

seni en iyi dinleyen kim?

DİNLEME SANATI

© 2025 Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-585-4
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 803
Başarı Dizisi : 165
Kitabın Adı : Dinleme Sanatı
Yazarı : Münir Arıkan
Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı
Editör : Sevgi Korkut
Kapak : Yunus Karaaslan
İç Tasarım : Zeynep Bayrak
Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2025
Baskı ve Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96
www.hayat yayinlari.com - e-posta: hayat@hayat yayinlari.com
X/hayat yayinlari f/hayat yayinlari

MÜNİR ARIKAN

seni en iyi dinleyen kim?

DİNLEME

SANATI



MÜNİR ARIKAN

Gaziantep'te doğup büyüdü. İlk ve orta öğrenimini Osmaniye'de, yüksek öğrenimini ise ODTÜ Kamu Yönetimi ile İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Uluslararası İlişkiler bölümlerinde tamamladı. NLP'nin kurucularından Dr. Richard Bandler ve diğer alanında uzman isimlerden İngiltere'de aldığı eğitimlerle Uluslararası Lisanslı NLP Eğitmeni oldu. Arıkan, aynı zamanda aile ve yönetici koçluğu alanlarında uzmanlaşarak kişisel ve kurumsal gelişim alanlarında rehberlik etmeye başladı.

Arıkan; Yale, Harvard, Oxford gibi prestijli üniversitelerde çeşitli sertifika programlarına katılarak akademik bilgi birikimini pekiştirdi ve dünya çapında kişisel gelişim ve liderlik seminerleri düzenledi. 31 yıllık kariyerinde Türkiye'nin her köşesinde ve dünyanın farklı ülkelerinde sayısız konferans, seminer ve program gerçekleştirdi. Aile şirketlerinin kurumsallaşma süreçlerinden, bireylerin düşünce yapısını geliştirmeye kadar geniş bir yelpazede katkılarda bulunarak yönetici koçluğu ve aile koçluğu hizmetleri verdi.

Almanca, Arapça ve İngilizce bilen Arıkan, aynı zamanda Türkiye'nin ilk kişisel gelişim dergisinin kurucu ekibinde yer aldı ve bu alandaki fikir öncülüğüne katkıda bulundu.

Özellikle aile şirketlerinin kurumsallaşma ve aile anayasası hazırlık süreçlerinde aile üyelerine ve gelecek kuşak yöneticilerine gelişim koçluğu yapmaktadır. Aile koçluğu, yönetici koçluğu, kariyer koçluğu ve düşünce koçluğu hizmetleri sunmaktadır.

Yayınlanmış diğer eserleri:

- *Nitelikli İnsan*
- *Düşünceye Yeni bir Bakış*
- *Sevdiğin İşe Odaklan*
- *NLP, Beynini Yönetme Sanatı*
- *Aile Zekâsı*
- *Hayatın Pusulası*
- *Aile Merkezli Hayat*

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| Bir Gönül Teşekkürü | 13 |
| İnsan Hayatının Yüzde 70'i Dinlemekle Geçer! | 15 |
| Bu Kitap Niçin Yazıldı? | 17 |
| Giriş | 19 |
| 1. DİNLEMEK NEDİR? | 27 |
| Duymak ile Dinlemek Arasındaki Fark | 27 |
| Dinlemekten Kasıt Nedir? | 31 |
| Duygu Durumlarına Göre Ses Türleri | 37 |
| Sesin Özelliğine Göre Kulak Verdiğimiz-Dinlediğimiz Ses Türleri .. | 42 |
| 2. İNSAN KİMİ, NEREDE VE NE ZAMAN DİKKATLE DİNLER? .. | 45 |
| Çok Önem Verdiğin Anlardaki Sen, Gerçek Sen Değilsindir | 45 |
| İş Başvuru Süreci İnsanın En Kaliteli Dinleme Dönemlerinden Birisidir .. | 47 |
| İş Başvurusu Yapar Gibi Dinlemenin Sırları | 55 |
| Etkin Dinleme Nasıl Yapılır? | 56 |
| 3. SESİN ANATOMİSİ | 63 |
| Sesle İlgili Bazı Teknik, Bilimsel, Duygusal ve Kültürel Bilgiler | 63 |
| Ses Nedir? | 63 |
| Nasıl Duyarız? | 65 |
| Kulak Sağlığı İçin Neler Yapılmalı? | 68 |
| Kulağımızdaki Denge Mekânizması | 69 |
| 4. SES NİÇİN ÖNEMLİDİR? | 73 |
| Sesi ve Tesirini Anlamak | 73 |
| Ses Skalası – Sesin Renkleri | 77 |
| Ses Değerlendiricileri | 81 |
| 5. SES VE GÜRÜLTÜ | 85 |
| İnsandaki Etkilerine Göre Ses | 85 |
| Gürültü Kirliliği ve Gürültü Ayak İzimiz | 86 |
| Gürültü Ayak İzimizi Azaltabilir miyiz? | 88 |

