**# İnsan İlişkileri Neden Önemli?**

Yeni iletişim becerileri kazanarak demokratik çağdaş bir toplum olunabilir.

Fakat elbette iletişim sadece toplumsal amaçları gerçekleştirmek için değil, aynı zamanda kişisel durumlar için de önemli bir yere sahiptir.

İletişim, iki ayrı kişiyi ilişki içinde bulunduran psiko-sosyal bir süreçtir.

Ayrıca, toplumsal sonuçların altında bireysel davranışlar vardır.

Sosyal gerçekler, bireyin yaşamından geçerek şekillenir.

Bir insanın yaşam kalitesini, ilişkilerinin niteliği belirler.

İlişki sorunları genelde iletişimden geçer.

Yaşamın farklı yönlerinde kendisini gösterebilir.

Mesela aile yaşamınızda bu tür sorunlarla karşılaşabilrsiniz.

Sizi dinlemiyor ve düşüncelerinizi arka plana atıyor olabilirler.

Ne zaman konuşmak isteseniz, tartışmayla sonlanıyor olabilir.

Buna benzer birçok durum hayatımızın belli başlı yerlerinde kendini gösteriyor.

Burada vurgulanması gereken şey şudur; iletişim sorunlarını çözmeden rahat bir hayat sürmemizin olanağı yoktur.

Sağlıklı bir kişiliğin, iletişim becerilerini geliştirmesi gerekir.

Gelelim iletişim sorunlarının çözümüne.

İyi niyete ve bu sorunların arkasında bulunan psiko-sosyal süreçlerin bilinmesine bağlıdır.

Bilinçlenme, kişiye önemli olanaklar verir.

Bunlardan yararlanarak, doyumlu bir yaşama doğru gidilen bu yolda ilk adım, kişinin kendisini değerli görmesiyle atılır.

İletişim bilgi ve becerilerinin arkasında sevgi, anlayış, hoşgörü olmalıdır.

Bu temeller olmadan, iletişim becerisi yetersiz kalır.

İnsan iletişimi, kafa ve gönül zenginliği ister.

Biri yokken diğeri de var olamaz.

**# Kişiler Arası Mesafe Bir Anlam Taşır**

İnsanlar bulundukları ortamı kafalarına göre kullanmazlar.

Birbirlerine olan duyguları, konuşurken aralarındaki mesafeyi etkiler.

Samimi olmadığımız biri çok yakınımıza geldiğinde rahatsız oluruz.

Bu duygunun altında yatan nedeni hiç düşündünüz mü?

Aslında akla yatan bir kavram ile açıklanıyor: kişisel mekan kavramı.

Kişisel mekan, bir kimsenin çevresinde tuttuğu görünmez bir çember olarak tanımlanır.

Kişi, bu çemberin merkezindedir.

Çağı da kültürden kültüre, kişiden kişiye değişir.

Antropolog Edward T. Hall, dört kişisel mekandan bahseder.

Hall'a göre bir insan bu mesafelerden birini, karşısındaki kişiye beslediği duygulara göre seçer.

Aynı zamanda bu sayede, söz konusu kişinin kendisi için ne tür duygular beslediğini öğrenir.

Şimdi, bu dört kişisel mekanı incelemeye geçelim:

\*\*1. Mahrem mesafe:\*\* Temastan-35 cm'ye kadar olan uzaklığı kapsar.

Duygusal bakımdan yakın hissedilen kişilerin bu bölgeye girmelerine izin veririz.

Biri bu mesafeye girdiği zaman, buradan o kişiye güven duyulduğu ve yakın görüldüğü anlamı çıkar.

İstem dışı olarak otobüste, kuyrukta vs. birinin mahrem bölgesindeysek, ortam gerginleşebilir ve kişiler kendilerini rahatsız hissedebilir.

\*\*2. Kişisel, samimi mesafe:\*\* 40-80 cm arasında değişen bölgedir.

Birbirini tanıyan ve rahatça konuşan iki insan için bu mesafe idealdir.

Kişileri rahat hissettirir.

Genel mekanlarda bibbiriyle samimi mesafe içerisinde bulunan iki insanın yakın arkadaş, karı koca vs. olduğu düşünülür.

\*\*3. Sosyal mesafe:\*\* 80-200 cm arasını kapsar.

