

İletişimde *Sen Dili Yerine Ben Dili*

Erdoğan BOZ

Müthiş bir çağda yaşıyoruz. Her günümüz bir önceki günden farklı. Yaşadığımız yüzyıl, önceki yüzyıllarla kıyas edilemeyecek kadar her açıdan ilerlemiş durumda. Söz konusu ilerlemenin en üst düzeyde olduğu alanlardan biri de iletişim teknolojileridir. Gün geçmiyor ki iletişimde yeni bir ilerleme sağlanmasın veya eldeki ürünlerde bir yenilik olmasın.

Ne var ki teknoloji, olağanüstü yararlarıyla birlikte birçok sorunu da beraberinde getiriyor. İletişim çağında yaşadığımız en büyük sorun ise, *iletişimsizlik* veya *iletişim bozuklukları*dır. İletişim teknolojilerinin bu kadar ileri gittiği ve sözde her şeyin insana hizmet ettiği bir dünyada, iletişimde böyle çaplı sorunların çıkması düşündürücüdür. Elbette bunun birçok nedeni vardır.

Bu yazının amacı, bu sorunlar üzerinde durmak değil ancak iletişimsizliği ortadan kaldırmak veya iletişim bozukluklarını gidermek için önerilen *iletişim becerilerinden* biri üzerinde düşüncelerimizi ortaya koymak ve kimi hatırlatmalarda bulunmaktır. İletişim becerilerini oluşturan alt başlıklardan biri, iletişimde tercih edeceğimiz *dildir*, bu ya *sen dili* ya da *ben dilidir*.

Yaşadığımız hayat, insanları çok yönlü ve çok ilişkili kılıyor. Dünün küçük hayatlara sahip insanları, bugün yerini dünya ile irtibatlanmış hemcinslerine bırakmış durumda. Çağımızın insanı çok değişik (gerçek ve sanal) ortamlarda ve çok değişik insanlarla sosyal ilişkiye giriyor. Kendi iş yerindeki bir sorundan tutun ta dünyanın öbür ucundaki bir soruna kadar hemen her şeyle ilgileniyor, bunlara kafa yoruyor ve bunlara ilişkin yorumlar yapıyor. Hâl böyle olunca iletişim konuları ve sorunları da gündemimize girmiş oluyor.

İletişimin, kişisel ve toplumsal huzurun sağlanmasında ne kadar mühim olduğu biliniyor. Burada kişilere düşen görev, iletişimin önemini kavrayıp becerilerini kazanmaktır. İletişim becerileri içinde kullanacağımız *dil*, bu anlamda en geniş şekilde üzerinde durmaya değerdir.

Konumuz ne olursa olsun ister cumhurbaşkanı ister patron ister öğretmen ve ister öğrenci olalım, iletişimde kullanacağımız dil tercihine çok dikkat

etmek zorundayız. Öyle ki konumu gereği büyük kitlelere hitap edenler için bu dil tercihi bir kat daha önem kazanıyor. Toplumsal barış ve kişisel huzur için, dil tercihini rastgele yapamayız ve duygularımızın seline bırakamayız.

İletişim becerileri doğuştan elde edilmiyor. İnsanlar bu becerileri zamanla kazanıyor veya kazanamıyorlar. Dolayısıyla iletişim becerilerindeki eksiklikler kişisel olarak bizi huzursuz ettiği gibi toplumsal barışı da zedeliyor. Bunun için eğitim almak ve kendinde farklılık yaratmak gerekiyor. Bu anlamda *sen dili* ve *ben diline* ilişkin tespitleri karşılaştırmalı olarak sıralamak istiyoruz.

1. Yapısal olarak *sen dilinde* kurulan tümcelerde özne “sen” olurken yüklemeler ikinci tekil kişidedir. Buna karşılık *ben dilinde* tümcelerde özne “ben” olurken yüklemeler birinci tekil kişidedir.

Ör.

Sen dili, Sen bu işte çok yanlış yapıyorsun.

Ben dili, Ben bu hareketin insanları çok rahatsız ettiğini düşünüyorum.

2. *Sen dili* kişiyi / kişiliği; *ben dili* davranışı / sorunu hedef alır. Bu hâliyle *sen dili*, kişiyi yıpratarak sindirme ve korkutmayla sorunu çöz(me)me yolundadır. *Ben dili* ise kişiyi çok önemseyerek kişiliği zedelemekten daha çok davranış ve soruna odaklanarak sorunu çözmek ister.

Ör.

Sen dili, Sen çok tembelsin ve sınıfını geçmeyeceksin.

Ben dili, Ben senin biraz daha çalışarak sınıfını geçebileceğine inanıyorum.

3. *Sen dili* suçlayıcıdır; *ben dili* empati yapar. Suçlayıcı ve itham edici bir söylem, daha işin başında iletişimi koparır ve bütün çözüm yollarını tıkar. Suçlanan kişi, savunmaya geçer ve diyalog sen - ben çatışmasına döner. Oysa *ben dili*, empati yaparak kişiyi anlamaya çalışır ve diyalogu sonuna kadar devam ettirir.

