

Как стать общительным



Многие сталкиваются с определенными проблемами в общении. Кому-то с трудом дается первый контакт, у кого-то не получается длительно поддерживать отношения, кто-то теряется в разговоре и не знает, что сказать. Как избавиться от таких проблем и стать открытым и общительным? Что делать, если вы застенчивый человек и ваше общение с другими людьми сложно назвать интересным?

Проблемы в общении испытывают почти все, поэтому не стоит отчаиваться и думать, что такая проблема существует только у вас. Людям свойственно бороться с этим, ведь необщительный человек почти не имеет друзей, очень редко заводит новые знакомства, в новой компании стесняется, не зная, как начать или поддержать беседу. Более того, даже при трудоустройстве работодатель часто обращает внимание на коммуникабельность претендента. Не секрет, что у общительного человека намного больше шансов сделать карьеру и добиться успеха в жизни. Поэтому если вы решили, что готовы изменить свою жизнь и развить коммуникабельность, то вы приняли правильное решение.

Прежде, чем приступить к изменениям, вы должны быть готовы к тому, что вам придется много работать. Но когда вы станете коммуникабельным человеком, то заметите, как ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону.

Спокойно относитесь к неуверенности. Поймите, что даже самые общительные люди иногда чувствуют себя неуверенно и думают о том, насколько их общение непринужденное и продуктивное. Несмотря на это, они не переживают о реакции окружающих.

Выделите свои положительные черты. Напишите свои положительные качества, достижения и победы. Не употребляйте по отношению к себе такие слова, как «зануда», «скромный», «необщительный», «скучный» и т. п. Чем чаще вы используете эти слова, чтобы описать себя, тем сильнее вы убеждаете себя, что неспособны к непринужденному общению. Поверьте в то, что можете быть общительным. Как только вы это сделаете, то сможете с легкостью поддерживать разговор и быть душой компании.

Сформируйте свой имидж. В каждом человеке есть что-то интересное. Старайтесь подмечать, чем вы привлекаете других людей. Это может быть ваша интеллигентность, интересы и т. п. Из этих составляющих и формируйте свой имидж. При новых знакомствах вы можете проявлять именно эти свои особенности.

Совершенствуйтесь. Постарайтесь стать всесторонне развитым человеком. Для этого нужно совершенствоваться в разных областях. Если вы начнете развивать себя, то будете уверены в своих силах, у вас пропадет скованность, появится больше тем для разговоров. Как следствие, окружающие заметят вашу общительность.

Следите за своими манерами. Очень легко отпугнуть человека своими плохими манерами. К их числу можно отнести постоянные вздохи, бегающие глаза, неуместные и неприличные жесты, бурную жестикуляцию, слова-паразиты, странную мимику, безграмотность и т. д. Таких раздражающих манер может быть очень много. Постарайтесь от них избавиться.

Будьте собой! Не стоит стесняться и бояться реакции окружающих, если ваше мнение вызывает у них несогласие или даже агрессию. Просто не обращайте на это внимание. Будьте всегда самим собой – это лучше всего.

Будьте остроумны. Так вы сможете продемонстрировать свою коммуникативную ценность. Это довольно тонкий момент. Никто не любит зануд, которые используют шаблонные фразы, нотации и домашние заготовки. Всем по душе придется спонтанность, остроумные шутки и интересный диалог.

Относитесь к людям положительно. Старайтесь искать в других их достоинства, научитесь понимать их поведение. Важно принять то, что все люди могут быть любящими, добрыми и терпимыми. Если вы сможете распознавать это, то заметите, как начнете знакомиться с новыми людьми, а не избегать их. Подобный ход раскроет вашу личность, тем самым поможет завести друзей.

Будьте менее критичны. Очень важно принять тот факт, что в окружающих вас людях есть как плохое, так и хорошее. Прекратите критиковать и насмехаться над другими. Только неуверенные, антисоциальные люди сосредоточены на своих собственных недостатках и недостатках окружающих. Уверенный и общительный человек отмечает не отрицательные, а положительные качества в окружающих, поэтому у него и получается не быть одиноким. Уважительное и доброе отношение к людям поможет вам легко заводить друзей.

Не анализируйте собственные слова. Когда, общаясь с другими людьми, человек испытывает неловкость, он на подсознательном уровне будет анализировать собственное общение. Отсюда начинается полномасштабный подбор «правильных» слов, развивается замкнутость и неловкость. Постарайтесь не анализировать, почему это происходит. Если пренебречь данным советом, вы не сможете испытать истинного удовольствия от общения в компании. Вместо того, чтобы фокусироваться на том, что же постоянно идет не так, начинайте новое общение с позитивным настроением. В следующий раз, когда вы попытаетесь проанализировать свой прошлый опыт общения, сосредоточьтесь на позитивных, а не на негативных моментах. Даже если это не было самым значимым или интересным общением, попробуйте найти в нем что-то хорошее.

Будьте позитивны. Все рады общаться с оптимистичными, веселыми и счастливыми людьми. Даже если вам не свойственно быть позитивным постоянно, попробуйте стремиться к этому, когда вы общаетесь с другими людьми. Например, если кто-то просит рассказать вас, что у вас нового, сосредоточьтесь на чем-то веселом и любопытном, а не на проблемах и страхах. Не жалуйтесь. Напротив, дайте понять, что ни одна трудность не собьет вас с намеченного пути. Если ваше отношение к жизни станет таким, вы будете постоянно вызывать интерес, с вами захотят общаться.

