



سخنی با دانشجویان ساکن خوابگاه

# ساکن دانشگاه

زندگی زیبای دانشجویی آغاز شده و گام‌هایی استوار، ما را به فصلی جدید از زندگی وارد کرده‌است. تجربه زندگی دانشجویی می‌تواند از ما انسان‌هایی تازه بسازد که فردایی بهتر برای خود و دیگران رقم بزند. تجربه‌های غنی سال‌های دانشجویی ممکن است تا همیشه راهگشای ما باشد.

بودن در خوابگاه گاهی می‌تواند حتی از حضور در کلاس هم آموزنده‌تر باشد. روبه‌رو شدن با افرادی از فرهنگ‌های مختلف که نگاهی متفاوت به زندگی دارند، تعامل با افراد و تلاش برای احترام گذاشتن به عقاید آنها به شکلی که بتوانیم به ارزش‌های خود پایبند بمانیم و آگاهی از همه تفاوت‌های احتمالی افراد و در عین حال دوست و همراه یکدیگر ماندن و احترام گذاشتن به عقاید یکدیگر، درس‌های ارزشمندی برای ما به ارمغان می‌آورد. برای همین است که زندگی خوابگاهی می‌تواند عمق بیشتری

به آموخته‌های کلاس بدهد و ما را برای زندگی در دنیای بیرون دانشگاه آماده‌تر کند.

زندگی دانشجویی و خوابگاهی برای بیشتر ما اولین فرصت تجربه زندگی مستقل است. ما از خانه و خانواده دوریم. باید بیاموزیم زندگی خود را سازماندهی کنیم. وظایفمان را بدون کمک مستقیم والدین به انجام برسانیم. باید بتوانیم هزینه‌ها و البته زمانمان را به خوبی مدیریت کنیم تا دچار دردسر نشویم؛ و البته این فرصت شاید برای بسیاری از ما اولین فرصت باشد تا دست به تجربه‌های مستقلی بزنیم. برخی از این تجربه‌ها ممکن است درس‌هایی به ما بیاموزند که موجب پیشروی ما شوند، البته برخی از این تجربه‌ها نیز ممکن است جبران ناپذیر باشند.

محیط خوابگاه به ما می‌آموزد که چگونه با دیگران تعامل کنیم. بسیاری از فضاها و امکانات به شکل اشتراکی در اختیار همه هم‌اتاقی‌ها یا حتی ساکنان خوابگاه است. پس ما باید بیاموزیم چگونه با افراد دیگر تعامل کنیم و بر اساس رضایت طرفین از فضاها و امکانات مشترک استفاده کنیم. چه رهبر گروه تحقیقاتی باشیم چه عضو تیم ورزشی یا عضوی کوچک در انجمن علمی دانشکده، مهم این است که بودن در این موقعیت‌ها به ما کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی مان را تقویت کنیم. بیاموزیم چگونه با دیگران و همسالان خود تعامل کنیم، به اختلاف نظرها احترام بگذاریم، بتوانیم در صورت لزوم یک گروه را مدیریت کنیم، به طور موثر و مسئولانه و نیز براساس اصول اخلاقی با دیگران کار کنیم و به موفقیت برسیم. کسب و ارتقای همه این مهارت‌ها ممکن است ما را با چالش‌هایی روبه‌رو کند، اما در نهایت دستاوردهای بی‌نظیری به ارمغان خواهد آورد.

“



من ساکن خوابگاه هستم و با اینکه هم اتاقی‌های من خیلی ملایم و خوبند، نمی‌توانم بعضی از حرف‌هایم را به آنها بزنم. بعضی جاها خجالت می‌کشم که نظر خودم را به آنها بگویم. مثلاً چرا من باید همیشه ظرف‌ها را جمع کنم و مواردی از این قبیل. می‌دانم که اگر در این مورد با آنها صحبت کنم حرفم را قبول می‌کنند ولی رویم نمی‌شود که در این موارد با آنها صحبت کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

آن چه که شما مطرح می‌کنید یکی از مشکلات رایج جوانان است که در افراد بزرگ‌تر هم دیده می‌شود. این احساس خجالت و کمرویی ناشی از مشکل ضعف در قاطعیت (یا ضعف در ابراز وجود یا جرأت‌ورزی و جسارت‌ورزی) است. این احساس‌ها و رفتارهای پیامد آن، نه تنها مشکل شما را حل نمی‌کند بلکه باعث استمرار و تشدید مشکل شما در طول زمان می‌شود. یعنی وقتی کسی از حق خود دفاع نمی‌کند و کاری را با آن که وظیفه و نوبت دیگران است، انجام می‌دهد و این در طول زمان تکرار می‌شود، دیگران تصور می‌کنند که او اعتراضی به این وضع ندارد چون ابراز نارضایتی نمی‌کند. از سوی دیگر، فرد خجالتی که نمی‌تواند حرف خود را بزند از دیگران می‌رنجد که چرا وظایف خود را به دوش او انداخته‌اند. هنگامی که چنین وضعی ادامه پیدا کند، رنجش‌های فرد کم‌رو از دیگران به خشم و عصبانیت شدید تبدیل می‌شود و از سوی دیگر، فرد کم‌رو از خودش که نمی‌تواند حرف بزند نیز عصبانی

