

دوستی و دوست یابی در سال های دانشگاه

یکی از مهمترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی های جدید. هر چه دوستان بیشتر و صمیمی تری داشته باشیم، موفق تر و شادتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم. به این ترتیب، در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود شادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل یا مشورت کنیم.

با این همه، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

* ارتباط اجتماعی، موضوعی حیاتی و اساسی است، به آن توجه کنید:

گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می شود. به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در مذهب اسلام نیز به برنامه های گروهی و جمعی توصیه شده است.

* پیشداوری، تعصب و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید:

متأسفانه دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که: همه تهرانی ها... هستند؛ همه شمالی ها... هستند؛ همه جنوبی ها... هستند؛ دخترها... هستند؛ پسرها... هستند.

به چنین دیدگاه های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می شود. این دیدگاه ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه های منفی نسبت به دیگری ایجاد می شود و مانع ارتباط سالم می شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

* خود را در جمع قرار دهید:

برای آن که ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلفی همچون انجمن های دانشجویی، کلاس های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می کند.

* در فعالیت ها و گروه های مربوط به دانشجویان تازه وارد حتماً شرکت کنید:

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می شود حتماً برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع، خود را علاقمند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید، درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساساتان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل، گفتگو کنید. برای شروع صحبت می توانید پیشقدم شوید.

* زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید:

برای آن که بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری در دانشگاه بگذرانید و بلافاصله بعد از اتمام کلاس ها به خانه یا خوابگاه بازنگردید.

* همکلاسی های خود را بهتر بشناسید:

از آنجا که قرار است چند سالی را در کنار همکلاسی ها سپری کنید، بهتر است آنها را بیشتر بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی ترین دوست شما باشد.

* اختلاف ها را بپذیرید و به آن جنبه ارزشی ندهید:

هنگامی که ارتباط جمعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می شوید تفاوت هاست. اختلاف بین انسان ها طبیعی است، مهم این است انسان ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت ها و اختلاف ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید نه شما بد هستید نه آنها. بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.

* یک دوست از سال های بالاتر انتخاب کنید:

انتخاب یک دوست از سال‌های بالاتر می‌تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال‌های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می‌توانید به اندرزها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

(برگرفته از نشریه " پیام مشاور ۱۵۹ " دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)