

„Poradnik Przyjaciela”

Anna Grabka

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Został dołączony jako bonus do zakupionego ebooka pt. „Zbuduj dojrzałą i trwałą przyjaźń” w serwisie ZloteMysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się odsprzedaży tej publikacji zgodnie z regulaminem serwisu www.ZloteMysli.pl

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data 27.06.2004

Tytuł: „Poradnik Przyjaciela”

Autor: Anna Grabka

Projekt okładki: Joanna Kopik

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się odsprzedaży tej publikacji zgodnie z regulaminem serwisu www.ZloteMysli.pl

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ARCHmedia s.c.

ul. Przy Dolinie 5/9

61-551 Poznań

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>JAK BYĆ DOBRYM PRZYJACIELEM?</u>	4
<u>WYRAŻAJ SWOJE UCZUCIA!</u>	6
<u>REGULARNIE SPOTYKAJ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI.</u>	8
<u>SZCZERZE ROZMAWIAJ Z PRZYJACIELEM.</u>	9
<u>PRZYJACIEL DOSKONAŁY?</u>	10
<u>INNE POGLĄDY PRZYJACIELA</u>	11
<u>POMAGANIE</u>	13
<u>INNE WSKAZÓWKI</u>	15
<u>PIEŁĘGNUJ PRZYJAŹŃ</u>	16
<u>BĄDŹ WIERNY W PRZYJAŹNI</u>	16
<u>ZACIEŚNIAJ WIĘZY PRZYJAŹNI</u>	17
<u>NIE RAŃ PRZYJACIELA</u>	18
<u>BĄDŹCIE WOBEC SIEBIE SZCZERZY</u>	18
<u>OSTROŻNOŚĆ W PRZYJAŹNI</u>	19
<u>RÓŻNE CENNE PORADY</u>	19
<u>KORZYŚCI, JAKIE CZERPIESZ Z UDANYCH PRZYJAŹNI.</u>	20
<u>PRZYJAŹŃ WNOSI SZCZĘŚCIE W TWOJE ŻYCIE</u>	21
<u>CODZIENNE ŻYCIE STAJE SIĘ ŁATWIEJSZE U BOKU PRZYJACIELA</u>	22
<u>DZIEKI PRZYJAŹNI ROZWIJASZ SIĘ</u>	22
<u>JAK MOŻESZ WYKORZYSTAĆ ZEBRANE TUTAJ ZŁOTE MYŚLI?</u>	23
<u>INDEX</u>	26

JAK BYĆ DOBRYM PRZYJACIELEM?

„Przyjaźń to nieustanne staranie, pielęgnowanie.”

(Zofia Kucówna)

Zastanawiałeś się kiedyś, co robić, by być dobrym przyjacielem? Jak zachowywać się, by być lubianym? Na co zwrócić uwagę w postępowaniu z przyjaciółmi, by ich nie tracić? Co robić, by jak najdłużej i jak najpełniej cieszyć się ich cenną obecnością w Twoim życiu? Jak postępować, by wzmacniać zażyłość i szczere relacje z tymi, na których Ci najbardziej zależy?

Nie tylko Ty dziś zadajesz sobie takie pytania. Już od wieków różni ludzie zastanawiali się nad tym jak zjednać sobie przyjaciół i co robić, by kontakty z innymi były jak najbardziej udane.

Zgromadzone w „Poradniku Przyjaciela” sentencje są próbą odpowiedzenia sobie na zadawane od wieków pytania. Pytania, które do dziś nam towarzyszą. Czy znaleziono odpowiedzi? Czy istnieje jakaś recepta gwarantująca sukces w relacjach z przyjaciółmi? Jakim trzeba być, a jakich postaw się wystrzegać, by zjednać sobie te osoby, na których nam zależy?

Poczytaj zebrane tutaj aforyzmy i wybierz te, które najbardziej Tobie odpowiadają, które stanowią dla Ciebie odpowiedź na pytanie: jak być dobrym przyjacielem i w jaki sposób polepszać swoje kontakty z innymi?

Już dawno zauważono, że przyjaźń wymaga pielęgnacji – może warto dowiedzieć się jak najwięcej o tym na czym polega ta pielęgnacja?

Nie ma chyba jednej skutecznej zasady jak być doskonałym przyjacielem. Ale czy tak naprawdę możemy stać się doskonali, idealni? Raczej to nie jest możliwe. Myślę jednak, że wiele z tych prawd może Ci się przydać. W kolejnych rozdziałach postaram się przedstawić kilka ważnych zasad jak wzmacniać przyjaźń.

Aforyzmy tutaj zgromadzone podpowiedzą Ci, na co zwrócić uwagę w swoich relacjach z przyjaciółmi. Stanowią specyficzny zbiór dobrych rad w formie sentencji. Większość z nich ma bezpośrednią formę. Mi osobiście przypominają swego rodzaju zbiór nakazów i zakazów. Jednak podane są w sposób bardzo przystępny.

Zwracają uwagę na to, co naprawdę jest ważne w Twoich kontaktach z bliskimi Ci ludźmi. Mówią o tym, jak ważne jest pielęgnowanie przyjaźni. Istnieje szereg drobnych gestów, za pomocą których możesz pielęgnować swoje przyjaźnie.

Wśród ważnych form pielęgnowania i pogłębiania swoich relacji z innymi ludźmi jest:

- wyrażanie przyjaźni
- regularne spotkania z przyjaciółmi
- szczerze rozmowy
- unikanie idealizowania przyjaciela
- przyznanie przyjacielowi prawa do odrębności
- wzajemne pomaganie
- inne drobne gesty świadczące o przywiązaniu i życzliwości

Stosując się do prawd zawartych w tym poradniku z pewnością po niedługim czasie odkryjesz, że przyjaźń może przynosić dużo radości. Zobaczysz jak wnosi wiele korzyści i jak bardzo Cię ubogaca.

