

سال نوزدهم

شهریور ماه ۱۳۹۸

# پیام مشاور ۲۱۱

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی  
دفتر مشاوره دانشگاه

## ویژه دانشجویان ورودی جدید خوابگاهی



# پیام مشاور

شهریورماه ۱۳۹۸  
سال نوزدهم ۲۱۱

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،  
یلدا طبعی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک حمیدرضا منتظری

تیراژ ۲۰،۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

مهارت‌های ارتباطی آینده‌سازند..... ۳  
هدفمند زندگی کنیم..... ۶  
هوای خانه..... ۸  
نکاتی برای دانشجویان دور از خانه..... ۱۰  
آداب معاشرت با هم‌اتاقی..... ۱۴

۳  
۳  
۳

## دوست عزیزم سلام

موفقیت را صمیمانه تبریک می‌گوییم. اکنون یکی از بزرگترین آرزوهایت محقق شده‌است. تو برای رسیدن به این آرزو تلاش بسیار کرده‌ای و حالا این تویی و دنیایی جدید پیش رویت. تبریک می‌گوییم که توانستی با وجود سختی‌های راه، به خوبی از پس این مرحله از زندگی بریایی و برای ساختن فردایی بهتر برای خودت و جامعه‌ات گامی موثر برداری. برای زیباتر شدن تجربه زندگی دانشگاهی در کنارت هستیم و دوست داریم کمکت کنیم تا چند سال دیگر که به پشت سرت نگاه می‌کنی با خاطراتی خوش از این دوران یاد کنی.



برای دریافت اپلیکیشن  
پیام مشاور  
کد رویرو را اسکن نمایید

برای رسیدن به تبحر و مهارت در کلاس‌ها و کارگاه‌های مربوط حتماً شرکت کنید. این مهارت‌ها عبارتند از:

## ۱. نشان دادن همدلی

همه ما دوست داریم فهمیده شویم و احساساتمان درک شود. مهارت همدلی از ما یک انسان می‌سازد. وقتی به احساسات طرف مقابل اهمیت می‌دهیم، فارغ از جایگاه اجتماعی و مقام و منزلتی که دارد، ارتباط غنی‌تری را بنا می‌نهیم.

### چگونه همدلی کنیم؟

وقتی فردی درباره خودش، مشککش یا دغدغه‌هایش صحبت می‌کند، کاملاً حضور ذهن داشته باشید و مسئله را از دیدگاه و جایگاه او ببیند. هرگز قضاوت نکنید و نگویید چه چیزی به نظر شما درست یا غلط است. به احساساتش گوش دهید، این احساس را درک کنید و به وی بازخورد دهید. مثلاً بگویید که متوجه‌اید که او چه شرایط سختی دارد یا چه احساسی دارد. راه حل ندهید، قضاوت نکنید. حتی اگر با وی مخالف‌اید کافی است به او انعکاس دهید که احساسات و شرایط دشوارش را درک می‌کنید.

یادتان باشد شما جای او نیستید. پیشینه شما، تجربیاتتان، ویژگی‌های شخصی و هزار و یک چیز دیگر در آنچه هم اکنون هستیم تأثیر دارد. پس خیلی ساده‌انگارانه است اگر فکر کنیم همه باید در شرایط خاص مثل ما احساس و اندیشه کنند. پس از درک و همدلی، می‌توانید بپرسید آیا از من کمکی برمی‌آید؟ اگر کمکی خواست و در توان ما بود در کنارش باشیم.

## ۲. حل تعارض

تعارض شاید در هر ارتباطی به وجود بیاید، اما یادمأن باشد که هرگز نباید تعارض پیش آمده را به حال خود رها کرد چرا که عمیق‌تر می‌شود و به تدریج ارتباط را از بین می‌برد. تعارض ممکن است زایندهٔ ارتباط ضعیف باشد، برای حل تعارض باید مهارت‌های ارتباطی خوبی داشت.



# مهارت‌های ارتباطی آینده‌سازند

### چقدر با مهارت‌های ارتباطی مهم آشنایی دارید؟

همه ما در طول زندگی تحصیلی خود درس متعددی را خوانده‌ایم و می‌خوانیم و شاید به طور مستمر تحت آموزش قرار بگیریم. اما چه مقدار از این آموزش‌ها را به یاد می‌سپاریم. آنچه در اینجا قصد مطرح کردنش را داریم این است که تخصص بدون داشتن مهارت‌های ارتباطی تقریباً بی‌ثمر می‌ماند، زیرا نمی‌توانیم به معنای واقعی کلمه از تخصص خود استفاده کنیم و فرد موفق‌تری باشیم. موفقیت در زندگی همانند پرندهای است با دو بال. بال تخصص و بال ارتباطات.

خوب است در سال‌های آغازین دانشگاه، در کنار قوی کردن بال تخصص، بال ارتباطات را نیز تقویت کنیم تا بتوانیم با حفظ توازن قدرت این دو بال، در اوج پرواز کنیم.

در اینجا به طور مختصر با چند مهارت مهم ارتباطی آشنا می‌شویم، ولی همانطور که می‌دانید مهارت پیدا کردن در هر حوزه‌ای به تمرین و تکرار نیاز دارد. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم با مهارت‌ها آشنا شوید و

### چگونه حل تعارض کنیم؟

یادمان باشد برای حل تعارض البته که باید پاسخ مناسب داد، اما نباید صرفاً واکنش نشان داد. وقتی در یک موقعیت بحرانی واکنش نشان می‌دهیم، به احساسات اجازه می‌دهیم که اختیارات و رفتار ما را در دست بگیرد. اما پاسخ مناسب یا رفتار از سرگش بدين معناست که احساسات را کنار گذاشته و صرفاً بر روی مسئله متمرکز شده‌اید نه شخص. بدین ترتیب می‌توانید بدون شخصی کردن مسائل به حل مسئله بپردازید و راه حل‌های منطقی‌تری برای معضل به وجود آمده پیدا کنید. در حل مسئله به دنبال راه حل‌های برنده - برنده باشید و هرگز طرف مقابل را در موضع بازنده قرار ندهید. به این نکته توجه کنید که حتی اگر برای انجام دادن کار اشتباهی عذرخواهی صورت می‌گیرد، نشانه‌ای از رفتار برنده است. عذرخواهی را با بازنده بودن یکی ندانید.