| | |
|---|-----|
| İşitme Kaybı..... | 91 |
| 6. SES İLE TEDAVİ VE TERAPİ..... | 95 |
| Sesin Sağlığımızı Üzerindeki Olumlu Etkileri..... | 95 |
| 7. SES TEKNOLOJİSİ..... | 99 |
| Ses Dalgaları ile Çalışan Cihazlar..... | 99 |
| 8. DİNLEMENİN HAYATIMIZDAKİ ALANLARI..... | 102 |
| Kişisel, Aileiçi, Sosyal, Kurumsal, Eğitim Hayatı ve Tabiatta Dinleme (KASKET)..... | 102 |
| Dinlemenin hayatımızdaki alanları..... | 102 |
| 9. DİNLEMENİN BOYUTLARI..... | 126 |
| Dinlemenin Boyutları Neden Önemlidir?..... | 126 |
| 10. DİNLEME ÇEŞİTLERİ..... | 147 |
| 1. Kulak Dinlemesi..... | 150 |
| 2. Beden Dinlemesi..... | 152 |
| 3. Beyin Dinlemesi..... | 159 |
| 1. Objektif Dinleme Türleri..... | 159 |
| 2. Subjektif Dinleme Türleri..... | 166 |
| 3. Nötr Dinleme Türleri..... | 177 |
| Duygu Durumuna Göre Dinleme..... | 180 |
| Gönül Dinlemesi (Can Kulağı ile Dinleme)..... | 192 |
| Zararlı Dinleme Türleri..... | 206 |
| 11. İÇ SESİNİ DİNLEMEK..... | 207 |
| İçsel Ses (Inner Voice) Nedir?..... | 207 |
| İçsel Sesin Hayat Başarıımıza Etkisi ya da Marşmelov Deneyi (Zevki Erteleme Becerisi Testi)..... | 212 |
| İçsel Sesimizin Anatomisi..... | 213 |
| İçsel Seslerin Hayatımızdaki Etkisi..... | 215 |
| Hayatı Güzelleştiren İçsel Sesler..... | 216 |
| Bedensel, Fiziksel ve Psikolojik Rahatsızlıklardaki İç Sesler..... | 221 |
| Bilinçli Olarak Oluşturduğumuz İçsel Sesler..... | 223 |
| Akıl - Mantık - Bilgi ve Tecrübe Odaklı İçsel Sesler..... | 224 |
| Bize Bağlı Olmayan Bilinçdışı Oluşan Sesler..... | 225 |
| Vesveseden (Şeytani İç Seslerden) Kurtulma Yöntemleri..... | 232 |

