

BEN DİLİ VE SEN DİLİ NEDİR?



SEN DİLİ;

karşımızdakini suçlamaya ve yargılamaya yönelik bir konuşma tarzıdır. Karşımızdaki insanın hoş görülme, kabul edilmeyen davranışları karşısında eleştiri mesajları içeren bir dildir. Bu konuşma tarzı davranışa ve duyguya değil, kişiliğe yöneliktir. Bu nedenle karşımızdaki insana kendisini savunma gereksinimi hissettirir, kendini suçlu hissetmesine ve bizi tam olarak anlayamamasına neden olur.

Sen dili, genellikle tepki ve öç almaya yönelik davranışları ortaya çıkarır.

Örneğin;

“Konuşurken gözüme bile bakmıyorsun, çok kabasın.”



BEN DİLİ;

kendimizi doğru ifade edebilmek istiyorsak kendimizi tanımamız gerekir. “Ben ne düşünüyorum, ne hissediyorum ve bunu karşımdaki insanlara nasıl en uygun şekilde ifade edebilirim?” Sağlıklı iletişim kurabilmek ben dili ile mümkündür. Ben dilini kullanan kişi kendisi hakkında düşündüğü şeyi karşı tarafla paylaşma isteğindedir. Kişilerin karşısındaki insanı yargılamadan, suçlamadan sadece kendi duygu ve düşüncelerini anlattığı bir dildir. Ben dili ile kurulan cümleler; yaşanan durumu, durumun ne düşündürdüğünü ve hissettirdiğini içerir. Bu sayede karşımızdaki insan yaşanan duygunun nedenini anlar ve sağlıklı bir iletişim ortaya çıkar.

Örneğin;

“Konuşurken gözüme bakmadığın zaman beni dinlemediğini düşünüyorum, bu beni kırıyor.”

