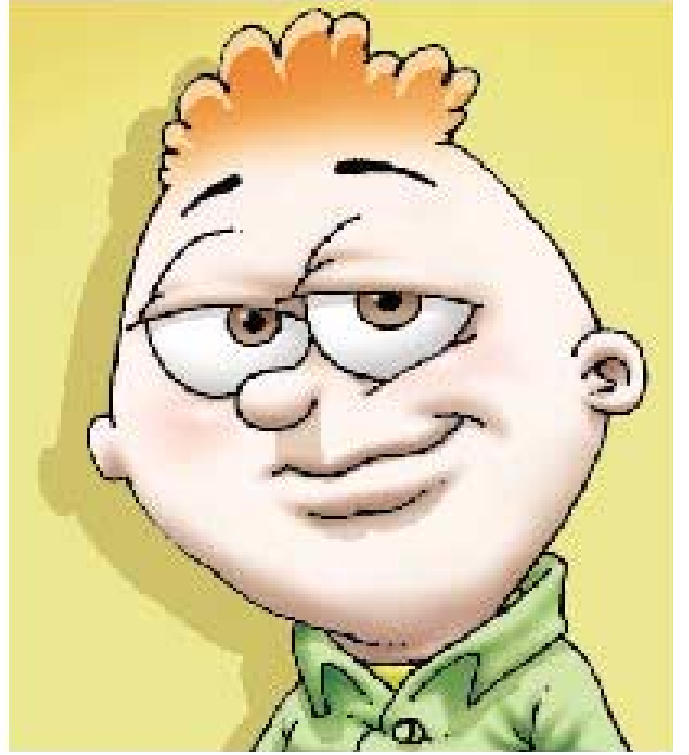
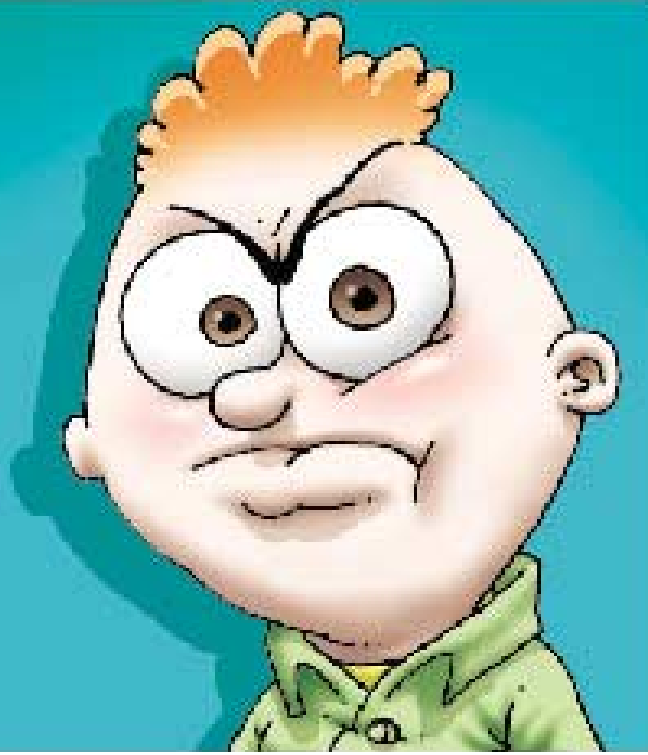
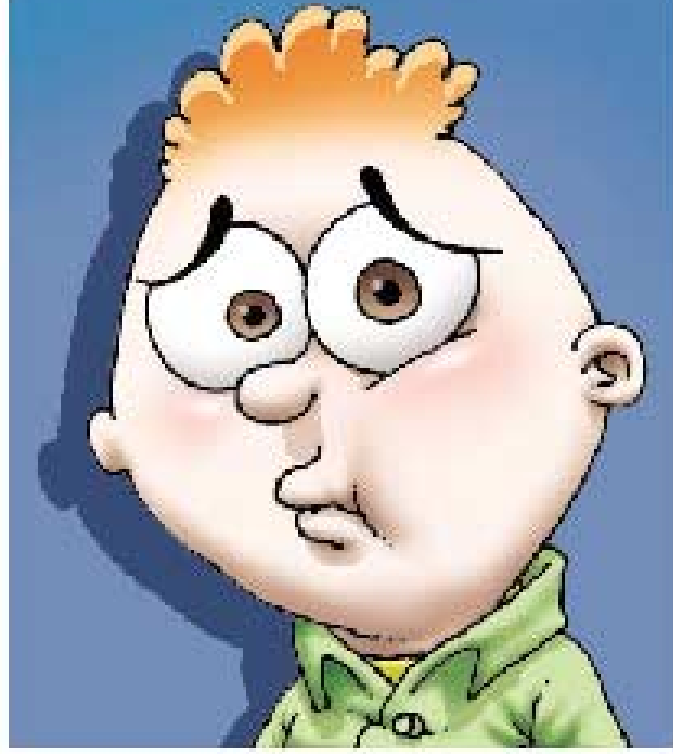
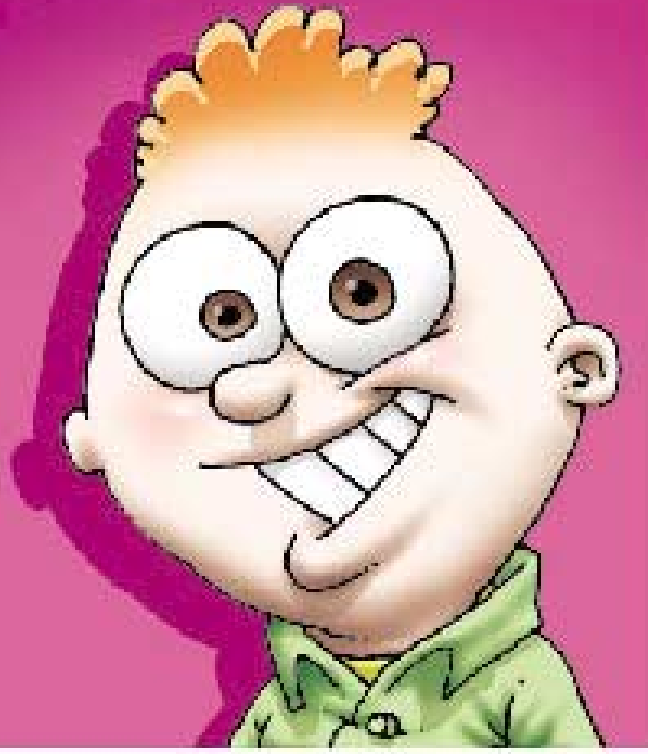




