

ارتباط اجتماعی در خوابگاه

زندگی در خوابگاه خصوصیات خاصی دارد که پاره ای از آنها می تواند بسیار جذاب، سرگرم کننده، تفریحی و لذت بخش باشد. مانند زمان هایی که دانشجویان مدت های زیادی دور هم نشسته و به بگو و بخند و صحبت در مورد موضوعی مشغولند؛ از سوی دیگر زندگی در خوابگاه می تواند مشکلاتی هم ایجاد کند مانند زندگی با یک هم اتاقی که اهل همکاری نیست، قواعد و قوانین را زیر پا می گذارد و یا احساس خجالت و ناتوانی از بیان عقیده، نظر و درخواست از بقیه ی هم اتاقی ها و موارد مشابه آن.

در هر حال، زندگی خوابگاهی جنبه های متعدد و مختلفی دارد مانند: برقراری ارتباط سالم با سایر دانشجویان و 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

اگر خوش شانس باشید و هم اتاقی هایتان افرادی سازگار، همراه، دارای روحیه همکاری باشند، زندگی خوابگاهی شما بخوبی سپری خواهد شد. مشکل از آنجایی شروع می شود که هم اتاقی ها در مورد مسائل مختلف با یکدیگر مشکل پیدا می کنند.

اختلاف و تفاوت در مورد موضوع های مختلف امری ساده و بدیهی است. انسان ها با یکدیگر متفاوتند. علت آن هم روشن است: تفاوت در خانواده ها، فرهنگ ها، والدین، جوامع مختلف و ... مهم این است که انسان ها راه برطرف کردن اختلاف ها را فرا بگیرند.

یکی از مهم ترین مکان هایی که اختلافات و تفاوت های بین انسان ها خود 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 نداشته باشیم بلکه مهم است که یاد بگیریم چگونه اختلاف هایی که بر اثر این اتفاقات به وجود می آیند را برطرف کنیم. به همین دلیل مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک کننده و مفید است.

راه حل هایی برای بهبود ارتباط با هم اتاقی ها

بهتر است از همان ابتدا با عده ای که قرار است هم اتاق شوید، نشسته و راجع به آنچه باید رعایت شود، گفتگو کنید. موضوعاتی که باید در این نشست ها در مورد آنها صحبت کنید عبارتند از: موضوعات کلی و عام :

نظافت اتاق : تعیین نوع کارهایی که برای نظافت محل زندگی لازم است و تنظیم برنامه نظافت و اختصاص آن به هر یک از هم اتاقی ها و موارد مشابه.

تهیه و آماده کردن غذا : مشخص کردن برنامه غذایی، تعیین کارها و فعالیت های مرتبط با آن و اختصاص آن به هر یک از هم اتاقی ها و موارد مشابه.

شستشوی ظروف : تعیین نوبت های ظرفشویی یا موارد دیگری مرتبط با شستشو و تعیین هر یک از نوبت ها به یکی از هم اتاقی ها.

خرید مایحتاج و وسایل : تعیین خرید های اساسی و کارهای مرتبط با خرید و تقسیم آن به هر یک از هم اتاقی ها، تعیین مادر خرج (کسی که مسئول خریدها است)، تعیین مقدار هزینه ای که ماهانه یا هفتگی باید پرداخت شود. توافق در این مورد که بر اساس مذاکره و بحث با هم اتاقی ها حاصل می شود.

تنظیم ساعت و زمان :

استراحت : تعیین اوقات استراحت و خواب، مشخص کردن میزان روشنایی و فعالیت هایی که در ساعت خواب و استراحت می توان انجام داد.

مهمانی : مشخص کردن ساعتی که می توان مهمانی را به اتاق راه داد و مدت اقامت وی و دفعات آن و موارد مشابه.

مطالعه : مشخص کردن ساعات و زمان مطالعه ای که هر یک از هم اتاقی ها نیاز دارد و عادات مطالعه وی و عواملی که در مطالعه هم اتاقی ها مشکل یا مزاحمت ایجاد می کند و راه های برطرف کردن آن.

تفریح، گفتگو و بحث : تعیین ساعتی که برای تفریح، گفتگو و بحث و یا برگزاری جلسات لازم است و فاصله بین آنها.

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.



دانشگاه علوم پزشکی گناباد

زندگی در یک وجب جا

((ارتباط اجتماعی در خوابگاه))

تهیه و گردآوری :

مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویی گناباد

مهر ۹۲

که اطلاعاتی به سایر هم اتاقی ها بدهند تا نه او مزاحم آنها شده و نه سایرین برداشت اشتباهی از آنها داشته باشند.

توصیه هایی برای سازگاری با محیط جدید

برای دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود مشغول به تحصیل می شوند، سازگاری با محیط جدید از دیگر مسائلی است که حل آن نیاز به صرف وقت و زمان دارد و خو گرفتن به فضا و مکان جدید صبر و شکیبایی می طلبد. در مجموع برای سازگار شدن با محیط جدید :

۱. به خود فرصت دهید.
۲. از تغییرات و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید.
۳. صبور و شکیبا باشید.
۴. از تغییرات در جهت بالندگی و رشد خود بهره بگیرید.
۵. بطور مرتب ورزش کنید.
۶. از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
۷. همواره استرس خود را مدیریت کنید.
۸. به معنویت بپردازید.
۹. خواب کافی و به موقع داشته باشید.
۱۰. مراقب تغذیه خود باشید.

همیشه به یاد داشته باشید که موقعیت کنونی شما سرنوشته نهایی تان

نیست بهترین روزهای زندگی شما در راهند

موفق و سربلند باشید

تعیین موارد خصوصی و عمومی :

یکی دیگر از موضوعات مهم در میان هم اتاقی ها، مشخص کردن محدوده های شخصی و عمومی است. لازم است این موارد از ابتدا مشخص شود :

استفاده از وسایل یکدیگر : در این رابطه لازم است هر یک از هم اتاقی ها مشخص کنند دیگران تا چه حد مجازند از وسایل آنان در حضور یا غیبت آنان استفاده کنند.

تعیین حریم و فضای خصوصی : برخی از افراد حساسیت های خاصی در مورد حریم و فضاهای خصوصی خود دارند و برخی کمتر حساسند. مثلا ممکن است یکی از هم اتاقی ها از اینکه دیگری روی تخت او بنشیند و یا اینکه از لیوان یا بشقاب او استفاده شود، ناراحت شود در حالیکه ممکن است دیگری چنین حساسیتی نداشته باشد.

اطلاعات و موضوعات شخصی : ممکن است برخی از هم اتاقی ها براحتی در مورد کار، درس یا زندگی خود صحبت کند و از اینکه دیگران اطلاعاتی در مورد آنها داشته باشند ناراحت نشوند در حالیکه فرد دیگری مایل نباشد که کسی "سر از کار او در آورد."

اطلاع دادن به یکدیگر در مورد بیرون رفتن : برخی ممکن است مایل نباشند که دیگران بدانند آنان کجا هستند، به کجا می روند و چه فعالیت هایی انجام می دهند.

نیاز به خلوت و تنهایی : برخی ممکن است مایل باشند که به تنهایی کاری را انجام دهند و نیاز دارند در مواقعی از روز یا هفته یا ... به قول معروف "ساعتی را با خود خلوت کنند". به همین دلیل مناسب است