

Beden Dilinde Yüz ve Mimik Hareketlerinin Anlamları

[Sayfayı Yazdır](#)



Aslında yüz başın içerisinde. Yüz duygu, his ve düşüncelerin en kolay belli edildiği vücut kısmıdır ve istemsiz yapılan her davranışı belli eder. Çünkü yüzde çok fazla kas vardır ve biri kontrol edilse bile diğeri kontrol edilemez.

Bilinçli bir şekilde kontrole kalksanız bile rahatsızlık ve mutluluklarınızla alakalı bilinçaltı mutlaka bir sinyal verecektir. Üstelik de yüz her zaman göz önünde olan bir vücut kısmıdır ve normal şartlar altında yüzü saklamak pek mümkün olmamaktadır. Yüz ancak ellerle saklanır ki buda çok doğal bir hareket olmadığından dolayı karşı tarafa bir takım mesajlar verebilmektedir.

Üstün körü bir gülümseme ile samimi bir gülümseme arasındaki fark karşınızdaki kişi tarafından rahatlıkla anlaşılabilir. Samimi olmayan gülüşlere bıyık altından gülüş denilir. Bu gülüş karşı tarafla alay eden, [dalga](#) geçen ve aşağılayan bir gülüş şeklidir. Örneğin bir konuşma esnasında karşınızdaki kişi size bıyık altından gülüyorsa muhtemelen siz hemen neden söylediklerimle dalga geçiyorsunuz diyeceksinizdir. Bıyık altından gülmek bizim kültürümüzde karşıyı aşağılamak ve karşıyla dalga geçmek anlamalarına geldiğinden dolayı çok da hoş karşılanmayan bir gülüş şekli olmaktadır. Eğer bir toplulukla diyalog halindeyseniz bıyık altından gülmemeniz

gerekmektedir aksi takdirde bazı sıkıntılar yaşayabilir ve bazı olumsuz tepkilerle karşı karşıya kalabilirsiniz.

Jest ve mimik hareketlerini birçok insanın saklaması, gizlemesi ve kontrol etmesi pek mümkün olmamakla birlikte, poker oyuncuları jest ve mimiklerini saklama konusunda oldukça başarılıdırlar. Poker oyuncularında genel de yüzlerinde bir mimik hareketi yoktur ve karşısındaki kişi onun ne düşündüğüne, ne hissettiğini anlayamamaktadır. Bu özelliklerinden dolayı bu insanlara poker feist denilmektedir. Normal insanlar ise bu konuda oldukça yetersiz kalmaktadırlar. Örneğin bir arkadaşınızla sohbet esnasında arkadaşınızın yüz hareketlerinden, sizin söylediklerinize sevindiğini veya üzüldüğünü hemen anlayabilirsiniz. Çünkü yüz duyguların, düşüncelerin en çok belli edildiği yerdir.

Normalde arkadaşınızın duygularını saklaması için elleriyle yüzünü örtmesi gerekmektedir ki buda normal dışı hareket olmakta ve yanlış anlaşılmalara sebebiyet vermektedir. Çünkü bir insan ancak utanılacak bir iş yaptığında yüzünü saklar. Tabi bütün bu söylediklerimiz günlük yaşantısında yüzünü örtü ile saklayan yani tesettüre girmiş insanlar için geçerli değildir.

Yüzdeki en önemli organ gözlerdir. Gözler dış dünyanın algılanmasında en fazla katkı sağlayan organdır. Dışarıdan alınan verilerin %84'ü gözlerle, %10'u işitilerek, %6'sı ise diğer algılarımızla algılanılmaktadır.

Gözler kapandıkça anlatılan bilgiye olan ilgi azalıyor demektir. Örneğin bir konferansta ya da bir seminerde gözleri yarı kapanmış, ha uyudu ha uyuyacak gibi duran kişilerin anlatılan konuya ilgileri azalmıştır. Gözler açıldıkça konuya olan ilgi de artmaktadır. Gözlerin açılması söylenen şeyle çok ilgilenildiğini, o konuyla alakadar olduğunu göstermektedir. Eğer birisiyle konuşurken gözlerinizi açarsanız(tabi burada karşınızdaki kişiyi korkutacak şekilde, hortlak görmüş gibi değil) karşınızdaki kişiye senin söylediklerinle çok ilgileniyorum imajı verirsiniz bu da sizin karşınızdakiyle daha kolay iletişime geçmenizi sağlar. Ancak yukarıda da belirtildiği gibi açmanın ayarı doğru yapılmalı ve karşı taraftaki kişi korkutulmamalıdır. Çocuğunuzla diyaloga geçtiğiniz zaman onu dinlerken, mutlaka gözlerinizi bir miktar açın ve başınızı sağa veya sola doğru hafif bir şekilde eğin, çocuk size anlattıkça siz arada başınızı aşağı yukarı doğru hareket ettirerek onun anlattıklarına katıldığınızı belli edin. Bakın bu hareketlerinizden sonra çocuğunuzla çok daha kolay bir şekilde iletişime geçtiğinizi göreceksiniz. Konuşma esnasında çocuğun hizasına inmekte konuşmanın etkisini artıracaktır. Çünkü aksi takdir de çocuğa tepeden bakmış olacaksınız ki böyle bir duruş şekli, çocuğun rahat konuşmasını engelleyecek ve iletişimde aksaklıklar yaşanmasına sebep olacaktır.



Bir kişiyi başınızı hafif sağa veya sola eğerek(dikkatli dinleme hareketi) arada başınızı aşağı yukarı hareket ettirerek(tasdik etme, onaylama hareketi) ve gözleriniz hafif açık bir şekilde(konuyla ilgilenildiğini, alakadar olduğunu gösteren göz hareketi) dinlerseniz karşıda çok güzel bir izlenim bırakabilirsiniz. Bu yaptığınız hareketlerle, senin söylediklerinle çok ilgileniyorum, anlattıklarınla çok alakadar oluyorum, söylediklerin benim için çok anlamlı ve çok değerli, senin söylediklerine inanıyor ve sana güveniyorum, seni bütün kalbimle ve bütün vücudumla dinliyorum anlamlarını karşı taraftaki kişiye vermiş olursunuz. Bütün bunları sözele dökmek yerine birkaç küçük hareketle karşı tarafta anlatabilmek beden diliyle mümkün olmaktadır. Aslında beden dili muhteşem bir dildir. Çünkü sözel olarak dile getirmenin çok uzun olduğu veya dile dökülemeyen birçok duygu ve düşüncelerin, birkaç küçük hareketle karşıya anlatılmasını sağlayabilmektedir.

