

Renklerin Dili

- İnsan psikolojisi, kişiliği ve ruh dünyası ile renkler arasında bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.
- Günlük yaşamda karşılaşılan bazı renkler bireyde heyecan, mutluluk duygularını uyandırırken; bazı renkler de can sıkıntısı, depresyon gibi duyguları tetiklemektedir.
- Farkında olunmasa bile renkler bireyler üzerinde büyük etkiler yaratarak onları etkilemektedir ve kişilerin giyim tarzlarını ve estetik algılarını, renkler oluşturmaktadır.

Renklerin dili

İnsan psikolojisi, kişiliği ve ruh dünyası ile renkler arasında bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Günlük yaşamda karşılaşılan bazı renkler bireyde heyecan, mutluluk duygularını uyandırırken; bazı renkler de can sıkıntısı, depresyon gibi duyguları tetiklemektedir. Farkında olunmasa bile renkler bireyler üzerinde büyük etkiler yaratarak onları etkilemektedir ve kişilerin giyim tarzlarını ve estetik algılarını, renkler oluşturmaktadır.

Renklerin sahip oldukları etkiler **sadece toplumlarla sınırlı kalmayıp evrensel boyutlara ulaşabilmektedir.**

Bu nedenle renklerin çağrışımlarını bilmek insanları yönlendirmek, sosyal birliktelik sağlamak açısından oldukça büyük öneme sahiptir.

Farkına varılmasa bile renkler günlük yaşamda oldukça etkilidir.

Örneğin;

trafikteki yasaklar, tehlikelerden bahsetmek için

kırmızı ve **uyarılarda ise sarı renk** sıkça

kullanılmaktadır; **yeşil ise her şeyin normal**

olduğunu, tehlikenin yokluğunu simgelemektedir

Renklerin Dili –
“En kötüsü etrafa renk saçarken kendi içinde siyahı yaşamaktır.”

Renklerin psikolojisi – Renklerin dili ve renklerin anlamı kültürlerle ve koşullara bağlı olarak değişebilir.

Her rengin birçok yönü olabilir.

Ancak burada renklerin diline dair birkaç kavramı sunarak, o rengin iletişimini, hangi mesajları kendimize ve çevremize verdiğini kolayca anlayabiliriz.

<https://www.kisiselgelisim.com/renklerin-psikolojisi-renklerin-anlamlari-ve-renklerin-dili/>

Renk, sözel olmayan bir iletişim şeklidir. Yani renklerin dili ve anlamı vardır. Durağan bir enerji değildir. Bu nedenle anlamı bir bireyden diğerine, bir günden diğer güne göre değişebilir. Bu tamamen rengin verdiği enerjinin hangi noktada anlam ifade ettiğine bağlıdır

Örneğin, bir kişi belirli bir günde kırmızı renkte bir elbise giymeyi seçebilir. Şimdi bu kişi hakkında hemen kırmızının psikolojisinden bildiğimiz özellikleri mi düşünmeliyiz?

Oysa bu, aşağıda sayacağım özellikler de dahil olmak üzere, kırmızı rengin pek çok psikolojik anlamlarından herhangi birini veya daha fazlasını da ifade edebilir. Yani renkler hakkındaki psikolojik özellikleri öğrendiğimizde, bu bildiklerimizle o renkleri kullanan insanlar arasında kurduğumuz ilişkiye dikkat etmeliyiz.

Renklerin dili açısından baktığımızda, örneğin kırmızı renk giyinmiş olan birini gördüğümüzde, aşağıdaki yargılardan birini veya birkaçını, hatta hepsini veya hiçbirini de ifade etmeyebilir:

- En sevdiği renk kırmızı** olduğu için kırmızı renk elbise giymiş olabilir.
- Bir şekilde harekete geçmeye hazır olabilir.
- O gün ne yapacakları konusunda tutkulu olabilir.
- O gün, bilinçli ya da bilinçsiz bir öfke nöbeti gelmiş olabilir.
- Kendilerini sinirlendiren bir şeyler olabilir.

Kırmızı renk, enerji dolu tutku ve aksiyonun rengidir Kırmızı renk, fiziksel ihtiyaçlarımızla ve hayatta kalma isteğimizle ilişkili sıcak ve pozitif bir renktir. Güçlü ve erkeksi bir enerjiye sahiptir.

