



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

بنام خدا



نشریه مشترک دفتر
مرکزی مشاوره وزارت
علوم و مرکز مشاوره
دانشگاه تهران

پیام مشاوره

فهرست:

- ◀ با تغییرات سازگار شوید ۱
- ◀ چگونه با هم اتاقی خود گفتگو می کنید؟ ۲
- ◀ پرسش هایی جهت انتخاب هم اتاقی ۵
- ◀ زندگی با هم اتاقی را به تجربه مطلوبی بدل سازید ۷

ویژه نامه دانشجویان خوابگاهی ورودی جدید

با تغییرات سازگار شوید



آیا به تازگی مشغول به تحصیل شده اید؟ آیا احساس هیجان، نگرانی، اضطراب، تنهایی و غریبی، ناتوانی و سراسیمگی می کنید یا حتی مرعوب شده اید؟

آیا در حال سازگار نمودن خود با وضعیت جدید هستید؟ انجام کارهای اداری و دانشگاهی، شریک شدن یک اتاق با کسی یا کسانی که ممکن است قبلاً آنها را ندیده باشید، آشپزی، انجام دادن کارهای شخصی، تقسیم صحیح وقت بین تحصیل و زندگی اجتماعی، کنار آمدن با تنهایی، غربت، دوری از خانواده، تلاش برای یافتن دوستان جدید و محکم کردن جای پای خود از کارهایی است که باید انجام دهید. نگران نباشید. این کارها اموری عادی است، شما تنها نیستید. دانشجویان جدید در همه جا، با این مسایل روبرو هستند.

چگونه استرس حاصل از تغییر را مهار کنیم؟

■ موضوع را فاجعه آمیز نکنید!

آیا شما درباره موضوعات و حوادث مشخصی، مبالغه و اغراق می کنید؟ بسیاری از مشکلات (مثل صف های طولانی اتوبوس، آلودگی، ترافیک) تراژدی های زندگی نیستند. از خود پرسید واقعاً چقدر

اهمیت دارند؟ و آیا این ماجرا سه سال، سه ماه و یا حتی سه روز بعد در خاطرم خواهد ماند؟ اگر پاسخ «نه» است، چه بسا ارزیابی دوباره دیدگاه تان لازم باشد.

■ تکرار جمله «تحملش را ندارم»، را به حداقل برسانید!

حتی اگر در دسرها و مشکلات زندگی جدید را دوست ندارید، بدخلقی کردن پاسخ مناسبی نیست. (مگر آنکه خیلی کم طاقت و بی حوصله باشید!) از خود پرسید «آیا می توانم کمی بیشتر در مقابل این مشکل مقاومت کنم؟» و «آیا عکس العمل بیش از حد من کمکی خواهد کرد؟» اگر به ترتیب پاسخ شما «آری» و «خیر» باشد، نفس عمیقی بکشید، نگاهی واقع گرایانه اتخاذ کنید و تکرار جملات «تحملش را ندارم»، «داغون شده ام» را متوقف کنید.

■ از تعمیم بیش از حد مسائل بپرهیزید!

تعمیم بیش از حد، چهره ای وارونه، از شهر و ساکنان آن می سازد. استفاده از کلماتی مانند «همیشه» و «هرگز» در جملات مشکلات را چند برابر می کند. «مردم این شهر همه گستاخ و بی ادب اند» یا «مردم این شهر هرگز برای کمک به کسی توقف نمی کنند». واقعیت این است که انسان ها در شهرهای مختلف برخی اهل کمک کردن و احتمالاً برخی بی ادب و گستاخ اند.

■ سطح و میزان کنترل خود را ارزیابی کنید!

فکر می کنید وجه اشتراک مشکلاتی چون آلودگی هوا، ترافیک، شخصیت مردم و گرانی در چیست؟ پاسخ این است که ما بر همه اینها کنترلی محدود داریم. آسودگی خاطر از فقدان کنترل، عنصر مهم در مهار استرس است. از خود پرسید «چقدر بر این وضع کنترل دارم؟» اگر پاسخ شما «بسیار کم» است از خود پرسید «در این صورت چرا به خاطر این وضع دچار استرس شده ام؟»

■ قدرت درک مزاح و شوخی را در خود ایجاد کنید!

بیشتر مردم به شوخی بدبین اند ولی همین شوخی می تواند معانی مختلفی داشته باشد، خنده یکی از عمده عواملی است که استرس را برطرف می کند.

■ برنامه ریزی کنید!

داشتن برنامه ریزی و تقسیم مناسب وقت از بسیاری از تنش های شما جلوگیری می کند:

- رفتن از محلی به محلی دیگر و رسیدن به موقع :

دانشگاه، مجموعه ای وسیع است با قسمتهای اداری، خوابگاه های دانشجویی و کلاس هایی که دسترسی به آنها گاهی مشکل است. برای رسیدن به مقصد، برای مثال از خوابگاه به دانشگاه، برنامه ریزی کنید. بخصوص در ساعات شلوغ و پرتراфик، زمان رسیدن به مقصد را می توانید با خطایی حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حدس بزنید.

