

## راه های کنار آمدن با دلتنگی زندگی خوابگاهی

۱. با دیگران صحبت کنید، اگر تاکنون با کسی دوست نشده اید این کار را با مربی، استاد یا مشاور خود امتحان کنید.

۲. با افرادی که آنها را ترک کرده اید در تماس باشید و سعی کنید بعد از چند هفته قراری را ترتیب داده و آنها را ببینید. زمان را خودتان پیشنهاد دهید و آنها را به تأخیر نیندازید.

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

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 (نه شما و نه دیگران نمی‌توانید ذهن یکدیگر را بخوانید).

۵. شما حق دارید احساس دلتنگی و غمگینی کنید همچنین حق دارید لذت ببرید باید به هر دو مورد توجه کنید.

۶. نسبت به انتظاراتان از زندگی دانشجویی و خودتان واقعگرا باشید. بین کارهای درسی و تفریح خود تعادل برقرار کنید. انتظار نداشته باشید که تمام وقت کار کنید چرا که بزودی کم می‌آورید. به بیانی دیگر، اگر بیش از اندازه کار کنید به سرعت خسته می‌شوید و تنها به استرس خود افزوده اید.

۷. به یاد داشته باشید که به اندازه کافی غذا بخورید و بخوابید. وضعیت جسمانی شما بر روی عواطف و احساساتتان تأثیر می‌گذارد.

## دلتنگی های زندگی جدید

زندگی در سراهای دانشجویی برای بسیاری از افرادی که تا به حال از خانواده خود دور نبوده اند می‌تواند تنش‌زا باشد. افراد سطوح بردباری مختلفی برای تغییر کردن دارند و راه‌های جدیدی برای کنار آمدن با شرایط تازه فرا گرفته اند. اما در مرحله گذار چه چیزی خیلی سخت است؟ به طور کلی افراد در اماکن آشنا احساس پذیرش و امنیت می‌کنند و قادرند با موفقیت بر چالش‌ها فائق آیند...



## زندگی در سرای دانشجویی

هفته خوابگاه‌ها - اردیبهشت ۱۳۹۸

پردیس علامه امینی تبریز

۸. از طریق ورزش یا دیگر فعالیت ها با دوستان خود در تماس باشید. باشگاه ها و انجمن هایی در درون دانشگاه یا شهر وجود دارند که شما می توانید مشغول به انجام فعالیت های مشترک شوید.

۹. زمانی برای انطباق پذیری به خود اختصاص دهید. هر چیزی به آسانی و فوری بدست نمی آید. صبور و انعطاف پذیر باشید.

۱۰. مطمئن شوید که آیا واقعاً می خواهید در این دانشگاه یا دانشکده و این رشته تحصیلی ادامه تحصیل دهید یا خیر. خیلی از افراد ماندن در دانشگاه را می پذیرند و از بودن در آن لذت می برند اما برخی دیگر مسیر دیگری را انتخاب می کنند و دانشگاه را ترک می کنند. این دسته از افراد با تغییر رشته یا دانشگاه احساس رضایت و خوشحالی می کنند. اگر شما جزو این دسته هستید بهتر است با مشاورین تحصیلی دانشگاه صحبت کنید و از آنها مشاوره بگیرید.

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

## دانشگاه فرهنگیان

مرکز مشاوره پردیس علامه امینی تبریز

آدرس: پردیس علامه امینی، روبروی خوابگاه ها

مرکز شهید رجایی، داخل ساختمان دانشسرا

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 هیجانهای 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.

### رفتار محترمانه و توأم با ادب داشته 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 دور ریختنی 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.

**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 خاف آن را 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.

### هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشوید

خواهید مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده اید و هم اتاقی 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.

### درباره نحوه 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 می خواهد 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 اتاقی تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مؤدب و خوشرو باشید.

### هرگز اسرار هم اتاقی تان را فاش نکنید

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

### به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آسیبی به وسیله ای زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید، به روی خود نیورددن و انکار کردن مسئله می تواند موجب تعارض شود.

### هرگز هم اتاقی خود را دست نیندازید و تحقیر نکنید

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 هم اتاقی تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم اتاقی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.