بنام خدا

### طور یک دوستی موفق داشته باشیم چه

دوستی تعاریف مختلفی دارد و برای هر کس معانی خاصی دارد.دوست خوب بودن همیشه راحت نیست و برای ایجاد یک رابطه دوستانه با ارزش باید زمان صرف کرد.البته برای یک دوستی با ارزش خودتان هم باید دوست خوبی باشید.در زیر چند راه حل برای ایجاد یک رابطه صمیمی را به شما پیشنهاد میکنیم

#### قدم اول:قابل اطمینان باشید

#### برای معتمد بودن چند راه کار زیر را دنبال کنید

#### به قول هایتان عمل کنید

هرگز قولی ندهید که نتوانید به آن عمل کنید.هر گاه نتوانستید به قولتان عمل کنید علت را توضیح دهید و اعتماد کنید که این دوستی آنقدر قوی است که مشکلی پیش نمی آید

#### زمانی که احساس میکنید اشتباه کردید عذر خواهی کنید

اگر میخواهید قابل اعتماد باشید جوری برخورد نکنید که دوستانتان فکر کنند بی عیب هستید.هرگاه احساس کردید که کاری را اشتباه انجام دادید به جای انکار کردن مسئولیت آن را بپذیرید و عذر خواهی کنید.حتما وقتی عذر خواهی میکنید آن را باور داشته باشید تا دوستانتان بتوانند صداقت را در این کار درک کنند

#### راستگو باشید

اگر میخواهید دوست خوبی باشید و افراد به شما اعتماد کنند باید در مورد رفتار با دوستانتان و حسی که به این رابطه دوستی دارید واحساسات خودتان صادق باشید.وقتی در این موارد صادق باشید ارتباطتان با دوستانتان بیشتر میشود و آنها با شما درد و دل میکنند

#### قابل اتکا باشید

یکی از مهم ترین ویژگی ها قابل اتکا بودن است و اینکه دوستانتان بتوانند در هر شرایطی از حمایت شما بهرمند شوند.اگر میدانید که توانایی این کار را ندارید حاضر به انجامش نشوید چون باعث ناامیدی دوستانتان میشود

#### C:\Users\arka\Desktop\New folder (2)\450.jpg

#### از دیگران سواستفاده نکنید

دوستی حول محور تبادل و بده بستان میچرخد و شما باید این را در رابطه دوستی خود رعایت کنید

#### به افراد احترام بگذارید

دوستان خوب با گشاده رویی و حمایت دوطرفه به یکدیگر احترام میگذارند.اگر میخواهید حس اعتماد را به وجود بیاورید باید بتوانید عقایدی را به زبان بیاورید که با آن موافق نیستید و بتوانید در مورد آن بحث کنید

#### شنونده های خوبی باشید

مکالمه را به صحبت های یک طرفه از سمت خود تبدیل نکنید و برای درک و حمایت از دوستتان باید با دقت به صحبت هایش گوش دهید .اگر منتظر تمام شدن حرف های دوستتان باشید او متوجه و ناراحت می شود

#### \_در حل مشکلات به دوستانتان کمک کنید

برای اینکه حامی واقعی باشید باید در روزهای سخت در کنار دوستانتان باشید و به او کمک کنید

#### \_در هنگام غم و ناراحتی همراهشان باشید

شما باید در زمان های مختلف برای کمک در کنار دوستتان باشید.بخشی از حضور شما در کنار دوستتان در زمان بحران،فراهم کردن حمایت احساسی است.به اندازه به او اهمیت دهید تا بتواند با شما درد و دل کند

#### \_مشاور و تدبیرهای درست به دوستانتان بدهید

رای یک دوست خوب بودن باید موقعیت دوستتان را از دیدگاه خودش ببینید تا بتوانید نظر خود را بدون اجبار با او در میان بگذارید.از ایده های امتحان نشده و بی پایه استفاده نکنید و بتوانید دوست خود را از موقعیت خطرناک نجات دهید

#### قدم سوم:رابطه دوستیتان را همیشگی کنید

#### بخشش داشته باشید

اگر میخواهید که رابطه دوستیتان همیشگی باشد باید بتوانید دوست خود را ببخشید و به دوستیتان ادامه دهید اگر کینه خود را نگه دارید وکاری کنید که تلخی به وجود آید نمیتوانید به دوستی خود تداوم ببخشید،باید بدانید که هیچ کس بی عیب و نقص نیست

#### افراد را همانگونه که هستند بپذیزید

برای دوستی عمیق نباید سعی کنید دوست خود را تغییر دهید .هر چه زمان بیشتری را با فرد بگذرانید بیشتر همدیگر را همانگونه که هستید می پذیرید و دوستی واقعی به همین معناست

#### فراتراز وظایف دوستی را انجام دهید

اگر دوستتان واقعا به شما نیاز دارد و میگوید نه نیازی نیست یاد بگیرید فراتراز کلماتی که به زبان می آورید متوجه نیازش باشید

#### در هر شرایط برای نگه داشتن رابطه خود بکوشید

مکان یا زمان زندگی شما نباید تعیین کننده میزان ارتباط و دوستی شما با یکدیگر باشد.اگر دوستی معنا داری دارید باید حتی وقتی خیلی از هم فاصله دارید دوستیتان پایدار باشد

#### http://shirazmoshaver.ir/wp-content/uploads/2020/01/دوستی97431-300x200.jpg

#### \_به رشد و تغییر رابطه دوستی خود کمک کنید

سعی نکنید دوستیتان را دقیقا مثل 10 سال قبل جفظ کنید باید انعطاف پذیر باشید و رابطه دوستی را حفظ کنید



Bottom of Form

Top of Form

Bottom of Form

Top of Form

Bottom of Form