بررسی مشکلات متداول خوابگاه،  
در قالب پرسش و پاسخ

# مشکلات گهگاهی



در عین حال که خود را سرزنش می‌کنید، چاره دیگری برای خود نمی‌یابید. این اشتباه است. شما هر زمان که متوجه اشتباه خود شدید و برخورد صحیح را آموختید، می‌توانید تغییر عقیده و رفتار بدهید.

هر انسانی آزاد است که رفتار خود را تغییر دهد حتی اگر برای دیگران ناآشنا، غریب یا غیرمنتظره باشد. این حق شماست که تغییر عقیده و رفتار بدهید. به همین دلیل مجدداً توصیه می‌شود که مهارت قاطعیت را بیاموزید و در مورد آن تمرین کنید و در زندگی خود به کار بندید. نکته مهم دیگر آن که سرزنش جز این که شما را ضعیف و ناتوان کند فایده دیگری ندارد. به همین سبب بهتر است به جای آن که خود را سرزنش کنید به حل مشکل خود فکر کنید. اینکه چگونه می‌توانید ارتباط راحت تر و مستقیم تری با هم اتاقی‌های خود داشته باشید که هم شما و هم آنان به راحتی و بدون احساس‌های منفی کنار یکدیگر زندگی کنید.



من در دوران دبیرستان ارتباط‌های خوبی با دوستانم داشتم و از آن لذت می‌بردم. ما شباهت‌های زیادی به هم داشتیم و اخلاق و رفتارمان بسیار مشابه بود. ولی از زمانی که به دانشگاه آمده‌ام احساس می‌کنم نمی‌توانم با آنها دوست شوم. احساس می‌کنم از آنها خیلی دورم و انتظارم این است که گروهی مانند دوران دبیرستان داشته باشم. آیا این انتظار من اشتباه است؟

و عصبانی‌تر می‌شود و شروع به سرزنش خود می‌کند که باعث می‌شود عزت نفس و اعتماد به نفس او روز به روز ضعیف‌تر شود. چنین عصبانیت‌هایی در بلندمدت باعث برهم خوردن، قطع شدن یا ناسالم شدن ارتباطات می‌شود. در چنین مواردی توصیه می‌شود از مهارت قاطعیت استفاده کنید. گفتنی است که قاطعیت نه پرخاشگری است که به حقوق دیگران لطمه زده شود و نه کمروبی است که فرد حق و حقوق خود را زیر پا بگذارد. توصیه آن است که وقتی مشاهده می‌کنید رفتاری که با شما می‌شود صحیح نیست و حق شما زیر پا گذاشته می‌شود از همان ابتدا رفتاری قاطعانه در پیش بگیرید.



چیزی که مرا به شدت ناراحت می‌کند آن است که نتوانستم حرف‌های خودم را به هم‌اتاقی‌هایم بزنم و حالا احساس می‌کنم که خیلی دیر شده است. چون آنها به این کارهای من عادت کرده‌اند و از من انتظار دارند که این کارها را انجام دهم. من از این موضوع به شدت ناراحت‌م ولی از طرف دیگر به خودم می‌گویم خودم این کار را کردم و آنها را عادت دادم و حالا ناچارم همان مسیر را ادامه دهم. آیا چاره دیگری هم وجود دارد؟

مانند مورد قبل، شما هم دچار همان مشکل عدم قاطعیت‌اید. موضوع مهم دیگری که در مورد شما وجود دارد این است که تصور می‌کنید چون تا به حال چنین رفتاری داشته‌اید باید در آینده نیز آن را ادامه دهید و



هم اتاقی‌های من، بدون اجازه وسایل مرا بر می‌دارند، اتاق را مرتب نمی‌کنند، ظرف‌های نشسته را رها می‌کنند و از من انتظار دارند که کارهایشان را انجام دهم و این برای من بسیار آزار دهنده است. تصمیم گرفته‌ام که با آن‌ها درگیر شوم. آیا این برخورد را تایید می‌کنید؟

