

به نام خدا

پیام متناور

# سلام خوابگاه

۲	سخن نخست
۳	پنجره جادویی
۶	دل تنگی سیری چند؟
۸	اتاقی برای زندگی، ارتباط ماهرانه!
۱۲	اتاقی برای زندگی، آداب معاشرت
۱۴	چقدر ارزش داریم؟!؟
۱۶	با لبخند وارد شوید!
۲۰	تقسیم وظایف
۲۲	کمکم کن!!

ویژه نامه  
دانشجویان  
خوابگاهی

به بهانه آغاز  
سال تحصیلی ۹۲

# ۴۴

## به خانه خوش آمدید

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 گرامی 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 تازگی‌ها 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.



## پنجره جادویی

- بدبخت، سعی می‌کنند با در نظر گرفتن تجارب دوران کودکی، شرایط خانوادگی، مسائل فرهنگی و ویژگی‌های قومی و مذهبی در مورد افراد به ارزیابی بنشینند. در نظر گرفتن این موضوع که تاریخچه زندگی، شرایط زندگی و تجارب هر فرد بر روی افکار، نگرش، شخصیت و رفتار وی تأثیر گذار است، به درک بیشتر، همدلی و همدردی با دیگران می‌انجامد و به بروز واکنش‌های سالم و مثبت نسبت به دیگران منجر می‌شود. به عبارت دیگر، تماشای دیگران از زاویه بزرگ‌تر به ما کمک می‌کند تا برای بسیاری از کاستی‌ها، نقایص و رفتارهای نامناسب آن‌ها توجیه کافی بدست بیاوریم. با این دیدگاه نسبت به دیگران گشاده نظر خواهیم بود و با سعه صدر بیشتری با آن برخورد خواهیم کرد. البته این امر درباره خود ما نیز صادق است. نگاه به خود از چهار چوبی بزرگ‌تر به ما کمک می‌کند تا در کنار ضعف‌ها، به توانمندی‌ها و در کنار شکست‌ها به پیروزی‌ها و در کنار مصیبت‌ها به موهبت‌های زندگی خود نیز بیندیشیم. چنین نگرش و رویکردی در نهایت به شادمانی و آرامش بیشتر ما منتهی خواهد شد. در مجموع، دیدن دیگران از زاویه بزرگ‌تر سبب می‌شود که از قضاوت درباره آنها اجتناب کنیم و با در نظر گرفتن تاریخچه‌ای که آنها را به رفتار امروزشان کشانده است نسبت به آنها انعطاف‌پذیر و با گذشت‌تر باشیم.

نگاه کردن به جهان از روزه‌های کوچک، با مشاهده دنیا از پنجره‌های بزرگ بسیار متفاوت است. تماشای جهان و دیگران از یک زاویه محدود سبب می‌شود که فرد اطلاعات ناکافی و تحریف شده‌ای از دیگران دریافت کند و به نتایج نادرستی درباره خود و دیگران برسد. در حالی که نگرش به جهان از دریچه‌ای بزرگ‌تر این مشکل را در پی نخواهد داشت. یکی از مشکلات ارتباط بین‌فردی، تماشای دیگران از زاویه و مقیاسی کوچک است. وقتی درباره کسی قضاوت می‌کنیم و او را زیر سؤال می‌بریم، وقتی در پی ارزیابی دیگران هستیم، مطمئناً نگاه ما مقطعی و گذرا خواهد بود و به راستی بسیاری از جنبه‌های مثبت مانند انگیزه‌ها یا حتی دلیل رفتار فرد را حذف می‌کنیم و قاضی وار عمل می‌کنیم.

دیدگاه تاریخچه‌ای نسبت به دیگران ما را از قضاوت نسبت به آنها باز می‌دارد و به ما کمک می‌کند، آن‌ها را در مقیاسی بزرگ‌تر و با در نظر گرفتن شرایط و جایگاه خاص‌شان در زندگی مورد ارزیابی قرار دهیم. برخلاف کسانی که دیدگاه محدود و کوتاه نظرانه‌ای نسبت به دیگران دارند، افرادی که دیدگاه تاریخچه‌ای دارند، به جای برجسب زدن و طبقه بندی افراد به خوب - بد، مریض - سالم، خوشبخت

### تمرین

۱. درباره دیدگاه تاریخچه‌ای با چند تن از دوستان نزدیک خود به بحث بنشینید.
۲. چند نفر از افرادی که در پیرامون خود می‌شناسید و آنها را چندان قبول ندارید نام ببرید. اگر قرار باشد دیدگاه تاریخچه‌ای را در مورد آنها به کار بگیرید، آنها را چگونه خواهید دید؟ نسبت به آنها چه احساسی خواهید داشت؟
۳. چند نفر از افرادی را که با دیگران مشکلات ارتباطی دارند نام ببرید؟ به نظر شما اگر آنها دیدگاه تاریخچه‌ای نسبت به دیگران داشتند، چگونه عمل می‌کردند و چرا؟
۴. مزایا و معایب دیدگاه تاریخچه‌ای را بنویسید.
۵. به نظرتان با این دیدگاه، دنیا را چگونه خواهید دید و در محیط خوابگاه چگونه رفتار خواهید کرد؟

شماره مقاله

۹۲۰۶۰۲



## دل تنگی سیری چند؟!؟!!

### دل‌تنگی برای خانه چیست؟

زندگی دانشگاهی وقتی دور از خانه و خانواده آغاز می‌شود هیجان و اضطراب به همراه دارد. برخی سریعاً بر شرایط غلبه می‌کنند و خود را با آن تطبیق می‌دهند اما برای سایر افراد گذار از این مرحله کمی طولانی‌تر است و گاهی اوقات منجر به دل‌تنگی برای خانه می‌شود. از دست دادن آنچه که انسان با آن خو گرفته و احساس امنیت می‌کرده است، حسرت و تاسف را در پی دارد. دور شدن از دوستان، خانواده، اتاق شخصی، کارهای روزانه، کوچه و محله و خلاصه هر آنچه بدان تعلق داشته، می‌تواند غم و اندوه به بار بیاورد. دل‌تنگی برای خانه با احساساتی چون افسردگی، اضطراب و گاهی افکار وسواسی توأم است. لازم به ذکر است هر کدام از این احساسات دارای علائمی می‌باشند که برخی از این علائم عبارتند از:

تغییرات جسمانی و شکایات بدنی (خستگی مزمن و فقدان انرژی، نوسان اشتها و خواب، مشکلات گوارشی، سردرد و ...)