| | |
|---|-----|
| Olumsuz İç Sesi Nasıl Susturabiliriz?..... | 234 |
| İçsel Sesimizi Bulmak için Tavsiyeler..... | 237 |
| Bilinçaltı Kaynakları İçsel Seslerimiz (Rüyalarımız)..... | 242 |
| 12. DİNLEME AMACINIZI BİLİYOR MUSUNUZ?..... | |
| Korku Merkezli Dinleme..... | 244 |
| Gönüllü Dinleme..... | 246 |
| İbadet Dinlemesi..... | 254 |
| Kurumsal Dinlemeler..... | 257 |
| Akort ve Kalibrasyon Dinlemeleri..... | 260 |
| Bilgiler ve Ulular Dinlemesi..... | 261 |
| Dinleme niyetinizi nasıl güzelleştirirsiniz?..... | 268 |
| 13. DİNLEME UYARILARI..... | 271 |
| Münir Arıkan'ın Okurlarına Dinleme ile İlgili Nasihati..... | 272 |
| 14. DİNLEME KALİTEMİZİ NASIL ARTTIRABİLİRİZ?..... | 279 |
| Sessizliğin Sesini Dinlemek..... | 279 |
| Dinlemenin Hasadı..... | 281 |
| Sesin Şiddeti..... | 283 |
| Dinleme Odağı..... | 284 |
| Dinleme Farkındalığı..... | 286 |
| Dinlemeye Kapı Açmak..... | 288 |
| Dinlemeyi Dinlemek..... | 289 |
| Dinlemenin Tarafları..... | 292 |
| Dinlemede Kaliteli Soru Sormak Önemlidir..... | 295 |
| Dinlemek mi? Dinletmek mi?..... | 296 |
| Dinleme İhtiyacı..... | 297 |
| Dinleme Parazitleri..... | 301 |
| Kutadgu Bilig'de Dinleme Kuralları..... | 303 |
| Dinleme Kalitemiz Nasıl Olmalı?..... | 306 |
| Okul Dinlemeleri..... | 308 |
| Bazı Dinleme Vitaminleri..... | 323 |
| 15. DİNLEME ENGELLERİNDEN VE FRENLERİNDEN NASIL KURTULABİLİRİZ?..... | 329 |
| Dinlemeye Engel Olan Unsurlar..... | 329 |
| Dinlerken Gerekli Yerlerde Bizi Durduran Frenler..... | 332 |

| | |
|--|-----|
| Durdurmamamız Gereken Yerlerde (Frene Basıp) Durduran | |
| Ölümcül Frenler | 339 |
| Dinleme Kusurları | 350 |
| Dinlememize Zarar Veren Blokajlar ve Dinleme Engelleri | 352 |
| 16. BAZI DİNLEME EGZERSİZLERİ | 357 |
| Kulak, Beyin, Kalp ve Gönül Kalibrasyonu | 357 |
| Ailede Eşler İçin Dinleme Egzersizleri | 363 |
| Ailede Çocuklarla Dinleme Egzersizleri | 365 |
| Şirketlerde Dinleme Egzersizleri | 368 |
| Şirketlerde Dinleme Egzersizleri | 372 |
| 17. DİNLEME KALİTENİZİ TEST EDİN | 376 |
| 18. KARŞIMIZDAKİNİN BİZİ DİNLEMESİNİ SAĞLAMAK | 388 |
| SONSÖZ | 399 |

*Değerli Okurum,
İster kendini dinleyerek olsun,
ister bir arkadaşını dinleyerek.
İster televizyondan işiterek olsun,
ister radyodan duyarak...
Hatta internette veya bir kitapçı rafında görsen bile,
içindeki “Bunu alıp okumalısn” çağrısını dinleyerek
aldığın bir kitap, bu kitap.*

*Lütfen okuduklarını uygulamak için,
içindeki gerçek benliğini dinle. Özünü. Kalbini. Ruhunu.
Akıl bazen deli deli eser, gürlür, parlar, kızar.
Akıl bazen başa ağır gelir, alır da başını gider.
Ama gönlün hep sende.
Onu dinle.
Bundan sonraki Dinleme Serüveninde,
gönlünün seni götürdüğü tüm yerlerde,
gönlünce başarı dileklerimle...*

Münir Arıkan

İthaf



*Hayat yolculuğumda ve kariyer hayatımda
yanlarında çalıştığım, ortaklık yaptığım ya da*

birlikte iş kurduğum

eşsiz destekleri ve öğretileri ile

*öğretmenim, yol arkadaşım, ağabeyim,
ablalarım ve dostlarım olan,*

bende ümitleri ve emekleri

ve üzerimde hakları olan

çok değerli büyüklerime...

