

بسمه تعالی



چگونه با دیگران

دوست شویم؟

تهیه و تنظیم:

مرکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان

(پردیس علامه طباطبائی ارومیه)

اردیبهشت ۹۴

ورود به دانشگاه و محیط ناآشنا باعث رویارویی شما با افراد جدید شده است. جدایی از خانواده و احساس غربت نیز در برخی دانشجویان باعث احساس تنهایی گشته و مجموع شرایط، نیاز به ارتباط با دیگران و پیدا کردن دوست را برای شما ضروری تر می نماید. هر چند فعالیتهای مشترک و حضور مکرر در کلاس های درس باعث مواجهه بیشتر شما با همسالان شده و زمینه را برای دوستی فراهم می کند.

عوامل متعددی در نحوه ارتباط با دیگران و میزان پایداری آن موثر است. یکی از آنها نحوه برخورد ابتدایی افراد با هم است که در دو بعد رفتار و گفتار شکل می گیرد. کسانی که در هنگام صحبت کردن چهره درهمی دارند، به چشمان نمی نگرند و خنده بر چهره آنها نقش نمی بندد نمی توانند به آسانی با دیگران دوست شوند. یک تبسم خوشایند نشانه آمادگی برای پذیرش دوستی با دیگران است و به آنها می فهماند که مایلید با آنها

رابطه داشته باشید. علاوه بر آن نگاه کردن به فردی که در حال صحبت است نشان دهنده علاقمندی و ادامه ارتباط با اوست.

در برخوردهای اولیه، صحبت کردن و یا سوال کردن درباره موضوع و یا موقعیت مشترکی که دو نفر در آن حضور دارند پرسیدن وقت و یا تفسیر وضع هوا در شروع دوستی موثرتر است. بهتر است از سوال کردن در مورد مشخصات شناسنامه ای مثل سن، وضع تأهل و ... خودداری کرده و به جای آن سوال باز پرسید. چون پاسخ سوالات باز بیش از یک دو کلمه است، به واسطه آنها اطلاعات بیشتری از فرد مقابل کسب کرده و احتمال ادامه مکالمه بیشتر خواهد شد. در موقع سخن گفتن با دیگران فقط به صحبتها فکر کنید و نه اندیشه هایی که برای گفتن در سر دارید چرا که توجه به اندیشه ها شما را از شنیدن به گفته های گوینده باز می دارد. اول گوش کنید و بعد درباره شنیده های خود به تفکر پردازید و

سپس بگویید. به طرف مقابل فرصت دهید تا شما را در اطلاعات شخصی و احساسات شریک کند و در پاسخ به سوالاتش بدون اینکه تمام زمان را به صحبت در مورد خودتان اختصاص دهید به او اطلاعات کافی بدهید. به یاد داشته باشید در صورتی که با ارزشها، نگرشها، و اعتقادات واقعی خودتان با افراد روبرو شده و شخصیت واقعی خود را آشکار کنید، دوستی‌ها با بینش بیشتری شروع شده و احتمال تداومش بیشتر خواهد بود. موضوع دیگر اینکه حالتها و رفتارهای فرد مقابل را در نظر داشته، با مشاهده علاقه‌مندی به صحبت ادامه دهید و در صورت دیدن علائمی از بی‌علاقگی و یا بی‌حوصلگی بهتر است تأمل کرده و در فرصت مناسب‌تری بتدریج ارتباط را گسترش دهید.

برای ورود به مکالمه‌ای که بین دو یا چند نفر جریان دارد ابتدا به سخنانی که مطرح می‌شود گوش کنید و وقتی کاملاً متوجه شدید که موضوع

صحبت چیست با زبان گفتار و رفتار (نگاه مشتاقانه، تبسم و ...) به آنها نشان دهید که مایلید در صحبت آنها شرکت کنید. بدیهی است وقتی طرف صحبت شما متوجه علاقه‌مندی شما شد با میل خاطر با شما به مکالمه خواهد پرداخت. یکی دیگر از مسائل، خودفاش‌سازی یا ارائه متقابل اطلاعات شخصی به یکدیگر است. طی این فرآیند افراد برای ادامه یا قطع رابطه تصمیم‌گیری می‌کنند آنها ممکن است ارتباط را در سطح آشنایی نگه داشته و یا عمیق‌تر کرده و به دوستی یا صحبت تبدیل کنند. این امر تدریجی بوده و نباید در آن تعجیل نمود. هرچند بهتر است در صورتی که درباره فرد مورد نظر و ادامه ارتباط با او نظر مثبتی دارید احساس خود را ابراز داشته و در عین حال او را برای تصمیم‌گیری در این زمینه آزاد بگذارید.

گاهی اوقات ارتباط اولیه ادامه نمی‌یابد. در صورتی که عامل قطع ارتباط شما نباشید شاید

احساس طردشدن کنید، در حالی که باید در نظر داشته‌باشید معمولاً افراد با یک شبکه اجتماعی و مجموعه‌ای از دوستان در ارتباط هستند و شاید علت عدم ارتباط با شما برآورده شدن نیاز به دوستی توسط دیگران باشد و قطع رابطه دلیل بر دوست داشتنی نبودن شما نیست. مسلماً شما نیز همه آشنایی‌های اولیه را به دوستی صمیمانه تبدیل نمی‌کنید. البته شما می‌توانید با بررسی اینگونه روابط و شناسایی نقاط قوت و ضعف خود، از این تجربیات در برقراری روابط جدید استفاده نمایید.

