**Как развить умение слушать и слышать собеседника**

Умение слушать и слышать — редкий дар. Но его можно в себе развить. Рассказываю, как это сделать.

Главный секрет успеха — знание, как обращаться с людьми.

Умение слушать и слышать собеседника — лучший способ проявить уважение. Это незаменимый навык и очень ценная способность как в профессиональной, так и в личной жизни. Способность слышать обладает определённой энергетикой и по сути своей является умением отдавать.

Часто мы ещё справляемся с задачей молчать, когда говорить другой. Но сложнее перестать:

* думать о том, что ответить на сказанное;
* формулировать, как это сказать получше;
* оценивать внешний вид и то, что говорит собеседник;
* перебивать, вставляя свои фразы;
* пытаться истолковать в своей голове, что собеседник имел в виду;
* посматривать в телефон;
* витать в облаках.

И тут очень важное значение имеет наша эгоцентричность, зацикленность на себе, важном и любимом. Нам кажется, что мир ждёт наших советов и подсказок. Что если человек с нами заговорил, то мы имеем право рассказывать ему, что делать и как быть. В итоге ты ничего не услышал, совершенно потерял суть разговора, оттолкнул собеседника и не решил тот вопрос, который хотел.

Как развить умение слушать собеседника. Как же тренировать умение слушать? Есть несколько простых способов, которые работают, правда, исключительно при постоянном их использовании.

Учись слушать себя

Тому, кто не слышит себя, очень трудно понимать и слышать других. Это значит, что нужно внимательно относиться к своим мыслям и состоянию. Стараться разобраться, в чём причина тех или иных ощущений. Как ни странно, мы об этом забываем.

Учись наблюдать за общением других

Самое главное при этом — удержаться и не вступать в разговор со своими советами и интересными случаями по этому вопросу.

Учись слушать то, что происходит вокруг

Например, идя по улице, прислушивайся к звукам, которые рядом, фиксируй их в сознании и потом как бы расширяй диапазон услышанного. Учись слышать то, что доносится издалека. Например, пение птиц и шелест листьев, шум машин. Это лучше делать каждый день.

Старайся уменьшить количество себя в разговоре

Чтобы научиться слышать человека, нужно слушать так, как будто перед тобой самая важная личность на земле. Чтобы удержать внимание и настроится, повторяй мысленно фразы собеседника. Останови внутреннего болтуна, отложи формулирование ответа. При необходимости задавай вопросы, чтобы уточнить сказанное. После того как собеседник закончил говорить, 3–5 секунд выдержи паузу и только тогда, когда удостоверишься, что он не собирается продолжать, говори сам. Давать совет стоит только в случае конкретного запроса.

Очень важно помнить: если ты слушаешь человека внимательно, у него на подсознательном уровне возникает принятие того, что ты скажешь. Так у него закладывается уважение к тебе. Поэтому, когда начнёшь говорить, он тоже внимательно будет слушать тебя.

Это и станет индикатором успешного развития умения слушать и вознаграждением за старания.