

چگونه شنونده و گوینده خوبی باشیم؟

بهترین شنونده‌ها کسانی هستند که هرازگاهی میان گفت‌وگو در مورد سوژه مورد بحث سوال‌هایی می‌کنند. البته این کار نباید موجب قطع کردن صحبت‌های طرف مقابل شود. بهتر است وقتی شخص در پایان جملات مکث می‌کند، سوال را مطرح کرد.



بهترین شنونده‌ها کسانی هستند که هرازگاهی میان گفت‌وگو در مورد سوژه مورد بحث سوال‌هایی می‌کنند. البته این کار نباید موجب قطع کردن صحبت‌های طرف مقابل شود. بهتر است وقتی شخص در پایان جملات مکث می‌کند، سوال را مطرح کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، برای برقراری ارتباط بهتر باید درست شنیدن را یاد بگیریم. به کمک این چهار روش ساده می‌توانید شنونده یا گوینده خوبی باشید.

فضای مناسبی انتخاب کنید

اگر می‌خواهید با دوست، همکار یا هر شخص دیگری صحبت کنید باید فضایی را انتخاب کنید که مناسب گفت‌وگو باشد. مثلاً هرچیزی را که ممکن است حواس تان را پرت کند از جلوی چشم بردارید. افزون بر این بهتر است از پشت میز کار خود بلند شوید یا تلفن همراه تان را خاموش کنید. هنگام گفت‌وگو بهتر است تمام حواس تان به موضوع مورد صحبت‌تان باشد.

به گوینده توجه کنید

احتمالاً شما با افرادی مواجه شده اید که وقتی در حال صحبت کردن هستند مدام دست‌شان را تکان می‌دهند یا با اشیایی مانند خودکارشان بازی می‌کنند. اگر بدانید این کار یا حرکات مشابه چقدر آزاردهنده است و جلوی یک مکالمه خوب و با کیفیت را می‌گیرد، هرگز این کارها را انجام نمی‌دهید. در واقع با این رفتار علاوه بر این‌که حواس طرف مقابل را پرت می‌کنید، تلویحاً به او می‌گویید از شنیدن حرف‌هایش خسته شده‌اید و دیگر علاقه‌ای به ادامه گفت‌وگو ندارید.

بموقع سوال کنید

بهترین شنونده‌ها کسانی هستند که هرازگاهی میان گفت‌وگو در مورد سوژه مورد بحث سوال‌هایی می‌کنند. البته این کار نباید موجب قطع کردن صحبت‌های طرف مقابل شود. بهتر است وقتی شخص در پایان جملات مکث می‌کند، سوال را مطرح کرد. شنندگان حرفه‌ای در عین حال مراقب هستند سوال‌شان اشتیاق طرف مقابل را برای ادامه بحث افزایش دهد. با این کار خود شما کمتر خسته شده و حواس تان نیز پرت نمی‌شود، همچنین می‌توانید در جایگاه یک شنونده خوب باقی بمانید.

بدرستی نفس بکشید

وقتی زمان زیادی را به صحبت کردن می‌گذرانید، احتمال این‌که خسته شوید بسیار زیاد است، بنابراین می‌توانید چند بار نفس عمیق بکشید تا جریان خون در بدن و بویژه در مغزتان بهتر شود. البته روش تنفس عمیق را پیش از شرکت در گفت‌وگوها یاد بگیرید تا صحبت کردن را به روشی مناسب و به‌طوری که فرد در حال صحبت متوجه خستگی شما نشود، انجام دهید.

شنونده خوب بودن، تلاش و مهم‌تر از همه صبر و شکیبایی لازم دارد. اما اگر این کار را بخوبی انجام دهید می‌بینید بزودی به یک عادت در شما تبدیل می‌شود و مردم از این‌که گوش شنوای خوبی یافته‌اند، از حرف زدن لذت می‌برند و می‌توانند موضوعات بسیار جالبی را با شما در میان بگذارند.