Beden Dilimiz

Hepimizin, istediğimizi söyleyemediğimiz ya da söylemek istemediğimiz şeyleri gizlemeye çalıştığımız anlarımız olmuştur. Ama her nasılsa ağızımızdan bir tek sözcük bile çıkmadan karşımızdaki kişi bizi anlamıştır. İşte, bizi böyle ele veren şey "beden dilimiz"dir. Çünkü, yalnızca ağızımızla değil, bedenimizle de konuşuruz aslında.

İnsanlar arası iletişimde söz ve ses dışında, beden dilinin kullanımı da çok önemli. Hem de sandığımızdan daha çok. Biz, cümlelerimizi oluşturup etkili bir ses tonuyla onları sıralamaya

çalışırken, bedenimiz çoktan harekete geçmiş duygularımızı, düşüncelerimizi karşı tarafa aktarmıştır bile. Araştırmalara göre, iletişimde beden dilimizin payı % 55, ses tonunun payı da

% 38'e, sözcüklere düşen yalnızca % 7'lik bir pay. "Bu kadar da olmaz!" diyorsanız, işte size bir örnek: Okuldan eve gelirken arkadaşlarınızla karşılaştınız. Birbirinize anlatacak o kadar çok şeyiniz vardı ki, zamanın nasıl geçtiğini anlamadınız ve eve geç geldiniz. Sizi bekleyen anneniz iki şekilde davranabilir. Birincisinde, oldukça sakın bir biçimde kapıyı açar, bir eliyle koridoru gösterir ve "Nerede kaldın? Merak ettim seni!" der. İkincisindeyse, yine aynı şeyleri söyler, ama elleri beline dayalı olarak kapıda beklemektedir. Kaşları çatılmış, gözleri kocaman açılmıştır. Hangi durumda annenizin daha sinirli olduğunu, bilmem sormaya gerek var mı?

