İnsanların diğer canlılardan daha medeni bir hayat kurması, teknolojik alanda bu denli ilerlemesi gibi pek çok gelişmenin nedeni iletişime bağlnabilir.

Sözlü iletişim insanların birbirleriyle ittifaklar kurmalarına, bulduklarını paylaşmalarına ve fikir alışverişleri yapmalarına olanak sağlamıştır.

İnsanlığın var olduğu ilk yıllardan beri iletişim var olmuştur.

İlk olarak hayvanların seslerini taklit etme yoluyla ortaya çıktığı düşünülen iletişim, yüzyıllar içerisinde gelişerek günümüzdeki halini almıştır.

Son yüzyıllarda psikolojinin de gelişmesi ile insanlar arası iletişim, bilim tarafından ele alınmış ve pek çok kuramcı tarafından da açıklanmaya çalışılmıştır.

İletişimi ele alan pek çok kuram farklı yollardan açıklamalar yapsalar da hepsinin temeli iletişimin insanın ve insanlığın gelişiminde önemli bir rolü olduğudur.

Kuramlarda görülen bir diğer ortak nokta da bu kuramların iletişimi sınıflandırarak ele almalarıdır.

İletişimi ele alan kuramlar hem iletilen içeriğin ne olduğu hem de bu iletinin nasıl iletildiğiyle ilgilenmişler ve bu iki alanda da farklı değerlendirmeler yapmışlardır.

İletişim insan hayatında o kadar yaygındır ki insanlar iletişimden kaçamazlar.

Ne yaparlarsa yapsınlar bir iletişim ağının içerisinde kendini bulan insanlar, iletşim yollarını doğru kullanmayı öğrenmelidirler.

İletişim insanlar için kaçınılmaz olduğu kadar geri alınamazdır.

Yani iletişim kurulurken söz veya davranışla karşı tarafa verilen mesajların geri dönüşü olmaz.

**# İletişimin İlk Adımı Algılamadır**

Geçmiş deneyimler, gelecek planları, eğitim, çevre gibi pek çok faktör insanlar arasında bir farklılık yaratır.

Her insanın hayatının farklı olması nedeniyle insanlar arasında zihinsel farklılıklar vardır.

İnsanlar bu zihinsel farklar sebebiyle farklı algılara sahiptir.

Algılar insanların olayları yorumlamasında ve değerlendirmesinde farklılıklar yaratır.

Meydana gelen bir olay, bu olayı algılayan herkes tarafından aynı şekilde algılanmaz.

İnsanın gelişimindeki önemli faktörlerden biri de bu farklı algısal yorumlardır.

Farklılaşma sayesinde yapılan fikir alışverişleri sonucunda insanlar, birbirlerinin düşünceleri üzerine eklemeler ve düzeltmeler yaparak gelişmiş bir canlı olmayı başarmışlardır.

Algılardaki farklılık, iletişimi de etkilemektedir.

İletişim meydana geldiğinde kişiler birbirlerine aynı şeyleri farklı yollarla söyleyebilirler veya karşı taraftan gelen bir iletiyi kendielrine göre farklı yorumlayarak birtakım karmaşalara neden olabilirler.

İletişimde bu tür karmaşaların yaşanmadan sağlıklı bir algı farklılığı yaratılması için kişiler birbirlerine karşı olabildiğince açık ve tutarlı olmalıdır.

Sözsüz iletişimde de algılar son derece önemlidir.

Özellikle de insanlar birbirlerine karşı ilk izlenimlerini yaratırken algılar en yönlendirici fikirlerdir.

İnsanlar birbirlerinin fiziksel özelliklerini, davranışlarını, ses tonunu ve seçtiği kelimeleri kendi algılarına göre yorumlayarak bir kişilik izlenimi yaratırlar.

İlk başta yanlış yaratılan izlenimlerin daha sonradan sağlıklı yorumlar haline gelmesi oldukça zordur.

İnsanlar birbirlerine karşı doğru çıkarımlar yaparak doğru iletişim kurmak istiyorlarsa belli özelliklere sahip olmalıdırlar.

Bu özellikler arasında dürüstlük, açıklık, dışadönüklük, sorumluluk alma gibi özellikler vardır.

Doğru iletişim kurmak isteyen insanda olmaması gereken özellikler de sabırsızlık, sinirlilik, yeni yaşantılara kapalılık gibi özelliklerdir.

**# Duygular ve Düşünceler İletişimden Etkilenir**

İnsanların yıllar boyu yaşadıkları olaylar benliklerini oluşturur.

