

**Güven Oluşturmak, Çatışmaları Çözmek ve
Samimiyeti Artırmak için 12 Konuşma Stratejisi**

KELİMELE

BEYİNİZİ

DEĞİŞTİREBİLİR

**DR. ANDREW NEWBERG
& MARK ROBERT WALDMAN**

Çeviren: Nilüfer Şen

Sola Unitas
www.solaunitas.com

**KELİMELER BEYNİNİZİ
DEĞİŞTİREBİLİR**

Translated from the English Language edition of Words Can Change Your Brain by Andrew Newberg, MD, Mark Robert Waldman, originally published Penguin Publishing Group, a Division of Penguin Random House LLC. Copyright © 2021 by Andrew Newberg, MD, Mark Robert Waldman. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Penguin Publishing Group, a Division of Penguin Random House LLC tarafından “Words Can Change Your Brain” adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavaklyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16
Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974944

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nilüfer Şen

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Words Can Change Your Brain

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

KELİMELER BEYNİNİZİ DEĞİŞTİREBİLİR

Güven Oluşturmak, Çatışmaları Çözmek ve
Samimiyeti Artırmak için 12 Konuşma Stratejisi

Dr. Andrew Newberg,

Mark Robert Waldman

Çeviren: Nilüfer Şen



YAZARLARIN NOTU

Bu kitapta geliştirdiğimiz ve sunduğumuz iletişim stratejileri, dñya çapında yñzlerce nşobilimci ve psikolog tarafından yıllarca yñrñtñlen kanıta dayalı araştırmaların sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu kitap, beynin karmaşık bilgileri başkalarına iletmek için tasarlanmış benzersiz dil sistemlerini nasıl oluşturduğuna dair yeni bir modeli temsil etmektedir. Ancak sinirbilimin basit bir dille aktarılması genellikle zordur. Bazen önemli bilgiler atlanabilir ve bazen de bir hipotez gerçekmiş gibi okunabilir. Dahası, söz konusu beyin olduğunda, tek bir milimetrelik doku, bu kitapta anlatacaklarımızdan çok daha farklı sñreleri kontrol edebilir. Bu sorunlara karşı koymak ve başkalarıyla daha etkili iletişim kurmaya yönelik bu yeni yaklaşım için gerekli kanıtları sağlamak amacıyla, empati, işbirliği ve gñvenin sinirbilimini daha derinlemesine inceleyebilmeniz için kapsamlı son notlar ekledik.

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

KANITLAR:

İletişim, Bilinç, İşbirliği ve Güvenin Nörobilimi

Bölüm 1: Sohbet Etmenin Yeni Bir Yolu

Bölüm 2: Kelimelerin Gücü

Bölüm 3. Beynin Birçok Dili

Bölüm 4. Bilincin Dili

Bölüm 5. İşbirliğinin Dili

Bölüm 6: Güvenin Dili

BÖLÜM 2

UYGULAMA:

Yeni İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi

Bölüm 7: İçsel Değerler: Bilinçli Yaşamın Temeli

Bölüm 8: Samimiyet, İşbirliği ve Güven için 12 Adım

Bölüm 9: Şefkatli İletişim: Sosyal Beyninizi Yeniden Eğitmek

3. BÖLÜM

UYGULAMA:

Etkili Konuşma "İşi"

Bölüm 10: Sevdiklerinizle Şefkatli İletişim

Bölüm 11: İşyerinde Şefkatli İletişim

Bölüm 12: Çocuklarla Şefkatli İletişim

BÖLÜM 1

KANITLAR:

İletişim, Bilinç, İşbirliği ve Güvenin Nörobilimi

Bölüm 1

Sohbet Etmenin Yeni Bir Yolu

Dil, sahip olduğumuz en güçlü araçtır; çünkü onsuz kendimizi duygusal bir kaos içinde yaşarken buluruz. Beynimiz bize olağanüstü şekillerde iletişim kurma potansiyeli vermiştir ve kelimelerimizi kullanma şeklimiz beynin sinirsel işleyişini geliştirebilir. Aslında tek bir kelime, fiziksel ve duygusal stresi düzenleyen genlerin ifadesini etkileme gücüne sahiptir.

