

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 يك 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. مثلاً 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 حالی که ممکن است دیگری چنین حساسیتی نداشته باشد.

اطلاعات و موضوعات شخصی: ممکن

است برخی از هم اتاقی ها براحتمی در مورد کار، درس یا زندگی خود صحبت کند 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 هنگام 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 "ساعاتی را با خود خلوت کنند". به همین دلیل مناسب است که اطلاعاتی به سایر هم اتاقی ها بدهند تا نه او مزاحم آنها شده و نه سایرین برداشت اشتباهی از آنها داشته باشند.

• واقع بین باشید. معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته های او کافی نیستند. بنابراین خواسته ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.

• مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند، جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه های رفت و آمد و هزینه های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.

• همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.

• برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتاقی ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک "مادر خرج" تعیین می شود که خرج ها را یکجا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می شود.

• در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید. علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره رفاه، مددکاری و ... کمک بگیرید.

• در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می کنند. بعضی از قسمت های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می گذارد. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید تا در مواقع لزوم از آنها استفاده کنید. برخی از اساتید در پروژه ها و کارهای خود نیاز به همکاری دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می کند، بلکه شما اطلاعات زیادی را در مورد کارهای عملی و پروژه های علمی می آموزید.



زندگی در فوابگاه دانشجویی



اداره مشاوره دانشجویی

شماره تماس مشاوره تلفنی: ۳۲۲۹۰۲۲ - ۳۲۳۹۸۲۳

Email : Counseling@gums.ac.ir

ارتباط اجتماعی در خوابگاه

زندگی در خوابگاه خصوصیات خاصی دارد که پاره‌ای از آنها می‌تواند بسیار جذاب، سرگرم کننده، تفریحی و لذت بخش باشد. مانند زمان‌هایی که دانشجویان مدت‌های زیادی دور هم نشسته و به بگو و بخند و صحبت در مورد موضوعی مشغولند؛ از سوی دیگر زندگی در خوابگاه می‌تواند مشکلاتی هم ایجاد کند مانند زندگی با یک هم اتاقی که اهل همکاری نیست، قواعد و قوانین را زیر پا می‌گذارد و یا احساس خجالت و ناتوانی از بیان عقیده، نظر و درخواست از بقیه‌ی هم اتاقی‌ها و موارد مشابه آن. یکی از مهم ترین مکان‌هایی که اختلافات و تفاوت‌های بین انسان‌ها خود را نشان می‌دهد محیط دانشگاه و زندگی در خوابگاه است. هر یک از دانشجویان در خانواده و شهری متفاوت و با فرهنگی متفاوت بزرگ شده‌اند و بنابراین بسیار طبیعی است که با یکدیگر تفاوت داشته باشند. مهم نیست که تفاوت نداشته باشیم بلکه مهم است که یاد بگیریم چگونه اختلاف‌هایی که بر اثر این اتفاقات به وجود می‌آیند را برطرف کنیم. به همین دلیل مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک کننده و مفید است.



۱

راه‌حل‌هایی برای بهبود ارتباط با هم‌اتاقی‌ها

بهتر است از همان ابتدا با عده‌ای که قرار است هم‌اتاق شوید، نشسته و راجع به آنچه باید رعایت شود، گفتگو کنید. موضوعاتی که باید در این نشست‌ها 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 هم‌اتاقی‌ها و موارد مشابه.

تهیه و آماده کردن غذا: مشخص کردن برنامه غذایی، تعیین کارها و فعالیت‌های مرتبط با آن و اختصاص آن به هر یک از هم‌اتاقی‌ها و موارد مشابه.

شستشوی ظروف: تعیین نوبت‌های ظرفشویی یا موارد دیگری مرتبط با شستشو و تعیین هر یک از نوبت‌ها به یکی از هم‌اتاقی‌ها.

خرید مایحتاج و وسایل: تعیین خریدهای اساسی و کارهای مرتبط با خرید و تقسیم آن به هر یک از هم‌اتاقی‌ها، تعیین مادر خرج (کسی که مسئول خریدها است)، تعیین مقدار هزینه‌ای که ماهانه یا هفتگی باید پرداخت شود. توافق در این مورد که بر اساس مذاکره و بحث با هم‌اتاقی‌ها حاصل می‌شود.



۲

• تنظیم ساعت و زمان

استراحت: تعیین اوقات استراحت و خواب، مشخص کردن میزان روشنائی و فعالیت‌هایی که در ساعت خواب و استراحت می‌توان انجام داد.

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

مطالعه: مشخص کردن ساعات و زمان مطالعه‌ای که هر یک از هم‌اتاقی‌ها نیاز دارد و عادات مطالعه وی و عواملی که در مطالعه هم‌اتاقی‌ها مشکل یا مزاحمت ایجاد می‌کند و راه‌های 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، کسوها، چمدان‌ها و یا اینکه شب‌ها در اتاق قفل باشد یا نه.

۳