- خرده کاری های روزمره :

چه بسا، برای نخستین بار، باید آشپزی، خرید و رختشویی کنید یا مراقبت های بهداشتی انجام دهید و به بانک مراجعه کنید یا دست کم برای نخستین بار است که این کارهای روزمره را در شهر بزرگی انجام می دهید. کاری که در شهر خودتان آسان به نظر می آمد، ممکن است در شهری بزرگ تجربه ای کاملاً متفاوت باشد. چنین تجربه ای گاه مشکل است ولی فاجعه نیست. با انجام این کارها در طول هفته، بین کلاس ها یا حتی شب ها، پایان هفته را برای کارهای دیگر خالی بگذارید.

■ برای تغییرات جدید آماده باشید!

توجه داشته باشید که انعطاف پذیری و آمادگی شما برای پذیرش تازه های زندگی، توانایی شما را در کنترل استرس بالاتر خواهد برد:

- محل زندگی

شاید برای اولین بار در زندگیتان با

کسی که او را خوب نمی شناسید در یک جا زندگی می کنید. چه بسا این سبک زندگی، تجربه ای خاطره انگیز و فوق العاده از آب درآید. ولی حتی در بهترین شرایط این تجربه به نوعی سازگاری، تحمل و صبر، ایجاد رابطه و انعطاف نیاز دارد.

زندگی خصوصی یا امور مربوط به آن، تفاوت در نحوه خوابیدن، اختلاف بر سر بهم ریختگی اتاق و مسایل بسیار دیگر، می تواند به مشاجره شما و هم اتاقی بینجامد. در اینجا ارزیابی کنترل می تواند به یاری شما بیاید. بررسی این نکته که چه اموری قابل کنترل و تعدیل است، شما را در رسیدن به توافق و آرامش یاری می دهد.

- دلتنگی برای دیگران

یکی از رایج ترین احساسات دانشجویان جدید، به ویژه دانشجویان غیر بومی، احساس غربت و تنهایی است. سازگار کردن خود با دوری از دوستان صمیمی و خانواده وقت می برد. آشنا شدن با سایر مردم و ایجاد روابط جدید به شما کمک خواهد کرد که با دانشجویان شبیه یا متفاوت از خود، رابطه دوستانه ای پیدا کنید. عضویت در باشگاه های دانشگاهی یا شرکت در فعالیت ها و رقابت های ورزشی نیز مؤثر است.

ضمن انجام تمرین های فوق به نکات کاربردی زیر توجه فرمائید:

۱ - به این نکته توجه کنید که شما انسان هستید، توانایی ها و نقاط ضعفی دارید و ممکن است گاهی کارها را کامل انجام ندهید.

۲ - افکار خود را به جای تلاش برای به خاطر آوردن کارهایی که قرار است انجام دهید، یادداشت کنید. سپس فهرست را براساس کارهایی که باید انجام داد و کارهایی که می توان انجام آنرا به تعویق

انداخت، الویت بندی کنید.

۳ - تلاش کنید در یک زمان، فقط بر یک موضوع تمرکز کنید.

۴ - وقتی را برای «فکر کردن» کنار بگذارید.

۵ - امکان وقوع حالت های غیرقابل پیش بینی را لحاظ کنید. مثلاً خراب شدن کامپیوتر در ساعت ۲ بامداد، یا سرماخوردگی شدید در طول امتحانات.

۶ - صبحانه کامل و سالم بخورید (اگر دچار استرس هستید به مقدار بیشتری ویتامین C نیاز دارید، بنابراین روزانه میوه بیشتری مصرف کنید).

۷ - خود را درمان کنید. حمام بگیرید تا شاداب باشید. به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید.

۸ - «نه» گفتن را تمرین کنید. بعضی وقت ها احساس می کنید مکلف هستید، به همه درخواست ها پاسخ مثبت بدهید، ولی گاهی خود را مجاز بدانید که پاسخ «نه» بدهید. به خاطر این پاسخ منفی احساس گناه نکنید چراکه استرس شما بیشتر می شود.

۹ - از تمرین های مراقبه بهره گیرید.

مراقبه چیست ؟

مراقبه یعنی آرام و راحت نشستن و تأمل کردن در خود، کاری که استرس و اضطراب را کاهش می دهد. در اینجا برخی روش های ساده مراقبه برای مبتدیان آمده است.

◀ با آماده کردن محیطی مناسب آغاز کنید. محل مراقبه باید تمیز، دمای آن مناسب و دارای نور کافی باشد.

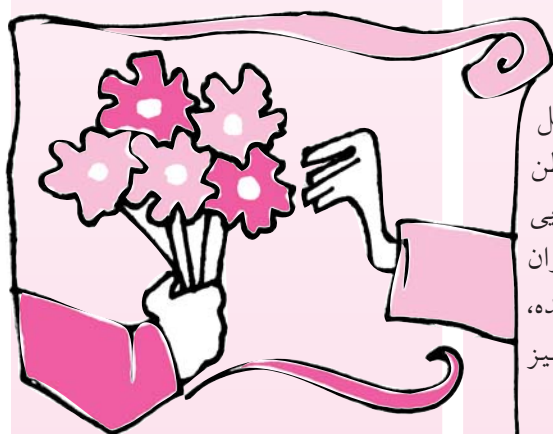
◀ تمرینها را ابتدا با ۵ دقیقه در روز آغاز کنید. بعد از مدتی توان آنرا می یابید که زمان مراقبه را بیشتر کنید.

◀ راحت بنشینید و عمیق و آرام نفس بکشید.

◀ شل کردن و آرام کردن جزء به جزء

«هیچوقت فکر نمی‌کردم زندگی خوابگاهی اینقدر مسأله داشته باشد، کاش در کنار خانواده خودم بودم!»

