

# Umět komunikovat je základ

Autor: Qark

Datum: 09. 06. 2006 23:03

URL: <http://www.qark.net/clanek/umet-komunikovat-je-zaklad>

---

Pokud nevíte jak komunikovat s lidmi, měli byste trénovat. Jinak si totiž nebudete umět při oslovování a balení dívek poradit s různými jejich reakcemi, ani rozvíjet rozhovor. V praxi pak ztroskotáte většinou na prvním dívčím záporu a přes ten se nedokážete dostat, protože vás nic nenapadne. Je to pochopitelné, protože komunikující člověk se z předchozího životního mlčouna nestane během vteřiny.

Říká se, že žádný učený z nebe nespadnul. Ovšem v konverzaci platí jiná pravidla než v učení. Zatímco se totiž v pohodě zvládnete sami naučit třeba hlavní města evropských států za pár minut, konverzovat se sami nenaučíte ani za sto let. Nepomůže vám ani kamarád, či kamarádka, která by se snažila simulovat různé typy lidí. Známí lidé vám totiž budou nahrávat, nebo naopak vymýšlet nereálné situace. Jediná možnost, jak se naučit bavit s lidmi je pouze jedna, a to: vyrazit do terénu.

Nejlepší by bylo trénovat na dívkách a pokračovat v jejich **oslovování**, tím se samozřejmě naučíte nejlépe. Bohužel hodně lidí to zabalí po prvním nevydařeném pokusu a hodí flintu do žita. To je ale velká škoda, nezdary jsou totiž velmi prospěšné, protože se z nich můžete poučit a mnoho naučit. Je však zcela pochopitelné, že ne každý se dokáže odhodlat k tomu, aby ihned získával zkušenosti přímo na bojišti.

Sami se teď zkuste zamyslet nad tím, jak se byste se chovali třeba v knihkupectví, když byste hledali nějakou knihu. Chodili byste od regálu k regálu, a kdybyste ji nenalezli, šli byste jinam? Nebo byste si zašli za nějakou prodavačkou a na knihu se zeptali? A co u stánku s časopisy a novinami? Jste schopni ho dokola obcházet a hledat, jestli mají nové číslo vašeho oblíbeného magazínu, a když ho očima nenajdete, odejít? Anebo klidně požádáte o informaci prodavače? Žádáte lidi o radu při hledání nějaké cesty, ulice, budovy, učebny...? Či raději mlčky spoléháte na sebe a hledáte a hledáte?

Pokud totiž s lidmi mluvíte jen minimálně a dělá vám problém je oslovit v jakékoliv běžné situaci a požádat o radu, je jasné že s holkami vám to půjde ještě mnohem hůř. Proto je tu pro vás nejprve cvičiště, na kterém se naučíte s lidmi komunikovat a uvědomíte si, že mluvení nebolí a oslovit jiného člověka není nic trapného. Velkou výhodou cvičiště je hlavně to, že riziko odmítnutí je na jeho poli takřka nulové a tak můžete postupně získat důležitou sebedůvěru a pocit, že komunikace je funkční a prospěšná.

## Kde a jak se cvičit?

Jak jsem už naznačil, komunikace není důležitá jen při balení holek. Pokud neumíte mluvit s cizími lidmi, je vhodné se to naučit a shodit ze sebe ostych. Úplně nejlehčí situace „na otrkání“, jsou různé žádosti o radu. Můžete se ptát na cestu, kde je bankomat, kolik je hodin, atd. Tak u sebe odstraníte nepříjemný pocit z oslovení někoho cizího. Jakmile však už umíte lidi v klidu oslovit, vrhněte se na delší rozhovory. Okolností v běžném životě, kterých můžete využít pro komunikaci, je obrovská spousta:

**\*\*** Pomozte mamince s kočárkem do dopravního prostředku a povídejte si potom například o dítěti, o kočárku, atd. Učte se rozhovor rozvíjet a sami neodpovídejte jen Ano-Ne.

**\*\*** Zkuste třeba někdy ve frontě u pokladny pustit před sebe člověka, který je za vámi s tím, že toho má třeba míň než vy. Nebo starou paní, protože vy jste mladší a nezabije vás počkat si o minutu déle. Zkoušejte s takovými lidmi v konverzaci pokračovat. Povídejte si o všem možném, třeba i o tom, že je ta fronta dlouhá či jak to rychle jde... o tom, že prostě máte čas a nikam se nehoníte, prostě o čemkoliv.

