

Ö. FARUK RECA

BÜTÜN YÖNLERİYLE
Beden Dili

Genç Gelişim

Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi

DİKKAT ÇOK ÖNEMLİ NOT:

Bu e-kitap Genç Gelişim dergisinin Temmuz ayı hediyesidir. Kitap her dergi için sadece bir kez indirilebilir. Hiçbir şekilde başkalarına dağıtılamaz ve hiçbir ortamda başka kişi ve kurumların kullanımına sunulamaz. Aksi şekilde kullananlar T.C. kanunlarına ve vicdani değerlere göre suç işlemiş sayılır. Önemle duyurulur.

BÜTÜN YÖNLERİYLE BEDEN DİLİ

Ömer Faruk Reca

Tüm yayın hakları GENÇ GELİŞİM dergisine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılmaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

Genç Gelişim Dergisi Temmuz Sayısı e-kitabı

Bütün Yönleriyle Beden Dili

Ömer Faruk Reca

Yayın Yönetmeni : Bilal Özbay
Editör : Zeynep Özkan
Kapak Tasarım : Gökhan Koç
İç Tasarım : Ayşe Sevinçgül
Fotoğraf : Halit Ömer Camcı
Genel Yapım : Endüljans İçerik Hizmetleri
1. Baskı : Temmuz 2009 İstanbul
ISSN : 1305 - 4139

GENÇ GELİŞİM

Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi

Merkez Mah. Karaoğlanoğlu Cad.

Konut Sok. No:9 Mahmutbey - İstanbul

Tel: 0212 445 00 45 pbx Fax: 0212 445 00 90

www.gencgelisim.com - bilgi@gencgelisim.com

BÜTÜN YÖNLERİYLE BEDEN DİLİ

Genç Gelişim

Kişisel Gelişim ve Yegama Sanatı Dergisi

Ö. Faruk Reca

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi mezunu yazar, aynı üniversitenin İktisat Fakültesi'nde "İnsan Gücü Planlaması ve Eğitim" üzerine yüksek lisans yapmıştır. Doktora çalışması devam etmektedir.

Yazar, uzun yıllar işadamlarına ve siyasetçilere danışmanlığın yanı sıra, eğitim ve seminer çalışmaları yürüttü, günlük gazetelerde makaleler yazdı.

Eğitim alanında yeni ufuklar açıcı kitap ve seminer programları hazırlamakta, "başarı", "liderlik", "yönetim" gibi ilkelerin toplum hayatına kazandırılmasına yönelik sosyal projeler geliştirmektedir.

Bu amaçlarına yönelik Akis Kitap'tan çıkan eserleri:

Acular İçinde Başarıyı Yakalayanlar

Başarının Haritası

Ruhsal Zeka

Nasıl Zengin Oldular?

CEO Doğulmaz Olmur

Hızlı Okuma

Oku, Düşün, Uygula, Neticelendir

ÖSS'yi Kazanmanın Püf Noktaları

Canım Annem

Anne Baba Rehberi

Hitabet Sanatı

Hız. Ali'nin Liderlik Sırları

İçindekiler

ÖNSÖZ	7
1. BÖLÜM	
BEDEN DİLİNİN 1001 YÜZÜ	13
2. BÖLÜM	
BEDEN DİLİNİ ÇÖZÜMLEME YOLLARI	35
3. BÖLÜM	
YÜZ OKUMA SANATI FİZYONOMİ	57
4. BÖLÜM	
KADIN ve ERKEĞİN BEDEN DİLİ	63
5. BÖLÜM	
KÜLTÜRLERİN BEDEN DİLİ	69
6. BÖLÜM	
SİYASETÇİNİN BEDEN DİLİ	79

7. BÖLÜM

AŞKIN BEDEN DİLİ 97

8. BÖLÜM

AKTİF BEDEN DİLİ UYGULAMALARI 105

9. BÖLÜM

BEDEN DİLİNİ GELİŞTİRMENİN YOLLARI 111

10. BÖLÜM

BAŞARILI BİR BEDEN DİLİNİN SIRLARI 117

11. BÖLÜM

BAŞARILI EĞİTİMCİNİN BEDEN DİLİ 123

12. BÖLÜM

YAŞAMIN İÇİNDE BEDEN DİLİ 133

BÜTÜN YÖNLERİYLE BEDEN DİLİ

Derin Olan Kuyu Değil Kısa Olan İptir!

ÖNSÖZ

"İletişimde yepyeni bir boyut keşfedildi: Vücut Dili! Bilim adamları sesin, jest ve mimiklerin, tavırsal iletişimde sözden çok daha etkili olduğunu söylüyorlar. Artık bu dili siz de kullanabilirsiniz. Böylece başkalarını yalnız sözlerinizle değil, vücut dilinizle de etkileyecek, söylenenlerden değil, söylenmek istenenlerden haberdar olacaksınız."

Kişinin içinde doğduğu, yetiştirildiği ortamdaki iletişim tarzının onun düşünme, ifade etme, kendine ve başkalarına dönük tutumlarını etkilemesi kaçınılmazdır. Dolayısıyla ailedeki, okuldaki ve benzeri toplumsal yaşam alanlarındaki ilişki biçimlerinin demokratik veya otoriter olması, açık veya kapalı olması etkili iletişimin önünü açacak ya da tıkayacaktır.

Eğitimde beden dilinin önemi, iletişimde beden dilinin önemi kadardır. İletişimlerimizde, söylediğimiz şeyler kadar söylemediğimiz şeyler de çok önemlidir. Hatta belki de biraz daha fazla önemlidir. Konuşurken duygu ve düşüncelerimizden farklı şeyler söyleyebiliriz, ancak konuşmadığımız (sustuğumuz) zamanlarda beden dilimiz konuşmaya devam eder. Gözlerimiz, beden duruşumuz, mimik ve jestlerimiz, kol ve bacak hareketlerimiz, oturma biçimimizle birçok mesaj veririz.

Sözlü mesajlar daha çok düşüncelerimizi yansıtırken, sözsüz mesajlarımız ise dünyamızla ilgilidir; duygu ve düşüncelerimizi daha gerçekçi yansıtır.

Örneğin, susadığınız zaman ne yaparsınız? Önce susuzluğunuzun farkına varırsınız. Ağzınız veya boğazınız kurur. Bu, bedensel bir mesajdır. Sonra susuzluğunuzu gidermek istersiniz. Susuzluğunuzu gidermek için seçeneklerinizi düşünürsünüz. Su, ayran, kola, çay... Bunlardan en uygun olanını seçer ve sonra da harekete geçersiniz. Ya hemen yanı başınızda duran bardağa uzanıp suyunuzu içer veya kendinize sıcak bir çay yapmak için ayağa kalkarsınız. Böyle sonuca ulaşır ve susuzluğunuzu giderirsiniz. Eğer içtiğiniz şey susuzluğunuzu gidermemişse diğer seçenekleri denersiniz. Ben su içtim işe yaramadı, başka bir şey denemeyeyim, işe yaramıyor demezsiniz herhalde...

Hülasa, Türkiye'mizin değerli kalemi Ömer Faruk Reca kardeşimin Beden Dili konulu bu eserini zevkle okuyacağınıza inanıyorum. Şimdiden faydalı olması ümidiyle iyi okumalar diliyorum.

Servet Ünsal
Sosyolog

GİRİŞ

Beden dili, çağımızın büyülü iletişim dillerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bir gizli ilim gibi kabul edilen beden dili, kavrandığında ve pratik hayatta uygulandığında ortaya muhteşem sonuçlar koyabilmektedir.

Kadim tarihlerden günümüze kadar iletişim, çok çeşitli aşamalardan geçmiştir. İletişim ve haberleşme birbirlerini sıkı sıkıya etkilemiştir. Haberleşme daha genel ve daha kaba usullerle yapılırken, günümüzde bunun adı daha ince tabirle iletişim olmuş, mesafeler eskiye göre büyük oranda kısalmıştır.

İlk posta teşkilatı, M.Ö. 1200 yıllarında Mısırlılar tarafından kurulmuştur. Sonraki dönemlerde güvercin, duman, bayrak haberleşme ve tanıtma araçları haline gelmiştir.

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında ve yirminci yüzyılın başlarında telgraf haberleşmeyi sağlarken, radyo ve televizyon yirminci yüzyıla damgasını vurmuştur. Özellikle 1950'den sonra televizyon yaygın haberleşme aracı olmuştur.

O zamanlar birey pasif bir konumdayken ve tek yönlü bir haber akışı sağlanırken, şimdi birey iletişim sürecinin içinde aktif bir rol oynar.

İki binli yıllar (milyenyum) bireysel iletişimin tozu dumana kattığı yıllardır. Bilgisayar, cep telefonları, internet gibi araçlar bireyin iktidarını müjdelere gibi görünmektedir. Bu teknolojik bulgular insan psikolojisi ve davranışı üzerinde de gözle görülür değişikliklere sebep olmuştur. Örneğin; farklı davranış, stil ve mimikler sergilemek teknolojik gelişmenin modern insan üzerindeki etkilerindedir. İşte, gelinen en son noktada 'Beden Dili', milyenyumda ulaşılan birey otoritesini sembolize eder sanki. Dahası; yüz okuma sanatı, yazı ve imza okuma sanatı (kriminal incelemeler), Braille alfabesi (parmak uçlu tını ve teşhis), telegram, düşünce okuma sanatı, işaret dili gibi dehşet verici bulgular ortaya çıkmıştır. İletişim, kitle iktidarından birey iktidarına dönüşmüştür. 20-30 yıl önce metafizik inanışlar olarak değerlendirdiğimiz ya da batıl inançlar diye burun kıvrıdığımız olgular bugün hakikate dönüşmüştür. Bu hakikatleri kavrayanlar, insanı her yönüyle çözmeyi başarmışlar. Gelişmiş ülkelerde beden dilinin negatif boyuttan pozitif boyuta geçirilmesi çalışmaları hızla sürüyor. Tiyatrolarda, güvenlik kurumlarında, özel şirketlerde beden dili dersleri alınmakta.

Peki, bu muhteşem ilmi (beden dili ve imaj) bu kitabımızda nasıl ele alacağız?

Beden dilini 2 kategoride değerlendiriyorum:

"Kendimiz ve Diğerleri"

Buradaki temel yaklaşım, kendimizi objektif bir şekilde değerlendirebilmek ve karşımızdakileri anlamak! Kendi beden dilimizin farkına varmak, beden dilimizi pozitif anlamda konuşturmak ve konuşulan diğer beden dillerini okuyabilmek, insanların iç alemlerini davranışlarından çözümleyebilmek.

- * Kendimiz ve Ailemiz
- * Kendimiz ve Patronumuz
- * Kendimiz ve Personelimiz
- * Kendimiz ve Müşterilerimiz
- * Kendimiz ve Aşkımız
- * Kendimiz ve Öğrencilerimiz

Bir söz vardır: "Ne kadar konuşursan konuş, anlattıkların, karşındakinin anlayacağı kadardır."

Oysa karşımızdakinin bizi çok daha fazla anlamasını sağlayabiliriz. O halde yeni bin yılın kapısından içeri girmiş bulunuyorsunuz... Hoş geldiniz!

Ömer Faruk Reza

Yaşamın Kararı Elimizdedir

“Yaşlı bilge!” demiş çocuk, “Ellerimde tuttuğum kuşun canlı mı, ölü mü olduğunu söyleyebilir misin?” Yaşlı bilge gözünü dikip çocuğa sessizce bakmış ve “Evlat,” demiş, “Ellerinde esir kalmış kuşun canlı olduğunu söylersem, ellerini iyice sıkıştırıp onu öldüreceksin. Ölü olduğunu söylersem ellerini açacaksın ve kuş özgürlüğüne uçacak. Ellerde, yaşamın ve ölümün gücünü tutuyorsun oğlum. Yaşam ile ölüm arasında seçim yapabileceğini bilecek kadar bilgi var sende.”

“Kuşun veya herhangi bir olayın sonuçlarına benim yanıtlımın belirlemesine izin verirsen, kendi gücünden ve kararlarından yoksun kalırsın. Aynı zamanda, doğru seçimi yapma sorumluluğunu üzerinden atmış, kendi gücün ve bilginin mutluluğunu hissetme ve kullanabilme fırsatını yitirmiş olursun. Kendin karar ver ve sonradan da pişman olma!”

1. BÖLÜM

BEDEN DİLİNİN 1001 YÜZÜ

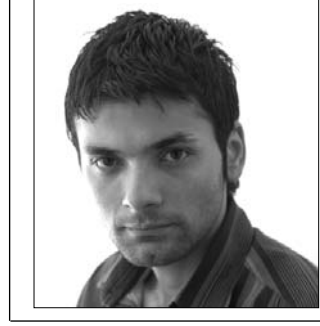
Beden Dili Niçin Önemlidir?

Beden dili haberleşme değil, iletişimdir. Beden dilinde siz birinden haber almazsınız, davranışlarıyla karşınızdaki insanın düşünce ve ruh halini çözersiniz. Öncelikle bunun anlaşılmasında fayda var. Kişi, size kendinden haber vermiyor, sonucu siz kendiniz çıkarıyorsunuz. Bu anlamda beden dili son derece önemlidir. Tıpkı yapılan iyilik gibi... Sizin iyilik ve yardımını karşıdan talep gelmeden, kendiliğinden yapmanız daha muteberdir. Bu açıdan, beden dilinde de karşıdaki kişinin söylediğinden daha fazlasını siz kendi gözlem ve bilginizle çözersiniz. Bu yöntem çok daha esrarengiz, çok daha isabetli ve çok daha verimlidir.

İnsan ilişkilerinde kelime ve ses yüzde 40'luk bir oranı teşkil ederken, beden dilinin bu ilişkilerdeki oranı yüzde 60'tır.

İletişim haber değildir, bilgi alışverişi değildir; haber ve bilgilerin insan ruh ve davranışı üzerinde oluşturduğu hareketler toplamıdır. Öncelikle bakışlar, bu hareketler toplamının penceresidir. Beden dilinin ilk atraksiyonel uzvu gözlerdir.

"Sen sus gözlerin konuşsun" ifadesi boşuna söylenmemiştir. İletişimde olduğu kişinin gözlerine bakan, karşısındakine verdiği değerle doğru orantılı hareket etmiştir. Tabii bu orantıyı da dengede tutmak gerekir. Kimi gözler vardır, ok gibi etkileyicidir; bakışlarıyla çok şey ifade eder. Bu da beden dilinin önemini gösterir.



Yüz ifadesindeki mimikler ya iticidir ya da çekici. Yüz ifadeniz müşterinizi, öğrencinizi veya aile bireyinizi ya kendinizden uzaklaştırır ya da kendinize yakınlaştırır. Bu bakımdan aslında beden dili yüzyıllar öncesinden var olan bir iletişim tarzıdır. Fakat kullanılmaya başlanması, daha doğrusu farkına varılması yüzyıllar almıştır.

Beden dilinin en önemli yanı veya en önemli sırrı samimiyettir. Beden dilini harekete geçirmek isteyenler, önce samimi duygularını harekete geçirmeliler. Beden dili öğrenilmez, aksi takdirde kişi yapmacıklaşır; beden dili ruhtur, duygudur, yaşanılır. Peki, samimiyet öğrenilebilir mi? Öğrenme nasıl öğrenilebilir özelliğine sahipse, yani "öğrenmeyi öğrenme" teknikleri günümüzde başlı başına bir konu haline nasıl gelmişse, "samimiyet" de öğrenilme özelliğine sahiptir. Çünkü öğrenme, farkında olma halidir. Farkında olma ise cehaletten kurtulmadır. Samimiyet ve içtenlikse ancak cehaletten kurtulmayla oluşur. Samimi ve içten olmayan davranışlar cahil ürünü davranışlardır.

Sadettin Konevi, "Fusûs'ul Hikem'in Sırları" adlı eserinde mizaç ve ruh yapılarına değinir. Ve tek tek erdemli, bilge ve

öncü insanları "Fass" adı altında değerlendirir. "Benlikler, bedenler ile birleşip tesir etmek için mizaç hükümleri ile boyanınca, bedenlerle sınırlanır ve beden ile olan beraberliklerinde de bu sınırlılık artar." denilirken, insanın yüce benliğiyle (samimi duygularıyla) bir sırrı keşfetmesi gibi, bedenini de keşfetmesi kuvvet ve nur olarak görülmektedir. Tıpkı yüz okuma sanatında olduğu gibi...

Yüz, yani surat veya cemel... Mimikler demiyoruz, yüz şekli diyoruz. Ondandır yüz şekli vardır. Üçgen, dörtgene yakın, sivri, yuvarlak, enine yüz şekilleri esrarengiz bir dil konuşur, okuyup kavrayan hazine bulmuş gibi olur. Kitabın ilerleyen sayfalarında 'surat şekilleri'ne yer vereceğim.

Beden ve ruh arasındaki ilişki, günümüz istihbarat örgütlerinin, şirket istihbaratlarının en önemli konularındandır. En küçük beden hareketi, altında bir sırrı barındırır. Bu sırrı keşfetmiş olan Einstein'ın "Atomu bile çözdüm, insanı çözemedim" sözünü dama atar.

Beden Dilimiz ve Ötekiler

Sadece karşımızdakilerin veya sadece kendimizin beden dili yoktur. Eğer ortada bir iletişim varsa, diyalog da vardır. Diyalog ise tek taraflılık anlamı taşımaz; bilakis ikililik halindedir. Zıddı ise monologdur ki, iletişim olarak kabul edilmemektedir. Düe ve mono Latince kökenli sözcüklerdir. Düe çift demektir. (İngilizce'deki two ve Farsça'daki dü buradan gelir). Mono ise 'tek' demektir, yani 'bir'.

Kendi beden dilimizi oturtmamız gerektiği gibi, karşımızdakilerin de beden dillerini zihinsel yoğunluğumuzda kavramalıyız. Bu, şu anlama geliyor: Tek hedef, sadece kendi bedenimizin dilini geliştirmek değildir. Tam hedeften vurmak istiyorsak, başkalarının da beden dillerini çözüp kavramalıyız.

Konuya görsellik katmak için kendi beden dilimizle başkalarının beden dillerinin nasıl iç içe geçtiğini somutlaştıralım:

1) Kendimiz ve Ailemiz

Aile Hayatında Beden Dili

2) Kendimiz ve Patronumuz (amirimiz, müdürümüz)

İş Hayatında Beden Dili

Kendimiz ve Personelimiz

Kendimiz ve Müşterilerimiz

3) Kendimiz ve Aşkımız

Aşk Hayatında Beden Dili

4) Kendimiz ve Öğrencilerimiz

Eğitim Hayatında Beden Dili

Aile Hayatında Beden Dili

Rol çatışması sosyolojik bir ifadedir. Ailenin reisi olarak baba, işyerinde amirse veya müdürse mutlaka beden dilini kullanıyordur. En azından sergilediği özel bir davranış modeli vardır. Eğer işyerindeki beden dilini evde de kullanıyorsa, ailede rol çatışması yaşanır. Öyleyse, işyerindeki "Kendimiz ve Personel" beden diliyle aile hayatındaki beden dilini ayırt edebilmek lazım.

Bütün beden dilleri aynı değildir; daha açık bir ifadeyle, "her ortama uygun ayrı beden dili vardır" diyebiliriz. Aşkın beden dilini siz tutup personelinizin karşısında uygularsanız çatışma yaşanır.

Kendi beden dilimizin hangi grupta, nasıl olacağını doğru tespit etmemiz gerektiği gibi, diğerlerinin de davranışlarından ne demek istediklerini anlamamız gerekiyor. Örneğin, iki çocuğumuzdan bir numara olanı, iki numarayı daima kıskanır.

Kimi çocuklar bunu apaçık belli etmez. Bu durum onların okul başarılarına da olumsuz etki eder.

Aile ister istemez ikinci çocuklarını bakım ve ilgiye daha muhtaç görür, ilgi gösterir. Bu da birinci çocuğun pabucunun dama atılması demektir; en azından çocuk böyle bir anlam çıkarır. Onun davranışlarından ne hissettiğini anlayabilir, buna göre önlem alabiliriz.

Olumsuz beden dili kullanan çocuk tehlike sinyali veriyordur. Örneğin, kardeşini gördüğünde mimikleri ve ses tonu değişiyorsa, o anki ruhsal algılaması da bu durumdan etkilenecektir. Anne-baba bu bedensel dili kolayca fark edebilir. Böyle hallerde çocuklara eşit mesafede durmak isabetli olacaktır.

Aynı şekilde, buluş çağına gelen çocuklarda, kız olsun erkek olsun davranış değişiklikleri gözlenir. Ani hareketler, öfke ve sinirlilik halinin getirdiği davranış değişiklikleri bunlardan en temel olanlarıdır. Bu durumda baba işyerindeki beden dilini çocuğa uygulayamaz. Böylesi bir durum içtenlikle ilgi ve alaka ister. İşyeri rolüyle aile rolünün çatışmamasına dikkat edilmelidir.

Aile içi çatışmaların temelinde iletişimsizlik yatmaktadır. Aile içi iletişimsizlik anne-baba arasındaki iletişim arızasıyla başlar, çocuklara da yansır.

Eğer baba dışarıdaki otoritesini ailede de devam ettirirse, "aile içi tepki" durumu ortaya çıkar. Buna çocuklar da dahil olur. Nasıl ki dünya savaşlarını doğuran, ülkeler arası iletişimsizlik iletişim bozukluğuysa ve bunun akabinde cephelere gidenler masum gençlerse, aile içi iletişim çatışmasının kurbanları da masum çocuklardır.

İletişimin olumlu ya da olumsuzluğunu belli eden unsur, davranışlardır. Şehirleşmenin de getirdiği değişimle birlikte tek tip insan modeli ortaya çıktı. Aslında küreselleşmeye de bağlanabilen bu "tek tip model" aile içi davranışları da kökten hırpaladı. Sisli, puslu kent hengamesi içinde varoluş mücadelesi veren babalar (hatta şimdilerde anneler de, çünkü onlar da çalışma hayatının bir parçası oldular) eve geldiklerinde sıcak bir muamele görme özlemi içindeler. Anne bu konuda gerek sevginin (aşkın) beden diliyle, gerekse aile içi beden diliyle kocasına yardımcı olmalıdır. Hem kocasının her zamanki hareketlerini kavramış olup ona göre bir duruş sergilemeli, hem de kendi beden dilini harekete geçirmelidir.

Unutulmamalıdır ki, anne-babanın beden dilleri nasılsa, ileride çocuklarının beden dilleri de bundan farklı olmayacaktır.

İletişim modellerinin ve materyallerinin arttığı günümüzde insan, yapayalnızdır. Böylesi bir yalnızlık içerisinde pozitif sevgi kokan beden dillerimizi harekete geçirmek daha bir elzendir.

Anne ve babanın sergilemesi gereken "Aşkın beden dili" öğrenilesi bir durum değildir. Bu, tamamen yürek ister.

Şu da unutulmamalıdır ki, dünyanın hiçbir dilinde, literatüründe "Gönül Vermek" deyimi yer almaz; bu sadece Türkçe'de vardır.

Çalışma Hayatında Beden Dili

Çalışma hayatındaki beden dili üç kısımda değerlendirilir: Patron, personel, müşteri.

Siz hangi roldeyseniz, beden dilinizi o rolün istikametinde geliştirmelisiniz. Patronsanız, personel beden dilini kullanmazsınız, bunun istismar edilme riski vardır. Ancak empati

yapılmalıdır. Bir işveren, işçisinin duygularını anlayabilmelidir; fakat davranışlarını formel hüviyete de adapte edebilmelidir. Tamamen mahalli bir yaklaşım, arabesk bir tutumdur. 2000'li yıllarda Robin Hood'luk oynamak ne personelin yararına olur, ne de işverenin... En verimli işyerleri, herkesin kendine ait iş yaptığı mekanlardır. İşveren işverenliğini, personel personelliğini, amir amirliğini bilecek, davranış ilkelelerini de ona göre saptayacaktır.

İş hayatı biraz çetrefilli bir hayattır. Özellikle danışmanlık ve halkla ilişkiler departmanlarında çalışanlar her gün tıraşlarını olmalı, duşlarını almalı, kahvaltılarını sağlam yapmalı ve pozitif bir havayla evden çıkmalıdır. Bazı iş kolları vardır ki, diğer iş kollarına göre daha fazla beden dili gerektirir. Satış temsilcisi, müşteri danışmanı, pazarlama danışmanı (Türkiye'de satış temsilcisi Avrupa'da pazarlama danışmanının karşılığıdır), reklam ve halkla ilişkiler en çok beden dili gerektiren iş kollarıdır. Eğitimde de beden dili elzemdir ama yukarıda saydığım mesleklerdeki kadar ince değildir. Eğitimde beden dili daha özgündür.

Çalışma hayatındaki konum, bir tür liderliktir. "Atatürk'ün Liderlik Sırları" isimli kitabımda onun davranış stratejilerini anlatırken jest, mimikler ve kararlılıkla kullandığı beden dilini ifadelendirmiştim.

İş dünyasındaki her çalışan, mutlaka liderlerin beden dillerini incelemelidir. Her yönetici lider değildir ama her lider yöneticidir. Bu açıdan, her yönetici dünya liderlerinin hayat öyküsünü okumak zorundadır.

Makamını koruma güdüsüyle tek adam olma arzusu, şirkete en büyük darbeyi vurur. Hiçbir makam sahibi çalışan, davranışlarıyla personelinin şevkini kırmamalı; özellikle işverenler böyle yöneticilerini tanıyabilmelidir. İşverenler yöneticilerini

ancak alacakları beden dili dersleriyle tanıyabilirler. Çünkü sözler aldattıcıdır, fakat gözler yalan söylemez. Aynı şekilde, yöneticiler de personeli tanıyabilmek için benzer bir çalışma içerisinde olmalıdır. Çünkü hakikatler sözlerde değil, davranışlarda gizlidir. Tıpkı şeytanın ayrıntıda gizli olduğu gibi...

Günümüz çalışma literatürüne artık "yönetici-lider" ifadesi girdi. Bir yönetici liderin temel stratejisi savaşı kazanmak değil, savaşın çıkmasını önlemektir. En güçlü liderler geçen yüzyıla kadar (1900'lü yıllar) sorunları çözen liderlerdi. Şimdi ise en güçlü liderler, sorun çıkmadan işi kendi lehine çevirebilen liderlerdir. Bunun altında yatan gerçek, artık beden dilinin kullanılıyor olmasıdır. Yangın çıktıktan sonra söndürme mücadelesine girilmiyor, yangının çıkmaması için mücadele veriliyor. Beden dili keşfedilmeden önce uzaktan siyasi ve iş dünyası liderlerinin dudakları okunamıyordu. Şimdi ise kendi aralarında konuşan iki iş liderinin ne konuştukları uzaktan beden dili (dudak alfabeti) yoluyla anlaşılabilir.

Alarko Holding'in sahibi Üzeyir Garih'in geçmiş yıllarda basın danışmanlığını yapmıştım. Onun davranış stratejisi oldukça pozitifti. Personeliyle organik bağlar geliştirmişti. İshak Alaton Bey'le olan 40 yıllık ortaklıkları bunun en bariz ispatıdır. Verdiği sözde durur, sabahın sekizinde işinin başında olurdu. Herkese değer verir, gençleri önemserdi. Kararlı ve azimliydi. Beden dilini kullanmayı bilirdi.

İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Haşmet Başer bir gün beni arayıp, "Ömer Bey, Üzeyir Bey'i fakültemize davet edip öğrencilerimize seminer vermesini istiyoruz. Bize bir seminer zamanı ayarlayabilir misiniz?" diye sordu. "Elbette ki Hocam. Üzeyir Bey'e sorayım, sizi ararım." dedim. Üzeyir Bey "Seve seve!" diyerek semineri kabul etti.

İktisat Fakültesi'ndeki seminerinde jest, mimik, el ve kol hareketleri o kadar doğal ve dinleticiydi ki, "Galiba bu insanların neden başarılı olduklarını anlamaya başlıyorum..." diye ta o zaman kendi kendime mırıldanmıştım. Sıcak kanlılık... İçtenlik... Samimi duygu... Doğal imaj... Daha birçok pozitif özellik sıralayabiliriz.

Beden dili bu anlamda bir bütündür. Bütün işlerde kalp ve gönül kabul eder, beyin komut verir, beden uzuvları gerçekleştirir. Yani, kalp istemeden harekete geçen beyin karışık, beden ise samimiyetsiz ve kontrolsüzdür. Kalp ve gönül kontrolündeki yüz hatlarımız, el ve parmaklarımız söz ve ifadelerimizin astarıdır. Biz, bu kılıf üzerine konuşmalarımızı bina ederiz. Özellikle iş dünyasında bu daha da anlaşılır olmalıdır.

İyi bir iş temsilcisi, iyi bir modelleyen olmalıdır. Davranış modellemesi taklit değil, takiptir. Kılık-kıyafet, duruş, gündelik yaşam tarzı... Aslında bunların hepsi beden dilinin dışı yansıyan hücreleridir. Işığa arkasını dönen, daima gölgesini görmeye mahkumdur. Oysa ışığa yönünü dönen gölgesini değil, ışığın kendisini görür.

