İLETİŞİMİN GÜCÜ

Önce selam sonra kelam demiş büyüklerimiz. Bir selam ile açılır kelamın; iletişimin yolu. Ufak bir baş selamı, bir tebessüm ya da sevecen bir merhaba ile. Bir öğretmen öğrencilerini selamladığında öğrenmeyi başlatmış olur. Selamdan sonra kelam gelir. Artık iki kelam edecek insan bulmakta bile güçlük çekiyoruz. Kimi zaman da içimizdeki derin sohbet açlığı yüzünden ayaküstü sohbetlerin değerini takdir edemeyebiliyoruz. Oysa selam ile başlayan ilk adım eğer beslenirse çok güçlü bağlantılar kurmamıza iki kelamın ötesindeki yolculuklara bizi çıkarabilir. Kimi zaman ilk selam veren ya da sohbeti başlatan olmakta sıkıntı duyarız lakin o tedirginlik atıldığında iyilik halimize nice katkılar sağlayan iletişimin kapısının eşiğini aşmış oluruz.

Bunun için iletişimin hem sözel hem de sözel olmayan unsurlardan faydalanırız. Hatta iletişim ağımızı genişletmek için başka lisanlar da öğreniriz. Yabancı dil bilmenin önemini takdir etmeyen yoktur. Bunca dil öğrenme merakının amacı başka insanlarla iletişim kurmaktır. Yıllar süren eğitimlere, kurslara ve yurt dışı eğitimlerine ayrılan bütçeler.

Oysa iletişimin en önemli kısmı hal dilini bilmektir. Lisanı hal: öyle elzem bir unsurdur ki hal dilini bilmek sayesinde kelimeler olmadan da muhatabınızı anlarsınız. Belki karşınızdaki ağzından çıkan cümleler ile iyi olduğunu söyler ama siz onun yüzündeki mimiklerden, gözlerindeki bakıştan ve bedeninin duruşundan daha başka şeyler olduğunu anlarsınız. İletişim gücünü buradan alır: Empatiden. Empati sayesinde karşımızdakinin ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlamamız mümkün olur. Sözcüklerin ötesinde gerçekleşen hal dilini öğrenmeye hepimiz kapasite olarak hazır ve nazırız. Sadece biraz çabalamak gerek.

Herşey İletişimle Başladı

Yeryüzüne düştüğümüz günden bu yana iletişim kurarark hayatta kalıyoruz. Anne karnındaki bebeğin, annesinin sesini işitip diğerlerinden ayırt edebildiğini biliyoruz bugün. Çoğumuz işitme duyusu ile dünyaya geldik lakin dinleme becerisini zamanla öğrendik. Dinleme becerisi ile konuşmayı öğrenen biz canlılar için sağlıklı bir iletişimin yolu önce gerçekten dinlemeyi bilmekten geçiyor. Günümüzde en çok dinlenilmemekten yana şikâyet ediyor insanlar. Beni duyuyor ama anlamıyor diyorlar. Gerçekten dinlemek ile işitmek arasında büyük fark vardır. Öncelikle dinlemeye niyetli olmak gerek. Vaktinizi, dikkatinizi, ilginizi ve iyi niyetinizi karşınızdaki insana sunmak ve bunda kararlı olmak önemli. Bu sayede karşınızdaki insan duyulmuş ve anlaşılmış hisseder, bu da onunla samimiyetinizin artmasına neden olur.

İçimizdeki empati becerisi sayesinde annemizin yüzünü, yüzündeki ifadesini, sesini, sesindeki tonları, bedenindeki işaretleri yorumlarız. Dinledikçe ve izledikçe gülümseyene gülümsemeyi, ses verene ses vermeyi öğrendik. Böylece iki canlı arasındaki ahenği keşfettik. İlk iletişim anne ve bebek arasında gelişir. Bağlanma kuramının teorisyeni John Bowlby iletişimin insan için birincil hedef olduğunu ortaya koymuştur. İnsan canlısı ilişkisel bir ortamda kendi benliğini ve ötekini bilmeye başlar.

