

«Как быть вежливым и доброжелательным!?!»

Быть вежливым часто легче сказать, чем сделать. Иногда у вас и так хватает забот, помимо того чтобы улыбаться людям и говорить «пожалуйста» и «спасибо». Так почему же стоит быть вежливым? Поверьте, так вы будете чувствовать себя лучше, и это откроет путь к хорошим отношениям с другими людьми. Если вам этого недостаточно, подумайте о том, что вежливым и милым людям окружающие чаще и охотнее помогают. Итак, читайте дальше, чтобы узнать, с чего начать.

1 Улыбайтесь и будьте позитивны.

Позитивный настрой поможет вам оставаться счастливым, даже если вам выдался плохой день. Улыбка делает вас привлекательнее, и вы производите впечатление более уверенного и довольного жизнью человека. Кроме того, люди, которым вы улыбаетесь, также будут чувствовать себя лучше! Ну и плюс ко всему, никому не нравится тот, кто только и делает, что жалуется на свои проблемы.



2 Приветствуйте других людей.

Когда вы проходите рядом с кем-то, даже с незнакомцем, поприветствуйте его словами «здравствуйте», «привет» или просто кивните. Если вы

здороваетесь с человеком, это демонстрирует вашу вежливость, а он чувствует себя чуть более особенным.

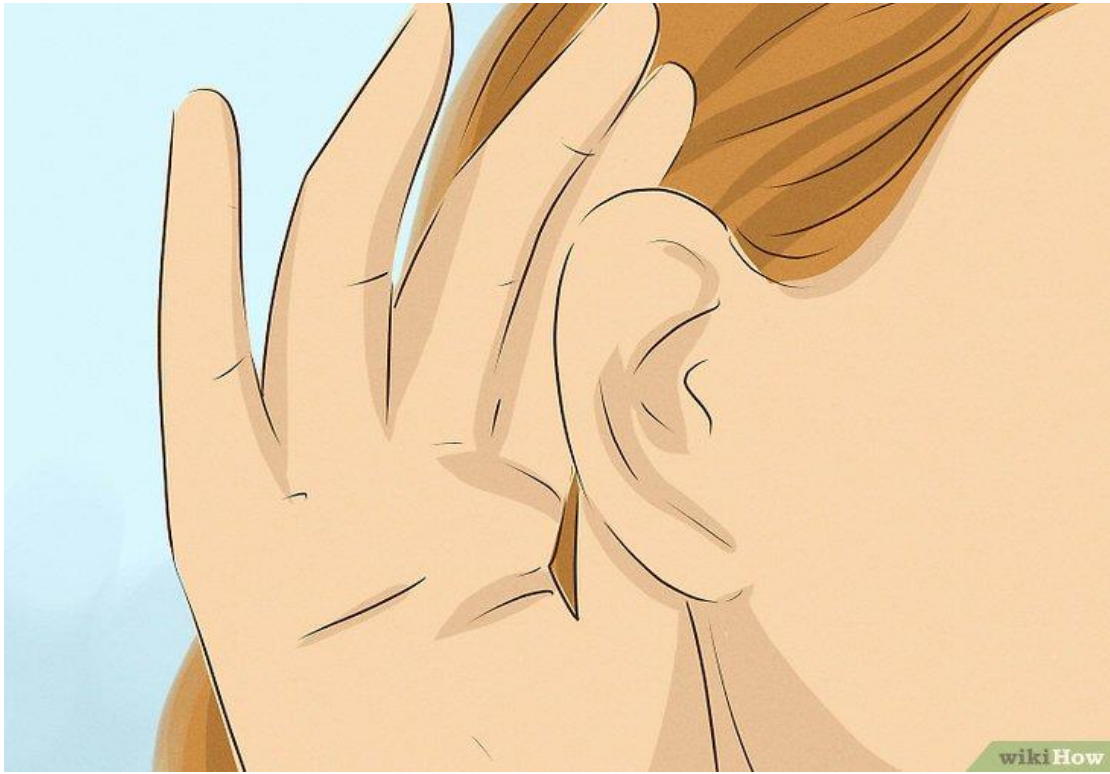
- Если вы идете по многолюдному городу, сложно приветствовать всех подряд. Постарайтесь хотя бы быть вежливыми с людьми, рядом с которыми будете сидеть в автобусе или самолете или с теми, с кем случайно столкнетесь.
- Говорите «доброе утро» своим сверстникам и преподавателям, когда утром заходите в техникум. Вскоре вы заработаете репутацию вежливого человека.