حقیقت آن است که برخورد تند و درگیری با دیگران در ارتباطات اجتماعی جایی ندارد. اگر چه موقعیتی که شما را ناراحت می‌کند، موقعیتی است که باعث عصبانیت و ناراحتی و رنجش می‌شود، ولی به یاد داشته باشید که برخوردهای تند و ناشی از عصبانیت موجب مشکلات متعددی در ارتباط‌های اجتماعی شما می‌شود. به جای آن که با عصبانیت برخورد کنید، باز هم توصیه آن است که رفتار قاطعانه در پیش بگیرید. این برخورد به احتمال زیاد مشکل شما را حل می‌کند و همچنین از واکنش‌های منفی که پیامد عصبانیت است، جلوگیری می‌کند و به همین دلیل بسیار سالم و موفقیت آمیز است.

شما به نکته‌ای مهم اشاره کردید و آن شباهت‌هایی است که بین افرادی که در یک محله و منطقه یک شهر خاص زندگی می‌کنند وجود دارد. زندگی در یک شهر و منطقه ای از شهری خاص، باعث ایجاد شباهت‌های زیادی می‌شود. ولی هنگامی که افراد مختلف از شهرها و استان‌ها و فرهنگ‌های مختلف در یک دانشگاه با یکدیگر درس می‌خوانند یا در یک اتاق زندگی می‌کنند، مسلم است که نمی‌توان چنین میزانی از شباهت پیدا کرد. بنابراین، آنچه شما با آن مواجه شده‌اید، طبیعی است. به همین سبب نمی‌توانید آن میزان از شباهت را در میان شمار فراوان دانشجویان پیدا کنید. با این حال در میان این افراد، هستند کسانی که شباهت‌های زیادی با شما داشته باشند. هر چه میزان ارتباط اجتماعی و معاشرت‌های شما بیشتر باشد، سریع‌تر می‌توانید با افراد مشابه خود آشنا شوید. نکته دیگر این که آشنایی و ارتباط با مردم جدید، از شهرها و استان‌ها و مراکز مختلف کشور، تجربه بسیار زیبایی است که می‌تواند به تجارب تازه بیانجامد و شاید از این میان بتوانید دوستی‌های متفاوت و ارزشمند دیگری نیز به دست آورید.



زندگی دانشگاهی وقتی دور از خانه و خانواده آغاز می‌شود هیجان و اضطراب به همراه دارد. برخی سریعاً بر شرایط غلبه می‌کنند و خود را با آن تطبیق می‌دهند اما برای سایر افراد گذار از این مرحله کمی طولانی‌تر است و گاهی اوقات منجر به دلتنگی برای خانه می‌شود. از دست دادن آنچه که انسان با آن خو گرفته و احساس امنیت می‌کند حسرت و تاسف را در پی دارد.

دور شدن از دوستان، خانواده، اتاق شخصی، کارهای روزانه، کوچه و محله و خلاصه هر آنچه بدان تعلق داشته، می‌تواند غم و اندوه به بار بیاورد. دلتنگی برای خانه با احساساتی چون افسردگی، اضطراب و گاهی افکار وسواسی توأم است.

برخی از دانشجویان چندین هفته قبل از ترک خانه احساس افسردگی و نگرانی می‌کنند. برخی از زندگی جدید احساس رضایت دارند بعضی دیگر فقط در لحظات اول هیجان‌زده هستند و سپس دلشان برای همه چیزها و کسانی که برایشان آشنا و صمیمی بود تنگ می‌شود، سایر افراد، در سال‌های بعد یا در هنگام جشن سال نو یا سال دوم تحصیل دچار چنین حسی می‌شوند. اما سخت‌ترین حالت آن روزها و هفته‌های اول ورود به دانشگاه است.

با آغاز دانشگاه دانشجویان غیر بومی دو مرحله را پیش روی دارند:

**مرحله ۱ -** ترک افراد آشنا و مکان زندگی قبلی

**مرحله ۲ -** تطابق با افراد و مکان زندگی جدید

طعم گس دوری و غربت‌زدگی

# دلتنگی برای خانه



۷. دوستان و خانواده خود را تشویق کنید تا بیایند و ببینند که شما در شرایط بهتری قرار دارید.

۸. زمانی برای انطباق‌پذیری به خود اختصاص دهید. هر چیزی به آسانی و فوری بدست نمی‌آید.

۹. مطمئن شوید که آیا واقعاً می‌خواهید در این دانشگاه یا دانشکده و این رشته تحصیلی ادامه تحصیل بدهید یا خیر. خیلی از افراد رشته خود را دوست دارند و از آن لذت می‌برند اما برخی دیگر از رشته خود رضایت ندارند. اگر شما جزو این دسته هستید بهتر است با مشاورین تحصیلی دانشگاه صحبت کنید و از آنها مشاوره بگیرید.

