

ЗВЕЗДА СОЦСЕТИ

나는 왜 네 말이 힘들까

BY JAE-YEON PARK



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

ПАК ЧЖЭН

**ИСКУССТВО ДИАЛОГА.
ГОВОРИ ЯСНО,
СЛУШАЙ ЧУТКО**



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.37
П13

나는 왜 네 말이 힘들까 by Jae-yeon Park

Russian translation copyright © 2023 by AST Publisher Ltd.

All rights reserved.

This Russian edition was published by arrangement with HANBIT Media, Inc.

Чжэен, Пак.

П13 Искусство диалога. Говори ясно, слушай чутко / Ч. Пак; перевод с корейского Ю. Мединцевой — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 320 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание)

ISBN 978-5-17-159750-4

Пак Чжэен - директор Replus HumanLab, коуч и спикер. Его компания занимается вопросами разрешения конфликтов, обучением персонала коммуникации и успешному ведению переговоров.

В этой книге Пак Чжэен собрал все свои знания о том, как овладеть искусством общения не только с коллегами, но и с близкими.

Часто бывает, что мы не задумываемся о своих словах. Мы можем обидеть человека и даже не заметить этого. А ведь бывают случаи, когда одно случайно брошенное слово меняет всю жизнь.

Книга «Искусство диалога. Говори ясно, слушай чутко» учит искусству диалога и выстраиванию границ как в межличностных, так и в деловых отношениях. Эта книга не только для тех, кого обижают слова других, и им хочется изменить отношение к себе, но и для тех, кто часто произносит “больные” слова.

Кроме теории в книге собраны практические упражнения, благодаря которым вы научитесь:

- слушать и слышать;
- корректно реагировать на неприятные слова в свой адрес;
- уводить неприятный разговор в более мирное русло;
- вести успешные переговоры не только в личной жизни, но и в бизнесе.

УДК 159.9
ББК 88.37

© 2020 by Jae-yeon Park &
HANBIT Media, Inc.

© ООО «Издательство АСТ», 2023

© Мединцева Ю., перевод

ISBN 978-5-17-159750-4

Цель диалога — не в решении ситуационной проблемы.

Она в том, чтобы наладить отношения, в которых двое понимают друг друга.

Почему твои слова делают мне больно?

Примечание

«Некоторые материалы, представленные в этой книге, были взяты или процитированы из книги «Слова имеют значение» («Видение и лидерство»). Они были использованы с разрешения издательства «Видение и лидерство», потому что это было необходимо для связного повествования».

*Почему твои слова делают мне больно?
Как разговаривать с другим человеком,
когда вам тяжело слышать его слова, ког-
да вы сожалеете о сказанном или пытае-
тесь восстановить запутанные отноше-
ния*

*Автор Пак Чжэен
Ханбит Лайф*

ПРОЛОГ.

СНОВА НАУЧИТЬСЯ РАЗГОВАРИВАТЬ

Когда я училась в младших классах начальной школы, отец меня сильно бил. А по ночам мучился от осознания того, что он сделал со своей любимой дочерью. Но вместо того, чтобы сказать «прости», он только спрашивал: «Ты как?» Я отвечала: «Нормально», — не глядя отцу в глаза. Внутри я кричала, что ничего не нормально, что мне очень больно, но я боялась честно говорить, что думаю, и *лгала*, что все в порядке.

Как я уже много раз признавалась в своих лекциях и книгах, из-за своего детского опыта я глубоко заинтересовалась «насилием, присущим человеческим отношениям». Также я стала интересоваться «коммуникацией», которая играет решающую роль в отношениях.

Что значит «говорить»?

Что значит «слушать»?

Я хотела стать хорошим собеседником, но не умела ни говорить, ни слушать. Даже после того, как я осознала необходимость этого, у меня не всегда получалось, и я много раз причиняла боль и упускала из своей жизни важных для меня людей.

В разговоре каждый человек раскрывается таким, какой он есть

В конце концов в разговорах, которые человек ведет с другими людьми, раскрывается его характер. В разговоре мы можем выбрать собственную позицию, можем поддержать свое внутреннее достоинство или подорвать его.

