



مرکز مشاوره مشهور

هم اتاقی

(راهنمای زندگی مسالمت آمیز)

زندگی گروهی یا زندگی در کنار دیگر دانشجویان یک بخش مهم از تجربه ی دانشگاهی شماست. در این دوران با گرفتن اتاق در خوابگاه دانشجویی (و یا قرار گرفتن در فضای زیستی واحد) نوعی از زندگی جمعی یا زندگی با فرد دیگر را تجربه می کنید. در عین حال که تجربه های متفاوتی از زندگی با افراد دیگر به دست می آورید، فرصت پیدا می کنید که خود را در ارتباط با دیگران بشناسید. تواناییها و مهارتهای سازشی و اجتماعی خود را محک بزنید و با مسئولیت ها و وظایفی روبرو شوید که شما را برای یک زندگی مستقل آماده می سازد. همچنین این کار روش مناسبی برای صرفه جویی مالی و کاهش مشکلات اقتصادی در مقایسه با زندگی انفرادی بوده و اشتراک در اتاق و لوازم مختلف هزینه های شما را کاهش می دهد. با این وجود لازم به ذکر است که اگر در روابط شما با هم اتاقی هایتان مشکلی وجود داشته باشد این گونه زندگی با تمام محاسنش به نظرتان بسیار ناخوشایند آمده و ممکن است برای رهایی از این وضعیت حتی حاضر به تحمل فشار مالی شوید.

آنچه که باید در خوابگاه یا محیط زندگی مشترک

رعایت کنید:

برای این که ارتباط شما و کسانی که با آنها در یک مکان سکونت دارید به نحو مطلوبی پیش برود نیاز به برنامه

ریزی، تعهد، مسئولیت متقابل و گاهی اوقات فعالیت زیاد، هم قبل از تصمیم گیری برای هم اتاق شدن و هم بعد از آن، می باشد. هم اتاق شدن با یک دوست ممکن است بسیار خوشایند باشد اما بسیاری از دوستیها نیز در چنین شرایطی از بین رفته است.

حتی اگر شما تصمیم به هم اتاق شدن با یک دوست یا چند تن از دوستانتان دارید به نفع شماست که درباره ی مسائل مهم و اساسی مانند سبک زندگی، عادت مطالعه و علایق خود با هم صحبت کنید دقیقاً اصطلاحات یا مفاهیم خود را تعریف کنید. واژه های تمیز، آرام (ساکت)، منظم و... ممکن است برای افراد مختلف معنای متفاوتی داشته باشد. یک تعریف یا توصیف مشترک بیابید. معیارها را مشخص کنید. همه را بنویسید و همه اعضا (هم اتاقی ها) آن را پذیرفته و امضاء کنید. توافق متقابل شما در همان ابتدا از مشکلات آتی جلوگیری خواهد کرد. توافق کتبی همه اعضا از یک موافقت شفاهی معتبرتر است. این کار اطمینان می دهد که موارد مطرح شده روشن و مورد قبول همه است و همه به آن متعهدند و زمانی که مشکلی پیش بیاید می توانید راحت تر آن را شناسایی کرده و راه حل را بیابید.

مواردی که باید قبل از تصمیم گیری برای زندگی در محیط مشترک روشن و مشخص نمایید:

*** زمان مطالعه:** چه زمانی از روز را برای مطالعه ترجیح می دهید؟ چه مقدار سر و صدا را در هنگام مطالعه می توانید تحمل کنید؟

*** شراکت در فضا و لوازم:** چه طور امکانات موجود را تنظیم خواهید کرد؟ کدام لوازم است که می توانید مشترک استفاده کنید؟ چه طور باید کارها را تقسیم کنید؟

*** چگونگی پرداخت مخارج و صورت حسابها و خرید:** مخارج را چگونه می پردازید؟ اگر کسی تاخیر کرد چه اتفاقی می افتد؟ آیا همه اعضا توانایی پرداخت سهم مخارج خود را دارند؟ چه کسی مسئول پرداخت صورت حسابها است؟ و نحوه ی تقسیم هزینه ها چگونه است؟

*** زمان استراحت:** چه زمانی می خوابید؟ چه مواقعی استراحت می کنید؟ به چند ساعت خواب نیاز دارید؟ چه مقدار سکوت و تنهایی را برای خواب و استراحت نیاز دارید؟

*** میهمان:** در مورد دعوت دوستان یا داشتن میهمان، زمان میهمانی و مدت زمانی که یک میهمان می تواند اقامت کند با هم اتاقی های خود صحبت کنید.

*** حریم شخصی:** هر یک از شما نیازهایش را برای حفظ حریم شخصی خود مشخص کند.

*** امنیت:** قفل کردن در و بستن پنجره ها به عهده ی کیست؟ داشتن کلید اضافی برای چه کسانی مجاز است؟ آیا به جز هم اتاقی ها برای دوستان هم مجاز است؟

*** نظافت:** چگونگی نظافت محیط و مسئولیت هر یک را در این باره مشخص کنید.

در طول مدت زندگی در محیط واحد باید با یکدیگر ارتباط متقابل برقرار کنید. با هم صادق و راحت باشید.

