

ملاک دوست یابی

ملاک انتخاب دوست

خوب بچه ها در مورد راه های دوستی صحبت کردیم حالا می رسیم به ملاک های انتخاب دوست. خوب ملاک شما چیه؟ تا حالا فکرشو کردین؟

یه عده قیافه براشون خیلی مهمه. ترجیح می دن اگه بیرون توسط یکی از آشناها دیده شدن. ازش بشنونند که: به به با چه پسره برازنده ای دوست شدی یا چه دختر خانوم خوشگلی همراهت بود. اما اغلب اوقات دیده شده که ظاهر و باطن آدم ها دو نقطه متناقضند البته اینم بگم که در مورد همه صادق نیست چون به هر حال همیشه استثنا وجود داره. و منظور منم این نیست که هر کس زیباست آدم بدیه یا هر کس زیادی خوبه آدم زشتیه اما اغلب اوقات افرادی که بیش از حد زیبا هستند انسان های از خود راضی از آب در می آن که اینم تقصیر خودشون نیست مقصر اصلی اطرافیان هستند. البته به طور کلی ۸۰٪ افراد جامعه در حد معمول و قابل قبولند (که به سمت زیبایی یا زشتی مایل هستند) ۱۰٪ افراد بسیار زیبا و ۱۰٪ اون ها افراد بسیار زشت به حساب می آن. اما بیشتر دختر و پسرها ترجیح می دن که دوستشون رو از همون قشر اول انتخاب کنند (که خوشگلم بیشون زیاده) چون باور دارند که این ۱۰٪ اول هیچ وقت پای یک نفر وقت نمی دارند چون همیشه فکر می کنند حق انتخاب براشون فراوونه و دوستیها شون هم فراتر از یک ماه نمیره (گفتم با استثنا نزنید)

گروه بعدی اعتقاد به تیپ خوب دارند البته این منطقی تر از قیافست چون اولاً اینکه تیپ خوب سلیقه خوب طرف رو نشون میده و دوم اینکه بیان کننده شخصیت اجتماعی و علایق اونه چون به هر حال می دونه در مجامع عمومی چگونه باید حاضر بشه

دسته سوم هم شعارشون تحصیلاته که درست هم به نظر می رسه چون معتقدند به آدم درس خونده بایه فرد بی سواد کاملاً تفاوت داره و دوست دارند دوستشون دکتر مهندس باشه چون می خوان که وقتی با اون توسط یکی از آشناها به شام دعوت می شن بعد از اون شب همه از کمالات دوستشون صحبت کنند.

این گروه از آدم ها هم ورد زبونشون فقط یک کلمه است: پول....طرفشون فقط پول دار باشه با این باور که پول چاره همه مشکلاته در واقع به این آهنگ معروف زیادی اعتقاد دارند: سکه و پول و اسکناس چاره کار آدم هاست خونت کجاست ما شینت چیه فهم و شعور باده هواستاین روزا هر کی پول داره تو چراغ غول داره کور و کچل بی سواد و زشت ویلا داره ولی مثل بهشت صدتا تحصیل کرده نوکرش زناش سنه دخترش البته براشون هم زیاد مهم نیست که درآمد خود طرف باشه یا ارث باباش. فقط به ۲۰۶ سمندی یا یه بنزی زیر پاش باشه و توی کیفش هم به جای اسکناس تراول باشه و هر روزم براش کادو بخره. که باید البته خیلی هم حواسشون رو جمع کنند و زیادی هم خوشحال نشند چون توی این دوره و زمونه کسی مجانی به کس دیگه فحش هم نمی ده عده بعدی هم خانواده و نام خانوادگی طرف رو می خوان تا باهاش به دوستاشون پز بدن اما این گروه خیلی مثبتند چون ملاکشون اخلاق طرفه این روزها کم تر کسی پیدا می

شه که این تنها ملاکش باشه اما پیدا می شه و باید بگم بهترین ملاکه شعار نمی دم اما تیپ و ظاهر تکراری می شه در صورتی که اخلاق همیشه می مونه

