مدیریت فرهنگی دانشگاه
علوم پزشکی شیراز

گاهنامه ما

سال اول / شماره اول / مهرماه ۱۴۰۱

ویژه نامه والدین نو ورودها ۱۴۰۲-۱۴۰۱

شناسنامه اثر:

گاهنامه مانا (شماره اول)

ویژه نامه والدین نو ورودها (۱۴۰۲-۱۴۰۱)

صاحب امتیاز: مدیریت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مدیر مسئول: عباس سلطانی **سردبیر:** دکتر کیمیا صحرائیان

نویسنده: دکتر کیمیا صحرائیان **امور اجرائی:** زینب هوشمندی

گرافیست و صفحه آرا: مژده سادات قدوسی

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد **نوبت چاپ:** اول **سال انتشار:** ۱۴۰۱

نشانی: شیراز، خیابان زند، روبروی خیابان فلسطین، ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، معاونت دانشجویی _ فرهنگی، مدیریت فرهنگی، مرکز مانا تلفن: ۰۷۱۳۲۱۲۲۶۶۵

سخن سردبیر

در موزه آرامگاه حکیم فردوسی در حال تماشای نقاشی های قهوه خانه ای و ظروف سفالی با خود زمزمه می کردم:

نمیـــــرم ازین پس کـــه تا زنـــــده ام
کـــــه تخـــم سخن را پـــــراکنـــده ام
هر آن کس که دارد هش و رای و دین
پس از مـــرگ بر مـن کنـــــد آفـــرین

به ناگاه متوجه مردی شدم که حدود چهل سال داشت، با کلاه و پاپوش ترکمنی، راست قامت و استوار قدم بر می داشت. پسرانش که ده ساله و دوازده ساله می نمودند در دو سوی پدر گام بر می داشتند و او را همراهی می کردند. پدر آرام حرکت می کرد و با نشان دادن ابزار جنگی قدیم به فرزندانش، کاربرد آن ها را در رزم هایی که فردوسی در شاهنامه توصیف کرده بود، توضیح می داد.
مرد ناگهان ایستاد و به تابلویی که روی دیوار روبرویش نصب شده بود نگاهی انداخت، دو پسرش را فراخواند و بعد با صدایی محکم و رسا بیت روی تابلو را خواند:

دریـغ است ایـــران که ویـــران شـــود
کنـــــــام پلنگـان و شیـــران شـــود

سپس گفت، عزیزانم، ما ایرانیان هیچ گاه در نبرد با دشمنان تن به شکست و خواری نداده ایم. با چنگیز و تیمور و اشرف افغان جنگیده ایم یا شکست شان داده ایم و از سرزمین خود بیرون رانده ایم و یا آن ها و پیروان شان را به دین و فرهنگ خود درآورده ایم.
همانگونه که دلیر مردان ما، از همه جای این دیار مردخیز حرکت کردند و به جنوب و غرب کشور رفتند، تا پای جان جنگیدند و نگذاشتند صدام حتی یک وجب از خاک ما را بگیرد.

همه سر به سر تن به کشتن دهیم
به آیـــد که گیتـی بـه دشمن دهیـم

ایران سرزمین پهناوری است با فرهنگ و تمدنی دیرینه و با شکوه، که فردوسی، قهرمان شاهنامه و فرزندان راستین او در درازای تاریخ آن را نه تنها وطن بلکه بخش مهم و ارزشمندی از هستی خود می دانند و برای پاسداری از مرزهای مادی و معنوی آن دل می سوزانند و تلاش می کنند:

نمانیـــم کایـــن بـوم ویـران کننـد
همی غـــارت از شهـــر ایـران کننـد
نخـــوانند بر مـا کســـی آفریـــن
چـو ویـران بـود بـوم ایـران زمیـن

اینک ۹۸۵ سال پس از درگذشت احیاگر بزرگ و بی همتای فرهنگ و تمدن ایران، بوم و بر ما نه از مرزهای آبی و خاکی که از درون تهدید به ویرانی می شود، زیرا ایرانیان به سرعت رو به پیری می روند. نشاط جوانی با شتابی هول برانگیز از این دیار دلاورخیز دور می شود و بنیان های پایداری و پویایی اش رو به سستی می گذارند.

