



زندگی خوابگاهی

په نام خدا

❖ فرصت تجربه و پختگی

در خوابگاه، فرصتی برای بیرون آمدن از لاک تنهایی و تجربه زندگی مستقل به شکل ملایم و گلخانه ای است. فرصتی که با پرورش روحیه مسئولیت پذیری، انعطاف پذیری، سازگاری، همکاری، واقع بینی و... شما را برای ورود به دنیای گاهی زمخت خارج از خانواده، آماده می کند. زندگی در خوابگاه، ناخودآگاه تمام ابعاد وجود شما را درگیر و ظرفیت های وجودی تان را بالفعل می کند. در خوابگاه، فقط یک جوان دانشجو نیستید. اگر دخترید، گاهی با آشپزی و نظافت و مراقبت از بقیه، مادری می کنید. گاهی با شنیدن درد دل هم اتاقی ها و آرام کردنشان، خواهری می کنید و گاهی هم با انجام خریدهای روزانه اتاق، حتی برادری می کنید! خلاصه اگر عاقل باشید، زندگی در خوابگاه دوره فشرده ای است برای یادگیری مدیریت تمام ابعاد زندگی و پختگی و کسب تجربه های رنگارنگ. پس قدر بدانید. البته دقت کنید در ازای کسب بعضی تجربه ها چه چیزهایی را از دست می دهید. زندگی در خوابگاه هم یک دوره از زندگی شماست که مثل بقیه دوره ها، با فراز و نشیب های خاص خودش همراه است؛ همین.

دانشجویان عزیز از توجه شما، که نشانگر اعتماد شما به این مرکز است خرسندیم. خوشحالیم مخاطبمان فردی علاقه مند به تحصیل علم و دانش است، که در مواجهه با دغدغه های ذهنی اش، اقدام به مشاوره خواهی می کند. این را بدانید که یکی از نشانه های افراد عاقل و پویا، کسب آگاهی در زمینه های مورد نیاز است. امیدواریم راهنمای خوبی در مورد مسائلی که مطرح می گردد باشیم. در این فرصت مروری داریم بر مهارت های لازم برای یک زندگی بی دردسر در خوابگاه دانشجویی. بخوانید، به دردتان می خورد. شاید در لحظه اول ورود به دانشگاه، از تصور اینکه قرار است چهار سال، در فضایی پر از هم سن و سالان خود که همگی شاد و هدفمند و مهربان هستند زندگی کنید، ذوق زده شدید و از فکر برنامه های گروهی و تفریحات سرگرم کننده و رقابت ها و رفاقت ها هیجان زده بوده باشید. اما لطفا واقع بین باشید. زندگی

❖ قوانین نانوشته خوابگاه

بینند. از جشن ها و همایش ها و نشست های فرهنگی و سیاسی بگیر، تا احیای شب های قدر یا بازارچه های جمع و جور برای ارائه کسب و کارهای کوچک دانشجویی. پس خوش باشید.

❖ من اینجا چه کار می کنم؟

در کنار تمام موارد هیجان برانگیز و جالب ممکن است در خوابگاه تجربه های تلخی نیز داشته باشید مثل احساس تنهایی و داشتن غم غربت. توجه داشته باشید پدیده غم غربت، مشکلی است که اغلب آن ها که برای اولین بار به شکل جدی، مجبور به ترک شهر و دیار و خانواده می شوند، تجربه اش می کنند. یک جور سرگردانی مبهم، مثل غم غروب های جمعه. یک جور بغض مدام، ناشی از تهی شدن آدم ها از انرژی عاطفی که معمولاً یکی دو ماه طول می کشد و رفتار، حالات، درس و ارتباطات فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. در مواجهه با این حس، نترسید. 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 ناملايماتِ زندگی در غربت مسلط شوید. در هر حال زندگی خوابگاهی جنبه های متعددی و مختلفی دارد مانند برقراری ارتباط سالم با بقیه دانشجویان به خصوص هم اتاقی ها مشارکت در فعالیت های زندگی خوابگاهی، تقسیم وظایف و مسئولیت ها و مقابله با مشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می آید.