Resmi ilişkiler bu bölgeye girer.

Bir iş yerinde patron ile işçinin arasındaki mesafe, işçi patronu otorite olarak gördüğü için uçtadır.

\*\*4. Genel topluma açık mesafe:\*\* 200 cm'den başlayarak uzayan bölgedir.

Bu bölge topluma açık, tanımadığımız kişileri kapsar.

Öğretmenler genellikle bu bölgeye uymak zorunda kalır.

Bu sebeple öğrenci-öğretmen ilişkisi bir derece yabancılaşmak zorundadır.

Aradaki mesafe 1000 cm'yi geçtiği zaman iletişim oldukça zorlaşır.

**# İletişimde Oluşan Karmaşık Etkenler**

Konuşurken ve dinlerken her şey çok hızlı gerçekleşir.

Bu yüzden bunların temelinde yatan fizyolojik ve psikolojik süreçler fark edilemez.

Bir şey söylemek için ağzınızı açtığınızı düşünün.

Bu duruma gelmeden önce algısal işlemlerin yapılması ve ne söyleneceğinin bilinmesi gerekiyor.

Yani, algılama çerçevesi içerisinde önemli olanı bulup çıkarmak gerekiyor.

Bunun yanı sıra, konuşan kişi karşısındakinin hal ve tavırlarına bakarak nasıl anlaşıldığını sürekli denetlemektedir.

Dinleyen kişinin de işi karmaşıktır çünkü beyin, kendisine ulaşan fiziksel uyarıcıları algılar.

Algılama çerçevesinde anlamlandırarak yorumlar.

Yorumlanan mesaj ve gönderilen mesaj genellikle birbirinden farklıdır çünkü araya psikoloji ve fizyolojik etkenler girer.

Bu kadar değişkenin içerisinde insanların başarı ve iletişim kurabilmeleri şaşırtıcı görünür.

İletişim, bu karmaşık sürecin ürünüdür ve çözdüğü kadar getirdiği sorunlarla birlikte günlük hayatımızın büyük bir bölümünü doldurur.

Bu sorunlar, anlayış ve yorumlayış farkından doğar ve kabullenmeden doğan hoşgörü ile büyük ölçüde azalır.

**# Sosyal Maskeler**

İnsanlar neden kendilerini farklı göstermeye çalışıyorlar?

Yani insanlar neden maske takıyor?

Bunu hiç düşündünüz mü?

Bu sorunun cevabı, kişinin yetiştirilme tarzıyla ve büyüdüğü çevreyle ilgilidir.

Büyük bir kesimin paylaştığı normal bir sosyo-ekonomik çevrede büyümüşseniz, başkalarının karşısında en iyi halinizle çıkmayı öğrenmiş olma ihtimaliniz çok yüksek.

Çünkü yetiştiğiniz çevrede, şu cümleleri duymuş olmanız olası:

\* "Elini yüzünü yıka ve güzel, temiz kıyafetlerini giy yoksa seni dilenci çocuğu sanacaklar."

\* "Çok mutsuz olsan da dıştan güleç ol. İnsanlara zayıf yanlarını gösterme."

\* Saçını tara, dişlerini fırçala. Öğretmenin bu çocuğun annesi babası yok mu diye düşünmesin."

Bu cümlelerin anlamı beraberinde şu anlayışı getirir: "olduğum gibi görünürsem insanlar beni hor görür. Gerçek hislerimi saklamalıyım. Sosyal itibarım zarar görmemeli. İnsanlara istediğini vermeliyim."

Sosyal maskeler takan birçok insan var.

Sosyal maskeler takarak iletişim kurulmasının temel nedeni kabul edilme isteğidir.

Bu maskeli iletişimlerin altında gerçek kişiliğinin kabul görmeyeceği düşüncesi yatar.

Başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğü ne olduğumuzdan daha önemli olur böylece.

Sosyal maskelerin avantajları da insan ilişkilerini kolaylaştırması ve ufak sürtüşmeleri ortadan kaldırmasıdır.

Fakat yakın bir ilişkide olduğumuz kimselerle bu iletişim şeklini kullanırsak, bizi onlardan uzaklaştırabilir çünkü sahte bir ortam yaratır.

