

## بسم الله الرحمن الرحيم

# اتاقی برای زندگی

➤ قسمت اول : ارتباط  
ماهرانه

دارا بودن مهارت‌های ارتباطی لازمه زندگی اجتماعی و مشترک است. این مهارت‌ها ضمن گسترش حیطه ارتباطی و شبکه حمایت اجتماعی موجب تحکیم هر چه بیشتر روابط شما با هم اتاقی هایتان می شود. ضمناً سازگاری شما با هم اتاقی هایتان تسهیل شده و یا عادات؛ ویژگی ها، علایق و تفاوت های یکدیگر آشنا می شوید و بهتر بگوییم خود را در آینه هم اتاقی ها ییتان میبینید تعدادی از مهارت‌های لازم برای یک ارتباط موثر در زیر فهرست شده اند.

1. مهارت اول: 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 حرف‌های هم اتاقی تان گوش دهید. زیرا با این کار به مصاحبت وی خوش آمد می گویند. با گوش دادن، ضمن فهم دقیق تر خواسته ها و بیانات هم اتاقی تان ، می توانید به او نشان دهید که حرف‌هایش را درک کرده اید. همین امر موجب تقویت و ایجاد احساسات مثبت نسبت به یکدیگر شده و 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 اینگونه کارها موجب برداشت نادرست آنها شده و ممکن است موجب آشفتگی روابط تان گردد. صراحت و صادق بودن فرایندی است. که در ارتباطات انسانی به شکل نامحسوس اما بسیار موثر نقش بازی می کنند تأکید می شود که این فرایند قابل دیدن یا شنیدن نیست. بلکه دو طرف درگیر ارتباط آن را حس میکنند 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 بگویید، آنها ممکن است به اشتباه افتاده و به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.

نگاه کردن به طرف مقابل

نگاه کردن و تماس چهره به چهره هنگام صحبت کردن نهایت توجه و دقت شما را به طرف مقابل می رساند و عدم توجه به این امر ممکن است موجب کاهش مکالمه و در واقع کوتاه شدن ارتباط شود؛ چراکه ممکن است طرف مقابل احساس کند حوصله تان سر رفته است یا علاقه ای به شنیدن حرف‌هایش ندارید و یا برای وی ارزش قائل نیستید.

3. ابراز همدلی

یکی از مهارت‌هایی که می تواند اختلاف نظر را قابل درک سازد و تنش ها را کاهش دهد، توانایی شما در درک دیدگاه فرد در مورد مسائل از پشت چشمان طرف مقابل را داشته باشید. این امر از طریق توجه ، گوش دادن و ابراز علاقه به شنیدن حرف های طرف مقابل امکان پذیر است. درک احساسات دیگران و ابراز همدلی دوست داشتن را تقویت می کند.

➤ قسمت دوم : آداب معاشرت

زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند فرد کاملاً غریبه کار آسانی نیست و مهارت‌های خاصی لازم دارد. مهارت‌هایی که می تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه

مفید باشد. عبارتند از مهارت خود آگاهی، همدلی؛ کنترل هیجان های منفی، کنترل استرس، حل مسئله؛ تمصمی گیری ، برقراری ارتباط موثر و ... در کنار این مهارتها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری ترین آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

4. رفتار محترمانه و توام با ادب داشته باشد

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

5. اطراف خود را تمیز نگه دارید

اگر چه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است بیاهمیت به نظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی گستاخی محسوب می شود حتما 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.

6. 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 را عمل می کنید رفتاری گستاخانه داشته اید . وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستتان در جای دیگری انجام دهید، اگر می خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست با گوشی هدفن این کار را انجام دهید.

7. هرگز مزاحم هم اتاقی خود نشوید

خوابیدن 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.

8. 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 احتمالا دچار آن خواهید شد.

9. 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 نیاوردن و انکار کردن مسئله میتواند موجب تعارض شود.

10. هرگز هم اتاقی خود را دست نیاندازید 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 باشد.

گردآورنده: کارشناسان اداره مشاوره

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر اداره مشاوره

منبع : ویژه نامه دانشجویان خوابگاهی با عنوان سلام خوابگاه

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

