

Komunikace

Věra Strnadová

Komunikaci lze chápat jako proces, ve kterém si dvě a více osob vyměňují své pocity, myšlenky či názory na určité téma. V lidském životě není možné se komunikaci vyhnout. Zvláště v dnešní době je zapotřebí být ve vyjadřovacích schopnostech obratný a umět s lidmi vycházet a účinně komunikovat.

Komunikace je určována základním postojem člověka vůči sobě a vůči druhým. Rozhovor je nám příjemný, jestliže je vedený s pozitivním postojem "já jsem v pohodě, ty jsi také v pohodě". Toto nastavení umožňuje vnímat sebe i druhého jako samostatnou osobu, být připravený a otevřený sdělením druhého a naopak. Tato "vzájemná úcta" podporuje vyjadřování, přijímání a tolerování pocitů, potřeb a přání.

Komunikaci lze chápat jako "střídavé vyjadřující chování", jako proces interakce. Lidské vztahy vznikají, upevňují se a opět zanikají, lidé se přitom vyjadřují o svých vnitřních procesech nebo stavech, sdělují si obsahy nebo vybízejí druhé k určitému chování. Není možné se mezilidským vztahům vyhnout, právě tak jako není možné nekomunikovat.

Jste schopni skutečně komunikovat?

Komunikace je nesporně klíčovým slovem moderní společnosti jak v našem osobním životě, tak v našem životě společenském, duchovním a profesionálním. Musíme umět opravdově komunikovat, cítit se dobře s různými osobami, najít to správné slovo pro určitou myšlenku.

Test, který vám předkládáme, vám dává možnost poznat svou komunikační obratnost.

1. Máte-li říci něco důležitého,

- a) koktáte, nedaří se vám nalézt správná slova;
- b) pečlivě připravujete, co chcete říci;
- c) vyjadřujete volně, co cítíte.

2. Jste-li v kontaktu s člověkem, v jehož společnosti se necítíte dobře,

- a) uzavřete se do sebe;
- b) prostě ho ignorujete;
- c) pokoušíte se nemyslet na to, co vás popuzuje, v naději, že přijdete na společné body.

3. Máte-li vystoupit na veřejnosti,

- a) velmi rádi tak učiníte;
- b) nejste ve své kůži, snažíte se to však skrývat;
- c) propadáte panice.

4. Povahově se považujete za osobu

- a) spíše uzavřenou;
- b) spíše hovornou;
- c) více či méně upovídanou, podle toho, s kým mluvíte.

5. Chcete-li za každou cenu o něčem hovořit,

- a) připravujete způsob, jak nastolit téma;
- b) čekáte, až vám dají příležitost, a teprve pak o tom mluvíte;
- c) pokoušíte se téma nastolit, ale oklikou.

6. V mladém věku jste

- a) rádi vyprávěli svým přátelům různé historky;
- b) rádi poslouchali historky jiných;
- c) dávali přednost čtení knížek před vyprávěním a posloucháním historek.

7. Přichází-li někdo další ve chvíli, kdy s někým hovoříte o intimních věcech,

- a) měníte téma;
- b) pokračujete, jako by se nechumelilo;
- c) dáte mu vědět, že rozhovor je soukromý.

8. Raději

- a) posloucháte, než mluvíte;
- b) mluvíte, než posloucháte;
- c) ani jedno, ani druhé - nacházíte mezi tím rovnováhu.

9. Když mluvíte s jinými,

- a) obvykle se domníváte, že nemůžete vyjádřit podstatu toho, co si myslíte;
- b) máte za to, že můžete skutečně sdělit to, co chcete;
- c) kolísáte mezi oběma hodnoceními.

10. Nejraději máte

- a) společenské hry;
- b) křížovky nebo hry, které hraje každý sám;
- c) jakékoliv hry, jen když se hrají s přáteli.

Zakroužkujte odpovědi a přiřďte si dosažený počet bodů.

- 3 2 1 bod

1. c b a , 2. c b a , 3. a b c , 4. b c a , 5. a c b , 6. a b c , 7. b c a , 8. c b a , 9. b c a , 10. c a b

21 bodů a více:

Lze vám jen gratulovat - vzájemné komunikaci s ostatními přisuzujete ve všech jejích aspektech takovou důležitost, jakou si zaslouží. Máte co sdělit, říkáte to, avšak umíte také naslouchat, hovoří-li někdo jiný. Zcela jistě už víte, že máte díky své komunikativnosti na ostatní velký vliv, a využíváte toho. Komunikace, kterou tak dobře ovládáte jak slovem, tak gestem nebo činem, vám zejména umožňuje, abyste nehromadili negativní emoce. Jelikož umíte naslouchat, mnoho lidí je ochotno naslouchat i vám, když prožíváte nějaké kritické období.

11 až 20 bodů:

Zdá se, že jste spíše introvertní. Někdy se vám stává, že nedokážete vyjádřit, co skutečně cítíte, co prožíváte. Samozřejmě, všichni jsou zajedno, že umíte komunikovat nenuceně. Nikdo si však doopravdy neuvědomuje, že je tomu tak pouze v případě, kdy se cítíte na své půdě nebo kdy dokonale ovládáte všechny prvky situace. Pokud však procházíte kritickým obdobím, pokud prožíváte těžké chvíle nebo se cítíte znevažováni, mlčíte. Je to smutné, protože právě v takovém okamžiku byste se měli vyjadřovat nejvíc, abyste se vyhnuli hromadění zášti nebo falešných dojmů. Váš komunikační potenciál by se tak mohl lépe přizpůsobit vašemu prožitku. Byli byste první, kdo by z toho měl užitek.

Méně než 11 bodů:

Komunikace není vaší silnou stránkou. Výsledky testu ukazují, že se pravděpodobně zajímáte víc sami o sebe než o ostatní. Nemyslete si, že je to otázka úsudku. Je to bezpochyby způsobeno také tím, že, jak se říká, vám výřečnost není vlastní a že se rychle uzavíráte do sebe, jestliže usoudíte, že nenacházíte dost sluchu. Zejména v situacích, kdy dojde k otřesům, byste se však měli naučit otevřít se

ostatním, podělit se o to, co vás trápí, dávat najevo, co cítíte. V opačném případě riskujete, že v sobě budete hromadit zášť, že budete mlčet a že jednoho dne vybuchnete. Vyvíňte proto nezbytné úsilí. Hovořte, říkejte, co máte na srdci, co vás zajímá. Buďte k ostatním vstřícní, reagujte na to, co vám říkají. Bude to od vás bezpochyby vyžadovat určité úsilí, ale najdete v tom rychle uspokojení.

Poselství:

"Celý svět je divadlo. A všichni, ženy i muži, jsou jen herci. Vystoupí, a pak odejdou ze scény. A v životě každý z nich hraje mnohé role."

William Shakespeare

© 2000-2004 Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové · pujcovna@svkhk.cz · knihovna@svkhk.cz
· <http://www.svkhk.cz>