دیر یا زود شما با فرهنگ‌ها و افراد گوناگون آشنا می‌شوید. علیرغم اینکه این مسأله از یک نظر می‌تواند بسیار جذاب بوده به افزایش شناخت و تجربه از سایر اقوام و فرهنگ‌ها کمک نماید، لیکن از زاویه‌ای دیگر می‌توان گفت که یکی از مشکلات زندگی خوابگاهی، همین مواجهه ناگهانی با فرهنگ‌ها و ارزش‌هایی متفاوت از ارزش‌های شخصی ماست. ارزش‌های ما بیشتر در خانواده شکل گرفته و از فرهنگ شهر و دیارمان متأثر است در حالیکه اکنون شما در معرض ارزش‌هایی قرار گرفته‌اید که شاید از نظر



شما آنها به نوعی ضد ارزش محسوب شوند. لذا ممکن است شما در مواجهه با آنها دچار نوعی شوک فرهنگی شوید. در این حالت، چنانچه ارزش‌های شخصی شما عمیقاً درونی نشده و همراه با شناخت کافی نباشند، باورهای ارزشی شما کم رنگ می‌بازد و جای خود را به پذیرش فرهنگ دیگران می‌دهد.

یکی از عوامل مهمی که به پدید آمدن این مسأله کمک می‌نماید، مسأله اعتماد به نفس و رفتار جراتمندانه است. چنانچه اعتماد به نفس فرد پایین باشد، به جای اینکه بتواند از طریق ویژگی‌های مثبت

سریع مثل پیاده‌روی در اطراف محل زندگی و یا چند دقیقه نرمش در طول روز شروع کنید.

در اینجا به چند نمونه از استرس‌های عمده زندگی دانشجویی به ویژه در شهر جدید، اشاره کردیم، شما می‌توانید مسائل خاص خود را نیز به آنها اضافه کنید و با کسب مهارت‌های زندگی موقعیت خود را در شرایط جدید تثبیت نمائید.

چگونه با هم‌اتاقی خود گفتگو می‌کنید؟



عبور از سد کنکور و پذیرفته

شدن در دانشگاه به نوبه خود

تحولی بزرگ در زندگی یک جوان ایرانی است و چنانچه این مسأله با غیر بومی بودن فرد همراه گردد؛ یعنی اینکه شخص برای ادامه تحصیل ناگزیر به ترک خانواده، جلالی وطن و اقامت در یک خوابگاه دانشجویی شده باشد به احتمال زیاد دوران زندگی دانشجویی وی بسیار پیچیده، سرشار از تجربه و چالش‌انگیز خواهد بود.

در ابتدای امر تعلق گرفتن

خوابگاه به یک دانشجوی، شاید اندکی احساس سرخوشی و غرور ایجاد نماید و ممکن است شما با خود فکر کنید: «از امروز من مستقل از خانواده زندگی می‌کنم؛ من بزرگ شده‌ام!» به تعبیر دیگر شما احساس می‌کنید که از این پس راحت‌تر می‌توانید هویت مستقلی از خویش ارائه دهید. اما احتمالاً دیری نمی‌پاید که پس از مواجهه با مشکلات مختلف زندگی در خوابگاه، احساس سرخوشی و غرور جای خود را به دغدغه نحوه چالش با مسایل زندگی جدید می‌دهد:

بدنتان را از سرو صورتان شروع کنید و تا انگشتان پا ادامه دهید. با خود بگویید: «من آرام هستم، سرو صورت‌م آرام است».

❖ تشخیص بدهید در کدام بخش از بدنتان تنش احساس می‌کنید و تمرین‌ها را بر روی آن بخش بیشتر متمرکز کنید.

❖ یک بار که بدنتان آرام گرفت، در باز شده‌ای را تصور کنید که می‌توانید از آن عبور کنید. در ذهنتان چنین تصور کنید که از آن در، می‌گذرید.

❖ بر روی تنفس خود تمرکز کنید، بدن خود را در وضعیت آرام قرار دهید و حالت آرام بدن خود را تجربه کنید. سپس همه افکار تان را از ذهن خارج کنید. به آرامش بدنتان و تنفستان عمیقاً تمرکز کنید. زمانی که می‌خواهید از حالت مراقبه خارج شوید، بازگشتن از آن در را در ذهن تصویرسازی کنید و تنفس خود را به حالت طبیعی بازگردانید. برای تمرکز دوباره، مدتی صبر کنید.

۱۰- انجام یک فعالیت ورزشی را حتماً در برنامه روزانه خود بگنجانید.

ورزش یکی از بهترین راه‌های مبارزه با استرس است. زیرا تحمل بدن شما را در مقابل استرس بیشتر می‌کند و به شما اجازه می‌دهد تا انرژی‌هایتان را تخلیه کنید. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش‌هایی مانند پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری بزرگترین آرام‌کننده‌های فشار روانی‌اند. همچنین تمرین‌های یوگا یا نرمش نیز به همان اندازه برای تسکین استرس سودمندند.

یکی از حالات استرس‌زا، تحت فشار قرارگرفتن بعلت کمی وقت است. تحت این شرایط چه بسا، فکر کنید برای ورزش کردن وقت ندارید، ولی ۱۰ دقیقه پیاده روی می‌تواند فکر را آزاد کند، حالت فشار روانی را تعدیل کند و شما را برای انجام کارتان آماده‌تر کند.