Gözlerin birden bire yani aniden açılması hayret etmek anlamına gelmektedir Gözleri fal taşı gibi açıldı tabiri gözün bu hareketindeki anlamından gelmektedir. Hayret ettiğimizi gözlerimiz çok kolay bir şekilde karşı tarafa anlatabilmektedir. Ağız açılması da kişinin çok şaşırdığını, hayretler içinde kaldığını göstermektedir. Çok ilginç bir konuyu arkadaşınıza anlatırken muhtemeldir ki siz, bende bu konuyu ilk duyduğumda ağızım açık dinledim dersiniz. Örneğin Ayşe, Ali'nin söylediklerini duyunca gözleri birden fal taşı gibi açıldı veya Ali'nin söylediklerini ağızım açık bir şekilde dinledim.

Gözlerin hafif kısılması, anlatılanı anlamak için zamana ihtiyaç duyulduğu anlamına gelmektedir. Gözlerini hafif kısıyan bir kişi anlatılan şeyi anlamak için karşısındaki kişiden kendisine zaman tanımmasını istemektedir. Eğer siz konuşurken karşınızdaki kişi gözlerini hafif bir şekilde kısıyorsa, sizin konuşmanıza ara vermeniz ve karşınızdaki kişinin söylediklerinizi anlamlandırması için karşıya zaman tanımanız gerekmektedir. Gözlerini hafif bir şekilde kısıyan kişi, anlatılanları anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu sebepten dolayıdır ki, karşınızdaki kişinin konuşmasına izin vererek sizin söylediklerinize bir anlam vermesine fırsat tanımalısınız. Örneğin bir arkadaşınızla konuşurken, eğer arkadaşınız sizi gözleri kısık bir şekilde dinliyorsa muhtemelen arkadaşınız sizin söylediklerinizi anlayamamış ya da anlamaya çalışıyor

demektir. Böyle bir durumda sizin konuşmanıza ara vermeniz ve arkadaşınızın konuşmasına fırsat tanıyarak anlayamadığı yerleri anlamasına yardımcı olmanız gerekmektedir.



Gözün birisinin kapatılması, verilen bilgilerin eksik bulunulduğunun bir göstergesidir. Karşınızdaki kişi eğer sizin anlattıklarınızı, gözünün biri açık diğeri kapalı bir şekilde dinliyorsa, sizin verdiğiniz bilgi bana eksik geldi ve beni tatmin etmedi, bana daha fazla bilgi vermelisin demek istiyordur. Örneğin arkadaşınızla konuşurken arkadaşınız birden gözünün birisini kapatırsa orada bir boşluk oluşmuş ve arkadaşınız verdiğiniz bilgileri eksik bulmuş demektir. Böyle bir durum karşısında sizin daha çok bilgi vererek karşıyı tatmin edip, aydınlatmanız gerekmektedir.

Elle gözün birisinin açılması yani el ile bir gözün altından çekmek beni kandıramazsın anlamına gelmektedir. Bu hareket normalde yetişkin insanlar tarafından pek kullanılmamakta ve kullanıldığı zamanda hoş karşılanmamaktadır. Genelde çocuklar tarafından yapılan bir harekettir. Çocuklar bu hareketi yaparken genelde pışık derler. Bu hareketi yapan bir kişi karşısındaki kişiye, boşuna uğraşma beni kandıramazsın, ben böyle bir oyuna gelmem boş yere kendini yorma demek istemektedir. Örneğin bir arkadaşınıza şaka yaptığınız zaman arkadaşınız gözünün birisini eliyle aşağı doğru çekiyorsa bu hareketiyle ben bu şakayı yemem, bunun bir şaka olduğunu anladım, beni kandıramazsın demek istemektedir.

Gözbebekleri gözün içindedir. Olumlu bir duygu ve mutluluk halinde, gözbebekleri tam 450 kat büyümektedir. Olumsuzluk ve mutsuzluk halinde ise küçülmektedir. Gözlerin ve gözbebeklerinin kontrol edilmesi çok zor hatta imkânsızdır. Gözler duyguların en iyi yansıtıldığı organdır. Bundan dolayı gözler kalbin aynasıdır denilmektedir. En usta poker oyuncuları bile yüz(mimik) hareketlerini kontrol edebilseler dahi gözlerini ve gözbebeklerini kontrol edemezler. Çünkü elleri iyi ise heyecanlanıp mutlu olurlar ve gözbebekleri büyür. Elleri kötü ise mutsuz olurlar ve gözbebekleri küçülerek rakiplerine mesaj vermiş olurlar. Bundan dolayı poker oyuncuları rakipleriyle göz teması kurmaktan kaçınırlar. Çünkü bilirler ki gözbebekleri kendilerini ele verecektir.



Yalan söyleyen insanlar da gözlerini kaçıırırlar. Eğer konuşurken karşınızda ki sizinle göz temasını keserek gözlerini sizden kaçırırsa, bu o kişinin yalan söylediğinin bir belirtisidir. Karşısında ki kişiyle göz temasını kesmenin yalan söylemek olduğunu bilen birisi ise bu sefer, yalan söylerken gözlerini karşısındakinin gözlerine diker. Doğal olanın dışındaki her davranış kişinin yalan söylenildiğinin bir belirtisidir.