### ۳. پرسشگری به جا و مناسب

در مراددهای خوب لازم نیست همیشه صبر کنیم تا مورد سوال واقع شویم و به سوال دیگران پاسخ دهیم. پرسیدن سوالات به جا، مناسب، غیرشخصی و غیرخصوصی از دیگران باعث می‌شود با دیدگاه‌ها و اندیشه‌هایشان بیشتر آشنا شویم و به دیگران این احساس را می‌دهد که به آنها علاقه‌مندیم.

### چگونه بپرسیم؟

به سخن دیگران به دقت گوش دهید. وقتی با دل و جان به دیگران گوش می‌کنید و در لحظه حضور دارید، سوالات عمیق‌تر خودبه‌خود در ذهنتان شکل می‌گیرد. نباید نگران باشید. این سوالات آماده و حاضر و حفظ کردنی نیستند، بلکه همراه گوش فرادادن عمیق، خودبه‌خود شکل می‌گیرند.

### ۴. مذاکره مؤثر

برای بسیاری افراد مذاکره مؤثر یکی از سخت‌ترین مهارت‌ها به شمار می‌رود. در واقع اگر در مذاکره مهارت نداشته باشیم، مثل این است که بدون اسلحه به میدان جنگ رفته‌ایم.

### چگونه مذاکره کنیم؟

در مذاکره باید قاطع و جرأت‌مند، شفاف و متمرکز باشیم و حتماً به دنبال نتایج برنده-برنده باشیم. اگر کسی مایل است با شما مذاکره کند، حتماً شما چیزی دارید که فرد مقابل بدان نیاز دارد پس اعتماد به نفس خود را حفظ کنید و درباره مطالبات خود از این مذاکره، شفاف باشید. حین گفتگو، کاملاً با دقت به حرف‌های گفته و ناگفته طرف مقابل توجه کنید. قاطعانه درباره نیازها و خواسته‌های خودتان صحبت کنید. حتماً مذاکره را به سمت نتیجه برنده - برنده هدایت کنید.

### ۵. خوب گوش کردن

یکی از مهارت‌های ارتباطی بسیار مؤثر خوب گوش کردن است. خوب گوش کردن بدین معناست که با گوش جان به صحبت‌های طرف مقابل توجه کنیم. ارتباط چشمی برقرار کنیم و با علاقه صحبت‌های وی را دنبال نماییم.

### چگونه خوب گوش کنیم؟

خوب گوش کردن به دیگران بدین معناست که به فرد مقابل این احساس را بدهیم که او در این لحظه مهم‌ترین فرد جهان برای ماست. بهتر است در این شرایط، از برخی موارد دوری کنیم از جمله: قضاوت کردن، راهنمایی کردن، قطع



کنیم. سعی کنیم با اعتماد به نفس، بدن خود را در وضعی راحت قرار دهیم، حالت دفاعی یا پرتنش نداشته باشیم.

### ۷. بازخورد دادن به دیگران در موارد مثبت

خوب است زمانی که در فرد مقابل، ویژگی‌های پسندیده و مورد قبول یا رفتاری تحسین برانگیز مشاهده می‌کنیم، به او بازخورد دهیم و توجه خود به این ویژگی‌های مثبت را ابراز کنیم.

#### چگونه به دیگران بازخورد دهیم؟

اگر بتوانیم در دیگران چیزهای خوبی را کشف کنیم و بازخورد دهیم، در ایجاد یا تقویت روابط گامی بلند برداشته‌ایم. تعریف کردن از دیگران با چاپلوسی تفاوت دارد. در چاپلوسی ما در بیان ویژگی‌های خوب اغراق می‌کنیم و در عین حال به دنبال منفعتی شخصی هستیم. در حالی که در بازخورد مناسب و درست، رفتار خوب فرد را عیناً بازتاب می‌دهیم، اغراق در کار نیست و منفعت شخصی عایدمان نمی‌شود. اما این گفتار باید بسیار سنجیده انتخاب شود.

مثلاً وقتی می‌گوییم «من واقعاً گزارش شما را دوست داشتم» در واقع از گزارش وی تعریف نکرده‌ایم بلکه درباره احساس خودمان صحبت کرده‌ایم. بهتر است در این شرایط بگوییم «چه گزارش خوبی، شما دیدگاه‌های بسیار جالب توجهی مطرح کرده‌اید». چنانکه ملاحظه می‌کنید در این حالت درباره عملکرد طرف مقابل صحبت کرده‌ایم نه احساس خودمان و این درست است. به عنوان یک دانشجوی ورودی جدید و ساکن خوابگاه، از همین آغاز راه بر روی مهارت‌های ارتباطی خود تمرکز کنید و با ارتقای آنها سال‌های تحصیلی خود را پربارتر و شیرین‌تر کنید. دوران دانشجویی سرشار از ارتباطات خوب، به شما این امکان را می‌دهد که ضمن فراگیری دانش و مهارت تخصصی رشته خود، دامنه ارتباطات خود را گسترش دهید و با تکیه بر تخصص و روابط سالم و گسترده برای یافتن شغل، ادامه تحصیل، انتخاب همسر و سایر انتخاب‌های مهم زندگی، با اعتمادبه نفس بهتر و پختگی بیشتر گام بردارید.

کردن صحبت طرف مقابل، موضوع وی را کوچک جلوه‌دادن، مسخره کردن، مقایسه کردن، از خود گفتن، نگاه برتری‌جویانه، انتقاد کردن، و تمرکز نداشتن.

علاوه بر رعایت این موارد، می‌توانید با حضور در اینجا و اکنون بر روی گفته‌های فرد متمرکز بمانید، نه فقط به کلمات که به احساسات فرد نیز توجه کنید. تَن صدای فرد، موضوع صحبت، میزان انرژی و زبان بدن می‌تواند اطلاعات مفیدی را رد و بدل کند.