۱۰. اگر در امور عادی دانشگاهی یا اجتماعی خود دچار مشکل شدید یا قادر به انجام آن نیستید بهتر است از افراد متخصص یا خدمات مشاوره‌ای کمک بگیرید. اجازه ندهید مشکلات انباشته شود.

احساس منفی مربوط به غم غربت معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود اما اگر غم غربت طولانی شود بهتر است از روانشناس و یا روان پزشک کمک گرفته شود.



به هر حال افراد سطوح بردباری مختلفی دارند و برای کنار آمدن با شرایط تازه شیوه‌های متفاوتی اتخاذ می‌کنند.

برای رهایی از دل‌تنگی هایتان به نکات ذیل توجه کنید.

۱. با دیگران صحبت کنید.

۲. با افرادی که آنها را ترک کرده‌اید در تماس باشید و سعی کنید بعد از چند هفته قرارری را ترتیب داده و آنها را ببینید. زمان را خودتان پیشنهاد دهید و آن را به تاخیر نیندازید.

۳. از طریق ورزش یا دیگر فعالیت‌ها با دوستان خود در تماس باشید. باشگاه‌ها و انجمن‌هایی در درون دانشگاه یا شهر وجود دارند که شما می‌توانید مشغول به انجام فعالیت‌های خود شوید.

۴. بخاطر داشته باشید که خیلی از افراد احساسی مشابه شما دارند هر چند ممکن است شما تصور کنید که آنها خیلی خوب به نظر می‌رسند.

۵. نسبت به انتظاراتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقع‌گرا باشید. بین کارهای درسی و تفریح خود تعادل برقرار کنید.

۶. به یاد داشته باشید که به اندازه کافی غذا بخورید و بخوابید. این دو به لحاظ عاطفی و جسمی تاثیرگذارند.

خمیده بودن و برقرار نکردن ارتباط چشمی ممکن است نامناسب تلقی شود. پیشنهاد می‌شود برای ارتباط بهتر از فضایی که در اختیار داریم استفاده کنیم.

★ مطالعه‌ای در دانشگاه استنفورد نشان داد که انتظار گوینده از میزان پیام‌های دریافتی از جانب مخاطب، بیشتر از آن چیزی است که واقعا مخاطب دریافت می‌کند. در واقع گوینده تصور می‌کند مخاطب بسیاری از پیامها را دریافت کرده است، این در حالی است که آمار نشان می‌دهد میزان دریافت مخاطب کمتر از انتظار گوینده است. پس بهتر است در نظر داشته باشیم وقتی قرار است موضوعی را با مخاطب در میان بگذاریم بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم باید برای انتقال پیام، تعامل داشته باشیم.

★ از مخاطب خود بخواهید نظر بدهد. گرفتن بازخورد صادقانه از دوستان، همسالان و حتی هم اتاقی‌ها به برقراری ارتباط بهتر با دیگران کمک می‌کند. بازخوردهای صادقانه به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم زوایای مختلف ارتباطی خود را بسنجیم و در صورت لزوم روی برخی از آنها بیشتر کار کنیم.

★ در هر بحث نکاتی مهم وجود دارد که بهتر است در ابتدا و انتهای صحبت ذکر شود. این کار موجب افزایش توجه مخاطب و تمرکز او روی بحث می‌شود و درگیری او با فرآیندهای ذهنی مداخله‌گر کاهش می‌یابد. همچنین، بسته مطلوب و جمع و جوری از نکات مهم در اختیار او قرار می‌گیرد.

★ از شنونده بخواهیم به صورت فعال در بحث شرکت کند. هرچه قدر هم که مخاطب هوشیار باشد، دامنه توجه او می‌تواند محدود باشد.



چگونه با دیگران ارتباط مناسب برقرار کنیم

## راهنمای رابطه

وقتی وارد دانشگاه و خوابگاه می‌شویم باید بیاموزیم چگونه با دوستان و هم اتاقی‌ها، مسئولان خوابگاه و دانشگاه و همچنین استادان ارتباط مناسب برقرار کنیم. مهارت‌های ارتباطی به ما کمک می‌کند تا تجربه خوبی در این سال‌ها به دست آوریم. مهارت‌هایی که در ادامه می‌آید، پیشنهادهایی برای بهبود این مهارت‌هاست.

