



Görgü Kuralları ve Protokol

Öğr. Gör. Burcu Bozkurt

12.Hafta

Sosyal İlişkiler

Dostluk Görgüsü

Dostluk G6rgüsü

- İyİ günde kötü günde dostlarınızın yanında olunuz. Çünkü mutluluk paylaşıldıkça artar, üzüntü ise paylaşıldıkça azalır.
- Konuyu, konuştuğunuz kişilerin ilgi alanlarına getirin. Böylece hem değişik konular hakkında bilgi sahibi olursunuz hem de o kişiyi konuşmaya dahil etmiş olursunuz.
- Dostlarınızın sırlarını kendi sırlarınız gibi saklayın. Başkasının sırrını açıklamaya veya bir başkasına sır olarak vermeye hakkınızı yoktur. Bu, size emanet edilen bir parayı harcamak gibidir. O para sizin olmadığı gibi o sır da sizin değildir. Siz de birine sırrınızı emanet ederken en az iki kere düşünün.

Sosyal İlişkiler

Mizah Görgüsü

Mizah G6rgüsü

- Őakayla kalabalık arasında ince bir çizgi vardır. Őaka yapıp insanları güldüreyim derken her an kabalık alanına geçme ihtimali vardır.
- Gülümsemek, tüm insanlar için sözsüz barış dilidir.
- El Őakası yapmayın.
- Toplulukta, terciye kurallarını zorlayan öykü, fıkra anlatmak hoş değildir. Sizi zor durumda bırakabilir.

- Diğer insanlar sizden farklı düşünce ve davranışlara sahip olacaklardır.

Sosyal İlişkiler

Anlayış Görgüsü

Genel Olarak Görgü Kuralları

- Bilinçaltımız dış görünüşe önem verir ve ilk izlenimimiz bu şekilde oluşur. Şık bir dış görünüş için:
 - Erkekler saç, sakal tıraşlarını zamanında ve düzenli olmalıdır.
 - Kadınlar saç kesimine ve bakımına özen göstermelidir.
 - Kadınlar aşırı makyajdan ve fazla takıdan kaçınmalıdır.
 - Dişler düzenli fırçalanmalıdır.
 - Burun ve kulak içi her zaman temiz olmalıdır.
 - Tırnaklar temiz ve düzgün kesilmiş olmalıdır.
 - Saçınız kepek yapıyorsa bu durum en kısa zamanda giderilmeli, giysinin omuz kısmına dökülmüş kepeklerle dolaşılmamalıdır.
 - Elbiseler temiz ve ütülü olmalıdır.
 - Düzenli banyo yapılmalı, ter kokusu olmamalıdır.
 - Ağır kokular sürmekten kaçınılmalıdır.
 - Ayakkabılar boyalı olmalıdır.

İmaj Kuralı

İmaj, başkalarının üzerinde bıraktığımız etkidir. Bu, olumlu, olumsuz veya dikkat çekmeyen bir ifade olabilir.

Beden Dili Kuralı

- İnsanlar, gördüklerine inanma eğilimi içindedirler. Bu sebeple beden diliniz konuşmalarınızdan farklı şeyler söylüyorsa o dikkate alınacaktır.
- Nasıl ki ne söylediğimize, nasıl söylediğimize önem veriyor ve dikkat ediyorsak aynı özeni beden dilimizi kullanırken de göstermeliyiz. Çünkü;
 - Ne söylediğiniz - Söz: %7
 - Konuşma - Ses tonu: %38
 - Beden dili - Görüntü: %55
- Duruşunuza ve oturuşunuza önem verin. Bunlar, vücut dilinizle çevreye gönderdiğiniz sözsüz mesajlardır.
- Sözlerimiz hareketlerimizle uyumlu olmalı. Anlatmak istediklerimizden farklı bir beden dili sergiliyorsak yanlış anlaşılmalara neden olabiliriz.

Beden Dili Kuralı

- El-kol hareketleri konuşmamızı desteklerse yararlı olur. Fakat gereğinden fazla ve anlattıklarımızdan farklı olursa da konuşmanızın önemini yitirmesine neden olur.
- Heyecanınızı kontrol altına almak için derin bir nefes alıp yavaşça vermek ve tekrarı yardımcı olacaktır.
- Başkası konuşurken esnemek, konuşmalarını önemsemediğimiz izlemeyi uyandırır. Bir seminerde, derste, toplantıda esnemek, orada bulunanlara «sıkıldım» mesajı verir ve olumlu görüntü oluşturmaz.
- «Gözler kalbin aynasıdır» sözünde de anlatıldığı gibi hareketlerinizi düzenlemenin yanı sıra eğer bunu gözlerinize yansıtamıyorsanız yapmacık bir görüntü sergilersiniz.