- **Kırmızı:** İnsanı uyandıran ve harekete geçiren, tetikte tutan bir renktir. Coşku, heyecan ve mutluluk hissi uyandırır.
- Tembelliğin karşıtıdır.
- İştah açar.
- Tansiyonu yükseltir, kan akışını hızlandırır.
- Kırmızı sevenler genelde iletişimi güçlü ve hareketlidirler.
- Enerji ve heyecan veren bir renk olduğu için ülke bayraklarının %45'inde kullanılır.
- Kırmızı sevenler, dışa dönük, enerjik, ateşli, mücadeleci ve aktif bir kişiliğe sahiptir.

- **Mavi:** Ruhsal dünyanızın ve içinizden gelen derin tutkuların ifadesidir. Sakinliği, güven ve sadakati temsil eder, yeteneğin, güzelliğin ve sorumluluğun rengidir.
- **Barışı, sevgiyi ve şifayı sunar.**
- Umut, inanç, özgürlük duygularını aşılar.
- Sakinleşme, stres atma, dinlenme amaçlı olan yerlerde kullanılabilir.
- Hareketliliğin ve çalışmanın çok olduğu yerlerde kullanılmamalıdır.
- Melankoliye yatkın kişiler bu renkten uzak durmalıdır.

Mavi renk güven, sorumluluk, dürüstlük veya sadakati temsil etmektedir. Mavi samimi, saklı ve sessizdir. Yaygara yapmak veya dikkat çekmek istemez. Çatışmadan ve karşı karşıya gelmekten nefret eder ve işleri kendi yollarıyla yapmayı sever.



Mor renk Mor renk ve anlamı hayal gücü ve maneviyatla ilgili olmasıdır. Yüksek idealleri gösterir. İç gözlemsel bir renktir ve derin düşüncelere dokunmamıza izin verir.



Turkuaz rengi ve anlamı açısından baktığımızda, bu renk kalp ile konuşulan sözcük arasındaki iletişim hatlarını açmaya yardımcı olur. Hayattan zevk alma, samimiyet ve mutluluk sunar.

Renk psikolojisinde, turkuaz, duygusal dengeyi ve dengeyi yaratan duyguları iyileştirir.

Süreç içinde kendini aşağı-yukarı dengeleyene kadar duygusal bir düzlem üzerinde görünebilir.



Pembe renk ve anlamı küçük bayanların, yani kız çocuklarının favori rengi olmasındadır. Gelecekte üstlenecekleri roller bakımından daha küçük yaşlarda pembe renkle içli dışlıdırılar.

Çünkü pembe renk ve anlamı şefkati, beslemeyi ve sevmeyi temsil eder.

Pembe renk şartsız sevgi ve beslemenin alma ve verme eylemleriyle ilgilidir. Pembe renk, koşulsuz sevginin, gerçek aşkın ve şefkat tadında himayenin rengidir.



- **Sarı:** Parlak, neşeli ve sevecendir. Etrafına umut saçar. Alçak gönüllülük, bilgiyi ve bilgeliği temsil eder.
- İlham vericidir ve kaynak göstericidir.
- Olumsuzluğa, iki yüzlülük ve aldatmaya eğilim şeklinde ortaya çıkabilir.
- Çalışma odalarında asla kullanılmamalıdır, zihni bulandırıp, karışıklığa sebep olabilir.
- **Aynı zamanda geçiciliği ifade ettiğinden dünyadaki tüm taksiler sarı renktir.**

Sarı renk kazanılmış bilgiyi ve elde edilmiş bir düşünceyi ifade eder. Çünkü Sarı renk, beynin sol yarım küresini ya da başka deyişle mantıklı kısmını göstermek amacıyla da kullanılan bir renktir. Sarı renk ve anlamı; **zeka ve aklın rengi olmasıdır.**



- **Yeşil:** Paylaşmanın, işbirliğinin, cömertliğin ve uyumun rengidir. İnsanı yatıştırır, kişiye güven ve huzur verir.
- Özgürlüğün doğal enerjisidir.
- Yaşamın, yenilenmenin ve değişimin rengidir.
- Olumsuzluğu umursamazlık, kıskançlık, şüphelenme ve bencillik duygusu olarak ortaya çıkar.
- Hastane odalarında hastaları ve ziyaretçileri yatıştırıcı özellik taşır.
- Yeşil ağaçların ve doğanın simgesi şeklindedir. Bu nedenle de gıdaların taze ve doğal olduğu izlenimi yaratmak için gıda pazarında, ambalajlarda oldukça sıkça kullanılmaktadır.

