



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خوارزمی)

# پیام شماره ۳۰ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



دانشجوی عزیز سلام.

امتحانات چطور گذشت؟ حتماً از پاس کردن بعضی دروس خوشحالید و شاید از افتادن دروسی دیگر ناراحت. ولی بدانید که معمولاً شکست‌ها سکوی پرشی برای موفقیت‌های آینده هستند و فصل شکست بهترین زمان برای کاشتن بذر موفقیت است، بویژه برای شما که سرشار از انرژی و امید هستید و سعی می‌کنید برای پیشبرد اهدافتان نگرش و استراتژی مناسبی داشته باشید.

چون بعد از امتحانات، بازار «با دوستان بودن» مانند هوای تابستان گرم می‌شود در این پیام به بررسی بخشی از بحث «دوستی‌ها» می‌پردازیم و امیدواریم که دانشجویان عزیز با مطالعه این مطلب با دید وسیع‌تری اوقات فراغت خود را با دوستان بگذرانند.



## (دوستی و وابستگی افراطی در آن)

اغلب ما در دوران دانشجویی خود، دوستی‌های زیادی را تجربه می‌کنیم. داشتن ارزش‌های مشترک، علایق مشترک و قابلیت اعتماد و اطمینان می‌تواند پیوندهای محکمتری را در میان ما ایجاد کند. غالباً در این روابط سعی داریم که وابسته نباشیم. ترجیح می‌دهیم متکی به خود بوده و روی پای خود بایستیم. اما جالب است بدانیم همانقدر که وابستگی بیش از اندازه در روابط ما تولید اشکال می‌کند، وابستگی بسیار کم نیز خوب نیست. در واقع «وابستگی سالم» یعنی توانایی درهم آمیختن صمیمیت و استقلال. بدین معنی که به دیگران تکیه کنیم و با این حال اتکا به نفس داشته باشیم و بی‌آنکه احساس گناه کنیم، در وقت نیاز، دست کمک به سوی دیگران دراز کنیم. اما گاه می‌بینیم که برقراری این تعادل دشوار می‌شود. یا به سمت استقلال بیش از حد می‌رویم و از دیگران فاصله می‌گیریم و یا با صمیمیت افراطی دچار وابستگی می‌شویم.



نشانه‌های دوستی با وابستگی بیش از اندازه:

\* **عدم امنیت خاطر:** نشانه‌های آن متعدد و متفاوت است. از نیاز به تضمین و اطمینان خاطر خواستن تا تلفن‌های بی‌وقفه که هدف معینی را دنبال نمی‌کند. باید بدانیم که وابستگی بیش از اندازه با نبود اعتماد به نفس و عزت نفس اندک همراه است.

\* **تملک‌جویی:** وقتی عدم احساس اطمینان به خاطر بخشی از یک رابطه باشد، تملک‌جویی و احساس مالکیت‌کردن مشاهده می‌شود. شخص فاقد احساس امنیت خاطر، احساس می‌کند که شایسته توجه شما نیست. تملک‌جو سعی می‌کند دیواری به دور شما بکشد تا دیگران به شما دسترسی نداشته باشند.



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خواران)

# پیام شماره ۳۰ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



**\*تقلید:** ممکن است برای شما هم اتفاق افتاده باشد. امروز لباس یا کفش جدید می خرید و فردا می بینید که یکی از دوستانتان دقیقاً همان لباس شما را خریده است. چنین تقلیدی می تواند ناشی از وابستگی بیش از اندازه باشد.

اگر چنین نشانه هایی را در دوست خود مشاهده نمودید به او کمک کنید که به رفتار مسلط شود و ریشه کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس خود را پیدا نماید. همچنین فضایی در محدوده روابط خود با او ایجاد کنید و اگر بیش از اندازه به شما زنگ می زند با لحنی مهربان به او بگویید که گرفتار هستید و نمی توانید با او صحبت کنید و بالاخره سعی کنید او را به استقلال و فردیت سالم تشویق کنید.



انواع دوستی - روانشناسان دوستی را به چهار گروه تقسیم می کنند:

**۱- دوستی مادام العمر:** ممکن است به شدت روابط عاشقانه باشد. در چنین صورتی حد و مرزها زیر پا گذاشته می شود. بعضی از دوستان مادام العمر به قدری در کنارهم راحت هستند که به روابط دیگر خود بها نمی دهند و دیگران را از شبکه اجتماعی خود دور می کنند. به همین دلیل باید در دوستی های پایا و ادامه دار از وابستگی بیش از اندازه اجتناب کنیم.

**۲- دوستی های کوتاه مدت:** بعضی از دوستی ها ممکن است چند هفته یا چند ماه بیشتر دوام پیدا نکند یعنی دونفر به هم نزدیک می شوند و بعد در حالی که دوستی می خواهد ریشه بگیرد شرایط، آنها را از هم دور می سازد مانند فارغ التحصیل شدن از دانشگاه، جابجایی شغلی و ....

**۳- دوستی های ادواری:** دوستی هایی هستند که گهگاهی تجدید می شوند و با تغییر شرایط دوباره از بین می روند مانند سالی یکی دو بار با کسی در جلسه ای ملاقات داشته باشید.

**۴- دوستی با مضمون خاص:** اغلب ما در زندگی خود با دوستی هایی با این مضمون روبرو شده ایم برای مثال (درمحل کار، شرکت در یک انجمن خاص و یا....) که در نتیجه مجبور شده ایم با موضوع حدود مرز روبرو گردیم که آیا باید این شخص را در همان مضمون خاص حفظ کنیم یا او را به بخشهای دیگر زندگی خود راه دهیم. در اینجا باید به حد و مرزهای دوستی خودمان مدیریت داشته باشیم. وقتی فردی حد و مرزهای ما را رعایت نمی کند به آسانی قابل مشاهده است و در این زمینه باید حساسیت های خاص داشته باشیم.

