

Алгоритм « Как найти друзей»

Даже человек, который глубоко уверен, что никто не захочет с ним общаться, может найти друзей. И ему не придется дружить с неприятными, ненужными ему людьми, просто потому что они единственные, кому нужно общение с ним.

Любой человек может найти себе круг единомышленников, в котором будет чувствовать себя абсолютно уместным, ценным и важным.

Этот алгоритм нужно повторять до тех пор, пока знакомства не станут достаточно приятными, или до тех пор, пока не отыщутся те самые настоящие ценные люди. Несколько хитростей поможет сделать это более просто:

Улыбка

Не стоит забывать про улыбку. Улыбаясь хоть иногда своему собеседнику, человек вызывает у него положительные эмоции. Это полезно для любого социального контакта.

Легкая беседа

Даже если на душе черным черным, нужно уметь вести лёгкую, приятную беседу. Разговоры о смысле жизни, о самопознании, о тяжёлых жизненных ситуациях лучше оставить для достаточно глубоких отношений и подходящих случаев. Не стоит пугать ни в чем не виноватых людей такими тяжёлыми беседами.

Если людей, которым можно легко рассказывать о любых страшных или печальных вещах из жизни, пока нет, стоит говорить о них с психологом или писать о них в дневнике.

Лёгкая, приятная беседа позволит получать удовольствие просто от общения с другим живым существом, устанавливая с ним эмоциональную связь. Возможно, потом окажется, что этот милый собеседник тоже может быть серьезным слушателем. Но начинать с глубоких бесед точно не нужно.

Внимательность. Вопросы

Стоит слушать людей внимательно, задавать им вопросы о том, что им интересно и делиться своим мнением на этот счёт, но так, чтобы никого не обидеть. Показывая людям интерес к их жизни, человек может ожидать, что некоторые из этих людей проявят интерес и к его жизни. А интерес друг к другу как раз и составляет важный элемент дружбы.

Позитив

Стоит стараться вести беседу в положительном ключе. Например, даже если человек любит очень странную, непонятную музыку, не стоит говорить: "Я ничего в этом не понимаю, мне это не интересно".

Так шансы найти общий язык станут меньше. Лучше рассказать в ответ о своих музыкальных предпочтениях максимально вдохновенно.

Возможно, это будет интересно другому человеку. Он может вспомнить что-то из своего опыта на этот счёт, это и будет темой разговора. Но если нет, шанс найти что-то общее с ним был использован, и это уже хорошо.

Режим - комфорт

Стоит поддерживать контакты с людьми в комфортном режиме. Одним людям нужно больше общения, другим меньше. Кому-то нужно постоянное лёгкое общение, кому-то редкое и глубокое. Не стоит пытаться резко измениться и стать заметно более общительным человеком, чем раньше, если это вызывает дискомфорт. Ценность дружбы в том, что друзья принимают друг друга, как есть, не требуя определенного поведения. А это возможно тогда, когда люди похожи и понимают друг друга.

Схожие интересы

Стоит выбирать людей с похожими интересами, ритмом жизни и ценностями. Не обязательно все критерии должны совпадать. Но совпадений должно быть большинство, иначе будет сложно общаться. А небольшие различия сделают дружбу интересной, духовно полезной обоим.

Баланс: «Даю – Беру»

Чтобы дружба с новыми людьми наполнила жизнь красками, нужно использовать всего два принципа: "равноценный обмен" и "я тебе доверяю".

Смысл первого принципа - не жалеть для друга ничего и знать, что он тоже ничего не пожалеет. Это означает, что отношения одинаково ценны для обоих.

Второй принцип означает, что почти любая идея друга может оказаться хорошей, даже если на первый взгляд такой не выглядит. Именно человек с немного непохожим мировоззрением и привычками может помочь расширить привычный круг интересов и испытать новые ощущения. А то, что большие части личностей двух людей похожи, будет гарантировать, что друг если подаст совсем неподходящую, заведомо провальную идею, то это будет скорее исключением, чем тенденцией.

Дружба делает людей более уверенными в себе, способными переносить жизненные тяготы, обогащает духовно и даёт радость жизни. Поэтому то, что должен сделать каждый человек, если он хочет быть счастливым - попытаться найти хотя бы одного хорошего друга.