

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

BEDEN DİLİ

HAKKINDA
HER ŞEY

SHELLY
HAGEN



HAKKINDA HER ŞEY

*İşte, aşkta ve yaşamda
tek kelime etmeden başarılı olun!*

SHELLY HAGEN



BEDEDEN DİLİ

HAKKINDA HER ŞEY

Kızım bana dün gece nerede olduğuna dair doğruyu mu söylüyor?

Patronuma, yeni bir terfiye hazır olduğumu nasıl gösterebilirim?

Sanırım o kız benden hoşlanıyor ancak emin değilim.

Kolları bağdaştırmak. Göz teması. Yerinde duramamak. Tüm bunlar vücudun üstü kapalı kendisini ifade etme şeklidir ve düşündüğünüzden daha çok şey söyleyebilirler. İnsanlar arası iletişimin yarısından fazlasının beden hareketlerinden oluşması sebebiyle beden dilini öğrenmek ve anlamak için kapsamlı bir rehber ihtiyacı duyarsınız.

Bu kitapla birlikte:

- İş yerinde profesyonel bir beden dili yansıtmak
- Ev, okul yaşamında ve ilişkilerde yalancıyı belirlemek
- Hoşlandığınız kişinin sizinle ilgilendiğini anlamak
- Yansıttığınız düşmanca beden dilini fark etmek ve kontrol altına almak
- Dijital ve çevrim içi dünyada beden dilini çözmek de dâhil çeşitli sözsüz ayrıntıları öğreneceksiniz.

İş görüşmelerinden çocuğunuzun gerçekten sebzelerini yiyip yemediğine kadar, bu rehber sizi sözsüz iletişimin ustası yapacak!



ISBN: 978-605-2063-17-0



www.olimposyayinlari.com



[/olimposyayinlari](https://www.instagram.com/olimposyayinlari)



[/olimposyayin](https://www.facebook.com/olimposyayinlari)



[/olimposyayinlari](https://www.youtube.com/olimposyayinlari)

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi <https://ranney.org>



HAKKINDA HER ŞEY

SHELLY HAGEN



BEDEN DİLİ HAKKINDA HER ŞEY

Shelly Hagen

Orijinal Adı: Everything Body Language

© F+W Media, Inc., 2008

Çeviri: Eda Pak

Redaksiyon: Sinem Pillik

Son Okuma: Buse Turan

Kapak Tasarımı: Sevil Şener

3. Baskı: Mart 2019

ISBN: 978-605-2063-17-0

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Ajans aracılığı ile Olimpos Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti'ye aittir. Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

OLİMPOS YAYINLARI

Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Yolu No:8 K:1 D:2

Davutpaşa / İstanbul

Tel: (0212) 544 32 02 (pbx) Sertifika No: 42056

www.olimposyayinlari.com - info@olimposyayinlari.com

Genel Dağıtım: YELPAZE DAĞITIM YAYIN SANAT PAZARLAMA

Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Yolu No:8 K:1 D:2

Davutpaşa / İstanbul

Tel: (0212) 544 46 46 Fax: (0212) 544 87 86

info@yelpaze.com.tr

Baskı: MY Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 Sertifika No: 34191



HAKKINDA HER ŞEY

SHELLY HAGEN



Sevgili Okur,

İş hayatım boyunca son derece zeki, ilginç ve bilgili insanlarla çalışma şansına sahip oldum. Arada bir bana en sevdiğim projemin hangisi olduğunu sorsalar, hiç tereddüt etmeden *Beden Dili Hakkında Her Şey* cevabını veririm. Bunu der demez insanlar bildiklerimi öğrenmek isterler. “Patronumun beni sevmesini nasıl sağlayabilirim?” ya da “Erkek arkadaşımın bana yalan söylediğini nereden anlayabilirim?” diye sorarlar. Öğrendiklerimi paylaşmaktan büyük mutluluk duymamın yanı sıra, dinlemeye hazır herkese sözsüz iletişimi öğrenmenin, yaşamlarının bir önceliği olması gerektiğini anlatmaya da hevesliyim.

Beden dili, kelimenin tam anlamıyla tüm kişisel ilişkilerde, her gün, her an kullanışlıdır. Temeli öğrenmek sadece insanların sizi algılama biçimini değil aynı zamanda size verecekleri tepkileri de değiştirebilir. Bu etkinin sonuçları yaşamınızı, iş alanından kişisel ilişkilerinize ve hatta yeni bir arabaya ödeyeceğiniz paraya kadar her yönüyle etkileyebilir ve geliştirebilir.

Bu kitapta sunulan bilgiler güncellenmiş ve pratiğe dökmeniz için hazır edilmiştir. Avantajlarından faydalanın!

Shelly Hagen

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	13
Bir Yalancının En Belirgin On İşareti.....	15
Giriş	17

Birinci Bölüm

Beden Dilinin Evrimi	19
İyi Olan Hayatta Kalır	19
Modern Beden Dili	24
Biyoloji Her Şeyi Belirler	26
Çağlar Boyunca Beden Dili	27
Yeni Çağ Düşünceleri	31
Yargılamak mı?	32
Hey, Merhaba En İyi Arkadaşım!	36
Öğrenin, Kavrayın, Kullanın!.....	38

İkinci Bölüm

Tek Kelime Etmeden Söyledikleriniz.....	40
Bedenin Senin Reklam Tabelandır	40
Mesajlarınızı Pekiştirin.....	44
Bedenin Bölümleri ve Beden Dili	46
Gizlenen Kişilikler	47
Beden Dili Becerilerinizi Kontrol Edin	50
Yanlış Mesajlar mı Gönderiyorsunuz?	
Yanlış Beden Dilini Düzeltmek	56

Üçüncü Bölüm

Ellerin Dili	59
El Hareketleri	59
Ellerle Konuşun	61
Sarhoş Eller	66

Hakkını Vererek Tokalaş	68
Politikacıların Mükemmel El Pozisyonları.....	73
İşaret Dili	76

Dördüncü Bölüm

Doğrudan Konuşma:

Duruşunuz Dünyaya Ne Anlatıyor?.....	77
Tehlikeli Duruş.....	77
Duruşunuzu Mükemmelleştirmek	81
Kalabalığın Üstündeki Baş ve Omuzlar	85
Kollar Nerede?	88
Açınız Ne?	90
Otorite Pozisyonu.....	92

Beşinci Bölüm

Baş Oyunları	94
Tüm Güzellik Başınızda mı?	94
Başını Dik Tut	96
Saç Aslında Hiç Bilmediğiniz Bir Konu	101
Döndürün! Savurun! İşe Yarasın!.....	104
Evet, Hayır ve Arasındaki Her Şey	107

Altıncı Bölüm

Bırakın Sözsüz Konuşmayı Ağızınız Yapsın	110
İddialı Ağız	110
İki Yüzlü Dudaklar	112
Dil Çıkarmak	115
Çene Kanunu	118
Mutlu Ağızlar	123

Yedinci Bölüm

Gözler Üzerinizde	126
Ah, Görüyorum!.....	127
Kaşlara Gelince.....	129

Kirpiklerle İlgili Bir Ders	132
Kocaman Açın	133
Bana Bak!	136
Duygusal Gözler	142

Sekizinci Bölüm

Burnumuzu Sokalım	144
Etki Bırakmak için Burun Deliklerini Şişir	144
Burnumu Oku	148
Kırış Kırış Küçük Burun	152
Hapşırarak ve Burundan Solumak	153

Dokuzuncu Bölüm

Hareket Etmeyi Seviyorum	157
Kıpır Kıpır Olanlar ve Sallananlar	157
Endişeli Eller	159
Yer Değiştirmek	163
Mutlu Ayaklar	165
Neşe ile Zıplamak	169
Endişeli Enerjiyi Yeniden Yönlendirmek	171

Onuncu Bölüm

En Küçük Beden Dili Bilimcisi	175
Doğuştan mı Büyürken mi?	175
Yaşa ve Öğren	182
Beden Dili Sayesinde Bir Zorlayıcı	
Başta Çıkmanın Yolları	183
Elenme Süreci	190
Ah Şu Küçük Yalancılar!	192
Aşırı Duygusal Yükleme	197

On Birinci Bölüm

Beden Dili İşleri	201
Yanlış Adımlar	201

Kendinizi Gösterin	203
Bazı Faydalı İpuçları	206
İş Görüşmeleriyle Yüzleşmek.....	208
Kazanmak mı Kaybetmek mi Çekilmek mi?	210
Durumu Tersine Çevirmek.....	213
İşe Alındınız! Peki Ya Şimdi?	214
Sıra Sunumda!	217
Oyunu Oynayın ve İyi Oynayın	219

On İkinci Bölüm

Dünyadan Jestler	222
Bir Kez Daha En Yukarıdan Başlayalım	222
Uluslararası Beden Dilini Gözlemlemek	225
Dünya Çapında Burunlar	228
Dudak Kayması	229
Toplum İçinde Sevgi Gösterileri.....	231
Tüm Dünya Avuçlarınızda mı?	232
Ayaklarım, Beni Yarı Yolda Bırakmayın!.....	237
Uluslararası Dalavere: Yabancı Bir Ülkede	
Sahtekârları Ayırt Etmenin Yolları	239

On Üçüncü Bölüm242

Giyim ve Sağduyu	242
Giyim Denince.....	244
Yargılardaki Genel Hatalar.....	249
İşıltının Ötesini Görün.....	253
Renk Çarkına Yolculuk.....	255

On Dördüncü Bölüm

Vücut Yapısı ve Beden Dili	258
İnanılmaz Zayıf Kadın.....	258
İdeal Vücut Zihninizde	263
Bay Mükemmel	264

Kilo ve Beden Dili	265
Formda Olmak Beden Dilini Etkiler mi?	269
Sheldon'ın Vücut Tipleri.....	272

On Beşinci Bölüm

Göz Hapsi	274
Yüzünden Okunuyor	278
Yetersiz ve Abartılı İfadeler.....	280
Şüpheli Duruş	283
Büyük Yalanlar	285
Yalancı Âşıklar	286
Ve Sahne!.....	287
Herkes Yalancı mı?.....	290

On Altıncı Bölüm

İlk Göz Temasında Aşk mı?.....	292
Güzellik Bakanın Gözlerindedir.....	292
İçinizdeki Güzel ve Çirkin	293
Kendine Güven Kartını Oynamak	294
Tavlama Numaralarının Gerçek Amacı	296
Bekârlar için İpuçları	299
Kaçınmanız Gerekenler	302
Seviyor, Sevmiyor	303

On Yedinci Bölüm

Bekâr Kızların Geliştirmesi Gereken Beceriler.....	308
Gözlerim Seni Seviyor	308
Dudaklar Yalan Söylemez... Yoksa Söyler mi?	314
Çekil Kenara.....	318
Ben Gerçek Bir Kadınıam!	321
Son Derece Zarif	322
Yola Devam Etmek	323

On Sekizinci Bölüm

Erkekler için Rehber	325
Önce Ben Gördüm	325
Bir Erkeğe Yakışanı Yapın!	330
Samimi Olmak	331
Dön, Dön, Dön	333
Bileğinizi Değil, Dans Pistini Dağıtın	336
Pes Etme Zamanı.....	337

On Dokuzuncu Bölüm

Çevrim İçi Beden Dili	340
Gelecek Şimdi	340
Sosyal Ağın Kral ve Kraliçeleri	341
Konuşkan Tıp.....	343
Klavye Dostlukları	348
Mega Mesajlaşma.....	355
Takipçi Sapıkları Uzak Tutun.....	357
Çevrim İçi Zihin Okuma.....	358

Yirminci Bölüm

Beden Dili Hatalarını Azaltmak.....	360
İçerik ve Bağlam	360
Suyun Ötesindeki Beden Dilleri	367
Sözsüz Hileler	368
Davranış Modelleri.....	371
Hastalık Sinyalleri.....	372
İnsan Doğası.....	375
Ek A: İş Görüşmeleri, Randevular ve Zorbalarla Başa Çıkmak için Kolay İpuçları.....	377
Ek B	381

TEŞEKKÜR

Her kitap bir takım çalışmasıdır. Teşekkürlerimi sunuyorum:

Beni en sevdiğim projeye geri döndürdüğü için Bookends'den Katelynn Lacopo'ya,

Her e-posta yanıtındaki neşeli yaradılışın için Adams Media'dan Kate Powers'a,

Akşam yemeği gecikse de işimi takdir eden aileme.

Bir Yalancının En Belirgin On İşareti

1. Fal taşı gibi açılmış gözler
2. Kızarmış bir yüz
3. Kendine dokunmak (Burna dokunmak ve boynun arkasını ovuşturmak gibi)
4. Yetersiz göz teması
5. Aşırı göz teması
6. Gözlerin aşırı kırpttırılması
7. Suçlayan kişiden bedeni uzaklaştırmak
8. Elleri saklamak
9. Dudakları ısırarak ya da ağzı kapatmak
10. Kolların ve bacakların aşırı hareket etmesi

Giriş

Asla yanlış anlaşılmadığınız, asla hatalı ya da karmaşık mesajlar göndermediğiniz ve asla geri dönüp “Hey, ben öyle demek istememiştim!” demek zorunda kalmayacağınız bir dünya olduğunu hayal edin!

Bazı insanlar beden dilini bir lüks olarak görür, zamanları olduğu takdirde öğrenebilecekleri bir konudur. Aynı kişiler, zamanların iletişimin üçte ikisinin sözsüz olduğunu tahmin ettiğini öğrenseler, herhâlde çok şaşırırlardı. (Bu, beden dilini öğrenmeyi biraz daha gerekli kılıyor, öyle değil mi?) İşte bu nedenle biriyle konuşurken sadece söylediklerini algılamaz, bilinçaltındaki hareketlerini de değerlendirirsiniz. Hareketleri sözleriyle uyum hâlindeyse bu kişinin başarılı olduğunu (yine bilinçaltınızda) düşünebilirsiniz. Öte yandan kişinin sözleriyle hareketleri arasında bir uyumsuzluk varsa, olasılıkla farkında olmadan, o kişiden bir kol boyu uzak durursunuz.

Çoğu insan beden dilini yaşamlarındaki iş görüşmesi, ilk randevu ya da eski büyük bir yalanla ilgili işleri tersine çevirmek gibi belirli bir olay için öğrenmek ister. Oysa sözsüz iletişim bil-

gileriniz, işten okula ve komşularınızla olan ilişkilerinize kadar pek çok durumda kullanılabilir. İnsanları kelimelerinizle büyülemeyi ve bu kelimeleri doğru sözsüz ipuçlarıyla pekiştirmeyi öğrenmek, sizi ve kişiliğinizi çevrenizdeki insanlara doğru bir şekilde sunacaktır.

Beden dilini okumak, karşınızdaki kişinin niyetini anlamak açısından bir anahtar ya da işarete ihtiyacınız olduğu neredeyse her durumda size yol gösterir. Bu kitaptaki bilgileri kişiler arası ilişkilerinizi çözmeniz için bir Rosetta Taşı olarak düşünün. Sayfalarda bedenin tüm parçalarına ve orada gizlenmiş bilinçaltı mesajlarına rastlayacaksınız. Bu bilgiler ışığında farklı senaryolar inceleyecek, jestlerin gerçek anlamları hakkında bilgi edinecek hayatınızdaki stresi önemli ölçüde azaltacaksınız.

Hazır olun! Dostlarınız ve aileniz, sizin bu yeni keşfettiğiniz öz güveninize ve sizi rahatsız eden insanları etkisiz hâle getirebilme yeteneğinize hayran kalacaklar. Ne kadar çekici olsa da bu sırrı sadece kendinize saklamayın. Sadece sözsüz mesajları okuyarak insan davranışları hakkında bilgi edinebileceğini herkesin öğrenmesine izin verin. Orada yüzünüz asık ve dudaklarınızı birbirine bastırmış bir hâlde dikilip durmayın; (Şaşkınlık ya da güvensizliğin en belirgin iki işaretidir.) bu sadece gerçek değil, aynı zamanda kendi hayatınızda olması mümkün olan şeyler. O hâlde hemen başlayın ve bu olağanüstü faydalı beceriyi öğrenin. Aksi hâlde kendinizi tekmeleyeceksiniz! (Bu da öfke işaretidir.)

Birinci Bölüm

Beden Dilinin Evrimi

Beden dilini sık sık pek çok kaynaktan duyuyorsunuz. Örneğin kadın dergileri, erkeklerle tek kelime etmeden iletişim kurmanın sırlarını sunmayı taahhüt eder. İş siteleri, potansiyel elemanları ya da müşterileri etkilemenin ipuçlarını sunar. Öte yandan bilimsel dergiler, beden dilinin kodlarını kırıp kurguyu gerçekten ayırmaya çalışır. Peki bu bakış açılarından hangisi geçerli? Ve bu sözsüz iletişim kavramı nerede başladı? Bu bölümde, beden dilinin kökenini ve işe yarama nedenlerini inceleyeceğiz.

İyi Olan Hayatta Kalır

İnsanlar beden dilini, şaşırtıcı olmayan bir şekilde zamanın başlangıcından beri kullanmış olsa da bu sözsüz mesajın gücü ancak yüzyıllar önce, az sayıdaki kadın ve erkek tarafından keşfedilebildi. Beden dili, iletişim sürecinin zor bir parçasıydı. Eşler ve sevgililer, partnerlerinden dinledikleri hikâyeden fazlası olduğunu hissediyor ama onları iletişimden uzaklaştıran

ya da katkıda bulunan şeyin ne olduğunu tam olarak çözemiyorlardı.

Maymun Düşünmez, Ne Görürse Onu Taklit Eder

Sözsüz iletişim ipuçlarını keşfetme şansına sahip kişi, elbette “Evrin Teorisi” adını verdiği küçük projesi gibi sayısız bilimsel keşfin sahibi Charles Darwin’den (1809-1882) başkası değildi.



Önemli Bilgiler Kutusu: Yakın zamanda yapılan bir araştırma, başkalarının sözsüz ipuçlarını okumanın korkuya neden olabileceğini gösteriyor. Katılımcılara korkmuş görünen kişilerin resimleri gösterildiğinde, araştırmacılar, MRI teknolojisini kullanarak beynin kaygılı olduğu bölgedeki aktivitelerde artış olduğunu ölçmüşlerdir.

Darwin mükemmel bir bilim adamıydı ancak yine de jestlerin kelimelerden daha yüksek bir sesle konuştuğuna inanmayı sorgulamamız son derece adil. Unutmayın; 19. yüzyılda bu tamamen yeni bir kavramdı. Buna ek olarak, o dönemde insanlar genellikle daha içe kapanıktı, kendilerini bugün olduğu gibi tutkuyla ve açıkça ifade etmiyorlardı. Peki, o hâlde neden insan hareketinin insan davranışını anlamak için bir anahtar olabileceği düşünüldü?

Cevap Darwin’in daha önceki çalışmasında yatıyor. Darwin, insanlar ve hayvanlar arasındaki bağları bulmaya çok meraklıydı. İnsanların ve hayvanların yüz ifadeleri aracılığıyla duygularını

ifade etme biçimlerinde benzerlikler olduğunu gördü. Örneğin; bir hayvan korktuğunda neredeyse donup kalır, gözleri irileşir, burun delikleri şişer, ağzı hafifçe aralanır. Bunların hepsi, klasik savaş ya da kaç tepkisidir çünkü hayvan kendisini savunmaya ya da sahneden kaçmaya hazırlanır. İlginç olan, insanların da aşırı korkuya karşı aynı tepkiyi göstermeleridir. Bu gibi durumlarda insanların kendi savaş ya da kaç mekanizmaları devreye girer.

Hayvan ve insan davranışları arasındaki ilk bağları oluştuktan sonra, Darwin'in önünde, hayvanların hareketlerini inceleyerek insan davranışları hakkında çok şey öğrenebileceği teorisini sunmak için bir engel kalmamıştı. Böylece sözsüz ipuçları çalışması doğdu.

Hayvan Davranışı Kimin Umurunda?

Hayvanlarda konuşma yeteneği olmadığını biliyoruz. Hayatta kalmak için potansiyel yırtıcıların ve avların hareketlerini okumak ve yorumlamak zorundalar. Öte yandan insanlar, hemen hemen tüm iletişimin sözlü olarak gerçekleştiğine inanırlar. Bununla birlikte, hayvanlardan farklı olarak, insanlar herhangi bir etkileşim sırasında süregelebilen iki iletişim biçimine sahiptir. Konuşurken genellikle vücudunuzu düşünmeden hareket ettirirsiniz ve bu jestler çoğunlukla sözlü mesajın arkasındaki anlamı açıklar.

Bazı uzmanlar, insan iletişiminin yalnızca üçte birinin sözlü olduğunu öne sürmektedir. Yani eğer beden dilini göz ardı ederseniz, size sunulan etkileşimin üçte ikisini kaybedebilirsiniz! Bir kişinin sözleri ve hareketleri uyum içindeyse bu çok da önemli olmayabilir. Peki ya sözlü mesajın beden dili ile çelişmesi (ya da tam tersi) durumunda ne olacak? Örneğin:

1. Randevuya çıktığınız kişi tüm doğru sözcükleri sarf etse de sizinle göz teması kurmaktan kaçınıyor.
2. Muhasebeciniz paranızın güvende olduğunu söylerken masanın altındaki ayağını sürekli yere vuruyor.
3. İş arkadaşınız size sürekli, “Dostum” diye hitap ediyor ama avuç içi aşağıya dönük şekilde el sıkışıyor.

Belki de “Bu hareketler kendi başına bir şey ifade etmiyor. Konuşmanın geri kalanını dinlemeliyim.” diye düşünüyorsunuz. Peki... O hâlde biraz önce insan davranışlarına yönelik bazı klasik beden dili ipuçlarını göz ardı ettiğinizi söyleyebiliriz. Onları tehlike sinyalleri olarak adlandırırsanız, uzun vadede kendinize çok daha az sıkıntı verebilirsiniz. Bu, ilgisiz bir flörtü ya da huzursuz bir muhasebeciyi derhâl terk etmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Yine de ilişkinin nasıl yol aldığına dikkat etmek isteyebilirsiniz.



Önemli Uyarılar Kutusu: Beden dili her zaman belirgin bir mesaj göndermekle ilgili değildir. İnsanlar aynı zamanda gerçek duygularını gizlemek için de bazı jestler kullanabilirler. Göz temasının olmaması, bedeni diğer tarafa çevirmek ve elleri saklamak, başka bir hikâye olduğunu göstermeye yetecek birkaç ipucudur.

Dili Öğrenmek

Bazı sözel olmayan iletişimler doğuştan gelir. Belli bir durumda ortaya çıkarlar ve sizi izleyen herkes bedeninizi anında okuyabilir çünkü onlar da aynı ilkel içgüdüleri paylaşır.

Daha önce bu bölümde, vücudun korkuya vereceği tepkileri

ve saf terör anı yaşayan birinde (Bir köpek tarafından kovalanmak ya da arabanızın kontrolünü kaybetmek gibi) görülebilecek fiziksel ipuçlarını ele aldık. Bu tür yanıtlar beyinde önceden programlanmıştır. Hayatınız için korktuğunuzda durup kendinize, “Vay canına, gözlerimi daha da irileştirsem çevremdeki potansiyel bir tehlikeyi görebilirim ve eğer biraz daha hızlı nefes almaya başlarsam kan dolaşıma yeterince oksijen eklerim ve böylece her türlü kavgaya hazır olurum!” demek zorunda değilsiniz. (Ve kendine korkuya nasıl tepki vereceğini söyleyen birilerini tanıyorsanız, ondan biraz korksanız iyi olur.)

Beden dilinin bir kısmı, diğer insanlarla etkileşim kurarak, televizyonda veya filmlerde gördüklerinizi taklit ederek de öğrenilebilir. Bu öğrenilen davranışları gündelik yaşamınıza dâhil ettiğinizde ikinci doğanız hâline gelirler. Böylece onları bilinçli yapmak için çaba harcamadan kullanırsınız. Öğrenilen beden dilinin bazı örnekleri şunlardır:

1. Potansiyel eşinize gözlerinizi kırıştırmak (Sizi masum gösterir.)
2. Avuç içi aşağıda olacak şekilde el sıkışmak (Sizi tehditkâr gösterir.)
3. Baş hafifçe yana eğmek (Sizi tehdit teşkil etmeyen biri gibi gösterir.)
4. Zamanlaması iyi yapılmış dokunuşlar (Sizi samimi gösterir.)
5. Sizi kızdıran birine ters ters bakmak (Sizi otoriter gösterir.)
6. Konuşma sırasında gözlerinizi irileştirmek (Sizi ilgili gösterir.)

Kendinizi sürekli olarak toplantıları terk ederken ya da eve, işlerin iyi gitmediğini hissettiğiniz randevulardan geri dönerken buluyorsanız; sessizce gönderdiğiniz mesajları göz önünde bu-

lundurun. Bedeninizin çeşitli bölümleriyle yaptıklarınıza bağlı olarak, patronunuz ya da eşiniz sizin muhalif olduğunuzu ya da söylediği şeylere tamamen ilgisiz kaldığınızı düşünebilir. Neyse ki yanlış davranışları sergiliyor olsanız bile beden dilinizi düzeltmeyi ve eğer karşı tarafa hiçbir his vermiyorsanız da başkalarının sizi fark etmesi için doğru noktalara yoğunlaşmayı öğrenebilirsiniz.

Modern Beden Dili

Darwin, beden dili çalışmalarına 1800'lü yıllarda başladı. Bir bale dansçısı olan Ray Birdwhistell (1918-1994) adlı antropolog, 1970'lerde onun kaldığı yerden devam ederek beden dilini geliştirdi.

Kinezik

Birdwhistell, beden dili üzerine gerçekleştirdiği çalışmalarını kinezik olarak adlandırdı. Her ne kadar yeni bir tanım icat etmiş olsa da ilgi alanı Darwin'inki ile aynıydı. Yüz ifadelerini ve beden hareketlerini gözlemledi, analiz etti ve onlarda gizli anlamlar aramaya başladı.

Kinezik ile İletişim

Kinezik çalışması, daha kolay anlamamanızı sağlayacak beş ana bölümden oluşur ancak ne yazık ki bu ipuçları kültürden kültüre değişir. Bu nedenle bir Japon'un belirli bir şekilde davranışını anlamak, bir Brezilyalının jestinin arkasındaki anlamı çıkarmanıza yardımcı olmayacaktır. Bununla birlikte, antropologların, bazen kafa karıştırıcı olan insan davranışlarını sadece birkaç kategoriye indirmenin bir yolunu bulduğunu bilmek ilginçtir. Bunlardan bazıları şöyledir:

1. Simgeler: Simgeler, “tamam” anlamına gelen başparmak yukarı jesti gibi, sözlü bir mesajı temsil eden, sözcük dağarcığına işaret eden ipuçlarıdır.
2. İllüstratör: Elleriyle konuşan birini düşünün. Bu jestler, sözlü mesajın anlamını vurgulayan illüstratörlerdir.
3. Duygusal göstergeler: Bunlar, sözsüz bir mesajı ifade eden yüz jestleridir (Yüzünü ekşitmek, gülümsemek, kaş çatmak gibi).
4. Düzenleyiciler: Sözlü iletişimin ne kadar iyi gittiğini belirleyen sözsüz ipuçlarıdır. Temelde kişinin söylediğiniz şeyi duyduğunu ve/veya anladığını gösteren beden dili ipuçlarıdır. (Baş sallamak gibi)
5. Uyarlayıcılar: Rahat hareketler (Koltuğunuzda yer değiştirmek veya omuzlarınızı silkerek onları gevşetmek gibi) uyarlayıcılarıdır, tartışmaya açık bir alandır. Bazı uzmanlar uyarlayıcıların sözsüz mesajların gerçek ipuçları olduğunu düşünürken, diğerlerine göre rahatlık ölçülerinden başka bir şey değildir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Birdwhistell’in teorilerinden biri, konuşma esnasında kişinin hareketlerini bilinçli bir şekilde not etmeseniz de sözsüz ipuçlarının anlamını hâlâ bilinçsizce kaydettiğinizi savunur.

Evrensel jestleri okumayı öğrenmek zor değil ancak bu bilginizi gündelik ilişkilere uygulamak her zaman kolay değildir. Yine de biraz pratik, sabır ve çok fazla algı sayesinde, söylenen kelimeyi ve sözsüz işaretleri çözmeyi öğrenebilir, neredeyse her hikâyede meselenin özüne inebilirsiniz.

Biyoloji Her Şeyi Belirler

Psikolog Paul Ekman (1934), özel olarak yüze odaklanarak kinezyoloji üzerine çalıştı. Teorilerinden biri, kültürler arasında duygusal ifadelerde hiçbir farklılık bulunmadığı, biyolojik (ve öğrenilmemiş) olmalarıyla ilgilidir. Bu evrensel ifadeler şunlardır:

1. Öfke
2. Tiksiniş
3. Korku
4. Şaşırma
5. Üzüntü
6. Mutluluk
7. Neşe
8. Aşağılama
9. Hoşnutluk
10. Utanç
11. Heyecan
12. Suçluluk
13. Gurur
14. Rahatlama
15. Memnuniyet
16. Duyusal zevk

Diğer bir deyişle Ekman'a göre, Yeni Gine'deki kişi, bir Kanadalının yüzündeki kederi (ya da üzüntüyü) tanıyabilir, aynı şekilde bir Sri Lankalının yüz ifadelerinden mutlu olduğunu çıkarabilirsiniz ve bu dünya çapına yayılabilir.

Büyücüler Projesi

Ekman ve araştırmacı arkadaşı Maureen O’Sullivan, aynı zamanda “Sihirbazlar Projesi” (Orijinal adı “Diyojen Projesi”dir. Adını, her yerde dürüst bir adam arayan Yunan filozof Diyojen’den alır.) olarak adlandırdıkları bir şey gerçekleştirdi. O sırada yirmi bin kişinin yalan tespit yeteneklerini test ediyorlardı. Sadece elli kişi sürekli olarak aldatmacayı işaret eden “mikro ifadeleri” gözlemleyebilmiş ve yalan tespit “sihirbazları” olarak adlandırılmışlardı.

Peki mikro ifadeler nelerdir ve onları gözden kaçırıyorsanız endişelenmeli misiniz? Mikro ifadeler; yüz ifadelerinde, saniyenin çok küçük bir bölümünde gerçekleşen, tamamen bilinç dışı değişikliklerdir. Görülen o ki sayılara bakıldığında çoğumuz başkalarının bu kısa değişimlerini kaçırıyoruz. Bu nedenle on beşinci bölüm tamamen yalancıların beden dilini gözlemlemeye ayrılmıştır (Bir sihirbaz olmasanız da yalancıları daha iyi yakalamanızı sağlar.) ve eğer kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaksa, bu deneydeki psikologlar ve polislerin sihirbazlar sınıfına giremediğini, sadece birkaç gizli servis ajanının başarılı olduğunu söylemeden geçmeyelim.

Çağlar Boyunca Beden Dili

Bilim adamları söz konusu olduğunda Darwin, insan ve hayvan ifadelerini birbirine bağlayan bir teori ortaya atan ilk kişi olmuştu ancak tarihe göz attığınızda, yaratıcı tiplerin de sözsüz teoriler yaratmış olabileceğini göreceksiniz.

Mona Lisa Gülümsemesi

Büyük bir olasılıkla 1500'lerin başında Leonardo da Vinci tarafından yapılan *Mona Lisa*, en gizemli ve tartışılan görsellerden biri olmuştur. Yüzyıllar boyunca akademisyenler, gülümsemesinin gerçek ya da sahte olup olmadığını, kadının sanatçı için poz verme konusunda mutlu ya da rahatsız olup olmadığını, bu gülümsemenin sevginin bir göstergesi mi yoksa yapmacık bir gülümseme mi olduğunu tartıştı.

İlk bakışta gülümsemesi zoraki gözükmemekle birlikte, yakından incelendiğinde ağzının köşeleri yukarı doğru kıvrılmış olsa da (Yukarı doğru sırtıma, gerçek bir gülüşün göstergesidir.) yüzünün geri kalanı oldukça serbesttir. Ayrıca özellikle, kenarları olduğu gibi duran gözleri de onu ele veriyor çünkü büyük mutluluk ya da neşe ifade eden bir gülümseme için göz çevresinin kırışması ya da yukarı doğru kalkması gerekir. Bu nedenle karşımızda, bu portre için sabırla poz veren ancak gerçek anlamda heyecanlanmayan bir kadın var.

İyice Düşününce...

Tabii ki Mona Lisa'nın gülümsemesiyle ilgili net bir şey söylemek mümkün değildir. Portrelerin tamamlanması günler ya da haftalar aldığı için yüzünün farklı bölümlerinin farklı zamanlarda resmedilmiş olması ihtimali oldukça yüksektir ve bu da gülümseme konusundaki karışıklığa iyi bir açıklama getirebilir. Belki de portreye ilk başladıklarında mutluydu, bir dahaki seferde sıkıldı, üçüncüsünde ise bir an önce bitmesini bekliyordu.

Sanat tarihçileri onun bu ünlü yapmacık gülümsemesinin arkasındaki anlamı tartışmaya devam edecektir. Bu, Mona Lisa'nın duruşunu, el pozisyonunu, bacak bacak üstüne atıp atma-

dığını ya da ayağını yerde düz tutup tutmadığını görebilseydik çok daha kolay bir proje olurdu. (Endişelenmeyin, tüm bu beden dili ipuçlarının tamamı bu kitapta açıklanacaktır.)



Önemli Uyarılar Kutusu: Beden dili kültürden kültüre değişiklik gösterir. Kuzey Amerika'da uygun olan bir şey (Örneğin yanınızdan geçip giden herkesle göz teması kurmak) dünyanın diğer yerlerinde tamamen kabul edilemez olabilir. (Japonya'ya giderseniz gözlerinizi kendinize saklayın!)

Amacımız açısından baktığımızda, Mona Lisa'nın gülümsemesiyle ilgili önemli olan onun mutlu, üzgün ya da rahatsız olması değildir. Asıl önemli olan; 18. yüzyılda bile Da Vinci'nin bir gülümsemenin farklı bir duyguyu ifade edebileceğini ya da gizleyebileceğini biliyor olmasıdır!

Peki Şimdi Ne Dedi?

Başka bir Da Vinci resmi olan *Son Akşam Yemeği* tablosunda, öznelerin hareketi ve ifadesi başlangıçta anlık bir fotoğraf gibi görünse de ikinci (üçüncü ve dördüncü) bakışta ortada çok daha büyük bir hikâye olduğu anlaşılmaktadır.

Bu sahnedeki beden dili kullanımını takdir etmek için İncil yazıtlarını bilmek zorunda değilsiniz ancak biraz bilgi işimize yarayabilir. Hz. İsa, uzun bir masanın merkezinde oturmaktadır. Havarilerine, ekmeklerini son kez birlikte paylaşacaklarını duyurmuştur. Hz. İsa'nın dediğine göre; içlerinden biri, bir sonraki güneş batımından önce ona ihanet edecektir. Da Vinci'nin tablosu, odadaki adamların ifadelerini yakalar ve sade-

ce yüzlerini inceleyerek tepkilerinin ne olduğunu anlamamızı sağlar. Odadakilerden bazıları, “Ne dedi?” der gibi görünür. Diğerleri “Ah dostum, o ben değilim!” der gibidir. Asıl ilginç olan, masanın merkezine yakın oturan bir adamın Hz. İsa’dan uzaklaşmasıdır (Kendini kelimenin tam anlamıyla konuşmacıdan uzak tutar.) ve kimseyle konuşmaz. Elbette bu, hainin kendisi, Yahuda’dır.

Bir Beden Dili Uzmanı Olarak Sanatçının Portresi

Elbette Da Vinci, çalışmalarında beden dili kullanan tek sanatçı değildi, o sadece en iyi bilinen örneklerden bazılarını yaratmış oldu ancak herhangi büyük bir müzenin portre galerisinde gezintiye çıkarsanız, öznelerin çoğunun gülümsemediğini göreceksiniz. Bu insanların çoğu asık suratlı mıydı? Belki de bazıları öyleydi ama bir portrenin kişinin ahlakını ve karakterini yakalaması gerekiyordu ve büyük bir sırtış da bunu göstermek için gerekli ağırbaşlılığı sunmuyordu. Böylece sanatçılar, ifadeleri genellikle gözlerle ve kaşlarla göstererek çalıştı.

Asil Sadelik

Kitabın beşinci ve dokuzuncu bölümlerinde beden dilinin güzellikle ilişkisini okuyacaksınız çünkü birbirimizi yargılamak için kullandığımız tüm küçük ayrıntılar doğduğumuz yüzlere dayalıdır. Öte yandan on dördüncü bölümde de okuyacağınız gibi, güzellik standartları ilginç bir şekilde zamanla değişir. Bazı tarihçi ve arkeologlara göre Kleopatra bugün yaşıyor olsaydı, muhtemelen plastik cerrahın bıçağının altına girerek kanca bur-

nunu ve günümüzde çekici sayılmayan bazı fiziksel kusurlarını gidermek zorunda kalırdı.

Öte yandan VIII. Henry, Clevesli Anne'den yüzünün ata benzediği söyleyerek boşandı. Oysa portresine baktığımızda, 21. yüzyılın yargılarına göre pek de kötü olmamakla birlikte güzel sayılabileceğini görüyoruz. Kaldı ki Henry, sevgi ve özel yaşamı konusunda pek de iyi biri olarak bilinmiyordu.

Yeni Çağ Düşünceleri

Geçmiş, şu andaki beden dili davranışlarınızı etkileyebilir mi? Tabii ki yapabilir. Hepimiz geçmiş deneyimlerimizin ve inançlarımızın, yürüyebilen ve nefes alabilen ifade edici varlıklarıyız. Bu da hem sözlü hem de sözsüz olarak (veya bilinçli ve bilinçsizce) kendimizi ifade etme yollarımızı birbirine bağlıyor.

Peki ya geçmişte hatırlamadığımız bir şey varsa? Ya da bütün bir yaşam boyunca? Geçmiş yaşam regresyonlarında uzmanlaşmış Yeni Çağ terapistleri, bazen bedenimizi iletişim platformları olarak kullanma şeklimiz de dâhil olmak üzere, yaptığımız şeyleri, yüzyıllar önce yaşanmış bir hayatın aktarması olarak açıklıyorlar.

Diyelim ki oturduğunuzda ayaklarınızı sallamak veya hafifçe vurmak gibi bir alışkanlığınız var. Bu, sinirli bir davranış işareti- dir ve başkaları kolaylıkla fark edebilir. Oysa siz kendinizi sabırsız hissetmezsiniz, bu öylesine yaptığınız bir şeydir. Geçmiş yaşam teorisine inanan birine göre burada görüldüğünden fazlası olabilir. Belki 1800'lerin başında bir çiftlik kazasında ayaklarınızı kaybettiniz ya da 20. yüzyılın başlarındaki gezici bir gösteride step dansçısıydınız. Belki de antik çağlarda koşarak kaçmak için sabırla bekleyen Mısırlı bir köleydiniz.



Faydalı İpuçları Kutusu: Reenkarnasyona ve geçmiş yaşamlara inanmıyor olabilirsiniz. Bireysel kimyasal yapımızın kişiliğimizin gelişimine yardımcı olması ihtimali yüksektir. Bu nedenle kendi inançlarınıza sadık kalmaya devam edin.

Bazı Yeni Çağ felsefelerine göre, geçmiş yaşamlar hâlihazırda ki duyguları ve böylece beden dilini etkileyebilir. Bir zamanlar prenses olduysanız, her sabah uyandığınızda dünyayı bir önceki gece bıraktığınız gibi bulmayı beklediniz ve gün boyunca olanların sadece sizin isteklerinize uyması gerekeceğini biliyordunuz. Bu konumdaki bir kişi, aşırı güven duygusunu ifade eden sözsüz ifadelerin tümünü sergileyecektir: Dik bir duruş, sert bir yürüyüş, başın yukarıda tutulması, çenenin dik olması ve her zaman doğrudan göz teması... İşte ilginç bir nokta daha: Bazı insanlar rahimden kendinden son derece emin dünya fatihleri olarak çıkarken diğerleri çok alçak gönüllü doğuyor. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve akranların bu davranış kalıplarının uç noktalarını yumuşatma (Kendine aşırı güvenen bir çocuğu dizginlemeye ya da utangaç bir çocuğun kişilik özelliklerini ön plana çıkarmaya çalışmak gibi) çabalarına karşın, birçok kez bu davranışları değiştiremiyorlar. Belki de bu teoride olduğu gibi, daha önce yaşanmış bir hayattan devam ettiğimiz bazı şeyler gerçekten de var.

Yargılamak mı?

Görünüşlerine dayanarak bir insanı asla yargılayamayacağına büyük yeminler eden insanlar vardır ancak gerçek şu ki herkes

öyle ya da böyle zaman zaman bir başkasının gözünden bakarak yargılar ya da karar verir.

Çocuklar Çocuk Kalacak

Araştırmacıların çocuk katılımcılara başka çocukların fotoğraflarını gösterdikleri klasik bir sosyoloji deneyi vardır. Bunlar çok zayıf bir çocukla aşırı kilolu bir çocuğun fotoğrafları olabilir. Test edilenlere hangi çocukla arkadaş olmak isteyecekleri sorulur. Çoğu çocuk, yeni arkadaşları olarak zayıf çocuğu seçer. Sundukları sebepler ise kilolu çocuğun rakibine göre yeterince güzel ya da zeki olmadığı gibi, bir fotoğraftan elde edilemeyecek bilgilerdir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Başkalarının görüntüsünü asla yargılamadığınızı iddia etmek, asil olmakla birlikte yerine getirilmesi çok zor bir sözdür. Sadece başkalarını yargılama biçimlerinizin farkına varmak bile, ön yargılarınızın etkilerini azaltmak açısından iyi bir ilk adım olacaktır.

Görünüme ilişkin tutumlar ne yazık ki olgunlaşmayla birlikte sihirli bir şekilde yok olmuyor. Yetişkinler birbirlerinin görünüşlerini değerlendirirken son derece acımasız olabilir ve bazı çevrelerde arkadaş ve tanıdıkları çekiştirmek neredeyse bir takıntıdan farksızdır. Peki kişinin genel görünümünü yargılamakla beden dilini yargılamak arasındaki fark nedir? Görünüş aldatıcı olabilir.

Gelin aşırı kilolu çocuk fotoğraflarının kullanıldığı deneylere geri dönelim ama bu kez yirmi yıl ileri gidelim... Araştırmalar yetişkinlerin fazla kilolu akranlarını akılsız, tembel ve hijyenik olmayan kişiler olarak görme eğiliminde olduğunu göstermiştir.

“Ne olmuş yani?” diyebilirsiniz. “Tembel olmasalar zayıf olurlardı ve kilo vermeyi bilmeyen biri aptal olmalı. Tembel ve aptal olan biriyle bir proje üzerinde çalışmak istemiyorum çünkü hayatımı zorlaştıracaktır.” Bu kararların ne kadar negatif senaryolar yarattığını görüyor musunuz? Kılolu iş arkadaşınız ofisinizdeki en çalışkan ve en akıllı kişi olabilir ancak kişiliğini görünüşüne dayanarak değerlendirdiğiniz için onun sözsüz ipuçlarını diğerlerine göre olumlu bir bakış açısıyla okumanız da bir o kadar zor olacaktır.

Görünüşüne dayanarak olumsuz bir karakter yakıştırdığınız birinin beden dilini doğru bir şekilde değerlendiremezsiniz. Bu, yağ ve kir lekeleriyle kirlettiğiniz bir pencereden bakmaya çalışmak gibidir.

Utangaç Erkekler (ve Kızlar)

Görünüşünüz konusunda kendinize güvenmiyorsanız, bunu beden dilinizle gösterirsiniz. Göz temasından kaçınırsınız, dik durmazsınız, başkalarına gülümsemezsiniz, başkalarına dokunmamaya özen gösterirsiniz. Kısacası, herhangi olumlu bir mesaj vermezsiniz. İnsanlar bu utangaçlığınızı ilgisizlik ya da züppelik olarak algılayabilir.



Önemli Bilgiler Kutusu: 1990’lı yıllarda, New Rochelle Üniversitesi araştırmacıları hemşirelerin gizli ön yargılarını açığa çıkarma umuduyla hastalarına karşı tutumlarını incelediler ve hemşirelerin beyaz, obez hastalara karşı en olumsuz tavırları sergilediği gibi ilginç bir sonuç elde edildi. Bu çok da şaşırtıcı olmayan bulgu, hemşirelerin inançlarının, obez hastalara sunduğu bakımı olumsuz etkilediğini gösteriyordu.

Bu bölüm, başkalarının görünüşlerinin sizi ve onları nasıl etkilediğini değerlendirme psikolojisine daha fazla girmeyecek ancak bu gerçek, günlük ilişkilerinizi etkiliyor ve çevrenizdeki insanları gerçekten tanımak (ve sizi tanımalarını) istiyorsanız, yüzeyin altına bakmalısınız. Kibirli jestler, dostça ifadeler ve güvensiz davranışlar arasındaki farkı anlarsanız, bunu yapmak bazen daha kolay olabilir.

Kişisel Algılamayın

Yüzde “tekdüze duygulanım” adı verilen ve yüz kaslarının bozulması anlamına gelen birkaç tıbbi durum bulunur. Bu kişinin yüzünde sevinç, öfke veya şaşkınlık gibi ifadeler görmezsiniz. Göreceğiniz şey boş bir bakış ve duygusuzluk olacaktır. Bir kişinin yüz ifadelerinin çarpıtılmasına ve böylece mutsuz olmasına karşın gülümsüyormuş gibi görünmesine neden olabilecek başka koşullar da vardır. (Estetik ameliyat sonrası etkiler de buna dâhildir.)

Süpermarkete giderken yanlışlıkla başka bir müşteriye çarptığınızı hayal edin. Paketlerini düşürüyor ve içindekiler dökülüyor. Bir elinizle greyfurları toplamaya çalışırken, diğer elinizle şaşkınlık içinde kâğıt havluları ve yumurtaları dengede tutmaya çalışıyorsunuz. Tüm ürünleri paketlerine geri yerleştirdikten sonra kişiden özür diliyorsunuz. Oysa yabancı size bakıyor, “Teşekkürler.” diye mırıldanıyor ve arkasını dönüp gidiyor. Yabancı sizin tüm bu çabalarınızı yeterince takdir etmediği için öfkeleniyorsunuz. Örneğin bazı insanlar, bu tür bir etkileşimin gelecekteki davranışlarını etkilenmelerine izin verir ve yabancılara yardım etmemeye başlar.



Faydalı İpuçları Kutusu: Duygularını ifade edemeyen ya da bunu uygun olmayan bir şekilde yapan bir yabancı ile karşılaştığınızda yanlış anlamalar yaşanabilir. Duygusuzluğunu kayıtsızlık ya da düşmanlık olarak yanlış yorumlayabilirsiniz.

Sözsüz ipuçlarını okumayı bilmek kadar, gördüklerinizin farklı anlamlar taşıyabileceğini bilmek de önemlidir. Boş bir bakış ya da çatık kaşlarla karşılaşsanız dahi, bu kişisel olmayabilir. Bu nedenle sözsüz ipuçlarını değerlendirmeden önce bazı kaynaklardan yararlanmanız önem taşır. Böylece gerçek sonuçları kaçırmazsınız.

Hey, Merhaba En İyi Arkadaşım!

Beden dilini en ince noktalarına kadar öğrenmiş insanlar bunu her gün ve her koşulda kendi avantajlarına göre kullanmayı bilir. İyi niyetinize karşın bazen kendinizi onların küçük piyonları olarak bulabilirsiniz. Peki bu kusurlu davranışa dikkat etmenin bir yolu var mı? Evet, var! Aslında karşınızdaki kişinin size son derece iyi davranma motivasyonunu bilerseniz, beden dili sadece açığa çıkmakla kalmaz, aynı zamanda öngörülebilir hâle gelir.

Sen Bir Harikasınsın! Lütfen Şurayı İmzala!

Klasik bir satışıyı ele alalım. Eğer işinde iyiye onu beğenmek istersiniz; hem de söylediklerine şüpheyle yaklaşmanız gerektiğini

bildiğiniz hâlde. Bir istisna olup olmadığını merak edersiniz, belki de hileli samanlığın içindeki tek dürüst iğne odur. Cevap: Büyük bir olasılıkla değil. Harika biri olabilir ama yapması gereken bir işi var. Bu işin bir kısmı potansiyel müşterileri büyülemek ve bu sayede gardlarıyla birlikte ceplerindeki parayı bırakmalarını sağlamaktır. Sizi kazanmak için çok uğraşan biri:

1. Fazla gülümser.
2. Güçlü bir şekilde el sıkışır.
3. Dikkatinizi çekecek biçimde göz teması kurar. (Ne az ne çok)
4. Siz konuşurken gözlerini irileştirir ve mümkünse kaşlarını kaldırır.
5. Siz konuşurken başını sallar.

Evet, bu adam ilginizi nasıl çekebileceğini çok iyi biliyor, size kendinizi bir numaralı müşterisi gibi hissettiriyor ve kalitesiz bir ürünü size saçma bir fiyata satabilir. Dahası, bu adamın gerçek olmadığının farkında olabilir, yine de kendinizi ona kanarken bulabilirsiniz. Kendinizi bu konuda rahatsız hissetmeyin, onun ilk kurbanı değilsiniz ve sonuncu da olmayacaksınız.

Kendinizi Sahte Cazibelere Karşı Korumak

Beden dilinin insanlar üzerindeki bu gücü nedir ve kendinizi ona karşı nasıl savunabilirsiniz? Kolaylıkla kandırılabilenler için görünmez bir kalkan var mı yoksa herkes basitçe alaycı bir tavır mı takınmalı?

Alaycılık kesinlikle profesyonel yalancılardan korunmanın bir yolu olsa da aynı zamanda yaşamın tamamına yaymak için berbat bir yöntemdir. Elbette böylelikle istenmeyen şeyleri en-

gelleysibilirsınız ama aynı zamanda kendinizi iyi ve gerçek insanlardan da uzak tutmuş olursunuz. Hayır, mücadele etmenin en iyi yolu bilgiyle silahlanmaktır. Yalanı gösteren klasik beden dili işaretleri nelerdir? Hangi işaretler birisinin yalan söylememekle birlikte size tüm gerçeği anlatmadığını gösterir? Bu soruları sorarken (ve cevaplarırken) gerçekten aradığınız şey, beden dili anlayışının pratik kullanımları olacaktır.

Öğrenin, Kavrayın, Kullanın!

Beden dilinden fazlasıyla etkilenebilecek bazı durumları okudunuz. Günlük yaşamda biri konuşurken bedeninin söylediği bir ya da iki şeyi görebilmenin size yardımcı olacağı durumlardan bazıları şunlar olabilir:

1. İlk (ve son) randevular
2. İş görüşmeleri
3. Müşteri toplantıları
4. Satıcılarla etkileşim
5. Çocuklarla etkileşim
6. Yurt dışı seyahatleri
7. Politikacıların konuşmaları

Bu durumların her birinde, söylediklerini anlayabilmeniz için karşınızdaki kişinin sözsüz işaretlerini nasıl yorumlayacağınızı bilmeniz gerekir ancak işiniz burada bitmez. Kendi mesajınızı da başarılı bir şekilde göndermek için kendi beden dilinizle de ilgilenmeniz gerekir. Neyse ki doğru yere geldiniz. Bu kitap yalnızca sözsüz mesajları okumak ve göndermek için size tavsiyelerde bulunmakla kalmaz, aynı zamanda başkaları-

nın niyetlerini yanlış okumamanız için gerekli ipuçlarını tekrar hatırlatır.

Beden diline ait ne kadar ipucu olduğunu ve hepsini nasıl aklınızda tutacağınızı merak ediyor olabilirsiniz. Başlamak için en iyi yer kendinizi incelemektir. Kendi sözsüz davranışlarınızı tanımayı öğrendikten sonra başkalarının davranışlarını değerlendirmek kolaylaşır.

İkinci Bölüm

Tek Kelime Etmeden Söyledikleriniz

Birinci bölümde; beden dili çalışmaları, konseptin nerede ve nasıl başladığı, insanların onu, sokaktaki yabancıları değerlendirmek için nasıl kullandığı üzerine konuştuk. Bu bölümde tabiri caizse durumu tersine çevirip jestleriniz ve hareketlerinizle sizin başkalarına ne söylediğinize bakacağız.

Bu, kendiniz hakkında kötü hissetmeniz için yapılan bir girişim değildir. Daha çok, yaptığınız her hareketin bir başkası tarafından bir mesaj olarak yorumlanabildiğinin farkına varmanız için bir uyandırma çağrısıdır. O hâlde, ne tür sinyaller gönderiyorsunuz?

Bedenin Senin Reklam Tabelandır

Hareketlerin ve jestlerin gizli bir dil içerdiğine inanmıyor olsanız bile pek çok insan aksini düşünüyor. Bu insanlardan bazıları davranışlarınızda belirli kalıplar arayabilir, diğerleri ise (siz

bir şey söylerken bedeniniz tamamen farklı bir hikâye anlatıyor-
sa) bir şeylerin yanlış olduğunu bilecek sezgilere sahip olabilir.
Doğru olsun ya da olmasın, insanlar birbirlerine açık kitap gibi
bakma eğilimindedirler. Kitap, anlamadığınız bir dilde yazılmış
görünüyorsa, tercüman olarak sıklıkla beden dili gündeme gelir.

Tam İsabet İpuçları

Bir psikolog veya antropoloğun (Diğer bir deyişle, insan dav-
ranışlarını incelemek için “meşru” nedenleri olan kişilerin) jest-
lerle ilgilenmesini anlayabilirsiniz ancak neden arkadaşınız, sev-
gilisinin görünüşte rastgele gibi gelen her göz hareketini analiz
ediyor? Yalan söylediğinden nasıl bu kadar emin olabilir? (Peki
neden sevgilisi bu kadar kötü bir yalancı?)



Faydalı İpuçları Kutusu: Bir jestin yorumlan-
ması onu kimin kullandığına ve kullanım biçimine bağlıdır.
Bardaki bir “eli kalçaya koyma” hareketi sizi oradakilerden
farklı kılmaz ama aynı jestleri ofiste yaparsanız bu sizi amatör
gösterir.

İnsanlar belirli beden dili ipuçlarını birbirlerinden öğrenebi-
lirler. Örneğin, iş yerindeki bir akıl hocanızdan, ofiste kendinizi
profesyonel bir edayla taşımayı öğrenebilirsiniz. İnsanlar aynı
zamanda medyada sunulan beden dili örneklerini de bulur ve
kopyalar. Bir ünlü, yumruğunu havaya kaldırmak ya da hafifçe
dudak bükme gibi belirli bir davranış sergilediğinde hayranları
onu taklit eder ve siz daha ne olduğunu anlayamadan kişisel bir
temele dayanabilecek yepyeni bir beden dili ipucunuz olur. Ger-

çek insanlar bu ipuçlarını kötüye kullanabilir ancak bu sadece işleri daha da bozar.

Kullanan ya da Kullanmayan

Siz aksini düşünseniz bile beden dilini kullanıyorsunuz. Her gün ellerinizi, başınızı, bacaklarınızı ve gövdenizi, muhtemelen bu hareketlere bağlı mesajları düşünmeden, hareket ettiriyorsunuz.

Çoğu insanın beden dili sinyallerini göndermesinin sebebi, fiziksel jestlerin çalışması hakkında fazla bilgisi olmamasıdır. Rahat davranır ve basitçe işlerini yaparlar. Bu erkek ve kadınları gözlemlemek ve analiz etmek kolaydır çünkü jestleriyle dış dünyaya ne söylediklerini bilmezler.



Önemli Uyarılar Kutusu: Bazı insanlar (örneğin, satış elemanları ve politikacılar) beden dilini özellikle hayatta başarılı olmak için öğrenir ve mükemmelleştirir. Onlara dikkat edin! Sözleriyle beden hareketlerini eşleştirip, gerçek gibi görünen ama aslında olmayan mesajları göndermek konusunda çok yeteneklidirler.

Beden dili ve kafanızda güvenle gizlendiğine inandığınız düşüncelerin fiziksel olarak nasıl sergilendiği hakkında ilk kez bilgi edinmeye başladığınızda kendinize şöyle söylemeniz çok doğaldır: “Ben ellerimin üzerine oturup insanlarla göz teması kurmayacağım. Kimsenin davranışımı okumasını istemiyorum!” Oysa beden dili kitaplarına yeterince iyi bakarsanız, hareketli göz teması gibi ellerin üzerine oturmanın da kendine has bir mesaj gönderdiğini görebilirsiniz.

Yapsanız Bir Türlü, Yapmasanız Başka Türlü

Tüm beden dili hareketleri bir mesaj gönderdiğine göre, bu aslında kullanmak istemediğiniz bir iletişim biçiminde sıkışıp kaldığınız anlamına mı geliyor? Belki de konuyla ilgili başka bir şey öğrenmenin de bir anlamı olmadığını düşünüyorsunuz çünkü ne yaparsanız yapın insanlar hareketlerinizi analiz edecek ve söyleyeceğiniz şeyin gerçek olup olmadığına karar verecek. Evet, bu (en azından bir dereceye kadar) doğru ve çoğu zaman bu bir sorun değil; sadece hayatın işleyişi böyle. Yine de kullandığınız beden dili yanlış mesajlar gönderdiğinde oldukça tatsız durumlarla karşı karşıya kalabilirsiniz.

Örneğin, patronunuza projenizin müthiş bir şekilde ilerlediğini söylerken yüzünüzü ovuşturduğunuzu varsayalım. Belki yüzünüz kaşınıyor, belki yüzünüz şiş ya da o sırada yüzünüzü ovmak size iyi geliyor. Sorun şu ki bu aynı zamanda yalan söylemenin klasik işaretlerinden biridir. Birçok üst düzey yönetici, beden dili açısından gerçek eğitimler aldığından, neler olduğunu anlamadan kendinizi ofiste mercek altına alınmışken bulabilirsiniz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Birçok işletme, çeşitli nedenlerden ötürü beden dili kursları sunmaktadır. Satışçıların, hoşla giden bir kişilik yansıtmayı, bir müşterinin zayıf noktasını nasıl bulacaklarını öğrenmeleri gerekir. Öte yandan patronunuz, uluslararası ortaklarıyla anlaşabilmenin uygun yollarını öğrenmek için beden dilini inceleyebilir. İş odaklı beden dili ile ilgili internet sitelerini araştırabilirsiniz.

Mesajlarınızı Pekiştirin

Bilim insanları, sosyologlar, psikologlar ve antropologların beden dili eğitimini almak için kendilerine has sebepleri vardır. Ortalama bir kişinin bir sebebi olabilir: Bedeniyle gönderdiği mesajların sözlü ifadelerini desteklediğinden emin olmak. Birçok çalışma, sözlü ve sözsüz mesajlar zıtlık gösterdiğinde, insanların sözsüz ipuçlarına güvenme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bu, pek çok karmaşık duruma yol açabilir. Örneğin, bir randevunuzu analiz edebilir ve “Benden hoşlandığını söylemişti ama çok mesafeliydi. Yani benden hoşlanıyor mu hoşlanmıyor mu?” diyebilirsiniz. Bu klasik bir sözlü-sözsüz zıtlığıdır.

Neyi Yanlış Yapıyorsunuz?

Aşağıdaki durumlarda yer alan kusurlu beden dillerini belirleyin:

1. Hoşlandığınızı biriyle yemektesiniz, kaşlarını kaldırmış ilginizi gösteriyorsunuz ama bardağınıza bakarak.
2. Bir arkadaşınızla tartışıyorsunuz. Bacak bacak üstüne atmışsınız, kollarınız sınıksıkı bir şekilde göğsünüzde kavuşturulmuş, burun delikleriniz şişmiş ve ısrarla bakış açınızın doğru olduğunu savunuyorsunuz.
3. İş arkadaşınız, üzerinde çalıştığınız raporu bitirip bitirmediğinizi soruyor, raporu sizden alması gerek. Göz teması kurup ensenizi ovuşturuyorsunuz ve bitmek üzere olduğunu söylüyorsunuz.

İlk durumda yetersiz göz teması mesajınızın değerini azaltabilir. Göz teması genellikle konuşma esnasında yapılır ve bunun gibi yoğun anlarda devam eder. Kaşı kaldırmak (Daha sonra

ayrıntılı okuyacaksınız.) bir insanın söylediklerine inandığınızı gösterir, yani en azından bu sizi kurtarabilir.

Tartışma senaryosunda, vücudunuzu sıkı bir şekilde çekip kendinizi mümkün olduğunca küçültüyorsunuz ve bu da kendinizi arkadaşınıza karşı koruduğunuzu gösteriyor ama haklı birinin neden korunmaya ihtiyacı olur ki?

İş arkadaşınızla olan durumda ensenizi ovuşturmanız, raporun hiçbir şekilde bitmek üzere olmadığı gerçeğini haykırıyor. Kendi kendine dokunmak rahatsız edici bir durumun (örneğin, birinin yüzüne karşı yalan söylüyorsanız) stresini hafifletmek için kullanılan rahatlatıcı bir harekettir. Elin, başın veya boynun arkasına gitmesi klasik bir kaygı ve kızgınlık işareti sayılır.



Faydalı İpuçları Kutusu: Beden dili öğrenmenin amacı, daha iyi bir yalancı olmanıza imkân sağlamak değildir. Beden dili; kendine güvenen, gerçek bir mesaj vermenize ve durum ne olursa olsun yanlış anlaşılmalara önlemeye yardımcı olur.

İki Yanlış Bir Doğru Yapar mı?

İki jest birbirleriyle çelişirse, birbirlerini tamamen ortadan kaldırılabirler mi? Bu pek çok insanın aklını karıştıran bir soru! İlk senaryoyu tekrar ele alalım. Belki de bu adama delicesine âşıksınız ancak onunla göz temasından kaçınmaya devam ederseniz, niyetinizi merak etmeye başlayacaktır. Diğer iki senaryo birbirine benziyor. Gerçeği söyleyip söylemediğinize bakılmaksızın, diğer kişi sizden sözsüz bir mesaj alıyor. Eğer bu mesaj, “Ben bile söylediğime inanmıyorum.” derse, diğer kişi de ona göre davran-

caktır. Arkadaşınızla yaptığınız tartışmada yüzde yüz haklı olup olmadığınız önemli değil; sizin üzerinizde bir zırh gördüğü sürece konunun kendisine düşen tarafını savunmaya devam edecektir.

Bedenin Bölümleri ve Beden Dili

Bu kitap size çeşitli alanlardan gelen mesajları biraz daha aydınlatmak için, hemen hemen tüm vücut bölümlerine genel bir bakış sunar. Bu bölüm, beden diliyle doğrudan ilgili olduğundan, bedenin bölgelerine de kısa bir göz atar.

1. Baş: Onaylamak (başı aşağı yukarı sallamak) ya da reddetmek (başı iki tarafa sallamak) için kullanılır. Başın çeşitli açıları, karşıdaki kişinin söylediklerine ilgi göstermek için de kullanılmaktadır.
2. Yüz: Bu bölümün ilerleyen sayfalarında anlatılacak duyguları aktarır. Gözler büyük önem taşır çünkü sadece başka bir yöne bakarak bile birini hiçe sayabilirsiniz.
3. Omuzlar: İlgisizliği (Omuz silkmek ya da başka bir tarafa dönmek gibi) göstermek için kullanılır.
4. Kollar: Duyguları ifade etmek için kullanılabilir. Aynı zamanda kişinin daha büyük görünmesi için de (eller kalçada pozisyonu) tercih edilebilir. Kolları kavuşturmak duygusal huzursuzluğu işaret edebilir. Esnetmek ve uzatmak ise güçlü duyguları ifade ederken (olumlu ya da olumsuz) kullanılan hareketlerdir.
5. Eller: Pek çok farklı şekilde kullanılabilir. Bunlardan bazıları duyguları ifade etmek, samimiyet göstermek (el sıkışmak) ya da huzursuzluk (kendine dokunmak) olarak sayılabilir.
6. Bacaklar: Bacakların açısı çok önemlidir. Konuştuğunuz kişiye doğru çevirmek ilgiyi gösterebilirken, bacakların pozisyonu

güç (geniş duruş) ya da korku (bacaklar çarpık bir şekilde dikilmek) gibi anlamlar da ifade edebilmektedir. Ayaklarını içe basan insanlar genç, naif ve dağınık görünür.

Gizlenen Kişilikler

Birinin umduğunuz gibi çıkmadığını fark etmekten daha rahatsız edici bir şey var mı? Eşinizin ikili bir hayat sürdüğünü öğrenmek gibi olmasa da çok hoş olduğunu düşündüğünüz kişinin tam bir pislik olduğunu öğrenmek de kötüdür.

Bir insanı gerçekten çok iyi tanımadığınız hâlde onun hakkında bazı sonuçlar çıkaracak kadar sık gördüğünüzü düşünelim. Belki komşunuz, iş arkadaşınız ya da arkadaşınızın bir arkadaşı. Onu uzaktan izlediniz ve biraz huysuz görünüyordu. Oysa şimdi onunla konuşma fırsatınız oldu ve ne kadar tatlı olduğuna inanamıyorsunuz! Onu nasıl bu kadar yanlış değerlendirebildiniz ki? Büyük olasılıkla onu başlangıçtaki izlenimleriniz, (Lütfen burada davullar çalmaya başlasın.) yani beden dili üzerinden yargıladınız.

Kibir Maskesi Altındaki Masumiyet

Aslında bu pek de nadir bir olay değildir. Utangaç insanlar genellikle samimiyetsiz ve kibirli olarak algılanır. Lisedeki günlerinize dönün ve züppeler olarak etiketlediğiniz tüm o insanları bir düşünün. Elbette bazıları kendilerini aşırı beğeniyordu; peki başkalarıyla asla konuşmayanlar da var mıydı? Bu kişilerin kibirli değil de korkmuş olabilmeleri mümkün mü?



Önemli Uyarılar Kutusu: Ne yazık ki her türden davranışları kabul eden en samimi insanlar bile, güvensiz biriyle gerçekten yalnız kalmak isteyen birinin beden dili arasında ayırım yapamayabilir. Sonuç olarak utangaç insanlar, davranışlarının başkaları tarafından algılanma biçimlerinden dolayı yalnız kalır. Sosyal açıdan baktığımızda âdeta kendi davranışları tarafından tutsak edilirler.

Peki kişilik özellikleri nasıl yanlış yorumlanıyor? Birinin açık ve samimi olduğunu gösteren klasik beden dili ipuçlarına bir bakalım:

1. Geniş bir gülümseme
2. İyi göz teması
3. Dik bir duruş
4. Fiziksel dokunuşlar (Kucaklaşma, kola küçük temaslar gibi)
5. Sizinle konuşurken bedenini size doğru çevirmesi

Güvensiz (ve/veya son derece çekingen olan) insanlar genellikle bu özellikleri göstermezler. Kelimenin tam anlamıyla başkalarıyla her türlü temastan kaçınarak kendilerini tutarlar. Bu, insanları sevmemelerinden kaynaklanmaz; sadece onlarla başa çıkacak sosyal becerilere sahip değildir.

Tatlı Ekşiye Dönüşürse

Bunun tersi de mümkündür: Sevimsiz bir kişi yanlışlıkla Bay ya da Bayan Sevimli olarak algılanabilir. Utangaç görünen birinin kendini aşırı önemseyen biri çıkması, bal bekliyorken sirke

tatmak gibidir. (Ve huysuz komşunuzun aslında güvensiz biri olduğunu keşfetmek kadar hoş olmayan bir sürpriz sayılır.)

Utangaçlığın kibir gibi görünmesini anlayabilirsiniz; peki ya tersi olduğunda? Sonuçta, küstah insanlar ne kadar özel olduklarını herkese duyurma zahmetine girer. Kibirliğin klasik belirtileri şunlardır:

1. Gerekenden daha fazla fiziksel alan kaplayan, “Yoldan çekilin, ben geliyorum.” anlamını taşıyan kasıntı bir yürüyüş
2. Sırıtma. Gülümseme dudakların hafifçe sarkması ve gözlerin kısılmasıyken, bu ise “Kabul et, muhteşem olduğumu düşünüyorsun.” gülümsemesidir.
3. Minimal göz teması. Ast olarak algılanan birine “Merhaba.” demek zorunda kaldığında, kibirli olan taraf, karşıdaki kişi ne-redeyse yokmuş gibi davranacaktır. Kibirli insanın hayal dünyasının ilk adımı başkalarına bakmamakla başlar.
4. Başkalarından uzak durmak. Kibirli insanlar kendileriyle aynı seviyede olmayan insanlarla konuşmak zorunda kaldıklarında, üst bedenlerini onlara çevirme zahmetine girmezler. (Buna göz teması da dâhildir ve her iki jest de kabalık olarak kabul edilir.)

Bu beden dili ipuçlarını bir şekilde kaçırdıysanız, belki de görüşünüzü kontrol ettirmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz; özellikle tüm işaretler mevcutsa. Oysa yine de kişinin sesi ve yüzünün belirli hareketleri size çekici gelmeye devam ediyordu. En iyisi kendinize fazla sert davranmamak. Pek çok insan kibirli eğilimlerini (geçici olarak) bastırса da beden dilini kendi avantajı doğrultusunda nasıl kullanacağını çok iyi bilir.

Ofiste çalışan bir erkek olduğunuzu varsayalım. Bölmeniz, asla çok fazla şey konuşmayan şirin bir kızın hemen karşısında

ve ona baktığınızda sadece tatlı tatlı gülümsemekle yetiniyor. Masasına büyük bir proje geldiğinde (o imkânsız, herkesin asla zamanında bitmeyeceğini konuştuğu proje) ona yardım etmeyi teklif ediyorsunuz ve onu tanımaya başlayınca önceden görmediğiniz durumlara şahitlik ediyorsunuz. Örneğin, patronlarla rahatlıkla gevezelik yapabildiğini, ofisin içinde kendinden emin bir şekilde yürüdüğünde insanların nasıl yolundan çekildiğini fark ediyorsunuz. Bu kızın kendine yeterince güvendiğini anladınız; size emirler vermekte zorlanmadı ve işinizi sertçe eleştirebiliyor. Yavaşça, neden arkadaşları ile asla konuşmadığını anlıyorsunuz. O utangaç değil, aksine hepinizden daha iyi olduğunu düşünüyor.

Peki ya o tatlı gülümseme? Ah, o bu konuda çok iyi! Dışarıya kendini masum göstererek sizi (ve kim bilir başka kimleri) kazandı. O eski, “bal ile sinek yakalamak” özdeyişini aldı ve mükemmelleştirdi. Şimdi kendinize şunu sorun: O değerli gülümsemeyi en son ne zaman gördünüz? Size mi yöneltmişti? Yoksa yeni bir kurbana mı?

Beden Dili Becerilerinizi Kontrol Edin

Çıkarıcı iş arkadaşınızı bir kenara bırakalım ve çok daha ilginç birine odaklanalım: Yani size. Daha açık olmak gerekirse, başkalarının sizi nasıl gördüğüne... Akran gruplarınızda başarılı mısınız yoksa partiler veya terfiler söz konusu olduğunda sürekli es mi geçiliyorsunuz? En azından seviyenizdeki projelere atanarak kariyerinizde ilerliyor musunuz yoksa yeteri kadar çalışmanıza karşın daha zor (kariyer yapmanızı sağlayacak) projelerin üstesinden gelemeyeceğinizi düşünen birileri olduğundan mı şüphel-

leniyorsunuz? Başkalarının, daha uzun süredir var olmanıza karşın sosyal ve mesleki merdivende sizi geçip gittiklerini izliyor ve bazen biraz takdir edilmeyi hak ettiğinizi mi düşünüyorsunuz?

Bu durumlar genellikle işinizde veya sosyal ortamınızda yaptıklarınızı aşar. Sorun kendinizi ifade şeklinizde olabilir. Şimdiye dek yaşamış en sadık arkadaş olabilirsiniz; peki ama başkalarına gerçek bir ilgi gösteriyor musunuz? Yoksa etrafta olduğu hâlde kolaylıkla unutulabilen mesafeli biri misiniz? Belki de beden dili becerilerinizi aşağıdaki sınavla değerlendirmelisiniz:

1. Ofisinizde birkaç iş arkadaşınız her gün mutfakta toplanıp çene çalıyor. Yeterince güler yüzlüler ve onları daha iyi tanımak istiyorsunuz. Öğle yemeğinde bir araya geldiklerini gördüğünüzde şunları yaparsınız:
 - a. Mutfğa dalıp onlara gülümser, etrafta biraz dolanır, sohbet katılma şansı kollarsınız.
 - b. Masanızda oturur, sizi davet etmelerini beklersiniz.
 - c. Kaşlarınızı çatar, onlara bakmaktan kaçınırsınız. Niye sizi de aralarına katmıyorlar ki?

En İyi Cevap: “a”dır. Tabii gerçekten bu insanları tanımak istiyorsanız. Yerleşik bir grup, yeni üyeler toplamak için etrafta dolaşmayacaktır. Bu nedenle katılma fırsatını mümkün olduğunca kendiniz yakalamak zorundasınız. Fiziksel olarak yakınlaşın ve cephanenizdeki tüm samimi jestleri kullanın; özellikle de hoş, geniş bir gülümsemeyi. Tepkilerinden (Gülümsüyor ve başlarını sallıyor, sizin daha fazla katılımcı olmanızı teşvik ediyorlar mı yoksa gözlerini çevirip sözlerinizi havada mı bırakıyorlar?) sizinle takılmak isteyip istemediklerini anlayabilirsiniz.

2. Patronunuzun onaylamadığı ama sizin çok iyi olduğunu düşündüğünüz bazı son işleriniz gündeme geldiğinde:

- Koltuğunuza gömülüp önünüzdeki işe bakarak onunla göz teması kurmamaya mı çalışıyorsunuz?
- Koltuğunuzda dikleşip tarafsız sayılabilecek bir yüz ifadeyle doğruca patronunuza mı bakıyorsunuz?
- Aynı göz hizasında olmak için ayağa kalkıp burun deliklerinizi şişirip kaşlarınızı çatarak her bir şikâyetine karşılık vermeye mi hazırlanıyorsunuz?