Herkesin farklı konularda kendine özgü fikirleri, anlayışları vardır.

Bir toplumda "benim düşünce tarzım en doğru olanıdır, herkes benim gibi düşünmeli" tutumu ağır basarsa, akılcı t artışmalar yaşanmaz.

Daha çok duygusal çatışmalar ortaya çıkar.

Duygusal çatışmalara girmek istemeyenler, sosyal maskeler takarak karşılarındakilerle gerçek olmadığı halde hemfikirmiş gibi gözükürler.

İnsanların sürekli kendileri olmaları olanaklı değildir fakat bu, sürekli sosyal maskeyle gezmek gerektiği anlamına gelmez.

Kendimize dönecek olursak, siz ne tür maskeler takıyorsunuz?

Kendinize nasıl bir görünüm vererek başkalarına sunmak istiyorsunuz?

Bu konunun detayına inecek, yol gösterici birkaç yöntem sunalım: önümüzdeki iki gün boyunca, başkalarını memnun etmek için yaptığınız davranışların farkına varmaya çalışın.

Günlük iletişiminizde ne sıklıkla maske takıyorsunuz?

Bundan hoşnut musunuz?

Maske taktığınızda ne tür duygular hissediyorsunuz?

Size daha çok doyum mu veriyor yoksa sıkıntı mı?

Bu sorulara yanıt arayın ve sonrasında inceleyin.

Bu sonuç sizi mutlu ediyor mu?

Vardığınız sonuçları ve gözlemleri, yakın bir arkadaşınızla tartışarak daha fazla bilgi edinmeyi deneyebilirsiniz.

**# Nasıl Dinliyoruz?**

Dinleme, farklı türlere ayrılır.

Görünüşte dinleme, seçerek dinleme, savunucu dinleme, tuzak kurucu dinleme ve yüzeysel dinleme olmak üzere ayrılırlar.

Kimse mükemmel değildir ama insanın hatalarını bilmesi, hayatında büyük bir fark yaratır.

Aşağıdaki alıştırmayı yaparak kendi davranışlarınız hakkında doğru bir fikir elde edebilirsiniz.

\*\*1.\*\* Beş gün boyunca dinleme davranışınızı dikkatle inceleyin.

Değişiklik yapmayın yalnızca gözlemleyin.

Gerçekten dinliyor musunuz yoksa dinliyormuş gibi mi yapıyorsunuz?

Kendinize bu soruyu sorun.

\*\*2.\*\* Bir günlük tutarak, notlar alarak gözlemlerinizi kaydedin.

Aşağıda buna uygun bir örnek bulunmaktadır.

\*\*Gün ve zaman:\*\* 8 Şubat, öğlen

\*\*Kişi:\*\* Kardeşim

\*\*Konuşma konusu:\*\* Liseyi bitirdiğinde hangi fakülteye gireceği

\*\*Nasıl dinledim:\*\* Daha önce de aynı konuyu fazlasıyla konuştuk.

İlk başlarda dinlemek istedim fakat aynı şeyler tekrarlanınca, yarınki işlerimi düşünmeye başladım.

\*\*3.\*\* Beş günlük gözlemden sonra aşağıdaki sorulara cevap vermeyi deneyin.

\* Dinediğiniz zamanın ne kadarında tam olarak dinliyorsunuz?

\* Hangi durumlarda dinlememe eylemi kendini gösteriyor?

\* Dinleme davranışlarınızdan memnun musunuz?

İnsanlar zamanının çoğunu dinliyormuş gibi görünüp dinlememeyle geçirir.

İlk başta bu üzücü bir durum olarak gelir.

Demek ki, dinler gibi gözüken insanların büyük bir kısmı bizi dinlemiyor.

Bu ne kadar üzücü bir gerçek olursa olsun, kulağa ulaşan her şey maalesef dinlenmiyor.

**# Sürtüşme ve Çatışmalar**

İnsanlar bir arada yaşadıkları süre boyunca, ne kadar iyi ve anlayışlı olurlarsa olsun çatışmaların çıkması kaçınılmazdır.

Sürtüşmelerin çıkmasının önüne geçmek, kızgınlık hislerine aldırmayarak ve bunları yadsıyarak mümkün olur.

Bu duygular, iç benliğin doğal bir parçasıdır.

