

Як знайти собі друзів: зробіть перший крок

Навіть якщо ви складно сходитеся з людьми, ви легко можете знайти друзів.



Навіть якщо ви складно сходитеся з людьми, ви можете легко знайти друзів. Просто зробіть перший крок, і ви здивуєтеся тому, наскільки це просто.

Насправді потенційні друзі оточують нас всюди — в навчальному закладі, на роботі, навіть у вашому під'їзді. Кожна людина може стати вашим другом. Часто перешкоджає цьому тільки одне — кожен з вас не надто добре знає іншого, і ви не опинялися в ситуаціях, які б зближували вас по-справжньому. Однак це всього лише питання часу... і вашої готовності зробити той самий перший крок, відкритися комусь.

А що для вас означає «дружба»?

Важливо розуміти, що саме ви вкладаєте в це поняття. Адже для когось друг — це той, хто готовий прийти на допомогу і дати пораду в скрутну хвилину, а для когось — людина, з якою можна повеселитися і гарно провести час. Проте варіантів набагато більше. Спробуйте уявити собі тих людей, яких ви могли б назвати своїми справжніми друзями (до речі, враховуючи те, що всі наші думки матеріальні — цілком ймовірно, що таким незвичайним чином ви покличете їх у своє життя).

Почніть притягувати до себе людей

Є такі «сонячні» особистості, які миттєво чарують оточуючих — їх хочеться слухати, з ними хочеться розмовляти та просто бути поруч.

Причому в цьому звичайно немає ніякого романтичного підтексту — це все одно, що в холодний вечір влаштуватися біля затишного каміна. І ви можете стати такою людиною:

1. Усміхайтесь і жартуйте! Гарне почуття гумору та вміння зберігати позитив навіть у найскладніших ситуаціях завжди будуть залучати людей, адже спілкуватися з такою людиною набагато приємніше, ніж з вічно незадоволеними похмурими особистостями.
2. Полюбіть себе справжнього. Ви унікальні. Ваші думки, почуття, манера спілкування, зовнішність — це особливий дивовижний світ, який заслуговує того, щоб відкрити його для інших. А ви, в свою чергу, зможете отримати масу яскравих вражень, «подорожуючи» по світах інших людей. Хіба це не здорово?
3. Вчіться розмовляти і слухати. Хороший співрозмовник може навіть розповіддю про нічим не примітну ситуацію захопити так, що люди будуть слухати його, затамувавши подих. Але ще важливіше — вміння слухати і чути, що вам кажуть оточуючі.
4. Намагайтеся зрозуміти кожного. «Чужа душа — темний ліс», але у ваших силах навчитися відчувати інших людей, розуміти, що їх радує і турбує, про що вони думають і мріють.
5. Будьте чуйні. Все добро, яке ви безкорисливо робите людям, повернеться до вас сторицею. Звичайно, є люди-«паразити», які просто хочуть жити за чужий рахунок — таких варто уникати. Але ніколи не відвертайтеся від тих, кому дійсно потрібна ваша допомога.

Станьте людиною, з якою ви б самі хотіли дружити — і люди інтуїтивно почнуть тягнутися до вас. А особливо ті, з ким у вас збігається світогляд і принципи, ті, з ким ви легко зможете здружитися і пронести ці теплі почуття через все життя.

Як знайти собі кращого друга? Будьте відкриті!

Якщо ви живете, закрившись у своїй «мушлі» і нікого не підпускаючи до себе, навряд чи хтось вирішить брати вас штурмом. І правильно: навіщо нав'язуватися людині, яка не хоче ні з ким спілкуватися? Зробіть перший крок самі — це набагато простіше, ніж вам здається:

- запишіться на якісь курси чи вступіть у тематичний клуб за інтересами;
- знайдіть у соціальних мережах людину, з якою у вас збігаються інтереси (групи, музика, вподобані записи, коментарі) та напишіть їй;

- кличте на каву або просту прогулянку містом когось зі своїх одногрупників/колег — у невимушеній обстановці ви зможете поспілкуватися на різні теми і дізнатися один одного трохи краще. Звичайно, перш ніж ви зможете назвати цю людину кращим другом, пройде чимало часу — адже для цього потрібно щось більше, ніж проста схожість інтересів і поглядів на життя. Не забувайте, що «друг пізнається в біді», — і лише з кожною ситуацією, подоланою спільними зусиллями, ваші стосунки будуть зміцнюватися.

Важливо: попри те, що ви поставили перед собою мету знайти нових друзів, не слід «виливати душу» і розповідати все найпотаємніше про себе людині, яку ви не дуже добре знаєте. Все має відбуватися спокійно і природно — так, щоб, одного разу ви самі з



подивом виявили, скільки всього було пройдено і пережито разом.