### ۶. به کارگیری زبان بدن



بدین نکته توجه کنید که بیش از ۹۰ درصد ارتباطات ما غیر کلامی‌اند. بنابراین ارتباط فقط به تعداد کلمات و نوع آن ختم نمی‌شود. پیام‌های غیر کلامی ما حتی بیشتر از پیام‌های کلامی بر روی دیگران تأثیر مثبت یا منفی می‌گذارد، بنابراین باید مراقب زبان بدن خود باشیم. گاهی با زبان بدن نامناسب پیام‌های اشتباه به دیگران ارسال می‌کنیم یا خودمان با برداشتی که از دیگران داریم دچار سوء تفاهم می‌شویم.

#### چگونه زبان بدن مناسب داشته باشیم؟

لبخند داشتن، برقراری ارتباط چشمی، و مؤدب بودن از جمله رفتارهای پایه‌ای در ارتباطات به شمار می‌آیند. وقتی با فردی مواجه می‌شویم، متناسب با درجه رابطه باید برخی آداب را رعایت کنیم. از جمله اینکه خوب است گشاده‌رو باشیم و با لبخند سلام و احوالپرسی کنیم، متناسب با فرهنگ خود ارتباط چشمی برقرار کنیم و در حین صحبت به وی نگاه

# هدفمند زندگی کنیم



سختی راه و حتی کم شدن انگیزه در طول مسیر نمی‌تواند ما را از ادامه سفر منصرف کند. ویژگی‌های اهداف مناسب:

۱. **مشخص و شفاف‌اند.** هدف به مقصدی عینی و مشخص و واضح می‌رسد.
۲. **سنجش پذیرند.** هدفی مناسب است که بتوان با شیوه‌ای مشخص میزان پیشرفت در رسیدن به آن را اندازه گرفت.
۳. **قابل دستیابی است.** می‌توان به آن دست یافت. آنقدر دور نیست که نتوانیم به آن دست یابیم و رسیدن به آن هم به شخصی غیر از خودمان وابسته نیست.
۴. **با ارزش‌هایمان مطابق‌اند.**
۵. **زمان‌بندی مشخص دارند.**

اگر با این الگو اهدافمان را بچینیم هم به تعریفی درست از هدف دست می‌یابیم و هم می‌توانیم همه مراحل رسیدن به هدف را شناسایی کنیم. به عبارت دیگر، این الگو به ما نقشه راه می‌دهد. بیا بیا از همین جا تمرین را شروع کنیم. تاریخ امروز و تاریخ حدودی روزی را که قرار است به هدفمان برسیم تعیین کنیم. هدفمان را در یک یا دو جمله بنویسیم. از خودمان بپرسیم بعد از رسیدن به این هدف در واقع به چه چیزی رسیده‌ایم؟ مشخص کنیم قرار است به کدام موضوع عینی دست یابیم.

برای اینکه بدانیم آیا هدفمان سنجش‌پذیر است یا نه، از خودمان بپرسیم از چه ابزار یا روشی می‌خواهم استفاده کنم تا بفهمم چه قدر در رسیدن به هدفم پیشرفت کرده‌ام؟ شاید بتوانیم افرادی را پیدا کنیم که بتوانند به ما برای ارزیابی پیشرفتمان کمک کنند و آن را برای ما بسنجند. از خود بپرسیم آیا هدفی که انتخاب کرده‌ایم قابل دست‌یابی است و آیا زمان و منابع کافی برای رسیدن به این هدف در اختیار داریم یا نه؟ به این ترتیب می‌توانیم قابل‌دستیابی بودن هدفمان را بسنجیم.

باید بدانیم چرا رسیدن به این مقصود در زندگی ما مهم است؟ در واقع چرا می‌خواهیم به این هدف برسیم؟ در این صورت می‌فهمیم

همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم که داشتن هدف و پایبندی به آن از اصول موفقیت است که باید پیش از شروع هر کاری آن را جدی بگیریم. جایی خواندم که بدون هدف مثل کشتی سرگردانی می‌مانیم که بدون مقصد در آب دریاها بالا و پایین می‌شویم. اهداف ما ابزارهایی نیرومند هستند که از رویاها و نقشه‌هایمان نشأت می‌گیرند و زمانی قدرت می‌یابند که به آنها پایبند بمانیم.


برای موفقیت در زندگی دانشجویی و البته موفقیت تحصیلی هم باید هدفمند به پیش برویم. باید بتوانیم اهدافمان را با دقت انتخاب کنیم. بدانیم اولویت‌هایمان چیست، بتوانیم زمانمان را مدیریت کنیم و بتوانیم برنامه‌هایی بچینیم که ما را قادر کند به آنها پایبند بمانیم. اگر بتوانیم اهدافمان را بشناسیم و راه‌های معقول برای دستیابی به آنها انتخاب کنیم دیگر بیماری و


پیشنهاد می‌شود برای رسیدن به اهدافمان این نکات را در نظر داشته باشیم:

- در هفته دقایق یا ساعاتی را به اندیشیدن درباره اهدافی که در هفته پیش رو قرار است به آنها برسیم اختصاص دهیم. بهتر است در محیطی آرام و در حالت آرامش به آنها فکر کنیم.
- اهدافمان را به ترتیب اولویت بنویسیم:
  - A برای اهداف که بیشترین اهمیت را دارند.
  - B برای اهداف مهمی که اهمیت کمتری از A دارند.
  - C برای اهداف مهم‌اند اما فوری نیستند.
- این اهداف معمولاً کوچک و آسان‌اند.
- مدیریت زمان در رسیدن به اهداف بسیار مهم است. واقع‌بینانه جدول زمانبندی را واقع‌بینانه طراحی کنیم. بهتر است در هر زمان فقط روی یک هدف تمرکز کنیم.
- پیشرفتمان را ارزیابی کنیم. بهتر است در این ارزیابی با دیدی مثبت به توانمندی‌هایمان بنگریم. به جای اینکه فقط روی کارهایی که باید انجام شوند تمرکز کنیم، بهتر است روی کارهای تمام شده هم دقت کنیم و جملات تقویت‌کننده به خود بگوییم.
- یادمان باشد کسی برنده‌است که متعهدانه پیش برود.
- به خودمان بعد از اتمام هر مرحله و دستیابی به موفقیت پاداش بدهیم.