سعی کنید مشکلات یکدیگر و مواقعی را که ناراحت می شوید، بشناسید. این محیط تنها جایی است که دارید لذا برای آرامش و ساعت تنهایی یکدیگر خصوصا در شرایط سخت احترام قائل شوید. سعی کنید روابطتان را بهبود

بخشید. بسیاری از مشکلات و تعارضات بین هم اتاقی ها قابل حل و کنترل می باشد اگر:

* ارتباط افراد راحت و صادقانه باشد.

* قراردادهای مالی نقض نشوند.

* قوانین زندگی مشترک رعایت گردد.

افزایش تجارب ارتباطی با هم اتاقی تان:

برای شناخت بهتر یکدیگر و افزایش تجارب ارتباطی می توانید از روش هایی استفاده کنید که شما را به نحو

منطقی، تدریجی و عمیق تر به هم اتاقی تان نزدیک نماید. این فعالیت ها عبارتند از:

مبادله کتاب: سعی کنید آنچه که هم اتاقی تان در حال حاضر مطالعه می کند یا رمان مورد علاقه وی را بشناسید، آن را بخوانید و در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید. این یک راه مناسب برای درک نقطه نظرات او و شناخت چیزهایی است که برای وی مهم می باشد.

پیدا کردن علایق، تفریحات و سرگرمی های مشترک:

سعی کنید در مورد زمینه ها و موضوعات مورد علاقه اطلاعات به دست بیاورید، راجع به آنها با هم صحبت کنید، وجه اشتراک تان را بیابید یا احیانا فعالیت های مشترکی را آغاز کنید.

پیام های تشویق کننده: زمانی که فکر می کنید هم اتاقی شما کاری را خوب انجام داده یا یک موفقیت به دست آورده است او را مورد تایید و تشویق قرار دهید. این کار به ارتباط بهتر شما کمک می نماید.

احترام متقابل: افرادی که متعلق به شهرها، روستاها و خانواده های مختلف می باشند فرهنگها، آداب، سنتها و

رسوم مختلفی نیز دارند. برای عقاید، رسوم و فرهنگ خانوادگی یکدیگر ارزش قائل شده و به اعتقادات هم احترام بگذارید.

بهبود روابط: تجربه زندگی با شخصی دیگر به هر حال تا حدی با استرس و فشار روانی همراه است. با این وجود آنچه شما در برابر این فشار انجام می دهید نشان دهنده ی چگونگی سازگاری و تطابق شما و هم اتاقی تان برای اقامت در فضای زیستی مشترک می باشد. در اینجا چند مساله مهم ذکر شده است که باید برای بهبود روابط و کاهش تنش بین شما و هم اتاقی تان به خاطر بسپارید:

***ارتباط متقابل:** پایه و اساس هر رابطه ای تعامل یا ارتباط متقابل است. در حقیقت بدون تعامل واقعا رابطه ای وجود ندارد. گفتگوی راحت و صادقانه با یکدیگر راهی اساسی برای حل مشکل میان شما و هم اتاقی تان می باشد. یک تعامل سالم دو جزء اصلی دارد: گوش کردن و صحبت کردن. شکست در رابطه زمانی رخ می دهد که افراد تمرکز کمتر روی گوش دادن و تاکید بیشتر بر حرف زدن دارند. زمانی که این وضعیت رخ می دهد. نتیجه این می شود که هر دو نفر با هم حرف می زنند اما هیچ کدام به آنچه دیگری می گوید گوش نمی دهد. گوش دادن مهارتی است که نیاز به تمرین و پرورش دارد. برای بسیاری از مردم این کار بسیار سخت است. اما اگر زمانی را برای گوش دادن به آنچه هم اتاقی تان می گوید قرار دهید، شرایط درک بهتر و فهمیدن یکدیگر فراهم می شود.

درون نگری: بعضی اوقات فکر می کنیم احساس و برداشت شخصی ما از درستی یا نادرستی یک موضوع آن قدر قوی است که اگر دیگران مانند ما نیندیشند یا احساس نکنند دچار تعجب می شویم چنین نظر نامنعطف و خشکی خصوصا در ارتباط با هم اتاقی ها ایجاد مشکل و ناراحتی می نماید. درک این نکته که دیگران نقطه نظرهای متفاوت دارند و در نتیجه تعبیر و تفسیر گوناگونی از مسائل می کنند، زمینه را برای یک مکالمه آزاد و راحت فراهم می آورد. هر گاه که شما با اطمینان احساس می کنید در مورد موضوعی درست می گوید یا بر حق هستید، سعی کنید برای یک لحظه تامل کنید و ببینید چرا افراد دیگر ممکن است احساس متفاوتی داشته باشند. آیا می توانید نکات درست نظرات فرد مقابل تان را ببینید؟ اگر شما بتوانید، توانسته اید دیدگاه خود را گسترش داده و هم اتاقی خود را درک نمایید.

