

چطور بفهمیم دیگران دوستان دارند؟

احساس دوست داشته شدن نه تنها از نیاز ما به تعلق داشتن نشأت می‌گیرد، بلکه برای سلامت روان ما نیز ضروری است. حتی در زمان‌های دور، پذیرفته شدن توسط یک گروه اجتماعی به عنوان مکانیسمی برای بقا قابل چشم‌پوشی نبود.

یورونیوز در گزارشی نوشت: دانستن اینکه در میان همسن و سالانتان محبوب هستید، ضمن افزایش اعتماد به نفس، به شما احساس ارزشمند بودن می‌دهد و در نهایت حس رضایت را در شما بالا می‌برد. گرچه توجه داشته باشید که ارزش شما با این موضوع تعیین نمی‌شود و به نظر دیگران وابسته نیست، با این حال به عنوان موجوداتی اجتماعی، متصل بودن به دیگران بخش مهمی از وجود ماست.

دکتر النا تورونی، روان‌شناس و بنیان‌گذار کلینیک روان‌شناسی چلسی در گفتگو با وبسایت بریتانیایی مترو به ما توضیح می‌دهد که چگونه علاقه‌مندی دیگران نسبت به خودمان را تشخیص دهیم.

آغازگر تماس و ارتباط با شما هستند

دکتر تورونی توضیح می‌دهد: «وقتی کسی شما را دوست دارد، اغلب تلاش می‌کند تا ارتباط را شروع کند و مکالمات را حفظ کند.» این رفتار نشان‌دهنده علاقه واقعی به شما و تمایل به ایجاد یک ارتباط است.

از دیدگاه روان‌شناسی، او اشاره می‌کند که «ارتباط مداوم نشان‌دهنده سرمایه‌گذاری فرد در رابطه است، خواه رابطه دوستی و یا ارتباط کاری یا علاقه‌مندی عاشقانه باشد.»

جزئیات مربوط به شما را به یاد می‌آورند و به آنها توجه می‌کنند

هیچ احساسی بهتر از این نیست که کسی یک نکته کوچک و خاص از زندگی شما را که در یک روز سه‌شنبه به صورت تصادفی به او گفته‌اید، به یاد آورد.

به گفته دکتر تورونی، توجه به جزئیات کوچک زندگی و به یاد آوردن چیزهایی که به اشتراک گذاشته‌اید، «نشان می‌دهد که آن فرد برای شما ارزش قائل است.»

کمک و حمایت ارائه می‌دهند

دکتر توروئی می‌گوید وقتی کسی شما را دوست دارد، اغلب بدون اینکه از او درخواستی کنید، تمایل دارد به شما کمک و حمایت ارائه دهد. ممکن است این کمک در حیطه یک پروژه کاری باشد یا فقط گوش شنوایی برای شنیدن حرف‌هایتان و یا شاید دوستی باشد که بدون هیچ تردیدی آماده است که تمام کارهای خود را کنار بگذارد تا در یک روز جمعه از فرزندان‌تان مراقبت کرده تا بتوانید سایر کارهایتان را ترتیب دهید.

از نظر روانشناسی، این رفتار «ریشه در حس همدلی دارد. یعنی او از احساسات و نیازهای شما آگاه است و می‌خواهد به شما کمک کند. همچنین این فرد تمایل دارد به عنوان فردی قابل اعتماد و مراقب شناخته شود، که این نشان از تعهد او به رفاه و سلامت شما است.»

برای شما وقت می‌گذارند

به گفته دکتر توروئی در جامعه سریع‌السیری که همه ما در آن مشغول کار، مسائل مالی، زندگی اجتماعی و اولویت‌بندی سلامت خود هستیم، زمان یک منبع بسیار ارزشمند است. بنابراین، وقتی کسی اولویت خود را صرف وقت گذراندن با شما می‌کند، به این معنی است که شما برای او مهم هستید.

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی



مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب



شماره: ۵۱۹۱ | سال تأسیس: ۱۴۰۲

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

#دکتر_کبری_درویش_پیشه

این وقت گذاشتن می‌تواند شامل برنامه‌ریزی برای بیرون رفتن، همراهی

کردن شما در حین نهار یا هماهنگی برای ملاقات‌های منظم باشد و همه و همه نشان می‌دهند که آن‌ها از همراهی با شما لذت می‌برند و خواستار برقراری ارتباطی قوی‌تر هستند.

زبان بدنی مثبت از خود نشان می‌دهند

دوست داشتن تنها به کلام نیست. اشارات غیرکلامی هم بسیار گویا هستند. دکتر توروئی توضیح می‌دهد: «کسی که شما را دوست دارد اغلب زبان بدنی باز و مثبتی از خود نشان می‌دهد، مانند برقراری ارتباط چشمی، تکیه کردن به سمت شما در هنگام صحبت و یا لبخند زدن‌های مکرر.»

این زبان بدنی مثبت همچنین علاقه و حس راحت بودن را نشان می‌دهد، به این معنا که فرد در کنار شما احساس آرامش می‌کند و واقعاً از حضور شما لذت می‌برد. به علاوه، مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهند که زبان بدن مثبت باعث ایجاد ارتباط و اعتماد می‌شود.

از شما تعریف و تمجید می‌کنند

دکتر توروئی می‌گوید: «تمجیدها و کلمات ستایش آمیز نشانه‌های مستقیم تحسین و علاقه هستند.»

وقتی کسی به‌طور خاص به دستاوردها، ظاهر یا ویژگی‌های شما اشاره می‌کند، نشان می‌دهد که شما را تحسین کرده و به شما احترام می‌گذارد.

از دیدگاه روان‌شناسی، تعریف کردن راهی برای «تقویت تعاملات مثبت و ایجاد رابطه‌ای قوی‌تر» چه در زمینه‌های اجتماعی، حرفه‌ای و یا عاشقانه است.

آنها اطلاعات شخصی خود را با شما به اشتراک می‌گذارند

منظور از به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی این نیست که شخص باید مشخصات بانکی و یا شماره ملی خود را به شما بدهد تا ثابت کند که دوستان دارد.

در واقع به اشتراک گذاشتن داستان‌های شخصی و روایت‌های مربوط به زندگی شخصی است که اعتماد و صمیمیت را نشان می‌دهد.

دکتر توروئی این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کند که «وقتی کسی شما را دوست

دارد، احتمال بیشتری دارد که افکار، احساسات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارد و شما را به دنیای شخصی خود دعوت کند.»

در واقع این سطح از گشودگی نشان دهنده تمایل به تعمیق ارتباط و ایجاد رابطه‌ای معنادارتر است.