شما می‌توانید از ورزش‌های ساده و

خداوندا !!

خداوندا!

امروز به من کمک کن به آرامش برسم
و از زیبایی‌ها لذت ببرم.

خداوندا!

امروز به من کمک کن تا پذیرای
شرایط موجود خود باشم. به من کمک
کن تا خود، دیگران و شرایط را به همان
شکلی که هست بپذیرم.

خداوندا!

به من کمک کن تا قدمی فراتر بگذارم
و به خاطر آنچه که هست و آنچه که دارم،
سپاسگزار باشم.

خداوندا!

به من کمک کن تا رفتار و اقدام
مناسب خود را پیدا کنم.
به من کمک کن تا بدانم می‌توانم
مستقل از خواسته‌های دیگران رفتار
کنم.

مرا یاری کن تا از راضی کردن دیگران
دست بکشم و بیشتر به راضی بودن
خود بیندیشم.

خداوندا!

امروز به من کمک کن تا به دور از
شتاب و عجله، با گامهای آرام و مطمئن
به پیش بروم، مرا یاری کن تا از تشویش،
نگرانی و شتاب فاصله بگیرم، به من
کمک کن تا به آرامش برسم.

این پس شما بایستی مهارت‌های ارتباطی
و مدیریتی خاصی را به کار بندید.

ضمناً حالا تقریباً حریم خصوصی شما
کمتر شده و ناچارید اتاق خود را با چند نفر
دیگر شریک شوید و به مسایلی چون
نظافت اتاق، رعایت زمان خاموشی، تحمل
سروصدا و تنظیم وقت رفت و آمد
مهمانانان بیندیشید.

در واقع خوابگاه، آوردگاهی است که
توانایی و مهارت شما در مسایل مختلف از
قبیل توان زندگی مستقل و جدا از خانواده،
برقراری ارتباط با افراد و قبول مسئولیت
هر چه بیشتر و مدیریت زندگی خودتان به

خویش، خود را به دیگران بشناساند، با
پذیرش الگوهای رفتاری و فرهنگی
دیگران، سعی در برقراری ارتباط با دیگران
خواهد داشت.

در برخی مواقع نیز فرد از ترس مسخره
شدن یا برچسب خوردن، با
درخواست‌های غیرمنطقی دیگران که
خلاف ارزش‌های فردی وی هم است،
موافقت می‌کند تا بدین وسیله در جمع
دوستان پذیرفته شود.

فرض کنید شما وارد اتاق دوستان خود
شده‌اید و آنها در حال کشیدن سیگار
هستند و از شما نیز دعوت می‌کنند که با
آنها همراه شوید شما محترمانه دعوت آنها
را رد می‌کنید. اما آنها برای بار دوم و سوم
تقاضای خود را تکرار می‌کنند و مثلاً
ممکن است بگویند:

«راست میگویی»، تو هنوز خیلی بچه‌ای،
تورو چه به این کارا! واکنش شما در این
حالت چه خواهد بود:

۱- من و من کرده، دست و پای خود را
گم می‌کنید و به ناچار با آنها همراه
می‌شوید.

۲- به آنها ناسزا گفته و با آنها درگیری
فیزیکی پیدا می‌کنید.

۳- با اعتماد به نفس و قاطعانه فقط
جمله خود را تکرار می‌کنید «من سیگار
نخواهم کشید» و از آنجا خارج می‌شوید.

برخورد اول منفعلانه و واکنش دوم
پرخاشگرانه است که هر دو از اعتماد به
نفس پایین و عدم برخورداری از
مهارت‌های رفتار قاطعانه حکایت می‌کند.
برخورد سوم، یکی از مهارت‌های رفتار
قاطعانه است که در زندگی جمعی
می‌تواند در حفظ و نگهداری باورهای
قلبی و ارزش‌های شخصی به ما کمک
نماید.

هر چند که صادقانه باید گفت که
زندگی جمعی به وسعت ۷۲ ملت نیاز به
سازگاری و انعطاف‌پذیری بالایی دارد. از

بوته آزمایش گذاشته می‌شود.

علیرغم اینکه داشتن تعهد به هم اتاقی،
مشخص کردن نحوه مشارکت در لوازم
اتاق، فضا و نیز مسایل مالی، نظافت اتاق و
پخت و پز، داشتن مهمان و زمان استراحت
و مطالعه معمولاً می‌تواند قدری از
سردرگمی و آشفتگی شما را کم کرده و
روابط شما را شفاف‌تر و دارای ساختار
نماید، لیکن گاهی اوقات با وجود توافق
درباره قواعد زندگی خوابگاهی، ممکن
است قوانین فوق رعایت نشوند و شما در
ارتباط با هم اتاقی خود دچار مشکل شوید.

**در چنین مواردی بهترین کاری که
می‌توانید انجام دهید چیست ؟**

بهترین شیوه در چنین مواردی،
برخورد مستقیم است. صریحاً با هم اتاقی
خود درباره اینکه مثلاً نوبت کاری خود را
در شستن ظروف رعایت نکرده است
صحبت کنید و از او بخواهید که نوبت
کاری خویش را رعایت نماید. تقاضای
شما نباید عذرخواهانه و یا با سرزنش و
خشمگینانه باشد. زیرا موجب واکنش
دفاعی در طرف مقابل می‌گردد پس :

منظور خود را روشن بیان کنید، به
حرف‌های او گوش فرادهید و به نظر او نیز
احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده‌اید
که او قدری ناراحت شده و با این
رفتارهای عجیب و غریب واکنش نشان
داده است. گاهی اوقات، چیزی که ارتباط
ما بایک هم اتاقی را مختل می‌سازد وجود
پاره‌ای افکار غیرمنطقی است مثلاً: هم
اتاقی من خودش باید بداند که چگونه
رفتار کند، من نباید به او تذکر دهم.