En İyi Cevap: “b” dir. Öncelikle, “a” şıkkı sizi, çalışmalarınızı savunmak için gücünüz veya ilginiz yokmuş gibi gösterecektir. “c” sizi çabuk sinirlenen biri gibi gösterir. Kendinizden daha yüksek ve iş yerindeki ilerlemeniz konusunda kontrolü olan biriyle uğraşırken, göz temasını sürdürürken soğukkanlı kalmak en iyisidir. Bu, söylenenler konusunda fazla sinirlenmeden dinlediğinizi gösterir.

3. Erkek kardeşiniz arabanızı ödünç almak istedi. Bunun gerçekleşmesi mümkün değil ancak bunu çok açık bir şekilde ifade etmeniz gerekiyor, yoksa sizi ikna etmeye çalışacak. a.

- Kendinizi tam anlamıyla nasıl ifade edersiniz?
- Ellerinizi avuç içleriniz kardeşinize dönük olacak şekilde önünüzde tutarsınız.
- Kaşlarınızı kaldırırsınız.

Ona mantıksız olduğunu açıklarken başını sallarsınız.

En İyi Cevap: Aslında tüm bu sözel olmayan ipuçları söylediklerinizin altını çizmek ve vurgulamak için işe yarar. Bu yüzden devam edin ve onları birlikte kullanın!

4. Komşunuzun posta kutusunu ezdiniz ve ay başına kadar onu tamir ettirecek paranız yok. Komşunuza hasarı tamir etmek istediğinize ikna etmenin en iyi yolu:

- a. Bacaklarınız kalça genişliğinde açık ve kollarınız kavuşmuş bir hâlde dikilmek
- b. Ellerinizi ceplerinize sokmak
- c. Ellerinizi önünüzde ve avuçlarınız yukarı bakacak biçimde durumunuzu açıklamak

En İyi Cevap: “c”dir. “a” şıkkı, böyle bir durumda agresif algılanabilecek aşırı güvenli bir duruştur. Avuçların yukarı baktığı jest ise “Seninle anlaşmak istiyorum, tamamen samimiyim.” demenin sözsüz bir yolu sayılır.

5. Uzun bir haftanın sonunda işinizi bir toplantıda sunuyorsunuz. Odaya gelen insanlar sadece eve gitmek istiyor ama çok çalıştınız ve dikkatlerini çekmeniz gerekiyor. Siz:

- a. Dinleyicilerin sakın ruh hâline uymak için yavaş ve sakın konuşup hareket ediyorsunuz.
- b. Konuşmaya gülümseyerek başlayıp samimi ve dikkat çekici üst beden jestleri kullanıyorsunuz.
- c. Odanın içinde hareket ederken yüksek bir sesle herkese tek tek hitap etmeye çalışıyorsunuz.

En İyi Cevap: “b”dir. Yorgun kalabalıklar zorludur; bu nedenle onları uyutmak (“a”) ile onları sinirlendirmek (“c”) arasındaki ince bir çizgide yürümelisiniz. Bu tür durumlarda dostça olmalı ve tehditkâr olmaktan kaçınmak için (“b”) elinizden geleni yapmalısınız. Böylece onları uzaklaştırmamanın aksine çok daha fazla insanı kazanabilirsiniz. Cuma saat dörtten sonrası

için bazen umut edebileceğiniz en iyi şey bu olabilir.

6. Çalışmak için can attığınız bir şirketle iş görüşmeniz var. Görüşmecisi sizi karşıladığında, elinizi avuç içi aşağıya bakarak ve sizi avucunuzu yukarı çevirmeye zorlayarak el sıkışıyor. Bu jest size onun için çalışmanın bir rüya gibi olacağını anlatıyor, bu teklifi reddetmek delilik olur.

a. Doğru

b. Yanlış

En İyi Cevap: Ne yazık ki “b”. Bu şekilde el sıkışan insanlar dominant bir kişiliğin işaretlerini sergilemiş olur. Onunla çalışmak iyi olabilir ama aynı zamanda tam bir benmerkezci de olabilir. İşi bu nedenle reddetmeniz gerekmesede bu kişiyle ilgili sürekli arkanızı kollamak zorunda kalabilirsiniz.

7. Altı aydır bir adamla çıkıyorsunuz ve eski sevgilisiyle ilgili size bahsetmediği bir şeyler olduğundan şüpheleniyorsunuz; özellikle de onunla hâlâ görüşüyor olması gibi. Ona bu konuyu sorduğunuzda adam:

a. Size boş gözlerle bakıyor.

b. Elinizi tutup doğruca gözlerinize bakıyor ve o kadının kesinlikle geçmişte kaldığını söylüyor.

c. Savunmaya geçiyor, kaşlarını çatıyor ve cevap vermekten kaçınıyor.

En İyi Cevap: “b”dir. Boş bir bakış, doğal bir bakıştan farklıdır. Genellikle, “Bu konuşma çok aptalca, bunun için bir gram enerji harcayamam.” demenin pasif-agresif bir yoludur. Savunma ise neredeyse her durumda kişinin sinirine dokunmuş bir şeye gösterdiği aşırı itirazdır. Yani eski sevgilisiyle görüşmüyor

olsa bile hâlâ ona karşı hisleri olabilir. Cevap “b”, söylediklerini gerçekten duymanızı ve bunu doğrudan size söylemek istediğini gösterir ve bu çok iyi bir işarettir.

8. Trendesiniz ve başka bir yolcu sizi biraz rahatsız ediyor. Ona kolay bir hedef olmadığınızı göstermek için ne tür bir beden dili kullanmalısınız?

- a. Hafif somurarak çenenizi dikleştirmek
- b. Burun deliklerinizi şişirmek
- c. Dik bir duruş

En İyi Cevap: Yine bu üç seçenek de size bu konuda yardımcı olacaktır. Tehdit altında olduğunuzu hissettiğinizde, kendinizi olabildiğince iri göstermek iyi bir fikirdir; bu, hayvanların yırtıcıları uzak tutmak için kullandıkları bir yöntemdir. Umarız saldırgan kişi akıllıca sergilediğiniz beden diline bir göz atıp yoluna devam etmeye karar verir.

9. Eve geldiğinizde en sevdiğiniz resim çerçevesini paramparça buluyorsunuz. Tuhaf olan; çerçeve kırıldığı sırada evde tek başına olmasına karşın oğlunuzun bu konuda en ufak bir fikrinin dahi olmaması. Sizi ne tür bir beden diliyle suçlu olduğuna ikna edebilir?

- a. Masum olduğunu savunurken avuç içlerini yukarı doğru tutması
- b. Kediye suçlarken kaşlarını kaldırması ve gözlerinin irileşmesi
- c. Kız kardeşini suçlarken göz temasından kaçınması

En İyi Cevap: “c”dir. Cevap “a” ve “b”, sözlerinin doğru olduğunu gösteren işaretlerdir. Öte yandan küçük bir yalancı

olduğunun ortaya çıkmasından korktuğu için göz temasından kaçınacaktır.

10. Aşırı hız yaptığınız için kenara çekildiniz. Polis neden bu kadar aceleniz olduğunu sorduğunda, ona çocuğunuzun okulundan bir telefon geldiğini ve oğlunuzun jimnastik sınıfında yaralandığını söylüyorsunuz. Daha önce de diğer hızlı araç kullananlardan benzer öyküler duyduğundan eminsiniz ve size inanmasını umuyorsunuz. Polisin hangi sözsüz ipuçlarını kullandığını görebilirsiniz?

- a. Başını onaylayarak sallaması
- b. Başını iki yana sallaması
- c. Burun deliklerinin şişmesi

En İyi Cevap: “a”dır. Başın onaylama anlamında sallanması, birinin hikâyenize inandığının en büyük göstergesidir. Öte yandan başı iki yana sallamak (“b”), ender olarak olumlu bir jest sayılır. Burun deliklerinin şişmesi ise rahatsızlık ve/veya saldırı-ganlık işaretidir.

Nasıl sonuçlar elde ettiniz? Beden dili ile uyumlu olmak, başarılı sosyal etkileşimler ve yalnızlık arasındaki fark anlamına gelebilir ancak bu durumların nihai sonuçları, sözlü mesajlarınızı beden dilinizle ne kadar iyi birleştirebildiğinize bağlıdır ve beden dilinizin doğru mesajı gönderdiğinden emin olmak istersiniz.

Yanlış Mesajlar mı Gönderiyorsunuz? Yanlış Beden Dilini Düzeltmek

Beden dilinize iyice baktınız ve iyileştirilmesi gereken bazı alanlar görüyorsunuz. Bu, doğru yönde atılmış bir adımdır. (Be-

den dilini biraz iyileştirmek pek çok kişinin işine yarayabilir; yani yalnız değilsiniz.) Peki bu ne kadar zor ve ne kadar sürecek? Başka bir deyişle; zaman ve emek harcamanıza değer mi?

Sözsüz İletişim Ne Kadar Önemli Olabilir ki?

Bu bölümde de okuduğunuz gibi, bedeniniz tüm etkileşimlerde biri sözlü ve diğeri de sözsüz olmak kaydıyla iki mesaj gönderir. Sözsüz ipuçlarınız sözlerinizle çelişiyorsa, konuştuğunuz kişinin aşağıdaki durumları yaşama şansı oldukça yüksektir:

1. Kafasının karışması
2. Bu çelişkiyi aklının bir köşesine not etmesi
3. Sizi potansiyel bir yalancı gibi görmesi

Kişisel ilişkilerinizde bu yargıların üstesinden gelmek zordur ancak müşterileri bilgilendirmek ve anlaşmaları kapatmak söz konusu olduğunda, kendinizi sözlü mesajınızla birlikte satamazsanız, müşteriler bir başkasına gider. Sözsüz iletişimini mükemmelleştirmek için zaman harcayan birine...



Önemli Bilgiler Kutusu: Beden dili, ipuçlarını sergileyen kişi ve sergilediği ortama bağlı olarak kötüye kullanılabilir ve/veya yanlış yorumlanabilir. Karışık ya da hatalı mesajlar gönderen bir şaşkın olmak istemediğinize göre, davranışınıza bakıp dünyaya neler anlattığınızı belirlemenin vakti gelmiş demektir.

Temele Dönüş

Beden dilinizi düzeltmek çok kolay ya da çok zor olabilir, hepsi alışkanlığınızın ne kadar köklü olduğuna bağlıdır. Örneğin, fazla sıkı bir şekilde el sıkışıyorsanız (Güvensizliği gösteren bir işarettir.) ve bu kendinizi bildiniz bileli böyleyse, ellerinizle başka bir şey yapmanız gerekecektir. Tetikte olmalı ve zaman zaman ellerinize dikkat etmelisiniz. En zoru bağımlılığınızı kırmaktır. Bu noktayı geçtikten sonra ellerinizi daha etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmek, (örneğin güven vermek için) ne kadar pratik yaptığınıza ve yeni hareketlerinizi ne kadar uyguladığınıza bağlı olacaktır. Çok geçmeden alışkanlığa dönüşürler. (Kendinizi ellerinizle etkili bir şekilde ifade etmek için ipuçlarını üçüncü bölümde bulabilirsiniz.)

Beden dilinizin sözlü mesajınızla çelişmek yerine mesajınızı vurgulayan ipuçlarını öğrenmek, sadece kişisel ilişkilerinizde değil aynı zamanda profesyonel yaşamınızda da size yardımcı olacaktır. Size günlük yaşamda rehberlik eden bu nispeten basit bilgilere sahip olduğunuzda, pek çoğunun yetersiz kaldığı bir avantaja sahip olabilirsiniz. Kitabın geri kalanında, bedeninizin belirli bölgelerini, çeşitli uzuvlarınızla gönderdiğiniz mesajlarla nasıl kontrol edeceğinizi öğreneceksiniz. En önemlisi de başkalarının, bedenlerini kullanarak söylediklerini nasıl çözebileceğinizi göreceksiniz. Hem de ağızları tamamen farklı bir şey söylüyor olsa bile.

Üçüncü Bölüm

Ellerin Dili

Bazı insanlar ellerini hareket ettirerek vurgulamadan, bir cümleyi (ya da basit bir ifadeyi) tamamlayamaz. Diğerleri ise bir taksi çağırmak veya öpücük göndermek gibi gerçekten önemli olayların dışında ellerini hareket ettirmek istemez. Neyse ki ellerin dili birçok durumda sadece evrensel olmakla kalmaz, aynı zamanda içgüdüselidir. Öğrenmek ve anlamak şaşırtıcı derecede kolaydır.

El Hareketleri

Büyük olasılıkla “elleriyle konuşan”, söylediklerini bu şekilde vurgulamadan sonlandıramayan birini tanıyorsunuzdur. Ellerini sallar, savurur, belirli zamanlarda birbirine vurur ya da çırpır; bazen de parmaklarını görünmez bir kurbanı silmek için kullanır.

Elleriyle konuşan biriyle ilk karşılaşmanız, özellikle elleriyle iletişim kuran birini hiç tanımadıysanız ya da karşınızdaki

kişi sizin daha önce hiç görmediğiniz hareketleri kullanıyorsa ve bunları nasıl yorumlayacağınızı bilmiyorsanız, şaşırtıcı olabilir. İçiniz rahat olsun, elle konuşmak uluslararası bir durumdur. Dünyadaki bazı yaygın el hareketleri şunlardır:

1. Zafer için “V” işareti. Bu jestte elinizin üstü size dönüktür. İngiltere’de elinizi ters çevirerseniz büyük bir hakaret sayılır. (Elle ilgili hakaret algıları on ikinci bölümde işlenecektir.)
2. “Tamam” işareti. Başparmak işaret parmağıyla bir daire oluşturacak şekilde birleşir, diğer parmaklar da havadadır. (Dikkat edin, bazı kültürlerde bu da bir hakaret sayılmaktadır.)
3. Başparmağın yukarıda olması. Bu, pek çok kültürde “iyi iş” anlamına gelir.
4. El sallamak. “merhaba” ya da “hoşça kal” anlamına gelir.
5. Avuç içlerini birleştirmek ya da parmakları birbirine geçirmek. Çoğu kültürde bu, derin düşünceleri gösterir.
6. Elin kalbin üzerine konması. Bu genellikle sevgi ya da kalp ağrısı anlamına gelir.
7. Elle kesme hareketi, yumruk ya da birinin yüzüne ya da göğsüne doğrultulan parmak.

Tüm bu hareketler konuşmacının karşıtlığını gösterir.

Tabii ki daha pek çok el hareketi vardır. Ellerinizi; boyutları (örneğin yakaladığınız balığın büyüklüğünü göstermek için) ve mekânsal ilişkileri (Fifth Avenue’daki en sevdiğiniz oyuncuya ne kadar yaklaştığınızı göstermek için) ya da aktiviteleri taklit ederek anlatmak için (Birini daha sonra arayacağınızı anlatmak için serçe parmağınızı ağzınıza ve başparmağınızı da kulağınıza götürmeniz gibi) kullanırsınız. Aslında bazı araştırmacılar,

ellerin yüz veya ağızdan daha fazla anlam ve duygu taşıdığına inanmaktadır.

Ellerle Konuşun

Diyelim ki ailenizden size biraz borç para vermelerini istiyorsunuz. Anneniz ellerini kaldırıyor, avuç içleri yukarı bakıyor ve size para konusunda daha sorumlu olmanız gerektiğini söylüyor. Size borç vermeye istekli mi yoksa değil mi? Aynı durumda babanız ellerini kaldırıyor, avuç içi size bakıyor ve “Üzgünüm evlat. Sana daha fazla ödünç para vermiyorum.” diyor. Fikrini değiştirme şansınız var mı?

Ellerin; avuç içi yukarı, avuç içi aşağı, avuç içi konuşmacıya dönük ve avuç içi konuşmacıdan uzakta gibi birkaç temel konumu vardır. Sonra yumruklar, el dönmeleri ve görünüşte rastgele parmakla işaret etmek gelir. Bu paragrafı okurken, “Ben bunları her zaman yapıyorum ama onları yaparken hiçbir şey ifade etmiyorum!” diyebilirsiniz. Pekâlâ... Emin olun ediyorsunuz.

Köprü Kurmak

Ellerinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde kaldırmak, “Ben barıştan yanayım. Hadi arkadaş olalım.” demenin başka bir yoludur. Aynı zamanda yardım istemek için de kullanılır. Bu nedenle din adamlarının bu hareketi kullandığını görebilirsiniz. Dilenciler de avuç içleri gökyüzüne bakacak şekilde dilenir. Bu, tehdit unsuru olmayan bir harekettir.

Peki bu bilgiyi gerçek hayattaki durumları değerlendirmek için nasıl kullanacaksınız? Diyelim ki oda arkadaşınız sizinle sohbet etmek istiyor çünkü ev işleri konusunda üzerinize düşen

görevleri yapmadınız. El hareketlerinin çoğunluğunu avuç içi yukarıya bakacak şekilde yapıyorsa, aradığı şey gerçekten adil bir çözümdür. Yeni fikirlere açıktır ve çeşitli seçenekleri tartışmaya isteklidir. Soruna iyi bir çözüm önerirseniz, muhtemelen ona karşı çıkmayacaktır.

İşte bir başka örnek: İş yerinde zor bir durumla karşı karşıyasınız. Fikirlerini tek bir projede toplamak için birkaç kişi bulmanız gerek ve herkesin kendi fikrine sıkı sıkıya bağlı kalacağından şüpheleniyorsunuz.

Onları bir masaya oturtun ve kollarınızı avuç içlerinizin yukarı baktığı bir jestle uzatın. Bu onların ilgisini size çekecektir. Bu, sadece tehlike oluşturmayan bir hareket (İş arkadaşlarınıza onları zorlamayacağınızı gösterir, en azından şimdilik.) olmakla kalmaz, aynı zamanda insanların farkında olmadan kendilerini rahat hissetmelerini sağlar ve böylece fikirlerinize daha duyarlı hâle gelirler.

Avuçların yukarı bakması genellikle dua hareketinde görülür. Bu gibi durumlarda kişi bir şey istemektedir ve karşılık görmeye açıktır. Günlük konuşmalarda kullanıldığında bu jest, başkalarının fikirlerini kabul etmeye açıklık olarak yorumlanabilir.

Gel Bana

Avuç içi hareketi, avuç içinin yukarı baktığı harekete benzer ancak daha fazla anlam içerir. Birisiyle konuşuyor ve pek çok avuç içi hareketi kullanıyorsanız, karşınızdaki kişi onu beğendiğinizi, onunla konuşmak istediğinizi, onu dünyanıza katmak istediğinizi bilecektir. Şimdi, bu tabii ki size taşınmasını istediğiniz anlamına gelmez (En azından hemen değil.) ancak kesin-

likle samimi bir jesttir. Neredeyse kelimenin tam anlamıyla onu kendinize çekmiş olursunuz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Avuç içleri hareketi her zaman görüldüğü kadar açık olmayabilir. Ellerinizi görünüşte rastgele bir biçimde sallayabilirsiniz ancak avuç içleriniz size baktığı sürece bu, davetkâr bir harekettir.

Şunu bir hayal edin: Ön kapınızda randevunuza iyi geceler diliyorsunuz. Aslında içeri gelmesini çok isterseniz de baskı yapmaya niyetiniz yok. Avuç içi jestini kullanarak onu bir içki içmeye davet edebilirsiniz. Bu, saldırgan bir alana girmeden samimiyetle yapılan bir hareket olacaktır.

Aşağıya Çevirmek

Diğer taraftan, avuç içi aşağıya bakan jestler bazen düşmanlık da sergileyebilen hükmedici hareketlerdir. Bu bölümde ele aldığımız öfkeli oda arkadaşı örneğine geri dönelim. Ya şikâyetlerini oturup çözüm önerileriyle birlikte avuç içleri aşağıya bakacak şekilde yapsaydı? Altta yatan mesaj ne olacaktı?

- Tam olarak söylemeye çalıştığım şey bu. Sorgulama ya da karşı çıkma.

Ve/veya

- Mesafeni koru ve söyleyeceklerimi dinle.

Avuç içlerinin aşağıya bakması davetkâr bir jest değildir. Siz aklınızdan geçenleri söylerken karşınızdaki kişinin mesafesini koruması gerektiğini anlatır. Kararınızı verdiğinizizi, herhangi bir düşünceye açık olmadığınızı gösterir. Avuç içlerinin aşağı-

ya bakmasına genellikle avuç içlerinin dışa bakması (avuçların size doğru dönmesi) eşlik eder ve temelde aynı hikâyeyi anlatır: Geri çekil ve söylediklerimi kabul et çünkü fikrimi değiştirmeyeceğim.



Faydalı İpuçları Kutusu: Herkesin avuçlarını birbirlerinin yüzlerine tuttuğu ve “Elime konuş” dediği 1990’ları hatırlıyor musunuz? Bu, beden dilinin tam güç çalıştığı bir dönemdi! Avuçlarınızı bir başkasına doğru tutmak ona konuşmaya son vermesini söyler çünkü dinlemiyorsunuz demektir.

Avuç içi aşağı mesajının özü, mesajınıza sıkı sıkıya tutunuyor olduğunuzdur fakat avuç içi aşağı mesajının gücü, parmakların pozisyonuna bağlıdır. Bu konuyu bölümün ilerleyen yerlerinde inceleyeceğiz.

Yumruklar Konuştuğunda

Ah, işte yumruk pozisyonu. Bu, güç ve düşmanlığı gösterebilir ve hepsi bu kadar! Bir yumruk genelde her şeyin iyi olduğunun göstergesi sayılmaz. Her ne kadar (açık düşmanlığa karşı) güç göstergesi olarak kullanılmış olsa bile, başkalarına yenileceklerini ya da ezileceklerini bildirmeyi sağlar. Diktatörler bu harekete bayılır. Vahşi yumruk, bir hâkimin tokmağını andırır ve korku uyandırır. (Özellikle Nikita Khrushchev ve Benito Mussolini bu harekette çok iyidir.)

Güç ya da gözdağı ifade etmek için kullanıldığında, yumruk-

ların arkasındaki mesajın karıştırılması söz konusu olmaz. Sorun, yumruğun kendisinin bir karikatür hâline gelmiş olmasıdır. Yani insanlar onu genellikle bir jest olarak kullanırlar. Sahte yumruğun özellikle erkekler arasında pek çok durumda görünmesi nadir değildir. Arkadaşınız, gömleğini kırıştırdığınız için size vuracakmış gibi yapıyorsa, saldırganlığı büyük bir olasılıkla gerçek değildir ancak kız arkadaşıyla ilgili bir konuda kusurlu olduğunuz için size yumruğunu kaldırıyorsa, eğilin!



Önemli Bilgiler Kutusu: Bir dahaki sefere yeni doğmuş bir bebek gördüğünüzde ellerine bakın; onları sıkı küçük yumruklar yaptığını göreceksiniz. Sağır ya da görme kaybı yaşayan bebekler bile ellerini yumruk yapar ve bu da onun öğrenilmiş bir jest olmadığına işaret eder. Bu, öfke ya da hayal kırıklığına karşı doğuştan gelen bir yanıtıdır.

Parmakları Takip Edin

Temel el pozisyonlarını öğrendiniz. Peki ya rastgele parmak hareketlerine ne demeli? Elleri parmaklarla sağa ve sola doğru süzülürken, parmaklarıyla bir şeyi işaret ederek konuşanlardan bahsediyoruz. Bu kişiler büyük bir olasılıkla elleriyle konuşan ortalama insanlardan sadece biraz daha etkileyicidir. Mesajı en iyi, elinin temel pozisyonu (avuç içi yukarı, aşağı, içeri ya da dışarı) aracılığıyla yorumlanır ancak birisi yüzünüze parmağını salladığında, bunu kabul etmeme jesti olarak yorumlamalısınız ve eğer o parmak sizi dürtirse bu bir düşmanlık ve gözdağı verme jestidir. (Parmakla işaret etmek diktatörler arasında en

sevilen diğer hareketlerden biridir. Örneğin, Fidel Castro, söylediklerini işaret parmağı ile vurgulamayı sever.)

Açık parmaklı bir el genellikle açık fikirli bir tutumu işaret eder. Sıkıca kapalı parmaklar, kişinin gergin ve katı bir yapısı olduğunu gösterir. Ortayı bulmak en iyisidir; bu, kendi bilgilerinize güvendiğinizi ama aynı şekilde yeni fikirlere de açık olduğunuzu gösterir. Bu fikir, avuç içi yukarı/avuç içi aşağı pozisyonlarıyla kombine edilebilir. Avuçları aşağıya bakan ve parmakları küçük askerler gibi birbirine yakın duran birini hayal edin. Bu kişinin herhangi bir konuyla ilgili fikrini değiştirmenin hiçbir yolu yoktur. Bununla birlikte, avuç içi aşağı dururken parmakları biraz aralıksa bu size iki mesaj verebilir: Kendisini pozisyonu hakkında çok güçlü hissediyor ancak en azından sizin fikirlerinizi dinlemeye istekli olabilir.

Sarhoş Eller

Duyguların tümüne ek olarak, eller sinirliliğin en bariz ve hızlı belirtilerini sergiler ve bunların çoğu kolaylıkla fark edilebilir. Ellerini ovuşturur, parmaklarını çeken ya da eğen, tırnaklarını yumruklarına batıran ya da parmaklarını sık sık masaya vuran insanlar çoğu zaman kaygılıdır fakat bir eli hareketi üzerinden yargılamak için acele etmeyin.

Rahatlatıcı Yöntemler

Kendine dokunmak da kişinin rahatsız olduğunu anlatır ve benzer jestlerle gösterilebilir:

- Yüzü ovuşturmak (örneğin, burnu ya da çeneyi)

- Dirsek ile bilek arasını ovuşturmak
- Kolları sıkıca kavuşturmak
- Parmak eklemlerini çıtlatmak
- Elleri sıkı sıkı kenetlemek
- Elleri yumruk yaparak sıkmak

Bu hareketler, bazıları (elleri aşırı sıkmak ya da tırnakları vücudun başka yerlerine batırmak) acı verici görünse de rahatlatıcı yöntemlerdir. Kişinin her şeyin yoluna gireceğinden emin olma yoludur. Bu jestleri birisi sıkıntılı olduğunda sık sık görürsünüz. Bu da yalanının yakalanması konusunda sinirlendiğini ya da anksiyete bozukluğu nedeniyle ellerine hâkim olamadığını gösterebilir.

Kişinin kaygısı ne kadar şiddetli olursa, el hareketleri de o kadar dikkat çekici ve sert olacaktır. Örneğin, iş görüşmesinde biraz gergin olan biri, çağırılmayı beklerken ellerini yumruk yapıp bırakmak kaydıyla içindeki baskıyı serbest bırakabilir. Beden diline dikkat etmiyorsanız, büyük olasılıkla elleriyle ne yaptığını fark etmezsiniz.

Birkaç aydır devam eden ilişkisini inkâr eden bir eş gibi büyük bir yalan söyleyen kişi, sadık olduğuna dair yeminler ederken kollarını sıkıca kavuşturabilir. Böylelikle neredeyse kelimenin tam anlamıyla kendini suçlanmaktan ve gerçeği söylemekten korumuş olur. Söz konusu hareket bu senaryoda önemi küçümsenmemesi ya da kaçırılmaması gereken yaygın bir jesttir.

Sıkıntının Mors Alfabesi

Hareketsiz duramayan ellerle ilgili bir not daha: Aynı zamanda aşırı sıkıntıyı ifade edebilirler. Can sıkıntısını elleri ya da yumrukları sıkma gibi hareketlerde ender olarak görebilirsiniz; bunlar genellikle sinirlilik göstergesidir. Sıkıntı kendini genelde parmakları vurarak, yüz ovuşturarak, (başın ele dayanması da dâhil) eklemleri çıtlatarak gösterir. (Elbette elin başı tutmasının sebebi masaya düşmesini engellemektir.) Bu jestlerden bazıları endişe ifadeleriyle örtüştüğünden, metroda yanınızda oturan çocuk parmaklarını çıtlatmaya başladığında bir şeyden mi korkuyor yoksa çevresine karşı ilgisiz mi olduğunu anlamak için gözlem becerilerinizi (ve doğal olarak beden dili bilgilerinizi) kullanmanız gerekecektir. (Dokuzuncu bölümde gergin ellerle ilgili daha fazla bilgi bulabilirsiniz.)

Hakkını Vererek Tokalaş

Ah, tokalaşma. Hem ilk izlenim açısından son derece kritik hem de pek çok insan tarafından kusursuzca yapılamayan bir jest. Karşı tarafın fazlaca yumuşak tuttuğu eli gibi gerçekten garip bir tokalaşma ile karşı karşıya kalana dek iyi bir tokalaşmanın gücünü fark etmeyebilirsiniz. Harika bir tokalaşma sizi akıllı ve güçlü gösterebilirken, zayıf bir tokalaşma korku ya da güvensizlik saçan bir hava yaratabilir.

Kavrama

El sıkışmasının özü kavramadır. Bir başkasının elini ne kadar sallamalısınız? Pekâlâ, bulmanız gereken orta bir tokalaşma şekli var ve bu gevşek bir kavrama ile kemik kıracak kadar sert olma

arasında bir yerde yatıyor. Yeterince el sıkıştıysanız, kuşkusuz her iki ucu da deneyimlediniz ve hangisinin daha keyifli olduğunu biliyorsunuz.



Önemli Uyarılar Kutusu: Mikroplara maruz kalmaktan endişe ediyorsanız, bu anlaşılabilir bir konu. Öte yandan, gevşek bir tokalaşma karşı tarafa sizin (fiziksel veya duygusal olarak) zayıf olduğunuz fikrini vereceği için mikrop korkunuzu aşmaya ve iyi bir kavrama geliştirmeye çalışmalısınız. Tek yapmanız gereken mikroplardan kurtulana dek ellerinizi yüzünüzden uzak tutmak.

Gevşek bir tokalaşma, zayıflık ya da zayıf irade işaretidir. Bu nedenle, iş dünyasına adım attığınızda gevşek tokalaşmayı aklınızdan çıkarmalısınız. Kavramanızın yeterli olup olmadığını nasıl anlarsınız? Önce elinizi tokalaşma için yeterince uzattığınızdan emin olun. Gevşek bir tokalaşma, genellikle bir kişinin diğerinin kendini gösterme çabasını sınırlandırması sırasında ortaya çıkar. Zayıf el sıkışan kişi, karşısındakinin sadece parmaklarına ya da hafifçe avucunun içine dokunmak için elinden geleni yapar.

Yine Şu Rahatsız Edici Avuç İçleri

Bu bölümde beden dili ile ilgili olarak avuç içlerinden bahsedildiğini hatırlayacaksınız: Avuç içi yukarıya, dostça bir jesttir; avuç içi aşağı, yeni fikirlere açık olmayan kapalı bir konuşmacıyı gösterir.

Genel fikir tokalaşma için de geçerlidir, sadece küçük bir farkla: Size elini avucunun yüzü aşağıya bakacak şekilde uzatan

biri, size ofisin patronu olduğunu söylemektedir. Bu, şirket başkanının alt gruplarla görüşürken kullanabileceği bir harektir. Biri size elini bu şekilde uzattığında, aslında sizi avucunuz aşağıya bakacak bir pozisyonda el sıkışmaya zorlar; bu da itaatkâr bir harektir. Onun gücünü kabullenmiş olursunuz.



Önemli Bilgiler Kutusu: General Douglas MacArthur, Pasifik'te Müttefik Kuvvetler Komutanı'ydı ve daha sonra Birleşmiş Milletler kuvvetlerinin başına geçti. Pek çok erkeği botlarının içinde titrettiğini söylemeye hiç gerek yok. 1950'lerde Başkan Harry S. Truman, MacArthur'u görevden aldığı anda generalin elini avucunu aşağıya çevirerek sıkıştı.

Peki buradan alınması gereken dersler neler? Öncelikle, patron olmadığınız sürece, tokalaşmak için elinizi avuç içiniz aşağıya bakacak şekilde sunmayın. Her ne kadar bazı insanlar bu hareketin anlamını bilmiyor olsalar da çoğu kişi bunun sıra dışı niteliğini bilir ve kendinizi herkesin dışında bırakmanın bir yolu olduğunu kabul eder. "Ben senden biraz daha iyiyim." demenin başka bir yoludur. Bu durumun aksini hisseden iş arkadaşlarınıza bunu açıkça söylemek sizin için faydalı olmayabilir. Aksi takdirde, sizde başka küstahlık işaretleri aramaya başlayabilirler.

İkincisi, biri size avuç içi aşağı gelecek şekilde elini uzatırsa, elinizi dikey olarak sunmanız... Ve elinizi sıkmasını beklemeniz sorun olmaz. Komik olan, özellikle saldırgan bazı insanların, elinizi alıp tokalaşmak için avucunuzu çevirmeye çalışacak olmasıdır. Vazgeçmeyin, bilek bileğe mücadele verin ve içinde ol-

duğunuz bu bilek güreşi nedeniyle kendinizi tuhaf hissetmeyin. Siz sadece kendi duruşunuzu korumaya çalışıyorsunuz.

Peki elinizi avuç içiniz yukarı bakacak şekilde uzatmanız yanlış mı? Eğer kendinizi aşırı güvenli ve/veya daha güçlü bir pozisyon-da hissetmiyorsanız, değil. Bu, aslına bakarsanız alçak gönüllü bir davranış olarak görülür ve büyük olasılıkla karşınızdaki kişilerin, yanınızda kendilerini daha rahat hissetmesini sağlar.



Faydalı İpuçları Kutusu: Eğer patronsanız elinizi mutlaka hâkim konumda uzatmanız gerekmez. İki tarafın avuç içleri birbirine dikey gelecek şekilde geleneksel bir tokalaşma, karşınızdaki kişiye şirketteki durumundan bağımsız olarak saygı duyduğunuzu gösterir.

Sallamak

Artık gücü ve pozisyonu doğru ayarladığınıza göre diğer eli ne kadar tutmalısınız? Tokalaşma sırasında eli sallamak için uygun süre nedir?

Bu, elin yukarı ve aşağıya doğru hareket etmesidir. Genellikle üç ile beş kez yapmak yeterli olacaktır. Çoğu durumda daha kısa az hissettirecek, daha uzun ise karşınızdaki kişinin elini kişisel nedenlerden ötürü tutuyormuşsunuz hissini verecektir.

Herkes el sıkışmasının fazla kısa tutulduğu ya da aşırı olduğu durumlarla karşılaşmıştır. Bu çoğu zaman kişinin elini ne kadar sallaması gerektiğini bilmemesinden kaynaklanır. Burada kontrolü elinize alın, karşı tarafın elini güçlü bir şekilde beş kez aşağı yukarı salladıktan sonra elinizi geri çekin.

Diğer Sarsan Dokunuşlar

Erkek kardeşlerin ve erkek arkadaşların birbirlerinin elini sıkıldığını ve aynı anda birbirlerinin omzuna vurduğunu görmüşsünüzdür. Bu bir çeşit, “Seni gördüğüme çok sevindim!” deme yoludur. Peki bu hareket kişisel toplantılar için de geçerli olabilir mi? Patronunuz omzunuza vurursa, sizden gerçekten hoşlanıyor mu yoksa tamamen başka bir şey mi söylemeye çalışıyor?

Hafifçe omza vurmak ve dirseği kavramak neredeyse her zaman sadece bir iyi niyet göstergesidir. Bu, sarılma bölgesine girmeksizin birini gördüğünüze gerçekten sevindiğinizi ifade etmenin bir yoludur (Yine de bazen elin omza atılması, özellikle erkek aile üyeleri ya da arkadaşlar arasında sarılmanın başlangıcı sayılabilir.).



Önemli Bilgiler Kutusu: Başkasının hareketlerine boyun eğmeniz gereken tek durum patronunuzla el sıkıştığınız zamandır. Eğer elini sizden daha fazla sallıyorsa karşı koymayın ve kontrolü ona bırakın.

İşte tokalaşmayı takip eden ve kolaylıkla gözden kaçırılacak ince bir hareket: Diyelim ki bir meslektaşınızla yaptığınız toplantıyı bitirmek üzeresiniz. El sıkıştınız ve kapıya yöneldiğiniz sırada sizinle birlikte yürüdü ve elini omzunuza koydu. Bu, küçümseyici bir harekettir. Size içinde bulunduğunuz durumda ast olduğunuzu gösterir.

Küçümseyici omuz dokunuşuna yatkın biriyle çalışıyorsanız, elinizi sıkıttıktan sonra onun bölgesinden uzaklaşın. Size bunu

yaptığında, merdivende sizden bir basamak üstte olduğu algısını yaratarak kendini besler, oysa gerçek dünyada hiçbir şey ifade etmez. Yine de bu adamın egosunu beslemenin anlamı yoktur.

Omuz dokunuşu sizi rahatsız etmeyebilir ancak başkasının sizin üzerinizde kontrol sahibi olduğuna inanmasını da istemezsiniz. Sizin gerektiği durumlarda hesaba katılması gereken bir güç olduğunuzu bilmesini istersiniz. Sindirme girişimlerinden uzak durmak, bu mesajı yüksek sesle ve net bir şekilde vermek için harika bir yoldur.

Politikacıların Mükemmel El Pozisyonları

Eller, bir kişinin amaçlarını (ya da yalanını) vurgulamak açısından çok önemlidir. Profesyonel konuşmacılar çok sınırlı el hareketi kullanmak üzere eğitilir. Örneğin bir dahaki sefere bir politikacı gördüğünüzde ellerini izleyin. Siyasetçi ne kadar güçlü olursa, el hareketlerinin de o kadar kontrollü olduğunu göreceksiniz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Politikacılar prova edilmiş el hareketlerini sever. Örneğin JFK ve Bill Clinton, yumuşak bir görünüme sahip olmadan puan toplamak için başparmağı gevşek şekilde kapalı bir yumruk kullanmakla ünlüydü. George W. Bush ise konuşurken sıklıkla her iki elini de kürsüye yerleştirirdi. Bu, “Saklayacak hiçbir şeyim yok.” demenin bir yoluydu.

El Karmaşası

Politikacıların neden el jestlerini öğrenmekle uğraştığını merak edebilirsiniz. Madem ellerinin derin, karanlık sırlarını açığa çıkarmasından o kadar korkuyorlar, o hâlde neden onları ceplerine sokmuyorlar? Karışık bir soruna kolay bir çözüm gibi görünse de henüz siyasi danışmanlık alanına girmeyin. Elleri saklamak, “İçimde tuttuğum sırlara inanamazsın!” demenin çok iyi bir yoludur. Açıkçası bu, zaten utanç verecek sırlarla kirlenmiş bir alanda akıllıca bir hareket değildir. Bir politikacı her zaman gerçeği, tamamen gerçeği ya da en azından gerçeğe benzeyen şeyleri söylüyor gibi görünmek ister.



Faydalı İpuçları Kutusu: Politikacılar genellikle mümkün olduğunca açık ve dürüst oldukları izlenimini vermek istediklerinden, konuşurken genellikle kollarını ya da bacaklarını kavuşturmazlar. Her ne kadar bu duruşlar samimi ve rahat olsa da politikacının bilgiyi gizlemeye ve/veya kendini korumaya yönelik bir girişimi olarak yorumlanabilir.

Eldeki Gerçekler

Politikacılar dürüst ve güvenilir görünmek için ellerini ortada tuttuğundan, kullandıkları jestler konusunda çok dikkatli olmaları gerekir. Bu bölümün başında da bahsedildiği gibi, eller çok fazla şey söyleyebilir, hatta konuşmacının ağzından çıkan sözlerle çelişebilirler. Ellerin yumruk yaptığı hâlde barış için yalvaran bir lider hayal edin. (Sözsüz mesaj: “Her seferinde bir savaş yaparak barış elde edeceğim.”)

Konuşmacıların kendilerini nötr el hareketleri kullanmak için eğitmelerinin bir başka nedeni de gerçeği çarpıtırken bile dürüst ve açık görünmektir. Doğru el hareketlerini kullanmak, bir konuşmacının halkı güven ve rahatlık vererek yatıştırmasını sağlayabilir. Peki politikacılar hangi jestleri tercih ediyor?

- **Avuç içi aşağıya pozisyonlar.** Bu bölümde daha önce de gördüğünüz gibi, avuç içinin aşağıya olması üstünlük sağlayıcı bir harekettir. Bu durumda konuşmacı size durumun kontrolü altında olduğunu söyler.
- **“Hafifçe vurma” jestleri.** Bu, konuşmacının önündeki boşluğa hafifçe vuruyormuş gibi yaptığı avuç içi aşağıya bir harekettir. Genellikle rahatlatıcı bir hareket olarak yorumlanır. Konuşmacı size dokunmak için özel olarak uzanıyor ve size her şeyin yolunda olduğunu söylüyordur.
- **Avucu kaldırmak.** Eli parmaklar açık olacak şekilde kaldırmak doğal bir jesttir. Bir kez daha konuşmacının sakın, serinkanlı, kendinden emin olduğunu, konuyla başa çıkabileceğini anlatır.

Politikacılar ne tür jestlerden kaçınmaya çalışır? Başlangıç olarak, yumruklar. Günümüzde ve bu çağda kimse kan dökmek peşinde olan birini takip etmek istemez. İnsanlar liderlerinin zihnini topladığını, duygularını kontrol altında tuttuğunu ve katı bir eylem planı geliştirdiğini görmek istiyor. Kürsüde yumruklarla konuşmak genelde bu kişinin haykırmaya hazır olduğu anlamına gelir ancak olası tüm sonuçları dikkate almamıştır.

Politikacılar avuç içi jestler kullansalar da çok tutumlu davranırlar. Diğer tüm sektörlerde bunun köprü kuran bir hareket olduğu düşünülmektedir (ve politikacıların ne kadar barışçı görünmek istediğini hepimiz biliriz) ancak aynı zamanda ko-

nuşmacıya ait hafif bir zayıflık işareti olarak da algılanmaktadır. Sanki konuşmacı ona inanmanızı ister. Politikacıların, zorlu bir konuyu açıklamaya çalışırken ya da en son skandalından dolayı özür dilerken bu tür hareketleri kullandığını görebilirsiniz.

İşaret Dili

İşaret dili, bildiğiniz gibi işitme engelli insanların bir dizi el hareketleriyle başkalarıyla iletişim kurmalarının bir yoludur. Bu jestlerin beden dili ile ilgisi olup olmadığını merak edebilirsiniz. Örneğin, bir kişi elleriyle öfke veya mutluluk ifade edebilir mi? İnsanlar konuşurken birbirlerinin yüz ipuçlarına, vücut pozisyonuna ve göz temasına odaklanırlar. Sağır bir insan diğer kişinin söylediklerini “duymak” için karşısındakinin eline konsantre olduğundan, bu beden dili ipuçlarını kaçırabileceğini düşünebilirsiniz ama yanılıyorsunuz.

İşitme engelli, herhangi bir etkileşimin tam anlamını elde etmek için beden diline güvenir. (Yüz ipuçları özellikle önemlidir.) Sözsüz hareketler, sesli mesajlaşmanın iletişim için ne olduğunu, başka bir kişinin duygusal durumunu değerlendirmenin basit bir yolunu işaret eder. Tıpkı konuşulan lehçeler değiştiği gibi, ülkenin farklı bölgelerindeki ya da farklı etnik gruplardan ya da ailelerden gelen işaret dili kullanıcıları da kendi aksanlarına ya da amaçlanan mesajlarını verme yöntemine sahiptirler.

Ellerin söyleyecek çok şeyi olduğundan, işaret dilinde ve sözlü etkileşimlerde gönderdiğiniz ve aldığınız mesajların farkında olmak önemlidir. El hareketlerinin temel anlamını öğrenmek için acele etmeyin. Böylece pek çoğunun bilmediği şeyler öğrenebilirsiniz.

Dördüncü Bölüm

Doğrudan Konuşma: Duruşunuz Dünyaya Ne Anlatıyor?

Kaç kez dik ve doğru durmanız gerektiğini duydunuz? İnsanların belki de tutumunuzdan çok duruşunuz hakkında yorum yapıyor olabileceğini hiç düşündünüz mü? Kambur duran biriyseniz, duruşunuz diğer insanlara çok net bir mesaj gönderiyor. İster inanın ister inanmayın, oturma ve yürüme şeklinizi değiştirmek gibi basit bir ayrıntı bile başkalarının size bakış açısını büyük ölçüde etkileyebilir. Bunu biraz düşünün... Bir paspas gibi mi görünmek istiyorsunuz yoksa güçlü bir meşe gibi mi?

Tehlikeli Duruş

Anneniz şaka yapmıyordu: Zayıf bir duruş, günlük yaşamınızda bolca sorunlara neden olabilir. Kambur durmak sadece fiziksel ağrılara ve acılara neden olmakla kalmaz, aynı zamanda siz ve kişiliğiniz üzerinde aşağıdaki görüntüleri de yansıtabilir:

- Güvensizlik
- Hastalık
- Utangaçlık
- Can sıkıntısı
- Kayıtsızlık

Zayıf duruş, insanların çoğu zaman ne olduğunu hemen çözemeyeceği güç algılanan özelliklerden biridir. İş arkadaşınız sizinle ilgili bam telinize basan bir şey olduğunu biliyor ancak ne olduğundan emin değil. Belki de çok soğukkanlı olduğunuzu düşünüyor ama nedenini çözemiyor. Aslında size yaklaşımdan biraz korkuyor, peki onu kim suçlayabilir? Masanızda kambur bir şekilde oturuyorsunuz, başınız aşağıda ve başınızı kaldırdığınızda görünüşünüzdeki tek fark, altınızdaki bacaklarınızın hareket etmesi. Yine başınız aşağıya doğru eğilmiş hâldeyken kambur duruyorsunuz. Başkalarının sizinle sohbet etmeye gönülsüz olmaları şaşırtıcı mı? Sıcakkanlılık ya da güven vermediğiniz ortada!



Önemli Uyarılar Kutusu: Kambur durmak sizi sadece güvensiz göstermekle kalmaz, aynı zamanda sırt ve baş ağrısı gibi bir dizi rahatsızlığa da neden olabilir. Dik yürümeyi öğrenmek sizi daha kendinden emin göstermekle birlikte, fiziksel sağlığınız üzerinde de olumlu bir etki yaratabilir!

Güvensizliğin Net İşaretleri

O hâlde güvensiz biri gibi görünmenize neden olan kambur, zayıf duruş tam olarak ne? Neden birisi eğik oturduğunda bu

şekilde daha rahat olan bir kişi gibi görülemiyor? İnsanlar neden altında başka şeyler arıyor?

Daha önce de okuduğunuz gibi kamburluk pek çok insanın gerçekten önem vermediği ayrıntılardan biridir; elbette çok belirgin olmadığı sürece. Örneğin, bir arkadaşınızın gerçek bir kamburu varsa, bunu elinizde olmadan görürsünüz. Dik yürüyemeyeceğini bildiğiniz için bu kusurun kişiliğiyle hiçbir ilgisi olmadığını daha çok kabul edersiniz. Bu durum, dik durabilecekken bunu tercih etmeyenler için geçerli değildir.

Kambur durmak ve onunla birlikte gelen tüm hareketler sizi daha küçük gösterir. Bunun saçma olduğunu mu düşünüyorsunuz? Evde basit bir deney yaparak bunu kendinize kanıtlayabilirsiniz. Banyo aynanızın önünde durun. Omuzlarınızı geriye alın, başınızı dik tutun; oldukça iyi görünüyorsunuz. Olabildiğince uzunsunuz, daha fazla yer kaplıyorsunuz. (Bacaklarınızı açarak durup bu etkiyi artırabilirsiniz. Bu konuyu ilerleyen bölümlerde göreceğiz.) Öyle hissetmeseniz de karşınıza çıkabilecek her şeyle baş etmeye hazırsınız.



Faydalı İpuçları Kutusu: Omurganızı düzeltmek, tüm görünümünüzü değiştirmenin en kolay yollarından biridir. Daha uzun boylu görünürsünüz, çevrenizdeki dünyaya daha fazla ilgi gösterir ve her şeyle mücadele etmeye daha hazır olursunuz.

Şimdi... Kendinizi bırakın. Tam anlamıyla kambur durun. Burada gerçek bir kamburdan söz ediyoruz. Peki şimdi omuzlarınız aşağıya sarkmış, beliniz rahatsız edici bir şekilde bükü-

lürken nasıl görünüyorsunuz? Daha küçük. Zayıf. Kendinden daha az emin. Canı sıkkın. Dünyadan bıkmış. Bunalımlı... Liste devam edebilir ancak yine de bu duruşta “Vay canına, harika görünüyorum! Umarım herkes beni fark eder!” diyen bir şey yok.

Duruşunuz Binlerce Kelimeye Bedel

Belki de “Pekâlâ, duruşum insanları benden uzaklaştırıyorsa ne olmuş yani? İnsanların başkalarının düşüncelerini önemsemesinden nefret ediyorum!” diye düşünebilirsiniz.

Gerçekten bu tutumu yaşatabildiğiniz sürece bu yeterince adil (Çevrenizdekilerin görüşlerini reddetmek çok büyük bir güven duygusu gerektirir, oyunun ilerisindesiniz.). Bununla birlikte, çoğu kişi başkalarına yansıttıkları görüntüyle ilgili, özellikle de aşk ve iş söz konusu olduğunda biraz endişe duyar. Neyi yanlış yaptıklarını, ilerlemelerini nasıl engellediğini ve neyi düzeltebileceklerini bilmek isterler.

Bu aslında şu şekildedir: Zayıf bir duruş sizin hakkınızda pek çok şey anlatabilir. Bunlar gerçek olmayabilir, hatta kendinizle ilgili inanmadığınız şeyler bile olabilir. Tanıdığınız en komik, en akıllı, en havalı kişi olabilirsiniz (En mütevazıyı eklemeden geçmeyelim.) ancak nedense bekârsınız ve kariyeriniz hiçbir şekilde ilerlemiyor. Bu arada arkadaşlarınız nerede olursa olsun erkeklerle (ya da kızlarla) görüşmekte hiçbir zorluk çekmiyor ve kariyer basamaklarını hızla tırmanıyorlar. Neler oluyor? Evet, belki de itici olan duruşunuz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Yeni ve ilginç insanlarla tanışmakta sorun yaşıyorsanız, duruşunuza bir göz atın ve diğer insanların sizin hakkınızda fark ettiği ilk şeylerden birinin bu olduğunu unutmayın. Kambur insanlar eğlenceli görünmez, hepsi bu.

İşten Yorgun Düşen Duruş

Duruşunuz flört dünyasında sizi yolunuzdan saptırabilecekken, iş yerinde mutlak bir döngüye sokabilir. Terfiler ve zamlar için rekabet ederken, kendine güvenen bir çalışan izlenimini korumalısınız. Yani işinizi yapmanın yanı sıra, dışarıdan da iyi görünmelisiniz. Ofiste kambur, halıya bakarak, başı önde ve omuzları birbirine yakın duran biri patrona pek fazla güven vermeyecektir. Başka bir deyişle, herhangi bir durumla baş etmeye hazır gibi görünmez. Daha çok, koşmaya ve masasının altına saklanmaya hazırmış gibi durur. Peki bu adil mi? Büyük olasılıkla değil. Peki realite bu mu? Kesinlikle öyle!

Duruşunuzu Mükemmelleştirmek

İşte duruş ve güvene ilişkin anlaşma: Kendinizi ne kadar uzun ve geniş gösterirseniz, o kadar çok insan geri çekilir ve (en azından kendi kendilerine) “Vay canına, bu kadın kendini koruyabilir ve etrafındakileri kollayabilir. Eminim harika bir olacaktır!” der. (Otorite sıfatını siz kendiniz doldurabilirsiniz.)



Önemli Uyarılar Kutusu: Arka ayakları üzerinde duran bir ayı ya da at gibi kendini mümkün olduğunca büyük göstermeye çalışan bir hayvan görürseniz, yoldan çekilin! Bu duruş, hayvanın tehdit altında olduğu ve saldıracağı anlamına gelir.

Bazı insanlar, duruşun gündelik yaşamlarında çok etkili olduğuna dair şüphelidir; bakışların ve zekânın daha sık etkili olduğuna inanırlar. Bu bazı ortamlarda doğru olabilir ancak çoğu insan süper model kadar güzel değil ve çoğu insan da Einstein seviyesinde parlak zekâlı değil. Aslında çoğu insan oldukça ortalamadır ve hâl böyleyken pek çok ortalama insan kendini şaşırtıcı koşullarda bulur. Peki o hâlde bazı ortalama insanları diğerlerinin önüne geçiren ne? Tutum ve güven... Çünkü her ikisi de duruşunuzla sergilenebilir.

Duruşu Hayvanlarla Bağdaştırmak

Duruş, hayvanlar âlemiyle bağdaşır. “Başını yukarı kaldırıp omuzlarını geriye alarak Fındık Sayma Müdürlüğü’ne terfi eden bir sincap gördüğümü hiç hatırlamıyorum!” diye düşündüğünüzü biliyorum. Haklı olabilirsiniz ama unutmayın; hayvanların unvan kazanmaktan çok daha ciddi kaygıları vardır: Hayatta kalma endişesi. Ve evet, fındık toplamak bu kategoriye girebilse de avcıyla av arasındaki o eski rekabet daha acil bir sorundur.

Bir köpeğin kediye rahatsız ettiği basit bir durumu ele alalım. Köpek büyük ihtimalle daha büyük bir hayvan olduğundan, kedi tehlike altındadır. Bu nedenle iki şeyden birini yapabilir: Mücadele edebilir ya da kaçmaya çalışabilir. Benzer durumda

korkusuz bir kedi gördüğünüzde, kendisini büyük göstermek için elinden gelen her şeyi yapacağını fark edeceksiniz. Sırtını kamburlaştırır, hatta savaşa hazırmış gibi arka patilerinin üzerinde ayağa kalkabilir. Köpek çekingen taraftaysa, bu kediyle uğraşmaya değmeyeceğine karar vererek geri çekilebilir.

Öte yandan, bir hayvan avlanmak üzere olduğunu fark ettiği anlarda çok ilginç bir şey yaşanır. Eğer hayvan içgüdüsel olarak kazanamayacağını ve kaçamayacağını biliyorsa, yırtıcı tarafından görülmeyi engelleyeme çalışacaktır. Örneğin bir kedi, kıvrılıp köpek geçene kadar çok sessiz kalabilir. Öte yandan köpek fazla yaklaşırsa, kedinin pençeleri ile tanışabilir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Hayvanlar kendileri ve yırtıcılar arasında kritik bir mesafe ya da güvenlik bölgesi oluşturmaya çalışırlar. (Bunu bir hayvanın kişisel alanı olarak düşünün.) Hayvan veya insan gibi tehlike algılanan biri bu bölgeye girerse hayvan saldırır. Bu nedenle bilmediğiniz hayvanlarla aranızda sağlıklı bir mesafeyi korumanız önemlidir.

Hayvan dünyasına ilginç bir bakış, öyle değil mi? İnsanlar da genellikle duruşlarıyla aynı şeyleri yapar ve çoğu içgüdülere dayansa da bir av gibi görünmemek için kendinizi taşıma şeklinizi değiştiremeyeceğinizi söyleyen hiçbir kural yoktur.

Gerçek Dünyada Duruş

Pekâlâ... Kedi ve köpekler yeterince ilginç ama bu duruşu iş açısından ele alıp insanlara yoralım. Gözlemlediğiniz iki iş arkadaşınız olduğunu varsayalım. Deyim yerindeyse kendini ni-

metten sayan Joe ve herkesin yolundan çekilmeye çalışan Kevin olsun. Joe dünyadaki en büyük adam değil, bir seksenin çok altında ancak yürüyüşünü tanımlayabileceğiniz tek kelime, “kasılarak” olabilir. Bu adam kendinden emin görünüyor. Kimse ona bulaşmıyor. Söylediği her söz dinleniyor.

Öte yandan Kevin, Joe’dan daha uzun ama bunu yalnızca dikkatli bakarsanız fark edebilirsiniz çünkü Kevin’in eğik bir duruşu var. Yürürken ve ayağa kalktığı anda kambur duruyor, kolları daima iki yanına yakın ya da bedeninin ön tarafında. Çok sıksa bir insan mı yoksa bedenini taşıma şekli onu zayıf mı gösteriyor, emin olamıyorsunuz.

Bir gün Joe ve Kevin, üzerinde çalıştıkları bir projeden dolayı kıyasıya rekabete giriyor. Ateşli bir tartışma yaptıklarını görebiliyorsunuz: Joe ayakları açık bir şekilde ayakta duruyor, elleri kalçasında, başı dik. Bunlara ek olarak arada bir ellerini iki yana sallıyor. Diğer yandan Kevin, kolları göğsünde sıkıca kavuşmuş bir hâlde dikiliyor, bacakları kapalı ve başı yere doğru eğik. Artık Kevin’in Joe’dan altı santim daha uzun olduğunu görebiliyorsunuz ama bu bir yumruk dövüşü olsa, sahip olduğunuz her kuruşu Joe’ya yatırmış olurdunuz.



Faydalı İpuçları Kutusu: Joe’nun oldukça yaygın jestler ve duruşlar kullandığını unutmayın. Kendi alanında dolaşırken, etrafındaki herkese onunla uğraşılmayacağını anlatacak şekilde olabildiğince geniş görünmeye çalışıyor. Bu arada Kevin, kendini kaçınılmaz olarak bu iddiayı kazanacak ve tam olarak istediğini elde edecek olan Joe’dan saklamak ya da korumak için mümkün olduğunca küçültmeye çalışarak karşılık veriyor.

Böyle bir duruma şahitlik ederken, ürkek tarafın doğru duruşu öğrendiğinde en azından düşmanı ile aynı seviyede olabileceğini rahatlıkla görebilirsiniz. Öyleyse hayatınızda bir Kevin varsa, ona kelimenin tam anlamıyla kendini savunması için birkaç ipucu verin. İkiniz de sonuçlara şaşırabilirsiniz.

Bacak Dili

Başarılı bir duruş için bir başka sır daha: Bacaklarınız üst üste gelecek şekilde durmayın. Bacak bacak üstüne atmış bir şekilde ayakta duran birini kıskanabilirsiniz (Tabii tuvalete yetişmek için zıplamıyorsa) ancak özellikle de kadınlar, bazen bileklerine gelecek şekilde bacak bacak üstüne atabilir. Erkekler ise biriyle konuşurken bacak bacak üstüne atarak duvara yaslanabilir.

Ayakta dururken bacak bacak üstüne atmak tehditkâr bir hareket değildir; rahatlığı yansıtır, sıradandır ve sohbetiniz de aynı şekilde olduğu sürece sorun teşkil etmez. Ancak tarihe büyük bir kavga olarak geçecek bir tartışmanın içine sürükleniyorsanız, bacaklarınız kalça hizasında açık olacak şekilde durmanız daha akıllıca olacaktır.

Kalabalığın Üstündeki Baş ve Omuzlar

Duruşun tartışma süresince işe yaradığını anladık ama herkesle tartışacak değilsiniz, o hâlde bu bilgiler nasıl işinize yarayacak? Toplumda insanlar, erkeklerin kendilerini ve sevdiklerini koruyabilmeleri gerektiğine inanmaktadır. Kadınlar ise arkalarına yaslanıp korunmalıdır.

Bu eski basmakalıp inanışların artık pek de geçerli olmadığı günümüzde ve bu çağda bile çoğu çift, daha büyük erkeklerle

daha küçük kadınlar kombinasyonundan oluşmaktadır. Bu tabii ki erkeklerin doğal olarak kadınlardan daha iri olmasından kaynaklanabilir ama yine de en az birkaç ters (daha küçük erkekler-daha iri kadınlar) kombinasyon görmüş olabilirsiniz. Bu tür çiftlerden kaç tane tanıyorsunuz? (Bir? Belki iki?)

Konudan uzaklaşıyor muyuz? Hayır. Mesele, günlük yaşamınızda duruşa ve boyutlara verdiğiniz tepkilerin farkına varmanızı sağlamak.

Dik Durun

Eğer ufak tefek bir erkekseniz, sadece dik durarak kendinizi uzun boylu gösterebilir, kendinden emin bir havaya sahip olabilirsiniz. Bu bölümün başından Joe ve Kevin'i hatırlıyormusunuz? Joe yapı olarak daha küçük fakat Kevin ondan korkuyor!

Elbette arkadaşlarınızın ve meslektaşlarınızın çoğunun sizden uzun olduğu bir dünyada küçük bir insan olmak zor. Daha uzun boylu erkekler bazen kısa boylu erkekler üzerinde büyüklük taslamayı severler; bu da daha kısa olanları, bu durumu arkadaşlarıyla birlikte şakaya vurmaya ya da savunmaya zorlar. Her iki durumda da küçük erkekler, bu yükseklik eksikliğini bir kusurmuş ve tüm şans uzun boylu akranlarına geçmiş gibi hissetmeye terk edilir.

Oysa bu doğru değil. Kısa boylu öz güvensiz erkekler olduğu kadar uzun boylu öz güvensiz erkekler de var. Başkalarının sizi çekici bulmasını sağlayan şey öz güvendir; terfi zamanı patronu kazanan şey öz güvendir, yumruk kavgalarını önleyen şey öz güvendir ve sözlü argümanları kazanmak öz güvendir. İyi bir duruş

“Ben kendime güveniyorum!” diye bağırır, yani ağzınızın bunu söylemesine gerek kalmaz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Sylvester Stallone, Bruce Lee, Jon Stewart, Joaquin Phoenix... Bu adamların ortak yönleri nedir? Onların boyu 1.70 santim ya da daha kısadır. Boylarını hiç fark etmediniz mi? Öz güvenlerini nasıl yansıttıklarını çok iyi bildikleri için olabilir mi?

Bu, sırf iyi bir duruşun gücünü kavradınız diye dik durmanız, kavgacı ve tartışmacı hareket etmeniz gerektiği anlamına gelmiyor (Her şeyden önce, pislikler her boyda olabilir.) ancak zayıf duruş insanların sizinle ilgili şüphe duymasına yol açacağı gibi, iyi bir duruş da bu şüpheleri giderebilir.

Geri Çekil Dostum!

Kadınları çok küçük olma konusunda sık sık şikâyet eden duymasanız da bazen boyut büyük bir güvenlik meselesine dönüşebilir. Örneğin küçük bir kadın, parkın içinden geçerken ya da şehirdeki bir sokakta yürürken savunmasız görünmek istemez. Kendini şüpheli bir alanda yalnız bulan bir kadın ne yapmalı? Dik durun, omuzlarınızı geriye alın, başınızı dik tutun, hafifçe yukarı kaldırın, elleriniz kalçalarınızın yanında olsun ve biriyle karşı karşıya kalırsanız geniş bir duruş kullanın. Her şeyden önce bir kadın dışarıya öz güven yaymalı ancak güvenliği de en üst düzeyde tutmalıdır. Kendinden emin jestler, soyguncular ya da kötü niyetli kişiler için tam bir caydırıcı etken olmasa da kolay bir hedef olmadığınızı gösterecektir.

Kollar Nerede?

Duruş hakkında konuştuğumuzda kol konusu her zaman gündeme gelir. Aşağıda mı yoksa göğüs hizasında mı? Birçok insan, kollarının âdeta kendine ait bir hayatı varmışçasına sorun yaşar. Bu erkekler ve kadınlar, yürürken, ayakta dururken ya da otururken bedenlerinin üst kısmıyla ne yapacaklarını bilemezler. Çoğu vazgeçip kollarının kopuk eklentiler gibi sallanmasına izin verir. Oysa kollarınızla yaptıklarınız, duruşunuzla yapmaya çalıştıklarınıza zarar verebilir!

Kolları Göğsünüzde Kavuşturmak

Kollarınızı göğsünüzde kavuşturmanızla ilgili bir dünya teori olduğunu söyleyebiliriz. Bazıları bunun tartışmakta olduğunuz kişiye karşı kendinizi savunma, diğerleri kendinizi daha küçük (ve görünmez) hâle getirme girişimi olduğunu söylüyor. Bazıları ise bu pozisyonun diğer kişiyi iletişim dışı bıraktığını savunurken, başka bir grup da bunun sadece rahat bir pozisyon olduğunu öne sürüyor.



Önemli Uyarılar Kutusu: Güvenlik uzmanları, kadınların kendilerini net bir tutumla nasıl taşıyacaklarını öğrenmelerini önerir. Kendinizi heybetli gösterebilirsiniz, sadece patileri üzerinde duran bir kedi gibi av olmaya itiraz etmekle kalmaz, aynı zamanda potansiyel bir saldırganı korkutma şansına da sahip olabilirsiniz.

Gerçek şu ki bu, kişiye ve duruma bağlı. Bir tarafın açıkça saldırgan ve diğerinin de net bir şekilde korktuğu bir tartışmaya

şahitlik ediyorsanız, korkan kişinin kollarıyla kendini sardığını görebilirsiniz ve evet, burada kolları göğüste kavuşturma, muhtemelen kendisini korumak için bilinçaltından gelen bir girişim olacaktır ancak iki arkadaşınız arasında sıradan bir iletişim izliyorsanız ve biri kollarını kavuşturduysa, büyük bir olasılıkla kendisini bu şekilde konumlandırmayı seviyordur.

Peki, o hâlde kolları kavuşturmakla ilgili öğrenmemiz gereken ders ne? “Biraz korkuyorum.” ya da “Aslında seninle konuşmak istemiyorum.” gibi mesajlar gönderebileceğinizin farkında olun. Kendinizi cesur ya da ilgili göstermeniz gereken bir durumla karşı karşıya kalırsanız, kollarınızı hemen çözün!

Eller Belde

Daha önce de belirtildiği gibi, duruş daha büyük görünmenizi sağlayabilir. Ellerinizi belinize koymanız bu etkiyi artırmaya yardımcı olur; bu hareketi kızgın ya da oldukça saldırgan insanlarda daha sık görmenizin nedeni budur. Tıpkı hayvanlar âleminde olduğu gibi, bu insanlar kendilerini daha büyük, güçlü, korkusuz ve hareket etmeye hazır göstermek ister. Burada dirseklerin açısının ve başparmakların konumunun çok önemli olduğunu unutmayın. Başparmaklarınız yukarı baktığında dirseklerinizi geri zorlarsanız, bu zayıf görünen bir duruştur. Parmaklarınız geriye doğru baktığında, dirsekleriniz dışarıya doğru yönelir ve bu da daha büyük ve güçlü görünmenizi sağlar.

Sizi mümkün olduğundan geniş göstereceği için dirseklerinizi iki yanda dik bir şekilde tutmak etkili bir pozisyonudur. Bu, çoğu insanın günlük hayatta kullandığı bir görüntü değildir ama yine de sizi bazı sıkıntılardan kurtarabilir!



Faydalı İpuçları Kutusu: Ortasını bulun. Dirseklerinizi ileriye doğru çevirmek sizi bir akrobat gibi gösterebilir. Onları geride tutarsanız Mick Jagger'e benzersiniz ki açıkçası bu görüntü, rakibinizin kalbine pek de korku salmaz.

Açınız Ne?

Bu bölümde duruşun her açısını ele aldığımıza göre şimdi de açıların kendisinden söz edeceğiz. Bu kısımda size, karşınızdaki kişinin söylediklerine ilgi (ya da ilgisizlik) duyduğunuzu göstermek için bedeninizi hangi açılarda tutabileceğinizi anlatacağız.

Kancaya Yemi Takmak

Bazı balıkçılar olta kullanır, avlarını yemle cezbetmeye çalışırlar. Büyük bir balık yakalamaları becerilerine bağlıdır. Aynı şey başkalarını beden dilinizle yakalamanız açısından sizin için de geçerli olabilir.

Bu açı ne diye merak ettiniz mi? Bunu anlamanın en iyi yolu yapmaktır. Oturun. Solunuzda birinin oturduğunu ve bu kişiyle güzel bir sohbet ettiğinizi düşünün. Eğer bir kadınsanız bacak bacak üstüne atın ve onları hayali arkadaşınıza doğru çevirin. Bir erkekseniz, istediğiniz bir yöne uzatın. Sadece görünmez kişiye doğru olmalarına dikkat edin.

Açıyı doğru bir şekilde kullanmak için oturmanız gerekmiyor. Ayaktaysanız kurbanınızı cezbetmek için omuzlarınızı kullanın. Şey, yani yeni arkadaşınızı. İşte duruşunuz burada devreye

girer: Dik durun ve omuzlarınızı da karşınızdaki kişiye dönecek şekilde dik tutun. Böylelikle sadece ikiniz arasında var olacak bir alan yaratıyorsunuz; hem samimi hem de tehdit altında olmayan bir alan... (Tabii kişisel alanına girmediyse. Bu, daha sonra inceleyeceğimiz bir konu.)



Yaygın Sorular Kutusu: Omuzları dik tutmak ne anlama gelir? En basit anlatımıyla onları vücuda dik açı yapacak şekilde düzleştirmek demektir. Oturun veya düz durun, omuzlarınız doğal olarak hizaya girecektir. Şimdi, bir başkasıyla konuşurken omuzlarınızı ondan tarafa çevirin.

Bunun kulağa çok kolay geldiğini mi düşünüyorsunuz? Gerçek yaşam koşullarında bu türden açılanmaya bakın. Bir dahaki sefere bir kulüpteyken ya da ofis içinde bir flörte şahit olduğunuzda, her iki tarafın açlarına dikkat edin. Elbette açılanma her zaman cinsel değildir, ilgili görünmek istediğiniz herhangi bir konuşmada kullanılabilir. Bedeninizi doğru bir açıyla tutmayı öğrenmek en basit hâliyle nezakettir. Bedeninizi birinden uzak tutmak ise tamamen farklı bir mesaj gönderir.

Geri İtmek

Bir sohbet sırasında ilgisizliğinizi göstermek için tek yapmanız gereken, vücudunuzu diğer insandan uzak tutmaktır. Ona doğru bakabilirsiniz, ses tonunuz yeterince hoş olabilir ancak vücudunuzu ona doğru çevirmezseniz, ilgilenmediğiniz konusunda ince ama açık bir sinyal gönderiyorsunuz demektir.

İşte bu türe klasik bir örnek: Bir kadın bar taburesinde oturuyor. Samimi biri gibi; gülüyor ve arkadaşlarıyla konuşuyor. Bir adam yan taraftan ona yaklaşıyor ve bir sohbet başlatmaya çalışıyor. Eğer kadın, bacakları adama bakacak şekilde ona dönerse adamın bir şansı olabilir; aksi hâlde sonuç başarısız. Kadını kendisine çevirmek için (hem gerçekten hem de mecazi açıdan) yapabileceği hiçbir şey olmasa da adam eğer bu sinyali okumayı biliyorsa, en azından mantıksız bir girişim gibi görünen bu denemeye fazla zaman harcamadan geçebilir.

Otorite Pozisyonu

Konuşmaya değecek bir beden konumu daha var ve bunun bir kısmı açılarla ilgili olsa da gerçek pozisyonlarla ilgisi daha fazladır. Bir konuşma yaparken diğer kişiyle göz seviyesinde olmak en iyisidir; aksi hâlde fiziksel açıdan üst konumda olan kişi daha güçlü gibi görünebilir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Aynı seviyede göz temasının korunması için çaba sarf etmek, özellikle göz seviyenize ulaşamayan biriyle konuşurken önem kazanır. Bu, örneğin bir çocukla ya da tekerlekli sandalyede olan biriyle konuşurken yaşanabilir. Pozisyonunuzu buna göre ayarlamak, diğer kişinin konuşmada eşit şartlara sahipmiş gibi hissetmesini sağlayacaktır.

Patronunuzun sizi ofisine çağırdığını ve oturmanızı söylediğini hayal edin. Arkasından yapmış olduğunuz dikkatsiz bir

muhasabe hatası yüzünden sizi lime lime ediyor. Tepenizde dikilmiş madde madde kusurlarınızı sayıyor. Başınızı kaldırıp ona bakmaktan başka seçeneğiniz yok. Belki bu hatayla ilgili mükemmel, mantıklı bir açıklamanız var ama patronunuz kendinizi bir çocuk gibi hissetmenize neden oluyor. Böylece kendinizi savunmak yerine sinip masanıza geri dönüyorsunuz.

Bazı insanlar özellikle bu taktiği uygulama konusunda ustadır ve eğer küçük tarafta olacaksanız, kendinizi üste çıkarmak için birkaç ince hareketi öğrenmek akıllıca olabilir. Kısa bir kadının olduğunuzu ve kocanızla ev işinde size yardımcı olmaması konusunu tartışmak istediğinizi varsayalım. Kocanız kendini koltuğa bırakana kadar bekleyin, sonra gidip koltuk koluna oturun. Kocanız bunu bilinçli bir şekilde fark etsin ya da etmesin, kendinizi otorite pozisyonuna koydunuz.

Pozisyonunuz ya “Tüm kontrol bende!” ya da “Vay canına, cidden yardıma ihtiyacım var!” diyecektir. Güçlü bir pozisyon için gereken basit hileleri öğrenebilerseniz, umutsuzca yardıma ihtiyacınız olduğunu hissetseniz de kontrol sizdeymiş gibi görünebilirsiniz. Dik durun, dünya da sizinle birlik olacaktır; kam-bur durun ve yalnız çökün.

Beşinci Bölüm

Baş Oyunları

Baş, biri hakkında fark ettiğiniz ilk alanlardan biridir; her biri fazlasıyla sözsüz ipucu sunan gözlere, burna ve ağza ev sahipliği yapar ama dahası var: Başınızın kendisi, çevrenizdeki kişilere belirli sözsüz mesajları aktarmak için kullanılır. Yani başın, tüm beden dili biriminin elektrik santrali olduğunu söyleyebilirsiniz.

Tüm Güzellik Başınızda mı?

Ne zaman başı tartışsanız, yüzle de uğraşmak zorundasınız. Bu kitabın bazı bölümleri yüzün belirli parçalarına yoğunlaşsa da burada yüzü daha genel anlamda ele alacağız ve “Birini çekici kılan nedir?” sorusunu cevaplamaya çalışacağız.

