



ZOR İNSANLARLA BAŞA ÇIKMA

AFAD Sivil Savunma
Uzmanları Hizmet İçi
Eđitimi



İçerik

1. Zor İnsan Kimdir?

Zor İnsanları Tanımak

Geçinilmesi Zor İnsan Tipleri

İnsan Davranışlarındaki Farklılıkların Nedenleri?

Zor Davranışların Nedenleri?

2. Zor İnsan Davranışları

Geçinilmesi Zor İnsan Davranışları

Geçinilmesi Zor İnsanların Kişilik Özellikleri

Zor İnsanlara Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?

Zor İnsanlar Karşısında Taktikler



Zor İnsanlar

Hangi Tip İnsanı Tercih Edersiniz?

Hep konuşup, hiç dinlemeyen bir insanı mı tercih edersiniz?

Hep en son sözü söylemek isteyen mi?

Sözünde durmayan mı?

Kendi projesi olmadığı için her yeni fikre karşı çıkan mı? tercih edersiniz



insan, insanın cehennemidir

Jean-Paul Sartre



Zor İnsanlar

Zor insanlarla çalışmak, sizin sinirlerinizi yıpratmakla kalmaz, işinizde de başarısız olmanıza neden olur

KİMDİR ZOR İNSAN?

Zor insanlar, iletişim kurmakta zorluk çekilen kişiler olarak tanımlanabilirler



Zor İnsanların Kişilik Özellikleri

Zor insanlar sizinle hep bir güç ve ayrıcalık savaşı içerisinde, sürekli sahneye oynarlar

Yöneticiye/Patrona yaranmak ya da sizi mahcup edip haksız çıkarmak için çok fazla çaba sarf ederler

Bu nedenle hep arkanızı kollamak gereksinimi duyarsınız

Üstelik yöneticide/patron da şovmenlerden hoşlanıyorsa yandınız; çünkü o zaman her şeyin dışında kaldınız demektir



Zor İnsanların Kişilik Özellikleri

Zor insanlar her iş yerinde, her yaşam alanında olabilir

Onlarla ilgili bilmeniz gereken en önemli şey onları yok saymamanız gerektiğidir

Ne kadar zor olsalar da, sizi ne kadar zor durumda bıraksalar da, uğraşırsalar da şunu bilmelisiniz ki onlardan kaçamazsınız

Çünkü onlar hayatınızda hep olacaklardır



Zor İnsanları Neden Yok Sayamazsınız

Zor insanlar için yapılabilecek en kötü şey onları yok saymak ya da önemsememektir

Bunu yaparsanız durum hızla kötüye gidebilir. Eğer zor insanı önemsemez ya da dikkate almazsanız iş yeri anlaşmazlığınız başlarda patlamaya hazır bir volkan halinde görünür

Ama zamanla o volkan tahmin edemeyeceğiniz bir biçimde patlayacaktır



Zor İnsanları Neden Yok Sayamazsınız

Aslında zor insanlarla yan yana olan sadece siz misiniz? Hayır. Gördüğünüz davranışlar sizi şok edebilir ama biraz sakince düşündüğünüzde ne ile karşı karşıya kaldığınızı anlamaya çalıştığınızda yalnız olmadığınızı kolayca görürsünüz

Sorunun farkına vardığınızda işi zamana bırakmak ve uzun vadede çözüm bulmaya çalışmak çözüm değildir

Çok sinirlenip, sarf ettiğiniz enerjinin de mantıksız bir biçimde boşa gittiğini gördüğünüzde, bu durum size daha fazla acı vermeye başlayacaktır



Zor İnsanlar

Zor insana karşı objektif olun, duygularınızı kontrol edin

İş arkadaşınızdan sürekli şikayetçi olmanız ona değil size zarar verir ve adınızın 'sürekli şikayet edene' çıkmasına neden olur. Yöneticinizde bir süre sonra "Neden sorununuzu çözemediğiniz ki?" şeklinde düşünüp sizi haksız bulacaktır

Zor insanla başa çıkabilmek için neler yapacağınıza siz karar verin ama şunu unutmayın hiç yapmamanız gereken şey, onlarla başkalarının önünde tartışmaktır



Zor İnsanlar

En kötü senaryo nedir?

