یک دوست خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟ احتمالاً در طول این سال‌ها دوستان شگفت‌انگیز و نه چندان شگفت‌انگیز زیادی داشته‌اید. دانستن اینکه چه چیزی باعث متمایز شدن دوستان خوب از بقیه شده است می‌تواند به شما در انتخاب دوستان مناسب در آینده کمک زیادی بکند.

دوستی‌ها زندگی را معنادارتر می‌کند و برای سلامت روحی ما مفید است. دوستان خوب ما را حمایت عاطفی می‌کنند و باعث می‌شوند ما حس دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه کنیم. این‌ها عناصر حیاتی سلامت روانی و اجتماعی ما هستند. به همین دلیل بسیار مهم است که باید دوستانمان را عاقلانه انتخاب کنیم و با آن‌ها خوب رفتار کنیم.

با این حال، گاهی اوقات پیدا کردن حتی یک دوست خوب ممکن است سخت باشد. علاوه بر این برای بسیاری از مردم، دوست‌یابی در بزرگ‌سالی سخت‌تر است. ما اغلب نمی‌دانیم دوستی کجا ممکن است شکل بگیرد. در واقع شاید آشنایان معمولی زیادی برای ارتباط داشته باشیم، اما تعداد دوستان نزدیک و صمیمی ما ممکن است بسیار کم باشد.

زندگی شلوغ است و حواس انسان‌ها به راحتی پرت می‌شود. اما در این لحظات، شناخت ویژگی‌های یک دوست خوب از اهمیت بیشتری برخوردار است. در حقیقت زمانی که کار استرس‌زا است یا مشکلات شخصی ما را تحت فشار قرار می‌دهد، بیشتر به حمایت یک دوست خوب نیاز پیدا می‌کنیم.

چه دوستان صمیمی زیادی داشته باشید و چه هنوز به دنبال یک یا دو دوست خوب هستید، در اینجا همه چیزهایی که باید در مورد انتخاب یک دوست واقعی بدانید آورده شده است؛ اینکه کدام دوستی ارزش سرمایه‌گذاری را دارد.

ما در این مقاله فهرست بلندی از ویژگی‌هایی که یک دوست خوب دارد گردآوری کرده‌ایم تا به ما یادآوری کند که چگونه می‌توانیم دوست خوبی برای آن افراد خاص در زندگی خود باشیم.

دوست خوب کسی است که از وقت‌گذرانی با او لذت می‌بریم. ما می‌توانیم با او بخندیم، لحظات خوبمان را به اشتراک بگذاریم و در مورد نقاط ضعف یکدیگر احساس همدردی کنیم و از همه‌ی این‌ها مهم‌تر می‌توانید با آن‌ها صحبت کنیم و از زندگی لذت ببریم.

دوست خوب کسی است که همیشه در کنار شما است. آن‌ها کسانی هستند که می‌توانید در نیمه‌های شب وقتی نیاز به صحبت دارید با آن‌ها تماس بگیرید، یا شانه‌ای هستند که هنگام گذراندن دوران سختی می‌توانید روی آن گریه کنید. دوست خوب کسی است که بدون قضاوت گوش می‌دهد و وقتی از او خواسته می‌شود نصیحت می‌کند، اما در عین حال می‌داند چه زمانی باید عقب‌نشینی کند و به شما فضا بدهد.

یافتن دوستان خوب واقعاً سخت نیست البته تا زمانی که بدانید چگونه آن‌ها را تشخیص دهید. گاهی اوقات، اکثر مردم حتی متوجه نمی‌شوند که در حال حاضر یک دوست خوب در زندگی آن‌ها حضور دارد، فقط به این دلیل که بیش از حد مشغول معاشرت با افراد نامناسب هستند.

**1. آن‌ها با صداقت زندگی می‌کنند**

یک دوست با صداقت مطابق با ارزش‌ها و تعهدات خود عمل می‌کند. آن‌ها اصول اخلاقی قوی‌ای دارند، تفاوت بین درست و نادرست را می‌دانند و زمانی که اصولشان زیر پا گذاشته شود صحبت یا عمل می‌کنند. آن‌ها خودشان را می‌شناسند و بر مبنای این شناخت رفتار و صحبت می‌کنند. به همین دلیل، حتی زمانی که با آن‌ها مخالف هستید، می‌توانید آن‌ها را باور کنید.

**2. می‌توانید به آن‌ها اعتماد کنید**

دوست خوب صادق است و از صمیم قلب با نیت خوب صحبت می‌کند. آن‌ها آنچه را که باید بشنوید به گونه‌ای به شما می‌گویند که بتوانید بشنوید و نه اینکه پشت سرتان شایعه‌سازی کنید. یک دوست خوب قابل اعتماد است، نه تنها اسرار شما پیش او محفوظ است، بلکه آسیب‌پذیری، ترس و عجیب بودن شما نیز جایشان پیش او امن است.

**3 .آن‌ها شنوندگان خوبی هستند**

مهارت‌های گوش دادن برای یک دوست خوب ضروری است. اگر کسی ویژگی‌های یک دوست خوب را داشته باشد، به شما فضایی می‌دهد تا صحبت کنید، سؤال بپرسید، احساسات خود را ابراز کنید، و به شما کمک می‌کند دیدگاه خود را پیدا کنید.

**4. گذراندن وقت با آن‌ها احساس خوبی به شما می‌دهد**

آیا جای این ویژگی شماره ۸ است؟ این مورد به راحتی می‌تواند شماره ۱ باشد. در غیر این صورت، چه فایده‌ای دارد؟ یک دوست عالی می‌تواند روزهای سختی داشته باشد، اما در مجموع طرز فکر مثبتی دارد. زمانی که احساس ناراحتی می‌کنید، تنها، بودن در کنار آن‌ها به شما روحیه می‌دهد. نکته اصلی این است که زمان با آن‌ها بودن باید چیزی باشد که مشتاقانه منتظر آن هستید.

**5. آن‌ها قضاوت نمی‌کنند**

دوستان واقعی هرگز باعث نمی‌شوند که به خاطر اینکه خودتان بوده‌اید احساس بدی داشته باشید. با یک دوست خوب، می‌توانید به عنوان خود واقعیتان پای میز مذاکره بنشینید.

**6 . آن‌ها به رسیدگی و توجه افراطی نیازی ندارند**

دوستی با یک دوست خوب مثل یک درام پیچیده نیست، مثلاً اگر شما سرتان شلوغ است آن‌ها به خاطر این مسأله به شما غر نمی‌زنند و دعوا راه نمی‌اندازند.

اگر دوست شما یکی از این ویژگی‌ها یا همه آن‌ها را دارد، به او یادآوری کنید که آن‌ها عالی هستند. این نوع مثبت اندیشی به زنده نگه داشتن روابط کمک می‌کند.