

## چرا مردم دوستم ندارند؟! [بخوانید](#)

هر چند ما خانواده‌مان را انتخاب نمی‌کنیم، اما دوستان‌مان را خودمان انتخاب می‌کنیم. شاید سوال این روزهای تان این باشد که چه باید بکنید تا آدم‌های دوروبرتان شما را دوست داشته باشند.



هر چند ما خانواده‌مان را انتخاب نمی‌کنیم، اما دوستان‌مان را خودمان انتخاب می‌کنیم. شاید سوال این روزهای تان این باشد که چه باید بکنید تا آدم‌های دوروبرتان شما را دوست داشته باشند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ آیا از خودتان می‌پرسید: «چرا مردم دوستم ندارند؟!» خیلی سخت است در روزهایی که غصه دارید، دوستی نداشته باشید که به او اعتماد کرده و با او درد دل کنید. همه‌ی آدم‌ها به کسی نیاز دارند که بتوانند به موقع کنارشان باشند چه از خانواده و چه از دوستان.

هر چند ما خانواده‌مان را انتخاب نمی‌کنیم، اما دوستان‌مان را خودمان انتخاب می‌کنیم. شاید سوال این روزهای تان این باشد که چه باید بکنید تا آدم‌های دوروبرتان شما را دوست داشته باشند.

اگر از سوی خانواده طرد شده باشید یا دوستان‌تان دور شما را خط کشیده باشند حتما احساس می‌کنید دیگر امکان ندارد بتوانید دوباره به روزهای خوش گذشته برگردید و دوروبرتان را شلوغ کنید، اما این طور نیست. شما باید مسئولیت رفتارهای تان را بپذیرید و شیوه‌ی عملکردتان را تغییر دهید، چون دیگران تغییری نخواهند کرد. این شما هستید که باید نحوه‌ی برخوردتان با آن‌ها را تغییر دهید تا نتیجه‌ای متفاوت بگیرید. با ما همراه باشید تا به شما بگوییم چگونه دوست داشتنی‌تر شوید.

دست از خود نمایی بردارید و سعی کنید روی دیگران تاثیر بگذارید

هیچکس از خود نمایی خوشش نمی‌آید و اگر فکر می‌کنید می‌توانید با اتومبیل و تیپ و پول تان روی دیگران اثر بگذارید سخت در اشتباهید. آدم‌ها دوست دارند با هم ارتباط واقعی برقرار کنند و وقتی شما سعی می‌کنید داشته‌ها و دست‌آوردهای تان را به رخ شان بکشید آن‌ها نمی‌توانند خود واقعی تان را ببینند و بشناسند. ضمناً گوش دادن به کسی که مدام از افتخاراتش حرف می‌زند آزاردهنده است. ساده و صمیمی باشید و اجازه بدهید آدم‌ها خود واقعی تان را ببینند و این لطف را در حق خودتان بکنید.

آدم‌هایی که دوست داشتنی هستند، متواضع اند نه مغرور و خود بزرگ بین. خیلی خوب است که اعتماد بنفس داشته باشید، اما بین اعتماد بنفس داشتن و خود بزرگ بین بودن مرز مشخصی وجود دارد و این مرز همان تواضع است.

آویزان نباشید

شما نباید مدام منتظر دیگران باشید و انتظار کمک از دیگران داشته باشید. اگر طرز فکرتان این است که همه باید حاضر به خدمت شما باشند مطمئن باشید وقتی که واقعا نیاز به کمک داشته باشید هیچکس حاضر نیست قدمی برای تان بردارد. معمولا خودشیفته‌ها چنین ویژگی دارند و برای همین کسی دوست ندارد با آن‌ها ارتباط صمیمی برقرار کند. در عوض سعی کنید خودتان همیشه برای کمک به آدم‌ها آماده باشید.

بخشید و دست از انتقاد بردارید

اگر می‌خواهید به روابط گذشته تان برگردید باید دیگران را بخشید و فراموش کنید. برخی از افراد اهل بخشیدن هستند، اما برخی دیگر نمی‌توانند ببخشند و فراموش کنند. اگر اشتباه آدم‌ها را مدام به آن‌ها یادآوری کنید طبیعتا علاقه‌ای به ادامه‌ی دوستی با شما نخواهند داشت. تمسخر دیگران با یادآوری اشتباهاتشان می‌تواند کیلومترها شما را از هم دور کند.

دست از کنترل کردن دیگران بردارید

سعی نکنید رئیس بازی در بیاورید. اطرافیان شما مجبور نیستند از فرامین شما اطاعت کنند. تمایل به کنترل کردن، مشکل بزرگی در روابط است. کسانی که سعی در کنترل دیگران دارند معمولاً روی زندگی خود کنترل کمی دارند. سعی کنید به جای اینکه به نقاط ضعف دیگران توجه کنید، روی خودتان متمرکز شوید.