İlk izlenimler güçlüdür. Beden dili en iyi adımınızı atmanıza yardımcı olabilir. Öte yandan ilk görüşmelerde etkili, fiziksel çekicilik dediğimiz küçük bir konu var. Bu etki üzerinde çok az kontrole sahipsiniz çünkü genel hatlarıyla konuştuğumuzda,

çekici olan ve olmayan insanlar var. Bir toplum olarak, insanlar bir kişiyi güzel yapan koşulları kabul eder. Peki bu koşullar tam olarak nelerdir? Çekici insanların genellikle ortak birkaç özelliği vardır:

- Yüzleri simetrik.
- Yüzlerinin belirgin kusurları yoktur
- Yüzleri kısmen genç görünür.

Buna ek olarak, yüzün belirli alanlarının boyutu ve şekli, başkalarının birbirlerini nasıl algıladıklarını belirler. Örneğin küçük veya kısa çeneler, genellikle utangaçlık olarak yorumlanır. Peki ama bu tavuk ve yumurta problemi gibi bir durum mu? Örneğin zayıf çeneli insanlar güçlü çeneli akranlarından daha az cazip göründükleri ve bu şekilde muamele gördükleri takdirde, kendilerini bu şekilde görmeye başlamaları son derece doğal bir gerçekliktir. Beden dilleri güvensizliklerini yansıtacak ve bu da zayıf çocukların, zayıf çeneli insanların, zayıf bünyeleri olduğu inancını besleyecektir.

Yani güzelliğin varlığı ya da eksikliği, insanların birbirlerinin sözsüz ipuçlarını görmeleri için kullanılan bir başka örnektir. Beden dilini baş hareketleriyle birlikte değerlendirirken, bir kişinin görünüşünden orada bulunmayan işaretleri de yakalayabileceğinizi unutmayın. Harika görünümlü o adamın gerçekten iyi biri olduğuna inanmak istiyorsanız, örneğin başını eğme şekillerini gözlemleyin. Öte yandan orada olan bazı işaretleri de gözden kaçırabilirsiniz. Pek yakışıklı sayılmayacak komşunuza fazla önem vermediğinizi biliyoruz. Oysa dikkat etmiş olsaydınız, başını her zaman yana yatırarak başkalarının söylediklerini gerçekten dinlediğini görecektiniz. Her zaman dikkatle ilerleyin!



Faydalı İpuçları Kutusu: Çekici insanların beden dilleriyle güvensizliklerini ifade edebilecekleri gibi, daima muhteşem olduklarını bilen insanlar da kendilerini fazlasıyla üstün hissedebilirler. Bu tutum kendilerini taşıma şekillerine yansır, hatta sizi tüm güzel insanlarda kibir belirtileri aramaya yönlendirebilir.

Başını Dik Tut

Büyük bir olasılıkla “İyimser bir bakış açısına sahip olmaya çalışın.” anlamına gelen “Başını dik tut.” deyimini duymuşsunuzdur. Bakış açınızın çenenizin pozisyonuyla ne ilgisi var? Pekâlâ, burada sadece çenenizin pozisyonu değil, başınızın açısı da büyük önem taşır. Çeneniz yukarı bakarsa siz de dik durabilirsiniz ve teori böyle sürüp gider!

Ayakkabılarınızı mı İnceliyorsunuz?

Eski “Başını dik tut.” atasözünün arkasındaki fikir, eğer çeneniz yere doğru bakarsa, hayata dair ümitsiz bir bakış açısına sahip olabileceğinize dayanır. Aşağı eğik bir baş, mutlu küçük bir baş gibi görünmez, sahibi onu çevreleyen dünya ile ilgilenmiyormuş izlenimi verir. Başınız yere bakıyorsa, vücudunuzun geri kalanıyla ne yaparsanız yapın, emin biri gibi görünemezsiniz. Aslında kendine güvenen bir yürüyüş ve dostça davranışları aşağı eğik bir başla birleştirirseniz, insanların tamamen kafası karışır. Böyle bir durumda insanlar sizin için “Uyumlu birine

benziyor ama sanki bir konuda çok ümitsiz görünüyor.” diyebilir.

Başın aşağı doğru eğik olması ancak karşı cinsten biriyle iyi geçinmeye çalıştığınızda size fayda sağlayacaktır. Şunu bir hayal edin: Tatlı, güzel sohbet eden ve hatta iyi görünümlü bir adamla tanıştınız. Sizin fazla dünyevi olduğunuzu düşünmesini istemiyor, bu noktada masum ya da naif olmayı tercih ediyorsunuz. Eğer gerçekten masum kız kartını oynamak istiyorsanız, konuşurken başınızı eğik tutun ama gülümsediğinizden ve doğruca ona baktığınızdan emin olun. Aksi hâlde ilgisiz görünme tehlikesi ile karşı karşıya kalırsınız.



Önemli Uyarılar Kutusu: Başınızı aşağı eğerek baktığınızda, gözleriniz de genellikle aynı şeyi yapar ve bu da çevrenizdeki insanlarla göz teması kurmadığınız anlamına gelir. Bu, kişiliğiniz hakkında başka varsayımlara neden olur. İş arkadaşlarınız mesafeli olduğunuzu düşünebilir, tanıdıklarınız son derece çekingen bir olduğunuza inanabilir, arkadaşlarınız ve aile üyeleriniz, onlardan bir şey saklamaya çalıştığınızı sanabilir.

Ayrıca...

Bir başkasını gerçekten dinliyormuş gibi görünmek isterseniz, tek yapmanız gereken beden dili hareketleri hilelerinize başınızı yana eğmeyi eklemek olacaktır. Bu jesti kullandığınızda, sanki kulak kesilerek, “Ağzından çıkan her kelimeyi dinlemek için elimden gelen her şeyi yapıyorum.” diyor gibi

görünürsünüz. Başınızı ister sağa ister sola doğru eğin, her iki şekilde de eşit miktarda işe yarayacaktır ve unutmayın; yapmanız gereken sadece başınızı hafifçe eğmek. Çok iyi bir dinleyici olduğunuzu kanıtlamak için kulağınızı omzunuza değdirmeniz gerekmiyor.

Bu jest, dinleme becerilerini vurgulamak için kullanılsa da insanlar sempati ifade ederken de kullanılır. Başını yana doğru eğerken “Çok üzgünüm.” diyen birini rahatlıkla görebilirsiniz. Peki tüm bunlar ne demek oluyor? Bu insanlar başkalarının sorunlarını dinlemek için sözsüz bir teklifte mi bulunuyorlar? Sayılabilir ama bu durumda baş eğimi, karşı tarafın acısını yaşamadan bile hissedebildiğinizi göstermenin bir yoludur. Bu bölümün ilerleyen konularında başınızla anlayış göstermenin diğer yollarını da okuyacaksınız.



Önemli Bilgiler Kutusu: Başınızı hafifçe yana eğmek, karşı cinse şirin kartını oynamanın bir başka yoludur. Bu jest masum ve zararsız görünmenizi sağlamanın yanı sıra, iyi bir dinleyici olduğunuzu da gösterebilir.

Baş eğmek masum görünmek istediğiniz zamanlarda da işinize yarayabilir. Diyelim ki kocanız sizi sevgili motosikletini çizmekle suçladı. Motosikletin hasarıyla gerçekten de bir ilginiz yok. Üzgünsünüz ve kendinizi savunmak zorunda hissediyorsunuz. (Bunlar daha dominant görünmek için başınızı kolaylıkla geriye atmanızı sağlayabilecek iki duygudur.) Her ne kadar kızgınlığınızı göstermek en doğal hakkınız olsa da asıl amacınız bu tartışmayı daha da ilerlemeden sonlandırmak. Durumu çabucak

etkisiz hâle getirmek için hikâyenize sadık kalarak başınızı hafifçe yana doğru eğmeyi deneyin. Çok daha masum görüneceksiniz (ki zaten öylesiniz) ve bu da eşinizi hatalı olduğu konusunda ikna etmeye yetecektir.

Başı Kaldırmak

Kendinizden emin mi görünmek istiyorsunuz? Her şey başınızdan başlıyor. Ofiste ya da caddede yürürken, başınızın yere paralel olmasına dikkat edin. Gözleriniz ileriye bakmalı, çeneleriniz düşmemeli ya da fazla yukarıda olmamalı. Şimdi omuzlarınızı genişletin ve siz yürürken insanların ayağa kalkıp sizi fark etmelerine hazır olun.



Faydalı İpuçları Kutusu: Başınızı kaldırmanız başka nerede işe yarayabilir? Pekâlâ, aslında her durumda. Düz ve sabit tutulan bir baş, dikkatli görünür. Yani ister ablanızla sıradan bir sohbet edin, ister sıkıcı bir konuşma ya da sunum dinleyin, başınızı belirli bir seviyede dik tutmak karşı tarafa, “Seni önemsiyorum ve şu an tamamen seninle ilgileniyorum.” diyecektir.

Başlar Yukarı!

Çocuklar çoğunlukla kibirli sınıf arkadaşları için “burnu havada” olduklarını söylerler. Burnun havada asılı kalmasının nedeni (tabii ki mecazi anlamda) kişinin başının geride olmasıdır ve kibirli biri olduğu için başı da geriye gidecek kadar kalkıktır. Bu, klasik bir sebep-sonuç ilişkisi durumudur.

Tanıdığınız en kibirli insanı gözlerinizin önüne getirin, şimdi onunla tartıştığınızı düşünün. Size hatalı olduğunuzu söylerken başını nasıl tutuyor? Büyük bir olasılıkla başı hafifçe geriye gidecek, çenesi de tavana bakacaktır. Aslında televizyonlardaki dram dizilerine dikkat ederseniz, ana karakterler olan o mağrur kadınların yoğun sahnelerde başlarını nasıl kaldırdıklarını görebilirsiniz. Baş öyle bir kalkar ki karakterin burun delikleri bile görünür. Başı arkaya vermek, sizin de anladığınız üzere, “Biliyor musun, ben senden çok daha iyiyim.” demenin başka bir yoludur ve dominant bir harekettir.

Birine besin zincirinde ondan daha yüksekte olduğunuzu göstermek isterseniz, başınızı geriye doğru vermeyi unutmayın. Belli belirsiz yapılsa güçlkle fark edilir ama yine de sıradan bir insandan daha etkili görünmenizi sağlar. Sadece gücünün ve etkilerinin farkında olun. Bu hareketle pek fazla arkadaş kazanamazsanız bile, bir tartışmayı sonlandırabilirsiniz. Hatta insanları bakış açınızı görmeye ikna edebilirsiniz çünkü bu jestinizle hafife alınmaması gereken bir insan izlenimi çiziyor olacaksınız.



Önemli Uyarılar Kutusu: Unutmayın; normal, samimi bir kadın ya da erkeğe rastlamak istiyorsanız, başınızı geriye doğru eğmeyin! Güven yaymak için başınızı dik tutmaya alışırken, diğer yandan da aşırı güvenli görünmemek için ara sıra hafifçe yana eğmeyi unutmamalısınız.

Saç Aslında Hiç Bilmediğiniz Bir Konu

Bir saç modeli, sözsüz mesaj gönderecek kadar güçlü olabilir mi? Cevap: Evet. Saçınız hacimli olmasa da hakkınızda çok şey anlatır çünkü bu da o soyut etkenlerden biridir. Saçınız sizin modayı yakından takip eden, geleneksel, alışılmadık, rahat ya da trendleri önemsemeyen biri olup olmadığınızı gösterir. Buna ek olarak masanızdayken ya da yürürkenki saç bakımınız pek çok mesaj gönderebilir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Beden dili söz konusu olduğunda saç, giyimden farksızdır. Teknik olarak bir takım sözsüz davranışlar olmamasına karşın, insanların sizin hakkınızda fark edeceği ve yargılayabileceği ilk şeylerden biridir. Buna ek olarak saçınıza dokunma şekliniz, pek çok sözsüz mesaj verebilir.

Tüyler Ürpertici Durumlar

Bir saç modeli inanılmaz bir şeydir, hiç tanımadığınız sayısız insana sizin hakkınızda pek çok şey anlatabilir. Çok muhafazakâr büyükannenizin metroya bindiğini ve can havliyle çantasına sarıldığını bir düşünün. Saçları mor ve mohawk modeliyle kesilmiş genç bir adam gelip yanına oturuyor. Size daha sonra bu hikâyeyi anlatırken büyükanneniz, “Şey, tabii ki korktum.” diyecektir. Peki ama neden korkmuştur? Tanımadığı genç bir adamın yanına oturmasından rahatsız olmuş olabilir ancak hiç şüphe yok ki korkusunu asıl artıran, adamın alışılmadık saç stili-

dir. Mohawk saç stili, onu toplumun kurallarına ve yönetmeliklerine fazla uymayan biri gibi gösteriyor. Büyükanneniz elbette onun bir suçlu olmasını bekliyordu ve gözlerini şüpheli davranış belirtileri (Örneğin hareketli bakışlar, yerinde duramayan eller ve ayaklar) için dört açtı.

Ama büyükanneniz hikâyenin geri kalanında sizi şaşırtıyor çünkü büyükanneniz örgü şişini düşürüyor ve bu genç adam da kibarca onu yerden alıp büyükannenize veriyor, sonra bu tatlı adamla aralarında çok hoş bir sohbet oluyor. Büyükanneniz bu genç adamın uzun yıllardır görmediği kadar içten bir gülümsemesi olduğunu söylüyor. Kaldı ki bu da ona bu adamı tuhaf saçıyla yargılamaması gerektiğini gösteren önemli beden dili ipuçlarından biridir.

Tarzınız Dünyaya Ne Anlatıyor?

“En iyi” saç stili yoktur ancak belirli yaşlar, meslekler ve yaşam tarzları için daha uygun stiller vardır. Örneğin CEO’nun, profesyonelce görünmeyeceği gibi (ve muhtemelen kurumsal dünyada böyle görünmeye çalışmak için biraz delirmiş olması gerekeceğinden) ofise diken diken pembe bir saç modeliyle adım atması pek muhtemel değildir. Başka bir deyişle, saçlar tartışmaya açık bir izlenim bırakır ve başkaları beden dilini bu filtre aracılığıyla okur.



Faydalı İpuçları Kutusu:

Komedyenler sıklıkla Donald Trump'ın saç modeliyle alay ediyor. Trump, sokaktaki sıradan bir adam olsaydı, bu tuhaf saç stili yüzünden büyük bir olasılıkla arkadaşlarından ve meslektaşlarından pek çok saçma söz işitecekti ancak beden dili, etrafındaki herkesin kendisinin Kral Trump olduğunu bilmesini sağlıyor. Saçlarını kesme yöntemi de dâhil olmak üzere, verdiği herhangi bir kararla ilgili eleştirilere tahammül etmeyecektir.

Üniversiteli sanat öğrencileri, saç modelleri konusunda eğitimcilerinden bazı yaratıcı tercihler sergilemelerini bekleyebilir. Aslında, çok muhafazakâr görünen birinden sanatsal bir yönlendirme almakta zorlanabilirler. Eğitimci, beden dilinde ortaya çıkan sanatsal bir acıya ya da yaşam sevincine sahip olsa bile görünümünü onun ilk izlenimidir ve bunun, en azından başlangıçta, sözsüz iletişimine zarar vermesi olasıdır.

Genel olarak baktığımızda, kadınlarda modern uzun saç stilleri bazı mesajları iletebilir. Uzun saç gerçekten de vücut için bir süs niteliği taşır, “Bana bak!” demenin bir çeşit yoludur. Bu yüzden çoğu oyuncu ve modelin saçları omuzlarının altına kadar iner. (ve saç ektirmek bu nüfus arasında son derece yaygındır.) Uzun saç özellikle, bir eş bulması, doğurması ve insan ırkını devam ettirmesi beklenen genç kadınlar arasında popülerdir. Topluma bu katkıyı yaptıktan sonra genellikle ilk olarak uzun saçlar gider. Artık karşı tarafı cezbetmeye gerek kalmamıştır.



Önemli Bilgiler Kutusu: Kâküller, “Ben genç ve eğlenceliyim!” mesajını gönderir (Siz de onların sadece alnı saklamak için işe yaradığını sanıyordunuz, öyle değil mi?) ve saç stiliniz ne olursa olsun, başınızı temiz tutun! Yetersiz bakım ve hijyen becerileri hasta görünmenize neden olur, şansı-
nızı azaltır, sizi hasta ve depresif gösterir.

Erkeklerle gelince; kellik, eskiden olduğu gibi değil. (Bruce Willis, Andre Agassi, Michael Jordan’ı düşünün; kendine güvenen pek çok çıplak kafalı adam!) Erkekler, dökülen saçlara bir çare bulmak için bol miktarda para ve zaman harcamış olmakla birlikte, günümüzde bir adamın incelen saçlarını tıraş etmesi artık alışılmadık bir şey değildir. Bu kesinlikle bir güven hareketi, “Saçlar kimin umurunda? Önemli olan benim kişiliğim!” demenin başka bir yoludur.

Saçlarını düzgün ve muhafazakâr bir biçimde kullanan erkekler çoğunlukla yetkin, olgun insanlar olarak görülüyor. Öte yandan çılgın, uzun bukleler tercih eden erkekler ise “Ben biraz vahşiyim ve toplumun sınırlarını pek fazla önemsemiyorum.” mesajını gönderiyorlar.

Döndürün! Savurun! İşe Yarasın!

Görülen o ki dışarıda saç modelleri için sayısız seçenek var ancak kim olursanız olun, saçlarınızın neye benzediğine bakmaksızın, onlara dokunmaya başladığınız an herkes aynı temel mesajları gönderir. İnanmak zor geliyor, öyle değil mi? Anne-

nizin ve en yakın arkadaşınızın kendilerini aynı şekilde ifade etmeleri pek olası gelmiyor. Peki, o hâlde başlarına nasıl dokunduklarına daha yakından bakın; düşündüğünüzden fazla ortak noktaya sahip olduklarını görebilirsiniz.

Saçları Savurmak

Bu hareketi çok iyi bilirsiniz; uzun saçlı bir kadın omzuna uzanır ve saçlarını geriye doğru atarak savurur. Peki bu ne anlama geliyor?

Saçları savurmak kendinizi göstermenin bir yoludur ama bu mutlaka sizin düşündüğünüz şekilde olmayabilir. Her ne kadar uzun saçlı kadınların kendilerini karşı cinse gösterebilmek için sık sık saçlarını savurduklarını görebilseniz de bu hareket aynı zamanda bir tartışma sırasında son derece saldırgan bir tavırla da yapılabilir. Saçlarınızı savurarak rakibinize kendinizi biraz daha büyük gösterebilirsiniz ve sizin de hatırlayabileceğiniz gibi bu, anlaşmazlığa karşı verdiğimiz hayvansı bir tepkidir.

Saçları Fazla Kurcalamak

Daha önce de belirtildiği gibi iyi bakım, sağlıklı ve canlı görünmenin vazgeçilmez bir parçasıdır ancak aşırı bakım, başka bir dizi mesaj gönderir. Saçları tekrar tekrar düzeltmek kendine dokunmanın bir biçimidir ve genellikle söz konusu kişinin endişeli olduğunun bir işaretidir. Bir kızın sevimli bir çocukla sohbet ederken sürekli saçlarını kulağının arkasına ittiğini görebilirsiniz, oysa sohbet boyunca saçı bir kez olsun yerinden oynamamıştır. Erkekler ise bu gibi durumlarda ellerini uzatıp saçlarını geriye doğru tarayabilir. Bu aynı zamanda folikülleri rahatlatır.

Bir eli başın arkasına götürüp saçlarını bu şekilde düzeltmeye de eğilimli olabilirler. Bu da yine endişe sergileyen kendine dokunuşlardan biridir ama farklı bir mesaj taşır: “Sadece saçlarımın tamamının yerinde olup olmadığını kontrol ediyorum.”

Saçlarla Oynamak

Saçları parmağınızın etrafına sarmak, çocukluğun masumiyetini taklit eden ve genellikle flört etme aracı olarak kullanılan bir jesttir. Şirin küçük bir hanımefendi ile konuşuyorsanız ve kız saçlarını parmağına doluyorsa, size ilgi duyduğunu anlatmaya çalışıyor demektir.

Saçları bu şekilde dolamak aynı zamanda yatıştırıcı bir alışkanlık olabilir. Kişinin sıkıntı yaşarken ya da sakinleşmeye çalışırken sergileyeceği bu hareket aslında çocukluktan gelir. Küçük çocukların yatırıldıklarında ya da ağlarken saçlarını parmaklarına doladıklarını görebilirsiniz. Bir iş arkadaşınızı bilgisayarında çok sıkı bir araştırma yaptığı sırada saçlarıyla çılgınca oynarken görmeniz de olasıdır. Bu onun gerginliğini giderme yoludur.



Faydalı İpuçları Kutusu: Parmaklarınızı saçlarınızın arasından geçirmek, genellikle karşı cinsin ilgisini çekmek için yapılan bir harekettir. Tabii parmaklarınız saçlarınızı tutup iki yana çekmediği sürece! Bu jest çoğunlukla hayal kırıklığına uğradığınızı ve kendi saçlarınızı yolmak üzere olduğunuzu gösterir.

Saçlarınızla bu şekilde oynayan bir tipseniz, dikkat! Çünkü bu jest insanlara küçük çocukları hatırlatır. Bir toplantı sırasında-

da saçlarıyla bu şekilde oynayan bir eleman olmamaya özen gösterin. Bu son derece açık, sözsüz bir iletişimdir. “Ben yeterince olgun değilim, dikkat aralığım çok kısa. Konuşman bitince beni çimdikle!”

Evet, Hayır ve Arasındaki Her Şey

Beden dili ve başı düşündüğünüzde akla gelen ilk hareket büyük olasılıkla başı “Evet” ve “Hayır” anlamında sallamaktır. Başı aşağı yukarı sallamak genellikle bir arkadaşla anlaştığınızı göstermenin en klasik yoludur. Başı iki yana sallamak ise genellikle “Hayır” anlamına gelir ancak bu iki harekette gizli başka mesajlar da olabilir.

Salla Gitsin!

Başı bir yandan diğer yana sallamak genellikle karşınızdaki kişinin bakış açısını onaylamadığınızı göstermenin bir yoludur. İster bir çocuğa akşam yemeği için çikolata yiyemeyeceğini söyleyin, ister patronunuza aynı ücretle başka bir iş daha yapmayacağınıza... Başı iki yana sallamak net bir mesajdır: “Hayır”

Öte yandan başı sallamanın başka bir anlamı daha vardır. Diyelim ki bir cenazeye gidiyorsunuz. Yas tutanlar bir arada ve usulca konuşuyorlar. Başka ne fark ediyorsunuz? Evet, başlarını sallıyorlar. Bu gibi durumlarda insanlar başlarını yaşanan olaya inanamayarak sallayabilir, üzüntülerini ifade eden diğer jestleri sergileyebilir ama bu yine de çoğunlukla “Bunun olduğuna inanmıyorum.” anlamına gelecektir. Evet, bu aşırı bir örnek. Köpeğinin bahçesine açtığı çukura şaşkınlıkla bakan komşunuzun da başını iki yana salladığını görebilirsiniz.

İnsanlar bir anlaşmazlık esnasında başlarını iki yana sallayabilir. Bu, diğer tarafın bakış açısıyla ilgili memnuniyetsizlik ve uyuşmazlık duygularını ifade etmenin bir yoludur.



Önemli Uyarılar Kutusu: Birisi başını iki yana sallayarak “Hayır” derken ağzından “Evet” çıkması veya “Hayır” derken başını “Evet” anlamında sallaması gerçekten ilginç bir durumdur. Bu, söz konusu kişinin en azından bakış açısının çelişkili olduğunu ve sözlü mesajlarında yalan söyleyebileceğinin kesin bir işaretidir.

Baş ile Onaylamak

Baş ile onaylamak bir konuda hemfikir olduğunuzu göstermenin en kolay yoludur. Ancak başı sallamak karşınızdaki kişinin sizi dinlediğini de gösterebilir; bir çeşit “Evet, evet, ne demek istediğini anlıyorum, lütfen devam et.” deme şeklidir.

Aşırı heyecanlı biri de başını sık sık sallayabilir. En iyi arkadaşınızın favori grubunun konserinde olduğunu düşünün. Onlarla birlikte şarkı söylüyor ve aynı zamanda başını aşağı yukarı sallıyor. Bir yandan havaya girerken, diğer yandan ne kadar keyifli olduğunu gösteriyor. Tabii ki hızlı bir baş sallama hareketi bile açık bir heyecan işaretidir. Oda arkadaşınıza en sevdiği hamburgercide bir yemek ısmarlamayı teklif ederseniz, başını hızla ve memnuniyetle birkaç kez sallayacaktır.

Başı aşağı yukarı sallamak aynı zamanda dominant bir jest olabilir, “Burada yetkili benim.” demenin bir yoludur. Hızlı araba kullandığınız için polise yakalandığınızı hayal edin. Cezadan

kurtulmanın yollarını arıyorsunuz, (ve arabayı yavaş kullandığınızınza eminsiniz) memur sözünüzü kesiyor ve size yazacağı tüm cezaları listelemeye başlıyor. Her bir maddeyi söylerken başını sallıyor. Başını bu şekilde sallarken, size fikrini değiştirmenizin mümkün olmayacağını anlatmaya çalışmaktadır. Cezanızı alın ve şansınızı hâkimle deneyin.

Aşırı durumlarda başı sallamak bir öfke belirtisi olabilir. Bir önceki örnekteki polis tam olarak öfkeli sayılmazdı, o sadece gücünü gösteriyordu. Bir başkasıyla sevimsiz bir tartışmaya girdiğinizde iki tarafın başlarının da bağırışlarla birlikte inip kalkmaya başlaması, olağan dışı bir durum olmaz. Söylediklerinizi vurgulamak ve duyulmak (bazen çok yüksek sesle olsa da) için başınızı kullanırsınız. Burada da okuduğunuz gibi, başınız zaman zaman hem olumlu hem de olumsuz çok güçlü mesajlar verebilir. Omuzların üzerindeki bu iletişimi doğru yönlendirmek sizi oldukça ilginç sonuçlara taşıyabilir. Gözlerinizi arkadaşlarınızın baş hareketlerinden ayırmayın, böylece beden dili oyununda bir adım öne geçebilirsiniz.

Altıncı Bölüm

Bırakın Sözsüz Konuşmayı Ağzınız Yapsın

Beden dilinin, sözlerinizi vurgulamak ya da tam tersi çelişmek için de geçerli olabileceğini önceki bölümlerde gördünüz. Elbette ağzınız kelimelerinizin temelini oluşturur, öte yandan sözlü mesajlarınızın konuşma esnasında ağzınızın hareketleriyle geçersiz kalabileceğini düşünebilirsiniz. Yanlış! Bu bölümde dudaklarınızın şekil ve pozisyonunun, renkli sözlü dilinize neler kattığını ve neleri azalttığını göreceksiniz.

İddialı Ağız

Ağzınızın genel iletişimde neden önemli bir rol oynadığını anlayabilirsiniz. Peki ama beden dili eğitiminde neden bu kadar önemli? Gözler gibi, insanlar yüz yüze görüşme sırasında ağza odaklanırlar. Dudaklar da romantik fantezilerde önemli bir rol oynar ve yıllardır ilgi odağı olmuştur. Örneğin, beden dilinin neredeyse her filmde ayrı bir karakter olduğu sessiz film dön-

minde Clara Bow, başta fiziksel nitelikleri ve özellikle dudaklarıyla, dünyadaki en ünlü aktrislerden biriydi.



Önemli Bilgiler Kutusu: Bazı dudakların üst kısmının ortasında, âdeta bir “V” harfini oluşturan küçük bir çukur olur. İngilizce’de “Bow Lips” olarak geçen bu terim, adını Clara Bow’un dudaklarından değil, Eros’un yayından alır.

Ağız, gevezelik ve romantik oyunlar için odak noktası olduğundan, erkekler ve kadınlar ağız boşluklarında mükemmele ulaşmaya çaba gösterirler. Özellikle Amerikalılar, dişlerini beyazlatmak, nefeslerini tazelemek ve yapay dolgu maddeleri ile dudaklarını dolgunlaştırmak için her yıl milyonlarca dolar harcıyor.

Bunlardan herhangi biri sözsüz iletişim açısından gerçekten işe yarıyor mu yoksa ağzınızın gerçek jestleri doğal mı olmalı? Tabii ki ağzınızı temiz ve bakımlı gösterecek şeyleri denemekte fayda var. Öte yandan, ağzınızın en iyi şekilde görünmesini sağlamakla plastik bir fabrika gibi görünmesini sağlamak arasında da ince bir çizgi bulunuyor. Aslında, örneğin dişlerinize ve/veya dudaklarınıza diş implantları ve enjeksiyonlarla aşırı bakım ve değişim uyguladığınızda ağzınız farklı hareket eder ve böylece sözel olmayan mesajlarınız hem iyi hem de kötü anlamda etkilenebiler. Herkes, dudaklarını aşırı şişirtip konuşurken ağzını zorlukla hareket ettiren talihsiz şöhretlerden bir kaçını görmüştür.

Tamamen farklı bir ağız mutlaka olumsuz sayılmaz, belki de ağız yapınızı değiştirmek istiyorsunuz ama bu alanda bir değişikliğe gitmeden önce iyice düşünmelisiniz.

İki Yüzlü Dudaklar

Küçüklüğünüzü hatırlayın. Annenizin, öğretmeninizin veya bebek bakıcınızın size gerçekten kızgın olup olmadığını nasıl anlıyordunuz? Büyük bir olasılıkla ağızlarına bakarak. Mutlu ağızların birtakım davranışları vardır, rahatsız ağızların ise başka. Öfkeli insanlara ait ağızların tümü ise kendine has özellikler taşır.

O Ağız için Bir Levyeye İhtiyaç Var mı?

Öfkeli ağzın klasik işareti, birbirine âdeta yapışmış gibi bastırılmış dudaklardır ve bu, teknik açıdan da dudakları birbirine bastırmak olarak adlandırılır. Dudakların birbirine bastırılmasıyla ince bir çizgi oluşur. Bu, aynı zamanda büyük bir hayal kırıklığının da işareti olabilir. Hayal kırıklığı öfkeden bir önceki duygu olsa da tepkiler henüz bu noktaya varmamıştır.



Önemli Uyarılar Kutusu: Ağızınızla ilgili büyük bir değişiklik yapmadan önce sonuçlarını iyi değerlendirin. Ağızınız yine doğal görünecek mi? Aşırı büyük ya da küçük takma dişleri olan birini düşünün, ağzı asla doğal ya da normal görünmeyecektir ve ne yazık ki odaklanacağınız ilk yer bu tuhaf ağız olur.

Ödemelerinizi dengelemeye çalıştığınızı ve paranızın sürekli yetmediğini hayal edin. Bunun bir nedeni olduğunu biliyorsanız ve o kayıp parayı bulana dek uyuyamayacaksınız. Tam bu sırada ağızınıza bakan biri sizin gergin, şaşkın olduğunuzu ve bu sorundan bıktığınızı rahatlıkla anlayabilir.

Dudakları Büzmek

Dudakları büzmek genellikle dudakları birbirine bastırmakla karıştırılır ancak bu ikili arasında ince bir fark var. Daha önce de okuduğunuz gibi, dudaklarınızı birbirine bastırdığınızda, sıkı bir şekilde bir araya gelmiş gibi görünürler. Dudakları büzmek ise onları bastırmakla buruşturmak arasında kalan, hatta ikisinin birleşimi diyebileceğimiz bir harekettir. Dudaklar birbirine bastırılır ancak ince ve düz bir çizgi oluşturmak yerine hafif öfkeli bir jestle bükülür.

Dudakları büzmek öfkeyi işaret edebilir ancak çoğunlukla belirli bir seviyede şaşkınlık ya da uyuşmazlık ifade etmek için de kullanılır. Adam Hint restoranına gitmek ister, kadın ise İtalyan yemeklerine bayılır. İşte tam o sırada erkek, Hint restoranında bedava yemek kuponu çıkarır ve bu teklifi reddedilemeyecek bir hâle getirir. Kız arkadaşı bu öneriyi düşünür, köri sevmez ama tutumlu biridir. Dudaklarını büzerken kafasının içinde dönüp duran fikirleri ve kararsızlığını yansıtacaktır.

Bükülen Dudaklar ve Havadaki Öpücükler

Odanın diğer ucuna sevgi dolu bir mesaj göndermenin en iyi yolu nedir? Tabii ki öpücük göndermek! Dudaklarınızı öpücüğün bir önceki adımı gibi büzdüğünüzde, sevgi ve ilginin işaretini vermiş olursunuz.



Faydalı İpuçları Kutusu: İyi tasarlanmış ve çok

işe yarayan bu öpücük jesti, kozmetikten liköre kadar her türlü reklamdaki modellerde görülebilir. Bu dudakların arkasındaki mesajı okumak için yüzün kalan kısmını da dikkate almalısınız. Örneğin iri gözlü birinin göndereceği bu tarz bir öpücük, puslu, şehvetli gözlerde olacağı kadar romantik algılanmayacaktır.

Dudak bükmek, yani alt dudağı hafifçe aşağı sarkıtmak mutsuzluk, öfke ya da hayal kırıklığı anlamına gelebilir. Pek çok insan sadece küçük çocukların dudak büktüğünü zanneder, oysa gerçek bu değil. Çocukların dudak bükmeleri daha belirgindir çünkü onlar duygusal ifadelerini yumuşatmaya çalışmaz. Bu nedenle bir çocuk alt dudağını çok daha etkili bir biçimde bükerken, bir yetişkin bu hareketi daha gevşek ve belli belirsiz bir biçimde yapacaktır. Dudak bükmek ilginç bir şekilde bize çocukluğumuzu hatırlatan beden dili özelliklerinden biri olduğu için aynı zamanda flörtte de kullanılan bir harekettir.

Öpücük Öpücüktür

On ikinci bölümde de okuyacağınız gibi, bazı sözsüz ipuçları kültürden kültüre değişim gösterebilir. Örneğin Avrupa'da elinizi belirli bir pozisyonda tutmak tamamen kabul edilebilirken, Güney Amerika bölgelerinde hakaret sayılabilir. Neyse ki sevgi dili hakkında duyduğunuz şey doğru; o evrensel. Öpüşmek her kültürde bir sevgi işaretidir. Peki ama insanların neden risk taşıyabilecek (mikroplar ve ağız kokusu) ağız boşluğu ile birleşmeyi tercih ettiklerini hiç merak ettiniz mi?

Burun ve ağız çevresindeki alan, vücudun en hassas bölgelerinden biridir çünkü sinir uçlarıyla doludur. Öpüşmek bu sinir uçlarını heyecanlandırır ve size canlılık, huzur ve/veya mutluluk gibi hisler verir. İşte hoşlandığınız birini ilk kez öptüğünüzde kendinizi bu kadar neşeli hissetmenizden nedeni bu; çünkü sinirleriniz ateşlendi!



Önemli Uyarılar Kutusu: Alt dudağınızı bükmek sizi genç ve masum gösterebilir ama yine de dikkatli olun! Dudaklarınızı bükecekseniz bile bunu son derece tutumlu yapın. Her ne kadar sevimli ve utangaç bir hareket olsa da bir dakika içinde çekicilikten çıkıp itici olabilecek bir jesttir.

Bu sinir uçlarından dolayı, sadece dudaklara dokunmak bile ruh hâlinizi etkileyebilir. Bu yüzden üzgün ya da şaşkın insanların ağızlarını ovduklarını görebilirsiniz. Ağızlarına dokunarak kelimenin tam anlamıyla sinirlerini rahatlatıyorlar. Dudaklarınızı sizin için özel birinin yanağına değdirmek gibi basit bir hareketin, öpüşmek kadar heyecan verici olmasının nedeni de budur.

Dil Çıkarmak

Bu kitapta, karşınızdaki insanlara çocukluğun masumiyetini çağrıştıracak beden dili işaretlerini göreceksiniz. Bunların çoğu sizi iyi anlamda genç gösterecek jestlerdir. Ancak, “Senden hoşlanmıyorum.” anlamına gelen birine dil çıkartma hareketi onlardan biri değil. Yani, ilkokulu bitirdiğinize göre, o küçük iletişim hareketini geçmişte bırakmanız en doğrusu.

Bu tabii ki dilin beden dili âleminde başka kullanım alanları olmadığı anlamına gelmiyor. Sevdiğiniz ya da birlikte olduğunuz kişiye daha olumlu mesajlar vermek için dilinizi başka şekillerde kullanabilirsiniz.

Dudakları Yalamak

Dudakları yalamak bunu kimin yaptığına ve ortama göre pek çok farklı mesaj gönderebilir. Aşağıdaki senaryoları değerlendirebilirsiniz:

- Yemek siparişi verdiniz. Erkek arkadaşınız heyecanla dudaklarını yalıyor. Acaba sizinle hemen şimdi daha da samimi olmanın mı peşinde?
- Arkadaşlarınızla bir gece kulübünde eğleniyorsunuz. Bir kızın size baktığını fark ediyorsunuz, dudaklarını yalıyor. Acaba dudak kremine mi ihtiyacı var?
- Parkta koşu yaptınız. Esnerken başka bir koşucunun dudaklarını yaladığını gördünüz. Sizinle flört mü ediyor?

Bu soruların her birinin cevabı “Hayır” Yemek hazırlarken ya da beklerken dudakları yalamak yemeğinizin tadını çıkartmak için sabırsızlıkla beklediğinizi gösterir. Bir gece kulübünde karşı cinsten birinin dudaklarını size bakarak yalaması üzerinize atlamak için fırsat kolladığı anlamına gelir. Dudakları herhangi bir zamanda yalamak sadece kuruduklarını gösterebilir. Durumu çevre ve beden dili üzerinden değerlendirmek önemlidir. Koşu eğitimine odaklanmış bir adamın parkta kızları tavlama ile uğraşması pek de olası değildir. Eğer aynı koşucu göz kırptıyor ve dudaklarını yalıyorsa, belki de kendinize yeni bir spor partneri bulmuş olabilirsiniz.

Erkekler dudak yalama hareketini flörtün bir işareti olarak yanlış yorumlamaya kadınlardan daha eğimlidir. Bu nedenle, gerçek dünyada dudakları yalamanın tamamen masum bir jest de olabileceğini anlamaları özellikle büyük önem taşır. Başka bir deyişle, bir kadının ağzını nemlendirme şekline dayanarak romantik bir harekete geçmeden önce, söz konusu kadının beden dilini bütünüyle gözlemlemek en iyisi olacaktır.



Önemli Bilgiler Kutusu: Dudakları yalamak kolaylıkla yanlış yorumlanabilecek bir işarettir ve erkekler genellikle kadınların bu jestini yanlış yorumlar. Özellikle bu jesti yorumlamadan önce diğer beden dili işaretlerini değerlendirmeyi unutmayın.

Dille Oyunlar Oynamak

En sevdiğiniz söyleşi programını izlediğinizi hayal edin. Sunucu, yakın zamanda kayıp eşini de ilgilendiren karmaşık bir skandal hakkında konuk ünlüye bir soru yöneltiyor ve ona kayıp eşinin nerede olabileceğine dair bir fikri olup olmadığını soruyor. Koltuğunuzun ucunda oturuyor ve heyecanla, ünlünün beden diliyle ağzından çıkacakları karşılaştırmayı bekliyorsunuz.

Ve neyse ki en son dijital teknolojiye sahipsiniz, yani bu röportajı en ağır çekimde izleyebileceksiniz. Göz temasının asla bozulmadığını, ellerini kucağında tuttuğunu fark edeceksiniz... Şimdiye dek açık sözlü gibi görünüyor ama sonra gözünüzden kaçmayan bir hareket yapıyor: “Hayır, nerede olduğunu bilmiyorum.” demeden önce dilini hafifçe dudaklarına doğru itiyor.

Peki bu dil size ne anlatıyor? Kendi cevabından emin değil. Eşinin tam olarak nerede olduğunu bilmiyor olabilir ama az da olsa bir fikri var. Bu ufak ya da önemsiz bir ayrıntı gibi gelebilir ancak yalan bir cevap vermek üzereyken dilinin dışarı çıkmasının tam olarak nedeni de bu çünkü söyleyeceği şey tamamen gerçek değildi.

Dil karmaşayı, belirsizliği, anlaşmazlığı; hatta bir kişiyi ya da verdiği mesajı küçümsediğini gösterebilir. Örneğin, arkadaşınızın size söylediği bir şeyle aynı fikirde değilseniz, diliniz benzer bir şekilde dışarı çıkabilir. Savunmak istediğiniz konu tamamen ayrı bir hikâyeye ama diliniz sizin adınıza çoktan konuştu bile.

Çene Kanunu

Ağzınızın sözsüz ipuçları hakkında her türlü bilgiye sahipsiniz ancak ağzı çevreleyen bölgeye, özellikle de altına bakmayı da unutmayın. Ağız ve çene birlikte çalışır. Dudaklar çenenin görünümünü etkileyebilir ancak ruh hâline göre dudaklara asıl şeklini verecek olan çenedir.

Sıkı Bir Çene

Karşınızdaki kişinin huzurlu mu yoksa aklında önemli konular mı tartışıyor olduğunu anlamanın en kolay yolu nedir? Alt çenesine bir göz atın. Sıkı bir çene, gerginliğin bir işaretidir. Gerçekten öfkeli bir çenede, kasların kasıldığını görebilirsiniz. Bu, bir kişinin duygularının daha kötüye gittiğini anlamanın bir yoludur. Çene duyguları tek başına yansıtabilir ya da çeneye, birbirine bastırılmış ya da büzülmüş dudaklar eşlik edebilir. Tüm bu jestler öfke, gerginlik, üzüntü ya da

kişinin yaşadığı olumsuz duygular her neyse onları vurgulamak için kullanılır.



Önemli Bilgiler Kutusu: Çenenin boyutları ve şekli de beden dilinde önemli bir rol oynar. Kare bir çene (George Clooney'ninki gibi) yüzü güçlü gösterir; alt dişlerin üst dişlere göre daha önde olması yüzü zayıf gösterecektir; çıkıntılı bir çene (Bob Thornton'un Sling Blade filmindeki gibi) bir insanın bir nevi akılsız görünmesine neden olabilir. Bu özelliklerin her biri kişinin sözsüz işaretlerinin geri kalanının nasıl algılandığını etkiler.

Bazıları çenesini gerginlikten sıkırsa da diğerlerinin bunu bir alışkanlık yüzünden yaptığını aklınızdan çıkarmayın. (Yine de bu alışkanlık bir şekilde gerginliği giderme arzusundan başlar ve uzun vadede yatıştırıcı bir rutine dönüşür.) Bu gibi durumlarda dudaklar genellikle birbirine bastırılmaz. Birbirine bastırılmış dudaklar ve sıkı çene birleşimi, neredeyse sadece öfke veya hayal kırıklığı ifadeleri için kullanılır.

Çeneyi sıkmak aynı zamanda düşmanlığı da işaret edebilir. Bir dahaki sefere iki kişiyi önemli bir tartışma içinde görürseniz, çenelerine, özellikle de o sırada konuşmayan kişinin çenesine dikkat edin. Kasları o kadar gerilmiş olacak ki keman yaylarını andıracaklar.

Ağız Açık Kaldığında

Bir korku filmi seyrediyorsunuz. Kadın kahraman her zaman olduğu gibi arkasına bakmadan kaçması gereken bir yere (bir

bodrum katı, eğlence evi ya da ormanın derinliklerindeki bir kulübe) yöneliyor. Kendi korkunç kaderleriyle karşılaşmış dik-katsiz arkadaşlarının aksine, kadın kahramanımız bu tehlikeli duruma oldukça yavaş adımlarla yaklaşıyor. Başlangıçta doğal olarak çenesini sıkıyor çünkü çok gergin ama asıl tehlikeli duruma biraz daha yaklaştıkça, ağzının gitgide açıldığını fark edeceksiniz.

Ağzın açık kalması bir kişinin şok geçirdiğini ya da şaşkınlığını gösterse de aslında ağzın yukarıdaki örnekte olduğu gibi geniş bir biçimde açılması gerekmez. Diyelim ki sevgilinizden yakın bir zamanda ayrıldınız. İşten eve dönerken arabasının hemen yanınızdaki şeritte olduğunu fark ediyorsunuz. Arkadaş kalma-ya karar verdiğiniz için arabanızı ona el sallamak için kenara çekiyorsunuz. Sonra birden en yakın arkadaşınızın yolcu kol-tuğunda oturduğunuzu görüyorsunuz. Aklınız çok karıştı (En yakın arkadaşınızın arabası mı bozuldu? Arabalarını ortak mı kullanıyorlar?) ve çok şaşkınsınız. Bu durumu gören herhangi biri ağzınızın açık kalmasına bakarak düşüncelerinizi rahatlıkla okuyabilir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Ağzın açık kalması ve

çenenin aşağıya düşmesi, şaşkınlık ya da korkuya verilen tepkidir. Tabii ki bu sürprizler iyi ya da kötü olabilir. Televizyonda piyangoyu kazanana birinde veya evi yanıp kül olurken seyretmek zorunda kalan birinde görebilirsiniz. Her ikisi de yaşadığı şoka ağızları açık kalarak tepki verecektir.

Çiğneme

Bebekler ve küçük çocuklar her şeyi ağızlarına atarlar. Salya akıtır ve boğulabilecekleri endişesiyle ebeveynlerini çılgına çevirirler. Uzmanlar buna, “yaşamın oral dönemi” adını verirler. Keşif (Sehpanın tadı nasıl?) ve gerginliği azaltma amacı taşır. Çocukların çoğu anaokuluna başlamalarıyla bu dönemi aşarken, bazıları aşamaz. Ağızlarına bir şey sokma arzusu duyan pek çok yetişkin vardır.

Yetişkin Çiğneyiciler

Ofisteki arkadaşınız sabah dokuzdan akşam beşe kadar kalemlemlerini mi çiğniyor? Bazı uzmanlar onun hayatının oral döneminde sıkışıp kaldığını, kendisini rahatlatmak için asla daha olgun bir yol bulamadığını ve günü atlatabilmek için bu tür bir şeye ihtiyacı olduğundan gömlek yakası, kürdan ve kâğıt parçalarını çiğnediğini söyleyebilir. Eğer çevrenizde, gördüğü her şeyi çiğneyen biri varsa, ona bu kavramı açıklamayı deneyebilir, stresle baş edebilmesinin yollarını önerebilirsiniz. Sorun şu ki yetişkin bir çiğneyici kendi kurduğu düzenden kolay kolay vazgeçmeyecektir. (Ne de olsa ağzı hep orada.) Sürekli kalem çiğneyen birini sakız çiğnemeye ikna etmek bile kabul edilebilir bir uzlaşma sayılacaktır.

Dudak Çiğnemek ve Dişlemek

Peki, anlaşılan kimse sakız çiğnemezken pek çok insan kendi dudaklarını, dillerini ve yanaklarının iç kısmını çiğnemeyi tercih ediyor. Böyle biri değilseniz, insanların bunu neden yaptığını merak edebilirsiniz. Canları yanmıyor mu? Büyük bir ola-

sılıkla yanmıyor. Dudakları çiğnemek genellikle stres ve sıkıntıyı azaltmanın bir yoludur. Çoğu insan kendilerini bir zarar vermek için ısırmasa ama aşırı üzüntü gibi durumlarda kişi istemeden daha sert ısırabilir ve kanatabilir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Bütün bebekler yemek yemek ve sinirlerini yatıştırmak için ihtiyaç duydukları emme refleksiyle doğar. Ağlayan bebeklerin emziklere olumlu tepkiler vermesinin ve başparmaklarını emmelerinin nedeni budur. Emme refleksi onları sakinleştirir.

Peki ya başkalarını ısıran insanlara ne demeli? Komşunuzun çocuğu sürekli olarak çocuğunuzu ısırmaya kalkarsa ne olacak? Bu açık bir saldırganlık işareti olmakla birlikte çocuklar arasında çok ender görülmez çünkü burada da dünyayı ağızlarıyla keşfetme durumu geçerlidir. Birisini hayal kırıklığı ya da öfkeyi göstermek için ısırdıklarında bir tepkiyle karşılaşabileceklerini öğrenirler. Bazı çocuklar ise o küçük küçük dişlerinde böyle bir güce sahip olmaktan gerçekten keyif alır.

Yetişkin ısırıkları elbette farklı bir hikâye. Umarız, yetişkin hayatınızda yaşadığınız tek ısırık tutkunun doğasından kaynaklanmaktadır. Bu konuda anlam çıkarmaya gerek yok. Bazı âşıklar ısırmayı sever, diğerleri sevmez. Eşinizin sizi ısırmasından rahatsızlık duyuyorsanız, bunun bir tür karakter kusuru olduğunu düşünmeyin. Tek yapmanız gereken, ona durmasını söylemek. Eğer buna bir son vermezse, dominant göz teması, sıkılmış bir çene ve sorun çıkartmaya hazır duruşlar gibi diğer sözsüz saldırganlık ipuçlarını aramalısınız.

Mutlu Ağızlar

Son olarak, mutlu bir ağzın neye benzediğini öğreneceksiniz. Aslında büyük bir gizem yok; mutlu ağızlar gülümser. Onlar kahkaha atar. Başkalarına dil çıkarmazlar. Peki, mutlu bir ağzın görünüşüyle ilgili farklı dereceler var mıdır?

Gülümsemek

Gerçek bir gülümsemeden daha hoş giden hiçbir şey yoktur. Değer verdiğiniz birinin yüzündeki geniş bir gülümseme kalbinizi ısıtacaktır ve o gerçek gülümseme size ait olduğunda, fiziksel olarak bir an için bile olsa rahatlırsınız.

Herkes gerçek ve sahte gülümsemeler olduğunu bilir. Julia Roberts, inci gibi beyaz dişlerini içtenlikle göstermesiyle bilinir. Güzellik yarışmalarındaki yarışmacıların yüzlerinde genellikle sahte bir gülümseme olur. Peki aradaki fark nedir? Ve biri size sahte bir mutluluk sergiliyorsa, bu sizin için bir fark yaratmalı mıdır? Gerçek bir gülümseme aşağıdaki özelliklere sahiptir:

- Dudaklar yukarı kıvrılır.
- Burun hafifçe kırışabilir, burun delikleri şişebilir.
- Göz çevresindeki kaslar tamamen aktiftir.

Uzmanlar buna zigomatik gülümseme (Yanaklarınızı ve dudaklarınızı çekerek gerçek bir gülümseme oluşturan zigomatik majör kasından gelir.) adını da vermektedir. Böyle bir gülümseme gördüğünüzde, bu, karşınızdaki kişinin gerçekten mutlu olduğu anlamına gelir. Görüşme yaptığınız bir kişi ya da randevunuz size zigomatik kaslarını kullanarak gülümserse, arkanıza yaslanıp rahatlayabilirsiniz, her şey yolunda gidiyor!

Öte yandan sahte gülümseme şu özelliklere sahiptir:

- Dudaklar yanlara doğru hareket eder.
- Yüzün kalan kısmındaki kaslar ve diğer özellikler cansız kalır.

Gerçek gülüşün anahtarı, gözlerin nasıl olduğunda yatar. Her ne kadar bilinçli olarak yüz kaslarınızı kasıp gerçek bir gülümsemeyi taklit edebilecek olsanız da dudaklarını yana doğru hareket ettiren ve gözleri oldukça boş bakan birinin size sahte bir gülümseme sunduğundan emin olabilirsiniz. Karşınızdaki kişi bunu belki de nezaketten yapıyor olabilir (İlk buluşmada çok iyi gitmeyen durumlarda olduğu gibi) ya da sizi aldatmak için çaba sarf ediyordur (İkinci el araba satıcısıyla konuşurken). Durumu dikkatli bir şekilde değerlendirin ve temkinli hareket edin.

Gülmek

Gülmenin beden dilindeki yeri nedir? İnsanlar bir şeyi komik bulup ona gülebilir ya da gülmez. Bazı insanların diğerlerine göre daha gelişmiş (ya da daha olgun) bir mizah duygusu olduğunu söylemenin dışında bu durumu nasıl açıklayabilirsiniz?

Güçlü kahkahalar atan bir insan genellikle dostça algılanır. Herkes onun kıkırdamasını duymaktan keyif aldığı için buluşmaların aranan adamıdır çünkü onun gülmesi insanların da gülmesini sağlar. Kahkahanın en temel özelliği bulaşıcı olmasıdır. İnsanlar bir diğerinin kahkaha krizini taklit etmez, çoğunlukla o kahkahaları izlemekten gerçek bir keyif alır. Herkes bu tür şeyler deneyimlemiştir ve genellikle bu kahkaha krizleri en olmadık zamanlarda yaşanır.

Belki de dördüncü sınıfta öğretmeniniz sandalyesine otururken çok tuhaf, gıcırtılı bir ses çıktı. Bu sesi görmezden gelmek

için elinizden gelenin en iyisini yaptınız ama tam o sırada en yakın arkadaşınızın da kendi kahkahasını bastırmaya çalıştığını gördünüz. Çok geçmeden birbirinizi izliyor, kahkahalara boğulmamaya çalıştıkça kendinizi tutmakta zorlanıyordunuz. İşte bu noktada kahkahalarınızın sebebi öğretmeninizle alay etmek olduğu kadar kahkahanın ta kendisiydi. (Tabii keşke bunu müdüre anlatabilseydiniz.)



Faydalı İpuçları Kutusu: Bir kahkahanın başkalarının ilgisini çekmek için yüksek sesle atılması gerekmez. Kahkaha atan kişiyi içten, iyi niyetli biri gibi görmelerini sağlayan, eylemin ta kendisidir.

Sık sık gülmeyen bir kişinin, yeterli mizah duygusuna sahip olduğu hâlde gergin olduğu düşünülür. Tıpkı gürültülü kahkahalar atan bir kişiyi sosyal gösterebileceği gibi, kahkahanın eksikliği de insanların sizi mizahtan anlamayan biri gibi yargılamalarına yol açabilir. Çok fazla kahkaha atmasanız bile, en azından uygun zamanlarda gülümsemeyi öğrenin ve gülümsemenizin içten görünmesini sağlayın!

Hikâyenin özü şudur: İnsanlar aklınızdakileri öğrenmek istediklerinde ağzınıza bakacaklar, bu nedenle onlara aradıklarını verin. Ağız kendine özgü hareketlerini yanlış yorumlamak zordur. Bu yüzden insanlar birdenbire iletişiminizi çok daha net anlarsa şaşırmayın. Bu harika bir konuşmacıya dönüştüğünüzü değil, sadece ağzınızla doğru mesajları vermeyi öğrendiğinizi gösterir.

Yedinci Bölüm

Gözler Üzerinizde

Bir meslektaşınızla sohbet ettiğinizi düşünün. Her şey yolunda gidiyor gibi görünüyor, karşılıklı iletişim kuruyorsunuz, her şey müthiş, onu sevdiniz! Tam gideceğiniz sırada telefonunuzu unuttuğunuzu fark edip hızla arkanızı dönüyorsunuz ve yeni arkadaşınızı hazırlıksız yakalıyorsunuz; siz arkanızı döner dönmez gözlerini devirdi! Göz küresinin bu hareketinden dolayı onun işe yaramaz biri olduğunu mu düşünmelisiniz? Evet, gözler çoğu zaman bir insanda aradığınız cevapları elinde tutar ve buna, o kişinin söylediklerinizle gerçekten ilgilenip ilgilenmediği de dâhildir.

Gözler Her Şeyi Anlatır

Bundan kurtulmanın yolu yok: Gözleriniz sağlıklı ve canlı görünmezse, siz de öyle olamazsınız. Ne yazık ki pek çok durum ve hastalık gözlerinizin kırmızı, şiş ya da hasta görünmesine neden olabilir. Bunlardan bazıları:

- Alerjiler
- Nezle
- Uykusuzluk
- Zayıf beslenme
- Hormonal değişimler
- Normal yaşlanma / kozmetik sorunlar (Göz torbaları, kaz ayakları gibi)

Tabii ki burada gözün büyüklüğü, şekli ve simetrisi ile göz çevresindeki kılcal damarlardan kaynaklanabilen ciddi koyu halkalar gibi anatomik konular da önemli bir rol oynuyor.

Hayatınızın her gününde insanları gördüğünüz ve herkesin fiziksel olarak farklı olduğunu bildiğiniz için gözlerin ilk bakıştaki algılamada neden bu kadar büyük rol oynadığını merak edebilirsiniz. Bir kişinin gözleri size onunla ilgili pek çok şeyi anlatabilir: Yaşı, ruh hâli, sağlık düzeyi, konuştuğunuzda size dikkat edip etmediği... Bu bölüm boyunca, belirli göz hareketlerini nasıl yorumlayacağınızı ve kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Ah, Görüyorum!

Kozmetik endüstrisi kadınlara her yıl milyarlarca dolarlık makyaj malzemesi satıyor. Bu kârın büyük kısmı göz farı, sürme, maskara, kaş jeli ve kapatıcı (Gözleri çevreleyen sevimsiz karanlık gölgeleri örtmek için kullanılır.) satışından elde ediliyor. Buna ek olarak, göz çevresi de dâhil olmak üzere kasları felç eden ve böylece kaz ayaklarını ortadan kaldırıp sizi daha genç gösteren botoks da yaşlanan kadınların en iyi arkadaşı.

Kadınsı Bakışlar

Özellikle kadınlar, neden gözlerinin görünümüne (neredeyse kelimenin tam anlamıyla) çok daha fazla önem gösteriyor? Cevap, onuncu sınıf biyoloji kitabınızda yatıyor. Kadınlar, insan ırkının devam edebilmesi adına karşı cinse çekici görünmek için genetik olarak programlanmıştır. Genç kadınlar doğurgandır, insan ırkını devam ettirmek kaderlerinde vardır, erkekler tarafından büyük saygı görürler. Yaşlanmanın ilk belirtileri olan ince çizgiler, koyu halkalar, kırışıklıklar sıklıkla gözlerin etrafında görülür. Bu nedenle kadınlar bu küçük kusurları kamufle etmek için ellerinden gelen her şeyi yaparlar çünkü aksi hâlde toplum için, daha küçük olan kız kardeşlerine göre bir tür değersiz sayılma olasılıkları bulunur.

Kadınların göz makyajı için uzun saatler harcamalarının bir diğer nedeni de gençlerin göz kamaştıran o masumiyetini taklit etmektir. Burada çocukluktaki gibi gerçek bir gençlikten söz ediyoruz. Bir kadın, gözlerinin geniş ve masum görünmesini sağladığında, küçük bir çocuk kadar zararsız ve deneyimsiz görünür. Bu da erdemli ya da sadece saf bir partner arayan erkekleri cezbetmeye yardımcı olabilir.

Sağlam Gözler

Sonuçta, bu ülkedeki gençlik vurgusuna karşın yaş, erkekler için hâlâ kadınlarda olduğu kadar önemli bir sorun değil. Erkekler teorik olarak yaşlılık döneminde de enerjik kalmaya devam edebiliyor. Birçok kadın daha akıllı, daha olgun ve mali açıdan daha istikrarlı olması gibi gerçekçi nedenlerden ötürü kendilerinden yaşlı erkekleri beğenebiliyor. Başka bir deyişle,

küçük bir yaş farkı, bir erkeğin yüzüne çok yakışabiliyor. Yani pek çok erkek fiziksel açıdan zinde kalmak için kendini parçalarsa da yakın zamanda erkekleri kozmetik tezgâhlarında göreceğinizi pek sanmıyoruz. Onlar, partnerlerini, aynanın önünde saatler ve/veya kozmetik cerrahların muayenehanelerine büyük miktarda paralar harcamadan, gözlerinin çevresindeki ince çizgileri düzelttirmeden ya da saklamadan buluyor.

Kaşlara Gelince

Ruhumuzun penceresi olan gözlerden ve çerçevelerinden ne tür mesajlar gönderip alıyorsunuz? İşe önce kaşlardan başlayalım. Burası yine kadınların en endişeli olduğu; ağda, şekil verme ve mükemmel kavisi kazandırmak için bol miktarda para ve zaman harcadığı yüz bölgelerinden biridir. Peki kaşlar neden bu kadar önemli? Onları iki yatay ünlem işareti olarak düşünmek bu sorunun cevabını bulmamıza yardımcı olabilir çünkü kaşlar ağzınızdan çıkan tüm sözleri vurgulayabilir. (Ya da onlarla çelişebilir.)

Kaşları Kaldırmak

Hayal edin: Bir meslektaşınızla konuşuyorsunuz ve ona ortak hazırladığınız raporu ne zaman teslim edebileceğini soruyorsunuz. Size öğle yemeği dönüşü hazır olacağını söylerken her iki kaşını birden kaldırıyor. Şimdi, size doğru mu söylüyor yoksa yalan mı?

Tabii ki yorumunuzu kaşlarından fazlasını değerlendirerek yapmalısınız ama işte o kaşların size anlatabilecekleri: Sizden ona inanmanızı istiyor. Her iki kaş birden kalktığında kişi sözlü mesajını vurgulamaya çalışır. Meslektaşınız genelde güvenilir biriyse büyük bir olasılıkla rapor konusunda size doğruyu söylü-

yor ama iflah olmaz bir yalancıysa kaşlar sizi mesajın doğruluğu konusunda ikna etmemeli.

Kaşları kaldırmak aynı zamanda şaşkınlık anlamına da gelebilir. Bu gibi durumlarda kaşların çatılması da sıklıkla görülür. Eğer biri sizi belirli bir konuda sorgularken kaşlarını kaldırırsa, açık bir ağız ve şişkin burun delikleri gibi tipik diğer beden dili işaretlerini de görebilirsiniz. Hepsi bir arada değerlendirildiğinde, bu jestler karşınızdaki kişinin sizin muhteşem bir yalancı olduğunuzu düşünmese de söylediklerinizle ilgili ciddi endişeleri olduğunu gösterir.



Önemli Uyarılar Kutusu: İki kaşın birden kalkması, genellikle karşınızdaki kişinin sizi samimi biri olarak görmek istediği anlamına gelir. Her iki kaşı da kaldırmak, “Sana doğruyu söylüyorum.” demenin bir başka yoludur. Bununla birlikte, yalancılar da bu jesti dürüst insanlar kadar başarılı bir şekilde uygulayabilir. İşte bu nedenle mesajlarla ilgili kararlarınızı sadece kaşların pozisyonuna bakarak vermeyin.

Tek Kaşı Kaldırmak

Her iki kaşın birden kalkması bazen şaşkınlık anlamına gelebilse de tek kaşın kalkması farklı anlamlar taşımaz. Diyelim ki iş gününün sonuna kadar bir rapor hazırlamanız gerekiyor. İş arkadaşınıza heyecanlı bir “Bunu yapabiliriz!” hareketi yapıyorsunuz ve size tek kaşını kaldırmış bir şekilde baktığını fark ediyorsunuz. Bunu, size ve becerilerinize sonsuz bir güven duyduğu şeklinde mi yorumlamalısınız?

Pek sayılmaz. Tek kaşın kalkması, “Sana inanmıyorum.” cümlesinin sözsüz bir ifadesidir. Bunun, söyledikleriniz yüzünden şaşkınlık yaşamamanın ötesinde bir durum olduğunu unutmayın. En iyi ihtimalle bu kişi sizin kasten yalancı olduğunuzu düşünmektedir, en kötü ihtimalle ise sizin ne söylediğini bilmeyen bir aptal olduğunu varsayar. Peki onu işinizin ehli olduğunuza nasıl ikna edeceksiniz? “Yapabiliriz!” çıkışınızı tekrarlayın ama bu kez iki kaşınızı birden kaldırın!

Kasabanın Çatık Kaşları

Belki de en kolay kaş işareti çatık kaşlardır. Genellikle öfke ifadesi olarak algılanırlar ancak insanların üzüntü ve şaşkınlık gibi durumlarda da bu jesti kullandığı görülebilir. Yerinden çıkan bir tekerleği patenine takmaya çalışan küçük bir çocuk düşünün. Onu takmakta zorlanıyor, lanet teker bir türlü yerine girmiyor. Bu çocuğun yüzünde ne fark edersiniz? Kaşları aşağıya doğru, büyük bir ihtimalle ciddi bir ifadeyle çatılmıştır. Bu kadar sorunla uğraştığı için öfkeli mi yoksa tekeri yerine nasıl takacağını bilmediği için aklı mı karışmış? Belki de her ikisi. Bunu sadece kaşlardan anlamak güç, bu nedenle yüzünün geri kalanına bakmalısınız. (Örneğin bükülmüş dudaklar hayal kırıklığı ve/veya öfkenin işareti olabilecekken, açık bir ağız ise şaşkınlığı işaret edecektir.)



Faydalı İpuçları Kutusu: Pek çok hasta, “kalıcı” bir çatık kaş görünümünden kurtulmak için kaşlarının arasındaki bölgeye botoks yaptırmak istiyor. Bu bölgede ortaya çıkan çizgiler insanların sürekli öfkeli görünmesine yol açabilir. Kendinizi bu tip bir yüz jestinden kurtararak çevrenize tamamen farklı bir ışık saçabilirsiniz.

Keder de çatık bir kaşla karşımıza çıkabilir. Özellikle de insanları derin ve ciddi düşüncelere sevk eden; ayrılık, hastalık, işten atılma gibi üzüntü durumlarda. Pişmanlık ve farklı davranışların sonuçları değiştirebilecek olduğu düşüncesi, bu tip duyguları harekete geçirecektir. Benzer durumlarda kaşlarını çatan kişi, hayatının önemli ve büyük bir konusunu değerlendiriyor olabilir. Aşağıya eğik olan kaşlar hayal kırıklığı ve şaşkınlığın işaretidir.

Eğer tanıdığınız biri sürekli kaşlarını çatıyor ve sürekli olarak duvarlara çarpıyorsa, büyük bir ihtimalle görme bozuklukları yaşıyor olabilir. Göz hareketlerini okumakla uğraşmayın ve onu hemen bir göz doktoruna götürün!

Kirpiklerle İlgili Bir Ders

Bireysel olarak ele alındığında kirpiklerin görevi, göze girmeden önce toz ve kirleri yakalamaktır ama o küçük kirpik kılları günümüz standartlarında çok daha büyük bir gücü elinde tutuyor. Kadınlar kirpiklerini çok fazla düşünüyor, onları kıvırıyor, daha uzun ve kalın görünmeleri için maskara sürüyor ve bir erkeği elde etmek için onları kırıştırmayı çok iyi biliyor. Bir ressamın bebek resmine bakarsanız, bebeğin muhteşem gözleri, uzun güzel kirpikleri olduğunu görebilirsiniz. Evet, bu doğru; kirpiklerin büyüğü çocukluğun masumiyetiyle bağlantılı diğer sözsüz ayrıntılardan biridir. Kirpikleriniz ne kadar güzel ve uzun olursa, o kadar masum görünürsünüz.



Önemli Uyarılar Kutusu: Uzun kirpikler güzel kabul edilir ama tabii doğal görünüyorsa... Kirpiklere çok fazla maskara uygulandığında, gözlerden fırlayan sivri uçlara benzerler; masum görünmeyi geçip korkutucu bir hâl almış olabilirsiniz. O maskarayı biraz silin ve daha temiz bir görüntü yaratın.

Ortalama bir insan dakikada yirmi kez gözlerini kırpar. Herhangi bir endişe ya da heyecan durumu baş gösterdiğinde bu sayı hızla artacaktır. Kadınların flörtlerine gözlerini kırıştırmalarının duygusal nedeni bu olabilir ancak patronunuzla konuşurken ya da yalan söylerken de yine aynı nedenden daha fazla göz kırparsınız.

Kocaman Açın

Göz iletişimi bazen o kadar inceliklidir ki neden bu şekilde karşılık verdiğinizi bilmeden göz alanından gelen mesajı hissedebilirsiniz. Kısık gözler, yarı kapalı gözler ve fal taşı gibi açılmış gözlerin hepsinin dış dünyayla iletişim kurmak için kendi araçları vardır. Ya yanlış mesaj gönderiyorsanız? Korkmayın; bu bölümde de okuyacağınız gibi, bu gibi durumları düzeltmek aslında oldukça basittir.

O Gözleri Bir Kontrol Ettirin!

Biriyle konuşurken ona gözlerinizi kısarak baktığınızda dürüstlüklerinden ve/veya yetkinliklerinden şüphe duyduğunuzu

anlatmış olursunuz. Belki de görme konusunda bir sorun yaşıyorsunuz; bu, gözleri kısmanın çok genel bir nedenidir ancak başkaları bunu anlamayabilir. Tek görecekları, yüzlerinde gerçeği ararken gözlerinizi kıstığınız ve istediğiniz sonuçları alamadığınız olacaktır.

Gözleri kısmak göz sorunlarından kaynaklanabilmekle birlikte, aynı zamanda kişisel anatominin bir sonucu ya da kötü bir alışkanlık da olabilir. İnsanlar tehlikeli durumlara da gözlerini kısarak tepki verebilir. (Kirli Harry karakteriyle Clint Eastwood'u hatırlayın.) Nedeni ne olursa olsun, samimi ve açık fikirli görünmek istiyorsanız gözlerinizi kısarak bakmaktan vazgeçin. Ya kendinize bunu yapmayı hatırlatarak ya da lens veya gözlük kullanarak göz kapaklarınızı açmaya zorlayın, böylece başkalarının size farklı baktığını göreceksiniz. Yani sizi her durumda bir kusur ya da potansiyel tehlike arayan biri gibi değerlendirmeyeceklerdir.

Özür Dilerim, Sizi Sıkıyorum ama...

Diyelim ki bir doktora gittiniz. Size büyük rahatsızlık veren semptomları anlatıyor, doktorla en kişisel bilgilerinizi paylaşıyorsunuz ve doktor size gözleri yarı kapalı bakıyor. Doktorun canını mı sıktınız yoksa doktorunuzun size öngörülerinizin yanlış olduğunu anlatma yolu bu mu? Muayene masasındaki kâğıda vasiyetinizi yazmaya başlamadan önce, doktorunuzun herkese, iyi ya da kötü her duruma bu şekilde baktığını göz önünde bulundurabilirsiniz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Açık gözler kendinizi tamamen o ana verdiğinizin bir işaretidir. Konuşmaya odaklanmışsınızdır, beyninizin içinde çarklar dönerken gerçekten de karşınızdaki kişinin söylediklerine önem verirsiniz.

Yarı kapalı gözler sıkıntı ve/veya yorgunluk olarak yorumlanabilir. Gözleriniz yarı kapalı bir şekilde ortalıkta dolaşmaya eğilimliyseniz, insanların sizi biraz itici bulmasına ya da size darılmasına da alışık olmalısınız. Belki de bunun nedenini hiç anlamadınız. Anatomik yapılarından dolayı bazı insanlar göz kapaklarını tamamen açık tutamazlar. Estetik cerrahi bu durumu düzeltebilir ancak bıçak altına yatmak istemeyenler için de başkalarının söyledikleriyle ilgilendiklerini gösterebilecekleri çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Göz teması, (Birazdan bahsedeceğiz.) gülümsemek ve bedeni kişiye doğru çevirmek yüzde yüz ilgili görünmeyen gözlerin açığını kapatmaya yardımcı olmaktadır.

İki Kat Açık Gözler

Yarı kapalı gözler sıkıntıyı işaret ediyorsa, aşırı açık gözlerin de ilgi anlamına geleceğini düşünebilirsiniz ama o kadar ileri gitmeyin! Gerekemediği sürece kimseye gözlerinizi kocaman açıp dikmemelisiniz. Fazla iri gözler (beyazları ortaya çıkacak kadar açık gözler) korkutucu ya da sindirici görünebilir.

Eğer gözleriniz doğal olarak başkalarına göre daha açık duruyorsa, göz dilinizin yanlış yorumlanmasını engelleyebilecek

yollar var. Göz temasınızı kibar kabul edilenden biraz daha kısa tutun, (Bu konuyla ilerleyen bölümlerde de karşılaşacaksınız.) samimi beden dili ipuçlarından yararlanın (gülümseme, doğru beden açısı, uygun olduğu takdirde dostça dokunuşlar) ve karşıya endişeli ya da dominant olmadığınız konusunda güven verin.

Bana Bak!

Göz teması, beden dili çalışmalarında en çok sorulan konulardan biridir. Sözsüz iletişim kurmayı (arkadaşlarınızın ve meslektaşlarınızın sözsüz ipuçlarını okumayı) öğrenirken aşağıdaki maddeleri bilmek isteyeceksiniz:

- Göz temasını ne kadar sürdürmeliyim?
- Doğru göz teması şartlara göre farklılık gösterir mi?
- Göz teması becerilerim kötüyse ne olur?
- Göz temasıyla ne tip mesajlar gönderebilirim?
- Bir başkasının göz hareketlerini nasıl yorumlayabilirim?

Koruyun... Ve bırakın!

“Biriyle konuşurken ona ne kadar süre bakmalıyım?” sorusu, belki de göz teması sorularının en etkili olanlarından biri. “Peki ya dinlerken? Kurallar konuşmayı kimin yönettiğine göre değişiyor mu?” İşten eve yürürken en iyi arkadaşınızla karşılaştığınızı hayal edin. Selam vermek için durdunuz ve daha sonra bir akşam yemeği yemek için plan yapmaya başladınız. Yakın bir zamanda görüştüğünüzü varsayarak, konu-

şurken birkaç saniye yere ya da yan tarafa bakmadan önce yine birkaç saniye göz teması kuracaksınız... Sonra yeniden göz teması kurup başınızı tekrar çevirecek ve tekrar bakacaksınız. Bu kalıp konuşmanız boyunca devam edecek. Öte yandan eğer uzun zamandır görüşmediğiniz bir arkadaşınızla karşılaşmış olsaydınız, göz temasınız biraz daha uzun sürebilirdi. Uzun göz teması, karşıdaki kişinin söylediklerine yoğun bir ilgi gösterme anlamına gelir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Her gün gördüğünüz birinin aksine ilk kez gördüğünüz birine daha çok ilgi göstermeniz doğaldır. Herhangi bir nedenden dolayı doğası gereği son derece büyüleyici biriyle tanışmak gibi benzer durumlarda, normalden daha fazla göz teması kullanmanızda bir sakınca yoktur. Büyük bir olasılıkla bunu düşünmeden yaparsınız.