❖ ارتباط با هم اتاقی ها

یکی از مهمترین مکان هایی که اختلاف ها و تفاوت های بین انسان ها خودش را نشان می دهد محیط دانشگاه و زندگی در خوابگاه است هر یک از دانشجویان در خانواده و شهری متفاوت و با فرهنگی متفاوت بزرگ شده اند و بنابراین بسیار طبیعی است که با یکدیگر تفاوت داشته باشند مهم نیست که تفاوت داشته باشیم مهم این است که یاد بگیریم چگونه اختلاف هایی را که بر اثر این اتفاقات به وجود می آیند برطرف کنیم به همین دلیل مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک کننده و مفید است. آنچه به شما کمک می کند تا بتوانید اختلاف های خود را به حداقل برسانید آن است که در مورد آنچه شما را ناراحت می کند با زبان خوش و مؤدبانه صحبت کنید. انتظار داشتن از دیگران و اینکه دیگران باید بفهمند که شما از آنها چه انتظاری دارید و مواردی از این قبیل کمکی به شما نمی کند و جز افزایش تنش و رنجش فایده

علاوه بر قوانین نوشته شده و مدون، هر خوابگاه و هر اتاق، قوانین نانوشته ای هم دارد که سینه به سینه منتقل می شود. مثل اینکه سعی کنید توی خوابگاه و به خصوص توی اتاق، مسائل را از همان ابتدا با هم حل کنید و اگر احساس می کنید اختلافتان با یک نفر دارد بالا می گیرد، کوتاه بیایید یا به مرکز مشاوره مراجعه و مشاوره بگیرید و یا اتاق تان را عوض کنید. به هیچکس اعتماد صد در صد نداشته باشید. از هیچکس انتظار بیش از حد هم نداشته باشید. با همه، مؤدبانه و با محبت برخورد کنید اما قدرت نه گفتن داشته باشید. مسائل و رازهای خود را با همه در میان نگذارید و مسائل و رازهای یک اتاق را هم به دیگر اتاق ها منتقل نکنید. هوای وسایل شخصی و باارزشتان را داشته باشید و خلاصه زبل باشید و حواستان جمع باشد.

❖ هم اتاقی ات کیه؟

همنشین خوب نعمتی است، به خصوص اگر آشنا یا لااقل همشهری باشد و با هنجارهای زندگی شما آشنا. یادتان باشد هم اتاقی ها، هر یک آدم هایی هستند با دنیا، اهداف، فرهنگ، روحیه و خلق و خوی متفاوت که سر و کله زدن روزانه با آن ها، بدون تنش و دلخوری، برای خودش هنری است که در بلند مدت، شما را صاحب مهارت سازگاری می کند. برای ادیت نشدن در زندگی با هم اتاقی ها، سعی کنید همان اول کار، درباره مسائل مهمی مثل حد و حریم شخصی، استفاده نکردن بی اجازه از وسایل شما، سوال و جواب نکردن درباره مسائل خصوصی، حساسیت به نجس و پاکی و تمام خط قرمزهایتان حرف بزنید و مرزها را مشخص کنید و در عین حال که سعی می کنید در برنامه ها و خواسته های گاهی نابجایشان غرق نشوید، از توجه و محبت های کوچکی که باعث همدلی و همراهی می شود، دریغ نکنید.

❖ حاشیه های جذاب!

