
СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

УРОК ВТОРОЙ

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ: УМЕНИЕ СЛУШАТЬ И ВЕСТИ ДИАЛОГ

במינוט שיקה (бмиут сиха) дословно переводится как «сокращайте разговоры». Другими словами, беседа должна быть эффективной. Разговор – это средство общения с другими людьми. Без общения человек одинок.

НАЛАЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ

Тора говорит, что Всевышний создал человека "говорящим" (см. *Таргум Онкелоса* – Берешит 2:7). Именно речь отличает человека от других существ. Очень часто люди заиклены на себе и закрыты, а общение помогает преодолеть этот недостаток.

Зачастую общение между людьми поверхностно. Можно бесконечно говорить о кухонных рецептах, о футболе и моде, но этого не достаточно. Нам нужны люди, с которыми мы можем поделиться своими переживаниями и мыслями.

Даже в семье сегодня люди страдают от недостатка общения. Когда-то гостиная была местом, где члены семьи, встречаясь, сидели лицом к лицу. Сегодня же все смотрят телевизор. И во время просмотра футбольного матча, причмокивая, говорят: «Отличная игра». Какая беседа может получиться под звуки телевизора?!

Сегодня каждый живет сам по себе и преодолевает сложности сам. Нам необходимо быть среди людей, а не против телевизора, быть вместе, общаться. Без этого человек задыхается в собственном замкнутом мире. Внутри собственного дома, внутри собственных представлений.

Выделите время для бесед. Внесите в свой график общение с супругой, ребенком, родителями и друзьями. Речь передает самые глубокие чувства и мысли. Слова, сказанные от чистого сердца, доходят до сердца. Иногда сказанное другим человеком может тронуть нас до глубины души. Беседы углубляют взаимоотношения и расширяют наш мир. Без этого мы эмоционально угасаем и гибнем.

Хорошая беседа – это шанс познать целый мир. В отличие от кино, это реальный мир, а не воображаемый. И отношения, которые он формирует, куда более стоящие.

ПРАКТИКУЙТЕ ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Людям свойственно разговаривать, но лишь небольшая часть из них способна к настоящему общению. Разговор - это нечто естественное, машинальное. Общение – это искусство, которое требует обучения и практики.

Для начала стоит изменить свое отношение к общению. Приходилось ли вам проводить много часов в самолете? Вы читаете газеты или смотрите кино. Больше заняться нечем. Попробуйте пообщаться с человеком, сидящим рядом.

Для начала стоит поздороваться. Затем можно задать несколько нейтральных вопросов: «Откуда вы?», «Как Вас зовут?». Это всего лишь обмен "верительными грамотами". Никакого вреда и враждебности.

Вы, конечно, немного напряжены, так как не знаете, какую реакцию это может вызвать. Но вы же не думаете, что ваш сосед встанет и объявит пассажирам: "Рядом со мной сидит ужасно скучный тип".

Глупо сидеть молча весь полет и потом случайно завести увлекательную беседу, когда уже пора прощаться...

Не стоит опасаться, что с вами не захотят общаться или что вы не сможете сказать ничего умного. От этого не умирают, это лишь помогает научиться правильному общению. Беседа должна быть изысканной и продуктивной.

НЕ ПУТАЙТЕ ДИСКУССИЮ С БЕСЕДОЙ

Дискуссия – это, как правило, "верно-неверно", то есть интеллектуальный обмен фактами и мнениями. Беседа – это ваше личное исследование другого человека. Цель такого вида общения – лучше узнать других, а не желание произвести впечатление или поднять свой рейтинг в чужих глазах.

Это самая распространенная ошибка. Когда вы разговариваете с соседом в самолете, ему вовсе не обязательно к концу беседы быть в курсе, какие награды вы получали в жизни или во что вы вкладываете деньги. А вам вряд ли интересна информация о текущей цене золота на рынке или о победителе одного из последних матчей. Это не беседа, а скорее информационное бюро.

Цель разговора в том, чтобы попытаться понять мысли и чувства собеседника, оценить его жизненный опыт и личные предпочтения. Что он думает о жизни и ее смысле, о любви? Например, предметом дискуссии может быть вопрос: «Насколько эффективно справляется президент с экономической ситуацией в стране?», а в процессе беседы уместнее спросить: «Как экономическая ситуация в стране влияет на вас?».

