**PRZYJAŹŃ...**

**Na czym polega prawdziwa przyjaźń? Jaki powinien być prawdziwy przyjaciel?**

      Relacje  z  przyjaciółmi  są  niezmiernie  ważne w życiu każdego człowieka.
O przyjaźni napisano mnóstwo wierszy, powieści i poematów. Ludzie lubią przebywać  z  przyjaciółmi,  ponieważ  ci  stanowią  naturalne źródło wsparcia
i pomocy. Zgodnie z regułą lubienia i sympatii jednostka lubi osoby, które są pod jakimś względem podobne do niej, dlatego większość znajomych pochodzi z podobnej grupy społecznej albo grupy zawodowej lub wykazuje wspólnotę zainteresowań. Ponadto ludzie pragną wierzyć, że przyjaciele dobrze ich znają i że zależy im na relacji,   co  stanowi   jeden  z  mechanizmów  autowaloryzacji  i  umożliwia  utrzymanie  wysokiego  mniemania
o sobie.

   Przyjaźń nie ma zdolności samopodtrzymywania się. Jeśli się o nią nie dba, przestaje być przyjaźnią, zmieniając się w zwykłą znajomość.

**Jak zatem pielęgnować przyjaźń?**

    Postaraj się znaleźć czas dla przyjaciela. Nie da się tworzyć żadnej relacji bez kontaktu. Jeśli trudno wygospodarować ci kilka wolnych chwil dla przyjaciół, nie zapomnij przynajmniej o rozmowie telefonicznej czy krótkiej informacji, która poprawi humor przyjacielowi, przekonując go, że naprawdę zależy ci na waszej znajomości.

    Niech spotkania nie służą jedynie zaspokojeniu ciekawości „co nowego u znajomych”, ale będą okazją do szczerej rozmowy, aktywnego słuchania, głębokiej refleksji, zrozumienia, dialogu, gotowości przyjęcia cudzej perspektywy i sposobu patrzenia na świat.

     Pamiętaj o drobnych gestach. Pocztówka wysłana z wakacji, SMS z informacją: „Uśmiechnij się”, zaproszenie na kawę, kupienie upominku bez okazji to „małe rzeczy”, które przyczyniają się do budowania „wielkiej przyjaźni”.

      Staraj   się wspierać  przyjaciela  w trudnych chwilach. Łatwo pielęgnować relację, kiedy ona nic nie kosztuje
i  niczego  nie  wymaga.  Polskie przysłowie trafnie oddaje istotę przyjaźni: „Prawdziwych przyjaciół poznaje się
w biedzie”. Często pierwsze trudności czy kłopoty przyjaciela weryfikują jakość więzi przyjacielskiej.

    Nie licytuj się z przyjacielem, kto bardziej dba o znajomość. Przyjaźń ma być bezinteresowna. Nie warto zatem przekomarzać się, kto kupił droższy prezent, kto ostatnio płacił za kino albo zaprosił na kawę. Indywidualnie przeanalizuj charakter waszej przyjaźni. Nie daj się wykorzystywać. Jeśli czujesz, że przyjaźń jest bardziej podobna do pasożytnictwa, powiedz o tym znajomemu. Masz prawo mówić asertywnie „nie”, kiedy ktoś nadużywa twojej lojalności, dobroci i narusza twoje granice.
Cechy dobrego przyjaciela

    Można mnożyć definicje dobrego przyjaciela. Katalog cech prawdziwych przyjaciół obejmuje takie określenia, jak: empatyczny, lojalny, miły, sympatyczny, prawdomówny, pomocny, życzliwy, wierny, dyskretny, wspierający, koleżeński,  otwarty  itp.  Prawdziwy  przyjaciel  akceptuje  drugą  stronę  z całym dobrodziejstwem inwentarza,
z wadami i zaletami, sukcesami i upadkami. Rozumie, ale nie ocenia. Zna słabości, ale ich nie wykorzystuje dla własnych korzyści. Pomaga, a nie zazdrości sukcesów przyjacielowi. Słucha, ale daje też prawo do przemilczania pewnych spraw. Nie pociesza, nie mówi: „Nie przejmuj się”,  ale towarzyszy w cierpieniu.

       Prawdziwy  przyjaciel  respektuje  prawo  do  wolności  i  nie  domaga  się  za wszelką cenę swojej obecności
w życiu przyjaciół. Nie dąży do syntonii poglądów i zbieżności myśli, ale szanuje odmienność i niezależność przyjaciela.  Zdaje  sobie  sprawę   z  prawdy,  że  nie  ma  się  przyjaciół,  ale   z   przyjaciółmi  się  jest,  zarówno
w  chwilach  dobrych,  jak  i  złych.  Przyjaciel  ciągle  doskonali  się  w  wybaczaniu  i  wdzięczności, rozumieniu
i słuchaniu, poczuciu humoru i umiejętności dawania wskazówek.

 **Jaki jest dobry przyjaciel?**

            Trudno o jednoznaczną odpowiedź. Warunkiem prawdziwej przyjaźni jest zdolność lubienia samego siebie. Nie da się cenić kogoś innego, jeżeli nie szanuje się swojej osoby. Prawdziwy przyjaciel powinien chyba starać się postępować w taki sposób, jak sam chciałby być traktowany przez przyjaciół.