

سازگاری در خوابگاه



زندگی در خوابگاه خصوصیات خاصی دارد که پاره ای از آنها می تواند بسیار جذاب، سرگرم کننده، تفریحی و لذت بخش باشد. مانند زمان هایی که دانشجویان مدت های زیادی دورهم نشسته و به بگو و ببند و صحبت مشغول اند یا در مورد موضوعی با یکدیگر بحث و گفت و گو می کنند، یا با رشته ها و تخصص ها و فعالیت های یکدیگر آشنا شده و برای زندگی خود از آنها استفاده می کنند و سایر موارد مشابه.

از سوی دیگر، زندگی در خوابگاهها می تواند مشکلاتی هم ایجاد کند مانند زندگی با یک هم اتاقی که اهل همکاری نیست، قواعد و قوانین را زیر پا میگذارد و یا احساس

خجالت و ناتوانی از بیان عقیده، نظر و درخواست از بقیه ی هم اتاقی ها و موارد مشابه آن.

در هر حال، زندگی خوابگاهی جنبه های متعدد و مختلفی دارد مانند: برقراری ارتباط سالم با سایر دانشجویان و به خصوص هم اتاقی ها، مشارکت در فعالیت های زندگی خوابگاهی، تقسیم وظایف و مسئولیت ها و مقابله با مشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می آید.

ارتباط با هم اتاقی ها

اگر خوش شانس باشید و هم اتاقی هایتان افرادی سازگار، همراه، دارای روحیه ی همکاری باشند، زندگی خوابگاهی شما به خوبی سپری خواهد شد. مشکل از آن جایی شروع می شود که هم اتاقی ها در مورد مسائل مختلف با یکدیگر مشکل پیدا می کنند. اختلاف و تفاوت در مورد موضوع های مختلف امری ساده و بدیهی است. انسان ها با یکدیگر متفاوت اند. علت آن هم روشن است : تفاوت در خانواده ها، فرهنگ ها، والدین، جوامع مختلف و ... مهم این است که انسان ها راه برطرف کردن اختلاف ها را فرابگیرند. یکی از مهمترین مکان هایی که اختلاف و تفاوت های بین انسان ها را نشان می دهد؛ محیط دانشگاه و زندگی در خوابگاه است.

هریک از دانشجویان در خانواده و شهری متفاوت و با فرهنگی متفاوت بزرگ شده اند و بنابراین بسیار طبیعی است که با یکدیگر تفاوت داشته باشند.

مهم نیست که تفاوت نداشته باشیم بلکه مهم است که یاد بگیریم چگونه اختلاف هایی که بر اثر این اتفاقات به وجود می آیند را بر طرف کنیم. به همین دلیل مهارت حل اختلاف در این زمینه بسیار کمک کننده و مفید است. آن چه به شما کمک می کند تا بتوانید اختلاف های خود را به حداقل برسانید آن است که در مورد آن چه شما را ناراحت می کند با زبان خوش و مودبانه صحبت کنید. انتظار داشتن از دیگران و این که دیگران باید بفهمند که شما از آنها چه انتظاری دارید و مواردی از این قبیل کمکی به شما نمی کند و جز افزایش تنش و رنجش شما فایده ی دیگری نخواهد داشت.

راه حل هایی برای بهبود ارتباط با هم اتاقی ها

بهتر است از همان ابتدا با عده ای که قرار است هم اتاق شوید، نشست و راجع به آن چه باید رعایت شود گفتگو کنید. بهتر است زمانی را برای این نشست و گفتگو تعیین کنید که برای همه ی افراد مناسب ترین زمان باشد. سپس در مورد قواعد و قوانینی که مایل اید میان خود رعایت کنید، صحبت کنید. هنگام گفتگو راجع به موضوعات مختلف، نظر واقعی خود را مطرح کنید نه آن که در ((رودربایستی)) قرار بگیرید یا برعکس، چیزی را به دیگران تحمیل کنید. اگر چنین برخوردهایی انجام دهید در بلند مدت نسبت به دیگران آزرده و از خود عصبانی خواهید شد که در هر دو حالت به ارتباط شما لطمه خواهد خورد.

موضوعاتی که پیشنهاد می شود در چنین جلسات و نشست هایی با یکدیگر صحبت کنید عبارت اند از:

الف - موضوعات کلی و عام

1. نظافت اتاق: تعیین نوع کارهایی که برای نظافت محل زندگی الزام است و تنظیم برنامه نظافت و اختصاص آن به هریک از هم اتاقی ها و موارد مشابه.
2. تهیه و آماده کردن غذا: مشخص کردن برنامه غذایی، تعیین کارها و فعالیت های مرتبط با آن و اختصاص آن به هریک از هم اتاقی ها و موارد مشابه.
3. شست و شوی ظروف: تعیین نوبت های ظرف شویی یا موارد دیگری مرتبط با شست و شو و تعیین هریک از نوبت ها به یکی از هم اتاقی ها.
4. خرید مایحتاج و وسایل: تعیین خریدهای اساسی و کارهای مرتبط با خرید و تقسیم آن به هریک از هم اتاقی ها، تعیین مادر خرج (کسی که مسئول خریدهاست) ، تعیین مقدار هزینه ای که ماهانه یا هفتگی باید پرداخت شود و توافق در این مورد که براساس مذاکره و بحث با هم اتاقی ها حاصل می شود.