در کنار ناملايمات، زندگی در خوابگاه، شیرینی های منحصر به فردی هم دارد که تا سال ها، طعم و خاطره اش از ذهنتان محو نمی شود. فقط وقتی خوابگاهی هستید، وقت باریدن باران، با دوستانتان در بالکن و زیر قطره های باران می ایستید و جیغ می زنید. فقط وقتی خوابگاهی هستید، هر چند شب در میان، به بهانه خوردن یک غذا یا شیرینی خانگی که یکی از بچه ها از خانه آورده، مهمانی می دهید و فقط وقتی خوابگاهی هستید، حال شب تا صبح بیدار ماندن و حرف و بگو بخند را دارید. ضمن اینکه مسئولان اغلب خوابگاه ها، برنامه های فرهنگی متنوعی برای خوابگاهی ها تدارک می

دیگری نخواهد داشت. بهتر است از همان ابتدا با عده ای که قرار است هم اتاق شوید نشسته و راجع به آنچه رعایت شود گفت و گو کنید بهتر است زمانی را برای این نشست و گفت و گو تعیین کنید که برای همه افراد مناسب ترین زمان باشد سپس در مورد قواعد و قوانینی که مایلید میان خود رعایت کنید صحبت کنید.

❖ راه حل هایی برای بهبود روابط با هم اتاقی ها

بهتر است از همان ابتدا با عده ای که قرار است هم اتاق شوید نشسته و راجع به آنچه رعایت شود گفت و گو کنید بهتر است زمانی را برای این نشست و گفت و گو تعیین کنید که برای همه افراد مناسب ترین زمان باشد سپس در مورد قواعد و قوانینی که مایلید میان خود رعایت کنید صحبت کنید هنگام گفت و گو راجع به موضوعات گوناگون نظر واقعی خود را مطرح کنید و نه آنکه در رودر بایستی قرار بگیرید یا برعکس چیزی را به دیگران تحمیل کنید اگر چنین برخوردهایی انجام دهید در بلند مدت نسبت به دیگران آزرده و از خود عصبانی خواهید شد که در دو حالت به ارتباط شما لطمه خواهد خورد.

الف) موضوعات کلی و عام

نظافت اتاق ها - تهیه و آماده کردن غذا - شست و شوی ظرف ها - خرید مایحتاج و وسایل

ب) تنظیم ساعت و زمان

استراحت - مهمانی - مطالعه - تفریح، گفت و گو و بحث درسی و غیر درسی

ج) رعایت اصول ایمنی

تعیین نکات مهمی که از نظر ایمنی لازم است مانند قفل کردن در اتاق، کشوها، چمدان ها و یا اینکه شب ها در اتاق قفل باشد یا نه.

د) تعیین موارد خصوصی یا عمومی

یکی از موضوعات بسیار مهم در میان هم اتاقی ها مشخص کردن محدوده های شخصی یا عمومی است هر انسانی به یک فضای خصوصی احتیاج دارد این فضا در زندگی خوابگاهی و اشتراکی کمی محدودتر می شود و ممکن است به یک گوشه تخت و فضای زیر آن محدود شود در این زمینه هم باز تفاوت های فردی وجود دارد

مثلا ممکن است از نظر یکی از هم اتاقی ها استفاده از کتاب های دیگران در هنگامی که حضور ندارند اشکالی نداشته باشد در حالی که ممکن است غیر از این باشد به همین دلیل لازم است این موارد از ابتدا مشخص شود:

استفاده از وسایل یکدیگر: در این رابطه لازم است هم اتاقی ها مشخص کنند که دیگران تا چه حد مجازند از وسایل آنان در حضور افراد استفاده کنند.

تعیین حریم و فضای خصوصی: بعضی از افراد حساسیت های خاصی در مورد حریم و فضاهای خصوصی خود دارند و بعضی کمتر حساس اند مثلا ممکن است یکی از هم اتاقی ها از اینکه دیگری روی تخت بنشینند و یا اینکه از لیوان یا بشقاب او استفاده شود ناراحت شود در حالی که ممکن است دیگری چنین حساسیتی نداشته باشد.