Yeşil rengi herkes sever. Çünkü psikolojik sorunu yoksa herkes denge ve uyumu sever. Renk psikolojisi açısından baktığımızda denge ve uyum kalbimizin ve duygularımızın, kalp ile beynin arasındaki uyum ve dengenin ta kendisidir.



RENKLERİN PSİKOLOJİSİ - YEŞİL RENK VE ANLAMI

www.KisiselGelisim.com

Gri renk tarafsızlığın, uzlaşmanın, kararsızlığın, ayrılmanın ve gözlemciliğin rengi olmasıdır Gri renk iki “renksiz renk” olan siyah ve beyazın evliliğinden doğan bir uzlaşma rengidir. **Gri** renk, siyaha yaklaştıkça daha dramatik ve gizemli görünürken, beyaza veya gümüş rengine yaklaştıkça aydınlatıcı ve canlı olur.



Gümüş rengin anlamına baktığımızda, aydınlatmanın ve yansımanın rengi olduğu fark edilir. Gümüş renk kadınsı bir renktir. Gümüş renk ve anlamı işte tam da burada ortaya çıkar: Tıpkı, ayın etkisiyle bir kabarıp bir çekilen denizlerdeki med cezir gibidir; kadınsı, duygusal, duyarlı ve gizemlidir. Rahatlatıcı, sakinleştirici ve arındırıcıdır.



- **Turuncu:** Kırmızı gibi dışa dönük, heyecan verici bir renktir, ama daha yapıcıdır.
- Sağlık, hareketlilik, yaratıcılık, güven, cesaret ve iletişim kurma özellikleri vardır.
- Mutluluk verir.
- Farklı kültürlerde turuncunun uyandırdığı anlamları Çin ve Japonya da mutluluk ve aşk, Hindistan'da alçak gönüllülük ve fedakârlık, Batı'da Cadılar Bayramı (siyahla birlikte), yaratıcılık ve sonbahar olarak ifade eder.

Turuncu renk, sarının neşesi ile kırmızının uyarması sonucu ortaya çıkan fiziksel enerjinin bileşimiyle sıcaklık ve mutluluk yayan bir renktir.

Turuncu renk, macera ve sosyal iletişimin rengidir.



- **Kahverengi:** Kullanım alanına göre farklı anlamlara bürünebilmektedir.
- Herhangi bir mekan için kullanılıyorsa mutsuz, kederli bir ortam yaratıp gelenleri bir an önce gitmek için teşvik edecektir
- Mobilyalarda ve duvarlarda bulunan kahverengi yoğunluğu bireyi huzursuz ederek bulundukları yerden uzaklaşmaları için harekete geçirebilir. Fakat bu renk sarı veya beyaz ile birleştirilirse dinlenme ve rahatlamaya yardımcı olacaktır.
- Bireyler kıyafetlerinde bu rengi kullanırlarsa resmiyetten uzak, rahat bir ortam sunabilirler (Starbucks iç dekorasyon). Yani kahverengi karşıdaki bireyin daha rahat hissederek düşüncelerini karşıya iletmelerinde itici bir güçtür.

Kahverengi, güvende hissetmenin, korumacılığın ve zenginliğın rengidir. Kahverengi ve anlamı denince kararlılık, yapı ve destek belirten ciddi, toprak rengi akla gelir.



Altın rengini anlamak için bayanlara bakmak yeterlidir.

Altının özellikle bayanların gözdesi olduğunu unutmayın! Neden altın tarih boyunca bu denli reyting yapan en popüler elementtir? Çünkü insanların özlemi olan başarı ve zaferin rengi altındır.

Bolluk ve refah, lüks ve kalite, prestij ve sofistike, değer ve zarafet ile ilişkili olan bu rengin psikolojisi, refah, maddi zenginlik ve savurganlık anlamına gelir.



Beyaz rengi şimdiye kadar sevmeyeni görmedim. Çünkü her insan doğal olarak saflığı ve mükemmelliği sever.

Beyaz rengin psikolojisi için şöyle diyebiliriz: Saflık, duruluk, masumiyet, bütüncüllük, tamlık... Beyaz renk; saflığın, masumiyetin, bütüncüllüğün ve tamamlayıcılığın rengidir.