اما گروه آخر طفلکی ها خیلی کم اشتهان چون دنبال یه دوست خوشگل تحصیل کرده خانواده دار و پول داره خوش تیپ خوش اخلاق می گردند. در واقع بهتر بگم شاهزادهای سوار بر مرسدس سفید(یکی نیست بگه آخه مگه خودت سیندرلایی که منتظره شاهزادهای؟؟)

البته گروه آخر باید برن یه دبه بخرند چون حتما می ترشند جدا از شوخی کسی نمی تونه همه این هارو داشته باشه اگرم باشه یکی در میلیون پس توقعتون رو پایین بیارید و برای ملاکهاتون ارجحیت قایل بشید و در ضمن به یه خوش قناعت کنید یادتون نره گل بی خار خداست .

دوست خوب، دوست بد

الگوی مناسب ارایه دهید. کودک شما خواهد کوشید دقیقا مانند شما رفتار کند. اگر خجالتی بودن یکی از مشخصات شماست، او ممکن است از خجالتی بودن شما تقلید کند و بنابراین، شاید لازم باشد که این مشخصه خودتان را تغییر دهید.

اغلب کودکان، امروز با هم دوستان صمیمی اند و فردا به ظاهر دشمن می شوند. هر کسی که با آنها از مدرسه به خانه می آید دوست لحظه ای آنهاست بدین ترتیب گروه های همسالان و دوستان مداوم تشکیل می شوند و از هم می پاشند، والدین زمانی که

کودکشان برای دوست یابی و نگه داشتن آنها مشکل پیدا می کند، احساس ناتوانی می کنند.

هر نوجوانی نیازمند چند دوست خوب و یا گروهی است که بتواند آنها را متعلق به خود بداند، زیرا با داشتن آنها می تواند چیزهای زیادی درباره خودش بیاموزد. بنابراین برای کودکان در تمام سنین لازم است تجارب زودهنگامی فراهم کنید.

چنانچه کودک خردسالی، امکان برقراری ارتباط با دیگران را نداشته باشد، نمی تواند بیاموزد که چطور در اجتماع رفتار کند. به او مهارت های اجتماعی را بیاموزد و هنگامی که دوستی اش خاتمه یافت یا احساس مشکل کرد به او کمک کنید.

برای زمان بازی خردسالان و کودکان قبل از سنین مدرسه برنامه ریزی کنید. اطمینان یابید که کودک نوپای شما فرصت های زیادی دارد که با دیگر کودکان باشد. اگر در محلی که زندگی می کنید کودکان زیادی نیستند دست به کار شوید و کودکان را برای بازی دعوت کنید.

موقعیت و زمان بازی را تا هنگامی که روابط تثبیت نشده اند و بزرگسالان نیز علاوه بر کودکان همدیگر را نشناخته اند، محدود کنید. بر نخستین تجارب کودکان نظارت کنید و آماده باشید تا با دخالت در کارشان بازی آنها را آسان کنید.

• گردش های خانوادگی

اجتماع چند گروه خانواده فرصت خوبی برای ورود کودکان در موقعیت های اجتماعی به همراه کودکان سنین مختلف فراهم می کند. این موقعیت ها به کودک شما فرصت می دهد مهارت های اجتماعی را به کار گیرد و در عین حال شاهد ارتباط شما با مردم دیگر باشد. همچنین گردش های خانوادگی سبب ایجاد پیوندهای عمیق داخل خانواده می شود و بعدها که کودکان باید مقابل فشار گروه همسالان ایستادگی کند، چنین گردش هایی نتیجه خود را نشان خواهد داد.

پافشاری نکنید، کودک را در برابر مردم انگشت نما نکنید، از جملاتی مثل «نمی تونی به دایی ات سلام کنی؟» یا «برای همه از یک تا ده بشمار» بپرهیزید. هر چقدر کودک در موقعیت های اجتماعی به خودش توجه بیشتری داشته باشد، احساس راحتی برای او مشکل تر خواهد شد.

