

هنر خوب گوش دادن

هنر خوب گوش دادن، یکی از مهارت هایی است که موجب می شود سرعت ما در راه رسیدن به موفقیت به طور حیرت انگیزی افزایش یابد چرا که دیگران میزان علاقه و اعتمادشان نسبت به ما بیشتر می شود و همین، برای رسیدن به موفقیت تا حد زیادی کافی است. با این مقاله تا انتها همراه باشید تا **هنر خوب گوش دادن** را با تکنیک هایی که در این مقاله بیان کرده ایم به خوبی بیاموزید...



مهم ترین نکات مقاله هنر خوب گوش دادن

- رسیدن به هدف با خوب گوش دادن!
- فواید خوب گوش دادن
- تفاوت گوش دادن با شنیدن
- عوامل موثر در گوش دادن
- گوش دادن فعال و موثر

- مراحل و تکنیک های گوش دادن فعال
- راه های تقویت مهارت گوش دادن

وقتی که شما شنونده خوبی هستید، دیگران بیشتر دوست دارند با شما ارتباط بگیرند، چون شما آنها را درک می‌کنید و این درک کردن، آنها را به سمت شما معطوف می‌کند. پس اگه دوست دارید دیگران خوب به حرفتان گوش کنند و با شما صمیمی شوند، با ادامه این مقاله همراه باشید...

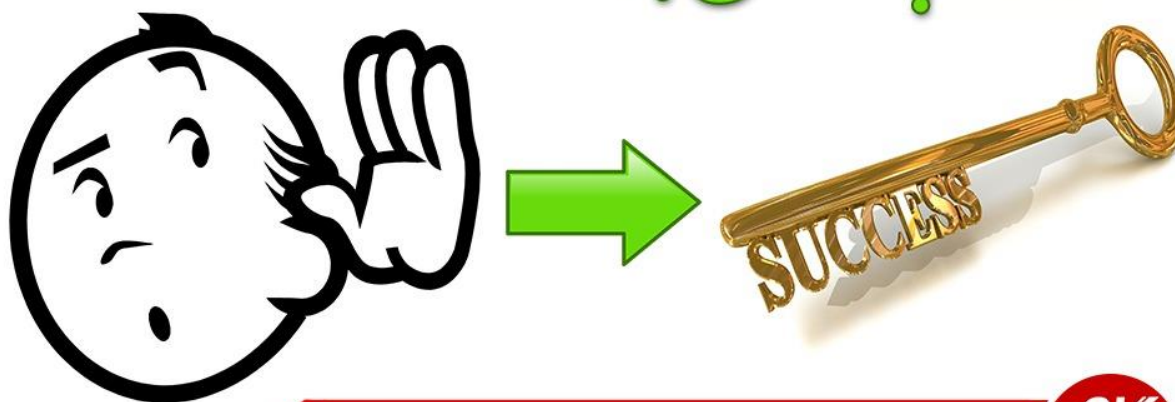
رسیدن به هدف با هنر خوب گوش دادن!

جالب است بدانید که افرادی که به موفقیت رسیده اند، شنونده های خوبی بوده و هستند. زمانی که حرف از موفقیت می‌شود یعنی همان هدفی که هر شخصی تلاش خود را برای رسیدن به آن انجام می‌دهد و شوق رسیدن به آن را دارد.

- این اهداف ممکن است برای شخصی [ارتباط موثر](#) و خوب با همسر خودش باشد.
- یا برای دانش آموزی موفقیت در درس و مدرسه خویش باشد.
- یا برای فرد دیگری فروش بهتر و بیشتر محصول خود باشد.
- یا اینکه بخواهد کسی را شیفته خود کند و دل افراد را بدست آورد.
- و همچنین محبوبیت بین اطرافیان خود را موفقیت بدانند.
- و.....

رسیدن به همه این اهداف، همان موفقیت است که خیلی از مواقع نمی‌دانیم دقیقاً چه کارهایی را باید برای رسیدن و دست یافتن به آنها انجام دهیم اما امروز قرار است در این مقاله گفته شود که فقط با توجه ساده به مهارت گوش کردن موثر، به همه اهداف خود می‌رسیم و سرعت رشد خودمان را افزایش می‌دهیم...

