

باورهای غلط درباره دوستی که باید دور بریزید

دوستی و روابط دوستانه یکی از باارزش‌ترین دارایی‌های هر فرد محسوب می‌شوند.

دوست واقعی کسی است که هم در روزهای شادی و خوش‌گذرانی و هم در روزهای سخت و غم‌انگیز کنار ما باشد. گاهی باورهای غلطی درباره رابطه دوستانه داریم و این باورهای غلط می‌توانند مشکلاتی در روابطمان ایجاد کنند. در این مقاله، درباره چند باور غلط رایج درباره روابط دوستانه صحبت می‌کنیم. با ما همراه باشید.

۱. هرچه تعداد دوستان بیشتر باشد، بهتر است

اولین باور غلط این است که گاهی فکر می‌کنیم هرچه دوستان بیشتری داشته باشیم بهتر است، اما واقعیت این است که کیفیت دوستی بسیار بیشتر از کمیتش اهمیت دارد. اگر ۵ دوست بسیار صمیمی و نزدیک داشته باشید، به مراتب بهتر از داشتن ۱۰ دوست معمولی است.

وقتی استرس دارید و تحت فشار هستید، بدنتان هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند هنگامی که دوستان نزدیکی ندارید یا کیفیت دوستی‌تان ضعیف است نیز سطح کورتیزول افزایش می‌یابد. مشکل دیگر داشتن دوستان زیاد این است که باید برای حفظ این تعداد روابط زیاد تلاش کنید و ممکن است این مسئله واقعا خسته‌کننده شود.

۲. دوستی‌های واقعی همیشگی هستند

واقعیت این است که روابط ما با دوستانمان ممکن است در طول زمان خیلی تغییر کنند و این کاملاً طبیعی است. دوستی تعامل انسان‌های پیچیده با نیازهای پیچیده و در حال تغییر است. گاهی اوقات به دلیل برخی از مشکلات و گرفتاری‌ها و شرایط زمانی و مکانی ممکن است بین ما و دوستانمان فاصله بیفتد و این به معنی غیرواقعی بودن رابطه دوستی نیست.

گاهی هم به خاطر موقعیت یا شرایط خاصی که داریم با افرادی دوست می‌شویم و جالب است که همین روابط به ظاهر بی‌اهمیت می‌توانند فوق‌العاده ارزشمند باشند، حتی اگر موقت باشند.

۳. زنان و مردان نمی‌توانند با هم دوستان معمولی باشند

این باور قطعاً نادرست است. نباید اجازه بدهیم کلیشه‌های جنسیتی به روابط دوستانه مهم ما لطمه بزنند. بسیاری از افرادی که بهترین دوستانشان از جنس مخالف هستند و این کاملاً طبیعی است.

۴. داشتن بهترین دوست برای همه ضروری است

مسئله خوب است که دوستان نزدیک و صمیمی داشته باشیم، اما اجباری در کار نیست. برخی از افراد می‌خواهند به هر قیمتی شده دوستشان را برای خودشان نگه دارند و این‌طوری طرف مقابل را تحت فشار قرار می‌دهند. قطعاً داشتن دوست خوب و صمیمی مزایای زیادی دارد، اما به شرطی که این رابطه دوستانه باعث آزار و اذیت هیچ‌کدام از دو دوست نشود.

۵. دوستان واقعی هرگز ما را ناراحت نمی‌کنند

ما همه انسان هستیم و هرکدام نقطه‌ضعف خاص خودمان را داریم. اینکه دوست‌تان شما را ناراحت یا ناامید می‌کند دلیل درستی برای بدبودن او یا واقعی نبودن رابطه دوستی شما نیست. همه افراد ممکن است گاهی اشتباه کنند و زمانی که به اشتباهشان پی ببرند از طرف مقابل عذرخواهی کنند. پس دوست واقعی را با چنین مواردی نسنجید و به خاطر چنین مسائلی احساسات را به دوست‌تان تغییر ندهید.

۶. روابط دوستانه واقعی خودبه‌خود اتفاق می‌افتند

واقعیت این است که ساختن روابط دوستانه نیاز به تلاش دارد. ممکن است گاهی به محض دیدن شخصی با او ارتباط برقرار کنید و او هم تمایل نشان بدهد و دوستان خوبی برای هم شوید، اما همیشه هم اوضاع این‌طوری پیش نمی‌رود. گاهی باید برای ارتباط با دیگران تلاش کنید، یعنی باید قدرت و شجاعتش را داشته باشید که با فرد جدیدی صحبت و کم‌کم رابطه‌ای را ایجاد کنید.

۷. دوستان ما باید به نیازهای ما آگاه باشند

نباید از دوستانمان انتظار داشته باشیم که بدون صحبت کردن با ما به نیازهایمان آگاه باشند و ذهنمان را بخوانند. رابطه دوستی درست یعنی وقتی افراد نیاز به کمک دارند یا نیاز دارند مقداری فاصله بگیرند و از هم دور باشند، این نیاز را مطرح کنند. حتی از دوست ۲۰ ساله‌مان هم نباید انتظار داشته باشیم بدون اینکه چیزی بگوییم ذهنمان را بخواند و بداند چه خواسته‌ای داریم.

۸. اگر هیچ دوستی نداریم، یعنی مشکلی وجود دارد

واقعیت این است که برخی از مردم هیچ دوستی ندارند و از این شرایط راضی به نظر می‌رسند. روحیه بعضی از افراد این‌طور است که اگر دوستان زیادی نداشته باشند احساس بی‌هودگی یا تهی بودن می‌کنند و در مقابل افرادی وجود دارند که احساس نیاز به داشتن روابط دوستانه نمی‌کنند. این کاملاً به شخصیت و طرز فکر افراد بستگی دارد و جفت این موقعیت‌ها طبیعی هستند.

۹. اگر رابطه دوستی به پایان برسد، یعنی من شکست خورده‌ام

هر رابطه‌ای هرچقدر هم که جدی و واقعی باشد، ممکن است روزی به پایان برسد. پایان دادن درست به رابطه دوستی نشانه بلوغ افراد است. این تفکر اشتباه است که فکر کنیم اگر روزی به هر دلیلی رابطه ما با دوستانمان به هم خورد یعنی شکست خورده‌ایم. اگر رابطه دوستی‌تان در شرف تمام شدن است، شرایط را بپذیرید و سعی کنید منطقی رفتار کنید.

۱۰. فقط یک نوع دوستی ایدئال وجود دارد

روابط دوستی شکل‌های مختلفی دارند. برخی از دوران کودکی شروع می‌شوند و ادامه پیدا می‌کنند و برخی دیگر با توجه به موقعیت یا شرایط خاص افراد شکل می‌گیرند. برخی از دوست‌ها بسیار به هم نزدیک هستند، در حالی که ممکن است روابط دوستی دیگران خیلی صمیمانه نباشند. هیچ قاعده و قانون مشخصی برای روابط دوستی وجود ندارد و ما نمی‌توانیم نوع خاصی از دوستی را دوستی ایدئال بنامیم.