شما نباید توقع داشته باشید که هم
اتاقی شما یا هر کس دیگری دقیقاً بداند
شما چه می‌خواهید یا چه فکر می‌کنید.
مردم توانایی ذهن خوانی ندارند. برای نیل
به نتیجه مطلوب باید قاطعانه ارتباط برقرار
کنید. احساسات و نیازهای خود را ابراز

کنید و روی حقوق خود پافشاری نمایید. ضمناً باید بتوانید تمایلات و نیازهای دیگران را نیز در نظر بگیرید و به حقوقشان احترام بگذارید. چنین کاری باعث می شود که سایرین نیز به نحو مطلوبی به شما پاسخ دهند.

چنانچه قاطعانه عمل نکنید، یک روش جانشین، روش منفعلانه است یعنی از رفتار بد هم اتاقی خود نزد دوستانان گلايه کنید، به وی گوشه و کنایه بزنید و یا با سردی با وی برخورد کنید. شاید هم ظروف نشسته را بشوئید در حالیکه زیر لب غر و لند می کنید.

یک چیز مشترک در تمامی شیوه های منفعلانه و غیرمستقیم وجود دارد: شما با انجام آنها به هیچ جایی نمی رسید، باز هم کارها انجام نشده باقی می ماند و شما یک ناکامی عمیق را تجربه می کنید.

روش جانشین دیگر، حمله و پرخاشگری است. ممکن است به او بد و بیراه بگوئید (تو خیلی خودخواه و بی عاری)، تهدید کنید (اگر یک بار دیگر این کار را تکرار کنی، اونوقت...) یا به او تهمت بزنید (برخورد تو با دیگران هم خوب نیست، همه می دانند که تو خیلی احمقی) یا ممکن است مقابله به مثل کنید و مثلاً شما هم ظرف نشوئید یا ظروف او را بشکنید. همه این ها می تواند چند دقیقه شما را آرام کرده و دلتان را خنک کند. اما پس از مدتی ممکن است احساس گناه کنید و احتمالاً مشکلات بیشتری در انتظار شما خواهد بود. زیرا پرخاشگری، پرخاشگری می آورد. به زودی اتاق شما تبدیل به یک منطقه جنگی خواهد شد. پس وقتی ناراحتید، انفعال مؤثر نیست، پرخاشگری اوضاع را وخیم تر می سازد. بهترین شیوه، موضع میانه یعنی جرأت ورزی است: ابراز خواست ها با آرامش به شکل مستقیم و منطقی و نیز گوش دادن به هم اتاقی با ذهنی باز و توأم با پذیرش.

ممکن است بگوئید بارها سعی کرده ام اینگونه برخورد کنم. اما هم اتاقی من سر من داد می زند و اصلاً اجازه حرف زدن به من نمی دهد. من در این شرایط نمی توانم کاری کنم.

بله، احتمالاً در این شرایط نمی توانید. زبان دوستانه و آرام معمولاً واکنش مشابه ایجاد می کند، اما نه همیشه.

ممکن است هم اتاقی شما نتواند بطور مناسب با درخواست های شما روبرو شود و یک باره حمله ور شود. با این حال شما باید نگرانی های خود را ابراز کنید. پرخاشگری نباید شما را به سکوت و عقب نشینی وادار نماید. اگر او داد می زند و به شما حمله می کند، شما باید روش محافظت از خود را بدانید. دو روش وجود دارد (که البته استفاده از آنها تنها به عنوان آخرین راه حل توصیه می شود):

● تکنیک صفحه خط افتاده (تکرار و پافشاری در بیان خواسته):

با حفظ آرامش و خونسردی نکات اصلی مورد نظر خود را تکرار کنید بدون توجه به اینکه هم اتاقی شما چه می گوید یا با چه شدتی آنها را بیان می کند. به نکات انحرافی که از طریق انتقادهای نابجا یا نکات نامربوط مطرح می شوند، توجه نکنید. مرتب به او بگوئید «من می خواهم تو ظرف های نشسته را بشوری» طرف مقابل شما نمی تواند در برابر این شیوه دفاعی کاری دست کم در سطح کلامی انجام دهد.

● عقب نشینی راهبردی:

مقابله با هم اتاقی را به هنگام حمله او متوقف کنید. به او بگوئید: «من وقتی تو آرامشت را به دست آوردی، درباره این موضوع صحبت می کنم» یا «من تا وقتی که شما فریاد بزنی درباره این موضوع حرف نمی زنم».

به این ترتیب با آرام کردن فضا، می توانید فضایی برای حل تعارضات

ایجاد کنید.

اگر با وجود استفاده از تکنیک های فوق، شما همچنان با هم اتاقی خود مشکل دارید شاید فراگرفتن سایر فنون ارتباطی یا کمک گرفتن از یک شخص ثالث مثلاً یک دوست بی طرف و یا یک مشاور بتواند به حل مشکل شما کمک نماید.

