

## **Что такое дружба? Как найти себе хорошего друга?**

Близость по территории — именно этот фактор практически всегда становится первопричиной зарождающейся дружбы. Практически все обретают друзей в среде одноклассников, коллег или соседей. Схожесть интересов. Дружба достаточно часто основывается на том, что люди имеют похожие интересы. Однако это не значит, что они должны полностью совпадать. Большинство социологов также сюда относят и похожее социальное положение, считая, что люди, принадлежащие к одному социальному кругу, могут гораздо легче найти общий язык.

Друзья всегда взаимодействуют друг с другом, так как это способно в значительной степени сблизить людей. Именно через взаимодействие люди лучше узнают вкусы и особенности других. Кроме того, это позволит тебе почувствовать себя частью группы, которая занимается одним общим делом.

С друзьями принято делиться какой-нибудь личной информацией. Без самораскрытия дружить могли бы только коллеги по работе. Для успешной дружбы немаловажен не только сам факт передачи личной информации, но и эмоциональность, с которой эта информация передается.

### **Как правильно дружить**

Ученые провели много исследований, которые показали, что при всех различиях в культуре, правила дружбы у всех народов примерно одинаковые. Кодекс настоящей дружбы включает в себя четыре базовые части: обмен, интимность, отношение к третьим лицам и координацию.

Обмен:

- с другом нужно делиться информацией о своих успехах;
- своего друга всегда нужно эмоционально поддерживать;
- помогать другу в случае, если он в чем-то нуждается;
- старайся, чтобы другу было приятно находиться в твоём обществе;
- нужно возвращать долги и оказанные услуги.

Интимность:

- другу нужно доверять и быть в нём полностью уверенным.

Отношение к третьим лицам:

- необходимо проявлять терпение по отношению к другим друзьям;
- не критикуй своего друга, если вы не наедине;
- если твой друг рассказал тебе какой-нибудь секрет, сохрани его и никому о нём не говори;
- в личные отношения твоего друга лучше не совать нос, тем более не следует его ревновать.

Координация:

- не стоит быть чересчур назойливым и тем более читать другу унылые нотации;
- тебе придется с уважением относиться к внутреннему миру своего друга.

### **Виды дружбы**

Однако вполне может оказаться, что у тебя дружба будет особенной. Допустим, наш национальный характер предполагает, что с друзьями делятся скорее удачами, чем разочарованиями. Зачастую друг может и прочитать тебе мораль. Между прочим, дружеские отношения, как и многие другие, могут быть разорваны по разным причинам:

- переезд в другое место;
- предательство;
- из-за личных качеств друга, например подлость, непорядочность, зависть и т. д.;
- расхождение интересов.

**Существует четыре основных вида дружбы:**

**Слияние.** При такой дружбе сама по себе дружба отходит на второй план, так как сочетается с какой-нибудь другой социальной ролью. Например, принято считать, что родственники должны дружить друг с другом и помогать по возможности.

**Замещение.** Такой вид дружбы наиболее яркий. Она возникает в случае, когда дружащие люди чувствуют в себе потребность в компенсации каких-то недостающих ролей. Больше всего доверия между такими людьми появляется тогда, когда они ни при каких условиях не могут проявить себя в общественной жизни.

**Дополнение.** Со стороны такие дружеские отношения выглядят наиболее рационально. У друзей здесь четкие и строго разграниченные функции. Допустим, с одним из своих друзей ты будешь делиться переживаниями, удачами и мыслями, с другим — ходить играть в футбол, с третьим — обсуждать что-либо.

**Конкуренция.** При этих отношениях дружба может оказывать достаточно сильное влияние на служебные или даже семейные отношения. Это далеко не всегда может быть положительное влияние.