Beden dilinin modellenmesi birçok sıradan insanı sıradışı yapmıştır.

Ben gerek Üzeyir Garih Bey'le, gerekse İshak Alaton Bey'le diyaloglarım esnasında şu önemli özellikleri gözlemlemişimdir:

- * Konuşurken karşılarındakileri başlarıyla onaylarlar.
- * Sizi sonuna kadar dinlerler, konuşmalarınızı önemserler.
- * Omzunuza samimi bir duyguyla dokunurlar.
- * İçtenlikle tokalaşırlar.
- * Tokalaşırken samimi hislerle gülümserler.

* "Ömer Beyciğim, Ahmet Beyciğim" şeklinde konuşurlar.

* Siz onlarla konuşurken kendinizde farklı bir güven duygusu hissedersiniz.

* Konuşurken gözlerinize bakarlar.

* Bir açıklamada bulunurken, konuyu sizi ciddiye alarak izah etmeye çalışırlar.

* Olayları önce artı yönleriyle değerlendirir, bu minvalde gerekiyorsa beden dilini kullanırlar.



Üzeyir Garih



İshak Alaton

Üzeyir Garih'le birçok iş konferansına, seminere, oturuma ve toplantıya katıldım. Bazı basın gruplarıyla diyalogunda köprü oldum. Hiçbir zaman, hiçbir konuyu, hiçbir durumu ve hiçbir kişiyi ciddiye almadığını görmedim. En küçük şeyi dahi önemser, değer verirdi. Sizle bir defa karşılaşmış olsun, bir daha unutmazdı. Eski başbakan ve cumhurbaşkanlarımızdan Süleyman Demirel'de de bu özellik vardır. Bu, iyi bir gözlemin göstergesidir. Başarılı insanlar vefalıdırlar, iyilikleri

unutmazlar. Bu tür bir gözlem yeteneği beden dilinin aktivitesinden kaynaklanır. Beden dilini iyi kullanan işadamları ve politikacılar, görülen bir şeyin bir daha unutulmaması gerektiğini çok iyi bilirler; bedensel özelliklerini de buna göre harekete geçirirler.

Siyaset dünyasından bir örnek daha vermek gerekirse, ABD başkanlarından Bill Clinton 'duygusal beden dili'ne güzel bir örnektir. Türkiye ziyaretinde İzmit bölgesini geziyordu. Türk halkı güler yüzlülüğü ve sıcakkanlılığından dolayı Clinton'u sevmiştir. Halkın

içinde yürüyüşleri esnasında iki elini de havaya kaldırıp tezahürlere mukabelede bulunuyordu, kalabalığa teşekkür ediyordu. Ancak söylemek istediğim bu kadar değil... Benim dikkatimi çeken durum, onun iki elinin yönüydü. Bill Clinton'un o an havaya kaldırdığı elleri bana çok samimi ve sıcak gelmişti. Bende niçin böyle bir duygu uyandırdığını çözmeye çalıştım. Bu hareketi daha önce de görmüştüm ama Clinton'ununki oldukça etkileyiciydi. Düşündüm... Sonunda buldum. Clinton ellerini havaya kaldırırken avuç içlerini insanlara doğru açıyordu. İşte beni büyüleyen yön, küçük gibi görülen bu dev hareketti.

Kanal 7'nin ilk açıldığı dönemlerdi... İshak Alaton veya Üzeyir Garip'e birebir konuşmacı olarak açık oturum tarzı bir program organize ettim. Üzeyir Garip, İshak Bey'in katılmasının daha isabetli olacağını söyledi bana. Durumu yetkililere



Bill Clinton

bildirdim. Sıra, bu açık oturumu kimin yapacağına gelmişti. Henüz yeni olan Kanal 7 televizyonu, personel açısından tam organize olmamıştı. Konuk ise iş dünyasının klaslarından. Elbette ki iyi bir program sunucusu gerekiyordu. Kanal beni önerdi fakat Üzeyir Garip'in basın danışmanı olarak bunun doğru bir karar olmayacağını ifade ettim. Sonrasında, görevi şimdi Star gazetesinde köşe yazarlığı yapan gazeteci arkadaşım Şükrü Kanber'e teklif ettim, kabul etti. Nihayet canlı yayın gerçekleşti.

Ertesi gün Türkiye'nin dört bir yanından tebrik telefonları geldi. Köşe yazarları günlerce bu programdan bahsetti. Halk, bu tür programların daha sık yapılması gerektiğini ifade edip, beğenilerini belirttiler.

Sebep ne idi?

Çok açık ve net söylüyorum... Beden dilinin samimice, içtenlikle ve ustaca kullanılması, programın bu denli ilgi görmesinin sırrı idi. İshak Alaton o programda el hareketleri, yüz mimikleri ve ses tonuyla 10 üzerinden 10 puan aldı.

İnsanın kendisini nasıl gördüğünden ziyade, başkaları tarafından nasıl görüldüğü önemlidir. İmaj sahibi olmanın yolu beden dilinden geçiyorsa, bu payı göz ardı edemeyiz.

Yine Clinton'a dönecek olursak, Türkiye ziyaretinde o yıl deprem bölgesi olan İzmit'te Erkan isimli bebeği kucığına alıp sevmesi ve tüm dünyaya bu görüntünün fotoğraflarının gönderilmesi beden dilinin kullanılmasıydı. Peki, ne demek, neyin mesajını vermek istiyordu Bill Clinton?: "Ben tüm Türkiye'yi kucaklıyorum!"

Duygu dili, beden hareketlerinin bilinmesiyle anlaşılabilir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, beden dili sanılan bazı hareketlerin bilinen duyguları da her zaman

yansıtmayacağıdır. Bazı hareketler beden diline girebilir fakat o anki gerçek duyguları yansıtmayabilir; buna da dikkat edilmesi gerekir.

Beden dili yapmacık veya ısmarlama hareketler değildir, olmamalıdır da... Duygu dilini yansıtan bu dil, doğal bir dildir. Beden dili, konuşulan konunun daha iyi anlaşılması açısından görsel bir etkinlik sağlar. Algılanabilir maddeler gerçektir. Eğer algılanıyorsanız, varsınız demektir. Algılanabilmek de verdiğim örnekteki pozitif dikkatleri çekmekle mümkündür. Pozitif dikkat dedim, çünkü negatif dikkat çekme durumu tıpkı reklam gibidir. Reklamın iyisi kötüsü olur. Sanat dünyası da çalışma hayatıdır. Kötü reklam kötü imajdır. Sanat dünyasındaki kötü reklamların halkın gözünde kötü imaj yaratıp bir zaman sonra sanatçıyı bitirebileceğini o sanatçı bilmelidir.

1990'lardaki rahmetli Kemal Sunal'la sıkı bir dostluğum vardı. O dönemde yüksek lisans başvuruları yapmıştı. Oğlu Ali Sunal henüz çocuktuk, ortaokula gidiyordu. "Kemal Bey, Ali'yi tiyatrocuyu yapmayı düşünüyor musunuz?" diye sorduğumda, "Farukçuğum, bunu zaman gösterir. Fakat ben ortalığa çıkıp da, bakın oğlum var, bunu sinema oyuncusu yapmak istiyorum demem. İleride kendisi karar verir." diye cevap vermişti. Buraya kadar sözlerinde ilginç bir durum yok. Fakat şu sözünü hiç unutmuyorum: "Farukçuğum, hiçbir zaman yüzünü eskitmeyeceksin."



Kemal Sunal

Evet... Doğru. Hani derler ya, "Sevildiğin yere sık sık uğramayacaksın." Bu da o hesap. Yüzü eskleyen sanatçılar, yüzü

eskiyen futbolcular, yüzü eskiyen yazarlar, televizyoncular, politikacılar, işadamları ve daha niceleri... Başarıya merdiven dayamışken yok olup gittiler. Neden mi? Son yıllarda kullandıkları ters beden dilleri yüzünden. Toplum yapısı ve anlayışına ters düşen el-kol hareketleri ve sözler onların saygın imajlarını bitirdi. Şimdi tahtlarında başkaları oturuyor. Ama Kemal Sunal, ölümüne rağmen tahtını koruyor.

Market ve Markaların Beden Dili

Beden dili sadece insanlarda konuşmaz, eşyalarda da dile gelirler. Tabi bunu sağlayan yine insanlardır. Şirket imagemaker'ları birçok mal ve ürün pazarlayan orta ölçekli veya geniş ölçekli manifaktörlere, mağazalara, marketlere dizayn satarlar.

Öyle mağazalar vardır ki, içerisinden hiçbir şey almanız gelmez. Öyle de market veya mağazalar vardır ki, her köşedeki ürün "Beni al, beni al" diye konuşur. Sebep, iyi dizayn edilmenin sağladığı avantajla ürünlere beden dili giydirilmesidir.

İstanbul Üniversitesi'nde İnsan Gücü Planlaması ve Eğitim üzerine yüksek lisans yaptığım dönemlerde Prof. Enis Öksüz'ün bir sözünü unutamıyorum: "Bazı işyerlerine giriyorum, girmemle çıkmam bir oluyor." Eşyaların beden dili yani diziliş ve dizaynı, sergilenişi, paketlenişi size farklı bir şeyler söylemiyorsa o satış mağazasında vakit geçirmenin bir anlamı olmaz.

Eşyaların beden dili onların dizaynlarıdır. Marketlerin bir kısmında ürünler adeta dile gelir. Sadece marketler mi? Küçük çaptaki alışveriş tezgahları, pastane camekanları hep birer dizaynın ürünüdür. Albenilerinin olması nasıl dizayn edildiklerine bağlıdır. Ürüne karşı ilgi yaratma, ürünün nereye ve nasıl yerleştirildiğiyle ilgilidir. Eğer ürünün mekanik dilini konuşturursanız, müşteri o ürüne gereksinim duyar; daha net tabirle kendini o ürünü almaya zorunlu hisseder.

Farkındalık Yaratma Nedir?

Farkındalık yaratma, başkaları tarafından izlenmenin getirdiği veya getireceği bir sonuçtur. Hitler'in siyah-kırmızı gamalı haçı ne ise, markaların renk farkındalığı da odur. Bir tür beden dilidir farkındalık. Faşing, kızıl ateş olarak en çok dikkat çeken görüntüdür. Festivallere bu yüzden faşing denilir. Rengarenk parlak ışık... "Faşing" renklerini ilk olarak Hitler kullandığı için ortaya bir sıfat çıkmış oldu: Faşist.

Faşist aslında son derece masum bir sözcük. Kırmızı rengini çağrıştırır. Genelde kırmızı-siyah karışımıdır. Dünya markalarına baktığımızda hep kırmızı ve siyah renklerde olduğunu görürüz. Coca cola, Ülker gibi markalar buna örnekler. Marketçilikte de BİM, Carrefour gibi daha birçok market siyah kırmızı renklerde markalara sahiptir.

Beyin öyle esrarengiz bir yapıdır ki, ruhsal imaj ve mesajlara açıktır. Kadınlık ve erkeklik her toplumda iki farklı kültürel kimlik haline gelmiştir. Kadın ve erkeğin temsil edilişlerindeki eşitsizlik, sözde alt ve üst kültürler olarak veya geri ve ileri kültürler şeklinde sınıflanarak tanımlanmıştır. Aynı toplumların bu tarz sınıflanışı, o toplumun medya kültürünün de hangi istikamette olacağını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemiştir. Dolayısıyla, reklamcılık ve imaj sektöründe yer almak veya bu sektörlerde yükselmek isteyen biri, içinde bulunduğu toplumsal kültürün heyecan ve yönelişlerini iyi tahmin edebilmelidir. Bir toplumun yaşadığı kültürel atmosfer, heyecanlar, istekler, arzular, coşkular, beklentiler aslında iş dünyasının imaj pazarlamacılarının gerçek adresidir. Örneğin, başın yukarı doğru kaldırılması Türk toplumunda ret işareti olarak kabul edilirken, başka toplumlarda onay yerine geçmektedir. Öyleyse, ürün renk ve sıralamaları, içinde bulunulan toplumun beden dili anlayışıyla doğru orantılıdır.

Reklam ve imajına çuvallar dolusu para harcanmasına rağmen bir kek markası tutmadı. Kek ve şiddet... Ne alakası var? Çaycı Hüseyin'in bağırmasıyla, çocuk üzerinde kaba kuvvetle bir şeylerin yaptırılabilceği izlenimi yaratılmaya çalışıldı. Adam var gücüyle, kaba ve çirkin sesiyle bağırıyordu. Birçok aile tüketici köşelerinde, "Susturun şu adamı, çocuklarımız ona özeniyor, bir şey isteyeceği zaman bağırıyor, şiddete yöneliyor!" demelerine rağmen dinleyen olmadı. Farkındalık yaratmak için yanlış beden dilini seçen reklam ajansları çok ciddi eleştiriler aldılar. Üründe de istenilen satış ve pazarlama kapasitesine ulaşılamadı.

İstenmeyen tüylerdeki epilator reklamında, gecenin karanlığında parmakları arasından ışıldayan gözleriyle hedefe yönelen kadın, korku filmi atmosferini yansıtmaya çalışıyordu. Belki böyle bir "imaj reklam" kurgusu gecenin 2'sine gidecek bir filmidir. Reklam kısa da olsa ben bile korkmuştum.

Farkındalık, şirketler ve iş dünyasının olmazsa olmazı. Ancak bunun yanlış beden dili yönlendirmeleriyle yapılması, iyi neticeler ümit edilirken kötü ve beter sonuçlar doğurur.

Mastürbatif imaj ve beden dili özellikle şampuanlarda, cilt kremlerinde, çikolata ve dondurmalarda dikkat çekiyor. Seda Sayan'ın ayakkabısı, Polaris'in satışlarını artırmıştı.

Energy Drink'in ateşler içindeki atmosferi, yırtıcı hayvan ve gazoz, bir banka reklamındaki 'vın' sesi... Özellikle bu sesi veren tiplerin beden dilleri son derece negatif. Sert ve asi suratlar, korkunç mimikler ortama gerilim havası katıyor.

Bir banka kartı reklamında pop star jüri üyesi olarak görev almış bayan sanatçının gülüşleri... Komedi-reklam türü mimik kullanılarak yapılan bu beden dili, hedeflenen imaja Kadir İnanır'ın Bonus'taki kıyafeti kadar aykırı.

Çocuklarda farkındalık yaratmak, yetişkinlerde farkındalık yaratmak... Çocuklara hitap eden reklamlar, yetişkinlere hitap eden reklamlar.. İkisi arasında fark gözetilmeyen bir yapı, altyapısızlıktır; yanlış dizayn tekniğidir. Obez gibi yansız ve ensiz bir durum.

Koşul Yatkınılığına Giren Beden Dili

12 kişinin katili bir adam, Amerika'da sanık sandalyesine oturtulur. Çevre halkı, mahkeme salonunu koridorlara kadar doldurmuştur. Kameralar bir taraftan ışıklarını açmış hazır bekliyor, gazeteciler flaş lambalarını takmış suçlunun gözünün içine bakıyor.

Yargıç suçluyu dik dik süzerek ölüm kararını açıklıyor. Tam bu sırada gazetecilerin flaşları suçlunun yüzünde patlıyor, kamera ışıkları suçlunun yüzünü aydınlatıyordu.

Suçlu, yorgun ve kederli haliyle, ışıklardan rahatsız olduğunu belli ederek, parmak uçlarıyla yüzünü kapatmaya çalışıyordu. Cezası ölümdü, elektrik sandalyesinde hayata son vedasını yapacaktı.

Yargıç "Söylemek istediğin son bir şey var mı?" diye sordu. Suçlu yorgun başını kaldırarak, şu ibret dolu konuşmayı yaptı:

"Yargıç Bey! Şu an bana gösterilen ilgi eğer çocukluğumda gösterilseydi iyi bir insan olurudum. Yıllardır ezildim, anasız-babasız büyüdüm. Çocukluğum korku, sefalet ve tedirginlik içinde geçti. İş için kapısına gittiğim herkes beni aşağıladı. Kimse benim başımı okşamadı, kimse bana çocuk öyküleri anlatmadı, kimse bana şiir okumadı. Acı dolu hayatımda bir kez olsun rahat yüzü görmedim. Dünyanın en katranlı acılarını çeken bir adam var deseler, o benimdir. Aç kaldım, soğuk karlı gecelerde dışarılarda yattım. Asla dilenmedim, çalmadım.

İş istediğimde kimse bana yardım eli uzatmadı. Kimse, soğuk kışın ortasında bir insan günlerce nasıl aç kalabilir diye düşünmedi. Bu toplumdan davacıyım yargıç bey! Şu an çevremdeki herkesten davacıyım."

Yargıç gözyaşlarını silerek, başını önüne eğdi. Ama kalemini çoktan kırmıştı. Geride, toplumdan şikayetçi olan kimse kalmamıştı.

Burada şiddeti derinlemesine inceleyecek değilim. Ancak, tüm psikologların, insan davranışının gizli yönlerini inceleyen uzmanların hakkında mutabık kaldıkları konu, avuç içlerinin manyetik merhamet dalgaları içerdiği. Gerek yön olarak, gerek dokunuş olarak beden dilinin en önemli yanındır eller. Tokalaşırken, sarılırken, sevgilinin elini tutarken, işaret ederken, konuşurken, hitap ederken eller büyümlü birer mengenedir.

"Parayı veren düdüğü çalar" öyküsünde benzer bir yaklaşım bu defa yetişkin insan için konu edilir. Çocukların arasına dalarak parayı verip düdüğü satın alan 35 yaşındaki bir insan sizce düdüğü mü satın alıyordur? Elbette ki hayır! Bu adam aslında çocukluğunu satın alıyor. Pek az anne-baba çocuklarına beden dillerini kullanarak yaklaşıyor. Bu yüzden bazı yetişkinler, ajitize olmuş bir duyguyla çocukluklarına özlem duyarak, zaman zaman çocuksu hareketlerde bulunurlar.

İdam edilen adamın yürek parçalayıcı sözlerini bir hatırlayalım: "Kimse benim başımı okşamadı!" Bütün büyü bu cümlede olsa gerek. Hepimiz öyle değil miyiz... Hatırlayalım... Hangimiz merhamet ve sevgide beden dilimizi kullanıyoruz? İş ve oluşlarımızda koşul yatkınlığına giren beden dilimiz nice çocuklarımızı cani ve katil yapmadı mı? Beden dili koşul yatkınlığı değildir, olmamalıdır da. Önkoşullu sevgi, satın

alınmış sevgi değil midir? Kim kabul eder böyle sevgiyi? Beden dili öncelikle taklit ve yapmacık hareketler değildir, tamamıyla ruhsaldır. Zaten başarılı insanları gözlemlediğimizde onların samimi beden dillerine sahip olduklarını görürüz. Beden dili o kadar önemli ki, avuç içleriyle bir çocuğun başını okşamayan anne-babalar bedenlerini yok sayınlara; çünkü bu önem belki birçok kötülüğün nüvesidir, eğer harekete geçirilmezse...

Görsel yayının öncesi çizgisel yayınlarla yetişmiş olan nesil, koşul yatkınlığına giren şiddetin, koşul yatkınlığına giren beden dilinden kaynaklandığını çok iyi biliyor. Dostoyevski'deki "Ölümler Evi" ve "Karamazof Kardeşler" bunun tipik örneğidir. Dostoyevski'nin Karamazof Kardeşleri'nde Dimitri'ye çektiydikleri ve Smerdiyakof'un şiddet dolu bedeninin gerisinde yatan hakikat...

Kendi içinde barışık olmayan kişi ne pazarlamacılık yapabilir, ne ticaretle uğraşabilir ve ne de şirket danışmanlığı... Beden dilimizi, duygularımız ve ruhsallığımız manipüle eder. Ruh ve karakter kirliliği pozitif beden dilinde terbiyeye muhtaçtır. Doğru söyleyeni dokuz köyden değil, artık bütün köylerden kovuyorlar. Öyleyse, "Ne kadar anlatırsanız anlatın, karşınızdakinin anladığı kadardır" sözüne son. Artık beden dili karşınızdakinine, anlama kapasitesinin de üzerinde mesajlar verebilecektir. Böylece insanları etkileme oranımız yükselecektir.

İletişim Kanallarını Açın: Kitap, Televizyon ve Beden Dili

Montaigne, "Alışkanlık" yazısında kötülüğü, şiddeti ifade ederken Shakespeare'in yaklaşımından pek de farklı bir yaklaşım sergilememişti. Peki, Shakespeare ne diyordu? "Yağmuru

seviyorsun ama şemsiyeni açıyorsun. Güneşi seviyorsun ama gölgeye kaçılıyorsun."

Düşünce ve beden dili arasındaki çatışma gibi görünen Sheakspeare'in bu tespiti dikkate değer.

Cervantes'in, Don Kişot ve Panza'sı şiddeti yok edeceklerdi, adalet getireceklerdi. Hamlet de, babasını öldüren annesi Gertruda'dan intikam almak istemiştir... Corneille'nin Horace'sinin cinayeti... Faust'taki Mefistofeles'in şiddeti, Faust'un bilinçaltı şiddeti... Racine'in Andromakyo'daki Oreste'yi delirtmesi, Piyrus'u öldürtmesi... Victor Hugo'nun Jan Valjan'a çektiği eziyet.

Şimdiki insanlar, satır aralarında okunan bu intikamları, cinnetleri, intiharları televizyon ekranından bütün çıplaklığıyla izliyor. Baudrillard "Olay" derken doğru söylemiş, artık senaryo veya film yok; gerçekler, hatta gerçekleşebilecekler var. TV'den önce kitaplar vardı ama hiç olmazsa şiddet gözüküyordu. Bedenin hareketleri, koşul yatkinliğindeki şiddet hareketleri gözlerimizin önünde değildi.

İkinci süreç "Şiddet ve Beden" bağlamında görsel nitelik taşıyor. Ve tüm çıplaklığıyla beden dile geliyor, göndermeler yapıyor. Şöyle diyor: "Dışarıda sizi bekleyen bin bir türlü bela var, hazırlıklı ol, ezmezsen ezilirsin, vurmazsan vurulursun!"

Günümüz insanlığı iletişimin fenafillahını yaşadığından olsa gerek, 'Suç ve Ceza'daki Dostoyevski'nin Raskolnikov'una benziyor. İki arada bir derede, iyilikle kötülük arasında med cezir.. Arafta bir yaşam...

İletişim toplumunda beyin, komut verilip manipüle edilen ana merkezdir. Stephen King, Spielberg... En son lâhuti özellikler taşıyan Dan Brown'ın Da Vinci'si... Ya Agatha Christie! Her ikisi de televizyona aktarıldı. Parmak uçlu ip uçları, bedensel elektrik dalgaları, matriks... Öldürdüğü kişi düşman olduğu için nefret, insan olduğu için acıma hissi...

Çizgi filmlerde bolca "düşman" var. Bir kanalda yayınlanan geçmiş yılların 'Kızıl Baron'da 646 bedensel içerikli şiddet dili kullanılmış. 'Dragon'un Gücü' 525 bedensel içerikli şiddet dili içeriyordu. Robocop 227 şiddet dili, 'Action Man' 39 bedensel şiddet dili mesajları taşıyordu. Kurtlar Vadisi ve önceki Deli Yürek, ikisi birden bedensel içerikli 12 bin şiddet dili içeriyordu. Rambo bile 3 binlerde kalmıştı.

Öğretmen sınıfta "Yüksek sesle konuşmayın çocuklar!" derken Action Man ve Robocop çizgi filmlerindeki bağırmanın şiddeti, normal ses standardının çok üzerindeymiş.

Görsel iletişim araçlarındaki TV ekranlı kareler ceplere kadar girdi. Beyin şartlandırılarak tuzağa düşürülüyor insanlar... İyilik için her yolun denenebileceği mesajını verin, iletişim-haberleşme kutusundaki göndermeler "iyilik şiddeti" yaratıyor. Televizyon programlarında eğitsel içerikli şiddet işlenebilir mi? Şiddetin yürek parçalayan yönleri işlenip, ardından fon müziği eşliğinde şefkat ve masumiyet içerikli sahneler sunulursa, çocuk iyiliğin ruhuyla büyüyüp kötülükten uzak durabilir. Kötülüğün sessiz dili, şiddetin yol açtıkları tarzında televizyon programları hazırlanabilir.

Kötülüğe karşı aynı kötülükle cevap verilmesi, şiddetin meşrulaştırılması anlamına gelir. Dikkat edilirse, Amerika'da yeni oluşturulan "iletişim yasası" bazı filmleri tedavülden kaldırdı, tıpkı miadı dolup bir kenara fırlatılan para gibi...

El Öpmekle Dudak Aşınmaz

Türk kültüründe İbni Haldun'un da ifade ettiği gibi büyük bir misafirperverlik vardır. Aslında beden dili yüzyıllardır gerek bizim toplumumuzda, gerek diğer dünya toplumlarında mevcuttur. İslamiyet'te salavatlaşma iki elle birlikte yapılır. Hıristiyanlık'taki vaftiz olayı aynı şekilde bedensel bir ilahi

yaklaşımıdır. İslamiyet'te doğan çocuğun kulağına ezan okunması, tıpkı Hıristiyanlık'taki gibi vaftiz örneğini temsil eder.

Dünya dinlerinin beden dili saygınlık olarak yer etmiştir. Kutsal bayramlarda el öpme geleneği beden dilinin konuşulmasıdır aslında. "Sana saygı ve sevgi duyuyorum" anlamındadır. Bir de kudretli sanılan kompradorların yanında iki elin kilitlenerek öne sarkıtılması şeklinde bir duruş veya el öpme alışkanlığı vardır. Doğu toplumlarında ağanın eli öpülür. Bu, güce saygıdır aslında; daha fazla ileri gidildiğinde güce tapınmadır.

Öpmek saygı ifade ettiği gibi, aşkın beden dili olarak da işlev görür. Yani dudaklar bir yandan saygıyı öperken, diğer yandan aşkı öper.

"El öpmekle dudak aşınmaz" atasözü toplumumuzda beden dilinin nevi şahsına münhasır özelliğini yansıtır. Çünkü batı toplumlarında böyle bir beden dili kullanılmamaktadır. Onlar saygılarını başka bir şekilde ifade etmektedirler.

"Davranış, herkesin kendi yüzünü gösterdiği bir aynadır."

Goethe

2. BÖLÜM

BEDEN DİLİNİ ÇÖZÜMLEME YOLLARI

Beden Dili Olarak Başımız

Beden dilinin en önemli kısmı baştır. Ancak şu önemli noktayı hatırlatmadan geçemeyeceğim: Cevap verilmesi gerekirken suskun kalınması, konuşulmaması da bir tür cevaptır ve yine bir tür beden dilidir.

Başımız, gövdemizin link hattıdır. Temel algılamalar baş sayesinde olur. Sebebi, beynimizin de başımızın kapsamında olmasıdır. Beyne gelen mesajlar radyo ve televizyon hatlarına veya cep telefonu hatlarına gelen mesajlardan çok daha hızlıdır, saatte 600 km'ye yakındır.

Başımızda en önemli organımız da gözdür. Bu yüzden düzene girme vakti gelen gençler için "baş göz etme" deyimini kullanılır. Yine bir istek ve arzunun karşılanmasında "başım gözüm üstüne" deyimini doğu kültürlerinde yaygındır. Tüm bu deyimler beden dili olarak kullanılır. Baş ve göz bedeninin heceleridir, beyin ise alfabetidir.

"Başıma gelmedik kalmadı", "Başımı sokacak bir yer", "Aman başım ağrımazın", "Başını belaya sokma", "Başını açıkta tutma", "Bir başıma kaldım"... Bu deyimler, olaylar

karşısında yaşananların ses diliyle ifadesidir. İnsanın kötü bir olayla karşılaşması, sığınacak bir yerinin olması, rahatsızlık verici bir durumla yüzleşmek istememesi, yalnızlık korkusu gibi duygular başka şekilde ifade edildiği gibi, zaman zaman göz ve el sözcükleri kullanılarak da ifade edilmiştir. Avuç açmak, gözü kalmak, el emeği göz nuru bunlardan bazılarıdır.

Başın aşağı yukarı sallanması hareketi toplumlara göre farklı anlamlar ifade edebiliyor. Doğu toplumlarında (Yakın Doğu) başın aşağı doğru sallanması onaylamadır, yukarı doğru kaldırılması ise rettir. Oysa bazı toplumlarda tam tersidir. Başın aşağı eğilmesi reddetmeyi, yukarı kaldırılması ise kabul etmeyi belirtir.

Siz konuşurken eğer karşınızdaki kişi başını hafifçe sağa veya sola yatırmışsa, konuşmalarınızı dikkatle dinliyor demektir. Eğer başka tarafa bakıyorsa, o an sizi dinlemiyordur veya konuşmalarınız muhatabınızın ilgi sahası dışındadır. Konuşmalarınız karşısında sizden farklı düşünen biri bakışlarını aşağı eğer, size kaş altından bakar. Bu, sizi onaylamadığını gösterir.



