



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



دانشگاه فردوسی مشهد  
مرکز مشاوره و سبک زندگی

## هفته سراهای دانشجویی

7 تا 13 اردیبهشت هفته سراهای دانشجویی گرامی باد



مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

سراهای دانشجویی؛ عرصه نوآوری، مهارت محوری و  
رونق تولیدات دانشجویی



moshaver\_fum



moshaverfum

کز مشاوره سلامت و سبک زندگی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره سلامت و سبک زندگی

## هم اتافی ها

تجربه های منحصر به فردی در طول زندگی در خوابگاه برای فرد به دست می آید. تجربه هایی که هر کدام نیازمند شناخت راهکارهای سازگارانه است.



moshaver\_fum



moshaverfum

یک دانشجو در صورتی که بخواهد زندگی لذت بخشی با هم خوابگاهی ها و هم اتاقی هایش داشته باشد باید با راه کارهای سازگاری با محیط گروهی آشنا باشد:

- برای خودتان حریم/شخصی ایجاد کنید
- اصول همدلی را یاد بگیرید
- منعطف و مؤدب باشید
- اصول اولیه آداب معاشرت و ارتباط سالم را یاد بگیرید
- توانایی حل تعارض را در خودتان بالا ببرید
- با هم فکری هم اتاقی هایتان قوانین و مقررات مشخصی برای اتاق خود وضع کنید

## مشکلات بزرگ در اتاق های کوچک!

ممکن است شما و هم اتاقی تان از نظر مذهبی، فرهنگی، اجتماعی، ارزشی و عقیدتی و خیلی چیزهای دیگر کاملا با هم تفاوت داشته باشید.

اما قبل از اینکه سردرگم شوید کمی به خودتان زمان بدهید تا به این تفاوت های عادت کنید.

رمز این کار این است که به تفاوت های هم احترام بگذارید و کمی انعطاف پذیر باشید



این فرصت خوبی هم هست که با کسی که با خودتان متفاوت است آشنا شوید. بعد از فارغ التحصیلی وقتی وارد بازار کار شوید دیگر دست خودتان نیست که با چه تیپ افرادی کار کنید.

اگر به خودتان اجازه دهید در دانشگاه با آدم‌ها و شخصیت‌های متفاوت آشنا شوید میتوانید خودتان را برای دنیای واقعی آماده کنید...





مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



**moshaver\_fum**



**moshaverfum**



**moshaver.um.ac.ir**



**051-38806921**



**moshaver\_fum**



**moshaverfum**