به کودک برچسب نزنید، توصیف کودکان به عنوان خجالتی، تنها، ساکت و یا سرد، روشی غلط است که بعد تاوانش را پس خواهید داد.

برای نمونه در حال گذشتن از کوچه هستید و به آشنایی برمی خورید مریم دو ساله یا بیشتر در سلام کردن یا حتی نگاه به فرد آشنا تردید دارد. رو به فرد آشنا می کنید و می گوئید «مریم خجالتیه» ولی نمی دانید که با برچسب زدن به کودکان رفتار او را تقویت می کنید. عینا زمانی که به کودکان برچسب انزواطلب و یا دچار مشکل در دوست یابی را می زنید، رفتار اجتماعی نامناسب را در او برمی انگیزید. در حالی که می توانید با گفتن

جملاتی او را تشویق کنید تا اجتماعی تر باشد. «تازه الان دیدتتون چند دقیقه طول نمی کشه تا بهتون عادت کنه» این جمله را به جای این که بگویید «همیشه همین طوره» به کار ببرید.

وقتی کودکان دوست گریز است. اگر کودکان در ایجاد و نگهداری دوستی ها مشکل دارد، بکوشید علت آن را دریابید آیا آنقدر حساس است که همیشه احساساتش جریحه دار می شود و دوستانش را از دست می دهد؟

آیا ساکت است و نسبت به ارتباط با دیگران بی تفاوت است؟ و یا تهاجمی و قلدر؟! با کودک گفت و گو کنید. دقیق باشید، درباره رفتارهایی که مشاهده می کنید و اینکه چگونه سبب تاثیرگذاری در روابط می شوند، گفت و گو کنید. پیرامون دوستی صحبت کنید. اگر کودک به دلیل تمام شدن یک رابطه دوستی از نظر روانی آسیب دیده است، درباره وضعیت دوستی ها و اینکه چطور طی سال ها دوستان زیادی خواهد داشت که بعضی از آنها به مدت طولانی و بعضی از آنها تنها مدت کوتاهی دوست او خواهند بود، حرف بزنید.

به او بگویید اغلب مردم انواع زیادی دوست دارند. مانند یار ورزشی، همدرس و تعداد کمی یاران مورد اعتماد دارند. مشخصات یک دوست خوب را بگویید، از کودک بخواهید نام یکی از همکلاسی هایش را که همه او را دوست دارند بگوید و سپس درباره خصوصیات او چنین بپرسید: چطور رفتار می کند؟ چه کارهایی انجام می دهد؟ ویژگی

های یک دوست خوب چیست؟ کدام یک از این ویژگی ها را دوست دارید کودک شما داشته باشد؟

تعیین اهداف دوستی، با همدیگر در این باره صحبت کنید که دوست دارد چه مهارت های اجتماعی و چه طور دوستی هایی داشته باشد، بیشتر کودکان می توانند به آسانی کودکانی را که دوست دارند با آنها دوست باشند، نام ببرند.

الگوی مناسب ارایه دهید. کودک شما خواهد کوشید دقیقا مانند شما رفتار کند. اگر خجالتی بودن یکی از مشخصات شماست، او ممکن است از خجالتی بودن شما تقلید کند و بنابراین، شاید لازم باشد که این مشخصه خودتان را تغییر دهید.

فراموش نکنید که مهارت های اجتماعی دیگری هستند که شما به طور ناخودآگاه در حال آموختن آنها به کودکان هستید، حتی اگر ترجیح می دهید که آنها را یاد نگیرد.

ابتدا موقعیت های ساده ای را نشان دهید و سپس آنها را پیچیده تر کنید. موقعیت ها می تواند شامل دعوت یک دوست به بازی، رد یک دعوت، مخالفت مسالمت آمیز، صحبت با تلفن، خوشامدگویی به میهمانان، گفت و گو با کودکان و بزرگسالان و یا نمونه ای از یک ورزشکار خوب باشد. نقش ها را بین خودتان عوض کنید.