Senaryonun en önemlisi; kabağın sizin başınızda patlamasıdır. İşyerinde sürekli bir anlaşmazlık sorunu yaşamadığınız durumda tam tersi siz "olgun bir profesyonel olmamakla" suçlanabilir, hatta üstüne üstelik "zor insan" damgası yiyebilirsiniz. Bu damga size yapışır kalır, kariyerinizde yıkıcı sonuçlara neden olabilir

Sonuç olarak; eğer sorun zaman içerisinde kötüleşmeyi sürdürürse, yöneticiniz/patronunuz sizden yorulabilir, "geçimsiz, sorunlu ve uğraşması zor bir insan" olarak nitelendirebilir ve işinizi kaybedebilirsiniz

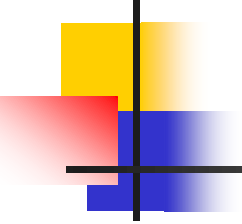


Zor İnsanlar

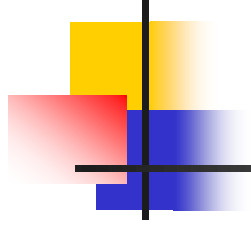
Hayattaki başarımız bazen bu tür insanlarla baş edebilme yeteneğimizle ilişkilidir

Zor insanlarla baş edebilmek için onları değiştirmeye çalışabilirsiniz. Ancak bu kısa süreli bir iş değildir. **Bu nedenle yapabileceğiniz tek şey onlara verilecek tepkilerin değiştirilmesidir**

Çoğu zaman zor insanlarla iletişim kurmak ciddi caba ve beceri gerektirir



«Dünyanın her yeri dikenlerle kaplıysa!
Diken batmaması için
Ya
Dünyadaki tüm dikenleri kesip biçip yok
edeceksiniz
ya da
Ayağımıza sağlam bir çizme giyip dolaşacağız»



Zor insanlar adeta zımpara kâğıdı gibidir!
Size temas ettikleri sürece acıtır ve çizikler
oluştururlar

Sonunda siz pürüzsüz hale gelirken, zımpara
kâğıdı dağılıp parçalanır!



Zor İnsanlar Başa Çıkmak

Zor insanlarla çalışırken, öncelikle kendinizi tanımalısınız, kendi sınırlarınızı belirleyip ona göre adım atmalısınız

Karşınızdaki kişi ne kadar zor olursa olsun unutmayın ki size karşı olan tutumları sizin onlara izin verdiğiniz kadarıyla sınırlıdır

Zor insanların tutumlarının altında yatan asıl sebep ya canları başka bir şeye sıkılmıştır ve acısını sizden çıkarırlar ya da haksız olduklarını bildikleri için üste çıkmaya çalışmalarıdır

Diğerleri hakkında bizi
rahatsız eden herşey
kendimizi daha iyi
anlamamıza rehberlik eder.

Carl Jung





Zor İnsanlar Başa Çıkmak

Zor kişiler kendi çizgilerini bozmak istemezler, bildikleri gibi hareket etmek isterler

Sorun sizin o an zor insanları yönetebilecek kadar enerjiye sahip olamamanızdır



Zor İnsanlar Başa Çıkmak

Zor insanlarla çalışırken, ikinci öncelik zor insan tiplerini bilmekten geçer

Zor insanları genel olarak üçe ayırabiliriz

Daha sonra da bu genel davranışlara göre basit, farklı başa çıkma biçimlerini görebiliriz



Zor İnsan Tipleri

Zor insanları genel üç gruba ayırabiliriz

Saldırganlar (düşmanca davrananlar)

zorluğu en kolay fark edilen gruptur. Saldırgan kişilik, kısmen mizaç yapısı, kısmen de ailede ve çevrede saldırganlığın bir iletişim yolu olarak kullanıldığı durumlarda, öğrenmeyle edinilmiştir

Saldırganlık, kişinin kendi istek ve ihtiyaçlarını, bağırarak, hakaret ve tehdit ederek, hatta fiziksel şiddete başvurarak korku yoluyla sağlamasıdır

Zor İnsan Tipleri (Saldırganlar)





Zor İnsan Tipleri (Saldırganlar)