**این جمله‌ها را به خاطر داشته باشیم:**

 انضباط پل میان هدف و موفقیت است.

 نمی‌توانید نقاشی بکشید مگر اینکه قلم‌مو را بردارید و به هدفتان نمی‌رسید مگر اینکه تلاش کنید.

 اهداف ما فقط از طریق نقشه و برنامه‌ریزی محقق می‌شوند؛ نقشه‌ای که به آن ایمان داشته باشیم و بر اساس آن مصمم کار کنیم.

 راه میانبری برای رسیدن به موفقیت نیست.

 مهم‌ترین چیز برای داشتن انگیزه هدفمندی است. همیشه باید هدفی داشته باشید.

که آیا هدفی که برگزیده‌ایم با ارزش‌هایمان همسو است یا خیر؟

و در نهایت باید بدانیم برای رسیدن به این هدف چه مقدار زمان لازم داریم و تقریباً تا کی قادر خواهیم بود به هدف خود برسیم.

بعد از نوشتن پاسخ این سوالات، در واقع هدفمان مشخص شده است و نقشه راه مطلوب را ترسیم کرده‌ایم. حالا می‌توانیم نقشه عملکردهمان را طراحی کنیم. برای این کار باید به سه سوال پاسخ دهیم. نقشه عملکرد به ما کمک می‌کند دید مناسب‌تری به مراحل لازم برای نیل به هدف داشته‌باشیم و شامل سه جزء است:

۱. فهرست کارها و مراحل که باید انجام بگیرد به همراه تاریخ‌روهایی که هر مرحله به پایان می‌رسد؛
۲. موانع احتمالی که سر راهمان قرار می‌گیرد؛
۳. منابعی که در این مدت می‌توانیم روی آنها حساب کنیم و در رسیدن به هدفمان به ما کمک می‌کنند.

در فهرست کارها و مراحل باید کار و طرح مورد نظر به طور دقیق و مشخص ذکر شود. تاریخ احتمالی به پایان رسیدن هر مرحله نوشته شود و در آخرین ستون باید تاریخ‌روزی ذکر شود که آن مرحله به انجام رسیده است.

در فهرست موانع احتمالی می‌توانیم هر یک از موانعی که ممکن است در به انجام رسیدن کار یا مراحل آن اختلال ایجاد کند نوشته شود و همچنین بهتر است همه راه‌هایی را که برای حل و فصل آنها به ذهنمان می‌رسد یادداشت گردد. وقتی آمادگی روبرویی با موانع را داشته باشیم و از پیش برای حل و فصل آنها به راهکارهایی اندیشیده باشیم، بهتر می‌توانیم با آنها کنار بیاییم.

گرچه ممکن است برای رسیدن به هدفمان کاملاً توانمند باشیم و به عبارتی خودمان بتوانیم از پس آن بر بیاییم، اما همیشه حضور افرادی که حمایت‌مان کنند و به ما پیشرفتمان را تبریک بگویند یا در این راه کنارمان باشند می‌تواند مفید و لذت‌بخش باشد. پیشنهاد می‌شود در طول مسیر حتماً از حمایت این افراد امین و قابل اعتماد بهره ببریم و البته درباره پیشرفتهایمان از آنها بپرسیم و آنها را در لذت پیشرفت شریک کنیم.



## هوای خانه



شماره مقاله: ۹۸۰۶۰۳

در همین روزها با هم سن و سال‌های زیادی روبه رو میشوید که شرایط مشابهی دارند. خوب که نگاه کنید افراد زیادی را خواهید دید که تلاش می‌کنند به هر شکل از این افکار رهایی پیدا کنند. همه ما وقتی از خانه و خانواده دور می‌شویم دلمان می‌گیرد. اینکه دل‌تنگ شویم کاملاً طبیعی است. با این همه، باید راهکارهایی را پیدا کنیم که در این حال نمانیم و بتوانیم با دل‌تنگی بسازیم. ما پیشنهاد‌های مختلفی برای شما داریم تا بتوانید در این موقعیت تجربه بهتری داشته باشید. یادمان باشد هفته‌ها و روزهای اول بسیار مهم است. اگر از همان روزهای اول نتوانیم خودمان را به خوبی در میان جمع‌ها و گروه‌ها جا کنیم، ممکن است بعدها این کار سخت‌تر باشد.

۱. در اتاق نمانیم. وقتی با خانواده حرف می‌زنیم، وقتی به مناسبت‌های خانوادگی مهم نزدیک می‌شویم یا زمانی که به هر شکل پیغامی از طرف خانواده و عزیزانمان دریافت می‌کنیم بیشتر "فیلمان یاد هندوستان می‌کند" و دلمان می‌خواهد کنار عزیزانمان باشیم. همین وقت‌هاست که در و دیوار اتاق تنگ می‌شود و دلمان ممکن است بگیرد که چرا کنار عزیزانمان نیستیم. بهتر است در این مواقع اصلاً در اتاق نمانیم. می‌توانیم به حیاط خوابگاه برویم. می‌توانیم به بوفه دانشگاه سری بزنیم. برای نوشتن تکالیفمان به کتابخانه برویم. حتی اگر کتاب‌هایمان در اختیارمان است یا می‌توانیم تکالیفمان را با کمک لپ‌تاپ شخصی انجام دهیم، بهتر است فضای اتاق را ترک کنیم و به یک محل عمومی برویم و خود را مشغول کنیم.

۲. به خودمان حق دل‌تنگ شدن بدهیم. بدانیم که دل‌تنگی کاملاً طبیعی است. حق داریم به یاد روزهای زندگی در کنار خانواده بیفتیم. بدانیم یک روزهایی ناگزیر دور از خانواده خواهیم بود. در این روزها بهتر است سراغ دوستان جدیدمان برویم، با هم وقت بگذرانیم و در برنامه‌های تفریحی و مناسبی دانشگاه شرکت کنیم.

