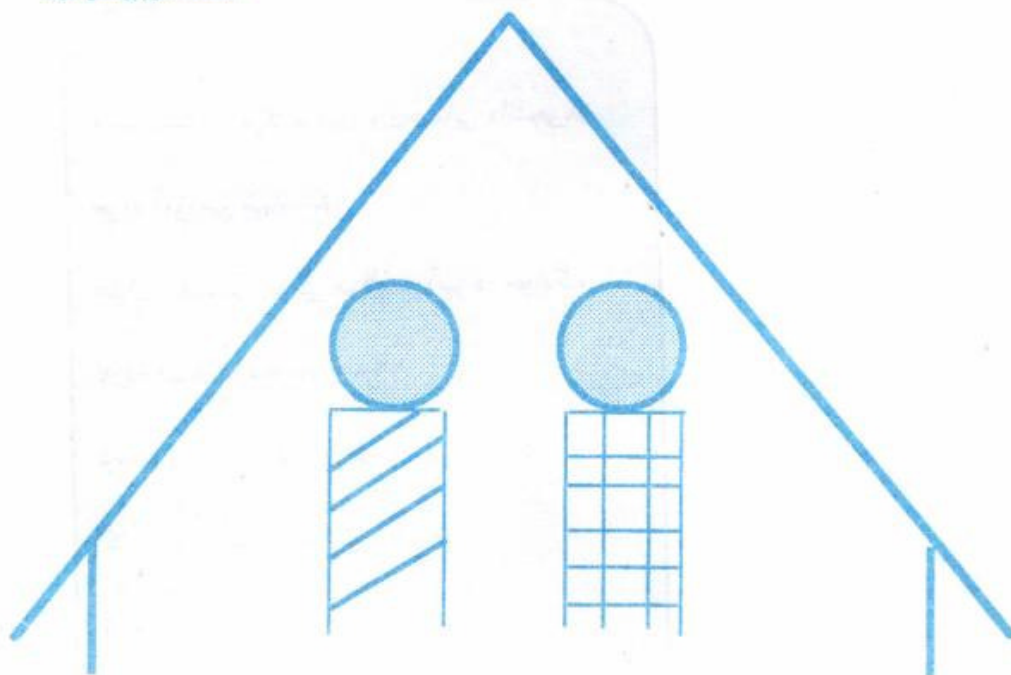




مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران

جزوه آموزشی شماره ۸



هم اطاقي!

«راهنمای زندگی مسالمت آمیز در خوابگاه»

● مقدمه

زندگی گروهی یا زندگی در کنار دیگر دانشجویان یک بخش مهم از تجربه دانشگاهی شماست. در این دوران با گرفتن اتاق در خوابگاه دانشجویی و یا اجاره کردن خانه ای به صورت گروهی نوعی از زندگی جمعی یا زندگی با فرد دیگر را تجربه می کنید که به قول معروف هم فال است و هم تماشا. در عین حال که تجربه های متفاوتی از زندگی با افراد دیگر به دست می آورید، فرصت پیدا می کنید که خود را در ارتباط با دیگران بشناسید، تواناییها و مهارتهای سازشی و اجتماعی خود را محک بزنید و با مسئولیتها و وظایفی روبرو شوید که شما را برای یک زندگی مستقل آماده می سازد. همچنین این کار روش مناسبی برای صرفه جویی مالی و کاهش مشکلات اقتصادی در مقایسه با زندگی انفرادی بوده و اشتراک در اتاق، خانه و لوازم مختلف هزینه های شما را کاهش می دهد. با این وجود لازم به ذکر است که اگر در روابط شما با هم اتاقی ها یا هم خانه هایتان مشکلی وجود داشته باشد اینگونه زندگی با تمام محاسنش به نظرتان بسیار ناخوشایند آمده و ممکن است برای رهایی از این وضعیت حتی حاضر به تحمل فشار مالی شوید.

جزوه آموزشی حاضر به منظور آشنا نمودن شما با اصولی تهیه شده که در نظر گرفتن آنها،

به احتمال زیاد مانع از مشکلات فوق می شود.



