

## دوستان واقعی خود را بشناسیم

ژاپنی‌ها اصطلاحی دارند به نام کنزوکو که به گونه‌ای تحت‌اللفظی «خانواده» ترجمه می‌شود. اما در اصل بیان‌کننده پیوند میان افرادی است که نسبت به یکدیگر احساس تعهد می‌کنند و احتمالاً در سرنوشت یکدیگر شریک هستند.



ژاپنی‌ها اصطلاحی دارند به نام کنزوکو که به گونه‌ای تحت‌اللفظی «خانواده» ترجمه می‌شود. اما در اصل بیان‌کننده پیوند میان افراد، است که نسبت به یکدیگر احساس تعهد می‌کنند، احتمالاً در سرنوشت یکدیگر شریک هستند. جام جم سرا: در واقع دوستی‌های عمیقی را نشان می‌دهد که از گذشته‌های دور شکل گرفته و همچنان باقی مانده است. بسیاری از ما در زندگی با افرادی ارتباط عاطفی داریم. آنها ممکن است اعضای خانواده‌مان، مادر، برادر، دختر یا دوستی باشند که از دوران مدرسه داشته‌ایم و شاید مدت‌هاست با یکدیگر صحبت نکرده‌ایم، اما زمان و فاصله نمی‌توانند پیوندی را که بین ما وجود دارد، از بین ببرد. اما چه می‌شود که گاهی برخی روابط تا این حد عمیق می‌شوند و چه چیزی موجب می‌شود افراد به عنوان دوست به یکدیگر جذب شوند؟

### علائق مشترک

یکی از مسائلی که موجب می‌شود دوستان کنارهم بمانند علایق مشترک است. مثلاً اگر کنار کسی باشیم، اما موضوعی نداشته باشیم که برای هردویمان جالب باشد، بسرعت این رابطه به پایان می‌رسد، ما به دلیل این‌که موضوعی مشترک نداریم تا با یکدیگر در میان بگذاریم، نمی‌توانیم با یکدیگر در تقابل باشیم و دوستی خودبه‌خود محو می‌شود.

### تاریخچه

گاهی اوقات داشتن تجربه‌های مشابه می‌تواند افراد را حتی اگر علایق مشترکی نداشته باشند، به یکدیگر جذب کند، اما روی این نوع دوستی چندان نمی‌شود حساب بازکرد و ممکن است روزی رنگ ببازد و از بین برود.

### ارزش‌های مشابه

گرچه داشتن ارزش‌های مشابه برای دوستی کافی نیست، اما دوستی کسانی که ارزش‌های اخلاقی و معنوی‌شان با هم یکی است کمتر از بین می‌رود.

### تساوی

گاهی اوقات یک دوست بیش از دیگری به حمایت و کمک دوست خودش نیاز دارد و پیوسته به دریافت سود و منفعت از طرف دیگر محتاج و وابسته است. گرچه این نوع دوستی نیز ارزش دارد، اما به دلیل نبود مساوات نمی‌تواند یک دوستی واقعی تلقی شود.

### دوست واقعی خود را بشناسید

خیلی‌ها می‌خواهند بدانند یک دوست واقعی کیست و چگونه می‌شود او را شناخت؟ روش‌های زیر به شما در شناختن او کمک می‌کند:

#### 1 - سخنانش سرشار از دلگرمی است.

یک دوست واقعی همیشه حامی است و این موضوع در سخنانش دیده می‌شود. او باعث می‌شود شما نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید و با گفتارش اعتماد به نفس‌تان را بالا نگه می‌دارد. هرگز شما را تحقیر نمی‌کند و کاری نمی‌کند که شما نسبت به خود احساس بی‌ارزشی کنید. او همیشه مشوق‌تان است. مثلاً اگر قرار است امتحانی بدهید یا به یک مصاحبه شغلی بروید، حتماً شما را تشویق و حتی اگر بتواند راهنمایی می‌کند و کمک کرده تا بر ترس‌هایتان غلبه کنید. مطمئن باشید چنین فردی دوست واقعی‌تان است.

#### 2 - او به حرف‌هایتان گوش می‌دهد.

اگر کسی مدعی است که دوست واقعی‌تان است پس باید وقت بگذارد و حرف‌هایتان را بشنود. در یک دوستی واقعی، دو طرف افکارشان را با یکدیگر در میان می‌گذارند و بازخورد دریافت می‌کنند. اگر متوجه شدید که دوست‌تان همیشه از مشکلات خود صحبت می‌کند، اما به محض این‌که نوبت به شما می‌رسد حواسش پرت است و کسل می‌شود پس او دوست‌تان نیست. وقتی با دوستانتان در مورد موضوعی صحبت می‌کنید مراقب واکنش‌هایشان باشید. ببینید آنها سر تکان می‌دهند، تماس چشمی دارند و شما را حمایت می‌کنند یا خیر، اگر چنین است پس آنها دوست واقعی هستند. اگر وقتی با آنها صحبت می‌کنید، مشغول چک کردن تلفن‌شان هستند یا به اطرافشان توجه دارند، هرگز دوستان خوبی نیستند. دوست‌های واقعی برای شنیدن صحبت‌های یکدیگر وقت می‌گذارند و هرگاه متوجه شدید بیشتر مواقع این شما هستید که شنونده هستید و زمانی برای صحبت کردن ندارید، پس بدانید دوست خوبی انتخاب نکرده‌اید.

#### 3 - دوست واقعی به ارتباط برقرار کردن و گفت‌وگو با شما تمایل دارد.

گفت‌وگو در هر ارتباطی بویژه دوستی نقش مهمی دارد. اگر شما احساس می‌کنید خیلی ساده و راحت می‌توانید افکارتان را با دوست‌تان در میان بگذارید و هنگام صحبت کردن احساس آرامش کنید و با او راحت باشید و او نیز در مورد شما همین

احساس را داشته باشد و در حقیقت دوست داشته باشید با یکدیگر صحبت کنید شما دوستان خوبی هستید. اگر زمانی متوجه شدید که دوستان به جای صحبت کردن با شما ترجیح می‌دهد افکارش را با شخص دیگری در میان بگذارد، بدانید او دوست شما نیست یا اگر از دوستان برای موضوعی ناراحت شدید، اما نتوانستید خیلی راحت با او در میان بگذارید او نمی‌تواند دوست خوبی باشد. دوستان واقعی وقتی مشکلی در میان باشد براحتی مطرح و سعی می‌کنند به نتیجه‌ای معقول برسند. اما اگر از ترس این‌که دوستان ممکن است واکنش بدی نشان دهد یا اصلاً به حرف‌هایتان گوش نکند پس به این دوستی شک کنید. هیچ دوستی و رابطه‌ای کامل نیست و درباره برخی از مسائل باید بتوانید با یکدیگر بدون دغدغه صحبت کنید.

**4 - او غیبت نمی‌کند.**

اگر فرد به اصطلاح دوست شما اهل غیبت است شک نداشته باشید پشت سر شما هم حرف‌هایی خواهد زد. گرچه همه دوست دارند گاهی اوقات از این یا آن حرف‌هایی بزنند، اما اگر روزی دیدید دوستان دائم غیبت می‌کند و در باره دیگران حرف‌های نامربوطی می‌زند، مطمئن باشید که این کار را در مورد شما نیز انجام خواهد داد. چنین فردی به بدگویی و غیبت عادت دارد و او را بارها می‌بینید که به محض این‌که فردی از پیش شما رفت به بدگویی از آن فرد می‌پردازد. چنین فردی حتی پشت سر کسانی که آنها را دوست صمیمی می‌داند بدگویی می‌کند و در مورد هیچ‌کس حرف مثبتی نمی‌زند. اگر با چنین فردی مراوده دارید دوستی‌تان را فوراً تمام کنید، زیرا او هرگز نمی‌تواند دوست واقعی‌تان باشد.

#### **5 - یک دوست واقعی برای دوستانش وقت می‌گذارد.**

گرچه زندگی امروزه پر از گرفتاری و مشغله است تا آنجا که به فرد اجازه نمی‌دهد حتی براحتی غذایش را بخورد یا خواب کافی داشته باشد، اما یک دوست واقعی همیشه برای شما وقت دارد بخصوص اگر به او نیاز داشته باشید. او دوست دارد با هم بیرون بروید و ساعتی را با هم تفریح کنید. اما کسی که دوست نیست همیشه بهانه‌ای می‌آورد و شما همیشه آخرین اولویت او هستید.

#### **6 - دوستی او 50 - 50 است.**

در یک دوستی ایده‌آل هر دو طرف به یک اندازه تلاش می‌کنند دوستی‌شان حفظ شود. آنها هردو نسبت به هم محبت نشان می‌دهند. به یک اندازه برای یکدیگر وقت می‌گذارند. در واقع هر وقت متوجه شدید این فقط شما هستید که به دوستان کمک کرده و او را شاد می‌کنید، اما او در این زمینه قدمی برایتان بر نمی‌دارد، او را دوست واقعی خودتان ندانید.

#### **7 - به قول‌هایش عمل نمی‌کند.**

اگر به نظر می‌رسد دوستان به وعده‌هایش عمل نمی‌کند و بیشتر مواقع شما را سرگردان باقی می‌گذارد یا کارهایی را که قرار است انجام دهید فراموش می‌کند، او دوست واقعی نیست، زیرا برای دوستی‌تان ارزشی قائل نبوده و فقط به خود توجه دارد. بنابراین نمی‌توان او را دوست واقعی نامید.

#### **8 - شما را به دلایلی دیگر می‌خواهد.**

مراقب باشید و ببینید که دوستان به چه دلیل شما را می‌خواهد. گاهی اوقات دوستان برای این‌که منفعتی از شما به او می‌رسد کنارتان است و به محض این‌که شما برایش دیگر فایده‌ای نداشته باشید براحتی ترک‌تان می‌کند. چنین فردی هرگز نمی‌تواند دوست واقعی باشد؛ بنابراین مراقب باشید آنها را به زندگی‌تان راه ندهید.

#### **چگونه دوست واقعی داشته باشیم؟**

این کار، حداقل روی کاغذ، خیلی آسان است. «خودتان یک دوست واقعی باشید.» می‌گویند اگر می‌خواهید دنیا تغییر کند، آن تغییر را ابتدا از خودتان شروع کنید. پس اگر می‌خواهید دوست واقعی داشته باشید ابتدا خودتان مانند یک دوست واقعی رفتار کنید و از آنجا که انسان‌ها جذب افراد مشابه خودشان می‌شوند احتمال این‌که بتوانید دوستی مانند خودتان بیابید بسیار زیاد خواهد شد. بنابراین خودتان یک دوست واقعی باشید.

psychologytoday / مترجم: نادیا زکالوند