



معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران  
مرکز مشاوره دانشجویی

## خوابگاه، چالشها و فرصتها راهکارهای موثر دوست یابی



آدرس : معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران  
جنب درمانگاه – مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۳۳۷۳۷۰۰۴

سر می زند و متاسفانه برای پنهان کردن همین رفتارها و اعمال بد خود مجبورند باز هم دروغ بگویند. داشتن رابطه ی دوستی با این افراد کار بسیار خطرناکی است، چرا که هر لحظه ممکن است از دروغها و رفتار و اعمال آنان آسیب جدی به ما برسد. ضمن اینکه در متون دینی و کلام بزرگان ما نیز آمده است: همیشه نجات و رستگاری انسان در راستگویی است.

**توجه کنیم دوستان آن شخصی که برای دوستی انتخاب می کنیم چه کسانی هستند.** یکی از روش های شناخت دوست خوب این است که توجه کنیم دوستان او در محیط دانشگاه چه کسانی هستند. زیرا معمولاً اخلاق دوست ها شبیه به همدیگر است. اگر افرادی که با آن شخص دوست هستند اشخاصی خوب، راستگو و از نظر درسی موفق هستند، معلوم می شود رفتارها و اخلاق های خوبی را در او دیده اند که او را برای دوستی انتخاب کرده اند.

**دوست خوب به هنگام مشکلات و دردها به ما کمک می کند.** از بهترین زمان های شناخت دوست خوب به هنگام مشکلات و دردهاست. مثلاً، در مورد یکی از درس ها برای ما مشکل و دردسری پیش آمده و نیاز به کمک داریم و در این هنگام شخصی بدون هیچ نیت بد و چشمداشتی به ما کمک می کند. توجه کنیم که این فرد را نباید از دست بدهیم، زیرا او می تواند یک دوست بسیار خوب برای ما باشد.

حسین حساوی  
کارشناس مرکز مشاوره  
دانشگاه شهید چمران اهواز

باشیم و افراد دیگر ما را دوست داشته و بخواهند با ما رابطه دوستی داشته باشند این است که به توصیه های افراد با تجربه و بزرگتر گوش داده و در برخورد با آنها جانب احترام را نگه داریم. چرا که یک آدم خوب هیچگاه راهنمایی انسان های با تجربه را نادیده نمی گیرد. در محیط های آموزشی اساتید و کارکنان آن محیط به عنوان افراد با تجربه و بزرگتر محسوب می شوند. اگر در جستجوی آن هستیم که دوست های خوبی داشته باشیم باید تا جای ممکن به توصیه افراد با تجربه و خیر خواه عمل نمائیم.

**با اشخاصی که نزد شما در مورد دیگران بدگویی می کنند رابطه ی دوستی نداشته باشیم.** اگر شخصی نزد ما در مورد دیگران از بدی های آنها بگوید و رازهایشان را برای ما بازگویی کند، معلوم می شود که این شخص برای ما هم نمی تواند دوست خوبی باشد. زیرا بی شک روزی، هم راز ما و هم بدگویی ما را نزد دیگران خواهد گفت.

**با آدم های سخن چین و دو به همزن دوست نشویم.** دانشگاه محل دو به هم زنی و پخش نفرت و کینه نیست، اما متاسفانه هستند افرادی که با حرف بردن و حرف آوردن بین دو نفر که با هم قهر هستند، آتش کینه، نفرت و کدورت میان آنها را شعله ور تر می نمایند. این افراد رفتار زشت خود را بسیار دوست دارند و از آن لذت نیز می برند. مطمئناً دوستی با چنین افرادی برای ما آسیب های خطرناکی را به همراه خواهد داشت و باید از چنین افرادی اجتناب کنیم.

