

مهارت های

زندگی در خوابگاه



دانشگاه فرهنگیان

پردیس فاطمه الزهرا تبریز

پاییز ۱۳۹۶

- در مناسبت ها و فعالیت های گروهی که در خوابگاه برگزار می شود شرکت کنید. چنین مراسمی تاثیر بسیار زیادی بر آرامش فکری شما خواهد داشت.

- رفت و آمدهای خود را به خارج از خوابگاه مدیریت کنید. برای اینکه از نظر زمانی دچار مشکل نشوید طوری برنامه ریزی کنید که خروج غیر ضروری از خوابگاه نداشته باشید.

- مراقب سلامت جسمی و روانی خود باشید. چرا که هردو سرمایه های باارزش شما در زندگی هستند و از این دو برخوردار نباشید مسیر موفقیت شما هموار نخواهد بود.

- با مشاور پردیس در ارتباط باشید. همه انسان ها در مواردی نیاز به مشاوره دارند شما هم از این امر مستثنی نیستید. مشاور رازدار شماست و مسئولیت حرفه ای او ایجاب می کند با رعایت اصل محرمانه بودن در حد توان خود شما را راهنمایی کند. مسائل ارتباطی شما با اطرافیان، فقدان تمرکز و دشواری در تنظیم وقت و برنامه ریزی تا مشکلات شما در سایر موقعیت های زندگی مثل ازدواج و... و همینطور استرس ها و نگرانی های شما می تواند دلیل خوبی برای ارتباط گیری شما با مشاوران باشد.

روزهای حضور مشاور پردیس فاطمه الزهرا تبریز

رقیه عیدی خطیبی

شنبه و چهارشنبه ۵-۸ بعد از ظهر

دوشنبه ۴-۸ بعد از ظهر

- خودتان الگوی خوبی برای دیگران باشید نه اینکه از الگوهای نامناسب تبعیت کنید. اینکه دیگران کار اشتباهی را مرتکب می شوند نمی توان توجیه درستی برای این باشد که شما نیز همان کار را انجام دهید. بعضی ها می گویند : همه اینکار را می کنند.... که البته دلیل درستی برای انجام یک کار نیست.

- رفتار و پوشش شما معرف ظاهری شماست . چیزی که افراد در درجه اول از شما می بینند و ممکن است باعث قضاوت در مورد شما شود ظاهر و رفتار شماست. پوشش مناسب داشته باشید و رفتار خود را مدیریت کنید و مراقب ارزش و عزت نفس خود باشید .

امام علی (ع) می فرمایند: دانا کسی است که قدر خود را

بشناسد و در نادانی انسان همین بس که ارزش خویش را نداند.

- مراقب هیجانات منفی خود باشید. اگر چیزی ناراحتان می کند و این ناراحتی ادامه پیدا می کند و یا باعث واکنش هایی در شما می شود که مرتباً با مشکلات متعدد روبرو می شوید لازم است مدیریت احساس و هیجانات را بشناسید و یاد بگیرید و بتوانید در شرایط نیاز آنها را جهت دهید. می توانید از مشاور دانشگاه در این خصوص کمک بگیرید.

- مراقب هیجانات مثبت خود نیز باشد. این هیجانات نیز باید همچون هیجانات منفی مدیریت شوند. اگر کنترل و جهت دهی درستی برای آنها نداشته باشیم می تواند برای خود یا اطرافیان مشکل ساز شود. مثلاً شادی شما و ابراز آن نباید مزاحمتی برای دیگران ایجاد کند.

زندگی در خوابگاه حال و هوای خاصی دارد. کسانی که زندگی خوابگاهی را تجربه کرده اند هم از تلخی ها و هم از شیرینی های آن خاطرات زیادی دارند. با این حال می توان این دوران از زندگی را طوری گذراند که با کمترین تلخی ها و ناراحتی ها همراه باشد و همه چیز بستگی دارد به اینکه دانشجو تا چه حد خود را برای زندگی آماده ساخته است و چقدر تلاش می کند خود و روابط خود را مدیریت کند تا لحظات خوب و آرام بخشی را سپری کند.