Yandan bakış yani gözlerin sağa veya sola doğru kayarak bakması, karşı tarafı etkilemek, karşıyı kendine çekmek, bir aktris edası oluşturmak için yapılmakta ve bu davranış karşı tarafa kur yapma anlamı içermektedir. Örneğin bir pastanede otururken karşı tarafınızda oturan birisi size yandan yandan bakıyorsa, ben sizi beğendim, sizden hoşlandım, sizden elektrik aldım ve size kur yapıyorum demeye çalışıyordur. Eğer siz de karşınızdaki kişiden etkilendiyseniz muhtemelen aynı bakışlardan yaparak karşıya cevap vereceksinizdir. Ancak siz karşı taraftaki kişiden hoşlanmadıysanız hatta sizi sinirlendiriyorsa bu sefer dik dik bakarak karşı tarafta ki kişiye bir uyarıda bulunursunuz. Bu bakışınızla karşınızdaki kişiye ben senden hoşlanmadım, senden elektrik almadım, beni rahatsız edip durma, bana bakmaktan vazgeç demek istemektesiniz. Eğer kişi size bakmaya devam ediyorsa ellerinizi göğüs hizasında kavuşturarak otursunuz. Yani ben sana kalbimi kapattım, kendimi kapattım, seninle iletişime geçmek istemiyorum, seninle bir diyalogum olsun istemiyorum demek istemektesiniz. Ancak kişi bu davranışlarınıza karşın bakmaya devam ediyorsa siz artık bu kişiye sırtınızı dönerek oturur ve onu görmemeye çalışırsınız. Bu davranışınızla ben seni artık yok sayıyorum, seni görmek dahi istemiyorum demek istemektesiniz. Ancak sizin bu davranışınıza karşın karşı taraf yerini değiştirerek tekrar sizin yüzünüzü görmeye başladıysa siz artık muhtemeldir ki bulunduğunuz yeri terk edersiniz. Hım bakın burada aslında iki taraf arasında hiçbir şekilde sözel bir konuşma, bir diyalog olmamakta, ancak her iki tarafta beden diliyle duygularını ve düşüncelerini anlatmaktadır. Bu ne kadar güzel bir şeydir. İnsanın konuşmak dışında, duygu ve düşüncelerini anlatabilmesinin başka alternatiflerinin olması, tek bir konuda

birden fazla seçeneğe sahip olabilmek, bence Allahın bir lütfudur. Ne kadar çok seçenek o kadar çok rahatlık demektir.



Göz teması konuşmanın etkisini artırmaktadır. Özellikle çocuklara bir şey söylerken onların boyutuna inmek yani onların boyuna eşit gelecek şekilde eğilmek ve çocukla göz teması kurarak konuşmak çocuk üzerinde etkiyi artırmaktadır ki bu bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Eğer çocuklarınız üzerinde daha etkili olmak istiyorsanız, onların boyutuna inerek konuşun bu hareketinizle hem etki alanınızı genişletmiş olacak hem de çocuğunuza onun çok değerli olduğunu hissettireceksiniz. Bu davranışınızla çocuk farkına varıldığını anlayacak ve kendisinin değerli olduğu hissini yaşayacaktır. Bakın küçücük bir davranışın çocuk üzerinde ne kadar büyük bir etkisi olabilmektedir. Değerli olduğunu hisseden çocuk daha bir özgüvenle büyüyecektir. Yani sizin bu basit hareketiniz çocuğun geleceği üzerinde de etkili olabilmekte ve çocuğun kendisine güven duymasını sağlamaktadır. Çocuğun kendisine değer verildiğini, anne ve babası tarafından önemsendiğini hissetmesi çocuk için çok önemlidir. Ve biz büyükler bunları birkaç küçük hareketimizle çocuklarımıza hissettirebilmekteyiz. Bence bu hareketleri bir an önce günlük hayatımıza geçirmeli ve çocuklarımıza bizler için ne kadar değerli olduklarını hissettirmeliyiz. Belki bazılarınız şöyle bir söylemde bulunabilirler. Ben her gün çocuğuma, sen benim için çok değerlisin diyorum yetmez mi? Bence yetmez. Neden yetmez? Çünkü söylemek ayrı şeydir, hissettirmek ayrı şeydir. Hım bakın burası çok önemli Çünkü söz uçar gider ama davranış bakidir.



Örneğin çocuk annesine, anne bana değer veriyor musun? Anne, bulaşık yıkarken çocuğa sırtı dönük bir şekilde, elbette ki yavrucum sen benim için değerlisin. Anne peki ben senin için değerliysem neden bana sırtını dönüp konuşuyorsun? Anne, İşlerim var evladım değerlisin dedik yetmez mi? Evet işte bu örnekte ki çocuk muhtemelen boynunu bükerek ezik bir şekilde oyuncaklarının yanına gidecek ve annem beni sevmiyor diye düşünecektir. Örneğin bir başka çocuk annesine, anne bana değer veriyor musun? Anne, hemen elindeki işi bırakarak çocuğun yanına gelir ve çocuğun hizasına eğilerek elleriyle çocuğun saçlarını okşarken, çocuğun gözlerinin içine bakarak elbette evladım sen benim için çok değerlisin der ve sonra çocuğunu öper. Çocuk artık başka bir soru sormaya gerek bile duymadan havalara uçarak oyuncaklarının yanına gider ve annem beni her şey den daha çok seviyor diye düşünür. İşte kilit nokta tamda buradadır. İlk örnek sadece sözcükler üzerineyken ikinci örnek söz ve beden üzerine verilmiştir. Artık hangisinin daha etkili olduğunu söylemeye bile gerek duymuyorum.

Bir konuşmada bakılan kişi üstündür. İki kişi konuşurken taraflardan birisi diğerine bakıyor ancak diğer taraf karşısındaki kişiye hiç bakmıyor ise bakan taraf bakmayan tarafın üstünlüğünü kabul etmiş demektir. Örneğin Ali ile Ahmet konuşurken Ali, Ahmet'e bakıyor ancak Ahmet, Ali'ye bakmıyor ise Ali Ahmet'in üstünlüğünü kabul etmiş demektir. Ancak eşit statülerde mutlaka göz teması kurulmalıdır ki iletişimin etkisi artsın. Örneğin eşler arasında yapılan diyaloglarda göz teması gereklidir. Yine iki sevgili konuşurken göz temasında bulunmaları gerekmektedir ki etkili bir iletişime geçebilsinler. Statü farklılıklarında bu hareket anlam kazanmaktadır. Örneğin patron işçisiyle konuşurken genelde işçiye bakmaz, ancak işçi patronunu dinlerken sürekli onun yüzüne bakmaktadır. İşte burada patron işçinin üstünlüğünü kabul etmez iken, işçi patronunun üstünlüğünü kabul ediyor demektir.