مهارت های گفت و گو را آموزش دهید. موارد زیر را تمرین کنید: سلام کردن، معرفی، پرسیدن پرسش های خاصی برای ادامه یافتن گفت و گو مثلا چه خبر؟ دیگه چطوری؟ تکرار نام ها را آموزش دهید. نقش معرفی کردن افراد را گوشزد کنید و به کودک بگویید نام دیگران را تکرار کند، تا اطمینان یابد آنها را به خاطر خواهد آورد. افزون بر آن،

شخص دیگر لذت می برد که کودک آنقدر مبادی آداب است که می خواهد اسمش را درست یاد بگیرد.

فرصت هایی برای تمرین، به کودک فرصت دهید. مهارت های جدیدش را به کار گیرد. بدون مجبور کردن او را تشویق کنید دوستان دیگر را برای بازی دعوت کند. به او پیشنهاد کنید با هم فیلم ببینند، ساندویچ بخورند یا به تماشای فوتبال بروند. به سوی موقعیت های طولانی تر و کمتر برنامه ریزی شده بروید. به تدریج زمانی را که کودکان با هم سپری می کنند، زیاد کنید. برای مثال، به او پیشنهاد کنید دوستی را بعد از مدرسه برای بازی دعوت کند و یا اینکه شب را با او بگذراند.

نظارت و تشویق، بگذارید کودک بداند چه کاری دارد می کند. این کار را با دادن نمره انجام ندهید، بلکه به او بگویید. از تحسین استفاده کنید. چند کلمه تحسین آمیز به کار ببرید تا به کودک بگویید چقدر خوب با دوستش کنار آمده، با میهمان صحبت کرده یا اینکه در موقعیت های اجتماعی چقدر هوشمندانه عمل کرده است.

به او اطمینان بدهید گاهی دوستی ها ادامه نمی یابند و حفظ ارتباط ممکن است کاملاً در کنترل کودکان نباشد. او را مطمئن سازید که این گونه مسایل هرازگاه اتفاق می افتد، ولی در آینده دوستان پایدارتری خواهد یافت.

ویژگیهای یک دوست خوب

دوستان خوب یک سری ویژگی دارند که آنها را از دیگران متمایز می کند و سبب میگردد دوستان بیشتری در کنار خود داشته باشند بنابراین با تغییر رفتار خود به جرگه اینگونه افراد بپیوندید:

(۱) یک دوست خوب حرفهایی که بصورت محرمانه به وی زده شده است را نزد خود نگاه داشته و رازدار شما میباشد.

(۲) وقت شناس بوده و در قرار ملاقاتها و یا میهمانیها قابل اطمینان بوده و سر موقع حضور می یابد.

(۳) یک دوست خوب به موقعیت، موفقیت ها و یا دوستان دختر و یا پسر جدید شما حسادت نمی ورزد.

(۴) یک دوست خوب هنگامی که دچار بیماری و کسالت میگردید با شما تماس گرفته و حالتان را جویا می شود و به عیادت شما می آید.

(۵) وی میداند که چه زمانی صحبت و چه زمانی سکوت نموده و تنها گوش دهد.

(۶) هنگامی که حالتان مساعد نبوده و یا دل و دماغ کاری را ندارید و پکر میباشید وی از رفتار شما دلخور نمیشود.

(۷) اگر شما به فضای بیشتری نیاز داشته باشید و یا می خواهید تنها باشید، آنها این رفتار شما را طردشدهی تلقی نکرده و از شما دلگیر نمیشوند.

۸) یک دوست خوب حیوان خانگی شما، مادر زن بدخلق شما و کودکان پر جنب و جوش شما را به خاطر شما تحمل خواهد کرد.

۹) وقتی نظر او را در مورد مسئله ای جویا شوید با جان و دل و صادقانه نظرات و عقاید خودش را در اختیارتان قرار می دهد و حتی اگر به نصایحش نیز عمل نکنید ناراحت نمیشود.

۱۰) وی با شما میخندد، گریه میکند و کارهای ماجراجویانه انجام میدهد اما به دیگران چیزی در مورد آنها نمیگوید.