Kalıcı Bir İz Bırakın

İnsanlar en çok ilk buluşma ve iş görüşmesi gibi, iyi bir izlenim bırakmak istedikleri kişilerle göz teması açısından endişe duyar. Göz teması miktarı konusunda doğuştan yetenekli biri bile, böyle durumlarda konuyu aşırı düşünmesi nedeniyle gözlerini dikip bakarak ya da karşıdaki kişinin bakışlarını tamamen görmezden gelerek yanlış mesaj gönderebilir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Göz seviyesinde iletişim kurmak eşit bir ilişki geliştirir. Konuşurken birine tepeden bakmak sizi üstün bir pozisyona koyacaktır. Size yukarıdan bakan biriyle konuşmaya çalışmak ise sizi ast pozisyonuna düşürür.

Göz teması ilişkinin ilk zamanlarında biraz incelik ister çünkü flört ettiğiniz kişinin söylediği her şeye inanılmaz bir ilgi duysanız da aklını kaçırmış bir ilgi manyağı (diğer bir deyişle saplantıya meyilli) gibi görünmek istemezsiniz. Başlangıç aşamalarında normal bir göz teması kurun; (Birkaç saniye bakın, bakışlarınızı başka yöne çevirin, tekrar edin.) ta ki partnerinizin beden dili (Size gitgide daha çok yaklaşıyor, uzanıyor ve elinizi tutuyor, durmaksızın gülümsüyor.) sizinle gerçekten ilgilendiğini gösterene dek.

Peki ya iş görüşmelerinde nasıl bir göz teması kurulmalı? Aynı kural burada da geçerli. Sabit, tutarlı bir göz teması ile birleşen iyi zamanlanmış aralar, imajınız açısından harikalar yaratabilir; özellikle de diğer adaylar bu gibi durumlarda gözleriyle ne yapacaklarını bilmiyorsa. Genel tavsiye; bakışlarınızı başka yöne çevirmeden önce göz temasını beş saniyeden uzun tutmamanız şeklindedir.

Teması Kesmek

Göz temasını kestiğiniz zaman gözlerinizi tam olarak nereye çevirmeniz gerektiğini merak edebilirsiniz. En iyi seçeneğiniz

aşağıya ya da konuşan kişinin yanına doğru bakmaktır. Aşağıya bakmak itaatkâr bir harekettir ve sizin hâlâ dinlemeye devam ettiğinizi gösterir. Yan tarafa bakmak da benzer bir mesaj gönderecektir: “Gözlerim senden uzaklaşarak küçük bir mola vermiş olsa da ben hâlâ buradayım.”



Önemli Uyarılar Kutusu: Bir sohbet esnasında gözlerinizin sürekli etrafta gezinmesi kabalık olarak nitelendirilir. Öte yandan, patronunuz ya da eşiniz tarafından fena hâlde paylanıyorsanız, bu tür bir göz teması eksikliği karşınızdaki kişiyle aynı fikirde olmadığınızı ifade edecektir. Diğer yandan, aşağıya bakmak, utancı göstermenin yollarından biridir.

Gözlerinizi konuştuğunuz kişiden başka bir yöne her çevirışinizde, yeniden göz teması kurmadan önce kısa bir ara vermeye özen gösterin. Eğer biriyle konuşurken yanınızdan geçen neredeyse herkese bakıyorsanız, karşınızdaki kişiye sohbete dâhil olmadığınızı mesajını verirsiniz. Her ne kadar sizi bu iletişimden kurtaracak bir şey ya da birini arıyor olsanız da bu davranışınız şaşkınlık ve kabalık olarak algılanacaktır ve bu tip bir davranışla karşı karşıya kaldığınızda diğer kişinin neyi ya da kimi daha ilgi çekici bulduğunu görmek için bakışlarını takip etmekten çekinmeyin. Bu gibi durumlarda karşınızdaki kişinin ilgisini, niyetini ve nezaketini rahatlıkla değerlendirebilirsiniz.

Yukarı, Yukarı ve Uzaklara

Göz temasını kestikten sonra yukarı bakmak pek de iyi bir seçenek sayılmaz; en azından dostça bir sohbet sürdürmek is-

tiyorsanız. Yukarıya kısa bir bakış bile karşı tarafa sıkıntınızı ya da hayal kırıklığınızı anlatacaktır. Bu tip bir bakışın uygun olacağı durumlar da var. Örneğin, bir tartışma sırasında ya da duyduklarınız düşüncelerinizle tamamen uyumsuz olduğunda karşı tarafın duygularınızı anlamasını istiyorsanız yukarı bakın ama çoğu insanın bu jesti anında bir saldırı gibi göreceğini, tartışmanın alevlenebileceğini ya da ansızın duraksayabileceğini de göz önünde bulundurun.

Gözleri yukarı dikmek, gözleri devirmeye benzer, sadece arada küçük bir istisna vardır: Yukarı bakmak daha derin bir anlam taşır. Gözleri devirmek belirgin bir harekettir; göz küresi gözün bir kenarından hareket etmeye başlar ve göz çukuru boyunca döner. Eğer arkadaşlarınıza bu hareketin ne anlama geldiğini sorarsanız, öfke ve hayal kırıklığı da dâhil olmak üzere pek çok farklı cevap alabilirsiniz. Gözleri devirmek ile yukarı bakmak arasındaki fark, göz küresini devirmenin genellikle tenezzül etme duygusuyla ilintili olmasıdır. Bu bir çeşit, “Bu kesinlikle hayatım boyunca duyduğum en aptalca şey!” demenin farklı bir yoludur.

Yukarı bakmak ve gözleri devirmek ilintili olsa da başkaları tarafından farklı yorumlanabilirler. Bu nedenle gözleriniz harekete geçmeden önce dikkatli olun. Örneğin, eşiniz bir tartışma esnasında yukarı bakmanızı affedebilir ancak gözleri devirmek çok daha farklı ve etkili bir hakaret olarak algılanacaktır.

Fırıldak Gözler

Eski polisiye filmleri izlediyseniz, kötü karakterlerin “fırıldak gözlü” olarak tabir edildiğini duymuşsunuzdur. Peki “fırıldak

gözlü” tam olarak ne anlama geliyor ve neden kötü adamların gözleri tuhaf şekilde hareket eder?

Gözlerin dönmesi genellikle göz küresinin aşırı hareketiyle ilgilidir. Bu bölümde göz temasını sonlandırmakla ilgili bilgileri okurken, size kısa bir süre yana ya da aşağıya doğru bakmanız ve sonra göz temasını yeniden kurmanız tavsiye edildi. Biri göz temasını sonlandırdığında (ya da sizinle göz göze gelmekten kaçındığında) ve önce sola, sağa ve sonra yeniden size baktığında, elinizde olmadan derdinin ne olduğunu merak edebilirsiniz. Başka bir şeyin peşindedir ama ne?

Gözlerin dönmesi ya da aşırı hareketi pek çok anlam taşıyabilir:

- Kişi gözleriyle gerçekten de ya karşılaşmak ya da uzak durmak için başka birini arıyor.
- Kişi söylediklerinizle kesinlikle ilgilenmiyor.
- Söylediğiniz şey her neyse karşınızdaki kişiyi geriyor ve o da bahane bulmak ya da kaçmak için fırsat kolluyor.

Fırıldak gözlerde önemli olan şudur: Eğer biri duruma hâkim ve sohbeta gerçekten dâhilse, gözleri başka yerleri taramaz. Günlük etkileşimlerinizde gözlerinizin nereye odaklandığına dikkat edin. Eğer konuştuğunuz kişinin gözleri yerine etrafınıza baktığını anlarsanız, karşı tarafa “Hadi bu konuyu kapatalım çünkü elimde olmadan etrafındaki her şeyin senden daha ilginç olduğunu fark ediyorum.” mesajını vermiş olursunuz.

Duygusal Gözler

Artık gözler konusunda her şeyi öğrendiğinize göre, birinin göz çukuruna bakarak duygularını çözmekte zorluk çekmemelisiniz, öyle değil mi? Pekâlâ, aslında değil. Beden dilinin diğer alt başlıkları gibi gözlerin de bedenin diğer işaretleriyle birlikte yorumlanması gerekir. Bu bölümde daha önce, gözlerdeki anatomik farklılıkların, yarı kapalıyken insanda nasıl sıkılmış bir görüntü oluşturduğundan söz ettik. İşte bu nedenle, gözler ne kadar iyi birer duygu göstergesi olsa da hisleri yorumlamak için onlara yüzde yüz güvenemezsiniz.

Hadi, gözlerin kafanızı karıştırabileceği bir durumu ele alalım. Yeni bir kadınla çıkıyorsunuz. Beden diliyle size fazlasıyla ilgi göstermiş olsa da (Gülümsüyor, kahkaha atıyor, bedenini size doğru çeviriyor, dostça dokunuyor.) gözleri sürekli hareket hâlinde. Ender olarak gözlerinize bakarken, sürekli etrafı tarıyor. Peki burada neler oluyor? Bir ilişkiye niyeti var mı yoksa sadece randevunuzun son bulmasını mı bekliyor?

Beden dili işaretlerine bakarsanız, kesinlikle ilgili ancak aşırı hareketli gözlerin nedeni endişe olabilir. Ona bir şans verin ve dikkatinin kolaylıkla dağılabileceğini varsayın. Daha sessiz ve dikkatinin çabuk dağılmayacağı bir yer bulun ve gözlerinin içine bakın. Eğer bir saniye kadar gözlerinize bakıp sonra onları kaçırarak daha utangaç bir tavırla göz teması kurarsa, büyük bir olasılıkla bu sadece biraz çekingen bir kadın olduğu (ve göz teması tekniklerini bilmediği) anlamına gelecektir ama bir kaçış yolu ararcasına etrafına bakmaya devam ediyorsa, ortada daha derin bir mevzu var demektir. (Bağlanmaktan korkuyor olabilir ya da sadece sizden hoşlanmamıştır.)

Gözler, beden dili çalışmalarındaki en önemli araçlardan biridir. Bakışlarınızı etkili bir biçimde kullanmayı (Tatlı komşunuzu baştan çıkarmak ya da sinir bozucu bir meslektaşınızı sindirmek için) öğrendiğinizde bir adım öne geçmiş olursunuz ve bunun için çok küçük bir çaba göstermeniz yeterli olacaktır. Bu nedenle bakışlarınızı mükemmelleştirmeye hemen şimdi başlayın. Siz gerçekleri saklamak isterken bakışlarınızın sizi ele vermediğinden emin olun. Dürüstlük sunuyorsanız gözlerinizin de sizin gibi içten görünmesini sağlayın. Bakışlarınızı mükemmelleştirdiğinizde, tüm gözlerin ansızın size çevrilmesine şaşırmayın.

Sekizinci Bölüm

Burnumuzu Sokalım

İnsanlar burnun her şeyi bildiğini söylerler. Burnunuz gerçekten de dünyayla ve içindeki insanlarla olan etkileşiminiz esnasında önemli bir rol oynar. (Burnunuz, çok yakışıklı bir adama, vücut kokusu yüzünden daha az çekici olduğunu söyleyen duyu organınızdır.) Pratik kullanımının dışında, burnun kendine ait bir dili vardır ve bu bölümde bu dili derinlemesine öğrenme fırsatı bulacaksınız.

Etki Bırakmak için Burun Deliklerini Şişir

Burun dilini doğru bir şekilde anlamak için işe burun deliklerinden başlamak akıllıca olur. Biri üzüldüğü zaman burun deliklerinin büyüyüp küçüldüğünü hiç fark ettiniz mi? Aynı kişi büyük bir şaşkınlık yaşadığında da burun delikleri şişebilir. Bir şeye aşırı sinirlendiğinde, karşısındakine öfke kusarken de burnu büyüyebilir. Peki bu neden olur, hiç merak ettiniz mi? Büyüyen burun deliklerine karşı nasıl bir tepki vermelisiniz?

Hayvansal İçgüdüler

İnsanların burun deliklerinin büyüdüğünü sıklıkla görmenize karşın, bir saniye durup özellikle beklenmedik ya da aksi bir durum ile karşılaştıklarında tepki verirken burun deliklerinin neden büyüdüğünü kendinize asla sormayabilirsiniz. Aslında burun deliklerinin büyümesi tepkisi, size, hayatta kalmak için savaştığınız ve bir anda mağara kapılarında beliren yırtıcı hayvanlara karşı sürekli tetikte kalmak zorunda olan ilkel atalarınızdan kalan bir mirastır. Durumu değerlendirmek ve kendilerini savaşa hazırlamak için atalarınızda savaşma ya da kaçma tepkisinin devreye girmesi gerekiyor. Burun deliklerinin büyümesi onlara yardımcı olan fiziksel bir adaptasyondur. Yani bir bakıma düşmanın kokusunu almaya çalışıyorlardı.

Modern Zamanlarda Burun Büyümesi

Burun büyümesi, nahoş bir ruh hâlinin işareti olabilir. Burun büyümesi, dışarıdan gelen bir saldırıya karşı verilen bir tepki olabilir. Bu tip durumlarda bahsi geçen saldırının fiziksel boyuta taşınmış bir saldırı olması gibi bir zorunluluk yoktur. Diyelim ki arkadaşınız Mary ile birlikte işe gidiyorsunuz. Size erkek arkadaşından (tahammül bile edemediğiniz erkek arkadaşından) bahsediyor. Mary'nin erkek arkadaşı kendini yasal bir sorunun içinde bulmuş ve Mary de onun hem kefaletini hem de avukat parasını ödemesi gerektiğinden bahsediyor. Siz de arkadaşınız için endişeleniyorsunuz ve ona; erkek arkadaşının onu kullandığını, ona hiç değer vermediğini ve baharda yapacağı tatil için ayırdığı parayı onu kodesten çıkarmak için kullanacağını duyduğunuza inanmadığınızı söylüyorsunuz.

Siz ona bu konuda görüşlerinizi bildirirken, Mary de sessiz bir şekilde sizi dinliyor. Onun bu tutumundan görüşlerinize katıldığını düşünüyorsunuz. Bir sonraki kırmızı ışıktaki durup ona bakıyorsunuz ve gözlerini kıstığını, çenesinin kaya gibi sertleştiğini ve burun deliklerinin kocaman olduklarını görüyorsunuz. Böyle bir durumda onun beden diline bakarak çizgiyi aştığınızı ve sesini çıkarmamasına karşın onu çok sinirlendiğinizi anlayabilirsiniz.

Burun delikleri, birinin duygularını gösteren harika işaretlerdir. Farklı burun tiplerine bağlı olarak burun deliklerinin çeşitli durumlarda büyüdüğünü gözlemleyebilirsiniz. Burun delikleri, örneğin şu duygulara bir tepki olarak büyüyebilirler:

- **Korku.** Kelimelere dökülmemiş işaretler, şaşkınlığa yakındır.
- **Öfke.** Mary'nin sert reaksiyonu hakkındaki örnekte, onun gözlerini nasıl kıstığını ve çenesinin nasıl sertleştiğini okudunuz.
- **İğrenme.** Kızgınlık ile küçümseme arası bir tepki. Bu tepki esnasında; kısıp bakan gözler, kıvrılmış dudaklar ve genişlemiş burun delikleri görebilirsiniz.

Peki burnu okumak her zaman kolay mıdır? Bir başka deyişle, büyümüş burun delikleri her zaman yukarıdaki duyguları mı işaret eder? İlerleyen bölümde okuyacağınız gibi, ne yazık ki durum her zaman böyle değildir.

Doğuştan Büyük Burun Delikliler

Bazı insanların burun delikleri doğuştan büyüktür. Bu yüzden bir duyguya tepki vermeseler bile burun delikleri geniş gö-

rünebilir. Burun estetiği sonucunda da burnun yapısı ve boyutu değişebilir. Bu yüzden burun delikleri kalıcı olarak büyük gözükebilir.



Önemli Uyarılar Kutusu: Karşınızdaki insanın burun deliklerine bakarak yaşadıkları duyguyu tahmin etmeye çalışmadan önce, burun deliklerinin normal koşullarda hangi boyutta olduğunu bilin. Büyük burun delikleri olan birine yirmi kişi neden sinirli olduğunu sorarsa, en nihayetinde sinirlenebilir.

Mutluluktan Büyüyen Burun Delikleri

Burun deliklerinin aksi durumlarda nasıl büyüdüklerini okudunuz. Burnun iyi haberlere de aynı şekilde tepki verdiğini sakın unutmayın. Örneğin, sporcular yorucu geçen bir sezonun ardından branşlarında bir ödül aldıklarında, zaferin onlara yattığı duyguları yansıttıklarını görürsünüz. Kocaman gülümserler, gözleri açılır ve sık sık da burun delikleri büyür.



Önemli Bilgiler Kutusu: Bir kişinin sadece burnuna dokunması onun alçakça planlar yaptığı anlamına gelmez, bunu aklınızın bir köşesinde tutmanız önemlidir. Kişi, burnuna sadece kaşındığı için dokunmuş olabilir. Kişinin burnunu ne kadar ovuşturduğuna ve ne kadar kaşındığına dikkat edin; özellikle de sağlıklı görünüyorsa.

Şimdi, bir arkadaşınızın onun için hazırlanan sürpriz partiye adım attığını hayal edin. Işıklar bir anda suratına çarptığında ve bir saniye önce görüş alanında olmayan bir kalabalık ile karşılaştığında, mutluluk ve korku arasında bir duygu yaşar. Bu yaşadığı duyguyu irileşen gözlerinde, açılan ağzında ve büyüyen burun deliklerinde görebilirsiniz.

Ve sevgilinizin de burun deliklerinin büyüdüğünü görürseniz şaşırmayın. Bu, heyecanın ve uyarılmanın işareti olabilir.

Burnumu Oku

İnsanlar genelde bazı sözlü olmayan işaretleri burunları aracılığıyla verirler. Örneğin, eğer bir iş görüşmesindeyseniz ve işe alınmak için görüştüğünüz kişi burun kemiğine vuruyorsa, bu iyiye mi işarettir yoksa aradığı kişi olmadığını mı gösterir? Eğer eşinize kredi kartındaki şüpheli harcamayı sorduğunuzda durumu açıklamaya çalışırken burnunu kaşıyıp duruyorsa, ona inanmalı mı yoksa inanmamalı mısınız?

Burna yapılan dokunuşların şifresini çözmek için dokunuşların sıklığını ve uzunluğunu takip etmeniz gerekir. Ne de olsa, eğer eşiniz bir soğuk algınlığı yaşamıyor ya da alerjik bir reaksiyon göstermiyorsa, burnunun ucunu on dakika boyunca kaşımaya ve sıvazlamaya ihtiyaç duymaması beklenir. Bir şey saklıyor olabilir mi ya da en azından bir şey sakladığını sanıyor olabilir mi?

Burna Dokunmak

Larry, reklam ajansında çalışan bir grafik tasarımcı. Larry, çalıştığı iş yerinde kendisine sorulan her soruya yavaş cevap vermesiyle tanınan biri. Larry aslında bu sorulara cevap vermekte

zorlanan birisi değil, o sadece kullanacağı kelimeleri çok büyük bir dikkatle seçiyor. Bir gün ajansın başına yeni bir patron geldi ve Larry'ye bütçe hakkındaki fikrini sordu. Larry bir parmağını kaldırdı ve burnunun ucuna yerleştirdi. İlk başta parmağıyla burnunu aşağı doğru bastırdı ve sonra burnunu domuz burnu şekline soktu. Daha sonra burnunu yüzüne doğru bastırarak başka bir şekle soktu. Herkes yeni patronun onun sessizliğine ve parmak-burun ilişkisine çok şaşırdığını rahatlıkla görebiliyordu.



Önemli Uyarılar Kutusu: Burnu kaşımak ya da ovuşturmanın dışında aşırı dokunmak başkaları için son derece dikkat dağıtıcı olabilir; özellikle de burnunuzu büküyor ya da onu bastırıp garip şekillere sokuyorsanız. Ellerinizi burnunuzdan uzak tutmak için çaba harcayarak başkalarının size karşı olan bakışını değiştirebilirsiniz.

Larry derin düşünen biri ve onun gibi pek çokları gibi neler söyleyeceğini tartarken, aklından onlarca fikir geçirirken rahatlamak amacıyla kendine dokunuyor. Onun gibi derin düşünenlerin alınlarına ve şakaklarına dokundukları da görülür. Larry'nin iş arkadaşları onun bu davranışına alıştıkları için bunu dikkat dağıtıcı ya da rahatsız edici bir şey olarak görmüyorlardı fakat hepsi yeni patronun Larry'nin burnuyla oynamasından rahatsız olduğunu fark etti. Bu yüzden Larry'nin arkadaşlarından biri ona ofisteyken burnuyla fazla oynamamasını tavsiye etti ancak bu sefer de bu tavsiyeyi alan Larry'nin kafası karıştı! Burnuna dokunma alışkanlığı Larry'nin o kadar içine işlemiştir ki burnuyla oynadığının farkında bile değildir.

Larry bir saniye durup beden dilini incelemeye başladığında, otuzlu yaşlarda birinin burnuyla oynayarak düşünmesinin biraz garip bir şey olduğuna kanaat getirdi. Bu alışkanlığından kurtulmak için büyük bir çaba gösterdi ve bunu yaparken zaman içinde patronuyla olan ilişkisinin gelişim göstermeye başladığını fark etti.



Önemli Bilgiler Kutusu: İnsanlar sık sık mesajlar iletmek için burunlarına hafifçe vururlar. Burna hafifçe vurmak, burnu bastırmaya benzer; bir şeyler düşündüğünüz anlamına gelir fakat Londra'dayken burnunuza hafifçe vurduğunuzda, insanlar size kuşkuyla gözlerle bakarlarsa şaşırmayın. Bu hareket orada, "Bir sır paylaşıyoruz." anlamına gelmektedir.

Burnu Ovuşturmak

Tatildesiniz. Otele giriş yaptığınızı ve size "süper lüks" olarak anlatılan odanızın aslında içi plastik mobilyalarla dolu, ayakkabı kutusu büyüklüğünde bir yer olduğunu görüyorsunuz. Otelin lobisine iniyorsunuz ve size anlatılan odanın size hemen tahsis edilmesini istiyorsunuz. Resepsiyondaki görevli de size bunu yapamayacağını, oteldeki tüm odaların dolu olduğunu söylüyor, bunu yaparken de burnunun ucunu ovuşturuyor. İşin peşini bırakmıyorsunuz ve ona, böyle aptal bir oda için haddinden fazla para ödediğinizi söylüyorsunuz. Müdür ile görüşme talep ediyorsunuz ve görevli size müdürün orada olmadığını ve ertesi sabaha kadar beklemeniz gerektiğini söylüyor ve bunu söylerken burnunu baştan aşağı iyice ovuşturmaya başlıyor. Neler oluyor

böyle? Böyle kötü bir yerde çalışmak bu görevlide burun kaşınması mı yapıyor?

Daha önce örneklerini okuduğunuz gibi, burun ovuşturmak da kişinin rahatlamak için kendine dokunmasıdır. Dürüst davranmayan bir kişinin sinirlerini yatıştırma çabasıdır. Bu örnekte, muhtemelen görevliye, müşterilere daha iyi bir oda verme konusunda çekimser davranması söylenmiş ama tabii bu, görevlinin müşteriye daha iyi bir oda veremeyeceği anlamına da gelmiyor.

Burun ovuşturmanın başka bir amacı var mı? Tabii ki var. Daha önce okuduğunuz gibi burun ovuşturmak, gerçekten bir burun kaşıntısının ya da bir rahatsızlığın işareti olabilir ama karşınızdaki kişinin size dürüst davranmadığının işareti de olabilir.

Eğer buluştuğunuz kişi sürekli burnunu ovuşturuyorsa bu sizin için ne anlama gelir? Öncelikle onun bulunduğunuz yerde bir şeye alerjisi olup olmadığından emin olun. Eğer ısrarla bir sorunu olmadığını iddia etmesine karşın hâlâ burnuna dokunmaya ve onu ovuşturmaya devam ediyorsa, bu onun kendini rahatsız hissettiğinin bir göstergesi olabilir. İşte bu, ona rahatsızlık veren şeye bağlı olarak sizin açınızdan hem iyi hem de kötü bir sonuç doğurabilir. Eğer sizi çok beğendiği için kendini karşınızdaki aptal durumuna düşürmekten endişe duyuyorsa, rahatsızlığının kaynağı eğer buysa, bu kötü bir şey değildir ama bu buluşmanın bir an önce bitmesini beklediği için sıkıntından sandalyesinde kıpır kıpır oynuyorsa durum başkadır. Peki onun sıkıntısının kaynağının ne olduğunu nasıl anlayabilirsiniz? Tabii ki onun verdiği diğer sözsüz işaretlerden. Vücudu size doğru mu eğik yoksa sizden uzağa doğru mu? Sizinle göz teması kuruyor mu? Buluşma esnasında hiç birbirinize dokundunuz mu?

Kırış Kırış Küçük Burun

Burnun ilk görevi, aslında bilindiği gibi size bir şeyin koktuğunu bildirmektir. Hatta burun yolunuza giren ve daha sonra beynin koku alma merkezine giden kokular, sizi tehlikelere karşı uyarırlar (pis kokulu gazlar ve duman gibi) ya da sizin rahatlamınıza yardımcı olurlar. (Bu prensibe göre aromaterapi) Güzel kokular tabii ki her zaman hoş karşılanırlar ama burun kötü bir kokuyla karşılaşırsa genelde kırışır. Bu hareket normal durumlarda güzel kokan bir kişi kötü koktuğunda hissedilen hoşnutsuzluğun da bir göstergesi olabilir.

Örneğin spor salonundaki çalışmanızı bitirip dışarı çıktınız. Önceki gün bir arkadaşınıza öğle yemeği sözü verdiğinizi hatırlıyorsunuz. O sırada saate bakıyorsunuz ve duş almakla zaman harcarsanız geç kalacağınızı düşünerek montunuzu üzerinize geçirip kendinizi dışarı atıyorsunuz. Hemen aracınızla buluşma noktasına gidip arkadaşınızı alıyorsunuz. Arkadaşınız araca biniyor, bir süre muhabbet ettikten sonra onun etrafına sıkıntılı bir şekilde baktığını görüyorsunuz. Arkadaşınız bir yandan sorgulayan gözlerle etrafına bakıyor, bir yandan da bir mendil ile burnunu kapatıyor. Ona hasta olup olmadığını soruyorsunuz. Size “hayır” cevabını veriyor ama hâlâ mendili ile burun deliklerini bloke etmeye devam ediyor. Burun deliklerini tamamen kapatmış olmasa da size bir şeylerin kötü koktuğunu anlatmaya çalışıyor.

Yemekten sonra ofise gidiyorsunuz. Ofiste ertesi gün sunacağınız büyük raporu hazırlıyorsunuz. Harıl harıl çalışırken, iş arkadaşlarınızdan biri bir konuda fikrinizi almak üzere ofisinize geliyor. Ona görüşlerinizi aktarırken burnunu kırıştırdığını gö-

rüyorsunuz. Sonra diğer iş arkadaşınızın da aynı şeyi yaptığını görünce panikliyorsunuz. Kokuyu alıyor musunuz?

İş arkadaşınız, burnuna doğru hücum eden saldırgan bir koku karşısında burnunu kırıştırmış olabilir fakat öte yandan iş arkadaşınız, ona aktardığınız görüşlerden birkaçına katılmadığı için de burnunu kırıştırabilir. İnsanlar bazı konulardaki hoşnutsuzluklarını ve farklı düşüncelere sahip olduklarını göstermek için burunlarını kırıştırabilirler. Bir kadına hoşlanmadığı bir erkek çıkma teklif ettiğinde, burnunu kırıştırdığını görebilirsiniz. Çocuklar birbirleriyle tartışırken de burunlarını kırıştırırlar.

Bu pozitif bir mesaj vermek için kullanılan bir jest değildir. Eğer bir kişinin söylediğiniz şeyi dinlerken burnunu kırıştırdığını görürseniz, en iyisi sözünüzü yarım bırakın ve karşınızdaki kişinin neden rahatsızlık duyduğunu anlamaya çalışın.

Hapşırma ve Burundan Solumak

Her burun zaman zaman bazı garip sesler çıkarır. (Bazıları diğerlerinden çok çıkarır.) Peki ya bu sözler birinin karakterini okuma noktasında bir anlam teşkil ederler mi? Yoksa bu sesler sadece doğanın yan etkileri mi? Havada dolaşan polenlerin sinüzitlere dolmasının bir göstergesi mi? Cevap sizi şaşırtabilir, hatta kendinizi başkalarına dair “burun notları” alırken bulabilirsiniz.

Hapşu!

Herkes hapşırır, tabii ki bazıları diğerlerinden daha fazla hapşırır. Hapşırıklarınızın sayısından çok hapşırma şekliniz başkalarına sizin hakkınızda birkaç ipucu verebilir. (Burun kanallarıınızda bir sıkıntınız olduğuna dair ipuçları vermenin dışında.)

Bu teoriye inanmıyor musunuz? Hayatınızdaki insanların nasıl hapşırdıklarına ve bu burun kaynaklı fiziksel rahatlama eyleminin onların karakterleriyle uygun olup olmadığına dikkat edin.



Faydalı İpuçları Kutusu: İnsanlar ne zaman hapşıracaklarını kontrol edemeseler bile ne şekilde hapşırdıkları konusunda gayet bilinçlidirler. Örneğin sessiz, içine kapanık bir insanın yeri göğü inletir şekilde hapşırdığını pek göremezsiniz.

Örneğin konuşkan ve baskın karakterli birinin büyük bir güçle hapşırdığını görebilirsiniz. Öyle bir hapşırır ki etrafındaki herkesin yüreğini ağzına getirir. (Ayrıca, hapşırdığı esnada karşısında duranlardan kaçınmak için başını başka tarafa çevirme olasılığı, diğer kişilere oranla daha azdır.) Günlük yaşamında daha tutucu, ilişkilerini karşılıklı saygı çerçevesinde kuran bir kişi hapşıracığı zaman ise uygun bir şekilde başını çevirerek etrafındakileri hedefi almadan hapşırır ve elinden geldiğince de az ses çıkarır. Çok nazik kadınlar, genelde hapşırırken çok kısıp bir ses çıkarırlar ve (cinsiyet fark etmeksizin) büyük başarı sahibi kişiler, kısa ve sesli hapşırırlar.

Bu, bir kişinin karakterini belirlemek için en iyi yol mudur? Muhtemelen hayır ama tanıdığınız insanların hapşıma şekillerini aklınızın bir yerine not etmek kesinlikle çok ilginç olacaktır.

Burundan Çıkan Ses

Kültürümüzde genelde burundan sesli bir şekilde solumak kabalık olarak görülebilir; tabii domuz gibi ses çıkarmak için

haklı bir nedeniniz yoksa. (Ki böyle bir neden fazla yoktur.) Eğer gerçekten bir soğuk algınlığıyla mücadele ediyorsanız, eşiniz muhtemelen burnunuzdan sesli solumanıza bir şey demeyecektir.



Önemli Uyarılar Kutusu: İnsanların arasında burnunuzdan sesli bir şekilde solumanız büyük bir olasılıkla kabalık sayılacaktır, sizin görgü kurallarından bihaber olduğunuzu düşünebilirler. Bu yüzden sinüs egzersizlerinizi, bu tip şeylerin mazur görüldüğü tualete saklayın.

Gülerken burnundan ses çıkaran insanların, genelde iyi huylu ve kendini özgür hisseden kişiler oldukları düşünülür. Küçük kardeşinizin böyle gülmesini bekleyebilirsiniz ama yetişkin biri bu şekilde güldüğünde bu durum kimi zaman şaşırtıcı ve utanç verici olabilir. Eğer bir toplantıda ya da bir akşam yemeği partisinde bu şekilde gülerseniz ne yapmalısınız? Bu noktada beden dilinizi başka şekilde kullanabilirsiniz. Böyle güldüğünüz için herkesten önce siz kendinize gülün. Eğer etrafınıza iyi huylu ve kendini özgür hisseden biri olduğunuzu gösterirseniz, belki bu o homurtu işinize yarayabilir.

Artık burnunuzun yüzünüzün ortasında duran dekoratif bir süs olmadığını biliyorsunuz. Başkalarının burunlarını çözmeye çalışmanız gayet normal. Unutmayın; karşınızdaki kişinin burnunun boyutları ve şekli size bazı ipuçları verebilir, bu yüzden kişinin burnunun doğal hâliyle ne boyutta ve ne şekilde olduğunu bilmek çok önemlidir. Daha önce okuduğunuz gibi, bir kişinin burnu sinirli olmadığı hâlde doğuştan büyük ve geniş

olabilir. Ayrıca kişiler sadece duygusal patlamalarını aktarmak amacıyla burun jestleri yapmazlar. Örneğin burunlarını sıradan bir kaşıntı yüzünden de ovuşturabilirler. Bu yüzden iş arkadaşınızın sinirli olup olmadığına karar vermeden önce sadece genişleyen burun deliklerini değil, dış dünyaya gönderdiği tüm sözsüz işaretleri de incelemeniz gerekir.

Dokuzuncu Bölüm

Hareket Etmeyi Seviyorum

Tikler, titremeler ya da sıkıntıyı, gerginliği, aşırı heyecanı anlatan belirli hareketler... Bu duygular doğal olarak birbirlerinden çok farklı oldukları için yanlış zamanda yanlış mesajlar yollamak istemezsiniz. (Böyle yaparsanız dışçınız onu gördüğünüz için çok mutlu olduğunuzu, sevdiğiniz kişi de büyük bir gerginlik yaşadığınızı düşünebilir.) Bu bölümde insanların neden garip zamanlarda vücutlarını şekilden şekle soktuklarını öğreneceksiniz ve bu sıra dışı hareketleri nasıl yorumlamanız gerektiğine dair tavsiyeler alacaksınız.

Kıpır Kıpır Olanlar ve Sallananlar

Çocuklar doğal olarak hiç durmaksızın hareket etmeye daha yatkındır. Bir an durup düşündüğünüzde, bunu neden yaptıklarını anlamak pek de zor olmuyor. Çocuklar durmaksızın hareket ediyorlar çünkü onların önünde keşfedilmeyi ve fethedilmeyi bekleyen kocaman bir dünya var, bu yüzden bir noktada gereğin-

den fazla durmaktan hoşnut olmayabiliyorlar. (Hatta bazen gerektiği kadar bile durmuyorlar.) Çocuklar büyümeye başladıkları zaman bir olaya dikkat kesilme süreleri artıyor ve bir tilt oyunu topundan farksız hareketleri (bir aktiviteden başka bir aktiviteye, bir yerden başka bir yere gitme) büyük oranda düşüyor.



Faydalı İpuçları Kutusu: Eğer panik ataklara yatkın birini izlerseniz, sürecin gelişimine yakından şahitlik edebilirsiniz. Ufak bir gerginlik olarak başlayan bir şey, (ellerin terlemesi gibi) bir korku nöbetine (ileri geri sallanmak, bir kişinin kendine sarılması gibi) dönüşebilir. Daha sonra bu korku nöbeti, yerini bir nebze olsun rahatlama hâline (ellerin sıkıca birbirine kenetlenmesi) bırakabilir.

Çocuklar yetişkinlere dönüştüklerinde, onlardan fiziksel ve duygusal açıdan yaşadıkları sıkıntılara dair belirgin sinyaller vermeden sıkıcı derslerde, uzun toplantılarda, bitmeyen filmlerde ve işkenceye dönüşen buluşmalarda oturmaları beklenir. Yine de büyük bir olasılıkla hayatınızın bir bölümünde, belirli bir noktada uzun süre duramayan bir yetişkinle tanışmışsınızdır. Bazı insanlar önlerinde bir uğraş olmadığı zaman sıkılırlar, bu yüzden yaşadıkları can sıkıntısının oluşturduğu negatif enerjiyi dağıtmak için hareket etme yolunu seçerler. Bunu düşünmeden yapmalarına karşın, bu insanlar için aralıksız hareket, odaklanılmış aksiyonun bir alternatifidir. Diğer insanlar için aralıksız hareket, gerginlikten ve endişeden kurtulmak için başvurdukları bir yoldur. Bu ikisi ince bir çizgiyle birbirinden ayrılrsa da ortak bir özellikleri vardır: İki farklı gruptaki insanlar da aralıksız hareket hâlinde olarak (aralıksız hareket etmekten zevk almasalar bile) bir nebze olsun rahatlama yaşarlar.

Endişeli Eller

Üçüncü bölümde, bazı davranış uzmanlarının ellerin vücudun diğer bölümlerine oranla daha fazla duygu sergilediğine inandığını öğrenmiştiniz. Eğer konu el hareketleri ile dışa vurulan gerginlikse, bu düşüncenin çok doğru olduğu söylenebilir. Gergin ve endişeli bir kişi, o an yaşadığı duyguların hepsini ellerini kullanarak göstermek için çaba sarf eder.

Dokunmanın Gücü

Endişeli bir kişi genelde elleriyle kendine dokunur. Yüz ovuşturmak, yumrukları sıkmak, kendine sarılmak, parmak çıtlatmak gibi hareketleri kendine dokunma kategorisi içine alabiliriz.

Peki endişeli insanlar neden vücutlarının belirli bölümlerine masaj yapma ihtiyacı hissederler? Dokunma oldukça güçlü bir duygudur, hatta o kadar güçlüdür ki araştırmalar masaj yapılan prematüre bebeklerin, yapılmayanlara oranla daha hızlı iyileştiklerini göstermektedir. Ebeveynler, ağlayan bebeklerini ve çocuklarını sakinleştirmek için onlara dokunurlar. Dokunmanın yetişkinler üzerinde de bazı etkileri vardır. Erkek ya da kız arkadaşınızın size basit bir şekilde dokunması sizin bungee jumping yaparken bile salgılayamayacağınız kadar adrenalin salgıatabilir. Ayrıca belirli bir rutinde uygulanan masajların insanların uyku düzenlerine iyi geldiği ve bağışıklık sistemlerini güçlendirdiği görülmüştür. Bu durum medikal araştırmalarla da belgelenmiştir. Hatta günümüzde pek çok hastane, bünyesinde masaj terapistleri bulundurmaktadır.

Yani insanlar hayata adım attıkları ilk anda dokunmanın gücüyle, onun rahatlatıcı etkisiyle tanışır. Bu yüzden insanların endişelendikleri anlarda sakinleşmek için kendilerini dokunmaları çok normal bir durumdur.



Önemli Uyarılar Kutusu: Sinirleri yatıştırmak için pek çok farklı kendine dokunma şekli bulunur. Elleri saçların arasında gezdirmek, kulak memelerini çekmek ya da boynun arkasına dokunmak bir sıkıntı yaşadığınızın ve kendinizi bir şekilde yatıştırmaya çalıştığınızın göstergesidir.

Rahatlamak

Bedende sinirlerin daha yoğun bulunduğu yerlere (dudak etrafındaki bölgeler gibi) dokunmak, diğer bölgelere göre daha rahatlatıcı olabilir. Öte yandan bu tamamen kişiye ve yaşadığı endişenin kaynağına göre değişiklik gösterebilir. Tahmin edebileceğiniz gibi, akıl sağlığı, kişinin rahatlatıcı bulacağı dokunuş türü üzerinde etkin bir rol oynar. Kısa süre sonra gireceği iş görüşmesi yüzünden endişe yaşayan bir kişi, çenesinin ve ağzının etrafını ovalayarak rahatladığını hissedebilir ama bir kişinin mantık sınırlarının ötesinde bir korkusu varsa (örneğin, bir meteorun her an evine çarpmasından endişe duyuyorsa), tamamen farklı, daha ağır bir endişe yaşadığı söylenebilir. Bu tip bir kişinin kendine daha belirgin hareketlerle (örneğin, kendine sarılabılır ve ellerini ovuşturabilir.) dokunması beklenilebilir çünkü bu tip insanlar rahatlama ihtiyacını daha çok hissederler.

Kendine dokunmak aynı zamanda yalan, bir konuda karar-

sızlık ya da bir miktar düşmanlık anlamına da gelebilir. Bu tip duyguların kaynağı kaygıdır ancak aralarındaki fark, kaygının başlı başına bir zihinsel hastalık olarak sınıflandırılmasıdır. Yani kişi, herhangi bir dış neden olmaksızın kendi kendine kaygı yaşayabilir. Diğer bir deyişle, kişi, gizli bir hayat yaşadığı ve yalan söylediği için endişe sinyalleri gösterirken, başka bir kişi aynı endişe sinyallerini ortada hiçbir neden yokken de sergileyebilir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Kendine dokunma eyleminin bir formuna, dermatillomania denilmektedir. Dermatillomania'nın bir diğer adı da deri yolma hastalığıdır. Bu hem erkekleri hem de kadınları etkileyen obsesif-kompulsif bir bozukluktur. Hastalar derilerini kanatana kadar yolar. Tabii ki pek çok insan kendine bu şekilde dokunarak mutluluk yaşayamaz ama hastaların yaşadığı rahatlama ne yazık ki gerçektir.

Diğer Dokunma Yolları

Tabii ki pek çok farklı kendine dokunma şekli vardır. Bir parmağını çenesine ya da başına koyan biri derin düşüncelere dalmış gibi görünebilir. Burna dokunmak, alnı ovuşturmak gibi hareketler aldatma işaretleri olarak sayılır. Saç çekmek ise yüksek oranda sıkıntıyı gösterir.

Bu duyguların kökeni daha önce de söylediğimiz gibi kaygıya dayanır ama insanlar bazen kendilerine spesifik amaçlarla da dokunabilir. Örneğin arkadaşınızın karnını ovaladığını görürseniz, bu onun çok yemek yediğinin bir göstergesi olabilir. Anneniz şakaklarını ovalıyorsa, baş ağrısını azaltmaya çalışıyor olabilir.

Bir kişi bir toplantıda ellerini kavuşturduysa, muhtemelen nazik bir beden dili kullanmaya çalışıyor olabilir ve bir kişi ellerini yüzüne götürüyorsa, büyük bir mutluluk yaşıyor olabilir.



nemli Uyarılar Kutusu: Bir kişinin eliyle başının arkasına dokunması endişe göstergesidir, hatta bu aynı zamanda o kişinin yalan söylediğinin işareti de olabilir. Öte yandan, iki elini de başının arkasına koymuş biri basitçe rahatlamak için bu hareketi yapmış olabilir.

Peki bunun sizin için ne anlamı var? Beden dili en iyi, davranış düzenleri ve diğer sözsüz işaretlerle birlikte değerlendirildiğinde başarıyla yorumlanacaktır, bunu unutmayın. Tek başına bir jest, örneğin elleri ovuşturmak çok az şey ifade edebilir ama ellerin ovuşturulmasını hızla hareket eden gözler ve yere vurulan ayaklarla (Sonraki başlıklarda göreceksiniz.) birlikte ele aldığınızda, karşınızdaki kişinin yoğun bir endişe içinde olduğunu anlayabilirsiniz.

Vur, Vur, Vur

Ne zaman patronunuzla konuşsanız, parmaklarıyla masasına vuruyor. Haklı olarak bir süre sonra sinirleniyorsunuz. Parmak uçlarıyla davul çalar gibi bir yüzeye vurmak pek çok kültürde kaba bir davranış olarak görülür çünkü bu hareket aşırısı sıkılmanın bir işareti olarak yorumlanır ama beden dili hakkında daha fazla şey öğrendikçe patronunuza bu konuda biraz sert davrandığınızı düşünmeye başlayabilirsiniz. Belki de adam kronik kaygıdan muzdarip; bu yüzden parmaklarıyla garip bir ritim tutuyor olabilir mi?



Faydalı İpuçları Kutusu: Bir yerde otuz saniye-den fazla oturduğunuzda parmaklarınızla solo bir performans sergileme gibi bir huyunuz varsa, bundan hemen vazgeçin, bu hareket kabalık olarak görülebilir. “Bütün gün burada oturup senin konuşmanı dinleyecek ne zamanım ne de sabrım var.” demenin başka bir yoludur.

Diyelim ki masanızı bir enstrüman olarak kullanmak çok hoşunuza gidiyor ve çılgın ritimlerinize kimseyi gücendirmek istemiyorsunuz. Hatta parmaklarınızla güzel bir ritim tutturmuşken bir yandan da zihninizde yankılanan müziği sesinizle dışarı aktarmayı da ihmal etmiyorsunuz. Bu, başkalarını rahatsız etme oranınızı azaltmaz. Parmaklarınızla masaya vurarak çıkar-
dığınız sesin başkaları için son derece sinir bozucu olabileceğini fark etmek zorundasınız. Böyle bir durumda beden diliniz, “Sinir olup olmaman umurunda değil. Bunu yapmaya devam etmem gerek!” demektedir.

Bu tip performansları ancak arabanızda ya da evinizde sergileyebilirsiniz. O zaman bile, yan koltuğunuzda biri varsa kendinizi kontrol etmeyi unutmayın.

Yer Değiştirmek

Bir kişinin vücudunun orta bölgesinden endişeli olup olmadığı anlaşılabilir mi? Neye dikkat etmelisiniz? Karın bölgesinin gerilmesine mi ya da çok sert bir ritimle çarpan kalbin kişinin göğsünü titretmesine mi? Bunlar, yüksek seviyede endişenin an-

laşılması için net yollar olsa da bu tip değişiklikleri fark etmek için bir kişiye çok yakın olmak gerekir. Gövdeye bakarak kişinin kendini rahatsız hissedip hissetmediğini anlamanın daha kolay bir yolu var: Oturduğu yerde nasıl hareket ettiğine bakın.

Bir kadının sosyal bir ortamda hoşlanmadığı bir adamdan ilgi gördüğü durumlara mutlaka şahitlik etmişsinizdir. Eğer kadın bir yerde oturuyorsa, koltuğunun içine gömülmüş gibi görünebilir (eğer adam onun karşındaysa) ya da gövdesini bir tarafa doğru yatırmış olabilir. Kadın, vücudunu bu şekilde bükerek ona ilgi gösteren adamla arasına bir mesafe koymak istemektedir.

Omurganızı bükerek birinden uzaklaşmak, bedeninizi karşınızdaki kişiden başka tarafa çevirmekle temelde aynı harekettir; ikisi de aynı mesajı taşır: “Benden uzak dur!” Karşınızdaki kişi nazik olmaya devam etse de omurgası size gereken her şeyi anlatmaktadır: “Seninle ilgilenmiyorum ve fikrimi değiştireceğimi de hiç sanmıyorum!”

Daha Büyük, Daha İyi

Kaygıya verilen vücut pozisyonu değiştirme tepkilerinden biri de yan duruştur. Hayvanlar, bir avcı tarafından tehdit edildiklerinde bu yola başvururlar. Hayvanlar bir savunma yolu olarak karşılarındaki avcılara yan dönerek kendilerini olabildiğince büyük göstermeye çalışırlar ve onlara açık bir mesaj yollarlar: “Bana bulaşmak istediğine emin misin?” İnsanlar genelde bu duruşu taklit ederken karşılarındaki rakibe yan taraflarını göstermezler. Bunun yerine bacaklarını açarlar, göğüslerini dışarı çıkarırlar ve omuzlarını geriye alırlar. Hayvanların rakiplerine gönderdikleri aynı mesajı gönderirler: “Bana saldırmadan önce iki kez düşün çünkü tepkim çok sert olacak.”



Önemli Bilgiler Kutusu: Bir avcıyla savaşıma pozisyonu söz konusu olduğunda pek çok hayvan mücadeleye hazırlanır ama bazıları aksi yöne ilerlemeyi tercih eder. Hayvanlar ve kimi zaman insanlar, karşılarındaki avcıdan saklanmak ya da ona karşı bir tehdit oluşturmadığını göstermek amacıyla kendilerini olabildiğince küçük göstermeye çalışırlar. Bu tip durumlarda bir kişinin omurgasını içeri doğru çektiğini görebilirsiniz.

Mutlu Ayaklar

Bazı insanlar biraz rahatlamak ve sinirlerini yatıştırmak için kendine dokunurken, diğerleri ayaklarını harekete geçirirler. Gerçekten de ayaklarını hafif bir şekilde sallarlar ve onları dans ediyormuş gibi hareket ettirirler. Bu hareketler genelde en uygunsuz zamanlarda ortaya çıkar, bu yüzden genelde herkes tarafından kolaylıkla fark edilebilirler. Bacak bacak üstüne atmış birinin bir iş görüşmesinde ya da evdeki ateşli bir tartışmada üstteki ayağını salladığını sıklıkla görebilirsiniz. O zıp zıp oynayan ayak, her seferinde sizin gerçek duygularınızı açığa vurarak size ihanet eder. Diğer sözsüz jestlerinize ne kadar hâkim olsanız da ayaklarınızı kontrol edemeyebilirsiniz.

Sallan ve Yuvarlan

Ayakların üstünden ileri ve geri sallanmak, diğer bir deyişle ayak parmak uçlarını ve topuğu kullanarak ileri geri sallanmak ya da dalgalarla mücadele eden bir gemi gibi sağa sola gidip gel-

mek, genelde rahatlatıcı bir hareket olarak görülür. Bu hareket, bir bebeğin sallanmasının taklididir ve bir rahatlama hareketi olarak çocukluk boyunca da devam edebilir. Yetişkinler ebeveyn olup çocuklarını ileri geri sallayarak onları sakinleştirebileceklerini öğrendikten sonra bu hareketi hatırlar ve aynı davranışı çocukları olmadığı zaman kendileri de göstermeye başlarlar. Örneğin, bir alışveriş merkezinde uzun bir kuyruğa girmiş yetişkinlerin, kan dolaşımlarını devam ettirmek amacıyla bir o yana bir bu yana sallandıklarını görebilirsiniz.



Önemli Uyarılar Kutusu: Unutmayın, davranışları yargılamakta asla aceleci olmamalısınız. İnsanların birbirinden farklı olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bazıları sadece zaman geçirmek için parmaklarının üzerinde dengede durabilirler. Bu, onların sıradan davranışlarından biri olabilir ama normalde sakin olan bir insanın koltuğunda rahat duramadığını, vücudunun her bir yanını sallamaya başladığını görürseniz, bu bir şeylerin ters gittiğinin göstergesi olabilir.

Ayak ucunda zıplama gözden kaçıramayacağınız bir davranıştır. Özellikle de yüz yüze konuştuğunuz insan sürekli parmak uçlarının üstünde yükselip duruyorsa... Zıplama, heyecanı ve endişeyi işaret eder, iki durumda da bu onun insanların kendilerini rahatlatmak için başvurdukları bir yol olduğunu gösterir. Neyse ki bu duygularla ilgili diğer sözsüz jestler çok belirgin olduğundan, karşınızda ayak parmak uçları üzerinde yükselip duran birini gördüğünüzde neyle karşı karşıya olduğunuzu hemen anlayabilirsiniz. Örneğin:

- Bir endişesi olduğu için zıplayan kişi çok az göz teması kurar, elleri genellikle ceplerindedir ve kendini rahatlatmak için başka yollar da dener. Örneğin, zıplamanın yanı sıra ayaklarının üstünde ileri geri sallanır ya da kollarını sıkı bir şekilde kavuşturur.
- Heyecanlı olduğu için zıplayan kişi göz teması kurar, gülümser ve mutluluğunu ifade etmek için ellerini kullanır.
- Zıplamanın üçüncü bir nedeni daha olabilir. Bazı insanlar için bu şekilde hareket etmek kendilerini iyi hissetmek için tekrarladıkları bir alışkanlıktır. (Bu, beden dilini anlık bir olaylar serisi olarak değil, bir davranış düzeni olarak yorumlamanın en önemli nedenlerinden biridir.)

Bacak Bacak Üstüne Atar mısınız?

Bacak bacak üstüne atmanın bir mesajı saklamak için yapılan sözsüz bir çaba olup olmadığı konusunda bazı tartışmalar olmasına karşın, genel olarak insanların kendilerini rahat bir pozisyona sokmak için bacak bacak üstüne attıklarına inanılır.

Ama ayaktayken bacaklarınızı çapraz bir pozisyona sokarsanız, insanlar sizin endişeli olduğunuzu düşünebilir. İnsanların ve hayvanların tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldıklarında ya saldırganlarını korkutmak için kendilerini olabildiğince büyük gösterdiklerini ya da saldırganlarından sakınmak için kendilerini olabildiğince küçük gösterdiklerini okumuştunuz. Ayaktayken bacakları çapraz pozisyona getirmek, asıl hedefiniz uzun bir süre ayakta durduğunuz için rahatlamak olsa da bu durum ikinci şekilde yorumlanacaktır. Kısacası; öz güvenli bir duruş sergilemek için bacaklarınızı kalça genişliğinde açın.

Ayak Uzunluğunda Bir Mesaj

Şu otururken ayaklarını yere vuran insanları bilirsiniz. Bacak bacak üstüne attıklarında yukarıda kalan ayaklarını sallayan insanları da bilirsiniz. Bir kanepeye uzandıklarında iki ayağını sallayan insanları da bilirsiniz. Böyle durumlarda o ayakları tutup bağlamak, onları yere yapıştırmak, kanepeye bantlamak, yani kısacası o ayakları durdurmak için her şeyi yapmak istersiniz. Peki bu ayak sallamanın nedeni ne?

Ayak sallamanın iki nedeni olabilir: Ayaklarını fiziksel anlamda rahatlamak için (Böylece kendilerini iyi hissediyor olabilirler.) ya da yaşadıkları bir sıkıntıyı ayaklarını sallayarak dışa vurmak için veya her ikisi de olabilir. Yani arkadaşınız bir kızla buluşmadan önce sadece ayaklarını yere vuruyorsa, büyük bir olasılıkla sinirlerini yatıştırmaya çalışıyordur ama ayaklarını sürekli yere vuruyor ve endişeli biri gibi görünmüyorsa, bu onun için bir alışkanlığa dönüşmüş olabilir. Hatta ayağını yere vurduğunun bile farkında değildir.

Birinden gerçeği duymak istediğinizde bu bilgi işinize yarayabilir. Yürümek dışında ayaklarını fazla oynatmayan, ayakları ve bacakları iki kalın sütun gibi hareketsiz duran bir arkadaşınızı ele alalım. Ona deri pantolonunuzun nerede olduğunu soruyorsunuz ve o da size bu konuda hiçbir bilgisi olmadığına dair yeminler ediyor. Size deri pantolon giymediğini ve ayrıca o pantolonunun ona olmadığını, daha büyük beden pantolon giydiğini söylüyor. Bunu söylerken bacaklarını üst üste atıyor. Bu pozisyondayken üstteki ayağı o kadar sallanıyor ki ayağı kopup televizyona çarpmasın diye bileğini tutmak zorunda kalıyor.

Hımm... Bu gördüklerinizden ne çıkarabilirsiniz? Normalde

çok sakın olan arkadaşınız bir nedenden ötürü aşırı endişeli görünüyor. O pantolonu giymeye çalışıp dikişlerini patlatmış olabilir mi? Onu arabasını temizlemek için kullanmış olabilir mi? Pantolonu internet üzerinden satmış olabilir mi? Ne yaptığını bilmek zor çünkü onu gerçeği söylemesi için zorlayamazsınız ama ayağı size pantolonun nerede olduğuna dair dile getirdiğinden fazlasını bildiğini söyledi bile.

Neşe ile Zıplamak

Bu bölümün başında, çocukların yapıları gereği küçük aktif insanlar olduklarını, meraklı ve tez canlı oldukları için de çok hareketli olduklarını okumuştunuz. Bazı insanlar büyüdükləri zaman bile meraklı yapılarını ve tez canlı karakterlerini kaybetmezler. Onlar için aktivite, mutluluk, kısacası her şeyin fazlalığı çok önemlidir ve bu insanlar kendilerini ifade ederken de beden dilini fazlasıyla kullanırlar.

Mutluluğu Ellerle Göstermek

Eller, burada da duygusal hareketlerin merkezinde. Mutluluklarını elleriyle gösteren insanlar en ufak bir iyi haberde bile ellerini birbirine vururlar ve daha az girişken, daha çekimsizlere oranla bu insanlar, kendilerini elleriyle daha fazla ifade ederler. Neşeli insanlar genelde mutluluklarını arkadaşlarıyla ufak, sıcak temaslar aracılığıyla paylaşır. Onları da samimiyet çemberinin içine almaya çalışırlar.



Önemli Bilgiler Kutusu: Küçük dokunuşlar sizi başka bir insanın samimiyet çemberinin içine sokar. Bu, ellerin size hayatınızdaki ilk ve muhtemelen en güvenli sayılan annenizle aranızdaki samimiyeti hatırlatma yollarından biridir.

Neşeli insanlar güzel bir haber aldıklarında yumruklarını “Başardım!” dercesine havaya kaldırıabilirler. Üçüncü bölümde sıkılmış yumrukların bir endişe ve düşmanlık işareti olabileceğini okumuştunuz ama büyük bir mutluluk anında havaya yükselen bir yumruğu endişe ve düşmanlıkla açıklamaya çalışmak pek mümkün değildir. Yumrukların mutlulukla havaya kalktığı bir yerde, iki yana açılmış mutlulukla sallanan kollar görmemiz de mümkündür.

Mutluluk coşkuya dönüşebilir, bu da kendinize dokunmanıza neden olabilir; ellerinizi göğüs bölgenize, ağzınıza götürebilir, birbirine kenetleyebilirsiniz. Ara sıra birinin, iyi bir haber duyduğunda aldığı bilgiyi zihninden işlerken kendini kontrol etmek istercesine bir elini öbür elinin üzerine götürdüğünü görebilirsiniz.

Sıçrayan Bacaklar!

Bahar mevsimi geldiğinde, televizyonda bir kişiye bir milyon dolar ödül verdikleri şu reklamları görürsünüz. Bu reklamlarla ilgili en eğlenceli şey ödülü kazanan kişilerin gösterdikleri tepkilerdir. Ödülü kazanan insanlar zıplarlar, dans ederler, vücutlarını şekilden şekle sokarlar, bayılırlar. O kadar çok eğlenirler ki

siz de ister istemez kendinizi, “Bana da biri bir milyon dolarlık bir çek uzatsa nasıl sevinirdim acaba?” diye düşünürken bulursunuz.

Hoplayıp zıplayan insanlardan bahsetmişken; bu tip sevinç patlamalarında beden dilinizin bir baletin dans hareketlerini andırdığını fark edebilirsiniz. Bale gösterilerinde hikâye mutlu ve hafif bir tonda ilerlerken dansçıların sahnenin dört bir yanına dağıldıklarını ve gülerek dans ettiklerini görürsünüz ama aksiyon, trajediye doğru dönmeye başladığı zaman dansçılar daha sakin, daha gerçeğe yakın hareketler yapmaya başlarlar. Dansların arkasındaki hikâyeyi bilmeseniz bile içgüdüsel olarak sahnedeki kadınların ve erkeklerin hareketlerin neler olduğunu anlarsınız.

Endişeli Enerjiyi Yeniden Yönlendirmek

Mike, otuzlu yaşlarda kaygı sorunları yaşayan bir şirket çalışanı. “Her gün çok fazla unsurla uğraşmak zorunda kalıyorum. Her gün şirkette yapılanla yapılmakta olan ve yapılması gereken şeyleri değerlendirmem ve önem sırasına koymam gerekiyor. Bazı insanlar bu tip bir strese karşı doğuştan hazırlıklı oluyorlar ama ben onlar gibi değilim. Kan basıncımın hızla yükseldiğini hissediyorum. Bu durum omuzlarımın ve boynumun kaskatı olmasına neden oluyor. Stresin üzerime bindiği o anlarda nefesimin kesildiğini hissediyorum ve daha rahat nefes alabilmek için ayağa kalkıp bir süre yürüyorum.”

Stres, bir gün herkesin kapısını çalabilir. Bir şirket çalışanı da evde çocuklarına bakan bir anne de stresten muzdarip olabilir. Mike’ın belirttiği gibi bazı insanlar stresi; pozitif, itici bir güç

olarak görebiliyorlar, stresin işleri halletmelerinde ve odaklanmalarında onlara yardımcı olduğunu söylüyorlar. Diğerleri ise hayatın üzerlerinde kurdukları baskıya olumlu tepki vermiyorlar ve bu bölümde okuduğunuz gibi kaygı, farklı vücut hareketleri ile kendini gösterebiliyor.

Stresi kontrol etmenin ve onun fiziksel etkilerini (telaşla kıpırdanmak, yürümek, elleri ovuşturmak gibi) en aza indirmenin bazı yolları var. Önemli olan, endişenin ortaya çıkardığı bu enerjiyi alıp onu kendinize yararlı bir şekilde kullanmaktır. Örneğin egzersiz yapmanın, sinir küpü kadınlara ve erkeklere pek çok yararı vardır:

- İnsanlar egzersizle içlerinde dolan enerjiyi yararlı bir şekilde harcama fırsatı bulurlar. Bu enerjiyi arkadaşlarıyla (maç yapmak gibi) ya da kendileriyle yarışarak (bir kilometreyi iyi bir zamanda kat etmek gibi) boşaltabilirler.
- Egzersiz teorik olarak vücudunuzu yorar, kaygılarınızın azalmasını sağlar ve daha rahat bir uyku çekmenize yardımcı olur. İyi bir uykunun stresi azalttığı da bilinen bir gerçektir.
- Fiziksel aktivite sırasında vücut endorfin hormonu salgılar. Endorfin sayesinde kendinizi mutlu hissedersiniz, böylece kaygı kaynaklı duygularınızı da köreltirsiniz.



Faydalı İpuçları Kutusu:

Endişe kaynaklı enerjinin her zaman kötü bir şey olmadığını aklınızda tutun. Bazı insanlar büyük bir stres altında çalıştıklarında, örneğin bir işi kısıtlı bir zamanda yetiştirme telaşı içinde olduklarında ortaya çok iyi sonuçlar çıkarabilirler fakat beden diliniz diğer insanlara, “Benden uzak dur yoksa bağırırım/ağlarım/kaçarım.” diyorsa, daha pozitif sözsüz mesajlar yollayarak iletişim kurmak için stresle baş etmenin başka bir yolunu bulmaya ihtiyacınız vardır.

Uzmanlar, negatif duygularınızı hayatınızın nasıl olabileceğine dair pozitif vizyonlara çevirebilmeniz noktasında yoga'nın, meditasyonun ve dövüş sanatlarının da işe yarayabileceğini söylüyorlar. Eğer bu seçenekler size biraz aykırı geliyorsa sakın umutsuzluğa düşmeyin. Kendinize hoşunuza gidebilecek başka bir aktivite bulun (örgü örmek, yüzmek, yazmak, bahçeyle ilgilenmek, koşmak, bisiklete binmek gibi) ve kendinizi o aktiviteye verin. Eğer seçtiğiniz aktivite hakkında bilgi sahibi değilseniz, onun hakkında elinizden geldiğince çok şey öğrenmeye çalışın. Evde ve işte kendinizi ne kadar meşgul eder, odağınızın bir bölümünü başka bir aktiviteye ayırırsanız, içinizde biriken kaygı kaynaklı enerjiyi o kadar çok bölme ve o enerjinin neden olduğunu kaygıyı dindirme fırsatı bulursunuz.

Beden diliniz de bu yeni ruh hâlinizi yansıtır. Sıkı yumruklarınız gevşemeye, ayaklarınız daha az ses çıkarmaya başlayacaktır; genel olarak daha rahat bir hayat sürmeye başladığınızı hissedeceksiniz. İnsanlar da size daha çok yaklaşacaklar, size karşı olan

algıları değişecek, sizi bir sinir küpü olarak görmeyeceklerdir. Ailenizle, arkadaşlarınızla ve meslektaşlarınızla daha sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmaya başlayacaksınız.

Başkaları sizle ilgili ilk izlenimlerini sizin beden dilinize bakarak edinirler. Endişenizi yansıttığınız alışkanlıklarınıza bakın ve kendinize sorun: “Başkaları sinir krizinin eşiğinde olduğumu mu düşünüyor yoksa beni hayatını kontrol altında tutan biri olarak mı görüyorlar?” Rahatlamayı  ğrenin ve endişeli hareketlerinizi en aza indirmeye çalışın ama şunu da unutmayın; etrafınızda her zaman vücutları endişeyle eğilip bükülen insanlar olacaktır. Karşınızdaki insan ne tür bir duyguyla hareket ediyor olursa olsun, onlara sakın bir beden diliyle yaklaşma çalışın. Sözsüz iletişim yoluyla endişeli bir insanı rahatlatırsanız, bu durumun hayatınızda olumlu sonuçlar doğurduğunu görebilirsiniz. Karşınızdaki insanı (patronunuzu, eşinizi) sakinleştirip mutlu ederek kendi hayatınıza da mutluluk katarsınız. (Beden dilini öğrenmenin en güzel faydalarından biridir.)

Onuncu Bölüm

En Küçük Beden Dili Bilimcisi

Dünyayı yeni keşfe çıkan küçük çocuklar, sözsüz iletişimin büyük bir bölümünden bihaberlerdir. Bu yüzden hareketleri ve davranışları gözlemlemek onlar için yetişkin birine oranla daha ilgi çekicidir. Bu arada, beden dili hakkında biraz bilgi sahibi büyük çocukları izlemek de çok eğlencelidir çünkü sık sık açık verirler. Aslında bu, aileler için iyi bir haber çünkü çocuklarının beden diline bakarak onların yalan söyleyip söylemediğini kolaylıkla anlayabilirler. Bu bölümde, çocukların beden dilini ne zaman kullanmaya ve okumaya başladıklarını ve sözsüz iletişimin onlar büyüdükçe nasıl değiştiğini göreceksiniz.

Doğuştan mı Büyürken mi?

Ağlamak, gülmek, kaş çatmak, utanmak ve gülümsemek gibi bazı sözsüz işaretler doğuştan gelir ve dünyanın büyük bir bölümünde de aynı duyguları ifade ederler. İnsanların bu işaretlere karşı verdiği tepkiler de doğuştandır. Örneğin, araştırmalara göre bir bebek, ona bakan kişinin mutlu yüzüne gülümser ve

ona bir şeyler mırıldanır. Ona çatık kaşlarla bakan kızgın bir surata da aynı şekilde çatık kaşlarla ve somurtarak bakar.



Önemli Uyarılar Kutusu: Yeni doğan bebeklere ait bazı reflekslerin zaman içinde yok olmaları gerekmektedir. Örneğin bir bebeğin ayağının altına dokunduğunuzda ayak parmakları küçük bir yelpaze gibi açılabilir fakat bir yetişkinin ayağının altına dokunduğunuzda parmakları aynı şekilde bir yelpaze gibi açılıyorsa, bu nörolojik bir hasarın işareti olabilir.

Geri kalan sözsüz işaretler diğer insanlar izlenilerek edinilir. Bebekler, uygun sosyal etkileşimi öğrenmek için ebeveynlerine; çocukluk ve okul öncesi dönemlerine girdiklerinde konuşma yetenekleri tam gelişmeden önce duygularını aktarmak için sözsüz işaretlerin yardımına ihtiyaç duyar ve sözsüz işaretler yeterli gelmediğinde, beden dilinin en uç sunumlarından birine şahitlik edersiniz; yani sinir krizlerine.

İçgüdüyle Hareket Etmek

Bebekler, doğuştan gelen bazı davranışlarla ve tepkilerle dünyaya gelirler. Bu davranışlardan bazıları normal yeni doğmuş bebek refleksleri olarak ortaya çıkar, bazıları ise yaklaşık bir yıl içerisinde yok olur fakat davranışların hepsi tamamen yok olmazlar, çocuklukta ve yetişkinlikte sergilenen davranışların içine kendilerini saklarlar. Örneğin:

- **Emmek.** Bebeklikte emme refleksinin ana amacı beslenmedir ancak bebeklerin kendilerini rahatlatmak için de kullandıkları bir yoldur. Hiç büyük çocukların parmaklarını neden emdiklerini ya da yetişkin birinin neden kalem

ısırdığını veya sigara içtiğini düşündünüz mü? Bunu sinirlerini yatıştırmak için yapıyorlar.

- **Ürkmek.** Ara sıra bir bebeğin ürktüğüne şahitlik edebilirsiniz. Sinirleri bir anda gerilir, kollarını iki yana açar ve korku dolu bir yüz ifadesi takınır. Sanki bir yerden düşüyormuş gibi görünür. Yetişkinler de gerçek bir tepkiyle karşılaştıklarında benzer şekilde hareket edebilirler.
- **Gözleri Kaçırarak.** Bir bebeğin sizin “Go-go-go ga-ga-ga”-larınızdan sıkıldığını nasıl anlayabilirsiniz? Sizinle göz temasını kesip başka bir tarafa bakmaya başladığı zaman. Bu davranış, gözleri kaçırmak olarak adlandırılır. Sürpriz, sürpriz! Yetişkinler de bir şeyden sıkıldıklarını ya da hoşnut olmadıklarını göstermek için aynı davranışı sergilerler.

Bebekler Görür, Bebekler Yapar

Hiç, bir bebeğe yüzünüzü saklayıp “Cee!” dediniz mi? Ya da karşısına geçip size gülümsemesi umuduyla ona bakıp gülümsediniz mi? Eğer bunu yaptıysanız aktif olarak o çocuğa sözsüz iletişim dünyası hakkında birtakım şeyler öğrettiniz demektir. Bebekler, bazı sözsüz işaretleri bilerek dünyaya gelmelerine karşın, (Örneğin, kimse bir bebeğe ağlamayı öğretmez.) onlara bakan kişilerin yüzlerindeki işaretleri kopyalayarak da iletişim kurmayı öğrenirler.



Önemli Bilgiler Kutusu: İnsan suratı bebeklerin çok ilgisini çeker, bu yüzden gördükleri yüz ifadelerini taklit etmek isterler. Yeni doğmuş bir bebek bile bazı yüz ifadelerini taklit etme yeteneğine sahiptir. Örneğin, babasının dilini çıkardığını gören bir bebek de dilini çıkarabilir.

Yüz ifadeleri bir çocuğun sosyal gelişiminde büyük etkilere sahiptir. Araştırmalara göre annelerini mutsuz gören bebekler, (mutlu bir anneye göre kendi annelerinin daha az gülümsediğini ve daha mutsuz bir ifade takındığını görenler) depresyonun klasik işaretlerini sergiliyorlar. (donuk bir ifade, çatık kaşlar, gergin bir ağız, göz teması eksikliği) Daha mutlu bir bakıcı gelip çocuğu neşelendirmeye çalışsa bile durumda pek değişiklik olmayabiliyor.

Araştırmacıların teorisine göre depresyondan muzdarip olan annelerin çocukları, annelerinin onlarla olan etkileşiminden dolayı sosyal gelişimlerinde ciddi sorunlar yaşıyor. Bu bebekler, depresyon yaşamayan annelerin bebeklerine oranla daha olumsuz ve daha az sevgi dolu sözsüz işarete maruz kalıyor. Bazı sözsüz ifadelerin ve bunlara verilen tepkilerin doğuştan geldiğini hatırlayın. Olumsuz yüz ifadelerine maruz kalan bebekler, (kaş çatma, ağlama, dudak büzme, göz teması azlığı) bu ifadelere negatif bir şekilde cevap verirler. Onlar da kaş çatar, ağlar ya da kendi yüzlerine olumsuz bir ifade takınır. Bir şey başardıklarında (emeklediklerinde, yürüdüklerinde ya da bir bebek için kilometre taşı sayılan kendi kendine bir şey yediklerinde) olumlu geri dönüş almazlarsa, (bir ebeveynin gülümsemesi, gözlerini mutlulukla açması ya da kahkaha atması) bu sevgisizlik ve geri dönüş eksikliği, çocuğun yeni bir şeyler deneme isteğine darbe vurabilir. Ne yazık ki bir süre sonra, çocuğun olumsuz hareketlere karşı verdiği olumsuz cevaplar aynı şekilde negatif tutumlara dönüşebilir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Depresyon, başta kadınlar olmak üzere pek çok kişide görülen bir rahatsızlıktır. Özellikle kadınlar, doğum sonrası dönemde depresyonla mücadele etmek zorunda kalabilirler. Eğer depresif bir anneyse-niz, doktorunuzla farklı tedavi seçeneklerini konuşun. Sizin ve çocuğunuzun sağlığı için depresyondan kurtulmak adına mücadele verin.

Sinir Krizleri

Yetişkinler birine ya da bir şeye olan hoşnutsuzluklarını nasıl gösterirler? Pek çoğu bunu sözleriyle dile getirir ve sözlerine bazı belirgin jestleri de ekler. Büzülmüş dudaklar, yetersiz göz teması, elin bele konması gibi... Ayrıca ya dominant bir duruş sergiler ya da hoşnut olmadıkları kişiden veya durumdan bedenlerini uzak tutarlar. Böyle bir duruma düştüklerinde çığlık atan, tekmeler savuran ya da çok sevdikleri eşyaları sağa sola fırlatan yetişkinlere pek rastlamazsınız. Hatta böyle çocuksu davranışlar sergileyen bir kişi gördüğünüzde şu soruyu sorma hakkınız vardır: “Kaç yaşındasın sen? İki mi?”

Çocuklar sinirlendiklerinde, yorulduklarında ya da kendilerini iyi hissetmediklerinde bunu hemen fark edebilirsiniz. Bir şeyden hoşnut olmadıklarında, daha önce belirtildiği gibi tekmeler savurmaya, çığlık atmaya ve sağa sola bir şeyler fırlatmaya başlayabilirler. Bunun yanı sıra başını duvara ya da yere vuran, gözyaşları döken ve başkalarını ısırma ya da ısırma çabası içinde olan çocuklar da vardır.

Bu konuda uzmanların görüşüne başvurursanız, size, eğer kendilerine ya da başka birine zarar vermiyorlarsa bu krizlerin zararsız şeyler olduklarını söyleyeceklerdir. Unutmayın; çocuğunuzun kendini ifade edecek pek fazla yolu yok. Siz bir şeye üzüldüğünüzde, üzüldüğünüz şey hakkındaki fikirlerinizi zengin kelime dağarcığınızla aktarabilirsiniz (Düşüncelerinizi aktarabilme yetisine sahip olsanız bile siz de ara sıra kapıyı çarpmaktan keyif alabilirsiniz.). Büyük bir stres altındayken duygularınızı kelimelere dökemediğinizi hayal edin. Siz de sağı solu tekmeleyip çığlık atardınız.

