



با دوستی زندگی کنیم یا زندگی را فدای دوست کنیم؟

هر دوستی شایسته آینده‌شدن نیست

■ **زهرا افغاری آثار**

انتخاب‌ها سرنوشت‌ساز هستند، چه در امور جزئی و چه در انجام و به ثمر رساندن امور کلی. بنابراین برای اینکه آدمی بتواند در زندگی خود موفق باشد و عملکردی عالی داشته باشد، لازم است مشورت را پایه مسائل خود قرار دهد. بسیار مهم است که این مشورت با چه کسی انجام شود. همه ما دست‌کم یک بار دوستی را تجربه کرده‌ایم که به تبع از آن خاطره خوش یا ناخوش نیز داریم. بسیاری از افسرد تجربه ناخوشایندی داشته‌اند، پس به تنها‌یی، پناه برده‌اند و این انتخاب نیز، به خودی خود عاری از حال بد نیست.

■ ■ ■

■ **نیازمند مشاوره هستیم**

انسان نباید حق اشتباه را از خود سلب کند. در اصل او باید اعتماد بیشتری نیز داشته باشد، بدین ترتیب می‌تواند دوستی را با شخص بهتری تجربه کند. از طرفی برخی دیگر نیز هستند که زندگی خود را فدای دوست کرده‌اند و معتقدند زندگی بدون دوست بی‌ارزش است و اعتقاد دارند تنها، اکسیر دوستی است که می‌تواند به زندگی ارزش و به خود آدمی روح دوباره ببخشد. در واقع ما همواره نیازمند مشاوره، یاری و اظهار نظر هستیم و بسیار تمربخش خواهد بود اینکه ما بتوانیم در این مسیر از تجربیات باارزش اطرافیان نهایت استفاده را ببریم. در این راستا، دو مورد بسیار مهم وجود دارد. یکی میزان درک و عمل شنونده است که از هر تجربه برای بهتر شدن حال خود و زندگی شخصی استفاده کند و در ادامه باقی تجربیات را رها کرده و بداند که به تجربه‌های مناسب مورد استفاده قرار گرفتن در زندگی شخصی نیست و نکته مهم دیگر، باید کاملاً باقی بر شخصیت و مورد تأیید بودن فرد گوینده باشد، چراکه در صورت نادرست بودن سخنان و درست متوجه نشدن آنها، موضوعات مطرح شده می‌توانند کاملاً کاربرد عکس داشته باشند و به نفعی کم اطرافیان منجر شوند.

■ **مطمئن ترین راهنما**

دوست واقعی می‌تواند مطمئن‌ترین راهنمای ما برای گذر از آزمون‌ها باشد و مهم‌تر اینکه باعث برهیز از دچار شدن به خطاهای دیگران شود. هیچ یک از انسان‌ها دو بار عمر نمی‌کنند، تا بار اول را صرف تجربه‌اندوزی و بار دوم را خوش‌رویی؛ معمولاً در اولین دیدار با یک انسان چیزی که ما را جذب خود می‌کند، گشاده‌رویی و نگاه فرد مورد نظر است. در اصل ساده‌ترین راه برقراری ارتباط و باز کردن بادام گفت‌وگو می‌تواند، لبخند زدن باشد. از این رو برای اینکه به کسی اجازه نزدیک شدن به خود را ندیم کافی است، اخم کنیم به همین سادگی می‌توانیم کسی را مجذوب یا مطرود کنیم، بدین ترتیب از مهم‌ترین ویژگی‌های دوست‌یابی عبارتند از:

خوش‌بینی: از پایه‌های محکم یک ارتباط سالم و سازنده خوش‌بینی است. معاشرت با یک فرد خوش‌بین احساس آرامش به انسان داده و او را ناخودآگاه مشتاق به ادامه صحبت می‌کند. این نگاه مثبت به هستی، نشان‌دهنده ایمان به خدا در فرد و جامعه است. در نگاهی عمیق‌تر آنکه، خداوند را عادل می‌داند، سررشته هستی را در دستان باکفایت او می‌بیند، پس دلیلی برای انگ منفی و احساس بد به دیگران ندارد.