WYRAŻAJ SWOJE UCZUCIA!

Przyjaźń bardzo zyskuje na swej wartości, gdy jest właściwie wyrażana. Czy z trudem przychodzi Ci wyznawać: „kocham cię”, „zależy mi na tobie”, „jesteś dla mnie ważny”...?

Prawdopodobnie po lekturze tego ebooka wyrażanie uczuć stanie się dla Ciebie łatwiejsze.

Zastanawiałam się często, dlaczego wiele osób ma problemy z wyrażaniem tego, co naprawdę czuje wobec drugiej osoby? Doszłam do wniosku, że główną przyczyną jest strach przed odrzuceniem. To on bardzo skutecznie nas blokuje przed wyznawaniem miłości, przyjaźni i wszelkich uczuć. Boimy się, że nasza wylewność zostanie wyśmiana, że zostaniemy nazwani sentymentalnymi, naiwnymi...

Ten strach przed odrzuceniem, ośmieszeniem jest tak duży, że bardzo nas blokuje. Czasem nawet do tego stopnia, że możemy nigdy nie ośmielić się powiedzieć tego, co czujemy.

Co się dzieje, jeśli nie wyrażamy naszych uczuć?

Jeśli nie powiemy przyjacielowi, kim dla nas jest – on nigdy się nie dowie jak wiele dla nas znaczy. Nigdy nie usłyszy od nas miłych słów. A z czasem taka niewyrażona przyjaźń po prostu się kończy.

Nie obawiaj się wyrażać tego, co czujesz. Pamiętaj jedynie o tym, by to, co wyznajesz było szczere.

Mów o tym, co czujesz! Nie zostawiaj tych słów na „później”! „Śpieszmy się kochać ludzi...” – chyba wiele razy słyszeliśmy te słowa. Dodalabym też: śpieszmy się wyznawać swoją miłość, przyjaźń, swoje uczucia. Niech ważni dla nas ludzie DOWIEDZĄ się o tym, co wobec nich czujemy.

Niech, więc Twoim mottem stanie się:

BĘDĘ SZCZERZE MÓWIĆ O TYM, CO CZUJĘ

Niech poniższe aforyzmy przypominają Ci, jak ważne jest wyrażanie przyjacielskich uczuć:

Nie trzymaj alabastrowych szkatulek swojej miłości i czułości pod kluczem póki twoi przyjaciele nie umrą. Napelniaj ich życie słodyczą. Obdarzaj ich słowami pochwały i zachęty, kiedy ich uszy mogą je jeszcze usłyszeć, a serca mogą się jeszcze nimi uradować. (Henry Ward Beecher)

Nie odkładaj aż do śmierci miłych słów dla twych przyjaciół; nie pisz ich na ich nagrobkach, lepiej wypowiedz ich od razu. (Anna Cummins)

Szukaj okazji, żeby dać ludziom odczuć jak są ważni. (autor nieznany)

Nie zapominaj, że parę słów pochwały albo zachęty może komuś rozjaśnić dzień. (autor nieznany)

Nigdy nie jest za późno, żeby okazać przyjaciołom, jak ich cenisz. (autor nieznany)

Powtarzaj ludziom, których kochasz, że ich kochasz. Miłość ludzi żywi się dobrymi słowami. (Ludwig Kohler)

REGULARNIE SPOTYKAJ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI.

Wspólnie spędzony czas bardzo zbliża do siebie przyjaciół. Jeśli przyjaźń jest dla Ciebie ważną wartością – znajdź czas na spędzanie czasu z ludźmi, którzy są dla Ciebie istotni.

Zarezerwuj sobie stałe dni na spotkania z przyjaciółmi. Regularnie spędzajcie ze sobą czas. Wspólnie chodźcie na wystawy, do kina, teatru, na basen, siłownię, do kawiarni – tam, gdzie lubicie. I dużo ze sobą rozmawiajcie. To bardzo buduje przyjaźń.

Jeśli pragniesz wpływać na jakość i trwałość Twoich przyjaźni – niech Twoją myślą przewodnią stanie się:

BĘDĘ DAŻYĆ DO REGULARNYCH SPOTKAŃ

Poniżej podaję aforyzmy, które potwierdzają tę zasadę:

*Przyjaciele spotykają się, aby się lepiej poznać i pokochać. Przyjaciele są szczęśliwi, gdy się spotykają, mówią sobie wszystko, kim są i czym, żyją.
(Luciano Cain)*

Odwiedzaj często dom swego przyjaciela, bo nieużywaną ścieżkę często zarastają chwasty. (Ralph Waldo Emerson)

Czy twój przyjaciel jest po to, byś szukał go dla zabicia czasu? Szukaj go zawsze po to, aby przeżyć czas. (Kahlil Gibran)

SZCZERZE ROZMAWIAJ Z PRZYJACIELEM.

Rozmowa jest chyba elementem, który najbardziej scala przyjaźń. Dzięki niej poznajemy drugą osobę. Rozmowa pozwala nam rozwijać się. Buduje przyjaźń. Ważne jest jednak, by to była szczerza rozmowa.

Niech Twoje rozmowy z przyjacielem nie ogranicza się jedynie do wymiany suchych faktów. Rozmawiaj przede wszystkim o uczuciach i emocjach.