گوش دادن مؤثر کلید موفقیت های بزرگ است



فواید خوب گوش دادن

گوش دادن موثر آنقدر اهمیت دارد که هر چقدر درباره آن کتاب و مقاله خوانده شود، باز هم کم است در واقع یکی از آسان ترین روش ها برای برقراری ارتباط موثر گوش دادن فعال و موثر است. در ایجاد ارتباط موثر با اطرافیان نیاز به یادگیری و تقویت چند مهارت داریم که از جمله مهم ترین آن مهارت ها ، تقویت مهارت خوب گوش دادن است.

1. گوش دادن یعنی احترام به طرف مقابل

زمانی که ما با دقت به سخنان کسی گوش می دهیم، آن شخص متوجه می شود که حرف های او برای او اهمیت دارد و او هم سعی می کند به بهترین نحو سخنان خودش را ارائه دهد و این جمله این جا مصداق پیدا می کند که "مستمع صاحب سخن را بر سر ذوق آورد" مشخص است که هر چقدر نکات گوش دادن موثر را رعایت کنید طرف مقابل شوق بیشتری به ادامه بحث می کند و هنر گوش کردن شما موجب ایجاد احترام او نیز برایتان میشود در واقع زمانی که شما به گفته های او گوش می دهید به او این پیام را ارسال می کنید که شما و حرف هایتان برای من قابل

احترام است و مشتاقانه به آن ها گوش می دهیم در نتیجه این پیام او نیز نگاه و احترام ویژه‌ای به شما خواهد داشت و به این شکل احترام متقابل شکل می گیرد.

2. گوش دادن باعث ایجاد روابط می‌شود.

جمله معروفی از دیل کارنگی که می‌گوید: "با گوش دادن خوب در طول 2 هفته می‌توانید روابط دوستانه بیشتری ایجاد کنید تا نسبت به دوسال تلاش برای علاقه مند کردن دیگران به خودتان"

وقتی شما به حرف های دیگران خوب گوش می‌کنید، علاقه تان را به آن شخص نشان می‌دهید و در واقع در حال برقراری ارتباط محکم و قوی هستید. اگر کمی فکر کنید شاید شما هم افرادی را ببایید که شنونده های خوبی هستند که شما او را به عنوان دوست خود انتخاب کرده اید و بیشتر از هر فرد دیگری مشتاق هستید تا زمان خودتان را با او سپری کنید این ها تاثیر هنر خوب گوش دادن است که باعث ایجاد و تحکیم روابط می شود.

با گوش
دادن روابط
دوستانه بیشتری
ایجاد کنید



3. گوش دادن، دانش شما را افزایش می‌دهد.

افرادی که خوب گوش می‌کنند، یادگیرنده های خوبی هم هستند. زمانی که شما خوب به صحبت دیگران گوش می‌کنید، اطلاعات مفیدی را دریافت می‌کنید و باید این را بدانید که هیچ شخصی عقل کل نیست و با گوش دادن می‌توانید ذهن خود را باز کنید و مطالب جالب و جدید زیادی را دریافت کنید.

4. گوش دادن باعث کمک به خودمان و دیگران می‌شود

در نگاه اول شاید این طور به نظر برسد که ما با گوش کردن در واقع لطفی به طرف مقابل کرده ایم و برای ما زیاد مفید و موثر نیست اما باید توجه به این نکته داشته باشیم که این گوش کردن ما باعث ایجاد اعتماد در طرف مقابل می‌شود و اکثر مواقع آن شخص سعی می‌کند به نحوی جبران کند.



5. ایده های جدید خلق می‌شوند

هر فردی که صحبت می‌کند می‌تواند با کلمات خود ایده های جدیدی را در اختیار شما قرار دهد بنابراین زمانی که به خوبی به صحبت های دیگران گوش می‌کنید، در اصل می‌توانید از بین کلمات و جملات آنها ایده های بسیار تازه ای را کشف کنید. نظر هر انسانی به عنوان یک ایده

جدید می‌تواند مطرح شود به عنوان مثال در یک خانواده وقتی که قرار است غذایی پخته شود، هر یک از اعضا نظری می‌دهند و نظر هر کدام از آنها یک گزینه به حساب می‌آید بنابراین با خوب گوش کردن می‌توانید ایده های بسیار خوبی را کشف کنید.