Sağ elin göğsün üzerine götürülüp, başın yan duruşla ön tarafa eğilmesi ve "Evvel Allah, sen o işi olmuş bil ağam" şeklinde ifade kullanılması genelde itaat içerir. Yalnız bu itaat, güç ve para karşısındaki itaattir.

Sağ elin dudaklar üzerine götürülüp, başın hafifçe ama seri bir şekilde öne arkaya sallanması tehdit içerir, "Ben sana gösteririm" ifadesidir.

Dinsel baş sallama genelde tarikatlarda ve eski çağ Afrika toplumlarında yaşanır, gerçi halen bu bedensel hareket sürdürülmektedir. Bu durumun müzik konserlerindeki bir farkı yoktur. Çünkü her ikisi de kendinden geçme amaçlıdır.

Rodin'in "Düşünen Adam" heykeli müthiş bir beden dili ifadesidir. Çenenin sağ avuç içerisine konması, çıplaklık ve öne eğik oturma şekli yalnızlık anlatır.

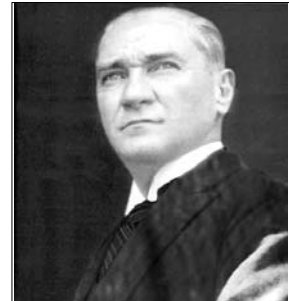
Bedenin alıcı rolündeki baş kısmı aynı zamanda şefkat butonudur. Hayvanlar ve insanlar fark etmez, miniklerin başı okşanır. Aşkın beden dilinde de bu yaygındır.

Beden Dili Olarak Gözümüz: Aydınlığa Açılan Pencere

Gözler, kalpten sonra aşkın en önemli beden dilidir. Yüz mimiklerinin çoğu gözler vasıtasıyla olur. Gözler, kalbi ve duyguları dışarıya resmeden vasıtalarlardır. Şaşkınlık, korku, sevinç, heyecan... Hepsi gözlerden anlaşılabilir. "Mevla'm gör diyerek iki göz vermiş" sözü gözün önemine işaret eder.

"Sen sus gözlerin konuşsun" sözleri gözlerin çok şey anlattığını ifade etmek için kullanılmıştır. Birbirine kanı ısınan insanların ilk hareketi göz göze gelmektir.

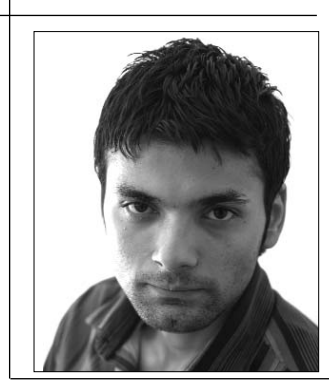
Düelloda karşı karşıya gelen iki insan birbirlerinin gözlerinin içine bakarlar. Bu durum, gözleri etkileme amaçlı olarak kullanma isteğinden kaynaklanır. Gerçekten de gözlerin etkileme aracı olduğu biliniyor. Örneğin, Atatürk'ün gözleri çok şey ifade ederdi. Gözlerin, ınsal olarak bir maddeyi yıpratma, sarsma gücü vardır. Kimi gözler ise



hipnotiktir, güç ve kudreti ifade eder. Nazar boncuklarında göz şekli vardır. Yine bazı eşyalarda ve mekanlarda göz resmi bulundurulur.

Bazen gözün beden dilini veren kaşlardır. "Kaşlarını çatmak" deyiimi de beden dilidir; sinirlilik hallerinde kullanılır.

Bakışlar bazen meydan okumadır. Daha sert ve konsantre olmuş şekilde bakan, rakibini alt eder. Bazı yırtıcı hayvanlar rakibini önce bakışlarıyla alt eder, sonra saldırır. Avları için de aynı



şeyleri yaparlar. Kurbağa avcılarını dere kenarlarında gece avlanırlar. Ellerindeki feneri kurbağa topluluğuna tutan avcı, kurbağaları ışığın etkisiyle hipnotize eder, sonra elleriyle toplar. Tavşanlar da aynı etki altında kalabiliyor. İşte gözler de böyledir. Işın gibi hipnotize etme kudretinde olan bazı gözler vardır. "Allah kem gözlerden saklasın" sözü gözlerin beden dilinde ne kadar etkin olduğunu gösterir. Çünkü kem göz kadim tarihlerden bu yana kötülüğün gizli ve sessiz dili olmuştur.

Bakışlar toplumlara göre de değişiyor. Bazı toplumlarda insanlar angut kuşu gibi etrafı süzme eğilimi gösterirler. Otobüste, yolda, tramvayda, vapurda, trende onu bunu süzmeyi severler.

Eski tarihlerden bugüne göz seğirmesine farklı anlamlar atfedilir. Sağ gözün seğirmesi bazı toplumlarda iyiye yorumlanırken, sol gözün seğirmesi kötüye işaret olarak kabul edilir. Bedenin birtakım ritmik hareketleri sanki dillenir de bir anlam haline gelir. Avuç içinin kaşınması da paraya işaret edilir. Ancak bu da sağ ve sol avuç içi olarak değişir. Sağ avuç

içi para geleceğine işaret eder, sol avuç içi ise para kaybına... Bu ve benzer örnekler çoğaltılabilir.

Nasıl ki burçların gizemli yönleri varsa, beden dilinin de onlarca gizemli yönü vardır.

"Gözler yalan söylemez" ifadesi gereği, yalanın gözlerden anlaşılabilceği bilinen bir gerçektir. Ağız kurumaması, göz sulanması, beniz atması hepsi birer beden dilidir, "Ben buradayım" deyip kendilerini ele verirler.

"Gözlerin bir içim su, içim yandı doğrusu" ifadeleri şarkı sözlerine girmiş, bir tür duygu dilidir, bedeninin duygu dili... Gözlerin, frekans uyuşmasında ne denli önemli bir beden dili olduğunu bu söz çok güzel ifade etmiş.

İsmet Özel'in yıllar önce okuduğum bir kitabı vardı: "Bakanlar ve Görenler" Bakmak da beden dilidir, görmek de; ama duyguları farklı olarak dışarıya yansıtırlar. Bakmak daha geniş açıdır; fakat teferruat gözden kaçır. Çoğu insan bakar, pek az insan görür. Görmek fark etmektir. Beynin sağ ve sol lobları fark etmede aynı etkiye sahip değildir. Beynin sağ tarafı sola bakışlarda, sol tarafı ise sağa bakışlarda hareket gösterir.

Sen Sus Gözlerin Konuşsun:

Gözlerin Söyledikleri

* Gözlerin yere doğru eğilmesi utanma ve pişmanlık ifadesidir.

* Gözlerin bakış yönü beynin hangi lobunun kullanıldığını gösterir.

* Gözlerin sol üste kayması bir şeylerin hatırlanmaya çalışıldığını ifade eder.



* Hayal kuran insan beynin sağ lobunu kullanır, gözlerini sola kaydırır.

* Gözler fal taşı gibi açılması korkunun göstergesidir.

* Beynin sol lobu kullanılarak yapılan bakış "uygunluk" ifadesi bildirir. Eğer karşınızdaki kişi gözlerini sağ istikamette hafifçe üste kaydırıyorsa, bir şeylerin uyup uymadığına veya uygun olup olmadığına karar veriyordur.



* Gözlerin yüzün tam paralelinde sağ tarafa yönelmesi ne söyleneceğine karar verme anıdır.

* Tam sola bakış daha çok magazinsel hatırlamaları ifade eder. Eğimli üst bakış anlık değil, daha çok bilimsel-akademik bilginin hatırlanmaya çalışılmasıdır.

Söylemese De Konuşan Dudaklar

Dudakların ifadesi çoğu kez cinselliği çağrıştırır. Bunun dışında, 'dudak bükme' gibi deyimler vardır. Önemsememe anlamında değersiz, kıymetsiz bir durum veya olaya verilen tepkiyi ifade eder. Bu duygu beden dili olarak ise dudaklar sağ aşağı sarkıtılarak ifade edilir.

Kızgınlığın beden dili, sol üst dudak ucu kaldırılırken, dişlerin gösterilmesidir.

Sağ işaret parmağının alt dudaka değdirilmesi cinselliğe davetiyedir. Bunu yaparken baş hafifçe sağ-ön kısma kaydırılır.

Pişman olma ve üzüntü halini beden dilinden anlamak mümkündür. Dudaklar mengene gibi sıkılır, beden gerilimlidir.

Haberdar olmama halini karşınızdakinin davranışlarından anlayabilirsiniz. Çene hareketiyle alt dudaklar öne doğru kaydırılır.

Dudak okuma sanatının revaçta olması artık politikacıları daha dikkatli olmaya yöneltiyor. İki insanın konuşması dudak hareketleriyle uzaktan belli olur. Bu yüzden politikacılar ellerini dudaklarına götürürler. Ellerin dudaklara götürülüp konuşulması bazı ortamlarda hoş karşılanmaz. Bu durum dedikodu olarak anlaşılır. Fiskos ve dedikodunun ana merkezidir dudaklar. Dolayısıyla, özellikle kalabalık ortamlarda eller dudaklara götürülüp konuşulmamalıdır. İşin içine bir de gözler karışınca, karşınızdaki kişi veya kişiler iyice rahatsız olur.

Korku anında şok yaşanabilir. Bunun beden dili, ellerin ağız üzerinde, dudaklarda tutulmasıdır.

Karizmatik gülüş diye bir tarz duydunuz mu? Duymadıysanız bilmiş olun ki, böyle bir dudak hareketi var. Artistik gülüş adı da verilen bu dudak hareketini özellikle Cüneyt Arkın'da fark edebilirsiniz. Dudaklar, dişler de gösterilecek şekilde sol tarafa kaydırılır.

Bu dudak hareketi, alaysı dudak hareketine benzetilir ye da hınzırlık olarak anlaşılır. Şirinler'deki Gargamel buna güzel bir örnektir. Çiçek Abbas'ta Şener Şen'in İlyas Salman (Şakir) karşısındaki dudak hareketi alay, aşağılama, bazen de hınzırca bir şeyler çevirdiğini ifade eder.

Dudaklar seksi de çağrıştırır. Öpüşme dudaklarla yapılır. Kırmızı renk cinselliği sembolize eder. Kalın dudak şehvevi aşkı çağrıştırır.



Dudaklar gülme mekanizmasının da en önemli unsurudur. Dudak bükme, dudak seyirtmek kalbi yorar. Sahte gülüşler ise kalbi karartır. Samimi ve içten gülüşler gençlik ifade eder. Tebessüm, hafif dudak hareketidir. Bir tekliften hoşlandığını hafifçe dudaklarını açıp tebessüm ederek belli eder insan.

Bazı dondurma reklamlarına konu olan dudaklar, burada aynı zamanda cinsel güdü veya cinsel gücü temsil etmektedir. Bu bir immeditasyondur, hiç konuşulmadan beden diliyle anlatılmak istenenin anlatılmasıdır.

Hastanelerde sıkça gördüğümüz "Sus!" işareti de dudak hareketiyle yapılır. Alt ve üst dudağın büzülerek ileri doğru götürülmesiyle gerçekleştirilir.

Şefkatin Beden Dili: Eller

Eller şefkatin ve saygının sembolü... Eller yardım ve dayanışmanın tek somut aracı...

Dokunmak samimi bir hava getirir ortama, ülfet oluşturur. Dokunma aracı ellerdir. Sevme arzusu hissettiğimiz canlılara elimizi dokundururuz. Duyma ve konuşma imkanına sahip olmayan insanlarla el hareketleriyle anlaşma sağlanır. Hatta her el hareketinin bir anlam ifade ettiği beden dili vardır.

Orkestra şefleri, müziğin name konsantrasyonu için ellerini kullanırlar. Eller, ifadelerin vazgeçilmez simgesidir. Zafer, barış, başarı işaretleri, memnuniyet ifadeleri, ölüm ifadeleri (Ex denilerek eller kullanılır), susulması gerektiğini ifade eden işaretler, hastanelerdeki sus ikazları... Bütün bu hareketlerin dili ellerdir.

Türk kültüründeki el öpme geleneği elin saygınlığını ortaya koyar. Beden dilinde el öpmek iki manaya gelir: Samimi saygı ve sevgi, çaresizlik ve itaat.

Çaresizlikten mevcut otoritenin eli öpülürken, saygıdan kaynaklanan el öpme de vardır. Otoriteden çekinilerek yapılan el öpme hareketi evrenseldir; ancak saygıdan el öpme geleneği doğu toplumlarına hasır.

Ellerin yumruk yapılarak çene altına desteklenmesi düşünceli ruh halini yansıtır. Tıpkı Rodin'in 'Düşünen Adam Heykeli'nde olduğu gibi...

Eller istek bildirir. Şefkatin beden dili olarak dinsel toplumlarda "veren el-alan el" ifadeleri vardır. Bununla, veren elin alan elden üstün olduğuna işaret edilir. Buradaki maksat dayanışmayı artırmak, yardımı yaygın hale getirmektir.

Bütün dinlerde eller münacat için dillenir. Ellerin avuçlar yukarı gelecek şekilde yere paralel açılması istek dilidir. Sonra her iki el de yüze sürülür. Amaç, isteklerin kabul görmesi için bir tür kutsamadır.

İslam toplumlarındaki salavatlaşma ellerle yapılır. Bu hareketi konuşTURACAK olursak şöyle der: "Hepimiz birbirimizi seviyoruz. Biz kardeşiz. Müslüman ümmetiyiz. Aynı zamanda birbirimizin kötü günlerinde destekçiyiz."



Üst üste konulan eller, "Birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için" ifadesini dillendirir. Üç Silahşörler ve Dartanyan'ın mücadelesinde bu hareketi görürüz. Robin Hood ve Zorro gibi kahramanlık öykülerinde de sağ elleri üst üste koyma hareketi yaygındır.

Bazı dinlerde yemin edilirken kutsal kitaba el basılır. Aşağıdaki küçük haber bu durumu yansıtıyor:

"ABD kongresine seçilen ilk Müslüman milletvekili olan Minnesota Demokrat Parti Milletvekili Keith Ellison'un, görevine başlaması için düzenlenecek yemin töreninde Kuran'a el basmayı istemesi tartışmaya yol açtı. ABD kongresinin alt kanadı Temsilciler Meclisi'ne seçilen ilk Müslüman milletvekili olan Ellison, diğer kongre üyeleriyle birlikte ocak ayında yemin ederek görevine başlayacak. Ellison'un bu tercihinin tartışmaya yol açmasının bir nedeni de, kongre üyelerinin aslında mutlaka bir dini kitaba elini koyarak yemin etmesinin gerekmemesi. Ellison ise hakkındaki tartışmalara '4 Ocak'ta Kuran'a el basıp yemin edeceğim' diyerek noktayı koydu."

Eller Konuşuyor

Ellerle yapılan birçok hareketin anlamı var. Kutsal kitaba el basılması "Bana güvenebilirsiniz" anlamı içerir. Bunun dışında, ayakta veya oturarak yapılan bazı el hareketleri farklı anlamlar içeriyor.

1- Ellerin Önden Kaplanması

İki elin de göğsün hizasında kenetlenmesi, uyarıcılara karşı duyarısız kalma anlamı ifade eder. Ayrıca



bu hareket "Foto duruşu" olarak da adlandırılır. İş toplantılarında veya iş görüşmelerinde iki elinde göğüs hizasında kenetlenmesi pek doğru karşılanmaz. Zira, bu el hareketi pasifliği simgeler.

2- Napolyon'un Muson Duruşu: Ellerin Öne Sarkıtılarak Bilekten Tutulması

Bu beden hareketi genellikle üst düzeydeki bürokrat veya iş adamlarının korumalarında görülür. Saygı, itaat anlamına gelir. Özellikle mafya babalarının çevresindeki insanlar bu hareketi yaparlar. Bu beden dilini konuşTURacak olursak şöyle demek ister: "Emrine amadeyim!" Kurtlar Vadisi türü filmlere baktarsak bu hareketi oldukça sık gözlemleriz. Saray kölelerinde de benzer bir beden dili vardır. Bu hareket aynı zamanda "köle duruşu" olarak da nitelendirilebilir.

Ellerin öne sarkıtılıp bilekten tutulması bazen "dalkavuk" hareketi olarak görülür. Ancak bu hareket her zaman dalkavukluğu ifade etmeyebilir; gerçekten saygıyı hatta sevgiyi de ifade edebilir. Karşısında, ellerin aşağı sarkıtılarak bileklerden tutulduğu saygı gösterilen ve kudretli bir insan eğer vicdanlı ve adaletli ise bu beden dili şu anlama gelir: "Sen adaletli ve erdemlisin, olgun bir insansın, sana saygı duyuyorum!"

Tekkelerde, manastırlarda hiçbir çıkar ilişkisi yoktur ama bu şekilde bedensel duruşlar söz konusudur.

Bazı gizli, gizemli teşkilatlarda eller bedeninin şifre malzemesidir. Örneğin, Tapınak Şövalyeleri ve Mason locaları bu türdendir. Eğer sağ el ceketin içinden hafifçe sol göğse avuç içi gelecek şekilde tutulmuşsa, bu Masonların birbirlerini tanıma işaretiydi. Tapınak Şövalyeleri mensupları Papa Benedict tarafından kıyım uğratıldığında benzer şekillerde birbirlerini tanımak için beden dilini kullanmışlardı.

Hitler'in Almanya'sında tarihler 1940'lı yılları gösterirken Yahudiler kıyımından geçiriliyordu. Çocuk, yaşlı demeden cehennem azabı yaşayan namuslu Yahudiler aralarında gizli olarak anlaşabilmek için beden dillerini harekete geçirmişlerdi.

3- Ellerin Ovuşturulması

Ellerin ovuşturulması, bir şeylerin yolunda gittiğinin ifadesidir. Ayrıca, saray entrikalarının başını çeken fetvaz kişilerin hareketidir bu.

4- İşaret Dili Elleri Yapılır

Hepimiz biliriz ki sağır insanlar konuşmaları işitemezler. Peki onlarla anlaşma nasıl olur? Elbette ki işaret diliyle... Elle yapılan her işaretin bir anlamı var. Bu anlam âraz bir insanı dahi dillendiriyor.



5- Ellerin Hüneri: Braille Alfabeti

Görme engelli insanlarımız okuma ve yazma için Braille alfabetini kullanırlar. Braille alfabetinde harf ve rakamlar kabarcık noktalarla gösterilir. Görme engelliler ellerinin yardımıyla parmaklarını kullanarak bu noktalara dokunurlar ve yazıları öyle okurlar.

6- Ellerin Arkaya Sarkıtılıp Birleştirilmesi

Bu beden hareketi büyüklük, kibirlilik olarak bilinir veya en azından böyle anlaşılır. Ordu birliklerini kontrol eden üst rütbeli bir komutan genellikle bu hareketi yapar.

7- Ellerin Havaya Kaldırılması

İki elin havaya kaldırılması genelde boks ringlerinde şahit olduğumuz harekettir. "En büyük benim" anlamı ifade eder.

Muhammed Ali'nin böyle birçok sahnesi vardır.

8- *Özal'ın Çapraz El Hareketi: Ellerin Ters Yönden Birleştirilerek Havaya Kaldırılması*

Biz bu hareketi Türkiye'de ilk defa Turgut Özal'da gördük. Bir tür zafer işaretidir. Aynı zamanda sempatik bir hareket olarak da nitelendiriliyor. Sağ elin avuçları öne bakarken, sol elin avuçları kendimize doğru çevrilir ve iki el birleştirilip havaya kaldırılır.

9- *Başın Öne Eğilip, Ellerin Öne Sarkıtılarak Birleştirilmesi*

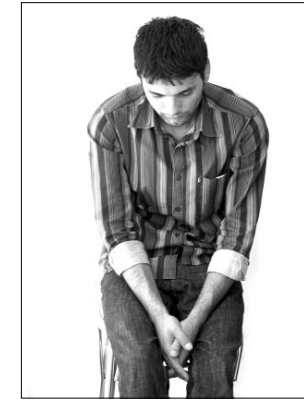
Bu beden hareketini konuştuğumuzda, "yaptıklarımın utanıyorum, pişmanım" diyecektir.

11- *Ellerin Göğüs Hizasında Kenetlenmesi*

Bu hareket mutluluğu ifade eder. Bazı kilise rahipleri dizlerinin üzerine hafifçe eğilerek bu hareketi yaparlar. Yakarış hareketi olarak, merhamet dilenmek olarak da ifade edilir.

10- *Avuçların Eğik Açılması*

Ellerin ileriye doğru uzatılıp, avuçların hafifçe sağ ve sola açılıp eğilmesi şunu demek istiyor: "Haberim yok, ben nereden bileyim?"



12- Sağ El Cepte

Ellerin cepte olma durumu ayak pozisyonundaki bir harekettir. Sağ elin cepte olması sıkıntılı halin ifadesidir.



13- Sol El Cepte

Sol elin cepte olması genellikle dalgın hallerde birilerinin karşılanması anını akla getirir. Aynı zamanda iş yoğunluğunu gösterir. Eğer bürosunda bekleyen arkadaşınız sol eli cepte sizi karşılıyorsa, arkadaşınızın iş yoğunluğu ve dalgınlığı yaşadığına işarettir.

İşaretin Büyük Araçları: Parmaklar

Parmaklar denilince aklıma ilk olarak bio-enerji geliyor. Beden diliyle ne alakası var diyeceksiniz. Bana sorarsanız çok

alakası var. Parmaklar öteden beri efsunla değerlendirilmiştir. Sihirbazlar, büyücüler hep parmak marifetlerini kullanırlar. Hokus pokus derken kürenin üzerinde parmaklar dolaşır.

Parmak uçlarında henüz tam olarak çözülememiş olan sırlar gizlidir. Tabii burada uzun uzun parmağı anlatmayacağım. Ancak parmakların işaretin ve enerjinin büyüğü olduğuna da değinmek istiyorum. Her insanın parmak uçlarının model ve dizaynı farklıdır. Parmak izi alınarak suçluya ulaşılması sadece bu yüzyıla ait bir uygulama değildir. Geçmiş yüzyıllarda da benzer yöntemlere rastlanır.

1- Yüzüklerin Efendisi Parmak Kudretidir

Yüzüklerin Efendisi Tolkien'in işaretleridir aslında. İşaretlerin Efendisi denseydi yeridir. Ak sakallı, iyi yürekli yaşlı adam Gandalf, elindeki sopasına parmak vazifesi gördürerek işaret ettiği yerde kudretli değişimlere sebep oluyordu. Beş parmağını birden kullanarak elektriksel bir güç de uygulayabiliyordu. Aynı şekilde, Saruman da parmaklarındaki enerji gücüyle işaret ettiği yeri sarsabiliyordu. Bu, bio-enerjinin bir tür dilidir.

Parmaklar beden dilinin en canlı kısımlarıdır. Enerjinin açığa çıkartılması parmakların konuşturulmasıdır. Özellikle işaret parmağı beden dilinin can alıcı yönüdür. Bazı tabellalarda da işaret dili olarak kullanılır.

2- Parmaklar Kutsallığın Beden Dilidir

Nişanlanacak gençler parmaklarına yüzük takar. Evlilik yüzükleri de ömür boyu parmaklardan çıkmaz. Parmaktaki evlilik yüzüğü, "ömür boyu" bağlılık, sadakat ve vefa anlamı içerir.

3- Asayiş Berkemal!

Özellikle sağ elin başparmağının avuç içine bakan kısmının dik vaziyette açılıp, diğer parmakların kapatılmasıyla alınan

vaziyet başarının kutlanması anlamını içerir. Bu hareketi dillendirecek olursak, "işler yolunda, merak edilecek bir durum yok" der. Bu hareket işaret dilini anımsatacak şekilde biraz eğik vaziyette yapıldığında otostop işareti oluşur. Ayrıca kontrol edilen yaralının ölmüş olması durumunda aynı hareket aşağı doğru yapıldığında "Ex" anlamına gelir, yani "ölmüş!" demektir.



4- Ben Sana Yapacağımı Bilirim

Sanırım tahmin etmişsinizdir. Bu dil, işaret parmağı kullanılarak ifadelendirilir. Parmak ileri doğru titreşim vaziyetinde hafifçe sallandırılır. Bu beden hareketi kızgınlık anlarında yapılır. Tercümesi şudur: "Ben sana göstereceğim; ben ne yapacağımı çok iyi biliyorum." Bu hareketi siyasi liderler karizmatik görünmek ve otoriter bir imaj çizmek için kullanırlar. Özellikle Hitler'in bu hareketi meşhurdur.



5- Al Mektuplarını Ver Mektuplarımı!

Parmaklar küskünlüğün karşı tarafa iletilmesi vazifesi de görür. Serçe parmakların birbirine değdirilmesi, "Seninle küstüm" anlamına gelir. Serçe parmak sosyete parmağı olarak bilinse de böyle bir olumsuzluk ifade eden yönü de vardır.

6- Yasla Başını Omzuma!

Beden dilinin barışı hatırlatan yönü yok mu? Elbette var. İşaret parmağı bu görevi üstlenir. Özellikle çocuklar arasında yaygındır. Serçe parmağıyla küsenler işaret parmağıyla tekrar barışırlar.

7- İddia Ediyorum!

İki kişi herhangi bir konu üzerine iddiaya girdiklerinde, serçe parmaklarını uzatırlar. Serçe parmağı aynı zamanda iddia parmağıdır.

8- Lades!

Tavuğun parmaklarla zafer işaretini andıran kısmına lades denilir. Kimi zaman serçe parmaklar kullanılarak ladese girilir.

Lades yine bir tür iddiadır. Piliçteki lades parçası her iki çatalından parmaklarla tutularak da iddiaya girilir. Lades hangi yönden kırılırsa iddiayı o kaybeder.



9- Hitabet Sanatındaki Parmak İşareti: Parmaklar Yalan Söylemez

Parmakların da gözlerden kalır tarafı yoktur; onlar da yaşamın beden dilidir. Aşkta, heyecanda, korkuda dile gelirler.

Ürkütücü bir olay veya beklenmeyen bir hadise karşısında parmaklar titrer. İlk defa el ele tutuşan aşıkların eli terler, parmakları titrer.

Parmaklar aynı zamanda çuvaldız görevi de görürler. Bir atasözümüz var; uzun haliyle şöyle: "İğneyi kendine çuvaldızı başkasına batırma; çuvaldızı kendine iğneyi başkasına batır!"

Tıpkı bu atasözündeki gibi, parmaklarımızla çoğu kez karşımızdakilere suçlamalarda bulunuruz. Genellikle de işaret parmağımızı kullanırız; ancak burada önemli bir nokta var,

biz tek parmağımızı muhatabımıza sert bir şekilde yöneltirken (çuvaldız gibi), diğer üç parmağımız bizi gösterir. İsterse-
niz bir defa deneyin. "Üç düşün bir konuş" nasihati gibi...

Parmakların suç aleti veya suçlayıcı alet olması yüzlerce yıllık bir durumdur. Roma mahkemelerinde sanık durumundaki kişi kendisini savunurken kararlı bir şekilde parmaklarını kullanırdı.

Ünlü Yunan hatip Demosten ve Cicero hitabet güçlerini tıpkı Hitler gibi parmaklarından almıştır. Buradan şu anlamı çıkarmak mübalağa olmaz: "Parmaklar bedenın kudretli araçlarıdır."

Parmaklar aynı zamanda suçluların bulunmasında ilk plandaki delillerdir. Her insanın parmak uçlarındaki izler farklıdır. Aynıymış gibi dururlar fakat kıvrım kıvrım merkezden ileriye doğru genişlerken farklılaşırlar.

10- Parmak Boyun Kadar Konuş!

Tıpkı "paran kadar konuş" ifadesinde olduğu gibi parmaklar da boylarına göre farklı karakterler oluşturuyor.

Sırasıyla Parmaklar

Başparmak

İşaret parmağı

Orta parmak

Yüzük parmağı

Serçe parmak

Parmaklar Ne Anlama Geliyor?

Başparmak: Hedef parmağıdır. Onay, tasdik, başarı bildirir. Başparmağın kısa ve bodur olması irade zayıflığını gösterir. İnce ve uzun olması girişimcilik ruhunu yansıtır.

İşaret Parmağı: Bu defa kısalık meziyet olarak ele alınabilir. Çünkü kısa işaret parmağı sorumluluk güdüsünün sağlamlığını gösterir. Liderlerin işaret parmakları biraz daha uzundur. İri kemikli ve uzun işaret parmağına sahip olanlar daha sosyal insanlardır. Bazı durumlarda işaret parmağı orta parmaktan uzundur. Bu tür insanlar bencil ve negatif otoriterler olarak sıfatlandırılıyor. İnce uzun işaret parmağı, sosyal olmakla birlikte genelde hatip özelliğini yansıtır.