ب - تنظیم ساعت و زمان

1. استراحت: تعیین اوقات استراحت و خواب، مشخص کردن میزان روشنایی و فعالیت هایی که در ساعت خواب و استراحت می توان انجام داد.

2. مهمانی: مشخص کردن ساعات و مواقعی که می توان مهمانی را به اتاق راه داد و مدت اقامت وی در اتاق و دفعات آن و موارد مشابه.
3. مطالعه: مشخص کردن ساعات و زمان مطالعه ای که هریک از هم اتاقی ها نیاز دارد و عادات مطالعه وی و عواملی که در مطالعه ی هم اتاقی ها مشکل یا مزاحمت ایجاد می کند و راه های برطرف کردن آنها.
4. تفریح، گفتگو و بحث: تعیین ساعاتی که برای تفریح، گفتگو و بحث و یا برگزاری جلسات لازم است و فاصله بین آنها.

ج- رعایت اصول ایمنی

تعیین نکات مهمی که از نظر ایمنی لازم است مانند: قفل کردن در اتاق، کشوها، چمدان ها و یا این که شب ها در اتاق قفل باشد یا نه.

د- تعیین موارد خصوصی یا عمومی



یکی از موضوعات بسیار مهم در میان هم اتاقی ها، مشخص کردن محدوده های شخصی یا عمومی است. هر انسانی به یک فضای خصوصی احتیاج دارد. این فضا در زندگی خوابگاهی و اشتراکی کمی محدودتر می شود و ممکن است به یک گوشه، تخت و فضای زیر آن محدود شود. در این زمینه نیز باز تفاوت های فردی وجود دارد. به عنوان مثال: ممکن است از نظر یکی از هم اتاقی ها استفاده از کتاب های دیگران در هنگامی که حضور ندارند، اشکالی نداشته باشد درحالی که ممکن است غیر از این باشد. به همین دلیل لازم است این موارد از ابتدا مشخص شود:

1. استفاده از وسایل یکدیگر: در این رابطه لازم است هریک از هم اتاقی ها مشخص کنند که دیگران تا چه حد مجازند که از وسایل آنان در حضور آنان یا در غیبت آنان استفاده کنند.

2. تعیین حریم و فضای خصوصی: بعضی از افراد حساسیت های خاصی در مورد حریم و فضاهای خصوصی خود دارند و بعضی کمتر حساس اند. مثال ممکن است یکی از هم اتاقی ها از این که دیگری روی تخت او بنشیند و یا از این که از لیوان یا بشقاب او استفاده شود ناراحت شود؛ درحالی که ممکن است دیگری چنین حساسیتی نداشته باشد.

3. اطلاعات و موضوع های شخصی: ممکن است که بعضی از هم اتاقی ها به راحتی راجع به کار و درس یا زندگی خود صحبت کنند و از این که دیگران اطلاعاتی در مورد آنها داشته باشند ناراحت نشوند؛ در حالی که فرد دیگری مایل نباشد که کسی، سر از کار او در آورد.

4. اطلاع دادن به یکدیگر در مورد بیرون رفتن: بعضی از هم اتاقی ها ممکن است

مایل نباشند که دیگران بدانند آنان کجا هستند، به کجا می روند و چه فعالیت هایی انجام می دهند. بنابراین بهتر است این موضوعات از همان ابتدا روشن شود.

5. نیاز به خلوت و تنهایی: بعضی از هم اتاقی ها گاهی ممکن است مایل باشند که به تنهایی کاری را انجام دهند و نیاز دارند که مواقعی در روز یا هفته یا ... ساعاتی با خود خلوت کنند. به همین دلیل بهتر است که اطلاعاتی به سایر هم اتاقی ها بدهند تا نه او مزاحم آنها شده و نه سایر هم اتاقی ها برداشت های اشتباهی از آنها داشته باشند.

در انتهای این مقاله قصد داریم شما را با تعدادی از مهارت های لازم برای یک ارتباط مؤثر با هم اتاقی تان آشنا کنیم تا ضمن به کارگیری آنها، زمینه های تحکیم هر چه بیشتر روابط شما با هم اتاقی تان برقرار شود. این مهارت ها عبارتند از:

1. گوش دادن



شاید گوش دادن، کار ساده ای به نظر برسد؛ اما باید بدانید که این کار ساده نیز نیاز به مهارت دارد. سعی کنید به حرف های هم اتاقی تان گوش دهید؛ زیرا با این روش، به مصاحبت وی، خوشامد می گوئید. با گوش دادن، ضمن فهم دقیق تر خواسته ها و بیانات هم اتاقی تان، می توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف های او را درک کرده اید و در واقع، این پیام را به وی بدهید که من تو را درک می کنم. همین امر، موجب تقویت و ایجاد احساسی مثبت نسبت به یکدیگر شده، اطمینان به هم را افزایش می دهد.

