

**???** 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?