En başında olduğu gibi sonrasında da iletişim iki kişi ister. Kelimenin içindeki isteşliğin de gösterdiği üzere iletişim gücünü karşılıklılıktan alır. Sen varsan ben varım. Ötekinin varlığı benim varlığımın teminatıdır. İletişim süreci canlı, doğurgan ve otantik bir deneyimdir. Karşışıklı olarak anlama ve anlaşılma ihtiyacının karşılandığı bir etkileşim sayesinde bireyler üzerinden kurulan bir birliktelik sağlar. Bu fikre karşın bugün bireyciliğin en çok ürettiği sıkıntılardan biri de yalnızlık musibeti. Birlikte olmanın bireylerin iyilik haline katkısı tartışılmaz. Nitelikli iletişim sayesinde hem yalnızlığın hem de birçok psikopatolojinin derin kuyularına düşmekten kendimizi ve ötekini koruyabiliriz. Bu sayede sadece kendimizin değil, ötekinin de tanınma ihtiyacını karşılamış oluruz.

##### İletişimin Anahtarı: Soru Sormak

Günümüzde herkes iletişime vurgu yapıyor. İş güç sahibi olmak, geniş bir çevreye sahip olmak, itibar kazanmak gibi amaçlarla. Sebepleri, niyetleri çoğaltmak mümkün. Evet, iletişim becerilerimiz sayesinde geniş bir ilişki ağına sahip olabilir, iyi bir kariyere inşa edebiliriz ama hepsinden önemlisi kendimizi doğru ifade etme ve diğerini doğru anlamanın verdiği özgürlüğün ve keyfin tadını çıkarabiliriz. İyi bir iletişim aktif dinleme ister. Aktif dinleyici olmak ise sorular sormayı gerektirir. Soru sormak, çocukluğun alameti farikalarındandır. Bunu en iyi ebeveyn olanlar ve eğitimciler bilir.

Çocuklar öğrenmeye olan açlıkları sayesinde her şey hakkında soru sorarlar. Böylece kendilerini hayata, doğaya, oyunlara ve sorulara hesapsızca açarlar. Bu eylem biz yetişkinler için cesaret ve çaba gerektirir. Yine de biliriz ki insanoğlu sorular sayesinde bilgiye giden hiçbir yolculuktan eli boş dönmez. İletişimin gücünden faydalanabilmek için doğru ve çokça soru sormak önemlidir. Ayrıca çocuklarımızın merakını diriltecek, her sorunun sorulabileceği bir ortam hazırlamak mühimdir. Çocuklar ve biz yetişkinler keşfettiğimiz cevaplarla inşa ettiğimiz bilgi dünyalarında kendi benliklerimizi tanırken başkalarına da aynı fırsatı tanımış oluruz. Bu sayede hem benliklerimizi inşa ederken hem de ufkumuzda açılan parlak geleceğe doğru emin adımlarla beraberce ilerleyebiliriz. Soru sormak insan olmanın verdiği tevazuyu da yanında getirir. Bilmediklerimizi öğrenmek için önce alçakgönüllülük ve merakın eşlik ettiği bir yerden işe başlamalı. Yani talep etmenin; talebe olmanın verdiği imkanlardan nasiplenmeli.

Üstelik soru sormak karşımızdaki insana gösterdiğimiz ilgi ve dikkatin en önemli göstergelerindendir. Bu sayede iletişim daha derinlikli bir hale gelme fırsatı bulur. Ayrıca muhatabımız ona sorduğumuz sorulara yanıt verebilmek için bir süre düşünür. Böylece daha ilgi çekici yanıtlar almanız mümkün olur. Bu sayede sadece siz daha keyifli bir sohbete iştirak etmekle kalmazsınız, ayrıca muhatabınız kendi hakkında düşünmek için bir fırsat yakalar. Bu sayede iki kişilik bir ilişkide yanıt veren kişi de kendi sesini kendisi işitmek için yeni imkanlar yakalar.

