

## دوستی لازمه زندگی



انسان موجودی اجتماعی است و در زندگی خود، پیوندهایی را برای ادامه حیات با هموعانش برقرار میکند. این پیوند ها، گاه از مرز روابط مصلحتی و سود جویانه فراتر رفته، به روابطی منجر میشود

که سرشار است از معنویت، محبت، وفا، اخلاص، ایثار و ..

دوستی ساخته میشود، اما به آهستگی و کندی.

برای ساختن دوستی و صیانت از آن، لازم است تا با شناخت شیوه های دوست یابی و نحوه دوام آن، به آفتهای دوستی هم توجه داشته باشیم.

از آنجا که والدین و افراد خانواده، اولین الگوی رفتار اجتماعی و دوستانه برای کودکان هستند، نوع روابط اجتماعی و دوستی های آنها، تاثیر بسیار مهمی در موفقیت کودکان در دوست یابی و حفظ آن دارد. از طرف دیگر، قطع روابط دوستانه در سنین نوجوانی، ضربه ی عاطفی شدیدتری را ایجاد میکند. برخی از آنان نمیتوانند بطور طبیعی مشکلات میان خود و دوستانشان را حل کنند و این مساله تاثیر زیادی بر تمامی دوستی های آنها میگذارد. در این میان والدین و مربیان با توجه و اهمیت دادن به مساله، میتوانند کمک و راهنمای زیادی برای حل مشکلات آنها انجام دهند.

## فواید دوستی

❖ رهایی دادن فرد از احساس تنهایی و انزوای اجتماعی

❖ افزایش حس اعتماد به نفس در انسان

❖ هدف داشتن در زندگی و رهایی از احساس پوچی و ناامیدی

## انتخاب تصادفی؟

دوستی باید با انتخاب صحیح همراه باشد، نباید دوستان را بطور تصادفی برگزید. گرچه بسیاری از مردم چنین رفتار میکنند. یعنی فرد به حکم قرار گرفتن در موقعیتی جغرافیایی، با افراد دیگر دوست میشود.

امام حسن علیه السلام میفرماید: "تا جایگاه آمد و شد فردی را شناسی، با او برادری نکن".

## با چه کسانی دوستی کنیم؟

دوستانی که دارای صفات زیر باشند، لایق دوستی اند:

- ❖ دانش و آگاهی
- ❖ حکمت و فرزانی و خرد
- ❖ زهد و پارسایی
- ❖ نیکی و فضیلت
- ❖ یکرنگی و صداقت

در روایات اسلامی آمده است: "کسی که در رفتارش با مردم ستم روا ندارد، در گفتارش با آنان دروغ نگوید و وقتی وعده دهد، خلف وعده نکند، دوستی با او لازم است."

حضرت علی علیه السلام فرمودند:

"از همنشینی با دروغگو بپرهیز زیرا که او نزدیک را بر تو دور و دور را به تو نزدیک میسازد (گاه را کوه و کوه را گاه جلوه دهد). گفت و گوی تو را به دیگران بازگو میکند، گفت و گوهای دیگران را به تو انتقال میدهد، دشمنی بین شما می آفریند و عقده و کینه در دل ها میکارد."

## روش های دوست یابی

۱. عبوس و اخمو نباشیم . سعی کنیم لبخند بزنیم.  
لبخند هزینه ای ندارد، ولی بسیار چیزهای گرانبها می آفریند.



۲. خود را از جمع کنار نکشیم

۳. در گفت و گوها شرکت کنیم . پاسخ بله یا نه ندهیم تا بحث زود تمام شود. البته پر حرفی هم نباید کرد.

۴. کارها را شتابان انجام ندهیم.

۵. در موقع خوردن و نوشیدن، آداب خاص آنرا رعایت کنیم.

۶. با غرور و تکبر برخورد نکرده، فخر فروشی ننماییم.

۷. لباس تمیز و مرتب پوشیده، بهداشت فردی را رعایت کنیم

۸. فقط ما سخن نگوییم، سخنان طرف مقابل را قطع نکنیم. در واقع باید شنونده ی خوبی باشیم.

۹. مدام از خود تعریف نکرده و حسن دوست خود را هم بازگو کنیم.

۱۰. در محاوره و گفتگو نامش را بگوییم.

۱۱. علایق و گرایشات وی را پیدا کرده، از ویژگی های مشترک

مان صحبت کنیم.

۱۲. همه چیز را در مورد خودمان، همان ابتدا نگوییم.

۱۳. سلیقه اش را تحسین کنیم.