Orta Parmak: Orta parmak kudrettir. Şifalı ilaçlar, özellikle eskilerde yaşlılarımız tarafından sanki şifa parmağıymış gibi orta parmakla karıştırıldı. Hatta bazı sinema filmlerinde görmüşüzdür; kudretli kişi -büyücü ya da ruhsal güce sahip biri olabilir- gücü temsil eden tas içerisindeki zehirli ilacı orta parmağıyla karıştırır. Orta parmağın uzun oluşu yeteneğin ve irade gücünün göstergesi olarak kabul edilir.

Yüzük Parmağı: Yüzük parmağı zarafetin simgesidir. Ayrıca coşkunluk ve heyecan ifade eder. Bu yüzden yüzük parmağı denmiştir. Evlilik, söz ve nişan heyecandır, mutluluktur. Yüzük parmağı uzun olanlar sanatçı ruhlu kimselerdir. Ressamlara dikkatle baktığımızda yüzük parmaklarının uzun olduğunu görürsünüz.

Serçe Parmağı: Serçe parmağı tıpkı işaret parmağı gibi konuşma yeteneğine işaret eder. Ancak serçe parmağı işaret parmağına göre bu konuda daha belirgindir. Serçe parmağı gelişkin olanlar liderlik ve hitabet yeteneğine sahiptir. Özellikle toplum önündeki konuşmalarda ve meydan mitinglerinde ön plana çıkarlar.

Dost Başa Düşman Ayağa Bakar: Ayaklar

Ayaklarımız türlü türlü manalar içerir. Üzülen de mutlu olan da tuhaf bir şekilde ayaklarını kullanır. Üzüntünün tavana

vurmuş hali öfkedir. Öfkelenen insan ayaklarını yere vurur; mutlu olan insan ise ayaklarını müziğin ritmine uydurarak dans eder.

Öfke derken, hayvanları da unutmamak lazım. Özellikle boğalar... Matadora saldıran boğa önce saldırı vaziyeti alır ve arka ayaklarını kaldırıp indirerek yere vurur. Bir şeye kızan çocuklar da özellikle sağ ayaklarını yere vurur, bu da yetmezse bu defa iki ayaklarıyla yaylanarak tepki verirler.

Ayaklar, aynı zamanda inceliklidir. Pantomim ve bale sanatında ayaklar zarif iş görür ve her bir hareketin sanatsal anlamı vardır.

Bundan yıllar önce, yanılmıyorsam 1986'da, "Şöhretler" isimli bir televizyon dizisi vardı. Özel kanallar yoktu o zaman; sadece TRT vardı. "Şöhretler" başladığında ailece televizyonun karşısına geçerdik. Hüzünlü, duygulu dans filmiydi. Hüzünlüydü çünkü dans kulübündeki arkadaşlarından ayrılarak şöhret basamağını tırmanan gençlerin hikayesini anlatıyordu. Şöhreti yakalayan bu kulübün dansçısı, işe birlikte başladığı arkadaşlarını bir anda unutturken hüzünlü ve bir o kadar da duygulu anlar yaşıyordu. Fakat şöhretli olanlar, şöhretin nimetlerini kaldıramayıp yalnızlaşmaya başladıklarında asıl çöküş gerçekleşiyordu. Şöhretler dizisinde dans hocasının söylediği sözler hala kulaklarımda çınlıyor: "Arkadaşlar, her şey ayaklarda. Bütün büyü ayaklarınızda. Beyniniz nereye çekerse, unutmayın ki ayaklar oraya gider. Ayaklar beynin kontrolündedir. Ayağını iyi kullanan, beynin komutlarına uyan şöhreti yakalar. Ayakların büyüülü estetiğinin farkına varın."

Akıl Oyunları mı, Ayak Oyunları mı?

"Akılsız başın kahrını ayaklar çeker" sözünü çoğumuz duymuşuzdur. Aslında yüzyıllar boyunca ayaklar hep başın kahrını çekmiştir. Ayaklarını üşütme, bütün bedenin üşür diyen atalarımız ne kadar da haklı. Peki, beden dili konseptini etkileyen yönü nedir ayakların? Yaramazlık yapıp aklını kullanmayan bir öğrenci neden tek ayak üzerinde kara tahtanın önünde bekletilir? Sebep, ayaklar yoluyla akıl tüneline mesajlar göndermek olabilir mi? Bu hareketin doğru olup olmadığını tartışmıyoruz elbette. Bizim açığa çıkarmaya çalıştığımız şey, gizliden gizliye yapılan ayak hareketlerinin ki ben buna ayak oyunları diyorum, ne anlama geldiğini bulup çıkarmak. Örneğin, köpekler bile akıl oyunlarına başvurarak ayak oyunları yaparlar. Mesela, bazen arka ayaklarını geriye uzatarak patinaj yaparlar. Bu bir meydan okumadır. Saldırı atağına hazırlıktır.

Aslında hayvanlar olsun insanlar olsun, farkında olmadan ayaklarıyla birçok mesajlar verirler. İnsanlar bazı olaylar karşısında neden ellerini dizlerine vururlar? Sandalyede veya koltukta otururken neden ayaklarını sallayan veya titreten insanlara rastlarız? Hayvanlar ölüm esnasında bedenlerinde sadece ayaklarını gererek titretirler. İnsanlar müzik duyduklarında önce ayaklarıyla eşlik ederler. Oturur vaziyette makas gibi açılıp yavaşça sağa sola sallanan ayaklar o anki ortamın reddediliş psikolojisini gösterir. Bu hareket gerilim anlamı da taşır. Aşağı yukarı sallanıp ritim tutulan ayak hareketi de bunun tam tersi anlamdadır. Bu ayak hareketi neşeli ruh halini gösterir.

Oturur vaziyette makasa alınan ayaklar, tıpkı kolların kenetlenmesi hareketindeki ifadenin benzeri bir ifadeyi yansıtır.

Yani o an söylenenlere kapalılık halidir. Fakat ayaklar çözüldükçe, karşısındakinin söylediklerini dik-kate alıyor anlamı çıkar. Kolların kenetlenme hareketi her ne kadar gerilim yansıtmıyor, "ben burada yokum" anlamı ifade ediyorsa da, makasa alınan ayaklar daha çok karşısındakine kayıtsızlığı ifade etmekle birlikte gerilimi de yansıtır.

Konu ilgimizi çektikçe kollarımızın çözüldüğü görülür. Ayaklarımız da böyledir. Sıkıcı bir ortam neşeli bir ortama dönüştükçe ayaklarımızın çözüldüğü görülür.

Oturur vaziyette ayaklar geniş açıyla açılırsa bu bir göndermedir. Bu hareket "külhan beyi oturuşu" olarak da adlandırılır. Külhan bey

Osmanlı döneminde yaşamış gerçek bir kabadayıdır. Osmanlı iç güvenliğini sağlayan inzibatlar bile Külhan ismindeki bu adamdan yaka silkmışler.

Beynimiz ve ayaklarımız arasındaki köprü düz ve engelsizdir. Ayaklardaki palet duygusu yaratan ayakkabılar insanın ruh halini de değiştirir.



3. BÖLÜM

YÜZ OKUMA SANATI FİZYONOMİ

Bedeniniz Konuşuyor

Bedenin dile gelen en önemli kısmı yüzdür. Yüzümüz büyük oranda o anki ruh halimizi yansıtır. Emniyet teşkilatı dahil, birçok kuruluş yüz tahlillerinden karakter sonuçları çıkarmaktadır.

Yüzümüzdeki her bir uzvun apayrı anlamları vardır. Yanaklarımız, burnumuz, kaşlarımız, gözlerimiz, dudaklarımız... Hepsi birer karakter alfabetidir.

İlm-i Simâ denilen bilim, tâ Osmanlı dönemlerinde karakter tahlilinde bulunuyordu. Milli Amele Hizmet (MAH) Osmanlı döneminin istihbarat örgütüydü. MAH, yani o zamanki MİT (Milli İstihbarat Teşkilatı) II. Abdülhamit Han'ın eseri idi. Abdülhamit Han Milli İstihbarata adam seçerken önce fotoğraflarını istetirmiş. Bir defasında yine böyle kontroller sırasında, eline aldığı istihbaratçı adayının fotoğrafını bir müddet süzdükten sonra şöyle dediği söylenir: "Bu adamı sakın istihbarat örgütüne almayın. Adamın suratında meymenet yok."

Yüzümüz sadece bakmasın, aynı zamanda onu konuşuralım:

Göz Ne Diyor?: Stres ve üzüntüyü belli ederim. Sevinç ve neşeyi de belli ederim. Bu nedendir ki, insanlar benim hakkında "Gözlerinin içi gülüyor" der. Aşk, şehvet benimle dışarıya yansır.

Kaş Ne Diyor?: Karar mekanizmasıyım. İnsanlar düşünürken veya bir şey hakkında karar verirken beni hareket ettirirler.

Alın Ne Diyor?: Keder tablosuyum. İnsanlar bu tabloya bakarak benim sayemde karşısındakinin neler yaşadığını tahmin edebilirler. Bazı bedenlerde kırış kırış olmuştumdur. Bazı bedenlerde de daha derin yarıklar halindeyim. Bazı bedenlerde ise yumurta yüzeyi gibiyimdir, hiç kırışıklık barındırmam. Eğer böyleysen, daha mutlu ve huzurluyumdur.

Burun Ne Diyor?: İş hayatının ve ekonominin izleri olarak görülüyorum. Birkaç çeşide ayrılıyorum. Sahiplerimin özelliği benim şeklime göre farklılık gösteriyor. Kimi bencil, kimi çok konuşkan, kimisi ise eğlenmeyi seven özelliktedir.

Kulak Ne Diyor?: Şeklime göre farklı özellikte karakterleri yansıtıyorum. Benim çeşitliliğim sahibimin karakterini de çeşitlendiriyor. Örneğin, şeklime göre kurallara bağlıyım, planlı programlıyım, tedbiri severim.

Dudak Ne Diyor?: O anki hayalleri ve kafadan geçenleri belli eder, dışarıya yansıtırım. Fakat tam tersine şeklime göre bir şeyleri sakladığımı da belli ederim.

Diş Ne Diyor?: İnsanlar sıklıganlıklarını benim sayemde belli eder. İnsanlarda eğer tavşanlardaki gibiysem sahibim bencildir.

Çene Ne Diyor?: Şeklime göre kavgacılığı, hareketliliği yansıtırım.

Birkaç Şekil Olan Uzuvlarımız

Burnumuz, kulağımız, gözlerimiz, kaşlarımız apayrı olup kimimizde uzun, büyük, patlak ve kalın; kimimizde ise kısa, küçük ve incedir. Örneğin, bazı insanlarda burun kısayken bazılarında uzundur, kulak bazı insanlarda normalken bazılarında kepçe gibidir. Kaşlar bazılarında kaba ve kalınken, bazılarında kalemle çizilmiş gibidir; "kalem kaşlı" benzetmesi de buradan gelmektedir.

Yüz ifadesi, karşımızdaki kişinin o an veya ilerisi için ne yapabileceğine dair derin ip uçları verir. Bu taktiği öğrenip kullanan kişi, insanların hareketlerinin ne anlama geldiğini keşfedip onlardan gelebilecek zararları önleyebilir.

Her bir uzuv, genetik kodlamalarla yaratılmıştır. Davranışların %90'a yakını da bu genetik kodlamaya mahkumdur. Yüz hatları, alın çizgileri, göz, burun ve kulak şekilleri kişilerin düşünce süreçlerini belirler. İnsanların kafa şekilleri ve alınları da onların hangi ruh ve karakter yapısında olduklarını yansıtan oldukça gerçekçi genetik kodlardır. Örneğin, alını ileriye doğru çıkık olan hafif üçgene yakın kafa şekli, sorunlar karşısında pes etmeyip, çözümler üreten "işini bilir tipler" olarak kodlanmıştır.

Liderlere dikkat ettiğimizde kaşlarının genellikle kalın olduğunu görürüz. Genetik kodlamada da kalın kaşlılar liderlik özelliği taşıyanlar olarak karşımıza çıkar.

İnsan yüzünün sol tarafı gerçek kişiliği yansıtırken, sağ tarafı saklayıp da kendi istediği yönüyle göstermeye çalıştığı sahte yüzü yansıtır.



Adnan Menderes

"Yüz bilimi" denilen "Fizyonomi" daha eski tabirle "İlm-i Sima" oldukça isabetli insan karakter tahlilleri sunmaktadır. Bu tahliller %98 doğru çıkar. Yüz şekilleri, ses çeşitleri, hal ve hareketler, yürüme şekilleri insan denen meçhul hakkında kıymetli sırlar verir.

Alâmet-i Fârika olarak nitelendirilen insanoğlu, milyarlarca farklı farklı şekillerden oluşmuştur; ama bedensel özellikleri, bu farklılığı kategorize ederek büyük sırları ifşa etmiştir. Yani insanoğlu dağınık değil, belli ve belirgin kodlar halinde yaratılmıştır.

Tevrat, insanoğlunun şerefli bir varlık olduğunu söyler. Kutsal kitap Tevrat'ın yüce ve kıymetli sözlerinde, insan davranışlarının onun karakterini yansıttığı üzerinde kişiyi derin düşüncelere sevk eden gizemli ifadeler yer alır. Yüce Rabb'in insanları bir şifre, ancak çözülmesi pek zor olmayan şifre üzerine yarattığını tüm kutsal kitaplar ifade etmiştir. İncil ve Kuran, Yüce Rabb'in kelamı olarak Tevrat'ı tasdik eder. "Şüphesiz ki, biz insanı bir damla sudan (nutfe) yarattık. Ona şekil verdik!" derken Kuran insanoğlunun aslına acizliğini kendisine haber veriyor.

Göz Çeşitleri Ne Diyor?

Yakın Mesafeli Gözler: Ayrıntıları gözden kaçırmazlar. Analitik düşünce yapısına sahiptirler. Genellikle idare etmeyi severler.

Kırbağa Gözlüliler: Güvenilmez olarak nitelendirilirler. Hatalara odaklanırlar ve herkesin kendi istedikleri gibi olmasını beklerler. Olmadığında da gereksiz kapris ve tavır içerisine girerler. Ne yapacaklarını kestiremezsiniz. Cinsel şehvete daha yatkındırlar.

Sivri Gözler: Yardım etme duygusu olan tiplerdir. Dert dinlemeyi severler. Bazıları feraset sahibidirler. Medyumlar genellikle bu çeşit gözlü insanlardan çıkar. Ne yapabilecek karakterde olduklarını tahmin edebilirsiniz.

Kulak Çeşitleri Ne Diyor?

Büyük Kulaklılar: Duygusaldirler. Araştırma ve icatlara önem verirler. İyi birer dinleyicidirler.

Küçük Kulaklılar: Bencildirler. Kendilerine ait olmayanlara karşı özel ilgileri vardır.

Başta Yakın Kulaklılar: Uyumludurlar. Tahmin yönleri güçlüdür.

Burun Çeşitleri Ne Diyor?

Büyük Burunlular: Ticarete başarılı olabilirler. Yöneticilikte aktif görevlerde bulunabilirler.

Kalkık Burunlular: Konuşmayı severler. Sır saklayamazlar. İnsanları dinlerler ve yorumlarda bulunurlar.

Yuvarlak Burunlular: Palyaçoların burunları neden yuvarlaktır? Palyaçolar aslında güldürürken için için ağlayan insanlardır. Yuvarlak burunlular işte bu yüzden nedense duygusaldirler, dert paylaşmayı ve dinlemeyi severler. Yuvarlak burunlularla karşılaştığımızda deneyin, bana hak vereceksiniz.

Alın Çizgileri Ne Diyor?

'Alın yazısı', 'Alnım ak', 'Alnıma kara leke çaldırman' türünden ifadeleri sıkça duyarız. Genelde çekilen acıları anlatmak için "alın" kelimesi kullanılır.

Alındaki üç çizgi ve daha fazlası bir konu üzerinde fazla kafa yorulduğunu gösterir.

Çekilen acı ve ıstırapların ilk işaretleri alında belirir. Acı ve çileler mührünü insan alınına vurur. Bir insanın alını ne kadar derin ve çok çizgiliyse, o kadar sıkıntı çekmiştir.

Dostluk Aç Bırakmaz

Salonu genişletmek için, çiftlik evindeki bir duvarı yıkmak isteyen yaşlı çiftçi çekiçle işe başlar. Birkaç tuğla parçasını yerinden kopardıktan sonra gözleri, hareket eden bir nesneye takılır. Etrafını temizledikten sonra bunun bir kertenkele olduğunu anlar. Fakat kertenkele kaçamaz. Çünkü ayağından bir çiviyle tuğlaya çakılmıştır.

Dikkatlice bakınca tablo asmak için çakılmış bir çivinin kertenkeleyi duvara hapsettiğini görür. İşin inanılmaz tarafı bu çivi en az 3-4 yıl önce oraya çakılmıştır. Nasıl olur da bir kertenkele o kadar süre tuğlanın içinde hareket etmeden beslenebilir ve yaşayabilir? Cevabı, bir süre beledikten sonra görür yaşlı adam.

Bir başka kertenkele ürkek tavırlarla, tuğlanın içinden ağzında kırıntılarla çıkagelir.

4. BÖLÜM

KADIN ve ERKEĞİN BEDEN DİLİ

Yok Birbirimizden Farkımız;
Ama Biz Erkeğiz ve Kadınız!

Her ne kadar hepimiz insan isek de erkek ve kadın olarak ayrıştırıldığımızda beden dilimizin farklılıkları ortaya çıkar. Zaten kadın ve erkeğin vücut yapıları da kısmi farklılıklar gösterir. Yeme-içme ve bazı duyguların dışında beden dili ve davranışlarda kadın-erkek farklılığı vardır.

Kadınların en bariz beden hareketi sağ elleriyle (özellikle sağ elleriyle) saçlarını geriye atmalarıdır. Verilen mesaj, yani beden dili mesajı, kadınlığının farkında olduğunu ima ederek, 'ben zarafet sahibiyim'dir.

Erkeklerin erkeksi hareketlerinden biri -ki bu bedensel hareket çoğu kez karşı taraftaki kadına gönderi niteliğindedir- sağ başparmak ve işaret parmağıyla bıyık hizasını sıvazlamaktır. Bu hareket biraz da tipik Türk ve Osmanlı hareketidir.

Bayanların yalan söylediklerinde nasıl anlaşılır? Bayanlar gerçek dışı bir şey söylediklerinde çoğu kez yukarı bakarlar. Erkekler ne yaparlar? Onlar da aşağı bakarlar.

Kadınlar genellikle küçük bedensel hareketler olarak saçlarıyla oynarken, erkekler ya ellerindeki anahtarlıkla ya da kravat uçlarıyla oynarlar. Kadınların yukarıdaki hareketi cinsel güç içeriklidir. Ancak bayanların bu düzeydeki her beden hareketi cinsel gönderi taşımaz. Bazı bayanların sinerjisi ve güler yüzlülüğü beden hareketlerine de yansır. Onların bu hareketlerini cinselliğe yorup buna göre bir tavır içerisine girmemek gerekir.

Kendini yalnız hissedip duygusal birlikteliğe ihtiyaç duyan bayanlar bunu bazı bedensel dilleriyle konuştururlar. Unutulmamalıdır ki, her ilişkinin nüvesi cinsellik değildir. Kadınsa bir cinsel obje değildir. O, daha çok duygu havuzudur. Bedenden öte ruh önemlidir.

Gözler ruhun penceresidir. Kadın bu pencereden başını uzattığında elbette ki ipeksi saçları rüzgarda aheste aheste salınır. Dışarıda serenat duruşu sergileyen erkek bu doğallığı fark etmelidir. Kadının her duygusal hareketini hınzırca cinselliğe yormak aşkta kaybetmektir.

Bayanların bacak bacak üstüne atarak oturması yerine iki bacağına da birleştirerek oturmaları hanımefendilik olarak nitelendirilir. Bacaklarını birleştirmeyip geniş açıda oturması ise cinsel gönderi olarak kabul edilir.

Hiçbir iş görüşmesinde ne kadının ne de erkeğin bacak bacak üstüne atıp konuşması hoş karşılanmaz. Bu, henüz işe başlamadan istifa dilekçesi anlamına gelir.

Erkekler boştta kaldıklarında ya parmaklarıyla ya da çeneleleriyle oynar. Dahası, elbise aksesuarlarıyla oynayan erkekler de vardır. Bayanlar ise saçlarının ucuyla oynarlar.

Kadınlarda saç tipleri onların ruhsal tahlilleridir de. Uzun, dalgalı ve ortadan ayrılmış saç tipi "artistik kişilik" olarak

yorumlanır. Kısa küt saç tipi 'haşın kişilik'tir. Düz, yandan arkaya sarkıtılan saç tipi 'zarif, hanım kişilik'tir. Uzun, dalgalı saç tipine sahip kadınlar seksi görülürken, ağırlıklı oranda kısa saç tipine sahip kadınlar da bu kategoriye giriyor. Erkeklerde kare yüzlülerin gösterişlerine rağmen cinsellikte zayıf oldukları, normal yüzlülerin ise cinsellikte güçlü oldukları öne sürülüyor.

Kadın, dans ettiği erkeğin omuzlarından tutarken, erkek, kadının belini kavrar. Bu, niçin böyledir? Veya yolda yürüyen çiftlerden bayan neden elini erkeğin kollarının arasından geçiriyor? Burada anlatılmak istenen bir şeyler var: Sahip olma ve sahip olunma duygusu.

Erkek kadının belini kavrarken onu sahiplendiğini dile getiriyor. Kadın ise ellerini erkeğin omzuna atarken adeta bir dayanak arar gibi... Erkeğin omzu ise kadın için yaslanma direği değerinde. Kadın her zaman güven duyacağı bir erkek arar, erkeğinin kendisini sahiplenmesini ister.

Beden Dilinde Tavlayan & Tavlanan

Kim tavlayan, kim tavlanan? Tavlayan denilince hep erkek akla gelir; tavlanan denilince de ilk akla gelen kadınlardır. Oysa hakikat hiç de öyle değil.

Bu, bir zaman ve mekan meselesidir. Evlenmeden önce erkek tavlayan kadınsa tavlanandır. Evlendikten sonra kadın tavlayan, erkek tavlanan durumuna geçer. Durum böyle olunca, haliyle kadın ve erkeğin beden dilleri de zaman ve mekana göre farklılık gösterir. Evlenmeden önceki erkeğin beden diliyle evlendikten sonraki beden dili aynı mıdır? Aynı şey kadın için de geçerlidir. Kadının evlenmeden önceki ve sonraki beden dili aynı kalır mı?

Elbette ki hayır. Çünkü roller değişiyor. Tavlanan, tavlayan olduğu dönemdeki beden dilini kullanmaz. Tavlayan erkek gözlerini kullanır. İlk tavlama aracı gözlerdir. Nezaket ön plandadır. "Üstüne gül koklamam" nameleri gırladır. Kadının beden dili aslında bu süreçte daha içtendir. Erkek her ne kadar tavlayan rolündeysen de daha temkinlidir. Keklik çantaya girdikten sonra, bir defa düşmüştür artık; çünkü seven kadın tam bir aşkla bağlanır. Bu süreçte kadın erkeği kolundan çekiştirir; ancak yine de erkek kadını kaybetme korkusu yaşar. Olası bir faciada kadın kısa vadede yıpranırken, erkek uzun vadede kendisine gelemes. "Akılsız başım" diye dövünür.

Kısa ritimli kaprisler yaşansa da tavlayan ve tavlanan rolleri kendini muhafaza eder. Eller ağırlıklı olarak aşk köprüsüdür. Birbirlerini hiç terk etmeyecekmişçesine sarmalarlar. Bu beden hareketi, "hiç kopmayacağız" anlamı içerse de, "Aşk Tarihi" diye bir kitap yazılsa, insanlık hayatının "devrik aşklar"la dolu olduğu görülür.

Tavlananın erkek olduğu konum, fırtınanın durup suların çekildiği süreçtir. Beden hareketleri önceki süreçte görülen yapmacıklıktan sıyrılmıştır. Şimdi gerçekler vardır. Toplum birinci sürece "cicim ayları" der.

Kadın, tavlama sürecinde ya evlilik hazırlığı içindedir ya da fırtına durulmuş, erkeğin evlilik vaadini gerçekleştirmesi için peşinde koşuyordur. Gözler ilk sürece göre sönmüktür. Bakışmalardan ziyade, duygular daha somut beden diliyle anlatılır. Örneğin, kur ve cilve hareketlerine pek sık rastlanmaz, söyleneceklerde beden dili yerine direkt cümleler sarf edilir.

Evlilik öncesi ve sonrası değişmeyen beden dili yok mudur? Elbette vardır. Daha doğrusu, beden dilleri değişmeyen kadın ve erkek yok mudur? Bu soruya şu cevabı vermek

mümkündür: Evlilik öncesi partnerinin beden hareketlerinden ne demek istediğini anlayan karşıt cinsler, evliliklerini daha istikrarlı bir zemine oturtabiliyorlar. Çünkü beden dili niyetlerin, düşüncelerin dışı vurumudur. Beden dili en samimi duygudur. Bu dili anlamaktan mahrum bir aşık tasavvur edilemez.

Birileri İçin Bir Şeyleri Değiştirmek

Bir adam okyanus sahilinde yürüyüş yaparken, denize telaşla bir şeyler atan birine rastlar. Biraz daha yaklaşınca bu kişinin, sahile vurmuş denizyıldızlarını denize attığını fark eder ve 'Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsunuz?' diye sorar.

Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden kişi, 'Yaşamaları için' yanıtını verince, adam şaşkınlıkla 'İyi ama burada binlerce denizyıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi değiştirecek ki?' der. Yerden bir denizyıldızını daha alıp denize atan kişi, 'Bak, onun için çok şey değişti' karşılığını verir.

Ayakta Alkış

Mozart, bulunduğu yerden uzakta bir konser verecekti. Tüm hazırlıklar tamamlanmıştı ve konser başlamak üzereydi. Mozart konser salonuna girdiğinde salonda sadece on kişi vardı. Salondakiler konserin iptal edilip edilmeyeceğini birbirlerine soruyorlardı. Mozart piyanosunun başına geçti ve tuşlara dokunmaya başladı. Mozart salonda kaç kişi olduğunu değil, yalnızca vereceği konseri düşünüyordu. Düşüncesi yalnızca piyano çalma üzerinde yoğunlaşmıştı. Bu yüzden iç durumu ve vücut etkinliği mükemmeldi. Tüm vücudu müziğin ahengi ile yoğrulmuştu. O, sanatın üstün gücüne inanıyordu. Kendini ve onu dinlemeye gelen insanları adeta tedavi ediyordu. O sırada Mozart'a salonda kaç kişi olduğunu sorsalar, her halde söyleyemezdi.

Konserini bitirdiğinde salondaki on kişinin alkışı bütün salonu dolduruyordu. Mozart ve onu dinleyenler müstesna bir gün yaşamışlardı. Mozart, akşam eşine yazdığı mektupta şöyle diyordu: "Burada harika bir konser verdim ve herkes ayakta alkışladı."

5. BÖLÜM

KÜLTÜRLERİN BEDEN DİLİ

Beden Dilinde Kültürlerarası Farklar

Beden dilinin birçok hareketi beynelmilel anlamda aşırı farklılık göstermez. Pek çok hareket benzer anlam içerirse de bazı ülke toplumları bu kalıbın dışındadır. Yani içiniz rahat olarak beden dilini öğrenebilirsiniz. Türkiye'deki beden dilinin içerdiği duygular Amerika'da farklı değildir. Ya da Avrupa kentlerinde tamamıyla bambaşka bir durum arz etmez. Burada öğreneceğiniz beden dili Amerika'da da işinize yarayacaktır, Avustralya'da da...

Bazı yerli kabileler büyük ülkelerin aksine aynı beden dili duygularını da yansıtmaz. Büyük ülkelerde olup da etnik grup konumunda bulunan bazı topluluklar da sırf ait oldukları gelenek ve göreneği devam ettirebilme adına içinde buldukları dominant çevrenin tersine beden dili ifadesi taşıyabiliyor. Örneğin, Avustralya'daki Aborjinler pek konuşmazlar, hal ve duygularını beden dilleriyle ifade ederler. Bu tür yerli grupların bazılarında başı aşağı eğmek red anlamındadır, yukarı kaldırmak ise onaydır. Oysa bizde tam tersi...

Bazı Uzak Doğu ülkelerinde yol ortasında işaret parmağını kullanmak ayıp sayılırken, batı ülkelerinde bu son derece doğal bir harekettir. Japonya'da dünyanın en ayıp şeyi karşısındaki insana "Evli misiniz, bekar mısınız?" diye sormaktır. Oysa Türkiye'de peynir ekmek gibi "Evli misiniz, bekar mısınız?" sorusuyla karşılaşabilirsiniz.

Duygu ve ruhsal manaları içeren beden dilleri uluslararası anlamda pek farklılık göstermezken, bazı dini anlayışlardan doğan bedensel yaklaşımların farklılığı göze çarpıyor. Örneğin, parkta veya kafede öpüşmek batı toplumlarında doğal karşılanırken, Uzak Doğu, Orta Doğu ve Arap ülkelerinde bu hareket ayıplanır, hatta müeyyideler uygulanır.

