

अपने सामाजिक कौशल को सुधारे

मित्रता का निर्माण आसान हो सकता है। एक समर्थक की तरह दोस्त बनाने का तरीके जानने के लिए आगे पढ़ें।

1 अपने आराम क्षेत्र के बाहर कदम रखना

नए लोगों से मिलने या बातचीत शुरू करने के लिए खुद को तैयार करके पहला कदम उठाना महत्वपूर्ण है। उन लोगों के साथ बात करने के अवसर के रूप में दोस्तों के साथ पार्टियों या भोजन का उपयोग करें जो आपके सर्कल में हैं, लेकिन आप अच्छी तरह से नहीं जानते हैं।



चाहेंगे?
चाहिए?
है हैं?
या क्या आपको लगता है?

कौन? क्या? कब?
कैसे? क्यों?

2 ओपन एंडेड प्रश्न पूछें

हां या ना के सवाल पूछने से बातचीत जल्दी खत्म हो जाती है। 'कौन', 'क्या', 'कब', 'कैसे', या 'क्यों' पूछकर अधिक जानकारी प्राप्त करें ताकि लोगों को जानने में बातचीत को गहरा किया जा सके।

3 अपने आप को उन लोगों के बारे में बताने के लिए सक्षम करें

क्या आप जानते हैं कि हम सभी को अपने बारे में बात करना पसंद है? उनके शौक, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और दुनिया के विभिन्न हिस्सों से उनके जीवन के बारे में पूछें!

आप कहा से हो?



आप दुनिया भर के दोस्तों से मिल सकते हैं। यह पूछना कि वे कहाँ से आते हैं, एक अच्छी बातचीत स्टार्टर हो सकती है!

4 अपनी शारीरिक भाषा को न भूलें

संचार में आपकी बॉडी लैंग्वेज महत्वपूर्ण है। यह अपरिचितता के अवरोध को तोड़ने में मदद करता है और बेहतर संबंध बनाता है। अपने नए दोस्तों को दिखाएं कि आप बातचीत में रुचि रखते हैं। अपनी बाहों को पार करने से बचें, बहुत ज़्यादा फ़िदा होना या विचलित होना।



मुस्कुराओ



अपने शरीर को व्यक्ति की ओर मोड़ें



अच्छी आंख से संपर्क बनाए रखें

5 नकारात्मक बातों को पहचानें और बदलें

क्या आपके पास सामाजिक सेटिंग्स में ये विचार हैं? ये नकारात्मक विचार यथार्थवादी नहीं हो सकते हैं और आपको नए लोगों से संपर्क करने से हतोत्साहित करेंगे। उन्हें और अधिक यथार्थवादी विचारों के साथ बदलें जैसे कि "मैं बातचीत कर सकता हूँ, मैं नए लोगों से मिल सकता हूँ"।

मैं अजीब हूँ। मैं खुद को शर्मिंदा करूँगा।

कोई मुझसे बात नहीं कर रहा है क्योंकि मैं अजीब हूँ।

मैं बातचीत कर सकता हूँ और नए लोगों से मिल सकता हूँ।

6 स्पर्धाएं या गतिविधियों में हिस्सा लें

अभ्यास परिपूर्ण बनाता है। 1 से 5 तक अभ्यास करने के लिए अधिक गतिविधियों और घटनाओं में भाग लें। यह आसान हो जाएगा!

