

کد مقاله  
۹۵۰۶۵



# شکار دوست

چند نکته ساده برای دوست یابی

## 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 گروهی‌اند، از طرفی خود را در انزوا فرو می‌برند و برای خواسته خویش هیچ حرکتی نمی‌کنند. اگر می‌خواهید با افراد روابط عمیق‌تر برقرار کنید لازم است خودتان پیشقدم باشید و همیشه منتظر نباشید به جمع خاصی دعوت شوید.

## پذیرید دوستی در دانشگاه ممکن است با دوستی‌های قبلی شما متفاوت باشد

بیشتر دوستی‌هایی که در دوران مدرسه داشته‌اید، تقریباً در یک شرایط همگون شکل گرفته‌اند. دوستی با افرادی که در یک شهر، طبقه اجتماعی و شرایط نسبتاً مشابه بوده‌اند از دوستی‌های دانشگاه، متفاوت است چرا که در محیط دانشگاه افراد از شهرها، طبقات، فرهنگ‌ها و نتیجه آداب و عادات مختلف حضور دارند. پذیرش تفاوت‌ها شرط لازم دوست‌یابی در دانشگاه است، در غیر اینصورت دائم در حال مقایسه این افراد با دوستان قدیمی خود هستید و به جای سرمایه‌گذاری بر روی ارتباطات غرق مقایسه و قضاوت می‌شوید.

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 بی‌معنا باشد ولی برای دسته‌ای دیگر بسیار نگران‌کننده و قابل تأمل است. با بررسی دغدغه‌های دانشجویان سال اول نکات ساده ولی مهم ذیل را گردآوری کرده‌ایم تا با به کار بستن آن دیگر نگران دوست‌یابی نباشید:

## مطمئن باشید که حتماً در دانشگاه دوستی خواهید یافت

در دانشگاه فرصت‌های زیادی برای دوست‌یابی وجود دارد، تقریباً اغلب هم دانشکده‌ای و هم‌کلاسی‌های شما در همان مرحله زندگی شما هستند و تشنه رفاقت، البته دوست‌یابی 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.



## 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.

## زمینه های مشترک بیابید

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



## 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.

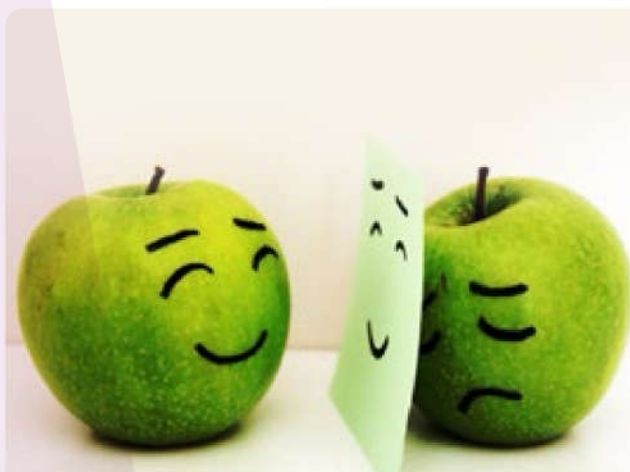
## پذیرید قرار نیست با همه افراد صمیمی شوید و این امر کاملاً طبیعی است

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.



## 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 کارگاههای مربوطه شرکت کنید.



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 نحوه‌ی نگه داشتن روابط دوستانه نیز برای بعضی ها بدیهی و برخی دیگر مشکل است، مثلاً برخی افراد به راحتی با دیگران دوست می‌شوند 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 آموزش‌های 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 می‌یابد. مطالعه، مقاله و بروشور می‌تواند کمک کننده باشد، اگر چه شرکت در کارگاه‌های مربوط انتخاب بهتری برای یادگیری مهارت‌ها است.

## دلنشین و خوش اخلاق باشید

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

## 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.

## خزانه لغات خود را افزایش دهید

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

## مراقب سلامت جسم و روان خود باشید

اگر دائماً درگیر بیمارهای درمان نشده جسمانی باشید، همیشه با چهره‌ای 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 به ویژه بصورت تکرار شونده، جمع را کسل می‌کند.

