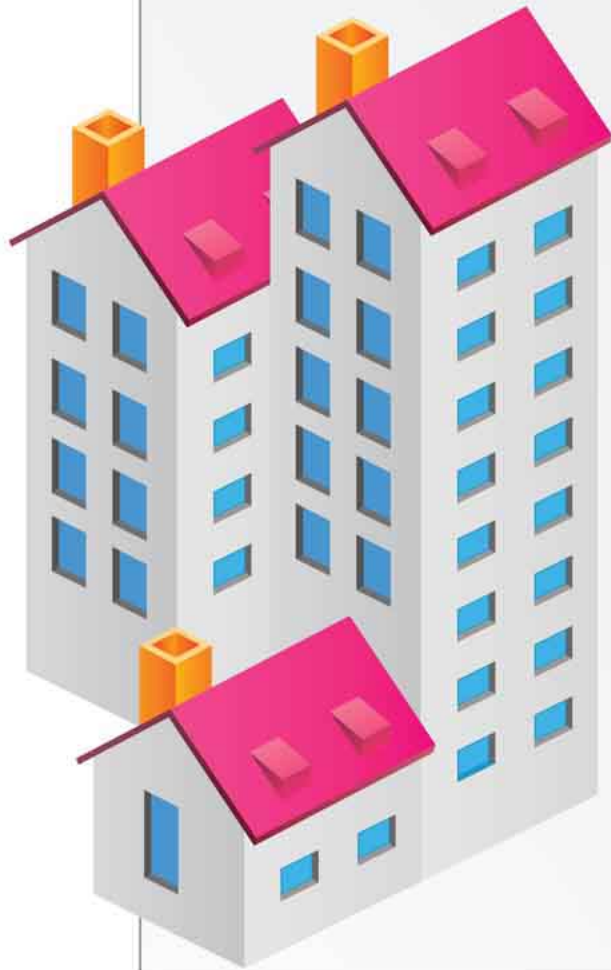
بهداشت فردی

نیازی اولیه برای زندگی بهتر

دانشگاه و دانشجو، محور توسعه محسوب می شوند و خوابگاه دانشجویی به عنوان خانه دوم دانشجو اهمیت ویژه ای در حفظ آرامش روحی و فکری، اعتلای شخصیت و ارتقای کیفیت تحصیلی دانشجویان دارد. به منظور تسهیل و بهبود کیفیت زندگی در مجتمع های خوابگاهی، ضرورت تدوین مقررات و ضوابط راه گشا و شفاف برای رعایت حقوق فردی و جمعی، ارزش گذاری به شأن و مقام دانشجویان، تأمین امنیت و قانونمند نمودن سکونت دانشجویان، اجتناب ناپذیر خواهد بود. ایجاد و ترویج فرهنگ درست بهداشتی و زیست محیطی قبل از همه وظیفه قشر تحصیل کرده است. به همین منظور رعایت نکات ذیل ضروری می باشد.



زندگی با طعم خوابگاه



برای دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود مشغول به تحصیل می شوند، سازگاری با محیط جدید از دیگر مسائلی است که حل آن نیاز به صرف وقت و زمان دارد و خو گرفتن به فضا و مکان جدید صبر و شکیبایی می طلبد. در مجموع برای سازگار شدن با محیط جدید:

۱. به خود فرصت دهید.
۲. از تغییرات و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید.
۳. صبور و شکیبا باشید.
۴. از تغییرات در جهت بالندگی و رشد خود بهره بگیرید.
۵. بطور مرتب ورزش کنید.
۶. از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
۷. همواره استرس خود را مدیریت کنید.
۸. به معنویت بپردازید.
۹. خواب کافی و به موقع داشته باشید.
۱۰. مراقب تغذیه خود باشید.