Aziz Nesin'in "Nah Kalkınız!" isimli kitabını bilmeyen yoktur. Sanırım kitabın kapağındaki beden hareketini de görmüşsünüzdür. Baş parmağın, işaret ve orta parmağın arasına girmesi... Bu hareket bizde ayıplanan bir işaretken, Latin Amerika ülkelerinde "şans kapısı" anlamına geliyor. Kapağında bu işaretin olduğu bir kitap Latin Amerika ülkelerinde zengin olmak için kapış kapış satın alınırken, aynı kitap İran'da veya Suudi Arabistan'da basılsa anında toplatılır...

Kültürlerin beden dili konusunda en önemli nokta, beden hareketlerinin her ülkeye göre farklılık arz etmesinden çok, bu hareketlerin sayısının kimi kültürlerde daha fazla çeşitlilik göstermesidir. Örneğin doğu toplumları beden dillerini batı toplumlarına göre daha çok kullanırlar.

Uzakdoğu'da, özellikle Japonya'da belin, doksan derece olacak kadar bükülerek selam verilmesinin iki sebebi vardır: Saygı duymak ve itaat etmek.

Batı toplumlarında çay veya nescafe bardağı parmaklarla tutulurken, doğu toplumlarında tahta tas veya bardak

avuçlarla tutulur. Bu farklılıklar zıtlık değildir, çeşitliliktir. Aynı şekilde, doğu toplumlarında, özellikle Araplarda elle yeme alışkanlığı varken, batı toplumlarında kesinlikle kaşık-çatal kullanılır.

Avrupa toplumlarında çocuğun başını okşamak doğal bir beden davranışıyken Hindistan'da bu davranış uğursuzluğa yorumlanır. Sebep ise başı okşanan çocuğun geri zekalı olacağına inanılmasıdır.

Doğu toplumlarında beden dili günlük hayatın içinde yoğun olarak ortaya çıkıyor. Doğulular beden dillerini sıkça kullanırken, batı toplumları daha az kullanırlar. Bu yüzden olsa gerek, doğu ülkelerinde beden dili kursları yaygın değildir; batı ülkelerinde yoğun olarak beden dili kursları açılmakta, hatta ders olarak da okutulmaktadır.

Afrika'nın bazı bölgelerinde beden uzvu olan penis bereket olarak kabul edilir. Tıpkı gözün, nazar boncuklarında nazardan koruması için kullanılması gibi, penis şekilli kolyeler de bereket getirsin diye Afrika'daki bazı kabilelerce boyna asılır.

İbni Haldun "Türkler hayır hasenatı seven, necip bir millet. Türkler yardımsever ve merhametli bir millet..." derken ne kadar doğru söylemiş. Biri bir adres sormayıversin, adamı sorduğuna pişman ederiz. Adres sorulan kişi daha gık demeden yüz metre uzaktaki vatandaşımız hemen adresi tarif etmeye başlar. Bu ruh, "düşmüşe yardımcı olma" ruhudur. Avrupa'nın başka hiçbir ülkesinde böylesi bir duruma rastlanmaz.

"Teyze, annem mantı yaptı, size de gönderdi." diye kapının önünde dikilen küçük çocuğa mutlulukla bakıp tabağı alırsın. O tabak geriye boş mu gider? Katiyen. Tabağa başka bir yemek konur, mukabelede bulunulur. Bu da Türk kültürünün bedeninden dışarıya yansıyan ruh dilidir. Peki şimdilerde durum nasıl?

Bu sorunun cevabını da şu cümleyle özetleyelim: "Teyze, hani geçen hafta annem tabakta mantı göndermişti ya... Boşaldıysa annem tabağı geri istiyor." Avrupa kültürüne ulaşmaya az kaldı, ha gayret! El birliğiyle güzelim Türk kültürü ve misafirperverliğinin ocağına incir ağacı diktik.

Avrupalı için geçirmek dünyanın en kötü hareketiyken, yellenmek gayet doğaldır. Avrupa'da insanlar arasında karkarcayı aratacak düzeyde olmamak şartıyla yellenmek normaldir. Oysa doğu toplumlarında terbiye dışı bir hareket olarak ayıplanır.

Türk kültüründe büyükler karşısında bacak bacak üzerine atmak saygısızlıkken Avrupa'da normal bir harekettir. Sigara ve alkol büyükler karşısında rahatça içilirken, Türk kültüründe densizlik olarak kabul edilir, ayıplanır. Türk kültüründe "Su küçüğün söz büyüğün" denilirken çocukların veya gençlerin hiç konuşmayacakları anlamına gelmez; bu söz konuşmanın bölünmemesi, büyüklerin sözünün kesilmemesi anlamında kullanılır. Oysa batı toplumlarında konuşma sırasında böyle bir incelik aranmaz.

Batı toplumundaki şenlik ve festivallerde beden mahrem kabul edilen herhangi bir yeri olmazken, Türk kültüründe şenlik ve panayrlarda, bahar bayramı olan nevruzlarda edebe aykırı giyinilmez.

Pozitif Ol, Beden Dilin Konuşsun

Negatif duygu ve düşünceler her işte olduğu gibi beden dilimizde de kekemeliğe yol açıyor.

Olumsuz düşüncelerin, beden hareketlerini anormalleştirirdiği bilinen bir gerçektir. Örneğin "tik" denilen ve toplum tarafından yadırganan vücut refleksi olumsuz duygu ve düşüncelerin sonucudur.

Sağlıklı bir beden sağlıklı düşünceyle olur. Nasıl ki sağlam kafa sağlam vücutta bulunur; sağlam vücut da sağlıklı düşüncede yatar. Dolayısıyla, sağlıklı beden dili isteyenler ve beden dilinin nimetlerinden faydalanmayı arzulayanlar düşünce dünyalarını serin tutmak zorundalar.

Pozitif düşüncenin gücü birçok hastayı iyi etmiştir. Psikosomatik hastalar, düşüncelerinin negatif olması dolayısıyla hastalık hastasıdırlar.

Ruhsal ve düşünsel sıkıntı el ve parmakları çalışamaz hale getirir. Negatif düşünceli insanların dudak ve parmakları seğirir. Olumsuz düşüncenin bedene yaptığı tahribat o kadar güçlüdür ki, vücutta manyetik elektriklenmeye sebep olup insanı felce kadar götürebilir. Felç hastalıklarının çoğu negatif düşünceler sonucu beyin tahrip olmasında kaynaklanıyor.

Beslenme tipi ve çeşitleri de düşünce gücünü etkileyip beden hareketlerini yönlendirmede baskın olduğu için, alınacak gıdalara dikkat edilmesi gerekir. ABD istihbaratı CIA ve eski KGB kendi ülkelerini ziyarete gelen devlet adamlarının, ülkelerinde kaldığı süre içerisinde tuvalet ihtiyaçlarından doğan dışkı ve üretra sıvılarını alarak incelemiş. Amaç, gelen devlet adamının yediği gıdalar dolayısıyla ne düşünebileceğini, nasıl hareket edebileceğini ve ne karar verebileceğini önceden tahmin edip, stratejiler geliştirmekmiş. Bu yüzden de CIA ve MOSSAD ülkelerine gelen devlet adamlarına kendilerinin haberi olmadan özel tuvaletler hazırlarlarmış. Dahası, ABD başkanlarından biri başka bir ülkeyi ziyarete gittiğinde CIA'in önceden hazırlık yaparak başkan için özel tuvaletler yaptırması da dikkate değer.

Beyin gücü etrafında toplanan enerjiyle bir maddeye zarar verilebilir veya bir madde yerinden oynatılabilir. Bu durumun

konumuzla ne alakası var diyebilirsiniz. Beynin yaptırabildikleriyle alakası var. Beyin gücüyle yapılan bedensel hareketler, ses tonu, mimikler, göz süzmeleri ve parmak ucu enerjisi... Bunların hepsi beyin gücüyle etkili bir büyü haline gelebilir.

Atatürk, beyni oldukça gelişmiş ender insanlardan biriydi. Onun için dahi dense yeridir. Peki, Atatürk'ün gözleri hakkında bilgi sahibi misiniz? Ata'nın gözleri son derece etkiliydi. Yabancı bir konsolos görevlisi Atatürk'ün beden dili gücüyle ilgili olarak şunları söylüyor: "Atatürk'le ilk karşılaştığımda ses tonu beni etkilemişti. Farklı bir ses tonu vardı. Bu ses tonuyla yaptırılmayacağı iş yoktu. Bir de bakışları... Bakışları yıldırım gibiydi. Etkileyici bir bakışı vardı."

Atatürk pozitif bir insandı. Hayatı boyunca negatif olduğu görülmemiştir. Bir iş için hep azmetmiştir. Kurtuluş Savaşı yıllarında mücadeleye başlayacakken azim ve şevk kırıcı negatif dalgalarla karşılaşmıştı. Vatanın toprağı dört bir taraftan işgal edilmişken, o, "Geldikleri gibi giderler!" sözleriyle ne kadar yüksek bir moral ve motivasyona sahip olduğunu göstermiştir. Bu söz onun pozitif düşünceye sahip olduğunu ve kararlılığını gösterir.

"Paşam, ordu yok!" dediler,

"Kurulur!" dedi.

"Paşam, para yok!" dediler,

"Bulunur!" dedi.

"Paşam, düşman çok!" dediler,

"Yenilir!" dedi.

Atatürk'ten Beden Dili Üzerine Muhteşem Düşünceler

"Biliyorsunuz ki, samimiyetin dili yoktur. Samimiyet lisan-ı hâldir. O, gözlerden ve alınlardan anlaşılabilir. İşte size alnımı,

gözlerimi tevcih ediyorum. Bakınız, görünüz. Oradan anlayacaksınız ki, kalbim çok şiddetli bir muhabbetle çarpmaktadır."

Beden Dili ve Farklı Anlayışlar

Uzak Doğulular ölen yakınlarını yâd etmek için mezarlarının başına pirinç taneleri koyarlar.

Bir Çinlinin mezarın başında dua ederken bir avuç pirinç bıraktığını gören Amerikalı,

- Mezarın başına neden pirinç koyuyorsun ki? Ölü kalkıp pirinci mi yiyecek? Ne tuhaf adetleriniz var, der.

Çinli Amerikalının bu merakını ona dik dik bakarak şu cevabıyla giderir:

- Peki, siz neden ölülerinizin mezarının başına çiçek koyuyorsunuz? Ölü mezarından doğrulup bu çiçekleri mi yiyecek?

Bu küçük diyalogdan çıkarılacak sonuç, bizim anlamlandıramadığımız davranışların bile bir şey ifade ettiği yönündedir.

Bazı davranışlar hem ruh ve anlayışın dilidir, hem de bedeninin... Gece tırnak kesilmesinin uğursuzluk sayılması bunlardan biridir.

Avuçların kaşınması, gözlerin seğirmesi, yataktan kalkış yönü, gece ıslık çalmamak, gece sakız çiğnememek... Bu beden hareketleri bir anlam ifade eder, yani dile gelir. Mezarlıkların yanından geçerken arabanın teybini kısmak beden dili olarak "ölülere saygı duymalıyız" anlamını ifade eder.

Eskiler, gece tırnak kesmemin uğursuzluk getireceğini söylerlerdi. Gece tırnak kesmek dinen de günahı. Aslında böyle bir davranış içerisine girilmesinin sebebi vardı. Bu uyarı özellikle çocuklara yapılırdı. Beden dili şu uyarıyı yapmak istiyordu: "Mum ışığında tırnak kesilmez, maazallah tırnağımı keseyim derken etini kesebilirsin." Şimdilerde öyle mi ya! Bu uyarı artık yapılmıyor.

Gece ıslık çalmak cinleri çağırarak eşdeğer tutulur. Aslında bu hareket dinen hoş bir hareket olmadığı için böyle söylenir. Gerçekte sosyal yönden de hoş bir hareket değildir. Mezarlıklarda şarkı söylemek, ıslık çalmak, müzik dinlemek... Bunların nesi zararlı ki diyebilirsiniz. Oysa konu zarar veya fayda değil, ruhsal bir saygıdır.

Bunlar makro düzeydeki beyin ve beden merkezli davranış ve imalardır. Tekrar eski davranışların hangi beden dilini yansıttığı konusuna gelecek olursak; avuçların kaşınması, paraya yorumlanır. Sağ avuç metal para, yani metalik (metelik) olarak değerlendirilirken, sol avuç banknota yani kağıt paraya yorumlanır.

Bir de sağ ve sol yatış tarzları var. Sol taraftan kalkmanın o gün bütün işleri uğursuzluğa götüreceğine inanılır. Peki niçin? Ne demek istiyor bu kural? Yani beden dilinde ne anlama geliyor? Çok basit... Kimler sol taraftan kalkar? Elbette ki bedeninin sol tarafı üzerinde yatanlar. Oysa sağlık açısından sol tarafa meyilli yatmak zararlıdır. Solda kalbimiz var. Kalp üzerine yatmak, kalbe zarar vermesi açısından tavsiye edilmez. Sağlık açısından sağ tarafımıza meyil vermemiz lazım. Atalarımızın önerdiği bütüne yakın bedensel davranışlar hep bizlerin iyiliği içindir. Ama onlar, biraz da çocukları etkilemek için olaya ruhsallık katmışlar.

Çorbaya sinek düştüğünde eğer tek kanadı dışarıdaysa, bu tek kanadın da batırılması tavsiye ediliyor. İster inanın ister inanmayın ama bu peygamber tavsiyesi. Tıp bilimi bu konunun üzerinde durmuş. Çorbaya batan kanat mikrobikken diğer kanat onun panzehiriymiş. Tıp bunu böyle bulmuş. Ama siz illa da, "Hayır kardeşim, en garantisi çorbayı dökmektir!" diyorsanız, o sizin bileceğiniz iş.

Kara delikler, siyah badanalı evler, kara kediler, merdiven altları, eski hamamlar, kara giysiler, kar adamlar, al bastılar, yetiler, kara damlar, ters ayakkabı paniği, gulyabaniler... Bütün bu tuhafıklar bedensel davranışlarda bilinenin ötesinde veya bilinmesi gereken hakikatin ilerisinde farklı dilleri yansıtır.

Şöyle öneriler duyarız: "Sakin karalar giyinmeyin, karalar satanist eğilimdir. Kara kedi beslemeyin, sevmeyin, kara kedi uğursuzluktur. Sakin ha, merdiven altından geçeyim demeyin, çarpılırsınız alimallah. Eski hamamlara (Osmanlı hamamları) gitmeyin, cinler cirit atıyor, Allah korusun çarpılırsınız. Gece karanlığında karlarda dolaşmayın, kar adamlar sizi içeri çeker. Sakin ıssız yerlerde çadır kurmayın (gezi kampı), çadırı yetiler basar. Uykuda tabuttaki ceset vaziyetini almayın, albastılar bedeninize çöker, gözünüzü açsanız da hareket edemezsiniz, (vücudun yorgunluktan kaynaklanan uyuşması sonucu hareketsizlikten başka bir şey değil.)" Bunlar hep kökeni ruhsal eğilimlere dayanan ve bedensel davranışlarla dış vurulan inançlardır.

Yıllardır, "su küçüğün, söz büyüğün" diye bize öğretiler. Buradaki 'su'yun ne anlama geldiğini hep merak etmişimdir. Düşündüm, taşındım; 'su'yun olsa olsa "sus" anlamına gelebileceğine karar verdim.

Gelelim, "kazın ayağı" muhabbetine... Hani bir şeyin aslının öyle olmadığını ifade etmek için, "kazın ayağı öyle değil" sözünü kullanırsınız ya... Çocukken hep düşünmüşümdür, kazın bu cümlede ne işi var diye. Neden ördek ayağı veya köpek değil de kaz ayağı? Ortaokuldayken Servet isminde ilginç bir arkadaşım vardı. Herkese lakap takardı. Örneğin Orhan'a Orhangutan der, orangutana gönderme yapardı. Acaba bu da öyle bir şey miydi? İbranice kökenli "kazağı" sözcüğü "sarılanın aksine" anlamına gelir, telafi anlamında da kullanılır.

Kazağı öyle değil ifadesi zamanla kazın ayağı öyle değil halini almıştır.

"Kel alaka" dediğimizde ise neden kel sözcüğünün kullandığımızı düşündünüz mü? "Kel" eski İbrani dilinde uzak, ilgisiz anlamındadır. Alakanın olmadığını ifade etmek için de bu sözcüğün tercih edildiğini söyleyebiliriz.

"Tukaka" denilince ne anlıyorsunuz? Ben Afrikaca bir kelime olarak tahmin ediyordum. "Kaka" eski Türkçe'de mezbelelik, pis yer anlamındadır. Kızılderililer de "kaka" kelimesini "pis" anlamında kullanıyordu. Çocukları pislikten korumak için "Yaklaşma oğlum! E, e... Kaka!" demez miyiz?

"Tu tu maşallah" sözü, "Nazar değmesin inşallah" manasındadır. Buradaki 'Tu' 'tukaka'daki 'tu'dur. Tükürmek anlamında 'yansımış sözcük'tür.

*"Kelimeler değil,
onları konuşan ağızlar önemlidir."*

Baroccio

6. BÖLÜM

SİYASETÇİNİN BEDEN DİLİ

Siyasetçi ve Beden Dili

Dünya siyasi, idari ve ekonomik açılardan bir tıkanmışlık yaşıyor; yok olmuşluk demiyorum, tıkanmışlık diyorum. Çünkü yeryüzünde hala adil siyasetçiler mevcut.

Modern insanın, kadim tarihlerden bu yana teknolojik gelişmelerin hayata olan kaçınılmaz etkisi ile birlikte, siyaset, yönetim, eğitim gibi birçok alanda terazinin kefelerini ayarlayabildiğini iddia etmek ne olanaklıdır ne de mantıklı. Hayatın devamlı değişen yüzünü ve gelişen yanını ihmal eden statükocu beyinlerin ve kural tanımaz omurgasız düşüncelerin tarih boyunca insanlığa felaketler getirdiği, insanı kendi yapısal duygularından soyutlamaya çalıştığı, sessiz bedenlerin dil kemiklerinin kırıldığı bir ortamda siyasetin saadet getirmesi gerekirken, bu misyondan uzak kaldığı bilinen bir hakikattir.

Siyasetçinin beden dilini konuşmadan önce, siyasetçinin kendisini konuşmak gerekir. Siyaset filtre edilmeden siyasetçi olunmaz. Filtre edilmiş siyaset, toplum ve halk iradesini idari mekanizmalarda kayıt sız şartsız temsil ediyorsa eğer, geriye konuşacak fazla bir şey kalmıyor.

Sokrates'in siyaset filtresi mükemmeldir. Bir adam Sokrates'in yanına gelerek der ki:

- Üstat, ben siyasete atılmak istiyorum. Bana ne tavsiye edersiniz?

Sokrates birkaç saniye adamın yüzüne baktıktan sonra,

- Söyle bakalım, dış borcumuz ne kadar, diye sorar.

Adam:

- Bilmiyorum üstat, der.

Sokrates sormaya devam eder:

- Pekala, ülke ticaretimiz, ithalat ve ihracatımız ne durumda?

- Araştırmadım, bilmiyorum!

- O halde askeri savunmamız hakkında bilgi ver.

- Bilmiyorum üstat!

Sokrates'in yüzü gerilmeye başlar...

- Peki, eğitim düzeyimiz nasıl?

Adam cevap verir:

- Bilgi sahibi değilim, araştırmadım!

- Tarımsal faaliyetlerimiz hakkında bilgi ver!

- Hiç düşünmedim, bilmiyorum üstat!

Sokrates iyice gerilir. Sağ elini kaldırır ve elinin tersini savurarak hiddetle konuşur:

- Be hey adam! Onu bilmiyorsun, bunu bilmiyorsun... Siyasetçi olacaksın. O halde neden benden tavsiye istiyorsun. Vallahi senin niyetin kötü. Defol yanımdan. Sen mi bu ülkeyi yöneteceksin?

Siyaset öyle kolay iş değil. Siyaset politika değildir, yani çok yüzlülük değildir. Siyaset ahlaktır, fedakarlıktır. Siyaset,

aydın olmaktadır. Aydının özellikleri ise bambaşkadır. Cemil Meriç, aydını tarif ederken aslında siyasetçinin özelliğini ifade ediyor: "Aydın olmak için önce insan olmak lazım. İnsan, mukaddesi olandır. İnsan hırlaşmaz, konuşur; maruz kalmaz, seçer. Aydın, kendi kafasıyla düşünen, kendi gönlüyle hisseden kişidir. Aydını aydın yapan, uyanık bir şuur, tetikte bir dikkat ve hakikatin bütününi kucaklamaya çalışan bir tecessüstür."

"Genç ve hürken, düşlerim sonsuzken çevremdeki her şeyi değiştirmek isterdim, dünyayı bile. Yaşlanıp akıllandıkça, dünyanın değişmeyeceğini anladım. Ben de düşlerimi azaltarak sadece memleketimi değiştirmeye karar verdim. Ama o da değişeceğe benzemiyordu. İyice yaşlandığımda artık son bir gayretle sadece ailemi, kendime en yakın olanları değiştirmeyi denedim. Ama maalesef bunu da yapamadım.

Şimdi ölüm döşeğindeyim... Anladım ki, önce kendimi değiştirmeliydim. Eğer kendimi değiştirseydim bunların hepsi değişecekti. Önce kendimi değiştirseydim, onlara örnek olarak ailemi de değiştirebilirdim. Onlardan alacağım cesaret ve ilhamla memleketimi daha ileriye götürebilirdim..."

Yukarıdaki ifadeler bir anıtmezar yazısıdır ve bize hayatın gerçekliğini anlatır. Bu gerçeklikler içinde önemli bir hakikat vardır, o da 'değişim'dir. Dünya ile birlikte insanoglu da değişime kayıtsız kalamaz. Bu mutlak hakikat, işte bu noktada insanın, yani bireyin akıl ve mantık ölçülerini bedensel ve ruhsal dil süzgecinden geçirerek, değişime önce kendisinden başlaması gerektiğini fısıldar.

Hepimiz bir şeyleri değiştirmek isteriz. Örneğin, beden dilimizi değiştirmeyi ve geliştirmeyi arzu ederiz. Neleri, niçin ve kimin için değiştireceğini bilen siyasetçi, önce kendisini değiştirmesi gerektiğini iyi idrak eder. Bu kitap, bu yönüyle siyasetçinin el kitabı gibidir.

Dünyanın tüm insanları tarafından sayılan, sevilen, yeryüzünün bütün halkları tarafından özenle takip edilen, örnek alınan özellikle geçmişteki liderler, birilerini veya bir şeyleri değiştirmenin yolunun kendi iç dünyalarını değiştirmekten geçtiğini çok iyi bilirler. Onlar politikacı değillerdir, siyaset üstü devlet adamlarıdır, önderlerdir. Sadece bir topluluğu değil, tüm yeryüzü insanlarını düşünmüşler, bu uğurda erdemlilik mücadelesi vermişlerdir.

"Erdem" kavramının Büyük Türkçe Sözlük'teki karşılığı şunlardır:

- 1) Fazilet
- 2) Maharet
- 3) Liyâkat

"Erdemlilik", erdem kavramının içeriğini insanın kendi üzerinde taşıması halidir. Denilebilir ki, "Lider olan insan erdemli olan ve erdemlilik mücadelesi veren insandır." Bu anlamlı mücadeleyi vermiş olan liderler beden dilleriyle kitleleri etkileyip kendilerine bağlamışlardır. Zaman zaman horlanmışlar, kabul görmemişler, cefaya maruz kalmışlar fakat yıkılmamışlar, pes etmemişlerdir.

Beden dilini kullanmak isteyen siyasetçi, bunu değiştirmek için yapıyordur. İç dünyalarını değiştirmeyen insanlar başkalarını değiştiremezler. Küçük insanlar ellerine imkan geçtiğinde emretmeyi çok severler. Emirler, itaatler, komutlar sanki hep bu küçük insan için yaratılmıştır.

Beden dilini sağlıklı kullanan siyasetçi emir vermekten ziyade, karşıdakinin gönüllü olarak işe bağlanmasını sağlar. Mimikleriyle, jestleriyle, elleri ve kollarıyla karşısındaki kişiyi kendine bağlamayı bilir ve kendini dinletir. Oysa, iş yaptırmanın emir yoluyla gerçekleşebileceğini sanan "küçük

adam", bu yolu denerken iyice zalimleşir. Zalimlik yaparak itaat bekleyen bir idareci, zayıf karakterli ve aciz iradelidir. Tıpkı, öğretmenin yolunun dayaktan geçtiğine inanan bir öğretmen gibi...

Konuşan insan, beden hareketlerini kullanıp bir şeyler anlatıyorsa ve anlattıklarını benliğinde yaşamıyorsa, ortada olmayan bir ağacın meyvelerinin taksimini yapıyor demektir. Kim inanır böyle bir insanın paylaşımına?

Beden dilimiz ancak samimi ve içten olduğunda işe yarar. Mukallit (taklitçi) sıfatı taşıyan beden davranışları modellenme veya aynalama da değildir. Günümüz siyasetçilerinin konuşmaları bu yüzden etkisiz kalmakta, toplum bu yüzden istenilen olgunlukta değişmemektedir.

Eğer niyet samimiyse, beden ona göre harekete geçer. Ve böylesi bir beden dili de insanlar üzerinde etkili olur. Büyük değişimlerin kıvılcımını yapmacık bedensel hareketler, mimikler ve jestler oluşturmaz, samimi ve kalpten olan "işsel kıvılcımlar" oluşturur.

Kalpten kalbe yol var derler. Bir bakış dahi çok şeyi değiştirebilir. Yeter ki içten olsun... Yeter ki yapmacık olmasın. Siyasetçiye yapmacık ve ısmarlama hareketler yakışmaz. Çünkü ülke yönetimi ciddi bir iştir, yapmacık ve ısmarlama tavır ve davranışlarla ülke yönetilmez. Güzel bir söz vardır: "Ancak kalpten çıkanlar kalbe gider; ağızdan çıkanlar bir kulaktan girer, diğer kulaktan çıkar!"

Adaletli siyasetçi, adaletli yönetici ve adaletli lider olarak Hz. Ali, vücutla kalbin ve kalple dilin birbirinden ayrı tutulamayacağını ifade edip şunları söylemiştir: "Müminlerin karakteri, samimiyet ve dürüstlüktür. Vücutları, birbirinden uzak diyarlarda bulunsa da onlar birbirinin iyiliğini ister,

birbirini sever. İçi dışı başka olmak, kalp ile dili birbirine zıt olmak, sözü ile hareketi birbirini tutmamak münafıkların karakteridir."

Siyasetçi, Yönetici ve Lidere Ruhsal Tavsiyeler

- ✓ Ayrımcılık yapma!
- ✓ Yardımcılarını doğru seç!
- ✓ Vergi memurlarına dikkat et!
- ✓ Halkı sev!
- ✓ Sanatçıları koru!
- ✓ Yoksulları gözet!
- ✓ İhtiyaç sahipleriyle otur, sohbet et!
- ✓ İnançlı ol, Allah'a güven!
- ✓ Herkesin hakkını ver!
- ✓ Barışçıl ol, sözünde dur!
- ✓ Kendini beğenme!
- ✓ Öfkeli olma!
- ✓ Merhametli ol!
- ✓ Adaletli davran!

Siyasetçiler Ne Demek İstiyor?

Siyaset dili farklı bir dildir. Siyasetçiye şahsına münhasır özellik kazandıran topluluklardır. Bir siyasetçi beden dilini kullanmaktan fayda umuyorsa, öncelikle toplumun eğilimlerini tanımak zorundadır. Toplumun duygu dili siyasetçinin öğrenmesi gereken dildir.

'Duygu Dili' bedene yansır. Örneğin, hafif bir tebessümle çatık kaşlılık arasında ince bir çizgi değil, dağlar kadar fark vardır. Siyasetçi her şeyden önce ikincisine değil birincisine

namzet olmalıdır. Siyasetçi amatör düşünüp profesyonel hareket etmeyi bilmelidir. Ya da profesyonel düşünüp yerine göre amatör adımlarla hareket etmelidir. Amatörce düşünmek veya amatörce hareket etmek 'yavaş yavaş acele etmek'tir. Bazı işler vardır, aceleye gelmez; bazı işlerde ise acele edilmedir. Acele işe şeytan karışır ama bazı durumlarda yavaş iş de şeytan karışır.

Siyasetçi her doğrunun her yerde söylenmeyeceğini bildiği gibi, bunu genel geçer bir kural olarak görmeyip, bazı doğruların da bazı anlarda söylenmesinin doğuracağı olumsuzlukları idrak edendir!