تغییرات در الگوهای فکری و رفتاری (تمرکز، حافظه، تصمیم‌گیری و ...)

تغییرات در احساسات و ادراکات (گریه‌های مکرر، کاهش یا فقدان لذت و انگیزه، احساس ناامیدی، احساس درماندگی و ...)

برخی از دانشجویان چندین هفته قبل از ترک خانه احساس افسردگی و نگرانی می‌کنند. برخی از زندگی جدید احساس رضایت دارند بعضی دیگر فقط در لحظات اول هیجان‌زده هستند و سپس دلشان برای همه چیزها و کسانی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می‌شود، سایر افراد، در سال‌های بعد یا در هنگام جشن سال نو یا سال دوم تحصیل دچار چنین حسی می‌شوند. اما سخت‌ترین حالت آن روزها و هفته‌های اول ورود به دانشگاه است.

**میزان دلتنگی افراد با یکدیگر متفاوت است و به عوامل ذیل بستگی دارد:**

**میزان دور بودن از خانه.** افرادی که تاکنون تجربه دور بودن از خانه را نداشته‌اند در آغاز بیشتر برای خانه دلتنگ می‌شوند.

**بی‌علاقه بودن نسبت به رشته یا دانشگاه پذیرفته شده.** چنانچه افراد رشته تحصیلی یا دانشگاه مربوط را دوست نداشته باشند و به انتظارات خود دست نیافته باشند، مسلماً سال‌های دور از خانه را با سختی و دلتنگی بیشتر سپری خواهند کرد.

**تضاد در سبک زندگی و تفاوت فرهنگی.** چنانچه محیط جدیدی که دانشجو در آن سپری می‌کند با فرهنگ و سبک زندگی گذشته وی تفاوت چشمگیری داشته باشد، این تفاوت برای مدتی وی را دچار تضاد و تعارض می‌کند و چالش‌هایی را برای وی به همراه می‌آورد.

**داشتن محیط خانوادگی گرم و صمیمی.** افرادی که در کنار خانواده خود احساس امنیت می‌کنند و از فضای گرم و صمیمی خانواده دور شده‌اند بیشتر دلتنگ خانه می‌شوند.

**افزایش مسئولیت‌ها و آزادی‌ها.** وقتی فردی از خانه دور می‌شود موظف است تصمیمات روزمره زندگی را به تنهایی مدیریت کند، آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتر می‌آورد و گاهی سال‌های اول دور از خانه با چالش‌های مدیریتی همراه است.

**افرادی که دلتنگ خانه هستند اغلب احساس می‌کنند که کنترلی روی محیط خود ندارند و با آن بیگانه‌اند.**

**با آغاز دانشگاه افراد دو مرحله مهم را پیش روی دارند:**

۱. ترک افراد آشنا، و مکان زندگی قبلی
۲. تطابق با افراد و مکان زندگی جدید





۱ با دیگران صحبت کنید، اگر تاکنون با کسی دوست نشده‌اید این کار را با مربی، استاد یا مشاور خود امتحان کنید.

۲ با افرادی که آنها را ترک کرده‌اید در تماس باشید و سعی کنید بعد از چند هفته قرار را ترتیب داده و آنها را ببینید. زمان را خودتان پیشنهاد دهید و آنرا به تأخیر نیندازید.

۳ دوستان و خانواده خود را تشویق کنید تا بیایند و ببینند که شما در شرایط خوبی قرار دارید.

۴ بخاطر داشته باشید که خیلی از افراد احساسی مشابه شما دارند هر چند ممکن است شما تصور کنید که آنها خیلی خوب به نظر می‌رسند (نه شما و نه دیگران نمی‌توانید ذهن یکدیگر را بخوانید).

۵ شما حق دارید احساس دلتنگی و غمگینی کنید همچنین حق دارید لذت ببرید باید به هر دو مورد توجه کنید.

۶ نسبت به انتظاراتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقع‌گرا باشید. بین کارهای درسی و تفریح خود تعادل برقرار کنید. انتظار نداشته باشید که تمام وقت کار کنید چرا که بزودی کم می‌آورید. به بیانی دیگر، اگر بیش از اندازه کار کنید به سرعت خسته می‌شوید و تنها به استرس خود افزوده‌اید.

۷ به یاد داشته باشید که به اندازه کافی غذا بخورید و بخوابید. وضعیت جسمانی شما بر روی عواطف و احساساتان تأثیر می‌گذارد.



افراد سطوح بردباری مختلفی برای تغییر کردن دارند و راه‌های جدیدی برای کنار آمدن با شرایط تازه فرا گرفته‌اند. اما در مرحله گذار چه چیزی خیلی سخت است؟ به طور کلی افراد در اماکن آشنا احساس پذیرش و امنیت می‌کنند و قادرند با موفقیت بر چالش‌ها فائق آیند...



به خودتان کمک کنید!



”

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.

امیدواریم این پیشنهادات مثمر ثمر واقع شود. شما برای کمک به خود می توانید کارهای زیادی انجام دهید، اما در کمک خواستن از افراد متخصص به خود تردیدی راه ندهید. دلتنگی غیر عادی نیست، می توان بر آن غلبه کرد.

“

۸

از طریق ورزش یا دیگر فعالیت ها با دوستان خود در تماس باشید. باشگاه ها و انجمن هایی در درون دانشگاه یا شهر وجود دارند که شما می توانید مشغول به انجام فعالیت های مشترک شوید.

۹

زمانی برای انطباق پذیری به خود اختصاص دهید. هر چیزی به آسانی و فوری بدست نمی آید. صبور و انعطاف پذیر باشید.

