

## معاشرت با هم اتاقی

### آداب معاشرت با هم اتاقی

### را بیشتر بشناسیم



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشجویان



هرگز هم اتاقی خود را دست نیاندازید و تحقیر کنید. شوخی با رعایت ادب و به طور مختصر، قابل قبول است، بخصوص وقتی بین دو دوست باشد اما عقایدتان را درباره کارها و یا رفتارهای متناقض هم اتاقی تان برای خودتان نگاه دارید. شوخی کردن با فرهنگ، لهجه، چهره و اعتقادات دیگران دور از اخلاق است بنابراین تلاش کنید که هم اتاقی خوبی باشید در ک احساسات طرف مقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک خوابگاه خوش آهنگ و موزون سازد.



به وسایل هم اتاقی خود آسیب نرسانید. تا جای امکان مراقب وسایل هم اتاقی خود باشید و در صورتی که چیزی را شکستید و یا آبی به وسیله زدید معذرت خواهی کرده و خسارت وارده را جبران کنید به روی خود نیاوردن و انکار کردن مسئله می تواند موجب تعارض شود. وقتی هم اتاقی شما به سکوت و آرامش نیاز دارد سکوت را رعایت کنید. به نیاز هم اتاقی خود توجه کنید، وقتی از شما تقاضایی دارد و شما خلاف آن را عمل می کنید رفتاری گستاخانه داشته اید. وقتی هم اتاقی شما مشغول مطالعه است و به سکوت احتیاج دارد مکالمه تلفنی خود را با دوستان در جای دیگری انجام دهد، اگر می خواهید موسیقی گوش دهید او مایل نیست، با گوشی هدفن این کار را انجام دهید.

زندگی در یک اتاق کوچک خوابگاه دانشجویی همراه با یک یا چند نفر غریبه کار آسانی نیست و مهارت خاصی لازم دارد. مهارت های خاصی که می تواند برای هر فردی به ویژه افراد ساکن خوابگاه مفید باشد،

عبارتند از : مهارت خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان های منفی، کنتدل استرس، حل مسئله ، تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر و ... درکنار این مهارت ها آموختن برخی اصول اولیه آداب معاشرت با هم اتاقی یکی از ضروری ترین آموزش های یک دانشجوی ساکن خوابگاه می باشد.

به این نکات توجه فرمایید :



## رفتار محترمانه و مودبانه داشته باشید

در هر شرایطی مودب باشید و با احترام با طرف مقابل صحبت کنید، نیازی نیست که حتما با هم اتاقی خود دوست صمیمی شوید، فقط احترام بگذارید و ادب را رعایت کنید..

## اطراف خود را تمیز نگه دارید.

اگرچه ممکن است نظافت و پاکیزگی اتاق در زمانی که شما امتحان دارید و هزاران کار دیگر باقی مانده است، بی اهمیت به نظر برسد، اما این اتاق تنها متعلق به شما نیست بنابراین کثیف نمودن و بهم ریختن آن به نوعی ، گستاخی محسوب می شود. حتما لباس های کثیف خود را جهت شست و شو در جای مخصوص قرار دهید. وسایل اضافی و دور ریختنی را جمع آوری کنید، تخت خود را مرتب کنید. توجه داشته باشید که شما در یک اتاق زندگی می کنید و جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی را از شما نمی گیرد.

## مزاحم هم اتاقی نشوید.

خوابیدن مفید و کافی یکی از منابع مهم حفظ انرژی برای یک دانشجو است. پس اگر دیرتر به خوابگاه رسیده اید و هم اتاقی شما خواب است و یا در ساعات خواب، شما مایل به بیدار ماندن هستید، به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید و مزاحم خواب وی نشوید.

## درباره نحوه ملاقات با دوستان منطقی باشید.

البته ممکن است شما دوستان بسیار زیادی خارج از خوابگاه داشته باشید اما به یاد داشته باشید این اتاق در انحصار شما به تنهایی نیست. اگر دوستان می خواهد ساعات زیادی را در آنجا بماند، حتما از هم اتاقی خود جایزه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتاری توأم با ادب و احترام با هم اتاقی شان داشته باشد. در عوض شما نیز نسبت به میهمانان هم اتاقی خود مودب و خوشرو باشید. کاری که موجب ناخشنودی هم اتاقی تان می شود انجام ندهید. گاهی ممکن است مایل باشید برخی عادت های آزار دهنده هم اتاقی خود را به دوستان صمیمی تر خود بگویید. اما هرگز این کار را نکنید، اگر این گفته ها به گوش هم اتاقی شما (که این موضوع راحت اتفاق می افتد)، قطعاً موجب آزرده گی، عصبانیت و کینه توزی خواهد شد. اگر مسئله ای با وی دارید، با خودش به طور مستقیم صحبت کنید. اگرچه این راه حل کار ساده ای نیست اما رفتاری به مراتب پخته تر و موثر تر از غیبت کردن است.

## اسرار هم اتاقی تان را فاش نکنید.

اگر هم اتاقی شما راضی را با شما در میان گذاشته و یا شما به طور اتفاقی و به دلیل هم جواری زیاد، با برخی از اسرار محرمانه وی آشنا شده اید، هرگز آن را فاش نکنید چرا که این عمل بسیار غیر اخلاقی است و در طول زندگی خودتان نیز احتمالا دچار آن خواهید شد.