در هر حال فراموش نکنید که تجربه زندگی خوابگاهی، بعدها تبدیل به یکی از شیرین ترین خاطرات زندگیتان خواهد شد.

پرسشهایی جهت انتخاب هم اتاقی



یکی از بارزترین ویژگی های زندگی دانشجویی،

به خصوص برای دانشجویان غیربومی، تقسیم نمودن اتاق با فرد یا افرادی است که هر یک دارای پیشینه و فرهنگی متفاوت هستند. لذا این تجربه نیاز به شناخت راهکارهای سازگارانه دارد. برای آنکه این سازگاری آسانتر شود، شما باید به همراه هم اتاقی های خود در همان روزهای نخست و حتی اواسط راه به گفتگو بنشینید و در مورد مسایل خاصی به توافق برسید.

ضرورت و لزوم این توافق، بایستی برای همگان روشن باشد. اگر شما مسئولیت این گردهم آیی را بر عهده دارید باید به سایرین توضیح دهید که این گفتگوها تا چه حد برای همه مفید بوده و از اهمیت برخوردار است.

توافق شما و هم اتاقی هایتان مواردی را دربر می گیرد که چه در آغاز و چه در ادامه راه بایستی روشن و مشخص باشد و گاه مورد بررسی و تجدید نظر قرار گیرد.

در اینجا پرسشنامه ای ارائه شده است که با طرح پرسش هایی شما و هم اتاقی هایتان را نسبت به خودتان و یکدیگر،

به شناخت بهتری می‌رساند و بطور جزئی‌تر به موضوعات قابل بررسی می‌پردازد.

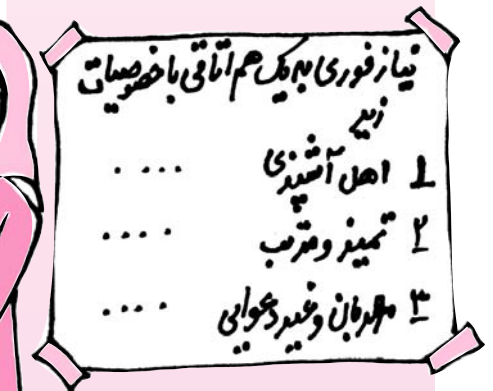
شما می‌توانید پرسش‌ها را مطالعه کرده و پاسخگوی آنها باشید و حتی خودتان، سؤالاتی را به این مجموعه اضافه کرده و پاسخهای احتمالی را پیش‌بینی نمایید. سپس در فضایی مناسب گردهم جمع شده و بر روی ترجیحات خود و هم‌اتاقی‌هایتان به توافق برسید و تلاش کنید که نسبت به خواسته‌های یکدیگر درک متقابل داشته باشید و متعهد به توافق‌های انجام شده باشید.

حال به سؤالات زیر پاسخ دهید: (شما می‌توانید بیش از یک پاسخ داشته باشید).

۱ - ترجیح می‌دهم در ساعاتی بین تا به تخت‌خواب بروم.

۲ - بهترین شرایط برای خواب رفتن، حالتی است که:

الف - اتاق کاملاً ساکت و تاریک است.
ب - اتاق خنک است.



ج - اتاق گرم است.
د - وقتی خسته هستم، برای بخواب رفتن هیچ چیز مرا ناراحت نمی‌کند.

۳ - ترجیح می‌دهم، صبح‌ها بین ساعت تا از خواب برخیزم.

۴ - در شبانه روز، ساعاتی را که برای مطالعه ترجیح می‌دهم موارد ذیل است:

الف - در طول صبح
ب - در طول بعدازظهر
ج - در طول عصر
د - آخر شب

۵ - فضا و محیطی را که برای مطالعه ترجیح می‌دهم شامل ویژگی‌های ذیل است:

الف - سکوت کامل
ب - همراه با موزیک و سرو صدا
ج - خلوت و تنهایی
د - با دیگران و مطالعه گروهی
ه - خارج از اتاق و در محلی مثل سالن مطالعه

۶ - در مواجهه با تعلقات خودم مثل (مواد غذایی، وسایل الکترونیکی، کتاب و...):

الف - مایلم همه چیز را با دیگران تقسیم کنم.

ب - به هم‌اتاقی‌هایم اجازه می‌دهم، بدون اجازه از برخی وسایل و تعلقاتم استفاده کنند.

ج - به هم‌اتاقی‌هایم اجازه می‌دهم پس از کسب اجازه، از برخی وسایل و تعلقاتم استفاده کنند.

د - علاقمند به تقسیم هیچ یک از وسایل و تعلقات خود نیستم.

۷ - اگر فردی مایل به امانت گرفتن یکی از وسایل من باشد و خود در دسترس نباشم:

الف - هر یک از

هم‌اتاقی‌هایم می‌توانند خودسرانه این کار را انجام دهند.

ب - هر یک از هم‌اتاقی‌هایم می‌توانند وسایل مرا فقط در اختیار افرادی که خود، قبلاً در مورد آنها اجازه داده‌ام، قرار دهند.

ج - هیچ یک از هم‌اتاقی‌هایم نباید وسایل مرا در اختیار کسی قرار دهند.

د - برخی از هم‌اتاقی‌هایم (با ذکر نام) مجاز به امانت دادن وسایل من هستند.

۸ - در مورد ظاهر اتاق مشترک ترجیح می‌دهم:

الف - همیشه مرتب و تمیز باشد.
ب - بعضی مواقع مرتب و تمیز باشد.
ج - تمیز و مرتب بودن، اولویت مهمی برای من نیست.

