

Sağlıklı Konuşabiliymuyuz

— yörükbeyi · 21 Ocak 2016

SAĞLIKLI KONUŞABİLİYMUYUZ?

İnsan canlılar içinde düşünebilen ve en sosyal olan canlıların başında gelir. Bu Aile içi, Okul ortamı, İş hayatı en çok sosyalleştığımız mekânlardır.

Sağlıklı bir iletişim kurulamaz ise, ailede, Okulda, İş hayatında kopmalar başlar, bu nedenle, iletişim kurmak insanlar arasındaki ilişkilerde oldukça önemli bir hal almaktadır.

İnsanların büyük bir çoğunluğu zamanlarının %80- %90'ını iletişim kurarak geçirirler. Ancak başarılı bir iletişim için çabalayan insanların oranı belki de %5'i geçmemektedir.

Son günlerin en önemli iletişim aracı akıllı telefonlar oldu, kimse kimseyi duymuyor, kimse, kimseyle konuşmuyor, bütün dikkatler cihazın ekranında, şayet bu çılgınlık kontrol altına alınmaz ise, ileriki yıllarda çok daha ciddi sonuçları olacaktır.

Hâlbuki Akıllı Telefon Konuşamaz, Gülemez, Sevinemez, Ağlayamaz, ama insanla arasındaki biyolojik iletişimi kesebiliyor, kim ne derse desin, insanlar arası ilişkilerde önemli olan fikirler değil duygulardır.

Siz karşınızdaki kişilerin duygularını dikkate almaz, konuşmaz, göz teması sağlanmaz ise bu iletişim olmaz, ancak kopuş ve iletişimden uzaklaşma olabilir.

Bizim insanımız arasında iletişimi kesen unsurların mucitleri acaba bu akıllı telefonlara bağımlıdır, yoksa sadece gerektiğinde kullanan insanlar mıdır?

Bu kopuşun ağındaki insanlara bu hareketlerin sağlıklı olmadığını ifade edildiğinde birçokları tarafından tepki ile karşılık vermekteler, elbet her saldırı(eleştirisi) geri çekilmesine, kaçmasına, içine kapanmasına veya saldırganlaşmasına neden olur.

Bu durum ise, iletişimi bozucu bir etkiye sahiptir. Karşınızdaki kişiyi kesinlikle eleştirmeyin. Sen kelimesi yerine siz kelimesini veya ismi ile hitap etmeniz karşınızdaki kişiyi önemseydiğiniz ve değer verdiğini yansıtacak, muhatabınızın size de saygı duymasını sağlayacaktır.

Bilinçsiz ve yersiz tartışmaya girmeyiniz, karşınızdaki kişi tanıyın, tartışma yerine sizin fikirlerinizde doğru olabilir lakin aslı şu şekilde olursa sizce de mantıklı olmaz mı, gibi muhatabınızın görüşüne başvurduğunuzu yansıtırmanız ortam bir anda sakinleşecek ve iletişim kanalları kendiliğinden açılacaktır.

Bu nedenle "sen"li tartışmalardan ve bir amaca, doğruya yönelik olmayan tartışmalardan (dalaşmalardan) uzak durun.

İletişim tekniklerinde hayır kelimesi çok benimsenen bir kelime değildir, her insanın hayır kelimesine karşı bir antipatisi vardır. Hayır kelime hiç birimizin yüreğini ve gönlünü rahatlatmaz, hayır kelimesinin asıl mahiyeti yasaklar listesine girdiğinden iletişimde "hayır" kelimesini mümkün olduğunca kullanmayın.

İletişimde tevazuyu kesinlikle elden bırakmayın, siz kendinizi karşınızdaki kişiden daha üstün görürseniz belik mecburiyet karşısında sizi dinler ama beynine kaydedeceği çok fazla bir şey yoktur. Kendinizi büyük görmeniz, karşınızdakini küçümsememiz anlamına gelir.

İletişim tekniklerinde sözleriniz, hitap şekliniz kadar dış görünüşünüz de çok önemlidir. Bazı insanlar Takım elbise ve kravat takarlar, ama görüntü hiç şık değildir. İnsanlara güven vermiyorsa, spor kıyafetli ve çok uyumlu bir kişi çok daha ilgi ve dikkat çekiyor olabilir, hitabet ve sözlerin uyumu kadar renklerin uyumu da çok önemlidir.

Düzenli ve temiz giyinen bir kişinin sözleri diğer kişilere göre daha çok dikkate alınır. Ayrıca bir söz vardır: "Dış güzellik iç güzelliğin göstergesidir." diye...

İletişimde asla yorgunluk belirtisini karşınıza yansıtmayın, isteksizlik konuşmaların inandırıcılığını azaltır. Karşıdaki, yorgun veya isteksizce konuşan kişinin yalan söylediğini zannedebilir.