6. مطالب جدید می‌آموزید.

فردی که دائماً در حال صحبت کردن است، حرف های دیگران را نخواهد شنید و به همین دلیل است که چیز جدیدی را متوجه نمی‌شود تا بتواند آن را بیاموزد. به همین دلیل است که باید خوب گوش دهید تا از بین شنیده هایتان بتوانید مطالب جدیدی را یاد بگیرید. تصور کنید همیشه در سر کلاس هستید، بدون شک زمانی که در کلاس حضور دارید با دقت به حرف های استاد خود گوش می‌دهید تا بتوانید آنچه را که نیاز دارید از بین صحبت های او یاد بگیرید بنابراین زمانی که در حال تعامل با دیگران هستید، باید شنونده خوبی باشید، زیرا بدون شک در پس حرف های آنها سخنان بسیار زیادی برای یادگیری چیزهای جدید وجود دارد.



افراد بزرگ گهش دادن را در انحصار خود درمی‌آورند

به یاد بماند



www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

7. کامل و درست برداشت می‌کنید.

بسیاری از سوء تفاهم ها به این دلیل است که گوینده منظور دیگری دارد و ما برداشت دیگری می‌کنیم یا این که تمام و کمال به صحبت های او گوش نمی‌دهیم و شاید اصلاً متوجه نباشیم که او سعی می‌کند چه مفهومی را به ما انتقال دهد بنابراین اجازه دهید تا شخص مقابل یا همان گوینده پیام صحبت های خود را به انتخاب رساند و تمام حواس خود را به او معطوف کنید. این گونه است که می‌توانید به خوبی او را درک کنید و به همان هدفی برسید که او تلاش می‌کند شما را متوجه آن سازد.



www.mostafae.com



mostafae_com



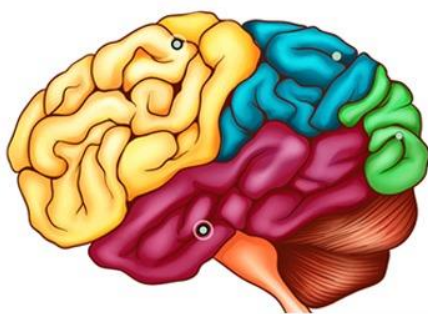
تفاوت گوش دادن با شنیدن

بسیاری از مواقع ما می‌شنویم و حتی می‌توانیم حرف های طرف مقابل را بعد از اتمام تکرار کنیم اما در اصل به آن سخنان هیچ توجهی نداریم! به عنوان مثال شما از خیابان محل کار یا منزلتان هر روز در عبور و مرور هستید و به خوبی خیابان را می‌شناسید اما شاید تا حالا توجهی به درختانی که در اطراف آن وجود دارد توجهی نکرده اید در صورتی که آن ها را هم دیده اید اما توجهی نداشته باشید.

شنیدن با گوش دادن نیز به همین گونه است ؛ شنیدن همانند دیدن درختان خیابان است که به آن ها توجهی نداریم اما گوش دادن یعنی دیدن به همراه توجه که باعث درک و فهم بالا می شود.

شنیدن یعنی همان درک صداها ی ایجاد شده، اما گوش کردن نیاز به توجه و تمرکز دارد و از سایر حواس نیز استفاده می شود پس گوش دادن یعنی توجه و تمرکز عمیق به سخنان مخاطب.