Beynin dil merkezlerini sürekli olarak çalıştırmazsak, dünyada ve birbirimizle karşılaştığımız sorunlarla başa çıkma konusundaki nörolojik becerimizi sakat bırakırız. Dil davranışlarımızı şekillendirir ve kullandığımız her kelime katman katman kişisel anlamlarla doludur. Doğru şekilde söylenen doğru kelimeler bize sevgi ve para getirebilirken, yanlış kelimeler - hatta yanlış şekilde söylenen doğru kelimeler - bir ülkeyi savaşa sürükleyebilir. Dolayısıyla, hedeflerimize ulaşmak ve hayallerimizi gerçekleştirmek istiyorsak konuşmamızı dikkatle düzenlemeliyiz.

Her ne kadar dil yeteneğiyle doğmuş olsak da, araştırmalar başkalarıyla iletişim kurma konusunda şaşırtıcı derecede beceriksiz olduğumuzu gösteriyor. Sözcüklerimizi genellikle düşünmeden seçiyor, başkaları üzerinde yaratabilecekleri duygusal etkilerden habersiz oluyoruz. Konuşmamız gerekenden daha fazla konuşuyoruz. Farkında olmadan iyi dinlemiyoruz ve genellikle yüz ifadeleri, vücut hareketleri ve sesimizin tonu ve temposu ile iletilen ince anlamlara dikkat etmiyoruz - iletişimin unsurları genellikle gerçekte konuştuğumuz kelimelerden daha önemlidir.

Bu konuşma eksiklikleri kötü eğitimden kaynaklanmıyor. Aksine, büyük ölçüde az gelişmiş bir beyinle ilgilidir; çünkü dili, sosyal farkındalığı ve empatiyi yöneten alanlar yaklaşık 30 yaşına kadar tam olarak faaliyete geçmez. Bu nörolojik yetersizliğe rağmen, bilimsel araştırmalar genç ya da yaşlı herkesin

beynin dil ve sosyal farkındalık merkezlerini başkalarıyla daha etkili iletişim kurma kapasitemizi artıracak şekilde "çalıştırabileceğini" göstermektedir.

Bugüne kadar, yabancılarla bile olsa herhangi bir konuşmanın dinamiklerini geliştirecek 12 unsur ve strateji belirledik ve belgeledik. Bunlar dinleyicinin beyinde derin bir empati ve güven uyandırabilir ve kontrol edilmedikleri takdirde duygusal düzenleme devrelerinize gerçekten zarar verebilecek olumsuz düşünce kalıplarını kesmek için kullanılabilirler.

Şefkatli İletişimin 12 Bileşeni

1. Rahatlayın
2. Anda Kalın
3. İç Sessizliği Geliştirin
4. Pozitifliği Artırın
5. En Derin Değerleriniz Üzerine Düşünün
6. Hoş Bir Anıyı Hatırlayın
7. Sözel Olmayan İpuçlarını Gözlemleyin
8. Takdirinizi İfade Edin
9. İçten Konuşun
10. Yavaş Konuşun
11. Kısa Konuşun
12. Derinlemesine Dinleyin

Beyin tarama çalışmalarımız, dil, iletişim ve farkındalık alanlarındaki en yeni araştırmalarla birleştirildiğinde, bu stratejilerin hafızayı ve bilişi geliştirirken aynı zamanda herhangi bir konuşma veya sosyal etkileşimin etkinliğini zayıflattığı bilinen faktörler olan stres, endişe ve sinirliliği azaltabileceğini göstermektedir. Bu stratejileri günlük olarak uygularsanız, özgüveniniz ve yaşam memnuniyetiniz laboratuvarında ve evde ölçebileceğiniz şekillerde artacaktır.

