



# Глава 1

## ПОЧЕМУ ВАЖНО УМЕТЬ СЛУШАТЬ

Данная книга включает много упражнений и идей. С их помощью вы станете сознательным и внимательным слушателем, а также убедительным, эффективным спикером. Это непростая задача, поэтому в первой главе мы рассмотрим четыре эффекта звука, поймем силу осознанного слушания и речи, определим выгоды от улучшения этих навыков. А также узнаем, из-за какой проблемы страдает почти каждый человек.

## Что поставлено на карту?

Звук (особенно то, как мы говорим и слушаем) воздействует практически на все наши ощущения, мысли и действия. Причем в четырех мощных, хотя во многом незаметных направлениях. Данный процесс неизбежно влияет на полученные в жизни результаты — как сегодня, так и в долгосрочной перспективе.

Я определил три ключевые области: счастье, эффективность и благополучие. Если они для вас не важны, читать дальше необязательно! Однако я подозреваю, что они многое значат. Обещаю, что информация, упражнения и открытия, собранные в этой книге, при должной практике изменят ваши результаты во всех трех названных областях.

Давайте рассмотрим то, что вы получите, вступив на этот путь.

### Счастье

Все мы знаем, что такое счастье, но как его найти, по-прежнему остается проблемой. Разумеется, счастье не имеет отношения к материальному имуществу или финансовому благополучию. Психологи выяснили, что как только люди преодолевают порог бедности и перестают волноваться, где брать еду, связь между деньгами и счастьем исчезает. Слава, уважение и репутация тоже не дают ощущения счастья: знаменитые и одаренные люди подвержены несчастьям, как и все остальные (возможно, даже больше, если верить сплетням в желтой прессе).

Единственными факторами, влияющими на счастье, являются наличие связей и служение. Люди с прочными семейными

и социальными связями или те, кто служит другим, склонны быть счастливее, чем другие.

Оба фактора требуют развитых навыков общения и слушания. Служение эффективно, лишь когда вы хорошо слушаете и понимаете, в чем нуждается человек. Хорошие функциональные отношения строятся на ясной и доброжелательной двусторонней коммуникации. Вы овладеете этими навыками в процессе чтения данной книги. Они укрепят ваши отношения на работе, дома и в компании, повысив уровень счастья.

Окружающий звук тоже воздействует на счастье. Шум вызывает стресс, зачастую настоящую боль и страдания. Приятные же звуки, которые что-то значат для вас, мгновенно улучшают самочувствие. Мы узнаем, как управлять звуком ради большего счастья.

## **Эффективность**

Многие участники моих тренингов говорят, что пришли ко мне, потому что им кажется, будто их никто не слушает или они не могут донести свои идеи, точку зрения до остальных. Без хорошей коммуникации действительно сложно завоевать авторитет. Не каждый может похвастаться навыками эффективного слушания Махатмы Ганди или убедительного красноречия Мартина Лютера Кинга. Но все мы способны извлечь выгоду из тех даров, которые получим, научившись использовать свой голос и уши с максимальной пользой.

Навыки общения и слушания важны, если вы хотите изменить мир, вести за собой людей, вдохновлять их или стать хорошим родителем. Эти вещи задействуют силу и эффективность

общения и слушания. Все написанное в данной книге позволит вам овладеть этими жизненно важными навыками.

Мы также рассмотрим контекст коммуникации. Шумовой фон влияет на прочность наших связей с другими людьми, поэтому мы изучим основу его работы и научимся справляться с деструктивными звуками.

Шумовой фон в значительной степени влияет и на то, насколько хорошо мы обрабатываем информацию. Поэтому он может снизить продуктивность. Вы научитесь оптимизировать рабочие условия и повышать свою продуктивность, если прислушаетесь к окружающей среде и уделите внимание ее воздействию на вашу коммуникацию и мышление. Возможно, вы уберете или заблокируете бесполезные, отвлекающие, раздражающие звуки. Или, если сами контролируете свое пространство, определите самый продуктивный звук для работы — тот, о котором никто не задумывался.



## СОВЕТ

Я не могу предсказать, какой именно звук вам лучше использовать во время работы. Все мы разные, к тому же важны личные ассоциации. Тем не менее я предлагаю поэкспериментировать со звуками природы. Они стохастичны, то есть состоят из множества мелких, случайных звуков, сливающихся в приятный шум. В них нет громких отдельных звуков, которые захватывали бы наше внимание. Это негромкое пение птиц, слабый дождь, мягко бегущая вода, например журчащие ручьи, водопады или фонтаны, легкий шелест листьев или травы. Возможно, вам стоит избегать усыпляющих звуков прибора! Если вы попробуете использовать музыку, то обнаружите, что самыми продуктивными для вас являются, к примеру, жанры с низкой частотой. Это означает отсутствие перемен мелодии, ритма или динамики и громких звуков. Так вы выберете задумчивые стили вроде эмбиента и легкой камерной музыки или монотонные стили вроде транс, техно, религиозное пение или модальную музыку. Стили с сильной динамикой и частыми изменениями, вероятно, будут отвлекать. К ним могут относиться масштабная оркестровая музыка, джаз, поп, рок, танцевальная музыка или урбан. Многие люди, особенно молодежь, думают, что они наиболее продуктивны, когда слушают громкую, высокочастотную музыку. Однако по большей части это верно лишь в тех случаях, когда они совсем не работают или постоянно выполняют одну и ту же работу. С точки зрения продуктивности в расчете на одну минуту высокочастотный звук, как правило, отвлекает. Еще раз подчеркну: все мы разные. Я уверен, что найдутся и те, для кого трэш-метал — очень продуктивный фон. Пожалуйста, продолжайте экспериментировать. Будьте открытыми и креативными!