

اگر هیچ دوستی ندارید، بخوانید

دوستی نعمتی است که به ما امید و انگیزه می‌دهد و به همین دلیل وقتی از آن محروم می‌شویم احساس بدی پیدا می‌کنیم.



دوستی نعمتی است که به ما امید و انگیزه می‌دهد و به همین دلیل وقتی از آن محروم می‌شویم احساس بدی پیدا می‌کنیم. اگر کسی را در زندگی ندارید که بتوانید او را دوست صمیمی خطاب کنید، احساس تنهایی ناشی از آن فشار زیادی به شما وارد می‌کند، اما خوشبختانه مشکل شما بدون راه حل نیست و راهکار هایی برای بهتر کردن موقعیت خود دارید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ برای برخی از افراد دوست پیدا کردن ظاهراً کار ساده‌ای است، اما برای عده‌ای دیگر برقراری رابطه دوستانه حتی با یک نفر هم می‌تواند بسیار سخت باشد.

شما چه احساس کنید هیچ دوستی ندارید و یا فقط مشکل تان این باشد که مثلاً در دانشگاه یا در محل کارتان دوست صمیمی ندارید، به هر حال نباید اجازه دهید باور کنید که آدم دوست داشتنی نیستید. فقط باید دلایل اینکه هنوز با کسی به طور واقعی دوست نشده‌اید را پیدا کنید تا به دنبال راه حل آن باشید.

اولین قدم این است که به زندگی خودتان نگاهی بیندازید، ولی پیش از آن باید بدانید که شما تنها نیستید. شاید فکر کنید همه‌ی آدم‌ها حداقل یک دوست خیلی نزدیک دارند که می‌توانند هر وقت لازم شد با او تماس بگیرند و درد دل کنند، اما واقعاً این طور نیست. واقعیت تلخ این است که بیشتر آدم‌ها تنها هستند و احساس تنهایی هر روز با آنهاست. پس یادتان باشد اگر هیچ دوستی ندارید، آدم عجیب و غیرعادی نیستید و این مشکل خیلی هاست.

دوستی نعمتی است که به ما امید و انگیزه می‌دهد و به همین دلیل وقتی از آن محروم می‌شویم احساس بدی پیدا می‌کنیم. اگر کسی را در زندگی ندارید که بتوانید او را دوست صمیمی خطاب کنید، احساس تنهایی ناشی از آن فشار زیادی به شما وارد می‌کند، اما خوشبختانه مشکل شما بدون راه حل نیست و راهکار هایی برای بهتر کردن موقعیت خود دارید.

آیا راه ارتباطات جدید را بر خود می‌بندید؟

اگر در حال خواندن این مطلب هستید پس به احتمال زیاد از نداشتن یک دوست صمیمی رنج می‌برید یا اینکه اغلب احساس می‌کنید تنها هستید. پس بد نیست از خودتان پرسید آیا این خود شما نیستید که راه دوستی‌های جدید را بر خود می‌بندید؟ شما به شدت دوست دارید دوستان خوبی پیدا کنید پس چرا باید بخواهید راه‌های ارتباطی را بر خود ببندید؟! موضوع این است که ممکن است بدون اینکه خودتان بدانید ناخودآگاه این کار را می‌کنید!

ذهن، موجود عجیبی است و خیلی از کارهایی که انجام می‌دهیم از ضمیر ناخودآگاه ما ناشی می‌شوند. ما یک سری از کارها را ناخودآگاه انجام می‌دهیم، بدون اینکه فکر کنیم و بدون اینکه در نظر بگیریم چه تاثیری بر زندگی ما می‌گذارند.

این رفتارها که از دید ما پنهان‌اند، به سادگی و به دلیل یک سری مشکلات شخصی حل نشده به وجود می‌آیند. نیازی نیست شما حتماً یک حادثه‌ی وحشتناک عاطفی یا تجربه‌ی بسیار بد هیجانی را پشت سر گذاشته باشید تا رنجی عمیق در ضمیر ناخودآگاه خود پنهان کنید. این طور که پیداست، حوادث بی‌اهمیت و جزئی زندگی در گذشته‌ی ما نیز می‌توانند بر طرز فکر فعلی ما اثر بگذارند و باعث شوند ناخواسته موانعی بر سر راه ارتباطات خود بسازیم.