Gözleri dikerek bakmak yani karşı tarafa dik dik bakmak ise karşı tarafın alanına tecavüz olarak algılanmakta ve böyle bir bakışın sonucunda kişi karşı taraftan tepkiyle karşılaşabilmektedir. Dik dik bakmak sinirlendiğinin de bir göstergesidir. Sinirlendiğimizi karşı tarafa anlatmak için çoğu zaman dik dik bakmakla yetiriniz. Karşımızdaki kişi bizim bu bakış tarzımızdan hemen bizim sinirlendiğimizi anlayabilmektedir. Yani sinirlendiğimizi belli etmek için illaki bir şeyler söylememiz gerekmemekte bunu bakış şeklimizle dahi belli edebilmekteyiz.

Konuşma esnasında başka bir yere bakmak konuşmanın önemini azaltmaktadır. Konuşan kişiye değil de başka taraflara bakılması, konuşan kişiyle ilgilenilmediği anlamına gelmektedir ki böyle bir durum karşısında konuşan kişide bir süre sonra konuşmak istemeyecektir. Eğer bir kişiyle konuşmayı kesmek istiyorsanız, başınızı konuşan kişiden başka bir tarafa çevirmeniz ve kişi konuşurken onunla göz temasınızı

kesmeniz yeterli olacaktır. Sizin bu davranışınızın akabinde, kişi konuşmasını kesecek ve yanınızdan ayrılmak isteyecektir.

Çok zor soru karşısında kısa bir süre başka bir tarafa baktıktan sonra soruyu cevaplamak sorunun etkisini azaltmaktadır. Yani sorunun cevabını bilmiyorsanız ya da cevabından emin değilseniz, soru sorulduktan sonra 4-5 saniye kadar başka bir noktaya baktıktan sonra, soruyu cevaplıyorsanız etraftaki insanlar üzerinde sorunun olumsuz etkisi dağılacaktır. Çünkü insanlar senin baktığın noktaya, neye baktığına, neden düşündüğüne, neden ara verdiğiğine kanalize olacak ve böylelikle soru etkisini kaybedecektir. Bu davranıştan önce bu soruyu sorana böyle bir soru sorduğu için mutlaka teşekkür edilmelidir. Kişinin soruyu sorana teşekkür etmesi karşı tarafa, bu soru benim için çok kolay, bende böyle bir sorunun gelmesini bekliyordum, böyle bir sorunun gelmesine çok memnun oldum imajı vermektedir. Böyle durumlarda edilen teşekkür yine sorunun etkisini azaltmaktadır.

Gözler bizim kültürümüzde nazarı da ifade etmektedir. Kem gözlerden kuru denilmesinin nedeni nazardan korunmaktır. Hatta nazardan korunmak için kurşun bile döktürülür. Gözünün değdiği inanan kişiyle genelde göz göze gelinmekten kaçınılmasının nedeni de yine nazardan korunmak. Genellikle renkli gözlerin yani yeşil ve mavi gözlerin nazarda daha etkili olduğu söylenmektedir. Bundan dolayı mavi ya da yeşil göz rengine sahip kişilerle fazla göz temasına girilmemektedir. Aslında bu konu tartışmaya açık bir konudur. Çünkü renkli gözlerin kesinlikle nazarının değdiği bilimsel olarak tam anlamıyla ispatlanmış değildir

Birisine bakmamak o kişiyi yok saymak anlamına gelmektedir. Eğer birisiyle konuşurken karşıdaki kişiye hiç bakmazsan o kişiyi yok saydığın anlamına gelir. Herhangi bir toplulukta yapılan konuşmalarda bakılmayan kişiler, genelde o topluluk içerisinde görülmek istenmeyen, o topluluk tarafından yok sayılan kişilerdir. Kendilerine bakılmayan çocuklar daha çok hırçınlaşmakta ve daha çok yaramazlık yapmaktadır. Çünkü çocuklar kendilerine bakılsın isterler kendilerine bakılması içinde ellerinden geleni yaparlar. Eğer çocuk kendisine iyi niyetle baktıramıyorsa, kötü niyetle baktırır ama sonuç itibariyle bir şekilde baktırmayı başarır. Kendisine bakılmak istenen çocuk eğer baktırmak istediği kişiden, istediği sonucu alamazsa yaramazlık yoluna giderek kendisine bakılmasını sağlar. Yani vazoyu kırar, saksıda ki çiçeği kopartır, yemek yediği tabağı atar, su içtiği bardağı kırar vb. yaramazlıklarda bulunarak kendisine bakılmasını sağlar. Vazoyu kıran çocuğa annesi gelir ve fırça atar ama çocuk amacına ulaşmış ve kendisine baktırmıştır. Çocukların bu yola başvurmasını engellemek için her fırsatta çocukla konuşulmalı ve konuşulurken de çocuğun hisasına eğilerek çocuğa bakılmalı ve göz teması sağlanmalıdır.



İlgisizlik kendisini ilk önce gözlerde gösterir daha sonrada bedene sıçrar. Yani kişinin herhangi bir şeye karşı olan ilgisizliği ilk önce gözlerinden daha sonrada bedeninden belli olmaktadır. Kişi eğer ilgisiz ise oturuşu yavaş yavaş kaymaya başlar ve yatma pozisyonuna doğru gider. Gözleri yavaş yavaş kısılmaya başlayarak ha uyudu ha uyuyacak bir hal alır. Koltukta, sandalyede kayan bedenler anlatılan konuya karşı olan ilgisizliğin göstergesidir.

Göz teması kesildiği zaman, temas kesilen kişi genelde bulunduğu yerden uzaklaşmak isteyecektir. Kendisine bakılmayan kişi kendisinin orada istenilmediğini anlayarak bir an önce o ortamdan uzaklaşacaktır. Eğer bir kişiyi bulduğunuz ortamdan uzaklaştırmak istiyorsanız o kişiyle göz temasını kesmeniz ve başka taraflara, başka kişilere bakmanız yeterli olacaktır.

Kişiler genelde kendilerine bilmedikleri bir soru sorulduğunda hemen karşısındaki kişiyle göz temasını keserek kontrolsüz bakışlar atarlar. Cevabı bilmeyen kişiler sağa, sola, yere, tavana bakmaktadırlar ki bu davranışlarıyla da cevabı bilmedikleri konusunda kendilerini ele vermektedirler. Örneğin Ahmet İstanbul kaç tarihinde fed edildi? Eğer Ahmet İstanbul'un kaç yılında fed edildiğini bilmiyorsa hemen soruyu soran kişiden gözlerini kaçırarak sağa, sola, yere veya tavana bakmaya başlayacaktır. Ahmet'in bu davranışı sorunun cevabını bilmediği anlamına gelmektedir. Eğer siz sorulan sorunun cevabını bildiğinizi göstermek istiyorsanız, soruyu yöneltten kişiden bir anlığına göz temasını kesip sonra tekrar soruyu soran kişinin gözlerinin içine bakmalısınız. Bu davranışınızla cevabı bildiğinizi karşı tarafa belli edersiniz.