۱۰

مطمئن شوید که آیا واقعاً می خواهید در این دانشگاه یا دانشکده و این رشته تحصیلی ادامه تحصیل دهید یا خیر. خیلی از افراد ماندن در دانشگاه را می پذیرند و از بودن در آن لذت می برند اما برخی دیگر مسیر دیگری را انتخاب می کنند و دانشگاه را ترک می کنند. این دسته از افراد با تغییر رشته یا دانشگاه احساس رضایت و خوشحالی می کنند. اگر شما جزو این دسته هستید بهتر است با مشاورین تحصیلی دانشگاه صحبت کنید و از آنها مشاوره بگیرید.

۱۱

اگر در امور عادی دانشگاهی یا اجتماعی خود دچار مشکل شدید یا قادر به انجام آن نیستید بهتر است از افراد متخصص یا خدمات مشاوره ای کمک بگیرید. اجازه ندهید مشکلات انباشته شود.

## مهارت اول : گوش دادن

شاید گوش دادن کار ساده‌ای به نظر برسد، اما باید بدانید که این کار ساده نیز، نیاز به مهارت دارد. سعی کنید به حرفهای هم اتاقی‌تان گوش دهید زیرا با این کار به مصاحبت وی خوشامد می‌گوئید. با گوش دادن، ضمن فهم دقیق‌تر خواسته‌ها و بیانات هم‌اتاقی‌تان، می‌توانید به او نشان دهید که حرفهایش را درک کرده‌اید. همین امر موجب تقویت و ایجاد احساسات مثبت نسبت به یکدیگر شده و اطمینان به هم را افزایش می‌دهد.

## مهارت دوم: بیان خواسته‌ها به طور صریح و صادقانه

نباید انتظار داشته باشید که هم‌اتاقی‌هایتان از حرکات و رفتارهای شما پی به افکارشان ببرند، چون اینگونه کارها موجب برداشت نادرست آنها شده و ممکن است موجب آشفتگی روابطتان گردد. صراحت و صادق بودن فرایندی است که در ارتباطات انسانی به شکل نامحسوس اما بسیار مؤثر نقش بازی می‌کنند. تأکید می‌شود که این فرایند قابل دیدن یا شنیدن نیست، بلکه دو طرف درگیر ارتباط آن را حس می‌کنند. اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم ادامه خواهد یافت. اگر نتوانید یا نخواهید منظور خود را با صراحت به هم‌اتاقی‌هایتان بگوئید، آنها ممکن است به اشتباه افتاده و به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.

## مهارت سوم: نگاه کردن به طرف مقابل

نگاه کردن و تماس چهره به چهره هنگام صحبت کردن، نهایت توجه و دقت شما را به طرف مقابل می‌رساند و عدم توجه به این امر ممکن است موجب کاهش مکالمه و در واقع کوتاه شدن ارتباط شود، چرا که ممکن است طرف مقابل احساس کند حوصله‌تان سر رفته است یا علاقه‌ای به شنیدن حرفهایش ندارید و یا برای وی ارزش قائل نیستید.

## اتاقی برای زندگی

### بخش اول: ارتباط ماهرانه!

دارا بودن مهارت‌های ارتباطی لازمه زندگی اجتماعی و مشترک است. این مهارت‌ها ضمن گسترش حیطه ارتباطی و شبکه حمایت اجتماعی موجب تحکیم هر چه بیشتر روابط شما با هم اتاقی‌هایتان می‌شود. ضمناً سازگاری شما با هم اتاقی‌هایتان تسهیل شده و با عادات، ویژگی‌ها، علایق و تفاوت‌های یکدیگر آشنا می‌شوید، و بهتر بگوئیم خود را در آینه هم اتاقی‌هایتان می‌بینید. تعدادی از مهارت‌های لازم برای یک ارتباط مؤثر در زیر فهرست شده اند:





## مهارت چهارم: ابراز همدلی

یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند اختلاف نظرها را قابل درک سازد و تنش‌ها را کاهش دهد، توانایی شما در درک دیدگاه فرد در مورد مسائل مورد اختلاف است. یعنی اینکه توانایی دیدن مسائل از پشت چشمان طرف مقابل را داشته باشید. این امر از طریق توجه، گوش دادن و ابراز علاقه به شنیدن حرف‌های طرف مقابل امکان پذیر است. درک احساسات دیگران و ابراز همدلی دوست داشتن را تقویت می‌کند.

## مهارت پنجم: حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل

اغلب افراد در ارتباطات خود با دیگران درصدد ارزیابی آنها برمی‌آیند و فکر می‌کنند یا باید نظرات و احساسات آنها را رد کنند و یا به نوعی (مستقیم یا غیرمستقیم) نظرات و احساسات خودشان را به آنها تحمیل نمایند. ارتباطی که بر پایه این روش شکل می‌گیرد غالباً تداوم نمی‌یابد و هر دو طرف درگیر در ارتباط را دچار مشکل می‌سازد. باید بخاطر داشت که همه افراد می‌خواهند دیگران با نظراتشان موافقت کنند و یا حداقل به افکار و احساسات آنها احترام بگذارند و آنها را تأیید کنند، زیرا عقاید و نظرات هر کس برای خودش مهم است. اگر افراد فکر کنند که به نظرات آنها احترام گذاشته نمی‌شود، ارتباط روند مناسب و هدفمند خود را طی نمی‌کند. پس در نظر گرفتن اینکه اغلب افراد مثل شما فکر نمی‌کنند، احساس نمی‌کنند و به روش خود به دنیا نگاه می‌کنند، بسیار اساسی است.

## مهارت ششم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب

اگر بتوانید بپذیرید که دیگران مانند شما نیستند، آن وقت می‌توانید، با نظرات و عقایدی که به نظر شما صحیح نیستند به شیوه مناسب مخالف کنید. به عبارت دیگر **بدون بحث و جدل مخرب** که غالباً همراه با بلند کردن صدا، داد و فریاد، خشم و غضب است می‌توانید به نتیجه مناسب دست یابید. یکی از مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید 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 تأیید آن حرف می‌زند. این روش برطرف مقابل تأثیر آرام بخش عجیبی می‌گذارد.

ممکن است روش خلع سلاح را نپذیرد ولی جدل، بی‌فایده و همیشه بی‌سرانجام است، با این شیوه در واقع شما پیروز از بحث خارج می‌شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می‌کند و با آمادگی بیشتری به حرفهای شما گوش می‌دهد.