ایران مانند هر سرزمین دیگر، حیات و هویتش به وجود مردمان تندرست، شاداب، پرتکاپو و غیرتمند آن است و این امر جز در کانون گرم خانواده محقق نخواهد. یکی از اهداف مرکز مانا (خانواده پایدار، عشق ماندگار) در دانشگاه علوم پزشکی شیراز ارتباط با والدین دانشجویان می باشد تا بتوانیم با همراهی شما عزیزان در ارتقاء فردی، تحصیلی و آینده شغلی فرزندانمان مؤثر واقع شویم.

والدین محترم دانشجویان

سلام؛

تبریک صمیمانه ما را برای ورود فرزندان برومندتان به دانشگاه بپذیرید. پشت سر گذاشتن سد کنکور به تنهایی با فراز و نشیب های زیادی همراه است. خدا قوت! می دانیم که فرزندان عزیزمان برای رسیدن به موفقیت امروز تلاش بسیار کرده اند و با بهره مندی از حمایت و توجه شما توانسته اند به آرزوی ورود به دانشگاه دست یابند و این بسیار ارزشمند است. ورود به دانشگاه تحول عظیمی در زندگی یک فرد و خانواده اوست. امیدواریم فرزند شما در دانشگاه، ضمن آموختن علوم و فنون، مهارت های زندگی بهتر را آموخته تا در آینده نه فقط یک تحصیل کرده موفق بلکه به انسانی سازنده برای خود و ارزش هایش تبدیل شود. می دانیم بخش بزرگی از موفقیت امروز پسران و دخترانمان مرهون تلاش ها و دلسوزی های شبانه روزی شماست. می دانیم این شما بودید که بارها و بارها از خواسته هایتان گذشتید تا فرزند برومندتان امروز بتواند گام های پیشرفت و ترقی را مصمم و پر افتخار بردارد. حالا بعد از گذشتن آن همه فراز و فرود، سفری دیگر آغاز شده است. سفری که می تواند سرشار از لحظات تلخ و شیرین باشد و بی تردید بدون حمایت و هوشیاری شما به سرانجامی نیکو نخواهد رسید.

سخنی با والدین

۱.فرزندان شما امروز دیگر از شما جدا شده اند و در حال تجربه یک زندگی جدید و مستقل هستند. شاید در برخی مسائل با شما هم عقیده نباشند. آن ها به واسطه ورود به دنیای بزرگتر و جامعه ای با تنوع افراد و نگرش های بیشتر ممکن است در برخی عقاید قبلی که شما آن ها را دیکته کرده بودید تجدید نظر کنند و افکار تازه ای در سر بپرورانند پیشنهاد می کنیم به جای جدل و راه انداختن جنگ قدرت برای به کرسی نشاندن حرف هایتان با آغوشی باز پذیرای حرف های آن ها باشید، این به آن معنا نیست که تمام حرف ها و باورهایشان را بپذیرید و دربست آنچه می گویند قبول کنید، بلکه به آن معناست که شنونده های خوبی باشید. بگذارید آن ها هم با شما حرف بزنند. آنگاه فرصت خواهید داشت در محیطی دوستانه و براساس مذاکره خوب با آن ها وارد تعاملی شوید که ممکن است تأثیر بسزایی در ساختن آینده شان داشته باشد. ممکن است فرزندانتان از مسائلی بگویند که شما را نگران کند، برخورد تند و یا اقدام به نصیحت کردن پیش از گوش دادن درست به حرف های آن ها ممکن است باعث شود در نوبت های بعد همه حرف هایشان را به شما نگویند. در این صورت شما هم فرصت نخواهید داشت چنانچه فرزندتان دچار مشکلی است و یا در انتخاب راه دچار اشتباه است به او کمک کنید. اینجاست که ممکن است، وقتی از جریان آگاه شوید که دیگر دیر شده باشد.

پیشنهاد می کنیم حتماً درباره مهارت های گوش دادن فعال و شیوه های مؤثر در یک ارتباط سالم مطالعه کنید و راهکارهای پیشنهادی را در ارتباط با فرزندتان به کار بندید.

۲.چنانچه در این ایام به هر دلیل از فرزندتان و رفتارش دلخور شدید هرگز راه خانه را به روی او نبندید. حتی اگر بدترین و غیرقابل پیش بینی ترین رفتار را از او دیدید تلاش کنید ارتباط و تعامل تان را با او حفظ کنید، اجازه دهید باور کند هر اتفاقی بیفتد آغوش خانواده به روی او باز است. ممکن است رفتار او سبب دلخوری و ناراحتی شما شود و به هیچ عنوان این رفتار را از او نپذیرید اما هنوز فرزند شما خانواده شماست و برایتان عزیز است، او هر وقت که می خواهد باید بتواند با شما تماس تلفنی داشته باشد و بداند حریم امن خانه پذیرای اوست. یادتان باشد اگر ما از فرزندانمان حمایت نکنیم ممکن است آن ها گرفتار افرادی شوند که نه از روی خیرخواهی، بلکه با اهدافی دیگر آن ها را به سوی خود جذب می نمایند.