Тема беседы должна касаться областей, в которых больше затронуты эмоции. Спросите, как ваш собеседник справляется с ситуациями, которые его волнуют. Так же как с женой после рабочего дня спрашивают: «Как самочувствие, как прошел день, что порадовало, что огорчило?»

Если вам сложно разговаривать с другим человеком, можно наладить контакт, рассказав о своем опыте и чувствах. Но не стоит быть «Мистером всезнайкой». Когда вы хотите обсудить какую-то тему, можно начать так: «Для меня не совсем просто сочетать карьеру с семьей. Я смотрю на эту проблему таким-то образом. Мне бы хотелось узнать Ваше мнение по этому вопросу». Когда вы говорите о своих чувствах, человек тоже раскрывается перед вами.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

Как поддержать интересную беседу? Проявляйте искренний интерес. Если вас действительно интересует жизнь и люди – вы прекрасный собеседник. Люди будут с легкостью общаться с вами, поскольку интерес притягивает как магнит.

Если вам нелегко проявлять подобную заинтересованность, проанализируйте ситуацию. Продумайте в чем причина. Часто проблема кроется в банальном безразличии, мы думаем: «Какое мне дело до этого человека?»

Чтобы сосредоточиться на общении, следует воспринимать каждого человека как загадочный мир, созданный по образу и подобию Всевышнего. Мы можем совершать ошибки, но каждый человек уникален, полон идей, опыта и жизненной мудрости.

Не обманитесь. Зачастую, люди не раскрывают сразу самые значимые и интересные факты своей жизни.

Чтобы раскрыть замечательного человека в собеседнике, попробуйте общаться с ним как журналист, ищущий важную и интересную информацию. «О! Вы из Буффало? Как же вы справляетесь со всем этим снегом?!»

Каждый хочет узнать лучше себя самого, но самоанализ может быть болезненным. Стоит понять, что, задавая вопросы другим, мы помогаем им узнавать лучше самих себя. Представьте, что кто-то спрашивает вас, «Что вы думаете о жизни? Она прекрасна? Скучна? Или жизнь - это борьба?». Такая беседа подталкивает нас к изучению себя, к самопознанию. Задавайте другим такие вопросы, на которые вы хотели бы ответить сами.

Это особенно важно, когда вам предстоит принять значимые решения, как, например, женитьба, карьера или духовный путь – используйте разговор как инструмент. Расспросите других: «Поделитесь опытом! Это было интересно? В чем трудности? Каковы положительные стороны? Как вы справились со своими страхами? Чего добились? Какие возможности открываются?»

Видя вашу заинтересованность, люди начнут говорить, их не остановишь. Изучайте жизнь. Общайтесь! Это действительно хороший инструмент в жизни – глупо им не пользоваться.

КАК ВАС ЗОВУТ?

Прежде всего, чтобы воспринять другого как личность, нужно узнать его имя. Имя - неотъемлемая часть личности. Обращаясь к человеку по имени, вы не только налаживаете контакт, но и демонстрируете заинтересованность именно в нем. Вряд ли можно душевно побеседовать с человеком, который вам безразличен.

Человек реален лишь, когда мы знаем его имя. Часто после первых минут знакомства мы, не запомнив имя, общаемся с кем-то безликим. Мы чувствуем себя некомфортно, что ощущается собеседником, и разрушает всю беседу.

Вам свойственно забывать имена? Сосредоточьтесь на имени, когда собеседник представился, и потом повторите про себя несколько раз. Одна из техник запоминания – это поиск ассоциации. Например, если человека зовут Джордж Браун, представьте Джорджа Вашингтона в коричневом («браун») костюме. (Чем более глупая ассоциация, тем легче ее запомнить).

БУДЬТЕ ХОРОШИМ СЛУШАТЕЛЕМ

Хороший друг – это хороший слушатель.

О взаимоотношениях с людьми Тора говорит: «Не ожесточайте свое сердце и не отказывайте в помощи бедному» (Дварим 15:7). «Не отказывайте в помощи» - подразумевает материальную помощь, «ожесточать сердце» - относится к поддержке эмоциональной. Не стоит недооценивать этого. Иногда способность терпеливо выслушать человека, стоит куда больше, чем деньги.

