

## Как научиться дружить



Научиться дружить - дело непростое, но освоить его все-таки можно; эта задача вполне по силам любому человеку, который твердо решит добиться своего. Но для этого тебе придется хорошенько поработать над собой!

Дружба... Что это вообще такое? Согласись, для того, чтобы научиться дружить, нужно понять, что вообще такое настоящая дружба. Как ты ее себе представляешь?

...«Дружба - это когда ты можешь положиться на кого-то», «это когда кто-то тебя понимает», «друг - это тот, кто никогда не предаст и всегда поддержит в трудную минуту»... Примерно так думают о дружбе большинство людей. Поэтому, если ты хочешь научиться дружить по-настоящему, тебе нужно не сидеть одиноко дома с грустью во взгляде, а развить в себе те качества, которые необходимы для дружбы - такие, как общительность, сопереживание, честность. Ты с этим согласна? Тогда поехали!

**Тренируй силу желания подружиться.** Возьми листок бумаги и подели его на две части. На левой стороне листка напиши, что плохого в твоей жизни происходит из-за того, что у тебя мало друзей, а на правой перечисли все мысли о том, насколько твоя жизнь станет лучше, когда ты научишься дружить. Внимательно прочитай обе половинки листка, и потом заглядывай в него почаще: он поможет тебе осознать, как это важно - уметь дружить, и, возможно, подвигнет тебя на соответствующие изменения. Например, на такие, как избавление от стеснительности...

**Учись знакомиться.** Чтобы побороть в себе стеснительность, именно по милости которой, возможно, у тебя так мало друзей, воспользуйся старым, как мир, но очень эффективным приемом. Приди в магазин и попроси продавщицу показать тебе какой-нибудь товар. Посмотрев его, попроси следующий, и так до тех пор, пока не пересмотришь весь ассортимент. После этого разворачивайся и гордо, словно не найдя ничего достойного себя, покидай магазин.

Ты сама можешь придумывать собственные методы борьбы со стеснительностью, например, спрашивая прохожих о времени или прося их объяснить дорогу куда-нибудь. Главное, чтобы ты тренировалась регулярно, и со временем способность без робости контактировать с людьми войдет у тебя в привычку. После этого можно смело начинать знакомиться...

Знакомство: поставь себя на её место. Не забывай о том, что человек, с которым ты хочешь подружиться (неважно, парень это или девушка), возможно, имеет те же проблемы, что и ты. Может быть, он или она не меньше тебя хочет познакомиться, но не может преодолеть в себе какие-то внутренние барьеры, комплексы, и стесняется первым начать общение с тобой.

Поэтому самое лучшее, что ты можешь сделать в такой ситуации, это взять инициативу в свои руки и постараться переломить и ситуацию, и собственную стеснительность. Наберись смелости и заговори первой, ничего страшного в этом нет.

Неважно, о чем ты будешь говорить, главное не молчи и дай почувствовать собеседнику, что он тебе интересен. И тогда, можешь не сомневаться, если ты тоже интересна этому человеку, он со своей стороны приложит все усилия, чтобы продолжить общение.

Если же этого не случилось, ничего страшного: значит, ваша симпатия не была взаимной, и тогда можешь успокоить себя: что бы ты ни делала в такой ситуации, это не

принесло бы хороших результатов. Поэтому не переживай и продолжай свои попытки; не заикливайся на этом эпизоде.

Учись сопереживать. Итак, тебе удалось познакомиться. Что же дальше? Как это знакомство перевести в дружбу? В первую очередь, конечно, научиться сопереживать...

### **Как научиться дружить?**

Одно из самых важных качеств, необходимых для того, чтобы быть хорошим другом, это эмпатия - способность чувствовать эмоции другого человека и уметь сопереживать им, уметь ставить себя на место подруги. Ведь когда тебя не трогают проблемы близкого человека, а интересуют только свои, то какой ты после этого друг? И кто тогда захочет дружить с тобой?

Сопереживать - это совсем несложно, главное - это твое желание помочь близкому человеку в трудную минуту, сделать так, чтобы ему стало легче. Для этого просто поставь себя на ее место, а потом «вернись» обратно.

Постарайся найти что-то хорошее в произошедшем с ней и расскажи о своих мыслях подруге. И, может, неважно, что это вряд ли поможет практически: самое главное, что твоя подруга почувствует твое участие и поддержку, и уже от этого ей станет легче...

Укрощай свои амбиции. Дружба - это прежде всего отношения между равными людьми, и если ты позволяешь себе смотреть на свою подругу свысока, то ваши отношения уже нельзя назвать настоящей дружбой. И можешь быть уверена, рано или поздно она почувствует себя «ниже», чем ты, и тогда дружбе придет конец.

Кроме того, дружба - это не только или даже не столько приятные взаимоотношения, и еще и необходимость жертвовать ради друга или подруги какими-то важными для себя принципами. Не бывает абсолютно совместимых людей, для дружбы это так же характерно, как для любовных отношений.

Поэтому приходится в чем-то уступать, если ты хочешь, чтобы отношения были равными и полными взаимного уважения. Разумеется, это правило должно соблюдаться обеими сторонами, иначе опять-таки ни о каком равенстве речи быть не может.

У твоей подруги свой, возможно, очень отличный от твоего, внутренний мир и система взглядов, и если ты хочешь сохранить и продолжить вашу дружбу, то здесь очень важно научиться уважать другого, несмотря на то, что в чем-то ты с ним можешь быть не согласна.

Учись верности. Когда ты дружишь с кем-то, то ты должна быть готова к тому, что тебе не раз придется доказывать это на деле. Если в твоём присутствии кто-то начинает говорить плохо о твоей подруге и спрашивает твоего мнения по этому поводу, ты должна вести себя сдержанно, но твердо. Даже если в это время вы по какой-то причине в разладе, то стоит сказать примерно следующее: «мы с ней не во всем согласны друг с другом, но она очень хороший человек».

Умей хранить секреты. Если твоя подруга рассказала тебе что-то личное, это навсегда должно остаться между вами, и рассказать кому-то об этом ты можешь только с её разрешения. Тебе было бы приятно, если бы вся школа, например, узнала, что ты влюблена в учителя географии?

Ну и, конечно, нет хуже поступка, чем увести у подруги парня. После этого ни одна девушка, если у нее есть хоть крупица собственного достоинства, никогда больше не будет тобой даже общаться.

И еще один очень важный момент. Дружба - это все-таки явление редкое. Я имею в виду настоящую дружбу. Поэтому настоящих друзей по определению не может быть

много. И если они у тебя есть, но ты все равно чувствуешь, что тебе чего-то не хватает, возможно, дело совсем в другом.

Может быть, тебе просто не хватает общения: с другими знакомыми, с родителями, с противоположным полом... Подумай об этом и попытайся понять, чего тебе на самом деле для счастья недостает.

Идеал? Его не бывает! Но если у тебя что-то не получается, помни о том, что нельзя во всем быть совершенством. И если даже если ты выполнила все эти условия, а у тебя в дружбе пока не все ладится, это не значит, что от твоих усилий нет никакого толку.

Вот увидишь: главное - начать, захотеть по-настоящему дружить, и тогда рано или поздно ты почувствуешь изменения. Если хочешь иметь друзей, научись сама быть другом. И люди к тебе потянутся!