



- هیچ وقت خودتان را دست کم نگیرید و سعی کنید رابطه متعادل داشته باشید. در تصمیم گیری ها فعالانه شرکت کنید.
- در مصرف وسایلی که مشترک می باشد دقت کنید.
- به یاد داشته باشید که برای ادامه تحصیل به دانشگاه و خوابگاه آمده اید پس بهتر است خود را زیاد درگیر مسائل جانبی نکنید.
- سعی کنید دارای نظم باشید و حقوق یکدیگر را رعایت کنید.
- با برنامه ریزی و نظم می توانید در موفقیت و روند بهتر تحصیل، گام بردارید.
- برای نشاط و پرکردن اوقات فراغت در برنامه های فرهنگی و ورزشی، پژوهشی شرکت کنید.
- چنانچه مشکلات شما با هم اتاقی تان حل نشد، می توانید به ترتیب به مسئول خوابگاه و دفتر مشاوره خوابگاه مراجعه کنید.



- فعال نباشید و اجازه دهید که هم اتاقی شما نیز حرف هایش را بزند.
- اگر دوست و هم اتاقی شما صحبت و یا کاری کرد که مورد پسند شما قرار نگرفت آن را به حساب عادت نگذارید و با آرامش و حالتی دوستانه و در موقعیتی مناسب به او تذکر دهید و بخواهید که آن را انجام ندهد.
- از رودربایستی کردن، بپرهیزید. اگر از کاری خوشتان نمی آید انجام ندهید، با حالتی دوستانه، محترمانه و مصمم عذرخواهی کنید و آن را انجام ندهید. بهتر است بدانید که خیلی از مشکلات بعدی ممکن است به خاطر همین مورد ذکر شده باشد. پس قاطعیت داشته باشید.
- در زمان فشار و تصمیم گیری های مهم بهتر است از مشاوران دانشجویی که دارای تجارب و تخصص هستند استفاده کنید و مشاوره بگیرید.
- سعی کنید میزان سازش و تحمل خود را بالا ببرید. این توانمندی می تواند علاوه بر زندگی بهتر در خوابگاه، در زندگی آینده با همسر و در محیط کار، مفید و کارگشا باشد.

* نکات:

- حل درگیری نیازمند تلاشی فعالانه در جهت کاهش فاصله ها از راه توافق ها و راه حل های مناسب است.
- توافق متقابل شما در همان ابتدا از مشکلات آینده جلوگیری خواهد کرد.
- مهارت های خوب گوش کردن، قاطعیت و ثبات در رابطه، حل مسئله و نیز اغماض و احترام به یکدیگر از جمله مهم ترین مهارت های ارتباطی با هم اتاقی است.

اتاقی برای زندگی (توافق با هم اتاقی)



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشجو، خیابان شهید انزلی، جنب بیمارستان «ملاقلایی»، ساختمان شماره ۲، طبقه ۲

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، زویروی شهرداری، کوچه نخست، پلاک ۳۶

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۴۴۹۸۳۷-۲۲۸۷۲۲۰۶



زندگی در کنار دیگر دانشجویان یک بخش مهم از تجربه دانشجویی شماسست. در این دوران با قرار گرفتن در کنار سایر دانشجویان نوعی از زندگی جمعی یا زندگی با افراد دیگر را تجربه می‌کنید. در عین حال که تجربه‌های متفاوت از زندگی با افراد دیگر را به دست می‌آورید، فرصت پیدا می‌کنید که خود را در ارتباط با دیگران بشناسید، توانایی‌ها و مهارت‌های سازشی و اجتماعی خود را محک بزنید و با مسئولیت و وظایفی روبرو شوید که شما را برای یک زندگی مستقل آماده می‌سازد.

استفاده از خوابگاه روش مناسبی برای صرفه‌جویی مالی و کاهش مشکلات اقتصادی در مقایسه با زندگی انفرادی بوده و اشتراک در اتاق و لوازم مختلف، هزینه‌های شما را کاهش می‌دهد. با این وجود لازم به ذکر است که اگر در روابط شما با هم‌اتاقی‌هایتان مشکلی وجود داشته باشد، این‌گونه زندگی با تمام محاسنش به نظرتان بسیار ناخوشایند آمده و ممکن است برای رهایی از وضعیت موجود حتی حاضر به تحمل فشار مالی و روانی شوید. لذا با توجه به پیشگیری از مشکلات احتمالی امید است با مطالعه و بهره‌مندی از این نکات، بتوانید با آرامش و آسایش خاطر و با موفقیت، دوران تحصیل خود را به پایان رسانده و خاطرات بسیار شیرین با دوستان در خوابگاه را به یادگار داشته باشید.