بفش اصلی
شنیدن در گوش



و بفش اصلی گوش
دادن در مغز اتفاق می افتد



عوامل موثر در گوش دادن

عوامل بسیار زیادی وجود دارند که می توانند کیفیت گوش دادن شما را تا حد زیادی تحت تأثیر قرار دهند و موجب شوند که شما واکنش های متفاوتی به مخاطب خود و گوینده کلام نشان دهید. برخی از این عوامل عبارتند از:

1. پیش فرض های ذهنی

پیش فرض های ذهنی تاثیر بسیار زیادی بر روی مهارت گوش کردن دارند به عنوان مثال شما تصور کنید پیش فرض ذهنی شما از یک فرد این است که شخصی خودشیفته و خودخواه می باشد به همین خاطر در هنگام صحبت کردن تنها چیزی که مرتب در ذهن شما تکرار می شود این است که هر جمله ای که بیان می کند صرفاً برای تعریف کردن از خودش است. پیش فرض های ذهنی تعیین می کنند که شما چه برداشتی از صحبت های طرف مقابل خود داشته باشید این پیش فرض ها در اصل هدایت کننده ذهن شما هستند.



پیش فرض های
ذهنی تعیین کننده
مسیردک پیام هستند.

 www.mostafae.com

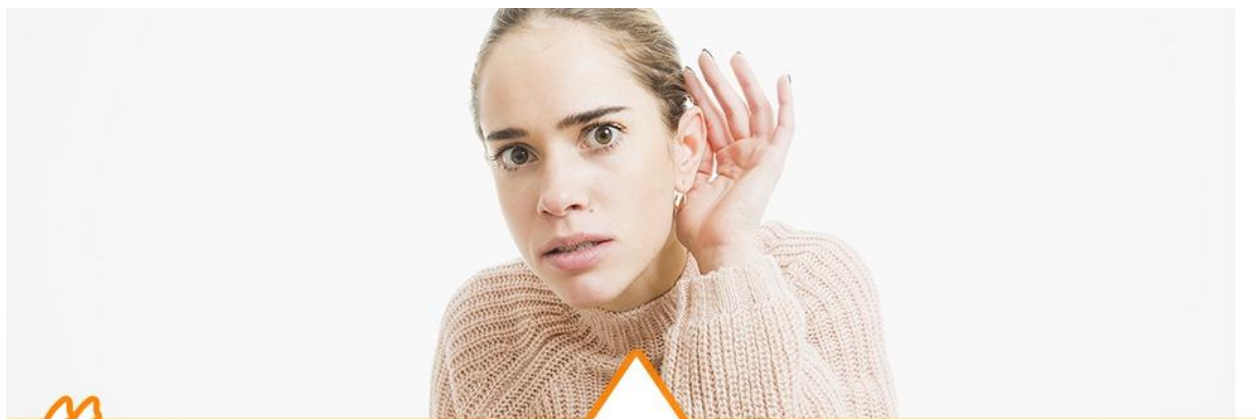
[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com) 

2. عدم تمرکز

تمرکز یکی از عواملی است که به شدت در میزان کیفیت گوش دادن شما به صحبت های طرف مقابل اثرگذار است. به عنوان مثال زمانی که شخصی در حال صحبت با شماست و شما در ذهن خودتان در حال پردازش پاسخ هایی هستید که قرار است به او بدهید، بدون شک در این صورت شما تمرکز بر روی حرف هایی که می شنوید ندارید و تنها در حال گوش کردن آن ها هستید. اما ذهن شما درگیر آنها نمی شود. به همین علت ممکن است بسیاری از نکاتی که در حرف های شخص مقابل وجود دارد متوجه نشوید و یا حتی به اشتباه برداشت کنید.

3. تکراری بودن صحبت ها

وقتی که شما حرفی را برای چندمین بار می‌شنوید و به اصطلاح آن حرف تکراری است، بدون شک با دقت کمتری به آن گوش می‌دهید و تنها شنونده هستید. به همین علت است که وقتی حرف تازه ای به شما گفته می‌شود، بیشتر در ذهن شما باقی می‌ماند. زیرا با تمام حواس خود تلاش کرده اید تا آن را متوجه شوید. حرف های جدید معمولاً افراد را بیشتر تحت تاثیر قرار می‌دهند و ذهن آنها را بیشتر درگیر می‌کند. بنابراین تکراری نبودن صحبت ها یکی از عوامل بسیار موثر بر کیفیت گوش دادن مخاطب است.