★ مراقب پیام‌های غیرکلامی‌مان باشیم. مطالعات نشان می‌دهند که در یک تعامل، بخش عمده پیامی که طرف مقابل درک می‌کند از طریق رفتارهای غیرکلامی گوینده است. در واقع شنونده بیشتر از آنکه کلام ما را دریافت کند، پیام را از طریق رفتارهای غیرکلامی درک می‌کند. برای برقراری یک ارتباط موثر باید حالت جسمانی مناسبی داشته باشیم.

☆ **شنونده خوبی باشیم.** برای یک تعامل سازنده باید یک اصل طلایی را رعایت کنیم. "شنونده خوبی باشیم." بسیار مهم است که اصول شنونده خوب بودن را رعایت کنیم. باید بیشتر از آنکه گوینده باشیم، سخنان طرف مقابلمان را بشنویم.

☆ **خلاقیت را فراموش نکنیم.** چه در محتوای مطالبی که در نظر داریم و چه در چگونگی ارائه آنها باید تلاش کنیم خلاقانه رفتار کنیم. عبارات و رفتارهای ناگهانی و سازنده می‌توانند تأثیرات چندبرابری داشته باشند.

☆ **مرزها را بشناسیم.** شاید بیشتر ما ترغیب شویم روند صحبت را بیش از حد به شوخی و خنده بکشانیم، اما شناخت مرزهای شوخی و خارج نشدن از حریم در یک تعامل جدی، می‌تواند کمک کند تا به جای دریافت خنده بیشتر، احترام بیشتر دریافت کنیم.

☆ **مهارت سخنوری را جدی بگیریم.** مهم است که بدانیم از چه کلمه‌هایی در کجای مکالمه استفاده کنیم. نوع ادبیاتی که ما در برخورد با دیگران به کار می‌بریم، در تعامل ما با دیگران بسیار حایز اهمیت است.

☆ **قبل از شروع یک مکالمه بهتر است درباره آن خوب بیندیشیم.** چه می‌خواهیم بگوییم. چگونه می‌خواهیم آن‌ها را به مخاطب انتقال دهیم، و در نهایت می‌خواهیم به چه نقطه‌ای برسیم. هدف ما از برقراری این ارتباط چیست و تا چه حد واقع بینانه و دسترس‌پذیر است. باید تا حد ممکن همه جوانب را بسنجیم و بعد وارد تعامل شویم.

وقتی از مخاطب سوال بپرسیم، از او نظر بخواهیم و به هر شکل او را در بحث وارد کنیم، می‌توانیم مطمئن شویم که به موضوع توجه دارد.

☆ **از حس شوخ طبعی غافل نشویم.** شوخی و هنر طنز در بسیاری از مواقع که جدیت کارآمدی کافی ندارد، موثر است. البته باید نوع شوخی و زمان آن کاملاً دقیق و هوشیارانه انتخاب شود. شوخی مناسب در روند مکالمه ممکن است همان قدر مفید باشد که یک شوخی نامناسب مخرب خواهد بود.

☆ **گاهی برای آنکه چند مطلب مهم را کامل و به جا مطرح کنیم باید پیش از مکالمه خلاصه‌ای از موارد مورد بحث تهیه کنیم.** این به معنای نوشتن همه مطالبی که می‌خواهیم بگوییم نیست؛ کافی است مهم‌ترین نکات را یادداشت کنیم. این کار مشابه همان کاری است که وکلا در دادگاه‌ها انجام می‌دهند.

☆ **طرف مقابل را بشناسیم.** آگاهی از خصوصیات شخصی که می‌خواهیم با او صحبت کنیم، مفید است. همه مخاطبان یکسان نیستند. بهتر است پیش از ورود به مکالمه تا حدودی ویژگی‌های اخلاقی مخاطب را بشناسیم، حساسیت‌ها و خلیقاتش را بدانیم. این کار کمک می‌کند تا هم بیشتر از رفتارهایی استفاده کنیم که این فرد خاص را به همکاری ترغیب می‌کند و هم اینکه کمک می‌کند از رفتارهایی اجتناب کنیم که برای او ناخوشایند است. از طرفی شناخت جایگاه اجتماعی مخاطب به ما کمک می‌کند تا ادبیات و سبک برخوردمان با او را به شکلی مناسب ترتیب دهیم. برای مثال کارآمد نخواهد بود اگر شما در صحبت با یک دوست از همان ادبیاتی استفاده کنید که در مکالمه با استادان استفاده می‌کنید.



## رفتار محترمانه و مؤدب باشید

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتماً با هم اتاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید.

## اطراف خود را تمیز نگه دارید

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می شود. حتماً لباس های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دورریختنی را جمع آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می کنید و جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی از شما نمی گیرد.

## به آرامش یکدیگر احترام بگذارید

وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید. به نیاز هم اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن عمل می کنید رفتاری گستاخانه داشته اید. وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهید، اگر می خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.