##### Kendi Sesini Bulmak

Kendi sesimizi bulmak, muhakeme gücümüzü geliştirmek, yeteneklerimizi keşfetmek hatta zaaflarımızı bulup düzeltebilmek için iletişime hak ettiği önemi vermeliyiz. Peki, iletişim sayesinde nasıl kendi sesimizi bulabiliriz? Tanış olmayı samimi bir iletişime taşıyan şey kişinin kendi hakkındaki bilgileri paylaşmasıdır. Bu sayede kendimizin daha iyi farkında oluruz. İnsan konuşurken kendini de dinler bir yandan. Belki de Beyazıd-ı Bestami’nin “40 yıldır tekellüm ediyorum da insanlar benim kendileriyle konuştuğumu sanıyorlar” ifadesindeki hikmet budur. Zira insan her sözünde kendini tekrar keşfeder, üstelik bunu bir başkasının aynasında görme fırsatı bulur. Konuşurken hem düşüncelerimizi muhatabımıza iletiriz hem de kendimize söylemiş oluruz. Zira konuşmak düşünmenin en asli parçasıdır. Birey kendi dünyasının açtığı kapıdan geçerek diğeriyle iletişime geçer.

Dahası yaşadığımız dünyayı doğru dinleyebilmek, eleştirel bakabilirken yüksek perdelerden ahkâm kesmeden samimiyetle kendimizi oluşa bırakabilmek için iletişimin her halinden faydalanmaya muhtacız. İletişim yoksa, insan küçülür, daralır, kendi küçük çemberinde hapis kalır. Oysa iletişim bir insan için, bir toplum için her gün yeni imkanlar açar. İletişim insanı her daim yeni yollara, yeni serüvenlere ve ufkunu genişletmeye çağırır. Ne kadar iletişirsek o kadar etki alanımız genişlemiş olur. Varlığımız, duruşumuz, sesimiz, bakışımız, sözüklerimiz hepsi hem bizi hem ötekini derinden etkileme gücüne sahiptir.

##### Köprüler Kurmak

İletişimin ikinci en önemli unsuru ise yanıt vermek. Nasıl iletişim için iki kişi gerekiyorsa gerçek bir etkileşim için de hem dinlemek hem de yanıt vermek gerekir. Bu sayede hem aldığımız mesajı doğru anlayıp anlamadığımızı netleştirme hem de muhatabımızın gerçekten anlaşılıp anlaşılmadığını bilme fırsatı olur. Bu alış verişi gerçekleştirirken zihnimizde olanları muhatabımıza mümkün olduğunca berrak bir şekilde ulaştırabilmek en doğrusudur. Bunun için sade ve samimi bir şekilde konuşmak, çokça parçalanmışlığın ve ayrımcılığın içinde sıkışıp kaldığımız günümüzde bize sayısız birleştirici alanlar açabilir.

Bugün dünyanın geldiği hal ile olması gereken hali arasındaki uçurumu hepimiz deneyimleyerek idrak ediyoruz. Ne yazık ki gündelik hayatın telaşı içinde bu uçurumu olduğu gibi kabul ediyoruz. Bu korkunç mesafeyi kapatmaya kendini adamış insanlar için iletişim ve eğitimin önemi aşikârdır. Dünyanın daha iyi bir yer olmasını dileyen herkes için nitelikli iletişimin faydalı olabileceği su götürmez bir gerçektir.

Sözün gücüne inanan bir medeniyete sahibiz. Yunus Emre’nin dediği gibi “söz ola kese savaşı/ söz ola kestire başı/ söz ola ağulu aşı/ bal ile yağ ede bir söz”. İçimizde mündemiç olan bu cevheri ortaya çıkarabilmek için bir sürü kitaplar okuyoruz. Oysa gönülden gönüle kurulacak her dile, en çok da hal diline dünyamızı açabilmek için zaten sahip olduklarımızı yani niyetimizi, dikkatimizi ve zihnimizi açmamız yeter. Bu sayede başkalarıyla temas kurmak, farklı kültürlerden insanlarla buluşmak, empati kurma becerimizi geliştirmek ve kendimizi anlatabilmek mümkün olur.

Kaynak: https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/iletisimin-gucu