Beden Dili Kuralı

- Kişisel yaşam alanı, her bireyin sahip olduğu, başkalarıyla arasındaki mesafeyi anlatan, gözle görülmeyen ve ihlal edildiğinde rahatsız olunan kendisine ait bölgedir.
- İnsanlarla konuşurken veya yan yana dururken onlara yaşam mesafesi bırakın.
- «Kişisel Yaşam Alanı» nı ihlal edici her hareket, özrü gerektirir. Mesela yanlışlıkla birbirine dokunan kişiler karşılıklı kişisel yaşam alanlarına girdiklerinden dolayı özür dilemeleri gerekir.
- Kişisel yaşam alanına girmenin zorunlu olduğu asansör, bankta oturmak gibi durumlarda göz temasını azaltarak denge sağlanmaya çalışılır.

Bilinç Kuralı

- «Sorgulanmayan bir hayat, yaşamaya değmez» diyor Sokrates (M.Ö.470-M.Ö.399). Tüm dünyada olduğu gibi toplumumuzda da hayatı sorgulayanlar pek sevilmez ve karşılarına «icat çıkarma», «eski köye yeni adet getirme» duvarları örülür.
- Ön yargılı davranarak başkalarını hemen yargılamak, yanlış sonuçların doğmasına gebedir.

Empati Kuralı

- Şüphelendiğiniz, ne yapacağınızı bilemediğiniz durumlarda kendinizi karşınızdakinin yerine koyun, yani empati kurun. Böylece onun bu hareket karşısında ne hissedeceğini tahmin ederek daha doğru bir karar verebilirsiniz.

Sağlık Kuralı

- Tek yönlü ve aşırı yemek, vücut ağırlığını artırdığı gibi hastalıklara da davetiye çıkarır. Duygusal boşluklarınızı yemek yiyerek doldurmaya çalışmayın, çünkü o boşluklar yemekle dolmaz ve bir süre sonra yeni sorunlarla karşı karşıya kalırsınız.
- Acıkmadan yemeyin. Az ama sık sık yiyin.
- Küçük porsiyonlar alarak daha uzun süre çiğneyin.
- Yemek öncesinde içilecek çorba hem daha az yemenizi sağlayacak hem de uzun süre tok kalmanıza yardımcı olacaktır.
- Televizyon, bilgisayar vb. karşısında yemek yemeyin.
- Mümkün olduğunca doğal besinler yiyin.

Sağlık Kuralı

- Öğünleri atlamayın. Özellikle kahvaltıyı geçiştirmeyin.
- Sağlıklı ve güzel bir vücut için: Temizlik, bakımlı olmak, sağlıklı-dengeli beslenme ve spor gereklidir. Özellikle de yürüyüş ihmal edilmemelidir.
- Protein, karbonhidrat, yağ, madensel maddeler ve vitaminlerin yeterli oranda (ne fazla ne az) alınmasıyla sağlığımızı ve vücudumuzun şeklini korumuş, dengeli beslenmiş oluruz.
- Vücudumuzun %70'e yakınının su olduğu unutulmadan günlük hayatımızdan suyu eksik etmemeliyiz.
- Yeterli düzeyde stres faydalıdır.
- Etki alanınızın dışındaki şeyleri değiştirmeye çalışmak gereksizdir.

Sağlık Kuralı

- İşini gereğinden fazla önemsemek: En ufak bir hatayı bile kabullenmeyecek ciddiyette işimizi önemsiyorsak unutmayalım ki o hatalar hep olacaktır ve bizim stres düzeyimiz de fazlasıyla artacaktır. Makul ölçülerdeki bu hatalar, insani özelliklerdir.
- Hayattan ya beklentilerinizi düşüreceksiniz ya da potansiyelinizi arttırma yoluna gideceksiniz. Potansiyeli arttırmak da bir süreç gerektirecektir.
- Olayların olumlu yanlarını görmeye çalışın ve buna kendinizi alıştıırın.
- Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelere yer vermeyin.

Değişim Kuralı

- Öğrenmeye, gelişime, değişime, yenilenmeye açık olun.
- Değişim neden gereklidir?
- Yeni şeyler keşfetmenizi sağlar.
- Bugüne kadar yaşadıklarınızdan farklı zevkler tadabilirsiniz.
- Kendinize olan güveniniz artar.
- Monoton ve sıkıcı bir hayattan kurtarır.
- Yenilenmeye açık olduğunuz için hayatta uyanık olmanızı sağlar.

Etkili bir değişim için:

- Yapacağınız şeyi, yapmanız gereken zamanda ve yapmanız gereken şekilde yapın.
- Planlama yapın ve zamanı doğru kullanın.
- Verdiğiniz kararları ertelemeyin, küçük de olsa bir adım atın.
- Deęişiminizi bilgiyle destekleyerek güçlendirin.
- Başarısızlık diye bir şey olmadığını bilincinde olun; sizin başarısızlık diye tanımladığınız, sadece o an karşılaştığınız sonuçlardır.
- Hata yapabileceğiniz gerçeğinin farkında olun. Tecrübelerinizden ders alarak aynı hedefe farklı yollardan ulaşmayı deneyin.
- Çözüm ve sonuca odaklanın.
- Doğru bildiğiniz yolda ilerlerken engeller sizi yıldırmasın.
- Değişim, gelişim, yenilenme ve ilerlemeniz karşısında çevrenizin söyleyecek çok sözü vardır, buna hazırlıklı olun.