Okul Öncesi

Bu yaşlarda beden dili çok ilginç bir hâl almaya başlar. Eğer çocuğunuz etrafındakileri mutlu etmeyi seven bir yapıdaysa, bu dönemde size bolca gülümser, sarılır, size sevgisini gösterir. Eğer çocuğunuz biraz asiye, size bolca kaş çattığını, yüzünü astığını ve her şeyi tek başına yapmak istediğini görebilirsiniz. (Sizden ondan uzaklaşmanızı ve kişisel alanına dâhil olmamanızı isteyebilir.) Tabii ki aynı çocuğun haftadan haftaya kişiliğinde farklılıklar yaşandığını da gözlemleyebilirsiniz.



Önemli Uyarılar Kutusu: Sinir krizleri genelde

çocuğun ortalama gelişimine zararsız olsa da kesinlikle çocuğunuzun kendisine zarar vermesine izin vermeyin. Örneğin, sert bir zemine indireceği bir kafa darbesi onun küçük kafatasının kalıcı bir zarar almasına neden olabilir. Dünyaya karşı olan öfkesini boşaltmaya ihtiyaç duyduğunda ona güvenli ve yumuşak bir yer bulun.

Bu yaş grubundaki çocukların beden dillerini henüz manipülasyon amacıyla kullanmayı bilmediklerini unutmayın. Elbette okul öncesi dönemini yaşayan çocuklar bazı davranışlarının ödüllendirileceğini ve bazılarınınse cezalandırılacağını bilirler fakat pek çoğu her zaman duyguları ve hareketleri üstünde kontrol sahibi değildir. Kızgın bir çocuk mutsuzluk ve düşmanlık işaretleri (büzüşmüş dudaklar, göğüs bölgesinde sıkıca bağlanmış kollar, çatık kaşlar, genişlemiş burun delikleri) gösterir ve mutlu bir çocuk da memnuniyet işaretleri (gülümseme, rahat bir duruş, arkadaşlarına ve aile üyelerine karşı yumuşak davranışlar) sergileyecektir.

Okul Günleri

Çocuklar ilkokula başladıkları dönemde de beden dilleri “ne görüyorsa o” kategorisinde değerlendirilebilir. Utangaç bir çocuk, kendisiyle diğer çocuklar arasına büyük bir mesafe koyar, onların gözlerinin içine bakmaz. Hatta sinirlerini yatıştırmak için saçıyla oynamak ya da ellerini ovuşturmak gibi bazı rahatlatıcı davranışlar da gösterebilir. Rahatsız hissettiğini anlamak için ona bir kez bakmanız yeterli olacaktır, onun kibirli ya da kızgın olup olmadığını merak etmenize gerek yoktur. (Aynı beden dilini sergileyen bir yetişkinin de kendini rahatsız hissettiğini anlayabilirsiniz.) Kibirli de olsa kızgın da olsa farklı ve çok açık sözsüz işaretler sergiler. Eğer kibirliyse, uzun süreli göz teması kurar ya da sırttır; (İkisi de aşırı öz güvenin işaretidir.) kibirli değil de kırgınsa, kaşlarını çatır ya da somurtur. (İkisi de memnuniyetsizliğin açık işaretleridir.)

Onlar farkında bile olmadıkları hâlde davranışlarıyla kendilerini o kadar belli eder ki bu nedenle de çocuklar birbirlerinin

vücut dilini anlamada oldukça iyidirler. Bir arkadaşının ona dilini gösterip kaçtığını gören küçük Susie'nin ortada kusurlu bir davranış olduğunu anlaması için bir psikoloğa ihtiyacı yoktur ve Susie'nin, ellerini kalçasının üzerine koymuş kardeşiyle, karşısına dikilmiş öfkeli gözlerle ona bakan diğer kardeşi arasında bir kavganın patlak vermek üzere olduğunu anlaması için de bir psikoloji kitabı okumasına gerek yoktur.

Yaşa ve Öğren

Çocuklar büyürken, istedikleri şeyi elde etmek için bazı davranışları kullanabileceklerini fark ederler. Beşinci sınıfa giden kızınızın, insanları onun dünya üzerinde yürüyen en iyi çocuk olduklarına ikna edecek seviyede şirin bir gülümsemesi olan bir arkadaşı olabilir. Kızınızla bu çocuğu evinizde oynarken ve o çocuğunun büyüklerin ve arkadaşlarının yanında nasıl farklı davranabildiğini gördüğünüzde, onun otorite figürlerini etkileyecek ve onları savunmasız bırakacak bir yol öğrendiğine şahit olabilirsiniz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Çıkarıcı ve karmaşık sözsüz iletişim daha sonra arkadaşlardan, ebeveynlerden, akrabalarından ya da medyadan öğrenildiğinden, bazı çocuklar diğerlerine göre bu davranışları daha erken sergileyebilirken bazıları da hiç öğrenmeyebilir. Arkadaşları bu tip davranışlarda bulunsa da çocuğunuzda benzer örneklerini asla görmeyebilirsiniz.

Çocuğunuzu çıkarıcı beden dilini öğrenmekten asla alıkoyamazsınız ama sözsüz güçlerini onurlu olmayan davranışlar için kullandığını görürseniz (yalan söylemek, kandırmak, diğer çocukları kullanmak gibi) ona bu davranışının yanlış olduğunu söyleyin ve buna bir son vermesini isteyin. Bir yetişkinin beden dilini doğru yerde ve doğru zamanda, etkili bir şekilde kullanması başka bir şey, bir çocuğun beden dilini kullanması başka bir şeydir. Bir çocuk bu şekilde ilerleyerek yanlış bir yola sapabilir. Söz konusu çocuklar, yalan söyleyerek istedikleri şeye ulaştıkları zaman hissettikleri güce karşı koyamazlar ve buna bir son verilmezse bu onların sosyal gelişimlerine zarar verebilir.



Önemli Uyarılar Kutusu: İlişkisel kabadayılık, ebeveynleri ve öğretmenleri çok zorlayan bir konudur çünkü tespit edilmesi çok zordur. Çocukların birbirlerini zorla sevmelerini ve kabul etmelerini sağlayamazsınız. Ne de olsa bir çocuk fiziksel zarar görme tehlikesiyle karşı karşıya değilse, otorite figürleri harekete geçme noktasında çoğu zaman çekimser davranacaktır.

Beden Dili Sayesinde Bir Zorbayla Başa Çıkmanın Yolları

Bir ebeveyn için dünyadaki en kötü şey, çocuğunun fiziksel veya duygusal, herhangi bir şekilde zarar görmesidir. Hayatta yaşanabilecek bazı inişlerin ve çıkışların önüne geçilemeyeceğini bilen ebeveynler, çocuklarının karşılaşabilecekleri adaletsizliklere karşı kendilerini savunma yeteneklerini geliştirmeye çalışırlar

ama adaletsizlik bir kabadayının elinden her gün çocuğunuzun yüzüne tokat gibi iniyorsa, bu durumun kabullenilmesi mümkün değildir. Siz çocuğunuzu merhametli ve sevgi dolu küçük bir ruh olarak yetiştirmişken, başka bir ebeveyn çocuğuna iyi ve güzel değerleri aşılamadığı için diğer bütün çocukların bundan muzdarip olması ve bu sıkıntılı durumun sürekli tekrarlanması, sadece çocuğunuzun değil sizin de büyük bir sıkıntı yaşamınıza neden olacaktır ve bu kabadayılık sorunu sadece ilkokullarda, ortaokullarda, liselerde, üniversitelerde değil, işyerlerinde bile görülmektedir.

Neyse ki gerçekten şeytani yollarla yürütülen bu tip saldırıların ve istismarların bir süre sonra felaketlere yol açtığını gören ve bu konuda bilinçlenen pek çok okul, kabadayılığa sıfır tolerans göstermektedir. Tabii ki çocuklar okul sınırlarından çıktıktan sonra, en iyi niyetli politikalar bile agresif bir çocuğun diğer çocuklara musallat olmasının önüne geçemeyebilir.

Onlara Gururlu Olmayı Öğretin

Peki bir ebeveyn, çocuğunun bir kabadayının hedefinde olduğunu öğrendiği zaman ne yapmalıdır? Öncelikle çocuğunuzla konuşun. Ona bu kabadayı ona ne derse desin kulak asmamasını, çocuğunuza hiçbir sorununun olmadığını ve ona kendisi gibi olmanın güzel bir şey olduğunu söyleyin. Hepimizi farklı ve ilginç kılan şey budur. Sadece birbirimizden farklı görüldüğümüz için birbirimizden ayrılmayız, asıl neden hepimizin kendine özgü ve eşsiz ifade yeteneğidir.



Faydalı İpuçları Kutusu:

Kabadayıların davranış şekilleri ne yazık ki kendilerini ifade etme yollarıdır. Kabadayılar bu şekilde davranarak diğer çocukların dikkatini çekmeye çalışıyor ya da herkesin bu şekilde davrandığı bir aileden geliyor olabilir. Yani daha nazik olmanın ya da karşısındakine sevgi ve samimiyetle yaklaşmanın ne olduğunu bilmiyor olabilir. Çocuğunuza kötü davranan başka bir çocuğa üzülmek imkânsız olmasa da zor bir şeydir fakat kimi zaman bir kabadayıyı bu tip davranmaya iten şeylerin ne olduğunu bilmek, ortaya bir çözümün çıkmasına yardımcı olabilir.

Diyelim oğlunuz Billy'ye kabadayılık taslayan bir çocuk var. Billy'yi diğer arkadaşlarının önünde utandırmak için ona tekme atan bir kabadayı. Billy, diğer arkadaşlarından biraz küçük ama onlara göre akıllı; bu da onu kabadayının gözünde görünür ve farklı kılan iki şey. Billy küçük olduğundan, çelme takıldığında, tekmelendiğinde, başı kol altında sıkıştırıldığında canının yana-çağını bildiği için fiziksel olarak karşı koyamayacağını biliyor. Bu sebeple, karşı koymanın daha kötü sonuçlara neden olacağından çekinerek, bu tip bir duruma düştüğünde çareyi olay yerinden uzaklaşmakta veya hiçbir karşılık vermeden istismara boyun eğmekte buluyor. Bazı çocuklar bu tip durumlara düştüklerinde ister istemez ağlarlar. Bu, kabadayının dikkat çekme isteğini besleyen şeylerden biridir.

Bu noktada hayvanlar krallığıyla ilgili yapılacak bir konuşma Billy'ye yardımcı olabilir. Hatırlarsanız dördüncü bölümde beden duruşundan ve kendinizi nasıl öz güvenli, dünyayı fethet-

meye hazır gösterebileceğinizden bahsetmiştik. Öz güven dolu duruşumuz, hayvanların vahşi hayatta kendilerini sunum ve koruma yollarıyla benzerlikler taşımaktadır. Küçük bir hayvan kendinden büyük bir yırtıcı tarafından takip edildiğinde ya kendini küçük göstermeye ve saklanmaya ya da avcıya kolay lokma olmadığını ve başka hayvanlarla uğraşması gerektiğini gösterme umuduyla kendini olabildiğince büyük göstermeye çalışır.

Küçük boyutlardaki bir kişi bile duruşunda yapacağı birkaç küçük değişikle kendini büyük ve yüksek öz güvene sahip biri gibi gösterebilir.

- Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Omurganızı dik tutun, çeneniz yere paralel olsun.
- Çenenizi kapalı tutun; bu sizin kafatasınızın daha büyük ve yüzünüzün daha sert görünmesini sağlar.
- Omuzlarınız ileri atılmaya hazır görünmelidir.
- Kollarınız ya yanlarda ya da kalçanızın üstünde olmalıdır.

Billy'nin önüne bir ayna koyun ve ona doğru beden duruşunun nasıl olması gerektiğini gösterin. Ona, öz güvenli bir duruş sergilerken karşısındaki kişinin gözlerinin içine bakması gerektiğini söyleyin. Hatta küçük hayvanların kendilerinden daha büyük hayvanlara karşı koymak için ne yaptığını dair internette araştırma yapabilirsiniz ama burada bulduğunuz şeyleri çocuklarınızla paylaşmadan önce şiddet içermediklerine ve elbette küçük hayvanların galip geldiğine emin olun.

Çocuğunuz bunları yapmakta çekingen davranabilir. Doğal olarak, onu daha önce inciten ve yine incitme olasılığı olan biriyle yüz yüze gelmek istemeyebilir fakat biraz alıştırmayla

çocuğunuz bir gün bunu deneyebilecek öz güvene kavuşabilir. Bunlar kabadayının tamamen geri çekilmesine neden olmayabilir ama en azından ona Billy'nin kolay ve zayıf bir hedef olmadığını gösterir. Billy ondan korkmadığını, kendine güvendiğini gösterirse, kabadayı ona yaklaşmayı iki kez düşünebilir ve Billy görüldüğünden daha tehlikeli olabilir.



Önemli Uyarılar Kutusu: Elbette okuldaki kabadayılık sorunuyla ilgili öğretmenlerle konuşmak her zaman ilk seçenek olmalıdır. Eğer o noktada başarılı bir sonuç alınamazsa, okul müdürüyle konuşun. Gerekirse okulu kontrol eden müfettiş ile görüşün. Her okulun kabadayılık konusunda sıfır tolerans politikası oluşturmaları ve bu politikayı etkin bir şekilde uygulaması gerekmektedir.

Ortaokul ve Sonrası

İster inanın ister inanmayın, küçük bir çocuğa kendini savunmayı öğretmek, bir ortaokul kabadayısının yarattığı cehennemle uğraşmaktan çok daha kolaydır. Bu yaşlardaki çocuklar, özellikle de kızlar kendilerini önemli ve popüler gösterme çabası içinde diğerlerinin ruh ve beden sağlığını düşünmeden çok acımasız davranışlarda bulunabilirler. Bu davranışlardan bazıları sıradan kız davranışları diyerek geçiştirilebilir ama bazı davranışlar sınırı aşar ve iyileşmesi zor yaraların açılmasına neden olabilir. Orta yaşlı herhangi bir kadına ortaokulda kendilerine kötü davranıldığına dair bir anıları olup olmadığını sorduğunuzda, hepsinin tüylerinin diken diken olduğunu görebilirsiniz.

Eğer bir akranı tarafından saldırı gören ortaokul öğrencisi bir çocuğunuz varsa, size bu durumdan bahsetmeme ve okulu bu konuda bilgilendirmeme olasılığı yüksek olabilir. Bu yaştaki çocuklar özgürlüklerine çok düşkün bir hâle gelirler, bu yüzden sizin olaya karışmanızı istemeyebilir. Bunun ötesinde, muhtemelen ona yardım ettiğiniz için kendisiyle dalga geçilmesinden korktuğundan da size yaşadıklarından bahsetmeyebilir. Bu noktada da çocuğunuzun diğer kötü çocuklara karşı kendini savunması için öz güven mesajları veren bir beden dili kullanması akıllıca bir taktik olacaktır. Duruş hakkında bir önceki bölümde verilen tavsiyeleri okuyun, daha sonra onlara şunları ekleyin:

- Kızınıza bir kabadayı ona rahatsızlık verdiğinde boş bir yüz ifadesi takınması gerektiğini öğretin. Bu, neredeyse hiçbir duygunun olmadığı bir ifadedir. Kaşlar ve burun delikleri (korku gibi duyguları ele verebilecek iki nokta) kesinlikle hareket etmemeli. Kabadayılar avlarından bir tepki bekler. Çocuğunuz tepki vermeyi reddederse, kabadayı onun artık iyi bir hedef olmadığını düşünebilir.
- Boş bir yüz ifadesi takınmanın yanı sıra, ona göz teması kurmanın önemini de anlatın. Kızınız bu tip durumlarda göz teması kurmaktan kaçınmamalı. Hem derslerle hem de kabadayılarla uğraşmak zorunda kalan bir çocuk genelde ayakkabılarına bakarak yürümeye meyillidir ama bu onu büyük bir korku içindeymiş gibi gösterir ve bu durum bir kabadayının ilgisinin ona yönelmesini engellemez. Göz teması onun saklanmasına yardımcı olmaz ama onu öz güveni yüksek biri gibi gösterir, bu da onun “bana sakın bulaşma” karakterini geliştirmesine yardımcı olur.

- Kızınıza okul koridorlarında ne şekilde yürüdüğünün farkında olması gerektiğini söyleyin. Bir kez daha tekrarlamakta fayda var; öz güveni yüksek çocuklar, kötü kızların sevdiği hedefler değildir. Başı dik, omuzları geride olmalı ve öz güvenli sağlam adımlar atmalı. Kızınızla evde nasıl yürümesi gerektiğine dair pratik yapın ve bu konuda şüpheleri varsa, ona kendini öz güvenli gibi göstermenin sorun olmadığını söyleyin.

Alfa Köpek

Dünyada farklı çeşit kabadayılar vardır ve çocuğunuz bunu anlayacak kadar büyük olabilir. “Alfa kabadayı” olarak tanımlayabileceğimiz kabadayılar, yanlarında ona arka çıkacak bir arkadaş grubu olsun olmasın, seçtikleri hedefe sözlü ve fiziksel saldırıda bulunabilir. Bunun yanında “yandaş” olarak tanımlayabileceğimiz kabadayılar vardır. Yani, arkadaşları yanıdayken çenesi düşen ve hedefine sözlü saldırılarda bulunan ama yanında kimse olmadığında süklüm püklüm olanlar. Yandaşlar genelde daha önce bir kabadayının kurbanı olan çocuklardır. Kendilerine saldıran kabadayılarının arasına katılma çabası içinde birer kabadayıya dönüşürler. Kısacası alfa kabadayılarla uğraşmak çok zordur. Yandaşlar da herkes gibi alfadan korkar. Birebir durumlarda (örneğin, ders arasında tuvalette yaşanan bir karşılaşmada) çocuğunuz yandaşın gözünün içine bakmaktan korkmamalı, ona gözleriyle, “Senin sırrını biliyorum. Sen bir düzenbazsın.” demelidir. Yandaş büyük bir olasılıkla ona hiçbir şey söylemeyecektir. Cevap verse bile çocuğunuz ona öğrettiğiniz gibi boş bir yüz ifadesi takınarak çabalarını karşılıksız bırakabilir. Bir yanda-

şı yanıtsız bırakmak, onun farklı biri olmadığının altını çizmek için verilen en güçlü tepkidir.

Hepsinden önemlisi, çocuklarınıza örnek olarak bir şeyler öğretin. Kendi beden dilinizle ona nasıl öz güvenli olabileceğini gösterin. Böylece ihtiyaç duyduklarında taklit edebilecekleri harika bir örneğe sahip olabilirler.

Elenme Süreci

Çocukların beden dili bazen o kadar güçlü ve aşırı olabiliyor ki birebir etkileşim kurmadan bile başka bir çocuğun zor bir duruma düşmesine neden olabiliyorlar. “İlişkisel kabadayılık”, uzmanların bir çocuğun büyük bir gruptan dışlanmasını tanımlamak için kullandıkları bir terimdir. Kimse dışlanan çocukla konuşmaz, kimse ona dokunmaz. Kimse ona direkt olarak “Bizimle oynayamazsın.” demez ama büyük grubun sözsüz davranışları çok açık bir mesaj yollar. Bu davranışları şu şekilde sınıflandırabiliriz:

- Yetersiz göz teması
- Vücudu çocuktan uzağa doğru konumlandırmak
- Grup ve çocuk arasında büyük bir fiziksel boşluğun oluşması

Peki gerçek hayatta bu durum ne şekilde gözlemlenebilir? Üçüncü sınıftaki Annie dışlanmış bir çocuk, Emma ise popüler bir öğrencidir. Emma sınıfta bir soruya cevap verdiğinde herkes ona doğru dönüyor, tüm gözler ona çevriliyor. Bir hata yapıp güldüğünde ise herkes onunla beraber gülüyor. Annie bir soruya cevap vereceği zaman ise sınıfın geri kalanı ona bakmıyor,

önlerindeki kâğıtlarla ya da birbirleriyle ilgileniyorlar; sanki o hiç konuşmuyormuş gibi davranıyorlar. O ne derse desin, çok zekice ya da çok komik bir şey de söylese, sınıfın geri kalanı ona kulak asmıyor. Kimse Annie'ye açıkça kötü de davranmıyor ama sınıfın onu görmezden gelmesi kızı yaralıyor. Sınıftaki en iyi çocuklar bile arkadaşlarını taklit ederek bu görmezden gelme eyleminin bir parçası olabilir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Otizmlı çocukların sözsüz işaretleri kullanma, onları tanımlama ve onlara cevap verme yetenekleri kısıtlı olduğu için genelde “kendi dünyalarında yaşıyor” şeklinde tanımlanırlar. Otizmlı çocukların sözsüz işaretleri okuma ve onlara cevap verme yetenekleri az olduğundan, empati kurmakta zorlanıyormuş gibi görünürler. Bu da en nihayetinde sosyal izolasyona neden olabilir. Erken müdahaleyle otizmlı çocukların aileleri ve akranlarıyla anlamlı bir şekilde etkileşim kurmaları sağlanabilir.

Bir ebeveyn olarak bu konuda ne yapabilirsiniz? Eğer gruptan dışlanan sizin çocuğunuzsa, onu kendisini öne çıkarması konusunda cesaretlendirebilirsiniz. Ona nasıl arkadaş canlısı olunabileceğini ya da öz güvenini nasıl gösterebileceğini öğretin ve mutlaka bu konuda ona yardımcı olması için öğretmeni ile konuşun. Öğretmeni çocuğunuzun grup projelerinde ya da başka grup aktivitelerinin içinde olmasını sağlayarak arkadaşlarıyla arasında oluşan görünmez duvarı kırabileceği durumlar oluşturabilir. Eğer çocuğunuz başka bir çocuğu dışlıyorsa, ona bu durumun ne kadar yaralayıcı olabileceğini anlatın. Bunun fiziksel

kabadayılık kadar kötü olmasa da etkilerini açıklayın. Samimi bir beden diliyle kaba jestler arasındaki farkı öğretin ve dışlanmış çocuğu aralarına alma konusunda gruba liderlik edecek kişi olması için cesaretlendirin.

Ah Şu Küçük Yalancılar!

Küçük bir çocuğun beden diline bakarak onun yalan söylediğini anlamak pek zor değildir. Bu noktada önemli olan çocuğun gösterdiği endişe işaretlerini algılamaktır. Bunları algılamak kolaydır, yeter ki nereye bakmanız gerektiğini bilin. En önemlisi çocuğunuzun normalde yaptıklarıyla yapmadıkları arasındaki farkı doğru saptamaktır. Örneğin, sürekli hızlı bir şekilde göz kırpma gibi bir alışkanlığı varsa, bu kirpik hareketlerini yalancının bir işareti olarak sayamazsınız.

Göz Casusu

Biraz önce de okuduğunuz gibi aşırı göz kırpma yalan söylemenin bir belirtisidir. Bir çocuk size hikâyesinin kendine ait versiyonunu anlatırken gözlerinizin içine bakamıyorsa ya yakalanmaktan korkuyor ya da yaptığından utanıyor veya her iki duyguyu da aynı anda yaşıyordur. Sizin gözlerinize bakıp (kendi gözlerini olabildiğince açıyorsa) size şöyle söylemeye çalışıyordur: “Senin gözlerinin içine bakıyorum, böylece senden bir şey saklamadığımı görebilirsin.”



Önemli Uyarılar Kutusu: Pek çok çocuk orta-
okula gelene kadar yalan söyleme sanatında gelişmez. O za-
man bile, duygularından tamamen yoksun bir çocuk değilse,
ebeveynlerinin gözlerinin önünde yalan söylemeye çalışıyor-
sa, farkında olmadan bunu birkaç sözsüz işaretle gösterir.

Endişenin bir diğer klasik işareti de yüzün kızarmasıdır. Bazı çocuklar diğerlerine oranla daha çabuk kızarır. Eğer çocuğunuz biri ona ters bir şekilde baktığında kızarmaya yatkınsa, ona yönelttiğiniz suçlamaları duyunca da muhtemelen boynu ve yanakları hemen kızaracaktır fakat size yan evdeki arkadaşıyla oyun oynayacağını söylerken yanakları kızarıyorsa, beş dakika sonra ne yaptığını kontrol etmeniz akıllıca olacaktır. Gitmesini yasakladığınız o dere kenarına doğru yola koyulmuş olabilir.

Ellere Dikkat Edin

Ufaklıklar zorda kaldıklarında sinirlerini yatıştırmak için sık sık kendilerine dokunurlar ama bazı çocuklar bunu öylece oturup televizyon izlerken de yaptıkları için, bu, çocuğunuzun o anki ruh hâlini saptamak için doğru yol olmayabilir. Eğer çocuğunuz gerçekten sıra dışı bir şey yapıyorsa, başını ellerinin arasına alıyorsa ya da konuşurken elini ağzının üstüne götürüyorsa, bu, aklında sizinle paylaşmak istemediği bir şeyler olduğuna delalettir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Yetişkinlerin kendine dokunması kaygının net bir işaretidir fakat bazı çocuklar kendilerine dokunmaktan hoşlanırlar. Saçlarıyla oynar, göz kapaklarını çekiştirirler, burunlarını garip şekillere sokarlar. Bunlar her zaman endişenin işaretleri değildir. Büyük bir olasılıkla meraklı akılları ve hareketli elleri bu tip davranışlar sergilemelerine neden oluyordur.

Çocuklar yalan söylerken genelde ellerini saklar. Diyelim ki eve geldiğinizde masanın üzerindeki büyük saksının devrilmiş olduğunu gördünüz. Oğlunuza bu talihsiz olay hakkında bir şey bilip bilmediğini sorduğunuzda, eğer suçluysa sizinle göz teması kurmaz, ellerini cebine sokar ve suçu kedinin üzerine atar. Sakın onun sözleriyle hareket ederek kediyi kapının önüne koymayın. Saksının düşmesi olayının gerçek suçlusu sizin ufaklık olabilir.

Aşırı İfadeler

Dokuz yaşındaki kızı Jenna, duygusal patlamalar göstermeye yatkın bir kız değil, hatta oldukça sakindi. Marci, ona son derece masumane bir soru sorduğunda Jenna'nın gösterdiği aşırı tepki karşısında Marci'nin nasıl bir şok yaşadığını düşünün. "O yüksek topuklu ayakkabıları daha yeni almıştım." diyor Marci, "Ama onları hiçbir yerde bulamadım. Onları kutularından bile çıkarmamıştım, bu yüzden onları evde bir yerlere bırakmadığıma emindim. Jenna'ya onların nerede olduğuna dair bir fikri olup olmadığını sordum. Her zamanki 'Neden bahsettiğini bilmiyorum.' hareketini yapmaya çalıştı ama yüzü korkudan kas-

katı kesilmişti. Derdini anlatmaya çalışırken yüzü yavaş yavaş kızarmaya başladı. O an benden bir şeyler sakladığını anladım. Ona sakince, ‘Jenna, bana gerçeği söyle.’ dedim. Bunu söylediğim an sanki bir anda cehennemin kapıları açıldı. Onu ayakka-bılarını çalmakla suçladığımı söyledi. Daha sonra koşarak yatak odasına gitti, kapıyı çarptı ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Sonunda sakinleşince, ayakkabılarımı giyip onunla arka bahçe-de dolaştığını, ayakkabının bir tekinin topuğunu kırdığını ve daha sonra onları yatağının altına sakladığını itiraf etti. Ayakka-bı mahvolmuştu.”

Bir çocuk, yalanının ortaya çıkacağını anladığı zaman aşırı tepkiler verebilir. Eğer zararsız görünen bir soruyla karşı karşıya kaldığında normalden fazla el hareketleri ve kol jestleri yapıyor, zıplıyor, ayağını yere vuruyor ve sağa sola doğru sallanıyorsa, tüm dikkatinizi onun üzerinde yoğunlaştırmanız akıllıca olacaktır, küçük kafasının içinde tilkiler dolaşıyor olabilir. Titiz bir sorgunun ardından ondan tam bir itiraf alma olasılığınız yük-sektir.

Küçük Yalancılar Büyüyor

İster inanın ister inanmayın, çocuğunuz büyüüp bir genç olduğunda geçmişe bakıp, “Küçükken onların yalan söylediğini anlamak çok kolaydı! Ne zaman bu işte bu kadar iyi oldular?” diye düşüneceksiniz.

Ah, gençler. Yalan söylemek için pek çok nedenleri olabilir. Onaylamadığınız arkadaşıyla (Bunu bilmenizi istemiyor.) okulu kırdığı için (Bunu da bilmenizi istemiyor.) matematik dersin-den (Bunu bilmenizi *gerçekten* istemiyor.) kalıyor ve matematik

öğretmeni Bayan X sizi arayıp ters giden bir şeyler olduğunu söyleyene dek sizin hiçbir şeyden haberiniz olmuyor. Aslında, her akşam yemekte oğlunuza matematik dersinin nasıl gittiğini sorduğunuzda, derslerdeki farklı karakterlere ve sürekli torunlarından bahseden Bayan X'e ait renkli ve detaylı yalanlar dinliyorsunuz.

İşte size bu durumlarda daha uyanık olmanızı sağlayacak ilk ipucu: Yalan söyleyen bir genç, sık sık yalan söylediği konu hakkında, doğru söylediğini kanıtlamak istercesine aşırı detay verir. Bazı çocuklar da yanlış bir şeyler söyleyip işleri karıştırmak istemedikleri için detay vermekten kaçınırlar.

En iyi arkadaşında kalacağını söylerken aslında yasakladığınız bir partiye gitmeye çalışan genç bir kızı ele alalım. Onu, arkadaşının evine bırakmayı teklif ettiğinizde ansızın eve gitmeden önce arkadaşıyla alışveriş merkezinde buluşacağını hatırlar. Ona alışveriş merkezine bir film izlemeye gideceğinizi söylediğinizde bu kez planın yeniden değiştiğini ve arkadaşıyla bir parkta buluşacağını söyler. Bu sürekli değişen plan sizi endişelendirdiğinde ve arkadaşının ailesiyle konuşmak istediğinizi söylediğinizde ise evde kıyamet kopar. O an ters giden bir şeyler olduğunu anlamak pek güç olmayacaktır.

Gençler, hikâyeleri sorgulanmaya başladığında aşırı derecede savunmacı olurlar. Damarlarında akan tüm o hormonlar yüzünden zaten çoktan savunmacı birer canavara dönüşmüş bu gençler, kimi durumlarda normal hâllerinin çok ötesine geçebilir. Arkadaşının ailesine danışmak gibi masum bir talepte bulunan annesine patlayan o genç kızın normalin ötesine geçmesi gibi.



Faydalı İpuçları Kutusu: Gençler bir yalancının gösterdiği klasik beden dili işaretlerini de göstereceklerdir. Bu işaretleri detaylı olarak on beşinci bölümde bulabilirsiniz. Bu işaretleri öğrenirseniz, genç çocuğunuz sizin nasıl her şeyden haberdar olabildiğinize çok şaşıracaktır.

Neden bu şekilde davranmalılar? Büyük olasılıkla pek çok nedenden. Öncelikle, yakalandıklarını biliyorlar. Mükemmel planları yok olup gitti ve sonuçlarına katlanmak zorunda kalacaklar. İkinci olarak bir şekilde ve genellikle tesadüfen, onların dünyasına girip gerçeği öğrendiğiniz için sizin, düşündüklerinden daha zeki (ya da şanslı) olduğunuzu gördüler ve bunun *gerçek* anlamı düşündükleri ve istedikleri kadar özgür olmadıklarını da fark etmelerini sağlıyor. Sorumluluk hâlâ sizde ve bu da öfkeden delirmelerine neden oluyor.

Aşırı Duygusal Yükleme

Pek çok insanın kendine özgü sözsüz jest setleri vardır. Bu jestlerden pek çoğu oldukça normal jestler kategorisi içinde değerlendirilebilir. Normal jestler göstermezlerse, bir kişinin sözsüz mesajlarını asla analiz edip anlayamazsınız ama pek çoğu çocuklar olan bazı insanların davranışları ekstrem kategorisi içinde sınıflandırılabilir. Bu kategori içindekiler dışa vurumcudur ve bedenlerini mesajlarını vurgulamak için kullanırlar. Bu iyi mi yoksa kötü bir şey midir? Ve başkalarının çocuğunuzun davranışını anlaması ve kabul etmesi için ne yapmanız gerekir?

Bir Kuş Kadar Özgür

Oldukça hareketli olan çocukların ebeveynleri genelde çocuklarını dramatik, abartılı ya da kimi zaman bir çılgın (iyi manada) olarak tarif ederler. Bu çocuklar sadece konuşkan değildir, aynı zamanda ağızlarından çıkan her bir kelimeyi vahşi el hareketleriyle, hiç durmayan kollarla, zıplamalarla, kıvranmalarla, yerde yuvarlanmalarla, yani kısacası size derdini anlatmak için kullanması gereken tüm beden dili işaretleriyle desteklerler. Eğer sizin çocuğunuz da bu şekilde davranıyorsa, büyük bir olasılıkla birkaç kez okuldaki öğretmenlerinden onun hem kendinin hem de sınıftaki diğer öğrencilerin dikkatini dağıttığına dair şikâyet almışsınızdır. Bu durumda bir ebeveyn ne yapmalıdır?



Önemli Uyarılar Kutusu: Eğer iyi niyetli ve dışa vurumcu çocuğunuz ile ısrarcı öğretmeni arasındaki problemi bir şekilde çözüme kavuşturamazsanız, durumu okul müdürüyle paylaşın. Çocuğunuz başka bir sınıfta ya da yenilikçi eğitimler sunan başka bir okulda daha rahat edebilir.

Onun bir kartal gibi kolları açıp sallamak ya da sınavda iyi bir not aldıktan sonra mutlu bir şekilde zıplamak gibi dışa vurumcu hareketler yapması hem yararlı hem de sağlıklıdır. Çocuğunuz bunları yaparken kimseyi incitmiyor, hatta onun bu heyecanlı ve canlı yapısı akranlarının da hayata başka bir açıdan bakmalarını sağlayabilir. Böyle bir durum ortaya çıktığında öğretmenle baş başa bir görüşme yapıp onun, çocuğunuzun tatlı (ve biraz abartılı) karakterini anlamasını sağlayabilirsiniz.

Öte Yandan...

Okul öncesi ve anaokulu dönemlerini geride bırakan çocuklar, okuldaki bazı hareketlerin uygun, bazı hareketlerin ise kabul edilemez olduğunu anlayacak yaşa gelmişler demektir. Eğer okuldan çocuğunuzun davranışları hakkında şikâyetler geliyorsa, çocuğunuzun neler yaptığını objektif bir gözle değerlendirin. İçinde düşmanlık barındıran sözsüz işaretlerin (diğer öğrencilerin yüzüne tokat atmak gibi) önüne geçilmelidir, bu tip hareketler masum bir dışa vurum olarak görülemez. Bunlar çocuğunuzun ileriki yaşamında da onun başını belaya sokacak bazı durumların yaşanmasına neden olabilir. Bu tip sözsüz işaretler de bir zaman sonra sosyal izolasyon durumunu ortaya çıkarır. (Kim kendisine vuran biriyle oyun oynamak ister ki?)

Çocuklar Çocuktur

Şu ifadeyi yüzlerce kez duymuşsunuzdur: “Kabadayılar, kendi egolarını şişirmek için başkalarına kötü davranan, aslında öz güveni düşük kişiler olmaya meyillidirler.” Uygunsuz sözsüz jestler kullanan ve düşmanca tavırlar sergileyen bir çocuk, kendisini söz, sanat ve spor gibi farklı şekillerde de ifade edebilir. Bu noktada sorumluluğu çocuğunuzun almasını bekleyemezsiniz; onu kötü davranışlardan uzaklaştırmak ve bir ilgi alanı bulmak için gerekli rehberliği ve desteği vermek sizin görevinizdir. Çocuğunuz o enerjiyi ya da kaygıyı hoşuna giden bir aktiviteye yönlendirmeye başladığında, sözsüz davranışlarını yeniden değerlendirir. Tüm bunlara karşın hâlâ dostane olmayan beden dili sergilemeye devam ettiğini görürseniz, (Ne de olsa eski alışkanlıklar zor kaybolur.) ona pozitif mesajlar içeren beden dili işa-

retlerini (gülümsemek, başkalarına vurmamak, diğer insanların kişisel alanına müdahale etmemek gibi) öğretin.

En nihayetinde ebeveynler ve bakıcılar, çoğu çocuğun boş birer tuval olduklarını unutmamalıdır. Onlar, hayat derslerine daha yeni başlıyorlar ve pek çok şeyi de ebeveynlerinden, öğretmenlerinden, kardeşlerinden, arkadaşlarından, hatta yabancılarda gördükleri sözsüz iletişimden öğrenecekler. Bu bilgi kaynakları geniş ve farklı olmasına karşın her çocuğun ihtiyaç duyduğu tek şey, her yaşta ve yaşamlarının her döneminde (ufak bir çocukken de ergenlik dönemlerinde de) kendilerini güvende ve rahat hissetmektir. Çocuğunuza jestlerinizle sevgi mesajları yollarsanız ve onu beden dilinizle de olumlu bir şekilde büyütürseniz, öz güveninin gelişmesine yardımcı olabilir, bu güvenin geliştiğini beden dilinden kolayca anlayabilirsiniz.

On Birinci Bölüm

Beden Dili İşi

Şimdiye kadar beden dilini gözlemlemenin kullanımlarını ve tuzaklarını öğrendiniz. Ancak bazı insanların gözlerinizle, duruşunuzla ve el sıkışmanızla söylediklerinizi anlamak için özel olarak eğitildiklerini bilmiyor olabilirsiniz. Bu insanlardan bazıları FBI ve CIA için çalışıyor, diğerleri ise yeni iş adaylarını değerlendiren iş kadınları ve adamları. Bir sonraki iş görüşmenize gitmeden önce sizi değerlendirecekleri tüm yolları öğrenmenizde fayda var!

Yanlış Adımlar

Bazı insanlar potansiyel işverenleri nasıl kazanacaklarını doğuştan bilir. Bu kadın ve erkekler gülümsemeyi, el sıkışmayı bilir ve doğru zamanda başlarını sallayarak peşinde oldukları tüm pozisyonları elde etmeyi başarır. Bir de her iş görüşmesinde sıkıntı yaşayan (Sıkıntı kelimesi hafif bile kalabilir.) insanlar vardır.

Birinci grup, kariyerleriyle ilgili ne yaptıklarına dair en ufak bir fikir sahibi olmasalar bile profesyonel açıdan her durumu ele almayı iyi bilirler. İkinci grup ya nasıl davranacağını bilmez ya da bunu fazla önemsemez. Aslında bu tip insanlar kendilerini akışa bırakma konusundaki isteksizliklerinin onları diğer adaylardan ayrı tutacağına ve peşinde oldukları pozisyonu bu şekilde kazanacaklarına inanır. Ne yazık ki çoğu zaman yanılırlar.

Şüpheniz Varsa, Uyumlu Davranın

Kurumsal dünyadaki ilk işiniz için rekabet ediyorsanız, işi elde etmek adına en iyi seçeneğiniz uyumluluk olacaktır. Endişelenmeyin; şirkete girdikten sonra kendinizi göstermek için yeterince zamanınız olacak ama öncelikle bir takım oyuncusu olabileceğinizi göstermeniz gerek ve her takım üyesi beden diliyle benzer özellikler sergiler.



Faydalı İpuçları Kutusu: Uygunluğun zayıf iş performansı ile eş anlamlı olduğu son derece yaratıcı bir ortamda, çoğunlukla özgün bir tutum benimsemek akıllıca olacaktır. Hatta bu “iş görüşmesi”, portföyünüze bir göz atıp sizin ne kadar ilginç bir tip olduğunuzun değerlendirmesi olabilir.

Bir işverenle karşı karşıya geldiğinizde ona şu sözsüz mesajları göndermek istersiniz:

- Bu şirketle ilgileniyorum.
- Bu işi iyi yapabileceğime inanıyorum.
- Takımın bir parçası olmaya hevesliyim.

Zorlu pozisyonlarda güzel konuşabilme yeteneği sergilemek önem taşısa da sözlerinizi doğru jestlerle desteklemeniz de mühimdir. Görüşmekte olduğunuz kişiye kendinize ne kadar güvendiğinizi anlatırken diğer yandan tırnaklarınızı kemiriyorsanız, karşı tarafa tamamen karmaşık bir mesaj gönderiyorsunuz demektir. Arada sırada tırnak yiyor olabilirsiniz ama yine de kaygılı bir alışkanlık olarak algılanacaktır.

Beden dilinizle vermek istediğiniz mesajın bir kısmı, önümüzdeki birkaç yıl söz konusu şirketin bir parçası olmak istediğinizi (altı aydan fazla kalmaya niyetiniz olmasa bile) iletmek olmalıdır. Şirketler onlarla uzun süre kalmayacak elemanları eğiterek boşa para harcamak istemezler.

Kendinizi Gösterin

Büyükannenizin kürek kemiğinize vurup “Dik dur!” dediğini hatırlıyor musunuz? Sizi taciz etmeye çalışmıyordu, aksine tamamen sizin iyiliğinizi düşünüyordu. Büyükanneniz iyi bir duruşun dış dünyaya olumlu mesaj verebileceğini biliyordu. Kambur durmanın aksine, dik durduğunuzda ya da oturduğunuzda daha iri görünürsünüz. Dünyayı sırtlanmaya hazır! Bir görüşme sırasında dik oturduğunuzda uyanık, ilgili ve hevesli olduğunuzu gösterirsiniz. Bu kulağa küçük bir ayrıntı gibi gelebilir ama sizi diğer adaylardan ayıran şey de olabilir.

Duruş, kendine güveni yansıtan yönlerden biridir ve güven, iş bulmak söz konusu olduğunda hayati önem taşır.



Önemli Uyarılar Kutusu: Kambur durmakla birleştirdiğiniz diğer beden dili tiplerine göre dünyadan saklanıyor gibi görünebilirsiniz. Kambur, kolları iki yanında ve yürürken yere bakan birini hayal edin. İnsanlar bu adamın neden korktuğunu merak edebilir!

Beni de Say Patron!

Peki bunu iş dünyasına nasıl taşıyacaksınız? Her ofiste krizler ve stresli durumlar yaşanır. Görüşmeciniz belki de bu gibi durumlarla kolaylıkla başa çıkabilecek (iş bağlantılarıyla sıkı sıkıya pazarlık yapabilecek), işle ilgili baskılar sonucu çabuk pes etmeyecek (müşterilerinize sizden ya da şirketinizden yararlanma fırsatı vermeyecek) birini arıyor.

İyi bir duruş karşı tarafa hızlı ve kesinlikle yanlış yorumlanmayacak doğru bir tavır ifade eder. Kamburlar genellikle kendine daha az güvenli, endişeli, daha az sosyal insanlar olarak yorumlanırlar. Bir ofis ortamında iyi bir duruş sizi daha becerikli gösterecekken, zayıf bir duruş ise bikkınlık algısı yaratacaktır.

Dik duran insanlar kendiyle barışık görünür. Mücadeleye hazırdırlar ve yollarına çıkabilecek tüm sorunlarla başa çıkabilirler. Bir iş görüşmesi sırasında dik durduğunuzda karşı tarafa öz güven imajı verirsiniz ve bu potansiyel işvereninizin görmek isteyeceği bir özelliktir; topuklu ayakkabılarınızın ya da moka-senlerinizin içinde tir tir titriyor olsanız bile! Duruşla ilgili daha ayrıntılı bilgi için dördüncü bölümü okuyabilirsiniz.

Aklı Olan Gelir

Bir görüşme esnasında doğru duruşu sağlamak, omurganızdan başlayıp bacaklarınızda biter. Dik bir şekilde oturmak iyi bir başlangıç olabilir ancak bedeninizi aşırı serbest bırakırsanız üst gövdenizin kendinden ne kadar emin olduğunu kimse fark etmeyebilir. “Bu adamın bacaklarıyla derdi ne? Bacakları neden orada burada?” diye sormaları olasıdır.

Bir görüşmecinin karşısında otururken omuzlarınızı dik tutun ve bedeninizi ona doğru çevirin. Bu, bedeninizi onunla yüzleştirmek istediğinizin basit bir anlatımıdır. Zor bir görev sayılmaz; hatta başınız görüşmeciye dönükken alt gövdenizin başka yöne çevrili olduğu bir oturma pozisyonundan da kaçınmalısınız, bu sizi ilgisiz ya da çekingen gösterebilecek bir pozisyonudur. Bedeninizi kişiden başka bir yöne çevirmek, araya mesafe koymak amaçlıdır, hiçbir kaçışınızın olmadığı durumlarda görülebilir. (Bir iş görüşmesi gibi.) Sandalyenizi odanın diğer ucuna çekerek söz konusu kişi ile aranızda fiziksel bir mesafe koymanız mümkün olmayacağından, bedeninizi ondan başka yöne çevirmeyi tercih edersiniz.

Üst bedeniniz karşınızdaki kişiye dönükken alt bedeninizi ondan uzak tutmanız, iş görüşmesinin soru cevap kısmının ortasında oldukça tuhaf görünecektir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Bedeninizi görüşmeci-nize doğru şekilde çevirmek için sırtınız dik, omuzlarınız geride bir biçimde yüz yüze bakacak şekilde oturun. Bu, aranızda doğal, düz bir çizgi yaratacaktır. Ayrıca ne kadar istesenez de bacaklarınızı başka yöne alamazsınız. Böylece bacaklarınız da görüşmeciye, yani olması gereken yöne bakar.

Peki şu bacaklar ne olacak? Onları üst üste mi atmalısınız yoksa her ikisi de yerde mi kalmalı? Aşırı rahat ya da aşırı endişeli görünmek istemiyorsunuz. Bacaklarınızı üst üste atmanızın bir sakıncası yok ancak onları sallamayın. Bu da görüşmecinize endişeli (ya da daha kötüsü sıkılmış) olduğunuzu gösterecektir. Bir iş görüşmesi sırasında asla bacaklarınızı esnetmemelisiniz. Bu da aşırı rahatlık izlenimi verecektir.

İşte bedeninizin konumu ve pozisyonuyla ilgili bir ipucu daha: Görüşmecinizi izleyin ve çok bariz olmamak kaydıyla hareketlerini taklit edin. Örneğin, size bir soru sorup sonra arkasına yaslanırsa, siz de aynısını yapın ve biraz arkanıza yaslanın. Öne doğru eğildiğinde siz de küçük bir açıyla öne doğru gelin. Bu, aranızda bir tür simetri yaratacaktır. Doğru şekilde yapıldığında karşı taraf sizi beğenecek ama bunun nedenini anlamayacaktır. Aşırı belirgin bir biçimde yapılırsa hemen fark edilebilir; yani dikkatli olun!

Bazı Faydalı İpuçları

Her ne kadar görüşme sırasında konuşmayı ağzınız yapıyor olsa da elleriniz de önemli bir rol oynayacaktır. Örneğin, birkaç kez el sıkışmak zorunda kalacaksınız. Bu da o çok eski konuya geliyor, yani görüşme sırasında ellerinizle ne yapmanız gerektiğine...

Sallayın

Üçüncü bölümde tokalaşmadan söz ettik ancak bu potansiyel işvereninizde iyi bir izlenim bırakmak açısından son derece önemli bir konu olduğundan, burada doğru bir tokalaşmayla ilgili başka bilgiler de bulacaksınız. Her şeyin bir sırası var. İyi

bir tokalaşma kemik kırma sınırına ulaşmaksızın güçlü olmayı gerektirir, kısa ve öz olmalıdır, göz kararı üç ile beş sallama (aşağı iniş ve yukarı çıkış) yeterlidir. Son olarak; bir işverene elinizi her zaman ama her zaman dikey bir pozisyonda uzatmalısınız.



Önemli Uyarılar Kutusu: Bir iş görüşmesinde asla görüşmeciyile avucunuz aşağıya bakacak şekilde tokalaşmayın. Bu kendinizi çok önemsediğiniz (henüz işe alınmadığınız düşünülürse çok fazla) şeklinde değerlendirilecektir. Dominant bir harekettir. İşte bu yüzden o tokalaşma şeklini küçük kardeşinize saklayın!

Bir meslektaşlarıyla tokalaşırken ellerini avuç aşağıya bakacak şekilde uzatan pek çok kadın ve erkek görebilirsiniz ve bu görüntü hoşunuza bile gidebilir. Aslında bunu deniyor ve hareketi mükemmelleştirmeye çalışıyorsunuz. Boş verin! Avuç içi aşağı bakacak şekilde el sıkışmak hükmedici bir jesttir. “Buradaki alfa kadın/erkek benim.” demenin bir başka türüdür. Önemli bir kişiyse devam edin ve istediğiniz gibi tokalaşın ancak pek çok aday, özellikle de görüşmeciyile karşılaştırıldığında alt seviyede sayılacağından, avucunuzun “Hey, ben bir tehlike değilim, hadi dost olalım.” dediğinden emin olun.

Tokalaşmayla ilgili diğer ipuçları şunlardır:

- Ellerinizi terliyorsa, tokalaşmadan önce onları gizlice kurulayın.
- Cildiniz kuruyorsa, iş görüşmesi öncesinde onları nemlendirin.

- Tırnaklarınız kısa ve temiz olsun. Yukarıdakilerin tamamının yanı sıra kişisel temizliğinizi gösterin. Küçük ayrıntılara dikkat eden biri iyi bir eleman olacaktır.

Elleri Nereye Koyacağız?

Peki sorulara cevap verirken ellerinizi nereye koyacaksınız? Konuşurken doğal olarak ellerini kullanan biri olsanız bile, onları semafor bayrağı gibi sallamayın. Kucağınızda birer beton yığınınna dönüşmüşçesine hareketsiz durmamalarına da dikkat etmelisiniz. Diğer bir deyişle, ellerinizin ağzınızdan çıkanları vurgulamasını istersiniz, konuşmanızın merkezi olmasını değil.



Önemli Bilgiler Kutusu: Konuşma esnasında ellerinizi aşırı kullanmanız görüşmecinin dikkatini dağıtacaktır. Elleriyle konuşanlar genellikle (doğru ya da yanlış fark etmezsiniz) duygusal insanlar olarak tanımlandığından, görüşmeciniz, ofisteki ciddi bir krizle karşı karşıya kaldığınızda o elleri ne yapacağınızı merak edebilir.

Yüzünüze dokunmaktan, kollarınızı ovuşturmaktan ya da kendinize sarılmaktan da kaçınmalısınız. Bu gibi kendine dokunuşlar tedirginliği ya da güvensizliği işaret eder (Kendini rahatlatma araçları olarak kabul edilirler.) En iyisi kollarınızı doğal görünecek bir biçimde kucağınızda kavuşturmanızdır ve bırakın orada kalsınlar.

İş Görüşmeleriyle Yüzleşmek

Yüzünüzü en etkili biçimde kullanmak da potansiyel bir işverende iyi izlenimler bırakabilir. Bir işi elde etmek için dünyanın

en güzel yüzlü insanı olmanız gerekmiyor ama bazı yeteneklere sahip olduğunuzu anlatacak bir gösteri sunmalısınız; dinlemek gibi. Bir iştirme testine girmenize gerek yok ama ilgili, samimi ve görüşmecinin önünüze atacağı tüm konuları konuşmaya hevesli görünmeyi öğrenmeniz gerekiyor.

Kızgın Birinin Başvurmasına Gerek Yok

Bir iş görüşmesi esnasında size puan kazandırmayacak belirli baş ve yüz jestleri vardır. Bunlar:

- Kaşları aşırı çatmak
- Kötü göz teması
- Yere (ya da pencereye) doğru çevrilmiş baş
- Birbirine bastırılmış, gergin dudaklar

Temelde öfkeli ya da sıkılmış biri gibi görünmek istemezsiniz. Peki neden? Çünkü öfkeli, bıkkın insanlar çoğunlukla mü-kemmel elemanlara dönüşmez. İşlerinden şikâyet etmek ve/veya meslektaşlarıyla kavga etmek gibi şeyler yaparlar. Ayrıca tam zıttı bir şekilde aşırıya kaçarak, görüşmecinin ofisine girmeden önce saf adrenalin içmiş gibi de davranmak istemezsiniz. Aşırı heyecanlı çalışanlar başkalarını rahatsız etmeye eğilimlidir.

Işıl Işıl, Mutlu İnsanlar Arıyoruz

Yüz ifadeniz, herhangi bir rahatsızlık vermeden ofis ortamına dâhil olabileceğiniz izlenimini vermelidir. Başkalarıyla iyi geçinebilen bir eleman gibi görünmek istersiniz. Bunu yapabilmek için de en azından görüşmenizin bir bölümünde

tarafsız bir yüz ifadesi takınmalısınız. Peki bu tam olarak ne anlama geliyor?

Gerçek bir tarafsız yüz, duygudan yoksundur, aradığınız ifade tam olarak bu olmayabilir. Bu nedenle yüzünüzü aşağıdaki örneklerle renklendirebilirsiniz:

- Gözleriniz iri (ama aşırı değil)
- Ağzınız doğal, hatta gülümsemek üzere
- Kaşlarınız hafifçe kalkık
- Başınız yana eğik ve/veya zaman zaman başınızla onaylıyorsunuz

Bu yüz karşınızdaki kişiye söylediklerini dinlediğinizi gösterir. İlgiyle dinliyorsunuz ve diğer kişi konuşmaya devam ederken cevaplarınızı hazırlıyorsunuz. Görüşmeciye önemli ve ilgi çekici olduğu duygusunu veriyorsunuz ve bu size bir iş sunacak otoriteye sahip bir kişiye verebilecek iyi bir sinyaldir.

Kazanmak mı Kaybetmek mi Çekilmek mi?

Artık beden dilini nasıl kullanacağınızı ve tuzakları bildiğinize göre, tüm bu bilgileri nasıl hayata geçireceksiniz? Gelin bir iş görüşmesine iki açıdan bakalım. İki senaryoyu da okuyacağınız için farklılıkları rahatlıkla görebilirsiniz ama asıl önemli olan kendinizi iki duruma da koymak ve iş alanında size yardımcı olmayacak beden dili hareketlerini düzeltmektir.

Kate'in Zaferi

Kate üniversite sonrasındaki ilk iş görüşmesine gidiyor. Yerel bir hastanenin insan kaynakları müdürüyle görüşecek ve biraz

heyecanlı ama en azından doğru şekilde giyinmeyi biliyor; ne çok dar ne de çok bol bir giyim tarzı var. Ayakkabıları cilalı, saçları ve tırnakları düzgün ve bakımlı. Kısacası harika görünüyor.

Görüşmeci Kate'i ofisine çağırıyor ve elini uzatıyor. Kate adamın elini tutup tokalaşırken dört kez sallıyor (Tavsiye edilen üç ile beş aralığında), daha sonra ancak kendisine teklif edildikten sonra oturuyor. Şimdiye dek her şey yolunda.

Okulu ve deneyimleriyle ilgili sorular sorulduğunda başını hafifçe yana eğerek, gözleri iri ve bacak bacak üstüne atmış ama bacakları görüşmeciye dönük biçimde cevaplıyor. Zaman zaman görüşmeci konuşurken başını sallıyor ve duydukları hoşuna gittiğinde gülümsüyor. Görüşmeci sandalyesinde öne doğru eğildiğinde, Kate de hafifçe öne doğru eğiliyor. Elleri gevşek bir biçimde kucağında duruyor, onlarla oynamıyor. Görüşmecinin gözlerine beş saniyeden uzun süre bakmıyor, sonra başını kısa bir süre başka tarafa çevirip yeniden göz teması kuruyor. (Yedinci bölümde göz temasıyla ilgili daha ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.)

Sonuçta burada iyi bir iş çıkartıyor. Beden diliyle son derece soğukkanlı, sakın ve kendine hâkim bir tablo çiziyor. Neyse ki söyleyecek akıllıca sözleri de var ve beden dili de bu işi alıp almaması açısından olumlu bir izlenim sunuyor.

Bu İşe Güle Güle Diyebilirsin, Kate

Diyelim ki Kate o gün değişik bir ruh hâlindeydi. Bu işi istemediğine karar verdi ama deneyim açısından iş görüşmesine gitmesi gerektiğini düşündü. Böylece yine de hoş giyinerek ama işi elde etme derdi olmaksızın görüşmeye gitti.

Görüşmecinin ofisine girdi, bir kez tokalaşmadan önce hafifçe sıktı ve kendiliğinden bir yere oturdu. Sandalyesinde fazlasıyla arkasına yaslandı, bacaklarını önüne doğru esneterek uzattı. Gözü halının desenlerine takıldı, sadece soru sorulduğunda görüşme-ciye baktı ve göz teması kurmadı bile. Gülümsemedi. Kollarını göğsüne kavuşturdu. Görüşmeci onun bu işi istemediğini anladı ve bu görüşmeyi devam ettirmek istemedi. Kate hem kendinin hem de insan kaynakları müdürünün zamanını boşa harcadı.

Bundan Daha İyisini Yapabilirsin!

İki durum arasındaki farklılıklar kolaylıkla tespit edilebilir. İlk görüşmede Kate kendine güvendiğini ve iyi bir dinleyici olduğunu gösterdi. İkinci görüşmede ise göz teması kurmadı, sandalyesine gömüldü ve çok zayıf bir biçimde el sıkıştı. Amatör, ilgisiz ve söz konusu şirketle çalışmaya isteksiz görüldü.



Faydalı İpuçları Kutusu: İlginç olan bir şey var:

Kate her iki görüşmede de aynı şeyleri söyleyebilirdi ancak doğru beden dilini kullanarak çok daha güçlü bir izlenim bırakacağı kesin.

Görüşmelerde iyi bir beden dili sergilemek kimsenin kolay elde ettiği bir beceri değil ancak öğrenmek için gereken çabaya değerlidir. Hayatta ilerlemek için gülümsemenizi kullanmaya karşılıysanız, bunu herkesin oynadığı bir oyun gibi düşünün. Elbette katılmayı reddedebilirsiniz ancak bir gün bir yerde geride bırakılacaksınız ve sonra sizin masanıza başkası oturup sizin maaş çekinizi alacaktır.

Durumu Tersine Çevirmek

Görüşmecinizle durumu tersine çeviremeseniz de (Ne de olsa onun bir işi var...) beden diline bakarak iş görüşmesinin nasıl gittiğini değerlendirebilirsiniz. Sadece görüşmeyi yürüten kişinin sizin işe alınıp alınmamanızla zerre kadar ilgili olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Onun görevi adaylarla görüşmek ve elde ettiği bilgileri işe alım kararlarını veren bir başkasına aktarmak olabilir. Peki bunu neden bilmeniz gerekiyor? Çünkü eğer görüşmecinizin beden dili size, “Senden nefret ediyorum, hemen ofisimden defol!” diyorsa, siz yine de profesyonel imajınızı korumaya devam etmelisiniz. Bu size bir zarar vermeyecek ve sonunda her zaman işinize yarayabilecek olasılıklar doğacaktır.

O hâlde iş görüşmesinin umut ettiğiniz kadar iyi gitmediğini gösteren işaretler nelerdir? Genelde görüşmecinizin beden dilinden can sıkıntısı ya da düşmanlık sergileyen benzer işaretlere dikkat edebilirsiniz:

- Sıfır göz teması
- Kaşların sürekli çatılması
- Kolların göğüste birleştirilmesi
- Başın sizden başka yöne çevrilmesi

Beden dilinin davranış kalıplarını inceleyen bir çalışma olduğunu unutmayın, işte size umudunuzu kaybetmemeniz için başka bir neden daha. Belki de bu adam her zaman bıkkın görünüyor ya da adayın hevesini ölçmek için böyle bir test yapıyor. En iyisi görüşmecinizin beden dili ne derse desin planınıza belirli bir güven havası vermek, sadık kalmaktır.

İşe Alındınız! Peki Ya Şimdi?

İşi aldınız ama şirketin çarkları içinde sıkışıp kalıyorsanız ne olacak? Terfi almıyorsunuz, kimse katkılarınızın farkında değil, işe gelip gittiğinizin bile fark edileceğinden şüphelisiniz.

Bu arada meslektaşınız, ona Stan diyelim, başarı merdivenlerini hızla tırmanıyor. Onun sahip olduğu ve sizde olmayan şey ne? Sizden daha mı zeki? Şirketin başkanıyla önemli bağlantıları mı var? Birilerine şantaj mı yapıyor? Etrafınıza suçlamalar yağdırmaya başlamadan önce (en azından zihninizde), kimseye belli etmeden Stan'ın beden diline bir bakın. Belki de ondan bir iki şey öğrenebilirsiniz.

Ben Bir Profesyonelim

Stan'den daha iyi biri olduğunuzu düşünebilirsiniz, belki haklı bile olabilirsiniz ama daha sevimli biri olmak sizi iş dünyasında yükseltmeyecektir, asıl daha iyi elemanlar yükselir ve bazen çok daha iyi bir eleman olmanıza bile gerek kalmaz, sadece daha iyi bir eleman imajını yansıtmayı öğrenmeniz gerekir.

Bu konu yine kendinize güveninizi göstermeye ve olumlu bir tavır sergilemeye dayanıyor. Dik yürüyün. Dik oturun. Başkalarını dinlerken nasıl görünmeniz gerektiğini öğrenin. Profesyonel bir tokalaşma geliştirin. Diğer insanların gözlerinin içine bakın. Gülümseyin. Tüm bu beden dili ipuçları sizi ilgili, cana yakın, tüm fırsatlara atlayıp yardımcı olmaya hazır biri gibi gösterecektir. Büyük bir olasılıkla Stan, bir şarlatan gibi görünmeksizin tüm bu özellikleri sergileyebiliyor. Ne yaptığını biliyor gibi, en azından insanlar öyle olduğunu düşünüyor.

Ben Bir Sahtekârım

Ofiste ne tür bir beden dili size zarar verebilir? Aşağıdaki benzer hareketler sizi sinirli, güvensiz ya da ilgisiz gösterebilir:

- Zayıf duruş
- Kötü göz teması
- Zayıf bir tokalaşma
- Ellerin terlemesi ya da ayağı sürekli sallamak gibi herhangi kaygılı bir jest

Şimdi Stan'e bir kez daha bakın. Dik duruyor, insanlarla göz teması kuruyor, senatoya adaymışçasına el sıkışıyor...

Aradaki farkı görebiliyor musunuz? Stan fırtına gibi, ofiste herhangi bir terslik olduğunda koşup çözebilecek biri gibi. Asla göz teması kurmayan ve beden diliyle diğer insanlardan uzak duran bir eleman, liderlerin (ve daha sonra terfilerin) ortaya çıktığı kriz anlarında bile fark edilmeyecektir.

Şimdi en önemli kısmına geldik: İki eşit iş performansı sunulduğunda, bir patron daha çok sevdiği elemanı terfi ettirir ve bu, Stan gibi biri için daha kolay olacaktır çünkü etrafındaki herkese ofiste ne kadar etkili bir biçimde var olduğunu göstermektedir. Adil değil ama çoğu zaman işler böyledir. Ofisinizde yükselmek istiyorsanız, Stan'in oyununu oynamak zorundasınız.

Yürüyen Bela

Sizi terfi ettirecek, görmezden gelinmenize neden olabilecek ve işten atılmanıza neden olabilecek farklı beden dili hareketleri vardır. Herkes müstehcen jestler gibi bazı hareketlerin iş ortamında asla uygun kaçmayacağını bilir. Öte yandan ikilemde bı-

rakan bazı beden dili ipuçları da olabilir. Teknik açıdan baktığımızda saldırgan sayılmazlar ancak onlarla ilgili bir şey insanları tedirgin eder. Bu gibi hareketlerden bazıları şunlardır:

- Çok uzun göz teması
- Bir noktayı vurgulamak için ellerin aşırı kullanımı
- Aşırı iç geçirme ya da boğaz temizleme hareketi
- Durmaksızın kaşları çatmak
- Bitmek bilmeyen dokunuşlar

Listedeki son madde aslında bunu yapanın kim olduğuna ve nereye dokunduğuna bağlı olarak yasal bir konuya dönüşebilir. Öte yandan diğer maddeler sadece ürkütücü sayılacaktır. Bu tip hareketleri gördüğünüzde kolaylıkla tanırırsınız. Sizinle konuşurken sürekli başka tarafa bakan (ya da gözlerini kırkıştıran) meslektaşınız, heyecanlandığında kollarını bir kanat gibi savuran meslektaşınız, sürekli öfkeli görünen (ve soru dahi sormaya korktuğunuz) kişiler gibi...

Bir kez daha altını çizmek gerekir ki başarılı bir eleman ofisteki herkesle iyi geçinir ve her proje ya da soruna atlamaya hevesli görünür. Bu, doğru göz temasını kurmayı bilmeyen kötü biridir demek değil ama başkalarını tedirgin edebilir ve bu da iş arkadaşlarının onu görmezden gelmesiyle sonuçlanabilir.

İyi ya da kötü, beden dilinin iş dünyasındaki etkileşimlerde önemli bir etkisi vardır. Burası kurtlar sofrası ama terfi almak için pek çok ofiste sürüp giden birbirini sırtından bıçaklamak ya da dedikodu yapmak gibi hatalara düşmek zorunda değilsiniz. Kendinizi gerçek bir profesyonel (günün getirebileceklerinden korkmayan biri) gibi taşımayı öğrenerek, patronlarınız da dâhil olmak üzere çevrenizdeki insanlar üzerinde iyi bir izlenim bıra-

kabilirsiniz. Tüm bu hareketler size başlangıçta ne kadar yabancı gelirse gelsin dik durun, güçlü bir biçimde tokalaşın, göz teması kurun. Kimse ofis bitkisinden farksız insanları hatırlamayacaktır. Görünebilir ve akılda kalıcı olabilmek, işe alınabilmek ve elbette terfi edebilmek için kendinizi gösterin.

Sıra Sunumda!

Sunum... Bu kelimenin kendisi bile doğuştan konuşmacıları motive edebilirken, diğer yandan daha az sosyal olan tiplerin kalplerinde de terör estirebilir. Başkalarının önünde konuşmaktan nefret eden insanlar genellikle sunum yeteneklerinin zayıflığını, “Ben köle gibi çalışıyorum, bunun bir anlamı olmalı.” ya da “İşimin kendini göstermesine izin vereceğim.” gibi cümlelerle hafifletmeye çalışırlar.

Küçük şirketlerde işler daha kolay yürüyebilir; herkes birbirini tanır ve daha da önemlisi patronunuz sizin gerçekten her gün sıkı bir biçimde çalıştığınızı farkında olabilir ancak büyük şirketlerde sunumlar çoğu zaman patronların yaptıklarını görebildikleri yegâne zamanlardır.



Faydalı İpuçları Kutusu: Neden işinizi son saniyeye kadar gizlemeye devam etmek istiyorsunuz? Seyirci işinizi bir kez gördükten sonra artık sizi dinlemeyecek, aksine şövale, masa, ekran ya da duvardakini değerlendirecektir. Bunu yapmak insanın doğasında var. İşte bu nedenle onlara bir şey göstermeden önce işin arkasındaki hikâyeyi oluşturmak için iyi bir beden dili kullanmalısınız.

Bunun ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Gösteri zamanı! İşinizin sunumunu yapmaktan nefret bile etseniz, sizi sunum sırasında daha rahat ve kendinden emin gösterebilecek bazı hareketler vardır ve bazen tek ihtiyacınız olan *rahatlamaktır*!

Raporunuzu, reklamınızı, sanatınızı ya da göstereceğiniz her neyse onu doğru konumlandırmak için önce odaya hâkim olmalısınız. Çalışmanız arkanızda durmalı ve eğer mümkünse seyircilerinize bir konuşma yapmadan önce gösterilmemelidir.

Konuşmanıza işle ilgili bir hikâyeyle başlayın. Konusu belki de bu fikrin, araştırmanın nasıl hayata geçtiğiyle ilgili olabilir ancak herhangi birinin bağlantı kurabileceği bir anekdot olmalıdır. Şimdi seyircilerinizle bir *bağ kurabilmek* için beden dilinizi kullanın. “Nasıl?” diye mi soruyorsunuz?

- **Odadaki belirli kişilerle göz teması kurun.** Bu, üst yönetim oradaysa zor olabilir. Eğer sizi endişelendiriyorlarsa, önce birkaç samimi yüze odaklanın ama büyük patronlarla göz teması kurmayı da *unutmayın*.
- **Hareket edin.** Bir oda dolusu insanın karşısına çıkmak yeterince zor; şimdi bir de sizden etrafta dolaşmanız mı isteniyor? Evet. Konferans masasının etrafında tur atmanız gerekmiyor, sadece arada sırada ileri geri birkaç adım atmanız yeterli olacaktır. Bu, aşırı heyecanlı görüneceğiniz anlamına gelmez, önemli olan uzun süre aynı yerde kalmamanız çünkü aksi takdirde bir korkuluktan farkınız olmaz.
- **Ellerinizi ve kollarınızı kullanın.** Bu, yine sizin konforlu görünmenize yardımcı olacak bir harekettir. Arkadaşlarınıza bir şey açıklarken nasıl konuştuğunuzu hayal edin;

büyük olasılıkla bazı el jestleri kullanıyorsunuz. Aynı şeyleri burada da yapın, sadece biraz daha yavaş ve yumuşak hareket edin, (Diğer bir deyişle, karate hareketleri yapmak yok.) böylece kimseyi ürkütmezsiniz.

İşinize hâkim olun. Sunum esnasında gözlerinizi işinize sabitlememeli, odadakilerle (belirli bir oranda) göz teması kuracak kadar samimi görünmelisiniz.

- **Heyecanınızı gösterin.** Konuşmacı âdeta işkence görmüş gibi dururken bir sunumu beğenmek güçtür. Bu nedenle sahne sırası size geldiğinde kendinizden emin ve rahat görünün. Siz bu işle ilgileniyorsanız, başkaları da ilgilenecektir.

Oyunu Oynayın ve İyi Oynayın

Hepimiz meslektaşlarından daha az yetenekli oldukları hâlde terfi alan insanlar görmüşüzdür. Doğal olarak diğer iş arkadaşları bu yükselişleri şaşkınlıkla karşılar. Bu pozisyon için yeterli nitelikleri güçlük taşıyan biri nasıl oldu da *gerçekte* hak etmediği bu yere yükselebildi?

Söz konusu kişi, alındığı işin performansına uygun olmakla birlikte büyük bir olasılıkla ofis oyununu oynuyor ve bu konuda başarılı. Bu oyunun büyük bir kısmını da beden dili oluşturur. Muhtemelen olumlu ve mutlu bir tutum yansıtmak konusunda usta, ayrıca kendini nerede ve ne zaman olduğundan daha katılımcı gösterebileceğini de çok iyi biliyor. Daha da önemlisi küçük ofis politikalarına ayak uydurmanın da bilincinde.

Ne kadar doğru bir şey yaptığını itiraf etmek bizi öldürse de bu hepimizin ders alabileceği bir konu. Ofiste olumlu bir dış görünüş yansıtabilmek için aşağıdaki beden dili hilelerini kullanın ve neler olacağını görün.

- **Konunun bir zaman kaybı olduğunu hissetseniz bile, toplantılarda ilgili görünün.** Dik oturun, gözlerinizi açın, konuşan her kimse onunla göz teması kurun. Söyledikleriyle ilgileniyormuş gibi davranın.
- **Kendinizi görünür kılın.** Toplantılarda konuşun ve sorular sorun. Konuşmacılar ve çalışanlar, insanların onları dinlediklerini ve ilgi gösterdiklerini görmekten hoşlanır.
- **Yakınlık gösterin ve mutlu olun.** İnsanlarla selamlaşırken gülümsemeyi unutmayın. İnsanlar sizinle sohbet ettiğinde başınızı hafifçe yana eğin, göz teması kurun, arada sırada başınızı sallayın. Sırf iyi bir dinleyici olduğunuzu düşündükleri için pek çok müttefik edinebilirsiniz.
- **Alçak gönüllü olmayı bırakın.** Dik durun ve ofiste dolaşırken kendinizden emin hareket edin. Aksi durumda bile ne yaptığınızı biliyor gibi görünmenizde fayda var.
- **Kelimenin tam anlamıyla, kimsenin size tepeden bakmasına izin vermeyin.** Diyelim ki biri size bir projeyle ilgili talimatlar vermek üzere masanıza geldi ve bu birkaç dakika sürecek gibi görünüyor. Söz konusu kişiyi oturması için davet edin ya da aynı göz seviyesinde olmanız açısından siz ayağa kalkın. Bir konuşma esnasında fiziksel olarak yüksekte olan kişi baskın sayılır. Önemli bir uyarı: Terfi almaya çalışıyorsanız, bu günlük bir özveri değil, tamamen bir ofis yaşam tarzı değişikliği olmalıdır. Endişe-

lenmeyin. Gün boyunca dilinizi tutabilir ve ofisten çıkar çıkmaz kendinizi bırakabilirsiniz.

Günümüz ekonomisinde herkes baskı altında. Çalışanlar aynı ya da daha az paraya çok daha fazla iş yapmak zorunda kalıyor, işverenler ise şirketlerini ayakta tutma derdinde. Sadece rol yapsanız bile olumlu bir tutum, patronunuza aynı şeyleri istediğinizi ve başarıya giden yolda kendisine yardım edebilecek bir eleman olduğunuzu gösterebilir.

On İkinci Bölüm

Dünyadan Jestler

Beden dilinin nüanslarını öğrenirken, sergilenen ülke ve kültürü de göz önünde bulundurmak önemlidir. Aynı jest kabul edilebilir ya da saldırganlık olarak görülebilir. “Dünyayı dolaşacak değilim, o yüzden bu bilgi beni ilgilendirmiyor.” diye düşünebilirsiniz. Yanılıyorsunuz. Amerika pek çok kültürün buluşma noktası olduğu için hayatınızın bir döneminde farklı geçmişli olan biriyle karşılaşma olasılığınız yüksek. Hareketlerinin nedenlerini ve belirli jestlere verdiği tepkilerin anlamlarını bilmek, sizi utanç verici durumlardan kurtarabilir.