آداب معاشرت با هم اتاقی

# در کنار هم

زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت های خاصی لازم دارد. مهارت هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از: مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر و... در کنار این مهارت ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری ترین آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است. بدین منظور توصیه می شود به نکات ذیل توجه فرمایید:

## درباره ملاقات با دوستان منطقی باشید

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می‌خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتماً از هم اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی‌تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم‌اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

## به وسایل هم‌اتاقی خود آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم‌اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آسیبی به وسیله‌ای زدید معذرت‌خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیاورند و انکار کردن مسئله می‌تواند موجب تعارض شود.

## هرگز هم‌اتاقی خود را دست نیندازید

شوخی با رعایت ادب و به طور مختصر، قابل قبول است، بخصوص وقتی بین دو دوست باشد، اما عقایدتان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم‌اتاقی‌تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم‌اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

## مزاحم هم اتاقی خود نشوید

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده‌اید و هم‌اتاقی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

## اسرار هم‌اتاقی‌تان را فاش نکنید

اگر هم اتاقی شما رازی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی و به دلیل هم‌جواری زیاد، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده‌اید، هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیر اخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز احتمالاً دچار آن خواهید شد.

## یکدیگر را ناخشنود نکنید

کاری که موجب ناخشنودی هم‌اتاقی‌تان می‌شود انجام ندهید. گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادات‌های آزاردهنده هم‌اتاقی خود را به دوستان صمیمی‌تر خود بگوئید. اما هرگز این کار را نکنید، اگر این گفته‌ها به گوش هم‌اتاقی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می‌افتد)، قطعاً موجب آزدگی، عصبانیت و کینه‌توزی خواهد شد. اگر مسئله‌ای با وی دارید، با خودش به طور مستقیم صحبت کنید اگرچه این راه حل، کار ساده‌ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته‌تر و موثرتر از غیبت کردن است.



دیدن از زاویه‌ای متفاوت

# پنجره جادویی

در پی ارزیابی دیگران هستیم، مطمئناً نگاه ما مقطعی و گذرا خواهد بود و به راستی بسیاری از جنبه‌های مثبت مانند انگیزه‌ها یا حتی دلیل رفتار فرد را حذف می‌کنیم و قاضی وار عمل می‌کنیم.

دیدگاه تاریخچه‌ای نسبت به دیگران ما را از قضاوت نسبت به آنها باز می‌دارد و به ما کمک می‌کند، آن‌ها را در مقیاسی بزرگتر و با در نظر گرفتن شرایط و جایگاه خاص‌شان در زندگی مورد ارزیابی قرار دهیم. برخلاف کسانی که دیدگاه محدود و کوتاه نظرانه‌ای نسبت به

نگاه کردن به جهان از روزه‌ای کوچک، با مشاهده دنیا از پنجره‌ای بزرگ بسیار متفاوت است. تماشای جهان و دیگران از یک زاویه محدود سبب می‌شود که فرد اطلاعات ناکافی و تحریف شده‌ای از دیگران دریافت کند و به نتایج نادرستی درباره خود و دیگران برسد. در حالی که نگرش به جهان از دریچه‌ای بزرگتر این مشکل را در پی نخواهد داشت. یکی از مشکلات ارتباط بین‌فردی، تماشای دیگران از زاویه و مقیاسی کوچک است. وقتی درباره کسی قضاوت می‌کنیم و او را زیر سؤال می‌بریم، وقتی

نگاه به خود از چهار چوبی بزرگتر به ما کمک می‌کند تا در کنار ضعف‌ها، به توانمندی‌ها و در کنار شکست‌ها به پیروزی‌ها و در کنار مصیبت‌ها به موهبت‌های زندگی خود نیز بیندیشیم. چنین نگرش و رویکردی در نهایت به شادمانی و آرامش بیشتر ما منتهی خواهد شد. به علاوه، دیدن دیگران از زاویه بزرگتر سبب می‌شود که از قضاوت درباره آنها اجتناب کنیم و با در نظر گرفتن تاریخچه‌ای که آنها را به رفتار امروزشان کشانده است نسبت به آنها انعطاف‌پذیر و با گذشت‌تر باشیم.

اکنون چند تمرین انجام دهید :

۱. درباره دیدگاه تاریخچه‌ای با چند تن از دوستان نزدیک خود به بحث بنشینید.