Bakışlar tarih boyunca rahatsız etmek, kur yapmak, hissettiklerimizi, duygularımızı, düşüncelerimizi belli etmek amaçlarıyla karşı tarafa kullanılmıştır. Doğu kültürlerine doğru gidildikçe göz teması azalmaktadır. Hatta doğuda göz teması ayıplanmaktadır. Doğuda karşı cinslerin birbirlerine uzun süre bakması bile yanlış bir algıya dönüşebilmektedir. [Japonya](#) vb. ülkelerde göz temasında bulunmak sıkıntılara sebep olabilmektedir.

Batı kültürlerinde ise göz teması artmaktadır. Batı toplumlarında göz temasının kesilmesi yanlış algılara sebep olmakta ve göz temasının kesilmesi iyiye yorulmamaktadır. Batı kültürlerinde göz teması çok önemlidir. Özellikle diyaloglarda mutlaka göz temasında bulunulması gerekmektedir.

Kaynakça:

Beden Dili Kursu, Beden Dili Kitabı

Eller bir insanın düşüncesini kolay bir şekilde ifade etmesi için kullandığı organlardır. Bundan dolayı eller, beden dilinde gözlerden sonra en çok dikkat edilen organ olmaktadır. Eller özellikle önemli görülen konuyu vurgulamakta kullanılır. El hareketleri, konuşmayı kolaylaştırıcı bir etki sağlamakta ve daha relaks(rahat), daha hızlı, daha anlaşılır, daha vurgulu konuşmaya yardımcı olmaktadır. El hareketlerinin konuşmayı kolaylaştırıcı etkisi olmasından dolayı, telefonda konuşan kişiler bile, karşı taraf kendilerini görmediği halde el, kol hareketinde bulunarak kendi konuşmalarına yardımcı olmaya çalışırlar. Eller aynı zamanda kişi için en önemli savunma aracıdır.

Ellerin vücuda doğru yaklaştırılması, gerginliğin, güvensizliğin ve teslimiyetin ifadesidir. Çok iyi konuşan insanlar bile, ellerini bacaklarına yapıştırdıklarında ve ellerini kullanamadıklarında konuşması yavaşlamakta, kişinin konuşması zayıf ve vurgusuz olmaktadır. Yani eller vücuda yapışık bir şekildeyken kişi fazla uzun konuşamaz. Askerlerin hazır ol vaziyetinde bekletilmesi onların, konuşmalarının istenilmediğini göstermektedir. Yani yorum yapma, konuşma, düşünme anlamına gelmekte ve bundan dolayı askerlerin vücut dilleri de bu anlama gelecek şekilde sokulmaktadır.

Eller bacaklara yapışık bir şekilde dururken kişi hem rahat konuşamamakta hem de yaratıcı bir şekilde düşünememektedir. Eğer kişinin düşünmesine ve konuşmasına engel olmak istiyorsanız, kişinin ellerini bacaklarına yapıştırmasını sağlamanız yeterli olacaktır. Kişi bu duruş şeklindeyken yaratıcı düşünemediği gibi aynı zamanda da konuşamayacaktır. Eğer bu şekli alan kişi konuşmakta ise bir süre sonra konuşmasında aksaklıklar başlayacak ve kişi konuşmasını sonlandıracaktır. Askerlerin bu duruş şeklindeyken kesik kesik

cevap vermelerinin nedeni budur. Bir öğrenciye herhangi bir konuyu anlattırırken bu şekilde durması istenirse, öğrenci çok kısa bir süre sonra teklemeye başlayacak ve daha sonra anlatması tamamıyla kesilecektir. Çünkü öğrenci bu duruş şeklindeki düşünmemektedir. Vücudun bu şekilde sokulması hem düşünmeyi hem de konuşmayı engellemektedir.



Avuçların yukarı doğru olması, sana tehdit oluşturmuyorum, ellerim boş, ellerimde sana zarar verecek hiçbir şey yok, sana tehlike arz etmiyorum, bana güvenebilirsin anlamlarına gelmektedir. Avuç içini gösteren kişi, ben sana zarar vermeyeceğim demek istiyordur. Ellerin yukarıya doğru kaldırılması da yine, kişinin zarar vermeyeceği anlamına gelmektedir. Yani ellerin yukarı doğru olması güveni temsil etmektedir. Bu harekette bulunan kişi bana güvenebilirsiniz demek istiyordur. Siyasetçiler bundan dolayı seçim meydanlarında otobüslerin üzerinde iken, meydanadaki kişilere seslenecekleri zaman önce ellerini avuçlarını gösterecek şekilde havaya kaldırır. Böylelikle meydanadaki kişilere benden size zarar gelmez, ellerimde size zarar verecek hiçbir şey yok, ben size tehdit oluşturmak için buraya gelmedim, bana güvenebilirsiniz imajı vermeye çalışmaktadırlar. Eller bir insanın saldırabileceği, zarar verebileceği en önemli araçtır. Yani eller insanın en önemli savunma mekanizmalarından birisidir. Bundan dolayı polisler bir suçluyu yakaladıklarında hemen eller yukarı derler ve ellerini görebileceğimiz bir yere koy ya da başının üzerine koy diyerek kişinin ellerini kullanmasına engel olurlar. Çünkü yakalanan kişi ancak elleriyle bir saldırıda bulunabilir. Ellerin boş olarak karşı tarafa gösterilmesi, sana zarar vermek istemiyorum, senin için tehlike değilim imajını vermeye çalışmaktadır. Aslında bu imajı bilinçli bir şekilde algılayamıyoruz bu çok önemli bir noktadır. Siz bu hareketi yaptığınız zaman karşınızdaki kişinin bilinçaltı ve bilinçdışı otomatik olarak bu kişi bana zarar vermeyecek şeklinde algılamaktadır. Dilencilerinde avuçlarını açarak yardım istemelerinin temelinde bu yatmaktadır. Yani ben sana zara

vermeyeceğim, sana karşı kötü bir niyetim yok, sana güveniyorum ve senden yardım istiyorum, lütfen beni geri çevirme imajı vermektir. Avuç içlerinin yukarı doğru tutulması aynı zamanda bu hareketi yapan kişinin karşı tarafa tabi olduğunun da bir göstergesidir. Yani avuç içi yukarı bakan kişi, karşı tarafa tabi olmayı kabul etmiş demektir. Bu kişinin karşısında ki kişinin hâkimiyeti altına girmeyi de kabul ettiği anlamına gelmektedir.