اطلاعات و موضوع های شخصی: ممکن است بعضی از هم اتاقی ها به راحتی راجع به کار و درس یا زندگی خود صحبت کنند و از اینکه دیگران اطلاعاتی در مورد آنها داشته باشند ناراحت نشوند در حالی که فرد دیگری مایل نباشد که کسی "سراز کار او در آورد."

اطلاع دادن به یکدیگر در مورد بیرون رفتن: بعضی از هم اتاقی ها ممکن است مایل نباشند دیگران بدانند آنان کجا هستند به کجا می روند و چه فعالیت هایی انجام می دهند بنابراین بهتر است این موضوعات از همان ابتدا مشخص شود.

نیاز به خلوت و تنهایی: بعضی از هم اتاقی ها گاهی ممکن است مایل باشند که تنهایی کاری انجام دهند و نیاز دارند که مواقعی در روز یا هفته یا به قول معروف "ساعتی باخود خلوت کنند" به همین دلیل مناسب است که اطلاعاتی به سایر هم اتاقی ها بدهند تا نه او مزاحم آنها شده و نه سایر هم اتاقی ها برداشت های اشتباهی از آنها داشته باشند.

حسین حساوی

کارشناس ارشد روانشناسی

مرکز مشاوره دانشجویی

دانشجوی عزیز:

با سلام

ضمن عرض تبریک به مناسبت هفته خوابگاهها، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز به منظور گرامیداشت این هفته، مسابقه ای را تحت عنوان زندگی خوابگاهی، برگزار می نماید. سنوالات چهارگزینه ای این مسابقه از ویژه نامه زندگی خوابگاهی طراحی شده است. خواهشمند است در صورت تمایل به شرکت در مسابقه، پس از مطالعه ویژه نامه سنوالات را پاسخ داده و پاسخنامه را حداکثر تا تاریخ 95/3/15 به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تحویل نمایید. به تعدادی از عزیزانی که به سنوالات پاسخ صحیح داده باشند به قید قرعه جوایزی اهداء خواهد شد.

1- مهارت سازگاری در خوابگاه چگونه بدست می آید؟

الف- ارتباط موثر با دیگران

ب- تعامل با فرهنگهای متفاوت بدون تنش

ج- رعایت نظم و ادب

د- داشتن قاطعیت و ابراز وجود

ج- وجود قوانین ارتباطی سخت گیرانه

د- پذیرش تفاوتهای قومیتی

6- چگونه در بلند مدت روابط افراد در خوابگاه دچار

تنش می گردد؟

الف- وجود تعارف در بیان نظرات و خواسته ها

ب- تحمیل نظرات خود به هم اتاقی ها

ج- عدم مدیریت زمان در روابط بین فردی

د- همه موارد

2- غم غربت به چه معنی است؟

الف- تهی شدن از انرژی عاطفی

ب- سرگردانی مبهم

ج- ترک شهر و دیار برای اولین بار

د- همه موارد

3- مسائلی نظیر خرید مایحتاج و آماده کردن غذا جزء

کدام دسته از موضوعات خوابگاهی است؟

الف- موضوعات کلی و عام

ب- موضوعات خاص

ج- مدیریت زمان

د- هر سه مورد

4- چرا تعیین موارد خصوصی یا عمومی در خوابگاه

برای دانشجویان ضروری است؟

الف- رعایت ادب و احترام

ب- تفاوت فرهنگها و برداشتهای فردی

ج- ضرورت زندگی اجتماعی

د- همه موارد

5- کدام مورد باعث می شود تا اختلافات در خوابگاه به

حداقل برسد؟

الف- وجود کسی که همیشه پادرمیانی کند

ب- صحبت در مورد موضوعات مطرحه بصورت

مودبانه و با احترام.

نام و نام خانوادگی:

شماره دانشجویی:

رشته تحصیلی:

نام خوابگاه و شماره تماس:

آدرس : معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران - جنب درمانگاه ، مرکز مشاوره دانشجویی - تلفن: 33737004