علایم حریم ناسالم

۱. نادیده انگاشتن ارزش ها و حقوق خود در جهت خشنودی دیگران
۲. بخشندگی افراطی برای اثبات سخاوتمندی خویش
۳. هر چیزی را از دیگران قبول کردن
۴. انتظار از دیگران برای ارضای نیازها
۵. احساس گناه از گفتن نه
۶. ناراحتی از برخورد ضعیف با اطرافیان
۷. انزوا و کناره گیری به منظور جلب توجه
۸. عشق ورزی به غریبه ها
۹. پذیرش چیزهای نفرت انگیز
۱۰. اجازه نگرفتن برای انجام یک کار (در نظر نداشتن حریم شخصی دیگران)

هنگامی که حریم شخصی سالمی داشته باشیم، تماس بیشتری با واقعیت، مقابله ی آسانتری با مشکلات و ارتباط بهتری با دیگران خواهیم داشت. همچنین می توانیم تصویر مثبتی از خود، اعتقاد خوبی به خویش و رابطه ی صمیمانه ای با خودمان داشته باشیم. زمان را برای آگاهی از حریم شخصی سالم و ایجاد آن، از دست ندهید.

حریم شخصی سالم

آگاهی از مرزبندی شخصیت سالم، برای تقویت خود پنداره و خود انگاره مثبت، لازم است. ما از طریق این مرز بندی، به دیگران می فهمانیم که به خودمان احترام می گذاریم و برای خویشتن ارزش قائلم.

منظور از حریم شخصی، محدوده ی فیزیکی، هیجانی و روانی است که ما برای محافظت از خود در برابر تجاوز و سوء استفاده دیگران ایجاد می کنیم. این حریم به ما امکان می دهد که هویت، افکار و احساساتمان را از دیگران جدا سازیم. وجود این حریم، به ما کمک می کند که خود را منحصر به فرد نشان دهیم.

بدون وجود حریم شخصی و تمایل درونی به برقراری ارتباط صادقانه، غیر ممکن است که از روابط سالم لذت ببریم. لازمه ی این کار آن است که بدانیم فردی هستیم با هیجانات، نیازها، نگرش ها و ارزش های مختص به خودمان؛ و قبول کنیم که همسر، فرزند، دوست و سایر انسان ها نیز ویژگی های خاص خود را دارند. مرزبندی شخصی، بدین معنی است که یگانگی خود را حفظ کنید، مسئول خویش باشید و زندگیتان را تحت کنترل در آورید. موضوع حریم شخصی به ویژه برای کسانی که زندگی خوابگاهی را تجربه می کنند، مسئله مطرحی است. اما چگونه حریم شخصی سالم ایجاد نماییم؟

بدانید که حریم شخصی حـق شماست.

شما نه تنها حق دارید تعیین کنید که دیگران با شما چگونه رفتار کنند بلکه باید مسئولیت این کار را نیز بپذیرید، حریم شما به عنوان یک صافی عمل می‌کند که اجازه نمی‌دهد هر چیزی وارد زندگی تان شود، چنانچه حریمی نداشته باشید که از شما محافظت کند و احساس هویت نکنید، چشم به دیگران خواهید دوخت. برای دچار نشدن به این وضعیت، ابتدا محدوده‌ی روشن و دقیقی را مشخص کنید که دیگران به آن احترام بگذارند، و آنگاه برای تقویت چنین محدوده‌ای، تلاش نمایید. جالب اینجاست آنهایی که حریم ضعیفی دارند دوست دارند به حریم دیگران تجاوز کنند.

نیازها و عواطف دیگران، مهم تر از نیازها و عواطف شما نیست.

بسیاری از دانشجویان ساکن خوابگاه خیال می‌کنند که نیازهای هم اتاقی هایشان مهم تر از نیازهای خود آنان است. این فکر اصلاً درست نیست و حتی می‌تواند سلامتی کل افراد ساکن در یک اتاق را به خطر اندازد. اگر فردی از لحاظ روانی و جسمی، به دیگران متکی باشد هم به سلامتی خویش لطمه زده است و هم اطرافیانش را از پرداختن به زندگی شان محروم می‌سازد. اما او باید برعکس عمل کند، یعنی بایستی تمام هم اتاقی‌ها را به همکاری تشویق نماید و در عین حال مراقب خود و آنان نیز باشد.