Jestlerimizin ve Mimiklerimizin Söyledikleri

Beden dilini "konuşup anlayabilmemiz" için iki temel öğeye gerek duyarız: jestler ve mimikler. Jestler, genel olarak el, kol ve bacak hareketlerimizi, mimiklerse, yüz hareketlerimizi içerir. Günlük yaşantımız sırasında, çoğu zaman jest ve mimiklerimizi kullandığımızın farkında bile olmayız. Çevremizdeki insanlar bizi bir bütün olarak algırlar ve bizim hakkımızda -bazen farkında olmadan- fikir edinirler. Beden dilinin inceliklerini farkedip onu bilinçli olarak kullanmak da mümkün. Ancak, yine de kendimizi istediğimiz şekilde gösterebilmemiz ya da karşımızdakilerin hareketlerini tam olarak yorumlayabilmemiz her zaman çok kolay değil. Çünkü beden dili ülkelere, kültürlere, ailelere, yaşa, cinsiyete göre değişiklik gösterir. Örneğin, yediğiniz yemeğin çok güzel

olduğunu söylemek istiyorsunuz. Hemen parmaklarınızı uçlarından birleştirerek elinizi yukarı aşağı sallamaya başlarsınız, değil mi? Sakın bunu İtalyanlara yapmayın! Çünkü, İtalyanlar bu hareketi "rezalet" anlamında kullanıyorlar. Eğer İtalyan bir arkadaşınıza "yemek çok güzel" demek istiyorsanız, işaret parmağınızın ucunu yanağınıza koyup, elinizi öne arkaya hareket ettirin. "Mmm" sesini çıkarmayı da unutmayın ama!