Ör.

Sen dili, Bütün bu olaylarda bir numaralı suçlu sensin.

Ben dili, Nasıl olup da bu olayların seni bulduğuna inanmıyorum.

4. *Sen dilinin* suçlayıcı söylemi özgüveni yok ederken *ben dilinin* empatisi özgüveni artırır. İletişimde asıl amaç iletişim kanallarını açık tutmak olduğu için iletişimin taraflarını rencide etmemek gerekir. Suçlayıcı söylem, özgüveni yok ettiği için kişilik bozukluğuna yol açar. Hem kişisel huzuru bozar hem de toplumsal barışı tehdit eder. *Ben dili* özgüveni artırdığı veya zedelediği için sorunları çözmede çok başarılıdır.

Ör.

Sen dili, *İşe geç geldiğin için mal sevkiyatını yapamadık ve zarara uğradık.*

Ben dili, *Ben senin işe vaktinde gelmeye özen gösterdiğini biliyorum ancak bu sefer istemeden iş yerine zarar verdirdiğine inanıyorum.*

5. *Sen dili* tahrik edicidir; *ben dili* sakinleştiricidir. *Sen dili* şiddet taraflısıdır ve öfkeyi kabartır. Öfkesine kapılan kişinin sağlıklı düşünmesi ve öyle hareket etmesi beklenemez. Öfke, nefret duygularını körükler ve kişiyi suça iter. Buna karşılık *ben dili*, sorun ne kadar büyük olursa olsun çözüme odaklandığından kişiye yardımcı düşünür. Böylece sorunun çözümünde, sorunun bir parçası olan kişiyi de çözüme ortak eder.

Ör.

Sen dili, *Çöpleri zamanında toplamadın, bu pis kokuyla insanları rahatsız ediyorsun, olay çıkaracaksın.*

Ben dili, *İnsanlar bu pis kokudan rahatsız oluyor, bir sorun çıkmaması için ne yapabiliriz?*

6. *Sen dili* geneller; *ben dili* özelleştirir. *Sen dili* genellemeler yaparak küçüğü büyük büyüğü küçük gösterir. *Ben dili* bunun aksine genellemeden kaçınır, sorunu kendi özelinde çözmeye çalışır. Asla küçüğü büyük büyüğü küçük göstermez.

Ör.

Sen dili, *Hiçbir zaman gayretli olmadın, hep işi başkalarına bıraktın.*

Ben dili, *Sanırım kimi zaman motivasyonumuzu kaybediyoruz ve başkalarını zahmete sokuyoruz.*

7. *Sen dili* denetler, hüküm verir ve üstünlük kurarak insanları incitir; *ben dili* anlar, güvenir ve değer vererek insanları onurlandırır. İletişimde denetleyici, hüküm verici ve üstünlük kurucu bir dil, kişileri incittiği gibi iletişimi koparır ve ilişkiyi bitirir. Bu durumda *ben dili*, hüküm vermeden sorunu anlamaya çalışarak kişileri incitmekten kaçınır. Aksine kişilere güvenerek onlara değerli olduğunu hissettirir. Böylece kişiler incinmez dolayısıyla iletişim sekteye uğramaz ve ilişkiler gelişir.

Ör.

Sen dili, *Gördüğüm kadarıyla sağlığına dikkat etmiyorsun belli ki düşünceli biri değilsin dolayısıyla seni hiç beğenmiyorum.*

Ben dili, *Gördüğüm kadarıyla sağlık sorunların var ama bunların üstesinden gelebileceğine inancım sonsuz ve seni gönülden destekliyorum.*

Sonuç olarak iletişim kanallarını açık tutmak ve sağlıklı bir iletişim kurabilmek için iletişim becerilerimizi geliştirmek zorundayız. Bizim bu yazı vasıtasıyla ele aldığımız iletişimde kullanacağımız dil tercihi, önemli bir beceridir. Yukarıda sıralamaya çalıştığımız maddeler, iletişimde *sen dili* yerine *ben dilini* tercih etmenin kişisel huzurun ve toplumsal barışın tesisi için ne kadar gerekli olduğunu göstermeye yetiyor.

Kaynaklar

Koruklu, Nermin-Yılmaz, Nermin; “Çatışma Çözme ve Arabuluculuk Eğitimi Programının Okulöncesi Kurumlara Devam Eden Çocukların Problem Çözme Becerisine Etkisi”, *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Aralık 2010 cilt: 1, sayı: 1, Aydın.

http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/158/kuzu.htm (11.06.2013)

www.adiyamanram.com/bolumler/rpdhizmet/.../etkiliiletisim.ppt (11.06.2013)

www.slideshare.net/mrttrkipk/etkili-letim-becerileri (11.06.2013)