3 Будьте хорошим слушателем.

Слушайте, когда другие люди говорят с вами. Невежливо игнорировать мнения и истории других людей. Хотите, чтобы слушали вас — научитесь слушать сами.

- Если вы чувствуете, что человек становится грубым или чрезмерно настойчивым, никогда не закрывайте руками рот и не делайте грубого выражения лица. Просто вежливо подождите, пока человек закончит говорить, и поменяйте тему.
- Быть вежливым не означает допускать, чтобы вами помыкали. Если вы говорите с незнакомцем, который заставляет вас чувствовать себя неловко, вы можете извиниться и уйти.



4 Будьте учтивы и любезны.

Всегда говорите «пожалуйста», «спасибо» и «не за что». Будьте терпеливы, наблюдательны и внимательны. Относитесь к людям с уважением, даже к тем, кого вы совсем не хотите знать.

- Не забывайте всегда говорить «извините», а не кричать «С ДОРОГИ!», когда кто-то стоит на вашем пути (если только речь не идет о какой-то опасной для окружающих ситуации). Люди — не земля, на которую можно просто плевать, это живые существа, как и вы. Как правило, если относиться к человеку с уважением, то он отвечает тем же.
- Если вы находитесь в общественном транспорте и входит пожилой человек, инвалид или беременная женщина, уступите место. Это вежливо.
- Если вы видите, что кому-то нужна помощь, нужно что-то поднять или достать с высокой полки, помогите.

5. Учитесь делиться.

Делитесь обедом с младшим братом или сестрой. Предоставляйте другим словом, делитесь временем и пространством с близкими и не только. Занимайтесь благотворительностью. Будьте щедры в повседневной жизни, в любых мелочах. Щедрость — неотъемлемое качество хорошего человека. Не берите больше, чем можете дать взамен, а когда возможно, отдавайте больше, чем даете.

6. Сочувствуйте.

Сочувствовать — значит, уметь ставить себя на место другого. С сочувствием не рождаются, это качество приобретают. Поставьте себя на место человека и задайте себе вопрос: «Что он чувствует в этот момент?» Цель не в том, чтобы найти ответ, а в том, чтобы понять человека, стать более заботливым и добрым.

- Не выделяйте и не дискриминируйте людей. Будьте одинаково добры ко всем. Недостаточно быть добрым только с друзьями; будьте добры ко всем окружающим вас людям, а не только к тем, кто крут и популярен. Не судите других по расе, возрасту, полу, сексуальной ориентации, способностям или религии.



1. Не имейте привычки обсуждать людей за их спиной.

Критиковать людей в принципе не стоит, но иногда совершенно нормально сказать человеку, что он поступил неправильно. Однако делать это нужно лично, а не за спиной. Если вы будете плохо отзываться о людях за их спиной и ничего не говорить им в лицо, окружающие сочтут вас лицемером. Не хотите, чтобы вас называли сплетником? Не обсуждайте людей, когда их нет рядом.

- Есть вопрос — задайте, есть проблема — поведайте о ней. Обсуждайте любые возникающие конфликты, не держите их в себе, а уж тем более не сплетничайте. Не нужно бояться, говорите о том, что вас волнует человеку в лицо — все проблемы решаемы.

8. Будьте учтивы со всеми, а не только с близкими.

