



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

توشه ای برای زندگی خوابگاهی



توشه ای برای زندگی خوابگاهی:

شروع سال تحصیلی و آغاز هر ترم در دانشگاه سر آغاز فصل جدیدی از زندگی بسیاری از دانشجویان، دانشگاه مصادف با اولین است برای بسیاری از دانشجویان، دانشگاه مصادف با اولین تجربه زندگی دور از خانواده و به مدت طولانی باشد و این روند برای بیشتر دانشجویان هیجان انگیز و در عین حال تنش زاست. از این فرصت می‌توانید برای شناخت بهتر خود بهره بگیرید و رد جهت قوی تر کردن خود تلاش کنید تا بر نقاط خود فایز آید. بنابراین مطالب ارائه شده در ذیل به عنوان یکی از راههای آشنایی دانشجویان جدید ورود با فضای خوابگاه ارائه می‌شود.

هم اتاقی‌ها:

زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت‌های خاصی لازم دارد. مهارت‌هایی که می‌تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از: مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجانهای منفی، کنترل استرس، حل مسئله، برقراری ارتباط و... در کنار این مهارت‌ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی‌ها یکی از ضروری ترین آموزش‌های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

بیان خواسته‌ها به صورت صریح و صادقانه: صراحت

و صادقانه بودن نقش موثری را در ارتباط بازی می‌کند. اگر نتوانید و یا نخواهید منظور خود را با صراحت به هم اتاقی‌هایتان بگویید، آنها ممکن است به اشتباه افتاده و به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.

ابراز همدلی: یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند اختلاف

نظرها رو قابل درک سازد و تنش‌ها رو کاهش دهد توانایی شما در درک دیدگاه فرد در مورد مسائل مورد اختلاف است. یعنی توانایی دیدن مسائل از پشت چشمان طرف مقابل را داشته باشید.

مخالفت نمودن به شیوه مناسب: مناسبترین شیوه

برای مخالفت کردن با نظرات دیگران روش خلع سلاح است. در این روش فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می‌کند (حتی اگر با مجموعه سخنان او موافق نیست) و سپس در مقام موافقت و تایید آن حرف می‌زند. این روش بر طرف مقابل تاثیر عجیبی می‌گذارد. (توجه داشته باشید که لحن صدای شما تحقیر آمیز نباشد)

اطراف خود را تمیز نگه دارید: اگر چه ممکن

است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که امتحان و یا کار دیگری دارید بی‌اهمیت به نظر برسد، اما این اتاق

تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی گستاخی محسوب می‌شود.

وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید.

هرگز مزاحم هم‌اتاقی خود نشوید: خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم انرژی برای دانشجوی می‌باشد. پس اگر دیر به خوابگاه رسیده‌اید و یا در ساعات خواب، شما تمایل به بیدار ماندن دارید به حقوق هم‌اتاقی‌تان احترام بگذارید.

هرگز اسرار هم‌اتاقی‌تان را فاش نکنید: اگر هم‌اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شدید هرگز آن را فاش نکنید.

مسئولیت‌های بیشتر: دانشجویان جدید ورود باید مسئولیت‌های مهم روزانه‌شان را که توأم با افزایش آزادی فردی است، به عهده بگیرند. دانشجویان باید کارهای اساسی مثل خوردن، خوابیدن، ورزش کردن و سر کلاس رفتن را مدیریت کنند. دانشجویان همچنین بایستی مسئولیت‌های پیچیده‌تری مثل حفظ تعادل بین درس خواندن و روابط اجتماعی، شرکت کردن در مراسم‌ها، فعالیت‌ها در تشکلهای دانشجویی و مدیریت مالی را بپذیرند.

مدیریت زمان نیازی ضروری است که تمامی دانشجویان سال اول آن را تجربه می‌کنند. یک روز عادی در دانشگاه کمتر از دبیرستان چارچوب دارد و میزان نیاز به درس خواندن و مطالعه در خارج از کلاس بیشتر است. برخی از دانشجویان ممکن است احساس کنند وقت برای هیچ کاری به جز کارهای درسی ندارند؛ در حالی که برخی دیگر فکر می‌کنند وقت فراغت زیادی در خارج از کلاس دارند.

غم دوری از خانه:

پدیده غم غربت، مشکلی است که اغلب آن‌ها که برای اولین بار به شکل جدی، مجبور به ترک شهر و دیار و خانواده می‌شوند، تجربه‌اش می‌کنند. یک جور سرگردانی مبهم، مثل غم غروب‌های جمعه. یک جور بغض مدام ناشی از تهی شدن آدم‌ها از انرژی عاطفی که معمولاً یکی دو ماه طول می‌کشد و رفتار، حالات، درس و ارتباطات فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در مواجهه با این حس، نترسید. احساس منفی مربوط به غم غربت معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود و فرد به تدریج با محیط جدید خو می‌گیرد. شما فقط به کمی زمان نیاز دارید تا خودتان را پیدا کنید. کافی است دلیل این تنهایی و غربت را که رشد و موفقیت و رضایت فردی و خانوادگی است به خودتان یادآوری کنید تا با عزمی راسخ، بر ناملایمات زندگی در غربت مسلط شوید. در صورت طولانی شدن مدت زمان غم و اندوه تان با اداره مشاوره دانشگاه

مراجعه کنید تا بتوانید از راهنمایی متخصصان بهرمنند شوید.

نحوه خرید و پرداخت مخارج مشترک: باید مشخص کنید که چه کسی و به چه صورت مسئولیت برآورد هزینه‌ها و خریدها را بر عهده بگیرد، نحوه برخورد با تاخیر در پرداخت هزینه‌ها از سوی یکی از اعضا چگونه باید باشد، آیا همه اعضا توانایی پرداخت سهم هزینه خود را دارند؟ تقسیم هزینه‌ها به چه صورتی باید باشد؟ و

برخی عادات شخصی: برخی عادات خاص در مورد نحوه خوردن و خوراک، رفت و آمد، خوابیدن، گوش کردن به موسیقی‌های خاص با صدای بلند و عادات دیگر به نوعی تجاوز به حقوق دیگران است. لذا بهتر است در مورد این موارد صحبت نمایید و به توافق برسید.

معاونت فرهنگی و امور دانشجویی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

مهر ماه ۹۵