



## مرکز مشاوره مشور

### زندگی فوابگاهی

تجربه ای به وسعت ۷۲ ملت!

عبور از سد کنکور و پذیرفته شدن در دانشگاه به نوبه ی خود تحولی بزرگ در زندگی یک جوان ایرانی است و چنان چه این مساله با غیر بومی بودن فرد همراه گردد؛ یعنی این که شخص برای ادامه ی تحصیل ناگزیر به ترک خانواده، جلای وطن و اقامت در یک خوابگاه دانشجویی شده باشد به احتمال زیاد دوران زندگی دانشجویی وی بسیار پیچیده، سرشار از تجربه و چالش انگیز خواهد بود. در ابتدای امر تعلق گرفتن خوابگاه به یک دانشجو، شاید اندکی احساس سرخوشی و غرور ایجاد نماید و ممکن است شما با خود فکر کنید: «از امروز من مستقل از خانواده زندگی می کنم؛ من بزرگ شده ام» به تعبیر دیگر شما احساس می کنید که از این پس راحت تر می توانید هویت مستقلی از خویش ارائه دهید. اما احتمالا دیری نمی باید که پس از مواجهه با مشکلات مختلف زندگی در خوابگاه، احساس سرخوشی و غرور جای خود را به دغدغه ی نحوه ی چالش با مسایل زندگی جدید می دهد: «هیچ وقت فکر نمی کردم زندگی خوابگاهی این قدر مساله داشته باشد» دیر یا زود شما با فرهنگ ها و افراد گوناگون آشنا می شوید. علیرغم این که این مساله از یک نظر می تواند بسیار جذاب بوده و به افزایش شناخت و تجربه از سایر اقوام و فرهنگ ها کمک نماید، لیکن از زاویه ای دیگر می توان گفت که یکی از مشکلات زندگی خوابگاهی، همین مواجهه ناگهانی با فرهنگ ها و ارزش هایی متفاوت از ارزش های شخصی ماست. ارزش های ما بیشتر در خانواده شکل گرفته و از فرهنگ شهرمان متأثر است در حالی که اکنون شما در معرض ارزش هایی قرار گرفته اید که شاید از نظر شما آنها به نوعی ضد ارزش محسوب شوند. لذا ممکن است شما در مواجهه با آنها

دچار نوعی شوک فرهنگی شوید. در این حالت، چنانچه ارزش های شخصی شما عمیقا درونی نشده و همراه با شناخت کافی نباشند، باورهای ارزشی شما کم کم رنگ می بازد و جای خود را به پذیرش فرهنگ دیگران می دهد. ضمنا حالا تقریبا حریم خصوصی شما کمتر شده و ناچارید اتاق خود را با چند نفر دیگر شریک شوید و به مسایلی چون نظافت اتاق، رعایت زمان خاموشی، تحمل سر و صدا و تنظیم وقت رفت و آمد مهمانانان ببیندیشید. در واقع خوابگاه، آوردگاهی است که توانایی و مهارت شما در مسایل مختلف از قبیل توان زندگی مستقل و جدا از خانواده، برقراری ارتباط با افراد و قبول مسئولیت هر چه بیشتر و مدیریت زندگی خودتان به بوته ی آزمایش گذاشته می شود. علیرغم این که داشتن تعهد به هم اتاقی، مشخص کردن نحوه ی مشارکت در لوازم اتاق، فضا و نیز مسایل مالی، نظافت اتاق و پخت و پز، داشتن مهمان و زمان استراحت و مطالعه، معمولا می تواند قدری سردرگمی و آشفتگی شما را کم کرده و روابط شما را شفاف تر و دارای ساختار نماید، لیکن گاهی اوقات با وجود توافق درباره ی قواعد زندگی خوابگاهی، ممکن است قوانین فوق رعایت نشوند و شما در ارتباط با هم اتاقی خود دچار مشکل شوید. در چنین مواردی بهترین کاری که می توانید انجام دهید چیست؟ بهترین شیوه در چنین مواردی، برخورد مستقیم است. صریحا با هم اتاقی خود درباره ی این که مثلا نوبت کاری خود را در شستن ظروف رعایت نکرده است صحبت کنید و از او بخواهید که نوبت کاری خویش را رعایت نماید. تقاضای شما نباید عذرخواهانه و یا با

سرزنش و خشمگینانه باشد. زیرا موجب واکنش دفاعی در طرف مقابل می گردد پس:

منظور خود را روشن بیان کنید، به حرف های او گوش فرا دهید و به نظر او احترام بگذارید. شاید کاری انجام داده اید که او قدری ناراحت شده و با این رفتارهای عجب و غریب واکنش نشان داده است. گاهی اوقات، چیزی که ارتباط ما با یک هم اتاقی را مختل می سازد وجود پاره ای افکار غیرمنطقی است. مثلا: هم اتاقی من خودش باید بداند که چگونه رفتار کند، من نباید به او تذکر دهم.