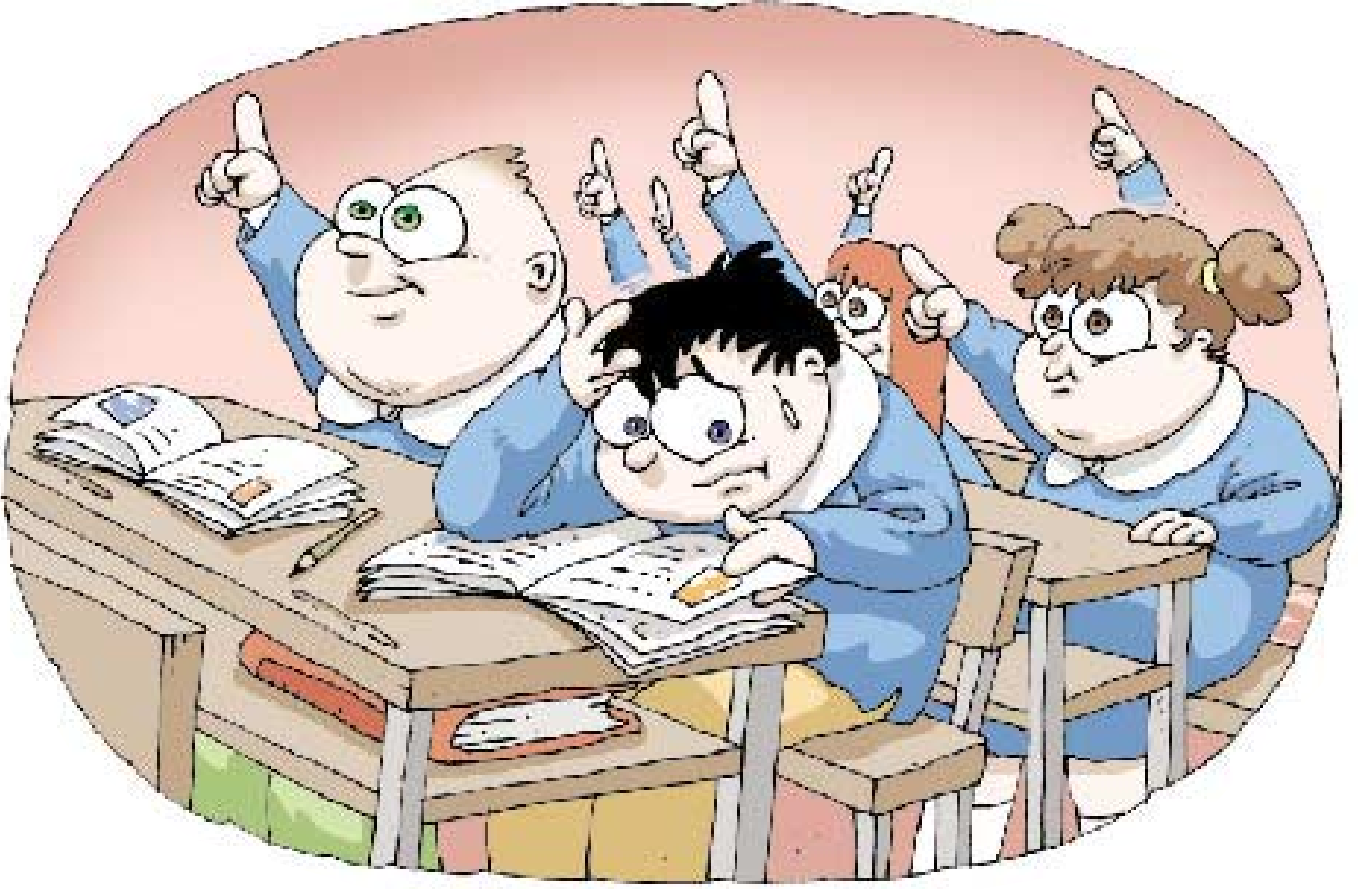
Haydi bir deneme yapalım. Önce, yalnızca başınızı kullanarak bir "evet" işareti yapar mısınız? Daha sonra yine başınızla bir "hayır" yapın. Araştırmalar, "evet" in ve "hayır" ın beden diliyle ifadesinin tüm dünyada çoğunlukla aynı olduğunu gösteriyor. Yani tüm insanlar, başıyla evet işareti yaparken, sizin gibi başını yukardan aşağıya doğru sallıyorlar. "Hayır" demek için de baş iki yana doğru sallanıyor. Yoksa siz öyle yapmadınız mı? Yanıtınız "hayır" sa sakın üzülme, başını sizin gibi geriye atarak "hayır" diyen üç halk olduğu belirlenmiş: Türkler, Yunanlılar ve Suriyeliler.

Beden Dili İç Dünyamızı Yansıtır

Beden dili, iç dünyamızın dışa yansımasıdır. Buna çoğu zaman engel olamayız. Araştırmalarda, yalan söyleyen insanların gözlerini başka yerlere kaçırdıkları saptanmış. Bunu öğrenenlerin artık gözlerini kaçırmadan kolayca yalan söyleyebileceklerini düşünmeyin. Çünkü yalan söylerken gözbebekleri de küçülüyormuş. Diyelim ki sınıftasınız ve öğretmen sözlüye kaldıracağı şanslı (!) kişiyi belirlemeye çalışıyor. Sözlüye kalkmayı hiç istemiyorsunuz; çünkü yeterince çalışmadınız. Gözlerinizi öğretmenden kaçınıyorsunuz ve önünüzdeki kitabın sayfalarını çevirmeye başlıyorsunuz. Diğer elinizle de alnınızı, yüzünüzü kapamaya çalışıyorsunuz. Bir şey demeseniz de, bedeniniz sözlüye hazır olmadığınızı öğretmene çoktan ilettili.