**به دنبال افراد راستگو باشیم.** مشخصاً کسانی که بیشتر وقت ها دروغ می گویند رفتارها و اعمال بد هم زیاد از آنان

به نام خدا

دوستی با مردم دانا نکوست

دشمن دانا به از نادان دوست

انسان موجودی اجتماعی است و برای ادامه ی حیات و طی کردن مراحل تکامل ناچار به برقراری ارتباط با دیگران است. پس چه خوب است که با افرادی ارتباط برقرار نماییم و با آنان دوست شویم که حرکت ما را در این راه تکامل سرعت بخشند. این امر مهم ما را بر آن داشت تا نکاتی مفید در مورد دوست یابی را در مقام پیشنهاد به شما عزیزان دانشجو بیان نمائیم. چرا که داشتن دوست خوب برای همه ما لازم است و چه بهتر که ما دوستان خوب زیادی داشته باشیم. پیدا کردن دوست خوب کار سختی است و باید به موارد زیادی توجه و به آنها عمل کنیم تا بتوانیم دوست خوب را انتخاب نموده و همچنین سعی کنیم خودمان هم دوست خوبی برای او باشیم. روانشناسان و متخصصان حوزه دانشگاه، کلیه مسائل مربوط به این مهم و راهکارها و شیوه های مربوط به دوست یابی را تحت عنوان یک مهارت در نظر می گیرند و آن را جزء مهمی از مهارتهای زندگی افراد دانسته و با عنوان مهارت دوست یابی معرفی می کنند. مهارت دوست یابی این است که دانشجو باید وارد هر رابطه ای نشود، همچنین باید زمان زیادی را به شناسایی افراد پیرامون خود اختصاص دهند تا متوجه شود که چه اندازه این افراد با ویژگی های اخلاقی وی متناسب هستند. یکی از مهارت های دوست یابی که دانشجو بایستی بداند این است که در انتخاب دوست، فرهنگ شهر خود را نیز مد نظر قرار دهد، زیرا گاهی اوقات دوستی هایی با دو فرهنگ

کاملاً متفاوت شکل می گیرد که در آن صورت یکی از آنان مجبور است، نقاب بزند تا شبیه دوست خود شود. از موارد مهم دیگر این است که دانشجویان باید در انتخاب دوست و سایر چالش های پیش رو در دانشگاه از مراکز مشاوره کمک بگیرند و با خانواده خود مشورت کنند همچنین شخصیت دوست در زندگی دانشجویان بسیار تاثیر گذار است. بسیاری از دانشجویان شتاب زده وارد عمل می شوند و از ابتدا دایره های ارتباطی را با افراد مختلف ایجاد می کنند که این عمل صحیح نیست. در ادامه به ذکر چند نکته مفید در این راه اشاره داریم.



**اول خودمان آدم خوبی باشیم و بعد دنبال دوست های**

**خوب بگردیم.** برای پیدا کردن دوست خوب اول باید سعی کنیم خودمان آدم خوبی باشیم. زیرا تا وقتی خود ما خوب نباشیم، آدم های خوب ما را برای دوستی قبول نمی کنند. همان طور که ما به دنبال انسان های صالح و نیکو برای دوستی می گردیم، باید این حق را به دیگران هم بدهیم که آنها نیز دنبال انسان های خوب برای دوستی باشند. اگر ما تا الان دوست های خوب زیادی را از دست داده ایم به این معناست که رفتارهایی از ما سر می زند و دیده می شود که چه بسا موجب خدشه وارد کردن به رابطه دوستی گردد و

چنانچه ادامه پیدا کند باز هم دوستان خوب را از دست خواهیم داد. پس بهتر است فرصت حضور در دانشگاه را قدر بدانیم و رفتار های خود را بازنگری کنیم.

**پاکیزگی و آراستگی ظاهری را به عنوان یک اصل مهم رعایت کنیم.** در محیط های آموزشی حفظ پاکیزگی و آراستگی ظاهری شخصی نکته ای بسیار بسیار مهم قلمداد می شود. برای پیدا کردن دوست خوب باید به پاکیزگی، آراستگی ظاهر و نوع پوشش انتخابی خود بسیار توجه کنیم. یادمان باشد که یکی از علامت های دوست خوب رعایت تمیزی و نظافت و درک صحیح برای انتخاب پوشش توسط اوست. ضمن اینکه دوستان خوب همیشه به پاکیزگی، آراستگی ظاهری و لباس دوستان خویش هم اهمیت می دهند. اگر لباس، کیف، کفش و بدن ما پاکیزه و یا مناسب با شرایط عرفی و اخلاقی محیط پیرامون ما نباشد، افرادی که این موارد را رعایت می کنند از ما دور شده و باعث می شود با ما رابطه ی دوستی نداشته باشند.



به نصیحت های افراد با تجربه و خیر خواه گوش فرا دهیم و در برخورد با آنها احترامشان را حفظ کنیم. یکی از کارهایی که باعث می شود انسان خوبی