Улыбайтесь. Не забывайте улыбаться и здороваться с окружающими. Улыбка выражает дружелюбие и доверие. Так вы сможете разрушить барьеры и запомниться людям как добрый и отзывчивый человек. Но учтите, улыбка должна быть к месту. Если улыбаться все время, то окружающие могут неверно истолковать причину такой улыбки, и это оттолкнет их.

Умейте слушать. Общаясь, дайте понять собеседнику, что вы умеете слушать, что вам интересны его рассказы. Дайте понять, что вам небезразличны его слова. Уметь слушать – это не значит постоянно молчать. Старайтесь стать активным собеседником – кивайте, поддерживайте зрительный контакт, задавайте уточняющие вопросы, будьте терпеливы и не перебивайте. Обращайте внимание на манеру поведения того, с кем общаетесь, запоминайте то, что он говорит.

Ни в коем случае не зевайте, не смотрите по сторонам, не заглядывайте все время в телефон, когда кто-то разговаривает с вами. Он быстро вычислит вашу фальшивую заинтересованность, и в следующий раз не будет рад общаться с вами.

Умейте прощать и переводить в шутку. Ваш собеседник может случайно или в шутку вас обидеть. Развивайте в себе способность не обижаться по пустякам. Но это не значит, что вообще не надо реагировать на обиды. Надо уметь прощать и выигрышно выходить из ситуации. Вы можете показать не только свою обиду, но и то, что вы простили собеседника. В следующий раз он будет более осторожен.

Тренируйтесь. Как и с любым другим умением, в общении необходимо практиковаться. Умение быть веселым и общительным человеком появляется с опытом. Только так можно овладеть навыками непринужденного общения. Это значит, что вам придется выбраться из зоны комфорта и заставить себя общаться. Если вы действительно хотите стать общительным человеком, вам нужно научиться говорить со всеми и везде. При каждом удобном случае не упускайте возможности перекинуться парой фраз с коллегами, домочадцами, друзьями. Не бойтесь заговорить с продавцом о погоде или с водителем автобуса о дорожной обстановке. Спрашивайте у соседских бабушек, как их здоровье или обсудите дворового кота. Постарайтесь быть задействованы во всех сферах жизни.

Иницилируйте общение. Если вы постоянно ждете, пока вам позвонят или пригласят куда-то, то ничего хорошего из этого не выйдет. Отношения строятся взаимными усилиями. Если вы хотите показать людям, что цените вашу дружбу, периодически делайте шаг навстречу и ищите возможность проводить вместе время. Поэтому всегда принимайте приглашения и избегайте отговорок, будто вы устали, вам нужно рано вставать или вы сегодня не в форме. Лучший способ завести новых друзей и расширить круг общения – это сказать «да» новым встречам. Не ждите того, чтобы к вам обращались, звали вас куда-то, предлагали вам что-то. Попробуйте сделать так сами. Собирайте всех вместе. Интересные события, произошедшие в компании, будут основой для новых встреч.

Следите за языком жестов. Важным аспектом правильного общения принято считать язык жестов. Положение тела человека характеризует его расположение к собеседнику. В беседе человек жестикулирует руками, потирает бровь, поправляет волосы или отводит глаза и т. п. Со всем этим необходимо считаться и уметь понимать, что значит то или иное.

Если вы желаете втянуться в диалог, не сидите в дальнем углу. Это символизирует закрытость, неготовность общаться. Также не стоит постоянно проверять телефон, показывая, что есть что-то, что интересует вас

больше, чем диалог. Не суетитесь, сконцентрируйтесь на происходящем вокруг, влейтесь в атмосферу.

Будьте тактичны в суждениях. В общении с собеседником лучше всего оставить при себе мнение о религии и политике. Эти темы редко приводят к приятным разговорам.

Общайтесь в социальных сетях. Хороший инструмент для развития общительности – социальные сети. Именно здесь можно хорошо потренироваться в общении, к тому же, это будет несложно. Ведь построить общение без зрительного контакта намного проще, поскольку никто не увидит ваше стеснение.

Умейте смеяться над собой. Чтобы стать общительным человеком, необходимо относиться ко всему с юмором. Если во время разговора вдруг что-то пошло не так, постарайтесь найти выход из ситуации, оставаясь позитивным человеком. Учитесь шутить, тем самым подталкивая людей улыбаться.

Не переоценивайте свою значимость. Многие скромные личности, которых в компании замечают нечасто, склонны думать, что являются очень значимыми персонами. Подобные люди искренне считают, что другие участники беседы следят за ними. Однако подобные суждения ошибочны. Отсюда появляется нежелание общаться и боязнь контакта в целом. А ведь ваши собеседники слишком заняты хорошим времяпровождением. У них нет времени и желания постоянно обращать внимание на ваши недостатки и критиковать ваши действия.

Не нужно замыкаться в себе, прекратите обращать внимание на окружающих. Даже если вашу оплошность (которая еще не произошла) заметят, то почти сразу забудут об этом.

Стать общительным и веселым человеком несложно. Нужно лишь учитывать определенные психологические аспекты. Не пытайтесь

анализировать собственные слова и поступки, учитесь воспринимать объективную критику, не идите на поводу у эмоций. Обращайте внимание на положительные черты, регулярно совершенствуйтесь в разговорах. Ищите способы обрести новые знакомства, становитесь активным собеседником. Путешествуйте, общайтесь в социальных сетях, ходите на вечеринки. Не отказывайте друзьям, когда они в очередной раз пригласят вас куда-нибудь. И оставайтесь собой в любой ситуации!