

İletişim

Ecz.Zeliha GÖKKAN*

İletişim karşılıklı güven ve saygıya dayanan, uyum içinde olarak bilinen ahenkli ve yüksek kaliteli bir ilişkidir. Bu hem kendimizle hem de başkalarıyla olan ilişkilerimiz için geçerlidir.

Zihnimiz, bedenimiz ve ruhumuz inançlarımızla buluşur.

İnançlarımız ne düşündüğümüzü ve nasıl hareket ettiğimizi derinden etkiler. İnançları doğru veya yanlış olarak değil, faydalı veya faydasız olarak değerlendirmek gerekir. Bazen yaptıklarımız ile inandıklarımız birbirini tutmaz. Sorulması gereken 'Bunlar yararlı mı?' sorusudur.

İç uyumumuz ne kadar yüksekse, fiziksel olarak da sağlıklı oluruz. Çünkü bedenimizin parçaları da uyum içinde çalışır. Zihinsel olarak iç huzurumuz artar. Çünkü zihnimizin farklı parçaları birleşmiş olur. Ruhsal boyuttaki uyum, bireysel varlığımızın ötesinde daha büyük bir bütüne ait olma hissi olarak kendini gösterir.

Pek çok kişi başarının dış göstergelerine sahip olmasına rağmen kendilerini mutsuz hissederek. Bu kişilerin başkalarını da huzursuz ettiklerini görürüz. Dolayısıyla iç çatışmalarımız dıştakileri de yaratır. Kişisel bütünlüğümüz, başka kişilerle ilişkilerimizde başardıklarımızın aynasıdır.

İletişimde ne istediğini bilmek önemlidir. Kendi kendimize 'Ne istiyorum?' başkalarına da 'Ne istiyorsun sorusunu sormak çok önemlidir. Bu 'Sorun ne?' diye sormaktan çok farklıdır. Sorunla alakalı sorular sözkonusu olunca durumu kurtarmak devam eder. Ancak hiçbir zaman ne kendi isteklerine kavuşabilir ne de başkalarına faydalı olabilirler.

İyi bir iletişim için davranış esnekliği önemlidir. Pek çok eylem seçeneği olursa iletişimde başarı şansımız o kadar artar.

Çevre, içinde bulunduğumuz yer ve birlikte olduğumuz kişilerdir. Bu düzeyde paylaşılan şartlar uyumlu iletişim kurmak için ortak noktalarımız vardır. İşimiz gereği isteklerimiz ortaktır. Fakat çoğu zaman tersini yaparız. Çukura düşeceğimizi bile bile çukur kazmaya devam ederiz. Siyasi partiler de böyledir. Hükümetler istediği sonucu yaratmasa dahi genellikle bir politikayı devam ettirirler.

Davranışlarımız bilinçli eylemlerimizdir. Davranışlarımız eylemlerimizin yanı sıra düşüncelerimizi de kapsar. Tutarlı, otomotikleşmiş ve çoğu kez alışkanlık haline gelecek kadar sık yaptığımız davranışlarımız aynı zamanda düşünme stratejileri ve fiziksel becerileri de kapsar. İnançlarımız ve değerlerimizde hayatımızı yönlendirirler ve motivasyonumuzu sağlarlar.

Kimliğimiz yaşamdaki misyonumuzun ne olduğunu tanımlayan temel inanç ve değerlerimizdir. Kimliğimiz gelişip değişecek esnekliktedir. Bir insanın manevi düzeydeki uyumu, kişinin insanlıkla evrenle veya Tanrı'yla bir olması şeklinde olabilir.

Hepimiz farklı şekillerde yetiştirildik, farklı deneyimlere sahibiz ve farklı bireyleriz. Değişik inançlar, beceriler ve kişiliklerimizle kendimize özgü kişileriz ve dünyayı farklı algılarız. Etrafımızdaki insanların kendi dünya modellerinde onlarla buluşabilip uyum içinde olabiliriz. Onlarla aynı fikirde olmamız beklenemez, önemli olan onları kabul etmek ve saygı duymaktır.

Sonuçta başarılı olabilmek için başkaları ile iyi bir iletişim kurup diyalog içinde olabilmek gereklidir.

***) Zerrin Eczanesi / Şanlıurfa**