۳. پیشنهاد می کنیم قبل از ورود به دانشگاه انتظارات خود را از فرزندتان به طور شفاف با او در میان بگذارید. به او بگویید انتظار دارید چند وقت یکبار با شما تماس بگیرد و یا به خانه بیاید.

*** اگر فرزندتان در شهر خودتان تحصیل می کند به او بگویید انتظار دارید چه ساعتی در خانه باشد.**

*** آیا از او انتظار دارید در طول تحصیل کار هم بکند؟**

*** آیا انتظار دارید بتواند مخارج زندگی اش را مدیریت کند؟**

*** از او بخواهید برای مدیریت مالی زندگی اش برنامه ریزی کند و مسئولیت این امر را خود به عهده بگیرد.**

۴. می دانیم تا دیروز قهرمانان زندگی فرزندتان بوده اید. می دانیم همواره در کنارشان بوده و حمایتشان کرده اید، اما باور کنید که از امروز آن ها وارد دنیای بزرگسالان شده اند.

آن ها باید بتوانند از عهده زندگی شان بربیایند. باید مسئولیت کارها و امور زندگی شان را به عهده بگیرند. باید بتوانند زمان خود را مدیریت کنند و از عهده درس و زندگی شان بربیایند. قرار نیست دیگر قهرمان زندگی شان باشید، قرار نیست مسئولیت های اصلی آن ها را به عهده بگیرید. دیگر قرار نیست با نصیحت های ریز و درشت و نیز ارایه راه حل، چالش های زندگی شان را حل و فصل کنید. می توانید حمایتشان کنید و با دادن بازخورد و شنیدن حرف هایشان آن ها را یاری کنید، اما مشکلاتشان را به طور مستقیم حل نکنید. اجازه دهید خودشان با

مشکلات دست و پنجه نرم کنند تا بتوانند زندگی شان را بهتر بسازند. می دانیم برایتان دشوار است که صبور بوده و اجازه دهید تا فرزندتان ازعهده مشکلات بربیاید و دلتان می خواهد هرچه زودتر به آن ها کمک کنید تا از رنج و دشواری رها شوند اما اگر می خواهید واقعاً به آن ها کمک کنید بهتر است راهنمایی شان کنید تا به سراغ افراد و مراکزی در دانشگاه بروند که می توانند به آن ها کمک کنند؛ مانند مراکز مشاوره موجود در دانشگاه.

۵. بیش از حد از فرزندتان انتظار نداشته باشید. هیچ کدام از ما فوق العاده نیستیم. فرزندان ما هم موجوداتی خارق العاده نیستند، ممکن است تا دیروز فرزند ما در مدرسه و خانواده بهترین بوده باشد اما حالا همه چیز تغییر کرده است. زندگی جدیدی شکل گرفته که ممکن است برای دانشجویان تازه وارد پر از تنش و نگرانی باشد، لذا ممکن است دانشجوی ما زمان بیشتری برای سازگاری با شرایط جدید نیاز داشته باشد. از او بیش از حد انتظار نداشته باشیم. حجم مطالب درسی بسیار بیشتر شده است و ممکن است دانشجوی امروز نتواند باز همان شاگرد اول قبلی باشد. لذا او را بیش از حد در فشار نگذارید و از او بیش از توانش نه در زمینه درسی و تحصیلی و نه در زمینه های دیگر توقع نداشته باشید.

۶. ممکن است بعد از رفتن فرزندتان از خانه دچار کسالت و ناراحتی شوید. این اتفاق برای بسیاری از والدین می افتد و به این حالت «سندرم آشیانه خالی» می گویند. این اتفاق می تواند سبب افزایش سطح تنش و نگرانی شما شده و این حالت ها به فرزندان نیز منتقل می شود. لذا پیشنهاد می کنیم برای رهایی از این وضع ناخوشایند حتماً به مشاور مراجعه کنید و یا خود را به انجام کارهای مختلف سرگرم کنید و می توانید به سراغ برنامه هایی بروید که همیشه برای اجرایی کردن آن ها زمان کافی نداشتید.

