**Искусство общения**

**Общение**— это необходимый обмен опытом, знаниями, мыслями, чувствами. Без общения человек не может познать ни окружающий мир, ни себя самого. Не может также оценить свои поступки, мысли.
Только благодаря сотрудничеству с другими людьми человек обретает новые идеи. Без общения человек заболевает странной болезнью, которую можно обозначить как "сенсорный голод" — дефицит впечатлений, информации, эмоций. Происходит так потому, что человек испытывает потребность в общении так же, как в еде или движении.
В науке принято разделять людей на экстравертов и интровертов. С каждым типом необходим свой стиль общения.

**Экстраверты**— люди, которые испытывают большую потребность в общении. Они коммуникабельны. Умеют радоваться своим успехам и успехам окружающих. Сами говорят много, откровенно, без двойного смысла. У таких людей множество контактов в различных социальных сферах. Часто они становятся лидерами в коллективе, в компании.

 **Интроверты**— люди, которым общаться иногда тяжело. Часто даже близкие не могут предположить, что они чувствуют. На контакт такие люди идут неохотно и обсуждают свое состояние только изредка, в большинстве случаев они переживают все в себе. Такое положение вещей не располагает к искренности, поэтому интроверты остаются без друзей, в одиночестве.
Если вы экстраверт, то не заставляйте окружающих вас людей выслушивать длинные монологи. Больше старайтесь слушать своих близких, давайте им возможность раскрыться и рассказать о своих переживаниях. Ваши беседы не должны быть поверхностными, избегайте болтовни.
Если вы интроверт, то старайтесь контактировать со многими людьми, даже если для вас крайне тяжело общаться. Желательно, чтобы это были люди разных возрастов. Специально готовьте себя к тому, что вам будет необходимо вести беседу. Пользуйтесь советами психологов, предложенными в этой книге. Верьте в себя.

**Обиды**

Психологи не устают повторять, что многие болезни возникают из-за нашей нервозности. С жалобами на сердце, желудок приходят на прием к врачу часто люди, обиженные на то, что с ними поступили несправедливо. Такие люди погружаются в мрачное чувство обиды, распаляют его и доводят себя до сильнейшего нервного расстройства. Ученые отмечают, что состояние обиды равносильно медленному и длительному истязанию. Обиженный человек тяжело переживает все события, которые способны «уколоть» его. Он подавлен и неуверен в себе. С этим состоянием необходимо бороться, но главное - стараться его не допускать.

 Совет № 1
Простите своего обидчика, вспомните высказывание философа Сенеки: «Лучшее лекарство от обиды — прощение». Простите и забудьте. Попробуйте использовать самовнушение: «Забыть и никогда не вспоминать».

Совет № 2
Попробуйте найти вашему обидчику оправдание. Посмотрите на сложившуюся ситуацию объективно,  может быть, вы допустили ошибку, оказались не правы. Будьте выше обиды, пожалейте человека, который не умеет правильно вести себя в обществе и поэтому совершает ошибки.

Совет № 3
Попробуйте найти в себе силы отнестись к этой ситуации таким образом, чтобы извлечь из нее урок. В следующий раз вы будете осторожнее, осмотрительнее. Ведь в нашей жизни ничто не проходит бесследно и практически все приносит пользу.

Совет № 4
Определите, что приносит больше огорчений, вреда — факт, который обидел вас, или размышления об этом факте. Именно от таких размышлений больше вреда для здоровья. Избавьтесь от них, и обида уйдет сама собой. Отвлекитесь, и вы почувствуете себя свободно и легко.

**«Настройте» настроение.**

У каждого из нас бывают скверные минуты. Мы бываем подавлены, расстроены, раздражены. Но ни в коем случае нельзя срывать свое дурное настроение на других, тем более что человеку, у которого плохое настроение, все кажется мрачным и искаженным. И человек становится придирчивым, несправедливым. Психологи отмечают, что заразиться плохим настроением легко. Уныние передается окружающим, которые находятся в непосредственном контакте с унылым человеком.
Люди, которые склонны к пессимистическим оценкам происходящего, встречаются реже, чем те, у которых жизнерадостность стоит на первом месте. Это — особенности характера. И каждому необходимо об этом помнить.
Пессимист постоянно тревожится по каждому пустяковому поводу, вспоминает прошедшие обиды, ворчит. Побороть это можно, только разобравшись в причинах своего настроения.

Совет № 1
Постарайтесь отграничивать существенное от несущественного, не застревайте на досадных мелочах, ищите хорошее.

Совет № 2
Постарайтесь научиться радоваться малым успехам, переключаться с плохого на хорошее.
Освобождение, даже краткое, от отрицательной эмоции заряжает наш организм новой энергией и дает возможность успешно противостоять плохому.