Yeni konuşmaya başlayan bir bebek çok güzel şiir okuyamaz, çok duygulu türkü söyleyemez. Ama bulunduğu ortamda herkesin dikkatini çeker herkes onu sevmek için çan atar. Çünkü bebek çok doğal davranmakta karşındaki kişiye ve kişilere karşı samimiyetten uzak herhangi bir davranış ve tutum sergilemez.

İnsanlar arası iletişim de aynı şekildedir. Eğer konuşmanız, jest ve mimiğiniz birbiriyle uyumlu değilse, karşıdaki kişinin sizin konuşmanızı inandırıcı ve etkili bulması imkansız denilecek kadar güçleşir.

Bazı insanlar vardır kendilerine iltifat ve alaka duyulmasından son derece mutlu olurlar, muhatabınızı mutlu edecek birkaç kelime sizi daha dikkatli dinleyecek, size duygusal yönden bağlanacaktır. Böylece onun duygularını kabartacağınızdan, önyargılarını kırmış olacaksınız.

kişilerin vaz geçemediği alışkanlıkları vardır. Örneğin sigara kullanan bir kişiye Mehmet "Şu sigarayı da bırakamadin. Seni esiri haline getirdi. Baş edemedin bir türlü sen bu kadar zayıf mısın gibi yaklaşımlar onun tarafından bir hakaret olarak algılanır.

Sigara ile dolaylı ve örnekli anlatımlar hem muhatabınız kırmayacak, küçük düşürmeyecek, belki çok

daha etkili olacaktır. kelimeleriyle ona yaklaşırsanız, hiç kuşkusuz karşılıklı iletişiminiz daha mükemmel olacaktır.

iletişimde mümkün olduğunca iyimser yaklaşın, bu tür yaklaşımlar siz hiçbir şey kaybettirmez, ama karşıya çok sağlam köprüler atmanız sağlar,

İletişimin can düşmanı önyargılıdır. Bu nedenle sevilmeyen ve saygı duyulmayan kişiyle iletişim kurmaktan herkes kaçır. Sevilmeyen kişinin fikirleri, yaşantıları da onu sevmeyen kişinin hoşuna gitmez. Bu da iletişimi, başlamadan engeller. Bu nedenle tüm insanları sevmeye çalışın, ona sevginizi hissettirin. (Örneğin : İsmi ile çok samimi olarak hitap edin, kolunu girin, kafeteryadan ona içecek bir şeyler getirip ikramda bulunun) karşınızdaki insanı sevmiyor olabilirsiniz mutlaka ona saygı duyun ve saygı duyduğunuzu yansıtın.

hangi konu hakkında konuşuyor olmanızda, düşünceler, fikirler konusunda emin olmalısınız ve kendinize inanmalısınız. Davranışlarınız da bu doğrultuda olmalıdır. Sözüünüzün kesilmesinden hoşlanmıyorsanız siz de başka birinin sözünü kesmemelisiniz. Böylece inandırıcılığınız ve karşınızdaki kişinin size güveni artar.

İletişimde muhatabına bir durum ya da olay anlatırken ses tonunuzu da en iyi şekilde kullanmalısınız. Örneğim bir Kahramanlık şiirini kısık bir ses tonuyla okursanız karşıdakini ne kadar etkileyebilirsiniz? Romantik bir şiiri bağırarak okursanız hoş karşılanmayacağı için ses tonunuzu olaya göre ayarlamayı unutmayın.

İletişimi etkileyen unsurlardan olan "eee", "ııı" sesleridir. Bunlar sizin anlatmak istediklerinizi böleceği için fikrinizi karşıdakine tam olarak iletememiş olursunuz.

Konuşmacıyı en çok teşvik eden çok iyi bir şekilde dinleme alışkanlığıdır. Bu Karşınızdaki kişiye değer verdiğinizin, onunla duygularınızı paylaştığınızın en önemli göstergesidir. Bir kişiyi dinlerken başka hiçbir işle ilgilenmeyin, sadece onu dinleyin. Hatta onu konuşturmaya teşvik edin.

Muhatabınızla hatalarınızı, hatalarını, sevginizi, başarılarınız ve başarılarını paylaşın, yaptığı çalışmanın ve hareketin çok yerinde olup olmadığını nezaket kuralları çerçevesinde yansıtınız.

İletişiminin sağlıklı olması için dış etkenlere takılıp kalma yerine biyolojik öze inme daha sağlıklı ve sıhhatli bir iletişim kurmamızı sağlayacaktır.

Hayatımızın, hayatınızın güzel olması dileklerle;

İbrahim BEKLER
ANKARA