

İNSANLARLA İLİŞKİLERİNİZ NASIL ?

Çevrenizdekiler, aile üyeleriniz, okul veya iş arkadaşlarınızla iyi ilişkiler içinde misiniz? Onları anlıyor ve onların sizi anlamasına yardımcı oluyor musunuz? Yoksa hep kendi duygu ve düşüncelerinizi ön plana çıkarıp çevrenizdekilerle aranızda bir duvar mı oluşturunuz? Ya da daima çevrenizdekileri memnun edeceğim diye kendi duygu ve düşüncelerinize hiç önem vermeyerek pasif bir durumda mı kalıyorsunuz? Kendi kendinizi daha iyi tanımak isterseniz işte testimiz.

1. Arkadaş veya aile çevresinde konuşkan bir kişi misiniz?

- a) Düşünce ve tecrübelerime güvendiğim için onları her fırsatta çevremdekilere aktarmam gerektiğini düşünür ve sonuçta bir toplulukta en çok konuşan kişi ben olurum.
- b) Beni dinleyen kimselerle konuşmaktan hoşlanırım fakat konuştuğum kadar dinlemeye de önem veririm.
- c) Morali düzgünse insanlarla sohbet etmekten çok hoşlanırım. Fakat sıkıntılıysam ağzımı bıçak açmaz.
- d) Başkalarının fikirlerine kendiminkinden daha çok önem verdiğim için konuşmaktan çok dinlemeyi tercih ederim.

2. Konuşurken veya dinlerken karşınızdaki kimsenin gözlerine bakabilir misiniz?

- a) Konuşurken karşımdakinin gözlerinin içine bakar ve karşımdaki de aynı şekilde davranmazsa çok sinirlenirim.
- b) Karşımdakine sevgiyle ve gülümseyerek bakarak dinlediğimi belli etmeye çalışırım.
- c) kendimi iyi hissetmiyorsa dikkatimi dağınık olur ne kadar istesem de karşımdakini ilgiyle dinleyemem bu da bakışlarımdan belli olur.
- d) Ben konuşurken karşımdakine pek fazla bakmam fakat karşımdakini dinlerken bakmaya çalışırım.

3. Arkadaşınızla bir yerde buluşacaksınız, fakat söz verdiği saatte gelmedi. Tepkiniz nasıl olur?

- a) Böyle bir hususta mazeret kabul etmez yeteri kadar önem vermediği için geç geldiğini düşünür ve kızgınlığımı sözle de ifade ederim.
- b) Önce arkadaşlarımla konuşmasını bekler geç kalma sebebine göre davranırım.
- c) Genellikle fazla mesele etmem fakat sıkıntılıysam böyle bir davranışında ilk anda kızgınlığımı belli ederim.
- d) Sebep ne olursa olsun karşımdakinin üzülmesini istemem ve onu teselli ederim.

4. Çalıştığınız yerdeki iş arkadaşımız o gün oldukça durgun.

- a) Davranışlarının bana karşı alınmış bir tavır olabileceğini düşünür fakat fazla üzerinde durmam.
- b) Arkadaşımla uygun bir ortamda yalnız olarak konuşup bir sıkıntısının olup olmadığını öğrenmeye çalışırım.
- c) Çevremdekilerin durgun veya neşeli olup olmadıklarını pek fark etmem.
- d) Arkadaşımla üzecek bir şey yapıp yapmadığını düşünmek beni çok etkiler. Bunu doğrudan da soramaz öğrenmek için değişik yollar denerim.

5. Komşunuzdan uygunsuz bir saate gürültü geliyorsa aşağıdakilerden hangisini yaparsınız?

- a) Hemen kapısına gider bu davranışın görgü kurallarına hiç uymadığını söylerim.
- b) Gürültü çok aşırı değilse o gün tahammül eder daha sonra komşumla görüştüğümüzde sohbet arasında rahatsız olduğumu uygun bir dille anlatmaya çalışırım.
- c) Genellikle başım çok ağrır ve gürültüye tahammül edemem. Bunun için de kapısına gider ve kibar bir dille rahatsız olduğumu söylerim.
- d) Komşumu üzmem istemediğimden gürültüden rahatsız olduğumu belli etmem.

6. Arkadaşınız sizi bir hususta eleştirdi. Nasıl davranırsınız?

- a) İnsanlar beni genellikle haksız yere eleştirirler. Bu beni çok öfkeliendirir. Ne yapalım meyveli ağaç taşlanır.
- b) Önce arkadaşlarımın haklı olup olmadığını düşünürüm. Yerinde eleştiriyse haklı olduğunu söyler o davranışımı değiştirmeye çalışırım.
- c) Bana yöneltilen eleştirilere göre tepkim değişir.
- d) Arkadaşıma eleştirisinde haklı olduğunu düşünürüm. Yerinde eleştiriyse haklı olduğunu söyler o davranışımı istenilen şekilde değiştirmeye çalışırım.

