

מגמת תקשורת*

תקשורת מקדמת, הכוללת מודעות, שיתוף והקשבה, היא בסיס הכרחי לאיכות חיים נפלאה בכל תחום - זוגיות, משפחה, עבודה, יחסי שכנות, וגם בקשר עם עצמנו. הנה 10 עצות איך לעשות את זה נכון

מאת: רם נחמיה *



* הגידו "כן"

הנה רצף של מילים שגורם נזק: "למה את/ה לא...!". "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. הימנעו מלשאול "למה את / ה לא...?" עדיף להחליף את המילים הללו במילים נעימות יותר. דברו על "איך אפשר" במקום על "למה", דברו על "אני" במקום על "את/ה", דברו על "כן" במקום על "לא". האירו את הצדדים החיוביים. במקום "למה אתה לא מפרגן לי?", רצוי לומר: "אני מבקשת חיזוק ועידוד. הפרגון שלך יהיה לי נעים".

* רק על עצמי

ובאותו עניין: שימו לב למילים "אנחנו" ו-"אתה" כשאתם מדברים על עצמכם. במצב כזה, השתמשו ב"אני", לא ב"אנחנו" או ב"אתה". 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 בנכונות דבריכם על ידי יצירת השלכה של עולמכם על עולמו. זה בסדר ורצוי לומר "אני" ולהביא את העולם שלכם נקי, ברור ועצמאי, כפי שהוא.





דברו קצר *

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

הקשיבו היטב (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 שבזבזתם לו את הזמן או ש"הסתערתם" עליו. אם הוא פנוי - ביגגו. אפשר לקיים תקשורת אפקטיבית. הדבר נכון גם כאשר מישהו פונה אליכם. אם אתם לא פנויים, אימרו לו שאינכם פנויים וקבעו מועד אחר לשיחה.

הקשיבו היטב (2) *

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

הקשיבו היטב (3) *

עצרו רגע. הקשיבו ליציפורים, לשקט, לאדוות הגלים. התרגלו 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.



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



"יש רק שתי דרכים לראות את חייו: כאילו הוא דבר אנונימי ונסמייים, או כאילו כל דבר הוא נסמייים" (א.פ.ר. איינשטיין)

"לנסות"?

לא בבית ספרנו. "אני מנסה", "אני משתדל", "אני מקווה" וכל בני משפחותיהם - כל אלה ביטויים שכל מי מאוד להוציא מהלקסיקון האישי שלכם. למה? כי "מנסה" ו-"משתדל" הם ביטויים שמייצרים במוח הכנה ופתח לכישלון, טומנים בחובם הגדרה מראש לפעולה שעלולה לא להצליח. ואז מגיע הצידוק: "ניסיתי, בחיי שניסיתי... אבל לא הצלחתי".

"אני מקווה" הוא ביטוי שמעביר אחריות לגורם אחר. למשל: "אני מקווה לרדת במשקל...". במי זה תלוי? בכס בלבד, נכון? אז למה לקוות ולא להיות בטוחים? עדיף לומר: "אני בוחן דרכים להצלחה" מאשר "אני מנסה". רוצים טיפ מעולה? כל פעם שאתם שומעים את עצמכם אומרים: "אני מנסה" או "אני מקווה", שימו שקל בקופה. כך תרוויחו שני בנוסים: גם תחסכו לעצמכם כסף, וגם תלמדו להימנע מהביטויים החוסמים הללו.

ליצור מציאות *

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. מישהו אמר באחת מתוכניות הריאליטי: "אף אחד לא סובל אותי". האם אתם חושבים שמאותו רגע מישהו יאהב אותה? ומי שאומר: "כל החיים אהיה לבד..." - מה הסיכוי שלו להיות "ביחד"?

רוצים? תגידו *

יש לכם קולטני מחשבות? נכון שלא? אז כמוכן שגם לאחרים אין. ובמילים אחרות: אם אתם רוצים משהו - תגידו. אף אחד לא יכול לנחש ש"אני עצובה, אני רוצה שהוא יחבק אותי, אבל הוא צריך להבין את זה לבד...". לא אמרתם מה אתם רוצים? אל תתלוננו שלא קיבלתם.

די כבר! *

ואפרופו תלונות: מספיק עם זה. אי אפשר לסבול אנשים שמתלוננים. זה מאוס רע. 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, חור בראש למי ששומע, וגם חור באוזן. אין ספק, החיים יפים יותר ללא תלונות (וגם ללא עישון, אבל זה כבר נושא אחר...)

