## Прості істини про відносини з людьми

Є приказка: будь простіше, і люди до тебе потягнуться. Наше життя складається з безлічі непотрібних дрібниць: сварок, розбіжностей, образ. Це те, що не кращим чином впливає на наш емоційний стан. Якщо ви частіше будете згадувати ці прості істини про відносини з людьми (а при необхідності - перечитувати їх), жити буде краще, жити буде веселіше. Не вірите? Сміливо перевіряйте, ми поганого не порадимо!

**Слухайте більше, говорите менше**

Уміння слухати - це теж мистецтво. 80% часу спілкування бажано, щоб ви мовчали, і лише 20% - казали. Візьміть собі за правило: перш, ніж висловлювати думки вголос, вислухайте позицію співрозмовника. Під час слухання в нашій пам'яті виникають спогади, пов'язані з особистим досвідом, які ми хочемо внести в діалог. Але досвід наш може кардинально відрізнятися від того, що намагається донести до нас співрозмовник.

Поквапимося з висновками - виникне непорозуміння. Якщо ви хочете поділитися досвідом, спочатку уважно послухайте свого співрозмовника. Намагайтеся привчити себе не вступати в розмову доти, поки співрозмовник не закінчить промову. А коли закінчить, подумки порахуйте до трьох, і тільки потім говоріть. Це необхідно на той випадок, якщо співрозмовник просто хоче сформулювати думку трохи краще. Якщо ж ви хочете переконатися, що всі зрозуміли правильно, повторіть основні положення і запитайте, чи правильно ви зрозуміли.

**У відносинах ви отримуєте те ж саме, що віддаєте**

І це правда. Або думаєте, що у відповідь на звинувачення, капризи і образи вас будуть обсипати трояндами? Хочете, щоб вас розуміли? Розумійте самі! Хочете, щоб вам допомагали? Допомагайте і ви! Формула «все повертається» працювала, працює і буде працювати. Однозначно.

**Жодна людина не зустрічається на нашому життєвому шляху просто так**

Щодня ми зустрічаємося і розлучаємося з якимись людьми. З цих зустрічей ми повинні винести щось важливе для себе. А прийняти або не прийняти цей життєвий урок - це вже ваша справа. Хтось отримує нові навички та знання, а хтось ігнорує уроки життя. Про таких людей (які ігнорують) говорять, що вони не наступають повторно на одні й ті ж граблі, а просто стрибають на них з розбігу.

Не забувайте, що хтось із зустрінутих нами людей допомагає чогось навчитися, хтось робить нас краще, а хтось робить нас сильнішими (це до питання про розставання, емоційної болю та інших життєвих випробувань).

**Все тече, все змінюється, і люди - не виняток**

Так-так, люди змінюються з роками. І це абсолютно нормально. Люди з плином часу міняють свої думки, устремління, переконання. Не варто засмучуватися, коли хтось говорить, що ви змінилися. Не потрібно в цьому випадку шукати в собі недоліки. Швидше за все, зміни пішли вам на користь. Немає нічого страшного в тому, що ви розійшлися в думках з близьким другом. Можливо, і спілкування ваше зійде на «ні». Значить, так треба. Краще підтримувати теплі відносини і зрідка зустрічатися, ніж намагатися зберегти колишню дружбу, якої вже немає. Так ви тільки заробите роздратування.
Не варто боротися за місце в житті людини

Напевно, всі знають приказку «насильно милим не будеш». Але багато її чомусь забувають. Не намагайтеся відвоювати для себе простір в житті людини. Адже ви не знаєте, чи потрібно це йому, і чи так вже потрібно вам.

**Відносини - це постійна робота**

Щоб побудувати міцні і довірчі відносини, необхідна активна участь обох сторін. І основою будь-яких відносин є щирість і взаємна повага. Якщо цього не буде, відносини зваляться.

**Вміти прощати - велике мистецтво**

І цьому мистецтву можна і потрібно вчитися. Не думайте, що прощення - ознака слабкості духу. Якщо ви говорите людині «я тебе прощаю», це зовсім не означає «я м'який і не можу ображатися, тому ти можеш псувати моє життя і далі». Слова «я прощаю тебе» означають «я не дозволю минулого псувати моє майбутнє». Заради цього варто відпустити всі образи, вже повірте. І запам'ятайте: якщо ви пробачили людини, ніколи не повертайтеся до звинувачень з цього приводу. У цьому і полягає велике мистецтво прощення. Повернулися до обвинувачення - значить, ви тільки сказали, що пробачили, а насправді образа залишилася у вас в душі.

**Не сперечайтеся - це трата часу даремно**

І вже тим більше не сваріться з людьми. Пам'ятайте, що дні та години, які ви провели в сварці, вже не повернути ніколи. Чим менше часу ви витрачаєте на сварки, тим більше часу у вас залишається для спілкування з хорошими людьми, яких ви любите. Якщо у вас виникла суперечка з близькою людиною, з усіх сил намагайтеся тримати себе в руках, не дайте емоціям здобути перемогу над розумом. У збудженому стані ви можете вимовити слова, за які потім все життя буде соромно. Бували випадки, коли одне необережно сказане слово ставало причиною руйнування відносин.

Цінуйте тих, хто вам дорогий

Говоріть близьким про те, що ви їх любите, і про те, що вони дорогі вам. Приділяйте їм увагу. Не бійтеся просити пробачення. Сказати «пробач» так само складно, як і відповісти «ні». Якщо ви зрозуміли, що неправі, щиро попросіть вибачення. Але якщо ви вибачаєтеся за те, в чому ви не винні, це вже не зовсім правильно.

**Чіплятися за минуле нерозумно. Жаліти про минуле марно**

Якщо з вашого життя зникнуть деякі люди, це, можливо, піде вам тільки на користь. Не бійтеся змінювати коло спілкування, адже все змінюється. Якщо якісь люди вносять у ваше життя дискомфорт, відпускайте їх. Якщо у вас, як співав Висоцький «друг оказался вдруг і не друг, і не ворог, а так», можливо, вам краще просто не спілкуватися. Можливо, якийсь певний час, а може бути, доля взагалі не зведе вас більше разом.

Жаліти про минуле теж не слід. Якщо ви скоїли якусь помилку, жаль і сокрушення нічого не поправлять. Краще скажіть собі: все гаразд, це вже в минулому, тепер я зосереджую на якнайшвидшому вирішенні проблеми.

**Змінити іншої людини ви не можете**

Тільки сама людина здатна змінити себе. Але змінити іншої людини він не може. Навчіться сприймати людей такими, які вони є, якщо ж вас щось в корені не влаштовує, краще чесно скажіть про це. І якщо ця людина вас любить, він буде радий змінитися заради вас.