یاد بگیرید که "نه" بگویید.

بسیاری از ما، آدمهای خونگرمی هستیم که حاضریم برای به دست آوردن دل دیگران خود را به خطر اندازیم. ما دوست نداریم خود خواه باشیم به همین خاطر، نیازهای شخصی مان را واپس می‌زنیم و سختی را به جانمان می‌خریم اما حقیقت این است که برای داشتن شخصیت سالم، مقداری خودخواه بودن هم لازم است. چنانچه خود را وقف دیگران کنید، وقتی برای پرداختن به خواسته‌های خویش پیدا نخواهید کرد.

اعمال و رفتارهایی که ناپسند می‌دانید شناسایی کنید.

بگذارید دیگران بدانند که فلان کارشان خوب نبوده و شما را ناراحت کرده‌اند. حرف دل‌تان را بدون هیچ ترسی به آنان بزنید و خودتان باشید، نه آن کسی که آنها می‌خواهند. با خودتان روشن کنید که اگر کسی به خواسته‌هایتان احترام نگذاشت، باید چه کار کنید. رفتار جرأت‌مندان را جایگزین رفتارهای پرخاشگرانه یا انفعالی کنید.

به خودتان اعتماد و اعتقاد داشته باشید.

شما رئیس خویش هستید. خودتان را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید. می‌دانید که چه نیاز، آرزو و جایگاهی دارید. پس نگذارید هیچ کس برایتان تصمیم‌گیری کند. حریم شخصی سالم به شما امکان می‌دهد که به نقاط قوت، توانایی‌ها و فردیت خود (و متقابلاً دیگران) احترام بگذارید. اما وقتی دست نیاز و کمک به سوی کسی دراز کرده یا به رسیدگی و توجه دیگران نیاز داشته باشید، دیگر از حریم سالمی برخوردار نخواهید بود.



آداب معاشرت با هم اتاقی

باید و نباید هایی برای تعامل سالم تر با هم اتاقی ها

زندگی در یک اتاق تاریک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند نفر کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت های خاصی لازم دارد. مهارت هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارت اند از : مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر و ... در کنار این مهارت ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری ترین آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

•• کاری که موجب آزدگی هم‌اتاقی تان می شود انجام ندهید.

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت های آزار دهنده هم‌اتاقی خود را به دوستان صمیمی تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید، اگر این گفته ها به گوش هم‌اتاقی شما برسد، (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می افتد) قطعاً موجب آزدگی، عصبانیت و کینه توزی خواهد شد. اگر مسئله ای با وی دارید، با خودش به طور مستقیم صحبت کنید اگرچه این راه حل کار ساده ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته تر و موثر تر از غیبت کردن است.

•• درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید.

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتماً از هم‌اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم‌اتاقی تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم‌اتاقی خود مودب و خوشرو باشید.

•• مودب باشید.

در هر شرایطی مودب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم‌اتاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

•• اطراف خود را تمیز نگه دارید.

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می شود. حتماً لباس های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می کنید و جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی از شما نمی گیرد.

•• هرگز اسرار هم‌اتاقی تان را فاش نکنید.

اگر هم‌اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی و به دلیل هم‌جواری زیاد، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده اید، هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیر اخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز احتمالاً دچار آن خواهید شد.

•• به نیاز هم‌اتاقی خود توجه کنید.

وقتی هم‌اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن را عمل می کنید رفتاری گستاخانه داشته اید. وقتی هم‌اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهید، اگر می خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.

•• به وسایل هم‌اتاقی خود آسیب نرسانید.

تا جای امکان مراقب وسایل هم‌اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیارودن و انکار کردن مسئله می تواند موجب تعارض شود.

•• هرگز مزاحم هم‌اتاقی خود نشوید.

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده اید و هم‌اتاقی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم‌اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

•• هرگز هم‌اتاقی خود را دست نیندازید و تحقیر نکنید.