Benlik kavramı, bazı kuramcılar tarafından ikiye ayrılmıştır.

İdeal benlik kişilerin kendilerine dair zihinlerinde yarattıkları düşüncelerdir.

Gerçek benlik ise kişinin halihazırda var olan benliğidir.

Kişinin özsaygısını belirleyen şey ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki farktır.

Bu fark ne kadar az olursa kişinin öz saygısı o kadar yüksek olur.

İki benlik arasındaki fark açıldıkça kişinin kendine ilişkin düşünceleri gerçek benliğinden farklılaştığı için öz saygıda düşüklük gözükebilir.

Kişinin benliğinin oluşumu ise bireysel ve toplumsal yaşantıları ile ilgilidir.

Sosyal çevreden gelen pek çok uyarıcı ile kişinin benliği şekillenir.

Beniğin şekillenmesi kişinin özgüven ve özsaygısını arttırır.

Benlik saygısının etkilediği bir diğer kavramsa öz yeterliliktir.

Öz yeterlilik kişinin bir işi yapabileceğine olan inancıdır.

Kişinin kendine yönelik gerçek değerlendirmeleri arttıkça kendine güveni ve işleri başaracağına inancı da artar.

Öz yeterliği arttıran önemli şeylerden biri ise iletişimdir.

İletişim yoluyla insanların diğer insanlardan aldığı tepkiler sonucu öz yeterlik düzeyi değişir.

Çevreden aldığı geri dönütleri olumlu olan kişilerin öz yeterlik seviyesi artarken olumsuz yorumlar ve görüşler alan kişilerin kendielrine yönelik inançları azalır.

Öz saygı, benlik ve özgüven gibi düşünceler iletişimle pekiştirilir ve kuvvetlenir.

Aynı şekilde pek çok duygu da iletişim ile şekillenir.

İnsanların birbirleri ile yaptıkları sözlü ve sözsüz etkileşimler birbirlerini etkiler.

Korku, güven ve sevgi gibi pek çok duygu insanlar arasında yayılarak yaygın hale gelmiştir.

Örneğin bir büyüğünün köpekten korktuğunu gören çocuk, burada var olan iletişimle köpeklerin tehlikeli olduğunu düşşünerek bu yönde bir duygu geliştirebilir.

**# İletişim Sözel ve Sözel Olmayan Unsurlardan Oluşur**

İnsanların iletişimsiz geçirdiği tek bir an bile yoktur.

İnsanın bir yolda yürüyüşü, sosyal bir ortamdaki sohbeti, kendi kendine oturuşu, bir başka insana veya nesneye karşı bedeninin duruşu gibi pek çok durum iletişimden izler taşır.

Bu açıdan bakıldığında iletişimin tek boyutlu olmadığının farkına varılabilir.

İletişimde sözel faktörler daha bilindik olsa da daha çok uygulanan iletişim yolu sözel olmayan ifadelerdir.

Kişilerin birbirlerine karşı duruşları, mimikleri, ses tonları gibi pek çok belirleyici özellikler söz konusudur.

Söze faktörler ise iletişimin içeriğini belirler.

Kelimeler, cümleler gibi sözel ifadelerle kişiler duygu ve düşüncelerini karşılarındaki kişilere aktarabilirler.

Sözel ifadelerin karşı tarafa anlatılış şeklini ise sözel olmayan ifadeler belirler.

Örnek olarak jest ve mimiklerle desteklenerek anlatılan duygu-düşünceler karşı taraftaki kişiyi daha çok etkiler.

Ses tonunu doğru kullanmak, hep aynı tonda konuşmamak, vurguları iyi belirlemek ve beden açısı ile oturuşu doğru ayarlamak gibi pek çok sözel olmayan belirleyici özellikler sözel iletişimi destekler.

Sözel olmayan iletişim tek başına da oldukça etkilidir.

Kişiler tek başlarına olsalar da nesneye veya bir binaya karşı tavırlarını sözel olmayan şekilde ifade edebilirler.

Merak, ilgi, özgüven ve öfke gibi duygular kişilerin duruşları ve yürüyüşleri gibi bedensel belirleyicilerle anlaşılabilir.

İnsanların birbirleri ile kurdukları iletişimin sağlıklı olabilmesi için sözel ve sözel olmayan ifadeler birbirleri ile tutarlı olmalıdır.

Önemli bir içeriğe sahip herhangi bir olay anlatılırken kişi durgun ses tonu kullanırsa karşısındaki kişi konunun önemini kavrayamayabilir.