Genel Olarak Görgü Kuralları

- Samimi, içten ve dürüst olmak her zaman kazandırır. Sahtecilik ve yapmacıklık hemen fark edilir.
- Kaba kuvvet ve şiddet hareketleri görgülü, nazik ve olgun kimselerin yapabileceği şeyler değildir.
- Hasta, sakat ve zor durumda olanlara her türlü koşulda öncelik hakkı tanıyın.
- «Sigara İçilmez» yasağı olan yerlerde sigara içmek hem yasa gereğidir hem de diğer insanların haklarına saygı göstermek açısından insanlık görevidir.
- «Sigara İçilmez» yasağının olmadığı yerlerde, yolda dahi sigara içerken dumanın başkalarını rahatsız etmediğinden emin olunmalıdır.
- Bu kanuni yasağın kapsamadığı mekanlarda bile (mesela evlerde) içmeyenlerin haklarına saygı gösterilmeli, soludukları hava kendi keyfimizden dolayı kirletilmemelidir.

Genel Olarak Görgü Kuralları

- Birisine ilaç vermemiz gerektiğinde kutusuyla verilir. El sürülmez.
- Soğan, sarımsak gibi ağız kokusuna neden olabilecek yiyecekler, topluluk içerisinde bulunulacaksa tercih edilmemelidir.
- Öksürerek boğaz temizlemek, burun, kulak karıştırmak, başkalarını rahatsız edici davranışlardır.
- Öksürürken, aksırırken her zaman ağızımızı bir mendille, yoksa elimizle kapatmalıyız.
- Yanınızdakinin kulağına bir şeyler fısıldamak, başkalarını tedirgin edici kaş göz işaretlerinde bulunmak, yine yanınızdakini dürterek başka birini göstermek, hoş karşılanmayan davranışlardır.

Genel Olarak Görgü Kuralları

- Nerede olursa olsun sıraya, kuyruğa riayet edin. Başkalarının haklarına saygı gösterin.
- Toplu taşıma araçlarında, parklarda, kafelerde gazeteyi yayarak okumayın.
- Kütüphanelerde mümkün olduğunca sessiz çalışarak başkalarını rahatsız etmemek gerekir. Ödünç alınan kitaplar zamanında ve yıpratılmadan getirilmelidir.
- Sizin için maddi veya manevi değeri yüksek olan şeyler ödünç verilmemelidir. Kaybı halinde dostluğunuz zedelenebilir.
- Kitap, gazete, dergi veya herhangi bir şey okuyan kişilerin omuz başlarından okumaya çalışmak, yazı yazan bir kimsenin ne yazdığını merak ederek onu rahatsız etmek, hoş karşılanmayan davranışlardır.
- Başkalarının kişisel eşyalarını karıştırmak, mektuplarını açmak, hoş görülemeyecek davranışlardır.

Genel Olarak Görgü Kuralları

- Ter kokusuyla dolaşmak hem sağlıksız hem de başkalarını rahatsız eden bir davranıştır. Hele ter kokusundan geçici olarak kurtulmak için parfüm, deodorant kullanmak bu kokuyu daha da çekilmez yapacağından asla tercih edilmemelidir.
- Kapı dinlemek, anahtar deliğinden gözetleme yapmak, görgü kurallarına uymadığı gibi olgun ve karakter sahibi bir insanın da yapmayacağı davranışlardır.
- Ödünç alınan eşyalar aynı şekilde ve kararlaştırılan zamanda iade edilmelidir. Ancak ödünç eşyanın başına istenmeyen bir durum gelmişse ya aynısı ya da daha değerlisi temin edilerek ödünç veren kişinin gönlü alınmaya çalışılır.
- Birisiyle konuşurken bir rahatsızlık söz konusu değilse güneş gözlüğü çıkartılmalıdır. Ayrıca kapalı mekanlarda güneş gözlüğü takmak gereksizdir.

Genel Olarak Görgü Kuralları

- İnsanların karşısında kaşınmak hoş bir davranış değildir.
- Esnerken ağız mutlaka elle kapatılmalıdır.
- Hamile, yaşlı ve hasta kimseyi aşırı heyecanlandıracak, korkutacak haberler vermenin, davranışlarda bulunmanın kişinin sağlığını tehlikeye atacağı unutulmamalıdır.
- Verdiğiniz sözde durun. Güvenilirliğiniz buna bağlı.
- Borcunuzu vaktinde ve tam olarak ödemeye özen gösterin. Başkalarının yanında borç verdiğiniz kişiden borcunuzu istemek de hoş karşılanmayacak davranışlar arasındadır.

Görsel ve Yazılı Kaynaklar

- Okur Suna, Suna Okur ile Görgü ve Protokol. (1.Basım, Nisan2015), İstanbul: Öteki Adam Yayınları.
- Alıcı Akın, Yeni Görgü Kuralları. (2.Basım, Eylül 2013), Ankara: Elma Yayınevi.
- Deniz Hasan, En Yeni Görgü Kuralları. (13.Baskı), İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- <http://nezaketkurallari.com/tanisma-ve-tanistirma/>