

Merhaba,  
Günce'l Bülten'in yeni yıl ilk sayısı "Dinlemek" üzerine...Bu sayımızda dinleme becerimizin ilişkilerimiz üzerindeki etkileri ve birbirimizi daha etkin dinleyebilmek için dikkat edebileceğimiz noktalar üzerine yazdık. Dinlediğiniz ve duyduğunuz bir yıl olması dileğimizle...

## DİNLEMEK



Birbirimizi dinleyememek bizce çağımızın problemi. Etrafımız o kadar fazla uyararla dolu ki sadece tüm günü beraberce geçirdiğimiz, bedenimizin bir parçası gibi olan telefonlarımızdan yola çıksak karşımızdaki kişinin anlattıklarına dikkatimizi vermemizin ne kadar güç olduğunu görebiliriz.

"Bir dakika şu mesaja/maile cevap yazayım, hemen seni dinleyeceğim." cümlesini illa ki duymuşuzdur ya da söylemişizdir. İşin acı tarafı bu cümleyi söylemekten ziyade bu gibi cümlelerin sıklığının gün geçtikçe artması. Dolayısıyla bizler birbirimize ve çevremizde olan bitene dikkatimizi, kendimizi veremedikçe dışarıda akıp giden hayatla senkronize olmamız ve en önemlisi "ilişki kurmaya" ya da ilişkilenebilmeye olan yatırımımız zorlaşıyor. Gün geçtikçe daha da yalnızlaşan bireylere dönüşüyoruz.

### **Duymak mı ile Duyulmak mı?**

İlişki kurmanın ve ilişkilenebilmek dediğimiz şeyin ilk adımı karşımızdaki kişi ile anlaşabileceğimiz bir iletişim kanalı bulmak. Ve bu kanal aracılığı ile birbirimizi anlayabilmemiz, ortak noktalar bulabilmemiz. İnsan olduğumuzdan mütevellî, pek bilindik ata sözümüzden de yolsa çıkarsak, en rahat ve en bilindik anlaşma yolu konuşmak, yani "insanlar konuşa konuşa, hayvanlar koklaşa koklaşa anlaşır." Sonraki adım ise konuştuklarımızın duyulması. Duymak otomatik bir eylem gibi, ama "duyulmak" öyle değil. Çünkü duyulmak için önce dinlenilmek gerek. Duymak içinse kulağınızın olması ve işitme probleminizin olmaması yeterli. Karşınızdaki kişi tarafından duyduğunuz hissettiğiniz/anladığınız zaman ise o kişiyle olan ilişkiye duygusal bir yatırım yapma olasılığınız artıyor çünkü fark ediliyorsunuz.

Yazının başında da belirtildiği üzere, dinlemek artık çok kolay bir iş değil. Eskiden konuşmanın, sözlerin, sözel ifadenin daha farklı bir anlamı vardı çünkü şimdiki kadar çeşitli iletişim yolu yoktu. Şimdi ise aynı evin içinde mesajlaşır haldeyiz. Eskiden söz uçar yazı kalırdı, bu nedenle yazardı insanlar, şimdi yazılanlar uçmasın diye değil daha kolay olduğu için yazılıyor. Dolayısıyla en basit anlarda bile birbirimizi dinlemek yerine "Bana mesaj atsana bunu" ya da "Ne olur bana hatırlat mesajla" demeyi tercih ediyoruz, çünkü dinlemek, akılda tutmak ve karşımızdakini duymak bir efor istiyor ve çoğumuz bu çabayı göstermeye gönüllü değiliz.

## ***O zaman ne yapmalı, nasıl dinlemeli birbirimizi?***

Birbirimizi daha etkin dinleyebilmek için önce bunu yapmamıza engel olan unsurları bir gözden geçirmek gerekiyor. Bu engeller hakkında farkındalık kazanırsak, onları yolumuzun üstünden çekmek daha kolay olacaktır. Bunları sıralayacak olursak ilk akla gelenler;

**Ön yargılarımız:** Ön yargılar sanıyoruz ki en büyük iletişim engellerinden biri. Önyargılardan tamamen kurtulmak çoğu zaman mümkün değil fakat etkin dinlemeye ve karşımızdaki kişiyi gerçekten duymaya niyet ettiğimizde konuşma esnasında gelen yargıları yakalamak daha mümkün olabilir.

**Sabırsız Davranmak/ Kolaya kaçmak:** Dinlemek yerine daha kolay olabilecek iletişim yolları var elbet fakat bir kişi ile yüz yüze konuşurken vereceğimiz etkiyi ya da hissiyatı diğer yollarla sağlamak daha zor olabilir.

**Sürekli meşgul bir zihin:** Sürekli meşgul olan bir zihinde bir başkasının “söz”lerine yer açmak çok zordur. Birini dinlemeye niyetlendiğimizde dikkatimizin o kişide olduğuna emin olmak gerekir.

**Tolerans ve tahammül azlığı:** Bir kişiyi dinlerken o kişinin ağzından çıkan sözler duyguları da içerecektir. Ve iletişim halindeyken o sözlerin azlığı çokluğu, içerdiği duyguların yoğunluğu, o yoğunluğun bizim iç dünyamızda nereye tekabül ettiği karşımızdaki kişiye göstereceğimiz toleransı etkiler. Ya da bazen sadece kimseyi dinlemeye tahammülünüz yoktur. Böyle anları fark etmek ve uygun bir zamanı seçmek ya da konuştuğumuz kişiye bunu açık yüreklilikle söylemek daha yapıcı olabilir.