## چه کنیم که دلمان کمتر برای خانه تنگ شود؟

پیش از ورود به دانشگاه برنامه‌ریزی‌های زیادی کرده‌ایم. نقشه‌های زیادی برای این ایام داشته‌ایم. ممکن است کارهایی را برای بهتر شدن زندگی‌مان انجام داده باشیم. مثلاً با چند نفر از هم‌اتاقی‌ها یا هم‌دانشکده‌ای‌ها آشنا شده باشیم. امور مالی و اداری را پیش از شروع سال تحصیلی و یا در همان ابتدای کار به انجام رسانده باشیم. موقعیت دانشگاه، مسیرها و امکانات رفت و آمد از خوابگاه به دانشگاه را شناسایی کرده باشیم، و هزار و یک موضوع دیگر که تا امروز به آن‌ها فکر کرده‌ایم و تلاش کرده‌ایم با حل و فصل آن‌ها زندگی دانشجویی را زیباتر کنیم. اما شاید تا امروز به یک مسئله مهم فکر نکرده باشیم: **دل‌تنگی**. احتمالاً آنقدر از قبولی در دانشگاه مورد علاقه یا رشته مورد نظرمان هیجان‌زده باشیم که از یاد ببریم ممکن است دلمان برای اقوام، دوستان و خانواده تنگ بشود و هوای خانه به سرمان بزند و هوای خانه به سرمان بزند. ممکن است خیلی زود به یاد ایام قدیم و آرامش خانه پدری یا مهربانی و دست‌پخت دوست داشتنی مادر بیفتیم و دلمان بگیرد و نتوانیم خوب درس بخوانیم.



۶. یادمان باشد ممکن است دیگران و هم اتاقی‌ها چندان علاقه‌ای به شنیدن داستان‌های ما از دل‌تنگی‌هایمان نداشته باشند. آنها هم دل‌تنگ و ناراحت اند و ممکن است نخواهند به این قبیل سخنان گوش دهند. بهتر است توان و تاب آوری خود را افزایش دهیم. با این حال، خوب است گاهی با سایر دانشجویان هم حرف بزنیم. اینکه بدانیم آنها هم دل‌تنگ می‌شوند و ما تنها کسانی نیستیم که درگیر این حالت هستیم، ممکن است به ما کمک کند حال بهتری داشته باشیم. ممکن است دوستانمان دوست نداشته باشند در این باره صحبت کنند و این مسئله را نشان ضعف بدانند. بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم از زاویه دیگری به این مطلب بنگریم شاید بتوانیم هم به آنها کمک کنیم و هم به خودمان.

۷. مطمئن باشیم همه چیز به مرور بهتر خواهد شد. امیدوار باشیم. ما اولین کسانی نیستیم که درگیر این احساس شده ایم و آخرین نفر هم نخواهیم بود. بیشتر سال‌اولی‌ها توانسته‌اند از پس آن بر بیایند.

۸. یادمان باشد دل‌تنگی و ناراحتی‌ها می‌تواند طبیعی باشد، اما در برخی افراد ممکن است به شرایط دشوارتر و اختلالات جدی‌تر منجر شود. پس اگر احساس کردیم این حالات بیشتر از حالت طبیعی ادامه داشته است، یا بسیار آزاردهنده شده یا به صورتی درآمده است که ممکن است با فعالیت‌های روزمره و کارآمدی ما در تداخل باشد، حتماً از متخصص سلامت روان برای اقدامات درمانی کمک بگیرید.

۳. خوابگاه می‌تواند مثل خانه ما باشد. قبول داریم هر چه تلاش کنیم نمی‌توانیم از محیط خوابگاه و دانشگاه فضایی بسازیم که جایگزین خانه گرم و خانواده پذیریمان باشد. با این حال، می‌توانیم تلاش کنیم و تا حد امکان محیط جدید را برای خودمان دوست داشته‌ای کنیم. وسایل مورد علاقه مان را در اتاق بچینیم، به فعالیت‌های مورد علاقه‌مان در دوران پیش از ورود به دانشگاه رجوع کنیم و تلاش کنیم آنها را بازسازی کنیم. برای مثال می‌توانیم در فعالیت‌های خیرخواهانه یا داوطلبانه‌ای که پیش از این شرکت می‌کردیم، مشارکت کنیم یا بکوشیم در بین افرادی که تازه با آنها آشنا شدیم دوستان جدیدی پیدا کنیم و برنامه‌های تفریحی مورد علاقه مان را با آنها ترتیب دهیم. شاید بد نباشد به باشگاه‌ها و انجمن‌های مختلفی که در دانشگاه وجود دارد، سر بزنیم. این انجمن‌ها همیشه پیشنهادهای خوبی برای ما دارند.

۴. بدانیم این اتفاق فقط برای ما نمی‌افتد. ما تنها کسانی نیستیم که دل‌تنگ شده‌ایم. این که دلمان هوای خانه را می‌کند به معنای ضعف ما نیست. همه ما خواهان بودن در کنار خانواده مهربانمان هستیم. همه ما گاهی دلمان هوای خانه پدری را می‌کند. بهتر است نگران نشویم و بدانیم هیچ وقت برای برقراری دوستی‌های جدید و ارتباط گرفتن با دیگران دیر نیست. از فرصت‌هایمان استفاده کنیم و تلاش کنیم با بودن در کنار دیگران و اقدام به فعالیت‌های دلخواه‌مان روزگار خوبی برای خود بسازیم.

۵. خودمان را برای زندگی دور از خانه آماده کنیم. بهتر است برای رفتن به خانه برنامه‌ریزی کنیم و بدانیم هر وقت که خواستیم نمی‌توانیم به خانه برویم. ممکن است این زمان به چند هفته آتی موکول شود، اما همین انتظار هم می‌تواند زیبا باشد. حتی برخی افراد پیشنهاد می‌کنند تماس‌ها و پیغام‌هایی که برای خانواده می‌فرستیم با برنامه و دارای محدودیت‌های منطقی باشد تا بتوانیم خود را زودتر و بهتر با شرایط حاضر سازگار کنیم. البته ممکن است گروهی هم مخالف باشند!

