

## اخلاق شهروندی

واحد سلامت آموزشکده شهید رجایی شیراز

شماره ۱ - بهار ۱۳۹۷

## همزیستی در سراهای دانشجویی

(آداب معاشرت با هم‌اتاقی‌ها)

آشکارا ست که زندگی همراه با سلامت روانی و جسمی در اتاق کوچک سراهای دانشجویی (فوابگاه)، آن هم با تعدادی دانشجو که برای ما نآشنا هستند و مُلق و فوهای مختلفی دارند کار پندان آسانی نخواهد بود.

برای افزایش کیفیت این زندگی، به مهارت‌های مختلفی نیاز است از جمله: فودآگاهی، هم‌دلی، کنترل هیجان، کنترل استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط مؤثر.

در کنار این مهارت‌ها آشنایی با آداب معاشرت با دیگران - به خصوص با دانشجویان هم‌اتاقی - و آگاهی از قوانین سراهای دانشجویی بسیار مهم و اثرگذار خواهد بود.

به منظور رشد و شکوفایی فکری و روانی دانشجویان در سراهای دانشجویی، نکاتی مهم از "آداب معاشرت با هم‌اتاقی‌ها" را برای یادآوری آورده‌ایم.

### ۱- رفتار محترمانه و مؤدبانه:

لازم نیست با هم‌اتاقی‌های خود دوست باشید؛ اما شاید بهتر است که در صحبت کردن با آنها مؤدب باشید و آدابی مانند سلام کردن، خوش‌رویی، در وسط حرف دیگران نپریدن و... را رعایت کنید.

### ۲- تمیز نگاه داشتن محیط:

شاید شما تا کنون، در نظافت خانه همکاری نداشته‌اید یا به آن بی‌توجه بوده‌اید؛ اما باید بدانید که خوابگاه، محیطی عمومی است و بی‌توجهی به بهداشت و نظافت، باعث شیوع مریضی‌هایی مانند امراض پوستی و گوارشی در دانشجویان خواهد شد.

برای جلوگیری از این مشکل، برنامه نظافت هفتگی تنظیم کنید و با دقت آن را اجرا کنید.

### ۳- رعایت بهداشت فردی:

کاهلی در مسواک زدن، حمام کردن، لباس شستن

و قراردادن کفش‌های بدون حفاظ در اتاق، می‌تواند ضمن تولید بوی بد و زنده در دهان و بدنتان، سبب انواع بیماری نیز شود.

### ۶- حراست از وسایل خود و دیگران:

شما به عنوان عضوی از اتاق، در قبال حفظ و مراقبت از لوازم خود و هم‌اتاقی‌هایتان مسئول هستید. اگر سبب خسارت به وسیله‌ای شدید، پوزش بخواهید و برای جبران آن، اقدام کنید.

### ۷- رعایت سکوت و آرامش:

سراهای دانشجویی، محلی برای استراحت، آرامش، مطالعه و... هست. بنابراین در زمانی که هم‌اتاقی شما، نیاز به سکوت و آرامش دارد، با احترام، سکوت را برقرار کنید و اگر در شرایطی خاص قرار دارید، اتاق را ترک کنید و به محل‌های عمومی بروید.

فراموش نکنید که ایجاد سروصدا در راهروها هم می‌تواند باعث ناراحتی دیگر دانشجویان شود.

### ۸- حفظ حرمت و کرامت:

از شوخی، مسخره کردن، توهین به قوم یا تباری خاص یا گذاشتن اسم روی افراد خودداری کنید زیرا این کارها حرمت و کرامت انسانی را از بین خواهد برد.

## ۹- دعوت کردن میهمان:

برای دعوت از میهمان، لازم است ضمن رعایت قوانین خوابگاهی، از هم‌اتاقی‌های خود اجازه بگیرید و مراقب باشید تا برای دیگران مزاحمت ایجاد نکنید.

## ۱۰- رعایت انضباط خوابگاهی:

همیشه وسایلتان را در کمد جای دهید و از رهاکردن آنها در زیر یا روی تخت یا وسط اتاق خودداری کنید و به محض بیدار شدن، تختخواب خود را مرتب کنید و همیشه از لباس مناسب استفاده کنید.

## ۱۱- رعایت آرامش روانی:

خواب آرام، به خصوص خواب شبانه، آرامش محیط، هم‌دلی در حل مشکلات و هم‌یاری در انجام کارها می‌تواند سبب آرامش روانی شود. بنابراین، در زمان ورود و خروج از اتاق، سروصدا نکنید و اگر هم‌اتاقی شما خوابیده است، اجازه دهید در آرامش کامل به استراحتش ادامه دهد. صداهای ناگهانی و پریدن از خواب، سبب به هم خوردن شرایط روحی فرد خواهد شد.

## ۱۲- نگاه‌داری از اسرار:

اگر هم‌اتاقیتان رازی را با شما در میان گذاشت

یا به دلیل هم‌جواری، از اسراری با خبر شدید، در نگاه‌داری آن‌ها با شایسته‌ها و با دیگر دانشجویان مطرح نکنید که کاری شدیداً غیراخلاقی است.

## ۱۳- آگاهی از مقررات خوابگاهی:

به منظور ایجاد محیطی امن و مناسب برای ارتقای شرایط روحی و جسمی دانشجویان، قوانین و مقرراتی به تصویب رسیده است که اجرای آن در سراهای دانشجویی الزامی است.

\* رعایت نظافت و نظم خوابگاهی؛

\* رعایت ساعت خاموشی و مطالعه؛

\* رعایت احترام در برخورد با ساکنان خوابگاه؛

\* رعایت ساعت ورود و خروج به خوابگاه؛

\* اجتناب از سروصدای نامتعارف؛

\* اجتناب از پرخاشگری و مشاجره؛

\* اجتناب از ایجاد مزاحمت برای دیگران؛

\* انتخاب نماینده اتاق برای پیگیری مطالبات هم‌اتاقی‌ها؛

\* صحبت مسالمت‌آمیز در باره کم‌کاری و بی‌انضباطی هم‌اتاقی‌ها؛

\* اجتناب از پرخاشگری یا مشاجره با دانشجویانی که به هر دلیل نمی‌توانند قوانین خوابگاهی را رعایت کنند و معرفی فوری آنها به سرپرستی، امور دانشجویی یا حراست.



# هفته

## سراهای دانشجویی

دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

۱۹ تا ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۷

## هفته سراهای دانشجویی

### مبارک باد



امور دانشجویی آموزش‌شده شهید رجایی شیراز

واحد سلامت