Пливіть за течією

Звичайно, як і над будь-якими іншими відносинами, над дружбою треба працювати — щось віддавати, робити для людини, цікавитися її життям, підтримувати у важкі моменти. Але життя влаштоване так, що утримати біля себе всіх не вийде: люди змінюються, у них з'являються нові інтереси, цілі, плани, мрії. Це абсолютно нормально, і в цьому немає нічого трагічного або несправедливого.

Будьте поруч тоді, коли це потрібно, але не намагайтеся утримати тих, хто не прагне спілкуватися з вами, — можливо, настане момент, коли ви знову почнете добре спілкуватися. А можливо, та чи інша людина вже просто зіграла свою роль у вашому житті, дала урок, який мала дати. Тепер Всесвіт спрямовує і її, і вас далі — кожного своїм шляхом.

Будьте відкриті для цих змін, адже ви завжди рухаєтеся до чогось кращого і більшого, ніж те, що є у вас.

Не будьте занадто вимогливими до оточуючих

Вам ніхто нічого не винен, так само як і ви не винні іншим. Якщо вам не подобається поведінка і світогляд якоїсь людини — ви маєте

право висловити свою думку, але не намагатися змінити когось. Ідеальних людей не існує. І насправді це добре, адже вони були б дуже передбачуваними і нудними особистостями.

Вирішивши знайти собі хороших друзів, будьте готові до того, що вони теж не будуть ідеальними — але ви полюбите їх, незважаючи ні на що. Хтось занадто емоційно на все реагує, а хтось постійно жартує «не в тему» — це не смертний гріх і не кінець світу, а особливості характеру. Дивіться на них з гумором і позитивом — ви здивуєтеся тому, наскільки



приємно і легше вам стане жити.

Переводьте віртуальне спілкування на реальне

Якщо у вас є люди, з якими ви добре спілкуєтеся у Мережі, але в житті ніколи не бачилися, чому б не заповнити цей пробіл? Ви вже багато чого знаєте один про одного, ви отримуєте задоволення від

самого спілкування. Все, що залишилося, — зробити його більш різноманітним і перенести в реальний світ. Будьте ініціатором! Запросіть сходити в кіно, в кафе, на цікаву виставку, разом поїхати на музичний фестиваль. Не бійтеся здатися нав'язливим — якби ви створювали таке враження, людина вже давно припинила би спілкування з вами. На просторах всесвітньої павутини це справа одного кліка мишкою.

Зрозумійте, що вас оточують звичайні люди

Так, часом дуже ніяково підійти до людини чи компанії, з якою ви раніше не спілкувалися. Але замислюючись про те, як знайти собі нових друзів, уявіть, як би ви відреагували, якби хтось так само підійшов до вас. Чим старша людина стає, тим більше вона упевнена, що «не впишеться» в нову компанію, — а між тим все якраз навпаки.

Якщо підлітки в середній школі часто навіть не намагаються дізнатися один одного трохи краще, а вибирають друзів за принципом «крутий/не крутий», «ходить/не ходить на вечірки», «п'є/не п'є алкоголь», то з часом ми стаємо більш спокійними та відкритими новим знайомствам.

Навіть якщо ви підійдете і скажете фразу з дитинства «Можна з вами...?», на вас не будуть дивно дивитися, сміятися чи знущатися. Швидше за все, навіть зрадіють і самі втягнуть вас у бесіду.

Зрозумійте, що ви абсолютно нічого не втрачаєте

Підходьте, знайомтеся, спілкуйтеся... це нітрохи не складніше, ніж у дитинстві. Адже навіть у солідній Марії Олегівні, яка їздить на дорогому «Мерседесі», досі живе дівчинка Маша, яка любить ходити босоніж по траві і мріє відправитися в подорож. А у вашому сусідові Олександрі Валентиновичу — хлопчик Саша, який би з задоволенням з'їздив з вами на риболовлю.

Подумайте: у свої 6-7 років ви б стали боятися і думати — чи просто підійшли б і почали розмовляти з вподобаним вам хлопчиком чи дівчинкою? Якщо спілкування не заладилося, його можна спокійно припинити — і це теж не буде злочином. А в крайньому разі можна виїхати в інше місто, поміняти ім'я, зачіску, знайти іншу роботу і більше ніколи не повертатися (жарт).

У будь-якому випадку, відкиньте свої страхи і сумніви. Розбудіть свою внутрішню дитину — вже він-то знає, як знайти друзів навколо себе. І з задоволенням впорається з цим завданням!