- **Beyaz:** Saflığı çağrıştırır. Bu nedenle Batı’ da gelinlikler genel olarak beyaz olarak tercih edilmektedir.
- Masumiyet ile ilişkilendirilen bu renk beraberinde akla mutluluğu da getirmektedir.
- Asya’ daki matem ve yasın ifadesi olarak belirtilmektedir. Örneğin; Japonya’ da beyaz karanfil ölüm ile ilişkilendirilmiştir. Yine aynı şekilde Çin’de beyaz gelinlik tercih edilmemektedir çünkü beyaz renk o kültürde yası simgelemektedir

Siyah renk otorite, resmiyet ve bürokrasiyi  a rı tırda da damatların giysilerinden, mezuniyet giysilerine, avukatların c ppelerinden penguenlerin smokinlerine kadar yaşamın pek çok alanında sıklıkla göze çarpan bir renktir. Siyah renk; gizemin ve korumacılı ın rengidir.



- **Siyah:** Matemi çağrıştırır ve korku, ölüm, umutsuzluk gibi duyguları ifade eder.
- Bu çağrışımlarının yanında gücü, soyluluğu, ağrbaşlılığı, otoriteyi, aklı, gücü, erdemi, gizemi de temsil etmektedir.

Lacivert renk, baktığımızda hemen sezginin ve algının rengi olduğunu söyleyelim. Kişinin üçüncü gözünün (içgörü) açılmasına yardımcı olur. Bilincin daha derin seviyelerine ulaşmanıza yardımcı olan, iç gözlem ve meditasyon zamanlarında derin konsantrasyonu artırır. Lacivert, “Yeni Çağ” ile ilgili bir renktir. Normal duyuların ötesinde, algının büyük güçleriyle birlikte görmek için zihni yüksek düzeyde kullanma yeteneğini temsil eder. İçgüdüden çok dayanır.



Kokuların fonksiyonu

HAYAT

Söz gider, koku kalır

29 Mart 2016

Nöroloji Uzmanı Uzm. Dr. Mehmet Yavuz, kokuların duyguların yüzde 75'ini etkilediğini söyledi. Kokunun ruhsal durum, hafıza, duygular, eş seçimi, bağışıklık sistemi ve hormonları etkilediği dile getiren eden REEM Nöropsikiyatri Merkezi'nden Nöroloji Uzmanı Uzm. Dr. Mehmet Yavuz, konuyla ilgili ilginç ve çarpıcı değerlendirmelerde bulundu.

<https://www.yenisafak.com/foto-galeri/hayat/soz-gider-koku-kalir-2017886?page=1>

● **Kokuların fonksiyonu**

- **İnsanda koku duyusunun, günlük duyguların %75'ini etkilediğini ve hafızada önemli bir rol oynadığını belirtiyor**
- Güzel bir koku kişiyi canlandırıyor. Coşku, mutluluk, özgüven gibi iyi hissetme duyguları verebiliyor.
- Bazı kokuların yatıştırıcı, dinlendirici etkileri var. Kokusunu beğenmediğimiz bir yere bir daha gitmek istemiyoruz.
- Kokusu yüzünden yaklaşmak istemediğimiz hatta sırf bu yüzden görüşmekten kaçındığımız kişiler olabiliyor.



Dr. Mehmet Yavuz, “İnsan burnunun yaklaşık olarak 13 bin koku molekülünü birbirinden ayırt edebildiği, 3-8 bin arasındaki molekülün ise tam bir keskinlikle ve etkin olarak hissedebildiği düşünülmektedir. İnsan burnunda bin civarında değişik koku reseptörü vardır.

Ayrıca beş milyon kadar nöronun koku duyusunu algılamak ve ilgili merkezlere iletmekle görevli olduğu sanılmaktadır. Kokuyu ileten sinirler, organizmadaki en yavaş ve en ince sinirlerdir. Günlük yaşantımızı olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilen koku duyusu 24 saat boyunca çalışır ve hiçbir zaman “kapatılamayan” tek duyudur. Vücudun ilk ve en tanımlayıcı deneme mekanizmasıdır, bir ortamın iyi ya da kötü olduğu anında değerlendirir.” dedi.



- Koku molekülleri burnumuzun içindeki koku reseptörleri tarafından beynimize ulaştırılıp kokusal hafızamızı harekete geçirerek, anılarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde büyük etkiler yaratma özelliğine sahiptir.
- Kokular çok güçlü fiziksel reaksiyonlar yaratır.
- Bir Japon firmasının yaptığı araştırmaya göre, iş yeri limon yağı ile kokulandırıldığında bilgisayar operatörlerinin % 54 oranında daha az hata yaptığı tespit edilmiş.
- Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre ise, Las Vegas'da kumar makinelerinin bulunduğu bölge kokulandırıldığında % 45 oranında müşteri artışı gözlenmiş.

