

## «Всегда ли друг... нам друг?» (К Международному Дню друзей)



Дружба для всех народов всегда была величайшей социальной ценностью, ведь обрести по-настоящему верного друга считается удачей. Для того чтобы напомнить человечеству о важности друзей, научить ценить верность и опору, которую нам оказывают эти люди, был учрежден Международный день друзей (International Friends Day), который отмечается в ряде стран ежегодно **9 июня**.

Цель этого дня проста и понятна - помочь людям различной веры и культуры найти общий язык, избавиться от недоверия и искоренить конфликты. Дружба важна везде - и между государствами, и между коллегами и в семейных отношениях и особенно это актуально сейчас, когда линия фронта прошла через сердца и разделила семьи.

### **Что же такое дружба и кто такой друг?**

Что такое дружба, пытались выяснить еще древние философы. Они, конечно же, что-то там вывели, теорему или аксиому о дружбе. Описание этого термина можно найти в словаре, но оно вряд ли будет с точностью подходить под каждый конкретный случай.

Дружба – это взаимопонимание и любовь. Дружбы без платонической любви не бывает. Со временем люди меняются, и при этом меняется характер

их дружбы. Но, не смотря ни на какие трудности, друг всегда протянет тебе руку, и скажет: «Вставай, я в тебя верю!».

Дружба – чувство бескорыстное? Сомневаюсь. В любом случае на подсознательном уровне, человек надеется на помощь в трудной ситуации друга, и пусть меня закидают помидорами, но дружба – это взаимоотношение «я тебе, ты мне». Пусть это все происходит неосознанно, но мы уверены, что друзья поедут с нами в отпуск, сходят в кино, дадут дельный совет или просто вытрут слезы. Взамен мы готовы оказать им помощь, искренне и «бескорыстно».

А вот, кто такой друг узнаем из нескольких самых ярких цитат, характеризующих настоящую дружбу:

- **Друг**-это тот, с кем можно поплакать и помолчать.
- **Друг**-это тот, кто может услышать тебя в трудную минуту.
- **Друг**-это тот, кто остаётся верным тебе, даже если от тебя все отвернулись.
- **Друг**-это тот, кто всегда говорит тебе правду, даже если она тебе не нравится.
- **Друг**-это тот, кто никогда не дружит ради себя! Он будет дружить с тобой даже тогда, когда ему это не выгодно.
- **Друг**-это тот, кому не жалко пожертвовать ради тебя временем, интересами.



Дружба - тесное, длительное и разностороннее общение. Она проявляется не только в совместной деятельности, но в духовном общении, во взаимной личной заинтересованности людей. Начальной ее формой обычно бывает товарищество, обогащенное личной привязанностью.

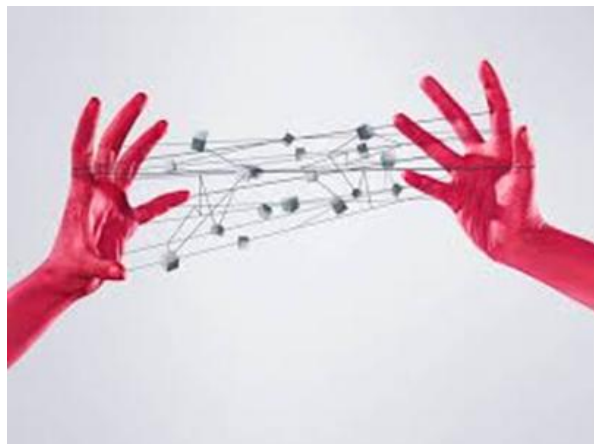
Большинство людей, которых мы считаем своими друзьями, на самом деле всего лишь наши знакомые. Нам известны их заботы, их проблемы, мы считаем их близкими нам людьми, обращаемся к ним за помощью и сами охотно им помогаем. У нас с ними прекрасные отношения. Но нет полного откровения, мы не доверяем им свои самые сокровенные желания. Встреча с ними не делает нас счастливыми, не вызывает у нас невольной радостной улыбки.

Юношеская дружба чрезвычайно эмоциональна. И выражена эмоциональность не столько в словах и предложениях, сколько в характерных интонациях, акцентах, недоговорённости, недомолвках, которые подросток при всём желании не смог бы перевести в понятия, но которые доносят до его друга-собеседника тончайшие нюансы его настроений, оставаясь бессмысленным и непонятным для постороннего слушателя. В юности дружба, как мы видели, занимает привилегированное, даже монопольное положение в системе личных отношений и привязанностей. С появлением новых, "взрослых" привязанностей дружба постепенно утрачивает свое привилегированное положение.

Друзья должны поддерживать друг друга, когда в их жизни наступает «черная полоса». Но есть люди, которые постоянно находят новые поводы для жалоб и не предпринимают никаких попыток для того, чтобы решить свои проблемы. Наверняка в твоём окружении есть такие, и твои попытки помочь им советом или делом не оборачиваются успехом.