Mów szczerze, otwieraj się przed przyjacielem. To bardzo konstruktywnie wpływa na rozwój przyjaźni. Zbudujesz w ten sposób naprawdę silne więzi.

Jeśli chcesz cieszyć się pięknem przyjaźni – pamiętaj, że tylko szczerza rozmowa jest tak naprawdę wartościowa. Postanów sobie, zatem:

BĘDĘ SZCZERZE ROZMAWIAĆ Z PRZYJACIELEM

Zapoznaj się również z tym, co mówią aforyzmy na temat rozmów z przyjacielem:

*Codziennie należy przeczytać dobry wiersz, obejrzeć piękny obraz, posłuchać lekkiej piosenki lub porozmawiać serdecznie z przyjacielem.
(Henrich von Kleist)*

Sądzę, że nic innego nie dostarcza nam tyle pociechy, co wspomnienia przyjaciela: pamięć o nim, radość z jego zaufania, ogromne wsparcie, gdy możesz zdać się na niego z całkowitym zaufaniem i spokojem właśnie dlatego, że jest przyjacielem; I pragnienie, by go znów zobaczyć, jeżeli jest daleko, przywołać, jakby po to, by poczuć go blisko i słyszeć jego głos, i prowadzić nigdy nie kończące się rozmowy. (Dawid Maria Turollo)

Nie ma w życiu nic piękniejszego niż przyjaźń: masz kogoś, przed kim możesz otwierać swoje wnętrze; z kim możesz dzielić tajemnice; komu możesz powierzyć to, co ukryte w twym sercu. (Św. Ambroży)

PRZYJACIEL DOSKONAŁY?

Wiele osób ma tendencje do idealizowania przyjaciela. Uznawanie go za kogoś lepszego od innych osób prowadzi prędzej czy później do rozczarowań. Rozczarowanie kimś daje poczucie zawodu i zwątpienia w szczerłość uczuć drugiej osoby.

Dlatego ważne jest wystrzeżenie się idealizowania przyjaźni. Oszczędzimy sobie w ten sposób zawodu i emocjonalnego bólu. I nie będziemy tym naszym rozczarowaniem obciążać przyjaciela.

Idealizując przyjaciela oczekujemy od niego, że właśnie będzie doskonały. Stawiamy w ten sposób przed nim zadanie nie do wykonania! Bo chyba niemożliwe jest być kimś doskonałym!

Jeśli zależy Ci na udanej przyjaźni – niech Twoją zasadą będzie:

NIE BĘDĘ IDEALIZOWAĆ PRZYJACIELA!

Aforyzmy, które Cię do tego zachęcają to:

Przyjmij każdego takim, jakim jest. Każdy ma wady, nawet najlepszy. Jesteśmy tylko ludźmi – nie aniołami. (Casar Flaischlen)

Nie powinniśmy oczekiwać, że nasz przyjaciel będzie doskonalszy od reszty ludzkości. (Ouida)

Dobrze, że nie ma człowieka bez wad, bo taki człowiek nie miałby też przyjaciół. (William Hazlitt)

INNE POGLĄDY PRZYJACIELA

Czy dajesz przyjacielowi prawo do innego zdania? A może wydaje Ci się, że z przyjacielem trzeba się ze wszystkim zgadzać? Zauważyłam, że wielu

osobom wspólne zdanie kojarzy się z obopólnym zrozumieniem.

Jednak okazuje się, że tak naprawdę można mieć inne zdanie a wykazać się dużą dozą wyrozumiałości wobec drugiej osoby.

Wymaganie od innej osoby, by się z nami zgadzała, lub nasze dążenie, by zgadzać się z przyjacielem – doprowadza do zatracenia własnej indywidualności. A przecież w przyjaźni o to nie chodzi.

Tak naprawdę to właśnie odmienne zdanie przyjaciela ma duży wpływ na rozwój naszej osobowości.

Chcesz budować dojrzałą przyjaźń? Zastosuj się do mądrości zawartych w poniższych złotych myślach. Jeśli zaobserwujesz, że Twój przyjaciel ze wszystkim się z Tobą zgadza lub chciałby, byś Ty miał podobne poglądy jak on – podsuń mu jedną z sentencji. Porozmawiajcie o tym! Pielęgnujcie swoją indywidualność!

Jeśli dążysz do wzmocnienia przyjaźni, jeśli chcesz być dobrym przyjacielem – niech, zatem kolejną Twoją zasadą będzie:

DAJĘ PRZYJACIELOWI PRAWO DO INNYCH POGLĄDÓW

Nie pozwól, aby mała różnica zdań zniszczyła wielką przyjaźń. (Autor nieznany)

Spotykaj się regularnie z przyjaciółmi, którzy mają odmienne poglądy. (Autor nieznany)

POMAGANIE

W codziennym życiu spotykają nas sytuacje, w których albo my, albo przyjaciel potrzebujemy pomocy. Nasuwa się pytanie: jak pomagać? Co mówić i co robić, by pomoc była taka, jaką oczekuje druga osoba?

Okazuje się, że najlepszą, najskuteczniejszą i najbardziej oczekiwaną formą pomocy jest obecność kogoś bliskiego. Kogoś, kto jest gotowy wysłuchać i zrozumieć. Oczywiście mówię tutaj o pomocy niematerialnej, o wspieraniu drugiej osoby.

Bardzo ważna jest tutaj GOTOWOŚĆ do niesienia pomocy. Gotowość bez narzucania się, bez pomagania na siłę. W tym celu istotna jest nasza obecność i chęć zrozumienia i wysłuchania – daje przyjacielowi poczucie naszej autentycznej gotowości do udzielania pomocy.