İyi ki sizlerle karşılaşmışım...

Hayatımın en kritik karar anlarında,

iyi ki sizleri dinlemişim.

Bugünlere gelmeme vesile olan ve

beni ben yapan değerli öğüt ve tavsiyeleriniz için

en içten şükranlarımla...

BİR GÖNÜL TEŞEKKÜRÜ

Bu kitabın yazılmasında birçok tanıdık, eş, dost ve ahbabımın beni cesaretlendiren ve yüreklendiren motivasyonları ve destekleri oldu. Hepsine minnettarım. Ama şöyle bir gözlerimi kapatıp, “**Hayatım boyunca beni en iyi dinleyen kimdi acaba?**” diye sorduğumda, gözümün önüne gelen sahneler, sanırım bu kitaba bitirilme gücü veren yazılış sebebidir.

Beni en iyi dinleyen kim? Sizin de bu soruyu sormanızı isterim kendi kendinize. Gözlerimi kapatıp uzun uzun düşündüğümde, zihnimde en fazla ve en berrak beliren resim **Anneannem**'di. Hayatımın en zor zamanlarında, beni insan yerine koyan o aziz ve şefkatli dinlemesini nasıl unutabilirim. Bütün işlerini, sorumluluklarını, hatta acılarını bile o şefkat dolu kalbine gömüp, kalbinin bir başka odasında beni ağırlamasını. Kalbinde bir odacığın, benim için her zaman hazır olmasını. Gözbebeklerimde eriyerek gönlüme akmasını. Anlattığım her şeye değer vermesini. Anlattığım şeyler bitince, bana değer vermesini. Sarılıp sessiz sessiz ağlamasını. Unutamam. Meğerse en önemli sevgi gösterisiymiş dinlemesi. En çok sevdiğin, seni en çok değer vererek dinleyenmiş. Ve kişi en iyi, en çok sevdiğini dinlermiş...

Ruhu şad olsun. Onun aziz ruhunu bir nebzecek şad etmek ve adını yapabildiğim kadar ölümsüzleştirmek için, her seminerimde, her Radyo ve TV Programlarımda, her sosyal medya paylaşımlarımda, yeri geldikçe bir vesile ile onu anıyorum, minnetle.

Kitabı yazdığım 3 yıl içerisinde (ki son dönemi **Korona Günlerine** denk gelmişti) her zaman o sıkıntılı sürece rağmen,

büyük bir merakla, ilgiyle, sevgiyle beni cesaretlendiren, o günkü yazdığım biten kısmı dinleyen, gerekli düzeltmeleri yapmamı sağlayan, ilave önerilerde bulunan;

(Bazen masum bir şekilde susarak, bazen duygusal bir şekilde konuşarak; bana dinlemeyi öğreten)

Can Yoldaşım, Ruh İkizim, Hayat Arkadaşım Sevgili Eşim Çerkez Kızı **Sema Hatun**'a,

Can Kuzum, Cancığer Kuzu Sarmam **Dilara Büşra**'ma,

Can Yavrum Kuzu Çevirmem **Muhammed İkbâl**'ime,

Kınalı Kuzum Kuzu Kapamam **Rabia Hümeýra**'ma,

Ailemize can katan, canımın içi torunlarım Sevgili İsmail'imizin ve Alya'mızın annesi Değerli Gelin Kuzum **Meryem Kızım**'a,

En içten yürek dolusu, gönül dolusu şükranlarımı, teşekkürlerimi, muhabbetlerimi sunuyorum.