۷. دانشجویان ممکن است در ایام تعطیلات دچار حالت های افسردگی خفیف شوند که ما به آن افسردگی دوران تعطیلات می گوییم. این حالت می تواند بسیار طبیعی باشد و به سبب تغییر برنامه آنان ممکن است رخ دهد. نگران نباشید. این حالت ها به مرور بعد از شروع سال تحصیلی بهبود خواهد یافت.

۸. پیشنهاد می کنیم با فرزندتان درباره دروسی که به آن ها علاقه دارند و دلیل علاقمندی شان صحبت کنید. این کار سبب می شود آن ها نسبت به دروس و آنچه به آن علاقه دارند هوشیارتر شده و برای انتخاب شغل آینده شان آگاهانه تر عمل کنند، به علاوه تمرکز روی نمره می تواند در دانشجویان ایجاد تنش و نگرانی کند.

۹. قبول کنید که فرزندتان بزرگ شده و نسبت به گذشته تغییر کرده است. نسبت به این تغییرات مقاومت نکنید، و در خصوص آن ها اطلاعاتی بدست آورید و از مقایسه زمان خود با زمان حال پرهیز کنید.

۱۰. وقتی فرزندتان به خانه می آیند بیش از حد برایشان برنامه ریزی نکنید و به برنامه های شخصی شان احترام بگذارید.

۱۱. گاهی برای فرزندتان نامه بنویسید و یا هدایایی بفرستید که هم غافلگیرشان کنید و هم به آن ها این پیام را بدهید که همیشه به یادشان هستید.

۱۲. دانشجویان وارد محیط بزرگتری شده اند و ممکن است اطلاعات و آگاهی شان نسبت به گذشته بیشتر شده باشد. پیشنهاد می کنیم همپای آن ها به کسب اطلاعات و افزایش آگاهی تان بپردازید. بهتر است شما والدین به روز و آگاهی باشید تا بتوانید کماکان برای فرزندتان مرجعی قابل اعتماد باقی بمانید.

نکاتی برای ارتباط مؤثر با فرزند

دوره نوجوانی و جوانی یکی از بحرانی ترین دوران زندگی فرد است. این مرحله نه تنها دوران دشواری برای نوجوانان است که والدین آن ها نیز در این دوران دچار فشارهای روانی، پریشانی، اضطراب و سایر دگرگونی ها می شوند. در زمینه اتخاذ روش های ارتباطی مناسب با جوانان و نوجوانان معمولاً والدین با مشکلاتی روبرو می شوند که بیشتر به عوامل زیر بر می گردد:

انتظارات والدین از فرزندانشان نقش مهمی را در ارتباط با آن ها بازی می کند. لحظاتی وقت بگذارید و ببینید که از نوجوانتان چه انتظاری دارید؟ آیا این انتظارات واقع بینانه اند؟ آیا با توانایی های فرزند شما همخوانی دارند؟ آیا با علایق و هدف های او همخوانی دارند؟ آیا برای فرزندانتان معیارهایی را در نظر گرفته اید که خود در دوران نوجوانی از عهده آن بر نیامده اید؟ از خودتان بپرسید آیا معیارهای شما با خواسته های شما بیشتر همخوانی دارند یا با خواسته های فرزندتان؟ نکته مهم آن است که بدانید و بتوانید انتظارات از فرزندتان را با آرزوهای خود اشتباه نگیرید. او فرد مستقل دیگری است که اهداف، آرزوها و خواسته های دیگری از زندگی خود دارد.

نگرانی ها، ترس ها و کنترل شدید

والدین نگرانی های متعددی در مورد فرزندان خود دارند، به خصوص فرزندان جوان و نوجوان، ترس و نگرانی از بیماری، اعتیاد، روابط ناسالم، رفتارهای انحرافی، هدر دادن فرصت طلایی جوانی، بطالت و ... این نگرانی ها و ترس ها در بسیاری از موارد باعث می شود، والدین سعی در کنترل مستقیم فرزندان جوان و نوجوان خود داشته باشند و برآنان محدودیت های شدیدی را تحمیل کنند که معمولاً جز از بین رفتن روابط سالم و احترام آمیز والدین با جوانان و نوجوانان و متلاشی شدن فضای خانوادگی، فایده دیگری نخواهد داشت؛ که نهایتاً باعث می شود تا جوان و نوجوان به اعتیاد، رفتارهای انحرافی، بیماری های روانی و طغیان بر ضد خانواده و والدین سوق پیدا کند.

