



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری  
غیر دولتی - غیر انتفاعی



8 اردیبهشت ماه 1391 سال اول، شماره سوم

نشریه واحد مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری (ویژه خوابگاه)

## آداب معاشرت با هم‌اتاقی: باید و نبایدهایی برای تعامل سالم‌تر با هم‌اتاقی‌ها

- زندگی در خوابگاه دانشجویی همراه با چند نفر کاملاً غریبه کار آسانی نیست و نیازمند مهارت‌های خاصی از قبیل مهارت همدلی، کنترل هیجان‌های منفی، کنترل استرس، حل مسأله، ارتباط و .. است. نکارت زیر در این رابطه به شما کمک خواهد کرد.
- **کاری که موجب آزار هم‌اتاقی‌تان است انجام ندهید.** گاه ممکن است برخی عادات آزاردهنده هم‌اتاقی خود را به دوستان صمیمی خود بگویید. در صورتی که هم‌اتاقی شما متوجه این مسأله شود قطعاً آزرده و عصبانی خواهد شد. اگر مشکلی با او دارید مستقیماً با خودش صحبت کنید و برای حل تعارضات و درک بیشتر سعی کنید خود را جای یکدیگر بگذارید.
  - **هرگز اسرار هم‌اتاقی‌تان را فاش نکنید.** این عمل بسیار غیراخلاقی است و موجب تخریب روابط می‌شود.
  - **درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید.** از آنجایی که اتاق منحصراً متعلق به شما نیست، اگر دوست شما قصد دارد ساعات زیادی را در اتاق شما سپری کند، حتماً از هم‌اتاقی خود اجازه بگیرید. شما نیز با مهمانان هم‌اتاقی خود خوشرو و مودب باشید تا این اتفاق متقابلاً در مورد شما رخ دهد.
  - **مؤدب باشید و هم‌اتاقی خود را تحقیر نکنید.** شوخی با رعایت ادب نشاط‌آور است، اما رفتارهای تحقیرآمیز، شوخی با لهجه، چهره، فرهنگ و اعتقادات افراد ناخواسته موجب تعارض خواهد شد.
  - **اطراف خود را تمیز نگه دارید.** اگرچه ممکن است نظافت اتاق در زمان امتحانات بی‌اهمیت به نظر برسد، اما از آنجایی که اتاق تنها متعلق به شما نیست، بهم‌ریختگی آن نوعی گستاخی محسوب می‌شود. لباس‌های کثیف و وسایل دور ریختنی را در محل مخصوص خود قرار دهید و تخت خود را مرتب کنید و در ژئ تزئین اتاق به بهترین شکل باشید.
  - **به نیاز هم‌اتاقی خود توجه کنید.** اگر هم‌اتاقی شما به دلیل مطالعه یا استراحت به سکوت نیاز دارد، سکوت را رعایت کنید. و مکالمات تلفنی را خارج از اتاق انجام دهید.
  - **مراقب وسایل هم‌اتاقی خود باشید.** در صورتی که آسیبی به وسایل وارد شد حتی الامکان خسارت وارده را جبران کنید. انکار کردن یا به روی خود نیاوردن ممکن است موجب تعارض شود.

## مدیریت مالی داشته باشیم...

شروع زندگی دانشجویی، تا حدی شروع یک زندگی مستقل نیز هست، پس باید برای مدیریت مالی بهتر به نکات زیر توجه کرد:

- واقع بین باشید. معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌هایش کافی نیست. بنابراین، خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز را بر نیازها بگذارید.
- مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید. فهرستی از مخارج تهیه کنید تا مشخص شود هزینه‌های شما چقدر است. سپس مخارج روزانه را از مخارج موردی فصلی جدا کنید. مثلاً هزینه خرید کتاب مربوط به شروع ترم است.
- برای درآمد و مخارج خود نقشه و طرح تهیه کنید و بر اساس آن منابع مالی خود را توزیع کنید. در چه زمانی چه خرج‌هایی وجود دارد و چه منابع مالی برای آن‌ها دارید.
- همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس در نظر بگیرید.
- برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم‌اتاقی‌ها مشترکاً عمل کنید. برای این منظور یک مادر خرج تعیین می‌شود که مخارج را بین اعضا تقسیم می‌کند یا شارژ ماهیانه برای مخارج هر ماه.
- متعادل عمل کنید و سعی کنید به تمامی هزینه‌های جاری به تناسب توجه کنید.
- آینده‌نگر باشید. به فکر هزینه‌های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی، کتاب و ... باشید.
- در صورت مواجهه با مشکل مالی در صورت امکان از خانواده و یا وام‌های دانشجویی کمک بگیرید.
- در جستجوی کار باشید. بعضی از اساتید و یا برخی بخش‌های دانشگاه نیازمند کمک دانشجویان هستند، می‌توانید پیگیر این قضیه باشید.
- سعی کنید صرفه‌جو باشید تا بدین وسیله موجب کاهش هزینه‌ها شوید.

دانشجویانی که تمایل دارند رابط خوابگاه و واحد مشاوره باشند، لطفاً در ساعات اداری

(8-14) به این مرکز واقع در طبقه سوم موسسه مراجعه نمایند.

باسپاس و آرزومند بهترین‌ها برای شما



مردم اشتباهات زندگی

خود را روی هم می‌ریزند

و از آنها غولی به وجود

می‌آورند که

نامش **تقدیر** است.

خداوندا ...

من با تمام کوچکی ام،

یک چیز از تو بیشتر دارم.

من در کلبه حقیرانه خود

چیزی را دارم که تو در

عرشه کبرپایی خود

نداری!

من **خدایی** چون تو دارم

و تو چون خودی نداری!