Küçükken bir şeyden saklanmak istediğimizde, yaramazlık yaptığımızda ya da kendimizi güvende hissetmediğimizde perdenin, koltuğun, masanın altına saklanmışızdır. Kendimizi güvende hissedene kadar orada kalırsınız. Peki, büyüyünce saklanabileceğimiz bir perde ya da koltuk arkası bulabilir miyiz? Elbette hayır! Beden dili uzmanları, benzer durumlarda yetişkinlerin kol ve bacaklarının "arkasına" saklandıklarını söylüyorlar. Nasıl mı? Kollarını öne kenetleyerek ve bacak bacak üstüne atarak. Karşımızdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmadığımız ya da onunla iletişim geçmeyi istemediğimiz zaman kollarımızı ve bacaklarımızı böyle kapatıyormuşuz!





Davranışlarımız da İç Dünyamızı Etkiler

Bazı araştırmacılar, iç dünyamızın davranışlarımızı yönlendirdiği kadar; davranışlarımızın da iç dünyamızı etkilediğini saptamışlar. Buna göre, hissettiğimiz gibi davranmaktan çok, davrandığımız gibi hissediyormuşuz. Örneğin, sıkıntılı bir insan gibi davranmak, bir süre sonra insan bedeninde kimyasal değişiklikler oluşmasına yol açıyormuş. Bu da bazı durumlarda gerçekten iç sıkıntısına neden olabiliyormuş. Oysa kendimizi sıkıntılı hissettiğimizde omurgamızı dikleştirmeyi, yüz kaslarımızı gevşetmeyi ve gülmeyi denemeliyiz. Kim ne derse desin! Bunları yaptığınız zaman kendinizi daha iyi hissettiğinizi göreceksiniz. Bir deneme daha yapalım. Mimiklerinizi bilinçli olarak değiştirin. Bunu, kaş, alın ve ağız kenarlarınızı dişleriniz görünecek şekilde yukarı doğru kaldırarak yapın. Şimdi bu yüz ifadesiyle, ciddi bir açıklamayı yüksek sesle yapmayı deneyin. Başarabildiniz mi? Yüzünüz bu durumdayken, gülmeden ciddi bir açıklama yapmanız beklediğinizden de zor olur.

Beden Dili Yanıltabilir

İletişim bir bütündür. Sözcükler, bunların söyleniş biçimleri, el, kol ya da yüz ve göz hareketlerinden yalnızca birine bakarak, karşımızdakinin davranışları hakkında doğru kararlar veremeyiz. Örneğin, birinin bacaklarını birbirine dolaması, genellikle güvensizlik

ya da gerginlik işareti olarak kabul edilir. Ya hava soğuksa ya da o kişinin tuvaleti geldiyse, bu yorum ne kadar doğru olur acaba? Gözleri kaçırmanın yalan söyleme ya da saklanma işareti olarak kabul edildiğini söylemiştik. Bundan yola çıkarak gözlerini kaçırarak herkesin yalan söylediği yargısına varabilir miyiz? Hayır elbette! Örneğin, Japonya'da göze doğrudan bakmak saygısızlık kabul ediliyormuş. Gana'da da benzer bir durum söz konusuymuş; bu nedenle onlar göz göze bakmanın ayıp olduğunu düşündüklerinden sürekli yere bakarak konuşurlarmış.

Kendimizi doğru anlatabilmemiz ve yaptıklarımızla söylediklerimizin tutarlı olabilmesi için beden dilimizi etkili kullanmamız gerekir. Karşımızdakini daha iyi anlayabilmek için de beden dilini okuyabilmeyi başarmalıyız. Bunları yaparken beden dilinin yanında sözcükler, sesler, kültür, cinsiyet, içinde bulunduğumuz koşullar gibi etkenlerin varlığına da dikkat etmemiz gerektiğini unutmamalıyız.

Sevilay Atmaca

Resimleyen Yiğit Özgür

Kaynaklar

Baltaş, A ve Z, "Bedenin Dili" Remzi Kitabevi, 1992
Izgören, A. Ş., "Dikkat Vücudunuz Konuşuyor" Academyplus Yayınevi, 2000
Schober, O., "Beden Dili (Davranış Anahtarı)" Çev. Süeda Özbent. Arion Yayınevi, 1996
Tozar, Z., "Sözsüz Dünyadaki 'Sesimiz'... Beden Dili" Bilim ve Teknik. Mart 2002