# نکاتی ساده ولی مهم برای دانشجویان دور از خانه

چه کنیم تا در این دوران دور از خانه حال بهتری داشته باشیم؟

حتما شنیده‌اید که عقل سالم در بدن سالم است. ممکن است به واسطه دوری از خانه و خانواده لازم باشد حتی بیشتر از قبل مراقب سلامت خود باشید. حالا خودتان باید مراقب برنامه غذایی خود باشید و چنانچه بیمار شدید از خودتان مراقبت کنید. باید حواستان باشد در میان کارها و تکالیف سنگین دانشگاهی، سلامت جسمانی و روانی خود را در اولویت قرار دهید. در اینصورت می‌توانید درست درس بخوانید و در دانشگاه موفق‌تر عمل کنید.



## به خدا توکل کنید:

ایمان و اعتقادات معنوی باعث احساسات و هیجان‌های مثبت از جمله «امید» می‌شود. افراد با ایمان به قدرت خداوند که او سررشته امور را در دست دارد، معتقدند. از این‌رو، در کارها و فعالیت‌های زندگی به خدا توکل دارند و امیدوارند بتوانند به آنچه مایل‌اند دست‌یابند و از آنچه که نامطلوب می‌دانند، بپرهیزند. وجود این احساسات مثبت از جمله امید، در سلامت روان این افراد سهمی بسزا دارد و در روزهای دور از خانه و هنگام مشکلات می‌تواند آرامش را به آنها بازگرداند.



## باید مراقب تغذیه و برنامه غذایی خود باشید:

۱. بدانید در هر وعده غذایی باید چه قدر غذا بخورید. حتی وقتی غذاهای سالم و مواد غذایی مفید مصرف می‌کنید باید مراقب باشید که بیشتر از حد نیاز نخورید. البته میزان نیاز در افراد مختلف و بسته به شرایط فیزیکی‌شان متفاوت است. می‌توان با مراجعه به متخصصان تغذیه حجم مناسب غذایی را تعیین کنید.



شماره مقاله: ۹۸۰۶۰۴

۷. شکر و کافئین اگر ممنوع نباشد، باید بسیار محدود شود. شکر و کافئین ممکن است وزن ما را زیاد کند و روی سلامت عمومی‌مان تأثیر منفی بگذارد. البته منظورمان این نیست که نوشیدن و خوردن این مواد را قطع کنیم بلکه تا حد ممکن می‌توانیم آنها را محدود کنیم.

۸. میوه و سبزیجات ممکن است چندان مورد علاقه شما نباشد، ولی بهتر است حتماً در برنامه غذایی گنجانده شود.

۹. غذاهای فرآوری شده و از پیش پخته به دلیل اینکه به راحتی در دسترس‌اند، ممکن است بیشتر از غذاهای دیگر مورد استفاده دانشجویان قرار بگیرد. نمی‌گوییم اصلاً از این غذاها نخورید، اما بهتر است مراقب باشید خوردن این مواد غذایی جز عادات شما نشود.

۱۰. هنگام خرید به طور معمول به سراغ مواد غذایی سالم‌تر مثل میوه‌ها و سبزیجات بروید. در اینصورت هر وقت سراغ یخچال بروید مواد غذایی سالم مصرف خواهید کرد.

۱۱. می‌دانیم ممکن است برنامه سنگین و کارهای زیادی که داریم سبب شود در خوردن برخی وعده‌های غذایی تعلل کنیم. معمولاً هم اولین وعده غذایی که قربانی می‌شود صبحانه است؛ اما صبحانه مهمترین وعده غذایی است. هیچ یک از وعده‌های غذایی، به ویژه صبحانه را نباید کنار گذاشت.

۱۲. پیشنهاد می‌کنیم گاهی، به عنوان پاداش، مواد غذایی محدود شده را با مقدار کم مصرف کنید.

۱۳. ممکن است گاهی احساس کنیم کمبودهای در بدنمان به سبب تغذیه نامناسب ایجاد شده است. بد نیست ضمن مشورت با پزشک از مکمل‌ها و ویتامین‌ها نیز استفاده کنیم. مراقب باشیم مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها بدون مشورت با پزشک ممکن است مشکل‌ساز باشد.

۱۴. گاهی برخی از ما درگیر اختلالات خوردن مثل پرخوری و بی‌اشتهایی عصبی می‌شویم. شیوع این قبیل مشکلات کم نیست. بهتر است حتماً از متخصص کمک بگیریم.

۲. با وسوسه‌ای به نام عادت بکنگیم. خیلی خوب خواهد بود اگر بتوانیم در نوع مواد غذایی و آنچه می‌خوریم تنوع ایجاد کنیم. ممکن است به یک غذای خاص عادت داشته باشیم و آن را در بوفه دانشگاه پیدا کنیم. ممکن است دلمان بخواهد هر روز از آن غذا بخوریم. اما بهتر است تنوع غذایی را رعایت کنیم. این موضوع یکی از اصول تغذیه سالم است.

۳. لطفاً صبحانه فراموش نشود! مهم است که روزمان را با یک وعده غذایی سالم آغاز کنیم. فرقی نمی‌کند صبح زود یا حتی سر ظهر از خواب بیدار شویم. عادت به خوردن صبحانه در حفظ سلامت ما بسیار مؤثر است. بهتر است در این وعده غذایی از مواد غذایی سالم و متعادل استفاده کنیم.

۴. میان وعده و خوراکی‌های سالم به جای خوراکی‌هایی که فایده چندانی ندارد! کاملاً طبیعی است وقتی گرسنه باشیم به سراغ اولین ماده غذایی دور و برمان می‌رویم. اگر با خودمان قرار بگذاریم که همیشه میوه، سبزیجات یا سایر خوراکی‌ها و میان وعده‌های طبیعی در اختیار داشته باشیم می‌توانیم تا حدود زیادی مطمئن شویم که سراغ چیپس و پفک نخواهیم رفت. ۵. آب! آب! آب! و البته سایر مایعات! نوشیدن آب و مایعات به اندازه کافی، نه بیش از حد کم و نه بیش از حد زیاد، تأثیر بسزایی در سلامت ما دارد. تمرکز ما در شرایط کم‌آبی بدن از دست می‌رود. حتی ممکن است بعضی از پرخوری‌های ما با خوردن میزان کافی آب از بین برود.