### مثال

هم اتاقتی شما می‌گوید: اصلاً حرفهای تو را قبول ندارم! پاسخ شما: بله حق با توست، ما همیشه نباید در بست و به صورت صد در صد حرفهای دیگران را بپذیریم.

باید به خاطر داشت که لحن پاسخ شما نیز مهم است. اگر پاسخ تحقیرآمیز باشد این روش تأثیر مطلوب را نخواهد داشت.



## رفتار محترمانه و توأم با ادب داشته باشید

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم اتاقی 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، بی‌اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می‌شود. حتماً لباس‌های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع‌آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می‌کنید و جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی از شما نمی‌گیرد.

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

به نیاز هم اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن را عمل می‌کنید رفتاری گستاخانه داشته‌اید. وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهید، اگر می‌خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی هدفن) این کار را انجام دهید.

## هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشوید

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

## اتاقی برای زندگی بخش دوم: آداب معاشرت

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، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط موثر و... در کنار این مهارت‌ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری‌ترین آموزش‌های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.



### هرگز هم اتاقی 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 یا رفتارهای متناقض هم اتاقی‌تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

### 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 می‌خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتماً از هم اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی‌تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

### هرگز اسرار هم اتاقی‌تان را فاش نکنید

اگر هم اتاقی 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 شده‌اید، هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیر اخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز احتمالاً دچار آن خواهید شد.

### هرگز کاری که موجب ناخشنودی هم اتاقی‌تان می‌شود انجام ندهید

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت‌های آزاردهنده هم اتاقی خود را به دوستان صمیمی‌تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید، اگر این گفته‌ها به گوش هم اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می‌افتد)، قطعاً موجب آزرده‌گی، عصبانیت و کینه‌توزی خواهد شد. اگر مسئله‌ای با وی دارید، با خودش به طور مستقیم صحبت کنید اگرچه این راه حل کار ساده‌ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته‌تر و موثرتر از غیبت کردن است.

### به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آسیبی به وسیله‌ای زدید معذرت‌خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می‌تواند موجب تعارض شود.



شماره مقاله  
۹۲۰۶۰۵



## چقدر ارزش داریم؟!

ارزش واژه‌ای است که در هر یک از علوم معنای خاص خود را دارد اما در علم جامعه‌شناسی ارزش به معنای خوب یا بد، شایسته یا ناشایست، مطلوب یا نامطلوب در نزد یک فرد یا گروه تعریف شده است. ارزش‌ها دقیقاً آن چیزهایی هستند که ما بیشترین بها را برایشان قائلیم، برایمان عزیز، قیمتی و مهم هستند و ما بدون آنها قادر به زندگی مطلوب نیستیم. ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند بایدها و نبایدهای زندگی خود را بشناسیم، زندگی‌مان را معنا کنیم و هدف‌های خود را در زمینه‌های مختلف اخلاقی، مذهبی/ معنوی، تحصیلی، شغلی، فرهنگی، مالی، ارتباطی و غیره بر مبنای این ارزش‌ها استوار سازیم.

وقتی ارزش‌های ما مشخص‌اند و به آنها باور داریم:

هدف‌هایمان شفاف‌اند

تصمیم‌گیری‌ها ساده‌ترند

انتخاب‌ها آسان‌تر می‌شوند

استرس‌ها کاهش می‌یابند

در عوض وقتی اصول و ارزش‌های روشنی نداریم:

در تعیین هدف‌های خود سردرگم می‌شویم

در تصمیم‌گیری‌ها تردید داریم

با انتخاب‌های خود در آرامش نیستیم

در استرس و تشویش به سر می‌بریم

یکی از فضاهایی که فرهنگ‌های متفاوت کنار هم قرار می‌گیرند، محیط دانشگاه و به ویژه محیط خوابگاه‌های دانشجویی است.

فردی که تمام دوران کودکی و نوجوانی خود با اصول و ارزش‌ها و باورهای خاصی رشد یافته است در کنار افراد متفاوت با اصول، ارزش‌ها و باورهای متفاوت قرار می‌گیرد و چنانچه نسبت به آموخته‌های خود بینش و باور کافی نداشته باشد و عزت‌نفس ضعیفی نیز داشته باشد بدون تفکر، تأمل و بررسی تحت تأثیر فشار گروه قرار می‌گیرد و از اصول و ارزش‌های خود فاصله می‌گیرد.

اگر چه ارزش‌ها نسبی و تغییر پذیرند ولی تغییرات ناگهانی و بدون تفکر غالباً تعارضات زیادی را موجب می‌شود چرا که این تغییرات بدون ریشه‌اند و فرد آنطوری که باید دوستشان ندارد و قدرت دفاع از آنها را نیز ندارد. چنانچه در مورد اصول و باورهای خود دچار تردید شدید یا از طرف تعدادی از اطرافیان تحت فشار قرار گرفتید، ابتدا از خودتان بپرسید: چقدر خودم را باور دارم؟ چقدر خودم را می‌شناسم؟ تا چه حد با باورهای خود آشنا هستم؟ ارزش‌های شخصی من چیستند؟ ارزش‌های خانوادگی من چیستند؟ تا چه حد ارزش‌های من و خانواده‌ام با آنچه

مشاهده می‌کنم متفاوت‌اند؟ در صورتی که از ارزش‌های خود و خانواده‌ام عبور کنم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا می‌توانم از اصول، باورها و ارزش‌های جدید دفاع کنم؟

در عین حال لازم است دانشجویان بومی و غیربومی بدون تعصب و به دور از قضاوت، با تعارض‌های موجود برخورد سازنده داشته باشند. بدین منظور لازم است:

۱. خود را بهتر بشناسند

۲. عزت نفس خویش را تقویت کنند

۳. باورهای مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنند

۴. در مواجهه با تفاوت‌های رفتاری، عقیدتی و به طور کلی فرهنگی قضاوت نکنند

۵. مهارت‌های قاطعیت و رزی و نه گفتن را بیاموزند

۶. بپذیرند که انسانها با هم متفاوت‌اند و این تفاوتها لزوماً به معنای خوبی یا بدی آنها نیست

۷. تعصب‌های بی‌دلیل و بدون پایه و اساس را کنار بگذارند و تفاوت بایدهای اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خاص را بشناسند

۸. جهت‌گیری‌ها و برجسب‌های قومی و نژادی را رها کنند و پذیرای یکدیگر باشند

۹. با استفاده از تحقیر، طرد یا اجبار دیگران را برای پذیرش عقاید خود تحت فشار قرار ندهند

۱۰. با اصول و ارزش‌های به عاریت گرفته شده، از خود واقعی خویش فاصله نگیرند

رفتار هر فردی بایستی متناسب با ارزش‌های واقعی او باشد. رفتارهایی که بر مبنای ارزش‌های به عاریت گرفته شده ابراز می‌شوند، مصنوعی و غیرصادق‌اند و احساس امنیت و آرامش را از فرد می‌گیرند.