Bu duygulara sırt çeviren ve bastıran insanlar, birbirinden uzaklaşır ve yabancılaşır.

İlişkiler zarar görür.

Yakın ilişkilerin, dostlukların sürebilmesi için kişilerin iç benlikleriyle kendilerini ortaya koymaları gerekir.

Beraber yaşayan, iş gören insanların arasında çatışma ve sürtüşme çıkması doğaldır.

Günlük yaşamlarımızdan biliriz ki tartışma sonucu kırılmalar olur hatta ilişkiyi kesme durumları dahi olabilir.

İnsanlar tartışarak birbirlerini kırdıklarını, ilişkilerini sona erdirdiklerini bildiklerinden dolayı kızgınlıklarını dışa yansıtmaktan ve çatışmaya girmekten kaçınırlar çünkü arkadaşlar ve yakınlar kaybedilmek istenmez.

Dediğimiz gibi, iki kişi arasında çatışmalar çıkması doğaldır fakat bu çatışma nedeniyle ilişkinin kesilmesi doğal değildir.

İnsanlar, aralarında çıkan duygusal sürtüşmeleri birbirlerini daha iyi anlayabilmek için bir araç olarak kullanmalı ve bu sayede ilişkilerini pekiştirmelilerdir.

**# Kültür Nedir?**

Sosyal bilimciler, son otuz senedir kültür kavramının tanımını yapmaya çalışıyorlar.

Bu süreçte farklı tanımlar ortaya çıkmıştır.

herskovits, kültür için "insanın yaptığı her şeyin toplamı" der.

Geertz, "bir toplumun üyelerince paylaşılan anlamların tümüdür" diye tanımlar.

Bilim insanları, belirli bir kültür tanımı üzerinde anlaşamamışlardır.

Keesing, bütün tanımları gözden geçirmiştir ve sonrasında dilbiliminde yapılan bir ayrımı kültür tanımına işlemiştir.

Dilbilimciler, yeteneği; gramer bilgisi, uygulama ve konuşma davranışı olarak tanımlar.

Keesing, kültürün de aynı dildeki gramer gibi soyut yönü olduğunu düşünür.

Kültürün, insanların duyum, algılama, düşünme ve davranma süreçlerini etkilediğini ileri sürer.

Birey, kültürden edindiği bilgiyi, içinde bulunduğu sosyal durumun koşullarına uygun bir şekilde gösterir.

Örnek verecek olursak, toplu taşımada yaşlı kişilere yer verme, sen yerine siz diye hitap etme, el öpme gibi durumlarda etkisi görünebilir.

Bu sebeple, aynı kültürden olan insanların dünya görüşleri de benzerdir fakat değişik koşullarda birbirinden farklı davranışlar sergilerler.

Keesing'e göre kültür, birbirleriyle ilişkili bir bilgi düzeni, kendi içinde tutarlı bir dünya anlayışıdır.

Kültür denen bu bilgi düzeni, insanın iç dünyasını yapılandırır ve özünü oluşturur.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Doğan Cüceloğlu'nun hangi eserini okursam okuyayım, her zaman içime huzur dolduruyor.

Sanki kitaba yazı yazmamış, adeta bizi karşısına oturtmuş ve içindeki söylemek istediklerini söylemiş gibi hissettiriyor.

Çok içten, çok samimi ve her zaman bize hitâp edebilmeyi başaran, yetenekli ve harika bir yazar.

Sosyal maske kısmının büyük bölümüne katılıyor olsam da bazen takmakta fayda olduğunu düşünüyorum.

Hiç tartışmak ve münakaşaya girmek istemediğim biri karşımdaysa, içimden gelmeyerek "özür dilerim, haklısın, seni kırdıysam ya da hatalı konuştuysam lütfen kusuruma bakma" gibi alttan aldığım çok durumlar oldu.

Enerjimi neden, karşı tarafa üstünlüğümü ve haklılığımı belli etmek için harcayayım ki?

Bunun yerine (içimden gelmese de) alttan alıp kavga çıkmasına engel olurum, hem vicdanım rahat eder, hem de kafa dağınıklığı yaşamam.

Böylece motivasyonumu koruyup çalışmalarıma tam gaz devam edebilirim.

Sizlere de aynısını öneririm.\*\*\*