Bir Kez Daha En Yukarıdan Başlayalım

Başın sözsüz dili oldukça basit görülebilir: Baş sallama hareketleri ve uğraşmanız gereken bir ya da iki farklı açı var. Oysa dünyanın belirli bölgelerinde başla ilgili bildiğiniz her şey tam tersidir. “Hayır” derken aslında “Evet” diyebilir ya da tek bir el dokunuşuyla izleyicilerinize hakaret edebilirsiniz. Sınırları aştı-

ğınızda kötü bir izlenim bırakmamak için başınızı doğru kullanmayı öğrenmelisiniz.

Baş Denince

Hindistan'dasınız. Eski bir arkadaşınızı ve ailesini ziyaret ediyor, birlikte iyi vakit geçiriyorsunuz. Geçmişte yüzlerce kez yaptığınız gibi elinizi uzatıp şakayla hafifçe başına vuruyorsunuz. Birden ailesi dehşete kapılıyor, arkadaşınız da huzursuzlanıyor. Ona canını yakacak kadar sert vurmadığınızı anlatmak için elinizden gelen her şeyi yapıyorsunuz ama açıklamalarınız sinirlerini yatıştırmıyor. Burada neler oluyor?

Hindistan, Tayland ve Tibet'te başın üstü kutsal bir alandır, hatta ruhun bir parçası sayılır ve o bölgeye sıradan bir şekilde dokunamazsınız. Bu ülkeleri düzenli olarak ziyaret ediyorsanız, bu bilginin ne zaman ve nasıl işinize yarayabileceğini merak edebilirsiniz. İşte size pratik bir uygulama: Hindistan, Tayland ya da Tibetli çocukların başını okşamayın. (Başka bir uyarı daha: Hangi ulustan olursa olsun, yetişkinlerin de başına vurmayın.)

Evet? Hayır? Ne?

Diyelim ki tatil için Yunanistan'a gittiniz. Akşam yemeğinde arkadaşlarınızla buluşacaksınız ama her zamanki gibi geç kaldınız. Restorana vardığınızda garson size biriyle buluşup buluşmayacağınızı soruyor. Başınızı yukarı aşağı sallıyorsunuz ve o da sizi tek başınıza oturtuyor. Sizi yanlış mı anladı? Hayır. Başka bir Yunanlı da aynısını yapardı. Başınızı bu şekilde sallayarak aslında "Hayır." dediniz.

Amerikan kültüründe elbette bir şeyi onaylamak için başınızı aşağı yukarı, karşı çıkmak için de iki yana sallarsınız. Bu konsept

son derece basittir. Yine de bu jestin diğer ülkelerde neden bu kadar karmaşık olduğunu merak edebilirsiniz. Belki de durumu tersinden anlayan sizsiniz, belki “evet” aslında “hayır” demek ve “hayır” da “evet” anlamına geliyor ve Amerikalılar başlarını yanlış yöne sallıyor! Asıl önemli olan, en basit sözsüz ipuçlarının ülkeden ülkeye değişebileceğini bilmek ve yolculuğa çıkmadan önce bunları öğrenmektir.



Önemli Uyarılar Kutusu: Yunanistan, başı iki yana sallamanın “Evet” ve aşağı yukarı sallamanın da “Hayır” anlamına geldiği tek ülke değil. Pakistan ve İran da dâhil olmak üzere Orta Doğu’daki pek çok ülke başla ilgili benzer kuralları uyguluyor. Dünyanın bu bölgelerine giderseniz, onaylama ve reddetme jestlerinizi doğru yönde yapıp yapmadığınızı seyahat rehberlerinden kontrol etmeyi unutmayın.

Başı Atmak

Yabancı bir ülkede sizi kısıtlayabilecek tek jest başı sallamak değil. Örneğin, Tayland, Laos ve Filipinler’de “evet” onayının sözsüz hareketi başı arkaya doğru atmaktır. Hindistan ve Tayland’da insanlar dinlediklerini göstermek için başlarını yavaşça ileriye ve geriye sallar. Bu jestler ABD’de yaygın olmadığı için onları diğer beden dili ipuçlarıyla karıştırabileceğiniz gibi, baş sallama hareketini diğer ülkelerde de “evet” anlamında yorumlayabilirsiniz.

Aynı işaretin dünya çapında farklı anlamları olabileceğini bilmek kadar, bazı jestlerin kullanıldıkları kültüre göre eşsiz ol-

duğunu bilmek de önemlidir. İşte size uluslararası sınırları aşmadan önce ödevinizi iyi yapmanız için bir neden daha.

Uluslararası Beden Dilini Gözlemlemek

Göz teması Amerikan kültürü açısından çok önemli, çoğu zaman ustalaşmakta zorlandığımız bir konu. Yedinci bölümde öğrendiklerinizin aslında diğer kültürler için geçerli olmadığını gördüğünüzde hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Endişelenmeyin. Farklı kültürlerin doğru göz teması açısından farklı seviyeleri bulunur ve bazı durumlarda aşırı (uzun) göz teması kurmak ya da sıfır (hiç) göz teması kurmamak gibi iki uç noktada görülebilir. Hangi kültürün daha çok göz teması kurup hangisinin hiç kurmadığını öğrendikten sonra gerisi kolay olacaktır.

Başka Tarafa Bak!

Yedinci bölümde göz temasını kendi çıkarlarınız için nasıl kullanabileceğinizi ve başkalarının göz temasını nasıl değerlendirebileceğinizi öğrendiniz. Batı kültüründe göz teması sadece kibarlık sayılmamakla birlikte neredeyse sahip olduğumuz tüm ilişki ve etkileşimleri çözmek için kullanılır. Aşırı ve az göz temasının anlamları birbirinden farklıdır.

Amerikalılar göz temasını dostça bir etkileşim olarak değerlendirirken, diğer kültürler göz teması kurmaktan kaçınabilir. Diyelim ki Tokyo'dasınız. Kayboldunuz ve tarif sormak için samimi bir bakış yakalamaya çalışıyorsunuz ama kimse size bakmıyor. Acaba rahatsızlık verecek bir şey mi yaptınız? Sorun tişörtünüz mü? Ayakkabılarınız mı? Yoksa saçlarınız mı?

Uzun uçak yolculuğunuzdan sonra saçlarınız biraz ürkütücü görünse de kimsenin sizinle göz göze gelmemesinin nedeni bu değil. Japonlar diğer insanlarla göz teması kurmaktan kaçınırlar. Birinin gözlerinin içine bakmak saygısızlık kabul edildiği için bakışlarını kendilerine saklarlar. Japonya'yı ziyaret ediyorsanız bunu bilmek faydalı olabilir ve bu bilgi özellikle Japon bir şirketle iş yaptığınızda önem kazanacaktır çünkü saygı, bir Japon'un en önemli özelliğidir. İşaretleri doğru takip etmek için onlara uymalı ve göz temasını en az seviyede tutmalısınız.



Önemli Bilgiler Kutusu: Batı kültürleri göz temasını kullanmayı ve değerlendirmeyi sever ama Japonya, Afrika, Karayipler ve Latin Amerika gibi ülkelerde göz teması minimum seviyede tutulur. Bakışlarınızı kendinize saklamak karşı tarafa duyulan saygının bir işaretidir.

Kültürlerdeki bu farklılıkları kişisel ilişkiler açısından bilmek de faydalı olabilir. Japon komşunuzun size neden asla bakmadığını anlamazsanız, soğuk biri gibi düşünebilirsiniz. Onun bu şekilde yetiştirildiğini, az göz teması kurarken size kibar davrandığını bilmek onu daha iyi tanıyana dek doğru kararlar vermenize yardımcı olacaktır.

Buraya Bak!

Diyelim ki bir iş toplantısı için Suudi Arabistan'a gittiniz. Ofise vardınız, iş konuşmadan önce ev sahiplerinizle el sıkıştınız. Konuştuğunuz sırada tüm gözlerin üzerinizde olduğunu

hissediyorsunuz ve en ufak bir ara bile vermiyorlar. Bir saniye bile! Bir saniye olsun ne başka yere ne de zemine bakıyorlar. Kendinizi rahatsız hissetmeye başladınız ve bunun bir tür sindirme çabası olup olmadığını merak ediyorsunuz.

Öyle değil. Uzun göz teması (Yakınlaşmayla birlikte de olabilir.) Arap kültürlerinde bir normdur, saygı bu ülkelerde uzun göz temasıyla gösterilir; tıpkı göz teması kurmaktan kaçınmanın bir saygı belirtisi sayıldığı Japonya gibi. Aslında Arap dünyasının bu beklentisine razı gelmeyen insanlar şüpheli bile bulunabilir. En iyisi üzerinizdeki gözlerden rahatsızlık duymamak ve başka biri konuşurken aynı göz teması karşılığını vermektir.

Yoksa Seni Kayıp mı Ettim?

Ofisinizdeki haftalık toplantıda sunum yapmanız istendi. Materyallerinizi toplamak için sıkı çalıştınız ve meslektaşlarınıza ve üstlerinize endüstriniz hakkındaki bilgilerinizi aktarmak için ayağa kalkarken kendinize sonsuz güveniniz var. On dakika boyunca durmaksızın konuştuktan sonra sorulara geçiyorsunuz ve herkesin gözlerinin kapalı olduğunu görüyorsunuz. İlk aklınıza gelen, “Bravo, hepsini komaya soktum!” olacaktır.

Bu, Amerikan bir iş ortamında hiç şüphesiz kötü bir işaret ancak Japonya, Tayland ya da Çin ile çalışmayı planlıyorsanız, toplantıdan izleyicilerinize üzerine gerçekten düşünecekleri bir şeyler sunduğunuza inanarak çıkarabilirsiniz. Evet, bu doğru. Bu kültürlerde gözleri kapatmak, “Seni dinliyorum ve söylediklerini ciddiyetle değerlendiriyorum.” anlamına gelir.

Kaş Durumları

Eğer Amerika'da kaşlarınızı kaldırırsınız, bu, karşınızdaki kişinin söylediklerinize inanmasını istediğinizi ya da tüm gerçekleri söylemediğinizi gösterir. Yukarı kalkık kaşlara yüzdeki bir korku ya da şaşkınlık ifadesi de eşlik edebilir. Öte yandan Asya'nın belirli bölgelerinde kaşların yukarı kalkması başın sallanma hareketinin yerini alır ve bu ülkelerde “evet” anlamına gelir.

Diğer yandan Filipinler'de bir başkasıyla kaş hareketlerinizi kullanarak anlaşmaya çalışmayın çünkü bu ülkede kaşları kaldırmak “Merhaba” demektir. Sürekli olarak kaşlarınızı indirip kaldırdığınız takdirde sadece, “Selam. Selam. Selam. Selam. Selam.” demiş olursunuz.

Dünya Çapında Burunlar

Aşağıdaki durumların ortak noktası nedir?

- Terli üniformalarla dolu bir soyunma odası
- Eski fast food paketleriyle dolu bir araba
- Çöp kutusundaki çöplerin dışarı taşıdığı bir mutfak

Hepsi de berbat kokuyor ve bu kokuyla ilgili memnuniyetsizliğinizi göstermek için siz de dünyadaki diğer tüm insanlar gibi aynı hareketi yapabilir, yani burnunuzu tutup tıkayabilirsiniz. (Nereye giderseniz gidin, bazı sözsüz jestlerin aynı olacağını bilmek güzel bir duygu!)



Faydalı İpuçları Kutusu: Asya'daysanız, burnunuz kaşınsa bile mendilinizi ortalarda tutmayın. Amerikalılar ne kadar toplum içinde burun silmekten hoşlanmasa da buna katlanabiliyor, oysa Asya'daki bir sosyal etkinlik sırasında burnunuzu silmek büyük bir kabalık olarak sayılıyor.

Burunla ilgili kültürden kültüre değişkenlik gösteren bazı jestler vardır. Örneğin biri ABD'de burnuna dokunursa, bu bazen "Düşünüyorum." anlamına gelebilir. Aynı jest İngiltere'de, paylaşılan bilgi her neyse gizli tutulması gerektiğini anlatır. Son dönemdeki İngiliz casus filmlerinde bu hareketi artık pek sık göremesek de bir dahaki Londra ziyaretinizde kendinize biraz gizem katmak isterseniz rahatlıkla kullanabilirsiniz.

Dudak Kayması

Ağız, elbette sözlü iletişimin en önemli elemanı ancak altıncı bölümde de okuduğunuz gibi, beden dili uzmanları ağzın ellerle birlikte bedenin diğer bölümlerinden çok daha fazla duygu ifade ettiğine inanıyor. Bu oldukça mantıklı; ne de olsa ağız çoğu zaman sözlü mesajları onaylayan nokta. Yani eğer bir kişi neşeli bir sözlü mesaj veriyorsa, ağzı mutlu görünmeli; eğer aynı kişi mutsuz, öfkeli ya da acılıysa, ağzı da hem sözlü hem de sözsüz olarak aynı duyguları aktarmalıdır.

Bazı kültürlerde, özellikle Latin Amerika'da, dudaklar belirli bir noktaya kadar kullanılır. Eğitimsiz bir turist, etrafındaki her-

kesin dudaklarını büzüştürdüğünü düşünebilir; oysa gerçekte bu jest sokağın hangi tarafına gideceğinizi göstermek için işaret parmağınızı kullanmak kadar samimidir.

O Dudakları Sevin

Ağız çok farklı duygular ifade edebildiğinden, sözsüz mesajlarının da dünyanın hangi bölgesinde bulunduğunuza göre değişiklik gösterebileceğine şaşırılmamak gerekir.

Örneğin öpüşmek, sevgi ve aşkı gösteren evrensel bir jesttir, dünyanın pek çok yerinde çiftlerin ve arkadaşların sokakta birbirini öptüğünü görebilirsiniz. Asya'nın bazı bölgeleri hariç çünkü buralarda öpüşmek, toplum içinde yapılmayacak kadar aşırı samimi bir jest olarak kabul edilir, hatta dostça karşılaşmalarda bile kullanılmaz.



Faydalı İpuçları Kutusu: Meksika'daki bir restoranda kendinize masa bulmaya çalışırken, insanların size öpücük yollamaya çalıştığını görürseniz böbürlenmeyin. Öpücük sesi bu ülkede garsonun dikkatini çekmenin bir başka yoludur.

İşte İtalya!

Eğer İtalya'ya giderseniz, parmak uçlarını birleştirip onları öpen insanlar görebilirsiniz. Öpücüğün fazla samimi bulunduğu bazı ülkelere bir gönderme mi? Hayır; bu, güzelliği ya da bir çeşit olumlu olayı takdir ettiğini göstermenin bir yoludur. Diyelim ki bugüne dek yediğiniz en güzel İtalyan tatlısı olan

cannoli'nin tadına baktınız. Fırıncıya dönüp parmaklarınızın ucunu öpebilirsiniz. Endişelenmeyin, bunu romantik bir teklif sanmayacak, tek yapacağı iltifatınızı takdir etmek olacaktır.

Toplum İçinde Sevgi Gösterileri

2005 yılında, o zamanlar ABD Başkanı olan George W. Bush, Suudi Arabistan veliaht prensiyle bir araya geldi ve ikisi, bazı Amerikalıların şaşkınlığı ve bazılarının da memnun bakışları altında Teksas'ta el ele tutuşarak dolaştılar fakat pek çok vatandaş, "Bu da neyin nesi?" diye sordu.

Sevgi gösterisi kültürden kültüre değişir. İslam dünyasında, erkekler arasındaki el tutuşma bir uyum ve iyi niyet işaretidir; en azından eşit sosyal statüye sahip erkekler arasında...



Önemli Uyarılar Kutusu: Tanımadığınız Müslüman erkeklerin ellerini tutmaya çalışmayın. Bu kültürde ne yabancılar ne de sosyal seviye açısından eşit olmayan erkekler birbirlerine dokunmazlar.

Bu size Orta Doğu ülkelerinin hemen samimi olup duygularını dokunarak dışa vuran tipler olduğunu düşündürebilir. Yanılıyorsunuz. Dünyanın bu kadar büyük bir bölümünde, kabul edilebilir şeylerin kapsamlı bir genelleştirilmesi gerçekten mümkün değil ancak bu ülkelerin çoğu, sevgi gösterileri konusunda oldukça muhafazakârlar. Bazı ülkeler toplum içinde herhangi bir kucaklaşma şekline karşı, diğerleri ise zaman zaman el ele

tutuşma ve hızlı bir kucaklaşmaya tolerans gösterebiliyor. Yine de çoğu Arap ülkesinde, açık sevgi gösterileri (elinizi eşinizin beline koymanız gibi) müstehcen ve bazı durumlarda da yasa dışı olarak kabul ediliyor.

Yurt dışına seyahat edecekler için en iyi tavsiye, gideceğiniz bölgeyi iyi araştırmanızdır, böylece hangi hareketin tolere edildiğini ve hangisinin sizi hapse gönderebileceğini öğrenebilir, ayrıca yerel halkın davranışlarını da takip edebilirsiniz. Gezi rehberiniz size el ele tutuşmanın sorun yaratmayacağını söylerken insanların mesafeli durduklarını görürseniz, örnekleri uygulamayı tercih edin.



Önemli Uyarılar Kutusu: Arap ülkelerindeki ahlak kuralları şakaya gelmez. 2009 yılında Hintli bir çift, toplum içinde öpüştükleri için müstehcenlikle suçlandı. Ne kadar suçlamalarla savaşıp kazansalar da benzer durumu yaşayan yabancılar da yasal kâbuslarla karşı karşıya kalabilir. O hâlde buradan çıkartılması gereken ders nedir? Yurt dışında seyahat ederken hiçbir ülkenin kültür damarına basmayın!

Tüm Dünya Avuçlarınızda mı?

Amerikan kültüründe eller ve kollar oldukça canlıdır. Bazı insanlar onları her sohbet esnasında, cümlelerin altını çizmek, o an yaşadıkları tüm duyguları aktarmak için kullanır. Peki bu işaretler tüm dünyada aynı mı yoksa bir kişinin jesti başka bir yerde hakaret mi sayılıyor?

Bu bölümde el jestlerinizi kullanacağınız doğru zamanları ve onları ne zaman saklamanız gerektiğini öğreneceksiniz.

Silahlı ve Hazır

Bazı kültürlerde kollar mutluluk, üzüntü, hayal kırıklığı, keder ve öfke gibi tüm duyguları zarafet ve beceriyle ifade etmek için kullanılırken, diğer kültürler daha kapalıdır. Bu kültürlerde kollar tutumlu ve asla abartılı olmayacak şekilde kullanılır.

Bildiğiniz gibi Japonlar tutucu bir kültüre sahiptir, yani kendilerini aşırı kol jesti kullanmadan ifade etmeyi tercih etmelerine şaşırmayacaksınız. Onlar için asıl önemli olan varmak istedikleri noktaya daha saygılı, sözlü mesajlarla ulaşmak ve sözsüz mesajları minimumda tutmaktır. Genelde Asyalılar başkalarına duydukları saygıyı göstermek için kollarını önlerinde tutmayı tercih ederler.



Önemli Bilgiler Kutusu: Pek çok ülkede kollar arkada durmak ya da yürümek, kişinin sakın ve rahat biri olduğunu gösterir. Eller önde birleşik vaziyette durmak ise saygılı bir jesttir.

Öte yandan İtalya ya da Latin Amerika gibi bir yerde duyguları ifade etmek, insani deneyim açısından büyük önem taşır, bu nedenle kollar neredeyse tüm sıradan konuşmaların değişmez bir parçasıdır. Alışık olmayan bir göz için kolların aşırı kullanımı biraz saldırgan görünebilir ancak işte burada kişinin geri kalan sözsüz işaretlerini okumak devreye girer. Yüzü öfkeli mi yok-

sa mutlu mu? Duruşu saldırgan mı yoksa rahat mı? Bu jestleri göz önünde bulundurmak size aradığınız cevapları sunacaktır.

Bana Bir Beden Dili Rehberi Uzatın

El hareketleriniz, çantanızı toplayıp ülkeden ayrıldığınız andan itibaren başınızı derde sokabilecek bazı sözsüz jestler içerebilir. Kültürümüzde el jestlerini o kadar çok kullanıyoruz ki onları geride bırakıp kendinizi ifade etmek için yenilerine alışmak zor. Aslında pek çok gezgin, beden dilinin yüzeysel bir şey olduğunu düşünüyor. Ziyaret edecekleri ülkenin dilini öğrenmek için zaman ayırırken, geri kalanının zamanla yerine oturacağına inanıyor.

Bir de kalkmış Amerikalıların neden denizaşırı ülkelere sürekli başlarını derde soktuğunu merak ediyorsunuz... Birinci bölümde bazı sözsüz iletişim alanındaki uzmanların, tüm iletişimlerin yaklaşık üçte ikisinin sözsüz dile getirdiğine inandığını gördünüz. Eğer bu bilgiyi dünyayı gezmeden önce dikkate almazsanız kendinizi kaybolmuş gibi hissedebilirsiniz ve bunun nedeni bir harita takip edememek değil, davranışlarınızın sizi bir yabancı gibi göstermesi olacaktır.



Önemli Uyarılar Kutusu:

New York sokaklarında iki erkeğin el ele tutuştuğunu görürseniz onların bir çift olduğunu düşünürsünüz ama bir daha bakın, başka bir kültürden olabilirler mi? Belki de sadece arkadaşlar. Rusya, Asya ve Hindistan'da aynı cinsiyetten arkadaşlar genellikle el ele yürürler.

Başını Belaya Sokmanın Kolay Yolları

Eller son derece görünür olduğundan ve çok fazla “konuşuklarından” bol ilgi çekerler. Ellerinizi, yabancı arkadaşlar edinmenize yardımcı olabilir ya da sizi uluslararası hapishanelere de atabilir. Benzer durumlardaki potansiyel belaları göz önünde bulundurun:

- Japon bir müşteriyle buluştunuz. Ona kartvizitinizi uzatıyorsunuz, gücenmiş gibi görünüyor. Neden?
- Bir İngiliz barına girip iki bira sipariş ettiniz. Barmen sizi sokağa attı. Ne yaptınız?
- Yunanistan’da tatil yapıyor, kumsaldaki kadınları izliyorsunuz. Güzel hanımlardan birine başparmağınızla “Harika” işareti yaptınız. Kadın küçük bir çığlık attı, erkek arkadaşını kaptığı gibi size doğru geliyor. Sizinle tanışmak mı istiyorlar yoksa koşmaya başlamalı mısınız?
- Brezilya’dasınız. Pedikürünüzü yapan kişi yaptığı işten memnun kalıp kalmadığınızı öğrenmek istiyor. Telefonla konuştuğunuz için ona genel “tamam” işaretini veriyorsunuz. Kız gözyaşlarına boğuluyor. Yoksa başparmağınızla “Her şey harika” mı demeliydiniz?

Dört tatlı insanı farkında olmadan gücendirdiniz. Hatalarınız:

- Japon iş adamına belki de kartvizitinizi biraz arsızca uzattınız. Japonlar genellikle kartvizitlerini iki elleriyle sunar, aynı şekilde kartvizitleri yine iki elleriyle kabul eder ve ona bir hediyeymiş gibi davranır.
- Barda, avuç içiniz size dönük olacak şekilde parmağınızla iki işareti yaparak sipariş verdiniz, bu orta parmağınızı göster-

menizle aynı anlamı taşıyan bir hakaret. Yani sokağa atılmanıza şaşırmamalı.

- Kumsaldaki samimi jestiniz tam tersi mesajı veriyor. Başparmağın yukarı doğru gösterilmesi Yunanistan'da "Defol git!" anlamına gelir. (Batı Afrika, Güney Amerika, İran, Rusya ve Sardinya Adası'nda da.)
- Brezilya'da (ve Yunanistan, Türkiye, İtalya ve Rusya'da) Amerikalıların "tamam" demek için kullandıkları işaret aslında ağır bir hakaret sayılır. İşe, ayaklarınızın hiç bu kadar harika görünmediğini söyleyerek başlasanız daha iyi olur, aksi hâlde bu kız o salona bir daha asla dönmeyebilir.

Peki en sevdiğiniz tüm el işaretleri denizaşırı ülkelerde kullanım dışı mı? Elbette hayır! Londra ve Paris'te tüm gün dolaşıp insanlara başparmağınızı gösterebilirsiniz. Sizi oldukça sinir bozucu bulabilirler ama yine de kimse bu jestinize gücenmeyecektir.

Dünya Geneline Tokalaşma

Üçüncü bölümde doğru şekilde tokalaşmayı öğrendiniz. Peki bu yabancı ülkeler için de geçerli mi yoksa yurt dışındaki iş toplantılarınızda nasıl el sıkışacağınızı bir kez daha mı gözden geçirmeniz gerekiyor? Önlem almakta fayda var çünkü tokalaşma Batı dünyasının bir ürünüdür. Genel anlamda günümüzde tokalaşma tüm sınırları aşmış durumda ancak birkaç küçük değişiklik. Kanada'da uygun bir tokalaşma ABD'dekiyle aynı ama Orta Doğu'da, dünyanın diğer pek çok yerindeki sağlam tutuşun aksine hafif bir tokalaşma daha uygun. Bu tokalaşmada, boştaki eli diğer kişinin kolunun ön kısmına koymak, samimiyeti ve iyi niyetinizi gösterecektir. Meksikalılar karşılarındaki

kişinin boştaki kolunu da kavrar, öte yandan karşılaşmalarda kucaklaşmayı da severler.



Yaygın Sorular Kutusu: Eğilerek nasıl selam vereceksiniz? Reverans, Asya'da selamlamanın geleneksel bir bölümüdür. Doğru bir şekilde eğilerek selamlamak için ellerinizi iki yanınızda tutun, Tayland'da ise ellerinizi dua edermiş gibi tutarak selam verin. Reveransınız ne kadar derin olursa, karşınızdaki kişiye o kadar saygı göstermiş olursunuz. Düşük sosyal tabakaya ait insanlar, üst kademelerdeki insanlara daha çok eğilerek selam verir.

Çin'de farklı toplumsal sınıflardan olan insanlar asla tokalaşmaz. Dolayısıyla, bir arkadaş ya da bir meslektaşla el sıkışmak tamamen uygunken, bir işçi asla patronunun elini sıkıkmaya çalışmaz. Fransızlar hızlı ve hafif bir biçimde tokalaşır. Almanlar biraz eğilerek güçlü el sıkışır. Eğilerek selam vermekten söz açılmışken; Japonlar (sadece eğilmenin aksine) el sıkışırılar ancak bunu kolları her iki yana açılmış şekilde yaparlar. Bu reverans da tokalaşmanın bir parçasıdır.

Ayaklarım, Beni Yarı Yolda Bırakmayın!

Yukarıdan başlayıp aşağıya kadar indiniz. Sağlam bir zemine bastığınızı, artık yola çıktığınızda sözsüz jestlerinizle başka kültürden insanları gücendirmeyeceğinizi düşünebilirsiniz. O kadar hızlı olmayın! Bacaklar ve pozisyonları, uluslararası beden dili çalışmasında vücudun diğer bölümleri kadar büyük önem taşır.

Tam Orada Dursun!

On yedinci bölümde, proksemi ya da genel adıyla kişisel alan hakkında bilgi edineceksiniz. İlişkiler yakınlaştıkça, karşınızdaki insanlarla aranızda daha az kişisel alana ihtiyaç duyarsınız. Bu ülkedeki yabancılar bir sokakta yürürken başkalarından bir metre kadar uzak durmaya çalışır, yakın arkadaşlar benzer durumda birbirlerine yarım metre kadar bir alan tanır. Amerikalılar yaşamın hem kişisel hem de profesyonel tüm alanlarında yakın ilişkiler kurmaya meyilli olduklarından, iki meslektaşın iş konuşurken birbirine çok yakın durduğunu görmek olağan dışı sayılmaz. Meksika ve Orta Doğulular da konu ister iş ister keyif olsun birbirlerine oldukça yakın durur ancak dünyanın geri kalan ülkelerinde durum biraz farklıdır.

Asyalılar ve pek çok Afrikalı, ilişkileri ne olursa olsun, birbirlerine Amerikalılardan daha çok alan tanır ve bu, yaklaşık bir metredir. Bir başkasının kişisel alanına girmek korkutucu ya da saldırgan görünebileceğinden bu, önemli bir bilgidir. Örneğin, diyelim ki bir profesörsünüz ve yabancı öğrencilerinizden birinin anlattığınız konsepti kavramasını istiyorsunuz. Eğer öğrenci Asyalı ya da Afrikalıysa, aranızda bir metre civarında bir mesafe koymakta fayda var. Daha yakın durursanız, öğrenciniz kendini huzursuz ve/veya tehdit altında hissedebilir; tıpkı tepenize bir yabancı dikildiğinde sizin de olabileceğiniz gibi.

Pis Ayaklar

Hindistan ziyaretinize geri dönelim. Şakayla başa vurma fiyaskosundan sonra defalarca özür dilediniz, sonra sandalyenize kurulup arkadaşınızla samimi sohbetinize kaldığınız yerden

devam ettiniz. Kendinizi biraz yorgun hissediyorsunuz ve gevşemek için eski kovboy filmlerindeki gibi bir bacağınıza rahat bir biçimde diğerinin üzerine attınız. Bir kez daha tüm kötü bakışlar size döndü.

Hadi canım! Bu sefer ne yaptınız? Bazı kültürlerde (özellikle Orta Doğu ve Asya'nın bazı bölgelerinde) ayak tabanı pis kabul edilir. Ayak tabanınızı birine göstermek ise diğer kişinin, ayakkabınızdaki pislikten bile daha aşağı olduğu anlamına gelecektir. Aileyi niyetinizin bu olmadığına ikna etmek için bayağı uğraşmanız gerekecek. Sonra da yavaş yavaş ayaklanıp evinize dönmeyi düşünebilirsiniz.

Seyahat etmek ilgi çekici ve heyecanlı olmalıdır, endişe verici değil. Uygunsuz bir beden dili, başka kültürlerde hoş karşılanmamanıza yol açabilir. Dışarıda büyük bir dünya, öğrenilecek ve görülecek pek çok şey var... İşe, gideceğiniz ülkenin insanlarını nasıl büyüleyeceğinizi öğrenerek başlayın! Daha sonra onları gücendirmemenin yollarını araştırın. Yola çıktığınızda dikkati elden bırakmayın. Kültürle kaynaşın, sözsüz etkileşimlerin farkında olun ve Romalılar (ya da Hintliler ya da Ruslar) gibi yapın.

Uluslararası Dalavere: Yabancı Bir Ülkede Sahtekârları Ayırt Etmenin Yolları

Hayalini kurduğunuz o tatilde bir yankesicinin kurbanı olmak kadar korkunç bir şey olamaz. O zamana kadar sevimli bulduğunuz tüm yabancılar ansızın gözünüze şüpheli geliyor, paranız ve kredi kartlarınız gittiği için onları nasıl yenileyeceğinizi, çalınan kartlarınızı nasıl iptal edeceğinizi düşünüyorsunuz.

Ya da... Bunların hiçbirisi olmadı çünkü yankesicilerin zavallı işlerini nasıl yaptıklarını okumak için zaman ayırdınız ve asla bir hedefe dönüşmediniz. Yankesiciler tüm dünyada aynı hileleri kullanmaya meyilli olsa da Paris'te işe yarayan bir numara, Sydney sokaklarında çok farklı işleyebilir ancak genelde hepsinin özünde insanları oyalamak ve dikkatlerini dağıtmak yatar. Bir hırsız kendini belli etmemek için büyük çaba harcar. Bazıları saygın bir iş adamıymış gibi giyinir, kadın hırsızlar bazen metro yolculuğu için çocuklarını yanına getirir, otobüsteki narin yaşlı büyükanne bile profesyonel bir yankesici olabilir. Diğer hırsızlar turiste benzemek için ellerinden geleni yapabilirler. İkinci kez dönüp bakmayacağınız insanlar gibi görünmek isterler, siz bakmadığınız sırada çantanıza dalabilecekleri asla aklınıza gelmez. Cana yakın olurlar. Size gülümserler. Yol tarifi konusunda size yardımcı olurlar. Bu arada o iş adamı, o gazetenin altından uzanıp sırt çantanızı açmaya çalışmaktadır.

Birinci ders, özellikle de turistik şehirlerde çevrenizdeki insanların farkında olmak. Öyle olmasa bile ne yaptığınızı, nereye gittiğinizi biliyormuş gibi görünün. Kendinize güvendiğinizi anlatan beden dilini kullanın (Ayrıntılar için dördüncü bölümü gözden geçirebilirsiniz.) ve kendinizden bir şeyler katın.

Sokak hırsızlarının kullanmayı sevdiği diğer numara dikkatleri dağıtmaktır ve bu genellikle birlikte çalışan iki veya daha fazla yankesiciyi gerektirir. Akıllı telefonunuzu kullanarak yol tariflerini takip ederek caddeden aşağıya doğru yürüyorsunuz (Başka bir deyişle, tam bir turist gibi görüldüğünüzün farkında değilsiniz.) ve ansızın, kaldırımın ortasında ayakkabısını bağlamaya çalışan bir kadına çarpıyorsunuz. İşte suç ortağı.

Tökezliyorsunuz. Bu şaşkınlık içinde oradan geçmekte olan biri ayağa kalkmanıza yardım ediyor. Ve işte... Oldu bitti. Cüzdanınız? Çoktan gitti.



Faydalı İpuçları Kutusu: Beden dili elbette kendi

ülkeniz de dâhil dünyanın herhangi bir yerindeki hırsızlardan uzak durmanın bir parçasıdır. Değerli eşyalarınızı korumak da aynı derecede önemlidir. Paranızı giysilerinizin altındaki bir çantada taşıyın. Mümkünse kamera çantalarını kilitleyin ve eğer bir cüzdan taşıyorsanız fermuarını çekin ve toplu taşıma kullanırken kolunuzun altında tutun.

Ya da bir adam UFO'lar, din, politika ya da başka bir konuda (Dilini çok iyi bilmediğiniz için anlayamıyorsunuz.) çılgınlar gibi bağırıp çağırıyor ve oldukça etkileyici bir gösteri sunuyor. Neler olduğunu görmek için etrafında toplanan bir kalabalık var. İşte dikkat dağıtacak olan kişi o. Arkadaşı ise kalabalığın içinde dolaşıp eline ne geçerse toplama derdinde.

Yani ikinci ders, büyük şehirlerde turistlerin toplandığı kalabalıklardan uzak durmak. Uyanık olduğunuzu belli edin. Etrafınıza bakın. Hiçbir şeyle birinin sizden faydalanabileceği kadar ayrıntılı ilgilenmeyin. Hırsız size bir kez bakacak ve dışarıda daha kolay hedefler olduğuna karar verecektir.

On Üçüncü Bölüm

Beden Dilinizi Giydirin

Beden dilinizi idare etmeyi (ya da rahatlatmayı) bilmek başka bir konu, giyiminizin sözsüz iletişiminizi nasıl etkilediğini bilmek başka... Giyim, insanların sizinle ilgili ilk fark edecekleri şey olmakla birlikte yargı açısından en önemli dış faktörlerden biridir ve giysileriniz (ve onları nasıl giydiğiniz) de kendinizle ilgili duygularınızı etkileyebilir. Bu da sonuçta sizin kendinizi sunum şeklinize ve beden dili yorumlarınıza yansıyacaktır.

Giyim ve Sağduyu

İster doğru ister yanlış olsun, giyim şekliniz kim olduğunuz ve ne ispatlamaya çalıştığının bir yansımasıdır. İş yerinizdeki bir pozisyon için adaylarla görüştüğünüzü hayal edin. İlk adayınız kot pantolon ve kırıksık bir gömlekle geliyor. Hemen, “Takım elbisesi nerede? Daha önce hiç bu kadar gündelik giysilerle görüşmeye gelen birini görmedim.” diye düşünüyorsunuz. Bu rahatlığını sevebilir ya da giyimi konusunda çaba göstermediği

için bir baş belası olabileceğini düşünebilirsiniz. Önemli olan, dış görünüşüne bakarak adayla ilgili çoktan önemli bir varsayımda bulunmuş olmanız.



Önemli Bilgiler Kutusu: Birini yakından tanımadığınız sürece onu temel dış görünüş özelliklerine göre (örneğin giyimi) değerlendirir, daha sonra beden dili beklentilerinize geçersiniz.

İkinci aday kendisine iki beden büyük, bir çocuk gibi ve dağınık görünmesine yol açan bir takım elbiseyle içeri giriyor. Bir kez daha beyniniz, “Bu adam daha üzerine uygun bir takım elbise giymeyi bile bilmiyor!” diye bir sonuca varıyor. Ona acıyabilir ve onu rahat bırakabilir ya da daha kendini düzgün giydirmeyi bile başaramayan biri olarak ofisin ayrıntılarıyla uğraşamayacağını düşünebilirsiniz ama burada da adayın giysileri kendi başına bir mesaj göndermiş oluyor.

Üçüncü adayınız tam üzerine göre dikilmiş bir takım elbiseyle içeri giriyor ve sizin, bu adamın oldukça başarılı olduğunu ya da kurumsal merdivende basamakları tırmanmak için ne yapması gerektiğini bildiğini düşünmenize neden oluyor. “Ayrıntılardan anlıyor.” diye düşünüyor, şirkete bir katkı sağlayabileceğine inanıyorsunuz.

Elbette bir eleman sadece giysileriyle değerlendirilemez. Bu adamların her biri belirli beden dili özellikleri gösterdiler. Bazı jestler aşırı güven sergilerken, diğerleri şüphelere yol açmış olabilir. Bu jestleri kendi yargılarınız üzerinden değerlendireceksiniz ve o yargılar adamlara baktığınız ilk andan itibaren başlayacaktır.

Giyisi Polisi

Eğer giyimim bir kişinin beden diline katkısı ya da zararı olduğu konusunda şüpheleriniz varsa, şunu bir düşünün: Suçlular mahkemeye giderken, avukatları genellikle onlara mümkün olduğunca muhafazakâr giyinmelerini tavsiye eder. Masum görüntüleri iyi bir karakter imajı verebilir ve sonuçta jüriyi iyi etkileyebilirler ancak avukatlar ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki müvekkilleri kendilerini sözsüz davranışlarıyla ele verecektir.



Önemli Uyarılar Kutusu: Kumaşların da kendilerine has bir dili vardır. Örneğin kaşmir ve pamuklu; yumuşak ve davekârdır. Kullanıcının yumuşak bir ruhu olduğu izlenimini verir. Deri ya da kadife gibi “sert” materyaller başkalarıyla aranıza mesafe koyar.

Bir dava sırasında savunma avukatı, müvekkillerine pastel renklerdeki kazaklar giymelerini söyledi. Amacı bu görüntüyle jürinin, adamları soğukkanlı katillerin aksine genç, masum çocuklar olarak düşünmesini sağlamaktı. Peki neden onlara sadece spor montlar giydirmedir? Neden kazak? Çünkü kazaklar ve hırkalar spor bir monttan ya da takım elbiseden daha samimi ve daha az göz korkutucu görünür.

Giyim Denince

Eski “Ye kürküm ye.” deyimi, doğru dış giyimim, yansıtmaya çalıştığınız imajı desteklemeye faydası olacağının altını çizerek ancak bu düşünce iş dünyasının dışına da taşar. Okul çağında

çocuğu olan annelerin kendilerine göre bir giyim tarzı vardır, politikacılar daha farklı giyinir, bisiklet sürücüleri ise bambaşka.

Şeker mi Şaka mı?

Giyimle ilgili en eğlenceli kısım, beden dilinizi de etkiliyor olmasıdır. Hemen gerektiğini düşündüğünüz şekilde davranmaya başlayabilirsiniz. Bir adama deri ceket ve deri pantolon giydirdiğiniz an yumuşak huylu erkek kardeşiniz olmaktan çıkar, artık sert ve itişip kakışmayı seven bir motorcuya dönüşmüştür; bunu gereken duruş ve sert yüz ifadeleriyle de destekleyebilir. Sıradan bir kot pantolon ve tişört giyen bir anneye dökümlü bir balo elbisesi giydirin, kendini uzun yıllardır olmadığı kadar daha dışı hissedecektir. Odada omuzları geride, boynu uzun ve bir hanım gibi hareket etmek için elinden geleni yaparcasına hafif adımlarla dolaşırken, beden dilindeki değişimleri görebilirsiniz.



Faydalı İpuçları Kutusu: Mücevher, kemer, el çantası ve eşarp gibi aksesuarlar da kişiliğiniz hakkında pek çok şey anlatır. Süslü eşyalarla kendilerini örten insanlar kendinden emin ve dışa dönük kişiler olarak algılanır.

Hedefiniz her ne olursa olsun, ona giden yoldaki ilk adım başarıya uygun giyinmek olmalıdır. Başarılı göründüğünüzü bildikten sonra uygun sözsüz jestleri öğrenmek çok daha kolay olacaktır.

Giysi tipleri bir kişinin kendini taşıma ve yansıtırma şeklini bu biçimde etkileyebiliyorsa, dolabınızın tamamını elden geçirmek hayatınızı nasıl etkileyebilir bir düşünün!

Rüküşlüğe Savaş Açın

Giysilerinizin kendiniz hakkında hissettiklerinizi ve buna bağlı olarak beden dilinizi nasıl yansıttığını yakından bakın. Belki de her gün dolabınızın önünde dikilip gözyaşlarınızı bastırıyor ve daha iyi giysileriniz olmasını diliyorsunuz. Çoğu giysinizin rüküş olduğunu düşünüyorsunuz ve bu da sizin ofisteki diğer çalışanlara göre daha az görünür olmanıza yol açıyor.



Önemli Uyarılar Kutusu: Çekingen, ürkek biri gibi giyinmek size kendinizi de tam olarak böyle hissettirecek, davranışlarınız güvensizliğinizi yansıtacaktır. Kendinizi yeterince değerli bulmadığınız için (hem iş yerinde hem de gerçek yaşamınızda) fırsatlar önünüzden geçip gidebilir.

Pekâlâ, bilin bakalım ne oldu? Kendini görünmez hisseden biri, nereden bakılırsa bakılsın görülemez. Risk almak ve büyük projeler söz konusu olduğunda öne çıkmayacaksınız, odadaki en kışkırtıcı fikirler size ait olsa da sesiniz duyulmayacak, hak ettiğiniz terfiyi alamayacaksınız. Aksine, çekingen beden dili sinyalleri verecek (zayıf bir duruş, çok az göz teması) ve böylece insanların hem zihinlerinden hem de gözlerinden uzak olacaksınız.

Güçlenin

Ofiste yaşadığınız güvensizliklerin üstesinden gelme umudunuz varsa, önce bir kenarda oturuyor değil, tam da oyunun içindeymiş gibi giyinmelisiniz. Son derece başarılı meslektaş-

larınıza bakın ve neler giydiklerine dikkat edin. Daha sonra iş giyimi üzerine uzmanlaşmış bir mağaza bulun, bir satışçı olarak kavuşmak istediğiniz imajı ona anlatın ve kesinlikle tavsiyelerini dinleyin! Kıyafet zorunluluğu, bir iş yerinden başkasına farklılık gösterebilir ve ne yazık ki hataya çok fazla açık kapı bırakır ama unutmayın; asıl önemli olan işe uygunmuş gibi görünmek. Ofisinizdeki büyük oyuncuların arasına karışmak istiyorsunuz.

Daha muhafazakâr bir ofis ortamı için daha geleneksel iş giysilerine (kadınlar ve erkekler için ısmarlama dikim, koyu renk takımlar) ihtiyacınız olacak. Modaya uygun şık takım elbiselerle beden dilinizi tek bir harekette silikten güçlüye değiştirebilirsiniz. Bu giysiler aynı zamanda etrafınızdaki insanların düşüncelerini de etkileyecektir. Peki şık takım elbiselerin bu kadar ilgi çekici olmasının nedeni ne? Bu nedenlerden bazıları şunlardır:

- Özel dikim takım elbiseler omuzların pozisyonunu vurgular. Onları geniş ve güçlü gösterir.
- Ceket, düğmeler arasında herhangi bir buruşukluk olmaksızın kapanır. Kollar tam bileklerde son bulur.
- Pantolonlar ya da etekler ne çok uzun ne de çok kısadır, arka da herhangi bir çekme olmaz. (Bu sizin ayrıntılara verdiğiniz önemi gösterir.)
- Şık ısmarlama takımlar asla sentetik olmaz. (Plastik bazlı materyaller ucuz görünecek ve potansiyel hâkimiyetinizi azaltacaktır.)



Faydalı İpuçları Kutusu: Kişiliğinizi başkalarına sergileme esnasında ayakkabılar da büyük bir rol oynar. Pahalı, cilalı ayakkabılar giyen kadınlar ve erkekler bir biçimde sindiricidir. Spor ayakkabı giyenler daha samimi görünür. Rahat ayakkabılar sizi eğlenceli biri gibi gösterir. Sözsüz işaretleriniz bu algılarla karşılaştırılacaktır.

Kıyafet Zorunluluğuna Karşı Gelmek

Bazı insanlar doğuştan kim olduklarını çok iyi bilir. Çoğumuzun sadece erişmeyi hayal edebileceği bir kendine güven seviyeleri vardır. Yine de kendinden aşırı derecede emin bir kişi uygun giysilerden yoksunsa, bu, gündemde biraz karmaşa yaratabilir. Yaşamının diğer tüm alanlarına son derece hâkim biri, giysilerinin yarattığı olumsuz etkiden nasıl bihaber olabilir?

Kötü bir dış görünüşün en güvenli beden dilini bile nasıl gölgede bırakacağını merak ediyor musunuz? Diyelim ki oldukça klasik bir ortamda çalışıyorsunuz. Patronunuza, “Ben bir müdür olabilecek kadar bilgili, sorumlu ve kendinden emin bir kişiliğim.” mesajını vermek istiyorsunuz. Dik bir biçimde yürümek ve sizi bir eleman olarak yukarılara taşıyacak omuzlar geride... Duruş konusunda artık bir uzmansınız. Göz temasınız bir efsane, gülüşünüz ise ofisi aydınlatıyor.

Ama uzun, tiril tiril etekleriniz ve onlara uygun üst giysileriniz bir iş dünyasından çok sanat dünyasına uygun. Patronunuz bu gizemli giysilerinizin müşterilere yanlış bir mesaj vermesinden endişeleniyor ve haklı da. Beden diliniz olumlu bir

mesaj gönderirken, giysileriniz müşterilerinize bambaşka fikirler veriyor; hem de sadece sizinle değil, şirketle de ilgili. Muhafazakâr müşteriler çalışanların geleneksel ofis kurallarına uygun giyinmesini ister. Bu, sizinle iş yapmalarını basitçe güvenli hâle getirecektir.



Önemli Uyarılar Kutusu: Giyimdeki hatalar profesyonel, sosyal ve hatta romantik anlamda başarılı olmayı zorlaştırır. İş giysileri (ister geleneksel ister sıradan olsun) bir takım üniforması gibidir. Onları giyerek iş arkadaşlarınıza bu işte beraber olduğunuzu söylersiniz. Kıyafet zorunluluğuna karşı gelmek, öte yandan sizin bir isyankâr olduğunuz ve mevcut duruma karşı tehlike teşkil ettiğiniz anlamına gelecektir.

Peki iş dünyasında beden dili-zayıf giyim seçimi arasındaki uçurum ne kadar ciddi? Sizi iyi tanıyan insanlar arasında giyiminizin büyük bir olasılıkla pek de önemi olmaz, onlar için her şeyden önemlisi sizin karakterinizdir. Sürekli tuhaf giyinseniz bile arkadaşlarınız bunu size karşı kullanmaz. Sorun şu ki biri sizi iyi tanıyana dek, hakkınızda görünüşünüzü baz alarak pek çok varsayımda bulunacaktır. Tanışıklıktan ilişkiye geçme aşamasını atlatmak, özellikle de hakkınızdaki varsayımlar yanlışsa, zorlaşabilir. Kısacası giyiminiz bazı insanları hayatınıza çekersen, bazılarını da uzak tutabilir.

Yargılardaki Genel Hatalar

Giysilerdeki durum şu: Kişilikler değişir. Trendler değişir. Yaşamlar değişir ama yine de insanlar bir şekilde giysilerini de-

giştirmeyi unuttur. Elbette kelimenin tam anlamıyla demiyoruz ama kadınlar ve erkekler genellikle aynı giyim rutinin içinde sıkışıp kalır. Üniversite yıllarında işlerine yarayan bir stil belirler, aynı stile otuzlarında ve sonrasında da sadık kalırlar. Giysilerini-
zin yaşamınızın dönemleriyle, etrafınızdaki olaylarla ve yansıtmaya çalıştığınız kişilikle birlikte değişmesi gerekir.

Onlara Eşofman Demelerinin Bir Sebebi Var

Cumartesi günleri ofise eşofmanlarınızı ya da pijamanızı giyerek gitmek harika bir fikir gibi görünebilir, ta ki büyük bir sürprizle karşılaşınca dek! Patronunuz da orada ve hafta içi kaybettiği zamanı telafi etmeye çalışıyor. Üzerinde kılıksız bir eşofman ve eski, lekeli bir sweatshirt yok. Bej bir pantolon giymiş, ayağında da çocuksu ya da kaba saba durmayan spor ayakkabıları var. Giysileri, “Sıradan bir iş günü değil ama bu sabah biraz daha rahatım.” derken; sizin giysileriniz, köle gibi çalışıyor olsanız bile, “Kendimi güçlkle yataktan çıkardım.” diyor.

Bazı giysiler o kadar güçlü mesajlar gönderir ki beden diliniz giysilerinizin yarattığı kötü izlenimi ortadan kaldırmak için iki kat çalışmak zorunda kalır. Örneğin patronunuz bölmenizin önünden geçerken sizi eşofmanlarınızla başınızı elinizin arasına almış bir hâlde görürse, büyük bir olasılıkla sizin tembellik ettiğinizi düşünecek; oysa siz zihninizde bir sorunu çözmeye çalışıyorsunuz. Öte yandan hafta sonu için daha uygun giysiler (kodamanların giydiği türden) tercih etmiş olsaydınız, aynı davranışınızı görmezden gelebilirdi. Peki neden böyle? Sözsüz sinyalleriniz, daha profesyonel bir giyim tarzı ile “Çabalıyorum.” der. Eşofmanlarınızla ise beden diliniz, “Masamda olmaktan hiç

hoşnut değilim.” cümlesini kurmaktadır. Bu durumların altını çizerek sözsüz ipuçları, gereken şekilde fark edilecektir.



Yaygın Sorular Kutusu: İnsanların farklı her bir kişiliği için başka bir dolabı olmalı mı? Hayır. Sadece, bir ortam ya da yaşamınızdaki bir dönem için uygun giyim şeklinin, hayatınız ilerledikçe, durumlar değiştikçe ve ufkunuz genişledikçe aynı kalmaması gerektiğini kavramalısınız.

Yaşınıza Göre Davranın (ve Giyinin)

Yaşınıza göre giyinmek, içinde bulunduğumuz çağda biraz kafa karıştırıcı olabilir çünkü rahat ve genç yönümüz her geçen gün daha da artıyor. Örneğin büyükanneniz kırklı yaşlarından büyük bir olasılıkla oldukça muhafazakâr giyiniyordu. Oysa günümüzde anneler ve genç kızları çoğu zaman aynı giysileri paylaşıyor ve kimse bunun üzerine fazla düşünmüyor; tabii anne, ortama göre aşırı yakışıksız kalmadıysa... Kırklı yaşlarda bir kadının kendi özel yüzme havuzunda bikini giymesi tuhaf bir şey mi? Hayır. Peki ama çocuğunun okulundaki oyununa son derece kısa bir mini etek ve göbeğini açıkta bırakan bir tişörtle giderse dikkat çeker mi? Şey... Evet. Peki ama neden?

Tenin fazla açık olması, sözsüz sinyalleriniz bu mesajı desteklesin ya da desteklemesin, “Gel ve beni kap.” der. Toplum, biyolojik olarak kendine bir erkek çekip onunla üremeye programlanmış genç kadınların bu şekilde giyinmesini onaylamaya meyillidir. Bu süreci tamamladıktan sonra kendini örtmesi, erkeklerin ilgisini çekmeye bir son vermesi beklenir. Yaşlı bir kadın, biyolojik açıdan

daha az doğurgan ve daha az sağlıklı olarak kabul edilir. İşte bu nedenden dolayı da insan ırkını sürdürmek için ideal bir aday sayılmaz, daha az çekici bulunur. Sadece ortalama kadınların bu yüzden topa tutulduğunu sanmayın, yakın zamanda otuzlu yaşlardaki bir ünlü de mini etek ve kısa bir tişört giydiği için moda yazılarından birinde eleştirilmişti. Yazar, kadını bu kadar deri gösteremeyecek kadar “yaşlı” olmakla suçladı; hem de kadının dış görünüşü son on yılda gözle görülür biçimde değişmediği hâlde. Bu ön yargı mı yoksa sağduyulu bir tavsiye mi?



Önemli Bilgiler Kutusu: Yakın zamanda UCLA,

Wisconsin Üniversitesi’nde yapılan bir çalışma, âdet döngüsünün sonuna yaklaşan kadınların genellikle erkeklerin ilgisini çekmek için giyindiklerini ortaya çıkardı. Elbette tüm kadınlar düşük kesimli bluzları ve diz üstü etekleri tercih etmiyor. Bazıları karşı cinse daha görülebilir hâle gelmek için ışıldayan aksesuarlar (büyük küpeler ya da suni elmaslı kemerler gibi) takmayı tercih ediyor.

Ya Dışarıdasın Ya İçeride

Başkalarının sizi ve sözsüz iletişiminizi giyiminize göre yorumlamasının adil olduğunu söylemiyoruz, sadece ne yazık ki dünya böyle işliyor. Bu bilgiyi kendinizle ilgili her ayrıntıyı değiştirmek adına bir öneri olarak algılamayın ama dışarıda kaldığınızı hissettiğiniz, çevrenizdeki insanlardan farklı giyindiğinizde rahatlıkla yaşanabilecek durumları bir daha gözden geçirin. Benzer durumlarda bir tür yabancı sayılabilirsiniz.

Bazı insanlar sizi bir tehlike gibi algımlarken, diğlerleri sizin bir serseri mayın olduğunuzu sanabilir ve sizi “tanımaya değmez” kategorisine alabilir.



Faydalı İpuçları Kutusu: İyi (ve kalıcı) bir ilk izlenim bırakmak için giyiminizin doğru sinyalleri vermesi gerekir. Dış giyiminizi gün boyunca aynı sinyalleri gönderen “donmuş bir jest” olarak düşünün. Giysilerinizin sizin hakkınızda ne söylemesini istersiniz?

Onları anlamadığınız, samimi ve kendinden emin bir beden diliyle onlara karşı savaşmadığınız sürece bu tip yargıları etkisiz hâle getirmeniz kolay değildir. İnsanlara giysilerinizin altında iyi bir kalbiniz olduğunu gösterin; zamanla sizi tanıyacak ve sizi olduğunuz gibi kabul edeceklerdir ve elbette her zaman başka bir yol, daha kolay bir ihtimal var: Ortama ya da etkinliğe uygun giyinin. Kendinizi kandırdığınızı değil de hayatı biraz daha kolaylaştırdığınızı düşünün.

İşıltının Ötesini Görün

Flört dünyasında genellikle dış görünüşünüzle yargılanırsınız ve bu da çoğunlukla giyiminize bağıldır. Rüyalarındaki mükemmel eşe benzeyen (örneğin öyle giyinmiş) birini çekici bulmak insan doğasında var ancak eğer flörtünüz beklentilerinizi karşılamıyorsa, bu kadına/erkeğe sizi neyin çektiğini yeniden gözden geçirin. Fiziksel güzellik ve çekim giyimle artabilir ya da azalabilir. Yani belki de sizi çeken parlak üstler ya da düşük bel pantolonlar olabilir.

İşte size flört dünyasından oldukça alışlagelmiş bir hikâye: Joe adındaki genç adam, anlamsız ilişkilerden bıkmıştı. Eğlenceli, güzel vakit geçirebileceği bir kızla tanışmaya hazırdı. Arkadaşlarıyla herkesin takıldığı bir yere gitti ve oradaki kadınları şöyle bir inceledi. Sonra gözü bir kıza takıldı. Tatlı kız, dar kot pantolonu ve topuklu ayakkabılarıyla insanın aklını başından alacak şekilde giyinmişti. Joe, “Onu tanımam gerektiğini düşündüm. Eğlenceli birine benziyordu, sinirli tiplerden değildi.” dedi.

Joe harekete geçti, kıza bir içki ısmarladı ve kendi payına düşen hoş adam rolünü güzel oynadı. Çok geçmeden kızın beklediği gibi biri olmadığını anladı. Sadece sıkıcı değil, aynı zamanda çok da gergin bir insandı. Joe o geceyi, “Ben onunla konuşmaya çalışırken o sürekli kollarını göğsünde kavuşturuyor, asla gülümsemiyor, bulunduğumuz yerin ne kadar kalabalık olduğundan ve birinin nasıl olup da yeni milyon dolarlık ayakkabılarına bastığından şikâyet ediyordu... Biliyor musunuz, oradan nasıl kaçacağımı bilemedim. Nasıl giyinmesi gerektiğini çok iyi biliyor ama içimdeki yaşam enerjisini çekip aldı.” diye anımsayacaktı. Daha sonra aynı gece Joe’nun dostları onu Maura adında eski bir kız arkadaşlarıyla tanıştırdı. Kızın üzerinde bir tişört ve kot pantolon vardı, spor ayakkabı giymişti. O ilk gece için Joe, “Oturup birbirimize ortak arkadaşlarımızla ilgili hikâyeler anlattık ve durmaksızın güldük. İşte o zaman onun sadece eğlenceli değil, aynı zamanda çok da sevimli olduğunu fark ettim.” diyecekti.

Çıkmaya başladılar ve üç yıldır hâlâ birlikteler. Peki ya Joe ortak bir arkadaşları aracılığıyla Maura ile tanıştırılmasaydı?

Maura çok sade giyindiği için yanından geçip gider miydi? “Büyük bir olasılıkla öyle olurdu. Sanırım burada herkesin alması gereken büyük bir ders var. Dışarıda ısıldamayan ama son derece kaliteli pek çok kadın var.” diyor Joe. (Ve elbette aynı şey kaliteli erkekler için de geçerli.)



Önemli Uyarılar Kutusu: Güzel kadınların sevgililerine kötü davrandıkları hâlde neden terk edilmediklerini hiç merak ettiniz mi? Araştırmalar erkeklerin son derece çekici kadınları, kişiliklerini göz önünde bulundurmaksızın daha “uyumlu” bulduğunu göstermiştir. Öte yandan, kadınlar için potansiyel bir eşin değerlendirilmesi sırasında fiziksel çekicilik kişilikten sonra geliyor.

Flörtün beden diliyle ilgili daha fazla ayrıntı için on altıncı bölüme göz atabilir, kadınlara ipuçları için on yedinci bölümü ve erkeklere tavsiyeler için on sekizinci bölümü okuyabilirsiniz.

Renk Çarkına Yolculuk

Bu bölümün başlarında rengin giyim üzerindeki rolünü biraz okudunuz. Bu kısımda konuyu biraz daha açıp renklerin ruhu nasıl etkileyebileceğini, sizi bir saniyede nasıl baştan çıkartabileceğini ya da uzaklaştırabileceğini göreceğiz. Renk konusunu sakın hafife almayın. Rengin insan algısı üzerindeki güçlü etkisinden dolayı pek çok okul ve işletme (ve ev sahibi) üretkenlik, huzur, liderlik, yaratıcılık, tutku vs. gibi duyguları uyaran duvar renkleri seçmek için renk uzmanlarına danışır ama tonları çalış-

ma yerleri ve oturma odaları ile sınırlandırmaya gerek yok. Duygularınızı (ya da en azından belirli duyguları yansıtan renkleri) kelimenin tam anlamıyla üzerinize giyebilirsiniz.

O hâlde sözsüz mesajlarınızı hangi renkler daha iyi iletebilir?

- **Kırmızı:** Gücün, enerjinin, tehlikenin, tutkunun ve aşkın rengidir. Kırmızı, vücudun temel işlevlerini (metabolizma, solunum, kan basıncı) artırır, hızlı düşünmeyi teşvik eder (Trafik ışıklarının kırmızı olmasının sebebi budur.).
- **Turuncu:** Heyecan, mutluluk, cesaret, kararlılık ve yaratıcılık göstergesidir. Turuncu, bilişsel yetenekleri geliştirir, beyindeki oksijeni artırır.
- **Sarı:** Mutluluk, enerji, zekâyı temsil eder. Sarı, insanları rahatlatır.
- **Yeşil:** Doğayla ilintilidir, uyum ve evrimi simgeler. Yeşil, bir tür güven ve koruma duygusu verir.
- **Mavi:** Zihin ve güveni temsil eder. Mavi, huzur ve dinginlik gibi duyguları teşvik eder.
- **Mor:** Lüks ve savurganlık sembolüdür. Mor, aynı zamanda yaratıcılık ve gizemli yaşamla da bağlantılıdır.
- **Beyaz:** Safılık ve ışığı temsil eder. İnsanların kendilerini temiz ve güvende hissetmesini sağlar.
- **Siyah:** Zarafet, güç, kötülük ve ölüm. Siyah gizemlidir, tekinsiz ve saldırgandır.

En sevdiğiniz giysilerinize bakın ve hangi renkleri daha çok kullandığınızı değerlendirin. Örneğin, eğer insanlar sizi aşırı agresif buluyorsa, kırmızı üstlerinize veda edip mavi ya da yeşil gömleklere bir şans verin. Giysilerinizdeki gölgeler bile sözsüz

sinyallerinizi abartabilir, siz sadece heyecanlıyken sizi düşman gösterebilir. Öte yandan, elemanlarınız sürekli olarak emirlerinizi görmezden geliyorsa, turuncu ve beyaz renklere vazgeçip gücünüzü göstermek için siyah ya da kırmızı giyinmeyi tercih edin.



Faydalı İpuçları Kutusu: Kadınları ve erkekleri çeken, giyimle artabilen, abartılı bir hâl alabilen ya da tamamen olumsuz etkilenebilen şey, fiziksel güzelliştir. Bir ilişki yürümediğinde, eski sevgilinizin dünyanın en büyük yalancısı olduğuna dair işaretleri nasıl kaçırdığınızı merak edebilirsiniz. Belki tek sorun çok iyi görünmesiydi.

Bu bölümden bir şey öğrendiyseniz, o da bir insanın karakterini sadece giysileri ile yargılamanın her zaman işe yaramayacağı bilgisi olmalıdır. Paketin ötesine bakmak ve sözsüz jestleri değerlendirmek için acele etmeyin. Hayatınızın aşkını ya da yeni en iyi arkadaşınızı hemen bulamayabilirsiniz. Yine de nasıl giyindiklerine bakmaksızın herkese eşit bir şans vererseniz daha hoşgörülü birine dönüşür, hayatınıza yeni ve ilginç kadın ya da erkekler çekme olasılığınızı da artırabilirsiniz.

On Dördüncü Bölüm

Vücut Yapısı ve Beden Dili

Sözsüz iletişimin çoğunlukla bir şekilde bedenle bağlantılı olduğu bir sır değil. (On dokuzuncu bölümde inceleyeceğimiz online iletişim istisnadır.) O hâlde beden tipiniz sözsüz mesajlarınızın yorumlanış şeklini etkiliyor mu? Eğer durum böyleyse bedeninizi değiştirip zayıflar ya da kilo alırsanız, insanlar size farklı tepkiler mi verecek? Bu bölümde, çağlar boyunca değişen ideal fizik yapısını ve günlük iletişimlerinizde istediğiniz sonuçları elde etmek için bedeninizle neler yapabileceğinizi inceleyeceğiz.

İnanılmaz Zayıf Kadın

Yüzyıllar boyunca kadınlar sadece erkeklerin ilgisini kazanmak için değil, toplumda belli bir statüye sahip olmak için de “ideal” kadın bedeninin kriterlerini karşılamak için mücadele ettiler. İlginç olan, ideal beden tipinin zaman içinde gitgide daha da küçülmüş olmasıydı. Beden tipinin kendisinin bir mesaj gönderip

göndermediğini ya da kadınların çağlar boyunca vücut yapılarıyla ilgili yaptıkları şeylerin önemli olup olmadığını merak edebilirsiniz. Aslında ikisinin de biraz önemi var diyebiliriz.

Daha Büyük Daha İyiydi

Şimdiye dek sanat tarihi dersi aldıysanız, hiç kuşkusuz hiçbir şey yapmadan özel odalarında öylece uzanan kadın tasvirlerine çok sık rastlamışsınızdır. 20. yüzyıl öncesinde en arzu edilen kadınlar, en azından günümüz standartlarına göre oldukça kiloluydu. Aksine süper zayıf kadın, zor günler geçiren birini temsil ediyordu. O günlerde vücudunda biraz fazla yağ olmayan kadın bir tür işçi, umutsuz bir fakir ya da hastalıklı kabul ediliyordu. Dönemin ideal erkeğinin tavlamayı umduğu türden bir kız değildi.



Önemli Bilgiler Kutusu: 20. yüzyıl öncesinde bir kadının aşırı kilolu olması sağlığın ve zenginliğin işaretiydi. Zayıf kadınlar bu “sağlıklı” hanımlara hizmet ederken bolca egzersiz yapıyordu.

Bu süre zarfında kusursuz hanımefendinin boş boş oturması ve erkeğinin bazı yakın ilişkiler için uğramasını beklemesi gerekiyor, tembellik takdir ediliyordu. Günümüz dünyası açısından bunu düşünün: Aşırı kilolu kız kardeşiniz gününü kanepede erkek arkadaşının gelmesini bekleyerek harcarsa, beden diline bir göz atar ve “Şimdiye dek gördüğüm en tembel insan o.” diye düşünürsünüz. Tembellik günümüz toplumunda iyi bir şey olarak görülmediğinden, onun hakkında oldukça olumsuz bir karar verebilirsiniz. Kız kardeşiniz iki yüz yıl önce doğmuş olsaydı

davranışını yalnızca onaylamakla kalmaz, büyük bir olasılıkla siz de onu taklit ediyor olurdunuz.

Zenginler için Egzersizler

1920'li yıllara gelindiğinde, çeşitli sanayi baronları büyük servetler elde etmişti. Bu zenginler tenis, golf ve yüzme gibi hobbiler geliştirmeye başladılar. Egzersiz onlara geçmiş nesillerdeki zenginlere kıyasla daha atletik bir fizik kazandırdı. Birdenbire zayıflık moda olmuştu. Bir kişinin sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilecek (ve özellikle pahalı etkinliklere katılabilecek) kadar iyi durumda olduğunun bir kanıtı hâline gelmişti.

Bu çağda makyaj da yaygınlaştı. Kadınlar kusurlarını gizleyebiliyor, kozmetik ürünleri sayesinde en iyi yanlarını ortaya koyabiliyor, gözlerini ve dudaklarını masum ya da şehvetli gösterip, yanaklarına allıkla sahte bir heyecan katabiliyordu. Film-ler de popüler hâle gelmeye, kadınlar Hollywood aktrislerinin davranışlarını taklit etmeye başlamıştı ve bu filmler, dergiler ve 1920'li yılların aşırılıkları sayesinde, yaşamın her kesiminden kadınlar modaya uygun giyinmekle ilgileniyordu. Sıradan bir Jane bile kendini süsleyebilir, kirpiklerini kırpıştırıp bir yıldız gibi kasılarak yürümeyi öğrenebilirdi.



Faydalı İpuçları Kutusu: 20. yüzyılın başlarındaki gelişmelerden bir diğeri de Flapper tarzıydı. İnceydi. Kısa saçları, çılgın, işveli bir beden dili vardı. Ortalama kadınlar bu davranışı tam olarak taklit etmese de Flapper tarzı hem kadın hem erkek pek çok zihinde cinsel bir merak uyandırdı ve büyük olasılıkla nüfusun belirli kesimleri arasındaki seks konusuna daha rahat bir tutumla yaklaşılmasına katkıda bulundu.

Muhteşem Monroe

1950'lere gelindiğinde Marilyn Monroe, yeni "cazibe" kızına dönüşmüştü. Davranışları "ideal" kadın için; sarışın, balık etli ve son derece seksi gibi yeni standartlar belirledi. Monroe'nun beden dili masumiyet ve aşırı cinselliğin bir karışımıydı. Filmlerinden birini izlediğinizde onun büyük ve iri gözlerini, tombul suratını ve davetkâr beden hareketlerini görebilirsiniz. Peki Monroe'nun sözsüz sinyallerinin arkasındaki mesaj neydi? "Masum görünebilirim ama kalbimin derinliklerinde ben bir kadıyım."

İlginç bir şekilde, bugünün standartlarına baktığımızda Monroe'nun XL sayılması gerekiyor, bu da onu "iri" bir oyuncu yapardı ancak kişiliği ve sözsüz jestleri o kadar eşsiz ve güçlüydü ki bugün hayatta olsaydı hiç kuşkusuz güzellik kavramına yeni standartlar getirirdi.

Durun Biraz

1960'lı yıllarda Twiggy modeldi ve ideal kadın için yepyeni standartlar belirledi. O çok küçüktü, neredeyse çocuk bedenindeydi. Aslında iri gözleri ve sarkık dudaklarıyla küçük bir çocuktan farksızdı. Twiggy o kadar ince ve küçücüktü ki ondan önce gelen tüm ideal kadın vücut tiplerine meydan okudu.

Geçmişteki "ideal" kadınların aksine Twiggy'nin göğüsleri küçüktü, dolgun hatları yoktu. Hem çok hoş hem de erkek gibiydi, böylece çift cinsiyetli görünüm doğmuş oldu. Kadınlar birden, biraz kadınsı görünen maskülen bedenlere sahip olmak istedi. Peki Twiggy gibi bedenlerin altında yatan sözsüz mesaj neydi? Belki de "Ben bir kadın ve çocuğum. Belki masumum, belki de değilim." gibi bir ifade yatıyordu.

Günümüzde Zayıflık

Çift cinsiyetli, “asla çok zayıf olamazsın” beden tipi 1970’li yıllarda tutuldu. Kadınlar âdeta birer iskelete dönmek için kendilerini aç bırakıyordu. Beden dilleri ne diyordu? “Görünüşümü o kadar önemsiyorum ki hayatta kalmamın temel unsurlarından vazgeçmeye hazırım.” Her “ideal” beden tipinde olduğu gibi, tüm kıvrımlardan yoksun olmasına karşın, süper ince kadın da seksi kabul edildi.

1980’lerde fitness guruları, kadınların sadece ince değil aynı zamanda zinde olması gerektiğine karar verdi. Aerobik çılgınlığı doğmuştu. İdeal beden tipi, “Ben sağlığımla tamamen ilgileniyorum.” mesajını veriyordu.

Günümüzde doğal kadınsı beden tipine; kıvrımlara, göğüslere ve hafif çıkık bir popoya doğru bir geri dönüş var ama daha da önemlisi kadınlar bedenlerinin olduğu gibi kabul edilmesini talep etmeye başladı. Bu doğru yöne atılmış önemli bir adım çünkü her kültür grubunun kendine has bir güzellik tanımı var. Örneğin, Afrika kökenli Amerikalı bir kadın ile Kafkas bir kadının “ideal” beden tipiyle ilgili farklı düşünceleri olabilir. Genelde birbirlerinin hedeflerine ulaşmak gibi bir kaygıları olmuyor ve bu da olanaksız fiziksel standartlara ulaşma baskısını az da olsa hafifletiyor.



Önemli Bilgiler Kutusu: 1980’lerin sonlarında ve

1990’larda ideal çift cinsiyetli beden, iri göğüsleri de kapsayacak şekilde değişti. Büyük göğüsleri olan sıska bedenler, “Ben fiziksel olarak neredeyse imkânsızı başardım. Ben mükemmelim!” diye çığlık atıyordu. Elbette göğüs implantlarının popülaritesi bu ideal beden tipi gelişiminde büyük bir rol oynamıştır.

İdeal Vücut Zihninizde

İdeal beden tipi güzellikle ilgili bir konu ama daha fazlası da var. Fiziksel açıdan neredeyse mükemmel olmanın elbette gerçek avantajları var. Hem kadınlar hem de erkekler gözlerini çekici, ince kadınlardan alamıyor.

İşte bu da bizi, “ideal” kadının kendine güvenmesine ve o güveni beden diliyle yansıtmasına getiriyor. Dik duruyor, göz teması kuruyor ve gülümsüyor. Kendine güveni sayesinde her gün pek çok olumlu etkileşim yaşıyor, güven duygusu artıyor ve dolayısıyla bu, yine daha olumlu ilişkiler kurmasını sağlıyor.



Önemli Uyarılar Kutusu: “İdeal” beden pek çok kadının derdi olduğundan, ince kadınlar bazen hemcinsleri tarafından bir tehlike olarak görülebilir ve küçümsenebilir. Eğer böyle bir sorun yaşıyorsanız beden dili sinyallerinizi (gülümsemek, bedeninizi konuştuğunuz kişiye yaklaştırmak gibi) bu durumu etkisiz hâle getirmek için kullanabilirsiniz.

Ama durun! Geri gidin ve cümlenin o son kısmını yeniden okuyun. Güven, kişinin her durumla başa çıkmasını sağlar. Güzel bir bedene sahip olmak ilk başta bazı avantajlar sağlayabilir (özellikle de güzellik odaklı toplumlarda) ama bedeninizi destekleyecek dürtülere sahip değilseniz, çok geçmeden yolda kalırsınız. Dik durmak, göz teması kurmak, tokalaşmanızı mükemmelleştirmek, dinlediğinizi gösteren işaretleri bilmek (başın bir yana doğru hafifçe eğilmesi ya da arada sırada hafifçe sallamak) ve samimiyet sinyalleri vermek (küçük dokunuşlar, gülümsemek) uzun vadede, mükemmel bir bedene sahip olmaktan çok

daha önemlidir. İşte bu yüzden çoğu zaman beden tipinizi tamamen değiştiriyor olamamanız iyi bir şey ama beden dilinizin kontrolü sizin elinizde!

