

نشانه های یک دوست خوب چیست؟

نشانه های یک دوست خوب چیست؟ آیا همراهی همیشگی، هم صحبتی یا هم قدمی از نشانه های یک دوست خوب هستند؟ چه رفتاری منجر به آن می شود که ما یک فرد را دوستی خوب بخوانیم؟



نشانه های یک دوست خوب چیست؟ آیا همراهی همیشگی، هم صحبتی یا هم قدمی از نشانه های یک دوست خوب هستند؟ چه رفتاری منجر به آن می شود که ما یک فرد را دوستی خوب بخوانیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتا زندگی، احتمالاً اغلب ما لیست بلند و بالایی از معیارهای رابطه ای دوستانه و رفاقت در ذهن داریم؛ ولی واقعیت این است که یک رابطه دوستانه نیاز به کار ویژه ای ندارد و تنها کافی است. بر اساس نتایج به دست آمده از آخرین تحقیقات انجام شده، گوش کردن ساده حتی بدون نگاه کردن به دیگری منجر به افزایش حس همدلی میان افراد می شود.

خلاف آنچه اغلب افراد تصور می کنند، دوستی سازوکارهای پیچیده ای ندارد؛ بهره مندی از یک ویژگی مهم برای استحکام رابطه دوستانه کافی است. محققان دانشگاه ییل بر این باور هستند که توانایی گوش کردن بدون درگیری هر حس و توانایی ارتباطی اضافی نقش مؤثر و قابل توجه در فهم احساس دیگری بازی می کند.

گوش کردن عمیق و بستن چشم ها توانایی است که دقت همدردی را افزایش می دهد. اصطلاحی که در تعریف آن می گویند: توانایی قضاوت عواطف، افکار و احساسات دیگران. در این مطالعه که با شرکت هزار و 800 شرکت کننده بالای 18 سال انجام شده است، محققین دقت همدردی شرکت کنندگان در سه موقعیت متفاوت مورد مقایسه قرار دادند. گروهی تنها به صحبت های طرف مقابل گوش می دادند، گروهی تنها او را نگاه می کردند و گروهی که حین گوش کردن صحبت هم می کردند.

یافته ها حکایت از آن داشت که میزان دقت همدلی در گروه اول به مراتب بیشتر از دیگران بوده است. این موضوع در شرایطی است که اغلب افراد هنگام معاشرت بیش از هر چیز به صورت گوینده نگاه می کنند؛ انتخابی که تا حد زیادی مانع از درک احساسات واقعی آن شخص می شود. بنابراین، اگر می خواهید دوستی خوب و کامل باشید تلاش کنید بیش از هر چیز گوش هایی خوب داشته باشید.