شماره مقاله  
۹۲۰۶۰۶



## با لبخند وارد شوید!

خنده بر هر درد بی درمان دواست

به خنده‌های بالغانه تبدیل می‌شود. خنده پدیده‌ای است که غالباً برای ابراز شادمانی به کار می‌رود و در بین موجودات زنده فقط انسان از این توانایی برخوردار است. از آن جا که خنده پیوند و اعتماد بین افراد را برقرار می‌کند یکی از راه‌های استحکام و بوجود آمدن یک رابطه گرم و عاطفی می‌باشد. می‌توان گفت خنده مسری است و موجب تغییر حالت روحی دیگران و بهتر شدن حال خود و اطرافیان می‌گردد.

خنده نشان دهنده شادی  
درونی انسان و لبخند بیانگر  
دوستی، عشق و محبت است.  
خنده زبان پنهانی و مشترک  
همه افراد جهان، یعنی زبانی  
است که همه آن را می‌فهمند.

خنده بر سلامت جسم و روان تاثیر زیادی دارد، در یک ضرب المثل ایرانی آمده «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست». خنده به علت اینکه فشار روانی و استرس را کاهش می‌دهد و روابط انسانی را بهبود می‌بخشد، تاثیر مثبتی بر سلامتی دارد. خنده باعث کاهش خستگی و گاهی اوقات آن را برطرف می‌سازد و انرژی مثبتی ایجاد می‌نماید. نکته جالب توجه این که لبخند اکسیر جوانی است، و کسانی که لبخند یا تبسم همیشگی بر لب دارند جذاب‌تر، سرزنده‌تر و جوان‌تر به نظر می‌رسند.

خنده بازتاب یا واکنشی است که به منظور تخلیه هیجانات به کار می‌رود، و چون هیجاناتی که به دلیل شرایط مختلف چون مشکلات شدید محیط؛ حوادث اتفاقی و بازداری‌های ذهنی راهی به بیرون نمی‌یابند از طریق خندیدن از ذهن و بدن تخلیه می‌گردند. در واقع به دلیل همین تخلیه هیجانیست که خنده صورت می‌گیرد. خنده، رها کردن قوای ذخیره شده می‌باشد و این رها شدن ایجاد لذت می‌کند و به این علت است که همیشه پس از خنده احساس آرامش به وجود می‌آید. در زندگی کمتر روزی است که بدون خنده سپری شود، مگر در شرایط اندوهبار خاصی مانند مرگ عزیزان یا مصیبت‌ها و فجایع عمومی و همگانی که خنده صورت نمی‌گیرد. خنده پیام یا نشانه‌ای است که برای دیگران ارسال می‌کنیم و وقتی مخاطبی نباشد ناپدید می‌شود.

خنده دارای جایگاه ویژه و پرارزشی است و می‌تواند به برقراری تعادل روانی در انسان کمک کند و باعث ایجاد و حفظ سلامت روانی گردد. لبخند در نوزاد انسان به صورت غریزی مشاهده می‌شود اما بعدها در سیر تکامل فرد

فواید خنده:

- خنده نشانه اعتماد به دیگران است.
- خنده باعث تقویت روابط اجتماعی می‌شود.
- خنده باعث اجتناب از درگیری و برخورد می‌شود.
- خنده ایجاد صمیمیت می‌کند.
- خنده باعث طولانی شدن عمر می‌شود.
- خنده قدرت یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد.
- خنده باعث رفع خستگی می‌شود.
- خنده نوعی تخلیه روانی بوده و تنش‌ها و احساسات سرکوب شده را رها می‌سازد.
- خنده گویای پذیرش و تعاملات مثبت است.
- خنده بیانگر و اثبات کننده عضوی از یک گروه بودن است.
- خنده باعث تقویت روابط اجتماعی می‌شود.
- خنده نشان دهنده پذیرا بودن دیگران است.
- خنده یک مکانیسم دفاعی و کنار آمدن با استرس، تحقیر، خجالت‌زدگی و درد است.
- خنده باعث افزایش سطح انرژی بدن می‌گردد.
- خنده باعث کاهش استرس و تنش روانی می‌شود.
- خنده باعث افزایش روحیه فرد و احساس خوب نسبت به خود می‌گردد.
- خنده تکنیکی آسان است که باعث تن آرامی رایگان می‌شود.
- خنده کوتاه‌ترین مسیر میان دو فرد است.
- با لبخند وارد زندگی جدیدتان شوید.

