

مرکز مشاوره در کنار شماست

مرکز مشاوره دانشگاه می‌تواند در زمینه‌هایی مانند مدیریت تعارض، بهبود ارتباط با هم‌اتاقی، کنترل خشم و اضطراب، رفع سوء تفاهم‌ها و حفظ حریم خصوصی، همراه شما باشد. مشاوران با رویکردی همدلانه و بدون قضاوت به صحبت‌های شما گوش می‌دهند و برای شکل‌گیری گفت‌وگویی سازنده یا دستیابی به توافق، راهکارهای عملی ارائه می‌کنند.

در صورت نیاز، مرکز مشاوره می‌تواند با رعایت اصل محرمانگی، شما را به خدمات تخصصی‌تر یا مسئولان مربوط ارجاع دهد. اگر در موقعیتی دشوار، نگران‌کننده یا همراه با فشار روانی قرار گرفته‌اید، موضوع را با مرکز مشاوره، مسئول خوابگاه یا واحدهای حمایتی دانشگاه در میان بگذارید.



سخن پایانی

احترام به معنای هم‌نظر بودن نیست؛ بلکه به معنای رعایت حقوق و حفظ آرامش یکدیگر، باوجود تفاوت‌هاست.

تفاوت تهدید نیست؛ بلکه فرصتی برای شناخت، یادگیری و تجربه زندگی بهتر در کنار یکدیگر است.

یادتون باشه هر جا کمک خواستید
ما همراهتون هستیم

خط آنکال اداره ارتباط خانواده با دانشگاه
مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۰۹۹۶۷۹۲۴۹۵۲

تولید محتوا: مریم زمانی
تدوین: حسین نصراللهی



مدیریت مشاوره مبتنی بر
سبک زندگی اسلامی - ایرانی



هم اتاقی، هم دانشگاهی

راهنمای زندگی محترمانه در خوابگاه



منشور هم‌اتاقی‌ها

ما توافق می‌کنیم:

- به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذاریم.
- حریم خصوصی و وسایل یکدیگر را رعایت کنیم.
- آرامش اتاق را، به‌ویژه در ساعات استراحت، حفظ کنیم.
- از شوخی‌های تحقیرآمیز خودداری کنیم.
- اختلاف‌ها را از طریق گفت‌وگو حل کنیم.
- در صورت نیاز، از مسئول خوابگاه یا مشاور کمک بگیریم.

در صورت بروز اختلاف

- ابتدا آرامش خود را حفظ کنید و زمان مناسبی برای گفت‌وگو انتخاب کنید.
- درباره رفتار مشخص صحبت کنید، نه شخصیت فرد.
- احساس و درخواست خود را به‌روشنی بیان کنید.
- با دقت به صحبت‌های طرف مقابل گوش دهید.
- برای دستیابی به راه‌حلی مشترک تلاش کنید.
- اگر گفت‌وگو نتیجه‌بخش نبود، از مسئول خوابگاه یا مرکز مشاوره کمک بگیرید.

- بدون اجازه از وسایل، تلفن همراه یا اطلاعات شخصی دیگران استفاده نکنیم.
- شرایط مالی افراد را قضاوت نکنیم و آن را دستمایه تمسخر قرار ندهیم.
- مسائل و مشکلات را در زمان مناسب، به‌صورت مستقیم و محترمانه مطرح کنیم.
- به جای سرزنش، درباره رفتار مشخص و درخواست خود صحبت کنیم.
- در صورت تداوم اختلاف یا ایجاد فشار روانی، از مسئول خوابگاه، مشاور یا مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیریم.

جمله‌هایی برای گفت‌وگوی مؤثرتر

- «این رفتار من را ناراحت کرده است؛ آیا می‌توانیم درباره آن گفت‌وگو کنیم؟»
- «من نظر متفاوتی دارم، اما به نظر شما احترام می‌گذارم.»
- «لطفاً پیش از استفاده از وسایل من، اجازه بگیرید.»
- «بپایید راه‌حلی پیدا کنیم که برای هر دو نفرمان مناسب باشد.»
- «متوجه شدم که باعث ناراحتی شما شده‌ام؛ عذر می‌خواهم.»
- «فکر می‌کنم برای حل این موضوع به کمک مشاور یا مسئول خوابگاه نیاز داریم.»



همزیستی محترمانه با وجود تفاوت‌ها

خوابگاه فرصتی برای تقویت مهارت‌های زندگی اجتماعی و آشنایی با افراد گوناگون است. تفاوت در سبک زندگی، فرهنگ، قومیت، باورهای مذهبی، دیدگاه‌های سیاسی و اجتماعی، شرایط اقتصادی و عادات روزمره، امری طبیعی است و به‌هیچ‌وجه توجیهی برای بی‌احترامی محسوب نمی‌شود.

ضروری نیست همه مانند ما بیندیشند یا به شیوه ما زندگی کنند؛ مهم آن است که با وجود تفاوت‌ها، با احترام در کنار یکدیگر زندگی کنیم.

اصول هم‌اتاقی بودن

- تفاوت را با اشتباه یکسان ندانیم.
- پیش از قضاوت، درباره رفتار دیگران گفت‌وگو کنیم.
- درباره ساعات خواب، نظافت، میزان سر و صدا، حضور مهمان و نحوه استفاده از وسایل مشترک، به توافق برسیم.
- به لهجه، قومیت، فرهنگ، باورهای مذهبی و دیدگاه‌های سیاسی و اجتماعی دیگران احترام بگذاریم.
- درباره ظاهر، خانواده، وضعیت مالی، قومیت، باورها و دیدگاه‌های افراد، از شوخی‌های تحقیرآمیز خودداری کنیم.