

چند نکته ساده برای دوست یابی

برای بسیاری از دانشجویان سال اول این سؤال مطرح است که آیا قادر خواهم بود با کسی دوست شوم؟ نکند تنها بمانم؟ شاید این سؤال برای بعضی افراد بی معنا باشد ولی برای دسته ای دیگر بسیار نگران کننده و قابل تأمل است. با بررسی دغدغه های دانشجویان سال اول نکات ساده ولی مهم ذیل را گردآوری کرده ایم تا با به کار بستن آن دیگر نگران دوست یابی نباشید:

۱) مطمئن باشید که حتماً در دانشگاه دوستی خواهید یافت.

در دانشگاه فرصت های زیادی برای دوست یابی وجود دارد، تقریباً اغلب هم دانشکده ای و همکلاسی های شما در همان مرحله زندگی شما هستند و تشنه رفاقت. البته دوست یابی در چنین شرایطی در صورتی غیر ممکن است که شما بین خودتان و دیگران دیواری ایجاد کنید، از ارتباط با دیگران امتناع کنید یا منتظر بمانید که همیشه دیگران به سمت شما قدم بردارند.

۲) برای دوست یابی لازم است ابتکار عمل بخرج دهید

رابطه دوستانه خود بخود شکل نمی گیرد. بیشتر دانشجویان از سوئی مایل به یافتن دوست و فعالیتهای گروهی اند، از طرفی خود را در انزوا فرو می برند و برای خواسته خویش هیچ حرکتی نمی کنند. اگر می خواهید با افراد روابط عمیق تر برقرار کنید لازم است خودتان پیشقدم باشید و همیشه منتظر نباشید به جمع خاصی دعوت شوید.

۳) بپذیرید دوستی در دانشگاه ممکن است با دوستی های قبلی شما متفاوت باشد

بیشتر دوستی هایی که در دوران مدرسه داشته اید، تقریباً در یک شرایط همگون شکل گرفته اند. دوستی با افرادی که در یک شهر، طبقه اجتماعی و شرایط نسبتاً مشابه بوده اند از دوستی های دانشگاه، متفاوت است چرا که در محیط دانشگاه افراد از شهرها، طبقات، فرهنگ ها و در نتیجه آداب و عادات مختلف حضور دارند. پذیرش تفاوت ها شرط لازم دوست یابی در دانشگاه است، در غیر اینصورت دائم در حال مقایسه این افراد با دوستان قدیمی خود هستید و به جای سرمایه گذاری بر روی ارتباطتان غرق مقایسه و قضاوت می شوید.

۴) بپذیرید قرار نیست با همه افراد صمیمی شوید و این امر کاملاً طبیعی است

بسیاری از دانشجویان، به ویژه آنهایی که از شهرهای کوچکتر به شهرهای بزرگتر آمده اند این انتظار را از محیط دانشگاه دارند که خیلی زود همه افراد را بشناسند و با همه صمیمی شوند در حالیکه دوستی در دانشگاه با دوستی در شهرهای کوچک متفاوت است. در شهرهای کوچک، همه افراد تقریباً همدیگر را می شناسند و از اوضاع و احوال هم با خبرند، خیلی راحت صمیمی می شوند و

حریم خصوصی معنای متفاوتی دارد. بنابراین اگر با همه افراد صمیمی نشوید هیچ اشکالی ندارد، لازم است در شروع روابط درک عمیقی از نیازهای خود و طرف مقابل داشته باشید و تنها بر اساس نیازهای خودتان رفتار و تصمیم گیری نکنید، صمیمی شدن در یک رابطه زمان می برد و به تمایل هر دو نفر نیاز دارد.

(۵) خودتان باشید و نقش کس دیگری را ایفا نکنید

لازم است در محیط دانشگاه خود واقعی تان باشید، اگر برای ایجاد دوستی تحت هر شرایطی، دائماً نقش عوض کنید و هر روز شبیه دسته ای خاص شوید، هم خودتان دچار گم گشتگی می شوید و هم به دیگران پیامهایی ضد و نقیض می دهید. بدین منظور لازم است به مهارت خود آگاهی مجهز باشید. چنانچه مایلید درباره خود آگاهی بیشتر بدانید، به بروشورها و کتابهای موجود مراجعه کنید و در کارگاه های مربوطه شرکت کنید.