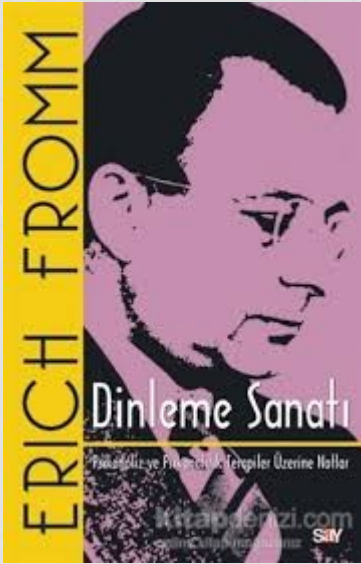
**Geçmişe takılıp kalmak:** Birini dinlerken devamlı geçmişe atıfta bulunmak ya da geçmişteki kendi deneyimlerimize, yaşanmışlıklarımıza takılmak o anda söyleneni kaçırmamıza neden olacaktır.

**Genellemek:** Her insan biricik ve tek, bu nedenle o kişiden gelen sözler ve o sözlerin içindeki duygular o kişiye özel. Dinlerken genelleme yaparak cevap vermek, karşımızdaki kişiye yeterince anlaşılmadığını hissettirebilir.

**Laf olsun diye cevap vermek:** Sanıyoruz ki bu madde en rahatsız eden iletişim engellerinden birisi. “Geçer” , “ Anladım”, “Neyse” sözleri bu maddenin demirbaşları. Laf olsun diye yapılan her iş gibi, laf olsun diye dinlemek de amacına ulaşmak şöyle dursun daha zarar verici ya da yaralayıcı bir etki bırakabilir. O nedenle dinlemeye niyetimiz yok ise dinlememeyi tercih etmek daha iyi olabilir.

Dememiz o ki iletişimin çok boyutlu ve farklı olduğu; bir o kadar da hızlı biçimde değiştiği bu çağda “hakkını vererek” iletişim kurmanın yollarını bulmalıyız. İletişimin hakkını vermek derken; karşıdaki insanı dinlemeyi, dinlerken anlamayı, anlarken, empati kurabilmeyi kastediyoruz. Yukarıda bahsettiğimiz gibi dinlemek, anlamak ve empati kurmaya çalışmak çaba gerektirir.

Hazır mesajların, ara-bul ve kopyala-yapıştırın veya emojielerin kolaycılığın kapılmadan; başkalarının duygularımızı ve iletişimimizi şekillendirmesine çok fazla izin vermeden iletişim kurmaya çalışmalıyız. Beğendi/beğenmedi gibi duyguların ve değerlendirmelerin tek tuşla ifade edilmesinin toleransımızı ve tahammülümüzü azaltmasına izin vermemeliyiz. Bunlara dikkat ettiğimizde hem dinleyebileceğimize hem de daha çok duyulacağımıza inanıyoruz.



**Kitabın adı:** Dinleme Sanatı  
**Yazar:** Erich Fromm  
**Yayınevi:** Say Yayınları

“Psikanalizin insan aklını, özellikle bilinçli olmayan kısmını anlama süreci olduğunu söylerken sağlam bir temele dayanıyoruz. Bu da şiiri anlamak gibi bir *sanattır*. Bütün sanatlar gibi kendi kuralları ve standartları vardır.  
\* Bu sanatı uygulamanın temel kuralı, dinleyenin tam konsantrasyonudur.  
\* Dinleyenin aklında önemli hiçbir şey olmamalı, hırstan olduğu kadar endişeden de en uygun biçimde kurtulmuş olmalıdır.  
\* Dinleyen, kelimelerle ifade etmeye yetecek kadar somut olup özgürce çalışan bir hayal gücüne sahip olmalıdır.  
\* Başka bir insanla, diğerinin hissettiklerini kendisinin duyguları gibi hissedecek kadar güçlü bir empati kurma kapasitesine sahip olmalıdır.  
\* Böyle bir empati şartı, sevgi kapasitesi için en idealidir. Başkasını anlamak demek onu sevmek –erotik anlamda değil, ona ulaşma ve kendini kaybetme korkusunu yenme anlamında– demektir.  
\* Anlamak ve sevmek birbirinden ayrılmaz. Eğer ayrılırsa bu beyinsel bir süreçtir ve gerçek anlayışa açılan kapı, kapalı kalır.”



**Kitabın adı:** Gerçekten Beni Duyuyor Musun?  
**Yazar:** Leyla Navaro  
**Yayınevi:** Remzi Kitabevi

“Acı deneyimlere yol açan pek çok sorunun kökeninde, insanların birbirini gerçekten duymaması, duyamaması yatmaktadır. Çünkü sadece söylenen 'sözcükleri' duymak, sözcüklerin ardındaki duygu dolu mesajları alamamak, yanıtların da yüzeyde kalmasına yol açar; bu durum ise iletişimin engellenmesi anlamına gelir. Önem verdiğimiz insanlarla ilişkilerimizin onarılmaz yaralar almasını engellemenin tek yolu, doğru iletişim kurmayı bilmektir. Doğru iletişim kurmanın yolları öğrenilebilir.”



**Adres:** Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt.  
B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye  
**Telefon:** 0216 380 76 85  
**Faks:** 0216 380 78 02  
**Cep Tel:** 0506 323 78 85



[www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net)



[facebook.com/guncedanismanlik](https://facebook.com/guncedanismanlik)



[twitter.com/guncedanismanlik](https://twitter.com/guncedanismanlik)