Pomagając pamiętajmy, by unikać oceniania i udzielania dobrych rad. Naprawdę liczy się nasza obecność i umiejętność wysłuchania.

Niech, więc Twoją dewizą będzie:

**POMAGAM SWOJĄ OBECNOŚCIĄ I GOTOWOŚCIĄ DO
WYSŁUCHANIA I ZROZUMIENIA.**

W relacjach z ludźmi zauważyłam, że dość często obawiamy się poprosić o pomoc i przyjąć pomoc od przyjaciół. Dlaczego? Czyżbyśmy się obawiali, że

okazując swoje słabości tracimy przyjaciół? Wręcz przeciwnie. Przyjęcie pomocy, poproszenie o nią nie niszczy przyjaźni, lecz naprawdę ją wzmacnia!

Prosząc o pomoc, okazujemy przyjacielowi zaufanie. On zauważa naszą szczerłość. Czuje się potrzebny. To bardzo wzmacnia przyjaźń.

Jeśli więc chcesz pogłębiać swoje przyjaźnie – ustal sobie maksymę:

NIE BĘDĘ UNIKAĆ PRZYJMOWANIA POMOCY OD PRZYJACIELA

A oto kilka aforyzmów, które mogą posłużyć Ci w sytuacjach wymagających przyjęcia lub udzielenia pomocy. Zapamiętaj je:

Do przyjaciela należy zaspokojenie twych potrzeb, a nie wypełnienie twej pustki. (Kahlil Gibran)

Wymówki nie masz, gdy przyjaciel prosi. (Jan Kochanowski)

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie mogę ofiarować cierpiącemu przyjacielowi, to nie moje słowa, ale moja obecność. (autor nieznany)

Kiedy przyjaciele oferują ci pomoc, przyjmuj ją. (autor nieznany)

My nie tyle potrzebujemy pomocy przyjaciół, co wiary, że taką pomoc możemy uzyskać. (Epikur)

Kiedy przyjaciel potrzebuje pomocy, okaż mu ją nieproszony. (autor nieznany)

Kiedy twój przyjaciel zachoruje, pamiętaj, że nadzieja i pozytywne myślenie to mocne lekarstwa. (autor nieznany)

Słuchanie jest jak pieszczota - to przyjęcie dotyku kogoś drugiego. (Xavier Perrin)

Natura dała nam dwoje oczu, dwoje uszu, ale tylko jeden język po to, abyśmy więcej patrzyli i słuchali, niż mówili. (Sokrates)

INNE WSKAZÓWKI

Można by mnożyć tutaj dobre wskazówki. Wiele z nich na pewno znasz. Najbardziej polecam Ci szczerą rozmowę z przyjacielem. Z niej dowiesz się najwięcej o tym, czego oczekuje od Ciebie przyjaciel. Wspólnie ustalcie, co sprawia Wam przyjemność i czego oczekujecie od siebie.

Naucz się drobnych gestów przyjaźni, a zobaczysz jak wiele zyskasz. Pielęgnując drobne życzliwości dbasz o wielką i trwałą przyjaźń. A chyba warto dbać o dobre relacje z tymi, których kochasz, którzy są Ci bliscy?

Przyjaźni można się nauczyć, to nie jest nic wykraczającego poza Twoje możliwości. Trzeba tylko być bardzo otwartym na drugiego człowieka.

Poniższe aforyzmy zwracają uwagę na kilka drobnych, ale jakże ważnych elementów wzmacniających przyjaźń. Przyjrzyj się im i nie zaniedbuj drobnostek – a na pewno będziesz Dobrym Przyjacielem.

PIELĘGNUJ PRZYJAŹŃ

Niech poniższe aforyzmy stanowią dla Ciebie wskazówkę jak możesz dbać o swoje przyjaźnie.

Przyjaźń jest krucha i należy się z nią obchodzić z taką samą troską, jak z innymi kruchymi i cennymi przedmiotami. (Bourne Randolph S.)

Traktuj swych przyjaciół tak jak obrazy: prezentuj ich zawsze w jak najlepszym świetle. (Jennie Jerome Churchill)

Człowiek, który ma przyjaciół, ma się obchodzić po przyjacielsku, ponieważ przyjaciel bywa przychylniejszy nad brata. (Przypowieści Salomona.18:24)

Nie traktuj dobrych przyjaciół, dobrego zdrowia i dobrego małżeństwa jak rzeczy danych raz na zawsze. (Autor nieznany)

Dla przyjaciela zachowuj to, co w tobie najlepsze. Jeśli musi on poznać twoje odpływy, pozwól mu też poznać przyływy. (Kahlil Gibran)

BĄDŹ WIERNY W PRZYJAŹNI

Wierność to obok miłości, zaufania i szczerości ważny element każdego związku ludzi, którym zależy na jego trwałości i szczęściu.

Kochaj przyjaciela i bądź mu wierny. (Mądrość Syracha 27,17)

Przyjaciół nie pozyskuj lekkomyślnie, a tych, których pozyskałeś, lekkomyślnie nie porzucaj. (Solon)

ZACIEŚNIAJ WIĘZY PRZYJAŹNI

Gdy masz przyjaciela – staraj się, by Wasza przyjaźń stale wzrastała.