Совет № 3
Найдите маленький якорь спасения. У кого-то это спорт, у кого-то — стихи, у кого-то — прическа и т. д. Настроение влияет на внешность, а внешность — на настроение.

Совет № 4
Когда у вас плохое настроение, попробуйте улыбнуться. Расправьте плечи, пусть даже через силу, и вы почувствуете, как плохое настроение отступает.

Совет № 5
Постарайтесь выспаться — это дает возможность освободиться от отрицательных эмоций.

Совет № б
Воспитывайте в себе положительный настрой. Относитесь к проблемам философски — это поможет вам избежать заболеваний, связанных с нервами.

**Как расширить свой круг общения?**

Особых, необыкновенных рекомендаций здесь не требуется.

Во-первых, не пытайтесь заинтересовать людей собой. Психологи установили, что такие действия отталкивают окружающих, создают проблемы в общении. Если человек при знакомстве говорит только о себе, скорее всего, он останется в одиночестве. Мало вероятно, что у собеседника появится интерес к человеку, который видит в рядом стоящем только объект для передачи информации.
Поэтому искренне интересуйтесь человеком, который находится рядом с вами. Найти тему, которая будет близка ему, не очень сложно. Скорее всего, она связана или с семьей, или с работой, или с хобби. Начиная с общих вопросов, вы сможете найти ту тему, которая близка вашему собеседнику. Известно, что человек, который не проявляет интереса к окружающим, испытывает серьезные трудности в жизни и причиняет много неудобств своим близким. Из таких людей получаются неудачники. Восхищайтесь достижениями своих близких. Дайте им почувствовать, что они лучше. Не вредно также иногда говорить об этом своим подчиненным и начальнику. Запишите дни рождения знакомых в календарь и не забывайте отослать поздравительную открытку. Отвечайте на телефонные звонки голосом, который бы уверял собеседника, что тот позвонил не зря. В общем, интересуйтесь окружающими вас людьми.

Во-вторых, психологи считают, что человек может быть счастлив во многих ситуациях. Его состояние зависит от того, что он думает, а не от того, что происходит вокруг. Исследования показали, что с человеком, который испытывает состояние счастья, удачи, легче общаться. У него лучше складываются отношения с сослуживцами на работе и с близкими дома. Поэтому старайтесь улыбаться собеседнику. Но улыбка должна быть настоящей, а не натянутой. Если вы будете улыбаться, то почувствуете новый прилив сил и увидите, как окружающие вас люди улыбаются вам в ответ. Этот простой способ дает поразительные результаты. Улыбка налаживает контакты между людьми лучше, чем стол переговоров. Если вы редко улыбаетесь, то попробуйте тренироваться перед зеркалом в одиночестве, так как неискренняя улыбка вызывает раздражение, недовольство окружающих. Помните, что именно улыбку запоминают люди, которые общаются с вами.

В-третьих, человек обязательно гордится своим именем, он лелеет глубоко внутри своей души надежду, что это имя будет постоянно произноситься при встрече с ним. При встрече всегда старайтесь произнести в разговоре несколько раз имя собеседника. Если вас познакомили, то запомните имя собеседника. Человек, имя которого вы произносите, скорее всего, будет относиться к вам доброжелательно, так как вы проявили внимание к его персоне.

В-четвертых, во время ссоры, когда человек особенно раздражен, он хочет высказать свою точку зрения. Некоторые люди, и их считают хорошими собеседниками, только задают вопросы и слушают. Поэтому постарайтесь всегда выслушивать своего собеседника, особенно если он расстроен и раздражен. Поощряйте его вопросами, относящимися к делу, интересуйтесь мнением вашего собеседника. Вы почувствуете, как близки стали вам люди, которых раньше едва знали. Не думайте, что слушание — это пустая трата времени. Скорее всего, вы увидите, сколько вокруг вас интересных людей, потому что они работают в другом месте, живут в другом районе, отдыхали не там, где вы. Вы это узнаете, и, возможно, вам что-то пригодится в дальнейшем.

В-пятых, каждый человек, с которым мы встречаемся на жизненном пути, считает, что он в чем-нибудь выше вас. И это правильно, так как у него может быть красивее голос или он умеет лучше играть на саксофоне. Но хотя этот человек уверен в своем превосходстве, ему просто необходимо, чтобы вы это заметили. Поэтому для лучшего налаживания общения с окружающими говорите о том, что интересует вашего собеседника и в чем он преуспевает. Замечание, даже сказанное одним предложением, о том, что у собеседника красивые волосы, четкая дикция, прекрасный почерк, обладает волшебным действием. Человек начинает чувствовать, что он значим, что он превосходит окружающих, пусть даже по длине волос. Поверьте, это дает хороший результат. Используйте это правило везде и всегда. И вы почувствуете, что окружающие обратят на вас внимание, а многие из них даже постараются установить с вами приятельские отношения.

 www.all-psy.com