Başarılı siyasetçileri şartların doğurduğu sıkça tekrar edilir. Ancak eğer siz hazır değilseniz şartlar sizi günde on defa da doğursa, doğar doğmaz ölürsünüz. Siyasetçi, şartlarını kendisi yaratır; toplumun duygu dilini iyi tespit ederek bedensel yaklaşımını geliştirir. Şu gerçek unutulmamalıdır ki, beden dilini kullanan bir siyasetçi toplum tarafından her zaman kabul görür. Kitleler genel olarak duygusaldırlar, ajitasyona çabuk kapılırlar. Kullanılacak beden dili halkı etki altına alacaktır. Örneğin, güler yüzlü ve sıcakkanlı bir siyasetçiyi düşünün... Odasına misafiri girdiğinde hemen ayağa kalkar, misafirin önüne geçer ve odasında ona yer açar. Bir de hiç ayağa kalkmadan, masasının öbür tarafından elinin işaretiyle "Buyurun oturun!" diyen siyasetçiyi hayal edin. Hangisi daha etkilidir? Hatta bu siyasetçi kucaklaşmanın ne kadar etkili bir beden dili olduğunu bilerek, tanısın tanımasın, insanlarla kucaklaşır.

Güler yüzlü siyasetçi, "Sizinleyim, sizin derdiniz benim de derdim" mesajını vermek ister. Ayrıca güler yüzlü siyasetçi, sevgi ve minnet uyandırır. Kucaklaşan siyasetçi ise "iyi günde kötü günde birlikteyiz" demek ister.

Tokalaşırken, muhatabının elini iki eli arasına alarak tokalaşan siyasetçi pozitif enerji yayar. Bu hareket gönül birliğini yansıtır ve "Seni destekliyorum" gönderisini içerir.

Misafirine eliyle istikamet göstererek yer açan siyasetçi iyi bir misafirperverlik örneği sergilemiş olur. Genellikle halkla iç içe olan siyasetçiler vatandaşını kapıda karşılar, eliyle odasında yer gösterir ve uğurlarken de kapıya kadar eşlik eder.

Siyasetçi, sulu espriler yerine samimi ve yerine göre öğretici latifelerde bulunursa halktan daha çok takdir toplar.

Unutulmamalıdır ki, asık suratlılık otorite veya ciddiyet değildir; güler yüzlülük de yılışıklık değildir. Başarılı siyasetçi bu beden hareketlerinin farkında olandır. Halk asık suratlı siyasetçiye güvenmediği gibi, aşağılayıcı şakaları olan siyasetçiye de antipati duyar.

Halka hitap ederken ellerini sıkça kullanan siyasetçi, söylediklerini beden diliyle de desteklemeyi amaçlar. Halk da zaten beden dili kullanılarak yapılan konuşmalardan hoşlanır. Amerikalı siyasi lider Malcolm X, tüm meydan konuşmalarında ellerini ve mimiklerini ustalıkla kullanmıştır. Onun işaret parmağıyla yaptığı hareket adeta marka haline gelmiştir. İşaret parmağıyla ileriye gösteren Malcolm X, bu hareketiyle rakiplerine güç gösterisinde bulunup onları etkilemeyi amaçlarken, taraftarı olan kitleye de sanki bir hedef gösteriyor.

Eski cumhurbaşkanlarından Süleyman Demirel, elindeki siyah fötr şapkasıyla bir dönem adeta marka haline gelmişti. Şapkeyi sallama hareketi, kendisiyle halk arasında sıcak ilişkiler kuran orijinal bir beden diliydi. Demirel'in elindeki fötr şapka, "Her şeyimiz bir, anlayışlarımız bir, siyasetimiz bir, alışkanlıklarımız bir" mesajı veriyordu.

Rahmetli Alparslan Türkeş'in ülkü sembolünü özetleyici coşkunun bir hareketi vardı. Orta ve yüzük parmaklarını işaret parmağına destekleyip öne götürmesi ve serçe parmağıyla işaret parmağını yukarı dik bir şekilde kaldırması "Kurt" hareketidir. Bu hareket 'Ergenekon'u açıklayıcı niteliktedir. Beden dilini konuştuğumuzda mesaj şudur: "Ant içtik, Türk milliyetçisiyiz, töremizin bekçisiyiz."

Siyasette köprü görevi görüp sıcak ilgiyi, yani ülfeti doğuracağına inanılan marka haline gelmiş el veya parmak hareketleri vardır. Örneğin, Erbakan'ın başparmak işareti vardır. Bu hareket adeta "Adil Düzen" kavramıyla özdeşleşmiştir. Baş parmak dik bir şekilde kaldırılır, diğer parmakla avuç içlerine yumulur. Erbakan'ın bu beden dilinin yaydığı mesaj şudur: "En güçlü biziz, her şey yolunda, biz kazanacağız!"

Bazı siyasetçiler de sağ ellerini kaldırarak halkı selamlar. Ama bu o kadar klasik bir hareket değildir, her siyasetçi bunu beceremez. Saddam, bu hareketi sıkça yapardı.

Saddam'ın, yıllar öncesinde sık sık tekrarladığı başka bir hareketi daha vardı. Halkın arasına meydanlara çıktığında tüfeğini eline alarak havaya ateş açardı. Bu görüntüyü televizyonlardan bol bol izlemiştik. Bu hareket bedensel bir dildir. Tercümesi ise şudur: "Rakiplerim! Benden korkun. Halkım! Bir yaramazlık yapmayın, uslu durun."

Turgut Özal'ın partisine mal olmuş marka bir el hareketi vardı. Sağ elin avuç içinin, öne doğru uzanmış sol avuç içine yerleştirilip, havaya kaldırılmasıyla yapılan bu hareket bir tür zafer işareti ve etkili bir beden dilidir. Kitlelere zafer mesajı vermekle beraber, sempatik görünme açısından da oldukça isabetlidir.

Bir siyasetçi olarak Turgut Özal'ın siyasette başarılı olmasının sebebi pozitif bir kişilik taşımasındandı. Konuşma şekli, jestleri, mimikleri, elinde kalem tutuşu ve "Benim sevgili vatandaşlarım..." diye başlayan sözleri kendisine kitlelerin sevgisini kazandırmıştı. Bu yüzden girdiği hiçbir seçimde kaybetmedi. Ben onu Türkiye'nin lideri olarak değerlendiriyorum, yoksa herhangi bir partinin başkanı olarak değil.

Hülasa, siyasetçinin beden dilinin nasıl olması gerektiği gün gibi ortada:

- ✓ Güler yüzlülük
- ✓ Malzemeleri lehine kullanabilmesi
- ✓ Kucaklaşma alışkanlığı kazanması
- ✓ Giyilen kıyafetler
- ✓ Halk arasında oturuş tarzı
- ✓ Bakışlardaki pozitiflik
- ✓ Jest ve mimiklerin uyumu
- ✓ Beslenme ve ruhsal uyumluluk
- ✓ Karşısındakine hareketleriyle değer verme
- ✓ Tüm bunları samimi duygularla yapma

Hitler'in Beden Dili Hipnotize Ediyordu

Hitler, dünyadaki tüm liderler arasında belki de beden dilini mükemmel kullanan tek liderdi. Kitleleri etkilemek için vücudunu öyle etkili kullanıyordu ki, on binlerce insan bir anda ona eşlik ediyordu.

Hitler bir defasında Almanya'da 400.000 insanı meydana toplayıp konuşma yaptığında sanki bedeninin her yerinden kan kusuyordu. Bu görüntü orijinal haliyle Hitler'in yaşam öykü filminde yer almıştı. Bedeni tir tir titriyordu. Ellerini, parmaklarını ve başını öyle etkileyici kullanıyordu ki, yüz

binlerce insan hep bir ağızdan onun hareketlerine aralıklarla tempo tutuyordu.

Adolf Hitler, siyasi parti önderliğinin henüz ilk yıllarında aynanın karşısına geçip beden dili çalışmaları yapmıştır. O kadar etkileyici olmasının altında yatan gerçek, kendi imkanlarıyla aldığı beden dili dersleridir. Özellikle elleriyle estetik hareketleri iyi beceriyordu. Ağızdan dökülen sözcüklerle beden hareketleri oldukça uyumluydu.



Beden dilinin kitleleri hipnotize etme kudreti vardır. Özellikle yüz mimikleri, baş hareketleri ve eller bu konuda son derece önemlidir. Hitler, iki elini de açıp parmak hareketlerini kullanmakta ustaydı. El ve parmaklarını beden dili aracı olarak o kadar sert kullanıyordu ki, bu yüzden sol elinin kısa süreli felç geçirdiği bile söyleniyor.

Fransız yazar Le Bond, Kitle Psikolojisi'nde beden hareketlerinin meydan ve salon konuşmalarında, toplulukları bir tavuk gibi büyüdü altına alacağını ifade eder. Birçok toplum-bilim yazarı, kalabalıkların karşısında beden hareketlerinin yüzde yüz etkili olduğundan bahseder. Kitlelerin, özellikle otorite ifade eden beden hareketlerinden etkilendiğini söylenmiştir. Gelecekte de sadece çok iyi konuşanların değil, beden dilini çok iyi kullananların revaçta olacağı aşikar.

Politikada İmaj

Politikayla siyaset her ne kadar eşit değilse de denktir; yani aynı zemine yakın şeyleri çağrıştırırlar.

Politikada imaj, yüzyılımızın kurallarına göre daha şekilseldir. Başarılı olmak isteyen bir siyasetçi dürüst olduğu kadar zeki de olmak zorunda...

Politikadaki kişisel imajın sırları şunlardır:

* İç dünyasıyla dışa dönüklüğü arasında uyum olan siyasetçinin kişisel imajı olumludur.

* Doğallık başarılı bir imajdır.

* İçinde bulunduğu toplumun sorunlarına üzümlüp çözümler önermek, olumlu imaj yaratır.

* Empati sahibi olmak başarılı imajı da beraberinde getirir.

* "Ben de sizdenim" mesajını veren siyasetçi imajını iyi kullanır.

* Söylemleriyle sosyal hayatı tutarlı olan siyasetçi imaj sahibidir.

Politikacı Beden Diliyle İmajını Koruyabilir

Beden dili ile imaj arasında sıkı bir ilişki vardır. İmaj, kişinin davranışları neticesinde sergilediği değerler bütünüdür. Zihinsel ve bedensel birikimler de imajı oluşturur.

Sabır, özgüven, duruş, saygınlık, yetenekler hepsi birer imaj potansiyelidir. Siyaset hassas bir iş olduğundan, bunlardan birinin eksikliği imajı zedeler.

Bedenin ortaya koyduğu karizma siyasal imaj için önemlidir. Siyasal imajın sunulabilmesi için samimiyet ve inandırıcılık "olmazsa olmaz" koşuldur. Kültür ve eğitim düzeyiyle doğru orantılı siyasal imaj, sahibine sevgi ve güven kazandırır, kısa sürede yükselmesine vesile olur. Beden dilini içtenlikle kullanan kültürlü siyasetçiler halk gözünde idodür.

Politikacı Beden Dilini Kullanarak Toplumsal İmajını Nasıl Oluşturur?

1- Beden Dilini Bilmeli

Beden dilinin ne anlama geldiğini bilmeyen siyasetçinin şansı azdır. Politika arenasında markalaşmış siyasetçiler vardır. Bu markalaşmış siyasetçiler beden dilini her yönüyle en iyi şekilde kullanırlar. Her ülkenin "marka" siyaset adamları vardır. Dikkatlice incelediğimizde siyaset adamlarının, içinde buldukları toplum değerleriyle çatışmadıkları, özellikle bu değerlerle ters düşmemek için gayret gösterdikleri gözlerden kaçmaz.

Davranışlar beden dilini yansıtır. Bir siyasetçinin davranışı ya iyi imajdır ya da kötü imaj... Bu da onun "marka siyasetçi" olup olmadığını gösterir. Örneğin, bir parti programında, Ramazan ayı olmasına rağmen bir parti üst yöneticisi kitlelere hitabı sırasında suyu halkın gözünün içine baka baka içmişti. Akabinde tepkisini dile getiren partili bazı vatandaşlar, bu davranışı kınadıklarını ifade ettiler.

Benzer toplumsal değerler başka ülkelerde de vardır. Oralarda da toplumun değerlerine saygılı olmayan siyasetçiler başarı sağlayamazlar.

2- Siyasetçi Beden Dilini Doğru Kullanmalı

Beden dili ya olumlu mesajlar verir ya da olumsuz... Siyasetçi, kendi beden dilinin olumsuz mesajlar yansıttığını bazen fark edemeyebilir; ama fark etmek zorundadır. Beden diliyle olumlu mesajlar vermek sözel ifadenin uyumluluğunu da gerektirir. Sözel ifadeyle beden hareketleri (el-kol) uyumsuzsa, muhataplarının algı gücü kırılır. Daha iyi anlaşılmayı bekleyen siyasetçi senkronik davranmalıdır.

3- Başkalarının Beden Dilini Anlayabilmeli

Siyasetçi, kendi beden dilini yansıttığı gibi başkalarının beden dillerini de çözebilmelidir. Muhataplarının davranışlarından onların ne demek istediğini anlamayan siyasetçi bir hayli eksiktir.

4- Hedeflerine Uygun Kıyafet Seçmeli

Her kıyafetin ve her kıyafet renginin bedene uyan veya uymayan yanları vardır. Kimi kıyafetler kimi bedenlere ve cilt rengine uymaz. Bu da iticilik yaratabilir. Sempatik görünmek için kıyafetler beden şekline ve rengine uygun olmalıdır. Hatırlarsanız, Turgut Özal'ın özellikle sivilde farklı giyim tarzı vardı. Ve halk onu oldukça sempatik buluyordu. Başında spor şapkası ve sevimli tişörtüyle politika arenasında hatırı sayılır artı değerler elde etmişti.

Halk başarılı ve sempatik siyasetçiyi tutuyor. İdeolojiden arınmış siyasetçi "önce partim" davranışları içerisine girmez, "önce ülkem" misyonunu yansıtan davranışlar sergiler. Gelişmiş bütün ülkelerde siyasetçinin aile ve sosyal hayatı davranışlarına yansır. Başarılı siyasetçi halktan biri gibi yaşarken, düşünsel anlamda onlardan ayrılan yönü yeni yeni projeler peşinde olmalıdır. Halk da zaten siyasetçiyi bunun için sever.

5- Kendini Tanımalı

Kendini bilmeyen toplumu nasıl bilsin? Kendini tanıyan insan zaaflarını ve yeteneklerini iyi bilir. Davranışlarının ve birikimlerinin farkında olmayan siyasetçi boşa kürek sallar, rüzgara tükürür, havaya yumruk sallar, akıntıya kürek çeker.

6- İletişim Becerilerini Geliştirmeli

İletişim becerisi olmayan siyasetçi toplumla diyalog kuramaz, kendisiyle monolog kurmaya mahkum olur. Oysa siyaset ilkelelerinde diyalog esastır. İletişim becerisi beden-söz uyumudur.

Başarılı siyasetçi adayı iyi bir hatip olmak zorundadır. Bunun için de bu yönünü geliştirmelidir. Konu ile ilgili yazılmış kitaplar okuyabilir, uygulamalı bandları takip edebilir. Dahası, özel dersler alabilir.

Her siyasetçinin gönlünde bir aslan yatar. Kimi belediye-ye taliptir, kimi meclise, kimi bakanlığa... Hepsinin yolu da topluluk önünde iyi bir performans sergilemekten geçiyor. Unutulmamalıdır ki idealist bir siyasetçi okuyan siyasetçidir. İster alaydan gelsin ister üniversiteden, fark etmez... Önemli olan, kendisini yetiştirmesidir. Dev bir ağaç olup işe yaramamaktansa, küçük bir çalı olup aranan kimse olabilirsiniz vesselam.

Siyasetçinin Pozitif Beden Dili

- * Karşısındakini dinler, gerekirse başıyla onaylar.
- * Dik ve rahat durur.
- * Cana yakındır.
- * İsimleri ve kişileri unutmaz.
- * Vefa davranışları sergiler.
- * Sakindir.
- * Güven verici bir duruşu vardır.
- * El ve kol hareketleriyle olumlu enerji dağıtır.
- * Ellerini ve yüzünü saklamaz.
- * Kararlı hareketleri vardır, konuşurken parmaklarını (işaret parmağı) kullanmak gibi...
- * Selamlaşırken güler yüzlüdür, çatık kaşlı değildir.
- * Gülümserken dişlerini gösterir.
- * Kalabalık da olsa, sizi tanıyorsa dikkatini çekersiniz, size yönelir.
- * Tokalaşırken, karşısındakinin elini iki eli arasına alır.

Siyasetçinin Negatif Beden Dili

- * Suratı asık, kaşları çatıktır.
- * Muhatabına bakmaz, yandan konuşur.
- * Geçştirerek tokalaşır.
- * Çabuk sinirlenir.
- * Cezacıdır, müsamahakar değildir.
- * Yavaş konuşur.
- * Emrivaki davranır.
- * Halk arasından geçerken hızla yürür.
- * Vatandaşın sıcak ilgisi karşısında ilgisizdir.
- * Konuşurken hata yapar, bu da davranışlarına yansır.
- * Sabırsızdır.
- * İkinci adamıyla muhataba eğilimlidir.
- * Karşısındakiyle sert konuşur, ellerini sertçe kaldırır, indirir.
- * Dudaklar öne doğru serttir.
- * Bir noktaya bakar.

Kokteyller ve Seminerler

Kokteyller ve seminerlerde muhataplarımızın en fazla dikkat ettikleri bölgelerden biri ayaklarımızdır. El ve parmakların şekli, açık veya koyu renkliliği dikkat çekerken, hemen yanı başında da ayaklar incelemeye alınır. Ayak duruşu ve ayakkabılar ön plandadır.

Bazı ayakta duruş pozisyonu karizmatiktir. Özellikle genç kızlar tarafından beğenilen duruş pozisyonları vardır. İki bacak da kırılmadan dik vaziyette... Fakat sol ayak öndeyken sağ ayak sol ayağın paralelinde biraz geri planda. Bu şekildeki duruş "manken duruşu" diye de nitelendirilebilir.

Boks maçlarına hazırlanan boksör, özellikle ayak duruşunu iyi ayarlamak zorundadır. Sol ayak öne çıkarılırken sağ ayak geride tutulur. Ancak, sol ayak dizden itibaren kırılarak sağa meyilli bir pozisyon alınır. Bu, boksör duruşudur. Gard diye de adlandırılır. Normal hayatta bu pozisyonu andırır vaziyette duran birini görürseniz bilin ki sporcudur. Tüm sporların ana merkezi ayaklardır bir bakıma.

Gerek eğitim, gerek parti ve siyaset, gerekse propaganda semineri olsun eğer konuşmacı bir kürsü önünde değilse ve seminerini ayakta veriyorsa, ayak hareketleriyle dinleyenleri etkileyebilir.

Seminerlerde, seminercinin elinde mikrofon ile ayakta duruşu ve ayakları üzerinde hareket şekilleri kitleleri etkileme açısından son derece önemlidir. Nasıl ki el ve mimikler konuşmaya renk katıyorsa, hemen hemen aynı oranda ayaklar da bu renk-kalite tanımlamasının içerisinde.

*"Okumasını bilersen,
her insanın bir kitap olduğunu göreceksin."*

W. E. Channing

Gerçek ve Muhteşem Dost

Meşhur ve büyük veli Şems, Mevlana Celaleddin Hazretlerinin en büyük dostudur... Şems, birçok defa Mevlana'dan ayrılıp birçok defa onunla buluştu... İki dost arasındaki ayrılıklar her ikisine de hasret ve ızdırapların en acısını tattırıyordu... Nihayet birinden biri yollara düşüp deli gibi öbürünü arıyor, buluyordu... Bir gün Tebriz'de bir Yahudi, Şems'in karşısına dikiliverdi;

Müjde ya Şems! Mevlana geliyor!..

Ve Şems, ne kadar malı ve mülkü varsa bu Yahudi'ye hediye etti...

Dediler ki:

- Yahudi seni aldattı ve bütün malını aldı... Ortada ne Mevlana var, ne bir şey... Gelen giden yok. Yahudi sana yalan söyledi!

- Biliyorum, dedi Şems... Ben malımı ve mülkümü, bu sözün yalanına verdim, doğrusuna canımı vermek lazımdı...

7. BÖLÜM

AŞKIN BEDEN DİLİ

Aşkın Bedende Yarattığı Değişiklikler

Aşk kapıyı çalınca akan sular durur. İlk defa aşğının elini tutan heyecanlanır, avuçları terler, yutkunur. Hele kara sevdada... Aşkmı gördüğünde bir tuhaf olur, kimyası değışir, beden hareketleri normalin dışına taşar. Mecnun'u çöllere düşüren güç neydi? Leyla'yı gören hükümdar, "Hayret, Mecnun sana mı vurulmuş, o kadar güzel de değılsin..." dediğinde, Leyla, "Ama siz Mecnun değılsiniz!" demişti.

Aşk, farklı davrandırır. Dünyalın dört bir yanındaki aşklar aynı tepkiyi verir. FMRI, yani "Fonksiyonel Magnetik Rezonans Tomografi" ile çekilen beyin fotoğraflarına göre aşka yakalanan insanların beyinlerinde belirgin değışiklikler meydana geliyormuş. Aşkın ilk evrelerinde uyanırken düşüncelerin %90'ını sevilen kişi işgal ediyor. Buna sebep vücudumuzdaki serotonin, nöropinefrin ve dopamin isimli maddelerdir. Dopamin ve nöropinefrin arttığında aşık heyecan, uykusuzluk ve iştahsızlık yaşıyor. Aşkın bedendeki etkisi sonucunda bu iki madde yükseliyor ve davranışlarına yansıyor.

"Aşık mısın nesin?" şeklindeki ifade, kişinin davranışında gözlemlenen tuhaflığı ifade eder.

Aşka Düşünce Bize Neler Oluyor?

1) **Gözbebeklerinin büyümesi:** Araştırmalara göre, baktığımız şey dikkatimizi çektiğinde, bize heyecan verdiğinde gözbebeğimiz genişliyor. Dolayısıyla, size bakarken sevdiğiniz kişinin göz bebeklerinde büyüme görüyorsanız, bu, sevginizin karşılıksız olmadığına alameti. Ayrıca, büyük göz bebekleriyle daha çekici bir görünüme kavuşulduğuna inanılıyor. Bu gerçeği asırlar öncesinden bilen pek çok kadın, büyük gözbebeklerine sahip olmak için boş durmamış. Örneğin Ortaçağ İtalya'sındaki kadınlar, zehirli bir bitki olan ve sinir sisteminde tahribata yol açan bir bitkiyi, güzel avrat otunu (atropa belladonna) sürerlermiş gözlerine. İtalya nca'da güzel kadın anlamına gelen belladonna, zehirli de olsa, gözbebeklerinin aşırı büyümesine neden olduğu için İtalyan kadınlar için pek cazipmiş o zamanlarda.

2) **Onun Davrandığı Gibi Davranmak:** İnsanlar aşık oldukları kişiyle benzer şekilde durmaya ve davranmaya meyherlerler. Aynı hızda yürümeye, benzer süratle yemek yemeye, onun konuştuğu gibi konuşmaya çalışmak, aşıkların fark etmeden de olsa dahil oldukları davranış biçimleri. Hareketlerdeki bu birbirini takip etmenin kökeninde, aşığın, maşukuyla ahenkli bir davranış bütünlüğünü oluşturma isteği var.

3) **Gülümseme:** Psikologlar ve vücut dili uzmanları gülümsemenin evrensel etkisinin altını çiziyorlar. Yapmacık ya da araba satıcısının beklenti dolu gülüşü yerine 'Burada, seninle olmaktan çok mutluyum!' ifadesinde bir gülüş pek çok şey anlatıyor. Ancak gerçek gülümseyişi sahtesinden ayırt etmek gerekli. Gülümseme, yüzde meydana gelen küçük bir

değişiklikle başlıyor ve ardından tüm yüze yayılan, dışa dönük, açık, samimi bir ifadeye bürünüyorsa gerçek gülümse olarak tanımlanıyor.

4) Kendi kendine dokunma: Herhangi bir kararsızlık veya tedirginlik yaşayan insanlar kollarını vücutlarının etrafına sararlar, yani kendilerini kucaklarlar. Bu, heyecan ve kaygıyı kontrol etmeye, yani bir anlamda kendini korumaya yarar. Benzer şekilde, karşı taraftan bir romantik, aşka dair bir işaret alan aşık, genellikle koluna, bacağına, kulağına dokunma ihtiyacı duyar.

5) Kirpiklerin Titreşmesi: Aşık kişi sevdiği insanın karşısında heyecan duyduğunda, kirpikler bir sinekkuşunun kanatlarından daha hızlı titreşmeye başlar.

6) Tavus Kuşuna Dönüşme: Kadınlar da erkekler de aşık oldukları zaman farkında olmadan giysilerini düzeltmeye, üstlerini başlarını çekiştirmeye başlarlar. Ancak erkekler bu konuda biraz abartılı davranır, kendilerini olduğundan daha cüsseli göstermeye çalışır, dik yürürler. Erkekliğin kadim göstergelerinden olan bu işaret, bir tavus kuşunun tüylerini kabartması, böylece kibirli bir heybet ve cazibeye kavuşmasıyla eş görevdedir

7) Baktığı Her Yerde Onu Görme: "Nereye baksam sen varsın karşımda" diye başlayan şarkı bunu ifade ediyor. Gerçek ruhsal aşıkta vahşi cinsellik yoktur. Aşık onunla birlikte olsun, onu seyretsin, hatta mümkünse onunla konuşsun yeter. Aşık olan insanı hemen anlayabilirsiniz. Bakışları kaygandır. Sanki gözleriyle köşe bucak birilerini arar. "Acaba şu köşeden mi çıkacak, acaba şu kalabalık içerisindeki o mu?" diye elmanın yarısı aranır.

İnsanlar, belli bir yaşa gelince susamış gibi karşı cinse arzu duyarlar. Kadın erkeğe, erkek kadına şifrelenmiştir. Kaçış yok! Bir kadın ne kadar zarif, ne kadar güzel olursa olsun, teslim olmak zorundadır. Sonunda kimyalar karışacak, emanet teslim alınacak, çiçek sulanacaktır. Tersini yapmaya hangi kadın cesaret edebilir? İsteyen kadın şifreyi kırabilir. Nasıl mı? Ömrü boyunca cinsel ilişkiye girmeyerek, aile ve çocuk sahibi olmayarak... Oysa hangi kadın bunu ister? Bu bir kabustur kadınlar için. Çocuğu olmayan kadın, aşk kokusunu içine çekmeyen kadın, tohumun kudretini ve zevkini tatmayan kadın, kadın değil, bir başka yaratıktır. Kadının varlığı ve ifadesi ancak zıddıyla kaimdir. Erkek olmasa, kadının kendine has zarafeti, vücut şekli, ten inceliği anlamsız kalır. Erkek tarafından dokunulmayan kadın teni uzay boşluğuna serpiyen kum taneleri gibidir. Misk gibi bir koku, eğer koklayanı yoksa bir kıymet ifade eder mi?

Kadın sevilme ister, pasif edilebilir; erkek sevmek ister aktif etkindir. Seven, koklayan, öpen erkektir; koklanan, öpülen ise kadındır.

Kendini teslim etmeyen, karşılığı olmayan ve karşılık vermeyen bir madde doğa kanununa göre değişime ve gelişime de kapalıdır.

Kadın ve Erkek Aşıkları Ele Veren Davranışlar

Aşık olduğunuz kadın sizinle birlikteyken şu davranışlarda bulunuyorsa aşkınız karşılıksız değil demektir:

Aşık Kadın,

* Gözlerinizin içine derin bir ilgiyle bakar ve bu arada göz bebekleri büyür.

* Yanınızda veya çevrenizdeyken yüzü kızarır.

* Ses tonunu, sizin ses tonunuza uydurmak için yükseltir ve alçaltır.

* Size doğrudan değil ama başını eğerek yandan bir bakış fırlatır, böylece utangaç ve çekingen olduğu mesajını iletir.

* Konuşurken eli sık sık çenesine gider, yanaklarına dokunur.

* Avuç içlerini size doğru açık tutar.

* Güldüğünüz şeylere o da sizinle birlikte, aynı anda güler.

* Konuşurken mücevherleriyle oynar.

* İlk gördüğü anda sizden etkilenmişse, kaşlarını kısa bir süre için kaldırıp indirmiş, bunu da gizli bir gülümseme takip etmiştir.

* Kalabalık bir ortamda sadece sizinle konuşur ve dikkatini sizin üzerinizde yoğunlaştırır.

* Sizinle konuşurken gözlerini normalden çok daha fazla kırıştırır.

* Kirpikleri telaşla hareket içindedir, titrer. Takma kirpik kullanılması veya maskara sürülmesi bu titreşimin gözlerden kaçmasını imkansız kılar.

* Konuşma hızını sizinkine uydurur.

* Konuşurken bileklerine dokunur. Bilekler kan damarlarının yoğun olarak geçtiği çok hassas ve duyarlı bölgelerdir. Kadının sevdiği erkekle konuşurken bileklerine dokunması, karşısındaki erkeğe 'sana güveniyorum' mesajını iletir.