Siłę przyjaźni mierz tym, co potrafisz dla niej poświęcić. (Tadeusz Hipolit Czeżowski)

Jak wiele osób cię irytuje? Dlaczego nie spróbujesz ich pokochać? (Bruno Ferrero)

Poznaj obyczaje przyjaciela, a nie będzie nienawiści. (Horacy)

Gdy masz przyjaciół i ich wypróbujesz, przykuj ich do swej duszy stalowymi obręczami. (William Shakespeare)

Jeżeli nie jesteś gotów przenosić gór dla swoich przyjaciół, oni nie będą gotowi przenosić ich dla ciebie. (Autor nieznany)

Kiedy ktoś cię obejmuje, pozwól mu pierwszemu zwolnić uścisk. (Autor nieznany)

Kiedy usłyszysz, że ktoś dobrze mówi o twoim przyjaciole, powtórz mu to. (Autor nieznany)

*Pokaż wszystkim przyjaźń, która cię zdobi. Tym warto się chwalić.
(R. Musiał)*

Krytykuj przyjaciela w cztery oczy, a chwal przy świadkach. (Leonardo da Vinci)

Czy Twój przyjaciel jest po to, byś szukał go dla zabicia czasu? Szukaj go zawsze, aby przeżyć czas. (Kahlil Gibran)

NIE RAŃ PRZYJACIELA

Przykre słowa, oszukiwanie tych, na których Ci zależy, prowadzi w krótkim czasie do ich utraty. Jeśli więc chcesz dążyć do wzmacniania przyjaźni – nie rań przyjaciela.

Nigdy nie rań przyjaciela, nawet w żartach. (Cyceron)

Jeśli oszukujesz swego przyjaciela, oszukujesz samego siebie. (Autor nieznany)

BĄDŹCIE WOBEC SIEBIE SZCZERZY

Szczerość i zaufanie bardzo cementuje przyjaźń. Dbaj więc o szczerą relację z przyjaciółmi.

Podobnie jak nie odpędzasz ze wzgardą pszczoły z powodu jej żądła, ale pieczołowicie dogładasz z powodu jej miodu, tak samo nie powinieneś

odwracać się od przyjaciela z powodu nagany, jakiej tobie udziela, lecz go miłować z powodu życzliwości, jaką ci okazuje. (Epiktet)

*Kto schlebia swojemu przyjacielowi, ten mu zastawia sidła na nogi.
(Przypowieści Salomona 29:5)*

OSTROŻNOŚĆ W PRZYJAŹNI

Ostrożności podobno nigdy nie jest za wiele... Może w przyjaźni też warto być ostrożnym?

Bądź uprzejmy dla wszystkich, ale poufały tylko z nielicznymi i tych nielicznych dobrze wypróbuj, zanim ich obdarzysz zaufaniem. Prawdziwa przyjaźń jest rośliną, która rośnie powoli i musi stawić czoło wielu przeciwnościom, zanim uzyska prawo do tej nazwy. (George Washington)

Bądźmy w doborze przyjaciół rozważni. (Iwan Kryłow)

RÓŻNE CENNE PORADY

Tutaj znajdziesz inne cenne rady w formie aforyzmów. Zapoznaj się z nimi.

Wypełnij swoje dłonie innymi dłońmi i mocno je ściśnij. Zbawimy się albo razem, albo się w ogóle nie zbawimy. (Bruno Ferrero)

Jeśli chcesz zobaczyć Boga, przypatruj się swojemu bliźniemu. (Bruno Ferrero)

Chcąc być czyimś przyjacielem, trzeba stać się godnym przyjaźni. (Mikołaj Gogol)

Nie tłumacz się – przyjaciele tego nie potrzebują, a wrogowie i tak ci nie uwierzą. (Albert Hubbard)

Umiej być przyjacielem, znajdziesz przyjaciela. (Ignacy Krasicki)

Tak postępuj z przyjaciółmi, aby nie stali się nieprzyjaciółmi, a z nieprzyjaciółmi tak się obchodź, żeby jak najprędzej stali się tobie przyjaciółmi. (Pitagoras)

Jeżeli twój przyjaciel cię oszukał, bądź obojętny na jego okazywanie przyjaźni; bądź jednak zawsze czuły na jego nieszczęścia. (Francois de La Rochefoucauld)

Jeśli chcesz mieć wrogów, bądź lepszy od swoich przyjaciół. Lecz jeśli chcesz mieć przyjaciół, pozwól, aby przyjaciele byli lepsi od ciebie. (Francois de La Rochefoucauld)

KORZYŚCI, JAKIE CZERPIESZ Z UDANYCH PRZYJAŹNI.

W poprzednich rozdziałach pisałam o tym, co robić, by być dobrym przyjacielem. Zebrałam aforyzmy i cytaty ludzi, którzy pokusili się o udzielenie dobrych rad i wskazówek.

Być może teraz zastanawiasz się, po co to wszystko? Czy tak naprawdę warto mieć przyjaciół? Do czego są nam potrzebni przyjaciele? Dlaczego umacnianie szczerych więzi z drugą osobą jest takie istotne? Czemu to służy?

Wielu psychologów jest zgodnych, że umiejętność przyjaźnienia się i utrzymywania dobrych stosunków międzyludzkich korzystnie wpływa na:

- 1) zdolność odczuwania szczęścia,
- 2) umacnianie więzi rodzinnych,
- 3) utrzymywanie trwałych związków,
- 4) lepsze kontakty z dziećmi,
- 5) rozwój bogatszego życia wewnętrznego,
- 6) polepszanie wyników pracy.

Jeśli chociaż jeden z powyższych punktów jest dla Ciebie ważny – przyjrzyj się swoim kontaktom towarzyskim. Przyjaźni można się nauczyć i w ten sposób wpływać na swoje życie emocjonalne, na swoje szczęście rodzinne, na wyniki swojej pracy...

Zgromadzone tutaj aforyzmy wyrażają korzyści, jakie możesz czerpać z udanych relacji z przyjacielem.