Bu genel stratejiyi şefkatli İletişim olarak adlandırıyoruz ve bunu başka bir kişiyle, her iki beyni de birbiriyle hizalayan özel bir bağ oluşturmak için kullanabilirsiniz. Bu, nöröl rezonans olarak adlandırılan bir olgudur ve bu gelişmiş karşılıklı uyum durumunda, iki kişi birlikte olağanüştü şeyler başarabilir. Neden mi? Çünkü iki kişi birbiriyle sohbet ettiğinde normalde var olan doğal savunmacılığı ortadan kaldırır.

şefkatli İletişimin unsurları farklı durumlara uyacak şekilde farklı şekillerde birleştirilebilir ve bunları diğer iletişim yaklaşımlarıyla bütünleştirerek daha etkili hale getirebilirsiniz. şefkatli İletişimi çocuklarla, kişiler arası çatışmalarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına, zor konuları tartışmalarına ve hatta okulda daha yüksek notlar almalarına yardımcı olmak için kullanabilirsiniz. Ayrıca aile üyelerinin ve bakıcıların akıl hastalığı ve çeşitli bilişsel gerileme biçimlerinden muzdarip kişilerle daha etkili bir şekilde iletişim kurmalarına yardımcı olur. Psikoterapistler ve akran danışmanlığı grupları şefkatli İletişimi uygulamalarına entegre etmişlerdir ve dinler arası diyaloğu ve şiddetsiz iletişimi teşvik eden birçok ruhani ve dini kuruluş tarafından benimsenmiştir.

İşyerinde şefkatli İletişim

şefkatli İletişim, başlangıçta çiftlerin yakınlık kurmasına ve çatışmaları çözmeye yardımcı olacak bir araç olarak geliştirildi ve personelin hastalarla ve meslektaşlarıyla etkileşimlerini iyileştirmek için kullandığı hastanelerin ve bakım tesislerinin koridorlarında kendine yer buldu. Son zamanlarda, şefkatli İletişim kurumsal Amerika'nın yönetim kurulu odalarında büyük ilgi görmektedir. İlk olarak, üretkenliği tehlikeye atacak ve sonunda tükenmişliğe yol açacak işle ilgili stresi azaltır. İkinci olarak, iletişim stratejilerinin özellikle daha güçlü ve işbirlikçi ekipler oluşturmak, üst ve alt yönetim arasındaki iletişimi geliştirmek ve hasta ve müşteri desteğini artırmak için etkili olduğu

Herhangi bir konuşmayı etkili bir hâle getirmek için beyni değiştiren yeni bir strateji!

Bu güçlü kitapta, nöro bilimci Dr. Andrew Newberg ve iletişim uzmanı Mark Robert Waldman, dilin insan beyni üzerindeki etkisini derinlemesine inceliyor. Kelimelerin gücünü keşfeden yazarlar, insanların nasıl düşündüğüne, hissettiğine ve davrandığına bağlı olarak onları dönüştürebilecek sihirli ifadelerin nasıl kullanılabileceğini ortaya koyuyor.

Nöroloji ve iletişim bilimlerinin güçlü bir birleşimi olan bu kitapta, beynin karmaşık işleyişini anlamak için bilimsel çalışmalardan örnekler ve aynı zamanda, günlük yaşantımızda etkili bir şekilde iletişim kurabilmek için kelimeleri nasıl seçip kullanmamız gerektiği üzerine pratik ipuçları sunuluyor.

Kelimeler Beyninizi Değiştirebilir, her yaştan okuyucunun beyin ve dil arasındaki ilişkiyi anlamasına ve etkili iletişim becerileri geliştirmesine yardımcı olacak bilgilerle dolu bir rehberdir. Bu kitap, kelimelerin gücünü kavramak ve hayatını daha anlamlı kılmak ve pozitif yönde şekillendirmek isteyen herkes için vazgeçilmez bir kaynak.