Никогда не перебивайте собеседника. Никогда не высказывайте ревностно своего мнения, едва дослушав предложение. Если собеседник сказал что-то, с чем вы категорически не согласны, прикусите язык и продолжайте слушать. Резкое возражение может вынудить собеседника занять оборонительную позицию. Он может рассердиться или вовсе откажется от общения с вами. Просто успокойтесь и продолжайте слушать, пусть даже сказанное идет вразрез с вашим мнением. Не глядите по сторонам, не думайте о чем-то отвлеченном, просто внимательно слушайте.

Уточните какие-то моменты. Действительно постарайтесь понять, о чем идет речь. Атмосфера станет доверительной, что позволит вам позже озвучить свою позицию.

Не боритесь с людьми. Никакой критики и конфронтации! Просто обсуждайте тему. Обменивайтесь ощущениями. Это и есть беседа.

В беседе нужно уметь продемонстрировать заинтересованность и вспомогательными средствами. Очень эффективен зрительный контакт или кивок в знак согласия. Используйте простые слова или реагируйте на сказанное так: «Да, интересно» или «Наверное, это было невероятно!». Искусный собеседник может сказать всего несколько слов, и у партнера возникнет ощущение прочной связи.

ЗНАЙ ЦЕНУ СВОИМ СЛОВАМ

Иногда нам бывает очень грустно и одиноко, и тогда мы звоним кому-то просто, чтобы убить время.

Общение – не способ убежать от реальности. Так энергия и слова лишь растрачиваются впустую. А когда разговор заканчивается, человек чувствует опустошенность.

Цените каждое сказанное вами слово. Воспринимайте слова как драгоценные камни, которые нужно использовать с крайней осторожностью. Говорите по существу, четко и с определенной целью. Обдумайте то, что вы хотите сказать, прежде чем что-то произнести. Убедитесь, что ваши слова передают ту мысль или идею, которая в них изначально вложена. Формируйте вашу речь. Лучше обдумать слова, чем потом сожалеть о сказанном.

Ненужные разговоры затуманивают разум. Продуманное же общение позволяет управлять им.

Одно древнее высказывание гласит: «Маленькие люди говорят о людях, средние – о местах и предметах, а великие люди говорят об идеях». Слова, которые мы выбираем, определяют человека как личность.

Не разговаривайте бесцельно. Стоит задать себе вопрос: «В чем смысл этой беседы? Узнаю ли я что-то о жизни? Расту ли я? Налаживается ли контакт с собеседником?» Если вам сложно определить тему разговора, возможно, что ее вовсе нет...

В еврейской традиции есть понятие «*таанит дибур*» תענית דיבור - «воздержание от беседы». Когда человек понимает, что говорит слишком много, он сводит речевую практику лишь к изучению Торы. Так же и в синагоге, никаких отвлеченных разговоров - только вы и Всевышний.

Проведите такой эксперимент – молчите в течение часа. Это очень полезное упражнение для самоконтроля, помогающее познать внутренний мир. Не волнуйтесь, окружающие подумают, что у вас обычный ларингит.

ИЗБЕГАЙТЕ НЕГАТИВА В РЕЧИ

Тора говорит, что Всевышний использовал слово, создавая мир («И сказал Б-г: Да будет свет»).

Для нас речь – также инструмент созидания мира. Похвала вдохновит и завоеует доверие. Человек, почувствует себя значимым, если сказать ему: «Ваше присутствие необходимо». Именно позитивные высказывания дают жизненные силы и поддерживают собеседника.

И наоборот, слова могут разрушить. Фраза «Ты ни на что не способен, и все, что ты делаешь – ужасно», - может пагубно сказаться на самооценке человека. Неправильно верить в высказывание «Хоть горшком назови, только в печку не ставь».

Ловили ли вы себя на том, что сплетничаете или зло шутите над кем-либо? Это коварство. Вы даже не заметили, как вас вовлекли в дискуссию, принявшую негативный оборот.

Никогда не говорите о других плохо или уничижительно – даже если это правда. Сплетни рожают ссоры, слезы, разрушают отношения, семьи и целые сообщества. Как сказал царь Соломон, «Жизнь и смерть во власти языка» (*Мишлей*, 18:21).

Учитесь "переводить стрелки". Будьте внимательны, и когда разговор уходит в нежелательную сторону, старайтесь ненавязчиво и аккуратно вернуть его к обсуждаемой теме.

Если не получается, завершите разговор. Имейте наготове несколько фраз, помогающих это сделать, не ставя собеседника в неловкое положение. Однако, не стоит ходить вокруг до около и пятнать свою репутацию.