Onların her okuduğumda, benimle ağlayıp, benimle gülmesi, beni yüreklendirmesi, yazdıklarımın önemli olduğunu hissettirmesi, gerekli yerleri düzeltmesi olmadan yazmam, asla mümkün değildi.

Onların günbegün bu desteği olmadan, bitirmem mümkün değildi. O kadar büyük bir motivasyon kaynağı imiş ki birilerinin sizi dinlemesi, anlatamam!

Hepiniz iyi ki varsınız ...

Gönül dolusu teşekkürlerimle ...

İNSAN HAYATININ YÜZDE 70'İ DİNLEMEKLE GEÇER!

İlk, orta, lise ve üniversite hayatı boyunca bir öğrenci 16 yılda yaklaşık;

27.000 saat ders dinler

16.000 saat müzik dinler

16.000 saat film, klip, sosyal medya videoları izler – dinler

2.200 saat birisiyle (karşılıklı) konuşur ve dinler

1.500 saat telefonla konuşur (Yani aynı zamanda birisini dinler)

62.670 saat sadece eğitim hayatımız boyunca dinleme eylemine ayırdığımız zamandır. Tamı tamına 62.670 saat! Bu kadar büyük bir zaman dilimini, acaba ne kadar verimli kullanabiliyoruz? Ve bu sadece eğitim hayatımız boyunca olan dinleme süremiz. Buna 50-60 yıllık ilave bir dinleme dönemi daha eklediğinizde, **hayatımızın uyku hariç (ki orada da kendimizi ve bilinçaltımızı dinliyoruz aslında) yüzde 70'i dinlemekle geçiyor.**

Peki hayatımızda bu kadar önemli olan ve hayatımızda bu kadar fazla yer tutan dinleme ile alakalı ne kadar bilgiye sahibiz?

İlkokuldan üniversiteye kadar, etkili öğrenme şöyle olur, bir öğretmen böyle dinlenir, bir ders şöyle dinlenir diye bir ders var mıydı? Ben hatırlamıyorum.

Üstelik eğitim hayatı bitince dinleme bitmez!

Bilakis evlenip, eşimizi ve çocuklarımızı dinlediğimiz, çok özel ve yeni akrabalarla kaynaşıp onları dinlediğimiz, yeni yeni komşularla tanış olup onları dinlediğimiz bir dönem başlar! Aile huzurumuz için birbirimizi dinleriz.

Bir işe girip, üretken bir iş akışını sağlamak adına patronlarımızı, üstlerimizi, astlarımızı ve çalışma arkadaşlarımızı dinleriz.

Şöyle bir daraldım diye kendimizi attığımız sosyal hayatımızda, acısı ve tatlısıyla sohbet ettiğimiz kankalarımızı, arkadaşlarımızı dinleriz.

Bunca şeye kulak verince de kendine zaman ayırıp gönül sesini dinlemeyi unuttur insan. Ayrıca tabiatın o huzur veren sesi de şehrin gürültüsünde kaybolup gider...

Hayat bir sanat!

Onu şaheser yapan, dinleme kalitemizdir.

Peki acaba bunun farkında mıyız?

BU KİTAP NİÇİN YAZILDI?

Birkaç sene önce **Etkili Dinleme** üzerine bir seminer hazırlıyordum. (Dinleme benim için hayati bir konudur. Bu konuyu bir **Aile Zekâsı adlı aile içi iletişim kitabında** ayrı bir bölüm olarak enine boyuna inceleyen ve **irdeleyen ilk Türk yazar**, benim sanırım.) Araştırmalarım sonucunda gördüm ki, Türkçe’de konuyla ilgili tek bir telif eser yokken, gerek İngilizcede, gerekse **Japonca, Almanca ve hatta Fransızca ve İspanyolca** da bile yüzlerce, hatta binlerce telif eser var.

Halbuki hayat anne karnında annemizin kalp seslerini dinlemekle başlıyor. Ona yürekten bağlanmamızın bir sebebi de bu sanırım. Kendi **kalp sesiyle akordumuzu yapıyor, yarıdılış sürecimizde**.

