

بنام خدا

زندگی خوابگاهی

شروع سال تحصیلی و آغاز هر ترم در دانشگاه سر آغاز فصل جدیدی از زندگی بسیاری از دانشجویان است. 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. در سنین جوانی زندگی اجتماعی با همسالان فرصتی برای اندوختن تجارب و مهارت‌های زندگی است.

از این فرصت می‌توانید برای شناخت بهتر خود بهره بگیرید و در جهت قوی‌تر کردن خود تلاش کنید تا بر نقاط خود فائق آید. الگوی رفتاری شما با هم اتاقتان می‌تواند گویای رفتار شما باشد. شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید اما این قابلیت را دارید که خود را دگرگون سازید. بنابراین از این فرصت به عنوان تجربه ای مفید بهرمنند گردید. اما به هر حال ممکن است در اولین روزهای اقامت در خوابگاه احساس تنهایی کنید و رنج و دوری از خانواده شما را آزار دهد و حجم زیاد کتب و منابع درسی و کلاس‌های پر جمعیت نیز مزید بر علت شود اما باید گفت دوران دانشجویی و زندگی در خوابگاه می‌تواند یکی از ماندگارترین و جذاب‌ترین خاطرات دوران زندگی‌تان شود به شرط اینکه در انتخاب مسیر دقت کنید و مهارت‌های لازم را بیاموزید ما سعی داریم شما را در سازگاری با شرایط جدید همراهی کنیم به شرط اینکه شکیباً باشید و بدانید که این شرایط فقط مختص شما نیست و به ما اعتماد کنید.

قبل از هر چیز یاد بگیریم، قوانینی را برای با هم و در کنار هم زندگی کردن بیاموزیم برخی از این قوانین چنین است:

احترام متقابل

- ۱- برخورد مودبانه با یکدیگر در اتاق
- ۲- برخورد مودبانه با مهمانان‌های هم اتاقی
- ۳- پرهیز از احساس حق به جانب بودن
- ۴- عدم دخالت در امور خصوصی یکدیگر
- ۵- احترام گذاشتن به باور و اعمال مذهبی یکدیگر

سرو صدا

اگر زمان‌های خاصی وجود دارند که باید اتاق در آن زمان‌ها ساکت باشد، مانند هنگام خواب، مطالعه، عبادت و غیره آنها را در قرارداد مشخص کنید. اگر یکی از هم اتاق‌ها مایل به ساکت بودن اتاق باشد و دیگری با آن مخالف است، می‌توانید ساعت-های مشخصی را برای سکوت تعیین کنید و در بقیه ساعت برای مطالعه به کتابخانه بروید.

زمان مطالعه

باهم به توافق برسید که چه زمانی از روز برای مطالعه ترجیح می‌دهید و چه مقدار سروصدا را در هنگام مطالعه می‌توانید تحمل کنید.

شراکت در فضا و لوازم

با هم اتاقتی‌هایتان به توافق برسید که چه طور باید کارها را تقسیم کرد و کدام لوازم باید مشترک استفاده شود. زمان استراحت را از قبل مشخص کنید چه زمانی می‌خواهید استراحت کنید، به چه مقدار سکوت و تنهایی برای خواب و استراحت نیاز دارید.

تلفن‌ها و پیام‌ها

با هم مشخص کنید چه افرادی برای شما تلفن می‌زنند و چگونگی دریافت پیام‌های یکدیگر را مشخص می‌کنید.

نظافت

مشخص کنید که هر کس مسئول نظافت کدام بخش اتاق است. قواعدی نظیر اینکه هیچ لباسی نباید کف باشد یا ظرف‌های کثیف باید شسته و جمع‌آوری شوند، تعیین نمایند.

مهمان

هم اتاق‌ها حق دارند از مهمانان خود در اتاق پذیرایی کنند. اما نباید از این حق سوء استفاده کنند قواعدی برای مهمانان هم اتاقتی و نحوه برخورد با آنها در اتاق مشخص کنید. همچنین تعداد مجاز مهمان‌ها را در طول روز مشخص نمایید. قواعد مربوط به مهمانی‌ها نیز در این دسته جای می‌گیرند.

موارد ممنوع

درباره ممنوعیت مصرف سیگار، قلیان و از این قبیل صحبت کنید

حریم شخصی

هریک از شما نیازهای خود را برای حفظ حریم شخصی خود مشخص کنید.

امنیت

از قبل تعیین قفل کردن در و پنجره‌ها به عهده کیست؟ داشتن کلید اضافی برای چه کسانی مجاز است؟ آیا به جز هم اتاقتی برای دوستان هم داشتن کلید مجاز است؟



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
اداره مشاوره دانشجویی

زندگی خوابگاهی

تهیه و تنظیم:
سمیه یگانه - روان شناس



آدرس: بندرعباس ابتدای بلوار امام حسین (ع) روبروی ورزشگاه کارگران
قبل از ابزار ملی - دانشکده پزشکی بندرعباس واحد پردیس
اداره مشاوره و راهنمایی

تلفن: ۳۳۶۸۵۰۲۷

که رفتاری توام با ادب و احترام با هم اتاقی تان داشته باشید در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود با دوستان صمیمی تر صحبت کنید، اما هرگز این کار را نکنید اگر این گفته ها به گوش هم اتاقی تان برسد (که بسیار متحمل است) قطعاً موجب آزرده گی عصبانیت و کینه توزی خواهد شد.

هرگز اسرار هم اتاقی تان را فاش نکنید

اگر مسئله ای با وی دارید، باخودش به طور مستقیم صحبت کنید این کار اگر چه کار ساده ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته تر و موثرتر از غیبت کردن است اگر هم اتاقی شما رازی را باشما در میان گذاشته، یا شما به طور اتفاقی و به دلیل هم جواری، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده اید. هرگز آن را فاش نکنید.

به وسیله هم اتاقی آسیب نرسانید

تا آنجا که می توانید مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران نمایید.

مهارت های اساسی در برقراری ارتباط با هم

اتاقی:

گوش دادن:

در ارتباط با هم اتاقی سعی کنید شنونده خوبی باشید با این کار ضمن فهم دقیق خواسته های او می توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف های او را درک کرده اید که باعث تقویت و ایجاد حس مثبت نسبت به یکدیگر شده و اطمینان به هم را افزایش می دهد.

توجه به حالات و احساسات طرف مقابل

برخی از افراد برای بیان منظور و احساسات خود فقط از کلمات درست استفاده می کنند و در حالی که دیگران برای انتقال پیام خود، علاوه بر کلمات، از حالات چهره ای و تماس های چشمی (خیره شدن) یعنی آنچه که عناصر غیر کلامی ارتباط می نامیم استفاده می کنند سعی کنیم در ارتباطمان به ارتباط کلامی و غیر کلامی به طور همزمان توجه نمائیم.

ابراز همدلی و همدردی

یعنی ظرفیت و توانایی اینکه خود را جای دیگران بگذاریم، واقعایت را از دید آنها ببینم و احساسات آنها در مورد چیزهای مختلف بفهمیم. یک راه مهم پذیرش و همدلی در روابط بین فردی است. معمولاً مشاور در خوابگاه وجود دارد که برای رفع مشکلات ارتباطی شما می تواند کمک نماید.

درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید البته

ممکن است دوستان بسیاری در خارج از خوابگاه داشته باشید، (اما این اتاق فقط در انحصار شما نیست) اگر دوستان می خواهد