



Как научиться общаться с людьми: семь секретов коммуникации

Люди общаются всегда и везде. Но для того, чтобы общение стало эффективным и разговаривать с людьми вы могли легко и уверенно, требуется обладать некоторыми знаниями. Например, если вы хотите достичь успеха в бизнесе или вас привлекает идея сделать блестящую карьеру, то умения общаться всего лишь на бытовом уровне будет явно недостаточно для вас. Здесь необходимо развивать соответствующие навыки, и вы должны понять, как научиться общаться с людьми на уровне деловом. Конечно, есть такие люди, которым совершенно не сложно найти тему для разговора с кем угодно и которые могут общаться без каких бы то ни было затруднений в любой ситуации. Некоторые из них имеют природный талант к общению и неповторимую харизму, и это просто подкупает окружающих. Для таких людей совершенно не требуется никаких усилий, чтобы начать диалог и сразу же вызвать симпатию у собеседника. Но как же быть остальным, тем, кто тоже хочет добиться успеха в жизни, но при этом не обладает врожденным талантом к эффективному общению? Сложно ли обычному человеку разобраться в том, как правильно общаться с людьми, чтобы расположить их к себе?

Семь шагов к эффективному общению

Если по прихоти природы в вас не заложено от рождения умение держаться легко и уверенно, общаясь с незнакомыми или малознакомыми людьми, при желании вы можете развить в себе это умение самостоятельно. Если проявить настойчивость и делать шаг за шагом на пути к приобретению новых личностных качеств, в конце концов вы научитесь держаться уверенно и в итоге почувствуете, как правильно разговаривать с людьми. Ведь учеными уже давно доказано, что при желании любой человек может развить в себе необходимые качества.

Итак, с чего же следует начать? Что необходимо учитывать в разговоре с собеседником, чтобы вызвать у него интерес к вашей персоне и чтобы беседа пошла в нужном вам направлении?

- **Уверенность**

Хорошие навыки общения с людьми начинаются именно с умения показать, что вы надежный партнер. Для этого, прежде всего, необходимо быть уверенным в себе – умение держаться уверенно привлекает других, как магнит, потому что вид решительного человека убеждает других, что этот

собеседник стоит потраченных времени и усилий. Уверенный собеседник не будет тратить ваше время на «хождение вокруг да около», а сразу перейдет к сути разговора.

- ***Доверие***

Для установления доверия во время разговора необходимо соблюдать одно из самых важных правил эффективной коммуникации – нужно смотреть в глаза своему собеседнику. Людям, которые обычно во время разговора отводят глаза в сторону, как правило, никто не доверяет. Попытки избегать зрительного контакта говорят как минимум о незаинтересованности человека, а как максимум – о его нечестности. А вот когда человек смотрит в глаза своему собеседнику, это вызывает доверие и к нему, и ко всему, что он говорит. Такой казался бы незначительный нюанс на деле замечательно помогает установить надежный контакт с вашим визави! Поэтому в разговоре не забывайте держаться уверенно и ни в коем случае не отводите взгляд.

- ***Имя собеседника***

Это очень важно! Начиная разговор с незнакомым человеком, прежде всего узнайте, как его зовут. Повторите имя вслух – это помогает закрепить его в памяти. Постоянно используйте имя собеседника во время разговора и не забывайте улыбаться.

- ***Интерес к собеседнику***

Многие делают ошибку, слишком много говоря о себе. А ведь ничто так не утомляет человека, с которым вы беседуете, как вынужденная «экскурсия» по лабиринтам вашей жизни! Один из лучших способов научиться общению с людьми – позволить им говорить о себе, а не заставлять их слушать ваши рассказы. Это поможет другому человеку чувствовать себя более непринужденно и повышает теперь уже его уверенность в себе. Недаром восточные мудрецы учат: один раз скажи и два раза послушай!

- ***Правильные вопросы***

Когда контакт еще только налаживается, важно не допустить неловких пауз в разговоре. Один из самых быстрых путей к неловкому молчанию – это вопросы, на которые можно ответить просто «да» или «нет». Очень важный навык для успешной коммуникации – умение задавать вопросы, требующие развернутого ответа. Это позволит завязаться разговору. Только не надо терять чувство меры – нельзя устраивать «бомбардировку» вопросами, это верный способ заставить человека чувствовать себя некомфортно. Разговор не должен превращаться в допрос!