معاشرت با این افراد کم‌کم باعث می‌شود این خصیصه در خود فرد هم جاودانه و باعث شود در هر سختی، شخص خوشی را بجوید. بنابراین این خصیصه در تمام رفتارهای فرد قابل تشخیص است و دیگران را مجذوب وی می‌کند. در مقابل، آدم‌های بدبین پیشاپیش به دیگران با ظاهر خود همدار می‌دهند که به آنان نزدیک نشوند. آنان افراد را از خود می‌رانند. این در حالی است که خود فرد در بیشتر مواقع واقف بر این موضوع نبوده و برعکس ظاهر و رفتارش، آماده دوستی و ایجاد ارتباط نیز هست، این افراد صدمه

سبک‌مراقبت

■ **مهری مرادی**

با توجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی آفریده شده، پیدا کردن دوست یا شخصی که فرد در کنارش احساس آرامش کند لازمه زندگی اجتماعی است و این مهم در دوران نوجوانی می‌تواند یکی از مهم‌ترین چالش‌های زندگی ما باشد. هر فردی به حسب اصلا آید. گرایش به دوستی و رفاقت در دوران نوجوانی از قدرت بالایی بر خود دار است چراکه نوجوانان با توجه به تغییرات هورمونی و جسمی و در حال گذر از دوران کودکی تمایل زیادی پیدا می‌کنند که در گروه همسالان جای گیرند که اگر این دوستی‌ها بر پایه و اساس درستی صورت گیرد می‌تواند برای نوجوان فایده‌های بسیاری به همراه داشته باشد.

■ ■ ■

نوجوانان در دوستی‌ها باید یاد بگیرند که صمیمیت و استقلال را در هم بیامیزند یعنی علاوه بر اینکه بر دوستی‌هایشان تکیه می‌کنند آنگا به نفس هم داشته باشند تا به سمت وابستگی افراطی پیش نروند. این استقلال و اتکا به نفس کمک می‌کند تا بازی‌های ناسالم که گاهی دوستان مر تکب می‌شوند گرفتار نشوند و اینکه شاید دوستانشان آنها را ترک کنند نگران نشوند. همین امر به نوجوان امنیت خاطر می‌دهد و عزت نفس را در آنان شکوفا می‌کند.

نوجوانان بهتر است بیاموزند که در دوستی‌هایشان محدودیت‌ها و خط قرمزهایی قرار دهند و این مسئله را مد نظر داشته باشند که دوستی‌های یکرنگ و صمیمی اصلاً

سبک‌زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه

چند مهارت ساده برای دوست‌یابی

دوست من! ممنون که هستی

■ **ثریا رحمتی آرام**

وقتی انسانی متولد می‌شود تا زمانی که چشم‌ها از این دنیا فرومی‌بندد نیاز به ار تیاط با دیگران را در درون خود احساس و با ارتباط و همراهی با دیگران مسائل و مشکلات خود را حل می‌کند و در نتیجه زندگی بهتر و خاطری آرام‌تر دارد. این را می‌دانیم که آدمی با انسان‌های مختلفی این ار تیاط را شکل می‌دهد. ابتدا انسان در درون خانواده و با اعضای خانواده خود رابطه برقرار می‌کند و این ار تیاط به تدریج رشد می‌کند و فرد کم‌کم با معلمان، هم‌کلاسی‌ها، مدیران خود، همسایه‌ها، دوستان، اقوام، همسالان و... تعامل پیدا کرده و از تیاط خود را به طور گسترده شکل می‌دهد.

یکی از مهم‌ترین رابطه‌ها، رابطه دوستی است. اهمیت و ضرورت دوست در زندگی هر فردی کاملاً مشخص است. یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربه‌های زندگی آدمی، داشتن دوست است. فرد یک زمان قابل ملاحظه‌ای را در طول شبانه‌روز با دوستان خود سپری می‌کند. پس مسلماً بر روی فرد و رفتار و شخصیتش تأثیر می‌گذارد. انسان در تمام مراحل زندگی خود با افراد مختلف دوستی می‌کند ولی در سن نوجوانی و جوانی این نیاز به دوستی با آدم‌های متفاوت خیلی بیشتر می‌شود و والدین باید با واکنش مناسب به آنها کمک کنند تا بتوانند دوستان مناسبی را انتخاب کنند. داشتن دوست در زندگی بسیار مهم است و تأثیر آن به حدی است که ممکن است سرنوشت فرد را تغییر دهد.

