



کانون دانشجویی همپارن شیراز
مرکز بهداشتی در مان
و مشاوره دانشگاه یزد

سازگاری با زندگی خوابگاهی

عده زیادی از دانشجویان در شهر دیگری غیر از زادگاه یا محل زندگی خود به تحصیل در دانشگاه مشغول می شوند. این دانشجویان با تفسیرها و استرس های زیادی در زندگی خود روبه رو می شوند:



هنگامی که در خانواده زندگی می کنیم بسیاری از کارهای شخصی مان توسط شخصی دیگر انجام می شود. در بسیاری از مواقع چنن این کارهای شخصی به صورت منظم و معمول انجام می شود که ممکن است تا زمانی که در داخل خانواده هستیم به آن توجهی نکرده باشیم. ولی زمان جدایی از خانواده فعالیت هایی که شاید توجهی به آن نداشتیم بسیار جدی مورد توجه واقع می شود فعالیت هایی مانند خرید، آشپزی، شست و شوی لباس و وسایل، نظافت و مرتب کردن محل زندگی و مواردی مانند آن. چنانچه قبلاً در خانواده هیچ مسئولیت و وظیفه ای برعهده نگرفته باشیم با سختی بیشتری روبه رو خواهیم شد.

علاوه بر موارد بالا، موضوعات دیگری نیز هست که باید به تنهایی در مورد آنها تصمیم بگیریم مانند برنامه ریزی اوقات فراغت، نحوه ی ارتباط با دیگران، مطرح کردن یا نکردن مسایلی با دیگران و مواردی مانند آن. در حالی که زمانی که در شهر خود زندگی می کردیم لازم نبود که به تنهایی به چنین مواردی بپردازیم.

آمد و رفت از دانشگاه به خانه

تنظیم زمانی برای دیدار از خانواده، یکی از موضوعات مهمی است که ذهن دانشجویان را به خود مشغول می کند. آنان از ابتدای ترم در جست و جوی روزهای تعطیل هستند به خصوص روزهایی که چند تعطیلی کنار هم باشد تا به راحتی و با خیال آسوده، دیدار تازه کنند و به خانه و خانواده خود برگردند. برای چنین کاری آنان رنج زیادی متحمل می شوند. چانه زدن با اساتید برای غیبت یا تعطیل کردن کلاس ها، پیدا کردن محیط رفت و برگشت، مشکلات مربوط به راه ها و جاده ها، اوقات زیادی را در وسایل نقلیه سپری کردن، چانه جاکردن باز و وسیله زندگی و کتاب ها و... از جمله موضوعاتی است که یک دانشجو بومی هیچ گاه به آن نمی اندیشد. با این حال، اگرچه این دوران سختی هایی در پی دارد ولی مهارت های زندگی مستقلانه دانشجویی رشد و ارتقا می یابد.

تأمین هزینه های زندگی و مدیریت مالی

هنگامی که در داخل خانواده زندگی می کنیم متوجه تأمین و بسیاری از هزینه های زندگی نمی شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده و تنهایی این هزینه ها خود را نشان می دهند. تأمین مخارج زندگی روزانه، شامل خورد و خوراک، شست و شو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه ی زندگی روزانه، هزینه کلاس ها، برنامه ها و فعالیت های مختلف، هزینه رفت و آمد و... از جمله چنین مواردی است. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می یابد که خانواده دارای مشکلات و محدودیت های مالی باشند یا، از این که مخارجی بر خانواده تحمیل کنیم احساس گناه و عذاب وجدان داشته باشیم و به همین دلیل مایل نباشیم که از خانواده کمک بیشتری طلب کرده یا مخارج بیشتر را بر خانواده تحمیل کنیم. یکی از مهارت های مهمی که می تواند در این زمینه به ما کمک کند مهارت مدیریت مالی است.

جدایی از خانواده



بدبینی است عده ای از دانشجویانی که در دانشگاه شهر دیگری پذیرفته شده اند از خانواده و شهر خود جدا شوند. جدایی از خانواده، استرس سختی است. انتقال از زندگی در خانواده به زندگی در محیط خوابگاه و دور شدن از محیط عاطفی خانواده، ارتباط با والدین، خواهران و برادران باعث ایجاد غم غربت می شود. در روزهای اولیه ی زندگی خوابگاهی، بسیار عادی و طبیعی است که فرد به یاد خانواده بیافتد. این که آنها الان چه کار می کنند یا من اگر الان در خانه بودم داشتم عصرانه می خوردم یا با هم فلان برنامه را می دیدم و... در چنین روزهایی، خانواده و فعالیت های خانوادگی فکرم را به خود مشغول می کند. چنانچه در خانواده دانشجوی مشکلاتی وجود داشته باشد ممکن است این اشتغال فکری تشدید شود مثلاً حالا که من در خانواده نیستم چه کسی این کار را انجام می دهد موارد مشابه آن. در هر حال روزهای اولی که از خانه به خوابگاه منتقل می شویم این احساس غم و اندوه ناشی از جدایی بسیار زیاد است. ولی چنانچه چه از مقابله های سالمی استفاده کنیم به تدریج رو به کاهش می گذارد. با این حال، اگر این غم غربت و دلتنگی زیاد طول بکشد احتمال دارد که باعث افسردگی شود که در این صورت لطمه زیادی به ما وارد می کند. افسردگی بیماری بسیار مهم و جدی است که اگر به موقع درمان نشود می تواند لطمه های جدی به زندگی فرد بزند به همین دلیل بسیار مهم است که:

- ارتباطات اجتماعی خود را در محیط دانشگاه
- به سرعت افزایش دهیم.
- ارتباط خود را با خانواده افزایش دهیم.

تمرین برای یک زندگی مستقل

مشیح: مرکز بهداشتی در مان و مشاوره دانشگاه یزد