

## مقدمه

خوشحالیم سعی و تلاش خستگی ناپذیرتان به ثمر نشسته است. مقدم شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، ارج نهاده، ورودتان را به زندگی دانشجویی گرامی می‌داریم.

دانشگاه یعنی فرصت آشنا شدن با انسان هایی از جنسیت متفاوت، قومیت مختلف، سبک های زندگی متنوع و مملو از تازگی ها و ناشناخته ها. امیدواریم با استعانت از ذات احدیت و بهره گیری از ظرفیتهای وجودی خود، همچنین با برخورداری از خدمات واحدهای مختلف دانشگاهی از جمله مراکز مشاوره دانشجویی ضمن توفیق در وظایف تحصیلی، آمادگی لازم را جهت ایفای نقش یک متخصص سالم، توانا و خلاق را کسب نموده و بتوانید در حین و بعد از تحصیل رشد همه جانبه ای یافته، از زندگی لذت بردن از زندگی را برای دیگران فراهم آورید.

## دلتنگی برای خانه چیست؟

زندگی دانشجویی وقتی به دور از خانه و خانواده آغاز می شود هیجان و اضطراب به همراه دارد برخی سریعاً بر شرایط غلبه می کنند و خود را با آن تطبیق میدهند اما برای سایر افراد گذار از این مرحله کمی طولانی تر است و گاهی اوقات منجر به دلتنگی برای خانه میشود. از دست دادن آنچه که انسان با آن خو گرفته و احساس امنیت می کرده است. حسرت و تاسف را در پی دارد.

## «بسمه تعالی»



## ویژه نامه دانشجویان خوابگاهی



## تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره و سلامت

مجتمع آموزش عالی اسفراین

✳ از انتقاد و ایرادگیری بپرهیزیم. اگر برای دوستانمان ارزش قائل شویم، از پرداختن به عیوبشان لذت نخواهیم برد. آنان بالاخره حر فهای ما را خواهند شنید اما با تلف کردن وقت روی ویژگیهای منفی یکدیگر در واقع روابطمان را تضعیف میکنیم.

✳ عفو و گذشت داشته باشیم. گذشت داشتن فقط یک ویژگی شخصیتی کلیشه ای نیست؛ یک عامل نیرومند و مهم در حفظ روابط سالم است. گذشت واقعی، به معنای توانایی فراموش کردن گذشته هاست. قاطعیت مهارت دیگری است که به شما کمک میکند تا خواسته تان را مطرح کنید. قاطعیت به معنای مطرح کردن خواسته های دیگری است.

در پایان به خاطر داشته باشید برخی افراد در این مهارتها توانمندتر از سایرین هستند و دیگران احتیاج به تمرین بیشتری دارند. تمرین به شما کمک میکند تا به مرور توانمند و موفقتر باشید.

موفق باشید

اگر از دانشجویان خوابگاهی قدیمی تر  
پرسید، بیشترشان باور دارند این دوران از  
شیرین ترین و زیباترین روزهای زندگیشان  
بوده است. پای صحبتشان که بنشینید  
دنیای خاطره دارند از دوستان، روزهای  
سخت امتحانات و خاطرات شیرین. این  
روزهای تکرار نشدنی برای شما دوستان  
خوابگاهی هم به زودی خاطره خواهد  
شد. زیبایی این روزها را تا میتوانید  
تجربه کنید و در کنار چالشهای ریز و  
درشتش، از آن لذت ببرید.

### مهارت های ارتباطی در خوابگاه:

شاید اولین اقدام در برقراری ارتباط موثر با دیگران  
تلاش برای درک آنان است. کار مهم دیگری که میتوانیم  
انجام دهیم این است که در ایجاد ارتباط موثر به نگرانی  
حرفهای طرف مقابل توجه فعال داشته باشیم .  
برخوردهای کلامی و غیرکلامی ما حامل پیام های  
مختلف برای طرف مقابل است . ارتباط چشمی مناسب  
بیانگر آن است که ما به حرفهای دیگری گوش میدهیم .  
، احساساتش را درک میکنیم، به وی توجه داریم و  
تلاش داریم راهی برای کمک کردن به وی پیدا کنیم .  
گاه قصد اصلی طرف مقابل تنها یک درد دل کوتاه با

میزان دلتنگی افراد با یکدیگر متفاوت است و به عوامل  
ذیل بستگی دارد:

- میزان دور بودن از خانه
- بی علاقه بودن نسبت به رشته یا دانشگاه پذیرفته شده
- تضاد در سبک زندگی و تفاوت فرهنگی
- داشتن محیط خانوادگی گرم و صمیمی
- افزایش مسئولیتها و آزادی ها

افرادی که دلتنگ خانه هستند اغلب  
احساس میکنند که کنترلی روی محیط  
خود ندارند و با آن بیگانه اند

### سازگاری با محیط جدید و خوابگاه:

برای دانشجویانی که در شهری غیر از زادگاه خود  
مشغول به تحصیل میشوند، سازگاری با محیط جدید از  
دیگر مسائلی است که حل آن نیاز به صرف وقت و زمان  
دارد و خو گرفتن به فضا و مکان جدید صبر و شکیبایی  
میتطلبد. در مجموع برای سازگار شدن با محیط جدید:

- به خود فرصت دهید
- از تغییرات و تحولات پیش آمده دچار وحشت نگردید
- صبور و شکیبا باشید
- از تغییرات در جهت بالندگی و رشد خود بهره بگیرید
- بطور مرتب ورزش کنید
- از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید
- مراقب تغذیه خود باشید.
- به معنویت بپردازید

دور شدن از دوستان، خانواده ، اتاق، شخصی، کارهای  
روزانه، کوچه و محله و خلاصه هر آنچه بدان تعلق  
داشته، می تواند غم و اندوه به بار بیاورد. دلتنگی برای  
خانه با احساساتی چون افسردگی، اضطراب و گاهی  
افکار وسواسی توأم است، لازم به ذکر است هر ک دام  
از این احساسات دارای علائمی می باشند. که برخی از  
این علائم عبارتند از:

• تغییرات جسمانی و شکایات بدنی: خستگی مزمن و  
فقدان انرژی، نوسان اشتها و خواب، مشکلات گوارشی،  
سردرد و...

• تغییرات در الگوهای فکری و رفتاری: تمرکز،  
حافظه، تصمیم گیری.

• تغییرات در احساسات و ادراکات:  
گریه های مکرر، کاهش لذت و انگیزه، احساس  
ناامیدی، احساس درماندگی و...

برخی از دانشجویان چندین هفته قبل از  
ترک خانه احساس افسردگی و نگرانی  
میکند اما سخت ترین حالت آن، روزها و  
هفته های اول ورود به دانشگاه است