۹ - هنگام تمیز کردن اتاق و فضاهای مشترک دیگر، احساس می‌کنم:

الف - من و یا هم‌اتاقی‌هایم باید به تنهایی، همه کارهای مربوط به اتاق را انجام دهیم.

ب - من و یا هم‌اتاقی‌هایم باید فقط قسمت‌های مربوط به خود را تمیز و مرتب کنیم.

ج - من و یا هم‌اتاقی‌هایم، باید با یکدیگر اتاق را تمیز و مرتب کنیم.

۱۰ - من ترجیح می‌دهم که ملاقات کنندگان، میهمانان و سایر افراد:

الف - همیشه و در هر زمانی امکان رفت و آمد به اتاق را داشته باشند.

ب - در زمان خواب و مطالعه من آنجا را ترک کنند، مگر آنکه قبلاً در مورد زمان و شخص خاصی صحبت و توافق شده باشد.

ج - زمانی که من در اتاق هستم، آنجا را ترک گفته باشند.

مهم است. البته اگر بتوانید این قوانین مکتوب را به دیوار اتاق خود نصب کنید، موارد به توافق رسیده را همیشه مد نظر خواهید داشت و درباره روند آتی زندگی خود در خوابگاه، دیدگاه روشن تر و بهتری پیدا خواهید کرد.

زندگی با هم اتاقی را به تجربه مطلوبی بدل سازید



یکی از بارزترین ویژگی‌های زندگی دانشجویی، تقسیم نمودن اتاق با فرد یا افرادی است که هر یک دارای پیشینه فرهنگی متفاوت از شما هستند. لذا این تجربه جدید نیاز به شناخت راهکارهای سازگارانه دارد. برای اینکه این سازگاری آسانتر شود و شما زندگی با هم اتاقی را به تجربه مطلوبی بدل سازید در همان روزهای نخست با هم اتاقی خود به گفتگو بنشینید و در مورد مسائلی در زمینه‌های زیر به توافق لازم برسید:

♦ تعلقات

در مورد حساسیت هم اتاقی خود نسبت به وسائل شخصی‌اش آگاه شوید و احساس خود را نیز در این زمینه به وی منتقل سازید. برخی افراد از قرض دادن وسایل شخصی خویش به دیگران امتناع می‌ورزند.

این ویژگی را همواره در نظر داشته باشید و به عقیده هم اتاقی خود احترام بگذارید.

♦ پاکیزگی و نظافت

در مورد این موضوع با هم اتاقی خود به گفتگو بنشینید و معیارهایی را برای پاکیزگی و نظافت اتاق مشخص سازید. از

تلفن‌های مربوط به خود در دسترس نیستیم، ترجیح می‌دهم هم اتاقی‌هایم:

الف - در طبقات دنبال من بگردند.

ب - برایم پیغام مذکور را نوشته و در محل مشخصی بگذارند.

ج - به فرد مذکور بگویند که من در اتاق نیستم و از او بخواهند که مجدداً تلفن نماید.

۱۶ - به دلیل مسایل امنیتی و ایمنی ترجیح می‌دهم که:

الف - در اتاق همیشه قفل باشد.

ب - وقتی من و هم اتاقی‌هایم در اتاق نیستیم، در اتاق قفل باشد.

د - وقتی به تختخواب رفته و خواب هستم، در اتاق قفل باشد.

۱۷ - مایل هستم اوقاتی برای خلوت (حریم شخصی) خود داشته باشم:

الف - در ساعات مشخصی در طول روز (مثل:.....)

ب - بر پایه موقعیت‌ها و زمان‌های تصمیم‌گیری شده.

۱۸ - در مورد چگونگی پرداخت مخارج و خریدها:

الف - ترجیح می‌دهم نحوه پرداخت‌ها، مسئول پرداخت‌ها و نحوه تقسیم هزینه‌ها مشخص باشد. (با ذکر موارد و نام افراد)

ب - در مورد مسایل مالی ایده مشخصی ندارم.

شما می‌توانید با تکیه بر پرسش‌های مطرح شده و پرسش‌هایی که احتمالاً خود به این پرسشنامه افزوده‌اید، یک قرارداد کتبی ما بین خود و هم اتاقی‌هایتان تهیه کرده و سپس همگی زیر ورقه را امضا نمائید. در این حالت شما و هم اتاقی‌هایتان بصورت کتبی متعهد و ملزم به انجام نکاتی خواهید شد که برای همگی شما

۱۱ - من اعتقاد دارم ملاقات کنندگان، میهمانان و یا سایر افراد:

الف - نباید، در اتاق تنها بمانند.

ب - می‌توانند بدون حضور من یا دیگر هم اتاقی‌هایم در اتاق بمانند.

۱۲ - اگر هم اتاقی‌هایم نسبت به من ناامید و یا خشمگین شوند، از آنها خواهم خواست:

الف - درباره موضوع به شیوه‌ای مستقیم و صریح با من صحبت کنند.

ب - تأمل کنند و زمانی که احساس خشم و غضبشان فروکش کرد، با من صحبت کنند.

ج - بعدها درباره موضوع با من صحبت کنند.

د - به مسئول خوابگاه، اطلاع دهند.

۱۳ - وقتی ناراحت هستم، نیاز دارم:

الف - درباره مسائل با دیگران صحبت کنم.