- **Stres verici meslek dallarında** çalışanlar ve uyku problemi olanlar **lavanta kokusu, çörek otu ve üzerlik tohumu kokusu** kullanabilir. Aynı kokular, sürekli ağlayan bebeklerin rahatlmasına yardımcı olur.
- ABD'de bir süpermarkette, unlu mamuller reyonunun satışları ortama yeni pişmiş ekmek kokusu verildikten sonra üçe katlamıştır.
- İş yerinde molalar sırasında ortama lavanta kokusu verilmesinin iş performansında düşüşü önlediği belirlenmiştir.
- (İLETİŞİM VE İKNA DUYGU GÜR)

- **BİLİYOR MUYDUNUZ?** -

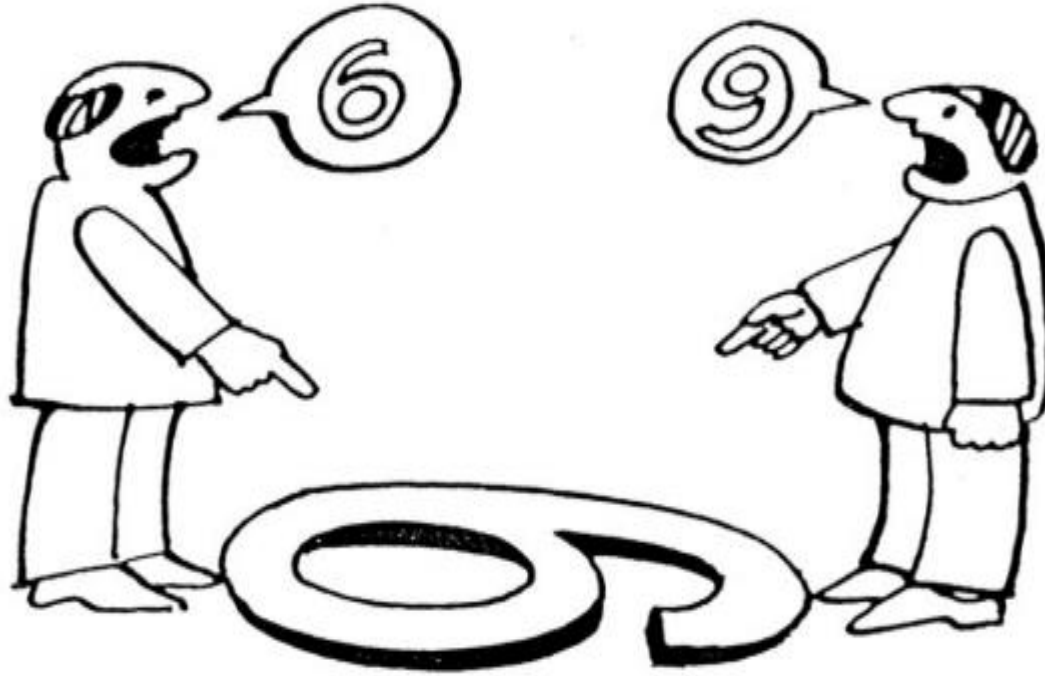
Bir ankete göre insanları en çok rahatlatan dört koku

- 1- Taze pişmiş ekmek kokusu
- 2- Temiz çarşaf kokusu
- 3- Yeni biçilmiş çimen kokusu
- 4- Yağmurdan sonraki toprak kokusu...



EMPATİK İLETİŞİM

EMPATİ NE DEMEKTİR?



Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve dűřüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir.

Empatinin en önemli basamakları sevmek, değer vermek ve paylaşmaktır.

EMPATİ VE İLETİŞİM

Kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koyarak,kişinin bakış açısını, dünyasını anlamak

Karşıımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru anlamak

Ne hissettiğini, nasıl hissettiğini anlamak

Ne anladığımızı karşıdaki kişiye aktarmak.

Yüz ve beden ifadelerini kullanarak onu anladığımızı ifade etmek

EMPATİ NE DEĞİLDİR?

- Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra da bu rolden çıkarak kendi rolümüze geçebilmeliyiz.
- Aksi halde empati kurmuş sayılmayız.
- Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (ona benzemek) sempati kurmak anlamına gelir ki, empatiden farklı şeylerdir

EMPATİNİN SEMPATİDEN FARKLILIĞI

- Empati kurduğumuzda karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru anlamak esastır, ama aynı duygu ve düşüncede olmamız anlamına gelmez.
- Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakmasıdır. Bu durumun karşı tarafa iletilmesi sürecidir.

- http://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_02/27084806_empat.pdf
(05.01.2021)

EMPATİYE NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?

- Çünkü günlük hayatımızda birbirimize ve çevremizdeki insanlara karşı duyarlılık, hoşgörü ve yardımlaşma gibi değerlerden gittikçe uzaklaşmış olmamız önemli bir sorun!
- Çünkü; egoist ve narsist eğilimlerimizi azaltarak, iletişim, sosyal ve düşünme becerilerimizi, duyarlılıklarımızı geliştirmeyi istiyoruz.
- Çünkü; okulda, işyerinde, sokakta bilerek veya bilmeyerek, arkadaşımıza, kardeşimize, çalışanımıza, eşimize ve diğer insanlara karşı acımasız, alaycı, kırıcı söz ve davranışlarda bulunabiliyoruz.
- Çünkü; aslında insan yaratılışı gereği merhamet, yardımseverlik, hoşgörü, diğer insanları düşünme, sevgi gibi pozitif özelliklere yatkındır. Bu nedenle zayıflayan veya silikleşen bu özellikleri bulup çıkarmak hayati öneme sahiptir.

EMPATİ KURMANIN FAYDALARI NELERDİR?

- Bize yapılmasını istemediğimiz tutum ve davranışları başkalarına yapmamızı engeller. Örneğin, bir arkadaşımıza kötü lakaplar takarak alay etmeyiz, çünkü kendimizin o şekilde çağrıldığımızda nasıl olumsuz duygular içine girebileceğimizi düşünebiliriz. Böylece karşımızdakine karşı saygılı olur ve ona değer verdiğimizi göstermiş oluruz.
- Karşımızdaki kişiyle ilgilendiğimizi ve onu anladığımızı gösterir, böylece bizimle konuşmaktan hoşlanır ve bize daha çok açılırlar. O kişi ile olan samimiyeti, duygusal açıdan daha önemli noktalara çekebiliriz.
- Yanlış anladığımız bir durumda, kişiye yanlış edindiğimiz bilgileri düzeltme hakkını vermiş oluruz ve böylece muhtemel iletişim kazalarından korunmuş oluruz.
- http://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_02/27084806_empat.pdf
(05.01.2021)

- Yardımseverlik davranışını ve toplumsal duyarlılığı artırır.
- Dinlerken, konuşan kişinin, olduğu gibi kabul edildiğini hissettirerek, güvenini kazanır ve kendini bize daha yakın hissetmesini sağlamış oluruz.
- Önyargılarımız azalır, herkesin anlaşılabilir olduğunu fark ederiz. Bütün bunların sonucunda anlamlı ve daha samimi dostluklar kurarız. T
- Toplumsal empati, hukuka güven ve saygıyı güçlendirir, böylece adaletsizlik ve kaostan uzak bir toplum içinde yaşama fırsatı doğar.

- http://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_02/27084806_empat.pdf
(05.01.2021)

EMPATİ KURMAYI GEREKTİREN MESLEKLER

- Empatik kişiler, insanlara yardım etmenin önemli olduğu alanlarda daha başarılı olurlar.
- İletişim bilimci, sosyal bilimci, halkla ilişkiler, sosyal hizmet alanları ve öğretmenlik, hekimlik, hemşirelik gibi meslekler empatinin ve iletişimin öne çıktığı mesleklerdir.
- Empati yoksunu kişiler bu alanlarda başarılı olma ihtimalleri çok düşüktür.

- http://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_02/27084806_empat.pdf
(05.01.2021)

EMPATİ KURMAYI AZALTAN MESLEKLER

- İstihbaratın, savaşmanın, askerliğin, savcılığın, avukatlık, mücadelenin olduğu mesleklerde empati zarar görür.
- Bu mesleklerin doğasında şüphe, zarar verme ve görme gibi özellikler olduğundan bunlar empatiyi azaltır, bazen de yok eder.
- Savaşlarda merhametsizleşen, acıma duygusunu kaybeden, sadistleşen kişilerin olduğu bilinen bir durumdur.
- http://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_02/27084806_empat.pdf
(05.01.2021)

- **ANA FİKİR**

- Her insanın, hatta her canlının olaylara kendine özgü bir bakış açısı vardır. Dışarıdan bakarak bunu göremeyiz. Kendimizi karşımızdaki yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek onun duygularını, düşüncelerini anlayabiliriz.

