

תקשורת בונה

תקשורת מקדמת ואפקטיבית, הכוללת מודעות, שיתוף והקשבה, היא בסיס הכרחי לאיכות חיים טובה בכל תחום: בזוגיות, במשפחה, בעבודה, וגם עם עצמנו. הנה 10 עצות איך לעשות את זה נכון

חור בראש למי ששומע, וגם חור באוזן. אין ספק, החיים יפים יותר בלעדיו.

קצר ולעניין

גשו ישר לעניין עליו אתם רוצים לדבר. היו ממוקדים. כך יבינו את המסר שאתם רוצים להעביר באופן האפקטיבי ביותר. זהו, אין כאן מה להוסיף...

הקשבה (1)

הקשבה. כמה פשוט, כמה מסובך. אם אתם פונים למישהו, בררו שהוא פנוי לשיחה, וממש לא משנה על מה אתם רוצים לדבר. אם הוא לא פנוי ואתם "נוחתים עליו", הוא לא יקשיב ואתם תצאו מתוסכלים מהשיחה. אם הוא לא פנוי ובכל זאת מקשיב, הוא זה שייצא מתוסכל, כי הוא ירגיש שבזכותם לו את הזמן או ש"הסתערתם" עליו. אם הוא פנוי - בינגו. אפשר לקיים תקשורת אפקטיבית. הדבר נכון גם כאשר מישהו פונה אליכם. אם אתם לא זמינים, קבעו מועד אחר לשיחה.

הקשבה (2)

הקשבה היא לא רק פעולה מכאנית של האוזניים.

היא הקדשה של תשומת לב. הקפידו לקיים את השיחה כאשר שני הצדדים מכונים אליה לגמרי מבחינה רגשית, מעשית, סביבתית ומכל היבט אחר: בלי שליחת מסרונים בנייד בו-זמנית, בלי להציץ במחשב או בטלוויזיה. הקשבה נטו. בנוסף, רוב האנשים מקשיבים בסגנון של "הקנתה לדבר", בעוד האדם שמולם שופך בפניהם את לבו, הם כבר מתכננים את תשובת המחץ המלומדת שלהם, וכך, כמוכן, לא מעניקים לדובר את האמפטיה ותשומת הלב המרבית לה הוא זקוק. הקשבה נטו משני הצדדים מחוללת נפלאות בקשר הכין-אישי ובמטרות שהיא מצליחה להשיג.

הקשבה (3)

עצרו רגע. הקשיבו לציפורים, לשקט, לאדוות הגלים. התרגלנו לחיות מהר

מדי, צפוף מדי, רועש מדי. להתעלם מהיופי שסביבנו. הקשיבו גם לגוף שלכם. לפעמים הוא מאותת לכם דברים שכדאי להתייחס אליהם (כמו, למשל, שהגיע הזמן לעצור קצת ולהקשיב לו ולעולם...). אם תקשיבו לכל אלה באופן קבוע, איכות החיים שלכם תשתפר פלאים.

בטח ש"כן"

הנה רצף של מילים שגורם נזק: "למה את/ה לא...". לדוגמה: "למה אתה לא עושה?", "למה אתה לא מפרגן לי?", "למה את לא יודעת לשתוק?". כל המשפטים שמתחילים ב: "למה את/ה לא..." הם לא שאלות. הם צורות של ביקורת ושיפוט. הם מכניסים למגננה את מי ששומע אותם, ואנשים לא אוהבים להיות במגננה. גם אתם לא. עדיף לבחור מילים נעימות יותר. דברו על "איך אפשר" במקום על "למה", על "אני" במקום "את/ה", על "כן" במקום על "לא" - והאירו את הצדדים החיוביים. לדוגמה: במקום "למה אתה לא מפרגן לי?", רצוי לומר: "אני מבקשת חיזוק ועידוד. הפרגון שלך יהיה לי נעים".

העולם שלכם

ובאותו עניין: שימו לב למילים "אנחנו" ו"אתה", כשאתם מדברים על עצמכם. לדוגמה: "נו, אתה יודע איך זה: אתה בא אחרי העבודה, אתה רוצה לנוח, לשחק עם הילדים..." על מי אתם מדברים? על עצמכם או על מי ששומע אתכם? אין צורך לשכנע את האחר בכוננות דבריכם על ידי השלכה של עולמכם על עולמו. זה בסדר ואף עדיף לומר "אני" ולהביא את העולם הפרטי שלכם באופן ברור.

אל תנסו פשוט תעשו

"אני מנסה", "אני משתדל", "אני מקווה" ודומיהם הם ביטויים שכדאי מאוד להוציא מהלקסיקון האישי שלכם. למה? כי "מנסה" ו-"משתדל" הם ביטויים שמייצרים במוח הכנה ופתח לכישלון, הגדרה מראש לפעולה שעלולה לא להצליח. ואז מגיע הצידוק: "ניסיתי... אבל לא הצלחתי". "אני מקווה" הוא ביטוי שמעביר אחריות לגורם אחר. למשל: "אני מקווה לרדת במשקל..." במי זה תלוי? בכך בלבד, נכון? אז למה לקוות ולא להיות בטוחים? עדיף לומר: "אני כוון דרכים להצלחה" מאשר "אני מנסה". רוצים טיפ מעולה? כל פעם שאתם שומעים את עצמכם אומרים: "אני מנסה" או "אני מקווה", שימו שקל בקופה. כך תרויחו שני בונסים: גם תחסכו לעצמכם כסף, וגם תלמדו להימנע מהביטויים החוסמים הללו.

מציאות ביד הלשון

מה שאנחנו אומרים מעיד על המחשבות שלנו, והאמירות שלנו יוצרות את המציאות שלנו. העיקרון הבסיסי הוא ש"דומה מושך דומה". לכן אל תוציאו מהפה דברים שאינכם רוצים שיתגשמו. מי שמצהיר בפני חבריו: "אף אחד לא סובל אותי". האם אתם חושבים שמאותו רגע מישהו יאהב אותך? ומי שאומר: "כל החיים אהיה לבד..." - מה הסיכוי שלו להיות "ביחד"?

חצים ומחצים

אתם קוראים מחשבות? נכון שלא? אז כמובן שגם הסובבים לכם לא. ובמילים אחרות: אם אתם רוצים משהו - תגידו. לא אמרתם מה אתם רוצים? אל תתלוננו שלא קיבלתם.

בלי תלונות

ואפרופו תלונות: מספיק עם זה. אי אפשר לסבול אנשים שמתלוננים. זה מאוס ורע. ועכשיו תודו - נכון שהמשפטים הקודמים מרגיזים? ככה זה עם תלונות. הן מבעיטות ומרחיקות. הן לא עושות כלום מלבד להרעיל את עצמנו ואת הסביבה. תלונות עושות "אולקוס" למי שמתלונן,

הכותב הוא **רם נחמיה**, מנכ"ל **שונרא** - חשיבה יצירתית מקדמת. מרצה לפיתוח חשיבה מקדמת ליחידים ולארגונים.
www.shoonra.co.il