Saldırganlar, karşılarındaki tarafından önemsenmedikleri, ihmal edildikleri, umursanmadıkları, değer görmedikleri, aldatıldıkları duygusuna kolaylıkla kapılırlar

Sabırsızdırlar, her koşulda onlar haklıdır ve her tartışmayı onlar kazanmalıdır. Ne kadar benmerkezci olurlarsa, o denli zorlaşırlar

Saldırgan zor insanların enerji düzeyleri yüksektir ama bu, yapıcı değil yıkıcı bir enerjidir



Zor İnsan Tipleri (Saldırganlar)

Saldırgan İnsanların, kendilerine özgü değerleri vardır ve onlara bağlıdırlar. Sadece kendisinin değil, başkalarının da haklarını savunurlar

Saldırganın, hep kendisinin kazanıp karşısındakinin kaybettiği tutumuna karşılık, sağlıklı dışa vurumcu, kazan-kazan ilkesini de gözetirler



Zor İnsan Tipleri (Saldırganlar)

Savunduđu değerlerin zorla değil, anlayış ve uyum içinde kabulünü önemserler

Kendisine de, karşısındakine de saygılıdır; tehdit etmez, başkalarının da kendisini tehdit etmesine izin vermezler

Saldırgan davranışın, sağlıklı bir dışa vuruma dönüşmesi için, kişinin duygu ve iletişim konularında eğitilmesi gerekir



Zor İnsan Tipleri (Pasifler)

Pasifler (İlgisiz ve sorumsuzlar)

Pasif zor insanlar, gerçek duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açıkça ifade edemeyenlerdir

Bazı pasifler, kendi istek ve ihtiyaçlarını bir kenara bırakıp, onaylanmak, sevilme ve takdir görmek için başkalarının istek ve ihtiyaçlarını karşılar ve onları memnun etmeye çalışırlar

Eleştiri ve çatışmadan kaçınmak için, kendi istek ve ihtiyaçlarını gizlerler

“Hayır” demek onlar için çok zordur. Düşüncelerini ortaya koymaz, başkalarının ilk adımı atmasını beklerler

Zor İnsan Tipleri (Pasifler)





Zor İnsan Tipleri (Pasifler)

Bazıları, güçlü buldukları insanlara, rahatsız edici biçimde yanaşır yapışırlar. Destek ve onayları, gerçek ve içten olmadığı için, çok zorlandıklarında, karşısındaki insanları beklenmedik bir anda yüzüstü bırakmaları mümkündür

Yalnız kalır, öfkeyi üstlerine çeker ve dışlanırlar

Pasif davranışın bir başka biçimi ise, sorumluluktan kaçma şeklinde ortaya çıkar

Gerçek anlamda sorumluluk üstlenmez, varla yok arasında gelir giderler!



Zor İnsan Tipleri (Pasifler)

Sıklıkla, “Bilmem!”, “Önemli değil!”, “Sen karar ver!” gibi sözlerle, sorumluluğu başkalarına bırakırlar

Gergin, huzursuz bir annenin, özgüvenli ve özgür ruhlu çocuklar yetiştirmesi zorlaşır

Baskıcı öğretmen ve eğitim sistemlerinin de sorumluluğu büyüktür

Bastırılmış güçlü bir öfkeleri vardır

Geleceklerini belirleyen etkenleri kontrol edemedikleri için, endişelidirler



Zor İnsan Tipleri (Pasifler)

Başkalarının saygısını kazanamadıklarından, kendilerine güvenleri giderek azalır

Bir çok pasif insanda, çarpıntı, migren, ülser, sedef gibi psikosomatik hastalıklara rastlanır

Pasif insanların, duygularını tanıma, yönetme ve ifade etme eğitiminden geçmesi, daha etkin ve kaliteli yaşamlar sürdürmelerinde yarar sağlar



Zor İnsan Tipleri (Pasif Saldırganlar)

Pasif saldırganlar (Hilekâr, kendi çıkarları için başkalarını kullananlar)

Fark edilmesi en zor olan insanlardır

İstek ve ihtiyaçlarını dolaylı yoldan gösterdikleri için, ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlamak zordur

Yüzeydeki pasif duruş, altta yatan saldırgan buzdağının görünen kısmıdır, bu nedenle Yanıltıcıdırlar