● آنچه که باید در خوابگاه یا خانه مشترکتان رعایت کنید

برای اینکه ارتباط شما و کسانی که با آنها در یک مکان سکونت دارید به نحو مطلوبی پیش برود نیاز به برنامه ریزی، تعهد، مسئولیت متقابل و گاهی اوقات فعالیت زیاد هم قبل از تصمیم گیری برای هم خانه شدن و هم بعد از آن، می باشد. هم اطاق شدن با یک دوست ممکن است بسیار خوشایند باشد اما بسیاری از دوستها نیز در چنین شرایطی از بین رفته است. حتی اگر شما تصمیم به اجاره یک جا با یک دوست یا چند تن از دوستانتان دارید به نفع شماست که درباره مسائل مهم و اساسی مانند سبک زندگی، عادات مطالعه و علائق خود با هم صحبت کنید. گاهی اوقات ممکن است احساس کنید برای هم خانه شدن با افراد دیگر بیشتر از دوست صمیمی خود آمادگی دارید زیرا می خواهید دوستی تان پا برجا بماند. زمانی که از عادات و علائق خود صحبت می کنید دقیقاً اصطلاحات یا مفاهیم خود را تعریف کنید. واژه های تمیز، آرام (ساکت)، منظم و ... ممکن است برای افراد مختلف معانی متفاوتی داشته باشد. یک تعریف یا توصیف مشترک بیاید، معیارها را مشخص کنید، فهرستی از قوانین ساده تهیه کنید، همه را بنویسید و همه اعضا (هم اتاقی ها) آن را پذیرفته و امضا کنید. توافق متقابل شما در همان ابتدا از مشکلات آتی جلوگیری خواهد کرد. توافق کتبی همه اعضای یک اتاق یا خانه از یک موافقت شفاهی معتبرتر است. این کار اطمینان می دهد که موارد مطرح شده روشن و مورد قبول همه است و همه به آن متعهدند و زمانی که مشکلی پیش بیاید می توانید راحت تر آن را شناسایی کرده و راه حل را بیابید.



● موارد و نکاتی که باید قبل از تصمیم گیری برای زندگی در محیط مشترک روشن و

مشخص نمایید:

✓ **زمان مطالعه:** چه زمانی از روز را برای مطالعه ترجیح می دهید؟ چه مقدار سر و صدا را در هنگام مطالعه می توانید تحمل کنید؟

✓ **شراکت در فضا و لوازم:** چه طور فضای یخچال را تنظیم خواهید کرد؟ کدام لوازم است که می توانید مشترکاً استفاده کنید؟ چه طور باید کارها را تقسیم کنید؟

✓ **چگونگی پرداخت اجاره، صورت حسابها و خرید:** اجاره خانه را چگونه می پردازید؟ نقداً یا به صورت چک؟ اگر کسی تأخیر کرد چه اتفاقی می افتد؟ آیا همه اعضا توانایی پرداخت سهم اجاره خود را دارند؟ چه کسی مسئول پرداخت صورت حسابها، مانند آب و برق و تلفن و ... است؟ هزینه آن چگونه تقسیم می شود؟

✓ **زمان استراحت:** چه زمانی می خواهید؟ چه مواقعی استراحت می کنید؟ به چند ساعت خواب نیاز دارید؟ چه مقدار سکوت و تنهایی را برای خواب و استراحت نیاز دارید؟

✓ **سیگاری بودن یا نبودن:** اگر شما سیگار نمی کشید حتماً از این وضعیت هم اطاق خود نیز مطلع شوید.

✓ **تلفن ها و پیام ها:** چه افرادی برای شما تلفن خواهند زد؟ چگونگی دریافت پیامهای یکدیگر را مشخص کنید.

✓ **مهمان:** در مورد دعوت دوستان یا داشتن میهمان، زمانی میهمانی و مدت زمانی که یک میهمان می تواند اقامت کند با هم خانه یا هم اتاقیهای خود صحبت کنید.



✓ **حریم شخصی:** هر يك از شما نیازهای خود را برای حفظ حریم شخصی خود مشخص کنید.

✓ **امنیت:** قفل کردن در و بستن پنجره ها به عهده کیست؟ داشتن کلید اضافی برای چه کسانی مجاز است؟ آیا به جز هم خانه ها برای دوستان هم مجاز است؟

✓ **نظافت:** چگونگی نظافت محیط و مسوولیت هر يك را در این باره مشخص کنید.

در طول مدت زندگی در محیط واحد باید با یکدیگر ارتباط متقابل برقرار کنید. با هم صادق و راحت باشید. سعی کنید مشکلات یکدیگر و مواقعی را که ناراحت می شود بشناسید. این محیط تنها جایی است که دارید و لذا برای آرامش و ساعت تنهایی یکدیگر خصوصاً در شرایط سخت احترام قائل شوید. سعی کنید روابطتان را بهبود بخشید. بسیاری از مشکلات و تعارضات بین هم اتاقي ها قابل حل و کنترل می باشد اگر:

✱ ارتباط افراد راحت و صادقانه باشد.

✱ قراردادهای مالی نقض نشوند.

✱ قوانین زندگی مشترک رعایت گردد.

● «افزایش تجارب ارتباطی با هم اتاقي تان»

برای شناخت بهتر یکدیگر و افزایش تجارب ارتباطی تان می توانید از روشهایی استفاده کنید که شما را به نحو منطقی، تدریجی و عمیق تر به هم اتاقي تان نزدیک می نماید. این فعالیتها عبارتند از:

✓ **مبادله کتاب:** سعی کنید آنچه که هم اتاقي تان در حال حاضر مطالعه می کند یا رمان مورد



علاقه وی را بشناسید، آن را بخوانید و در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید. این یک راه مناسب برای درک نقطه نظرات او و شناخت چیزهایی است که برای وی مهم می باشد.

