

BEDEN DİLİ

İnsan sadece sözcüklerle konuşmaz. Sözcüklere eşlik eden bir diğer unsur da beden dilidir. Hatta beden dili çoğu zaman sözcüklerin de önüne geçebilmektedir.

Beden dili, insanın vücudundaki çeşitli uzuvlarının, bilinçaltının da tesiriyle ve çoğu zaman farkında olmadan, ilettiği birtakım mesajlardan meydana gelen bir dildir.

İnsanların beden hareketleri tipik olarak bilinçaltı tarafından kontrol edildiğinden, izlediğiniz kişi gönderdiği mesajın farkında olmayabilir; hatta bilinç seviyesinde o mesajı gönderdiğini kabul etmeyebilir. Beden dilinin taşıdığı mesajların anlaşılabilmesi iyi bir gözlem gerektirir. Konuşmacı ve dinleyicilerin bu bağlamda belli bir eğitimden geçmeleri beden dilini anlamayı kolaylaştırır. Eşlerin birbirlerini tanımaları daha çok beden dillerini anlamalarına bağlıdır.

Beden Dili İletişimi Nasıl Etkiler?

Beden dilinin iletişimi hangi yönlerden etkilediği konusu Mark Knapp ve Kevin Hogan tarafından şu şekilde sınıflandırılmıştır:

Tekrarlayıcı

Genellikle sözel olarak söyleneni tekrarlamaya hizmet eden sözsüz iletişim.

Çelişkili

Bu, sözsüz davranışların en büyük ve en çeşitli sınıflarından biridir. Arkadaşınıza yaptığı kekin harika olduğunu söylerken (sözel), gözleriniz başka tarafa kayıyorsa (sözsüz), bu çelişkili bir durumdur.

Ama daha da şaşırtıcı olanı, çelişkili bilgiyi genellikle belli bir sözsüz davranış taklit etmenin ne kadar kolay veya zor olduğuna dayanarak yorumlamamızdır

Tamamlayıcı

Bu sınıf, bir ölçüde “çelişkili” grubuyla iç içedir. Sözel ifadeleri tamamlayan ve destekleyen sözsüz davranışlar, samimi olarak algılandığı takdirde, o ifadelere güvenilirlik kazandırır.

Alternatif

Bu sınıf, kişi sözel iletişim kurmak istemediğinde onun yerine kullandığı beden dili hareketlerini kapsar. Belki kelimeleri yüksek sesle söylemek zor olabilir veya söylendiğinde bir çatışma yaratabilir

Güçlendirici/Hafifletici

Bu sınıf, genellikle sözel mesajı güçlendirmek üzere kullanılan sözsüz iletişimi kapsar.

Düzenleyici

Bu sınıf, bir mesajın aktarımını düzenleyen veya ritmini belirleyen sözsüz davranışları içerir.

BEDEN DİLİNİN ÖGELERİ

GÖZLER

Beden dili araştırmacılarının üzerinde en çok durdukları beden uzvu gözler olmuştur. Çünkü göz hareketleri bir insanın ne düşündüğünün en açık göstergesidir. Gözlerin verdiği mesajları şu başlıklar altında toplayabiliriz.

Göz Bebeklerinin Durumu

Beden dili davranışlarında göz bebeklerinin hem fiziksel yapısı hem de yöneldikleri nokta birtakım mesajlar vermektedir. Göz bebeklerinin fiziksel ortam değişikliklerinde değişim gösterdikleri kanıtlanmıştır.

Göz bebekleri, kişinin duyduklarına ve gördüklerine yönelik ilgisinin açık göstergelerinden biridir. Göz bebeklerinin büyümesi, gördüklerinin, duyduklarının ve hissettiklerinin kişiyi ilgilendirdiğinin, hatta heyecanlandığına işaretidir. Göz bebeklerinin küçülmesi, kişinin ilgisinin azalmaya başladığını ya da kaygılandığını gösterir.

Öfkelendiğinizde, mutsuz olduğunuzda veya bir şeyi olumsuz ya da şüpheli olarak algıladığınızda, göz bebekleriniz belirgin bir şekilde küçülür.

Beden dili açısından göz bebeklerinin fiziksel değişiminin yanı sıra yöneldikleri noktalar da yorum gerektirmektedir. Peter Thomson, göz bebeklerinin yöneldiği noktaları ve anlamlarını şu şekilde yorumlamıştır. Araştırmalar, beynimizin sol ve sağ olmak üzere iki yarıdan oluştuğunu ortaya koymuştur. Sağ beyin soyut düşüncelerle, renk, müzik, görüntü, ritim, hayalgücü gibi kavramlarla ilgilenir. Sol beyin ise dil, mantık, matematik gibi akademik düşünceler adını verebileceğimiz kavramlarla ilgilenir. Kişi SOLA bakıyorsa hafızasını yokladığını akılda tutmaktır. Hafıza beynin SOL yarı tarafından yönetilmektedir.

