Общение – та сфера, без которой не может прожить ни один человек, даже самый замкнутый и нелюдимый. Каждый день мы общаемся по собственному желанию или по необходимости с множеством людей. А чтобы общение было приятным и полезным, нужно знать и применять на практике правила позитивного общения:

ОБЕЩАЙТЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО МОЖЕТЕ ВЫПОЛНИТЬ

 Конечно, прихвастнуть, чтобы расположить к себе собеседника, может каждый. Часто мы хотим выглядеть в глазах других людей лучше, чем есть на самом деле.

 Но так можно только потерять доверие и расположение, и потом может понадобиться много времени для восстановления своего авторитета. Выполнение своих обещаний должно войти в привычку.

 Бывают в жизни и непредвиденные ситуации, когда выполнение обещания проблематично. В таком случае, надо назвать причины и договориться о новом сроке. Этим вы проявите уважение к собеседнику.

НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛАМ ОТКАЗА

 Чтобы отказать в просьбе, которую вы считаете невыполнимой или неприемлемой, не следует обрушиваться на просителя со всей присущей вам прямотой. Поспешное и суровое «нет» может вызвать глубокую обиду. В таких случаях лучше всего внимательно выслушать просьбу, даже если с самого начала очевидна необходимость отказа. Знакомясь со всеми обстоятельствами, можно или самому пересмотреть первоначальную позицию, или более глубоко аргументировать отказ. (Хотя иногда и возникают ситуации, когда нужно сказать просто твердое «НЕТ» без объяснения причин.)

НИКАКОЙ КРИТИКИ ЗА СПИНОЙ

 Если вам не нравятся чьи-то поступки, работа, слова, говорите об этом человеку только лично. Ошибаются все. А когда вы очень критичны к окружающим, неизбежно вам отплатят той же монетой при первом удобном случае. К тому же, критику за глаза могут воспринять как попытку опорочить репутацию критикуемого.

ПРИЗНАЙТЕ СВОЮ ВИНУ

 Некоторым людям очень трудно просить прощения, даже если они знают, что виноваты. Но каждый человек должен брать на себя ответственность за свои поступки.

 Не надо бояться признать свою вину, если результата, ожидаемого от вас, вы по какой-то причине, не добились. И ни в коем случае не пытайтесь переложить свою вину на плечи другого. Иначе будете потом чувствовать себя вдвойне виноватым.

БЛАГОДАРИТЕ

 Цените силу дружеской поддержки. Независимо от того, чего вы добились в жизни, вы должны помнить о людях, которые поддержали вас в трудную минуту.

УЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ

 Прощение – это то, что позволяет человеку почувствовать себя человеком. Злоба, обида имеют свойство накапливаться внутри, они вас разрушают. Не носите в себе негатив. Старайтесь прощать.

«СКАЗАЛ САМ, ДАЙ СКАЗАТЬ ДРУГОМУ»

 Общение подразумевает под собой диалог. Помните об этом, давайте высказаться вашему собеседнику. И если вы задаёте вопрос, не забывайте выслушать на него ответ

СОХРАНЯЙТЕ ЛИЦО

 Спор – это тоже общение. Иногда в нашей жизни случаются ситуации, когда общение двух знакомых людей вдруг как-то незаметно начинает перерастать в спор, атмосфера накаляется, а слова становятся более жёсткими. Вежливость не только привлекает к человеку симпатии воспитанных людей, но и позволяет сохранить чувство собственного достоинства при столкновении с хамством. B споре или конфликте она является средством утверждения своей правоты. Сохраняйте своё лицо, не повышайте голос, не переходите на крик. Постарайтесь корректно завершить разговор. Далеко не всегда во время спора рождается истина, а вот конфликт — это точно

ПРАВДУ НАДО ГОВОРИТЬ С УМОМ

 Наиболее бестактными чаще всего оказываются те люди, которые считают себя правдолюбцами, всегда и всем говорящими правду в глаза. Это вовсе не значит, что Вы должны лгать в глаза собеседнику. Но прежде чем сказать свою правду, подумайте, готов ли человек её услышать и воспринять.

УЛЫБАЙТЕСЬ

 Улыбка – прекрасное начало для эффективного общения, так как она подобно камертону задает дружественный настрой для всего последующего контакта. К тому же она выводит общение на эмоциональный уровень. Открытая и искренняя улыбка свидетельствует о добрых намерениях и снимает напряжение между малознакомыми людьми, в то время как безликая маска при общении его только увеличивает.

 Как сказал Махатма Ганди: "Начните менять в себе то, что вы хотите изменить вокруг". Эта фраза является идеальным итогом всего, написанного выше. Потому что любые нормальные отношения основаны на взаимности. Общайтесь с людьми так, как вы хотели бы, чтобы они общались с вами.