شما نباید توقع داشته باشید که هم اتاقی شما یا هر کس دیگری دقیقا بداند شما چه می خواهید یا چه فکر می کنید. مردم توانایی ذهن خوانی ندارند. برای نیل به نتیجه مطلوب باید قاطعانه ارتباط برقرار کنید. احساسات و نیازهای خود را ابراز کنید و روی حقوق خود پافشاری نمایید.

ضمنا باید بتوانید تمایلات و نیازهای دیگران را نیز در نظر بگیرید و به حقوق شان احترام بگذارید. چنین کاری باعث می شود که سایرین نیز به نحو مطلوبی به شما پاسخ دهند.

چنان چه قاطعانه عمل نکنید، یک روش جانشین، روش منفعلانه است یعنی از رفتار بد هم اتاقی خود نزد دوستانان گلایه کنید. به وی گوشه و کنایه بزنید و یا با سردی با وی برخورد کنید. شاید هم ظروف نشسته را بشویید در حالی که زیر لب غرولند می کنید.

یک چیز مشترک در تمامی شیوه های منفعلانه و غیرمستقیم وجود دارد: شما با انجام آنها به هیچ جایی نمی رسید، باز هم کارها انجام نشده باقی می مانند و شما یک ناکامی عمیق را تجربه می کنید.

روش جانشین دیگر، حمله و پرخاشگری است. ممکن است به او بد و بیراه بگویید (تو خیلی خودخواه و بی عاری)، تهدید کنید (اگر یک بار دیگر این کار را تکرار کنی، آن وقت...) یا به او توهین کنید (برخورد تو با دیگران هم خوب نیست، همه می دانند که تو خیلی لجبازی) یا ممکن است مقابله به مثل کنید و مثلا شما هم ظرف نشویید یا ظروف او را بشکنید. همه اینها می تواند چند دقیقه شما را آرام کند. اما پس از مدتی ممکن است احساس گناه کنید و احتمالا مشکلات بیشتری در انتظار شما خواهد بود. زیرا پرخاشگری، پرخاشگری می آورد. به زودی اتاق شما تبدیل به یک منطقه جنگی خواهد شد. پس وقتی ناراحتید، انفعال موثر نیست، پرخاشگری اوضاع را وخیم تر می سازد. بهترین شیوه، موضع میانه یعنی جرات ورزی است: ابراز خواستها با آرامش به شکل مستقیم و منطقی و نیز گوش دادن به هم اتاقی با ذهنی باز و توام با پذیرش.

ممکن است بگویید بارها سعی کرده ام این گونه برخورد کنم. اما هم اتاقی من سر من داد می زند و اصلا اجازه حرف زدن به من نمی دهد. من در این شرایط نمی توانم کاری کنم. بله، احتمالا در این شرایط نمی توانید. زبان دوستانه و آرام معمولا واکنش مشابه ایجاد می کند، اما نه همیشه.

ممکن است هم اتاقی شما نتواند به طور مناسب با درخواست های شما روبه رو شود و یکباره حمله ور شود. با این حال شما باید نگرانی های خود را ابراز کنید. پرخاشگری نباید شما را به سکوت و عقب نشینی وادار نماید. اگر او داد می زند و به شما حمله می کند، شما باید روش محافظت از خود را بدانید. دو روش وجود دارد (که البته استفاده از آنها تنها به عنوان آخرین راه حل توصیه می شود).

۱- **تکنیک تکرار و پافشاری در بیان خواسته:** با حفظ آرامش و خونسردی نکات اصلی مورد نظر خود را تکرار کنید بدون توجه به این که هم اتاقی شما چه می گوید یا با چه شدتی آنها را بیان می کند. به نکات انحرافی که از طریق انتقادهای نابجا یا نکات نامربوط مطرح می شوند، توجه نکنید. مرتب به او بگویید «من می خواهم تو ظرف های نشسته را بشویی» طرف مقابل شما نمی تواند در برابر این شیوه ی دفاعی کاری دست کم در سطح کلامی انجام دهد.

۲- **عقب نشینی راهبردی:** مقابله با هم اتاقی را به هنگام حمله او متوقف کنید. به او بگویید: «من وقتی آرامش را به دست آوردم، درباره ی این موضوع صحبت می کنم» یا «من وقتی که شما فریاد بزنی درباره ی این موضوع حرف نمی زنم».

به این ترتیب با آرام کردن فضا می توانید فضایی برای حل تعارضات ایجاد کنید.

اگر با وجود استفاده از تکنیک های فوق، شما همچنان با هم اتاقی خود مشکل دارید شاید فرا گرفتن سایر فنون ارتباطی یا کمک گرفتن از یک شخص ثالث مثلا یک دوست بی طرف و یا یک مشاور بتواند به حل مشکل شما کمک نماید.

در هر حال فراموش نکنید که تجربه زندگی خوابگاهی، بعدها تبدیل به یکی از شیرین ترین خاطرات زندگیتان خواهد شد.