۱۱) پیش از سر زدن به منزلتان، شما را مجبور نمیکند که خانه را تمیز و مرتب کنید.

۱۲) وی اجازه نمی دهد کسی پشت سر شما و در غیاب شما در مورد شما بدگویی کند و به دفاع از شما خواهد پرداخت.

۱۳) شما را به کارهای ماجراجویانه، رشد دهنده و پیشرفت در کار تشویق خواهد کرد.

۱۴) هنگامیکه خودروی شما دچار نقص فنی گردد شما را به مقصدتان خواهد رساند.

۱۵) روز تولدتان همیشه به یادش بوده و اگر برنامه خاصی برای آن روز تدارک ندیده باشید شما را به بیرون برده و یا برایتان کیک سفارش میدهد.

۱۶) دوست خوب از شما انتظار ندارد که اتوماتیک وار با عقاید وی در خصوص مسایلی همچون سیاست، مسایل جنسی و مذهب موافق باشید و به عقاید شما حتی اگر برخلاف عقایدش باشد احترام میگذارد.

۱۷) هیچگاه شما را نزد دیگران خرد و تحقیر نکرده بلکه همواره به شما احترام میگذارد و در حضور دیگران از شما تعریف می کند.

اگر دوستی را سراغ ندارید که با شما اینگونه رفتار کند شاید یک دلیل آن این باشد که شما نیز با آنان چنین رفتاری تا بحال نداشته اید.

۱۸) یک دوست خوب حرفهایی که بصورت محرمانه به وی زده شده است را نزد خود نگاه داشته و رازدار شما میباشد.

۱۹) وقت شناس بوده و در قرار ملاقاتها و یا میهمانیها قابل اطمینان بوده و سر موقع حضور می یابد.

۲۰) یک دوست خوب به موقعیت، موفقیت های شما حسادت نمی ورزد.

۲۱) یک دوست خوب هنگامی که دچار بیماری و کسالت میگردید با شما تماس گرفته و حالتان را جویا می شود و به عیادت شما می آید.

۲۲) وی میداند که چه زمانی صحبت و چه زمانی سکوت نموده و تنها گوش دهد. ۶- هنگامی که حالتان مساعد نبوده و یا دل و دماغ کار را ندارید و پکر میباشید وی از رفتار شما دلخور نمیشود.

۲۳) اگر شما به فضای بیشتری نیاز داشته باشید و یا می خواهید تنها باشید، آنها این رفتار شما را طردشدگی تلقی نکرده و از شما دلگیر نمیشوند.

۲۴) یک دوست خوب حیوان خانگی شما، مادر زن بدخلق شما و کودکان پر جنب و جوش شما را به خاطر شما تحمل خواهد کرد.

۲۵) وقتی نظر او را در مورد مسئله ای جویا شوید با جان و دل و صادقانه نظرات و عقاید خودش را در اختیارتان قرار می دهد و حتی اگر به نصایحش نیز عمل نکنید ناراحت نمیشود.

۲۶) وی با شما میخندد، گریه میکند و کارهای ماجراجویانه انجام میدهد اما به دیگران چیزی در مورد آنها نمیگوید.

۲۷) پیش از سر زدن به منزلتان، شما را مجبور نمیکند که خانه را تمیز و مرتب کنید.

۲۸) وی اجازه نمی دهد کسی پشت سر شما و در غیاب شما در مورد شما بدگویی کند و به دفاع از شما خواهد پرداخت.

۲۹) شما را به کارهای ماجراجویانه، رشد دهنده و پیشرفت در کار تشویق خواهد کرد.

۳۰) روز تولدتان همیشه به یادش بوده و اگر برنامه خاصی برای آن روز تدارک ندیده باشید شما را به بیرون برده و یا برایتان کیک سفارش میدهد اگر دوستی را سراغ ندارید که با شما اینگونه رفتار کند شاید یک دلیل آن این باشد که شما نیز با آنان چنین رفتاری تا بحال نداشته اید.