Наличие токсичного друга сильно истощает. Вы не только эмоционально истощены, но и можете чувствовать себя виноватым, не увидев признаки токсичности друга. Многие токсичные друзья не новы, и в этом проблема. Мы склонны дружить с этими людьми в течение долгого

времени, прежде чем они станут токсичными или прежде, чем мы это заметим. Из-за этого прекратить дружбу намного сложнее.



### **Какие могут быть признаки токсичного друга?**

- он манипулирует вами, чтобы контролировать ваше поведение;
- принимает за вас решения;
- постоянно оскорбляет, критикует, относится свысока, проявляет надменность (иногда это делает в присутствии других людей);
- не поддерживает вас в сложные периоды жизни, не проявляет эмпатии к вашим трудностям, эмоциям;
- обвиняет вас в своих проблемах;
- использует для удовлетворения своих потребностей;
- сильно ревнует вас к другим друзьям, близким людям;
- агрессивен по отношению к вам.

**Безусловно, для другого человека это не проходит даром.  
Это может вызвать:**

- стыд и вину;
- неуверенность в себе;
- злость и раздражение;
- тревогу;
- напряжение;
- страх;

- депрессию;
- психосоматические заболевания;
- симптом «выжатого лимона».

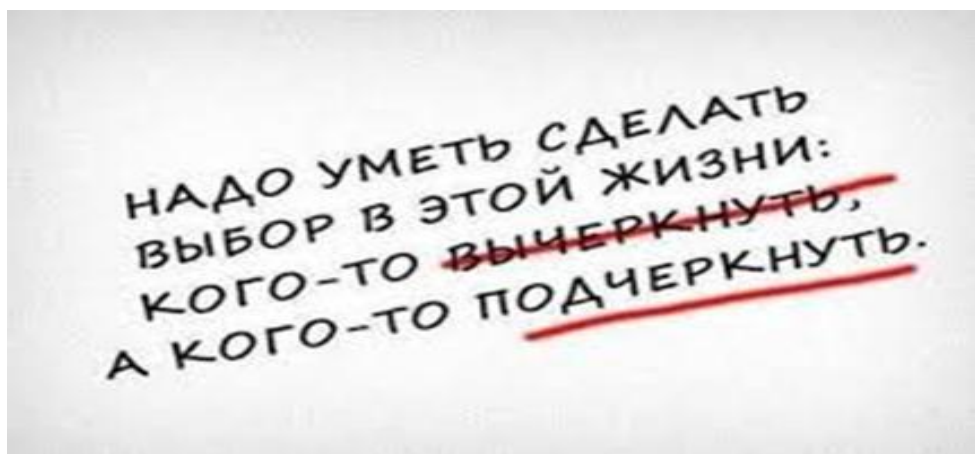
Из таких токсичных отношений сложно выйти по ряду причин, одной из которых является эмоциональная зависимость. Но выход все же есть.

Вот несколько рекомендаций:

1. Установите границы приемлемого для вас. Вы вправе выбирать, как с вами должны обращаться. Помните, что вы достойны уважения. Вы достойны, чувствовать себя в безопасности и быть счастливыми.

2. Честно говорите о своих потребностях в отношениях, о своих ожиданиях. Учитесь отстаивать свое мнение.

3. Помните, что испытывать злость, раздражение, вину, страх, сомнения – это нормально. Дайте себе волю прожить эти эмоции, не держите их в себе, иначе это приведет к привыканию. Когда что-то плохое происходит в наших дружеских отношениях, мы начинаем оправдывать другого человека, его отравляющие поступки, от которых нам плохо. Мы не замечаем тех звоночков, которые говорят о том, что нам нужно выходить из этих отношений.



Друзья! По поводу дружбы можно говорить много. Философ Сократ писал так: «*Никакое общение между людьми невозможно без дружбы*».

В этот день давайте мысленно поблагодарим тех, кто придумал этот замечательный неформальный праздник **Международный День друзей**, за то, что напомнили нам, что настоящая дружба между людьми и народами



свята. И особенно это значимо и важно, когда геополитические, военные конфликты разрушают не только дружбу, но и кровные родственные отношения.

И, пусть этот день будет для всех нас поводом позвонить или написать тем, кого мы считаем своими друзьями и близкими людьми, чтобы пожелать им мирного неба, здоровья, радости и счастья или просто отправить «сердечко» и смайлик с улыбкой, ведь от улыбки даже «хмурый день светлей, от улыбки в небе радуга проснётся, поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз ещё вернётся...».



Настоящий друг – это человек,  
который выскажет тебе в глаза все,  
что о тебе думает, а всем скажет,  
что ты – замечательный человек.

Омар Хайям

AMER221034630

**Спасибо за внимание!**

**С уважением,**

**Зав. библиотеки**

**В.А. Аверина**

**Библиотекарь**

**Н.И. Пелых**