صحبت های تکراری فقه شنیده می‌شوند.



www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

4. شناخت تفکرات

زمانی که شما با تفکرات یک فرد آشنا هستید، بدون شک می‌توانید صحبت های او را بسیار بهتر درک کنید و با دقت بیشتری به آنها گوش دهید. اما وقتی که هیچ چیزی درباره نحوه تفکر یک شخص نمی‌دانید، ممکن است در مهارت گوش دادن به مشکل برخورد کنید. به این دلیل که مرتب سعی می‌کنید از صحبت های او متوجه منظور او شوید و چون با نحوه تفکر و ویژگی‌های اخلاقی و آشنایی ندارید، شاید نتوانید بسیار موفق باشید و حتی به اشتباه متوجه برخی مسائل بشوید.

5. تفاوت های فردی

تفاوت های فردی یکی از مسائلی است که باید بسیار به آن توجه داشته باشید که قرار نیست همه شبیه شما فکر کنند و یا نظرات مشابه با نظرات شما را داشته باشند تا شما با تمام دقت و حواس خود به آنها گوش دهید. بلکه افراد ممکن است نظراتی داشته باشند که به طور کامل با ایده ها و عقاید شما مغایر است. اما باز هم لازم است که تمام مهارت های خوب گوش کردن را به کار بگیرید تا بتوانید منظور آنها را به درستی متوجه شوید.



درک صحیح از
تفاوت های فردی
کیفیت گوش دادن
را نقه‌یت می‌کند.



www.mostafae.com



mostafae_com



گوش دادن فعال و موثر

گوش دادن فعال و موثر یعنی با تمرکز کامل و با تمام حواس خود در حال شنیدن حرف های مخاطب باشیم، نه اینکه صرفاً با گوش های خود آنها را بشنویم. گوش دادن فعال یک مهارت اکتسابی است و می‌توانید با تمرین کردن به آن دست پیدا کنید. دقت داشته باشید که چه بخواهید و چه نخواهید زمانی که با تمرکز نسبت به حرف های مخاطب خود توجه نشان دهید، متوجه خواهد شد و ممکن است این مطلب را به حساب عدم علاقه شما نسبت به حرف های خود بگذارد و به همین دلیل است که تاکید می‌کنیم در گوش دادن فعال باید تمام ذهن شما را

درگیر حرف های مخاطب تان باشد و سعی کنید پیام های کلامی و غیرکلامی او را همزمان و به درستی دریافت کنید.

“

**گوش دادن
فعال و موثر
یعنی با تمرکز
کامل و خود در
حال شنیدن حرف های
مخاطب باشیم**


www.mostafae.com

[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)


مراحل و تکنیک های گوش دادن فعال

در مبحث گوش دادن فعال، نکات و تکنیک هایی وجود دارد که لازم است به آنها دقت کنید و با یادگیری آن ها بتوانید این مهارت را در وجود خود تقویت کنید که ما این تکنیک ها را که در واقع آداب خوب گوش دادن به سخنان دیگران نیز هستند.

1. توجه جسمی داشته باشید

توجه جسم یعنی همان علائم غیرکلامی به این معنا که با حرکات خود به مخاطب نشان دهید که با تمام توجه و تمرکز در حال شنیدن صحبت های او هستید به عنوان مثال بدن خود را کمی به سمت مخاطب متمایل کنید و یا اینکه سعی کنید ارتباط چشمی مناسبی با او برقرار کنید. حتی با تکان دادن سر، صحبت های او را تأیید کنید. همگی این ها روش هایی هستند که موجب می شوند مخاطب شما متوجه شود که با تمام حواس خود در حال شنیدن صحبت های او هستید.



2. پیگیر باشید.

مخاطب شما باید احساس کند که شما مایل هستید صحبت های او را بشنوید برای این منظور می توانید با بیان کلمات و جملاتی که نشان دهنده پیگیری شما نسبت به ادامه حرفهای است توجه تان را به او نشان دهید به عنوان مثال بگویید چه جالب خوب بعدش چی شد در این صورت به مخاطب نشان می‌دهید که مشتاق هستید صحبت‌هایش را ادامه دهد. هیجان زده بودن خودتان را در کلمات و جملات بیان کنید اجازه دهید مخاطب شما کاملاً احساسات شما را درک کند و بداند که شما پیگیر هستید.

3. احساس خود را منعکس کنید.