✓ **پیدا کردن علائق ، تفریحات و سرگرمیهای مشترک :** سعی کنید در مورد زمینه ها و موضوعات مورد علاقه یکدیگر اطلاعات به دست بیاورید، راجع به آنها با هم صحبت کنید، وجوه اشتراک تان را بیابید یا احياناً فعالیتهای مشترکی را آغاز کنید.

✓ **پیامهای تشویق کننده:** زمانی که فکر می کنید هم اطاقی شما کاری را خوب انجام داده یا یک موفقیت به دست آورده است او را مورد تأیید و تشویق قرار دهید. این کار به ارتباط بهتر شما کمک می نماید.

✓ **احترام متقابل :** افرادی که متعلق به شهرها ، روستاها و خانواده های مختلف می باشند فرهنگها ، آداب، سنتها و رسوم مختلفی نیز دارند. برای عقاید، رسوم و فرهنگ خانوادگی یکدیگر ارزش قایل شده و به اعتقادات هم احترام بگذارید.

● بهبود روابط :

تجربه زندگی با شخصی دیگر به هر حال تا حدی با استرس و فشار روانی همراه است. با این وجود آنچه شما در برابرین فشار انجام می دهید نشان دهنده چگونگی سازگاری و تطابق شما و هم اتاقی تان برای اقامت در خوابگاه یا خانه تان می باشد. در اینجا چند مساله مهم ذکر شده است که باید برای بهبود روابط و کاهش تنش بین شما و هم اتاقی تان به خاطر بسپارید:

✓ **ارتباط متقابل :** پایه و اساس هر رابطه ای تعامل یا ارتباط متقابل می باشد. در حقیقت بدون تعامل واقعاً رابطه ای وجود ندارد. گفتگوی راحت و صادقانه با یکدیگر راهی اساسی برای حل



مشکل میان شما و هم اتاقی تان می باشد. یک تعامل سالم دو جزء اصلی دارد: گوش کردن و صحبت کردن. شکست در رابطه زمانی رخ می دهد که افراد تمرکز کمتر روی گوش دادن و تأکید بیشتر بر حرف زدن دارند. زمانی که این وضعیت رخ می دهد، نتیجه این می شود که هر دو نفر با هم حرف می زنند اما هیچ کدام به آنچه دیگری می گوید گوش نمی دهد. گوش دادن مهارتی است که نیاز به تمرین و پرورش دارد. برای بسیاری از مردم این کار بسیار سخت است. اما اگر زمانی را برای گوش دادن به آنچه هم اتاقی تان می گوید قرار دهید، شرایط درک بهتر و فهمیدن یکدیگر فراهم می شود.

✓ **درون نگری:** بعضی اوقات فکر می کنیم احساس و برداشت شخصی ما از درستی یا نادرستی یک موضوع آنقدر قوی است که اگر دیگران مانند ما نیندیشند یا احساس نکنند دچار تعجب می شویم. چنین نظر نامنعطف و خشکی خصوصاً در ارتباط با هم اتاقی ها ایجاد مشکل و ناراحتی می نماید. درک این نکته که دیگران نقطه نظرهای متفاوت دارند و در نتیجه تعابیر و تفاسیر گوناگونی از مسائل می کنند، زمینه را برای یک مکالمه آزاد و راحت فراهم می آورد. هرگاه که شما با اطمینان احساس می کنید در مورد موضوعی درست می گوید یا بر حق هستید، سعی کنید برای یک لحظه تأمل کنید و ببینید چرا افراد دیگر ممکن است احساس متفاوتی داشته باشند آیا می توانید نکات درست نظرات فرد مقابل تان را ببینید؟ اگر شما بتوانید ذهن خود را باز نگه داشته و عقاید و نظرات فرد دیگر را نیز در نظر آورید آنگاه تا حدودی توانسته اید دیدگاه خود را گسترش داده و هم اتاقی خود را بهتر درک نمایید.

✓ **سازش و مصالحه:** پایه و اساس تمام توافقات، توانایی برای مصالحه و سازش می باشد.



سازش زمانی است که هر دو نفر به منظور رسیدن به تفاهم تا حدی کوتاه می آیند. شما و هم اتاقی تان هر دو نیاز دارید روی مهارت‌های سازشی خود کار کنید در موارد بروز مشکل بتوانید با هم زمینه های مشترک برای حل مشکل را پیدا کنید.