Genellikle söyledikleriyle, kast ettikleri şeyler farklıdır

Zor İnsan Tipleri (Pasif Saldırganlar)





Zor İnsan Tipleri (Pasif Saldırganlar)

Pasif saldırgan, açıkça ifade etmediği istekleri, dolaylı yollardan, karşısındaki insanı kullanarak, ona direnerek ulaştırır

Sorularınıza cevapları, açık ve net değildir. ‘Dur bakalım!’, ‘daha sonra!’, ‘belki’, ‘bilmem’ gibi belirsiz cevaplar verirler

Sorunlara çözüm için katkıda bulunmaz, işler ters gidince de ‘ben böyle olacağını biliyordum’ der ve sizi eleştirirler

Olumsuz düşünme eğilimi güçlüdür. Bunu, etraflarına da bulaştırırlar



Zor İnsan Tipleri (Pasif Saldırganlar)

Kendilerinden bir şey talep edilmesinden rahatsız olurlar

Açıklarınızı ve hatalarınızı unutmaz, anında uyarmak yerine biriktirir, hiç ummadığınız bir anda yüzünüze vurarak sizi zor durumda ve savunmasız bırakırlar

Aniden saldırganlaşabilir ve hedefindekiler genellikle, yakınlarındaki iyi niyetli ve olumlu insanlardır

Neden rahatsız olduğunu söylemedikleri için kafanız karışır, kendinizde kusur ararsınız



Zor İnsan Tipleri (Pasif Saldırganlar)

Kendisini sorun yaratmayan, asil ruhlu biri gibi görürken, karşılarındakini acıtıcı imalarla aşağılar ve dedikoduyu severler

Pasif saldırganlık, yapısal olmanın yanında, kendi gerçek duygu ve düşüncelerini ifade etmenin zor olduğu ortamlarda yetişme sonucunda da ortaya çıkabilir

Kendini açıkça ortaya koyma, gerilim ve çatışmayla başa çıkma becerilerinin yetersizliği, bu davranışın altında yatar

Değişime istekli oldukları takdirde, duygu ve davranış eğitiminden geçmeleri yarar sağlayabilir



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Saldırganlarla)

Saldırgan insanlarla Başa çıkmak

Saldırganalar karşı üç şey yapabilirsiniz

1. Saldırganların davranışlarını kabullenip, istediklerini yapmak. Bu sizin ruh-beden sağlığımızı bozacaktır

2. Çekip gitmek. Bu her zaman mümkün olmaz

3. Akılcı yollarla başa çıkmak

gibi farklı tepki seçenekleriniz vardır



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Saldırganlarla)

Saldırganlık problemi, saldırganındır

Dolayısıyla sizin üstlenmeniz gereken, problemin değil, kendi tepkinizin sorumluluğudur

Tepkinizin niteliği, ilişkinin ve olayların niteliğini belirleyecektir

Saldırganlara vermeniz gereken ilk ve net mesaj, güçlü ve cesur olduğunuz mesajdır. Bunu yapmamanız, artan şiddete gönderilen davetiyedir



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Saldırganlarla)

Beden diliniz, bu mesajı ulaştırmanın en kolay yoludur

Gerçekten kendinizi güçlü hissetmeseniz bile, cesur bir insanın beden dilini kullanmalısınız!

Ya Olduğun gibi görün, Ya da görüldüğün gibi ol!



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Saldırganlarla)

Saldırgan zor insanlarla konuşurken

- Dik durun veya dik oturun
- Başınızı eğmeyin, boynunuzu dik tutun
- Omuzlarınızı gevşetin
- Ağırlığınızı her iki bacağınıza eşit dağıtın, bir tarafa yüklenmeyin
- Doğrudan göz teması kurun
- Ses tonunuz sakin ve düşük olsun, yüksek tonda ve tiz sesle konuşmayın!
- Yavaş konuşun. Yavaş konuşmak, karşı tarafın hızlı ve saldırgan konuşmasının altını çizerek rahatsız ediciliğini teşhir eden en önemli araçtır



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Saldırganlarla)

Güzel olansa, bu davranışların en azından bir-iki tanesini bile sergilemenizin, sadece karşı tarafın tepkisini etkilemekle kalmayıp, kendi ruh halinizi de daha özgüvenli ve kararlı hale getirecek olmasıdır