Sonra **ninniler** geliyor. Dinliyoruz. Oyunlar geliyor, hem oynuyor hem arkadaşlarımızı dinliyoruz. Okul başlıyor ve zaten 16 yıl (ilk, orta, lise ve üniversitede) oturup öğretmenlerimizi dinliyoruz.

İş dünyasında dinleme hayati derece önemli. Patron, ortak, takımdaş, rakip ve müşterileri dinliyoruz, en doğru hamleyi yapmak ve en verimli çalışmayı gerçekleştirebilmek için.

Sonra evleniyoruz. Bir yazar “**Eşler hayalindeki kişiyi gözüyle görür, kulağıyla seçer**” diyordu. “**İyi bir dinleyici, görünmeyen şeyleri bile işitir.**” diyor Plutarkhos. Dinlediğimiz

için, yani eşlerden birisi diğerinin teklifini kabul ettiği için bir evlilik gerçekleşiyor zaten. Ayrıca dinlenmeye değer bulunmak, ayrı bir duygu aşk için.

İyi ama ne çocukluk, ne eğitim, ne iş, ne de aile hayatında, bu kadar önemli konuda neden bir telif eserimiz yoktu?

Bebekler, çocuklar hatta anne karnındaki bebekler için bile sayısız kitap var piyasada.

Ama dinlemeyi es geçmişiz sanırım.

Bizim dışımızdaki gelişmiş ülkeler, dinlemenin önemini ve hayattaki önceliğini kavramışlar.

Biz ise, hayatımızın beşikten mezara, her alanında etkili bu özel konuya gereken ilgili hiç göstermemişiz.

Hemen değerli **Eşim Sema Hatun** ile konuştum. Onun da konuya olan duyarlılığı ve bana kitabım boyunca yardımcı olma sözü, işte beni bu kitabı yazmaya sevk etti.

Ve böylece **Türkçede Dinleme konusunda en kapsamlı ilk Kişisel Gelişim Kitabı olan Dinleme Sanatı** Sizlerle buluşmuş oldu.

Münir Arıkan
İstanbul, 2025

GİRİŞ

Duyuyor musun? Sesimi değil, beni. İnsan nasıl sever kulaqlarıyla bir insanı? Görmek istersen, duy beni. Sesimi değil, beni. Beni ve tüm benliğimi. Duy ve dinle. İnsan sadece kulaqlarıyla duymaz. Gözlerinle süz beni. Aklınla, beyninle, kalbinle duy beni. Ruh da dinler, canımız ruhumuza bağlı olduğuna göre. İnsan nasıl can verir, birisine kendi ölmeden? Görmek istersen; can kulağınla dinle beni. Nasıl canlanır ölü bir insan? Her şeyini yitirmiş birisini dinle de gör, yeniden dirilişini.

Dinlemek sevgi aşısıdır. Aşkın mayasıdır. En iyi dinleyenlerin aşıklar olması bu yüzdendir. Dinledikçe sevmez insan. Kendini de sevdirebilir. Sevenleri arttırır. Dinleyerek yaşayanlar, ardında ölümsüz bir iz bırakır.

Sadece önem vermez insan, dinledikçe. Umut verir. Düşeni kaldırır, sevinç verir, coşku verir, heyecan verir, enerji verir! İnanmayanı inandırır. Artık buraya kadarmış diye pes edeni, yeniden şahlandırır. Dinle yeter ki. Dinledikçe sesin sessiz devrimine şahit olacaksın.

“Evrenin ilk hayat emaresi, Büyük Patlama’nın (**Big Bang’in**) o ‘boom’ sesiyle başladı. Yaratılışımızın ilk anında ses vardı. **13,7 milyar yıllık evrenin koca tarihinde**, ses hep vardı ve hep önemli oldu. **İnsanın Big Bang’i de ultrasonda** anne karnından gelen ve kalbimizin küt küt çarpmasına sebep olan o minik ses değil miydi?