I poniżej podaję, co zyskujesz dzięki przyjaźni:

PRZYJAŹŃ WNOSI SZCZĘŚCIE W TWOJE ŻYCIE

Miej na uwadze, że szczęście nie zależy od majątku, władzy czy prestiżu, ale polega na stosunkach z ludźmi, których kochasz i szanujesz. (Autor nieznany)

Prawdziwy przyjaciel wnosi więcej w nasze szczęście niż tysiąc wrogów w nasze nieszczęście. (Marie von Ebner-Eschenbach)

CODZIENNE ŻYCIE STAJE SIĘ ŁATWIEJSZE U BOKU PRZYJACIELA

Pamiętaj, że najkrótsza droga do jakiegokolwiek celu to droga, którą przebywamy z przyjacielem. (Autor nieznany)

Z przyjacielem u boku żadna droga nie wydaje się zbyt długa. (Przysłowie japońskie)

Nie ma lekarstwa mocniejszego, skuteczniejszego, doskonalszego dla naszych ran we wszystkich sprawach ziemskich, jak mieć kogoś, kto cierpi z nami w każdym nieszczęściu i cieszy się w powodzeniu. (Aelredo di Rievaulx)

DZIĘKI PRZYJAŹNI ROZWIJASZ SIĘ

Przyjaciel to ktoś, kto zna Twoje możliwości i pomaga ci rozwinąć je w najwyższym stopniu. Zna on także twoje ograniczenia i ostrzega cię przed różnymi przedsięwzięciami. (Wu John Ching-Hsiungn)

Dzięki przyjaźni rodzi się w nas nowy świat. (Anais Nin)

Przyjaciele przekształcają nasze ograniczenia we wspaniałe możliwości i uzdalniają do pogodnego i szczęśliwego kroczenia w cieniu, jaki rzuca nasza ułomność. (Helen Kelner)

Czym dla ptaka są skrzydła, tym dla człowieka przyjaźń: wznosi go ponad proch ziemi. (Zenta Maurina Raudive)

Pamiętaj, że czas poświęcony na zacieśnienie przyjaźni nigdy nie jest czasem zmarnowanym. (Autor nieznany)

JAK MOŻESZ WYKORZYSTAĆ ZEBRANE TUTAJ ŻŁOTE MYŚLI?

W jaki sposób możemy w codziennym życiu wykorzystać aforyzmy z tego poradnika? Zapewne dużo znalazłoby się zastosowań. Wspomnę tylko o kilku, moim zdaniem – dość ciekawych.

Możesz wybrać jedną lub kilka sentencji, które będą stanowić dla Ciebie motto, myśl, którą chciałbyś zapamiętać. Sentencję, do której chciałbyś się stosować w swoich relacjach z przyjaciółmi. Przypnij ją sobie w widocznym miejscu i czytaj ją jak najczęściej. Przykładowy cytat masz już poniżej przygotowany do wydrukowania.

Oprócz tego, że możesz je wydrukować i powiesić w widocznym miejscu lub też nosić ze sobą i w razie potrzeby przeczytać, zacytować w rozmowie z przyjaciółmi albo wykorzystać w szkole – masz też możliwość skorzystania z tych sentencji jak ze swojego osobistego poradnika.

Zebrane tutaj złote myśli mogą służyć Ci jako przewodnik w kontaktach z przyjaciółmi. Będą Ci przypominać np., że *„czas poświęcony na zacieśnienie przyjaźni nigdy nie jest czasem zmarnowanym”*, albo, żebyś dla przyjaciela zachował to, co w tobie najlepsze. To takie krótkie rady, które czasem przypominają, że w życiu warto na chwilę odetchnąć, zatrzymać się i pomyśleć o tym, że *„szczęście nie zależy od majątku, władzy czy prestiżu, ale polega na stosunkach z ludźmi, których kochasz i szanujesz”*.

Inne zastosowanie tych aforyzmów – może powyższe cytaty wyrażają Twoje potrzeby? Może chciałbyś, by Twoi przyjaciele lepiej Cię traktowali, żeby Cię bardziej rozumieli? Przecież to doskonały sposób – podsunąć im wybrane sentencje i później omówić to, czego oczekujesz od przyjaciela! Chciałbyś na przykład, by Twój przyjaciel częściej Cię odwiedzał – możesz podsunąć mu słowa: *„odwiedzaj często dom swego przyjaciela, bo nieużywaną ścieżkę często zarastają chwasty”*. I porozmawiaj z nim o tym, że oczekujesz od niego, by był częstszym gościem u Ciebie, bo widzisz, że to służy zacieśnianiu waszej więzi. Cytaty te mogą, zatem stanowić punkt wyjścia do rozmów z przyjaciółmi!

Wierzę, że „Poradnik Przyjaciela” ułatwi Ci relacje z bliskimi ludźmi. Razem z ebookiem [„Zbuduj dojrzałą i trwałą przyjaźń”](#) oraz z darmowym zbiorem [„Aforyzmów o przyjaźni”](#) pozwoli Ci z różnych perspektyw spojrzeć na przyjaźń.

Życzę Ci udanych relacji z przyjaciółmi! :-)

Poniżej znajduje się aforyzm do wydrukowania oraz spis wszystkich występujących w tym ebooku sentencji.