# م

فردی بسیار فعال، پیرانرژی، وظیفه‌شناس و کوشاست. از زمانی که وارد خوابگاه شده بسیاری از کارها و فعالیت‌های اتاق را برعهده گرفته است. او قبل از آن که کسی به فکر مرتب کردن و نظافت اتاق بیفتد، تمیز کردن اتاق را آغاز می‌کند. همچنین، قبل از آن که کسی فکر کند که باید جای آماده شود یا ظرف‌ها شسته شود کار را شروع می‌کند. برای م. انجام چنین کارهایی نه سخت است و نه مهم. به همین دلیل، در ابتدا نه از کسی توقع داشت که کاری را انجام دهد و نه توقع قدرشناسی داشت. با این همه، پس از مدتی در انجام همان کارهایی که به صورت خودجوش انجام می‌داد دچار تردید شد. آن چه مانع از فعالیت م. شد این بود که پس از مدتی متوجه شد بقیه هم اتاقی‌ها تمام نظافت اتاق، خرید، آماده کردن چای و ... را به او سپرده‌اند. با گذشت زمان، حتی اوضاع بدتر از این هم شد. به طوری که اگر اتاق کثیف بود از او انتقاد می‌کردند. به تدریج، م. نه تنها از انجام کارهایی که قبلاً با رغبت انجام می‌داد، سر باز زد بلکه به شدت از دیگر هم اتاقی‌های خود دلخور شد. به خصوص آن که به انتهای ترم نزدیک شده بودند و فصل امتحانات نیز نزدیک بود. بقیه هم اتاقی‌ها به درس و کارهای درسی خود می‌پرداختند و توقع آنان از م. بیشتر و بیشتر شده بود. رنجش م. از هم اتاقی‌های دیگر روز به روز بیشتر شد تا آنجا که یک روز با عصبانیت شدید از آنان انتقاد کرد که چرا از او سوء استفاده می‌کنند. این موضوع باعث جر و بحث شدیدی بین م. و هم اتاقی‌هایش شد. به طوری که م. از مسئولان خوابگاه خواست که در ترم آینده اتاقش را تغییر دهند تا با این افراد سوء استفاده گر در یک اتاق قرار نگیرد.

## تقسیم وظایف

شماره مقاله  
۹۲۰۶۰۷



## ۲

تقبل مسئولیت‌ها و وظایف بیش از حد یا عدم تقسیم وظایف، به تدریج باعث ایجاد خشم در فردی می‌شود که بیش از دیگران مسئولیت پذیرفته است. هنگامی که وظایف و مسئولیت‌ها به درستی و به تساوی تقسیم نمی‌شود، فردی که بیش از دیگران مسئولیت قبول کرده است به تدریج عصبانی می‌شود. این عصبانیت از عوامل متعددی ریشه می‌گیرد:

- احساس اجحاف و بی‌عدالتی در انجام وظایف.
- احساس درک نشدن از سوی دیگران. همان طور که قبلاً گفته شد، پس از مدتی دیگران انتظار دارند فرد وظایفش را به درستی انجام دهد. این احساس درک نشدن باعث ایجاد خشم نسبت به دیگران می‌شود.
- عصبانیت از خود. فردی که بیش از حد مسئولیت قبول می‌کند پس از مدتی از خودش نیز خشمگین می‌شود. عصبانیت او از خودش ناشی از عوامل متعددی است: به دیگران اجازه داده است که از او سوءاستفاده کنند؛ قادر نیست از خود محافظت کند؛ از خودش بیش از حد کار کشیده است؛ دیگران از او قدرشناسی نکرده‌اند؛ اوقات شخصی خود را برای جمع صرف کرده است؛ دیگران به اندازه او فعالیت نکرده‌اند و مانند آن.

## ۳

تقسیم ناعادلانه مسئولیت‌ها سبب تیرگی رابطه می‌شود و ادامه این وضع به قطع روابط می‌انجامد درست مانند مثال م. که ادامه شرایط تقسیم ناعادلانه وظایف به جر و بحث و در نهایت قطع روابط انجامید.

یکی از موضوعات مهم در زندگی خوابگاهی تقسیم صحیح وظایف و مسئولیت‌هاست. بعضی افراد به دلیل خصوصیات شخصیتی خود همکاری زیادی دارند و بیشتر از دیگران به انجام کارها و فعالیت‌ها مشغول می‌شوند. با این که همکاری و وظیفه‌شناسی و پیش قدم شدن در انجام کارها در یک محیط جمعی، توانایی مهم و ارزشمندی است، ولی در این زمینه باید دقت زیادی کرد و نکات ظریف مهمی را مورد توجه قرار داد. در غیر این صورت، همکاری بیش از حد، خود باعث بروز مشکلات بسیاری می‌شود، همان طور که برای م. شد.

یکی از نکات مهم و اساسی آن است که ارتباط اجتماعی یک «بده بستان» است. یعنی همان قدر که در یک رابطه اجتماعی فرد از خود مایه می‌گذارد باید به همان اندازه هم از دیگران چیزی دریافت کند. چنان چه، فرد فقط دهنده باشد، بدون این که چیزی دریافت کند، به تدریج شکل رابطه از حالت سالم و متعادل خود خارج می‌شود و مشکلات متعددی ایجاد می‌شود که در نهایت باعث بر هم خوردن رابطه می‌شود. بد نیست مشکلاتی را که در این موارد پیش می‌آید با توجه به مثال م. بررسی کنیم:

قبول کردن مسئولیت بیش از حد، در مقایسه با دیگران، باعث کناره‌گیری دیگران از مسئولیت‌ها می‌شود. به عبارت دیگر، زمانی که یکی از هم‌اتاقی‌ها بیش از دیگران مسئولیت قبول می‌کند، به تدریج دیگران از انجام این مسئولیت‌ها کناره می‌گیرند و به تدریج به این نوع تقسیم ناعادلانه وظایف عادت می‌کنند. اوضاع از این حد پیشرفت می‌کند و به تدریج به صورت انتظار در می‌آید. به صورتی که هم‌اتاقی‌ها انتظار دارند که طرف مقابل مسئولیت‌ها را انجام دهد، گویی این مسئولیت و وظیفه فقط به عهده اوست و اگر این فعالیت‌ها را انجام ندهد از وظایف خود قصور کرده است.

به ویژه در ابتدای دوره دانشجویی و زندگی خوابگاهی، بسیار مهم است که وظایف متعددی که در زندگی خوابگاهی وجود دارد به درستی و به صورت برابر تقسیم شود. ممکن است بسیاری از این فعالیت‌ها بسیار آسان و ساده باشند و وقت چندانی را از فرد نگیرند، ولی تقسیم نکردن همین وظایف ساده باعث ایجاد احساسات منفی زیادی می‌شود که به شدت به فرد آسیب می‌زند. به عبارت دیگر، این انجام کار نیست که فرد را ناراحت می‌کند بلکه مشارکت نکردن دیگران است که به ایجاد احساسات منفی و به خصوص خشم می‌انجامد.

با توجه به مطالب بالا توصیه می‌شود:

۱ وظایف و فعالیت‌هایی را که باید در اتاق خوابگاه انجام گیرد مشخص کنید.