۲. چند نفر از افرادی که در پیرامون خود می‌شناسید و آنها را چندان قبول ندارید نام ببرید. اگر قرار باشد دیدگاه تاریخچه‌ای را در مورد آنها به کار بگیرید، آنها را چگونه خواهید دید؟ نسبت به آنها چه احساسی خواهید داشت؟

۳. چند نفر از افرادی را که با دیگران مشکلات ارتباطی دارند نام ببرید؟ به نظر شما اگر آنها دیدگاه تاریخچه‌ای نسبت به دیگران داشتند، چگونه عمل می‌کردند و چرا؟

۴. مزایا و معایب دیدگاه تاریخچه‌ای را بنویسید.

۵. به نظرتان با این دیدگاه، دنیا را چگونه خواهید دید؟

دیگران دارند، افرادی که دیدگاه تاریخچه‌ای دارند، به جای برچسب زدن و طبقه بندی افراد به خوب - بد، مریض - سالم، خوشبخت - بدبخت، سعی می‌کنند با در نظر گرفتن تجارب دوران کودکی، شرایط خانوادگی، مسائل فرهنگی و ویژگی‌های قومی و مذهبی در مورد افراد به ارزیابی بنشینند.

در نظر گرفتن این موضوع که تاریخچه زندگی، شرایط زندگی و تجارب هر فرد بر روی افکار، نگرش، شخصیت و رفتار وی تأثیر گذار است، به درک بیشتر، همدلی و همدردی با دیگران می‌انجامد و به بروز واکنش‌های سالم و مثبت نسبت به دیگران منجر می‌شود. به عبارت دیگر، تماشای دیگران از زاویه بزرگتر به ما کمک می‌کند تا برای بسیاری از کاستی‌ها، نقایص و رفتارهای نامناسب آن‌ها توجیه کافی بدست بیاوریم. با این دیدگاه نسبت به دیگران گشاده نظر خواهیم بود و با سعه صدر بیشتری با آن برخورد خواهیم کرد. البته این امر درباره خود ما نیز صادق است.

**با خود عهد کنیم که  
هرگز قضاوت نکنیم چراکه خیلی  
چیزها را نمی‌دانیم**

دروس مدرسه، موضوعات از پیش انتخاب شده و مشخصی هستند که بر پایه رشد عقلانی و روانی هر گروه سنی و با دقت خاصی برگزیده شده‌اند، اما درس‌های زندگی در طول زندگی اتفاق می‌افتند و به دنبال تجربه‌های تلخ و شیرین حاصل می‌گردند، بنابراین سلسله مراتب ندارند و با اولویت خاصی آموخته نمی‌شوند. درس‌های زندگی حاصل برآیند تجربه‌های ما و اطرافیان‌مان هستند، مسلماً پایانی ندارند و در هر سنی قابل یادگیری و تکرار اند.

در اینجا به چند درس مهم اشاره شده است، شما می‌توانید درس‌هایی به آن بیفزائید:

### از گاه کوه نسازید

بسیاری مواقع درگیر مسائلی می‌شویم که به خودی خود چندان اهمیتی ندارد، ولی به خاطر نگاه قضاوت‌گر و بدبین ما مسئله، پیچیده می‌شود و سختی‌هایی را برای زمان حال و آینده ایجاد می‌کند.

### کمتر از «من» صحبت کنید

یکی از نامطلوب‌ترین کلمات در هر زبانی، کلمه «من» است. داشتن اعتماد بنفس و رضایت از خویشتن بسیار مطلوب است، اما دائماً از خود گفتن، از موفقیت‌های خود صحبت کردن و از خود متشکر بودن، بیشتر مشخصات یک فرد از خودراضی است تا یک فرد با اعتماد بنفس.

واحد اختیاری، پیش‌نیاز خوشبختی...

# درس زندگی



## زندگی می‌تواند غیرقابل پیش بینی باشد

آیا تاکنون این ضرب‌المثل را شنیده‌اید: "آمد به سرم از آنچه می‌ترسیدم" گاهی اوقات در طول زندگی خود درگیر مسائلی می‌شویم که هرگز انتظارش را نداشته‌ایم و شاید دیگران را به خاطر آن موضوع مورد شماتت و انتقاد قرار داده باشیم. همیشه، همه چیز آنطور که در تصور ماست پیش نمی‌رود، پس منتظر غیر منتظره‌ها باشیم. این نگاه به ما کمک می‌کند هنگام مواجهه با مسائل خاص دچار شوک و بهت نشویم و نیز شرایط دیگران را بیشتر درک کنیم.