*Traktuj swych
przyjaciół tak,
jak obrazy:
prezentuj ich
zawsze w jak
najlepszym świetle*

(Jennie Jerome Churchill)

INDEX

1. Nie trzymaj alabastrowych szkatulek swojej miłości i czułości pod kluczem póki twoi przyjaciele nie umrą. Napełniaj ich życie słodyczą. Obdarzaj ich słowami pochwały i zachęty, kiedy ich uszy mogą je jeszcze usłyszeć, a serca mogą się jeszcze nimi uradować. (Henry Ward Beecher)
2. Nie odkładaj aż do śmierci miłych słów dla twych przyjaciół; nie pisz ich na ich nagrobkach, lepiej wypowiedz ich od razu. (Anna Cummins)
3. Szukaj okazji, żeby dać ludziom odczuć jak są ważni. (autor nieznany)
4. Nie zapominaj, że parę słów pochwały albo zachęty może komuś rozjaśnić dzień. (autor nieznany)
5. Nigdy nie jest za późno, żeby okazać przyjacielom, jak ich cenisz. (autor nieznany)
6. Powtarzaj ludziom, których kochasz, że ich kochasz. Miłość ludzi żywi się dobrymi słowami. (Ludwig Kohler)
7. Przyjaciele spotykają się, aby się lepiej poznać i pokochać. Przyjaciele są szczęśliwi, gdy się spotykają, mówią sobie wszystko, kim są i czym, żyją. (Luciano Cain)
8. Odwiedzaj często dom swego przyjaciela, bo nieużywaną ścieżkę często zarastają chwasty. (Ralph Waldo Emerson)
9. Czy twój przyjaciel jest po to, byś szukał go dla zabicia czasu? Szukaj go zawsze po to, aby przeżyć czas. (Kahlil Gibran)
10. Codziennie należy przeczytać dobry wiersz, obejrzeć piękny obraz, posłuchać lekkiej piosenki lub porozmawiać serdecznie z przyjacielem. (Henrich von Kleist)
11. Sądzę, że nic innego nie dostarcza nam tyle pociechy, co wspomnienia przyjaciela: pamięć o nim, radość z jego zaufania, ogromne wsparcie, gdy możesz zdać się na niego z całkowitym zaufaniem i spokojem właśnie dlatego, że jest przyjacielem; I pragnienie, by go znów zobaczyć, jeżeli jest daleko, przywołać, jakby po to, by poczuć go blisko i słyszeć jego głos, i prowadzić nigdy nie kończące się rozmowy. (Dawid Maria Turoldo)
12. Nie ma w życiu nic piękniejszego niż przyjaźń: masz kogoś, przed kim możesz otwierać swoje wnętrze; z kim możesz dzielić tajemnice; komu możesz powierzyć to, co ukryte w twym sercu. (Św. Ambroży)
13. Przyjmij każdego takim, jakim jest. Każdy ma wady, nawet najlepszy. Jesteśmy tylko
14. Nie powinniśmy oczekiwać, że nasz przyjaciel będzie doskonalszy od reszty

ludźmi – nie aniołami. (Casar Fleischlen)

ludzkości. (Ouida)

15. Dobrze, że nie ma człowieka bez wad, bo taki człowiek nie miałby też przyjaciół. (William Hazlitt)

16. Nie pozwól, aby mała różnica zdań zniszczyła wielką przyjaźń. (autor nieznany)

17. Spotykaj się regularnie z przyjaciółmi, którzy mają odmienne poglądy. (autor nieznany)

18. Do przyjaciela należy zaspokojenie twych potrzeb, a nie wypełnienie twej pustki. (Kahlil Gibran)

19. Wymówki nie masz, gdy przyjaciel prosi. (Jan Kochanowski)

20. Jedną z najlepszych rzeczy, jakie mogę ofiarować cierpiącemu przyjacielowi, to nie moje słowa, ale moja obecność. (autor nieznany)

21. Kiedy przyjaciele oferują ci pomoc, przyjmuj ją. (autor nieznany)

22. My nie tyle potrzebujemy pomocy przyjaciół, co wiary, że taką pomoc możemy uzyskać. (Epikur)

23. Kiedy przyjaciel potrzebuje pomocy, okaz mu ją nieproszony. (autor nieznany)

24. Kiedy twój przyjaciel zachoruje, pamiętaj, że nadzieja i pozytywne myślenie to mocne lekarstwa. (autor nieznany)

25. Słuchanie jest jak pieszczota - to przyjęcie dotyku kogoś drugiego. (Xavier Perrin)

26. Natura dała nam dwoje oczu, dwoje uszu, ale tylko jeden język po to, abyśmy więcej patrzyli i słuchali, niż mówili. (Sokrates)

27. Przyjaźń jest krucha i należy się z nią obchodzić z taką samą troską, jak z innymi kruchymi i cennymi przedmiotami. (Bourne Randolph S.)

28. Traktuj swych przyjaciół tak jak obrazy: prezentuj ich zawsze w jak najlepszym świetle. (Jennie Jerome Churchill)

29. Człowiek, który ma przyjaciół, ma się obchodzić po przyjacielsku, ponieważ przyjaciel bywa przychylniejszy nad brata. (Przypowieści Salomona.18:24)

30. Nie traktuj dobrych przyjaciół, dobrego zdrowia i dobrego małżeństwa jak rzeczy danych raz na zawsze. (Autor nieznany)

31. Dla przyjaciela zachowuj to, co w tobie najlepsze. Jeśli musi on poznać twoje odpływy, pozwól mu też poznać przyływy. (Kahlil Gibran)