بی توجهی و سهل انگاری

بسیاری از والدین هر گونه رفتار نامناسب فرزندان نوجوان و جوان خود را با این برخورد توجیه می کنند؛ «که جوان است و در دوره جوانی فرد باید هرکاری را انجام دهد و دنیا را تجربه کند. بنابراین مجاز است که هرگونه رفتار نامناسب و مناسبی را انجام دهد». اینگونه والدین نسبت به فرزندان سهل انگار بوده و توجهی به آن ندارند.

اگرچه این نوع برخورد امکان فرصت و آزادی به نوجوان و جوان می دهد ولی باعث می شود در زمان های بحرانی کمک و راهنمایی به فرزندان ارائه نشود و عملاً آن ها در برابر زندگی و مشکلات و چالش های آن تنها گذاشته می شوند.

اکثر والدین می خواهند روابطشان را با فرزندشان بهبود بخشند، اما بسیاری از آن ها راه این کار را نمی دانند. سال ها تجربه و تحقیق ما را به یک نتیجه گیری واحد سوق داده است، نه تنها بی خیال شدن و از شدت طوفان کاستن و نه سخت گیری و کنترل شدید، به بهبود روابط میان فرزندان و والدینشان منتهی نمی شود. در واقع هر دو روش، زندگی خانوادگی را تحلیل می برد. چرا؟ به دلیل اینکه هیچ یک از این دو روش، فرزندان را تشویق نمی کند تا در قبال اعمال خود مسئولیت بر عهده گیرند. این دو طرز برخورد با فرزندان با هم تفاوت های عمده دارند ولی با این حال از یک ویژگی مشترک و مهم برخوردارند. هر دو غیرمؤثرند. نکته مهم آن است که در اینجا رابطه و احترام نقش مهمی دارند.

همانطور که جامعه با یک دانشجو به عنوان فردی مستقل و بالغ رفتار می کند، لازم است والدین نیز با او همانند یک فرد بالغ و بزرگسال رفتار کنند. بنابراین ضروری است به نکات زیر توجه بیشتری کنند.

● برابری و احترام

برابری نقش مهمی در رابطه والدین و فرزندان دارد. روابط مبتنی بر برابری بیشترین امکان رشد شخصیتی را ایجاد می کند. روابط برابر، شخصیت ساز هستند. در یک رابطه مبتنی بر مساوات میان والد و فرزند معمولاً ویژگی های زیر دیده می شود:

۱. احترام متقابل
۲. اعتماد متقابل
۳. توجه و علاقه دو جانبه
۴. همدلی و درک متقابل یکدیگر
۵. میل گوش دادن به حرف های دیگران
۶. تأکید بر جنبه های مثبت به جای جنبه های منفی
۷. تعهد و همکاری و مشارکت در برابر حل مشکلات
۸. در میان گذاشتن اندیشه و احساسات به جای پنهان کردن آن ها
۹. تعهد متقابل برای دستیابی به هدف ها به همراه آزادی در پیگیری هدف های مستقل
۱۰. حمایت از یکدیگر و پذیرفتن هم به عنوان اشخاص نه صد در صد کامل در جریان رشد

● ارزش در خانواده

نکته مهم در مسائل مربوط به جوانان و نوجوانان، تغییر دادن خود به جای تغییر دادن آنان است. از آنجایی که نوجوانان ارزش های خانوادگی را ارزیابی و بررسی می کنند، در بعضی مواقع پذیرای بسیاری از ارزش های خانوادگی نیستند.

پدر و مادر در برخورد با این وضعیت چه می توانند بکنند؟

وظیفه و کار مهم پدر و مادر این است که این مسئولیت را به جوان و نوجوان خود بدهند، آن ها می توانند به روشنی ارزش های خود را به اطلاع فرزندشان برسانند و اجازه دهند که او در مورد این ارزش ها فکر، ارزیابی و بررسی کند. برای برقراری ارتباط مؤثر باید روابط دوستانه و غیرسلطه جویانه ایجاد کرد.

۱. به سخنان فرزندانتان گوش بدهید. با آنکه ممکن است با نظرات او موافق نباشید، نشان دهید که حرف هایش را شنیده اید.

۲. به فرزندانتان کمک کنید تا عواقب احتمالی ارزش هایی که انتخاب می کنند با خبر شوند.