#### **Кодекс дружбы, разработанный отечественными социологами и психологами:**

- Всё проверяется временем, годами! Если с Вами рядом есть человек, с которым Вы общаетесь регулярно в течение 3 – 5 лет и более, с которым у Вас есть общие интересы, взаимопонимание, общие взгляды, общие воспоминания, если Вы всегда можете обратиться к нему со своими вопросами и проблемами и точно знаете, что отказа не будет – это значит, что у Вас есть друг!
- Дружбой надо дорожить, беречь и оберегать её! Знайте, что поссориться всегда просто, а помириться и простить – очень тяжело. Лучше обсудить, чем поругаться.
- Никогда не сравнивайте своего нового друга с другими или прежними друзьями! Если Вы делаете это – то значит, что Вы чем-то недовольны. А недовольство ведёт за собой недоверие. Недоверие – коней дружбы.
- Помните, что все люди разные! У каждого свои достоинства и недостатки. Не старайтесь переделать своего друга – это нечестно по отношению к нему.
- Дружба – это взаимный процесс! Значит и от Вас требуется понимание, внимательность по отношению к Вашему другу.
- Не поступайте с другом так, как не хотели бы, чтобы поступали с Вами.
- Дружба предполагает доверие и искренность. Поэтому будьте искренними с друзьями! Помните поговорку: “Как аукнется, так и откликнется”. Человек всегда за подозрительность получает подозрительность, за ложь – ложь, за открытость – открытость.

#### **Кодекс дружбы, разработанный европейскими психологами и социологами:**

Делитесь новостями о своих успехах.

1. Проявляйте эмоциональную поддержку.
2. Добровольно помогайте в случае нужды.
3. Старайтесь, чтобы другу было приятно в Вашем обществе.
4. Возвращайте долги и оказанные услуги.
5. Необходимо быть уверенным в друге, доверять ему.
6. Защищать друга в его отсутствие.
7. Быть терпимым к остальным его друзьям.
8. Не критиковать друга публично.
9. Сохранять доверенные тайны.
10. Не ревновать и не критиковать прочие личные отношения друга.
11. Не быть назойливым, не поучать.

12. Уважать внутренний мир и автономию друга.
  13. Что важно для дружбы:
  14. Давать друг другу списывать контрольные работы и домашние задания.
  15. Защищать друг друга от обидчиков.
  16. Придумывать вместе интересные игры.
  17. Уметь посочувствовать, поддержать, утешить.
  18. Угощать друг друга сладостями.
  19. Уметь сказать друг другу правду, даже если она не очень приятна.
  20. Уметь уступать друг другу.
  21. Часто ходить друг к другу в гости.
  22. Говорить друг другу всегда только приятные слова.
  23. Уметь делиться новостями.
  24. Помогать друг другу.
  25. Уметь слушать друг друга и понимать.
  26. Уметь относиться терпимо к другим друзьям своего друга.
  27. Не ссориться друг с другом по пустякам.
  28. Искренне радоваться успехам друг друга.
- Не будьте слишком критичны по отношению к окружающим Вас людям. Для установления отношений очень важно, какое Вы сами производите впечатление на окружающих людей. Люди всегда видят Вас такими, какими Вы себя преподнесите.
  - Чтобы у вас появились друзья нужно уметь общаться. Общение – это целое искусство! Общаться надо учиться. В этой связи, не будьте критичны, мнительны, угрюмы и подозрительны. Если вы всегда энергичны, в меру открыты, спокойны – вы привлекательны для окружающих.
  - Держите себя так, ведите себя так, чтобы люди имели основание относиться к Вам с уважением, видели в Вас сильного и привлекательного человека. Старайтесь ни о ком не думать дурно. Устройте себе экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить и сплетничать ни вслух, ни про себя. Это довольно сложно! Но получается, что если мы сами ни о ком не думаем плохо, то и нам кажется, что о нас так же все думают только хорошее.
  - Стройте своё отношение и общение с другими “на равных”, не задевайте того, что человеку дорого: его стиль одежды, его увлечения, его близких, его идеалы и ценности.
  - Будьте осторожны с юмором. Самый опасный юмор тот, который направлен на другого человека. Если Вам дорого хорошее настроение своё и окружающих, то прежде чем пошутить, подумайте о последствиях.
  - Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, хотелось бы сказать, что их нужно давать только тогда, когда вас об этом просят и только такие, за которые Вам будут благодарны.
  - Будьте внимательны к окружающим, не забывайте здороваться, не забывайте поздравлять людей с праздниками, помните дни рождения окружающих вас людей. И тогда вас тоже обязательно заметят, обязательно запомнят, будут дорожить Вашим общением, будут ценить и уважать. И у каждого из Вас будут настоящие друзья, постоянные друзья, которые помогут Вам в самых сложных жизненных ситуациях.