32. Kochaj przyjaciela i bądź mu wierny. (Mądrość Syracha 27,17)

33. Przyjaciół nie pozyskuj lekkomyślnie, a

34. Siłę przyjaźni mierz tym, co potrafisz dla

- tych, których pozyskałeś, lekkomyślnie nie porzucaj. (Solon) niej poświęcić. (Tadeusz Hipolit Czeżowski)
35. Jak wiele osób cię irytuje? Dlaczego nie spróbujesz ich pokochać? (Bruno Ferrero) 36. Poznaj obyczaje przyjaciela, a nie będzie nienawiści. (Horacy)
37. Gdy masz przyjaciół i ich wypróbujesz, przykuj ich do swej duszy stalowymi obręczami. (William Shakespeare) 38. Jeżeli nie jesteś gotów przenosić gór dla swoich przyjaciół, oni nie będą gotowi przenosić ich dla ciebie. (Autor nieznany)
39. Kiedy ktoś cię obejmuje, pozwól mu pierwszemu zwolnić uścisk. (Autor nieznany) 40. Kiedy usłyszysz, że ktoś dobrze mówi o twoim przyjacielu, powtórz mu to. (Autor nieznany)
41. Pokaż wszystkim przyjaźń, która cię zdobi. Tym warto się chwalić. (R. Musiał) 42. Krytykuj przyjaciela w cztery oczy, a chwal przy świadkach. (Leonardo da Vinci)
43. Czy Twój przyjaciel jest po to, byś szukał go dla zabicia czasu? Szukaj go zawsze, aby przeżyć czas. (Kahlil Gibran) 44. Nigdy nie rań przyjaciela, nawet w żartach. (Cyceron)
45. Jeśli oszukujesz swego przyjaciela, oszukujesz samego siebie. (Autor nieznany) 46. Podobnie jak nie odpędzasz ze wzgardą pszczoły z powodu jej żądła, ale pieczolowicie dogładasz z powodu jej miodu, tak samo nie powinienes odwracać się od przyjaciela z powodu nagany, jakiej tobie udziela, lecz go miłować z powodu życzliwości, jaką ci okazuje. (Epiktet)
47. Kto schlebia swojemu przyjacielowi, ten mu zastawia sidła na nogi. (Przypowieści Salomona 29:5) 48. Bądź uprzejmy dla wszystkich, ale poufały tylko z nielicznymi i tych nielicznych dobrze wypróbuj, zanim ich obdarzysz zaufaniem. Prawdziwa przyjaźń jest rośliną, która rośnie powoli i musi stawić czoło wielu przeciwnościom, zanim uzyska prawo do tej nazwy. (George Washington)
49. Bądźmy w doborze przyjaciół rozważni. (Iwan Kryłow) 50. Wypełnij swoje dłonie innymi dłońmi i mocno je ściśnij. Zbawimy się albo razem, albo się w ogóle nie zbawimy. (Bruno Ferrero)
51. Jeśli chcesz zobaczyć Boga, przypatruj się swojemu bliźniemu. (Bruno Ferrero) 52. Chcąc być czyimś przyjacielem, trzeba stać się godnym przyjaźni. (Mikołaj Gogol)

53. Nie tłumacz się – przyjaciele tego nie potrzebują, a wrogowie i tak ci nie uwierzą. (Albert Hubbard)
54. Umiej być przyjacielem, znajdziesz przyjaciela. (Ignacy Krasicki)
55. Tak postępuj z przyjaciółmi, aby nie stali się nieprzyjaciółmi, a z nieprzyjaciółmi tak się obchodź, żeby jak najprędzej stali się tobie przyjaciółmi. (Pitagoras)
56. Jeżeli twój przyjaciel cię oszukał, bądź obojętny na jego okazywanie przyjaźni; bądź jednak zawsze czuły na jego nieszczęścia. (Francois de La Rochefoucauld)
57. Jeśli chcesz mieć wrogów, bądź lepszy od swoich przyjaciół. Lecz jeśli chcesz mieć przyjaciół, pozwól, aby przyjaciele byli lepsi od ciebie. (Francois de La Rochefoucauld)
58. Miej na uwadze, że szczęście nie zależy od majątku, władzy czy prestiżu, ale polega na stosunkach z ludźmi, których kochasz i szanujesz. (Autor nieznany)
59. Prawdziwy przyjaciel wnosi więcej w nasze szczęście niż tysiąc wrogów w nasze nieszczęście. (Marie von Ebner- Eschenbach)
60. Pamiętaj, że najkrótsza droga do jakiegokolwiek celu to droga, którą przebywamy z przyjacielem. (Autor nieznany)
61. Z przyjacielem u boku żadna droga nie wydaje się zbyt długa. (Przysłowie japońskie)
62. Nie ma lekarstwa mocniejszego, skuteczniejszego, doskonalszego dla naszych ran we wszystkich sprawach ziemskich, jak mieć kogoś, kto cierpi z nami w każdym nieszczęściu i cieszy się w powodzeniu. (Aelredo di Rievaulx)
63. Przyjaciel to ktoś, kto zna Twoje możliwości i pomaga ci rozwinąć je w najwyższym stopniu. Zna on także twoje ograniczenia i ostrzega cię przed różnymi przedsięwzięciami. (Wu John Ching-Hsiungn)
64. Dzięki przyjaźni rodzi się w nas nowy świat. (Anais Nin)
65. Przyjaciele przekształcają nasze ograniczenia we wspaniałe możliwości i uzdalniają do pogodnego i szczęśliwego kroczenia w cieniu, jaki rzuca nasza ułomność. (Helen Kelner)
66. Czym dla ptaka są skrzydła, tym dla człowieka przyjaźń: wznosi go ponad proch ziemi. (Zenta Maurina Raudive)
67. Pamiętaj, że czas poświęcony na zacieśnienie przyjaźni nigdy nie jest czasem zmarnowanym. (Autor nieznany)



**Poleć znajomemu e-booka
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,
nie za złotówki**