احساسی را که از حرف های او در وجود شما ایجاد می‌شود به او منعکس کنید به عنوان مثال نشان دهید که از شنیدن اتفاقات ناراحت کننده ای که برای او رخ داده غمگین می‌شوید و یا با کلمات شاد به او بگویید که بسیار خوشحالم از اینکه موقعیت خوبی برای ایجاد شده. این انعکاس احساسات موجب می‌شود تا مخاطب علاقه بیشتری برای صحبت کردن با شما از خود نشان دهد.

4. از او سوال پرسید

برای اینکه نشان دهید تمام ذهن شما درگیر صحبت های مخاطب است، مرتب از او سوال پرسید و سعی کنید نشان دهید که در تلاش هستید مفهوم صحبت های او را به درستی درک کنید و حرف های او برای شما جذاب است. سوال پرسیدن نشان می دهد که شما در تعامل با او هستید چراکه سوال پرسیدن برای افرادی پیش می آید که توجهشان به صحبت های گوینده است.



5. درک خود را از صحبت های او بیان کنید

یکی برداشت خود را از صحبت های مخاطبتان بیان کنید. اجازه دهید او بداند که شما از کلمات و جملات او چه پیامی را دریافت کرده اید. اگر جایی دچار اشتباه شده بودید، بتواند شما را متوجه سازد و سوء تفاهمی ایجاد نشود. حتماً دقت داشته باشید که گوش دادن فعال، زمانی به مفهوم واقعی خود می رسد که شما منظور مخاطب را به طور کامل دریافت کرده باشید. بنابراین حتماً در حین صحبت، برداشت خود را با او در میان بگذارید.

گوش کردن یکی از عوامل مهم موفقیت است

ریچارد برانسون



راه های تقویت مهارت گوش دادن

همان طور که مشخص است گوش دادن یکی از مهارت های مهم [ارتباط مؤثر](#) است و به عقیده ریچارد برانسون، یکی از عوامل مهم موفقیت شرکت هواپیمایی ویرجین آتلانتیک همین گوش دادن فعال بوده است. با توجه به این که گوش دادن یک از اساسی ترین عوامل مؤثر در موفقیت و ایجاد روابط مؤثر است، پس به نفع همگی ماست که وقتی بگذاریم و آن را تقویت کنیم.

در ادامه به چند راهکار عملی اشاره می‌کنیم...

1. گوش دهید و عجز نباشید

وقتی شخصی صحبت می‌کند، شما صبوری کنید و به سخنان آن شخص گوش فرا دهید، جمله او را اصلاح نکنید. بگذارید حرفش را تمام کند و سپس اظهار نظر کنید و هیچ گاه وسط سخنان کسی نپرید و ساکت بنشینید و پس از اتمام اگر لازم بود شروع به صحبت کنید. حتی اگر می‌دانید چه می‌خواهد بگوید باز هم اجازه دهید سخنش را بگوید. این کار باعث ایجاد روابط عالی و مستحکم خواهد شد.

وقتی شخصی
صحبت می کند
جمله او را
اصلاح نکنید



2. خوب گوش دهید و حواس گوینده را پرت نکنید

هنگامی که شخصی با شما در حال صحبت کردن است، تمام حواس خود را به او بدهید یعنی نه تنها خوب گوش دهید، بلکه تمام اعضای بدن شما هم طوری قرار بگیرند و ساکن باشند که انگار آنها هم در حال گوش دادن هستند.

با انگشتان خود بازی نکنید و توجه خود را به چشمان او بدهید و اطراف را دائماً نگاه نکنید. زیرا این کارها باعث می شوند که گوینده فکر کند از حرف های او خسته شده اید و دیگر برایتان مهم نیست و می خواهید زود به اتمام برسد.

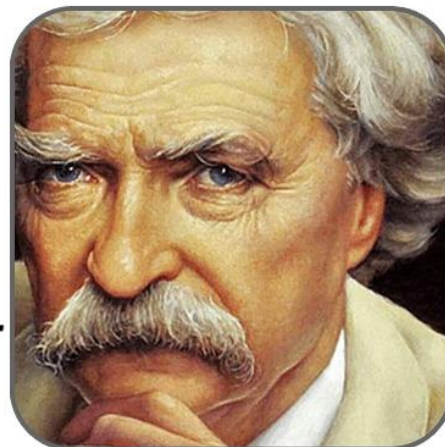


3. هنگام گوش دادن او را تایید کنید.

