

Cümlelerinizi Değiştirin!

"Sürekli sözümü kesiyorsun"

"Sözüm kesildiğinde söyleyeceklerimi tekrar toparlamakta zorlanıyorum. Dikkatim dağılıyor."

"Şimdi bunu almanın sırası mıydı?"

"Bu aralar harcadığımız para ile ilgili çok endişeleniyorum. Harcamalarımıza biraz dikkat edebilir misin?"

"Bana hiç değer vermiyorsun!"

"Akşamları yarım saat birbirimize vakit ayıralım mı?"

"Sen hep böylesin, sen beni üzdün"

"Ben üzüldüm, ben kırıldım"

"Bunda üzülecek ne var?"

"Senin için ne yapabilirim?"

"Beni dinlemiyorsun"

"Beni dinlemeni istiyorum"

Kelimelerin Gücü

Yale Üniversitesi'nden Prof. John Bargh odadan çıkan insanların yürüme hızını ölçüyor. Ortaya çok ilginç bir şey çıkıyor.

Bir odadaki insanlarla çok basit bir test yapıyor. Onlara dört kelime veriliyor ve onlardan cümle oluşturmaları isteniyor.

Örneğin "Çopu at yavaşça bahçe", "Yaşlı yürür insanlar yavaş" ya da "Hızlı çevik gençler yaşıyor" gibi. Tabii bir fark var. Bir gruba sadece 'yavaşlıkla', diğer gruba ise sadece 'hızlılıkla' ilgili kelimeler içeren cümleler veriliyor.

Testten sonra insanlar odadan çıkıyor. Aslında asıl deney şimdi başlıyor.

Prof. John Bargh odadan çıkan insanların yürüme hızını ölçüyor. Ortaya çok ilginç bir şey çıkıyor. Yavaş kelime grubunu okuyan insanlar kapıya doğru yavaş, hızlı kelime grubunu okuyan insanlar ise hızlı yürüyor.

Prof. Bargh aynı deneyi bu sefer 'kibarlık' ve 'kabalık' kelime gruplarıyla yapıyor. Sonuç aynı. "Kibarlık" grubundaki insanlar, iki kişi konuşurken onların konuşmalarını kesmeden dakikalara beklerken, 'kabalık' grubundaki insanlar hemen kişilerin konuşmalarını kesiyor.

Yani kelimeler insanlar fark etmeden davranışlarını etkiliyor. Hem de bu kadar kısa sürede.

Düşünün, sadece on dakika ve bilinçsiz olarak bu kelimelere maruz kalmak davranışları bu kadar etkiliyorsa bir çocuğun aile ortamında yıllarca duyduğu söylemler ve kelimeler onların davranışlarını nasıl etkiler?

Evde çocuğa ve eşinize karşı söylenen kelimeler ve cümleler kişilerin bilinçaltını etkiliyor. Bilinçaltı da davranışları.



Kadına Yönelik Şiddet Broşürü



**İNEGÖL HANİFE-SELÇUK TEŞİK
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Bu Düşüncelerinizi Çoğaltın!



“Eşime en son ne zaman bir hediye aldım?”



“Çocuklarımı parka ne zaman götürdüm?”

“Çocuğumun en büyük hayali ne?”



“Eşimle en son ne zaman birlikte film izledik?”

“Eşime benim için değerli olduğumu nasıl hissettirebilirim?”



“Eşime ev işlerinde destek olabiliyor muyum?”



“Eşimi en son ne zaman içtenlikle dinledim?”



“Çocuğumla birlikte en son ne zaman doyasıya güldüm?”

“Eşim benden razı mı?”



“Kızımın benim gibi biriyle evlenmesini ister miyim?”



“Eşimin en sevdiği şarkı ne? Birlikte dinledik mi?”



“Eşime en son ne zaman teşekkür ettim?”



“Çocuğumla birlikte en son ne zaman doyasıya güldüm?”



“Bir karar alırken eşime fikirlerini soruyor muyum?”

“Eşimin en çok hangi özelliğini seviyorum?”



“Çocuğum en son ne zaman bana "iyi ki varsın" dedi?”



“Çocuğumun en sevdiği çizgi film karakteri ne?”



“Oğlumu/kızımı en çok ne üzer?”



“Eşime en son ne zaman "Seni Seviyorum" dedim?”

