



معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
مرکز مشاوره دانشجویی

شروعی نو در خوابگاه دانشجویی



ویژه دانشجویان ورودی جدید



روان ما همچون جسم ما نیاز به مراقبت دارد.

آدرس مرکز مشاوره:

معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
جنب درمانگاه – مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۳۷۳۷۰۰۴

دوستان عزیز ، هر کس از دریچه ای متفاوت از دیگری به زندگی می نگرد و در باورهای خود نیز برای فراهم شدن شرایط و موقعیت های مختلفی که زندگی را دلپذیر و شاد می کند اصولی را می پذیرد و مطابق با آنها رفتار می کند. اگرچه بین افراد مختلف در مورد اصولی که زندگی را شیرین تر و مطبوع تر می کند تفاوت هایی وجود دارد اما با این حال، یکسری اصول کلی موجود است که می توان از آنها به عنوان اصول کلی در خلق یک زندگی سعادتمند و شاد استفاده نمود. سعی داشته باشیم تا با داشتن افقی روشن و چشم اندازی در خور شان و الایمان در رسیدن به این اصول کوشا باشیم. بعضی از این اصول زندگی دلپذیر و شاد عبارتند از:

- هدفمند باشید و ذهن را از افکار منفی پاکسازی کنید و خلاقیت داشته باشید.
- به سلامت جسم و روح خود توجه نموده و مدیریت داشته باشید. و ارتباطات خود را گسترش دهید نکات بسیار ریز و دقیقی وجود دارد که باعث تحکیم و سلامت ارتباطات مختلف می شود. مثلا، شنونده خوب و فعالی بودن .

حسین حساوی

کارشناس ارشد روانشناسی

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه شهید چمران

به نام خدا

دوست عزیز ورود شما به دانشگاه را تبریک گفته و آرزوی توفیق روزافزون برایتان خواستاریم. همانطور که می دانید زندگی در يك اتاق كوچك خوابگاه دانشجویی همراه با يك یا چند فرد کاملاً غریبه تجربه ایی متفاوت است و مهارت های خاصی را لازم دارد. برای کاهش تنش های احتمالی ، محیط خوابگاه باید فضایی امن و آرام باشد که در آن حقوق دانشجویان رعایت گردد. خوابگاه باید محیط مناسبی برای پیشرفت تحصیلی، مطالعه، ارتقای سطح علمی و همچنین استراحت و فراغت دانشجو باشد. هیچ کس مثل يك هم اتاقی نمی تواند مانند يك آینه تصویر شما را برای خودتان نمایان سازد. الگوی رفتار شما با هم اتاقی تان می تواند گویای رفتار کلی شما باشد. انسان ها با یکدیگر متفاوتند. شما نمی توانید دیگران را تغییر دهید اما این قابلیت را دارید که خود را دگرگون سازید و آنچه را که مفید است به عنوان تجربه ای خوب و به یاد ماندنی از دوران زندگی خوابگاهی برای زندگی آینده تان بگیرید. در نظر داشته باشید اکثر دانشجویان به خصوص دانشجویان شهرستانی در بدو ورود به دانشگاه خود را در میان انبوهی از موقعیت ها و تجارب جدید می بینند با افرادی مواجه می شوند که هر کدام از شهر و روستای دیگر و با زبان ها و فرهنگ های مختلفی آمده اند و هر کس ایده و عقیده خاص در مورد موضوعات مختلف دارد و باید در شهر جدید و دور از خانواده زندگی جدیدی را شروع کند به خودتان فرصت دهید و توجه داشته باشید که شما

در حال سازگار شدن و انطباق یافتن با یک وضعیت جدید هستید و مدتی طول می کشد تا با محیط های جدید نظیر جاهای مختلف دانشگاه ، دانشکده ، خوابگاه ، محل های مختلف دانشگاه و آشنا شوید . تماس های خود را با خانواده به خصوص در روز های اول زندگی خوابگاهی به صورت تلفنی ، نامه ، ایمیل یا هر طریق دیگری حفظ کنید . چرا که حتی شنیدن صدای افراد خانواده می تواند موجب احساس آرامش در شما و تسکین غم غربت شود . سعی کنید دوستان جدیدی پیدا کنید و در مورد شرایط جدید و احساسات مشترک با آنها صحبت کنید . مسلماً در میابید که آنها نیز با شما دارای احساسات مشابه ای در این زمینه هستند و این امر علاوه بر فراهم نمودن حمایت عاطفی از سوی دوستان موجب کاهش هر چه بیشتر استرس می شود . می توانید از دانشجویان ترم های بالا تر و از تجربیات آنها در جهت سازگاری بهتر و برداشتن موانع سود بجوید ، چرا که آنها قبلاً با مسائل کنونی شما مواجه شده اند و دانستن شیوه های مقابله و روش های کنار آمدن با مسائل خوابگاه می تواند مفید واقع شود . دفترچه های راهنما ، بروشورها و کتابچه های خاصی را که از طریق مرکز مشاوره دانشگاه تدوین میشود مطالعه نمایند و در صورت نیاز به مشاوران و روانشناسان مرکز مشاور دانشگاه و خوابگاه مراجعه کنید .

برای ارتباط بهتر با هم اتاقی تان به این نکات توجه نمایید :

محیط اطراف خود را تمیز نگاه دارید. اگر چه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که

امتحان و هزاران کار ناتمام دیگر دارید بی اهمیت بنظر برسد، اما فقط شما در این اتاق زندگی نمی کنید ، بنابراین بهم ریختن اتاق نوعی بی توجهی محسوب می شود بهتر است درست بعد از انجام هر کار بی نظمی بجا مانده از آن را برطرف کنید.

هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشوید. خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیدید و هم اتاقی شما خواب بود یا اگر در ساعت خواب مایل به بیدارماندن بودید به حقوق دوست و هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

درباره نحوه ملاقات با دوستان خود منطقی باشید. اگر دوستان می خواهد ساعات زیادی را در اتاقتان بماند حتماً از هم اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی تان داشته باشد در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مودب و خوشرو باشید.

هرگز اسرار هم اتاقی تان را فاش نکنید. اگر هم اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته یا شما به طور اتفاقی یا به دلیل همجواری ، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده اید هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار زشت و غیر اخلاقی است.

هرگز هم اتاقی خود را دست نیندازید و تحقیر نکنید. شوخی با رعایت ادب و ظرافت قابل قبول است بخصوص وقتی بین دو دوست باشد ، اما عقایدتان را درباره کارها یا رفتارهای متناقض هم اتاقی تان برای خود نگاه دارید. درک احساسات طرف مقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.