شاید شما در محیطی بزرگ شده باشید که به شما یاد داده باشند بینهایت محتاط و محافظه‌کار باشید. در نتیجه نمی‌توانید به راحتی به دیگران اعتماد کنید و خیلی زود دچار قضاوت و بدبینی می‌شوید. طبیعی است که چنین طرز فکر و عادت‌های مانع ارتباط راحت شما با دیگران می‌شود. شاید هم تجربه‌ی پس‌زده شدن از سوی دیگران در گذشته را دارید و حالا سعی می‌کنید با فاصله گرفتن از دیگران، دوباره آن احساسات بد را زنده نکنید و باز دیگر آزرده نشوید. شما از بی

وفایی و ناامید شدن می ترسید، بنابراین همیشه فاصله ای را با دیگران حفظ می کنید تا ریسک نکرده باشید.

آیا در خاطرات خود تجربه ی سرزنش و تحقیر شدن از جانب دیگران را دارید و می ترسید حالا هم دیگران با شما همان رفتار ها را بکنند؟

این ها فقط چند نمونه از دلایلی بودند که می توانند با ایجاد موانع ذهنی جلوی ارتباط شما با دیگران را بگیرند. باور ها و افکاری که با خود حمل می کنید روی دیگران هم اثر می گذارند و اجازه نمی دهند برای دوستی با شما پا پیش بگذارند. مثلا اگر همکار شما چند بار در برخوردی که با شما داشته متوجه شود که از تماس چشمی یا ارتباط کلامی بیشتر با او خودداری می کنید ممکن است به این نتیجه برسد که آدم سرد و نجسبی هستید و نمی تواند رابطه ی دوستانه ای با شما برقرار کند.

آیا پیام اشتباهی به دیگران می دهید؟

معمولا بیشتر افراد نسبت به دوستی های جدید باز و پذیرا هستند، اما اول باید احساس کنند که طرف مقابل هم خواهان دوستی با آنهاست. آن ها با خواندن زبان بدن و علامت هایی که می فرستید موقعیت را ارزیابی می کنند که ببینند برای ارتباط بیشتر با شما پیشقدم شوند یا کلا فراموش تان کنند؛ بنابراین باید از خودتان بپرسید آیا سیگنال های اشتباهی به دیگران که پتانسیل دوستی با شما را دارند ارسال می کنید.

آیا اغلب دعوت ها را رد می کنید؟

مطمئن باشید اگر چند بار از شما دعوت کرده باشند که مثلا در یک دورهمی شرکت کنید و شما رد کرده باشید، خیلی زود دور شما را خط می کشند و دیگر از شما دعوت نخواهند کرد. آن ها این طور فرض می کنند که شما علاقه ای به بودن با آن ها ندارید یا کار های خیلی بهتری دارید که وقت تان را صرف آن ها می کنید. ضمنا زبان بدن تان نیز بسیار مهم است. اگر معمولا دست به سینه هستید و سرتان را پایین می اندازید، راهی برای دیگران باز نمی کنید که به سمت شما بیایند و با شما حرف بزنند.

اگر معمولا ژست های بدنی تان طوری است که انگار نمی خواهید کسی با شما کاری داشته باشد و القاء می کنید که انزوا را بیشتر دوست دارید، دیگران نیز تمایلی به تعامل با شما نشان نمی دهند و ناخودآگاه این نتیجه را می گیرند که اگر پا پیش بگذارند، از جانب شما طرد خواهند شد. به هر حال آن ها نیز انسان اند! وقتی دیگران با شما حرف می زنند چگونه واکنش نشان می دهید؟ آدم ها گفتگو هایی را دوست دارند که به طور طبیعی پیش برود و هر دو طرف شرکت فعال در گفتگو داشته باشند و کسی احساس نکند آن دیگری را وادار به حرف زدن کرده است.

اگر عادت دارید معمولا جواب های بسیار کوتاه بدهید یا فقط به تکان دادن سر اکتفا کنید و تلاشی برای ادامه ی گفتگو نمی کنید، این واکنش شما از جانب دیگران چیزی شبیه سکوت تلقی شده و خیلی زود شما را ترک خواهند کرد.