۶. برای آرام کردن تنش لازم نیست سراغ خوردن بروید. تا کنون درباره خوردن عصبی چیزی شنیده‌اید؟ بعضی از ما عادت داریم وقتی به هر دلیل سطح تنشمان زیاد شد، با خوردن خوراکی، حتی مواد غذایی نامناسب مثل چیپس و شیرینی‌ها، تنش را مهار کنیم. باور کنیم خوردن نمی‌تواند تنش و استرس را مهار کند. هر چند به طور موقت بتواند حواس ما را پرت و ما را آرام کند. بهتر است به جای خوردن کمی استراحت کنیم یا از متخصصان کمک بگیریم.

## ورزش و فعالیت‌های جسمانی، حتی وقتی سرمان شلوغ است، باید در برنامه‌های روزمره گنجانده شود:

۱. نرمش‌های جسمانی قبل و بعد از هر بار ورزش باید انجام شود تا بدن آماده شود و درد و آسیب احتمالی کمتری را متحمل شود.
۲. بهتر است گاهی به جای استفاده از وسایل نقلیه، تا محل کار یا کلاس پیاده روی کنید. بد نیست برای خرید هم پیاده بروید.
۳. شاید بد نباشد برای آنکه خود را به ورزش کردن وادار کنید، سراغ ورزش‌ها و بازی‌های تیمی بروید. تیم‌های ورزشی را که در دسترس است شناسایی کنید و با دوستان خود لحظات لذت بخشی از رقابت و ورزش بسازید.
۴. وسایل مورد نیاز برای ورزش کردن را تهیه کنید.
۵. بسیاری از دانشگاه‌ها فضای ورزشی مناسب را در اختیار دانشجویان می‌گذارند. از آنها استفاده کنید.
۶. یک همراه و دوست خوب می‌تواند ورزش را دلنشین‌تر کند و انگیزه ما را افزایش دهد.



## خواب باید منظم و کافی باشد. خواب خوب داشتن در سلامت ما بسیار تاثیرگذار است:

۱. چرت زدن‌های کوتاه در خلال کارهای روزمره می‌تواند خستگی را رفع کند.
۲. برای داشتن خواب با کیفیت، قبل از خواب و در تخت خواب کار نکنید.
۳. نیاز ما به خواب ممکن است متفاوت باشد. باید مقدار خواب لازم برای بدن خود را بدانید و تا حد امکان کاری کنید که این فرصت را برای خوابیدن داشته باشید.
۴. برنامه خوابتان منظم باشد، حتی اگر برنامه‌های روزانه متفاوتی داشته باشید.
۵. شاید بتوان در جوانی کم‌خوابی را تحمل کرد، اما محرومیت از خواب با کیفیت قطعاً روی سلامت جسمانی و روان‌شناختی تاثیر می‌گذارد.
۶. در صورت امکان، با توافق نظر هم اتافی هایتان، یک برنامه مشترک برای خواب و بیداریتان

۷. تنظیم کنید و همگی به آن پایبند بمانید.
۷. کم‌خوابی تمرکز را کم می‌کند و ممکن است باعث شود نتوانید از پیس تکالیف و امتحانات برآیید، حتی اگر خیلی درس خوانده باشید.
۸. چند ساعت قبل از خواب بهتر است مواد کافئین‌دار مصرف نکنید.
۹. موقع خواب بهتر است فضا مهیا باشد. دمای خوب و نور مناسب الزامی است.



## بیماری‌های مختلفی در کمین‌اند؛ ویروس‌ها، باکتری‌ها و عوامل دیگری که قابل انتقال است. پس مراقب خود باشید:

۱. مرتب دست‌ها را بشوید.
۲. از ظروف و وسایل شخصی به شکل مشترک استفاده نکنید.
۳. هنگام بیماری، سر کلاس حاضر نشوید تا احتمال انتقال بیماری را کم کنید. بیشتر استراحت کنید تا کمتر در معرض آسیب‌های دیگر باشید.
۴. مراجعه به پزشک را جدی بگیرید. نادیده گرفتن علائم بیماری یا اقدام به خوددرمانی ممکن است موجب آسیب‌های جدی و ماندگار شود.
۵. زیاد مایعات بنوشید.
۶. واکسن‌های پیشنهادی پزشک را تزریق کنید.
۷. در حمام‌های مشترک حتماً از دمپایی استفاده کنید.
۸. اطراف دوستان مبتلا به بیماری‌های مسری نباشید.



## تنش‌ها برای سلامت جسم و روان مضرند، بهتر است آنها را مهار کنید:

۱. برنامه‌ریزی و داشتن برنامه منظم برای درس خواندن، کار کردن و سایر فعالیت‌ها می‌تواند سطح تنش را کاهش دهد.
۲. ساعت‌های کاری مشخصی داشته باشید. نمی‌توان در سراسر شبانه روز کار کرد. باید زمان‌هایی را به

