

Что мы приобретаем, внимательно слушая собеседника?

Слушать вроде бы легко, да не просто;

Что ни голова – то целый мир.

(Кубинская пословица)

Один язык и два уха даны нам для того, чтобы меньше говорить и больше слушать.

Успешные люди считают умение слушать одним из важнейших качеств. Умеющие эффективно слушать улавливают важную, уникальную информацию, помогающую им принимать верные решения.

Внимательный слушатель – лучший собеседник

Доброжелательный слушатель всегда найдет способ помочь собеседнику выразить себя, обрести уверенность в суждениях, высказать наболевшее, поделиться своими идеями. Мудрое слушание укрепляет взаимопонимание.

Психологи разделяют слушание на впитывающее и активное, отражающее, с обратной связью.

Слушать активно - значит задавать уточняющие вопросы, использовать реплики, поддерживающие беседу и побуждающие высказываться дальше. Важно также резюмировать услышанное. Обратная связь показывает, что говорящего понимают, хотят ему помочь.

Доверительную атмосферу в беседе создают диалоги, которые доносят до слушателей иные мнения и убеждения, помогают посмотреть на предмет беседы под другим углом. Если мы эффективно слушаем, то мы **слышим**, тем самым ощущаем созвучие струн наших душ.

Качественное слушание благотворно воздействует на говорящего, помогает снизить эмоциональный фон и начать спокойно и трезво размышлять о своих проблемах, обладает целительной силой, может помочь человеку стать мудрее, изменить свою жизнь к лучшему.

В слушании важно не соблюдение тишины, а умение слышать. Это отдающее действие, которое требует от нас энергетических затрат. Это подарок человеку, которого мы слушаем с полным вниманием. Именно к такому активному, мудрому слушанию мы должны стремиться.

В реальности часто все бывает иначе. Психологи отмечают, что во время диалогов люди могут играть различные роли:

Симулянт. Мысли слушающего в действительности далеко.

Зависимый. Человек зависит от мнения, желания, чувств собеседника.

Перебивала. Думает только о своем.

Погруженный в себя.

Интеллектуал-логик. Если один фрагмент речи говорящего не логичен, то он перестает слушать все остальное.

Принципы слушания

При слушании других, в диалоге или беседе, надо соблюдать несколько важных принципов:

1. Слушайте собеседника, ничего не додумывая и не предполагая. Предполагаемое не является очевидным.
2. Для установления взаимосвязи лучше вести речь от первого лица и говорить от сердца.

3. Не высказывайте своего суждения о человеке. Цель диалога – понимание. Оценка мешает слушанию

. Мать Тереза говорила: «Когда вы судите людей, у вас не остается времени, чтобы любить их».

4. Слушайте не ради того, чтобы согласиться или поверить, а чтобы **понять**. Наша задача – услышать новые идеи и свежие мысли.

5. Задавайте уточняющие вопросы, которые помогут глубже осмыслить услышанное.

6. Говорите не то, что хочется, а то, что должны сказать.

7. В беседе или диалоге все равны, лучше забыть на время о своём статусе.

8. Соблюдайте конфиденциальность. Сказанное в диалоге не должно выходить за пределы круга общения.

Непредвзятое слушание разрушает барьеры

В разговоре важно убирать личные мотивы, преодолевать барьеры, мешающие эффективно слушать.

Нас постоянно отвлекает от слушания огромное количество внешних раздражителей: телефон, собачий лай, шумные игры детей, внешний вид человека.

Мешают и внутренние раздражители – поток мыслей, навязчивая мелодия, тревоги, заботы, эмоции.

В разговоре было бы хорошо подавлять навязчивые мысли в своем сознании. Представить их не имеющими значения в данную минуту. Не стоит отвлекаться, суетиться, отключаться от собеседника.

В разговоре надо находиться здесь и сейчас, познавать суть человека. Сосредоточиться на основных и важных мыслях собеседника.

Такой способности к сопричастности помогает умение слышать сердцем. Слушание сердцем – очень глубокая форма взаимодействия людей, которая помогает находиться на одной чувственной волне, подстраиваться под говорящего. Не зря сказал мудрец: «Когда сердца слушают – ангелы поют».

Когда вы выслушиваете обратную связь, воздержитесь от возражений, пока собеседник высказывается. Если вас критикуют – молчите. Представьте, что через человека, критикующего вас, говорят высшие силы. Может, так, а может, и не так. Ответьте, что вы подумаете, разберетесь, а потом дадите ответ, если это возможно по ситуации.

В случае, когда от вас ждут немедленной обратной связи, помните, что впадать в роль «спасателя» и давать непрошенные советы не нужно. Желательно просто изложить известные вам факты по обсуждаемому вопросу. Рами Блект – учитель и консультант по восточной психологии - советует: «Делясь идеями и информацией, мы оставляем за слушателями свободу выбора, позволяем им самостоятельно определять свое отношение к сказанному. В этом случае они могут воспринимать эти идеи и информацию в свете их собственных целей, знаний и опыта, применяя их согласно собственному разумению. Решение никогда нельзя навязывать. Это важный эзотерический принцип. Мы даем человеку объективную и достоверную информацию, но сделать выбор он должен сам».

Умение слушать тишину

Об умении слушать сердцем говорит умение слушать тишину, то есть умение прислушиваться к своим вопросам, эффективно слушать самого себя. Трудно понимать других, если не способен слушать себя. Говорят, что, слушая тишину, мы слушаем Бога,

укрепляем единство с Высшим Началом.

Только в тишине мы по-настоящему можем понять себя и стать сострадательнее к другим. В тишине, когда мы прислушиваемся к себе, в состоянии молчаливого покоя пустота и одиночество покидают нас.

Существует множество приемов поддержания тишины. Молитва – одна из форм общения с высшими силами. Мы говорим, а Творец слушает.

Можно идти к тишине и практическими действиями:

Выйдя на улицу – посмотреть на небо. Дать своему сознанию отдохнуть;

Прогуляться, не спеша и не суетясь;

Вслушаться в звуки музыки;

Сконцентрироваться на своем дыхании.

Вслушиваться в тишину – значит прислушиваться к своим вопросам. Райнер Рильке, австрийский поэт, советует: «Идти по жизни от вопроса к вопросу. Тогда, возможно, однажды в отдаленном будущем, ответ найдется сам собой».

Слушая себя и других, мы движемся к мудрости. Иудейский мудрец Соломон ибн Габирол верно заметил: «Начало мудрости – в молчании. За ним следует слушание».

Автор - **Наталья Червинская**

[Источник](#)