زمانی که گوینده در حال صحبت است، شما با بالا و پایین آوردن سر خود به او این پیام را می‌دهید که موافق سخنان هستم و مشتاقم ادامه آن را بشنوم. همچنین سعی کنید در بین سخنان از کلمات کوتاهی مثل: «موافقم، دقیقاً، اوهم، درسته و...» استفاده کنید. این کار باعث به شور آمدن گوینده و احساس این که سخنانش پر اهمیت است می‌شود.

اگر قرار بهد پیش از مقداری که گهش
میدهیم حرف بزنیم، آج وقت ده زبان
ه یک گهش می داشتیم.

مارک توارن



4. هنگام گوش دادن توجه به زبان بدن خود داشته باشید

وقتی شما در مقابل گوینده قرار می‌گیرید، بدن شما نیز به او پیام‌هایی را انتقال می‌دهد. پس این مهم است که بدانیم به چه شکلی مقابل او شنونده صحبت‌هایش باشیم.

سعی کنید دست به سینه و اخم کرده روبروی او قرار نگیرید. اگر می‌خواهید بهترین تاثیر را بگذارید و شنوده خوبی باشید، سعی کنید کمی مایل به جلو خم شوید و به چهره او نگاه کنید این شکل از بدن بیانگر مشتاق بودن شما برای ادامه بحث است.

5. هنگام گوش دادن سکوت‌ها را نشکنید

به این معنا که وقتی گوینده سکوت می‌کند، هرچند ممکن است این سکوت طولانی باشد، اما به این معنا نیست که حرف او تمام شده است پس صبوری کنید و سریع جملات او را با اطلاعات خودتان تکمیل نکنید. بعضی اوقات او با این سکوت در حال ترکیب و جمله بندی مناسب برای بیان آن است.

6. به لحن گوینده دقت کنید

توجه داشتن به لحن بیان گوینده یکی از مهم ترین نکاتی است که می تواند کیفیت مطالب شنیده شده و درک صحیح از آنها را تا حد قابل توجهی افزایش دهد. باید در نظر داشته باشید که زبان بدن می تواند هزاران بار گویاتر از کلمات باشد به عنوان مثال وقتی از کسی می پرسید "خوبی؟" و پاسخ می دهد که "خوب هستم"، در حالی که این مطلب را با لحنی بسیار آرام و کمی غمگین بیان می کند، شما باید درک کنید که در پس این لحن مفهوم دیگری وجود دارد و نشان دهنده حال خوب گوینده نیست. به همین دلیل است که باید به لحن بیان افراد توجه بسیار زیادی داشته باشید. این یکی از راه های مهم در تقویت مهارت گوش دادن به شمار می رود.



7. نشانه های غیرکلامی را مورد توجه قرار دهید

نشانه های غیرکلامی می توانند پیام های بسیاری را برای شما داشته باشند. هنگامی که فردی به حالت خمیده راه می رود و شانه های وی افتاده است و یا زمانی که شخصی سر خود را میان دستانش گرفته و در گوشه ای ساکت نشسته است، همگی اینها دارای پیام هایی برای شما هستند. بنابراین باید به این نشانه های غیرکلامی توجه کنید. بسیاری از اوقات از طریق توجه به همین نشانه های غیرکلامی می توانید به درون افراد پی ببرید و آنها را کاملاً درست درک کنید.

این ها راه های ساده ولی بسیار کاربردی برای خوب شنیدن هستند و در نتیجه، آن منافی که برای ما دارد می تواند زندگی ما را تغییر دهد. زمانی که ارتباطات جدید ایجاد می شود، به خاطر خوب گوش دادن [اعتماد به نفس](#) ما هم افزایش پیدا خواهد کرد. اگر شما هم با این تکنیک ها اتفاقات خوبی را برای خودتان رقم زده اید خوش حال میشویم پایین همین مقاله در بخش نظرات با ما به اشتراک بگذارید.