شوخی با رعایت ادب و به طور مختصر، قابل قبول است، بخصوص وقتی بین دو دوست باشد، اما عقایدتان را درباره کارها و رفتارهای متناقض هم‌اتاقی تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم‌اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.



مشکلات شایع در خوابگاه

شناخت مشکلات و مسایل رایج بین هم اتاقی ها

زندگی دانشجویی در خوابگاه همواره با دوستی و تفاهم همراه نیست، گاهی اوقات تعارض و اختلافاتی بین هم اتاقی ها بروز می کند. پیش از بررسی روش های حل تعارضات، ابتدا برخی از رایج ترین مشکلات بین هم اتاقی های را به طور خلاصه مرور می کنیم.

مشکلات ارتباطی با هم اتاقی

دامنه مشکلات در ارتباط با هم اتاقی ها بسیار وسیع است. نوع مشکلاتی هم که ممکن است تجربه نمایند بسیار مختلف می باشد. به همین خاطر رسیدگی و حل کردن آنها نیز ساده نیست. در زیر چند گام ارائه شده است که به ترتیب می توانید از آنها در موقعیت های مختلف استفاده نمایید:

۱. **صحبت با نفر اول (شخص اصلی):** در هر مشکل ارتباطی، اولین شخصی که باید با آن صحبت کنید فردی است که با وی مشکل دارید. بعضی اوقات تنها صحبت کردن درباره مشکل باعث رفع آنها می شود و اما اگر رفع نشد قدم بعدی را بردارید.
۲. **صحبت با مسئول خوابگاه:** معمولاً مسئولی در خوابگاه وجود دارد که برای رفع مشکلات ارتباطی شما می تواند کمک نماید. آنها به شما کمک می نمایند و یا شما را به شخص یا مرکز مناسب ارجاع می دهند. اگر چنین افرادی در دسترس نبودند گام بعدی را بردارید.

۳. **مراجعه به مرکز مشاوره:** بعضی اوقات مشکلات ارتباطی بسیار عاطفی و پیچیده می باشند. در این مورد رفتن به مرکز مشاوره و گرفتن راهنمایی از مشاوران می تواند راه گشا باشد.

متفاوت بودن نسبت به هم اتاقی

گاهی اوقات ممکن است در برخورد با هم اتاقی های خود به تضادهایی برخورد نمایید و به این نتیجه برسید که شما با هم تفاوت اساسی دارید حال چه باید کرد؟

در پاسخ باید ببینیم که این تفاوت از چه لحاظ است؟ آیا شما یکی از معدود اقلیت های قومی در دانشگاه خود هستید؟ اگر چنین است تا حدی درست فکر می کنید.

برخی دانشجویان که چنین سوالاتی را مطرح می کنند، به نحو ریشه ای احساس متفاوتی دارند. از هر شخصی احساس بیگانگی می کنند، انگار که دو دسته افراد در محیط دانشگاه هستند: خودشان و دیگران. این دانشجویان در هر موقعیت جدیدی چنین احساسی را دارند. فرض آنها این است که سایرین آنها را دوست ندارند. احساس تفاوت داشتن می تواند به پیش بینی خودکامرواساز منتهی شود. به این صورت که اگر از شما متفاوتند و شما را نمی پذیرند، شیوه رفتار شما نیز خشک و سرد خواهد شد. نگاه مردم نیز به شما متکبرانه و غیر دوستانه واکنش نشان می دهند و خودشان را برای ارتباط با شما به زحمت نمی اندازند. نتیجه اینکه تنها می شوید و احساس شما درباره تفاوت بودن تأیید می شود. آیا آنچه که گفته شد توصیف شماست؟ اگر چنین است، نیاز به ارزیابی و مشورت با یک متخصص دارید.