۳. ارزش هایتان را به روشنی به آن ها بگویید، با داشتن یک گفتگوی صریح و آشکار ممکن است شما و فرزندتان به نقطه نظرهای مشترک برسید.

۴. به جای تحمیل ارزش ها، هدف ها و ایده آل هایتان به آن ها کمک کنید تا به هدف های خودشان دست یابند.

۵. در دسترس و آماده کمک به او باشید و در هر جایی که ضرورت داشت از آن ها حمایت کنید.

۶. هرگز نگویید اگر فرزندتان به اهدافش نرسد، از او نا امید می شوید.

۷. مطابق حرفتان عمل کنید، اگر شما به چیزی اعتقاد دارید فرزندتان انتظار دارد که شما به اعتقادتان عمل کنید.

۸. این حقیقت را بپذیرید که نوجوان ها درباره ارزش هایشان شخصاً تصمیم گیری می کنند.

۹. با فرزندانتان رفتار محترمانه داشته باشید و با یکدیگر برخورد برابر کنید.

۱۰. به رفتارهای مثبت بها بدهید. متوجه تلاش ها، اهتمام ها و هر حرکتی در مسیر همکاری و سازگاری باشید.

۱۱. فرزندانتان را به همان شکل که هستند، بپذیرید؛ جدا از انتظارات و توقعاتی که دارید. وقتی پذیرای فرزندانتان می شوید، به آن ها احساس بهتری می دهید و شرایطی را فراهم می سازید تا بهتر به هدف های خود جامه عمل بپوشانید.

۱۲. با دادن مسئولیت و انتظار رفتار مسئولانه، به فرزندتان کمک کنید تا رفتار مسئولانه ای را به نمایش بگذارد.

۱۳. بگذارید فرزندتان از عواقب و نتایج منطقی زندگی خود درس بیاموزد.

۱۴. معیارهای منطقی و انتظارات واقع بینانه داشته باشید و از همه مهم تر الگوی فرزند خود باشید و تا حد امکان به گفته ها و توصیه های خود عمل کنید.

۱۵. به فرزندتان گوش دهید و سعی کنید که احساسات او را لمس کنید.

۱۶. نوجوانتان را جدی بگیرید. ببینید چه علایق و خواسته ای دارد.

۱۷. رشد کردن اعجاب انگیز نوجوانتان را درک کنید.

مـــادرکنـــــارشمـاهستیـــم

مرکز مانا (خانواده پایدار، عشق ماندگار)

۰۷۱۳ ۲۱۲ ۲۶ ۶۵

farhangi.sums

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

۰۷۱۳ ۲۱۲ ۲۹ ۶۸

sums_counseling_family

اداره خوابگاه ها

(جهت اسکان دانشجویان):

	نام خوابگاه	شماره تماس
خوابگاه خواهران	حضرت زینب (س)	۰۷۱۳۶۲۹۰۵۰۹
خوابگاه خواهران	گلستان	۰۷۱۳۶۲۷۰۸۶۱
خوابگاه خواهران	ارم ۲	۰۷۱۳۶۲۹۱۶۰۱
خوابگاه خواهران	ارم ۶	۰۷۱۳۶۲۸۲۷۰۰
خوابگاه خواهران	ارم ۷	۰۷۱۳۶۲۸۶۱۰۰
خوابگاه خواهران	رودکی	۰۷۱۳۲۳۵۴۰۲۷
خوابگاه خواهران	امام رضا (ع)	۰۷۱۳۲۲۲۰۰۷۸
خوابگاه خواهران	سمیه	۰۷۱۳۲۳۴۱۸۱۰
خوابگاه خواهران	گل نرگس	۰۷۱۳۲۳۰۵۴۱۰- داخلی ۷۶۹۲
خوابگاه برادران	فردوسی	۰۷۱۳۲۳۱۵۱۵۶
خوابگاه برادران	دستغیب	۰۷۱۳۲۳۰۵۴۱۰- داخلی ۷۲۰۳
خوابگاه برادران	احمد بن موسی ۱ و ۲ (صدرا)	۰۷۱۳۲۱۲۲۸۶۳
خوابگاه متأهلی	امام حسن (ع)	۰۷۱۳۲۳۰۵۴۱۰- داخلی ۷۸۴۴
خوابگاه متأهلی	علوی	۰۷۱۳۶۴۷۶۸۸۲

آدرس ایمیل:

omorkhabgah@sums.ac.ir