■ **نقش والدین در دوست‌یابی فرزندان**

پدر و مادرها در ابتدا باید فرصت خوبی را فراهم کنند تا فرزندان بتوانند در موقعیت‌های اجتماعی حضور پیدا کنند و دراصل آداب معاشرت را به آنها بیاموزند. خانواده‌ها از طریق ارتباط با دیگران، اقوام بستگان می‌توانند این آموزش را برای خود راحت کنند. وقتی که چند خانواده دور هم جمع می‌شوند کودکان با ورود به موقعیت اجتماعی که همراه با کودکان دیگر در سن‌های مختلف هستند این رابطه را آغاز می‌کنند. فرزندان بسیار الگوپذیر هستند، وقتی بچه در این موقعیت‌ها شرکت می‌کند علاوه بر اینکه با همسالان خود ارتباط برقرار می‌کند، همچنین تعامل والدین و نحوه ارتباط برقرار کردن آنها با سایرین را تماشا می‌کند و از آنها شیوه رفتار کردن را یاد می‌گیرد. اگر پدر و مادری شیوه ارتباطی ضعیفی را در پیش گرفته یا آدم‌های خجالتی و کم‌رویی باشند فرزندان خود نیز به احتمال زیاد همین شیوه برقراری رابطه را یاد می‌گیرند و بچه‌های ساکت و خجالتی هستند. والدین می‌توانند با کودکان خود صحبت کنند و نحوه برقراری ارتباط را به آنها یاد دهند. این گفت‌وگو می‌تواند در قالب یک بازی باشد مانند اینکه یک داستان برای او تعریف کنند و شخصیت‌های داستان و نحوه دوست شدن آنها را بگویند. یا می‌توانند از فرزند خود بپرسند که نام یکی از همکلاسی‌هایش را بگویند و در مورد دوستش کمی توضیح دهد. والدین

■ **موضوعات روحی را داراست، به خودبیش از پیش سخت نمی‌گیرد و سعی می‌کند با خودش دوست باشد.** در واقع کسی که خودش را دوست نداشته باشد می‌تواند دیگران را دوست داشته باشد و آنان را بپذیرد. چنین شخصی کم‌کم نمی‌گذارد و زیاده‌روی نمی‌کند، این ویژگی موجب جلب اعتماد می‌شود و بیانگر ثبات شخصیت و قطعاً بلوغ اجتماعی است.

■ **هر کسی لایق دوستی نیست**

چندانکات مذکور در راستای انتخاب دوست، باید بر این موضوع واقف باشیم که به طور کلی هر کسی لایق و شایسته دوستی نیست و نام دوست هم‌زینده هر کسی نیست. این بلوغ فکری باید اول در خود انسان باشد که بداند هدفش از دوستی چیست، باید با کسی دوست شد که ما را رشد دهد و افق‌های تازه‌ای فراروی ما بگشاید، کسی که تجربیات و خرد او مددگار مسائل ما باشد، نه اینکه در حالات مختلف روحی به خصوص، پریشانی‌هایمان کمک کند.

از این رو باید ابتدا افراد را از مود و سپس اعتماد کرد. دراصل در انتخاب دوست باید دست‌به‌گزنش زد و میان افراد خوب بهترین‌تر آن را برگزید. گرچه باید در انتخاب دوست نهایت دقت را داشته باشیم، اما این به معنای کنجکاوی در مسائل افراد و شناخت صفات پنهان آنان نیست، در این باره نیز باید میانه‌روی را رها نکرد. بهترین هدف در دوستی، رشد یافتن آدمی است. بنابراین یکی از وظایف مهم دوستان در روابط این است که ضعف‌های یکدیگر را برای هم بیان کنند و تلاش در برطرف کردن آن ویژگی‌ها داشته باشد.

تلاش ما نیز این باید باشد که اگر دوستی خطای ما را گوشزد کرد آن را با روی گشوده بپذیریم و سس‌خانش را هدیه‌ای برای خود بدانیم، چراکه گاهی ما را از وادی جهل خارج می‌کند. در همین راستا در احادیث پیشوایان معصوم نیز مؤمن، اینه مؤمن معرفی شده، اینه در نشان دادن آنچه می‌بینند، بنابراین ندارد. برای تبدیل شدن از آدمی، به انسانی واقعی باید در مقابل چنین آینده‌هایی، خودشنکی کنیم، نه آینده‌شنکی، فراموش نکنیم هر دوستی شایسته اینه شدن نیست و باز به یاد داشته باشیم که با دوست خوب، زندگی بهتری خواهیم داشت و با دوست بد زندگی‌مان فنا خواهد شد، پس با دوست زندگی کنیم ولی زندگی‌مان را فدای دوست نکنیم.



می‌دهد و تمام توجه خود را معطوف به ما می‌کند.

دوست خوب صادق است: یک دوست خوب و مناسب همیشه واقعیت را می‌گوید. حتی اگر حرفش تلخ باشد و شاید ممکن است شما را ناراحت کند ولی در تمامی لحظه‌ها صداقت را مد نظر قرار می‌دهد. دوستی که دروغ می‌گوید، برای اینکه خودش احساس بهتری داشته باشد هیچ وقت برای فرد مناسب نیست.