Придержаться дверь другу — мило, но быть хорошим человеком — значит, быть добрым и учтивым со всеми. Помогайте людям на улице, подавайте руки пожилым с автобуса, помогите человеку, который случайно уронил бумаги... помогайте всем и каждому. У друга день рождения? Помогите организовать праздник. Знаете, что у товарища выдался тяжелый день? Купите пиццу и отправляйтесь к нему домой. Будьте добры просто без причины.

- Спрашивайте людей, как у них дела. Выделите немного времени и спросите кого-нибудь, как у него дела, без любопытства и навязчивости. Если человек невосприимчив к разговору, то не заставляйте его говорить больше, чем он хочет сказать.

2. Будьте искренни.

Не будьте вежливыми только для достижения цели. Если вы хотите быть вежливым, только чтобы получить какую-то выгоду, то это не то, о чем мы говорим в этой статье. Это лживое, расчетливое, а порой и жестокое поведение. Будьте вежливым, чтобы потом оглянуться на свою жизнь и знать, что вы были хорошим и вежливым человеком, несмотря ни на что. Будьте искренне вежливы.

- Не будьте двуличны. Не осуждайте людей и не сплетничайте. Когда вы вежливы с людьми, это помогает вам заработать их доверие, а когда вы говорите о них за их спиной, вы предаете их. Никогда не сплетничайте о людях, которые вам не нравятся. Это создаст плохое впечатление и однажды может обернуться против вас.

10. Ведите себя достойно.

Иногда не легко быть хорошим и вежливым. Случаются ситуации, когда людей буквально испытывают. Даже люди, которых мы любим, бывают ненадежными, субъективными и эгоистичными. Не опускайтесь до их уровня. Не превращайтесь из хорошего в жестокого человека только потому, что кто-то испытывает ваше терпение.

- Когда злость накрывает вас с головой и вы понимаете, что вот-вот взорветесь, сделайте все что угодно, но сдержитесь. Сходите на пробежку, побейте подушку, либо поиграйте в видеоигру.
- Относитесь к людям так, как вы бы хотели, чтобы к вам относились. Уважайте других, и люди начнут видеть в вас хорошего, заботливого, надежного и внимательного друга. Каждому хочется, чтобы его взгляды, идеи и увлечения уважали. Уважайте других, и вам ответят взаимностью.

11. Будьте скромны.

У вас есть привычка смотреть свысока на людей, не таких, как вы, или тех, которых вы считаете странными? Не вежливо думать, что вы лучше других людей. Да, вы индивидуальны, но у людей бывают трудности — в такие моменты вежливость приходится как никогда кстати. Все равны, и когда вы говорите о том, насколько вы хороши, вы заставляете других чувствовать себя менее значимыми.

- Не хвастайтесь и не считайте себя пупом Земли. Если вы сделали что-то особенное, можете гордиться собой, но не забывайте о тех, кто вам помогал.
- Не судите людей, если вы их плохо знаете. Не делайте предположений о людях, основываясь на том как они выглядят или как говорят. Вам нужно осознать, что первое впечатление не всегда отражает истинную картину. Не судите книгу по обложке.

12. Прощайте людей.

Если человек попросил прощения, не продолжайте наказывать его, не держите на него зла, — простите его. Помните, простить — значит, отпустить. Когда человек прощает, ревности, злости и другим негативным эмоциям больше нет места. Нет, это не значит, что человек сразу же нужно открывать свою душу. Это значит, что нужно отпустить злость и обиду, как только человек попросил прощения. Кроме того, умение прощать — неотъемлемая часть доброжелательности.

- Даже если человек, обидевший вас, не просит прощения, живите дальше. Если он не считает нужным извиниться, значит, он недостоин ни вашей злости, ни вашего беспокойства.

13. Заполните свой день маленькими актами добра.

Пусть это будут бытовые мелочи, например, придержите дверь для незнакомой женщины или улыбнитесь тому, кто не всегда вежлив по отношению к вам. Кажется, пустяк? Зато в перспективе люди будут знать, что вы добрый и хороший человек. Именно из мелочей и состоит наша жизнь!!!