عدم مسئولیت پذیری هم اتاقی

ممکن است هم اتاقی شما بدون اجازه و سایلتن را بردارد و همیشه ظروف را نشسته در اتاق رها کند و یا به وظایف خود که در فهرست قوانین اتاق متعهد شده است عمل نکند. چگونه با وی می توان برخورد کرد؟

در پاسخ باید گفت که بهترین شیوه، برخورد مستقیم است. مسأله استفاده از وسایل شخصی یا نشستن ظروف را به او گوشزد کنید و از او بخواهید پیش از استفاده از هر وسیله ای از شما اجازه بگیرد و همچنین بعد از استفاده از هر وسیله آن را تمیز نماید.

تأثیر پیام ها به میزان قاطعیتی بستگی دارد که از خود نشان می دهید. سعی کنید درخواست هایتان ملایم و عذرخواهانه نباشد، چون معمولاً افراد به این درخواستها اهمیتی نمی دهند. اما در عین حال نباید درخواست های شما با سرزنش و خشم همراه باشد، چرا که ممکن است واکنش دفاعی او را برانگیزد. انتخاب واژه ها و لحن صدا باید دوستانه باشد. شما پیام مهمی دارید و فرض شما این است که او گوش می دهد. منظور خود را روشن بیان کنید، به حرفهای او گوش دهید و به نظر وی احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده اید که او قدری ناراحت شده است و به این رفتارهای عجیب و غریب واکنش نشان داده است. با گوش دادن غیر دفاعی و قاطعانه صحبت کردن می توانید فضایی برای حل اختلاف ایجاد کنید.

هم اتاقی خشمگین

گاهی اوقات پیش می آید که وقتی سعی می کنید در مورد مسایل و مشکلات با هم اتاقی تان صحبت کنید، سرتان داد می زند و به پرخاشگری متوسل می شود. چگونه می توانید جلوی این کارهای او را بگیرید؟

پاسخ این است که احتمالاً در این شرایط نمی توانید کاری انجام دهید. زبانی دوستانه، آرام و معقول معمولاً واکنش مشابه ایجاد می کند ولی نه همیشه. هم اتاقی شما ممکن است نتواند به طور مناسب با درخواستها و تقاضاهای شما روبرو شود. برخی افراد این گونه اند. با این حال هنوز معتقدیم که شما باید نگرانی های خود را ابراز کنید. پرخاشگری نباید شما را به سکوت و عقب نشینی وادار کند، اما اگر او به شما حمله کرد باید بدانید چگونه از خود محافظت کنید. دو روش در این زمینه وجود دارد (اما استفاده از آنها را به عنوان آخرین راه حل پیشنهاد می کنیم):

الف پافشاری در بیان خواسته ها

نکات اصلی مورد نظر خود را تکرار کنید، بدون توجه به اینکه هم اتاقی شما چه می گوید، و یا با چه شدتی آنها را بیان می کند. به نکات انحرافی که از طریق انتقادهای نابجا یا نکات نامربوط مطرح می شوند، توجه نکنید. بطور مثال مرتب به او بگویید: «می خواهم کتابهایم را پس بدهید. و ظروف نشسته را تمیز نمائید.» طرف مقابل شما در برابر این شیوه دفاعی، نمی تواند فقط در سطح کلامی کاری انجام دهد.

ب عقب نشینی راهبردی

مقابله با هم اتاقی را به هنگام حمله او متوقف کنید. به او بگویید: «من وقتی آرامش خودت را به دست آوردم، درباره این موضوع صحبت می کنم» یا «من تا وقتی که شما فریاد کشیدن را متوقف نکنی درباره این موضوع صحبت نمی کنم».

ج استفاده از فنون حل اختلاف و حل تعارض

یکی از شیوه های مهم و ضروری جهت مدیریت تعارض استفاده از فنون حل تعارض است، که در ادامه مطالب مورد توجه قرار گرفته است.