**\*\*** Starší paní nabídněte svoje místo v dopravním prostředku a když vám poděkuje, dejte se s ní do rozhovoru třeba o slušnosti, o jejím věku, vnoučatech - těch témat je nesčetně mnoho. Je jen na vás, která jsou vám blízká. Není také vždy nutné vést rozhovor formou otázka-odpověď.

**\*\*** Brzy zjistíte, že lidé se nejvíce sami rozpovídají, jakmile vyjádříte nějaký obdiv. Například řeknete paní v kanceláři na úřadě: „Teda musím vám říct, že obdivuji, jak v klidu dokážete zvládnout každý den takovou spoustu lidí. To musí být docela nápor. Přiznám se, že já bych to asi nezvládl...“ A paní se už sama rozpovídá o tom, že to není jednoduché a že za ní chodí i plno nervózních lidí a ty se chovají nepříjemně... atd. Stejně tak můžete v podstatě rozmluvit i kohokoliv jiného. Nebojte se to vyzkoušet!

Při snaze komunikovat samozřejmě narazíte i na lidi, kteří si povídat nechtějí. Ty však prostě nechte být. Ne každý má totiž vždy chuť či náladu s někým mluvit. Ke konverzaci nikoho nenuťte. Rozhovor má pochopitelně smysl rozvíjet jen s komunikativními lidmi.

Vy samozřejmě ale musíte chtít lidi oslovovat. Je jasné, že bez toho chtění z vaší strany to vůbec nepůjde. A jestli vás v průběhu čtení tohoto článku, byť jen na vteřinku, napadlo: „K čemu mi je mluvit s lidmi, kteří mě vůbec nezajímají?“, odpověď je přece už jasná. Naučí vás to konverzovat, zmenší se tím váš odstup od lidí. Také se naučíte mít cit pro situaci (ten je velmi důležitý). Díky němu například poznáte z reakcí lidí, jaké téma je vhodné a jaké už nikoliv. A to všechno vám později velmi pomůže v rozhovoru s děvčaty.

Osobně si myslím, že nikdo nemá tak nabitý den, aby si nenašel čas na pár vět s nějakým dalším člověkem. Mluvení s ostatními vám může hodně jen dát, nikdy ne vzít. Získáváte tím totiž cennou zkušenost, výměnou za trošku času, který byste stejně lépe nevyužili. A to už vůbec nemluvím o tom, že když prohodíte deset vět s nějakou starou paní, uděláte jí rozhodně radost. Přece jen, takový člověk už nemá tolik možností si s někým popovídat, vás to nezabije a naučíte se pořádně třeba i [nepřímé komunikaci](#).

Pochopitelně to také chce změnit i svůj životní postoj a uvědomit si, že ta osoba, která se vás v tramvaji mezi řečí například zeptala, kde to vlastně studujete, není placeným tajným špiónem FBI a nemá cenu se proto chovat, jako byste měli prozradit státní tajemství. Brzo poznáte, že mluvení vážně nebolí, není to trapné a nikdo se vám za to nesměje. Přestanete také tolik o všem přemýšlet a tím se stresovat, ale začnete v klidu jednat. Když přemýšlíte, hledáte totiž jen výmluvy. Stejně jako když by vás kamarád, s kterým jedete v autě, požádal, abyste se někoho zeptali na cestu. A vás místo toho, abyste stáhli okýnko a zeptali se prvního člověka obyčejným „Dobrý den, mohl byste nám poradit, jak se dostaneme ...“, napadlo spíš: Toho se nezeptám, ten jde moc rychle. Tahle je zase moc mladá, ta to určitě vědět nebude. Ta jde zase na opačnou stranu. Tenhle je moc daleko... atd. Veškeré tohle váhání totiž zmizí, jakmile se naučíte s lidmi mluvit. Komunikace vám pak přijde

naprosto přirozená a budete se při ní cítit dobře. A potom pro vás opravdu nebude ani žádný problém, oslovit i jakoukoliv holku a začít si s ní povídat!