- **SONUÇ**

- Empatinin temelinde karşılarındaki kişiyi dinleme vardır. Dinlemek sanıldığı kadar kolay bir iş değildir. Eleştirmeden, yargılamadan, nasihat etmeden dinlemek karşıdaki kişiyi rahatlatır. Çünkü anlaşıldığını hissetmek karşımızdaki kişinin bizi dinlediğini hissetmemize bağlıdır. Günlük yaşamda empatiyi tutum haline getirmeliyiz.
- http://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_02/27084806_empat.pdf
(05.01.2021)

EMPATİ İLE İLGİLİ HİKAYE

Nasrettin Hoca bir gün eşeğinden düşer ve acıyla kıvrılır. Başına toplananlar “Hemen bir doktor çağırın...” diye bağırırken, Hoca, “ Bana doktor değil, eşekten düşmüş birini bulun...” diye bağırır.



KARŞINDAKİNİN YERİNDE OLMAK



KARŞINDAKİNİN YERİNDE OLMAK

Judie Paxton isimli Amerikalı bir öğrenci ortaokul sıralarındayken bir arkadaşı ile tartışmaya başlar; kısa bir süre sonra bu tartışma büyür ve kavgaya dönüşür; "ben haklıyım, sen haksızsın" derken dövüşmeye başlarlar ve sınıf öğretmeni olaya el koyar. Tüm sınıf arkadaşlarının gözü önünde Judie'yi bir sıraya, diğer arkadaşını da tam karşısındaki diğer bir sıraya oturtur öğretmen. Aralarına bir masa ve masanın üzerine de bir nesne koyar ve sorar "bu nesne ne renk ?" Judie, siyah diye bağırır, karşısındaki çocuk beyaz diye...Tekrar bir tartışma başlar çocukların arasında; öğretmen sınıfa sessiz olmalarını işaret eder ve bir müddet Judie le arkadaşının tartışmasını izler. Tartışma büyümeye başlayınca, Judie ve arkadaşının yerlerini birbirleriyle değişmesini isteyen öğretmen "şimdi söyleyin ne renk" diye tekrar sorar. Her iki çocuk da ağızları açık, şaşkınlıktan bir müddet konuşamazlar. Çünkü nesnenin bu sefer Judie'ye bakan kısmı beyaz; diğer tarafı siyahtır"

SERÇE MASALI EMPATİ



SERÇE MASALI EMPATİ

- Göğsü kınalı serçe, gök gürlemesinden çok korkar, “gök gürlediğinde kırk kantar yağım eriyor” dermiş.
- Bir gün birisi demiş ki; “Sen kendin beş dirhem gelmezken nasıl oluyor da kırk kantar yağın eriyor?”
- Bunun üzerine serçe şöyle karşılık vermiş:

“Herkesin dirhemi de kantarı da kendine göre”

EMPATİ

*En uzak mesafe ne Afrika'dır Ne Çin,
ne Hindistan, Ne seyyareler,
Ne de yıldızlar geceleri ışıldayan...*

*En uzak mesafe;
iki kafa arasındaki mesafedir
Birbirini anlamayan...*

Can YÜCEL



**ÇEVRENİZDE OLUMLU
İZLENİM OLUŞTURMAK
İÇİN**

NASIL

DAVRANMALISINIZ?