✓ **توافق و عدم توافق:** شما و هم اتاقی تان نمی توانید روی همه چیز توافق داشته باشید. در حقیقت یکی از چیزهایی که هر رابطه ای را جالب و جذاب می نماید این است که هیچ دو نفری نمی توانند روی همه چیز توافق داشته باشند. اگر اینطور بود چگونه افراد می توانستند از یکدیگر چیزی بیاموزند. بنا بر این چنانچه هر دو بتوانید نیازهای اساسی یکدیگر را در نظر بگیرید و روی قواعد بنیادی و اصلی درباره رفتار و توقعات توافق حاصل کنید، عدم توافقتان روی موضوعات دیگر مشکل ساز نخواهد بود.

✓ **وقتی فشار روانی زیاد می شود:** گاهی اوقات به جایی می رسیم که صبر و تحمل مان تمام شده و توانایی مان برای ارتباط مؤثر با فرد دیگر به بن بست می رسد. در چنین شرایطی، شما نیاز به کسی دارید که به طور منطقی مداخله نماید. بدین منظور می توانید از مشاوران مراکز مشاوره راهنمایی بگیرید.

✓ **چقدر با یکدیگر نزدیک شویم:** دوست صمیمی یکدیگر بودن بسیار خوب است در عین حال تعیین مرزها نیز مهم است. این را نخواهید که شما و هم اتاقی تان به یکباره نزدیکترین دوستان هم باشید. تلاش برای بهترین دوست هم بودن قبل از اینکه رابطه شروع شود آن را تخریب می نماید. در عوض اجازه دهید تا ارتباط شما به تدریج رشد کند و نزدیک تر شود. این کار ممکن است باعث شود شما دوستان فوق العاده ای برای هم شوید. با این وجود شما...



حتی می توانید یک ارتباط ساده با یکدیگر داشته باشید و نه بیشتر و در عین حال با هم خوب زندگی کنید.

● مشکلات ارتباطی من و هم اتاقی ام!

دامنه مشکلات در ارتباط با هم اتاقی ها یا هم خانه ها بسیار وسیع است. نوع مشکلاتی هم که ممکن است تجربه نمایید بسیار مختلف می باشد. به همین خاطر رسیدگی و حل کردن آنها نیز ساده نیست. در زیر چند گام ارائه شده است که شما در موقعیتهای مختلف می توانید استفاده نمایید:

۱- نفر اول (شخص اصلی): در هر مشکل ارتباطی، اولین شخصی که باید با آن صحبت کنید فردی است که با آن مشکل دارید. بعضی اوقات تنها صحبت کردن درباره مشکل باعث رفع آنها می شود و اما اگر رفع نشد قدم بعدی را بردارید.

۲- ارتباط با هم اتاقی در خوابگاه: معمولاً مسئولی در خوابگاه وجود دارد که برای رفع مشکلات ارتباطی شما می تواند کمک نماید. آنها یا خود به شما کمک می نمایند و یا شما را به شخص یا مرکز مناسب ارجاع می دهند اگر چنین افرادی در دسترس نبودند گام بعدی را بردارید.

۳- مراجعه به مرکز مشاوره:

بعضی اوقات مشکلات ارتباطی بسیار عاطفی می باشند. در این موارد مراجعه به مراکز مشاوره و گرفتن راهنمایی از مشاوران می تواند راهگشا باشد.

● چند توصیه حقوقی:

✓ افرادی که با هم یک خانه یا اتاق را اجاره می نمایند مسئولیتهای متعدد و مشترکی در مورد



اجاره دارند و این بدین معنی است که یک فرد نه تنها مسئول سهم خود است بلکه در شرایطی که هم خانه در دادن اجاره تأخیر کند و یا به دلایلی نتواند سهم خود را بپردازد یا از خانه برود آن شخص باید بتواند به تنهایی شرایط اجاره را رعایت نماید بنابراین در انتخاب خانه و هم خانه خود دقت نمایید تا دچار مشکلات مالی آتی نگردید.

✓ زمانیکه عده زیادی از دانشجویان خانه ای را اجاره می کنند ، اغلب فقط یک یا دو نفر از آنها اجاره نامه را امضاء می نمایند و بقیه تنها شفاهاً متعهد می شوند. اما این را به خاطر داشته باشید که از نظر قانونی تنها افرادی که اجاره نامه را امضاء کرده اند مسئول آن می باشند بنابراین اگر بقیه نظر شان را عوض کنند از نظر اخلاقی مسئولند نه از نظر قانونی . بنابراین سعی کنید که از همان ابتدا همه اجاره نامه را امضاء نموده تا مسئولیتها نیز از همان ابتدا تقسیم شود.

✓ درباره نحوه اجاره دادن از همان ابتدا وضعیت را مشخص کنید. نحوه پرداخت ، زمان پرداخت و حتی چگونگی پایان اجاره و باز پرداخت ودیعه باید از همان ابتدا معلوم باشد.