مهارت های اجتماعی باید فراگرفته شده و تمرین شوند

وقتی فهمیدید چگونه ممکن است خودتان مانع ارتباط با دیگران باشید، باید راه حلی پیدا کنید. مهارت های اجتماعی مانند تمام مهارت های دیگر نیاز به فراگرفته شدن و تمرین دارند و هر روز باید تمرین شان کنید تا بتوانید آن ها را به درستی به کار ببرید. می توانید از قدم های کوچک شروع کنید، حتی به کوچکی «سلام کردن»!

شما باید فعالیت هایی را پیدا کنید که ضعفی را که در مرحله ی اول پیدا کردید تقویت کنند؛ بنابراین اگر مثلا علت عدم ارتباط شما با دیگران ترس تان از طرد شدن است، می توانید این طور شروع کنید که خودتان به همکاران پیشنهاد بدهید در ساعت استراحت با هم قهوه بنوشید. سعی کنید در محیط کارتان با همین چند دقیقه گپ زدن، تمرین کنید و کم کم در موقعیت های اجتماعی بزرگ تری قرار بگیرید.

اگر آدمی هستید که معمولا سوژه ای برای حرف زدن به ذهن تان نمی رسد می توانید از شب قبل کمی به این موضوع فکر کنید و چند سوژه آماده در ذهن تان داشته باشید. کار های ساده ای مانند این می توانند تبدیل به گپ و گفت های طولانی هم بشوند و ارتباط شما با طرف مقابل تان را بیشتر و عمیق تر کنند.

یاد بگیرید که اوقات تنهایی تان را دوست داشته باشید

اگر دوست ندارید تنها باشید، راه هایی پیدا کنید که از تنهایی تان لذت ببرید. کتاب بخوانید، سینما بروید، در تور های گردشگری و تفریحی شرکت کنید و به موسیقی مورد علاقه تان گوش دهید. تنها بودن برای بیشتر افراد سخت است، زیرا ما شرطی شده ایم که سرگرمی چیزی است که حتما باید در گروه یا در جمع روی بدهد.

بنویسید

اجازه ندهید احساساتی که در مورد تنهایی تان دارید درون تان پنهان شوند. شما باید این احساسات را بشناسید و به آن ها توجه کنید. در موردشان بنویسید تا احساس کنید زندگی تان تحت کنترل شماست. نوشتن در مورد افکار و احساسات کمک تان می کند ببینید آنقدر ها هم که فکر می کردید بد نیستند و می توانید کنترل شان کنید.

چند نکته که در دوست یابی کمک تان می کنند

تعداد دوستان مهم نیست

وقتی در حال حاضر هیچ دوستی ندارید، مهم نیست از این به بعد با چند نفر بتوانید دوست شوید. شما تلاش خود را بکنید؛ حتی اگر با یک نفر هم بتوانید دوست شوید، برنده اید. پس تمرکزتان را روی دوستی با عده ای زیاد از افراد قرار ندهید و فکر نکنید به یک باره می توانید با چند نفر طرح دوستی بریزید. شاید در عرض یک سال فقط بتوانید با یکی دو نفر دوست شوید. مهم این است که مهارت اجتماعی خود را کم کم تقویت کنید.

اگر متوجه شدید بعد از دوست شدن با کسی نمی توانید این دوستی را ادامه دهید و ارتباط را حفظ کنید، از خودتان بپرسید آیا به اندازه کافی برای دوستی تان وقت می گذارید و توجه لازم را دارید. این موضوع مخصوصا وقتی که تازه دارید تلاش می کنید دوست پیدا کنید بسیار مهم است. داشتن تماس و ارتباط مکرر و منظم چیزی است که پیوند ها را محکم می کند.

به سن و نژاد و طبقه اجتماعی اهمیت ندهید

به عنوان یک فرد بزرگسالی که هیچ دوستی ندارد ممکن است به راحتی فکر کنید احتمال اینکه با افرادی در سن و سال خودتان یا در طبقه اجتماعی خودتان دوست شوید بیشتر است، اما واقعیت این است که این چیز ها کمتر از آنچه فکر می کنید اهمیت دارند. چیزی که مهم است، علاقه مندی های مشترک، ارزش ها و باور های مشترک و ویژگی های شخصیتی سازگار است. پس در پیدا کردن دوست خودتان را محدود نکنید و موانع سنی و نژادی و ... را کنار بزنید تا دنیایی از دوستان بالقوه پیش روی تان قرار بگیرند.