Sözel ve sözel olmayan ifadeler birlikte kullanıldığında karşı tarafa geçen anlam çok daha yoğun ve etkileyici olacaktır.

**# Dinleyen Kişiler İletişimin Seyrini Belirlerler**

İletişimden bahsederken daha çok konuşan üzerinde durmuş olsak da iletişim kişiler arası olduğunda çift taraflıdır.

Yani iletişimde konuşan kişi kadar dinleyen kişi de önemlidir.

İletişimde dinlemek karşı tarafın söylediklerinin muhatabı olmaktan çok daha fazlasını gerektirir.

Sağlıklı bir dinleme yapmak için empati kurmak, karşı tarafın söylediklerini anlamak ve sadece sözel iletişime değil sözel olmayan iletişime de odaklanmak gerekir.

Dinleme kendi içerisinde pek çok türe ayrılır.

Yargılayıcı, empatik, bilgilendirici (aktif) ve yorumlayıcı dinleme gibi pek çok tür bulunmaktadır.

Bu türler arasında en sağlıklı iletişimi kurabilmek için yapılması gereken dinleme türleri empatik ve aktif dinlemedir.

Bu dinleme türlerinde karşıdaki kişi eleştirmeden ve yargılamadan dinlenir.

Cümleler arasında karşı tarafın dinlediğine dair dönütler verilir.

Konuşan kişinin duyguları ve düşünceleri ona geri yansıtılır.

Bu sayede kişiler anlaşıldığını hisseder ve iletişimin önündeki tüm engeller kalkar.

Dinlemenin önünde fiziksel ve psikolojik pek çok engel vardır.

Fiziksel engeller ortamdaki gürültü ve konuşmacının ses tonu gibi etmenler olabilir.

İdeal bir iletişim için kişilerin birbirlerini net bir şekilde duyabilmeleri gerekir.

Aynı zamanda konuşmacı sesini doğru kullanarak ve vurguları doğru yaparak karşısındaki kişinin ilgisini çekebilmelidir.

Psikolojik engeller ise hem kişilerin ruhsal durumları hem de konunun içeriği ile ilgilidir.

Örnek olarak kişilerin iletişime açıklığı oldukça önemlidir.

Bedensel ve zihinsel yorgunluk, stres, kaygı, aşırı mutluluk veya aşırı üzgünlük hissi kişilerin doğru iletişim kurmalarını engelleyebilir.

Bu duygular sebebi ile kişiler iletişimin içeriğine odaklanmakta zorlanabilirler.

Bir diğer psikolojik faktör ise kişilerin sahip oldukları önyargılardır.

Önyargılara sahip kişiler karşı tarafın söylediklerini kendi yargıları ile yorumlayarak farklı anlamlar çıkarabilir veya kendilerini o iletişime tamamen kapalı hale getirebilirler.

Aynı şekilde konunun içeriğinin sıkıcılığı ve sunuş şekli de dinlemeyi etkileyen önemli bir faktördür.

İletişimde dinleme oldukça önemlidir.

Çünkü kişiler karşı tarafa ne anlatırlarsa anlatsınlar iletişimin belirleyici faktörü dinleyen kişinin bu konuşmadan ne anladığıdır.

**# İletişimin Sağlıklı İlerlemesi İçin Sağlıklı Bir Başlangıç Yapmak Gerekir**

Kişiler arası iletişimde iletişimin başlangıcı oldukça önemlidir.

Doğru başlangıç iletişimin devamında da düzeni ve kaliteyi sağlar.

Doğru bir iletişim başlangıcı öncelikle beden pozisyonu iletişime geçilecek kişiye uygun olmalıdır.

Mümkünse yüz yüze olunmalıdır.

Bedensel duruş belli kalıplara uymak yerine kişinin kendini rahat hissettiği şekilde olmalıdır.

Bu şekilde ileitşime sözel olmayan bir yolla başlanarak karşı tarafa "seninle iletişime geçeceğim" mesajı verilir.

Daha sonra karşıdaki kişiyle olan yakınlık, iletişimin konusu ve ortam gibi faktörler değerlendirilerek uygun bir giriş cümlesi ile iletişime sözlü kısım da eklenir.

Sözlü bir giriş yapıldıktan sonra gelecek olan cevaba göre yine sözlü bir karşılık verilirken bedensel iletişimi de koparmamak gerekir.

Sözlü iletişim sırsaında konuların dağılmamasına özen gösterilmelidir.

Ayrıca sağlıklı bir iletişim için etkili bir konuşma kadar, etkili bir dinlemenin de önemli olduğu unutulmamalıdır.