## شادی را در خودتان بجوید

هیچ کس نمی‌تواند موجب شادی شما شود. شادبودن و آرامش خیال مسئولیت خود شما است نه هیچکس دیگر. هر کدام از ما بایستی بتوانیم با شناخت بهتر خویشتن، نقطه رضایت و تعادل را در خودمان پیدا کنیم. ارتباطات ما کیفیت زندگی ما را ارتقاء می‌بخشد و آن را غنی‌تر می‌سازد اما مستقیماً موجب خوشحالی ما نمی‌شوند بلکه خودمان سبب ساز شادی خود هستیم.

## مراقب کلمات و رفتار خود باشید

طرز تفکر، کلمات مورد استفاده و رفتار ما شخصیت ما را می‌آفریند. همواره فردی باشیم که به خاطر آنچه هستیم از خودمان رضایت داشته باشیم و خانواده و آشنایانمان در کنار ما احساس افتخار کنند.

## روابط انسانی از هر چیزی مهم‌تر است

داشتن روابط سالم انسانی در زندگی هر فرد از مهم‌ترین امتیازات محسوب می‌شود. اگر فردی برای رسیدن به موفقیت و امکانات اقتصادی و موقعیتی روابط انسانی خود را فدا کند، در حقیقت این موفقیت یک موفقیت حقیقی نیست. بدون عشق و حمایت خانواده و دوستان زندگی حتی در شرایط مالی ایده‌آل، سرد و بی‌روح است. پیش از حرکت در جاده موفقیت اولویت‌هایمان را مشخص سازیم تا روابط را فدای موقعیت نکنیم.

## مجازی نباشید!

استفاده طولانی از تلویزیون، کامپیوتر و فضاهای مجازی موجب فرسودگی و آسیب روانی می‌شود. بخش قابل توجهی از زندگی انسان امروز صرف تماشای تلویزیون و ارتباط با اینترنت می‌شود. این سبک زندگی اگر چه دستاوردهای مثبتی نیز دارد ولی در صورت استفاده نامناسب مضرات خاص خود را دارد. متأسفانه این روزها، مطالعه کتاب، استفاده از منابع مطالعاتی صحیح و ورزش کردن کمی رنگ باخته است. بیا بید دوباره اولویت‌هایمان را تعریف کنیم.

## خنده بر هر دردی دواست

هر روز خود را به شکلی برنامه‌ریزی کنید که برای شاد بودن و پرداختن به طنز جایی وجود داشته باشد.

## ببخشید!

خودتان، دوستانتان و حتی دشمنانتان را ببخشید. همه ما انسانیم، بنابراین گاهی بیراهه می‌رویم یا اشتباه می‌کنیم. چنانچه این اشتباه تکرار نشد و احساس پشیمانی به همراه داشت قابل بخشیدن است. درگیر شدن دائم با خطاهای خودمان و دیگران زندگی را بسیار سخت می‌سازد.

## نیروی پشتکار را جدی بگیرید

هیچ وقت تسلیم نشوید، همیشه هدف‌ها و رویاهایتان را زنده نگه دارید. حفظ انگیزه و استمرار در انجام کارها یکی از شروط موفقیت است. پشتکار در نهایت شما را به همه چیز می‌رساند.

## برای افتخار خودتان تلاش کنید

همواره به گونه‌ای زندگی کنید که خودتان به وجود خود افتخار کنید. سعی کنید در هر سمتی که هستید بهترینی باشید که می‌توانید. بهترین همسر، بهترین والد، دوست، رئیس، کارمند، دانشجو و بدین طریق از دنیا، جهان بهتری بسازید.

## شکست را بپذیرید

هر یک از ما یک یا چند بار در مسیر هدف‌هایمان شکست خورده‌ایم. شکست‌ها معلمان بزرگی در زندگی هستند و اشتباهاتمان را به ما نشان می‌دهند و عملکردمان را تصحیح می‌کنند. توماس ادیسون نگرش بسیار خوبی نسبت به شکست داشت، او می‌گفت: من شکست نخورده‌ام بلکه ده هزار راه متفاوت پیدا کرده‌ام که موثر واقع نمی‌شود.

## از اشتباهات دیگران بیاموزید

ضرب‌المثلی می‌گوید: "عاقل آن است که از اشتباهات خود بیاموزد و عاقل‌تر کسی است که از اشتباهات دیگران نیز می‌آموزد". بنابراین همواره و در هر شرایطی آماده و پذیرای یادگرفتن باشید.

## به دیگران محبت و عشق بورزید

زندگی کوتاه است بنابراین از اینکه به دیگران بگویید دوستشان دارید، هراسی نداشته باشید. در ارائه و دریافت عشق سخاوتمند باشید. دوست بدارید و دوست داشته شوید.

در مدرسه درسی را می‌آموزید، سپس آزمون می‌دهید، در حالی که در زندگی ابتدا در آزمون شرکت می‌کنید و سپس درس را می‌آموزید.