حسادت نسبت به هم اتاقی

گاهی هم اتاقی ها نسبت به یکدیگر حسادت می ورزند، گویی طرف مقابل همه چیزهای خوب را یک جا دارد. این موضوع، مسائلی را برای هر دو نفر مطرح می سازد. لازم است بدانید که چه چیزی در طرف مقابل، شما را مجذوب خود نموده است. ممکن است باهوش، صبور، تأثیر گذار، زیبا باشد یا صفات دیگری داشته باشد، اما درون او نیز ممکن است تردیدها و ناامنی هایی وجود داشته باشد. این غیر معمول نیست که یک هم اتاقی را تحسین کنیم یا آرزو کنیم برخی صفات او را داشته باشیم. اما وقتی شما او را بالاتر از خود ارزیابی می کنید، به همان اندازه خود را پایین می آورید. حسادت، احترام به نفس شما را کاهش می دهد. روش سالمتر آن است که شما خود و هر شخصی دیگر را از لحاظ ارزشهای انسانی در یک سطح ببینید و برای غلبه بر احساس حسادت بر روی اعتماد به نفس و عزت نفس خود کار کنید، بهبود اعتماد بنفس و عزت نفس به شما کمک می کند حسادت خود را مدیریت کنید.

حل تعارض با هم اتاقی

به جای شکستن قفل مشکلات، کلید آن را پیدا کنید.

آیا با هم اتاقی خود مشکل دارید؟ بدانید که تنها نیستید؛ تقریباً تمام دانشجویان گاهی با هم اتاقی خود مشکل پیدا می کنند. شما ناگزیر باید این مشکل را حل کنید، زیرا زندگی دانشجویی دارای تنش فراوان است و شاید جایی برای درگیر شدن با مشکلات محل زندگی باقی نماند. اتاق شما باید محلی آرام باشد که در آن از فشارهای ناشی از شرایط دانشجویی رها شوید. بنابراین اگر با هم اتاقی خود دچار تعارض اید برای رفع آن تلاش کنید. همواره به خاطر بسپارید، شکیبایی و شفقت در کنار این فعالیت ها می تواند کمک کننده باشد تا سال های دور از خانه و خانواده را به نحوی پویا و مفید، طی کنید.

قرارداد امضا کنید!

از ابتدای ترم با هم اتاقی های خود یک قرارداد داشته باشید. بهترین کاری که می توانید انجام دهید پیشگیری از بروز مشکلات است. هم اتاقی ها به صورتی اجتناب ناپذیر بر سر بعضی مسائل مشاجره می کنند اما می توانید با گفتگو کردن درباره انتظاراتی که از یکدیگر دارید، تعارض را کاهش دهید. یک راه مفید، قرارداد بستن با هم اتاقی در ابتدای ترم است.

با هم اتاقی خود گفتگو کنید.

اگر مسئله ای شما را آزار می دهد، آن را ندیده نگیرید و به رفع خود به خودی آن امیدوار نباشید. این مشکلات احتمالاً به خودی خود حل نخواهند شد و به زودی فهرست بلندی از شکایات مربوط به هم اتاقی خود خواهید داشت که هرگز آنها را مطرح نکره اید. هم اتاقی شما از اینکه شما همیشه آزرده به نظر می رسید، تعجب می کند. مواجه شدن با مسئله دشوار است اما زندگی کردن با کسی که نمی توانید با او کنار بیایید، دشوارتر است. پس نفس عمیق بکشید و با هم اتاقی خود گفتگو کنید.



۳

مشکل را هدف قرار دهید.

به جای اینکه به هم اتاقی خود حمله کنید، مشکل را بررسی کنید. در هنگام نارضایتی، بر مسئله تمرکز کنید، و نه بر فرد. حمله کردن به هم اتاقی تعارض را بیشتر می کند، و به حل مشکل هم کمکی نمی کند. بنابراین به جای برچسب زدن بر شخصیت طرف مقابل، رفتار او را توصیف کنید و از احساس خودتان بگوئید.

✓ روشن است که درباره نظافت اتاق اختلاف نظر داریم اما می توانیم به توافق برسیم.

✗ تو واقعاً شلخته ای، من نمی توانم در این آشغال دونی زندگی کنم.

۶

به توافق برسید.