#### دیگران را تحقیر نکنید

دست از تحقیر و تمسخر دیگران بردارید. حتی شاید متوجه نشوید که چنین کاری می کنید، اما اگر کسی هستید که دوست دارید دیگران را به باد انتقاد بگیرید یا در موردشان شایعه سازی کنید پس باید هر چه زودتر این عادت زشت را ترک کنید. بدگویی کردن از دیگران یکی از راه هایی است که شما را نزد دیگران بسیار بد جلوه می دهد. فکر نکنید خودتان بهتر از بقیه می دانید و به جای دیگران تصمیم نگیرید.

#### دست از موعظه کردن دیگران بردارید

کسانی که عادت دارند مدام دیگران را موعظه کنند دوست داشتنی نیستند، زیرا به دیگران القا می کنند که بهتر و بیشتر از آن ها می دانند. شما همه چیز را نمی دانید و دانش شما محدود به تجربیات خودتان است پس سعی نکنید نگاه خود را به دیگران تحمیل کنید.

#### اشتباهات خود را گردن دیگران نیندازید

اگر زندگی شما طبق برنامه پیش نمی رود و مدام به مشکل برمی خورید تقصیر دیگران نیست. به جای اینکه مدام به دنبال سرزنش دیگران باشید و بابت انتخاب های بدتان دیگران را مقصر بدانید، نگاهی به آینه بیندازید.

#### مدام آه و ناله نکنید و غر نزنید

اگر هر زمان که ناراحتید یا از چیزی شاکی هستید پیش دیگران آه و ناله کنید و غر بزنید آن ها را خسته می کنید و کم تر ترجیح می دهند از شما فاصله بگیرند. مدام غر زدن و منفی حرف زدن برای اطرافیان دلچسب نیست. گاهی واقعا باید به دنبال جنبه های مثبت بگردید، فرقی نمی کند چقدر کوچک باشد، مهم این است که شما آن را ببینید. هر کسی روز ها بد و غم انگیز دارد، اما اگر قرار باشد مدام در اندوه زندگی کنیم دیگران را فراری می دهیم.

#### به دیگران اعتماد کنید

اگر می خواهید رابطه ی خوشایندتری با دیگران داشته باشید باید بتوانید به آن ها اعتماد کنید. از جنبه ی تکاملی، برای ما بقای ما انسان ها بسیار مهم است که بدانیم آیا کسی لایق اعتماد ما هست یا نه.

#### نسبت به گفتگو با دیگران علاقه نشان دهید

به دیگران نشان دهید که مشتاقید با آن ها صحبت کنید، سوال بپرسید و با علاقه به جواب شان گوش دهید. اگر دوست دارید در محل کارتان با همکاران ارتباط خوبی برقرار کنید نشان دهید که علاقه مندید در مورد کارشان، اهداف شان و نظرات شان بیشتر بدانید. گفتگو و گوش دادن فعال مهارتی است که باید آن را بلد باشید.

#### به دیگران فرصت حرف زدن بدهید

شما باید بتوانید گفتگوهای تان با دیگران را به خوبی کنترل کنید جوری که هم خودتان حرف بزنید و هم به طرف مقابل فرصت کافی برای حرف زدن بدهید. هیچکس از متلکم وحده خوشش نمی آید. هم صحبت خوبی برای دیگران باشید.

#### به دیگران نشان دهید که قابل اعتمادید

همه ی ما دوست داریم کسانی را پیدا کنیم که بتوانیم به آن ها احترام بگذاریم. به قولی که می دهید عمل کنید و رازدار باشید. پشت سر کسی حرف نزنید و حرف و عمل تان یکی باشد. این ها چیز هایی هستند که شما را قابل

اعتماد می کنند.

موبایل تان را کنار بگذارید

همانطور که گفتیم گوش دادن مهارت مهمی است که اگر دوست دارید دیگران شما را دوست داشته باشند باید به آن اهمیت بدهید. چگونه می توانید با دقت به حرف های طرف مقابل تان گوش بدهید در حالی که مدام نگاه تان به صفحه ی موبایل تان است و آن را چک می کنید؟ موبایل تان را کنار بگذارید و توجه تان را معطوف طرف مقابل تان کنید. چیزی در موبایل تان نیست که مهم تر از طرف مقابل تان باشد.

با آدم های جدید دیدار کنید

برترین ها: هر چه تعاملات بیشتری با دیگران داشته باشید و با دیگران بیشتر ارتباط برقرار کنید، مهارت تان بیشتر خواهد شد. این تمرینی است که شاید لازم باشد تمام طول عمرتان انجامش دهید. پس خودتان را در خانه حبس نکنید!  
منبع: hackspirit