



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی
اسلامی ایرانی

سازگاری با زندگی خوابگاهی

دکتر مریم احمدیان نسب
۱۴۰۳



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع

شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، ضلع جنوبی
ساختمان کتابخانه مرکزی، روبه روی زمین چمن، کلینیک
مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۰۲۱۸۶۷۰۵۵۴۴ - ۰۲۱۸۸۶۲۲۶۵۳

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

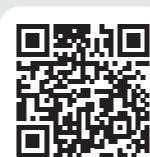
<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سایت ایرانحال:

<https://haal.ir/pwa/university/iran>



COUNSELING CENTER
IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

اطرافیانان زندگی می‌کنند. به حریم خصوصی، فضا و دارایی آنها احترام بگذارید.

درگیر شوید و خود را مشغول نگه دارید: پیوستن به یک باشگاه یا فعالیت‌های فوق برنامه می‌تواند به شما کمک کند با افراد جدید آشنا شوید، دوستانی پیدا کنید و حس اجتماعی ایجاد کنید.

مراقب خود باشید: زندگی در خوابگاه می‌تواند استرس زا باشد، پس مراقب خود باشید. سالم غذا بخورید، ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید.

مهارت حل اختلاف را یاد بگیرید: برای اینکه بتوانید اختلاف‌های خود را به حداقل برسانید در مورد آنچه که شما را ناراحت می‌کند با زبان خوش و مودبانه صحبت کنید. انتظار داشتن از دیگران و اینکه دیگران باید بفهمند که شما از آنها چه انتظاری دارید و مواردی از این قبیل کمکی به شما نمی‌کند و جز افزایش تنش و رنجش شما فایده‌ی دیگری نخواهد داشت.



زندگی خوابگاهی می‌تواند یک تجربه هیجان انگیز و با ارزش باشد، اما بدون چالش نیست. باز و پذیرا بودن، تعیین مرزها و سازماندهی می‌تواند به شما جهت سازگاری کمک کند. فراموش نکنید که از خودتان مراقبت کنید، درگیر باشید و از مزایای بسیار زندگی در خوابگاه‌ها بهره ببرید.

COUNSELING CENTER
IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

شاید بتوان گفت دوران دانشجویی، طلایی‌ترین و به یاد ماندنی‌ترین دوره زندگی بعضی افراد محسوب می‌شود؛ دورانی سراسر از تجربه و کسب مهارت‌های جدید! به ویژه برای افرادی که در شهر و دیاری دیگر دوران دانشجویی را سپری می‌کنند. این گروه از دانشجویان علاوه بر درس خواندن، مستقل شدن و اداره کردن امور مختلف زندگی را هم یاد می‌گیرند و برای زندگی آینده آماده می‌شوند. این روزها برای دانشجویانی که زندگی خوابگاهی را تجربه می‌کنند روزهای شیرینی است؛ چرا که در آغاز هفته خوابگاه‌های دانشجویی هستیم. زندگی کردن در خوابگاه‌های دانشجویی همراه است با فرصت‌ها و تهدیدهای متنوع. در این نوشتار با مزایا و چالش‌های زندگی خوابگاهی آشنا می‌شویم و راهبردهایی را برای سازگاری بهتر با این شیوه زندگی با هم مرور می‌کنیم.

اقامت در خوابگاه دانشجویی مزایای زیادی دارد. از مزایای زندگی در خوابگاه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تجربه زندگی اجتماعی و گروهی: زندگی در خوابگاه دانشجویی فرصت‌های زیادی را برای معاشرت و ملاقات با افراد از فرهنگ‌ها و اقوام مختلف فراهم می‌کند که ممکن است در هیچ برهه‌ای از زندگی با چنین موقعیتی مواجه نشویم. شما فرصت‌های زیادی برای پیدا کردن دوستان جدید و ایجاد خاطرات ماندگار خواهید داشت. لحظاتی سراسر شادی و خنده و شب‌زنده‌داری‌های لذت‌بخش که می‌تواند سالیان سال در یادتان بماند.