برای حل تعارض باید تا حدی سازگاری کنید. با این حال اگر در این مسیر افراط کنید، ممکن است مورد سوء استفاده قرار بگیرید. بنابراین همواره به نتیجه برنده-برنده بیندیشید. در مواردی که لازم است پافشاری کنید («شب ها تا دیر وقت نباید مهمان داشته باشیم چون من صبح زود کلاس دارم») و مواردی را که در مورد آن به توافق می رسید، کاملاً مشخص کنید («اگر مایلی مهمان داشته باشی، من گاهی می توانم از کتابخانه برای مطالعه استفاده کنم»).

۷

راز دار باشید.

وقتی درباره تعارضات موجود با آشنایان یا دوستان مشترک خود صحبت می کنید، ممکن است اوضاع بدتر شود. چه بسا این گفتگوها به گوش هم اتاقی تان برسد و تعارضات تشدید شود. اگر در خوابگاه زندگی می کنید می توانید از مشاور خوابگاه برای حل تعارض کمک بگیرید. با این حال سعی کنید که مشکل را بین خودتان حل نمایید.

۸

در موارد خاص تغییر مکان بدهید.

یادگیری حل تعارض درس مهمی است و جابه جا شدن ممکن است دشوار باشد. اما اگر شرایط شما واقعاً ناگوار است، یافتن محل جدیدی برای زندگی به نفع هر دوی شما خواهد بود.

۹

ارتباط معنوی خود را با خداوند حفظ کنید.

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی نهایت ماوراء طبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و یاد خداوند آرامش می یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می شود. زیرا با دعا خود را به منبع لایتناهی قدرت و کمال متصل می بیند و وقتی از همه اسباب مادی قطع امید می کند، هنوز او را در اختیار دارد. هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی میان انسان و خداوند برقرار می شود که در برخی موارد منحصر به فرد است. انسانی که نمی تواند بعضی از مشکلاتش را حتی با نزدیک ترین اقوام و دوستانش در میان بگذارد، آزادانه با خدای مهربان سخن می گوید و برون ریزی عاطفی می کند.

۴

به شرایط هم اتاقی خود احترام بگذارید.

یک روش خوب برای حل تعارض و دست یافتن به اهداف مورد نظر این است که هم اتاقی تان متوجه شود که او را درک می کنید و با او همدلی دارید، یعنی می توانید خود را به جای او قرار دهید. عبارات زیر می توانند کمک کننده باشد:

✓ می دانم که این ترم کلاس های زیادی داری و بنابراین درک می کنم که وقت زیادی برای تمیز کردن اتاق نداری. اما بهتر است در این زمینه به توافق برسیم.

✓ می دانم که دوستت برای تو مهم است، اما بهتر است در مورد ساعت هایی که می تواند به عنوان میهمان در اتاق باشد، به توافق برسیم.

۵

از باز خورد مثبت غافل نشوید.

وقتی فردی را با رفتارش مواجه می کنید، بسیار دشوار خواهد بود که از بروز احساس مورد حمله قرار گرفتن در وی جلوگیری کنید. اما می توانید ضمن درخواست از وی برای تغییر رفتار آزار دهنده، با بیان جملات مطلوب این احساس ناخوشایند را کاهش دهید. از جملاتی مانند جملات زیر استفاده کنید:

✓ تو واقعاً هم اتاقی با ملاحظه ای هستی و ممنونم از اینکه وقتی مطالعه می کنم، سکوت را رعایت می کنی. اگر بتوانی در تمیز نگه داشتن اتاق نیز همکاری کنی، ممنون می شوم.

✓ من خیلی خوشحالم که با تو هم اتاقی هستیم! ممنون می شوم اگر این نکته را رعایت کنی که دوستان را تا نیمه شب در اتاق نگه نداری.

پیام مشاور

۱۰۷

پایگاه
فقط برای
دانشجویان

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، فرشته حیدری

مریم اصل ذاکر، الهام اشتاد

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، آزاده سعادت‌مند

گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۵۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم

www.iransco.org

ویژه نامه دانشجویان ساکن خوابگاه
شهریور ۱۳۹۰