**Etkili Bir Dinleyici Olmak İçin Neler Yapılabilir?**

Gündelik yaşantıda, iletişim becerilerimiz çoğunlukla kendimizi ifade etme ve konuşma üzerine odaklansa da iyi bir dinleyici olmak da her zaman için önemlidir.

Bireyin etkin bir dinleyici olması yalnızca söylenenleri dinlemesi değil, zihninde anlamlandırması dahası empati kurabilmesiyle gerçekleşir.

Bu blog yazısında etkili bir dinleyici olmak için neler yapabileceğinizden bahsedeceğiz. Aynı zamanda iletişim becerilerini geliştirmenin önemini ve eksikliğinde karşılaşılan zorlukları ele alacağız. Hazırsanız, bu önemli beceriye sahip olmak için neler yapabileceğinizi keşfedelim.

**Etkili Bir Dinleyici Olmak İçin Yapılması Gerekenler**



Bireysel ve profesyonel bağlamda iyi ilişkilere sahip olmanın temeli iyi bir dinleyici olmaktan geçer. Sebebi ise, iletişimin sürmesi için öncelikle söylenenleri doğru bir şekilde anlamanın gerekli oluşudur.

Etkili bir dinleyici olmak için küçük ipuçlarına ihtiyacınız olabilir. Peki, dinleme becerilerimizi geliştirmek için neler yapabiliriz? Birlikte bakalım.

1. Sadece size söylenenlere odaklanın

2. Karşınızdakinin sözünü kesmeyin

3. Anladığınızdan emin olun

4. Empati kurmayı deneyin

5. Beden dilini kullanın

6. Konuyu zihninizde özetleyin

7. Ön yargıları bir kenara bırakın

Yazımızın devamında, yukarıda saydığımız maddeleri daha detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

**1. Sadece Size Söylenenlere Odaklanın**

İyi bir dinleyici olmanın ilk adımı karşınızdakinin söylediklerine odaklanmaktan geçer. Biriyle diyalog halindeyseniz karşınızdakinin bilgi bombardımanı, etrafınızda bulunan çeşitli ögelere dikkatinizin kaymasıyla yenik düşebilir. Bu nedenle sadece size söylenenlere odaklanın.

Bununla birlikte, konudan bağımsız şeyler düşünmemeye çalışın. Zihninizi farklı düşüncelerle yorduğunuzda muhtemelen karşınızdakinin de ne anlatmak istediğini anlamayacaksınız.

**2. Karşınızdakinin Sözünü Kesmeyin**

Biriyle konuşurken onu sürekli olarak bölmek, aranızdaki iletişimin sürmesini zorlaştırır. Bu sebeple ilk önce karşınızdakinin sözünü bitirmesini bekleyin ve sormak istediğiniz bir şey varsa doğru zamanı bekleyin.

Soracağınız sorunun yanıtı konuşmacının bir sonraki cümlesinde var olabilir. Ya da farklı bir soru sorarak her ikinizin de sohbetten uzaklaşmasına neden olabilirsiniz.

**3. Anladığınızdan Emin Olun**

Aktif dinleme esnasında kişinin akıl yürütmesi de önemlidir. Söylenenler birbiriyle çelişiyorsa ya da zihninizde oturmayan şeyler varsa bunu yansıtmaktan kesinlikle çekinmeyin.

Aynı zamanda çok fazla dinlemek de anda kalmanız zorlaşır bu sebeple açık iletişim kurmanız etkili olacaktır. Anlamadığınız yeri sorun ve o şekilde dinlemeye devam edin.

**4. Empati Kurmayı Deneyin**



Etkin bir dinleyici olmak için konuşmacıyla empati kurmak çoğu zaman iyi bir fikirdir. Eğer karşınızdakini dinlemek size keyif vermiyorsa kendinizi onun yerine koymayı deneyin. Aynısı size yapıldığında ne hissedeceğinizi düşünün.

Ek olarak, biriyle iletişimi sonlandıracak davranışlar sergilememeye özen gösterin. Bu sayede empati kurarak aranızdaki ilişkiyi daha da güçlendirebilirsiniz.

**5. Beden Dilini Kullanın**

Beden diliniz, konuşmaktan sonra kendinizi ifade etmenin en iyi yoludur. Öncelikle biriyle iletişim halindeyken yüzünüzün birbirinize dönük olmasına özen gösterin. Bu esnada aradaki fiziksel mesafenin yeterliliğini gözden geçirin.

Birbirinizden çok uzaktaysanız söyleneni tam olarak anlayamayabilirsiniz. Bu da iletişim kurmanızı önler. Konuşmayı sürdürürken mimiklerinizi kullanmayı ihmal etmeyin. Önemlisi, konuşurken hislerinizi de katın. Beden dilinizin doğal olması iletişimi etkin kılacaktır.

**6. Konuyu Zihninizde Özetleyin**

Söylenilenler her zaman anlaşılır ve kısa olmayabilir. Yapmanız gereken şey, konuşan kişiyi dikkatlice dinlemek ve anlatılanları kabaca özetlemek olacaktır. Bu sayede konu ne kadar uzun ve karmaşık olursa olsun, sizi anda tutacaktır.

Aktif bir dinleyici olmak, söylenenleri anlamak ve yorum yapabilmekle ilgilidir. Çünkü, birini iyi dinlemek konuya tüm hatlarıyla hakim olmanızı sağlar. Özetlemek, çoğu zaman için akılda tutmanın en iyi yolu olarak nitelendirilmektedir.

**7. Önyargıları Bir Kenara Bırakın**

Önyargı, iletişimin sürmesini engelleyen en temel faktörlerden biridir. Gerek konuşmacı gerekse konu hakkında önyargılarınızı geride bırakarak dinlemeye başlayın. Henüz diyalog başlamadan zihninizdekilerin sizi yönlendirmesi, sohbetten uzaklaşmanıza neden olur.

Etkin bir dinleyici olmak istiyorsanız, iletişim esnasında size aktarılanlara odaklanın ve tüm yorumlamalarınızı sohbetten sonraya bırakın. Bu sayede var olmayan düşüncelerle yola çıkmamış olacak ve konuyu akışına bırakarak gerçekçi duyguların oluşmasını sağlarsınız.