GÜLÜMSEYİN

TAKDİR VE İLTİFAT EDİN



TENKİT ETMEYİN



HATALARINIZI KABUL EDİN VE DÜZELTİN



DAVRANIŐLARINIZDA DAİMA İYİ NİYETLİ, SAMİMİ VE NAZİK OLUN



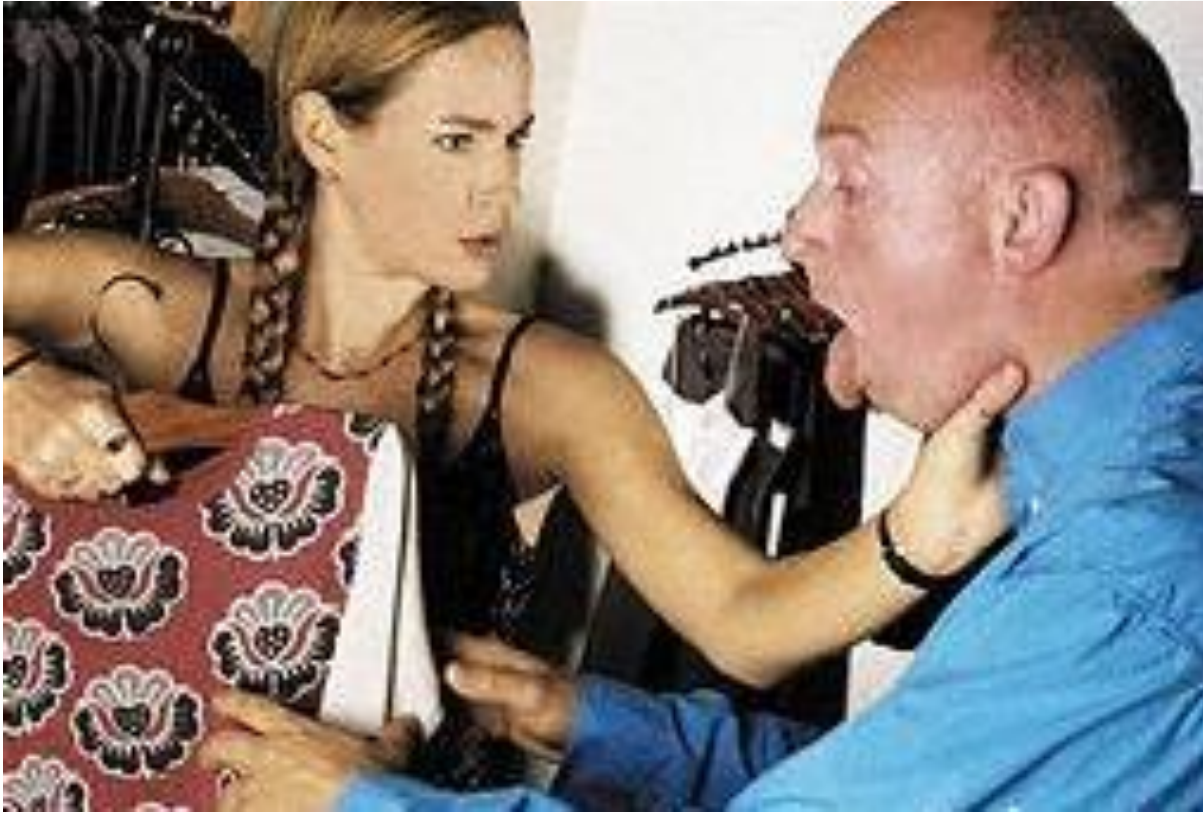


**İFADE ETMEK İSTEDİĞİNİZ
DUYGULARINIZI ORTAYA KOYACAK
DURUŞ SERGİLEYİN**





**İnsanları oldukları gibi kabul edin,
değiştirmeye çalışmayın**



**Kendinize ve başkalarına
seçim hakkı tanıyın.**

Baskı ve zorlamalardan kaçının.



Yardıma açık olun

**Kendinize özen
gösterin**

İçten ve açık olun



Yöneliş



Daima konuştuğunuz veya sizinle konuşan insana dönük durun.

Dinlediđinizi Gösterin



Karşınızdaki konuşurken sık sık başınızı hafifçe aşağı-yukarı hareket ettirerek onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettirin.

Dokunmaktan Kaçınmayın



Nezaketli olmayı ihmal etmeyin



Ses tonunuzu iyi ayarlayın



**SESİNİZİ NASIL KULLANDIĞINIZIN VE SES
TONUNUZUN FARKINDA OLUN**

Jestleri Unutmayın



Ellerinizi cebinizde tutmaktan ve kollarınızı kavuşturmaktan, ellerinizle ağzınızı örtmekten kaçının.

Konuşurken Gözlere Bakın



GÖZ TEMASINI İHMAL ETMEYİN

**İnsan ilişkilerinin temelinde
karşılıklı sevgi ve saygının
yattığını unutmayın**



A large elephant is sitting on the ground, facing right. A person is sitting on a small stool next to the elephant, with their arm resting on the elephant's side. The background shows a dry, open field with some buildings in the distance.

**Aynı dili
konuşanlar değil,
aynı duyguları
paylaşanlar anlaşabilir.**

Mevlânâ