Bay Mükemmel

İdeal erkek vücudu, “mükemmel” kadın vücudunun gelişimi kadar ilginç bir geçmişe sahip değil. Amerikan kültüründe erkekler her zaman uzun ve kaslı olan diğer erkeklerle hayran kalmışlardır. Basitçe söylemek gerekirse, ideal erkek vücudu güç yayar. Bugün ve bu çağda, erkeğin bedeni belki de önceki yıllara göre biraz daha yapılı ama genel imajı aynıdır.

Amerikalı erkeklerin mükemmel erkek ile ortalama erkek arasındaki boy ölçüsü 1.75 santim civarında ancak bu boydaki erkeklerin çoğu kendilerini kısa olarak tanımlıyor. Bunun nedeni kendilerini mükemmel erkek imajıyla karşılaştırmaları ve bu kültürdeki mükemmel imaja göre bir erkeğin boyu en az 1.82 santim olması gerekiyor.

O hâlde ortalamanın üzerindeki erkeklerin diğerlerine göre avantajı ne? İnsanlar onu boyundan dolayı daha çabuk fark ediyor, ne de olsa odaya giren 1.90 santim boyundaki birini fark etmemeniz mümkün değil. Bir de bakımlı ve yapılysa... Evet, kesinlikle en çok o göze çaracaktır.

Diyelim ki siz böyle bir erkeksiniz. Görünüşünüz beden dilinize nasıl yardımcı olabilir? Uzun erkekler zaten güçlü kabul edilir. Yani ortalama hemcinslerinizle karşılaştırıldığınızda, konu ister flört ister profesyonel olsun, oyunda bir adım öndesiniz. İnsanlar sizden kendinden emin bir beden dili; güçlü bir tokalaşma, karizmatik bir gülümseme, iyi göz teması bekleyecek;

en iyisi onlara bunu verin, sadece kibirlilik sınırını geçmemeye özen gösterin. (Elinizi avucunuz aşağıya bakacak biçimde uzatmayın. Bu, hâkimiyetçi bir harekettir. Sırtmayın ve aşırı göz teması kurmayın.)

Eğer uzun boylu ama utangaç bir erkekseniz ve kambur durmak, göz temasından kaçınmak, kendine fazla dokunmak gibi çekingen sözsüz ipuçları veriyorsanız, ya alçak gönüllü biri gibi görüneceksiniz ya da kendini beğenmiş biri gibi. Unutmayın; eninde sonunda güven, fiziksel görüntünüzden daha büyük önem taşıyacaktır. Yani boyunuz rekabete bir adım önden başlamanızı sağlasa da sözsüz işaretleriniz devreye girip işi bitirmeli.



Önemli Bilgiler Kutusu: Araştırmalar uzun insanların iş ortamlarında kısa meslektaşlarına göre daha fazla saygı gördüklerini göstermiştir. Yine de bu bir sebep ve sonuç ilişkisi olabilir. Örneğin uzun bir adama duyulan saygı; onun kendine güvenmesi ve daha çok para kazanmak için riskler almaya cesaretli olmasıyla sonuçlanabilir.

Kilo ve Beden Dili

Kadınların beden tipleriyle ilgili bölümde kilodan biraz bahsettik ancak bazı raporlar Amerikalıların yüzde altmışından fazlasının aşırı kilolu (Bu insanların çoğu obez olarak nitelen-diriliyor.) olması nedeniyle, bu bölümde kilo ve sözsüz ipuçları üzerinde ayrıntılı bir biçimde duracağız.

Sınırlı Etkileşimler

Sayırsız araştırma, kilolu insanların uzun zamandır şüphelendiği şeyi kanıtlamıştır: Aşırı kilolu insanlar daha tembel, daha az çekici, daha az akıllı, daha az sağlıklı olarak algılanıyor ve zayıf akranlarına göre daha çok finansal sıkıntı yaşıyor. Peki bir zamanlar kilolu olmak statü ve kilerinin dolu olduğu anlamına gelirken artık aşırı kilolu insanların kendine güveni neden daha az?

İnsanlar artık sağlıklı ve zinde kalmakla ilgili çok daha fazla şey biliyor. Sağlıklı olmak adına herhangi bir çaba göstermeyenler ve aslında olabildiğince sağlıksız koşulları tercih edenler hantal ve aptal kabul ediliyor. Aşırı kilolu insanlar için bu kötü varsayımlar yeterince berbatken, obez kadın ve erkekler için durum daha vahim.

Bunun beden dili açısından ne ifade ettiği ise çok yönlüdür:

- Aşırı kilolu/obez insanlar sosyal ortamlarda daha çok görmezden gelinir, göz teması kurmak ve samimi jestler yapmak/almak onlar için daha imkânsızdır.
- Aşırı kilolu/obez insanlar akılsız ve tembel olarak görüldüklerinden, sözsüz jestleri genellikle bu filtreden geçer.
- Aşırı kilolu/obez insanlar günlük yaşamlarında hakaretlere ve ilgisizliğe maruz kaldıklarından, göz temasından kaçınmak ve kambur durmak gibi güvensizliği işaret eden sözsüz ipuçları sergileyebilirler.

Kilonuz insanların sizinle dalga geçmesine yol açıyorsa, insanlardan uzak durmanız anlaşılabilir bir durumdur. Başkalarının hareketlerini kontrol edemezsiniz ancak sözsüz işaretleriniz sizin elinizde. Kendinizden emin hareket edin, (Gerekirse rol yapın.)

çoğu insanla etkileşiminiz gelişecektir çünkü sizin kendinizden emin olduğunuza inanacaklardır.

Ortalama Amerikalılar

Ortalama bir Amerikalı erkeğin ağırlığı yaklaşık seksen beş kilo civarındadır. Ortalama bir Amerikalı kadının ağırlığı yaklaşık yetmiş beş kilo gelir. Peki ortalama bir kiloda olmak, diğer insanlara sözsüz ipuçları gönderip almak için kabul edilmiş ve rahat hissetmek ne anlama geliyor? Aslında çok anlamlı. Aşırı kilolu olan insanların toplumumuzda karşılaştığı sorunları okudunuz. Bu insanların sözsüz ipuçları sıklıkla yanlış yorumlandığı gibi çoğunlukla grup aktivitelerinden tamamen dışlandıklarından, sözsüz veya anlamlı bir alışverişleri olmuyor. Ortalama bir kiloda olmak, başkalarının sizi onlardan biri olarak görmesi anlamına gelir. Sizi kabul etme, size güvenme, ortalama bir zekâyâ sahip olduğunuzu varsaymaları daha olasıdır; tabii siz aksini ispatlamadıkça.

Şu senaryoyu bir düşünün: Projenize finansal destek almak için yönetim kuruluna bir sunum yapmanız gerekiyor. Ortalama kiloya sahip bir erkeksiniz, yönetim kurulu üyelerinin de fiziksel açıdan sizin gibi olduğunu görünce rahatlıyorsunuz. Bir engeli aştınız. Büyük bir olasılıkla tam da bekledikleri gibisiniz. Şimdi tek yapmanız gereken kendinizden emin bir şekilde beden dilinizi kullanmak, onlara ortalamanın üzerinde olduğunuzu ispatlamak ve ihtiyacınız olan desteği almak.

Diğer senaryoda ise ortalamanın üzerindeki kilonuzla odaya girdiniz. Kendinizi satmak için daha çok çabalamanız gerekiyor ki bu da oldukça ilginç bir durum çünkü hükümet istatistikleri,

Amerikalı yetişkinlerin yüzde altmışının aşırı kilolu olduğunu kabul ediyor ve tüm bunlar en önemli soruyu cevaplamıyor: Eğer her geçen gün daha çok insan aşırı kilolu sayılıyorsa, görünüşlerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığının da azalması gerekmiyor mu?

Siz de böyle düşünebilirsiniz ancak bizler insanlar olarak birbirimizi istemsizce eleştiriyoruz ve Amerikan toplumunda, yargılarımız ne kadar sert olursa kendimizi o kadar iyi hissediyoruz. Yani on kilo fazlası olan bir kadın, yirmi kilo fazlası olan bir kadına bakıp, “Vay canına, benim de kilo vermem gerek ama bu kadın nasıl oldu da bu kadar kilo aldı?” diyebiliyor. İlişkilerine bağlı olarak daha zayıf olan kadın kilolu arkadaşına göre kendini üstün hissedebiliyor ve duygularını ifade ederken buna uygun sözsüz sinyaller (zayıf göz teması, sohbet sırasında arkadaşından uzak durmak, daha az gülümsemek gibi yetersiz olumlu yüz ifadeleri) gönderebiliyor. Kilolu olan kadın da aptal değil. Bu sinyalleri almasıyla belki de kendine güveni ve beden dili etkileniyor.

Sıskalar

Aşırı zayıf olmak eskisi kadar çekici bulunmuyor. Zayıf kadınlar ve erkeklerin, çoğu zaman bir yeme bozukluğu olmasından şüphe ediliyor. Ortalama ölçülere sahip insanlar, sıfır beden kadın ve erkeklerin gerçekten hasta olup olmadığını merak eder oldu. Zayıf biri, biraz da dağınıksa, arkadaşları bir bağımlılık sorunu olup olmadığından endişeleniyor.

Peki ya son derece zayıf bir yapınız varsa? Ya ne kadar çabalarsanız da kilo alamıyorsanız? Ne yazık ki algı aynı. Kadınlar uzun yıllar kusursuzluğun aşırı ince modeline, insanların kimsenin

yapısı gereği zayıf olamayacağı düşüncesine karşı savaş vermek zorunda kaldı ve çoğu kadının bu hedefe ulaşması mümkün değil. Aşırı zayıflık aynı zamanda fiziksel zayıflık ve önemsizlik olarak da algılanabiliyor.



Yaygın Sorular Kutusu: Son derece zayıf insanlar (özellikle erkekler) hemcinsleri arasındaki algıyı değiştirmek için ne yapabilirler? Sağlıklı ve güçlü görünmek için elinizden gelen her şeyi yapın. Bu, makyaj yapmanız (kadınlar için) ya da dik ve kendinden emin durmanız anlamına gelebilir. Güvenli bir beden dili kullanmak başkalarının sizin yeteneklerinizi ve kişiliğinizi fark etmesini sağlayacaktır.

İyi bir duruş, yeterli göz teması ve uygun el jestleriyle kendinden emin bir kişilik sunmak, düşük kilonuz sebebiyle ortaya çıkan yanlış yorumların ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Formda Olmak Beden Dilini Etkiler mi?

Formda olan insanlar beden dili konusunda ortalama akranlarına göre daha mı şanslı? Bu, beden dilinin hangi bölümlerinden söz ettiğinize bağlı. Göz teması ve gülümsemek gibi şeyler kişinin zindelik seviyesine bağlı değildir ancak formda olan bir kişi, dik durmak, duruş ve açılar söz konusu olduğunda avantajlıdır. Basitçe söylemek gerekirse, kaslı bir beden daha güçlü görünür; yüz yüze kavgaya ve kazanmaya hazırdır. (Savaş ya da kaç tepkisinde önemli) Öte yandan aşırı kilolu biri pek de espri güreleyecek gibi durmaz.

Formda olmak bir sağlık işaretidir, kendinize sağlıklı bakmaya çalıştığınızı gösterir. Başkaları grnşnze bu açıdan bakmasa da zamanının çoğunu spor salonunda ya da koşarak geçiren biriyle karşılaştıklarında bu akıllarında olacaktır. Zinde bir vücut, “Ben dış görünüşüme ve fiziksel sağlığıma önem veriyorum.” der. Genel algı, bu tip insanların, öyle olmasalar bile diğerlerine göre daha iyi olduğu yönündedir.

Aşırı Formda?

Vücudun aşırı şekilli olması gibi bir durum var mı? Var. Kişi sağlıklı olmak için egzersiz yapmakla onu bir saplantıya dönüştürmek arasındaki sınırı aştığında yaşanır. Erkeklerin kasları patlayacakmış gibi görünüp kadınlar da birer kas yığını olarak dolaşmaya başlayınca, insanlar onların steroid ya da başka performans artırıcı ilaçlar kullanıp kullanmadığını sorguluyor. Bu gibi durumlar sohbet konusu olduktan sonra başkalarının aşırı kaslı insanların hile yaptığını düşünmesi çok da şaşırtıcı bir durum değil (Doğayı kandırmaları bile onları hilekr yapıyor.). şimdi bu resme kendinden aşırı emin bir beden dili ekleyin. (Bir vücut geliştiricisinin tavus kuşu gibi kabarıp gösteriş yaptığını hayal edin. Tek fark, o sırada bir yarışmada değil, postanededir.) İnsanlar bu gibi örneklerde kolaylıkla kişinin kibirli olduğunu düşünebilir.

Beden Dilinizi Glendirin

Aşırı kaslı vücut tipi, “Vücudum benim hayatım.” der. İnsanlar da böylece önceliklerinizi sorgulamaya başlar, kendi bedeninizle ilgilendiğiniz kadar başka bir konu ya da kişiyle ilgilenip

ilgilenmeyeceğinizi merak eder. Bu tip bir kanının üstesinden gelmek güç olabilir, birileri sizi tanımadığı sürece dürüst bir insan olduğunuzu ispat edemezsiniz. Diğer yandan sizin ukalanın teki olduğunuza çoktan karar vermiş biri zaten sizi tanımak istemeyecektir.

Alçak gönüllü olduğunuzu ispatlamak için çabalayarak Bay Sevimli olmalısınız. Samimi sinyalleri kullanın, diğer insanlarla konuşma zahmetine girin ve her şeyden önemlisi sizi kibirli gösterecek herhangi bir davranış sergilemeyin. Kendinize güvenmenizin kötü bir yanı yok ama bütün günü aynalara bakarak geçirmeyin. İnsanlarla konuşurken kaslarını esnetmeyin ve boyutlarınızı insanlara hükmetmek için kullanmayın. İnsanlara boyun eğdirmek, sizi hoş biri olarak gösterecek beden dili işaretlerinden değildir.

Televizyondaki Zayıflama Programları: İlham Verici mi Caydırıcı mı?

Her geçen gün daha çok Amerikalı kilo sorunu yaşadıkça, *Biggest Loser* ve *Celebrity Fit Club* gibi zayıflama programları popülerlik kazanıyor. İnsanların kilo vermek adına çektiği cehennem azabını izleyebiliyorsak, belki biz de spor salonuna gitmek için ilham alabiliriz. Peki ama bu televizyon programlarından gerçekten ne elde ediyoruz?

Bu, izleyiciye göre değişiyor. Bu programlardaki antrenörler; mantıklı, çok güçlü, soğuk tipler gibi görünüyorlar. Yarışmacıların soluk soluğa kalmaları, tempoyu korumaya çalışırken verdikleri savaş ya da zorlu egzersizler yüzünden gerçekten kusmaları onların umurunda değil gibi. Katılımcıların yüzlerindeki ısı-

rabı ve zaman zaman antrenörlerin yüzlerindeki küçümsemeyi okumak için bir beden dili uzmanı olmak gerekmiyor. Sezonun tamamını seyrederseniz elde edilen inanılmaz sonuçlarla belki şahit olduğunuz bu olumsuz beden dilini görmezden gelebilirsiniz ama pek çok izleyici için bu programlar sert ve agresif tarzı biraz fazla olduğundan, sonucu görmeden kanal değiştirmeyi tercih edenlerin sayısı fazla.

İnsanların bu programların en fazla dramatik etkiyi yaratmak için tasarlandığını, antrenörlerin bile sert kişiliklerinden dolayı seçildiklerini unutmamaları gerekiyor. Ne de olsa yumuşak bir antrenör yerine askerî bir eğitmen gibi hareket edenleri tercih eden pek çok insan var. Sonuçta bu programların tek bir amacı var; o da eğlendirmek. İnanılmaz sonuçlar elde edebilirler ama kilo vermek ve güveninizi artırmak için kendinizi acımasız bir antrenörün ellerine teslim etmeniz gerekmiyor. Gerçek dünyadaki pek çok spor eğitmeni müşterilerini daha çok destekler. Bu nedenle televizyonda gördüğünüz zayıflama programları sizi korkutmasın.

Sheldon'ın Vücut Tipleri

1940'lı yıllarda bir psikolog olan Dr. William Sheldon, suçluların biyolojik açıdan daha aşağı bir gen havuzundan geldiğini belirten bir teori ortaya attı. Böylece sorun yaratanları yalnızca onlara bakarak tespit edebilmek mümkündü. Sheldon insanları üç gruba ayırdı:

- Mezamorf: atletik, kolaylıkla kas yapabilen
- Endomorf: dolgun, yuvarlak hatlı, kas yapmak için biraz uğraşması gereken

- Ektomorf: zayıf, kırılgan görünen, kolaylıkla kas yapamayan

Sheldon bu üç vücut tipine belirli kişilik özellikleri verdi: Mezomorflar sıkı çalışıyordu, agresif ve dışa dönüktü ancak pek zeki sayılmazlardı; endomorflar rahat (neredeyse tembel) ama girişken insanlardı; ektomorflar içe dönük, hassas ve çoğu zaman başları eğik kitap okurken bulunabilecek tiplerdi. Sheldon'a göre mezomorfların parmaklıkların arkasını boylaması muhtemeldi.

Sheldon'un teorisi başarıya ulaşmadı; ne de olsa suçlular her şekilde ve boyda olabilir. Teorileri, görmek istediğini ispatlamaya yönelik bir girişim olarak tartışılmıştır. Diğer bir deyişle, insanları görünüşlerine göre değerlendirdi ve beden dilini bu tartışmalı perspektiften inceledi.

Burada öğrenilecek ders; eğitilmiş insanlar bile vücut tipinin davranışla nasıl ilişkili olduğu konusunda yargıda bulunabilir. (Ve hatalar yapabilir.) Buradan duyguları incitmek, yanlış anlaşılma, istenmeyen avantajlar ve dezavantajlar (kişinin vücut tipine bağlı olarak) gibi sonuçlar çıkabilir. Sözsüz işaretler gönderen bedeni görmezden gelemezsiniz ancak beden dilini vücut tipinden ayırt etmeyi öğrenebilirsiniz. Başka bir deyişle, geri plandaki fiziksel özellikler yerine jestleri değerlendirmek ve yargılamak için elinizden gelenin en iyisini yapın.

On Beşinci Bölüm

Güven Bana: Bir Yalancıyı Tespit Etmenin Yolları

İnsanların beden dilini çözmek istemelerinin bir nedeni de kendilerini yalancılara karşı korumaktır. İster sevgilinizin gerçek niyetini anlamaya, ister dürüst bir satıcının zihnine girmeye ya da en iyi arkadaşınızın düşüncelerini çözmeye çalışın, yalancıların sergiledikleri işaretleri bilmenizde fayda var. Her zamanki gibi, karşınızdaki kişinin amacını anlamak için öncelikle sözsüz davranışlarına bakmalısınız.

Göz Hapsi

Gözler bedenin en dışa vurumcu noktasıdır. Gözün sergilediği sözsüz mesajları okumayı öğrenmek, kişinin geri kalan beden dilini değerlendirmek açısından size üstünlük sağlayabilir. O hâlde yanıltıcı bir doğaya sahip gözlerde tam olarak ne aramalısınız?

Kaşlar

Her zamanki gibi erkenden işe geldiğinizi hayal edin. Sizin gibi diğer erkenciler olan Dick ve Jane'e "Günaydın" dediniz. O sırada binada sizden başka eleman yok. Kahvenizi ve çöreğinizi alıp bölmenize geçtiğiniz sırada cep telefonunuzu arabada unuttuğunuzu hatırladınız. Telefonunuzu almak için aşağıya koştunuz ancak dönünce birilerinin çöreğinizden büyük bir ısırtık aldığını fark ettiniz. Hemen telefonla Dick ve Jane'i yanınıza çağırdınız.

Bir dedektif olmasanız da televizyonda yeterince polis izliyorsunuz, yani gizemi nasıl çözeceğinizi biliyorsunuz. İçgüdüleriniz size suçluda pudra şekeri izlerini aramanızı söylüyor ama anlaşılan Dick de Jane de tertemiz. Suçu ortaya atıp bir itiraf bekliyorsunuz.

Elbette ikisi de tatlınızı çalma suçunu reddediyor. Dick bunu yaparken iki kaşını birden kaldırıyor, Jane ise kaşlarını çatıyor. Hangi kaş hareketi doğru ve hangisi yalan söylüyor?

Unutmayın, kaşlar sürecin sadece başlangıcıdır. Dick'in kaldırdığı kaşları size, ona inanmanızı istediğini anlatmalı; Jane'in kaşları ise size sinir olduğunu gösteriyor. Sadece bu özelliğe dayanarak bir karar vermeniz mümkün değil, bu nedenle yola devam edip diğer sözsüz işaretleri değerlendirmelisiniz.

Göz Teması

Göz teması iflah olmaz yalancıların neredeyse her zaman mükemmelleştirmeye çalıştığı bir beceridir. Aslında büyük yalancılar genelde beden dili hakkında pek çok şey bilir, bu nedenle birinin yalancılık işaretlerini aradığınız hâlde kendinizi

abartılı hikâyelerine inanırken bulabilirsiniz. Unutmayın, burada önemli olan yalancıdan çok sizsiniz. Hayatını başkalarını kandırmaya adanmış ve bunu düzenli olarak yapan birine karşı kendinizi her zaman koruyamazsınız.

Yalanı profesyonellik seviyesine taşımamışlar için göz teması biraz alengirli bir iş olabilir. Bu tip insanların çoğu genellikle, kusurlu olduklarını bilmelerine karşın sizin suçu ispatlayamayacağınızın da farkındadır. Gözlerinizin içine konsantrasyonunuzu kıracak kadar uzun bakarlar ve sizi masumiyetlerine inandırmaya çalışırlar. Bu, onların durumu tersine çevirme ve “Benden nasıl şüphe edersin?” deme yöntemleridir. Kendinden utanç duyan bir yalancı ise tam tersini yapacaktır; size bir ya da iki saniyeden uzun bakamaz.



Faydalı İpuçları Kutusu: Aşırı göz kırpmak endişeyi ve yalanı işaret edebilir. Bir dahaki sefere birinin size yalan söylediğinden şüphelendiğinizde, gözlerini küçük kanatlar gibi kırptırıp kırptırmadığına bir bakın.

Şimdi Dick ve Jane’e geri dönelim. Jane size bakmıyor, Dick ise gözlerini size kilitlemiş vaziyette. Her ikisi de eşit derecede suçluluk içeren sözsüz işaretler olduğundan, bu gizemi çözmek için diğer işaretleri değerlendirmeye devam etmelisiniz.

Gözbebekleri

Yalan söylemek bedene çok ilginç şeyler yapar. Biri yalan söylediğinde (ve bu konuda kendini kötü hissettiğinde ya da yakalanmaktan korktuğunda) vücudu; kalp atışlarının, solunum ve

kan basıncının hızlanması gibi, hepsi de korku veya savaş ya da kaç durumunda ortaya çıkan tepkiler verir.

Yalana eşlik eden fiziksel değişimler kişiyi tüymeye ya da ölüme savaşımaya hazırlar ve bu değişimler atalarımızın mağaralarda yaşayıp sivri ve keskin dişli kaplanlarla savaştığı günlere kadar dayanır. Peki, bu bilginin gözlerle ne ilgisi var? Görüşünüzü olabildiğince keskinleştirmek (Böylece teoride potansiyel tehlikeyi daha çabuk görebilirsiniz.) için gözbebekleri olası bir savaş ya da kaç durumunda irileşir. Yalancıların gözbebekleri ise onları net görebilecek olsanız, neredeyse yemek tabağı boyutuna ulaşabilir. (Daha önceki bölümlerde de okuduğunuz gibi, yalancılar sizinle göz teması kurmaktan kaçınacaktır.)

Şu an Dick'in gözbebekleri Jane'inkilerden daha büyük ancak bu, suçlandığı için verdiği bir tepki de olabilir; yani araştırmaya devam!

Gözlerin Konumu

Yalancılar gözlerini kocaman açar mı yoksa yarı aralık mı bakar? Bu, yalancının kişiliğine ve söylediği yalandan kurtulup kurtulamayacağıyla ilgili düşüncesine bağlıdır. Profesyonel yarı-gerçekçiler, (satışçılar gibi) çok heyecanlı (aşırı iri) ya da şüpheli (kısıklı gözler) görünmemek için göz kapaklarını sabit tutmaya özen gösterir. Yalan söyleme konusunda daha az yetenekli biri, söylediklerinin altını çizmek ve sizi masum olduğuna ikna etmek için gözlerini irileştirecektir. Ne yazık ki bu aynı zamanda öfke ya da kaygının da bir işareti olabilir, yani bir yalancıyı tespit etmek açısından en güvenilir yol sayılmaz. Hımmm... Jane'in gözleri normal derecede açık gibi görünüyor, Dick'inkiler ise fazla iri. Anlaşılan bu gizemi çözmeye başladınız.



Önemli Uyarılar Kutusu: Özellikle söz konusu kişinin normalde gözlerini pek sık kısmadığını biliyorsanız, gözlerin kısılması kişinin yalan söylediğine dair önemli bir işaret olabilir. Gözleri bu şekilde saklamaya çalışmak; göz temasını azaltmak ve/veya büyüyen gözbebeklerini gizlemek için bilinçsizce yapılabilir ve beraberinde küstah bir yüz ifadesi de olabilir.

Yüzünden Okunuyor

Gözleri değerlendirdikten sonra, potansiyel yalancının yüzünde neler olduğuna bakın. Bir yalancıyı ele verecek belirli anahtar işaretler vardır ve yalan ne kadar büyük olursa bu işaretler o kadar belirginleşir ama yine de her şey çoğunlukla bu kişinin ne kadar sıklıkla yalan söylediğine, bunu ne kadar rahat yaptığına, yakalanma olasılığını nasıl değerlendirdiğine bağlıdır.

Kızarıp Bozarmak

Yeni başlayanlar için yüzün kızarması kaygı ya da utanç işareti olabilir, beceriksiz yalancıların meyilli olduğu bir durumdur. Bu tepki aynı zamanda kimyasal savaş ya da kaç tepkisiyle ilintilidir; kendini yanaklar, boyun, sırt ve hatta gövdedeki kırmızı lekeler şeklinde gösterir. Bu lekeler açık tenli insanlarda daha rahat gözlemlenebilir; yani eğer Dick, Akdeniz kökenliyse ve Jane de Karayip Adaları'na yaptığı gemi yolculuğundan yanık teniyle yeni döndüyse, her ikisinin de endişeyle kızardığını görmemiz pek de mümkün olmayacaktır.

İşte Karşınızda Ovuşturma!

Genişleyen burun deliklerinin birinin suçluluğunu ispat için belirgin bir işaret olabileceğini düşünebilirsiniz ama yanılıyorsunuz. Şişen burun delikleri sizden gerçekleri saklayan bir kişi tarafından sergilenebilecek kaygı, öfke ve isyan göstergesi olsa da bu duygular aynı zamanda suçlanmış olmanın verdiği kendini savunma tepkileri de olabilir. O birinin dürüstlüğüne sorgularken burnu görmezden mi gelmelisiniz yoksa asıl gerçekler orada mı gizli? Eğer bir kişiye sorduğunuz dolaysız bir soruya burnunu ovuşturarak cevap veriyorsa bu, dürüst davranmadığının oldukça iyi bir işareti sayılabilir. Aslına bakılırsa kendi kendine yüze dokunmak, zaten kişinin biraz endişeli olduğunu (Unutmayın; kendine dokunmak, sakinleşmek için yapılan bir eylemdir.) anlatmaktadır.



Faydalı İpuçları Kutusu: Ağzın kendisini ya da çevresini ovuşturmak, çok eski bir tehlike sinyalidir. Bu, ağızdan çıkacak yalan sözleri engellemek için yapılan bir harekettir.

Yeniden çörek şüphehillerine bir bakalım. Dick sürekli burnunu ovuştururken, Jane sakızını çiğnemeye devam ediyor.

Başa Gelince

Bir yalancı başını belirli şekillerde kullanacaktır. Örneğin Dick karşınıza dikilmiş masum olduğunu savunuyor ve konuşurken başını aşırı sallıyor. Bu, endişesinin ve iyi olmadığının bir işaretidir. Eğer sessiz kalıp başını hafifçe yana ya da aşağıya eğseydi, ya göz temasından kaçınmaya ya da doğru kelimeleri

bulmaya çalışıyor olacaktı ve her iki hareket de bir sorun olduğunu gösterir. Bir elini kaldırıp başının ya da boynunun arkasına götürürse yine kendine dokunmuş olur ve bu da kaygı belirtisidir.

Eğer Dick çörek soruşturmanız sırasında bu saydığımız hareketleri sergiliyorsa suçluyu buldunuz diyebiliriz. Özellikle de Jane sakın, başını hareket ettirmeden dikiliyorsa.

Yetersiz ve Abartılı İfadeler

Yalanlar ağızdan çıktığından, bu deliğin yalana aracı olurken sergilediği içgüdüsel tepkiler olup olmadığını merak edebilirsiniz. Örneğin, acaba ağızdan zorla bir yalan çıkarken dudakların kenarı kıvrılıyor mu? Dil kuruyor ya da hafifçe sarkıyor mu? Yalancının dişleri ansızın kötü bir sarı renk alıyor mu? Ne yazık ki ağzın yalanı işaret eden sözsüz sinyallerini yakalamak o kadar kolay değil ancak nereye bakacağınızı bilerseniz, hemen göze çarpmayan birkaç harekete odaklanabilirsiniz.



Önemli Bilgiler Kutusu: Eğer bir kişi “evet” anlamında tokalaşıp “hayır” derse ya da başını “hayır” diye sallarken “evet” anlamında tokalaşırsa, size yalan söylüyor veya en azından buna çabalıyordur. Bilinci, başının hareketleriyle sizin gerçeği algılamana izin verirken, o sizi kandırmak için elinden geleni yapmaya uğraşıyordur.

Gevşek Dudaklar

Yalancılara yaptığı en ilginç şeylerden biri de ağızlarını fazla kullanmalarıdır. Bu aslında sözlü bir işarettir ama bahsetmeye değer. Shakespeare, “Bana öyle geliyor ki hanımefendi çok fazla karşı çıkıyor...” demiştir ve aslında bu her şeyi açıklar. Biri, küçük bir sorguya dahi durmaksızın konuşarak tepki verirse, sizi masum olduğuna ikna etmeye çalışmaktadır. Böylesine bir suçlamaya karşı kendini savunması son derece mantıklıdır ve hatta hatalı olduğu suçlamasıyla derin bir üzüntüye uğramıştır.

Peki bu nasıl olur? Eğer Dick suçunu itiraf etmeye zorlanmadan ofisinizden kaçarsa, o gün içinde konuyu yeniden açabilir, durumun saçmalığını göstermeye çalışabilir. Zaten o çörek sevmez bile! Siz de biliyorsunuz ki en son 1995’te çörek yedi ve o günden beri ağzına bir tane bile koymadı. Aslında çocuklarına çörek almaya bile karşı! Hey, zaten konu sadece çörek değil. Dick genelde tatlı da sevmiyor. İçinde rafine şeker olan kek, dondurma, şekerleme gibi şeyleri yemiyor, ayrıca kızartmalardan da uzak duruyor; bu da onu çöreğinizi ısırmış olabilecek şüpheli listesinin dışında tutmaya yeterli olmalı! Hâlâ sizin ondan şüphelenmiş olduğunuza inanamıyor ama hakkınızı vermesi gerek. Bu gerçekten de çok eğlenceliydi, özellikle de Dick o çöreği ısırabilecek dünya üzerindeki son kişiysen. Sizce de Dick çok fazla konuşmuyor mu?

Ses Tonundaki Bozukluklar

Bir kişinin size tamamen dürüst davranmadığını gösteren sesle ilgili başka sinyaller de vardır ve bunların hepsi gerginliğin yan etkileridir. Sesin tonu yükselebilir ve genellikle endişeli bir ses tonu normal ses tınısından daha yüksek olacaktır.



Faydalı İpuçları Kutusu: Kişi, yalanı ağzından

bir an önce çıkarabilmek için kelimeleri karıştırabilir. Bazen sözleri anlamsızlaşabilir ve bu da yalanı söylemek için pratik yaptığı hâlde gerginliği nedeniyle her şeyi birbirine karıştırdığının bir göstergesidir.

Yalancıları ele veren başka bir tik daha: Boğazı sık sık temizlemeye çalışmak ya da öksürmek. Eğer suçladığınız kişi solunum yollarıyla ilgili bir enfeksiyon yaşıyorsa, bu ipucu kişinin endişe durumunu ölçmek açısından pek de sağlıklı olmayabilir ancak o ana dek son derece sağlıklıyken çöreginizden büyük bir ısırik alıp almadığını sorduğunuzda ansızın boğazı kuruduysa iki seçenek olabilir: Ya kaygısı boğazını kurutmuştur ya da bunu bir tür oyalama olarak kullanıyordur. Konuşamazsa size cevap veremez, öyle değil mi?

Yalanı İçeride Tutmak

Yalancılar sakın dış görünüşlerinin altında kaygılıdır. Yakalanmak istemezler ve yalanın büyüklüğünün aslında bir önemi yoktur. Küçük bir yalanla yakalanmak, büyük bir yalanın ortaya çıkmasından neredeyse daha kötüdür çünkü insanlar en çok böyle aptal ve küçük bir şey için neden yalanın tercih edildiğini merak edecektir. Öte yandan büyük yalanlar (Diyelim ki şirketin parasının dört milyon dolarını kaybettiniz.) aslında bir amaç için söylenir, yani kendinizi önemli sonuçlardan korumak için. Bu gibi durumlarda yalan söylemeniz gerek demiyoruz, gerçek sizi her zaman özgür bırakacaktır. Hapisten olmasa bile peşinizi

bırakmayacak endişeden ve davranışlarınıza yansıyacak etkilerinden.

Yeri gelmişken... Endişeli davranışlar kendini ağzın içinde ve çevresinde gösterir. Dudakları birbirine bastırmak ya da ısırarak, ağzınızdan çıkacak kelimeleri engellemek için bilinçaltından gelen bir tepkidir. Dili göstermek de (dilin, konuşmacı dudaklarını yalayacakmış gibi biraz dışarı çıkması) belirsizlik işaretidir, kişinin söylediği şeylerin doğruluğundan emin olmadığını işaret eder. Bazı yalancılar sürekli olarak dudaklarını şapırdatır ve bu da sizden saklamaya çalıştıkları endişeli enerjinin bir başka dışavurumudur.

Şüpheli Duruş

Yalancılar şöhretlerini doğrulayacak bir yaşam sürseydi her şey daha kolay olurdu; yani eğer yalan söylemek insanların yatay bir duruş sergilemesine neden olsaydı... Ancak ne yazık ki evren bu şekilde işlemiyor; yani birinin size yalan söyleyip söylemediğini anlamak için başka yollar bulmanız gerek. Şüphe duyduğunuz kişinin beden pozisyonunu yorumlamak size yardımcı olabilecek diğer yöntemlerden biridir.

Kendine Güven Seviyesi

Bir yalancının duruşu tamamen yalanına ve bu konuda ne kadar becerikli olduğuna bağlıdır. Bu da davranış kalıplarına bakmanız gerektiği anlamına geliyor. Eğer söz konusu kişiyi, gergin bir kambur mu yoksa her zaman kötü bir duruşu mu var bilemeyecek kadar tanımıyorsanız, geriye sözsüz sinyalleri yargılamak kalıyor.

Şimdilik Dick kendinden daha az emin görünüyor; elleri ceplerinde, kambur duruyor ve ayakkabılarına bakıyor. Jane ise kapının kenarında aşırıya kaçmayacak bir rahatlıkla dikiliyor. Dick'in duruşu "Ofisime kaçmak istiyorum." derken, Jane ise "Hâlâ işimiz bitmedi mi?" diyor.

Duruş açısından kişinin aldatıcı doğasını çözmenize yardımcı olabilecek bir ipucu daha var. Beceriksiz yalancılar (yani yalan söyleme alışkanlığı olmayanlar ya da maaşları doğruyu söylemelerine bağlı olanlar) kollarını kendilerini sizden korumak için (ya da suçluluk duyuyorsa kendi kendisinden korunmak adına) göğsünde kavuşturabilir. Ne kadar Dick ellerini şimdilik ceplerinde tutuyor olsa da her an kollarını göğsünün üzerinde kavuşturmaya karar verebilir.



Önemli Bilgiler Kutusu: Üçüncü bölümden gizlenen ellerin (örneğin, ceplerdeki ellerin) bir aldatmaca işareti olduğunu hatırlayacaksınız. Görünürdeki ellerin genellikle saklayacak bir şeyi yoktur. Örneğin, politikacılar ellerini herkesin görebileceği şekilde tutmaya özen gösterir.

Huzursuz kollar sımsıkı bir şekilde kavuşturulur. Yalancının sinirlerini rahatlatmak için yaptığı bir jest olduğundan son derece mantıklıdır. Aslında kendi kendine sarılarak yine kendine her şeyin yoluna gireceğini anlatmaya çalışmaktadır.

Gerçeğin Açıları

Sizin de tahmin edebileceğiniz gibi, arada sırada yalan söyleyen biri, kandırmaya çalıştığı kişiyle arasına mesafe koymaya

çalışacaktır çünkü sizinle yüzleşmeye gücü yoktur ve böylece tamamen ya da hafifçe başka bir tarafa döner.

Siz iş arkadaşlarınızdan bir cevap beklemeye devam ederken, Dick cam kenarındaki ataş kutusuyla oynamaya başlıyor, sizden başka tarafa dönebilmek için bir bahanesi var. İşte tam bu noktada suçunu inkâr edebilir. Unutmayın; biri gözlerinize bakmadığı sürece size yalan söylemesi daha kolay olacaktır. Eğer sizden uzaklaşırsa tuhaf (ve gereksiz) bir göz teması kurmak zorunda kalmaz, böylelikle yalanını yakalama olasılığınız da azalmış olur.

Aradığınız suçlu Dick ve size bir kahvaltı borçlu.

Büyük Yalanlar

Elbette hepimizin çöreklerimizi, öğle yemeklerimizi, tel zımbalarımızı ve diğer eşyalarımızı alan iş arkadaşlarımız var ama iş ortamlarında dolaşan çok daha tehlikeli bir tür var: Sizi kötü göstermek için yalan söyleyen ve bunu başkalarının önünde yapan meslektaşlarınız.

Diyelim ki aylardır terfi almak için ortalıkta dolaşıp duran Tammy ile bir proje üzerinde çalıştınız. Kadınla bir derdiniz yok, sizden bu projenin belirli bir kısmını üstlenmenizi istedi, bunu yapacak zamanınız oldu ve ona yardım ettiniz ancak işi sunma aşamasına gelince Tammy sadece kendine pay çıkardı, hatta patronunuz projenin size ait bölümünü överken tatlı tatlı gülümsedi ve sizin katkınızdan söz etmeden teşekkür etti.

Peki böyle bir durumda ne yapmalısınız? Toplantıda konuşmaya başlayıp işin size ait olduğunu mu iddia etmelisiniz yoksa bu sizi aptal gibi mi gösterir? En doğrusu toplantının sonuna

kadar bekleyerek Tammy ve patronla daha sonra konuşmak ama bu da her zaman etkili olmayabilir. Sizin sadece bir gammaz gibi görünmenize ve hissetmenize neden olmakla kalmaz, odadakiler gerçekleri duymayacağı için şirketteki yükselme fırsatlarınızı da etkileyebilir.

Eğer konuşabiliyorsanız bunu tam da o anda yapmalısınız, on dakika sonra değil. Ve elbette eğer düşüncelerinizi öfkeye kapılmadan ifade edebiliyorsanız, bu konuyla sığağı sığağına ilgilenmelisiniz. Sağduyulu davranabilerseniz harika; patronunuza ve Tammy'ye samimi bir yüz ve duruşla yaklaşın. Bu, kaşlarınızı çatmamanız ve çenenizi sıkmananız demek oluyor, ayrıca ayaklarınızı da kalça aralığında açmamalısınız; her an saldırıya hazır gibi görünmek istemezsiniz. Tek yapmak istediğiniz, olayı açıklığa kavuşturmak. Patronunuza, "Bu işi beğendiğinizi söylerken kulak misafiri oldum. Zorlu bir işti ama projenin bu bölümünde yer almaktan mutluluk duyuyorum." diyebilirsiniz. Bu, patronunuzla projedeki rolünüz hakkında sohbet etmeniz için bir kapı açar ve aynı zamanda Tammy'nin nasıl bir dalavereci olduğunu da ortaya çıkartır.

Yalancı Aşıklar

Sevgilinizin ya da eşinizin size yalan söylediğini keşfetmekten daha kötü bir şey olabilir mi? Çok zor. Bir kez canınız yandıktan sonra da ona ya da hayatınıza girecek bir sonraki erkek ya da kadına güvenmekte zorlanabilirsiniz. Ne yazık ki bu tip güven-sizlikler yakın ilişkilerde pek çok durum doğurur ve hiçbiri de iyi sayılmaz. Öte yandan dürüstlük ve yalancılığı ayırt etmenizi sağlayacak pek çok işaret bulunur:

- **Aşırı tepkiler.** Erkek arkadaşınıza son beş saattir telefonunun neden kapalı olduğunu sordunuz ama bu konuda hiçbir fikri yok. Başka bir kızla görüştüğünü keşfetmek üzere olduğunuz ihtimaline karşı bu bir oyalama taktiği olabilir mi?
- **Dikkat dağınıklığı.** Ne zaman çözülmesini istediğiniz bir sorunu dile getirseniz erkek arkadaşınız şakalar yapmaya başlıyor, basketbol maçı seyrettiği için size odaklanamıyor ya da odada uçan bir sinek var. Konuşmadan kaçınmak için başka bir oyalama yöntemi daha.
- **İri gözler.** Bazen yalanlarıyla yüzleştirilen kişilerin gözleri bir çay tabağı kadar irileşebilir, masum görünmeye çalışıyordur. Not: Gerçekten masum olan insanlar bunu yapmaz.
- **Sırıltma.** Buna küçük bir kahkaha eşlik edebilir, her ikisi de size delirmiş olduğunuzu hissettirmek içindir. Göz temasına dikkat edin. Çok fazla göz kırptıracak ya da tavana veya yere bakacaktır, her ikisi de aldatmaca işaretidir.

Bir kişinin yalan söyleyip söylemediğine karar vermeden önce son bir şey daha: Kendi davranışlarınızı da göz önünde bulundurun. Eğer sevgilinizle yaptığınız her sohbet dönüp dolayıp yalan söyleyip söylemediğine geliyorsa, beden dili bambaşka bir hikâye anlatabilir. Özellikle de bu sahneyi yaşamaktan sıkıldıysa...

Ve Sahne!

Satışçılar yalan söyler. İşte gerçek bu ama durun, daha fazlası var! Her şey parayla ilgilidir. Ne kadar çok satış yaparlarsa ya komisyonları üzerinden ya da yıl sonu ikramiyeleriyle (ya da her

ikisiyle) daha çok kazanırlar. İşte bu nedenle gösterilerini yapmaları ve sizi satın almaya ikna etmeleri gerekir, böylece herkes mutlu olur.

Ama işin aslı başka. İhtiyacınız olduğunu düşündüğünüz bir şeyi satın almakla (oldukça sıradan bir buzdolabını dokuz yüz dolara satın almak gibi) ihtiyacınız olmayan bir ürünü (sıcak ve soğuk su özelliği ve dâhili TV/DVR sizin için sadece iki bin beş yüz dolar) almak için ikna edilmek arasında biraz fark var. O hâlde insanlar nasıl oluyor da mantıksız alışverişler yapabiliyor? Çoğunun en büyük şanssızlığı işlerinde çok, gerçekten çok başarılı satışçılara denk gelmeleri.



Önemli Bilgiler Kutusu: Satışçılar genellikle doğuştan gelen bir ikna yeteneğine sahip olsalar da özel kurslar alırlar. Bilin bakalım ne? Elbette beden dili. Böylece sadece düşündüklerinizi yorumlamakla kalmaz, aynı zamanda sizi kazanmak için kendi jestlerini ve ifadelerini de kullanabilirler. Bu, bedenlerin sözsüz bir savaşı gibidir.

Diyelim ki bir buzdolabı alacaksınız ve konuyla pek ilgilenmeyen erkek arkadaşınız da sizinle geliyor. Ürünlere bakarken yanınıza bir satışçı yaklaşıyor. İlk anlamak isteyeceği şey karar mercinin hanginiz olduğu çünkü bu alışverişle en ufak bir ilgisi olmayan birine boşuna nefes tüketmek istemez. Sevgiliniz ortalıkta öylesine dolaştığı, tavana baktığı için satışçı size odaklanıyor.

Tam da bu noktada pek çok alıcı ürkekleşir çünkü gerçekte satın almak istemedikleri ya da ihtiyaç duymadıkları bir ürünü

almaya ikna edilmek istemezler. Eğer hemen savunmacı bir duruş alır, kollarınızı kavuşturur ve çenenizi sıkarsanız, satışçınız size olabildiğince esnek davranmayı deneyecektir. Siz alıcı olmadıktan sonra size bir şey satmaya çalışmasının bir anlamı yok, bunu çok iyi biliyor. Aslına bakarsanız siz biraz daha rahatlayıp satış yerinde dolaşmaya devam edene dek sizi özellikle yalnız bile bırakabilir.

Eğer mağazada kalıp bir ya da iki buzdolabına ilgi gösterirseniz size yeniden yaklaşacaktır, aksi bir durum aptallık olur. Bu kez size baktığınız modellerle ilgili biraz bilgi verecektir. Sözlerine kaşlarınızı çatarak ya da burnunuzu kırıştırarak, yani olumsuz bir duruşla karşılık verirsiniz, yön değiştirip size ürünün değerinden (“Bu, enerji tasarruflu bir modeldir.” ya da “Yirmi yıl kullanabilirsiniz!” gibi) bahsedebilir, böylece paranızın karşılığını alacakmışsınız gibi hissedersiniz.

Öte yandan, daha olumlu bir şekilde karşılık verirsiniz (kaşlarınızı kaldırıp ya da başınızı hafifçe eğip “Evet... Devam edin...” diyerek) size daha pahalı olanı almanız için duymak isteyeceklerinizi (turbo dondurma yapıcı, ilave garanti süresi gibi) sıralamaya başlayacaktır.

Satışçılar sadece işlerini yapıyorlar ve çoğu sattığı ürüne gerçekten de inanıyor. Sadece sizi okuyabildiklerini unutmayın ve yoldan çıktığınızı düşünürseniz, “Biliyor musunuz, bunu biraz düşünmem gerek.” demekten çekinmeyin ve asla yanlış anlaşılmayacak bir beden dili hareketi kullanın: Oradan yürüyüp gidin. Bir fincan kahve için, seçeneklerinizi değerlendirin ve acele etmeden karar verin.

Herkes Yalancı mı?

Yalancılar mesleklere göre sınıflandırabilseydi güzel olurdu. Böylece nerede gardınızı alıp nerede bırakacağınızı bilirdiniz. Ne yazık ki insanların pek çok yalanı fark etmemesinin nedeni onları beklemiyor olmalarıdır ve kendinizi sinsi bir düşmana karşı korumak da kolay değildir. Örneğin, eşlerinin ihanetini öğrenip bugüne kadar dinledikleri yalanları sayan ne kadar çok eş var. Bu insanlar aptal değil, sadece sevdiklerinin yalan sinyallerine dikkat etmiyorlardı. Tek tek ele alındıklarında, yalancının sözsüz sinyallerinin çoğu endişe gösterisi olarak iki katına çıkar. Kendi kendinize, “Vay canına, suçlamalarım onu gerçekten yaraladı. Yanılıyor olmalıyım.” diyerek bir yalancıya şüpheden faydalanma fırsatı sunarsınız.

Bu da sizi bu bölümün kapanış noktasına getiriyor. Yalanı işaret eden sözsüz sinyalleri bilmek bazı durumlarda faydalı olabilir. Öte yandan doğanız gereği kötümser bir insansanız, tanıdığınız herkeste yalancılık işaretleri görmeye başlayabilirsiniz. Kendinize beden dilinin bir davranış kalıpları çalışması olduğunu hatırlatın. Beden dili ve yalan söz konusu olduğunda, ipucu kombinasyonlarına dikkat etmek daha da önem kazanır. Diğer bir deyişle, rastgele bir işaretle suçlamada bulunmayın. Siz, belirli bir durumla ilgili sıra dışı kalıplar ve tepkiler arıyorsunuz. Arkadaşınızın basit bir soruya verdiği tepkide gerçekten bir tuhaflık varsa bir şey yakalamış olabilirsiniz. İşte bu, beden dili bilginizin konuşmanızı yönlendirmenize yardımcı olacağı tarzda bir durumdur.

Sonuncu ama bir o kadar da önemli olan; birinin yalan söyleyip söylemediğini mantıklı parametreler üzerinden belirleye-

bilecek olsanız da onu doğruyu söylemeye zorlayamayacağınızı unutmayın. Alanın uzmanları sözsüz ipuçlarının sözleri geçersiz kıldığına inanıyor. İşte bu nedenle beden dili çözme yeteneklerinizi geliştirin, sonra arkanıza yaslanın ve içgüdülerinize güvenin.

On Altıncı Bölüm

İlk Göz Temasında Aşk mı?

İlk görüşte aşk gerçekten var mı yoksa fiziksel çekime dayalı bir efsane mi? İstatistikler ne kadar uzun vadeli ilişkinin odanın diğer tarafındakine tek bir bakışla başladığı konusunda biraz belirsiz olsa da beden dili, potansiyel eşlerinize gönderdiğiniz mesajları çoğaltabilir ya da azaltabilir. Örneğin, ulaşılabilir ya da itici görünmeniz dünyanın en güzel insanı olmanızdan daha etkilidir. Bu bölümde karşı cinse nelerin çekici geldiğini inceleyeceğiz.

Güzellik Bakanın Gözlerindedir

Durun biraz, az önce gözleme dayalı güzellikten daha fazlası olduğunu okumadınız mı? Evet, okudunuz ama iyi görünüşlü bir insanın ilgi odağı olacağı gerçeğini de yadsıyamayız, en azından başlangıçta. Bazı insanların belirli bir tipi vardır (Örneğin, siz sarışınları beğenirken, arkadaşınız esmerleri tercih eder.) ama

simetrik açıdan baktığımızda kusurları olmayan genç yüzler genellikle daha çekici bulunur.

Kimse mükemmel değil ve her yaştan “kusurlu” insan aşkı bulabiliyor. Peki bunu nasıl yapıyorlar? Güzellik gerçekten dış görünüşten fazlası mı yoksa insanlar sadece kaderlerine razı olup tadını mı çıkarıyorlar?

İçinizdeki Güzel ve Çirkin

O olmadan yaşayamayacağınız birini düşünün, sonra da sizi sürekli deli eden birini. Eğer görünüşleri ansızın yer değiştirseydi, onlar hakkında farklı hisseder miydiniz? Örneğin, erkek arkadaşınız bir gecede kilo alsa ve saçlarını kaybetse, bu ona “bakışınızı” değiştirir mi?

Bu düşünceyi biraz daha ileri taşımak istiyorsanız, kör olduğunuzu hayal edin. Her gün çevrenizi saran kişiliklere karşı tepkileriniz nasıl? Sizin güzellik standartlarınıza uygun olmadığı için fırsat vermekten kaçındığınız birileri olabilir mi?



Faydalı İpuçları Kutusu: Bu iç güzelliğin değerini bilmekle ilgili bir ders değildir. Sadece hayatınızı belirli güzellik standartlarına uygun insanlarla görüşerek kısıtlayıp kısıtlamadığınıza bir bakın.

Hiç şüphe yok ki hayatınız boyunca fiziksel açıdan uyumsuz en az bir çift görmüşsünüzdür. Diğer bir deyişle, biri diğeriyle aynı kulvarda değildir, bu insanlar nasıl bir araya geldi diye merak edersiniz. Belki de içlerinden biri, ruh eşinin fiziksel açıdan

mükemmel olması gerekmediği düşüncesine açıktı. Muhtemelen diğeri de sözsüz ipuçlarıyla etkileyici bir cazibe ve kendine güven sergiledi.

Kendine Güven Kartını Oynamak

Fiziksel güzellik ve çekicilikle ilgili durum şudur: Kimse bir mankenin sahip olduğu özelliklerle doğmaz. Kaldı ki bir mankenin özelliklerine sahip olmak beraberinde kişiye otomatik olarak bir kişilik kazandırmaz. (Yani hem olağanüstü iyi görünmek hem de harika bir kişiliğe sahip olmak özel ayrıcalıklardır.) O hâlde kadınlar ve erkekler karşı cinsteneyi seksi buluyor? Güven. (Kendine aşırı güven demiyoruz.) Kim olduğunuzdan ve neler sunabileceğinizden emin olmak, kişilerin tüm ilişkilerde dış görüntülerinden bağımsız olarak masaya koyması gereken şeylerdir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Kişi güven yansıtmakta

başarılıysa ve bunu iyi yapıyorsa herkesin gözdesi olabilir. Kusura her ne olursa olsun, bu insanları durdurmaz. Onların bulaşıcı bir yaşam sevinçleri vardır.

Güvenin Ta Kendisi

Diyelim ki pek de güzel olmayan bir kadın tanıyorsunuz ama erkekler bir şekilde ona bayılıyor. Sizin yapmadığınız ne yapıyor? Tek yaptığı beden diliyle güvenini ve keyfini yansıtmak. Örneğin bir partide:

- Bir köşede saklanmak yerine aktivitenin tam ortasında duruyor.
- Dik duruyor ve güven yansıtıyor.
- Gülümsüyor, kahkaha atıyor, başkalarıyla konuşurken göz teması kuruyor.
- “Hey, biz arkadaşız.” mesajını vermek için küçük dokunuşlarda bulunuyor.
- Başını ve bedenini konuştuğu kişiye doğru çeviriyor.

Bu kadın kötü ya da sıra dışı bir şey yapmıyor, o sadece etrafındaki insanlara içten bir ilgi gösteriyor ve dünyasına giren insanları samimi bir şekilde karşılıyor. Çoğu insan bu tarz bir istekli davranışa olumlu tepki verecektir. Yani onu tanımak isteyecektir. Ne kadar parlak bir konuşmacı ya da ne kadar komik biri olduğuna bağlı olarak gecenin sonunda oradaki tüm erkekleri parmağında oynatabilir. Oh, bu arada beş kilo fazlası ve çenesinde de bir sivilcesi var. O, başkalarının bakıp da “Bu harika görünümlü adamın bu kızla ne işi var?” diyeceği tipte bir kız. Belki de o adam kızın cazibesine karşı koyamadı ve daha da önemlisi, kız, onların birbirine ait olduğundan bir an olsun şüphe etmedi.

Başlangıç Çok Önemlidir

Çoğu ortalama erkek, şansının yaver gitmediğini düşünür. Özenle giyinmiş kadınların olduğu gece kulüplerinde dolaşıp dururlar ve bu kadınların hiçbiri onlarla konuşmaz. Bu haklı bir yakınmadır. O hâlde birinci adım için ufkunuzu genişletmeli ve gece kulüplerinin ötesine bakmalısınız. Bir grup kızın arasına dalmak zor olabilir; kaldı ki barda gerçek bir güzellik fark etse-

niz bile, ona bakan sadece siz olmayacaksınız.

Bu, yenilgiyi kabul eden bir tavır sergilemeniz gerektiği anlamına gelmiyor, sadece en iyi girişiminizi ne zaman ve nerede yapacağınızı bilmekte fayda var. Partiler genellikle yeni biriyle tanışmak için daha uygun ortamlardır çünkü insanlar birbiriyle üç kelimeden fazla konuşabilir. Bu başlangıç kendinizden emin beden dilinizi ortaya koymanızı kolaylaştıracaktır. Peki kadınlar, standart iyi bir erkek (diğer bir deyişle onlara iyi davranacak ve asla gelmeyecek bir telefon için onları bekletmeyecek) için hangi beden dili işaretlerine bakar?

- Göz teması
- Gülümseme
- Kendinden emin bir duruş
- Birkaç alçak gönüllülük sinyali (belki bir elin cepte olması ya da arada sırada omuz silkmek)

Burada iyi erkekler yerine kötüleri tercih eden kadınlardan oluşan bir alt küme var; bu iki erkeğin verdiği sözsüz ipuçları arasında ise büyük bir fark. İyi bir erkeğin tüm varoluşu kadına ilgi göstermek üzerine kuruluyken, kötü bir erkek bir kadınla ilgilenirken diğerinin “yeteneklerini” değerlendirebilecek kadar kendini beğenmiş olabilir. Kötü çocuk tavrınızdan kurtulmak istiyorsanız, yukarıdaki listeyi yeniden okuyun ve beden dili becerileriniz üzerine çalışın. Bir kadına eğlence peşinde olmadığınızı ispat etmek söz konusu olduğunda, göz teması daha da önem kazanacaktır.

Tavlama Numaralarının Gerçek Amacı

Daha önce duymuş olabilirsiniz, belki de yüzlerce kez duydunuz: Erkekler seks için âşık gibi görünür, kadınlar aşk için seksi görünür. Bu kelimeler en çok da tavlama aşamasının ilk dakikalarında geçerlidir. Günümüzde ve cinsel açıdan özgür daha özgür kadınlar ve hassas erkekler çağında bile, roller her zaman olduğu gibi değil. Erkek bir ilişki arıyor ve kız daha fazlasını. Bir kadının ya da erkeğin beden diline bakarak gerçek niyetini anlayabilir misiniz?



Önemli Uyarılar Kutusu: Bazı kadınlar bir erkeğin onu bir seks objesi olarak görmesini umursamazken, bu, diğerleri için önemlidir. Herhangi bir ortamda bir erkekle vakit geçirmeden (ya da vaktinizi harcamadan) önce aklının nerede olduğunu iyi anlamalısınız. Beden diline dikkat edin, neyin peşinde olduğunu anlayacaksınız.

Aslında çoğu zaman anlayabilirsiniz. Beden dilinin potansiyel bir eş arayan kadınlar için bazı temel kuralları şöyledir:

- Bütün gece boyunca gözlerinizin içine bir saniyeden daha uzun süre bakmamış bir erkekle eve gitmeyin.
- Bütün gece sırtınızı ovuşturup durmuş bir erkekle eve gitmeyin.
- Gece boyunca on kızı daha takip etmiş bir erkekle eve gitmeyin.

Yani eğer sizi daha iyi tanımak istediğine inanmanızı sağlayacak geçerli sebepler sunmadıysa; göz teması kurmadıysa, aklındaki öncelikli konu seks ise (bütün gece sizi elle taciz ettiyse vs.) ve en önemlisi sizi diğer kadınlara tercih edebileceğinizi hissediyorsanız, o hâlde sizinle gerçekten ilgilenmiyor demektir.

Ne Demek Bu Şimdi?

Erkekler çoğunlukla kadınlardan karışık mesajlar aldıklarını düşünürler. Pek çok kadın fazla flört ettiği hâlde, gecenin sonunda onları rahat bırakmanızı isteyebilir. O hâlde bir erkek ilişki isteyen bir kadınla sadece takılmak isteyen bir kadın arasındaki farkı nasıl çözebilir?



Faydalı İpuçları Kutusu: Bir erkek yaşamını varsayımlar üzerine sürdürmemelidir ancak iç çamaşırlarıyla gezinen bir kadın seksle ilgilenebilecekken, iç çamaşırlarını kendine saklayan bir kadının daha geleneksel beklentileri olabileceğini tahmin etmelidir.

Tek gecelik ilişkiden fazlasını isteyen bir kadın:

- Sizinle göz teması kurar.
- Sizi gerçekten dinler, bedenini ve başını söylediklerinizle ilgilendiğini gösterecek şekilde size çevirir.
- Kahkaha atar ve sık sık gülümser.

Sadece takılmak isteyen bir kız ise basitçe açıklamak gerekirse benzer durumdaki bir erkek gibi davranacak, hatta belki de biraz daha belirgin bir tavır sergileyecektir. Elleri sürekli üzerinizde olacak, sohbeti ya da göz temasını umursamayacak, odadaki diğer seçenekleri tarayacaktır. Odadan on dakikalığına ayrılırsanız, geri döndüğünüzde yerinizde başka bir adamı bulabilirsiniz.

İşte elinizde: Bir kız için ne anlama geldiğinizi anlamak için beden diline bakın, size ya “Benim için sadece sen varsın.” (Böy-

le bir durumda, eğer bir ilişki aramıyorsanız onu rahat bırakın.)
ya da “Bu gecelik olursun.” diyecektir.

Bekârlar için İpuçları

İnsanların bekâr olduğunu ve birilerini aradığını bir bakışta anlamak harika olmaz mıydı? Belki alındaki küçük bir işaret, “Bana ilişki durumumu sorabilirsiniz!” yazısı, işe yarabilirdi. Ne yazık ki hayat bundan biraz daha karmaşık. O hâlde bekâr erkekler ve kadınlar potansiyel eşlerin onları fark etmesini nasıl sağlayacak? Bekârların kendilerini ön plana çıkarmak ve fırsatları değerlendirmek için kullanabileceği bazı sözsüz ipuçları var.

Başboş Gözler

Başkalarıyla ilgilenen insanlar doğuştan göz teması kuran kişilerdir. Bunun için çok fazla çaba sarf ettiklerinden değildir, aslında başkalarının gözlerinin içine bakamazlar. Yanlarından geçtikleri herkes, sokaktaki her yabancı, dostane bir bakış atarak “Nasıl gidiyor?”, “Hey, ne haber?” demek için bir bahanedir. “Bazı insanlar da böyle yapar. Bu onların aşk aradığı anlamına gelmez. Onlar sadece samimi davranıyor.” diye düşünebilirsiniz. Bu bazı durumlarda geçerli olabilir ama kendi deneyinizi yapın. Kalabalık bir kafeye ya da kitapçıya girin, flört amacının dışında kaç tane insanın göz teması kurduğuna bir bakın. Sayının az olması kaçınılmaz. Size bir saniyeden daha uzun süre bakan biri, size büyük bir olasılıkla gülümseyecek ya da sizi selamlayacaktır. Bu bir eleman değilse, sizinle sohbet etmeye açık olma olasılığı var ve elbette daha fazlasına da.



Önemli Bilgiler Kutusu: Kadınlara ve yaşlılara

kapıları tutup yer vermenin aksine samimi bir göz teması, nazik bir davranış olarak çocuklarda genellikle kökleşmiş bir şey değildir. Pek çok yetişkin, özellikle de yabancılarla uygun göz teması kurmakta zorlanır.

Biraz Sokulmak

Bu bölümün ilerleyen kısımlarında, birini daha iyi tanımak istediğinizde kişisel alanı kendi çıkarlarınız için nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz ama şimdilik, biri sizin kişisel alanınıza girdiğinde (Sizi çevreleyen otuz ile kırk beş santim arasındaki alandır.) sizinle arkadaş olmaya çalıştığını bilmelisiniz. Elbette bu kalabalık bir otobüste ya da tıklım tıklım dolu bir gece kulübünde geçerli olamaz. Diyelim ki size her zaman fazla yakın duran bir iş arkadaşınız var. Bu sadece aynı dokümanı okurken ya da bir model inşa ederken olmuyor; ikiniz kafeteryada sıradayken ya da sabahları asansörü beklerken ve ne yaptığınızın bakmak için ofisinize uğradığında da durum bu. Benzer bir durum çok çalışan bir mimar olan Kari'nin de başına geldi. İş arkadaşları gibi onun da flört etmek ve hatta iş arkadaşı Allen ile aralarındaki yakınlığı değerlendirmek için neredeyse hiç vakti olmuyordu; ta ki ofisteki arkadaşları onu uyarana dek... “Beni bir kız kardeş gibi gördüğünü düşünüyordum.” diyor Kari, “Ne de olsa flört etmiyorduk. Bu nedenle arkadaşlarım, bana her zaman ne kadar yakın durduğunu söyleyince onlara güldüm ama sonra bunu ben de fark etmeye başladım. Haklılardı. Sonra Al-

len beni yemeğe davet etti, gerisi malum.” (Kari ve Allen dört yıldır evli.)



Önemli Uyarılar Kutusu: Masasında yoğun bir tempoda bir proje üzerinde çalışan, dudaklarını ısırıp yalayan biri bunu sinirlerini bastırmak ve/veya hayal kırıklığını ifade etmek için yapıyordur ama bir restoranda size bakarken dudağını ısıran biri bunu size karşı olan ilgisini göstermek için yapar.

Çoğu insanın doğuştan gelen bir kişisel alan duygusu vardır. Kadınlar, erkeklere göre başkalarına daha yakın durma eğilimindedir, erkekler ise özellikle kendi alanları konusunda koruyucudur. Eğer bir erkek size yavaş yavaş yaklaşıyorsa bunun tek bir nedeni olabilir: Sizin peşinizde.

İki Yüzlü Dudaklar

On altıncı bölümde ağzın beden dilini okudunuz ve dudakları yalamanın her zaman cinsel ilgiyi göstermediğini gördünüz ama bazen öyledir. Durumu ve çevreyi göz önünde bulundurmalısınız.

Ağızdaki buzu ya da kamışını çiğneyen bir kızın arayışta olduğuna dair genel bir efsane var. Oysa belki de son derece gergin biri olabilir ve bu da onun enerjisini dışarı atma yoludur. Göz temasını, bedeninin açısını ve samimi dokunuşlarda bulunup bulunmadığını değerlendirmek çok daha önemli. Eğer gözlerinizin içine bakıyor, bedenini size doğru çeviriyor, kolunuza dokunuyorsa; bunlar sizinle arkadaşça bir yakınlıktan daha fazlası için ilgilendiğini gösteren işaretlerdir.

Kaçınmanız Gerekenler

Bu bölümde doğru kişiyi kendinize çekmenizi engelleyecek bazı beden dili ipuçlarını inceleyeceğiz. Belki de buradan biraz bilgelik kazanabilir, “Demek bunu yanlış yapıyormuşum!” diyebilirsiniz.

Ortalık Yerde Temizlenmek Yok

Beden dili çalışması insan davranışını primatlara bağladığından, bunu göz önünde bulundurmalısınız. Maymunlar kendilerini ortalık yerde temizler ama bu sizin de yapabileceğiniz anlamına gelmiyor! Orada durun. Hiçbir cins, kişinin hijyen temizliğini toplum içinde yapışını izlemek istemez. Buna kulakları karıştırmak, burnu kurcalamak ve dudakların kenarındaki birikintileri temizlemek de dâhil... Bunlar, “Mikroplarımı kendime saklamayı umursamıyorum. Sen de biraz ister misin?” demenin sözsüz yoludur. (Geri kalan herkesin beden dili “İğrenç!” diye bir tepki verirse, şaşırmayın.)

Bu konuda tek bir istisna var: Kadınlar saçlarını toplum içinde hafifçe düzeltebilir, toplayabilir ya da kulağının arkasına itebilir. Bu, fırçanızı ve saç spreyinizi çıkarıp günün ortasında buklelerinizi tazeleyebileceğiniz anlamına gelmez. Bu tip bir davranış çevrenize karşı tartışmasız bir umursamazlık sergileyecektir. Biraz gizemli kalın, izin isteyin ve gidip özel bir yerde kendinize çekidüzen verin.

Yan Bakmak Yok

Beden dili krallığında, işleri basit tutmak çoğu zaman göz koyduğunuz kişiyi kazanmanızı sağlayacaktır. Göz temasını, be-

deninizi hangi açıda tutacağınızı, samimi dokunuşları ve ilgilendiğinizi göstermek için kişisel alana ne kadar girebileceğinizi okudunuz. Yan yan bakarak, elle taciz ederek ve bu davranışlarınızdan hoşlanmadığı çok belli olan birini rahatsız ederek sınırları aşmayın. Fazla ileri gittiğinizi nasıl anlayacaksınız? Karşı tarafın beden dili işaretlerini okuyun. Eğer davranışınız kabul edilemezse, aşağıdakilere benzer ipuçlarını yakalayabilirsiniz:

- Dudakların kulaklara doğru gerildiği, göz çevresi kaslarının kırıışmadığı sahte bir gülümseme
- Olumlu göz temasıyla karıştırılması mümkün olmayan dik dik bakmak. Bu harekete genellikle, şişen burun delikleri ve sert bir çene eşlik eder.
- Karşıdaki kişinin geri adım atması ya da bedenini sizden uzaklaştırmasıyla aranızda artan mesafe
- Karşıdaki kişinin siz orada değilmışsiniz gibi davranmaya çalıştığı sıfır göz teması

Eğer bu davranışlardan birini görebiliyorsanız, büyük bir olasılıkla şansınızı kaybettiniz. Sözsüz davranışlarınızı yeniden değerlendirebilir ya da geceye bir son verip oradan uzaklaşabilirsiniz.

Seviyor, Sevmiyor

Pekâlâ, belki burada aşktan söz etmiyoruz. Belki de bu bölümün başlığı daha çok, “Benimle ilgileniyor... Dur biraz; hayır, ilgilenmiyor... Yoksa ilgileniyor mu?” olmalıydı. Birinin size arkadaşça mı yoksa büyülenmiş gibi mi yaklaştığını nasıl anlarsınız? İdeal olarak herkes aynı beden dili protokolünü uygular

ve genelde toplumda işleri kolaylaştırır. Gerçekte ise insanların kendi tuhaflıkları ve dünyaya bakış açılarını, niyetlerini belli etme şekillerini etkileyen duygusal yükleri vardır; hem de basit bir fiziksel çekim söz konusu olduğunda bile. Sonuç olarak işin aslı, ilgili beden diline karşı ilgisiz beden dilidir.

Güvensizlik

Tanışır tanışmaz sizde merak uyandıran ve ilginizi çeken birileri oldu mu? Tüm çabalarınıza karşın bakışlarınızı ondan alamazsınız. Onu tanımak istersiniz ama ilk adımı atamayacağınızı bilirsiniz. Evet çünkü kendinize güveniniz yok... Egonuza inen bu sert darbe zihninizin içinde “Vaktini boşuna harcama, o senin için fazla iyi, (fazla güzel/zengin/başarılı/uzun/genç/yaşlı) Bir saniye sonra yerle bir olursun.” diye yankılanmaya başlar.

Ne yazık ki iş bununla da bitmez. Güvensizliğiniz kendini aynı zamanda beden dilinizde de sergilemeye devam eder:

- Yetersiz göz teması
- Bedeni uzak bir açıda tutmak
- Baş eğik tutmak
- Kambur durmak

Özetle, siz kendinizi elinizden geldiğince görünür kılmaya çalışırsınız, güvensizliğinizi yenmeye çabalarsınız çünkü kimse dikkat çekmeyen birini fark edemez. Bu çok kötü ve kendi kendini yenileyebilen bir kısır döngüdür. Öte yandan, beğendiğiniz kişi sizin sevimli olduğunuzu düşünebilir ancak davranışlarınız onunla ilgilenemeyeceğinizi söylüyor. Bu senaryoyu düzeltmenin bir yolu var mı?

Var. En başa dönün ve bu bölümü baştan okuyun. Başkalarının ilgisini kazanmanız için bir süper model olmanız gerekmiyor ama onlara tanımaya değer biri olduğunuzu göstermelisiniz ve bunu ancak kendinden emin bir beden dili ile yapabilirsiniz.

(Göz) Temasımız Var!

Birine elinizi uzatıp ona sıırıslıkam âşık olduğunuzu söylemenin dışında, göz teması olumlu titreşimler göndermenin ya da almanın en kolay yoludur.

Jake, West Coast'ta yaşayan son derece utangaç bir yüksek lisans öğrencisidir ve ailesi ise East Coast'ta yaşamaktadır. Birkaç yıl önce ülkenin bir ucundan diğer ucuna geçerken, Jake'in aktarmalı uçuşu bir kar fırtınası yüzünden ertelendi. Yerel oteller doluydu ve Jake geceyi havaalanındaki diğer yabancılarla birlikte geçirmek zorundaydı.



Faydalı İpuçları Kutusu: Başınızı dik tutun, gülümseyin ve diğer insanlarla göz teması kurun. Sadece kendinizden emin bir şekilde davranarak az da olsa güven kazanacağınızı görmek sizi şaşırtabilir. Bu aynı zamanda beden dilinize de yansiyacaktır. Kendi kendini doğrulayan bir kehanetiniz olsun: “Bence ben seksi ve değerliyim, kesinlikle öyleyim.”

Jake tanımadığı insanlarla sohbet edebilen biri değil. Aslına bakarsanız, başkalarının ona samimi bir şekilde yaklaşabilmesi için gereken şansı, başını kitabından asla kaldırmadığı için vermiyor bile ama uçuşunun ilk ayağında yeterince kitap okumuştur. Bitkin bir hâlde oturdu ve etrafındaki diğer yabancı yolculara bakmaya

başladı. Oradan geçmekte olan kızıl saçlı bir kıza gözü takıldı, onu ilk uçuştan hatırlıyordu. Belki kız da onu hatırladı çünkü yanından yürüyerek geçip bavulunu çekerken ona gülümsedi. Jake, kızın bu samimi hareketine o kadar şaşırmıştı ki o da ne yaptığını anlayamadan gülümseyerek karşılık verdi. (Jake sosyal anlamda fırsatları değerlendirebilen bir tip de değil.)

Sonunda sıkılan Jake, yeniden kitabını çıkardı ve okumaya devam etti, ta ki yanındaki yerin boş olup olmadığını soran bir ses duyana dek. Bu kızıl saçlı kızdı, bir saattir uçuşunun anonsunu bekliyordu ve onun uçağı da iptal olmuştu. İkili geceyi sohbet ederek geçirdi ve pek çok ortak ilgili alanları olduğunu, hatta evlerinin arasında iki blok olduğunu keşfetti. Ertesi sabah uçaklarına gitmeden önce telefon numaralarını aldılar. Havaa-
lanında tanışmış mükemmel bir çift oldular... Ve her şey küçük bir göz temasıyla başladı.