۲ این وظایف و فعالیت‌ها را تقسیم کنید. به گونه‌ای که هر یک از هم اتاقی‌ها مسئول فعالیت خاصی شود.

۳ سعی کنید این فعالیت‌ها را به صورت نوبتی انجام دهید تا همه افراد در کلیه فعالیت‌های اتاق مشارکت فعال داشته باشند.

۴ سعی کنید برنامه روشنی از فعالیت‌های اتاق تهیه کنید و نوبت هر فرد را نیز در این برنامه مشخص کنید و برنامه را در جایی که در برابر دید همه هم اتاقی‌ها باشد نصب کنید.



۵ به تفاوت‌هایی که افراد در انجام کارها و فعالیت‌ها دارند احترام بگذارید. افراد با یکدیگر تفاوت دارند. این تفاوت‌ها در انجام فعالیت‌های ساده همانند ظرف شستن، نیز خود را نشان می‌دهد. ممکن است هر یک از افراد با سلیقه متفاوتی کارش را انجام دهد. مثلاً بعضی از افراد بلافاصله کارهایشان را انجام می‌دهند تا راحت شوند و عده‌ای ممکن است همان کار را در آخرین لحظه انجام دهند. به این تفاوت‌ها احترام بگذارید. توجه داشته باشید که دیگر هم‌اتاقی‌ها مانند شما و با سلیقه شما کارهای خود را انجام نمی‌دهند. با چنین تفاوت‌های فردی، تا زمانی که لطمه‌ای به کسی نمی‌زند، همراهی کنید. مثلاً اگر یکی از هم‌اتاقی‌ها به جای آن که صبحانه را تا ساعت ۷ صبح آماده کند تا همه به کلاس خود برسند، ساعت ۱۰ حاضر کند، این را نمی‌توان به تفاوت‌های فردی ربط داد. این نوعی قصور و بی‌توجهی به دیگران است که باید به او تذکر داده شود، ولی اگر جای را در ساعت مناسب ولی به روش دیگری تهیه کند، باید به این تفاوت احترام گذاشت.



۶ هرگاه احساس کردید این فعالیت‌ها به تساوی تقسیم نشده است، بلافاصله با زبان خوش و بدون درگیری با دیگر هم‌اتاقی‌ها در میان بگذارید. بدین منظور، سعی کنید از روش‌های زیر استفاده کنید:

- با پرخاش صحبت نکنید. بلکه در کلیه موارد آرامش خود را حفظ کنید. در مواردی که به نظر می‌آید دیگران سعی دارند به وظیفه خود بی‌توجهی کنند فقط با آنان جدی‌تر صحبت کنید. جدی بودن معادل عصبانیت و پرخاشگری نیست. یکی از تفاوت‌های مهم پرخاشگری و جدی بودن آن است که تن صدای شما بالا نیست، لحن صدای شما بد نیست، سعی در ضربه زدن به طرف مقابل خود ندارید بلکه فقط عقیده، سلیقه، خواست یا دیدگاه خود را که منطقی می‌باشد مطرح می‌کنید.

- اگر دیگران در نوبت خود کارشان را انجام ندادند، سعی نکنید وظایف آنها را به دوش بکشید یا به جای آنان کارها را انجام دهید، بلکه فقط با زبان خوش به آنان گوشزد کنید که این بار نوبت آنان است که فعالیت موردنظر را انجام دهند.

- اگر احساس کردید تقسیم فعالیت‌ها به درستی صورت نگرفته است، بلافاصله به دیگران بگویید. امروز و فردا نکنید. اگر همان ابتدا نارضایتی خود را از تقسیم کار بیان کنید، سریع به آن رسیدگی می‌شود ولی چنانچه مدتی به این وضع ادامه دهید آن وقت جنبه عادت، انتظار و وظیفه را به خود می‌گیرد.

- موضوع را بی‌اهمیت و بی‌ارزش نکنید. زیرا، همین نکات بی‌اهمیت به تدریج جمع شده و باعث ایجاد احساسات منفی زیادی می‌شود. به طوری که در بعضی از موارد به راحتی باعث به هم خوردن رابطه می‌شود.

- با جمله‌های کوتاه، نظر و احساسات خودتان را با دیگران در میان بگذارید. سعی نکنید زیاد صحبت کنید.

- احساس و نظر خود را شفاف و روشن مطرح کنید. سعی نکنید با طعنه، کنایه یا غرغر کردن دیگران را متوجه نارضایتی خود کنید.



## ۱ فضای اتاق و جایگاه هر یک از افراد

بهتر است فضاهای مشترک اتاق را مشخص کنید و چگونگی استفاده از آنها را نیز با توافق یکدیگر تعیین نمایید. از طرفی در مورد تخت، کمد و فضاهای شخصی نیز به توافق برسید.

## ۲ لوازم مشترک و لوازم شخصی

به لحاظ زندگی مشترک ممکن است مجبور به تهیه لوازمی بشوید که برای آشپزی (مثل قابلمه، ماهی‌تابه و ...) نظافت اتاق و لباس‌ها و غیره مورد نیاز باشند، اما باید مشخص شود که کدام وسایل شخصی و کدام عمومی هستند و در چه صورتی دیگران اجازه استفاده از آنها را دارا هستند (مثل صابون، حوله، مواد شوینده، ظروف، ماشین ریش تراش و ...)

## ۳ 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 تأخیر 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 ...

## توافق، کلید مشکلات

مواردی که در زندگی مشترک با هم اتاقی‌ها باید به توافق برسید



## ۴ زمان مطالعه

باید اوقاتی از روز را برای مطالعه اختصاص دهید و بر سر این موضوع با هم‌اتاقی‌هایتان به توافق برسید و اینکه در چه شرایطی قادر به مطالعه هستید، آیا با سروصدای اندک می‌توانید به مطالعه پردازید؟ آیا هنگام مطالعه شما دیگران می‌توانند رادیو گوش کنند، تلویزیون تماشا کنند و یا با هم صحبت کنند؟ و ... چه عواملی موجب پرت شدن حواستان می‌شود؟

## ۷ زمان خوابیدن و بیدار شدن

الگوی نامنظم خواب به مثابه یکی از علت‌های اساسی خستگی دانشجویان به شمار می‌رود و یکی از علل این بی‌نظمی ممکن است عدم توافق بر سر این مسئله بین اعضای یک اتاق باشد. پس بهتر است محدوده زمانی خاصی را برای خوابیدن یا بیدار شدن مشخص نمایید و اینکه تحت چه شرایطی راحت‌تر به خواب می‌روید.