۱۴. به برقراری ارتباط با دیگران تمایل نشان دهیم.



## عوامل تقویت کننده دوستی

اصل ۱. کاری کنید که فرد احساس کند دارای اهمیت است. البته این کار را صمیمانه انجام دهید.

اصل ۲. برای عقاید دوستان احترام قائل شوید.

هرگز به صراحت نگوئید (اشتباه میکنی) چرا که حتی اگر اشتباه هم فکر میکند، به این صورت نمیتوانید عقاید او را تغییر دهید.

اصل ۳. سرزنش و ملامت نکنید.

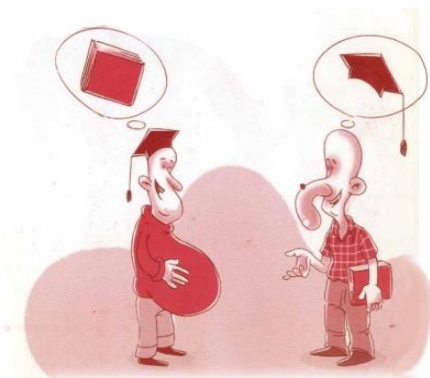
سرزنش به احساس ارزشمند بودن آن ها لطمه زده، بیزاری و کینه را برمی انگیزد. صبوری و مهربانی پیشه کنید.

اصل ۴. تشویق صمیمانه و صادقانه نثار کنید.

دوستانمان با تشویق و قدردانی ما، شادمان و در انجام کارهای درست مصمم خواهند شد.

#### اصل ۵. اگر اشتباه کردید آنرا بپذیرید.

موقعی که فرد شهامت داشته باشد اشتباه خود را قبول کند. رضایت طرف مقابل را فراهم می سازد.



#### اصل ۶. از یکدیگر توقع زیادی نداشته باشید.

توقع بیش از حد صمیمیت را کمرنگ میکند.

#### اصل ۷. اختلاف سلیقه را امری عادی بدانید.

#### اصل ۸. دوست را همان طور که هست بپذیرید.

هیچ یک از انسانها به هم شبیه نیستند. گرایش ها و علایق افراد نیز، همین طور متنوع است ، لذا باید همدیگر را با ویژگی های متفاوت بپذیریم.

#### اصل ۹. رابطه تان تنها بر مبنای شوخی نباشد؛ به موقع جدی باشید.

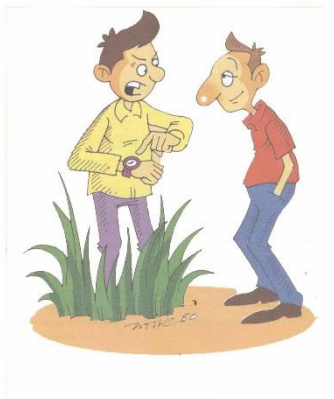
بیشتر مراقب گفتار و رفتارمان نسبت به دوستان باشیم تا مبادا ناخواسته، موجبات رنجش خاطر او را فراهم سازیم.

#### اصل ۱۰. به نکات مثبت دوستان بیشتر دقت کنید.

بر خصوصیات خوب دوستان تمرکز کرده، خصلت های بد او را تا حد امکان نادیده بگیریم. و سعی کنیم با محبت و دوستی ایرادهای او را برطرف سازیم.

#### اصل ۱۱. به دوستان وفادار بوده، اطمینان داشته باشید که او خیرخواه شماست.

#### اصل ۱۲. روی قولتان بایستید.



اگر سر ساعتی قرار گذاشتیم ، به موقع حضور یافته، او را منتظر نگذاریم.

**اصل ۱۳. گفتار دیگران را ملاک دوستی قرار ندهید.**

افرادی هستند که از طریق سخن چینی و با ایجاد بدبینی، ذهنیت انسان را نسبت به دوست خود منفی می کنند.

**اصل ۱۴. به نیازهای یکدیگر مانند نیاز های خود بها دهید.**

مشکلات و نیازهای دوستانمان را نیاز خود دانسته. در صورت لزوم مشکل وی را حل کنیم.

**اصل ۱۵. رازدار و امانت دار باشید.**

بعضی اسرار شخصی را حتی نباید با دوستان در میان بگذاریم. به تعبیر حضرت علی (ع) : « راز تو اسیر توست. ولی اگر آشکارش ساختی ، تو اسیر آن شدی.»