***سازش و مصالحه:** پایه و اساس تمام توافقات، توانایی برای مصالحه و سازش می باشد. سازش زمانی است که هر دو نفر به منظور رسیدن به تفاهم تا حدی کوتاه می آیند. شما و هم اتاقی تان هر دو نیاز دارید روی مهارتهای سازشی خود کار کنید و در موارد بروز مشکل بتوانید با هم زمینه های مشترکی برای حل مشکل را پیدا کنید.

*** توافق و عدم توافق:** شما و هم اتاقی تان نمی توانید روی همه چیز توافق داشته باشید در حقیقت یکی از چیزهایی که هر رابطه ای را جالب و جذاب می نماید، این است که هیچ دو نفری نمی توانند روی همه چیز توافق داشته باشند. اگر این طور بود چگونه افراد می توانستند از یکدیگر چیز بیاموزند. بنابراین چنان چه هر دو بتوانید نیازهای اساسی یکدیگر را در نظر بگیرید و روی قواعد بنیادی و اصلی درباره ی رفتار و توقعات توافق حاصل کنید، عدم توافقتان روی موضوعات دیگر مشکل ساز نخواهد بود.

وقتی فشار روانی زیاد می شود: گاهی اوقات به جایی می رسیم که صبر و تحمل مان تمام شده و توانایی مان برای ارتباط با فرد دیگر به بن بست می رسد در چنین شرایطی، شما نیاز به کسی دارید که به طور منطقی مداخله نماید. بدین منظور از مرکز مشاوره، راهنمایی بگیرید.

*** چقدر با یکدیگر نزدیک شویم:** دوست صمیمی یکدیگر بودن بسیار خوب است در عین حال تعیین کننده مرزها نیز مهم است. نخواهید که شما و هم اتاقی تان به یکباره نزدیک ترین دوستان هم باشید. تلاش برای بهترین دوست هم بودن قبل از این که رابطه شروع شود آن را تخریب می نماید. در عوض اجازه دهید تا ارتباط شما به تدریج رشد کند و نزدیک تر شود. این کار ممکن است

باعث شود شما دوستان فوق العاده ای برای هم شوید. با این وجود شما حتی می توانید یک ارتباط ساده با یکدیگر داشته باشید و نه بیشتر و در عین حال با هم خوب زندگی کنید.

مشکلات ارتباطی من و هم اتاقی ام!

دامنه ی مشکلات در ارتباط با هم اتاقی ها بسیار وسیع است. نوع مشکلاتی هم که ممکن است تجربه نمایید بسیار مختلف می باشد. به همین خاطر رسیدگی و حل کردن آنها نیز ساده نیست. در زیر چند گام ارائه شده است که شما در موقعیت های مختلف می توانید استفاده نمایید:

۱- نفر اول (شخص اصلی): در هر مشکل ارتباطی، اولین شخصی که باید با آن صحبت کنید فردی است که با آن مشکل دارید. بعضی اوقات تنها صحبت کردن درباره ی مشکل باعث رفع آنها می شود و اما اگر رفع نشد قدم بعدی را بردارید.

۲- ارتباط با هم اتاقی در خوابگاه: معمولا مسئولی در خوابگاه وجود دارد که برای رفع مشکلات ارتباطی شما می تواند کمک نماید. آنها به شما کمک می نمایند و یا شما را به شخص یا مرکز مناسب ارجاع می دهند اگر چنین افرادی در دسترس نبودند گام بعدی را بردارید.

۳- مراجعه به مرکز مشاوره: بعضی اوقات مشکلات ارتباطی بسیار عاطفی می باشند. در این موارد رفتن به مرکز مشاوره و گرفتن راهنمایی می تواند راهگشا باشد.

چند توصیه حقوقی:

* افرادی که با هم فضایی برای زندگی را اجاره می نمایند مسئولیت های متعدد و مشترکی در مورد مخارج آن دارند و این بدین معنی است که یک فرد نه تنها مسئول سهم خود است بلکه در شرایطی که هم اتاقی او در دادن سهم مخارج تاخیر کند و یا به دلایلی نتواند سهم خود را بپردازد یا از آنجا برود آن شخص باید بتواند به تنهایی شرایط پرداخت مخارج را رعایت نماید بنابراین در انتخاب هم اتاقی و فضای زندگی خود دقت نمایید تا دچار مشکلات مالی آتی نگردید.

* زمانی که عده زیادی از دانشجویان خانه ای را اجاره می کنند، اغلب فقط یک یا دو نفر اجاره نامه را امضاء می نمایند و بقیه تنها شفاها متعهد می شوند. اما این را به خاطر داشته باشید که از نظر قانونی تنها افرادی که اجاره نامه را امضاء کرده اند مسئول آن می باشند بنابراین اگر بقیه نظرشان را عوض کنند از نظر اخلاقی مسئولند نه از نظر قانونی. بنابراین سعی کنید که از همان ابتدا همه اجاره نامه را امضاء نموده تا مسئولیت نیز از همان ابتدا تقسیم شود.

* درباره ی نحوه ی اجاره دادن از همان ابتدا وضعیت را مشخص کنید. نحوه ی پرداخت، زمان پرداخت و حتی چگونگی پایان اجاره و باز پرداخت ودیعه باید از همان ابتدا معلوم باشد.