Умение разговаривать не изменит вашу личность за один день. Другие люди не станут вас больше слушать, а люди, которым вы не нравитесь, внезапно не полюбят вас.

Однако может измениться ваш взгляд на других людей.

Ваша способность понимать других может увеличиться.

Вы можете набраться смелости, чтобы исправить неудобную ситуацию.

А ваши навыки и способы ведения диалога могут стать совершенно другими.

Два предварительных условия «хорошей» коммуникации

Если каждый раз, когда вы начинаете разговор, он, вопреки вашему желанию, сворачивает не туда, о чем вы потом жалеете, запомните два правила.

1. Все мы — ограниченные существа, которые однажды покинут этот мир.

Современный человек живет так, как будто никогда не умрет. Нам все время кажется, что нужно много всего подготовить, чтобы в будущем жить более успешной и безопасной жизнью, чем сейчас. Поэтому мы откладываем общение со своей любимой семьей и друзьями и не считаем необходимым сесть и поговорить

о повседневной жизни с детьми. Это также становится заметно, когда мы ссоримся. Как бы мы ни любили семью и друзей, когда мы злимся, мы изо всех сил набрасываемся друг на друга, доказывая свою правоту, ругаемся, выбирая слова, которые больше всего ранят собеседника, и бросаем их прямо в лицо. Мы, кажется, думаем, что всегда найдется время, чтобы помириться, простить и попросить прощения.

Но каждый из нас когда-нибудь умрет. И никто не знает, когда это произойдет. То есть жизнь (living) — это одновременно умирание (dying). Сегодня мы прожили день, тем самым на этот день став ближе к смерти.

Грубое слово, брошенное сегодня утром, может стать последним, что от вас услышали любимые родители. Возможно, вы больше никогда не сможете попросить у них прощения. Если вы все время отказываете себе в маленькой радости провести время со своим ребенком, сегодня может быть последний день, когда вам представляется такая возможность. Когда вы навсегда закроете глаза, вы не сможете оставить даже малейшее воспоминание для своего ребенка.

Если мы всегда будем помнить, что когда-нибудь умрем,
это поможет нам понять, что действительно важно в нашей жизни,
и даст нам мудрость о том, как нужно говорить и как нужно слушать.

2. Я верю, что могу самостоятельно выбирать свои слова и действия.

Утром, когда мы открываем глаза, вместо того чтобы подумать «Что я хочу сделать сегодня?», мы по привычке думаем: «Что мне нужно сделать сегодня?»

ня?» Если вы сосредотачиваетесь на том, что «нужно сделать», вы можете выполнить все намеченные на день дела. Но при этом легко упустить из виду, что эти дела значат для вас. Другими словами, даже если вы знаете, что вам нужно сделать, вам будет сложно ответить, достигаете ли вы того, чего хотите. Такой подход к жизни, исходящий из необходимости, заставляет нас забывать о том, что у нас есть возможность многое в жизни выбирать.

То же самое с коммуникацией. Мы говорим «прости», потому что вынуждены это сделать, говорим «спасибо» как формальность, говорим «люблю» по привычке.

Например, когда другой человек говорит: «У меня сегодня был тяжелый день», — если вы уже слышали эти слова много раз, вам не захочется их снова слышать. Поэтому, сами того не осознавая, вы можете бросить: «Опять двадцать пять?» или «Не у тебя одного». Слова, которые вы произносите автоматически, не задумываясь, становятся частью вашего диалога и ваших отношений. В таком разговоре между стимулом, который дает собеседник, и моей реакцией нет никакого промежутка. Он хорошо показывает структуру бессознательного диалога, когда мы обмениваемся репликами по привычке.



Но если, как показано на рисунке, мы слышим слова собеседника (получаем импульс) и ненадолго останавливаемся, переводим дыхание и можем проявить любопытство и хорошо подумать, то мы можем отвечать (реагировать) иначе и формировать другие отношения.