* Saçlarıyla oynar. Saçlar canlılığın, yaşamın ve dinçliğin simgesidir ve kadın saçlarıyla oynarken bilinçsizce bunu vurgulamak ister.

* Sizinle konuşurken bir dirseğini avucunun içine yerleştirirken, diğer elini havada tutar.

Aşık Erkek,

- * Bakışlarınızı yakalamaya çalışır,
- * Göz kontağı kurar, ardından gözlerini kaçıır ve sonra tekrar sizin tarafınıza bakar.
- * Konuşurken kolunuza ya da omzunuza dokunur, ancak bunu arkadaşlık samimiyeti içinde yaptığını göstermeye çalışır.
- * Sık sık saçlarını düzeltir.
- * Biraz daha kasılarak yürür ve kaslarını gerer.
- * Sizin sesinizi duyacak kadar alçak sesle konuşur, bu sizi kendi alanına davet etmesi ve sohbeti ikinize özel, size ait bir faaliyet haline getirir.
- * Konuşurken size doğru eğilir.
- * Eli sık sık çenesine gider.
- * Başparmağını kemerine geçirir.
- * Avuç içleri arasında bardağı ya da kalemi gezdirir.
- * Size bakarak konuşurken gözlerini kısar.

Utangaç Erkek Aşıklar,

- * Bakışlarını üzerinizden ayırmaz; ancak yakalamaya çalıştığınızda, onu diğer tarafa bakar bulursunuz.
- * Size baktığını hissedersiniz ama onu bakarken yakalamanız zor olacaktır.
- * Sizin hakkında başkalarından bilgi edinir. Herkesle konuşur fakat çevrenizdeyken suspus olur. Pek çok yerde onunla çarpışırınız.
- * Sizinle tek kelime konuşmasa da nedense büyük tesadüfler sonucunda aynı yerlerde, mesela aynı sinemada karşılaşabilirsiniz.

- * Odanın uzak bir yerinden size bakış fırlatır; ancak yanına yaklaşsanız, boşuna uğraşmayın, bu kez bakmayacaktır.
- * Onunla konuştuğunda kızarır.

Daha Hızlı Koşan Kazanır

Afrika'da her sabah bir aslan uyanır, en yavaş ceylandan daha hızlı koşması gerektiğini, yoksa yok olacağını bilir.

Afrika'da her sabah bir ceylan uyanır, en hızlı aslandan daha hızlı koşması gerektiğini yoksa yok olacağını bilir.

Aslan ya da ceylan olmanızın önemi yok. Yeter ki her sabah kalktığınızda daha hızlı koşmanız gerektiğini bilin.

Alışkanlıkları Değiştirmek Zordur

Thomas Cook, bir araştırma gezisi sırasında Atlas Okyanusu'nun ıssız bir yerinde milyonlarca kuşun havada çığlıklarla, daireler çizerek uçuşunu görür. Kulakları sağır edecek kadar yüksek sesle çığlıklar atan kuşlardan yorulanlar, okyanusun dev dalgaları arasında kendilerini atarak intihar etmektedir.

Bu olayı yıllar boyunca birçok balıkçı görür, birçok bilim adamı araştırır. Kuş bilimcileri yaptıkları araştırmalarda göçmen kuşların farklı yönlerden gelerek okyanusta bir noktada birleştiklerini keşfederler; ancak intihar etmelerinin nedenini bir türlü çözemezler.

Yıllar süren araştırmalar sonucunda, bu trajik olayın yaşandığı yerde bir ada olduğunu; kuşların göç yolu üzerinde bulunan bu adanın bir deprem sonucunda okyanusa gömüldüğünü bulurlar.

İnsanların yokluğunu bile fark etmedikleri ada, kuşlar için göç yollarının vazgeçilmez bir durağıdır ve kim bilir belki de binlerce yıl doğal bir alışkanlıkla bilmektedir adanın yerini. Binlerce kilometrelik yolculuktan sonra çığlık çığlığa aradıkları adayı bulamayınca, yorgunluktan bitkin bedenlerini okyanusun sularına bırakmaktadırlar.

8. BÖLÜM

AKTİF BEDEN DİLİ UYGULAMALARI

Aktif Beden Dili Şeması

Sağlıklı Düşünce ve Sağlıklı Hareket Sağlam Vücutta Bulunur...

BEDEN DİLİ SAUNASI

Bedeninizle yaşam ilişkileriniz karışık değil, barışık olsun... Duygularınız ve düşünceleriniz bedeninizle birleşsin... Ruhunuz ve bedeniniz aynı potada huzur bulsun... İş, aş ve eş hayatınız başarılı olsun... Kuş gibi olmak elinizde!

Bütün Bunları Onaylıyor musunuz?

O Halde Aşağıdakileri Öğreniniz, Uygulayınız!

Ayurveda Nedir?: Beden ve ruh dengesini sağlamayı hedefleyen eski Hint bilim yöntemidir. Bitkisel beslenme ve ruhsal beden terapileri uygular.

Detoks Nedir?: Yağmur ve buhar terapileriyle sade beslenme eşliğinde bedenin zehirli atıklardan, yani toksinlerden temizlenerek hafifletilmesidir.

Çakra Nedir?: Kafatasıyla kuyruk sokumu arasında uzanan 7 enerji merkezli 'Altın Nokta'dır. 7 nokta da birbirine

bağlıdır. Dengeli olması, bedensel hareketleri (yüzümüz de dahil) kolaylaştırır. Spor merkezli hareketle işler hale gelir.

Akupresür Nedir?: Parmak enerjisi yöntemidir. Yani bir tür bio enerji uygulamasıdır. Çin sağlık yöntemlerinde yaygındır.

Balneoterapi Nedir?: Bedensel dolaşım ve kanı harekete geçirmek için kullanılan yöntemdir. Kısmi yüz felci olan bir insanın beden dilini kullanması olanaksız hale gelir. Oysa bu sistem kanı harekete geçirip, bağışıklık ve dolaşım sistemini canlandırıp gizli ve görünmeyen beden felcini önler. Aynı zamanda kas ağrısını ve depresif duyguları yok eder. Bu metodun ana kaynağı sudur.

Algoterapi Nedir?: Deniz mineralleri kullanılarak uygulanır. Vücudun iç ve dış yüzeyleri toksinlerden arındırılır. Bitki kabuklarından ve meyve kabuklarından yüze maske yapılır. Eller, parmaklar ve kollar hafifler.

Holistik Kural Nedir? Et ürünü gıdaların tüketiminde bazı kurallara bağlı kalmaktır. Hayvansal etlerdeki yağlar zihnin bilinçliliğini olumsuz etkilediğinden dolayı bitkisel etler tavsiye edilir. Bitkisel etler yapraklar (marul, roka, maydanoz, kırmızı lahana...) ve meyvelerdir (portakal, elma, çilek, muz, karpuz...). Kuruyemişleri de sayabiliriz (fındık, badem, nohut...). Holistik yöntem, beden ve zihnin ortak hareketle en yüksek bilinçlilik düzeyine erişmesini sağlar.

Lenfatik Masaj Nedir?: Dolaşım sistemini düzenleyen ve lifleri yumuşatı, beden hareketlerini kolaylaştıran terapötik bir masaj türüdür. Bütün avuç içiyle yapılır. Ayrıca toksinlerin (zehirli atıklar) ayrıştırılmasında vücuda zindelik verir.

Refleksoloji Nedir?: Hareket noktalarını (özellikle ayak, kol ve dirseklere uygulanır) presleyip vücuttaki enerji akışını sağlayan kadim doğu metodudur.

Yağmur Terapisi Nedir?: Tamamen doğal kaynaklarla bedenin uyarılması sistemidir. Bitki kökü, bitki yaprakları ve bunlardan elde edilen tohum, çiçek tozu ve bitki yağlarıyla bedenin ve ruhun rahatlatılmasıdır. Böylece, berrak bir zihnin bedensel hareket gücü de 'beden dili'ni uygulamada rahatlık getirmiş olur. Bunun dışında, kişinin kendisine olan özgüvenini de unutmamak gerekir.

Beden Dili Bir Sanattır; Sanat İse...

- Ruhun beden ile işbirliği yapmasıdır!
- Başkalarının göremediğini görebilmeektir!
- Doğanın taklidinden başka bir şey değildir!
- Toplumla insanlıklarını ve yaratıcılıklarını hatırlatır!
- İstikrarlı bakış ve harekettir!
- Özgürlüktür, duyumsamadır!
- Kötülük duvarlarını yıkan iyilik meleğidir!
- Dünyada neler olup bittiğini gösteren ekrandır!
- Gerçekleri görmemizi sağlayan mihenk taşıdır!
- Aynı zamanda bedeni kullanabilmektir!
- Okumayı bilmek, dinlemeyi bilmek ve gözlemleyebilmektir!
- Binlerce kare arasından sıyrılıp tek kare olabilmektir!

Kucaklaşmak Meğer Nelere Kadırmış...

Teknoloji geldi mertlik bozuldu. Nasıl mı? Eskiden kucaklaşma diye bir adet vardı. Şimdi ise elektrikli mesajlar var. Her bir mesaj kurşun gibi radyasyon yayıyor. Yüz yüze gelmeden bayramlaşmalar mı dersiniz, karşı karşıya gelmeden tokalaşmalar mı dersiniz... Bunların hepsini maalesef artık cep telefonları yapıyor. Üstelik ölümcül elektrikli kanserojen dalgalar yayarak...

İnsanlar karşılaştıklarında neredeyse kucaklaşmaya utanır oldular. Cep mesajlarında en samimi duygular yazılırken, aynı insanlar karşı karşıya geldiklerinde, sanki bir müddet önce mesajlaşanlar kendileri değilmiş gibi somurtuyorlar.

Kucaklaşmak istediğinizde adeta utanarak kaçıyorlar. Oysa yapılan araştırmalar kucaklaşmanın müthiş pozitif enerjiler yaydığını ortaya koymuş.

Amerika'daki bir hastanede çok ilginç bir olay yaşanmış. Yeni doğan çocukları bakım odasına alıyorlar. Bu odada o gün 15 çocuğa bakılıyor. Fakat yazık ki, bir gece odada gaz kaçağı yaşanıyor. Kaçak neticesinde 15 çocuktan 14'ü ölüyor, 1 tanesi hayatta kalıyor. Amerikalı bilim adamları bu olaya bir hayli şaşırıp olayı araştırmaya karar veriyorlar. 14 çocuk ölüyor da 1'i neden ve nasıl hayatta kalıyor? Araştırma neticesi enteresan bir gerçeği açığa çıkarıyor. 14 çocuğun ölüp birinin hayatta kaldığı olayın kahramanı, diğer çocuk diğerlerine nazaran en fazla kucağa alınıp ilgi gösterilen çocukmuş. Hemşire, her gün bu çocuğu mutlaka kucaklayarak sevmiş.

İsviçre'de bir şirket işe yeni başlayan herkese birbirleriyle kucaklaşma zorunluluğu getiriyor. Personel, bu kurala dudak bükerek uymak mecburiyetinde kalıyor. Sonuç ne mi? İş verimi %60 iken %90'a çıkıyor.

Hiç dokunulmayan, hele ki kucağa alınmayan, kucaklanmayan bir çocuk diğerlerine nazaran özgüveni yitik büyüyor. Özgüveni olmayan bir çocuğun hayatta ne denli yıpranacağını ve sıkıntılar çekeceğini varın siz hesap edin.

İş verimi yüksek olan gelişmiş ülkelerde bazı şirketler "Hug Party" adı verilen "Kucaklaşma Partileri" düzenliyor.

Size kucaklaşmanın nelere kadir olduğuna dair bir örnek daha vermek istiyorum:

İstanbul'da siyasi bir partinin ilçe başkanlığını yapan ve aynı zamanda çocukluktan arkadaşım olan Avukat Ahmet Alparslan, etrafına neşe saçan bir insan. Meydan konuşmalarında veya parti programı sohbetlerinde beden dilini oldukça iyi kullanıyor. Mimik ve hareketleri konuşmasına renk katıyor ve ister istemez kendisini dinletiyor. Ondaki büyü beden dilinde saklı. Bir siyasetçide bulunması gereken en önemli özellik davasındaki samimiyet ve içtenliktir. Bu özellik, kişiye beden dilini daha rahat kullanandırır. İşte Ahmet Alparslan'daki başarı sırrı da budur.

Tek Ayakkabı

Bir bilge bir gün tam trene biniyordu ki, ayakkabılardan birisi ayağından çıktı ve yere düştü. Aşağı inip onu alması imkansızdı, çünkü tren çoktan harekete geçmişti. Yanındaki arkadaşları ne yapacağını merakla bekliyorlardı. O gayet sakin bir biçimde, diğer ayağındaki ayakkabıya da çıkardı ve az önce düşürdüğü ayakkabıya yakın bir yere fırlattı.

Talebelerinden birisi dayanamayıp sordu:

- Neden böyle yaptınız?

Gülümseyen bilgenin cevabı gayet basit ama hakikat yüklüdü:

- Demiryolunun üzerindeki ayakkabı tekini fakir birisi bulursa, diğer teki de bulup giyebilsin diye.

Bir Hayatı Güzelleřtirmek

Bir lisenin eski mezunlarının buluştuğu gün, bazı eski öğrenciler kürsüde okula dair hatıralarını anlatıyorlardı.

Yirmi yıl önce mezun olmuş öğrencilerden biri, ikinci sınıftaki sanat öğretmeninden bahsetti. Üniversiteye gitmeye onun teşvikiyle karar verdiğini ve şimdi iyi bir üniversitede profesör olduğunu, hayatından da memnun olduğunu söyledi.

Günün ilerleyen saatlerinde, öğretmen ile eski öğrenci, uzun yıllar sonra birbirini bulmayı başardılar.

“Öğrettiklerim hakkında söylediklerin için teşekkür ederim.” dedi sanat öğretmeni, “Bana çok güzel bir gün geçirmemi sağladın.”

“Rica ederim!” diye cevap verdi öğrencisi, “Teşekkür etmek benim boynumun borcu. Çünkü siz, günümü değil, bütün bir hayatımı güzelleştirdiniz!”

9. BÖLÜM

BEDEN DİLİNİ GELİŞTİRMENİN YOLLARI

Beden Dilini Geliştirme Yöntemleri

1- İnsanları İyi Gözlemleyin: İyi bir gözlemci hangi hareketin ne anlama geldiğini hemen kestirir. Akabinde modellemeye geçer. İnsanları gözlemlemek rahat ve bedava kitap okumaktır. Toplantı yerlerinde, eğlence mekanlarında, festivallerde, tartışma alanlarında iyi birer gözlemci olunuz.

2- Bolca Görüntü İzleyin: Beden dilini geliştirmek çizgisellikten görselliğe geçişi gerekli kılar. Durağan görsellik ve hareketli görsellik diye ikiye ayırdığımızda, ikincisi beden dilinin geliştirilmesinde daha etkilidir. Örneğin sinemalar, televizyonlar beden dilini geliştirme açısından hem ucuz hem de etkili araçlardır.

3- Beden Diline Zaman Ayırın: Beden dillerini geliştirmek isteyenler mutlaka pratik yapmalılar. Periyodik aralıklarla yapılacak çalışmalar müthiş sonuçlar verecektir.

4- Bedenimizin Her Karesi Mesajdır: Aslında yaşamın her karesi mesajlarla doludur. Mesajları doğuransa hareketlerdir, hareketler bedenle olur. Amerika başkanları beden dili

dersleri almışlardır; çünkü siyasetin "anlamak ve anlaşılmak" üzerine kurulduğunu iyi idrak ediyorlar.

5- Kendinize Özen Gösterin: Bir insanın çevresinden göreceği itibar, kendisine gösterdiği özenle doğru orantılıdır. Giyim ve kuşamınıza dikkat edin. Ayakkabılarınızın boyalı olup olmadığı önemlidir. Dost başa düşman ayağa bakar demişler. Başınız da düzgün olsun ayağınız da...

6- Konuşurken Acele Etmeyin: Sakin ve acele etmeden konuşun. Aksi taktirde eliniz ayağınıza dolanır, konsantrasyonunuz bozulur.

7- Biriyle Konuşurken İlgisiz Davranmayın: Beden merkezli davranın. Konuşurken sırt çevirmek sıfır ifade şeklidir.

İyiliğin Beden Dili

Kulakları iyi sözler duymada kullanmak... El ve ayakları hayırlı işlerde çalıştırmak... Zihni gereksiz, ehemmiyetsiz materyallerle değil de faydalı malzemelerle doldurup çalıştırmak, "Ben aklımı çalıştırıyorum, akli selim oluyorum" diyebilme iyiliğin beden dilini işaret eder.

Ellerin yere paralel tutularak avuç içleri yukarıyı gösterecek biçimde açılması iyiliğin beden dilidir. Çünkü kadim tarihlerden beri "dua" iyilik hareketi olarak kabul edilir. Sabah saatindeki tebessüm iyiliğin beden dilidir. Dağıtılan küçük bir hayır, iyiliğin beden dilidir; "yalnız değilsiniz" manası içerir.

Yapılan her iyilik bedenle yapılır. Kimi iyilikler vardır görseldir, kimi iyilikler çizgiseldir, kimi iyilikler de ruhsal... İşte bizi ilgilendiren, ruhsal iyiliklerimizdir. Bir küçük tebessüm nelere kadirdir... Bir küçük şefkat büyük işler yaratır. Kimse-siz bir çocuğun sevilmesi, beden dilinin iyilik kulvarında hareket mekanizmasıdır.

İyiliğin beden dili toplum katmanlarında bireyleri birbirine kenetleyen yegane mekanizmadır. Bu mekanizmanın çarklarındaki bir dişli dahi kırılrsa mekanizma çöker. İyiliğin beden dilini kullanan insanlar pozitif insanlardır, işlerinde başarılı ve huzurlu olurlar.

Kötülüğün Beden Dili

Kötülüğün beden dili olur mu? Olur. Çoğu kez insanlar kötülüklerde ellerini kullanırlar. Kendi aralarında konuşan iki kişi, başka bir insanı alttan alta süzerek işaret parmaklarıyla gösteriyorsa, bu davranış hem kötülüğün sessiz dilidir, hem de kötülüğün beden dili...

Yanımdaki arkadaşının kulağına eğilerek gizli bir şey fısıldayıp, yan gözlerle de bir insanı süzmek kötülüğün beden dilidir. Hz. Muhammed, "Bir ortamda fiskoslaşmayınız, ola ki içlerinden biri üzerine alınabilir" diye nasihat etmiştir.

Asık suratlılık ve çatık kaşlar kötülüğün beden dilidir. Bazı hareketler vardır, hiçbir söze hacet bırakmaz, direkt kalp kırar. Örneğin, bir çocuğa elin ters tarafıyla tahkirde bulunması o çocuğu küçük düşürür, kötülüğün sessiz dilidir.

Beden Diline Neden İhtiyacınız Var?

- Kendini ifade etmek için
- İnsanlar üzerinde etkili olmak için
- Anlayabilmek, anlaşılabilmek için
- Kendinizi kontrol altında tutmak için
- Bir musibet bin nasihatten daha etkili olduğu için (Bir hareket bin söze bedeldir)
- İş hayatında başarılı olmak için
- Kendinizi geliştirmek için

- İnsanları daha iyi anlayabilmek için
- Amaç ve hedefleri gerçekleştirmek için
- Negatiflikten kurtulup pozitif olmak için

- Çevremizde olup bitenlerin; %88'ini gözlerimizle, %8'ini kulaklarımızla, %4'ünü ise diğer uzuvlarımızla duyumsarız.

Konu "Anlaşılmak" Olunca...

Anlaşılmak her insanın arzu ettiği şeydir. "Sen ne kadar konuşursan konuş, anlatabildiklerin karşındakinin anladığı kadardır." Ne talihsiz bir durum değil mi? Hiç farkında olanla farkında olmayan bir olur mu? Siz farkındasınız fakat diğerleri farkında değil. Ne yapacaksınız? Nasıl anlatacaksınız? Bazı insanlar vardır çok güzel anlatırlar, çok güzel izah ederler; bazı insanlar vardır anlatamazlar, anlayamazlar. Siz anlıyorsunuz fakat karşınızdakilerin kış uykusu uzun olduğu için anlatmakta güçlük çekiyorsunuz. Bu durumda devreye "Beden Dili" giriyor. Onların beden dili mi? Hayır! Sizin beden diliniz...

"Nuh ile uslanmayı etmeli tektir, tektir ile uslanmanın hakkı kötektir." sözü ile mi işlerinizi yaptırtmaktan yansınız; yoksa maharetlerinizi kullanarak, daha doğrusu ikna ve kabul ettirme noktasında yeni maharetler öğrenip bunu uygulayarak mı yaptırtmaktan yana mı? Eğer ikincisi diyorsanız çağa ayak uyduruyorsunuz demektir, size beden dili yakışır. Böylece beden dilinizi ailenizin içinde çocuklarınızın terbiyesinde de kullanabilirsiniz.

Beden Dilinde Ses Tonu

İnsanların bilgiyle ilişkisi farklı farklıdır. Kimisinin bilgisi vardır; fakat anlatamaz, aktaramaz. Kiminin bilgisi azdır; fakat yorum gücü kuvvetlidir, anlatabilir, aktarabilir. Bazılarının bilgisi yoktur; fakat gözlem gücü vardır ama aktaramaz. Siz hangi kategoriye giriyorsunuz? Genellikle, gözlem gücü olanlar beden dilini daha rahat kullanıyorlar. Siyasetçiler ve iş dünyasındakiler için gözlem oldukça önemlidir. Aynı şekilde, eğitimciler içinde yerel gözlem diyebileceğimiz salt öğrenmeye odaklanılmış gözlem türü bedensel dille birleştirildiğinde, "öğrenmeyi öğrenme" yaklaşımında daha rahat mesafe kat edilir.

Okuduğunu anlamak, anladığını anlatabilmek, anlatabildiklerini unutmamak, anladıklarından özet çıkartabilmek... İşte bütün bunlar bedenin gerçekleştirdiği işlerdir. Bu işlerde başarılı olan, söz konusu yeteneklerini jest ve mimiklere aktararak beden diliyle de konuşturunca, iletişim kapıları sonuna kadar açılır. Eğer, "Anlaşılamıyorum, beni kimse anlamıyor" diyorsanız beden dili niteliklerinizi -ki bu bir tür ikna terapisi- gözden geçiriniz.

Beden dili ve ses tonu iletişimin sözel olmayan kısmını oluşturur. Üniversitedeki öğrencilik yıllarımda enformasyon dersleri görmüştük. Sözel iletişim ve bedensel iletişimde birbirini etkileyen jest ve mimiklerin uluslararası siyaset alanında nasıl etkili olarak kullanıldığını hayretle takip etmiştik. Bize basit gibi gelen davranışların insan beyninde nasıl imajitasyonlar oluşturduğuna şahit olduk. Örneğin, televizyon reklamlarında bir ürünü marka haline getirmek için iletişim taktiklerinin bütünü kullanılır. Sizin beğeni frekanslarınıza girecek her yol denenir. Bir kareden ibaret zannettiğiniz görüntü, aslında onlarca minik farklı kareden oluşmaktadır.

Dikkat ederseniz, reklam kahramanının sizinle doğrudan göz temasında olduğunu hayretle fark edersiniz.

Beden dili ve ses tonu sözel olmayan iletişim olarak, sözel olan iletişim kadar kıymete biniyor günümüzde. Beden dili ve ses tonu kişinin ruh halini yansıtırken, burada sözel gerçeklik ruh tahlilini açığa çıkarma açısından en alt düzeyde bir kıstastır. "Sözel gerçeklik" yani kelimeler anlaşılabilir olmakta %10 önemliyken, bu oran ses tonunda %30, beden dilinde ise %60'tır.

İran Devlet Başkanlığını ele geçiren Humeyni'nin çok konuşmadığı söylenirdi. Fakat yüz binlerce kişinin toplandığı alanda, kürsüden sadece küçük bir el hareketiyle bu kitleyi ateşlerdi.

Bazen bir göz hareketi, bazen bir el hareketi karşımızdaki ni etkileyebiliyor. Bazı televizyon görüntülerinde Hitler'in konuşma yaparkenki bedensel duruşuna bakın "dik duruş pozisyonu" sergilediğini görürsünüz. Atatürk de dünyada dik duruş sergileyen birkaç liderden biridir. Onun mikrofonla konuşması tüyleri diken diken edecek düzeydedir. Dik, kararlı ve cesur...

*"Önemli olan sözler değil,
davranışlardır."*

Robert Hall

10. BÖLÜM

BAŞARILI BİR BEDEN DİLİNİN SIRLARI

Beden Dilinde Başarının Üçlü Sac Ayağı:
Okumak, Dinlemek, Gözlemlemek

3 Ray 4 Tünel Kuralı

Okumak, dinlemek ve gözlemlemek katarın yani bedenimizin hareketlerini belirleyecek ve rahat hareket etmesini sağlayacak olan raylardır. "Dört tünel" ise bedensel hareketlerimizin yan destekçileridir. "Dört Tünel" ilkesi bedensel hareketler sayesinde kazanılır ve jestler, mimikler, el-kol hareketleri şeklinde derin tecrübe ve yetenekler olarak dışa yansır.

Önce aşağıdaki yargıları pratiğe geçirmek gerekir:

- * Okuduğunu anlayabilmek
- * Anladığını anlatabilmek
- * Anlatabildiğini yazabilmek
- * Yazabildiğini unutmamak

Beden Dilinin Altın Çerçevesi

Aydın ve bilinçli olarak beden dilini kullanmak istiyorsanız, aşağıdaki altın çerçeveleri inceleyiniz. Bilgisiz beden dili olur mu? Evet, muhtemeldir, olabilir. Fakat donanımsız, kontrolsüz ve terbiyeden yoksun hiçbir güç, güç değildir. Nihayetinde bumerang gibi geri döner ve sahibine zarar verir. Aşağıdaki altın çerçeveler "Bilinçli Beden Dili" uygulamalarıdır.

Okuduğunu
Dinlediğini
Gözlemlediğini
ANLAYABİLMEK

Okuduğunu
Dinlediğini
Gözlemlediğini
ANLATABİLMEK

Okuduğunu
Dinlediğini
Gözlemlediğini
YAZABİLMEK

Okuduğunu
Dinlediğini
Gözlemlediğini
UNUTMAMAK

4 Aydınlık Tünel

Nice bilge insanlar, yola gelmez eşkıya kılıklılıarı yola getirmişlerdir. Kimi zaman dağdaki çoban, anlattıklarınızı can kulağıyla dinler ve anlar da eğitim seviyesi yüksek kişi anlamaz... Dolayısıyla, eğitilmiş/eğitimsiz niteliğine takılmadan beden dilimizi harekete geçirerek personelimizi, öğrencimizi, vatandaşımızı "anlayan-anlaşılabilir olan" konumuna getirebiliriz.

Beden dili bir tür zihinsel aktivitedir. Konuşurkenki performansın kalitesi bedene coşku verir ve 'beden dili'ni daha rahat harekete geçirir. Kelime ve kavramların bolluğu konuşan insana cesaret verir. Yorum gücünün yüksekliği bedensel dili daha verimli, daha coşkulu hale getirir.

İnsanlar neden anlaşılammaktan şikayetçidir?

Sebebi aşağıdaki üç ifadede gizlidir:

ASLINDA...

- Okuduğunu anlamayan okumamıştır!
- Dinlediğini anlamayan dinlememiştir!
- Gözlemlediğini anlamayan gözlemlememiştir!

Birinci Aydınlik Tünel ⇨ ANLAYABİLME TÜNELİ

Okuduğunu Anlayabilme

Dinlediğini Anlayabilme

Gözlemlediğini Anlayabilme

İkinci Aydınlik Tünel ⇨ ANLATABİLME TÜNELİ

Okuduğunu Anlatabilme

Dinlediğini Anlatabilme

Gözlemlediğini Anlatabilme

Üçüncü Aydınlik Tünel ⇨ YAZABİLME TÜNELİ

Okuduğunu Yazabilme

Dinlediğini Yazabilme

Gözlemlediğini Yazabilme

Dördüncü Aydınlik Tünel ⇨ UNUTMAMA TÜNELİ

Okuduğunu Unutmama

Dinlediğini Unutmama

Gözlemlediğini Unutmama

Niçin Anlaşılamamaktan Şikayetçisiniz?

Çünkü aslında...

- Okuduğunu anlamayan okumamıştır!
- Dinlediğini anlamayan dinlememiştir!
- Gözlemlediğini anlamayan gözlemlememiştir!

Çünkü aslında...

- Okuduğunu anlatamayan okumamıştır!
- Dinlediğini anlatamayan dinlememiştir!
- Gözlemlediğini anlatamayan gözlemlememiştir!

Çünkü aslında...

- Okuduğunu yazamayan okumamıştır!
- Dinlediğini yazamayan dinlememiştir!
- Gözlemlediğini yazamayan gözlemlememiştir!

Çünkü aslında...