دوستی ها آنلاین هم بد نیستند به این شرط که محدود به این دوستی ها نشوید

هرچند در فضای مجازی، پیدا کردن دوستان زیاد خیلی راحت تر است و دنیای دیجیتال، دوستی ها را بسیار ساده کرده است، اما این نوع دوستی های مجازی هرگز نمی توانند جای دوستی های واقعی را بگیرند. فضای مجازی چیز بدی نیست و می تواند کمک تان کند با افراد زیادی با هر طرز فکری در تمام دنیا آشنا شوید، اما این دوستی ها جای خود را دارند و نباید فقط به آن ها وابسته شوید.

از شور و علاقه های تان به عنوان راهی برای دوستی های جدید بهره ببرید

علاقه های مشترک نیز اغلب می توانند واحد های سازنده ی یک دوستی و همراهی خوب باشند، پس چرا از فعالیت های مورد علاقه تان به عنوان راهی برای دوستی های جدید استفاده نکنید؟ در گروه های گوناگون که به فعالیت های مورد علاقه تان می پردازند شرکت کنید تا با شبکه ای از افراد که با آن ها علایق مشترک دارید آشنا شوید. مهم این است که زندگی اجتماعی تان را گسترش دهید.

از دیگران تعریف کنید

به کسی که در اتوبوس مقابل تان نشسته است بگویند چه لباس قشنگی پوشیده یا مدل موهایش چقدر زیباست. خجالتی نباشید. آدم‌ها آنقدر درگیر مشغله‌های ذهنی هستند که گاهی شنیدن جملاتی اینچنینی واقعا آن‌ها را سر شوق می‌آورد و از پیله‌ی تنهایی‌شان بیرون می‌کنند. خودتان خوشحال نمی‌شوید کسی به شما لبخند بزند و بگوید چه لباس زیبایی به تن دارید؟ پس از این توصیه تعجب نکنید و سخت نگیرید. گاهی همین جملات کوتاه و دلنشین می‌تواند باب یک گفتگوی دوستانه را باز کنند. حتی اگر ارتباط شما به همین جا ختم شود باز هم شما قدمی برداشته‌اید و ارتباط با دیگران را تمرین کرده‌اید.

بیشتر لبخند بزنید

به آدم‌ها لبخند بزنید و واکنش‌ها را ببینید. شاید کسی که به او لبخند می‌زنید کسی باشد که درست مثل خود شما به دنبال یک دوستی ناب می‌گردد و شما با همین لبخند ساده، نصف راه دوست‌یابی را طی کرده باشید.

حلقه‌ی اجتماعی تان را با معرفی دوستان تان به همدیگر بزرگ‌تر کنید

وقتی با دو سه نفر دوست شدید می‌توانید با معرفی آن‌ها به همدیگر روابط خود را تقویت کنید. اگر با این دو سه نفر علائق مشترک دارید پس احتمال اینکه آن‌ها با هم نیز علائق مشترک داشته باشند زیاد است. این کار را انجام دهید و ببینید بعد از یک مدت چند نفر به حلقه‌ی دوستان تان اضافه می‌شوند و این دوستی‌ها چقدر به شما اعتماد بنفس می‌دهند.

با کسی به زور دوست نشوید

برترین‌ها: البته شما باید تمام تلاش خود را برای دوست شدن انجام دهید، اما وادار کردن کسی برای دوستی هرگز جواب نمی‌دهد. شما باید به آدم‌ها فرصت بدهید تا آن‌ها نیز پتانسیل دوستی خوب با شما را ببینند و به ارتباط عمیق‌تر با شما علاقه مند شوند. ضمناً باید بدانید چه زمانی لازم است یک رابطه دوستی را کنار بگذارید و قطع کنید. اگر بعد از مدتی متوجه شدید ارتباطی به نفع شما نیست یا انتظارات شما را برآورده نمی‌کند مجبور به ادامه نیستید و می‌توانید شانس‌های دیگری را امتحان کنید.

منابع: [aconsciousrethink](#), [hackspirit](#)