**اصل ۱۶. انتقادپذیر باشید.**

حضرت علی(ع) فرمودند: « هر که عیب تو را بر تو بنمایاند و در پنهان، آبرویت را محفوظ دارد، او دوست صمیمی توست؛ از وی نگهداری کن.»

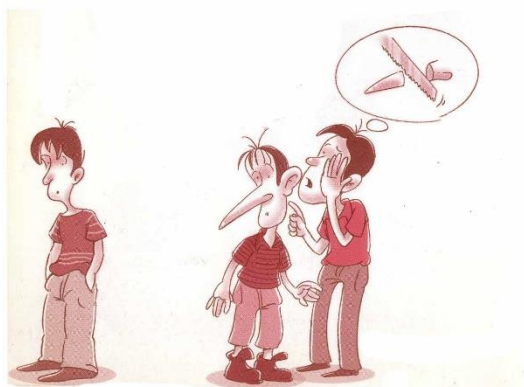
**اصل ۱۷. مشکلاتتان را بر دوش یکدیگر نگذارید.**

حضرت علی(ع) میفرمایند: « آقا کسی است که بار برادرانش را به دوش کشد و اندوه ایشان را بزدايد وبا همسایگانش نیکی نماید.»

**اصل ۱۸. کارهای گروهی تان را با هم انجام دهید.**

اگر در اطرافتان کسی را میشناسید که خجالتی است ،پیش او بروید، سر صحبت را باز کنید و از او بخواهید به شما ملحق شود و فعالیتی را به او واگذار کنید و از او نظر خواهی کنید تا احساس مثبتی پیدا کند.

**اصل ۱۹. مردم را دوست داشته باشید.**



در مورد مردم افکار مثبت داشته باشیم. هیچ کس بی عیب نیست. در روابط اجتماعی از مسائل جزئی بسیاری باید چشم پوشی کرد.

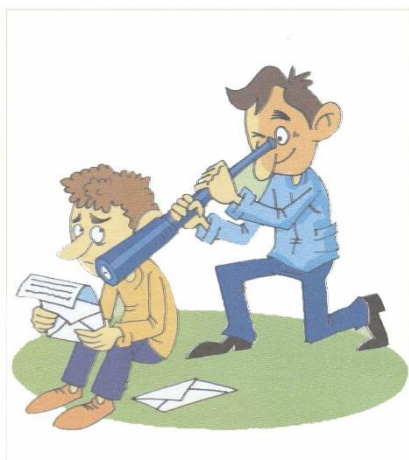
#### اصل ۲۰. اگر با دوستان مشکل دارید، فقط با خودش مطرح کنید.

اگر با کسی مشکل داریم به خودش بگوییم تا مشکل برطرف شود. برای گفتن این مسئله نیز ابتدا خصوصیات خوب او را بگوییم و بعد سراغ رفتارهای ناپسندش بروید.

#### اصل ۲۱. آراستگی و خوشرویی را فراموش نکنید.

پاکیزه بودن و رعایت نظافت مساله ای است که در همه ادیان به آن توصیه شده است. آراستگی سبب توجه و احترام دیگران به ما میشود. همچنین یک چهره ی باز و بشاش به برقراری رابطه کمک میکند.

### عوامل تضعیف کننده دوستی



پس از شروع دوستی، هر دو طرف باید سعی کنند تا این رابطه به بهترین شکل ممکن، ادامه یابد. اما گاهی رفتارهایی است که باعث تضعیف دوستی می شود.

لازم است بدانیم باید از انجام چه کارهایی چشم پوشی کرد تا دوستان ناراحت نشود و از ما دلسرد نگردد.

کدام رفتار ما در دید آنان زشت جلوه میکند که بایستی از بروز آن جلوگیری کنیم.

#### ۱. تجسس و دخالت، بدون اینکه آنان تمایل به این کار داشته باشند.

احترام به حریم خصوصی دیگران از اصول مهم دوستی است. تجسس در گذشته ی دوستان یا کنجکاوی در کوچک ترین حرکات و رفت و آمدهای روز مره اشان، آنها را معذب و دلخور میکند.

#### ۲. دروغگویی و عدم صداقت

با دروغگویی مداوم و مستمر، اعتماد دوستان را نسبت به خود از دست خواهیم داد.

### ۳. تکبر و فخر فروشی

داشتن ویژگی های مشترک و یکسان از نظر فرهنگی، اعتقادی، مادی و ... از معیارهای انتخاب دوست است.

### ۴. نداشتن تعادل عاطفی و رفتاری

افراط و تفریط در برخوردها و مناسبت های اجتماعی و تعاملات دوستانه، منجر به برقراری ارتباطی بی روح و بی دوام خواهد شد.

