Общение – фундамент отношений

Наши отношения с другими людьми значительно влияют на нашу жизнь. Суть этих отношений – в общении. Вероятно, многие из нас считают, что с общением у них все в порядке. Нас приветствуют – мы приветствуем в ответ, далее – небольшая беседа, обещание встретиться как-нибудь еще и прощальное пожелание мира. Это нормально. Это действительно общение, хотя оно может быть и куда более комплексным, чем столь простой обмен словами.

Бывает, что, сколь бы ни были близки два человека, общение между ними прекращается – и вот тогда приходит настоящая беда.

Две студентки, живущие в одной комнате и договорившиеся о попеременной уборке и мытье посуды, легко могут испытать моменты прекращения общения. Настает очередь одной из них, и хотя она искренне хочет сделать уборку, но идут экзамены, меняется расписание – и ей уже не до посуды. А ее подруга тем временем видит лишь одно: немытая посуда да грязь на кухне. Возникает перепалка, произносятся обидные слова – и, не успеешь обернуться, подруги уже не говорят друг с другом. Подобные случаи неоднократно происходят также и между супругами, коллегами, бизнес-партнерами, то есть всеми теми, кому нужно общение.

Для сохранения всех наших межличностных связей важно развивать эффективные инструменты для общения. Если мы раз за разом производим неэффективное общение друг с другом, мы сталкиваемся с риском окончательного разрыва важных для нас отношений. На эффективность нашего общения влияет целый ряд факторов:

а) личные факторы: настроение, усталость, язык жестов;
б) факторы среды: шум, температура и другие отвлекающие факторы.

Стараясь сохранить позитивное общение друг с другом, мы должны помнить о взаимоуважении, даже если не согласны с мнением другого человека.

Слушаете ли вы?

Самая важная составляющая хорошего общения состоит в том, чтобы быть хорошим слушателем. Активное слушание (сосредоточение внимания на говорящем) посылает сигнал другим людям, что вы искренне хотите понять их слова, и что собеседник действительно важен для вас. Невежливо прерывать человека, что бы вы ни обсуждали с ним, даже если вы считаете, что его слова могут быть далеки от истины. Вам нужно продолжать внимательно слушать его и подождать окончания его речи. Слушая, не делайте жестов, выражающих отсутствие интереса, скуку и неприятие новых идей. Не стоит также заниматься формальным прослушиванием, тем временем прокручивая в уме свой ответ и ожидая лишь своей очереди. Проявите интерес, не отводите глаз, используйте приятный для собеседника тон.

Участливое отношение

Не допустить перетекания размеренного обсуждения в горячий спор поможет, например, выслушивание человека с целью понять его мысли, а не для того лишь, чтобы дать свой собственный ответ. Активное слушание с сочувствующими словами может помочь любым отношениям. Тем самым вы даете понять человеку, что готовы смотреть на вещи с его позиций.

Участливое понимание не будет искренним, если в вас тем временем бурлит гнев, страх или

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

волнение. Из-за таких чувств мы говорим и делаем то, что может нанести непоправимый вред. По Своей бесконечной мудрости Аллах предостерегает нас от того, чтобы мы полностью окунались в такие эмоции как гнев – подобные чувства могут крайне неблагоприятно сказаться на нас:

...кто сдерживает гнев и прощает (всех) людей, ведь Аллах любит делающих добро.[(Коран, 3:134)]

Когда чувства – на взводе, мы часто пытаемся сначала защитить свою позицию вместо того, чтобы выслушать соображения собеседника. Важно остудить свои эмоции и помнить о необходимости внимательного слушания, и при этом не следует закрывать свой разум от слов собеседника.

Осуществить это не так-то просто. Требуется некоторый контроль над своими чувствами. Можно, в частности, порекомендовать попрактиковаться в этом, когда царит расслабленная атмосфера. В результате станет легче реализовывать такое выслушивание в более сложной ситуации, требующей разрешения проблемы или конфликта.

Старайтесь понять

Когда вы уделяете свое внимание и время тому, что пытаются сказать другие, это, помимо прочего, может помочь людям лучше понять вас. Ведь, когда человек нас внимательно слушает, мы часто хотим ответить ему тем же. Здесь вступают в действие навыки по активному слушанию. Если же мы решим, что заранее знаем слова, которые скажет человек, это может стать преградой на пути к лучшему пониманию. Приняв такое решение, вы, вероятно, вовсе прекратите слушать собеседника, выключившись из разговора. А это означает, что вы теряете возможность узнать что-либо и укрепить свои отношения. Такая ситуация встречается очень часто. Во избежание этого следует подходить к беседе с открытым сердцем. В этом случае вы готовы по-настоящему слушать и, возможно, узнавать что-то новое.

Если вы разговариваете на важную тему со своей «второй половинкой» или же с клиентом, начальником, важно также не отводить взгляд во время беседы. Это заверяет собеседника, что вы слушаете его, и закладывает доверие в ваши отношения.

Другой важный момент эффективного общения – ваши вопросы собеседнику. Во-первых, если вы задаете вопросы, это полностью включает вас в содержание беседы. Во-вторых, вопросы демонстрируют, что вы слушаете человека. В-третьих, они помогают собеседнику объяснить, что он пытается донести до вас. После получения ответа вы можете дополнительно продемонстрировать свое понимание, пересказав своими словами смысл речи вашего собеседника. Такое действие весьма оправдано.

Лучший из примеров

Аллах предоставил Своим последователям один из лучших образцов эффективного общения, явленный через пророка Мухаммада (мир ему и благословение Аллаха). Его навыки общения позволили ему жить в соответствии с откровением Аллаха, дать наставление огромному количеству мужчин и женщин, которые готовы были слушаться его слов и стать в итоге твердыми последователями ислама. Он демонстрировал добрую, тактичную речь, обращенную к людям, не обрывал других, умел сдерживать свои чувства, особенно гнев. Его доброе сочувствие, сопереживание и понимание привлекали людей. Он не судил и не критиковал других, независимо от их личных обстоятельств, когда они просили его наставления. Он шел к людям с открытым сердцем и разумом для обеспечения лучших советов окружающим.

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

Нам нужно помнить о его примере, когда мы стараемся исправить и улучшить свои навыки общения как в личном кругу, так и в обществе.

Кимберли Бен

Источник (англ.): Aljumah.com

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.