- ***Сила знания***

Эффективное общение начинается там, где люди обладают широким кругозором. Всесторонне развитый человек с разнообразными интересами будет привлекателен для разных людей. Общаться с таким человеком бывает легко и интересно. Его голова полна множеством тем для обсуждения, и он

может быстро и уверенно адаптироваться к любому разговору. Найти общий язык с собеседником для него не составляет никакого труда.

- **Риск**

Очень интересный момент, который тесно связан с уверенностью в себе и с самоуважением. Слишком часто люди боятся спрашивать и просить, потому что боятся отказа. Неудача заставляет человека чувствовать себя ущербным, неполноценным. На самом деле отказ никак не должен влиять на чувство собственного достоинства. Не стоит во время важного разговора бояться спрашивать о чем-то. Всегда пользуйтесь шансом и старайтесь достичь желаемого. Это только вопрос времени, получите ли вы то, что хотите. И вопрос вашей уверенности в себе.

Единственный способ узнать, как научиться разговаривать с людьми правильно и уверенно – это практика, во время которой вы отточите свои навыки. Здесь тоже, казалось бы, есть элемент риска – никогда ведь не узнаешь заранее, как пойдет разговор. Но если вы будете бояться выйти из тени и будете держаться за свою «безопасность», то никогда не приобретете умение легко и уверенно вступать в контакт и останетесь стоять на пути, который ведет в никуда.

Еще несколько советов

Конечно, это далеко не все секреты успешного общения, скорее, самые основные. Есть и другие аспекты, учитывать которые тоже необходимо:

- Надо быть честным. Когда люди надежны и честны, общение становится намного проще. Нам тогда не приходится обдумывать то, что мы собираемся сказать, не приходится беспокоиться о том, что неправда когда-то раскроется.
- Необходимо уметь адаптировать свои идеи под восприятие других. Когда у нас возникает какая-то интересная мысль, у нас в голове складывается вполне ясный образ идеи; но этот образ далеко не всегда так же ясен и другим людям. Если вы действительно хотите, чтобы вас услышали, то необходимо найти способ раскрыть свою мысль так, чтобы она стала понятной всем. Это означает, что вам нужно хорошо знать свою аудиторию, если вы действительно хотите общаться с ней эффективно.
- Подержите паузу, прежде чем ответить. Обычно мы стараемся отвечать сразу, но иногда просто крошечная пауза способна творить чудеса. Она дает вам время подумать; а это важно для того, чтобы точнее понять, о чем говорит собеседник, или же чтобы четко сформулировать свою мысль, которую вы хотите донести.
- Старайтесь вникнуть в то, что говорит ваш собеседник. Необходимо внимательно слушать, чтобы действительно понять, о чем идет речь, а не для того, чтобы просто ждать своей очереди что-то сказать в ответ. Слишком часто мы действительно слушаем лишь «краем уха», обдумывая в это время

свой ответ. Для эффективного общения надо работать над пониманием того, что говорят другие.

- Будьте терпеливы и открыты. Иногда даже самое короткое общение может быть в чем-то не слишком комфортным для вас. Признайте для себя, что этот контакт не обязательно должен быть таким, как вам того хотелось бы, и продолжайте вести себя корректно, проявляя терпение. Всегда будьте терпеливы и держите свой ум открытым для постижения новых способов общения и взаимопонимания.
- Старайтесь поддерживать обратную связь. Когда уже все сказано и сделано, наилучший способ узнать, насколько это было эффективно – спросить об этом своих собеседников. Найдите время, чтобы поговорить с теми, с кем общаетесь чаще всего, чтобы узнать, как можно было бы улучшить ваше общение с ними. Иногда поддерживать такую обратную связь довольно легко, и вы получите при этом ясное представление, над чем вам еще надо поработать; а иногда это сделать бывает не совсем просто, но ваши усилия все равно того будут стоить!