7. Sevdiğiniz bir arkadaşınızda veya yakınınıza karşı olan sevginizi ona söyler misiniz?

- a) söylemeye tercih ederim.
- b) Fırsat bulduğumda sevdiğimi söylemekten hoşlanırım.
- c) Bazen söylerim.
- d) İstesem de söyleyemem.

8. Bir tartışma esnasında karşınızdakine karşı kırıcı söyler misiniz?

- a) Ben neysem oyum, gerektiği zaman gerekeni söylerim.
- b) Kırıcı konuşmaya özen gösteririm.
- c) Kırıcı konuşmak istemem fakat genellikle kendimi tutamam.
- d) Kesinlikle kırıcı konuşmam.

9. Sıkıntılı zamanınızda bunu çevrenizdekilerle nasıl paylaşırsınız?

- a) Sıkıntımı içimde saklayamam arkadaşlarıma rahatlıkla açılırım.
- b) Çözüm bulabileceğine inandığım ve sır tutabilecek yakın arkadaşlarımla paylaşıyorum.
- c) Ancak ısrar edildiğinde sıkıntılarımı söyleyebilirim.
- d) Başkalarının başını ağrıtmak yerine sıkıntılarımı içimde saklamayı yeğlerim.

10. Uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınıza bir toplantıda rastladınız, ne yaparsınız?

- a) Hiç dost dostu bu kadar uzun zamandır aramaz mı? Diye sitem ederim.
- b) Sevgiyle kucaklar onu ne kadar çok özlemiş olduğumu söylerim.
- c) Tepkim karşımdaki kişiye göre değişir.
- d) Uzun zamandır onu arayamadığımı düşünüp mahcup olur mazeretlerimi sıralamaya başlarım.

DEĞERLENDİRME

Önce değerlendirme kısmına bakmanız, testi cevaplandırmanızı anlamsız kılacaktır.

Eğer daha çok a'yı işaretlemişseniz:

İnsanlarla ilişkilerinizde hep kendi dediğinizin olmasını istiyorsunuz. Sizin düşünce ve davranışlarınızın daima başkalarinkinden üstün olduğunu düşünüyor ve bunu sürekli çevrenizdekilere kabul ettirmeye çalışıyorsunuz. Sayılı kişiler dışında çevrenizdekileri küçümser şekilde konuşmanız, onlardan mükemmel şekilde hareket etmelerini beklemeniz çevrenizdekileri sizden uzaklaştırıyor ve yalnız kalıyorsunuz. Daha hoşgörülü olursanız inanın daha mutlu olacaksınız.

Daha çok b'yi işaretlemişseniz:

Siz çevrenizdekilere değer veren bir kimsesiniz. Çevrenizdekilere sıkıntılı zamanlarında yardımcı oluyor ve onlardan da gerektiğinde yardım alabiliyorsunuz. Eğer karşınızdaki de sizin gibi davranırsa insanlarla ilişkilerinizin olumsuz gitmesi için ortada bir neden görülüyor. İnsanlarla iletişim kurarken neden dilinizden maksimum derecede yararlanıyorsunuz. Size karşı yanlış bir hareket yapıldığında bunun yanlış anlaşılardan kaynaklanabileceğini düşünüyor ve düzelme yoluna gidiyorsunuz. İnsanların davranışlarının temelinde yatan sebepleri göz önüne almayı ihtimal etmiyorsunuz. İnsanlara karşı önyargılı davranmaya gayret ediyorsunuz.

Daha çok c'yi işaretlemişseniz:

Siz oldukça değişken yapıya sahip bir kimsesiniz. Sizin insanlarla iletişiminiz tamamen ruh halinize bağlı. Eğer bir gün sıkıntılıysanız veya sizi üzen bir olay olmuşsa bunu yüz hatlarınız ve hareketlerinizle o kadar çok ortaya koyuyorsunuz ki çevrenizdekiler sizi üzecek bir şey yapıp yapmadıklarını düşünüp duruyor ve huzursuz oluyorlar. Neşeli olduğunuzda da aynı şekilde çevrenizdekilerle iletişiminize bunu yansıtıyorsunuz.

Daha çok d'yi işaretlemişseniz:

İnsanlarla iletişiminizde fedakarlığı o kadar çok ön planda tutuyorsunuz ki bunda aşırıya varıp kendi duygu, düşünce ve isteklerinizden çok fazla taviz veriyorsunuz. Halbuki hem insanlarla iyi geçinip, hem de doğru bildiğiniz şekilde davranmak mümkündür. Yeter ki siz kendinizin ifade etmeye gayret edin.