Avuç içlerinin yukarı kaldırılması zaferin, gücün simgesidir. Kişi bir zafer kazandığında avuçları yukarı gelecek şekilde ellerini havaya kaldırır. Boks maçlarında da kazanan kişinin eli yukarıya kaldırılırken kaybeden kişinin eli aşağıda bırakılmaktadır. Siyasetçilerde bu hareketi kullanarak kendilerinin güçlü olduklarını ve zaferin kendilerine ait olduğunu göstermeye çalışırlar. Avuç içlerini saklayan kişiler bir şeyler saklıyor olabileceği gibi yalanda söylüyor olabilirler. Çocuklar yalan söylediklerinde ellerini arkalarına koyarlar. Örneğin çocuk vazoyu kırdığı zaman annesi vazoyu kim kırdı diye sorduğunda çocuk suç aleti olan ellerini hemen arkasına saklayarak ben kırmadım der. Avuç içinin gizlenerek gösterilmemesi kişilerin bir şeyler sakladığının göstergesidir. Çünkü avuç içleri doğruluğun, güvenin göstergesidir. Kişi bir şeyler saklarken ya da yalan söylerken doğruluğun simgesi olan avuç içinin gösterilmesi kişiyi rahatsız edeceğinden dolayı kişi avuç içlerini saklama çabası içine girecektir. Bundan dolayı yalan söyleyen ya da bir şeyler saklayan kişiler avuçlarını gizlemeye çalışacaklardır. Avuçları gizlemenin en kolay yolu ise elleri ya cebe sokmak ya da arkaya almaktır. Eğer bir konuşma esnasında karşınızda ki kişi birden ellerini saklama çabası içerisine giriyorsa ya söylediklerinde bir yalan vardır ya da size söylemediği, sizden gizlediği bir şeyler vardır. Bu kişilere benden ne gizliyorsun diye sorulduğu takdirde muhtemelen kişi kekelemeye başlayacak ve kaçamak cevaplar verecektir.

Avuçlar yere bakıyorsa kişi hâkimiyet bende, siz bana tabisiniz demek istiyordur. Bu hareket Hitlerin meşhur hareketidir. Bu hareketiyle Hitler,

herkesin kendisine tabi olduğunu ve hâkimiyetin kendisinde olduğunu belirtmektedir. Burada bu hareketi yapan kişi, karşısındaki kişiye sen benim elimin altındasın yani hâkimiyetimin altındasın demek istiyordur. Bir topluluğun karşısında, çok gürültü olduğunda kişi hiçbir şey söylemeden avuçları yere bakacak şekilde kolunu uzatarak yukarıdan aşağıya doğru indirdiği takdirde insanlar konuşmayı keser ve bu hareketi yapan kişiyi dinlerler. Eğer bir kişi çok hızlı konuşuyorsa ve size hiç fırsat vermiyorsa bu hareketi yaptığınız zaman kişi duraksamaya başlayacaktır. Çünkü bu hareket yani avuç içinin aşağıya bakması [bilinçaltı](#)na sus konuşma mesajı vermektedir. Bu hareketle karşılaşan kişiler otomatik olarak susmakta ve bu hareketi yapan kişiyi dinlemektedirler. Ellerin kenetli bir şekilde göğüsün üzerinde durması bir sıkıntının, bir gerginliğin belirtisi olmaktadır. Sıkıntı arttıkça kişinin elleri göbekten göğse doğru kayar. Yani sıkıntının, gerginliğin az olduğu durumda eller göbük üzerinde kenetlenmiş bir şekilde durur. Sıkıntı arttıkça göbük üzerinde ki kenetli eller yukarı doğru kaydırılarak göğüs üzerine konulmaktadır. Bir konuşma esnasında karşınızdaki kişi ellerini birbirine kenetler ve göbük hizasında tutarsa bu hareket kişinin konuşulan konudan ya da bulunan ortamdan sıkıldığıнын bir göstergesidir. Kişinin göbük üzerindeki kenetli elleri eğer yukarı doğru hareketlenmeye başlamışsa bu hareket sıkıntının, gerginliğin had safhaya geldiğini belirtmektedir. Karşınızdaki kişi eğer böyle bir hareket sergilemekte ise sizin konuşulan konuyu değiştirmeniz ve ortamda biraz değişiklik yapmanız yerinde olacaktır. Eğer kişi sıkıldığını belli ettiği halde konuda ya da ortamda bir değişiklik yapılmıyorsa büyük bir olasılıkla sıkılan kişi kısa bir süre sonra o ortamdan bir mazeret öne sürerek kaçacaktır.

İki elin parmaklarının açık bir şekilde parmak uçlarının birbirine değerek çatı gibi bir şekil alması, kişinin konuştuğu konuda uzman olduğunu gösterir. Eğer kişi ellerini çatı şeklinde yaparak konuşuyorsa, ben bu konuda uzman bir kişiyim ve söylediklerime harfiyen güvenebilirsiniz demek istemektedir. Konuşma esnasında böyle bir hareket sergiliyorsanız karşı tarafın size güvenmesini sağlamış olursunuz. Yani karşı tarafın, bu kişi konusunda uzman ve ben onun söylediklerine güvenebilirim şeklinde düşünmesini sağlayacaktır. Eğer konuşurken karşınızdaki kişi böyle bir harekette bulunuyorsa bu hareket kişinin konuştuğu konuda uzman olduğunu ve o kişinin söylediklerine güvenebileceğinizi anlatmaktadır. Çok iyi bildiğiniz konularda bu hareketi yaparak konuşmanız, karşı tarafın size güven duymasını sağlayacaktır.

Eller önde başparmaklar birbirini kavrayacak şekilde, avuç içleri birbirine değerek, bir elin işaret parmağı ile başparmağının arasından diğer elin dört

parmağı çıkartılarak ellerin birbirine kenetlenmesi, hoşgörü beklentisinin olduğunu göstermektedir. Bu hareket aynı zamanda seni dinlemeye hazırım ve sana karşı bir muhabbet besliyorum anlamına da gelmektedir. Bu hareket bu anlamalarının yanında birlik ve beraberliğinde göstergesidir. Yani biz seninle biriz, seninle ayırımız gayrımız yok anlamına da gelmektedir. Birisine bir muhabbet besliyorsanız ve o kişiyi dinlemeye hazırsanız kişinin ihtiyacı olan hoşgörüyü gösterebilecekseniz, o kişiyle kendinizi ayrı tutmuyorsanız bu hareketi yapmanız yeterli olacaktır. Bakın burada tek bir hareket ile karşı tarafa birden fazla mesaj verilebilmektedir. Bu ne kadar güzel bir şeydir.

Elleri ovuşturmak bir fırsat yakalandığının göstergesidir. Eğer kişi ellerini hızlı hızlı ovuşturuyorsa olumlu, yavaş yavaş ovuşturuyorsa olumsuz bir düşünce içerisinde olduğunu göstermektedir. Eğer karşınızdaki kişi ellerini hızlı hızlı ovuşturuyorsa, aylardır beklediğim fırsatı yakaladım ve bu fırsatı kullanarak seni mutlu edebileceğim demek istiyordur. Eğer karşınızdaki kişi ellerini yavaş yavaş ovuşturuyorsa, oh nihayet yıllar sonra aradığım fırsatı elde ettim ve kozlar artık benim elimde bu fırsatı senin ipini çekmek için kullanacağım demek istiyordur. Çünkü ellerin yavaş yavaş ovuşturulması hayra alamet değildir.

Başparmak özgüveni ve rekabeti temsil eder. Birisi size başparmağını çok bariz bir şekilde gösteriyor ise, bu kişinin kendine güveninin yüksek olduğunu ve sizinle rekabet etmeye hazır olduğunu bir göstergesidir. Yani kişi ben kendime güveniyorum ve seninle rekabet etmeye hazırım demek istemektedir. Başparmaklar dışarıda kalacak şekilde ellerin ceplere sokulması asiliğin, rekabetin ve boyun eğmemenin göstergesidir. Bu hareket genellikle 15-18 yaş gurubunda kullanılan bir hareket olmaktadır. Bu yaş grubundaki kişiler ellerinin başparmakları dışarıda kalacak şekilde pantolonlarının arka cebine sokarak kendilerinin kimseye boyun eğmeyeceği imajını vermeye çalışmaktadırlar. Kendilerine gereğinden fazla güvenen insanlar başparmaklarını çok bariz bir şekilde karşı tarafa gösterirler. Bazı durumlarda diğer dört parmağın avuç içine kapatılarak sadece başparmağın iç kısmının başparmak yukarıyı gösterecek şekilde karşı tarafa gösterilmesi tamam anlamına gelmektedir. Bu hareket eğer dağlıçsanız yukarı çık anlamında kullanılmaktadır. Kişiler bir iş üzerinde çalışıyorlar ve eğer seslerini duyuracak kadar da yakın değillerse işin olup olmadığını bu hareketi yaparak karşı tarafa anlatırlar. Diğer dört parmağın avuç içine kapatılarak sadece başparmağın iç kısmının başparmak aşağıyı gösterecek şekilde karşı tarafa gösterilmesi hayır anlamına gelmektedir. Yani

bu hareketi yapan kişi üzerinde çalıştığımız iş olmadı demek istiyordur. Bazen bu hareket aşağıya in anlamında kullanılmaktadır.

İşaret parmağı otoriteyi temsil eder. İşaret parmağını sallayarak konuşmak tehdit içermektedir. Bu davranışta bulunan kişi otorite olduğunu, gcl olduğunu ispata çalışıyor demektir. Toplum tarafından çok beğenilen bir davranış değildir. Birisine işaret parmağınızı uzatarak suçlamaya çalıştığınız zaman, bu davranışınızda ki küçük bir ayrıntıyı gözden kaçırmış olmaktadır. İşaret parmağının karşıya uzatılması, diğer üç parmağın kendinize uzatılması demek olmaktadır. Yani eğer karşınızdaki kişiye işaret parmağınızı uzatarak sen işe yaramaz bir insansın derken aynı sözü kendine  parmakla söylemiş olmaktadır. Çünkü bir parmağınız karşınızdaki kişiye gösterirken  parmağınız kendinizi göstermektedir. Yani karşınızdaki kişiye söylediğiniz herhangi bir şeyi kendinize  katıyla sylemektесiniz. Bundan dolayı bu hareketi yaparken iki kez düşünmenizi tavsiye ederim.

Bizim kültürümüzde işaret parmağının çok kullanılması pek hoş karşılanmamaktadır. Eğer bu hareket el yumruk yapılarak karşıya gösteriliyorsa bu kişinin şiddet meylinin daha da fazla olduğunu göstermektedir. Böyle bir harekette bulunan kişinin yanında fazla kalmamak yerinde bir davranış olacaktır. Çünkü kişi her an size zarar verebilecek durumdadır. Bazı durumlarda sadece işaret parmağının havaya kaldırılması yani diğer bütün parmaklar avuç içine kapatılarak işaret parmağının yukarı kaldırılması konuşmak için söz istenildiğini göstermektedir. Öğrenciler konuşmak istediklerinde bu harekette bulunarak öğretmenlerinden konuşma için izin istemektedirler. Normal konuşmalarda bu hareket pek kullanılmamaktadır. Yani günlük diyalog içinde olan kişiler konuşmak istediklerinde böyle bir harekette bulunmazlar ve bu isteklerini genelde sözel olarak dile getirirler. Ancak konuşmada eğer bir otorite var ise genelde yetişkin kişiler parmaklarını değil de ellerini yukarı kaldırarak söz hakkı istemektedirler.

İşaret parmağı üste başparmak alta gelecek şekilde bu iki parmağın birleştirilerek yuvarlak yapılması, çok güzel anlamına gelmektedir. Bu hareketin çok güzel, on numara anlamına gelebilmesi için, iki parmak bu şekildeyken diğer üç parmağın yukarı bakması gerekmektedir. Eğer diğer üç parmak aşağı bakacak şekilde bu hareket yapılıyorsa küfür anlamına gelmektedir. Yani yukarıdaki hareket tamamıyla tersine çevrildi ve başparmak yukarı işaret parmağı aşağı bacak şekilde bu iki parmak birleştirilerek yuvarlak yapıldıysa küfür etmek anlamındadır. Bundan dolayı sakın ola ki dışarıda böyle bir harekette bulunmayın yoksa bir araba dolusu dayağı yersiniz.

Başparmağın, işaret parmağının, yüzük parmağının ve serçe parmağının avuç içine doğru kapatılarak orta parmağın yukarı kaldırılması hemen hemen bütün toplumlarda küfür etmek anlamındadır. Bundan dolayı bu tarz hareketleri hiçbir yerde kullanmanız önerilmemektedir.

Bir elin yumruk yapılarak diğer elin avuç içinden sıyrılarak dirseğe kadar getirilmesi de yine küfür etmek anlamındadır. Bazı hareketler küfür anlamında olduğu için kişilerin hareketlerine çok dikkat etmesi gerekmektedir ki ters bir tepkiyle karşılaşmasın.



Ellerin yumruk yapılması öfkenin bir belirtisidir. Ancak ellerin yumruk yapılarak havaya kaldırılması mutluluğun simgesidir. Genelde çok mutlu olan insanlar bu mutluluklarını dile getirirken ellerini yumruk yaparak havaya kaldırmaktadırlar. Bu hareketiyle kişi sevincini göstermeye çalışmaktadır. Ancak elin yumruk yapılarak karşıya gösterilmesi, masaya vurulması veya tek elin yumruk yapılarak havaya kaldırılması öfkenin göstergesidir. Bu harekette bulunan kişi bir anlamda karşıya gözdağı vermeye çalışmakta ve bana yaklaşma her an sana zarar verebilirim demek istemektedir.

El sıkışmak, yabancı bir insanla iletişim kurmanın en önemli noktasıdır. Dokunmanın ilk aşaması el sıkışmaktır. Birbirlerine dargın olan kişilerin sıcak bir el sıkışması arada ki bütün buzları eritir. Tokalaşma diyalogu güçlendirip, konuşmayı kolaylaştırır. Tokalaşma statüsü yüksek olan kişi, diğer kişiden daha önce elini uzatır. Erkek ve bayan tokalaşmalarında öncelik bayana verilmelidir. Yani önce bayan elini uzatmalı daha sonra erkek uzatmalıdır. Eğer bayan elini uzatmıyorsa bu tokalaşmak istemediğinin bir göstergesi olmaktadır. Böyle durumlarda erkeğin elini uzatmaması yani tokalaşma girişiminde bulunmaması yerinde olur. Kişiler ne kadar uzun süre tokalaşıyorlarsa birbirleri

ile o kadar fazla zaman geçirmek istedikleri anlamına gelmektedir. Yani ne kadar uzun tokalaş ılıyorsa sevgi ve muhabbet o kadar fazla olmaktadır. Tokalaşmanın süresi kısaldıkça geçirilmek istenilen zamanda azalmaktadır. Yani karşınızdaki kişi sizinle ne kadar kısa tokalaşıyorsa sizinle o kadar az zaman geçirmek istiyor demektir. Özentisiz tokalaşma kişinin orada olunmasından memnun olunmadığı anlamına gelmektedir. Yani karşınızdaki kişi sizinle özentisiz bir şekilde tokalaş ıyor ise, kişi bu hareketiyle sizin orada bulunmanızdan memnun olmadığını göstermeye çalışıyor demektir.

Kişinin elinde tuttuğu çanta ne kadar ince ne kadar şık ve şifreliyse bu çantayı taşıyan kişi o kadar önemli bir kişidir. Taşınan çanta kişiye prestij(saygınlık, itibar) sağlamaktadır. Statü arttıkça çanta taşımak ortadan kalkmaktadır. Çünkü çantayı o kişinin yerine başkası taşımaya başlar. Kişi çantayı iki eliyle birlikte tutuyorsa güven eksikliği var demektir. Genelde kendilerine güveni olmayan kişiler çantayı iki eliyle birlikte tutarlar. Eğer kişi oturduğunda çantasını kucağına alıyor ve dizlerinin üzerinde tutuyor veya çantasını dizlerinin üzerinde açıyorsa bu hareket kişinin gergin olduğunu göstermektedir. Genelde çok gergin olan kişiler çantalarını kucaklarının üzerine alır ve kollarını da üzerine koyarlar. Yani kişinin çantasını nereye koyduğuna bakılarak gergin olup olmadığı rahatlıkla anlaşılabilir. En güzel şekil çantanın kişinin yan tarafında ve kişiye temas etmeyecek bir şekilde tutulmasıdır. Çantalarını yan tarafa ve kendilerine temas etmeyecek şekilde koyan kişiler kendilerine güvenen ve o anda çok rahat olan insanlardır. Çanta kişinin bedenine yaklaştıkça gerginlik artıyor demektir.

Sigara içmek bile ne yazık ki kişiye bir prestij sağlayabilmektedir. Kişinin sigarayı tutuş şekline ve dumanı nereye üflediğinden o kişinin ruh hali çıkarılabilmektedir. Kişinin sigaranın dumanını aşağıya üflemesi gergin ve olumsuz bir ruh hali içinde olduğunu gösterir. Sigaranın dumanını burundan çıkarmak her ne kadar duman aşağıya doğru gidiyor olsa da, eğer kafa birazcık yukarı doğruysa bu kişinin özgüvenli bir kişi olduğunu göstermektedir. Kendilerine çok güvenen insanlar kafalarını birazcık yukarı kaldırarak sigaranın dumanını burunlarından çıkarırlar. Eğer kişi başını aşağıya doğru eğerek sigaranın dumanını burnundan çıkarıyorsa (tam bir boğa edası) bu hareket o kişinin öfkeli ve gergin olduğunu göstermektedir. Sigaranın dumanını hızlı bir şekilde kuvvetlice dışarı doğru üflemek de gerginliğin ve sinirin belirtisidir. Kül tablasına sigaranın külünü sert bir şekilde çırpmak da yine gerginliğin göstergesi olmaktadır.

Kaynakça:

Beden Dili Kursu

Beden dili anlatımı

<http://www.kisiselbasari.com/beden-dili-resimli-anlatim.html>