۲. متخصصان سلامت روان بروید.
۳. ارتباط خود را با خانواده و دوستان حفظ کنید. در اینصورت کمتر احساس دل‌تنگی و تنهایی خواهید کرد.
۴. همه ما به روابط اجتماعی و داشتن ارتباط با دوستان نیاز داریم. حالا که روابط قبلی محدود شده است باید به سراغ روابط و دوستان جدید رفت.
۵. خیلی چیزها تغییر کرده است. شرایط و زندگی عوض شده است. باید منتظر چالش‌های جدید باشید و در عین حال اهداف و ارزش‌های خود را بشناسید و به آنها پایبند باشید.
۶. ممکن است سازگاری با اوضاع جدید و کنار آمدن با چالش‌ها زمان‌بر باشد و به همین سادگی مقدور نباشد.
۷. قرار نیست همه از شما راضی باشند یا دوستتان داشته باشند. وقتی تلاش می‌کنید همه را راضی نگه دارید، هم دچار تنش می‌شوید و هم به احتمال زیاد هرگز به خواسته‌های خود نمی‌رسید. بیش از هر کس، خودمان در قبال سلامت جسم و روانمان مسئول‌ایم.
۸. علایم افسردگی را بشناسید و در صورت لزوم در همان مراحل اولیه سراغ درمان بروید!
۹. داشتن اعتماد به نفس مهم است. باید تلاش کنید آن را تقویت کنید. باور کنید شکست و خطا بخشی از زندگی است. نباید با هر عدم موفقیت خود را شکست خورده بدانید.
۱۰. یادتان باشد دوستان هم سو و هم عقیده‌ها را شما را بهتر می‌کنند و احساس توانمندی را در شما بیشتر می‌سازند.
۱۱. اقدامات خیرخواهانه و داوطلبانه می‌توانند به احساس رضایتمندی و خرسندی بیانجامند.
۱۲. مشکلات و سختی‌ها در همه مراحل زندگی وجود دارند. نا امید نشوید، همیشه به خدا توکل داشته باشید.

۱۳. تفریح و استراحت اختصاص دهید.
۱۴. واقع بین باشید. گرچه تلاش می‌کنید و برای رسیدن به هدف‌تان برنامه‌ریزی دارید، اما باید بپذیرید که گاهی ممکن است به آنچه می‌خواهید نرسید.
۱۵. نمی‌توان با یک دست چند هندوانه برداشت، حتی اگر خیلی دلمان بخواهد این کارها را با هم به انجام برسانیم.
۱۶. گاهی لازم است از کمک دیگران بهره بگیرید. یادتان باشد کمک خواستن نشانه ضعف نیست.
۱۷. ورزش‌ها، حرکات آرامش بخش، درمان‌ها و مداخلات درمانی دیگر، در کم‌کردن تنش موثر است. امکانات دانشگاه را در این‌باره شناسایی کنید و از آن‌ها بهره ببرید.
۱۸. گاهی باید کمی سرتان را خلوت کنید و محرک‌ها را کاهش دهید.
۱۹. سراغ سرگرمی‌ها بروید.
۲۰. اگر انجام دادن کارها و درس خواندن را به دقیقه نود موکول کنید، حتما دچار تنش خواهید شد.
۲۱. جمع‌های دوستانه به آرامش کمک خواهد کرد.
۲۲. اولویت‌ها را بشناسید و بیشتر زمان و انرژی خود را صرف آنها کنید.
۲۳. مدیریت زمان را یاد بگیرید. این مهارت کمک می‌کند کارها بهتر انجام گیرد و احساس بهتری هم داشته باشید.



**سلامت بودن فقط به معنای سلامت جسمانی نیست. باید مراقب باشید درگیر اختلالات روانشناختی مثل افسردگی و اضطراب نشوید و سلامت روانی را تجربه کنید.**

۱. در صورت لزوم از افراد متخصص کمک بگیرید. خجالت ندارد؛ اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید از پس چالش‌ها بر بیایید سراغ

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه و دسترسی به سایر انتشارات، به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران مراجعه کنید.

# آداب معاشرت با هم‌اتاقی

شماره مقاله: ۹۸۰۶۰۵



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، بی‌اهمیت بنظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی، گستاخی محسوب می‌شود. حتماً لباس‌های کثیف خود را جهت شستشو در جای مخصوصی قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع‌آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در

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 می‌تواند برای هر فردی به ویژه دانشجوی ساکن خوابگاه مفید باشد، عبارتند از: مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان‌های منفی، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط موثر و... در کنار این مهارت‌ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم‌اتاقی یکی از ضروری‌ترین آموزش‌های یک دانشجوی ساکن خوابگاه است.

## به نکات زیر توجه فرمایید:

### رفتار محترمانه و مؤدبانه داشته باشید

در هر شرایطی مؤدب باشید و با احترام با طرف

این کار را نکنید، اگر این گفته‌ها به گوش هم اتاقتی شما برسد (که این موضوع بسیار راحت اتفاق می‌افتد)، قطعاً موجب آزرده‌گی، 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.

### هرگز اسرار هم اتاقتی‌تان را فاش نکنید

اگر هم اتاقتی شما رازی را با شما در میان گذاشته و با شما به طور اتاقتی 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.

### به وسایل هم اتاقتی خود آسیب نرسانید

تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقتی 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 نیاوردن و انکار کردن مسئله می‌تواند موجب تعارض شود.

### هرگز هم اتاقتی 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 اتاقتی‌تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است. بنابراین تلاش کنید که هم اتاقتی خوبی باشید. درک احساسات طرف مقابل می‌تواند همه چیز را در اتاقت کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.

یک اتاقت زندگی می‌کنید و جمع و جور کردن یک اتاقت وقت چندان‌ی از شما نمی‌گیرد.

### وقتی هم اتاقتی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید

به نیاز هم اتاقتی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن عمل می‌کنید رفتاری گستاخانه داشته‌اید. وقتی هم اتاقتی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را در جای دیگری انجام دهید، اگر می‌خواهید موسیقی گوش دهید و او مایل نیست، با گوشی (هدفن) این کار را انجام دهید.

### هرگز مزاحم هم اتاقتی خود نشوید

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده‌اید و هم اتاقتی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقتی 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 اتاقت در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می‌خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتماً از هم اتاقتی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقتی‌تان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقتی خود مؤدب و خوشرو باشید.

### هرگز کاری که موجب ناخشنودی هم اتاقتی‌تان می‌شود انجام ندهید

گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت‌های آزاردهنده هم اتاقتی خود را به دوستان صمیمی‌تر خود بگوئید. اما هرگز





برای دریافت اپلیکیشن  
**پیام مشاور**  
کد زیر را اسکن نمایید



و یا از فروشگاه‌های  
اپلیکیشن به رایگان  
دریافت نمایید.

کافهبازار 

مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)