

BEDEN DİLİ

Geçtiğimiz sene Sayın Ahmet Şerif İzgören'in beden dili ile ilgili konferansına katıldım ve çok etkilendim.O konferanstan aklımda kalanları da size aktarmak istedim.

Günlük yaşantımızda,belki bilerek belki de farkında olmadan beden dilini kullanarak içimizden gelenleri anlatmaktayız.

Beden dili, jest mimiklerimizle olduğu kadar el-kol hareketlerimizle ve vücudumuzun duruşuyla karşımızdaki insana verdiğimiz işaretlerden meydana gelir.Bu işaretler tüm duygu ve düşüncelerimizi ortaya koyar.

Dünya üzerinde ülkeler arasında vücut dilinde bir çok benzerlikler olmasına rağmen oldukça farklı anlama gelen işaretler vardır.Öncelikle temel duygularımızı ortaya koyan yüz mimikleri dünyanın her yerinde aynıdır. Mesela bir Afrikalı'nın mutluluğunu veya bir Fransız'ın kızgınlığını yüz ifadesinden anlayabiliriz.Ancak,vücudun bölgesel hareketlerinde aynı işaret için bazı farklılıklar vardır.

Örneğin; Amerika'da O.K. anlamına gelen el işareti 'problem yok,başarı' anlamına gelirken Japonya'da 'para' yani 'Yen' anlamına gelir,Türkiye'de ise aynı hareketi yaptığınızda kimbilir belki yumruk bile yiyebilirsiniz...Bu işaret Fransa'da ise 'değersiz,sıfır' anlamında kullanılmaktadır.

Ayrıca bir araştırmaya göre birbirine coğrafik olarak yakın olan ülkelerin vücut dilindeki hareketlerinin aynı anlama geldiği görülmüş: Mesela 'evet' anlamına gelen başını öne arkaya sallama -Türkiye dahil- tüm dünyada aynı anlama gelirken, 'hayır' demek istendiğinde tüm dünyada insanlar başlarını iki yana sallıyorken Türkiye,Yunanistan ve Suriye'de hayır demek için 'cık' anlamına gelen başını yukarı doğru kaldırma hareketi yapılmaktaymış.Oysa küçük bir bebeğe veya bir köpeğe zorla bir şey yedirilmek istendiğinde eğer istemiyorsa başını sağa sola salladığını hepimiz biliriz.Yani hayır demeği hepimiz doğuştan doğru bilmemize rağmen sonradan topluma ayak uydurarak farklı kullanmaya başlamışız,

Mesela ,birden başlayarak beşe kadar parmaklarınızla sayın denildiğinde ,dünya üzerindeki bütün ülkelerde başparmaktan başlanırken Türkiye'nin % 80'i işaret parmağıyla başlıyormuş, çok küçük bir kısmı ki genelde Karadeniz'liler serçe parmağından başlıyormuş.Belki de Karadeniz'liler bunu Çin'lilerden öğrenmiştir çünkü serçe parmağıyla başlayan tek ülkeymiş Çin....

Vücut dilini bilmek iletişimde çok kullandığımız bir yöntem olmasına rağmen çoğumuz bir çok hareketin anlamını bilmeyiz ancak bu hareketin etkilerini üzerimizde hissederiz.

Örneğin, ellerimizi avucumuz açık tuttuğumuzda insanlara açık olduğumuzu,otorite kurmak değilde rahatlıkla iletişim kurmak istediğimizi gösteririz,hem yalvarma hem de isteme olabilir bu.Tıpkı Mevlana'nın herkese açık olduğunu elleriyle göstermesi gibi..

Ellerimizi tam tersi kapalı tuttuğumuzda insanlar üzerinde otorite hissi bırakırız,bunun en güzel örneği 'Hitler duruşu'dur,Belki de Hitler elini açık tutsaydı bu kadar insanı peşinden sürükleyemezdi.

Politikacılarda en çok rastladığımız el sıkma şekli olan karşısındakini elini bir eliyle tutarken diğer eliyle elin açıkta olan bölümünü sarma 'dostluk kuruyorum ve iş bitiriciyim' demekmiş,

Kol kavuşturmada ellerin duruşa kazandırdığı anlamlar vardır. Eğer yumruklar sıkılmışsa tehdit,tartışmaya hazır bir savunma, eller kolları sıkıca kavramışsa kolay kırılmayacak bir savunma,eller kolları tutmuş,başparmaklar yukarı dönmüşse,savunmanın yanı sıra 'mücadeleye hazırım' mesajını alırız.

Beden dilinde göz teması ve bakışlar duygu durumumuzu en güzel ortaya koyan işaretlerdir:Gözleri içine uzun süre bakmak iletişim kurmak istediğimizi gösterirken az bakan her zaman daha üst konuma geçmekteymiş.

Yabancı bir ortamda kollarımızı kavuşturup bacak bacak üstüne atmak bir savunma,kendi içine kapanma hareketidir.Kadınların daha çok yaptığı bir hareket olmasına rağmen erkekler genelde savunma yerine kendine güvendiklerini göstermek için kullanırlar bunu.Yani biz kadınlardan farklı olarak meydan okurcasına bacak bacak üstüne atarlar.

Vücut diliyle ilgili hareketler bu kadarla sınırlı değil, her yaptığımız hareketin ayrı bir anlamı var.Ancak bunları değerlendirirken vücudu tüm olarak değerlendirmek gerekir..Tabii en önemlisi bir hareketi yorumlarken kişilik özelliklerinin,bulunduğu ortamın ve kültür durumunun da göz önünde tutlması gerekmektedir.

Yayına Hazırlayan:

Ecz. Ferya KAYA

4. Bölge Adana Eczacı Odası

Yayın Kurulu Üyesi