

Komunikowanie się

Wydaje się, że fachowcami od rozmowy jesteśmy wszyscy. Czynimy to codziennie, rozmawiamy z różnymi ludźmi, na tyle tematów i dogadujemy się. Czy aby na pewno?

Za pomocą rozmowy można:

- · rozwiązać problemy rodzinne,
- · ubić interes,
- · załatwić sprawę w urzędzie,
- · uzyskać ważne informacje,
- · poderwać dziewczynę/chłopaka,
- · zerwać związek lub przyjaźń
- · i wiele, wiele innych.

Można robić to bardziej skutecznie, szybciej i bez niepotrzebnego stresu. Te artykuły mają za zadanie przedstawić sposoby, tricki i wszystko to, co doprowadzi do tego, że nie tylko będziesz rozmawiać, ale i sprawi, że się dogadasz. Nasze sukcesy, czy to w życiu prywatnym czy zawodowym zależą od tego, czy potrafimy się porozumieć z innymi ludźmi, czy potrafimy przekonać ich do naszego punktu widzenia, dojść do kompromisu. Zgodnie z powiedzeniem "w kupie raźniej" lepiej czujemy się we wspólnocie, a tę tworzy wspólny punkt widzenia na jakieś istotne z sprawy.

Można go osiągnąć tylko dzięki porozumiewaniu się.

Z moich doświadczeń wynika, że duża część ludzi żyje w błogim przeświadczeniu, że komunikują się poprawnie i z sukcesem.

Dopiero problemy w domu lub w pracy uświadamiają im, że się oszukiwali. Łatwe rozmowy nie oznaczają, że wszystko jest

w porządku, bowiem ludzie wycofują się z kontaktów z osobami, które nie potrafią rozmawiać. Rozmowy, w których nie

przywiązujemy wagi do tego, co mówimy i co mówią inni lub nie prowadzące do celu można prowadzić, ale tylko wtedy, gdy druga strona również wyraziła na to zgodę.

Artykuły te zostały napisane dla tych, którzy tak jak Ty szukają informacji na temat skutecznego porozumiewania się, ponieważ

czują, że dotychczasowe działania nie przynoszą rezultatu. Wiadomo, że czas to pieniądz, więc zbieram wiedzę i doświadczenia rozrzucone w wielu książkach i poradnikach. Szybko dowiesz się, jakie błędy popełniasz i jak rozmawiać, by się dogadać.

Słowo komunikacja pochodzi z łacińskiego *communicatio* i oznacza rozmowę, wymianę, łączność. Aby doszło do komunikacji potrzebny jest nadawca, komunikat i odbiorca. Pomiędzy uczestnikami tego procesu musi dojść do zakodowania komunikatu i odkodowania do przez odbiorcę, a także sprzężenia zwrotnego. Komunikowanie się oznacza więc relację z drugą osobą, interpretowanie tego, co widzimy, słyszymy, czujemy, dotykamy, smakujemy (sic!).

Komunikujemy się nie tylko słowami, ale całym ciałem. Oczywiście rozmawiając z kimkolwiek nie zastanawiasz się nad tymi zawiłościami teoretycznymi i nie nazywasz swego interlokutora odbiorcą... Gdybyś tak robił, to rozmowa szybko by się skończyła :)

Zwróć jednak uwagę, że komunikowanie się to wymiana, łączność, a nie monolog! Z moich doświadczeń wynika, że większość z nas nawet rozmawiając uprawia monolog. Nie słuchamy bowiem naszych rozmówców! Jesteśmy skoncentrowani na sobie, na tym co chcemy przekazać.

Więcej! Rozmowę postrzegamy jako pole bitwy:

kto więcej powie, kto głośniej, co powiedzieć, żeby pogrążyć przeciwnika. To smutne zjawisko, ponieważ nie zauważamy takiego zachowania u siebie, widzimy je u innych i nas to denerwuje. A rozmowa powinna być przyjemnością! Na dodatek spełniającą oczekiwania obu stron. Wskażę Ci jak można to osiągnąć. Pamiętaj jednak: sztuka rozmawiania także wymaga ćwiczeń! W tym przypadku będę Cię prosił o ŚWIADOME rozmawianie. Musisz analizować to

CO mówisz,

JAK mówisz,

KIEDY (czy jest to odpowiedni moment na przekazanie akurat tych treści),

GDZIE (czy warunki do rozmowy są odpowiednie),

Z KIM rozmawiasz (czy charakter przekazu jest odpowiedni do rozmówcy)

PO CO (jaki jest cel Twojej rozmowy)

Jak każda sztuka [oprócz sztuki mięsa:)] rozmawianie nie jest łatwe i wymaga poświęceń. Gwarantuję jednak, że po przeczytaniu tych tekstów i wdrożeniu ich w życie, stanie się ono łatwiejsze, Twoje kontakty z ludźmi będą przyjemniejsze, szybciej będziesz się dogadywać, czyli osiągać swoje cele.

Termin komunikacja, komunikowanie się jest szerszy od rozmowy.

Najczęściej będę miał na myśli właśnie rozmowę, ale także inne elementy procesu komunikacji, na przykład komunikaty

pozawerbalne.

Zastosowanie uzyskanej tu wiedzy w życiu, to znaczy szczere próby zmiany swojego stylu komunikowania się, mogą doprowadzić do dużej zmiany Ciebie samego. Odrzucając cały pozór, który zawarty jest w Twoich rozmowach, odsłaniasz siebie. Takiego jakiego nikt nie znał. Nawet Ty sam. Musisz uwierzyć, że masz siły, aby się zmieniać, być lepszym, odnosić sukcesy w życiu osobistym i zawodowym. Pierwszy krok to zmiana w sposobie oznajmiania świata jaki jesteś naprawdę. Masz przed sobą narzędzie, które pozwoli Ci to osiągnąć.

Nie zawsze nasze wypowiedzi odzwierciedlają dokładnie nasze przemyślenia. Nie umiemy wypowiadać się, komunikować z innymi, a jednocześnie mamy pretensje, że ludzie myślą o nas różne nieprzyjemne rzeczy. Zmień to! Naucz się mówić, a ludzie dzięki Twoim komunikatom, jasnym, precyzyjnym, nie oceniającym, zobaczą, jaki jesteś naprawdę. Dbaj o słownictwo, ubogaci Ciebie i Twoje rozmowy. Myślimy za pomocą słów, więc jeśli wzbogacisz słownik, Twoje myśli również będą bogatsze.

Podane tu techniki, zasady musisz oczywiście dostosowywać do sytuacji, wybierać te, które akurat są najbardziej przydatne,

a z innymi dać sobie spokój. Przeprogramuj swoje myślenie i mówienie. I zacznij od razu, nie czekaj na Nowy Rok

z powiedzeniem sobie: od dzisiaj będę świadomie i uczciwie rozmawiał, będę uważnie słuchał. Od dzisiaj, od przeczytania tego ebooka, bo doskonale wiesz, co stało się z tegorocznymi noworocznymi postanowieniami... Wprawdzie udana rozmowa sama w sobie jest nagrodą, ale jeśli musisz, to czasami nagradzaj się za podejmowane wysiłki. Spraw sobie drobny prezent, idź do pubu, poderwij ładną dziewczynę, płac alimenty :))

www.sensownie.pl moja strona z ebookami

Autor: Przemysław Pufal

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl