



باهوش
آنچه دختران باید بدانند

حفظ دوستی

نویسنده: پتی کلی کریسول مترجم: گیتی شهیدی

چاپ ششم

چگونه می‌توانید اختلافات خود با
دوستانتان را به خوبی حل و فصل کنید؟



فهرست

نکته‌هایی درباره‌ی دوستان / ۶

- عظمت و ارزش دوستی در چیست؟ ۸
- آزمون محکی برای دوست واقعی ۱۰
- پرونده‌ی دوستی لیدیا ۱۲
- احترام ۱۴



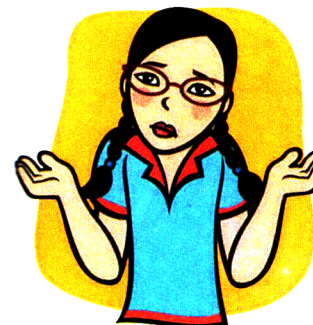
نقاط حساس دوستی / ۱۶

- بهترین دوست؟ ۱۸
- طرد شدگی ۲۰
- پرونده دوستی حاسمین ۲۲
- حسادت ۲۴
- پرسش و پاسخ ۲۶



راه حل را پیدا کنید / ۲۸

- آزمون آیا هر چه به فکرتان برسد می‌گویید؟ ۳۰
- فاجعه سازی ۳۲
- زمان تصمیم‌گیری ۳۴
- با یکدیگر حرف بزنید ۳۶
- گفتگوی مؤثر ۳۸
- وقتی از کوره در می‌روید ۴۰
- دعوا تمام شد؟ ۴۲



خیانت / ۴۴

- دوست یک روز قهر، یک روز آشتی ۴۶
- پرونده‌ی دوستی حیا ۴۸
- دوست دهن لق ۵۰
- بدگویی کردن ۵۲
- آزمون آیا یک دوستی مسموم دارید؟ ۵۴
- خاتمه‌ی دوستی ۵۶



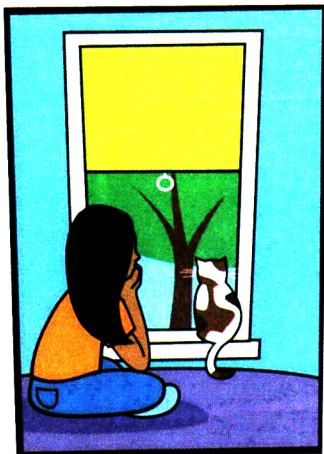
قلدرها و مردم آزارها / ۵۸

- درباره‌ی محبوبیت ۶۰
- پرونده‌ی دوستی برنا ۶۲
- بی‌اعتنایی به قلدرها ۶۴
- برخوردهای زیرکانه ۶۶
- گفتگو با والدین ۶۸
- دوستان حش ۷۰
- آزمون آیا شما هم می‌توانید قلدر باشید؟ ۷۱



همه چیز در مورد شما / ۷۲

- آزمون چقدر تحت تأثیر اعضای این گروه قرار می‌گیرید؟ ۷۴
- پرونده‌ی دوستی حیی ۷۶
- خودت را دوست داشته باش ۷۸
- اصلاحات سریع ۸۰
- اصلاحات کند و آرام ۸۲
- دوستی‌های ماندگار ۸۴



نکته‌هایی درباره‌ی دوستان

مهد کودک را به یاد می‌آورید؟ آن وقت‌ها دوست شدن خیلی ساده و آسان بود. پدر و مادر با دوستانان قرار باری می‌گذاشتند اگر شما و دوست‌تان به‌خاطر برداشتن وسیله‌ای، با هم دعوا می‌کردید، یک نفر بزرگ‌تر یا درمیانی می‌کرد و اوصاع را آرام می‌کرد

حالا شما بزرگ‌تر شده‌اید و خیلی چیزها تغییر کرده است شما خودتان دوست انتخاب می‌کنید و سعی می‌کنید مشکلات‌تان را خودتان حل کنید شما، بیشتر به دوستانتان نیاز دارید و البته آنها هم بیشتر به شما نیازمندند