### ۵. شوخی بیجا

شوخی، قیچی محبت است. به خصوص مواقعی که در جمع حضور داریم.

### ۶. سوء استفاده

داشتن نگاه سود جویانه به دوستان، یکی از عوامل تضعیف دوستی است. نباید از صداقت، عواطف و احساسات او به نفع خود استفاده کنید، در حالی که خود، حاضر به یاری رساندن به او نیستید.

### ۷. تکراری بودن

دوستی به معنی همیشه با هم بودن نیست. گاهی یک ساعت مفید در کنار هم بودن، بهتر از روزهای زیادی است که بلا تکلیف و بی برنامه در کنار یکدیگر باشیم.

### راهکارهایی برای والدین



- با احتیاط کامل و غیر مستقیم، فرزند خود و دوستانش را زیر نظر بگیریم. مراقبت از آنان به این معنا نیست که نظر بد بینانه ای نسبت به دوستان فرزندمان داشته باشیم بلکه در واقع با دوستان او، دوست باشیم. بنابراین حتما با دوستان فرزندمان آشنا شده، اطلاعاتی در مورد خانواده ی آنها بدست

آوریم. یکی از راهها اینست که آن ها را توسط فرزند خود به منزل دعوت کنیم تا ضمن پذیرایی، به گفت و گوهای دوستانه و مختصر (نه بازجویی) آن ها بپردازیم.

حتی میتوان در صورت امکان با آنها به یک سفر کوتاه مدت درون شهری برویم. زیرا افراد در حین بازی و سفر، خود واقعی اشان را نشان میدهند.

- اگر فرزند ما میخواهد به دلایل مختلف مانند درس خواندن یا جشن تولد به خانه ی دوستش برود، از وضع خانوادگی و مکان مورد نظر اطلاعات لازم را کسب کنیم.

- وقتی فرزند ما با دوستانش برای درس خواندن، بازی یا میهمانی دور از چشم ما هستند، هر چند وقت یکبار به دلایل مختلف مانند پذیرایی، پیش آنها برویم تا بدانیم چه میگویند یا مشغول چه بازی هایی هستند.

- برای فرزندانمان ویژگی های یک دوست خوب را در قالب جملات ساده گفته، اگر مواردی از چنین دوستی های سالم و پسندیده را در اطراف خود سراغ داریم برای اومثال بیاوریم (ولی بایستی توجه کرد که او را در انتخاب دوست آزاد بگذاریم تا احساس اعتماد به نفس خود را از دست ندهد).

- به یاد داشته باشیم که فرزندان به وسیله ی دوستان خود، بسیاری از مسائل را آموزش میبینند که حتی در خانه و مدرسه نیز نمیتوان به راحتی این آموزش ها را به او انتقال داد.

- اگر با دوستی از دوستان فرزند خود موافق نیستیم، مستقیماً از آنها عیب جویی و انتقاد نکنیم. بلکه در مورد دوستی های ناباب با ذکر نمونه برای او توضیح دهیم یا کارهای نادرست او را در قالب شخص سوم بیان کرده، بگذاریم خود او این معیارها را در قبال دوستش بسنجد.

- وقت ویژه ای برای فرزندان خود گذاشته، در این اوقات بدون اینکه حد احترام میان والدین و فرزندان از بین برود به گفتگوهای دوستانه بپردازیم و سعی کنیم که خود، نقش یکی از دوستان صمیمی فرزندانمان را برعهده بگیریم.

- در مورد تفاوت سنی دوستان او دقت کنیم، چون ممکن است آن ها اطلاعاتی در موارد مختلف به فرزندان بدهند که مناسب سن او نبوده، برایش زیان آور باشد و یا اینکه در موارد مختلف از او سوء استفاده کنند.
- وقتی فرزندان در مورد دوستان صحبت میکند، سعی کنیم شنونده ی خوبی برای او باشیم. زیرا گوش دادن فعالانه و صمیمانه به حرف های او، یکی از رموز ارتباط موثر و دوستانه است.

#### منابع:

- میکائیلی، جعفر - اشرفی، موسی : آداب دوستی . تهران انتشارات سازمان فرهنگی هنری شهرداری
- اروین، فیل : پیوندهای دوستی در کودکی و نوجوانی ف ترجمه: غلامعلی افروز و مریم قربان خانی، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان
- مبینی، شیوا. میخوام با همه دوست باشم. انتشارات نسل نو اندیش، تهران