ورود به خوابگاه

ورود به خوابگاه معمولاً با پذیرفتن مقرراتی که در کلیه دانشگاه‌ها ارائه می‌شود همراه می‌باشد. چرا که لازمه زندگی مشترک آن‌هم در این سطح، اجرای مقررات و رعایت حقوق دیگران می‌باشد.

پس پذیرفتن مقررات اولین و بزرگ‌ترین گام در سلامت جسمانی و روانی فرد محسوب می‌شود. یکی از بسترهای رایج بروز اختلاف، زندگی خوابگاهی است که از جمله زمینه‌های بالقوه بروز اختلاف در این محیط می‌توان به رعایت حدود بهداشت، نظم، سروصدا، زمان مطالعه، آوردن مهمان و... اشاره کرد. هرچند که عدم

هماهنگی‌ها و اختلاف میان هم‌اتاقی‌ها متجاوز از موارد مذکور است، اما عمده‌ترین آن‌ها به ترتیب زیر طبقه‌بندی شده‌اند:

تفاوت‌های فرهنگی: تفاوت‌هایی که ریشه در هنجارها و نگرش‌هایی دارند که شخص به‌واسطه محیط خاصی که در آن رشد کرده، کسب نموده است.

سلیقه‌های شخصی: که از شخصی به شخص دیگر متفاوت بوده و به خواست‌ها و رفتاری متفاوت منجر می‌شود.

اختلافات راهبردی: این مسئله از نظرات پیشنهادی مختلف برای حل یک مسئله خاص ناشی شده و بستری برای اختلاف نظر را پدید می‌آورد.

تعارض نقش‌ها: این مشکل ریشه در آن دارد که شخص هم‌زمان ایفاگر چند نقش در جایگاه‌های متفاوت است و این مسئله ممکن است در برخی شرایط به بروز پاسخ‌های متفاوتی بی‌انجامد و مشکل‌آفرین شود.

مواردی که باید با هم اتاقی خود به توافق برسید.

(۱) **زمان استراحت:** با هم اتاقی خود به توافق برسید که چه مدت می‌خواهید بخوابید، چه مدت می‌خواهید استراحت کنید. به

چه مقدار سکوت نیاز دارید. و دوست دارید دمای اتاق چگونه باشد. (۲) **زمان مطالعه:** چه مقدار از روز و یا شب را می‌خواهید مطالعه کنید و به چه میزان سکوت برای مطالعه نیاز دارید، نحوه مطالعه‌تان چگونه است، آنها را مشخص کنید. (۳) **میهمان:** در مورد پذیرفتن مهمان و تعداد آن، مدت زمان اقامت به توافق برسید.

(۴) **پیام گرفتن:** در مواقع اضطراری، چه کسی پیام‌های شما را بگیرد و به تلفن‌هایتان پاسخ دهد.

(۵) **حریم شخصی:** حدود شوخی‌ها و محدوده شخصی خود را مشخص کنید و ضمناً در مواردی که دوست دارید و یا دوست ندارید به صحبت و بحث و گفتگو بپردازید.

(۶) **وسایل شخصی:** در مورد استفاده از وسایل شخصی یکدیگر و یا وسایل عمومی مشخص کنید که هر وسیله مربوط به چه کسی است.

(۷) **نظافت:** در مورد کلیه موارد نظافتی به صورت گردشی عمل کنید و خود را موظف به اجرای آن بدانید.

(۸) **مسائل فرهنگی:** سعی کنید به مسائل فرهنگی و آداب و سنن و مسائل اعتقادی دیگران احترام بگذارید و با کسانی هم اتاق شوید که از نظر فرهنگی و اعتقادی با شما همسو باشند.

(۹) **وضع اقتصادی:** با کسانی هم‌اتاق شوید که از نظر وضعیت مالی، حتی‌المقدور نزدیک باشید.

مواردی که پس از هم اطاق شدن، می‌تواند در ایجاد رابطه بهتر و زندگی خوشایندتر به شما کمک نماید، به شرح ذیل می‌باشد:

- با هم صادق باشید و به صداقت و راستگویی خود تکیه کنید تا دچار مشکل نشوید.

- در احساسات هم شریک باشید. در شادی‌ها و در غم‌ها با یکدیگر همدلی کنید.

- سعی کنید روابط یکسویه نباشد، همیشه شما صحبت کننده