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Pasiflerle)

Pasif insanlarla başa çıkmak

Pasif insanlar, bağımlı ilişkiler kurmaya yatkındırlar. Öyle ki, baştan hoşunuza giden itirazsız dostlukları, zamanla size özel alan bırakmayacak kadar yapışkan bir yakınlık çabasına dönüşebilir

Baştan aranızda sağlıklı bir sınır çizmek, hem onların bağımlılık eğilimlerini zayıflatır, hem de sizi özgürleştirir



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Pasiflerle)

Pasif insanlarla beraberseniz, onlardan beklentilerinizi azaltmalı, ıtanızı makul bir seviyeye ekmelisiniz

Beklentinizi gerçekçi zeminde, çok net sınırlarla belirtmeniz, istediğiniz Őeyi pasiflerin kafalarında büyüterek, korkmalarını engelleyebilir

Yüksek beklenti, onların daha fazla kaçınmasına ve güveninizi sarsmasına yol açacaktır



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Pasif Saldırganlarla)

Pasif saldırganlarla Başa çıkmak

Yaptıklarının, tanımlanmış bir davranış bozukluğu olduğunu görmeniz, gereksiz yere kendinizi suçlamayı sonlandırmanıza büyük katkıda bulunacaktır

Sakin kalmanız ve onlarla mesafenizi korumanız önemlidir.
“İnsanları kamplaştırarak kendi çıkarları için kullanma”
benzeri oyunlarına katılmayınız



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Pasif Saldırganlarla)

Suçlayıcı bir dil kullanırsanız, hemen kurban rolüne geçer ve sizi haklı olduğunuz halde haksız duruma düşürürler. O nedenle, sözcüklerinizin temiz, net ve onu birey olarak suçlamak yerine kusurlu davranışlarına odaklı olmasına dikkat edin

Pasif saldırganlar dolaylı yollardan sizi incitecekleri ve sonra da bunu inkâr edecekleri için, mesajlarına iyi kulak verin. Sonra da, sakladıkları kötü niyetli gerçek mesajı teşhir edin



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları (Pasif Saldırganlarla)

Onlara, kendilerini güvende hissedebilecekleri konuşma ortamları yaratın

Çünkü pasif saldırganların büyük çoğunluğu, gerçek duygularını, sevinç ve öfkelerini rahatça ifade edemedikleri ortamlarda yetişmişlerdir



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları

Zor insan olmak, deęiřtirilemeyecek bir kader değildir!

Herkes, istedięi takdirde deęiřebilir!

Ama bunun için, deęiřim isteęini derinden hissetmesi gerekir

Deęiřim, başkalarının zorlamasıyla değil, kişinin kendisinin değişime karar vermesiyle gerçekleşir



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları

Zor insanlarla yaşamak zorunda olanlar, kendilerine verilen hasarı durdurma konusunda gerekenleri elbette yapmalıdırlar

Durmadan geriye bakıp kendilerine ve kaybettikleri zamana acımaları, uğradıkları zararı arttırmaktan başka bir işe yaramayacaktır!

Yaşananlardan ders çıkarılması gerekir



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları

Zor insanlar bize, nasıl “olmamamız” gerektiğini öğretirler.

Bazen bilmeden, zorluklara direnme gücümüzü ve sabrımızı arttırıp, karakterimizi güzelleştirmemize de vesile olurlar

Yani zor insanlar hep de zararlı değildir



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları

“İnsanlar kendilerini pek sevmediklerinde, bunu telafi etmeliler.
Klasik kabadayıların aslında ilk kurbanları kendileridir.”

Tom Hiddleston



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları

“Bazı insanlar başkalarının başının üstüne basarak uzun görünmeye çalışırlar”

Paramhansa Yogananda



Zor İnsanlarla Baş Etme Yolları

Unutmayın!

Başarıya giden yolda kendinizin liderisiniz
Zorluklardan ders çıkartarak, başarıya
ulaşabilirsiniz



*Katkılarınız ve Paylaşımınız İçin
Teşekkür Ederim*

*Soru ve diğer ek bilgilenmeler için
zkoruc@hacettepe.edu.tr
ziyakoruc@gmail.com*

adreslerinden bana ulaşabilirsiniz

Psk. Dr. Ziya Koruç