

Komunikace ženy a muži

Beseda 28.1.2013

Co platí o ženě?

má mozku specifickou oblast pro řeč

při řeči se u ní zapojuje levá i pravá hemisféra

mluví aby udržovala a rozvíjela vztahy, což je její priorita

při naslouchání dovede vystřídat během deseti vteřin v průměru šest výrazů obličeje

zjišťuje význam řečeného z intonace hlasu a postoje těla hovořící osoby

za den bez problémů pronese šest až osm tisíc slov, ke komunikaci ještě použije dva až tři tisíce zvuků, osm až deset tisíc gest, mimických výrazů, pohybů hlavy a dalších signálů řeči těla, což je dohromady asi dvacet tisíc „komunikačních jednotek“

Co platí o muži?

nemá v mozku specifickou oblast pro řeč a při řeči se zapojuje jen jeho levá hemisféra soustředí se na obsah řeči a intonace či postoj těla pro něho není tak zásadní

mluví aby vyřešil úkol

použije za den jen dva až čtyři tisíce slov, tisíc až dva tisíce zvuků a jen dva až tři tisíce signálů řeči těla, což je asi sedm tisíc „komunikačních jednotek“ - proti ženě jen třetina.

Z výše uvedeného vysvítá, že ženy jsou pro komunikaci od přírody lépe vybavené. Co je ženám dáno, muži se musí často pracně učit. Komunikace vyžaduje snahu a trpělivost. Pro muže i ženy má dobrá komunikace i několik základních předpokladů a těm se dnes budeme věnovat.

V komunikaci je potřeba nejen povídat, ale také naslouchat. Dávat a přijímat. Milovat a odpouštět.

Pro dobrou komunikaci je potřeba **mít vyřešené problémy, které máme sami se sebou.** Někdy komunikace vázne, protože je „žába na prameni“. Nějaká nepříjemnost, která nás tíží a dokud se nevyřeší, tak se nemáme o čem bavit.

Vyslovit omluvu, vyslovit odpuštění je jako postavit most mezi dvěma ostrovy.

Slova, gesta mají být vyjádřením našeho vnitřního světa. Mám-li říci něco krásného, je potřeba být krásný. Má-li má řeč být jasná, musí být mé nitro uklizené.

Dobrá komunikace s druhými začíná tím, že dobře komunikuji sám se sebou a s Bohem.

Mám-li nároky na druhé, musím se podvolit nárokům, které má Bůh na mě.

Chci-li, aby mne druzí poslouchali, musím umět sám poslouchat.

Chci-li dávat partnerovi, rodině, světu řád a pokoj, musím ho mít nejprve v sobě.

Říká se tomu vnitřní autorita.

Rodí se z toho, že na sobě pracuji, že nad sebou přemýšlím a učím se.

Pomáhá jí dobrá poctivá modlitba (Pane jak mne vidíš Ty?), ze které vyvstávají předsevzetí, které když uskutečňuji, posouvají můj život dopředu, k dobrému.

Poslouchejme někdy sami sebe. Co vlastně říkáme? Uvědomme si, jací jsme. Čeho je srdce plné, tím ústa přetékaají.

Povídání s člověkem, který nemá uspořádané nitro je marněním času.

Také to však může být služba lásky. To v případě, že mu svým nasloucháním pomůžeme, aby se v sobě zorientoval, aby se nad sebou zamyslel.

Takový rozhovor je důležité promodlit. Pozvat Ducha svatého, aby ho vedl a vnesl do něho Boží moudrost a uzdravení. (Dej Pane, ať má slova nezraňují!)

Se slovem se má zacházet jako s břitvou. Opatrně a netlačit.

Když už na nás **někdo mluví v hněvu** a říká věci, které zraňují, nepohlížejme na jeho slova jako na urážky, ale jako na velikou bolest jeho nitra.

To zlo, které na mě dopadá a bolí, toho člověka sžíralo zevnitř a bolelo často velmi dlouhou dobu. Nedovolme, aby vstoupilo do nás a hned ho odevzdejme Bohu.

Dobrým slovem, pochvalou se nemá šetřit, ale podmínkou je, že je míněno naprosto upřímně. Jinak se vytratí jeho vnitřní povzbudivá síla a stane se pochlebováním.

U muže nevadí, když mluví málo, ale měl by mluvit hezky a jeho slova by měla mít hloubku.

U ženy nevadí, když mluví moc, pokud je její řeč upřímná a pravdivá.

Pokud řešíme **problém, řešme** ho na prvním místě **s tím, koho se týká**. Jen pokud se na řešení potřebujeme připravit, proberme to s diskrétním dobrým přítelem či přítelkyní, ale mějme na mysli, že každé slovo, které vyslovíme, se může šířit světem a dostat se tam, kde jsme ho původně vůbec nechtěli mít.

Moudrý člověk rád naslouchá moudrým lidem. (vrána k vráně sedá)

Není možné komunikovat se všemi lidmi. S některými si budeme rozumět více, s některými méně.

Komunikace však není jen rozhovor mezi lidmi. **Součástí komunikace je i to co čteme, vidíme v tv, na internetu.** To všechno nás ovlivňuje a utváří. **Je dobré si vybírat kvalitní články, filmy, zprávy...** Pídit se po jménu autora a zjistit si komu naslouchám, komu otvírám svou mysl.

Komunikace - rozhovor

Při naslouchání je dobré aktivně dávat najevo, že poslouchám – přitakáním, otázkami, velmi stručnými komentáři...

Mám-li prosadit nějaký názor, musím být přesvědčený o jeho správnosti a potřebnosti. Pokud sám nevěřím tomu co říkám, těžko o tom mohu přesvědčit posluchače. Rozhovor potřebuje někdy přípravu a čas. Myšlenky potřebují uzrát.

Mluvme, až to co chceme říci, promyslíme.

Přemýšlejme nad tím, co nám druhý říká až domluví.

Často se stává, že to podstatné bývá skryto až na konci proslovu. Budme trpěliví.

Někdy se snažíme druhému pomoci ve vyjádření tím, že mu napovídáme slova, která si myslíme, že má na mysli. To není správné. To můžeme dělat dětem, ale ne dospělému, protože ho tím můžeme rušit, ponížít nebo urazit...

O čem se nám těžce mluví? Někdy to lidé raději napíší. Děti namalují a pak o obrázku povídají. Komunikace není jen povídání. To co prožíváme můžeme sdělit i skutkem, gestem, obrazem, hudbou...

Nebojme se komunikovat a rozvíjet tak sami sebe, své vztahy.

Mohou k tomu napomoci různé aktivity a dnes si to vyzkoušíme.

- následovala hra aktivity 😊