قال أحد الحكماء :
" لكي تكون مهماً ... كن مهتما"

هل حينما تشترك في أي حديث مع الناس تجد أنك سرعان ما تفقد السيطرة علي نفسك وتشعر برغبة شديدة وتحفز للرد دون تمهل وحتى أنك لا تنتظر حتي ينهى محاورك حديثه؟

الإنصات الجيد مهارة يجب أن تدرب نفسك عليها حتى تستفيد من كل ما يدور بالحوار.إن مقاطعة محاورك و عدم الإنصات إليه تحوله من متحدث إلي مستمع دون رغبة منه.

الإنصات الجيد يساعدك علي التغلب علي الوعي بذاتك والحديث عن نفسك.

عندما تستمع بدقة و اهتمام فإنك تفتح لنفسك باباً
عظيماً من الخبرات و المعارف والتي ما كنت
لتحصل عليها لو لم تكن مستمع جيد.

المهارات العشرة للإنصات بفاعلية

انظر للمتحدث باهتمام وأظهر اهتمامك بما يقول

قم بتوجيه أسئلة لتشعره بأنك تتابعه ولا تقاطع إلا
لضرورة.
استخدم كلمات وعبارات محاورك للتعبير عن وجهة نظرك التي تريد إيصالها له اكتب الملاحظات التي تريد التعليق عليها حتى لا يفوتك نقاط تود التركيز عليها .
استخدم عبارات توحي باهتمامك مثل "أفهمك..اتفق معك " ولا تنشغل عن محاورك.
لا تجعل مشاعرك السابقة تؤثر علي إنصاتك الجيد.
لا تُصدر حكماً حتى تستمع للحديث كاملاً ومن كل زواياه.
لا تتحاور في وجود ضوضاء وركز علي حركات الجسد.
لا تتكلم مع غير المتحدث إلا لضرورة .
اجلس علي مسافة قريبة من محاورك وكن مرناً في
إبداء ملاحظاتك .
وأخيراً أنصت لتتعلم وليس بالضرورة لتنتقد الآخرين.