Aşağıdaki soruyu yanıtlayarak kendi göz hareketlerinizi test edebilirsiniz:

- Düzenli yaptığınız bir yolculuğu düşünün. Yol boyunca kaç tane trafik ışığından ya da kavşaktan geçiyorsunuz? Bu sorunun yanıtını düşünürken gözlerinizin, görsel hafızanıza ulaşabilmek amacıyla, sol üste (solaksanız sağ üste!) yöneldiğini fark ettiniz mi?

Göz Kapaklarının Durumu

Alt ve üst göz kapaklarının durumu dinleyici konumundaki insanın o anki düşünceleri ile ilgili bilgi vermesi açısından önemlidir. Alt ve üst göz kapaklarının bir birine yaklaşması, eğer ışıktan dolayı ve bir nesneyi daha dikkatli görmek için kısılmamışsa, dinleyicinin yorulduğu ve konuya olan ilgisinin azaldığını ifade etmektedir. Bunun tam tersine göz kapaklarının birbirinden ayrılması dikkatin ve olumlu beklentilerin yoğunlaştığı anlamına gelir.

Bakılan Nokta

Doğrudan konuştuğumuz kişiye bakmak, karşımızdakine samimiyetinizi iletmenize yardımcı olur ve vermek istediğimiz mesajınızın etkisini artırır. Göz teması iletişimin en önemli unsurlarından biridir. Bakışlar odaklandıkları noktalara göre şu şekilde adlandırılmaktadır.

- **İş Bakışı**

Bakışların karşıdaki insanın gözleri ve ağız arasındaki kısma yönelmesi iş bakışı olarak adlandırılmaktadır. Bu daha çok resmî bir bakıştır.

- **Sosyal Bakış**

Karşınızdakine daha samimi bir yaklaşım sergilediğiniz sosyal bakışta odak noktası karşınızdakinin gözleri ile göğüs kafesinin orta noktasının oluşturduğu üçgendir.

- **Derin Bakış**

Karşıdaki insanın tepeden tırnağa süzmek tamamen farklı bir şey anlatmaya çalıştığınızı gösterir.

- **Yan Bakış**

Sadece gözlerin ve kısmen de başın konuşan kişiye doğru çevrildiği bakış şeklidir. Daha çok memnuniyetsizlik ve tehdit anlamı içermektedir.

Sunum yaparken bütün dinleyicilerle göz temasına girmeniz gerekir. Göz temasında aşırılığa kaçmamak gerekir. Sürekli olarak bir insanın gözlerinin içine bakmak hem o kimsede rahatsızlık doğurur, hem de gereksizdir.

Göz teması zamanla geliştirilebilir. Bunun için, dikkatinizi göz temasınıza yöneltmeniz veya birisiyle konuşurken, gözlerinizi kullanım biçiminizin farkında olmanız gerekir.

MİMİK VE JESTLER

Fransızca “mimique” kelimesinden dilimize geçmiş olan mimik kelimesi, duyguları, düşünceleri belirtecek biçimde yüzde beliren kıvrımlar, hareketler şeklinde tanımlanmaktadır. Tıpkı gözler gibi yüzün diğer unsurları da karşımızdaki kişilere düşüncelerimizle ilgili birtakım mesajlar verir.

Ferman Salmış, “Beden Dilinin Kodları” isimli eserinde yüz ifadelerini, alnı, kaşları, göz kapaklarını, gözleri, burnu, ağız, dili, dudakları, çeneyi, deriyi, saç ve sakalı kullanarak yaklaşık 250.000 ifadeyi çıkarmanın mümkün olduğunu belirtmiştir. Bu da neredeyse gelişmiş bir dilin söz varlığına denktir.

Mimik kelimesi ile birlikte kullanılan jest kelimesi ise herhangi bir şeyi açıklamak için genellikle el, kol ve baş ile yapılan içgüdüsel veya iradeli hareket olarak açıklanmaktadır.

Kültürler arasında ortak jest ve mimikler vardır. Bu jest ve mimikler farklı kültürlerde aynı anlamı verebildiği gibi çok farklı anlamlara da gelebilmektedir.

Mimikler ve jestler:

1. Konuşmadan bağımsız olanlar
2. Konuşmayla ilgili olanlar şeklinde iki gruba ayrılırlar.

Bir de çokça kullandığımız “yarım ağız” ifadesi vardır. “Yarım ağız söylemek”, “yarım ağız davet etmek” şeklinde kullanılır bu deyim. Burada yarım ağız sözünden anlaşılması gereken ağzın yarısını kapatarak söylemek değildir. Burada söylenen şeyin içten gelerek değil de zorlamayla söylenmesi söz konusudur. İfadenin yarım ağız olarak algılanmasının sebebi de asıl düşüncenin beden diline yansımasıdır.

BAŞIN KULLANIMI

Başın kullanımı, beden dilinde içerdiği anlamlar bakımından son derece önemlidir. Baş kullanılarak karşıdaki insanlara örtülü ve açık birçok mesaj verilebilir. Baş ile verilen açık mesajlar evet-hayır, kabul-ret, beğenme-onaylama, beğenmeme şeklinde sıralanabilir.

Başın verdiği gizli mesajlar ise daha çok istem dışı yapılan hareketlerle ilgilidir.