Bu nedenle karşı taraf konuşurken kişiler, kendi verecekleri cevabı düşünmek yerine karşı trafın söylediklerine odaklanmalıdırlar.

İletişimin verimi için şekildek adar içerik de önemlidir.

İletişimde bulunan kişiler birbirlerine karşı dürüst ve açık olmalıdır.

Aksi takdirde konuşulan konular hep yarım kalacak ve karşı taraf verilen mesajı tam olarak anlamayacaktır.

Aynı şekilde iletişimde olan kişiler birbirlerine karşı destekleyici olmalı ve birbirlerine değer vermelidirler.

İletişim sırasında yıkıcı eleştirilerden ve yargılardan uzak durulmalıdır.

İletişim kuran kişiler konuşan ve dinleyenin eşit olduğunu unutmamalı, iletişimde üstünlük kurma çabası içerisine girmemelidir.

İletişimde bir tarafın üstün bir kimliğe sahip olması iletişimin açıklığını ve tarafsızlığını zedeler, kapalı mesajların iletilmesine ve yorum farklılıklarına neden olur.

Kişilerin birbirlerini yanlış anlaması, olayları farklı yorumlaması, önyargılarak sahip olması gibi faktörler iletişimde çatışmalar yaratır.

Birbirleriyle düşmanca iletişim kuran kişiler, bu düşmanlıkları yanlış iletişimle büyüterek işi çok daha olumsuz bir noktaya taşıyabilir.

**# Bireysel İletişim Kadar Grup İletişimi de İnsan Hayatında Son Derece Önemlidir**

Kişiler arası iletişim kadar grup iletişimi de insan hayatında oldukça önemlidir.

Kişilerin hangi gruplara katılacağı, hangi gruplarda nasıl iletişim kuracağı gibi soruların cevabını ise psikoloji vermektedir.

Daha büyük bir kitleye sahip olan gruplar, kişiyle ortak amaca sahip gruplar, üyelerinin daha güçlü olduğu gruplar daha çok tercih edilen gruplardır.

Kişiler bu tarz gruplara girmek için çabalarlar.

Gruplarda başarı için ise üyelerin ve liderlerin özellikleri çok önemlidir.

Üyelerin gruba katılım amaçları aynı olduğunda bu uğurda çabalamak için daha fazla efor sarf ederler.

Üyelerin empati seviyelerinin yüksek olması, birbirlerini anlamaları ve birbirlerine saygı duymaları gibi olumlu faktörler grubun verimliliğini arttırır.

Bazı gruplarda üyeler ortak amaca sahip olsalar da birbirleri ile o kadar yoğun bir rekabete girerler ki grubun ana amacı için çabalamayı unuturlar.

Bu da grubun işleyişini bozar.

Grupta üyeler arası bir üstünlük durumu olmadığı grup lideri tarafından net bir biçimde belli edilmelidir.

Lider de aynı şekilde üyelere üstten bakmak yerine grubun aynı zamanda bir üyesi olduğunu hatırlamalıdır.

Yani lider, hem liderlik hem de üyelik yapar.

Liderlik yaparken grup kurallarını diğer üyelerle belirlemeli ve grubun amacına ulaşmakta fayda sağlamayacak etkinliklerden uzak durmalıdır.

Bazı gruplarda ise liderler yoktur.

Bu tarz gruplarda üyelerin çok daha fazla hassas olmaları ve empatik bakış açısıyla bakabilmeleri gerekmektedir.

Çünkü yanlış veya haksız bir şey yaptıklarında onları uyaracak bir lider yoktur.

Üyeler birbirlerine g eri bildirim vererek grup kurallarının uygulanmasını ve grubun amacına ulaşmasını hedeflerler.

Bu geri bildirimleri yaparken açık bir iletişim ile karşı tarafa kendilerini net bir şekilde anlatmalı, yargılayıcı sözlerden uzak durmalı ve doğru bir beden dili sergilemelidirler.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Dünya üzerinde lider arayan, önder arayan, yol gösterici arayan toplumlar ucuzdur.

Bunlar köhne bilinçleriyle zaten hiçbir işleve sahip olamadan bu yer yüzünden silinip gideceklerdir.

Bunların başında da tarihe damga vuran biz Türkler varız.

Liderimiz olmadan nefes alamaz kimse.

Yazık, ne büyük aciziyettir bu.

Oysa yerin ve göğün tek bir hakimi varken, ikinci arayış neden?\*\*\*

> \*"Kişiye ne anlatırsan anlat, onun anladığı kadarsındır."\* -Mevlana Celaleddin Rûmî