(۶) اطلاعات عمومی خود را بالا ببرید

از آنجایی که در محیط دانشگاه با افراد مختلف و علاقمندیهای متفاوت آشنا می شوید چنانچه دانش عمومی شما در حوزه های مختلف مثل ادبیات، شعر، ورزش، موسیقی، فیلم، مسایل علمی، مذهبی و غیره زیاد باشد، شانس بیشتری برای هم صحبت شدن با سلیقه های مختلف دارید، بدین ترتیب اگر در زمینه ای بی اطلاعات در عوض در حوزه دیگر حرفی برای گفتن دارید.

(۷) زمینه های مشترک بیابید

تجارب مشابه، سرگرمی ها و سایر علایق مشترک، افراد را به یکدیگر نزدیکتر و مکالمه ها را دلنشین تر می کند، با هوشمندی و خلاقیت می توانید این مشترک ها را کشف و زمینه ای مناسب برای گفتگو فراهم کنید.

(۸) وعده های غذایی را با هم صرف کنید

همانطور که اعضا خانواده برای صرف غذا دور هم جمع می شوند، صرف غذا با دوستان نیز می تواند برای با هم بودن و گپ زدن دلیل خوبی باشد.

(۹) دلنشین و خوش اخلاق باشید

چهره گشاده و خوشرو داشته باشید، با لبخند به دیگران نزدیک شوید. چهره های شاد و گشاده، دلنشین ترند و برای ایجاد رابطه جاذبه دارند.

(۱۰) ظاهر مرتب و تمیز داشته باشید

طرز پوشش ما بر روی دیگران تأثیر میگذارد، ظاهر مرتب و تمیز با پوشش مناسب موقعیت به ویژه در شروع رابطه اثرگذار است.

۱۱) خزانه لغات خود را افزایش دهید

با گسترش خزانه لغات خود، ادبیات مناسب تر و بهتری برای گفتگو داشته باشید، بدین ترتیب کلماتتان نفوذ بهتری خواهند داشت و تأثیرگذارتر خواهند بود.

۱۲) مراقب سلامت جسم و روان خود باشید

اگر دائماً درگیر بیمارهای درمان نشده جسمانی باشید، همیشه با چهره ای آزرده از بیماری در جمع حاضر شوید، یا خلق منفی داشته باشید و دچار اضطراب و افسردگی باشید، دیگران تمایل ندارند وقت زیادی با شما صرف کنند، بهداشت جسم و روان خود را جدی بگیرید، کسالت، به هر شکلی که باشد جمع را کسل می کند.

دوست یابی یک مهارت است، اگر بدان مجهز نیستید، فرا بگیرید:

دوست یابی برای بعضی افراد کاری ساده و برای برخی بسیار سخت است از طرفی نحوه ی نگه داشتن روابط دوستانه نیز برای بعضی ها بدیهی و برخی دیگر مشکل است، مثلاً برخی افراد به راحتی با دیگران دوست می شوند ولی مهارتهای لازم برای تداوم رابطه را ندارند. برای دوست یابی و تداوم آن لازم است مهارتهای لازم را داشته باشیم. بعضی افراد به دلیل ویژگیهای شخصیتی، نوع تربیت و روابط اجتماعی زیاد بدون آموزش های گام به گام به این مهارت مجهزند و برخی دیگر از آن بی بهره اند. به هر حال خبر خوب این است که این مهارت قابل یادگیری است، و با تمرین ارتقاء می یابد. مطالعه، مقاله و بروشور می تواند کمک کننده باشد، اگر

چه شرکت در کارگاه های مربوط انتخاب بهتری برای یادگیری مهارتها است.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. مهرماه سال ۱۳۹۵)