Автор: admin
21.10.2011 10:38 - Обновлено 01.11.2014 09:11

Что делать, чтобы люди нравились?

Люди нам нравятся не всегда. Люди бывают и противные, и трудные. А иногда хочется, чтобы люди вам нравились – от этого и самому среди них бывает приятнее находиться, и это иногда нужно для дела. Бывает, что вы головой понимаете – человек наверное хороший, а в душе теплого отношения нет, и тогда хочется поправить душу. Что может этому помочь? Что можно сделать, чтобы какой-то человек вам стал нравиться больше?

Возможно, причина в вас.
Люди тревожные боятся окружающим доверять, им спокойнее находиться от людей подальше, объясняя это на всякий случай теми или другими дурными особенностями окружающих. Если у вас будет меньше личных тревог и страхов, люди вам будут нравиться больше, затруднение только в том, что перестроить себя со страхов на доверие – дело не совсем быстрое, и это отдельные технологии...

Может быть и другая, более ситуативная причина: возможно, вы просто себя плохо чувствуете или устали. Когда человек приболел, все люди вокруг становятся для него более противными. Можно так себя проверять: здоровы вы или нет. Если идете по улице и видите, какие симпатичные люди вокруг вас и навстречу вам, замечаете красивые лица и добрые глаза – вы здоровы. Если все какие-то морды кривые и ни одного приличного человека нет – возможно, вы все-таки заболеваете. Тут все просто – отдохните, займитесь своим здоровьем, и к людям у вас будут более позитивные чувства.
Не помогает? Все равно противные? – обратитесь к психологу или психотерапевту. У вас общий негативизм, а что за ним стоит, необходимо разбираться.

Если же вы уверены, что с вами все в порядке: вы здоровы, бодры, позитивны и доброжелательны, но какой-то человек (или какие-то люди) все равно вам не близок и не нравится – и вы хотите это изменить, то может помочь следующее:

Снимите связанные с человеком (или людьми) страхи

Одна из причин антипатии может быть в том, что вы чувствуете от конкретного человека ту или иную угрозу. Быть осторожным – скорее разумно, а вот относиться к человеку со

страхом – скорее неадекватно. Страхи лучше снимать. Если человек перестанет быть для вас страшным, вы расслабляетесь, а он становится приятнее. Если это ваш случай, как это можно сделать?

Представьте страшного смешным
Чтобы вызывающий у вас раздражение персонаж стал симпатичным, перестал злить вас и, может быть даже, стал вам ближе, можно представлять его в комичном образе – в нелепой одежде, со смешной прической и т.д... Это отвлекает от негатива, веселит и, как следствие, повышает настроение.

Найдите позитивную точку зрения
У каждого человека много граней, и отношение к человеку нередко зависит от того, с какой позиции вы оцениваете человека, с какой точки зрения вы на него смотрите. Если вы взглянете на человека глазами тех, кто его любит и ценит, вы сможете разглядеть и понять в нем то, что раньше не замечали. Отсюда прием: «А кто его любит?»: представьте, что вот этого «противного» человека кто-то любит и ценит, ждет дома – родители, дети, супруги, собака, наконец! Он для кого-то дорог и очень важен. Тут же вспоминаются уже ваши родные и любимые люди, и становится светло и легко!

Отнеситесь к человеку по-доброму

Лев Николаевич Толстой когда-то писал, пересказывая известную и до него житейскую мудрость: нам нравятся люди не столько за то добро, которое они сделали для нас, сколько за то доброе, что мы сделали для них. В этом – большая правда. Нам действительно становятся более близки и симпатичны люди, в которых мы начали вкладывать свою заботу и доброту.

Представьте, что вы дарите подарок
В данном случае самое простое и дешевое, что можно сделать – подарить человеку самый радостный для него подарок. Не нужно никаких денег и никаких магазинов, сделайте это только в своем воображении, но сделайте честно: поищите, подумайте, от какого подарка расцветет лицо у этого человека, что его порадует по-настоящему. Подойдите к этому творчески: этому ребенку подарите упругий звонкий мяч, тому чиновнику – толстый портфель, набитый пачками денег, бабушке – долгожданное письмо от любимого внука, этой паре – сумасшедшую поездку на катере, летящем по волнам, этой усталой женщине – огромный душистый букет и поздравления от друзей...

Окажите человеку внимание и помощь
Если вы человеку вольно или невольно помогли, оказали содействие, вам нужно будет потом самому себе объяснить, почему вы это сделали. Ну не сдуру же? Самое простое объяснение, которое люди почти бессознательно находят своим добрым поступкам: «Потому что в этом человеке что-то (доброе) есть». И после этого относятся к человеку с большей доброжелательностью и симпатией.

Скажите человеку добрые слова. Особенно хорошо – о нем самом и от души.
Как написал один из читателей Психологоса, Виктор: «Если человек, к которому хочется улучшить отношение – женщина, для меня очень было полезно найти в ней какую-то хорошую черту, особенность, поступок (важно, чтобы для меня это было по-настоящему правда) и от души ей об этом сказать. Обычно это не сложно, если за человеком немножко понаблюдать. Отношение этой женщины ко мне после этого улучшается и немного автоматически улучшает моё отношение к ней».

Разглядите во взрослом человеке – ребенка
Дети обычно вызывают безотчетную симпатию. И если нам удается разглядеть во взрослом человеке малыша, которым он когда-то был – в нас поднимаются к этому человеку теплые чувства. Он тоже когда был симпатичным!

Глядя на человека, постарайтесь представить, каким он был ребенком – например, первоклашкой. Мы все когда-то были маленькими, все когда-то ждали, что пойдем в школу, все мечтали, что пойдем с настоящими портфелями и будем сидеть за настоящими партами. Если это мужчина, постарайтесь именно в нем разглядеть маленького мальчика (он был коротко пострижен?), который с ранцем за спиной деловито шагает рядом с папой или мамой. Его держат за руку или он идет самостоятельно? В какой руке он держит цветы? Какое у него выражение лица? Вы хотите пожелать ему счастья на его пути? А если вы смотрите на женщину, то попробуйте представить, в каком она была платьице, когда шла в школу, был ли у нее в волосах огромный белый бант? Что в ее больших детских глазах? Вам она нравится?

Радости вам! Симпатичных собеседников!

Автор - **Николай Иванович Козлов**

Источник