



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی



23 اردیبهشت ماه 1391 سال اول، شماره چهارم

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

هفته خوابگاه با برشادانشجویان عزیز مبارک

زندگی خوابگاهی... فرصت ها و تهدیدها

ورود به دانشگاه یکی از تحولات بزرگ در زندگی یک جوان است و اگر این تغییر با ترک خانواده، مهاجرت و سکونت در یک خوابگاه دانشجویی همراه شود، فرد را با چالش‌های متعددی روبرو خواهد کرد.

زندگی خوابگاهی با مواجهه ناگهانی با فرهنگ‌ها، ارزش‌ها و سبک‌های متفاوت زندگی همراه است. از آن جایی که امکان تغییر همه‌ی انسان‌ها نیست، زندگی با این تفاوت‌ها نیازمند استفاده از راهکارهای سازگارانه، تغییر و انعطاف است تا زندگی در خوابگاه به تجربه‌ای مفید و به‌یادماندنی تبدیل شود.

در کنار این سختی‌ها و موارد دیگر، زندگی در خوابگاه می‌تواند یک فرصت باشد. فرصتی برای کسب صفات شایسته چون پذیرش عقاید مخالف و متفاوت، مسئولیت‌پذیری، توانایی گفتگوی منطقی و دور از خشم، توان نه گفتن، بردباری، توانایی حل مسأله، گذشت و سازگاری. فرصتی برای آموختن این که در عین در نظر گرفتن حقوق خود، به نظر، حقوق، علایق و سبک زندگی دیگران نیز احترام بگذاریم.

حضور در خوابگاه به ما کمک می‌کند تا از وابستگی‌های نادرست به خانواده جدا شویم و زندگی مستقلی را تجربه کنیم. تمام این‌ها ما را برای زندگی آینده آماده‌تر و پخته‌تر خواهد کرد.

زمینه‌های رایج تعارض با هم‌اتاقی

پاکیزگی، سر و صدا، مهمانی، نظم و ترتیب، مطالعه، مشارکت در وسایل، موضوعات مالی، ارزش‌ها، سبک‌های زندگی اجتماعی مسائل رایج در تعارضات خوابگاهی است. حل این تعارضات نیاز به بحث و گفتگو و در نتیجه مهارت‌های ارتباطی دارد. هم‌اتاقی‌ها باید بتوانند به صحبت یکدیگر گوش کنند، بدون این که کلام یکدیگر را قطع کنند و تلاش کنند که احساسات یکدیگر را درک کنند و به آن احترام بگذارند.

برای حل زمینه‌های تعارض لازم است که راه‌حلهایی ارائه و انجام شود که مورد توافق طرفین باشد. چرا که یک راه حل مطلق وجود ندارد و بهترین جواب رضایت‌بخش‌ترین کار برای هر دو هم‌اتاقی است. چاره زندگی با یکدیگر موقعیت برد و باخت نیست. آنچه در ارتباط با هم‌اتاقی در اولویت امور قرار می‌گیرد گشاده‌رویی و مصالحه است.

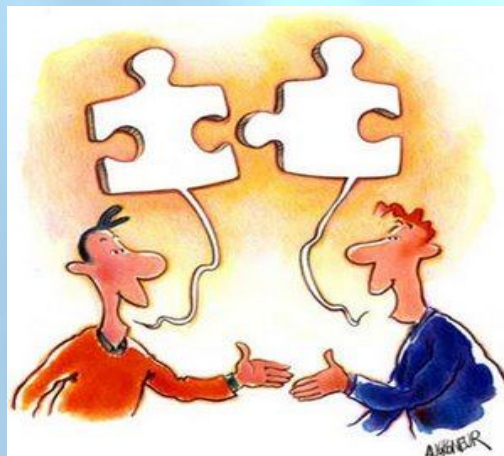
وقتی قواعد اساسی را پایه‌گذاری کردید، تعهدی ایجاد کنید تا نسبت به آن‌ها وفادار بمانید. وقتی قواعد نقض شد بدون زورگویی از حقوق خود دفاع کنید و در عین حال به شکایت‌های خود ادامه دهید.

گاه تعارض آن قدر شدید می‌شود که وجود شخص ثالثی لازم است و در این مواقع سعی کنید از دوست بی‌طرفی کمک بخواهید.

تلاش نیاز دارد و هر دو طرف یک رابطه موفق و لذت‌بخش قدم

و لذت‌بخش نیاز به مهارت‌هایی و مهارت‌ها گوش دادن است.

می‌افتد که علاوه بر فهم دقیق



ارتباط از هر نوع به زمان و رابطه باید در راه رسیدن به یک بردارند.

دو نفر برای برقراری ارتباط موثر دارند. یکی از ضروری‌ترین این

گوش دادن موثر زمانی اتفاق

خواسته‌ها و بیانات طرف مقابل، این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف‌های او را درک کرده‌اید. این امر موجب تقویت احساس مثبت به طرف مقابل می‌شود و اطمینان به هم را افزایش می‌دهد.

در شماره‌های بعد مهارت‌های دیگری که برای برقراری ارتباط مفید و موثر است بیان خواهد شد.

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 آرزوی بهترین‌ها برای شما