ب - تنها باشم و در زمان و فضای خلوت به حل مسئله بپردازم.

ج - شخصاً به حل مسائل بپردازم، مگر اینکه مسئله مستقیماً مربوط به یکی از هم اتاقی‌هایم باشد.

۱۴ - اگر قرار باشد، برای تعطیلات آخر هفته و یا سایر تعطیلات، خوابگاه را ترک کنم، مایل هستم:

الف - هم اتاقی‌هایم بدانند که به کجا می‌روم.

ب - هم اتاقی‌هایم بدانند که چه زمانی باز می‌گردم.

ج - هم اتاقی‌هایم بدانند که کجا می‌روم و چه زمانی باز می‌گردم.

د - هم اتاقی‌هایم درباره زمان رفت و آمد من و جایی که می‌روم آگاه نباشند.

۱۵ - وقتی برای پاسخگویی به

♦ حقوق و مسئولیت‌های هم‌اتاقی

هر دانشجویی به عنوان یک هم‌اتاقی دارای حقوقی است که در اینجا به چند مورد اشاره می‌شود:

○ حق مطالعه، خوابیدن و زندگی کردن در شرایطی که کمترین مزاحمت ممکن وجود داشته باشد.

○ حق استفاده کامل از لوازم شخصی و عدم تجاوز دیگران به آن.

○ حق استفاده منطقی از مکان‌های مشترک مثل حمام، دستشویی، اتاق نشیمن، آشپزخانه، و...

○ حق زندگی در یک اتاق تمیز و منظم.
○ حق استفاده آزادانه و منطقی از اتاق و امکانات موجود بدون اعمال فشار از ناحیه هم‌اتاقی

○ حق داشتن مهمان در چهارچوب قرارداد بسته شده بین طرفین و حفظ حق و حقوق طرف مقابل

○ حق صحبت کردن به صورت قاطع و راحت

○ حق داشتن ارتباطی سالم و مؤدبانه، توأم با درک متقابل

اجتماعی شما بوسیله هم‌اتاقی‌تان برطرف شود. دوستان دیگری خارج از محیط خوابگاه پیدا کنید و در فعالیت‌های وسیع‌تری شرکت نمایید.

پس در مواجهه با هم‌اتاقی خود:
○ شناخت و آگاهی خود را نسبت به

هر انسانی چه خودش بداند و چه نداند با زندگی خویش نشان می‌دهد که به نظر او انسانی دیگر چگونه باید زندگی کند.

ویژگیهای شخصیتی او بالا ببرید.
○ رفتاری قاطع و در عین حال دوستانه داشته باشید.

○ صبور باشید.
○ طرف مقابل را درک نمایید.
○ انتظارات را مشخص سازید.
○ نسبت به عدم توافقات و اختلاف نظرها واقع بین باشید.

○ دیدگاه‌های هم‌اتاقی خود را بشناسید.

○ در مورد رفتارهایی که باعث آزار شما می‌شود با هم‌اتاقی خود صحبت کنید.
○ در صورت انجام خطا، پوزش بخواهید.

○ حس بخشش داشته باشید.
○ به حرفهای طرف مقابل با تمرکز گوش دهید و شنونده خوبی باشید.

طرفی به تقسیم وظایف پرداخته و زمان‌های خاصی را برای این کار در نظر بگیرید. در صورتی که افراد به کار موظف خود مقید نباشند، با صراحت به گفتگو بنشینید.

♦ ارتباط

همواره خطوط ارتباطی خود را به گونه‌ای دو طرفه حفظ نمایید. مسائل طرف مقابل را بشناسید و نسبت به آن انعطاف‌پذیر باشید. این موضوع را در نظر داشته باشید چیزی که شما را ناراحت می‌کند هم‌اتاقی شما را نیز می‌تواند ناراحت کند.

♦ پذیرفتن میهمان

در مورد ساعت دیدارها و ورود و خروج مهمان‌ها به یک توافق دو جانبه برسید. موقعیت هم‌اتاقی خود را در نظر بگیرید و در زمان‌هایی که مشغول آماده شدن برای امتحانات و یا تهیه گزارش و... است آرامش او را برهم نزنید.

♦ احترام

به عقاید و آراء هم‌اتاقی خود احترام گذارید. او درست به اندازه شما منحصر به فرد است. این نکته را تشخیص دهید که هر دوی شما به یک اندازه حق تصمیم‌گیری و انتخاب دارید و اگر بخواهید تنها براساس آراء خودتان مسائل را حل و فصل ننمایید نگرشی نادرست به کار برده‌اید.

♦ استقلال

به هم‌اتاقی خود وابسته نشوید و این تصور را از خود دور کنید که هم‌اتاقی شما حتماً بهترین دوست شما نیز باشد. اگرچه گاه چنین اتفاقی می‌افتد ولی این امر همیشگی نیست. همچنین انتظار نداشته باشید که همه نیازهای احساسی، عاطفی و

پیاپی ۱۹

نشریه مشترک دفتر
مرکزی مشاوره وزارت علوم و
مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مهر ۱۳۸۳

مدیر مسئول: حمید پورشریفی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر کارینه طهماسبیان
مریم صالحی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری
تیراژ: ۲۰۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون -
پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فکس: ۶۴۱۶۱۳۰

تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

مشاوره الکترونیکی:

<http://Counseling.ut.ac.ir>

www.iransco.org