



مقاله

گوش دادن مؤثر

گوش دادن مؤثر از چهار رکن مهم تشکیل می شود. اگر بتوانید آنها را رعایت کنید، بهره گیری

شما سر به فلک می کشد

۱- با تمام وجود گوش بدهید.

بدون قطع کردن صحبت طرف مقابل، گوش بدهید. سکوت را کاملاً رعایت کنید. انگار در این لحظه در دنیا چیزی مهمتر از حرفی که او می زند وجود ندارد.

اگر کسی می خواهد، به خصوص در منزل، با شما حرف بزند، بلافاصله فعالیت های دیگران را متوقف سازید و با تمام وجود به حرف های او گوش بدهید.

طوری گوش بدهید که انگار مجذوب صحبت های طرف مقابل شده اید. وقتی صحبت کننده متوجه می شود که طرف مقابل با تمام وجود به حرف هایش گوش میدهد در مغزش اندورفین تولید می شود که یک ماده طبیعی شادکننده است و باعث می شود که عزت نفسش افزایش یابد و نسبت به خودش احساس بهتری داشته باشد و از همه مهمتر، او شما را بیشتر دوست می دارد که این به دلیل خوب گوش دادن شما به صحبت است.



مقاله گوش دادن مؤثر

۲- قبل از جواب دادن مکث کنید

جایی که گوینده برای کشیدن نفس مکث می کند رشته ی سخن را به دست بگیرید، ابتدا سه تا پنج ثانیه مکث کنید. وقتی که مکث می کنید، سه اتفاق می افتد:

اول: از قطع صحبت طرف مقابل خودداری می ورزید، شاید او فقط مکث کوتاهی کرده باشد تا مطلبی را به یاد بیاورد.

دوم: با مکث کردن به گوینده می گوئید که حرف هایش مهم هستند و شما به دقت به آنها توجه دارید. با این کار او شما را شخصی جذاب تر و گیراتر و در ضمن هوشمندتر می بیند.

سوم: شما به راستی حرف گوینده را می شنوید. نه تنها به حرفی که زده توجه می کنید، بلکه به منظور او دقیق می شوید و با عمق بیشتری به صحبت هایش گوش می دهید. یک بار این کار را امتحان کنید و نتیجه اش را ببینید.

۳- برای روشن تر شدن مطلب، سؤال کنید

هرگز فرض را بر این نگذارید که لزوماً منظور گوینده را درک کرده اید. به جای آن، با طرح سؤالاتی از قبیل: «منظورتان از این صحبت چیست؟» یا «دقیقاً چه می خواهید بگوئید؟» به



مقاله

گوش دادن مؤثر

گوینده کمک کنید تا منظور خود را بهتر بیان کند.

در اینجا به یکی از مهمترین قواعد مربوط به برقراری ارتباطی می‌رسیم:

کسی که سؤال می‌کند، کنترل را در دست دارد.

کسی که به سؤال جواب میدهد، از سوی کسی که سؤال می‌شود کنترل می‌گردد. وقتی کسی

به سؤال جواب می‌دهد، ۱۰۰ درصد توجه اش به حرفی است که می‌زند. نمی‌تواند به موضوع

دیگری فکر کند، بلکه به طور کامل از سوی سؤال کننده کنترل می‌شود.

نکته ظریف توجه دیگران را به خود جلب کردن با این روش این است که سؤالات هوشمندانه

بکنید.

۴- حرف های گوینده را به زبان خود خلاصه کنید و به او تحویل دهید

این آموزش گوش کردن مؤثر است. این ثابت می‌کند که شما به واقع به صحبت‌ها توجه کرده

اید و تنها به ظاهر وانمود به گوش دادن ننموده اید.

وقتی کسی صحبتش را تمام می‌کند، لحظاتی مکث کنید و بعد به او بگویید: «با این حساب

شما این کار را کرده اید و بعد این اتفاق افتاد و شما تصمیم گرفتید که چنین حرفی بزنید،



مقاله

گوش دادن مؤثر

درست می‌گوییم؟»

تنها زمانی که صحبت‌کننده تأیید کرد شما حرف‌های او را به دقت شنیده‌اید، می‌توانید به حرف‌زدنتان ادامه بدهید. می‌توانید یا سؤال دیگری مطرح کنید و یا روی حرفی که زده شده اظهار نظر نمایید.



مقاله گوش دادن مؤثر

آدرس این مقاله:

<http://bplus2020.ir/effective-listening>

اگر دوست دارید دو کتاب جول اوستین را رایگان
دانلود کنید کافیست آدرس زیر را در مرورگر خود
وارید نمایید:

bplus2020.ir/joelbook