دوست خوب اشتباه‌تان را به ما می‌گوید: خداوند انسان‌ها را طوری آفریده که ممکن است خطا کنند و از آن خطای خود درس بگیرند و به سمت کمال پیشرفت کنند ولی در بعضی مواقع آدم‌هایی در کنارمان هستند که متوجه خطای ما هستند ولی از روی حسادت یا هر علت دیگر ما را متوجه آن نمی‌کنند. یکی از ویژگی‌های دوست خوب این است که اگر متوجه شود ما اندکی اشتباه کردیم آن را به ما گوشزد می‌کند تا بتوانیم جلوی آن را سریع‌تر بگیریم.

دوست خوب وفادار است: وفاداری خصوصیتی است که هر آدمی باید آن را در خود منزوی شود. مانند اینکه به پدر بزرگ‌ت کمک کن دوست خود صعبانی و ناراحت هستی هیچ وقت در مقابل دیگران پشت سر او صحبت نکرده یا اگر خود را در مقابل مردم انگشت‌نما می‌کنند.

اگر والدین به فرزندان خود اجازه دهند که در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی کنند بهتر می‌توانند با دیگران رابطه برقرار کنند. داشتن دوست ضرورت دارد و پیدا کردن دوست

یک مهارت که به شمار می‌رود اما ما نمی‌توانیم با دوست کسی که سر راهمان قرار گرفت دوست شویم. و اسرار خود را به او بگوییم، چون دوستان در زندگی آدمی نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. ما باید بدانیم که با چه کسانی دوست می‌شویم و وقتمان را برای آنها می‌گذاریم و باید سعی کنیم دوستانمان را محک بزیم. بنابراین مهارت در دوست‌یابی در تمامی مراحل زندگی می‌تواند

خود را در مقابل مردم انگشت‌نما می‌کنند.

اگر والدین به فرزندان خود اجازه دهند که در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی کنند بهتر می‌توانند با دیگران رابطه برقرار کنند.

داشتن دوست ضرورت دارد و پیدا کردن دوست یک مهارت که به شمار می‌رود اما ما نمی‌توانیم با دوست کسی که سر راهمان قرار گرفت دوست شویم.

و اسرار خود را به او بگوییم، چون دوستان در زندگی آدمی نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. ما باید بدانیم که با چه کسانی دوست می‌شویم و وقتمان را برای آنها می‌گذاریم و باید سعی کنیم دوستانمان را محک بزیم. بنابراین مهارت در دوست‌یابی در تمامی مراحل زندگی می‌تواند

خود را در مقابل مردم انگشت‌نما می‌کنند.



همه ما به خاطر مشکلاتی که داریم

در زندگی خود دچار تشویش و نگرانی می‌شویم. یک دوست خوب این موقعیت‌ها را تشخیص می‌دهد، زمانی که ما تحت فشار روانی هستیم در کمان می‌کند و می‌تواند با همدلی کردن ما را آرام کند و اضطراب و تنش ما را کاهش دهد. داشتن دوست خوب واقعاً احساس آرامش به آدمی می‌بخشد. پس در انتخاب دوست برای خودتان دقت کنید

باید آداب معاشرت کردن را به فرزندان خود آموزش دهند. متأسفانه برخی از پدر و مادرها در حضور بقیه صحبت‌هایی می‌کنند یا خیلی پافشاری می‌کنند که باعث می‌شود بچه کم‌کم منزوی شود. مانند اینکه به پدر بزرگ‌ت کمک کن یا این شعر را برای خاله بخوان و در اصل فرزند خود را در مقابل مردم انگشت‌نما می‌کنند.

اگر والدین به فرزندان خود اجازه دهند که در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی کنند بهتر می‌توانند با دیگران رابطه برقرار کنند.

داشتن دوست ضرورت دارد و پیدا کردن دوست یک مهارت که به شمار می‌رود اما ما نمی‌توانیم با دوست کسی که سر راهمان قرار گرفت دوست شویم.

و اسرار خود را به او بگوییم، چون دوستان در زندگی آدمی نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. ما باید بدانیم که با چه کسانی دوست می‌شویم و وقتمان را برای آنها می‌گذاریم و باید سعی کنیم دوستانمان را محک بزیم. بنابراین مهارت در دوست‌یابی در تمامی مراحل زندگی می‌تواند

خود را در مقابل مردم انگشت‌نما می‌کنند.