استقلال: اقامت در خوابگاه دانشگاهی فرصتی را برای تجربه استقلال در عین داشتن یک سیستم پشتیبانی فراهم می‌کند.

شما یاد خواهند گرفت که چگونه زمان، پول و تعهدات خود را مدیریت کنید.

سیستم پشتیبانی و حمایتی: زندگی در خوابگاه دانشجویی به معنای عضویت در جامعه است. خدمات پشتیبانی از جمله حمایت تحصیلی، مشاوره و خدمات بهداشتی به راحتی در دسترس است. **امنیت:** خوابگاه‌ها به طور کلی امن هستند و مسئولان خوابگاه همیشه در دسترس هستند که احساس امنیت و آرامش را فراهم می‌کند.

راحتی: زندگی در خوابگاه‌های دانشگاه به معنای در دسترس داشتن امکانات رفاهی از جمله سالن مطالعه، رستوران‌ها و سالن ورزشی است که می‌تواند راحتی را به همراه داشته باشد.

از سوی دیگر زندگی در خوابگاه‌ها می‌تواند برای عده‌ای از دانشجویان همراه با تجربیات تلخ و چالش‌های بسیار باشد که ممکن است سلامت روانشناختی و جسمانی دانشجویان را به مخاطره بیاندازد. برخی از دانشجویان ممکن است نتوانند به راحتی با هم‌اتاقی‌های خود کنار بیایند و به واسطه تفاوت‌های فرهنگی و عقیدتی با دوستان خود دچار مشکل شوند. **برخی از چالش‌هایی که ممکن است شما در زندگی خوابگاهی با آن مواجه شوید عبارتند از:**

محدودیت‌های حفظ حریم خصوصی: زندگی در خوابگاه به معنای به اشتراک گذاشتن فضای زندگی با دانشجویان دیگر است که برای شما که به حریم خصوصی اهمیت می‌دهید می‌تواند دشوار باشد.

سر و صدا: زندگی در خوابگاه به معنای محاصره شدن توسط افراد دیگر است. به ویژه، در ایام امتحانات یا زمانی که مهمانی در اتاق وجود دارد می‌تواند کلافه کننده و دردرساز باشد.

قوانین و مقررات: زندگی در یک خوابگاه بدین معنی است که باید قوانین و مقرراتی را دنبال کرد، که گاهی اوقات می‌تواند محدودکننده باشد.

درگیری با هم‌اتاقی‌ها: زندگی با هم‌اتاقی‌هایی که سبک زندگی متفاوتی دارند یا داری ویژگی‌های شخصیتی متضادی هستند، می‌تواند خسته‌کننده و تنش‌آور باشد.

کمبود فضای شخصی: خوابگاه‌ها معمولاً کوچک هستند و شما فضای شخصی محدودی دارید.

در این راستا، آن چه به شما کمک می‌کند تا بتوانید چالش‌ها و مشکلات را مدیریت کنید، افزایش مهارت سازگاری است که می‌تواند از نگرانی و دغدغه‌هایتان نیز بکاهد. در اینجا **چند نکته وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر با شرایط مخالف سازگار شوید.**

ذهن خود را برای تجارب جدید پذیرا و باز نگه دارید: زندگی در خوابگاه به معنای زندگی در یک جامعه است و شما با طیف گسترده‌ای از افراد با پیشینه‌های مختلف در تماس خواهید بود. شما باید برای ملاقات با افراد جدید، پیدا کردن دوستان جدید و یادگیری از همسالان خود پذیرا باشید و از حالت تدافعی خارج شوید.

حد و مرزها را تعیین کنید: برون‌گرا بودن مهم است، اما تعیین حد و مرز نیز مهم است. در مورد انتظارات خود شفاف باشید و آنها را به وضوح با هم‌اتاقی خود در میان بگذارید.

سازماندهی داشته باشید: در فضای محدود، منظم ماندن ضروری است. وسایل خود را در قفسه‌ها نظم دهید.

به دیگران احترام بگذارید: مراقب کسانی باشید که با شما و