تاکنون شما آموخته‌اید که دوستی حقیقی، مثل حیابانی دو طرفه است، یعنی هر دو طرف باید برای داشتن رابطه‌ای موفق تلاش کنند وقتی دوست‌تان روز بدی را پشت سر گذاشته است، به حرف‌های او گوش می‌دهید و او هم همین کار را برای شما انجام می‌دهد هیچ‌کدام از شما نه تنهایی متصدی امور هستید شما هر دو مساوی هستید و اگر مشکلی پیش بیاید، هیچ‌کدام به تنهایی مسئول وضعیت پیش آمده نیستید هر وقت لازم باشد، می‌توانید با هم صحبت کنید هر دو می‌دانید که بطرات‌تان برای هم مهم است



عظمت و ارزش دوستی در چیست؟

بعضی از دخترها می گویند

«دوست واقعی باید بتواند شما و
طرر فکر شما را درک کند به شما
احترام بگذارد و همیشه رادار شما
باشد، وقتی دوستی دروغ می گوید،
در واقع رابطه رفاقت را برای مدتی
طولانی حراب می کند»

«يك دوست واقعی باید کسی

باشد که با او احساس راحتی

کیند، به اینکه همیشه بگران

حدیدن او به خودتان باشید»

«من دوستی می خواهم که خوب و
صادق باشد و ار بودن در کنار او شاد
شوم می خواهم که او فردی حلاق
باشد تا ار با او بودن حسته و کسل
نشوم»

«يك دوست واقعی، در

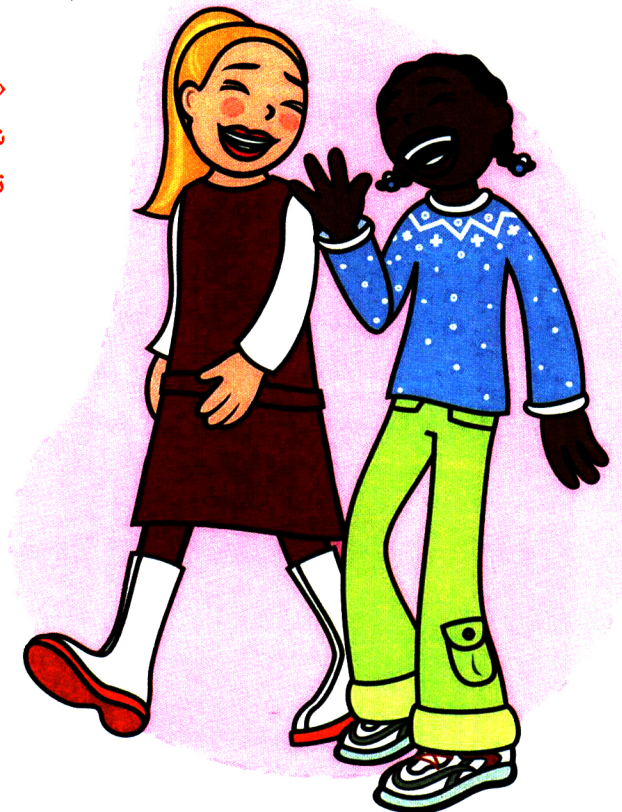
شرایط سحت و دشوار

تو را تنها می گذارد»

«دوست واقعی

به من دلگرمی

می دهد»



«همیشه می توان روی يك دوست
واقعی حساب کرد او می گوید حتماً
می آیم و بعد حری ار او بشود اینجا
پای اعتماد در میان است»

«يك دوست واقعی ار موارد
جزیی و کم اهمیت عصابی
نمی شود»

«يك دوست واقعی شما را برای آنچه هستین دوست دارد بهترین
دوست من، ار من خیلی مشهورتر است و بیشتر ار من دوست
و رفیق دارد کسان دیگری هم بودند که او می توانست با آنها
دوست باشد، اما مرا انتخاب کرد، چون مرا دوست دارد»

تظر شما چیست؟

فکر می کیند چه عاملی موجب ایجاد یک رابطه دوستانهی خوب می شود؟
فهرستی ار خصوصیات یکی ار دوستان خوب خود را تهیه کیند در کنار مواردی
که برای دوستی تان تعیین کینده و مهم است، علامت برید

