

??? Расскажите, пожалуйста, что такое настоящая дружба? Зачем она нужна и как понять, кто среди множества друзей – настоящий друг?

"Одна душа в двух телах" -

Так объяснял, что такое дружба, Аристотель.

Зачем человеку нужна дружба? Психологи установили, что неосознанно многие люди ищут человека, которому можно было бы «выплакивать» свои неприятности. Но когда человек стремится к дружбе такого рода, он должен быть готов и сам при необходимости ходимости выслушивать жалобы друга. Если же человек к этому не готов или вообще не хочет, чтобы ему «плакались», ему надо иметь в виду следующее: односторонней дружбы не бывает.

Иногда люди ищут друга, чтобы «смотреться» в него, как в зеркало. В дружбе такого типа выговариваются друг перед другом, чтобы лучше понять самих себя. Можно сказать, что это своего рода рефлексия.

Однако дружба и первого, и второго типа не может быть продолжительной. Да и вообще, порой бывает лучше рассказывать о своих проблемах не другому человеку, а дневнику.

Довольно часто дружба возникает между людьми, которые занимаются одним интересующим их делом. И наоборот, дружба становится крепче, если у друзей есть общее дело.

Еще в древности ученые размышляли над природой дружбы и пытались определить некие правила дружбы. Аристотель, на вопрос, как вести себя с друзьями, отвечал: «Так, как хотите, чтобы они вели себя с вами».

В XX веке психологи установили, что существует неписанный **психологический кодекс дружбы**, который способствует ее укреплению и сохранению.

Кодекс дружбы гласит, что друзья

должны:

1. Делиться новостями о своих успехах.
2. Эмоционально поддерживать друг друга.
3. Добровольно помогать в случае нужды.
4. Стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе.
5. Быть уверенным в друге и доверять ему.
6. Защищать друга в его отсутствие.
7. Возвращать долги и оказанные услуги.
8. Быть терпимым к остальным друзьям своего друга.
9. Не быть настойчивым.
10. Не поучать.
11. Не критиковать друга публично.
12. Сохранять доверенные тайны.
13. Не ревновать и не критиковать знакомых друга.
14. Уважать внутренний мир и свободу своего друга.

Первые шесть пунктов кодекса соблюдать особенно важно, если человек хочет сохранить лучшего своего, друга.

Поэт **Михаил Светлов** (1903-1964), написав стихи, часто читал их друзьям по телефону в любое время дня и ночи. Друг Светлова, разбуженный однажды ночным звонком, упрекнул его: «А ты знаешь, который час? — *«Дружба - понятие круглосуточное»*, — ответил Светлов.

Если первые шесть пунктов кодекса не соблюдать, дружба раньше или позже распадется. Более того, нарушение шестого пункта ясно показывает, что дружба распалась.

Последние четыре пункта необходимо соблюдать и в дружбе, и в приятельстве, и в отношениях вообще со всеми людьми.

Человека, который не соблюдает этих правил, окружающие, скорее всего, воспринимают как бестактного, бесчестного и бессовестного.

Самые близкие друзья не извлекают корысти из дружбы, могут простить нетерпимость к общим знакомым и назойливость. Но этого не могут простить не самые близкие друзья. А так как они тоже нужны человеку, надо соблюдать три последних правила кодекса дружбы.

Рассказывают, что однажды один восточный повелитель сказал отшельнику: «Попроси у меня все, что тебе нужно, — и ты это получишь». На это последовал ответ: «Одно сознание того, что ты готов мне прийти на помощь по первой моей просьбе, что ты откроешь свою дверь, когда я постучусь в нее, — составляет половину твоего дара».

Ходжу Насреддина однажды спросили: «Ты можешь сказать, сколько сейчас у тебя грузей в этом городе?» «Сколько сейчас, — ответил Ходжа, — сказать не могу, потому что у меня в этом году выдался хороший урожай, живу в довольстве. А грузья познаются в беде».

Восточного мудреца спросили:
*«Почему друзья легко
превращаются во врагов, в то
время как враги с большим
трудом становятся
друзьями?»*

Он ответил: *«Разрушить
дом легче, чем его построить,
разбить сосуд проще, чем его
починить, истратить деньги
легче, чем их приобрести».*

ПРАВИЛА ССОРЫ

Даже самые близкие друзья и люди, которые искренне любят друг друга, время от времени ссорятся. Чаще всего **ссоры** вспыхивают из-за разногласия во вкусах. Но каждый человек имеет право на свои собственные вкусы. И если один из друзей любит читать исторические романы, а другой — детективы, то это не может быть поводом для ссоры.

Гораздо серьезнее другие причины возникновения ссор. Люди ссорятся из-за того, что не понимают мысли и чувства друг друга, или из-за того, что недовольны друг другом.

Первое, чему необходимо научиться во избежание лишних ссор, — это говорить о своих мыслях и чувствах ясно, без туманных намеков или многозначительного молчания.

Второе, чему надо научиться, — это различать личность и поступок. Личность не обсуждают; надо принимать другого человека таким, какой он есть. А вот поступки обсуждать можно. Только надо уметь делать это правильно. И тогда ссора превратится в обсуждение проблемы.

Прежде всего, нельзя ссориться, где попало и когда попало: на улице, в гостях, за обедом и так далее. **Обсуждать проблему надо без посторонних наблюдателей.**

Разговаривать следует только о конкретном случае и **не вспоминать все прошлые претензии и обиды**. То есть, если друг забыл принести тебе обещанную книгу, надо говорить только об этой книге, а не о том, что он опоздал на встречу с тобой в прошлую пятницу или забыл в прошлом году поздравить тебя с днем рождения.

Надо не оценивать поступок, а **говорить о своих чувствах** (не «Ты поступил безобразно, забыв принести книгу», а «Я расстроен из-за того, что ты забыл книгу»).

Сказав, что расстроило, надо сказать и о том, что радует («Мне нравится, когда ты...»).

Высказав претензии, надо выслушать ответа не убежать, выплеснув обиду.

Выслушав претензии, не следует отвечать молчанием или встречными претензиями («ты сам тоже хорош»).

Вообще, предельно откровенно выражая свои чувства, надо сдерживать свои эмоции: не кричать, тем более не давать воли рукам.

Категорически запрещено: делать обобщения («ты всегда», «ты никогда»), давать отрицательные оценки («ты бестактен»), приказывать или указывать («ты должен»), заменять логические доводы грубостью, руганью, оскорблениями, намекать на интеллектуальные или физические недостатки человека, к которому у тебя претензии, ссылаться на недостатки родственников человека, к которому у тебя претензии.

И «обвиняемому», и «обвинителю» надо **уметь признавать хотя бы частично свои ошибки**.

А самое главное, после того, как претензии высказаны, надо вместе обдумать, каковы результаты ссоры. Изжита ли обида? Не возникла ли новая обида? Какие выводы сделал каждый на будущее? И постараетесь ли вы не допускать новых ссор по той же причине?