- Okuduğunu unutan okumamıştır!
- Dinlediğini unutan dinlememiştir!
- Gözlemlediğini unutan gözlemlememiştir!

NOT= Bahaneler Taş Devri'nden kalmadır. Bu yüzden kitabımızda bahanelere yer yoktur.

*"Sessizlik de bir çeşit
konuşma sanatıdır."*

Hazzlitt

*"Okunacak
en büyük kitap insandır."*

Hacı Bektaş Veli

Yaşamın Kısa Tanımı

Bir zamanlar üç bilge bir araya gelip dünyanın en kısa anayasasını yazmaya koyuldular. İnsanın hareketlerine ve davranışlarına hükmeden kanunu gösterebilen kişi, dünyanın en bilge kişisi seçilecekti.

“Allah suçluları cezalandırır” diye teklif etti bilgelere birisi. Tek cümleydi; kısa ve özdü.

Fakat diğerleri bunun bir kanun değil, bir tehdit olduğunu söyleyerek itiraz ettiler. Birinci bilgenin bu teklifi kabul edilmedi.

“Allah sevgidir” dedi ikinci bilge.

Ama bu teklif de kabul görmedi, çünkü insanın görevlerini tam anlamıyla açıklamıyordu.

Sonra üçüncü bilge tane tane şu teklifte bulundu:

“Kendinize yapılmasını istemediğiniz şeyi, başkalarına yapmayın.” Ve ilave etti: “Kanun budur; gerisi sadece yorumla kalmıştır.”

Diğer bilgiler de bu teklifi kabul ettiler. Ve o bilge zamanın en bilge kişisi seçildi.

11. BÖLÜM

BAŞARILI EĞİTİMCİNİN BEDEN DİLİ

Sınıfta Güçlü Olan Sensin;

O Halde Merhametli Olmalısın!

Öğrenci öğretmeninin eline bakar, onun yönlendirmesine tabi olur; nasıl yönlendirilirse öğrenci öyle şekil alır. Bazı öğretmenler öğrencilerden sürekli şikayetçidirler; oturur dert yanarlar, kalkar dert yanarlar. Oysa öncelikle öğrencinin hareketliliği, yaramazlığı, kaçamaklığı normal ve doğal karşılanmalı, sonra çözümler üzerinde durulmalıdır. Adı üzerinde, siz eğitimci, öğretmen; onlar öğrenci... Onlar yanlış yapacak, siz doğruyu göstereceksiniz, bu sizin göreviniz, siz zaten bunun için oradasınız. Ağlayıp sızlanmak, olumsuz davranışlardan dolayı öğrenciyi kötülemek bir öğretmene yakışmaz, bu bir irade zayıflığıdır; irade zayıflığı olan öğretmen küçük görülür.

Osmanlı İmparatorluğu'nun kurucusu Osman Bey, insanları yönetmek üzere göreve geldiğinde hocası Şey Edebalı kendisine şöyle nasihat etmişti:

"Ey oğul! Beysin... Bundan sonra öfke bize uysallık sana... Gücenirlik bize, gönül almak sana... Geçimsizlik, çatışmalar, uyumsuzluk, anlaşmazlıklar bize, adalet sana... Kötü söz, şom ağız, haksız yorum bize, bağışlamak sana...

Ey oğul! Bundan sonra bölmek bize, bütinlemek sana... Üşengeçlik bize, uyarmak, gayretlendirmek, şekillendirmek sana...

Ey oğul! Sabretmesini bil. Vaktinden önce çiçek açmaz. Şunu da unutma, insanı yaşıat ki devlet yaşasın.

Ey oğul! Yükün ağır, işin çetin, Allah yardımcın olsun..."

Sınıfta Beden Dilinizi Kullanın

Albert Mehrabian, sesin ve sözcüklerin öğrenciyi dinletebilmede ve dersi öğretebilmede çok önemli olduğunu söylemektedir. El-kol hareketleri ve yüz mimikleri, ses tonunun güven verici ve sabit olması, konuşmadaki sözcük zenginliği... Tüm bu özellikler sınıfta iyi bir ders işlenmesini sağlar. Ancak Albert Mehrabian bu üç özelliğin önem derecesini bulmak için yaptığı araştırma sonunda, beden %55, sesin %38, sözcüklerin %7 oranında etkili olduğunu ifade etmiştir. Yani beden dili, bir öğretmenin öğrenci tarafından en fazla dikkat çeken yönüdür.

Buradan çıkan sonuç şu: Ne söylediğiniz değil, neyi nasıl söylediğiniz önemlidir. Beden dili sözsüz iletişimdir, davranıştır bir bakıma... Öğrenci o an kısa aralıklarla sizin söylediklerinize dikkat etmeyecektir, davranışlarınıza bakacaktır. Bir okuldaki öğrenci topluluğunun genel hal ve hareketi, o okulun öğretmenlerinin nasıl öğretmenler olduklarını gösterir. Bir öğretmen topluluğu okuldaki öğrencilerinden şikayetçi-yse, bilin ki sınıflarda öğretmen, beden dilini nasıl daha etkili kullanabileceğini, öğrencilerin olumsuz davranışlarının beden diliyle nasıl tedavi edilebileceğini öğrenmelidir.

Aslında öğretmen kendini tanımalı, davranışlarının farkında olmalıdır. Gerçek beden dili, öğretmenin, bir kişilik olarak kendinin farkında olmasıdır. Aksi takdirde beden diliyle ilgili onlarca sayfa yazı da okunsa fayda etmez.

Öğretmenin Sınıftaki Hakimiyet Alanı

Sınıfta bulunan öğrencilere, öğrenmeyi en iyi ve en verimli şekilde gerçekleştirebilecekleri ortamlar sunulmalıdır, bu da öğretmenin kendi elindedir. Öğrencinin sınıfta oturacağı yer, öğretmenin kendi beğendiği yer değil, öğrencinin kendisini iyi hissedeceği yer olmalıdır. Öğretmen, öğrenciyle kendi arasındaki mesafe duvarının farkında olmalıdır. Her istediği anda bu duvarı aşmamalıdır. O an sizin hissettiklerinizle öğrencinin hissettikleri farklı olabilir, ruh halleriniz örtüşmeyebilir. Nihayetinde öğrenci de tek başına bir bireydir, onun da kendine ait inisiyatifleri vardır. Eğitimci işte inisiyatifleri bilen kişidir.

Sosyal eğitim bilimcisi Edward Hall, insanların yaklaşabilecekleri inisiyatif alanlarını yaptığı araştırmalarda tespit ederek 4 kısma ayırmış ve her alanın yaklaşma mesafesinin farklı olması gerektiğini gözlemlemiştir. Buna göre özel alan 0-46 cm, kişisel alan 46-120 cm, sosyal alan 120-350 cm, genel alan ise 3,5 m'den daha fazla olan mesafedir.

1) Özel Alan: Sadece çekirdek aile bireylerinin yaklaşabileceği alandır. Anne, baba, çocuklar bu mesafeye kadar yaklaşabilir. Bu alan çok yakın mesafe olduğu için yaklaşıldığı zaman gerilime yol açar, kaçma isteği duyulur, birinin size bu mesafeye kadar yaklaşması sizi rahatsız eder. Dikkat ettiyseniz tramvaylarda, otobüslerde, vapurlarda karşılıklı konulmuş koltuklarda oturan insanların yüzü asık gibidir; çünkü birbirlerinin özel alanlarına yaklaşmış durumdadırlar.

Eğer öğretmen olarak siz rahat ve nezih bir sınıf ortamı sağlarsanız, öğrencilerin zannettiğiniz kadar problemlili olmalarını hayretler içerisinde görürsünüz. Bunun eğitim sistemiyle hiçbir ilgisi yok, bu tamamen sizin elinizde. Örneğin, renklerin gücü ve etkisini göz ardı etmeyin. Eğer sınıfı kırmızılara gömerseniz çocuklarda kavga duygusunu harekete geçirirsiniz. Eğer sınıfınızın arenaya dönüp sizin matador, öğrencileriniz de kırmızı görmüş azgın boğalar olmasını istemiyorsanız, sınıf renklerinize, sıra düzeninize, masanızın duruş pozisyonuna ve hatta sınıfınızın güzel kokmasına (tütsü veya oda parfümü kullanabilirsiniz) özen gösteriniz.

Özel alandan bahsederken, bu alanı yukarıdaki niteliklerle beraber değerlendirmeliyiz. Rahatsızlık verecek olan her şey öğrenmeye engeldir. İsteddiği her an öğrencinin özel alanına kadar yaklaşan bir öğretmen, öğrenciyi hisleri olan bir varlık olarak kabul etmeyen, bunu tahmin edemeyen öğretmen olarak algılanabilir. Duyarlı bir öğretmen öğrencilerin de his ve duygularının olduğunu kabul edip bu alanları gelişigüzel ve dilediğince işgal etmeyen öğretmendir. Hele sınav esnasında küme aralarında ellerini arkasına bağlayarak gezen öğretmen, öğrencinin tüm konsantrasyonunu bozmaktadır.

Öğretmen, yanına yaklaşamayacak kadar mitolojik bir varlık imajından da sıyrılmalıdır. Öğrencileri yanına rahatça gelebilmeli; minik öğrencileri beline sarılabilmeli, elini tutabilmeli, öğretmenleriyle okul bahçesinde sohbet ederek gezinebilmelidir. Özellikle ilkökul çağında bu çok önemlidir. Soğuk öğretmen öğrenmeyi zorlaştırır, öğrencide hayata karşı coşku yaratmaz.

2) Kişisel Alan: Öğretmen, yakın mesafede iletişime girmesini gerektirecek çok önemli bir neden olmadığı sürece öğrencisinin kişisel alanına girmemelidir. Örneğin, oturan

bir öğrencinin başına elini koyması, dokunması, omzuna elini atması gibi... Bu hareket öğretmen tarafından ülfet ve diyalog gelişsin diye yapılır. Ancak öğrenci tarafından beğenilebilir de beğenilmeyebilir de... Bu, öğretmenin oluşturacağı manevi güven ve sevgi ortamına bağlıdır. Öğrencilerin birçok yönden güvenini kazanan sevecen, sıcakkanlı, yardımsever bir öğretmen muhteşem başarılar koyar ortaya.

3) Sosyal Alan: Öğrencilerin öğretmenle diyalogları konusunda problemleri olabilir. İyi bir okul idarecisi ve müdürü hangi problemin hangi alana (kişisel alan, sosyal alan...) girdiğini kestirebilir. Kendi probleminin kişisel olduğuna inanan, gerçekten de böyle bir problemi olan öğretmen, probleminin okul müdürü tarafından sosyal problemmiş gibi değerlendirilmesini hazmedemez. Ve burada öğretmen-idareci çatışması başlar. O yüzden iyi bir idareci öğretmenin sorunlarına ciddiye eğilmeliyse, iyi bir öğretmen de öğrencisinin sorunlarını ciddiye alan, kestirip atmazdır. İyi bir öğretmen öğrencisinin özel/kişisel sorununu başkalarına yansıtmayıp, saygı duyan ve bu sorunu çözüm gayreti gösterendir. Bu bir inceliklerdir. Öğretmen de aynı inceliği okul müdürü veya diğer üst idarecilerle müfettişlerden görmeyi arzulamaz mı? Ciddi bir özel sorunu olan öğretmenin o sıralar morale ihtiyacı olur. İdareci demek, idare etmesini bilen, bunu dengeleme mahareti gösterebilen demektir. İdarecilerden ilgi ve güler yüz gören öğretmen, problemlerini daha rahat atlatır ve şevkle, sevgiyle çalışır. Aynı şekilde, öğrenci de özel sorunlar yaşadığı sırada öğretmen kendisiyle ilgilenirse bir insan kazanılmış olur.

4) Genel Alan: Genel alanın sınırları 3,5 metreden 7,5 metreye kadardır. Bu alandaki ilişkiler daha resmidir. Muhataplar birbirini tanımazlar. Genellikle bekleme yerleri, alışveriş merkezleri gibi yerlerde bu alanın sınırları içinde kalınır.

Öğretmenin öğrencilerle genel alan mesafesinde olması kesinlikle savunulamaz. Öğretmenle öğrenci arasındaki mesafenin artması ortama soğuk bir hava katar, yani bu mesafe arttıkça, hele ki 5 metreyi geçmeye başladıkça öğretmenin öğrenci üzerindeki özgün ve samimi ifade tarzındaki mesajlarının algılanması zorlaşır.

Özel ve kişisel mesafe alanlarının etkilerinden bahsederken öğretmenin öğrenciye bir yabancı gibi durmaması gerektiğini vurgulamıştım. Öğretmenin sınıfta yabancı mesafesinde durması işini zorlaştırır. Özel ve kişisel alan mesafesinin hassasiyeti yabancılar içindir; öğretmen ise asla yabancı bir insan değildir, olmamalıdır. Ancak sınıf ortamını düzenli ve ideal bir kıvama getirmek de öğretmenin özel bir görevidir. Öğretmen öğrencinin her şeyidir, onun adeta mitolojik kahramanıdır.

Özellikle altını çizmek istediğim nokta, öğrencinin sevgisinin bir şekilde kazanılmasıdır. Eğer sevgi yoksa, anne-baba dahi kendi çocuğunun özel ve kişisel alanına giremez. Öğretmen, öğrencinin kesinlikle uzak alanında değildir; dengeli ve uyumlu bir şekilde özel, kişisel ve sosyal alanındadır. Hülâsa özel, kişisel ve sosyal alanlara yerine göre yaklaşabilen öğretmen, genel alanda durmamaya özen göstermelidir. Ancak sevgisiz, yapmacık ve içten olmayan bir kısa mesafe yakınlığı da öğrenciye hiç inandırıcı gelmez.

Öğrenciyle gerçek anlamda kaynaşmayan bir öğretmenin yabancıdan farkı olmaz. Öğretmenin bir yabancı gibi görülmesi, ders anlatırken karşılaşılabilecek en büyük felakettir. Öğretmenin o dersi o an hiç itibar görmeyeceği gibi, ilerleyen yıllarda öğrenci bu dersi veya öğretmeni hatırlanmayacaktır.

Öğretmen Bir Tek Rolü mü Oynamalıdır?

Yaşam bir rol, yaşanılan mekanlar ise sahne... Buradaki "rol" yapay, yapmacık bir rol değil, hakiki görevdir. Nasıl bir tiyatrocunun sahnede çok yönlü performans sergilemesi gerekiyorsa, öğretmenin de çok yönlü bir eğitimcilik örneği sunması gerekir. Evde anne-baba, dışarıda arkadaş, okulda eğitimci olan öğretmen her üç rolü de içten ve samimi olarak sınıfta da gerçekleştiremez mi?

Öğretmen çok yönlü bir insandır. Tanıdığım bütün öğretmenlerden çok şeyler öğrendim. Öğretmen öğretirken aynı zamanda öğrenen, terbiye ederken terbiye olan ve çocuk kalbi taşıyan gerçekten kıymetli bir insandır. Öğretmen hemen her konuda söyleyecek bir şeyleri olandır...

Öğretmen anadır, babadır, ailedir; öğretmen arkadaşdır; öğretmen sıkıntı ve acıların paylaşıldığı ve onunla birlikte ağlanıldığı insandır; öğretmen anıların konuşulduğu, tatlı tebessüm ve kahkahaların atıldığı bir ruhtur, bir heyecandır.

Çoklu Zeka Nedir?

Howard Gardner tarafından geliştirilen çoklu zeka kuramına göre zeka çok yönlüdür ve her insanın doğuştan getirdiği potansiyel geliştirilebilir. Çoklu zeka ile ilgili yapılan çalışmalar sonrasında zekayı 8 temel alan altında incelemek mümkündür. Bunlar;

- 1- Sözel - Dil Zekası
- 2- Mantıksal - Matematiksel Zeka
- 3- Görsel - Uzaysal Zeka
- 4- Müziksel - Ritmik Zeka
- 5- Bedensel - Kinestetik Zeka

- 6- Sosyal Zeka
- 7- İçsel Zeka
- 8- Doğacı Zeka

Çoklu Zeka kuramında "başarısızlık" diye bir şey söz konusu değildir. Öğrenci müzik ruhluysa, müziğe yatkınsa matematiği müzikle ilişkilendirerek müziksel matematik; tarihi müzikle ilişkilendirerek müziksel tarih şeklinde öğretmek mümkün görülmektedir. Çoklu Zekada geleneksel kalıtsal zeka olan IQ kıstas olarak alınmaz; Emotion Qutoient yani Duygusal Zeka-EQ Çoklu Zeka bağlamında değerlendirilir.

Sözel zeka ve Sayısal zeka şeklinde yıllardır dar kalıplara istiflenmeye çalışılan öğrenciler kategorinin kurbanı olmuşlardır; içlerinde bulunan müthiş yetenekleri açığa çıkaramamışlardır.

"Sözel/Sayısal Zeka" sınıflaması tek yönlü beslenme gibidir; oysa Çoklu Zeka tam bir dengeli beslenmedir.

Her insanın tek bir zeka alanı yoktur, bir insanda bir veya birkaç zeka alanı bulunabilir. Tesadüfen üzerinde yoğunlaşılacak konu da kendine ait zeka alanı veya alanları içerisinde değilse öğrencinin başarısız olacağı muhakkaktır. Dolayısıyla, bu insan gerçek yeteneğini (baskın yetenek) açığa çıkaramaz.

Öğrencinizin Kan Grubu Elinizin Altında Olsun

Teknoloji, insana dair bilinmeyenleri de gün yüzüne çıkarıyor. Bunlardan biri, kan grubunun öğrenciyi tanıtan etiket olduğudur. Belli ipuçları ve veriler olmadan öğrenciyi eğitmeye çalışmak akıntıya kürek sallamaya benzer.

A kan grubu, 0 kan grubu, B kan grubu ve AB kan grubu şeklinde dört kan grubu vardır. Yapılan araştırmalar kan gruplarıyla kişilik, karakter, davranış, yetenek ilişkileri arasında

sıkı bir bağlantı olduğunu ortaya koyuyor. Sınıfta görev dağılımı yapılırken, öğrenciyle iletişim kurulurken ve ders anlatılırken bu farklılıklar göz önünde bulundurulabilir.

A Kan Grubu: A kan grubundaki çocukların en göze çarpan özellikleri uyumlu olmalarıdır; fakat ilgi görmedikleri takdirde hem uyumlarını yitiriyorlar hem de içe kapanıyorlar. Bu kan grubundaki öğrenciler ilgi ve takdir gördükleri anda ortaya büyük başarı koyarlar.

Şimdi denilebilir ki, "Bütün öğrencilerin ilgiye ihtiyacı var ve ilgi gördükleri an başarılı olurlar." Evet, öyle ama her öğrencinin direnci farklı, bu kan grubundaki öğrenciler zarif ve kırılgan, bunların ilgiye çok daha fazla ihtiyaçları var, aksi takdirde önlerine çıkan en küçük bir esintide eğilirler.

0 Kan Grubu: 0 kan grubundaki öğrenciler hayal kırıklıkları karşısında zayıf düşmezler. A grubundakiler gibi kırılgan değildirler. Arabuluculuk ve ticarete yatkındırlar. Sevecen ve mutlu görülmeleriyle dikkat çekerler. Radikal düşünce eğiliminden uzaktırlar, kitle ve toplumsal hareketleri bir çözüm olarak görmezler; ikili ilişkilerin, komşuluk, dayanışma ve yardımlaşmaların önemine inanırlar. "Emanet" bırakılabilecek öğrencilerdir, sorumluluklarının rahatsızlığını duyacak kadar da bilinçlidirler.

Bu kan grubundaki öğrencilere dışa dönük görevler verilebilir; çünkü insanlarla diyalogları olumludur. Diğer öğrencilerle muhatap olunacak görevler de verilebilir. Eğitsel kol çalışmalarında spor koluna seçilebilirler. Bu öğrenciler sizi istismar etmez, bir öğretmen olarak sizin şakalarınıza orta düzeyde karşılık verirler, taşkınlık yapmazlar. Vefalıdırlar, sizin şu an onlara yapacağınız maddi veya manevi fedakarlıkları aradan 20 yıl geçse unutacaklarını zannediyorsanız yanılıyorsunuz.

B Kan Grubu: B kan grubundaki öğrenciler sizin disiplinli olmanızı isterler, sınıfta otorite kurmanızı beklerler. Arzu ederler ki sınıfın idaresini kendileri ele alsınlar, bunun için de sınıf başkanı olmak gibi bir eğilimleri vardır. Öğretmen olarak sizin bu öğrencilere vermeniz gereken mesaj toleransın da önemli olduğuna dair olmalıdır. Duygusal zekaları kalıtsal zekalarından daha aşağıdadır. Bu da onlar için dezavantajdır. Çünkü yaşam her yönüyle mutlak otoriter veya mutlak gözüpeklik, mutlak sert disiplin demek değildir. İnatçı olmalarının da önüne orta düzeyde geçilmelidir. Eğer bizlerin amacı toplumda mutedil ve kendini hissederek hareket eden bireyler yetiştirmekse, öğrencilerimizdeki değiştirilmesi gereken yönleri yenileyerek onları geliştirmek zorundayız.

AB Kan Grubu: AB kan grubundaki öğrencilerin yönlendirilmeye ihtiyaçları vardır. Komplike mizaç özelliği gösterirler. Bir bakarsınız, bir işi beceremeyecek gibidirler, bir bakarsınız ki hayret verici başarılar ortaya koymuşlar. Bu öğrencilerin sizin şu sözlerinize ihtiyaçları vardır: "Bazıları yapıyor sen niye yapamayasın? Onlar bu imkanları yakalıyor da sen niye yakalayamayasın? Üstelik senin onlardan güzel olan farklı yönlerin var."

AB kan grubundaki çocuklar çatışan eğilimler yaşamaya müsaittir. Bunlar, büyüklerinin pozitif çerçeveli disiplin ve güçlü iradeleriyle karşılaşana kadar hiçbir şey yapamayacaklarına inanırlar; bu an gelene kadar, tutarsız ve bir şeye muktedir olamama özellikleri diz boyudur. O halde bu öğrencilere motive edici küçük çapta ortamlar yaratmak gerekir.

12. BÖLÜM

YAŞAMIN İÇİNDE BEDEN DİLİ

Beden Dilinde Türkiye'de İlk Tahlil:

Beden Dilinin Omurgası

Kapris yapıyorsanız, bir grubun etkisinde kalıyorsanız, ufak şeylere takılıp küsüp tavır alıyorsanız, mimikleriniz sizden olmayanın karşısında turşu gibi ekşi oluyorsa derhal beden dili egzersizlerine başlamanız gerekiyor demektir.

Bazı insanlar vardır, ne kadar güzel izah ederseniz edin anlamazlar. Rabb'in kutsal kitaplarında "Böylelerine selamet eyleyip, derhal yanlarından uzaklaşınız." deniliyor. Bu yüzden öncelikle "işe yarayan-işe yaramayan" mihenk taşı kullanmanız gerekiyor. Her önünüze gelene her stratejiyi uygulamaya kalkarsanız tutturamazsınız.

Beş yüz kişilik bir kalabalığa seminer veriyordum. Konumuz, "Kişisel Gelişim Nedir, Hayatımıza Nasıl Uygulanır?" idi. Seminerden sonra bir bayan şu soruyu yöneltti: "Bir sürü kişisel gelişim kitabı okuyorum fakat nafi! İstedğim gibi bir insan olamıyorum!"

Bu dinleyicime ben de bir soru yönelttim: "Peki, ağırlıklı olarak yabancı kişisel kitaplarını mı okuyorsunuz, yerli kişisel gelişim kitaplarını mı?"

Bayanın verdiği cevap tahmin ettiğim gibiydi: "Çoğunlukla yabancı kişisel gelişim kitaplarını okuyorum."

İşte burada biraz durup düşünmek lazım. Her milletin, her toplumun kendine has bir dokusu vardır. Siz tutup farklı bir dokuyu kendi toplumunuza enjekte ederseniz sorunlar yaşanır. Her toplum gibi, Türk kültüründe de kalıp anlayışlar vardır. Bunlar töredir, kültüredir, anlayıştır, dinsel inançtır. Dahası, toplumsal ve iktisadi farkların ortaya çıkardığı yaşam, farklı imkanları da beraberinde getiriyor. İsviçre'deki insanla sizin ekonomik imkanınız bir mi? Onların yapabilecekleriyle sizin yapabilecekleriniz arasındaki farkı fark edemeyecek kadar saf mısınız? Sonra da oturur, kendimizi yeriz. Oysa biz kendi denizimizde yüzmeliyiz. Kendi toplumumuzun içerisinde öz yaklaşımlar bulmalıyız. İsviçre'de, Amerika'da veya Kanada'da yazılmış bir kişisel gelişim kitabı, o toplumlar içerisinde çıkmış tahlilleri kapsar, adam senin toplumsal yaşantını nereden bilsin? Nereden bilsin senin nasıl yaşadığını, hangi imkanlar içerisinde olup da neyi yapabileceğini, neyi yapamayacağını? "Boş verin toplumunuzun kültürel değer yargılarını, aşın bunları... Artık milletlerin, yerel kültürlerin, vatan ve bayrak kavramının değeri kalmıyor." türünden mesajlar veriyor bazı yabancı kitaplar. Bu nedenle, bizim kaynaklarımızdan beslenen, bizim içimizden çıkararak bizi değerlendirebilen kitaplardaki yöntemleri hayatımıza geçirmek daha kolay olacaktır.

Halil Cibran'ın Hayatın Mutluluğuna Karşı İfadeleri

Kalbiniz gündelik hayatınızın harikaları karşısında hayran kalabilseydi, ıstıraplarımızı sevinçleriniz gibi karşılardınız. Kalbinizin mevsimlerini tanıyınız ve kabul ediniz.

Kulaklarımız, kalbinizin bilgisini seslendirmesini özler. Çünkü fikir olarak daima bildiğinizi kelimelerle tanımak ister.

Parmaklarımızla rüyalarımızın çıplak gövdesine dokunmak istersiniz. Ve bunları yapmanız iyidir. Çünkü ruhunuzun gizli kaynağı fışkırmak ve çağlaya çağlaya denize akmak ister. Sizin sonuz derinliklerinizdeki defineler, sözlerinizin önünde açılacaktır.

Konuşmaya başlayınca, düşüncelerinizin huzurunu kaçırmış olursunuz.

Kalbinizin yalnızlığı içinde ikamet edemediğiniz zaman dudaklarımızla yaşar ve ses sizi oyalar.

Konuşmalarımızın çoğunda düşünceleriniz yarı ölüdür. Çünkü düşünce fezanın bir kuşudur ki, söz kafesinde kanatlarını açar fakat uçamaz. İçinizde öyleleri vardır ki, yalnız kalmaktan korktukları için gevezeleri arar.

Öyleleri vardır ki, hakikati içlerinde tanıdıkları halde onu kelemeyle anlatamazlar. Hakikat bunların ruhunda ahenkli bir sükun içinde yaşar.

Dostunuza sokakta, yahut çarşıda rastladığımız zaman içinizdeki ruh dudaklarımızı kıldatsın ve dilinize kılavuzluk etsin.

Sesinizin içindeki ses kulağın içindeki kulağa söz söylesin.



*Baş yana eğik
İlgi ile dinleme*



*Çatık kaş
Sinirli ve öfkeli*



*Sol üste bakış
Hatırlamaya çalışma*



*Gözler faltaşı gibi açık
Şaşırma*



*Eller ağzın üzerinde
Korku-endişe*



*El çenede
Düşünme-tasarlama*



*Avuçlar yukarı doğru açık
Dua-yakarış*



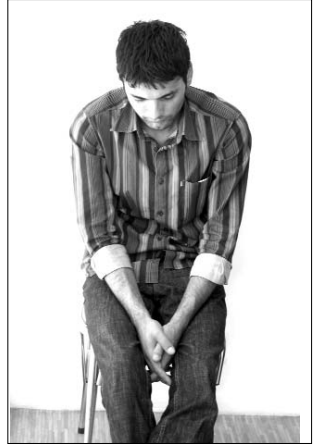
*Eller göğüste kenetlenmiş
Muhataba duyarsız kalma*



*Elleri oğuşturma
İşler yolunda*



*Eller yumruk halinde yukarıda
Başarı-zafer*



*Baş öne eğik, omuzlar çökük
Utanç-pişmanlık*



*Avuçlar iki yana doğru açık
"Bilmiyorum" ifadesi*



*Sol el cepte
Sıkıntılı duruş*



*Sağ el cepte
Dalgın duruş*



*Başparmak havada
"Her şey yolunda" ifadesi*



*Serçe parmaklar kenetli
İddia hareketi*



*İşaret parmağını sallama
Tehdit*



*Ayaklar apraz
İletişime kapalılık hali*



*Dalgın gözler
Hayalperest duruş*



*Kaşlar yukarıda-dudak ucuyla gülme
Muzip duruş*



*Göz ucuyla süzüş
Çapkın bakış*



*Gözler kısalmış
İçten gülüş*

Farklı, sıradışı kitaplar için...

