

“ÖNCE KENDİMİZ İLE BARIŞMALIYIZ”

Türkiye'nin ilk Trafik Psikoloğu Prof. Dr. Yeşim Yasak, Radyo Trafik Ankara'da katıldığı “Uzman Görüşü” programında Elvan Palaşoğlu'nun sorularını yanıtladı. Prof. Dr. Yasak, trafikte iletişimin nasıl olması gerektiği, beden dili ve konuşma üslubu ile el, kol ve göz hareketlerinin iletişime etkilerine dair önemli açıklamalarda bulundu.

Trafik Psikoloğu Prof. Dr. Yeşim Yasak, *“Haklı olduğunuz halde, hareketleriniz ile haksız duruma düşebilirsiniz. Ne kadar sakin ve eleştirmeden konuşsanız da el, kol hareketleriniz yanlış anlaşılmanıza neden olur. Bu nedenle sözlerimizi ve hareketlerimizi kontrol ederek karşımızdaki insanlarla iletişim kurmalıyız. Unutmayalım; öfke, öfkeyi getirir. Karşımızdaki insan öfkeliyse dahi siz sakin olduğunuzda o da öfkesini yenecektir. Öncelikle birbirimize saygı duymalıyız ve haklarımızı korurken başkalarının da hakları olduğunu bilerek hareket etmeliyiz. Ortak kurallara uymalıyız, kendimize göre kurallar koymamalıyız ve hatamız varsa farkında olmalıyız. Önce kendi içimizde mutlu olmalıyız.”* dedi.

“KONUŞMA VE HAREKETLER BİRBİRİNİ DESTEKLEMELİ ”

Prof. Dr. Yasak, sözler ile hareketlerin farklı olmaması gerektiğini de anlattı ve sözlerini şöyle sürdürdü: *“Doğru iletişim kurmak çok önemli. Haklı haksız aramak yerine çözüm odaklı olmalıyız. Hatalıysak karşımızdaki kişiye sözlerimiz ve hareketlerimiz ile haksız olduğumuzu belli etmeliyiz. Haklıysak da karşımızdaki kişiye yine anlayışlı davranıp sorunun çözümüne odaklanmamız gerekiyor. Birbirini bir park yeri yüzünden darp eden insanlar olduğunu görüyoruz. Öfkelendiğimiz zaman maalesef olumsuz yönde kullanıyoruz. İşte öfkemizi doğru kontrol edersek sorunları kolay aşarız”*

“SEÇİM BİZE AİT”

Kişiliğimize kendimizin yön verebileceğini anlatan Prof. Dr. Yeşim Yasak, *“Ne istersek o oluruz!”* dedi ve ekledi: *“Yaptığımız kötü ve iyi hareketler bizi ve çevremizi etkiler. Önemli olan olumluyu mu olumsuzu mu seçeceğimizdir. İstersek kavgacı da olabiliriz. Sakin ve anlayışlı bir insan da olabiliriz. Hiçbir şey söylemeden de konuşuyoruz. Bakışımız, duruşumuz, ellerimiz, kollarımız her şey bizim dilimizdir. Doğduğumuzdan beri problemlerimizi çözmek için sadece bağırp çözüme kavuştuyusak ya da yalan söyleyerek problem çözdüysek o zaman otomatikman bağırmalıyım diye düşünüyoruz. Aile ortamında da gördüklerimiz maalesef sorunları çözme konusunda bizi bir yola sokar.”*