Психолог Виктор Э. Франкл сказал: «Последняя свобода человека — способность выбрать свое отношение к данным ему обстоятельствам. Между стимулом и реакцией есть промежуток. В этом промежутке у нас есть свобода выбора, от которого зависит качество нашей жизни». Например, после слов собеседника «У меня сегодня был тяжелый день» (стимул) вы можете подумать: «Ему сегодня было тяжело. Мне тоже сегодня было нелегко. Мы оба выбились из сил». Вы можете вот так, не торопясь, подумать и выбрать другую реакцию. Вместо упрёка вы можете ответить (отреагировать) так: «Тебе пришлось нелегко. Мне сегодня тоже было тяжело. Сегодня нам обоим нужно немного отдохнуть».

Даже этот простой разговор может иметь большое значение в отношениях. Причина, по которой мы не можем общаться таким образом, вовсе не в том, что у нас нет такой способности. Причина в том, что в тот момент, когда я слышу слова другого человека, я отвечаю первое, что приходит на ум, по привычке, автоматически. Даже если обычно я глубоко обдумываю диалог, в решающий момент разговора я реагирую как получится, не задумываясь.

Поэтому в этой книге мы будем практиковаться в выборе слов и действий, добавляя паузы, дыхание и любопытство в свое психологическое пространство. Если предположить, что мои реакции определяют качество всех моих отношений, тогда у нас

есть основания и смысл репетировать наши разговоры.

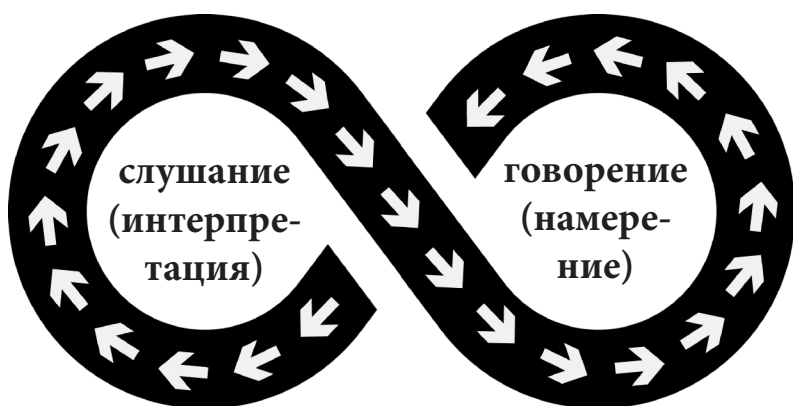
Итак, давайте сделаем глубокий вдох и вместе выучим правила диалога, которые мы до этого выучили неправильно.

С благодарностью за возможность вести обучение правилам диалога, быть посредником в конфликтах и консультировать по травмам,

Пак Чжэен

СТРУКТУРА КНИГИ

Эта книга построена таким образом, чтобы читатель научился говорить, вкладывая в слова свои истинные намерения, слушать и правильно интерпретировать слова собеседника.



Эта книга представляет собой руководство по слушанию и говорению для людей, которые пострадали или испортили отношения с кем-то из-за неосторожных слов. Оно поможет позаботиться о своем внутреннем «я» и восстановить отношения с любимыми людьми.

Мы рассмотрим элементы разговора, которые приводят к разрыву отношений (глава 1), и те, которые делают отношения счастливыми (глава 2).

Затем мы научимся правильно слушать (глава 3) и правильно говорить (глава 4).

После этого мы попрактикуем отказ, выражение благодарности и посредничество в конфликтах, необходимые для здоровых отношений, чтобы вы могли разрешать любые конфликты, не скрывая и не избегая их.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Эта книга включает упражнения по обмену информацией и разговорные упражнения.

Если вы хотите попрактиковаться в разговоре с кем-то, пожалуйста, соблюдайте следующие правила:

1. Когда говорит ваш собеседник:

- отложите то, чем вы заняты,
- закройте рот,
- переведите взгляд на говорящего.

2. Не рассказывайте другим о том, чем другой человек поделился с вами во время разговорных упражнений, сохраните это в своем сердце.

3. Если вы хотите дать совет, сначала спросите, хочет ли собеседник выслушать ваш совет, а потом говорите.

Для тех, кто занимается обучением и руководит разговорной практикой

1. Сначала тренируйтесь на членах семьи и друзьях не менее года.

2. По возможности проводите упражнения по порядку, указанному в книге.

3. Когда вы слышите другое мнение, вместо того чтобы делать выводы о неправоте собеседника, скажите: «Спасибо за ваше мнение».