## ۵ نظافت و نظم و ترتیب

در مورد معیارهای پاکیزگی با یکدیگر به گفتگو بنشینید و مسئولیت تمیز کردن اتاق را بین خود تقسیم کنید و مشخص کنید که در صورت نبودن یکی از اعضاء یا سرباز زدن وی از مسئولیتش چه کار باید کرد. وقتی اسباب و اثاثیه مرتب، منظم و تمیز باشد، افراد با تمرکز و کارایی بیشتری به کار می‌پردازند. با انضباط می‌توان از وقت و عمر خود استفاده بهتری کرد و به طور کلی، محیط مرتب و تمیز باعث راحتی و آرامش بیشتری می‌شود.

## ۸ تلفن‌ها و پیام‌ها

باید مشخص کنید که چه کسانی با شما تماس می‌گیرند یا خواهند گرفت و در صورت نبودن شما چه کسی صلاحیت دریافت پیام‌های مربوط به شما را دارد و چگونه.

## ۹ امنیت

باید مشخص شود که چه کسانی حق داشتن کلید اتاق را دارند، چه مواقعی درب اتاق باید قفل باشد، کمد شخصی به چه شکلی باید محافظت شود.

## ۶ پذیرش میهمان

مسلماً بسیار پیش خواهد آمد که میهمان‌هایی را به اتاق‌تان دعوت کنید و یا این کار از سوی هم‌اتاقی‌هایتان صورت گیرد، و ممکن است به لحاظ پذیرش میهمان اعضای دیگر مجبور به تغییر فعالیت‌های جاری خود شوند یا متحمل هزینه یا صرف وقت شوند یا از مطالعه و امور دیگر عقب بیفتند. لذا بهتر است در مورد نحوه پذیرش، روزها و ساعت آمدن میهمان در موقعیت‌های خاص نظیر دوره امتحانات به توافق برسید.

## ۱۰ برخی عادات شخصی

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



## کمکم کن!!!

کمک خواستن نشانه ضعف نیست

دوران دانشجویی با فشارهای زیادی همراه است. به دنبال فشارها، احساسات متفاوتی دانشجویان را رنج می‌دهد و اگر به درستی نتوانند با این شرایط مقابلهٔ صحیح و سالمی داشته باشند، روحیه و سلامت روان آنها دچار مشکل می‌گردد. یکی از مهم‌ترین مقابله‌های مفید و سالم، کمک گرفتن از دیگران، چه به صورت درد دل کردن و چه به صورت کمک، راهنمایی و مشورت گرفتن است. به همین دلیل، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی دانشجویی، مهارت کمک گرفتن از دیگران است. با این حال، بسیاری از خانواده‌ها این پیام اشتباه را به فرزندان خود می‌دهند که درخواست کردن از دیگران و به خصوص درخواست کمک کردن نشانهٔ ضعف است. در حالی که دقیقاً موضوع برعکس است. افراد توانمند به هنگام نیاز حتماً از دیگران کمک می‌خواهند.

استفاده از کمک مناسب می‌تواند باعث پیشگیری از بیماری‌هایی شود که در غیر این صورت مانند گلوله برفی بیشتر و بیشتر می‌شوند.

با این حال، همه دانشجویانی که نیاز به کمک‌ها و خدمات مراکز مشاوره دانشجویی دارند، به این مراکز مراجعه نمی‌کنند. دلایل عدم مراجعه دانشجویان به این مراکز متفاوت است. یکی از دلایل آن، ناآگاهی و بی‌توجهی دانشجویان نسبت به خود است که متوجه نیاز خود نمی‌شوند. دلیل دیگر ضعف آنان در کمک گرفتن از دیگران است. این همان توانایی است که باید در دانشجویان رشد کند. از طرفی ممکن است با این مراکز آشنا نباشند. به همین دلیل توصیه می‌شود با مراکز مشاوره دانشکده یا دانشگاه خود آشنا باشید و از خدمات آن مطلع گردید.

کمک گرفتن از دیگران یک توانایی و مهارت مهم است. نکته مهم آن است که کمک کردن و کمک گرفتن، دو روی یک سکه‌اند. یعنی گاهی انسان‌ها در طول زندگی خود کمک می‌کنند و گاهی کمک می‌گیرند. همان‌طور که کمک کردن رفتاری بسیار انسانی و ارزشمند است، کمک گرفتن هم دارای ارزش است. کمک گرفتن محدود به خانواده،

دوستان، همسالان و آشنایان نمی‌شود. بلکه شامل اساتید، کارکنان و حتی مسئولان بلند پایه دانشگاهی نیز می‌گردد. به خصوص نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره که یکی از مهم‌ترین نهادهای اداری کمک‌رسانی است. دوره دانشجویی زمانی است که احتمال مراجعه به متخصصان بهداشت

روانی افزایش می‌یابد. به خصوص وقتی روحیه دانشجویان به طرف بدتر شدن می‌رود، زمانی است که احتمال خطر اختلالات خاص نظیر افسردگی وجود دارد.

همان‌طور که کمک کردن رفتاری بسیار انسانی و ارزشمند است، کمک گرفتن هم دارای ارزش است.

# سلام خوابگاه

ویژه نامه دانشجویان خوابگاهی

۱۳۳

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،  
دکتر شهربانو قهاری، دکتر ربابه نوری،  
فاطمه حسین پور، احمد خالقی،  
مریم فخاریان

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،  
معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۴۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

”

به یاد داشته باش؛

اگر حداکثر تلاشتان را کرده اید،  
حتما به موفقیت‌هایی هم رسیده اید.  
قرار نیست همه به نهایت برسند.

همه بهترین نخواهند شد

با وجود این، شما هم می توانید  
یکی از بهترین‌ها باشید.



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله و  
همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود،  
ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید

پیام کوتاه

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