



İlişkileriniz Ne Kadar Gerçek?



YAZI: Banu KOÇ ÇAKAN
Cem ATAT

Hepimizin duyguları var! Bu, insan olmamızla ilgili çok basit bir gerçeklik... Farkında olalım ya da olmayalım duygularımız, hem işyerlerimizde hem de özel hayatımızda sergilediğimiz davranışların altında yatan gizli güçlerdir.

Haydi, gelin bir deneyim yaşayalım. Bir an için, bir duyguyu deneyimlediğiniz ânı düşünün. Örneğin, keyif... Diyelim ki harika bir hafta sonu geçirdiniz ya da zor bir işi başardınız. Bu duygu sizin genel halinizi, enerji seviyenizi ve arkadaşlarınızla olan iletişimlerinizi nasıl etkiledi?

Şimdi farklı bir duyguyu düşünün.

Örneğin, öfke... Varsayalım bir çalışma arkadaşınız bir söz söyledi ve sizi çileden çıkardı veya bir arkadaşınızın size ihanet ettiğini düşündünüz. Bu duygu sizin genel halinizi ve davranışlarınızı nasıl etkiledi? Belki öfke dolu bir e-posta attınız veya sonrasında pişman olduğunuz bir karşılık verdiniz.

Yukarıdaki iki farklı durumda da tecrübe edeceğimiz gibi duygularımız, sahip olduğumuz ruh halimizi, davranışlarımızı dolayısıyla ilişkilerimizin kalitesini doğrudan etkiler. İlişkilerimizde kendimizin ve karşıımızdaki kişinin duygularını doğru tanımlamak, bu duyguların davranışlarımız-

daki etkilerini anlamak, güven veren ve bağ yaratan ilişkilerin temelini oluşturur. Bu da duygusal zekâmızı davranışlarımıza yansıtma potansiyelidir. Duygusal zekâ, kendimizdeki ve diğerlerindeki duyguları daha iyi algılamak, anlamak ve yönetmekle ilgili bir grup yetkinlikten oluşur. Kolektif olarak duygulara daha iyi karşılık vermemizi ve duygularını daha iyi kullanmamızı sağlar. Bu yetkinlikler, özel ve iş yaşamındaki başarı konusunda en az bilişsel zekâ (IQ) kadar önemlidir. Her birimiz, iş fonksiyonundan bağımsız olarak, diğer kişilerle iletişim halindeyiz. Kendi duygularımızı anlama ve farkında olma, bunların diğer insanlarla ileti-



şimimizi ve davranışlarımızı nasıl etkilediğini bilme kapasitemiz, “insan” ilişkilerimizi geliştirecek ve daha tatminkâr ve başarılı ilişkiler yaşamamıza destek olacaktır. Güven veren ve bağ kurduran gerçek ilişkiler yaşamak için duygusal zekânın 4 temel başlığında çalışılmasını öneriyoruz.

Anlayan ve Empati Kuran Kişi Olmak

Kişinin kendisinin ve diğer insanların farkında olması ve an’da olma yaklaşımları günümüzün hareketli dünyası için en temel ihtiyaçtır. Kişi bunu başardığı ölçüde yaşamına ve işine hâkim olur. Bu sayede, iş yerinde alınan kararlarda ve düşünce yapılarında, duyguların etkilerini fark eder ve iş yerindeki iletişimlerini kuvvetlendirir. Hem kendinde hem de birlikte çalıştığı kişilerde motivasyon unsurlarını saptayarak potansiyelleri performansa dönüştürebilir.

Özgün Kişi Olmak

Kişi, kendisini ifade edebildiği ölçüde iletişime geçer ve anlaşılır. Kişiler arasındaki iletişim akışlarını geri bildirim belirler. Güven ortamının oluşması için olmazsa olmaz olan bu

durum, kişinin olabildiğince şeffaf ve dürüst olmasını gerektirir.

Kapsayıcı Kişi Olmak

Hayatımızda birçok kararın altına imza atarız. Bu kararlar işimizle ya da özel yaşamlarımızla ilgili olur. Bazı kararlarımız, ilişkilerimizde önemli yansımalar yaratabilir. İlişkilerin yapıcı ve güven veren yapıda olmasında aldığımız kararlar önemlidir. Yaşamda düzenleme yapmamızı gerektiren kararlar alırken ne sadece gerekliliklere ne de duygulara bakmak yeterlidir. Etkili karar alma süreci, hem gereklilikleri hem de duyguları dâhil ederek muhakeme yapmaktan geçer. Bu da ilişkilerin sürdürülebilirliğinde önemli roller oynar. Kişinin kendisinin ve karşısındakinin duygularını ve gereklilikleri önemseyerek aldığı kararları daha sonra ilgili kişiye etkili bir şekilde aktarması, onun bağlılığını kazanmasını ve ilişkilerinin güçlenmesini sağlar.

Çabuk Toparlanan ve Güçlendiren Kişi Olmak

Hepimiz hayatımızda zor dönemlerden geçersiz. Önemli olan, bu zor ve stresli dönemlerde olaylardan etkilen-

memek, yani dimdik sert bir yapıda ayakta kalmak değildir. Bunun tam tersi, önemli olan, başımıza gelen bir durum karşısında hissettiğimiz durumu bastırmaya çalışmadan onu yönetebilmektir. Yapılan tüm çalışmalar öfke gibi olumsuz duyguların bastırılmaya çalışıldığında çok daha şiddetle ortaya çıktıklarını gösterir. Olumlu olmayan durumlarda esneyebildiğimizde ve etrafımızdaki kişilerle de güçlendirebildiğimizde yapıcı, sürdürülebilir ve bağ kuran ilişkilere sahip olabiliriz.

Yukarıdaki 4 başlıkta gerçek, yapıcı ve bağ kuran ilişkilere sahip olmak için gereken davranış modellerini aktardık. Bu davranışları sergilemenin yapıtaşında ise “Duygusal Zekâ” becerilerinin olduğunu bilmeliyiz. Son olarak güzel bir haberle yazımızı bitiriyoruz: Duygusal zekâ zamanla geliştirilebilir bir zekâ türüdür!

Tek ihtiyaç duyulan pratik yapmak, gelişmek için istekli ve kararlı olmak ve temel olarak kendi farkındalığımızıza sahip olmaktır.