2. بیان خواسته ها به طور صریح و صادقانه

نباید انتظار داشته باشید که هم اتاقی هایتان از حرکات و رفتارهای شما پی به افکار تان ببرند؛ چون این گونه کارها، موجب برداشت نادرست آنها شده، ممکن است موجب آشفتگی روابط تان گردد. صراحت و صادق بودن، فرآیندی است که در روابط انسانی، به شکل نامحسوس، اما بسیار مؤثر، نقش بازی می کند. این فرآیند، قابل دیدن و شنیدن نیست؛ بلکه دو طرف درگیر، ارتباط آن را حس می کنند. اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک، یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم، ادامه خواهد یافت. اگر نتوانید یا نخواهید منظور خود را با صراحت به هم اتاقی هایتان بگوئید، آنها ممکن است به اشتباه افتاده، به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.

3. نگاه کردن به طرف مقابل

نگاه کردن و تماس چهره به چهره، نهایت توجه و دقت شما به طرف مقابل را هنگام صحبت کردن می رساند و عدم توجه به این امر، ممکن است موجب کاهش گفت و گو و

در واقع، کوتاه شدن ارتباط شود؛ زیرا ممکن است طرف مقابل احساس کند که حوصله تان سر رفته یا علاقه ای به شنیدن حرف هایش ندارید و یا ارزشی برای وی قائل نیستید.

4. ابراز همدلی



یکی از مهارت هایی که می تواند اختلاف نظرها را قابل درک سازد و تنش ها را کاهش دهد، توانایی شما در درک دیدگاه فرد، در مورد مسائل مورد اختلاف است؛ یعنی این که توانایی دیدن مسائل، از پشت چشمان طرف مقابل، امکان پذیر است و درک احساسات دیگران و ابراز همدلی و دوست داشتن را تقویت می کند.

5. حفظ آرامش و احترام متقابل

اغلب افراد در ارتباطات خود با دیگران، درصدد ارزیابی آنها برمی آیند و گاهی فکر می کنند که یا باید نظرات و احساسات آنها را رد کنند و یا به نوعی (مستقیم یا غیرمستقیم)، نظرات و احساسات خودشان را به آنها تحمیل کنند. ارتباطی که بر پایه این روش شکل می گیرد، غالباً تداوم نمی یابد و هر دو طرف درگیر ارتباط را دچار مشکل می سازد و یا

این که شخصی حداقل به افکار و احساسات طرف مقابل احترام بگذارد و آنها را تأیید کند؛ زیرا عقاید و نظرات هر کس، برای خودش مهم است.

6. مخالفت نمودن به شیوه مناسب

اگر بتوانید بپذیرید که دیگران مانند شما نیستند، آن وقت می‌توانید به شیوه‌ای مناسب، با نظرات و عقایدی که به نظر شما صحیح نیستند، مخالفت کنید و به عبارت دیگر، بدون بحث و جدل مخرب که غالباً با بلند کردن صدا، داد و فریاد و خشم است، می‌توانید به نتیجه‌ای مناسب دست یابید. یکی از مناسب‌ترین شیوه‌ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران، روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل، حقیقتی را پیدا می‌کند (حتی اگر با مجموعه سخنان او موافق نباشد)؛ سپس در مقام موافقت و تأیید آن، حرف می‌زند. این روش، بر طرف مقابل تأثیر آرام‌بخش عجیبی می‌گذارد. هم‌اتاقی شما ممکن است روش خلع سلاح را نپذیرد؛ ولی جدل، همیشه بی‌فایده و بی‌سرانجام است. با شیوه خلع سلاح، در واقع، شما پیروز از بحث خارج می‌شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می‌کند و با آمادگی بیشتری به حرف‌های شما گوش می‌دهد. مثلاً اگر هم‌اتاقی شما می‌گوید: اصلاً حرف‌های تو را قبول ندارم، پاسخ شما باید این‌گونه باشد: بله، حق با توست؛ ما همیشه نباید به صورت صددرصد، حرف‌های دیگران را بپذیریم. باید به خاطر داشت که لحن پاسخ شما نیز مهم است. اگر پاسخ، تحقیرآمیز باشد، این روش، تأثیر مطلوب را نخواهد داشت.

گردآورنده: مائده نصیری

منابع: راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی / ربابه نوری. حمید

پیروی

گزیده‌ای از جزوه‌های مرکز مشاوره دانشگاه تهران