روشن است برای زندگی در جمع گروهی فرد هم باید مهارت کافی برای تامین آرامش و آسایش خود داشته باشد و هم تامین آرامش دیگران. به این منظور باید نکات مهمی را مورد توجه قرار دهد و به آنها عمل کند:

- قوانین و قواعد دانشگاه و خوابگاه خود را بشناسید. هرچند یکسری اصول و قواعد کلی ممکن است در تمامی خوابگاهها و دانشگاههای کشور وجود داشته باشد ولی بعضی مقررات نیز می تواند خاص خوابگاه و دانشگاه شما باشد. اصول و مقررات دانشگاه و خوابگاه خود را بشناسید و سعی کنید رفتارها و فعالیت های خود را مطابق با آنها تنظیم نمایید.

- زندگی در میان اعضای خانواده با زندگی در یک جمع خوابگاهی بزرگ قطعاً تفاوت های زیادی خواهند داشت. پس انتظار نداشته باشید با همان کیفیتی که در خانه و در میان خانواده خود زندگی می کردید در خوابگاه هم زندگی کنید. زندگی خوابگاهی سختی هایی خواهد داشت و باید بپذیرید که آن آسایش و آرامش را که در خانواده داشتید در اینجا نداشته باشید ولی قطعاً با مدیریت و مهارت می توانید راحتی و آرامش خود و دوستانتان را به کمک هم فراهم کنید.

- قدرت سازگاری خود با شرایط و محیط های جدید را بالا ببرید. یکی از ویژگی های انسان های باهوش و موفق قدرت سازگاری آنها با محیط است. هر محیطی که شما در آن وارد می شوید ویژگی های مختلفی دارد. سعی کنید در هر محیطی ابتدا ویژگی های آن را به خوبی شناسایی کنید و رفتار خود را طوری تنظیم کنید که کمترین مشکل را در آن محیط داشته باشید.

- شکوه و گلایه دایمی، نق زدن و ابراز نارضایتی واکنش های هیجانی منفی هستند که نه تنها مشکلی را حل نمی کنند بلکه مشکلات شما را زیادتر کرده و باعث دلسرد کردن شما و اطمینان می شوند. به جای این کار اگر مشکلی هست و راه حلی می تواند داشته باشد از طریق صحیح آن اقدام کنید و در صورت لزوم با افراد آگاه و مسئول در دانشگاه مشورت کنید.

- غیر از آسایش خود به عنوان به رفتار اجتماعی صحیح باید به فکر آسایش دانشجویان دیگر نیز باشید. طوری رفتار نکنید که مخل آسایش و آرامش دیگران باشد. سروصدای زیاد، رفت و آمدهای غیرضروری و... مغایر با رفتار اجتماعی مناسب است.

- در زندگی خوابگاهی افرادی از قومیت ها و فرهنگ های مختلف و حتی سبک های مختلف خانوادگی حضور دارند. به تفاوت ها توجه داشته باشید و به یکدیگر احترام بگذارید. خیلی از تعارضات ربطنی به قومیت و فرهنگ ندارد و گاه از تفاوت انسانها در ویژگی های فردی نشات می گیرد.



- روابط خود را به شکل صحیح مدیریت کنید. انسان به ارتباط اجتماعی با اطرافیانش نیاز دارد ولی این ارتباطات باید مدیریت شده و سنجیده باشد. از افراط و تفریط دور باشد و شکل یک دوستی سالم به خود بگیرد.

- توجه به بهداشت فردی و محیطی را جدی بگیرید. اگر تک تک افراد بهداشت فردی و محیطی را رعایت کنند محیط خوابگاه به مدت طولانی تری تمیز خواهند ماند و نیاز به صرف وقت زیاد برای نظافت هم نخواهد داشت.

- برای امور مشترک خود با سایر دانشجویان با توافق همگی برنامه ریزی کنید. در برنامه ریزی گروهی صبور و آرام باشید و از تعارض و بگو و مگو دوری کنید. هدف خود را فقط و فقط کمک به زندگی آرام در کنار یکدیگر قرار دهید. نظرات همدیگر را بشنویید و به یکدیگر احترام بگذارید.

- مسائل کوچک را بزرگ نکنید. خیلی از مسایل با اندکی اغماض و تواضع حل می شود. مسایل را کش ندهید و از آنها بحران نسازید. هر کجا بتوانید جلوی یک تعارض و ناراحتی را بگیرید شما برنده اید.

- شما در هر گروهی و در هر محیطی که باشید اگر فردی به عنوان سرپرست، مسئول، و.. به شما معرفی شده است نشان دهنده این است که آن فرد مسئولیت مدیریت جمع مورد نظر را دارد و باید بقیه افراد برای پیشبرد امور با او مشارکت داشته باشند. سعی کنید ارتباط خود را با این افراد به صورت حسنه حفظ کنید.