Biraz Daha Yakınlaşın

Başka birinin alanına girmek ona yakın olmak istediğiniz mesajını gönderir. İnsanlar genellikle kişisel alanı özel ilişkilere yorar. Yani kız arkadaşınızla aranızdaki alan, bir mağaza görevlisiyle aranızdaki mesafeden farklıdır. (On yedinci bölümde kişisel alanla ilgili ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.)



Yaygın Sorular Kutusu: Bir kadını ya da erkeği yakından tanımak istediğinizde, mecazi olarak kalçasına doğru yaklaşmanız iyi bir fikir olabilir. Bu bazı durumlarda etkili olabilecekken, diğerlerinde agresif bir hareket gibi algılanabilir. Yakına davet edilmediğiniz sürece karşınızdaki kişiyle aranızda bir adımlık mesafe bırakmakta fayda var.

Oraya ait olmayan biri kişisel alanınıza girdiğinde, bunu ilginin bir işareti olarak alabilirsiniz. Sosyal bir toplantıda artan ilgiyi aşağıdaki işaretlerle gösterebilirsiniz:

- Bedeninizi ona doğru yaklaştırmak
- O konuşurken başınızı hafifçe eğmek
- Hafif, samimi dokunuşlar
- Uzun göz teması

Sadece, bu taktikleri ilişkilerinize yansıtmakta ne kadar iyi olursanız olun, ilgi hedefinizle aranızda bir adımdan daha fazla boşluk bırakırsanız çok az işinize yarayacağını unutmayın. Başarılı bir sonuç elde etmenin ilk yolu yakınlaşmaktır.

İlerlemek

Peki sizinle ilgilenmeyen biri ne tür sözsüz ipuçları verecek? Göz temasından kaçınmak ya da tamamen son vermek iyi bir uyarı olabilir. Ne kadar bazı insanlar doğru zamanda göz teması kurmak konusunda becerikli olmasa da eğer biri size ilgi duyuyorsa size doğru bakmak isteyecektir. Bunu yapmayarak sadece size bir süre katlanacak kadar kibar davranıyordur, bunu ileri taşımaya niyetli değildir.

Sizden uzaklaşması da başka bir ilgisizlik işaretidir. Biriyle konuşurken yüzünüze bakmaya tenezzül etmiyorsa, bu hiç iyi değil. Eğer siz konuştuğunuz sırada başını gerçekten başka yöne çevirir, bir adım geri atarsa da iyi sayılmaz. Adımlarınızı, size hak ettiğiniz zaman ve ilgiyi verecek birine doğru çevirin.

On Yedinci Bölüm

Bekâr Kızların Geliştirmesi Gereken Beceriler

Şehrinizin sokaklarında dolaşıp gerçek aşkı arıyorsanız, nereye bakmanız gerektiğini öğrenmekte fayda var. Daha da önemlisi, sizi arayan biriyle karşılaşma olasılığınız nedeniyle doğru titreşimleri göndermeniz gerek. Bu bölümde, o özel erkeği bulmak için kadınların bilmesi gereken temel adımları ele alacağız.

Gözlerim Seni Seviyor

Pekâlâ; manav reyonundaki dikkatinizi çeken o adama âşık değilsiniz ama onu biraz daha tanımak istiyorsunuz. Oraya gidip hangi ananası seçmeniz gerektiğini sorabilecek bir tip de değilsiniz. Peki ama onunla nasıl tanışacaksınız? İşte gözlerinizden başlayın.

Ruhunuzun Pencerelerini Açın

Bazı kadınlara muhteşem, iri, güzel gözler ve uzun kirpikler bahşedilmiştir ama sizin küçük, şiş, kısık ya da kırışık gözleriniz var. Güneş gözlüğünüzü taktığınız takdirde bir erkekle tanışma olasılığınızın artacağına bile inanıyorsunuz. Yanlış! Gözlerinizin mükemmel olması önemli değil, asıl önemli olan onları doğru şekilde kullanabilmek. İşte bu niyetle, biraz gözlerinizi giydirmeyi öğrenmek işe yarayabilir.



Faydalı İpuçları Kutusu: Göz kalemi ve rimel kullanmayı bilmiyorsanız, lisanslı bir güzellik uzmanından randevu almak faydalı olabilir. Size gözlerinizin en iyi şekilde görünmesi için değerli tavsiyeler verebilir. (Alınmak yok.)

Bu konunun neden bu kadar önemli olduğunu merak ediyordunuz. Makyaj yapmaktan hoşlanmıyorsunuz, aslında daha önce hiç yapmadınız ve başlamaya da niyetiniz yok. Sadece biraz durun ve okumaya devam edin. Erkekler bir eş ararken, içgüdüsel olarak çocuklarını doğurabilecek birini bulmaya çalışır. Bu içgüdü; insan ırkını ayakta tutmak ile yok olması arasındaki farkın üreme olduğu mağara adamı günlerine dayanır. Bu varsayımlara göre erkekler, doğurgan kadınlar ararlar.

İşte gözleriniz burada devreye giriyor. Büyük, parlak gözler sizin genç görünmenizi sağlar; yani bir çocuk doğurabilecek kadar genç ve bir bebek ya da çocuk kadar da masum. Makyaj yapmak bu özellikleri sizin lehinize çevirir; tabii aşırıya kaçmadığınız sürece. Makyajdan nefret ediyorsanız sadece göz çevresindeki sorunlu alanları kapatın. Başlangıç olarak koyu halkaları

kapatabilir, kirpiklerinizi uzun gösterecek bir rimelle gözlerinize üç boyutlu bir güzellik kazandırabilirsiniz. Bu bölümde gözlerinizle ilgili diğer yöntemleri de bulacaksınız.

Deneme Zamanı

Kusurlarınızı gizleyip gözlerinizi ön plana çıkardıktan sonra sıra işe koyulmakta. İlk adımınız göz teması kurmak ama göründüğü kadar kolay değil, göz teması kurarken kendini tuhaf hisseden herkes sizi çok iyi anlayacaktır. Göz teması, flörtün kolaylıkla ters gidebilecek bir inceliğidir.



Önemli Uyarılar Kutusu: Aşırı göz teması karşınızdaki kişiyi korkutabilir, (“Neden gözlerini dikmiş bana bakıyor?”) çok azı da bir buluşma ya da onu dinlediğiniz sırada, duruma bağlı olarak kişinin onunla ilgilenmediğinizi düşünmesine neden olabilir. O hâlde o ilk göz temasını doğru kurmanın yolu nedir? Bir-iki-üç kuralını uygulayın.

Bir: Göz göze gelin, üç saniyeden fazla sürmesin.

İki: Bir daha bakın, bu kez küçük bir gülümsemeyle.

Üç: Belirgin bir aradan sonra (en az birkaç dakika) daha geniş bir gülümsemeyle net ve sabit bir bakış.

Üçüncü adımdan sonra bir karar vermeniz gerekiyor: Ya ayağa kalkın ve gidip bu adamla konuşun ya da onun size yaklaşmasını bekleyin ama göz temasına bir süre ara verin. Gerçek bir sohbete girmeden bütün geceyi ona kaçan bakışlar atarak geçiremezsiniz. Bu sadece sizin adınıza yetersiz bir çaba olarak görülür.

Elbette her durum farklıdır. Bir konferanstayken onunla göz göze gelerseniz hemen orada bir sohbet açmanız mümkün değil ama aynı kural burada da geçerli: Ona çok sık bakmayın. Bazı erkekler yabancı bir kadının gözlerini onlardan alamamasını son derece çekici bulurken, diğerleri bunun rahatsız edici olduğunu düşünebilir. İlk izlenimi göz temasıyla yaratacağınızdan, onu gerçekten tanıyana dek risklerden kaçının.

Bağlantıya Kısa Bir Ara

Ne kadar insanlar göz küreleriyle konuşmasalar da göz teması günlük iletişimde çok büyük bir faktördür. Odanın diğer ucundaki birine bakmayı okudunuz; peki bu adamla yüz yüze geldiğinizde gözlerinizle ne yapacaksınız?

Uzun göz temasının günlük sohbetlerde her zaman uygun düşmeyebilecek net bir mesaj gönderdiğini unutmayın. Bu iletişimin kibar olan versiyonu, “Gözlerimi senden alamıyorum. Seni daha iyi tanımayı çok isterim.” der. Yani diyelim ki komşunuzla konuşurken normalden daha uzun bir süre göz temasında kalmak sorun yaratmasa da (Komşunuzla romantik bir ilişki yaşamak istemediğinizi varsayarsak) aşırıya kaçmak her zaman zararlıdır. Göz temasına ara vermelisiniz ya da bu kişiyle olan etkileşiminiz bir bakışma yarışına dönüşür.



Önemli Bilgiler Kutusu: Konuşurken bir erkeğe gözlerinizi açarak bakmak, gençliğin iri göz özelliğini taklit eder. Erkekler içgüdüsel olarak çocuklarını doğurabilecek bir eş arar ve bu nedenle bir kadını genç gösterecek beden dili hareketlerine karşılık verirler.

O hâlde nereye ve ne sıklıkta bakacaksınız? Bir kulüpte, restoranda ya da diğer sosyal bir ortamda iseniz gözünüze doğal olarak takılabilecek pek çok şey olacaktır. Bardağınıza, yakınınzdaki insanlara, flörtünüzün başının yanına bakın. Göz temasına verdiğiniz ara birkaç saniyeden fazla olmamalıdır. Tek seferde beş ile on saniye arasında göz teması kurmanız da yeterli olacaktır. Bu kulağa çok uzun gelmeyebilir ama bir de kendiniz aynada deneyin. On saniye yoğun bir durumda yeterince uzun gelecektir. Göz temasını kestiğinizde farklı yerlere bakmaya dikkat edin. Eğer her seferinde aynı yere bakarsanız, karşınızdaki kişi onunla flört ederken gözünüzün kime takıldığını merak edebilir.

Sırada Göz İfadeleri

Flört dünyasında işinize yarayabilecek temel bazı göz ifadeleri vardır:

- İri gözler
- Göz kırpma
- Gözleri kırpıştırmak
- Yukarı doğru çekingen bir bakış

Bu jestlerden bazılarını yedinci bölümde inceledik ama burada flört üzerinden yeniden değerlendireceğiz.

Gözlerinizi irileştirdiğinizde daha genç ve ilgili görünürsünüz; tabii aşırıya kaçmadığınız sürece, gözlerinizi fazla açarsanız korkmuş gibi görünürsünüz. Hafif açtığınız gözlerinize bir de gülümseme ekleyin... İşte oldu.

Göz kırmak cesur bir harekettir çünkü kültürümüzde, “Çok çekicisin. Buraya gel ve benimle konuş.” anlamına gelir. Halka açık yerlerde göz kırpmadan önce biraz çalışın, doğru yaptığınıza emin olun. Hızlı bir kırpma olmalı ve bir gülümseme ile işi bitirebilirsiniz.



Önemli Uyarılar Kutusu: İki gözünüzü birden kapatamadan göz kırpmıyorsanız, yapmayın. İnsanlar lensinizi kaybettiğinizi ya da kronik göz kuruluğu çektiğinizi düşünebilir. Her iki şekilde de bu hareketle kimseyi tavluyamazsınız.

Kirpikleri kırıştırmak doğal bir yetenek ve pratik gerektirir, amatörler göre değildir! Pazar gününüzü eski siyah beyaz filmleri izleyerek geçirirseniz bu taktiği çok sık görebilirsiniz, hem de en ustaca yapılmış hâliyle. Bu o kadar doğal bir hareket olmalıdır ki kimse sizin güzel, masum gözlerinizden başka bir şey fark etmemelidir.

İşte nasıl yapacağınız: Her seferinde iki hızlı göz kırpmayı ve sonra bırakmayı tercih edin. Buna bir de içten gülümsemenizi eklerseniz kazançlı çıkabilirsiniz. Yine de bu hareketi de dışarıda yapmadan önce evinizin özelinde pratik yapmalısınız ve unutmayın; her zaman az olan iyidir. Bu hareketi aşırı kullanmak sizi bir göz rahatsızlığınız varmış gibi gösterecektir. Bu hiç kuşkusuz karşınızdaki erkeğin ilgisini kazanır ama işler istediğiniz gibi gitmez.

Başınızı hafifçe aşağıya çevirip karşınızdaki erkeğe aşağıdan bakmak ona sizin zararsız onun da güçlü olduğu mesajını gönderecektir, sizden kısa olsa bile. Anlamı tartışmasız olan mesajlardan bir diğeridir. Yani seksi bir bakıştır.

Dudaklar Yalan Söylemez... Yoksa Söyler mi?

Pek çok kadının da bildiği gibi, dudaklar beden dili silahlarının en güçlülerinden biridir. Onları doğru sergilediğinizde, karşınızdaki erkeğin isteyeceği tek şey sizi öpmek olacaktır. Öte yandan dudakları bükmek sizi çoğu zaman sinirli, yaşlı ya da tuhaf gösterir. Doğal olarak erkeklerin dikkatini çekmek için dolgun, çekici dudaklara ihtiyacınız yok. Aynı gözlerde olduğu gibi tek yapmanız gereken, doğanın size verdiği özellikleri en iyi şekilde kullanmaktır.



Faydalı İpuçları Kutusu: Sakın koşup dudaklarınızı kolajen ile doldurmayın! Günümüzde kozmetik cerrahinin yaygın olmasına karşın, erkeklerin çoğu hâlâ sahte bir görüntü yerine doğal olanını tercih ediyor. Çok ince bir ağzınız varsa, dudak kalemi ve parlatici ya da ruj ile dudaklarınıza daha dolgun bir görünüm kazandırabilirsiniz.

Sözleriniz Başka, Ağzınız Başka Şey Söylüyor

Altıncı bölümde ağzınızın gönderebileceği sözsüz mesajları okudunuz. Bu, beden dilini çözmenin en karmaşık yönlerinden biri olabilir çünkü sözlerin çıkmasına neden olan bu bölge, aynı zamanda kendi hareketlerine zıt düşebilir. Bu nedenle, biraz daha tanımak istediğiniz biriyle konuşurken, sözcüklerinizin ve dudaklarınızın, tabiri caizse, aynı fikirde olmaları önemlidir.

Bu tip bir zıtlığın, sohbeti gölgelendirdiği bir durumu ele alalım. Bir randevunuza geç kaldınız (yine) ve sonunda oraya

varır varmaz ondan özür dilemeye başladınız. Kız size kızgın olmadığını söylüyor, ne de olsa yoldaki üçlü araba kazasının sorumlusu siz değilsiniz. Ancak menüyü elinize aldığınız sırada dudaklarını birbirine bastırdığını, çenesinin sımsıkı olduğunu fark ediyorsunuz. Elbette her zaman başka bir şeye kızgın olma ihtimali vardır ama ateş hattında olma ihtimaliniz de oldukça yüksek. Belki de agresif bir tip değil ama durum ne olursa olsun, sımsıkı ağzı size şu an pek de iyi olmadığı mesajını vermektedir.

Açıkçası sözlerinizin, ağzınızın hareketleriyle uyum içinde olması romantik bir durumdan fazlası olabilir. Eğer son altı aydır ilgi gösterdiğiniz erkek sonunda size yemeğe çıkmayı teklif ettiyse, nasıl bir cevap onun aklını karıştırabilir?

- Yüzünüzde geniş bir gülümsemeyle “Çok isterim!” demek
- Bunu duyar duymaz birbirine bastırdığınız dudaklarınızla “Çok isterim!” demek

İlk tepki ona bunun eğlenceli bir randevu olabileceğini hissettirirken, ikincisi gerçekten onunla mı yoksa bedava yemekle mi ilgilendiğinizi düşündürecektir.

Dudak Bükme

Dudak bükmeyi gördünüz, siz de yaptınız ve başkalarının nasıl yaptığına şahit oldunuz. Kimin yaptığına bağlı olmak kaydıyla dudak bükme, doğal ya da tamamen saçma görünebilir.

Peki dudak bükmenin amacı ne? Bu, kişiyi genç, çaresiz ve masum (ve bazı durumlarda son derece itici) gösterebilecek yüz jestlerinden biridir. Kadınlar flört aşamasında bu hareketi kullandıklarında, (ilişkinin ilerleyen aşamalarında), genellikle öfke sınırını geçmeyen hayal kırıklığını belli etmenin sevimli bir yoludur.

Diyelim ki randevu sırasında karşısındaki erkeğe dudaklarını bükten bir kız gördünüz. Belki de adam ona erkek arkadaşlarıyla planladığı Rio gezisine gelemeyeceğini söylüyor. Henüz bir ilişkiye başlamadıkları için (aslında bu ikinci buluşmaları) ona bu konudaki kızgınlığını yansıtamaz ama hayal kırıklığını bir şekilde gösterebilir. Adamın fikrini değiştiremeyebilir ama en azından duygularını net bir biçimde ifade etmiş olur.

Dudakları Yalamak ve Isırmak

Burada sözü geçen, kendi dudaklarınızı ısırmanız ve yalamanızın arkasında yatan sözsüz mesajlardır, bir başkasının dudaklarını değil. (Eğer bu mesajlar açık ve net anlaşılmıyorsa, bu kitabın size yardımcı olabilmek için yapabileceği bir şey yok.)

Dudakları yalamak ve ısırarak, âdeta cinsel imalar çıkırtkanlığı yapan iki harekettir. Gerçek şu ki bu, duruma göre değişir. Eğer hoş iş arkadaşınızın bölmesinden geçerken onun dudaklarını ısırdığını görürseniz, bu, gerginliğinin bir işaretidir, bir sandalye çekmeniz için size gönderilmiş bir davet değil. Öte yandan, kendinizi sosyal bir ortamda aynı adamla bulursanız ve size gülümserken dudağını ısırarsa, bundan, gördüklerinden hoşlandığı anlamını çıkartabilirsiniz; yani sizden.



Önemli Uyarılar Kutusu: Dudak bükme, kronik bir durum olmadığı sürece zararsızdır ama sizi önceden uyaralım: Çok çabuk eskijen bir harekettir. Alt dudağınızı ısırarak ne kadar sevimli görünmeye çabalarsanız, buluştuğunuz erkek sizden o kadar çabuk kaçmaya çalışabilir. Altı yaştan üstündeki herkes için dudak bükme, çok ender yapılan bir hareket olmalıdır.

Aynı şey dudakları yalama konusunda da geçerlidir, sadece erkekler bu hareketi kadınlara göre daha kolay yanlış yorumlayabilir. (Onları kim suçlayabilir ki? Filmlerdeki dişi karakterler kahramanın ilgisini çekmek istediklerinde ne yapar? Siz de iyi biliyorsunuz ki dudaklarını yalamaya başlar.).Sonuç: Eğer bir erkeğe onunla ilgilendiğinize dair net bir işaret vermek istiyorsanız, bu hareketin yanlış anlaşılması çok zor. Dilinizi alt ve üst dudığınızda dolaştırabilir ya da sadece üst dudanızı yalayabilirsiniz.

Onu Kazanmak İstiyor musunuz?

Bir erkeğe onunla ilgilendiğinizi göstermenin en kolay yolu, onunla konuşurken gülümsemektir. Neşenizi gösteren içten bir gülümsemede dudaklarınız yukarı doğru kıvrılır, gözlerinizin kenarı kırışır. Sahte bir gülümsemede ise dudaklarınızın kenarı yanlara doğru çekilir ve göz kaslarınızı harekete geçirecek kadar yukarı kalkmaz.



Faydalı İpuçları Kutusu: Kışkırtıcı dudak yalamanın neyle ilgilendiğinize bağlı olarak çok güçlü bir mesaj göndereceğini unutmayın. (Bu, gözleri irileştirerek baktığınız yaklaşımdan çok farklıdır.) Karşınızdaki erkek size sıradan, daha iyi tanımak için yapılan sohbetlerin çok ötesinde bir anlamla bakabilir.

İnsanlar çoğu zaman onları beğenenlerden hoşlanır ve gülümsemek, “Seni oldukça ilgili çekici buluyorum. Seni daha iyi tanımak istiyorum.” demenin en basit yoludur. İşte bu nedenle durmayın ve ona gülümseyin ama aşırıya kaçmayın. Yüzlerinde sürekli bir gülümseme olan insanlar endişeli ya da sahte görünebilir.

Çekil Kenara

Yüz özelliklerinizle flört etmekte ustalaştıktan sonra sıra en büyük silahınıza geldi: Kişisel alana girme taktiği. Dikkatli ve düzgün bir şekilde yapıldığında, onu neyin çarptığını bile anlamayacak, sadece sizden hoşlandığını fark edecektir. Bu jestleri de öncelikle evde denemek en doğrusu ve onları mükemmel bir hâle getirdikten sonra bile tutumlu bir şekilde kullanmalısınız. Kısa bir süreliğine birinin alanına girmekte bir sıkıntı yok ama gidip doğruca ona çarpmanız vertigonuz olduğunu düşünmesine yol açacaktır.

Kişisel Alanı Tanımlamak

Peki insanlar “kişisel alan” derken ne demek istiyor? Erkek ve kadınları aynı metrekafe içinde bulundurmaktan alıkoyan belirli ölçüler var mı? Hayır, bu konuyla ilgili kitaplarda yazan kanunlar (en azından şimdilik) yok, sadece genel tavsiyeler bulunuyor:

- **Profesyonel alanlar.** Bir ofiste çalışıyorsanız etrafınıza bakın ve masaların arasındaki mesafeyi hesaplayın. Çoğu ofis, iş alanlarının arasına en az yüz seksen santim mesafe koymaya çalışır.
- **Ortak alanlar.** Bir alışveriş merkezinde, bir markette ya da sokakta yürürken en yakın kişiyle aranızda en az doksan santim mesafe olmalıdır. Bu tavsiye belirli toplantılar, resmi buluşmalar ve özellikle çok az tanıdığınız insanlarla sohbet edeceğiniz ortamlar için de geçerlidir.
- **Dostane etkileşimler.** Arkadaşlarınızla takılırken, onları ne

kadar tanıdığınıza bağlı olarak otuz ile doksan santim arasında bir mesafeyi koruyabilirsiniz.

- **Yakın etkileşimler.** Otuz santim siz ve sevdiğiniz (ya da seveceğinizi düşündüğünüz) kişi arasında yeterli bir mesafedir.

Birini ne kadar iyi tanırsanız aranızda o kadar az kişisel alan olmasını istersiniz ama birini tanımak isterken önemli olan, bu alanı çok belli etmeden azaltmaktır.



Önemli Uyarılar Kutusu: Genel olarak baktığımızda, erkekler kadınlardan daha çok kişisel alan ihtiyacı duyar. Örneğin, iki kadın arkadaşın birbirinden bir adımdan fazla uzakta oturduğunu ya da ayakta durduğunu görmek pek olası değilken, iki erkeği birbirine bu kadar yakın çok zor görürsünüz.

Elbette Alanını Geri Alabilirsin

Birinin kişisel alanını çalmak, şartlar uygun olduğunda hiç de zor değildir. Ayakta dikildiğiniz bir toplantı, kalabalık bir parti, tıklım tıklım bir kulüp... Tüm bunlar birinin alanına girmek için mükemmel noktalardır. Yine de gidip kalçasına dayanamazsınız. O hâlde sinsice hareket etmenin yolları var mı?

İşte size erkeğin bedeninin ön tarafına yapışmışsınız hissi vermeden kişisel alanına girme imkânı veren bir hareket: İkinizin arasında en az bir adım mesafe olmalı. Konuşurken bedeninizi ona doğru çevirin (Ağırlığınızı diğer bacağınıza veriyormuşsunuz gibi yapın.). Şimdi ona yakın olan kolunuzu belinize kolun ve ona çarpmasına izin verin.

Bingo! Gövdeniz artık ondan sadece on beş santim uzakta. Ona kalçanızdaki kolunuzla gerçekten dokunuyorsunuz, göz temasının baskısı azaldı (Çünkü ona doğru döndünüz ve artık onunla ilgilenmiyormuş gibi görünmeden doğal olarak başka tarafa bakabilirsiniz.) ve sizin varlığınızdaki rahatsız olmuyor. Açınız erkeğin önünde biraz alan yaratırken, diğer bölgeyi ortadan kaldırdı, yani yaklaştınız... Ve o hâlâ sizin ne kadar yakın olduğunuzun farkında değil.

Küçük Dokunuşlar

Dokunmak kişisel alana net bir davetsiz giriştir. Erkekler kadınların onlara dokunmasını kabul edebilir, kadınlar ise erkek tanıdıklarının onlara dokunmasına daha az anlayışlıdır. Dokunuşlar genellikle korumacı bir hareket olarak değerlendirilir. Yani bir kadından gelmesi daha doğal ve gerçekçidir.

Korumacı olmasında bir sıkıntı yok; peki ama ya “Hey, bu dokunma işi çok eğlenceli! Hadi daha çok yapalım!” demek istiyorsanız bu işin sırrı ne? Burada iki yol var: İnce davranabilir ya da her şeyi riske atabilirsiniz. Ortası yoktur.

İnce Dokunuşlar

Eğer zaman sorunuz yoksa, ince dokunuşlar beğendiğiniz erkekle aranızdaki buzları kırmanın iyi bir yoludur. Yan yana oturuyorsanız bacağınız onunkine çarpabilir, kendinizi gerçekten rahat hissettikten sonra bacağınızı onunkine yaslayabilirsiniz. Ayakta duruyorsanız ona başınıza gelmiş en muhteşem şeyi anlatırken uzanıp koluna dokunabilirsiniz.

Kola ve bacağı dokunmak başka bir şey, yüze dokunmak ise daha yakın bir alana girmek demek ve bu da niyetinizin an-

laşılması için harika bir yol; elbette elinizi başına koymak için geçerli bir nedeniniz varsa. Yanağındaki bir kirpiği alıyor gibi yapabilir ya da kulağındaki elmas küpeye daha yakından bakmak istediğinizi söyleyebilirsiniz. Dokunuşunuzun yumuşak, kadınsı bir dokunuş olmasına dikkat edin. (Bir kez daha ona zararsız olduğunuzu göstereceksiniz.)

Risk Almak

İnce dokunuşlardan sonra her türlü dokunuşa geçebilirsiniz. Elinizle bedenini ovuşturmak çok net bir mesaj gönderecektir. Bu erkeğin sizinle ilgilendiğinden eminseniz, onun güvenli alanına giriyorsunuz demektir. Yine de tereddütlüyseniz daha az belirgin dokunuşlarla başlayın. O sınırı geçtiğiniz için terslenmekten daha küçük düşürücü bir şey olamaz.

Ben Gerçek Bir Kadınam!

Erkekleri baştan çıkartmak isteyen kadınlar tüm varlıklarını, hem de en belirgin olmayanları bile ortaya koyabilir. Boynunuz, omuzlarınız, sırtınız ve kollarınızı diğer kadınlara bakarak değerlendirin.

Çoğu erkek farkında olmadan ince kolları çekici bulur. Aynı şey hoş omuzlar, kusursuz bir sırt ve zarif bir boyun için de geçerlidir. Bu özellikler cinsiyetler arasındaki farklılıkları vurgular. Erkekler iri kollara, geniş omuzlara, boyuna ve sırta sahip olmak isterler. Bu özellikler genellikle bir kadın için daha küçük olmalıdır ve bu da yine erkeğe, “Ben küçük ve zararsızım ve senin beni korumana ihtiyacım var!” demenin bir başka yoludur.



Önemli Bilgiler Kutusu: Elbette kadınların günümüzde erkeklerin onları korumasına ihtiyacı yok, en azından yüzyıllar önce erkeklerin kadınlarını (vahşi hayvanlardan ve haydutlardan) korudukları gibi. Yine de beden dilinin büyük bir bölümü bu içgüdüye dayalıdır ve bu nedenle erkekler daha küçük ve (lafın gelişi) onlardan daha zayıf kadınları çekici bulur.

Her kadın hoş kollara ve omuzlara, zarif bir sırta ve kuğu gibi bir boyuna sahip olmayabilir ama vücudunuzun üst bölgesine aynada iyice bakın ve elinizdekileri göstermenin bir yolunu bulun. Kollarınızı kolsuz üstlerle gösterin, bir sonraki buluşmanızda sırtı açık bir elbise giyin ve boynunuzu Audrey Hepburn'le yarışacakmışçasına ortaya çıkartın.

Son Derece Zarif

Bu bölümün başlarında en kadınsı özelliklerinizi (Gözleriniz, ağzınız, omuzlarınız, kollarınız; ne varsa kullanın.) bir erkeği peşinizden koşturacak şekilde kullanmayı öğrendiniz. Bu, zarif olmayı da öğrenmeyi gerektirir; özellikle yürüyüş gibi pek de başarılı olmadığınız alanlarda. Ayakları içe basan yetişkinler; çocuksu, dağınık ve zayıf görünür. Ayakları dışa doğru bakarak yürüyen insanlar gergin izlenimi verir. Yürürken ayaklarınız düz olmalı (Biraz dışarı bakmalarında sorun yok.) ve asla ayaklarınızı sürümemelisiniz. Bu da sizin çocuksu ve dağınık görünmenize yol açacaktır.

Peki ya kalçalarıyla tilt oyunu oynuyormuş gibi yürüyen şu kadınlara ne demeli? Erkekler bu hareketi beğeniyor mu yoksa

onu bir baştan çıkartma taktiği olarak mı görüyor? Çoğu erkek kalçaları savurmayı gözden kaçırmaz çünkü bu içgüdüsel bir tepkidir. Sizin de bildiğiniz gibi, erkekler biyolojik olarak doğurgan bir kadın bulmaya ve aynı zamanda bu kadının pelvisini (çocuğunu taşıyacağı yer) kontrol etmeye programlanmıştır. Öte yandan kadınlar ise biyolojik olarak pelvik bölgelerini göstermeye programlıdır. Onu sallamayı öğrenmenin bir zararı dokunmaz ama aşırıya kaçmayın, biraz hareket yeterli olacaktır.

Beden dili hilelerini kullanmaya başladığınız zaman uygulayabileceğiniz en iyi tavsiye, başlangıçta küçük adımlarla ilerlemektir. Aşırı çekingen (ya da istekli) bir beden dili kullanmak, kendinize kaliteli bir erkek bulacağınızın garantisini vermez. Bunu bir eğitim olarak düşünün. Şimdilik flört etmenin ikinci ligindesiniz, size en uygununu bulmak için çalışmaya devam edin. Hazır olduğunuzda daha büyük liglere sıçrayabilirsiniz.

Yola Devam Etmek

Beden dilinizi nasıl kullanacağınızı bilmek, ilgilendiğiniz erkeğin size deliler gibi âşık olacağını ya da size çıkma teklif edeceğini de garantilemez. Beden dilini etkili kullanmak sadece mesajınızı net bir şekilde vermenizi ve fark edilmenizi sağlayacaktır. Bir ilişkinin gelişimini ve gidişatını belirleyecek; kişilikler, planlar, diğer insanların etkileri gibi pek çok başka faktör var. Karşınızdaki erkeğin sizinle ilgilenmediğini, aşağıdaki beden dili ipuçlarından yararlanarak anlayabilirsiniz:

- **Gerçekten kötü göz teması.** Zayıf göz teması bazen zayıf sosyal beceriyle ilgili olabilir ama göz temasından kaçınmak

(örneğin siz konuşurken size bakmaya tenezzül bile etmemesi) tüm ilişkiler açısından kötü haberdır.

- **İfadesiz bir yüz.** Onunla konuşuyorsunuz ama yüzünde herhangi bir yaşam belirtisi bile yok. Gülümsemiyor, kaşlarını çatmıyor, göz teması kurmuyor.
- **Bir adım geri çekilmek.** Eğer ona yaklaştığınızda sizden bir adım geri çekilirse, sizi kişisel alanında istemiyor olabilir.
- **Ürkme.** Çaktırmadan küpesine bakmak istediniz ama o hemen geri çekildi. Bir kez daha kişisel alanını savunuyor.

Bazı erkekler sadece çekingendir, bu da sizinle ilgileniyor mu yoksa gergin mi anlamanızı zorlaştırır ama çekingen bir erkek bile, eğer sizi çekici buluyorsa arada sırada size bakacaktır. Daha da önemlisi, dokunuşunuza kimyasal bir yanık gibi tepki vermeyecektir.

Elbette tam tersi tepkiler sizin için iyi haber demek. Diğer bir deyişle, eğer size gülümsemek, göz temasını korumak için çaba gösteriyor ya da kişisel alanına girmenize izin veriyorsa, sizinle ilgilenme ihtimali yüksek. Kendi kendinize şans dileyin, bu bölümde öğrendiklerinizi hatırlayın ve tedbirli bir iyimserlikle ilerlemeye devam edin.

On Sekizinci Bölüm

Erkekler için Rehber

Bir kadını kalbinize çekmek söz konusu olduğunda uygulamanız gereken protokoller ya da daha da kötüsü etik kurallar var mı? Kızların kalbine giden yol Bay Dürüst ve İyi Niyetli gibi davranmaktan mı geçiyor yoksa derinlerde bir yerde tüm kadınlar isyankâr bir erkek arkadaş mı arzuluyor? Pekâlâ, kulağa biraz karışık gelebilir ama her kadın birbirinden farklıdır. Bazıları iyi erkekleri sever, bazıları kötü çocukları, bazıları ise ikisinin arasındakileri... Onları kazanmanın ilk adımı belirli sosyal yeteneklere sahip olduğunuzu ispatlamak ve bunu sözsüz iletişiminizle kolaylıkla yapabilirsiniz.

Önce Ben Gördüm

Eğer bu kitabın içinde doğrudan göz temasıyla ilgili bölümlerden bazılarını (özellikle yedinci bölümü) okuduysanız, her kimle konuşuyor olursanız olun uygun bir seviyede göz teması kurmanın ne kadar önemli olduğunu artık biliyorsunuz. Bu

işin kuralı, başınızı bir başka yöne ya da yere çevirmeden önce kişinin gözlerine birkaç saniye bakmanızdır, sonra bu kalıbı yeniden tekrarlayabilirsiniz. Bir kişinin gözlerine durmaksızın bakarsanız onu sindirebilir, (ya da bir çılgın gibi görünebilir) ender olarak bakarsanız da ilgisiz durumuna düşebilirsiniz.

Bunlar kibar bir sohbet için gerekli kurallar. Yeni tanıştığınız bir kızla randevu ayarlamaya çalışırken geçerliler mi? Hem evet hem hayır.

Tavlama Sanatı

Flört ve randevuların erken aşamalarında kibar olmak için zaman olmadığını savunan bir teori var. Çok fazla rekabet ve çok az zaman olduğuna inanıyorsunuz, ne kadar çok göz teması kurarsanız o kadar çok kızın ilgisini çekebilirsiniz. Bu, derin denizde balık tutmaya benziyor: Yeterince olta atarsanız muhakkak birkaç balık yakalayabilirsiniz. (Ne kadar da romantiksiniz!)



Önemli Uyarılar Kutusu: Farklı kadınlar farklı kişilik tiplerini çekici bulur. Eğer siz kötü çocukları beğenen kadınların ilgisini çekmeye çalışan iyi bir erkekseniz, beden dilinizi yansıtmakta ne kadar usta olursanız olun, onun kalbini kazanamazsınız.

Ne kadar bu teorinin başarılı olabileceğine inanılsa da tahmin ettiğiniz oranda değil, en azından yüzdelere öyle göstermiyor. Eğer siz bir geceyi yirmi kızla göz teması kurarak geçirirken, arkadaşınız çabalarını sadece iki ya da üç kız üzerinde yoğunlaş-

tırırsa, ikiniz de eve elinizde tek bir telefon numarasıyla döneceksiniz ama siz onun yedi katı yorulmuş olacaksınız.

“Hey, bu adil değil!” diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu sanata sizin kadar kendini adamadığı hâlde nasıl oluyor da sizinle aynı başarıya sahip olabiliyor? Çünkü arkadaşınız seçtiği birkaç kadına gerçek bir ilgi gösterirken, siz kendinizi size bakan kadınlara bir tür hediye gibi sunuyordunuz.

Bunu incelikli bir çalışma olarak görün çünkü kadınlar bu tip şeyleri tercih eder. Kızlar gözden çıkarılabileceklerini, başka bir kadına tercih edilebileceklerini hissetmekten hoşlanmazlar. (Elbette aynı şey erkekler için de geçerlidir.) Yani gördüğünüz her kadınla göz teması kurarak flört etmeye çalışırken eve yalnız dönmenizin sebebi bu olabilir. Yavaşlayın, kalabalığın arasından birkaç aday seçin ve çabalarınıza yoğunlaşın.

Onu Gözlerinizle Alt Edin

Kibar bir göz teması, kibarlığı geçen bir göz teması ve bir de göz teması sınırlarını aşmak vardır ki bunu birazdan inceleyeceğiz. Daha önce de okuduğunuz gibi kibar bir göz teması için karşınızdaki kadının gözlerine birkaç saniye bakıp sonra başınızı başka yöne çevirmeli ve bu kalıbı tekrar etmelisiniz. Bu, günlük sohbetler için uygundur ama bir kadına olan romantik ilginizi göstermek istiyorsanız, göz gücünden fazlasını kullanmanız gerekir. Evet, uzun göz teması kozunuzu oynayın.

Belki siz göz temasının tuhaflığını küçümseyen erkeklersiniz, yani onunla konuşurken sürekli ayakkabılarınıza ya da kişinin başına bakıyorsunuz. Bu flört dünyasında işinize yaramaz. Onun gözlerine bakmalı ve bakışlarınızı çevirmemelisiniz. Başka tarafa bakmadan önce içinizden ona kadar sayın. Eğer bu

kadına gerçekten âşık olduysanız bakmaya devam edin ama yine de arada sırada mola vermeyi ihmal etmeyin. Aşağıya ya da yana bakın ve sonra gözleriniz yine onun gözleriyle buluşsun.



Faydalı İpuçları Kutusu: Sürekli, hiç ara vermesizin devam eden göz teması pek çok insanı huzursuz eder. Eğer korkmuş ya da kaçmak üzere gibi görünüyorsa, göz temasına biraz ara vermeniz için gerekli işaretleri aldınız demektir.

Göz temasını iki saniyeden uzun tutmak karşınızdaki kadına iki şey söyler: Gözlerinizi ondan alamıyorsunuz ve söyledikleriyle gerçekten ilgileniyorsunuz. Onu kendinize çekmek için uzun göz temasını kullandığınız durumlarda, diğer bir deyişle onunla henüz tanışmadığınız ama odanın diğer ucundan bakmaya devam ettiğiniz durumlarda aynı mesaj geçerlidir: Ona olan ilgini gösteriyorsunuz. Onun yanına gittikten sonra, “Yanına gelip seninle konuşmakla doğru kararı verdim.” diyen göz temasını kullanmayı da unutmayın.

Çek O Gözleri Üzerimden!

Hoşlandığınız biriyle konuşurken normalden daha fazla göz teması kullanmakta bir sakınca yoktur; tabii aşırıya kaçıp kızı korkutmadığınız sürece. Uzun göz temasının sınırları aşabileceği bir durum daha var: Bedenine odaklanıp konuştuğu sırada yüzüne bakmayı unutabileceğiniz durumlar.

Odanın bir ucundaki kadının göğsünün altına gözlerinizi dikerek bakmak size pek puan kazandırmaz. Onunla gerçekten konuştuğunuz sırada göğsüne bakmak ise sizi “asla olmayacak” erkeklerin arasına düşürür. Burada öğrenilmesi gereken ders şu:

Şöyle bir bakın, sonra gözlerinizi göz seviyesine kaldırın ve orada kalsınlar.



Önemli Uyarılar Kutusu: İlgilendiğiniz kişiyle konuşurken göz temasınızı en azından kibar bir seviyede tutun. Eğer ona âşık olduysanız uzun göz temasını kullanabilirsiniz. Asla onun gözleri yerine etrafa bakmayın. Bu, “Daha ilginç biri çıkana kadar zamanımı değerlendiriyorum.” demek olacaktır.

Gözlerinizi Şekillendirmek

Göz teması sohbet esnasında önemlidir ama gözlerin şekli de önemlidir. Kısık, baygın gözler ilgili görünmez. Açık gözler sohbete dâhil olduğunuzu, yarınki golf turunuza dalıp gitmediğinizi ispatlayacaktır.

Peki aşk ve romantizm alanında kaşların bir iletişim değeri var mı? Onlar da gözlerin bir parçası olarak işlev görür. Yukarı kalkık kaşlar bir tür, “Lütfen söylediklerime inan.” anlamına gelir. Çatılmış kaşlar gergin ya da öfkeli görünmenize neden olabilir. Bu nedenle eğer kaşlarınızı çatmak gibi bir alışkanlığınız varsa onları rahatlatın.



Önemli Bilgiler Kutusu: Geniş açılmış gözler, rahat ya da yukarı kalkmış kaşlar sizin karşınızdaki kişiye karşı ilgili görünmenizi sağlar. Bu jestleri aynanın önünde çalışın; küçük ayarların (örneğin, gözleri normalden biraz daha fazla açmak) yüzünüzü ne kadar uyanık ve ilgili göstereceğine inanamayacaksınız.

Bir Erkeğe Yakışanı Yapın!

Bir kadının gönlünü almanın yolunu bulmak kendinizi doğru şekilde göstermenizle başlar. Bazı kadınlar çekingen erkekleri çekici bulurken, pek çok kadın ise biraz güven gösterisi ister. Kendinizden emin görünmeniz için boyunuzun 1.80 santim olması gerekmiyor. Sadece kelimenin tam anlamıyla kendinize çekidüzen vermeli ve en iyi özelliklerinizi ön plana çıkarmalısınız.

Dikkat!

Her şey sırayla: Duruşunuz nasıl? Eğer doğuştan kambur bir duruşunuz varsa dik durmak için biraz çalışmanız gerekecek. Omuzlarınızı arkaya verin, göğsünüzü dışarı çıkartın ve şimdi yürüyün. Ayaklarınıza bakın. Açık bir şekilde mi adım atıyorsunuz yoksa ayaklarınız içeriye (Sizi zayıf gösterir.) ya da dışarıya (Sizi kadınsı gösterir.) mı bakıyor? Önce bunlar üzerinde çalışın.

Bir kızla konuşurken ona karşı ilgili olduğunuzu göstermek için esas duruşta, omuzlarınız geride mi durmalısınız yoksa diyelim ki bir elinizi cebinize sokarak daha rahat bir duruş sergilemenizin bir sakıncası var mı? Seçim sizin söz konusu durumda ne kadar rahat olduğunuza bağlı. Sadece, dik bir omurgayla yürümek iyi bir fikir olsa da bu duruşu bütün gece korumanın sizi aşırı güvenli gösterebileceğini unutmayın. Asıl duruşunuz bu olmadığı sürece arada bir kambur durmanızda bir sakınca yok.

Kollar ve Bacaklar

Bir kızla konuşurken kollarınızı ve bacaklarınızı ne yapacaksınız? Bacak bacak üstüne atmanız ya da onları sırtınızı esnetecek kadar açmanız sorun olur mu? Bir kızla samimi olmaya ça-

lıırken aşırı rahat görünmemekte fayda var. Dağınık bir duruş uslu durmayacak bir tip gibi görünmenize neden olur ve sonuç olarak bu tavlama çabalarının aslında sizin için önemsiz olduğu izlenimini verir.

Kollara gelince; uzun bir sohbet esnasında onları rahat bırakabilirsiniz. Hafif bir şekilde kavuşturabilir, bir elinizle içkinizi tutabilir ya da hoşunuza giden şekilde davranabilirsiniz. Sadece, hikâyeniz ne kadar çığınca olursa olsun asla kollarınızı iki yanınızda aşırı kullanmayın. Bu saldırganlık işaretidir ve bazı kızlar için son derece keyif kaçırıcı olabilir.

Samimi Olmak

Erkekler sadece göz temasıyla randevu ayarlayamaz, ilgi alanınızdaki kadını kazanmak için yapmanız gereken daha pek çok şey var. Kadınlar başkalarına karşı ilgilerini göstermek için samimi küçük jestler kullanır. Erkekler ise belki de aşırı samimi görünmekten korktuklarından bunu daha az yaparlar. O hâlde sürekli kadınlara dokunan tuhaf adam damgasını yemeden işleri yoluna koymanın bir yöntemi var mı? Evet, var ama onu öğrenmeden önce kendinizi şu mantrayı ezberlemeye adanmalısınız: Az ama öz, az ama öz, az ama öz...

Samimi, hafif dokunuşlarla uygunsuz olanlar arasında çok ince bir çizgi var. İşte bu yüzden dikkatinizi verin ve çizginin doğru tarafında kalmaya çalışın.

Dokunuşun Temel Prensipleri

Kadınlar neredeyse her zaman konuşurken hafifçe kolunuza vurarak ya da bayıldığı tişörtünüzün kumaşına bakarken hafif

dokunuşlar başlatabilir. Çok güçlü bir adım atmadan durumu tersine nasıl çevirebilirsiniz?

Çok dikkatlice. Erkeklerin samimi bir dokunuş başlatmak için gerçekten iyi, geçerli bir sebebi olmalıdır. Ona bir içki ısmarlayın ve eliniz içkiyi uzatırken hafifçe onunkine değsin. Yanına oturun ve dizinizin ya da bacağınızın onunkine değmesine izin verin. Eğer ikiniz de dans etmek yerine insanları dans pistinde izlemeyi seviyorsanız, hafifçe kolunu dürtün ve en yakın arkadaşınızın kendini nasıl bir aptal durumuna düşürdüğünü işaret edin.

Yoğun bir anlam ifade eden, asıl bu zararsız görünen küçük dokunuşlardır. Elbette tek hareketiniz bu olamaz; göz teması, doğru beden duruşu ve pozisyonuyla (Hepsini bu bölümde okudunuz.) eşleştirmelisiniz ama doğru yere bir ya da iki kez dokunmak çabalarınızı fark etmenizi sağlayacaktır.



Önemli Uyarılar Kutusu: Bir kadını iyice tanımadıkça samimi dokunuşlarınızı minimumda tutun. Çok fazla dokunan erkekler genellikle tuhaf ve saldırgan olarak yorumlanır, çekingen iletişiminizin arkasındaki niyeti anlayacaktır.

Ofiste

Ofiste samimi bir şekilde dokunmanın uygun bir yolu var mı? Taciz suçlamaları ve davalarının yaygın olduğu günümüzde ne yazık ki hayır. İş yerinizde sizi çılgına çeviren bir kadın varsa, dokunuşlarınızı ona tel zımbayı uzatmak, önemli belgeleri vermek, topuğu kırıkken tökezlediğinde yardımcı olmak gibi

bir seviyeyle sınırlayın, aksi hâlde ellerinizi ondan uzak tutun. Sinsice dokunuşlara; mutsuz görüldüğünde ona sarılmaya, gerginken boynunu ovmaya kalkışmayın. O, bu davranışlarınızdan rahatsız olmasa bile patronunuz olabilir ve istenmeyen bu mesajları keşfettiği takdirde başınız büyük derde girebilir.

Samimi küçük dokunuşların arkadaşlıktan potansiyel eşliğe geçmenin bir yolu olduğunu daha yeni okuduğunuz için biraz hayal kırıklığına uğramış olabilirsiniz. Tüm araçları kullanmayacak olduktan sonra nasıl başarılı olabilirsiniz ki? Göz temasınız, bedeninizin açısı ve tatlı kişiliğinizle yapabilirsiniz. Onu yemeğe çıkarın ve dürtmelerinizi, küçük dokunuşlarınızı devreye sokun.

Dön, Dön, Dön

Bir kızın ters yönünde oturuyorsanız samimi bir sohbet ilerletmeniz pek de mümkün olmayacaktır ama yüz yüze bakarken aranızda bir metre kadar mesafe olması da yanlış bir mesaj gönderecektir; yani, “Çok fazla kişisel alan olmasına özen gösteren biriyimdir.” gibi bir mesaj. Ondan uzak durmak için elinizden geleni yapıyorsanız, kendisini sizinle herhangi bir durumda hayal etmesini nasıl beklersiniz?

Açınızı Bulun

Bedeninizin açısını bulmak, en basit hâliyle doğru yönde konumlandırmak anlamına gelir. Başka bir insana ilginizi göstermek istediğinizde bedeninizi ona doğru çevirin. Örneğin, diyelim ki bir kitapçada yemek kitaplarını karıştırıyorsunuz. İçlerinden birini aldığınız sırada, yanınızdaki kız, “Ona bayılacaksınız. Bekâr erkekler için mükemmeldir.” diyor. Ona bunu

nereden bildiğini soruyorsunuz çünkü bir bekâr olmadığı çok belli. O da size kitabı kendisinin yazdığını söylüyor. Hemen bu kızın ne iş yaptığını merak ediyorsunuz ve farkında olmadan ona dönüp yavaş yemek pişiricilerden ve plastik spatulalardan konuşmaya başlıyorsunuz. Eğer ilginizi çekmemiş olsaydı, söylediklerini onaylamak için başınızı hafifçe çevirseniz bile bedeniniz kitap raflarına dönük olurdu.



Önemli Bilgiler Kutusu: Biri konuşurken başınızı bir tarafa doğru eğmek de açının bir şeklidir. Bu, içtenlikle dinlediğinizi gösterir. Bedeninizin açısını başınızın hareketiyle birleştirmek güçlü bir mesaj gönderecektir: “Beni âdeta büyüledin. Lütfen benimle çık.”

Bedeninize bir açı verirken bacaklarınızı, omuzlarınızı, başınızı ya da hepsini aynı anda kullanabilirsiniz ama beden tek bir kısmıyla başlayarak biraz ağırdan alın. Bir partide, bir grup insanla salonda oturduğunuzu hayal edin. İlgilendiğiniz kız sağ tarafınızda oturuyor ama bedeninizi tamamen ona çeviremezsiniz çünkü grubun geri kalanını dışarıda bırakmış olursunuz. Yüzünüz ileriye bakmaya devam ederken, bedeninizin alt kısmını sağ tarafa çevirin. Bacak bacak üstüne atmak sizi rahatsız etmiyorsa bu hareketi daha kolay yapabilirsiniz; aksi hâlde sağ bacağınızı ona doğru esnetebilirsiniz.

Alan Durumu

Genelde yabancılar birbirleri arasında doksan santimlik bir kişisel alan korumaya çalışır. Arkadaşlar kırk beş santim civarında bir kişisel alan uygular. Bu mesafelerde insanlar kendilerini sıkışmış hissetmeden birlikte zaman geçirebilirler. Biri kişisel

alanınıza girdiğinde bunu hissedersiniz. Hayali sınırınızı kimin geçtiğine bağlı olarak ya aşırı heyecanlanabilir ya da kendinize uzaklarda yeni bir kişisel alan yaratmaya bakabilirsiniz.

Bir kızın kişisel alanına aşırı saldırgan görünmeden girmenin yollarını öğrenmelisiniz. Kalabalık bir kulüp ya da partideyseniz, şartlarınız çok daha kolay olacaktır. Aslında pek çok çiftin birbirini aramaktan çok, kalabalık bir ortamda yan yana durmak zorunda kaldığı için tanıştığı da tartışmaya açık bir konudur. Yakınlık güçlü bir şeydir.

Bir kadına kırk beş santim civarında yaklaştıysanız beden dilinizi devreye sokun. Bu sizin bir daha elde edemeyebileceğiniz bir şanstır. Göz teması kurun. Gülümseyin. Bir sohbet açın. Dinlediğinizi göstermek için başınızı eğin. Samimi dokunuşlarda bulunuyorsa (bir şaka yaptığınızda kolunuza bile vursa) doğru yoldasınız, devam edin.

Yemekli bir davet gibi çok da kalabalık olmayan bir alanda ilerlemeniz gerekiyorsa, bambaşka bir durumla karşı karşıyasınız. Bu şartlar altında belli etmeden kişisel alanına ilerleyebilmemiz için gerçek bir sanatçı olmalısınız. Bunu başarmak için bara ya da ordövrlerin yanına gitmek iyi bir yol olabilir, böylece yollarınız çakışacaktır.



Faydalı İpuçları Kutusu: Kendinize bir içki alırken ya da tabağınızı doldururken kolaylıkla başkalarıyla yan yana gelebilirsiniz. Yaklaşımlarınız doğal olsun, sohbete girmeden önce ondan bir limon ya da peçete isteyin. Ona olan ilginizi göstermek için büyüleyici beden dilinizi kullanın ve sizinle konuşmaya devam etmesini sağlayın.

Alandan Kaçmak

Ya kişisel alanına girilen sizseniz? Bunu hemen söz konusu kızın sizi tanımak için ölüp bittiğine mi yormalısınız? Bir kızın size yakınlaşmak istemesi çoğu zaman iyi bir işarettir ama başka bir yerde duramadığı kalabalık kulüpler gibi hafifletici sebepler de olabilir. Fiziksel açıdan orada sıkışıp kalmıştır; bu nedenle sizinle ilgileniyor mu yoksa bayanlar tuvaletine giden yolda sadece size katlanmaya mı çalışıyor anlamak için diğer sözsüz işaretleri incelemelisiniz. Nereye bakacağınızı biliyorsunuz: Göz teması, bedenın açısı, içten bir gülümse, samimi küçük dokunuşlar, iri gözler, başın hafifçe yana eğilmesi. Eğer bu hareketlerden iki ya da üçünü yapıyorsa işler sizin açınızdan yolunda demektir. Bayanlar tuvaletine giden yolda ilerlese bile geri dönecektir.

Bileğinizi Değil, Dans Pistini Dağıtın

Bu durum, saymak istemeyeceğiniz kadar çok kez başınıza geldi: Beden dilinizle bir kıızı tavlamaya çalışıyorsunuz, biraz ilerleme kaydettiniz, kendinize güveniniz yerinde. Birden kız, arkadaşlarıyla dans etmeye gidiyor ve dans ederken adamın biri ona yaklaşıyor, sağında ve solunda dans ediyor ve siz daha ne olduğunu anlayamadan kıızı adamla oldukça yakın bir şekilde bir bölmede otururken görüyorsunuz.

Dans etmekten nefret ediyorsanız, bir kıızı tanışma şansınız her şeyden vazgeçip hayatınızı bir köpeğe adayacak kadar yerle bir mi oldu? Sakin olun, umudunuzu kaybetmeyin. Birileriyle çıkabilmek için dans pistinde bir yıldız olmanız gerekmiyor ama belki de dansın arkasındaki konsepti anlamanızda fayda var.



Önemli Uyarılar Kutusu: Dans etmek biriyle tanışma ihtimallerinizi azaltamaz; tabii tuhaf bir şekilde dans etmiyorsanız. Bir kulüpte sahneye çıkmadan önce hareketlerinizi aynanın önünde çalışın ya da bir iki dans dersi almayı düşünün. (Telefon rehberinizin sarı sayfalarında hip-hop dans kursları bulabilirsiniz.)

Dans aslında ilkel ritüellere; insanların duygularını ifade etmek ya da tanrılarına bir armağan olarak dans ettikleri dönemlere kadar dayanır. Günümüzde dans, “Ben buradayım, dans ediyorum ve vay canına; ne kadar da enerji doluyum!” demenin, kendinizi göstermenin bir başka yolu. (Önemli not: Bu kelimeleri dans pistinde tekrar etmeyin.) Olası eşler formunuzu, alışkanlıklarınızı ve potansiyel bir partner olarak sizi değerlendirir.

Bu nedenle bir kez daha “Yani dans etmeli miyim?” diye sorabilirsiniz. Gelin buradaki gerçekleri ele alalım... Pek çok kız dans etmeyi sever. Dans, meşru bir tarz ile bir kızın kişisel alanına girmek açısından harika bir yoldur. Böylece size dans sırasında sohbet etmek için yeni yollar açabilir.

Pes Etme Zamanı

Bu tarz bilgilerle silahlandığınızda dahi, işler sizinle söz konusu kız arasında her zaman istediğiniz gibi gitmeyebilir. Gerçek bir kazanovaysanız bu arada sırada yaşanacaktır, eğer siz de pek çok erkek gibiyseniz daha sık görülür. Ne kadar çabalasanız da çekim yoksa yapabileceğiniz bir şey de yoktur. Peki kızın sizle

ilgilenmediğini ve yolunuza devam etmeniz gerektiğini gösteren işaretler nelerdir?

Kötü Göz Teması

Bir kız sizinle ilgileniyorsa bunu anlamanız için göz temasını kullanır. Sizinle bol bol göz teması kurar, gözlerini kırıştırır, başını farklı açılarda eğerken size bakar. Konuştuğunuzda etrafınızdan gelip geçen insanlara ya da kapının yanındaki adama değil, size odaklanır. Gözleri sohbetinizde değilse, kendi de değildir.

Mesafe Koymak

Eğer ona doğru bir adım attığınızda geri gidiyorsa, bu iyiye işaret değildir. Ona yakın olmak için yan koltuğa kaydığınızda size yerinize dönmenizi söylüyorsa, bu da iyiye işaret sayılmaz. Yanınızdaki boş sandalyeye oturduğu hâlde sizden uzak duruyorsa da iyi değildir. Özetle, eğer bu kız sizi kişisel alanından uzak tutmak için elinden geleni yapıyorsa, ya sizi ve niyetinizi fark etmemiştir ya da sizinle işi yoktur.

Kapalı Beden Dili

Bazı kızlar başkalarına karşı doğal olarak mesafelidir, yani sizi beğendiğini anlamak için samimi dokunuşlarda bulunmasını bekleyemezsiniz. Yine de ikinizin arasında bir tür rahatlık olmalı. Eğer aranızdaki buzları çözmeye çalışırken kolları ve bacakları sımsıkı kapalıysa, en komik özelliklerinizi ön plana çıkardığınız hâlde hareket etmiyorsa, sizinle ilgilenmiyor demektir. Gerekirse denemeye devam edin, gevşemezse numarasını (en azından gerçek numarasını) almayı unutun. Zaten bunu neden isteyesiz-

niz ki? Bir düşünün: Sözsüz iletişimi öğrenmeye vakit ayırarak diğer erkeklerin bir adım ötesine geçtiniz, bu kesinlikle saygı gerektiriyor ve aslında bir kızın dikkatini yanlış şekilde çeken erkeklerden biri olmaktan ya da sıkıldığınız hâlde orada kalıp havalı görünmeye çalışmaktan çok daha iyidir.

Eğer hoşlandığınız kızla herhangi ilerleme kaydedemiyorsanız, umudunuzu kaybetmeyin, daha iyi bir aday bulmak için beden dili yeteneklerinizi kullanın. Kendinize, sadece diğer insanlarla olan etkileşimine bakarak daha neşeli, çekingen, uzun boylu ya da havalı bir kız bulabilirsiniz. Beden diliniz ona sizin içten, çılgın, güçlü ya da sessiz bir tip olup olmadığınızla ilgili ona görmek isteyeceği her şeyi anlatacaktır. Aranızda iyi bir uyum varsa tek yapmanız gereken kendiniz olmak.

On Dokuzuncu Bölüm

Çevrim İçi Beden Dili

İnsanlarla çevrim içi tanışmanın pek çok faydası olabilir. Kafa dengi insanlar bulmak kolaydır, istediğiniz an bağlanabilirsiniz, basit anketleri doldurarak seçeneklerinizi daraltabilirsiniz. Bazı insanların ilişki kurmak için interneti kullanmasının bir nedeni daha vardır: Eğer siz kendi beden dilinizin bir kurbanıysanız, (örneğin siz kendinizi güvenli ve dengeli bir insan gibi hissederken, insanlar sizin utangaç ya da kendine güvensiz olduğunuzu sanıyorsa) bazen başkalarını teknoloji vasıtasıyla tanımak daha kolay olabilir.

Gelecek Şimdi

Gitgide her yaştan insan, yüz yüze görüşmeler yerine elektronik araçlar vasıtasıyla görüşmeyi tercih ediyor. Bunun hem iyi hem de kötü yanları var. Yaşlı kuşaklar (Burada büyük büyük annenizden değil, X jenerasyonundan söz ediyoruz.) çocuklarının geleneksel iletişim formlarını kaybetmesinden, çocukları

üniversiteden mezun olup ilk işlerini ararken yirmi yıllık deneyim sahibi üstleriyle gerekli iletişimi kuramayacaklarından, zekâ ve güveni gösteremeyeceğinden endişeleniyor.

Bu geçerli bir endişe. Sözlü ve sözsüz ipuçları doğuştan gelen bir niteliktir, yani öğrenilmez, içgüdüselidir ama öğrenilebilen tamamlayıcı parçaları da yok değildir. Kendini birebir iletişimden yoksun kılmak, günlük yaşamda başarılı olmak için en gerekli olan sosyal becerilerin eksikliğine (veya kaybına) yol açabilir ve bu kaygı Y kuşağıyla sınırlı değildir. Sorumlu, çalışan yetişkinlerin sevgilileriyle kısa bir mesajla ayrılabilirdiği ya da işten çıkartılabildiği de bilinmektedir. Bu daha kolay, çatışmayı ortadan kaldırıyor. Göndereni, mesajı gönderdiği kişiyle konuşmaktan ya da onun olumsuz beden dilini görmekten kurtarıyor.

Açıkcısı siber alanda iletişim kurmanın da büyük eksikleri var. Telefon görüşmeleri veya yüz yüze görüşmeler yapmak zorlanacağınız bir şeyken, her gün sayısız kişiyle kolaylıkla iletişim kurmanızı sağlıyor ve tabii ki mesajlar kısa ve öz tutulabilir. Annenize kitap kulübü hakkında yirmi dakikalık bir konuşma yapmadan sadece akşam yemeğine geleceğinizi yazabilirsiniz. Anahtar dengedir, yüz yüze yapılması gereken bir görüşmeyi mesaja değiştirmeyin. Peki çevrim içi iletişim kurmanın en iyi yollarını biliyor musunuz? Onları nasıl öğrenebilirsiniz? Okumaya devam edin.

Sosyal Ağın Kral ve Kraliçeleri

Facebook çağını yaşadığımızı biliyorsunuz. Sitenin yaklaşık beş yüz milyon kullanıcısı var ve her geçen gün daha da yaygınlaşıyor. Size ilginç gelen yeni bir hikâye okuduysanız bunu

hemen arkadaşlarınızla paylaşmanız mümkün. Havaalanında oturmuş uçağınızı beklerken cep telefonunuzdan sayfanıza bakabilirsiniz. İş arkadaşlarınızdan üç metre uzakta oturuyorken biri Facebook ve biri de canlı olmak üzere iki konuşma birden yapabilirsiniz. Kullanıcılar durumlarını, kişisel bilgilerini, fotoğraflarını, bağlantılı sitelerini, yani neredeyse her şeyi burada paylaşabilir ve arkadaşları da yorum yapabilir.

Arkadaşlarınızı ve insanları Facebook'ta daha iyi tanımak için beden dili kurallarını kullanabilir misiniz? Elbette. Öncelikle herkesin bir tür profil fotoğrafı var. Bu onlara ait bir fotoğraf olmasa da resimden kişiliğiyle ilgili pek çok anlam çıkartabilirsiniz. Çekici bir vesikalık fotoğraf mı? Özellikle konmuş sersem bir resim mi? Benzer bir ünlü mü? Bu size, karşı tarafın kendisiyle ilgili düşünceleri hakkında bir öngörü verecektir.

Bir kişinin paylaşım yöntemi de size onun kişiliği hakkında bilgi verebilir. Yazım ve imla hataları zayıf bir izlenim bırakabilecekken, bu kişinin forumların altında başkalarıyla nasıl iletişim kurduğu da gerçek içyüzünü görmek açısından önemlidir. Diyelim ki "Yeni işimi sevmeye başladım!" diye bir paylaşım yaptınız ve sizin adınıza sevinen arkadaşlarınızdan pek çok olumlu ve destekleyici yorum alıyorsunuz. Yeni iş arkadaşlarınız da "Burada olmanızdan çok mutluyuz!" yazdı ancak sonra eski bir iş arkadaşınız, "Mutlu olmalısınız. Ne de olsa zor durumda kalan siz değilsiniz." yazdı. Hımm... Evet, bu kolaylıkla çirkinleşebilecek bir meydan okuma. Ne yazık ki siz ne olduğunu anlayamadan işler kontrolden çıktı ve sayfanıza bir sonraki girişinizde otuz karşılıklı çirkin yazışma olduğunu gördünüz.

Bu tartışmalara dâhil olmasanız da profilinizde hoş durmayacaktır. Evet, burada ilk suçlanacak kişi saldırgan ama bu, kontrolü ele alıp doğru olanı yapabileceğiniz sözsüz durumlardan biri. Kişisel ya da sanal çatışmalar, her zaman en iyi, gözlerden uzakta çözülür. Tüm konuşmayı ya da sadece saldırgan postları silin ve kişiye özel bir mesaj gönderin. Sonuçta olgun bir Facebook kullanıcısı gibi görünecek, bu arada eski iş arkadaşınız (ve artık eski Facebook arkadaşınız) da nasıl bir sinsi olduğunu belli etmiş olacaktır.

Facebook gibi siteler üzerinden flört etmek de ilginç bir konu. Her paylaşımınıza yorum yapan biri mi var? Bu kişi sizinle ilgileniyor mu yoksa en büyük eğlencesi Facebook mu? Son aktivitelerini gösterecek olan sayfasına bakın.

Eğer günde otuz sayfaya birden yazıyorsa, sadece arkadaşdır. Sadece sizin sayfanıza yorum yapıyorsa, sizinle *oldukça* ilgili demektir.

Konuşkan Tıp

Pek çok insan, belirli bir grup ya da ruh eşini bulmak gibi ortak ilgi alanlarını paylaştığı insanları arar. Niyetiniz, ilginiz ne olursa olsun, düşüncelerinizi paylaşabileceğiniz, arkadaşlarınız ve yabancılarla iletişim kurabileceğiniz benzer mesaj panoları bulabilirsiniz. Tabii ki burada elverişli olan faktör, çevrim içi biriyle sohbet ettiğinizde ikiniz de kapalı davranışlar sergilemediğiniz sürece anında arkadaş olmanızdır.

Önce Güvenlik

Öncelikle bir uyarı: Bu konuyla ilgili olarak, sizin çevrim içi görüşmelerinizde kendinizi bir yetişkin olarak tanıtan gerçek bir

yetişkin olduğunuzu varsayacağız. Peki neden? Çünkü yetişkin internet avcıları sıklıkla ya kendilerini çocuk gibi göstermek ya da çevrim içi konuştukları gençlere ve çocuklara “havalı” görünmek için kısa mesajları ve çevrim içi kısaltmaları içeren bir dil kullanmaktadır. Ergenlerin bu saldırganlara yakalanma riski daha yüksek. Yetişkinler genellikle gençlere göre daha az fevri, daha akıllı ve daha temkinli davranıyor, başka bir deyişle daha az güveniyor, yabancılara karşı daha açıkgozlü ve tüm bunlardan dolayı oldukça düşük risk altındalar. Elbette özellikle de bilmediğiniz ya da şahsen karşılaşmadığınız birisiyle konuştuğunuzda kişisel bilgilerinizi (gerçek ad, adres, kredi kartı ve sosyal güvenlik numaraları) kendinize saklamanız daha iyi olur.

Yazılarınız Sizin Hakkınızda Ne Anlatıyor?

Çevrim içi iletişiminiz kişiliğiniz hakkında ne anlatıyor? Diyelim ki Maria ve Emily adındaki iki arkadaşınızla sohbet ediyorsunuz. Maria’nın mesajları her zaman çok basit, hatta en fazla bir ya da iki kelimeli cevaplar alırsınız. (C U L8R* en sevdiği imzalamadır.) Öte yandan Emily, her bir kelimenin tamamıyla yazıldığı uzun mesajlar yazar. (Mesajlarını “Sonra görüşürüz.” diyerek sonlandırmayı tercih eder.) Eğer bizzat tanışmamış olsaydınız, bu ikisinin yazdıkları mesajlardan hangi sonuçları çıkarırdınız?

- Maria genç, hızlı mesaj jargonuna daha hâkim, çevrim içi olduğunda büyük bir olasılıkla aynı anda üç kişiyle birden konuşabiliyor.
- Emily otuzlu yaşların üstünde. Ya kısaltmalardan pek hoşlan-

* İng. “See you later” – “Sonra görüşürüz.” anlamında kullanılan bir kısaltma.

mıyor ya da dilin doğru kullanımına o kadar sadık ki onları reddediyor.

Bunlar tabii ki genellemeler. Emily kısaltmaların karışık olduğuna inanan çok zeki, yirmi iki yaşındaki bir kız olabilir. Öte yandan Maria da kısa mesajları kızlarından öğrenmiş olan kırk beş yaşındaki bir anne olabilir. Yine de genellemeler bu durumda doğru olma eğilimindedir. Daha önce okuduğunuz internet avcılarının dışında, yaşlılar genellikle her şeyi yazar; gençler ise çevrim içi iletişimi bilmelerinden kısaltmayı tercih eder.

Konu: Zekice Mesajlar

Anlık iletileri ve metinleri tercih eden gençler arasında e-posta gitgide daha az yaygın olmasına karşın, çoğu iş yeri ortamında hâlen en üst düzeyde iletişim şeklidir ve bu nedenle bir e-posta yazarken akıllı görünmek önemlidir. Bu, özellikle işe yeni giren ve kısa süreli mesajlaşma kısayollarını kullanmaya alışmış çalışanlar için önemlidir. E-postalar herhangi bir zamanda (patronunuz da dâhil olmak üzere) herkese iletilebileceğinden, biraz daha fazla saygınlık gerektirir. Örneğin:

- Konu satırları kısa ve öz olmalıdır.
- Uygun gramer ve söz dizimi kullanılmalıdır. Noktalar olmaları gereken yerlere konulmalı ve gerektiğinde büyük harf kullanılmalıdır.
- İfadeleri aşırı kullanmaktan kaçınılmalıdır. Birine teşekkür ediyorsanız gülümseyen bir surat yeterli olabilir, çatık kaşlarla ve şaşkın suratlarla abartılmamalıdır.
- “Naber millet?” gibi sokak ağzı kullanılmamalıdır. Bu sadece amatörce görünmekle kalmayıp sizi de olumsuz etkileyecektir.

- Ele alınması gereken ciddi bir konu varsa, tarzınız olabildiğince saldırganlıktan uzak olmalıdır. Büyük bir sorun olduğunda genellikle bazen kendi arkanızı kollamak için pek çok yazışma yapmak zorunda kalabilirsiniz ama e-posta savaşlarının içine düşmeyin.
- “Saygılar” ya da “En iyi dileklerimle” gibi olgun kelimelerle sonlandırılmalıdır.

Bu konudaki başarısı kanıtlanmış kişilerin beden dilini taklit edebileceğiniz gibi, iş arkadaşlarınızın ve saygı duyduğunuz müdürlerinizin e-postalarını okuyup taklit edebilirsiniz. Ofisteki iletişiminiz diğerlerinin ötesine geçecektir!

Bir GR8 M8* Bulmak

Peki bu ne anlama geliyor? Daha fazla kısaltma mı kullanmalısınız ve bunun size faydası ne olacak? Diyelim ki otuzlu yaşlarda, kendine yirmili yaşlarının sonlarında olan bir eş arayan bir bayansınız. İletişimlerinizde aşağıdaki gibi bazı kısaltmaları kullanmak fena olmazdı:

- LOL: Kahkahalarla gülüyorum
- BRB: Hemen döneceğim
- F2F: Yüz yüze
- BF: Erkek arkadaş
- GF: Kız arkadaş
- :-x: Öpücük

Siber dünyada kelimenin tam anlamıyla yüzlerce kısaltma

* İng. “great mate” – “iyi bir arkadaş” anlamında kullanılan bir kısaltma.

var. Birkaç tanesini kullanmaktan çekinmeyin ama aşırıya kaçmayın, modernliğinizi korumakla bir liseli gibi görünmek arasındaki çizgiyi korumalısınız. Peki kısaltmaları kullanmamanın bir tehlikesi var mı? Geri kalmış, gündemin dışında görünebilirsiniz; diğer bir deyişle, yaşlı. Paniğe kapılmayın, bu, sözsüz iletişiminizin kolayca değiştirebileceğiniz bir algısıdır.

Şimdi bu durumu tersine çevirelim: Eğer biraz daha yaşlı bir arkadaş edinmek isteyen genç bir adamsanız, olgunluk faktörünüzü kullanın ve kelimelerinizden bazılarını yazmaya başlayın. Çok fazla kısayol kullanmanın tehlikesi mi var? En fazla mesajınız okuyucunuzun kafasının karışmasına neden olabilir. Mesajınızı çözemezse, ilişkiniz başlamadan önce sona erecektir. Bir uyarı: Eski yazım şampiyonu değilseniz, yazım denetleyicinizi veya sözlüğünüzü kullanın. Sürekli yapılan yazım hataları, “Ben gerçekten on iki yaşındayım!” diye bağırıyor.

Peki bu bölümden ne öğrendiniz? Doğru telaffuzla birlikte iletişim modu, (kısa veya uzun) insanlara sizin düşünebileceğinizden daha fazla şey anlatıyor. Siber dünyadaki eşleştirme yolculuğunuzun başlangıcında umduğunuz insanları çekmiyorsanız, yazım şeklinizi değiştirin.



Faydalı İpuçları Kutusu: Birçok lise öğretmeni

ve üniversite profesörü yakın zamanda öğrencilerin dönem ödevlerinde kullandıkları çevrim içi argo kelime miktarından şikâyet ederken, bazı ilerici eğitimciler bunun sadece bir dil uyarlaması olduğunu ve endişe nedeni olmadığına inanıyorlar.

Klavye Dostlukları

Önceki bölümlerden, uzmanların yüz yüze iletişimin yaklaşık üçte ikisinin sözsüz olduğunu tahmin ettiklerini hatırlayabilirsiniz. Çevrim içi arkadaşlıklar her gün gelişip güçlendiğinden, belki de sözü edilen bu kafa karıştırıcı ve çelişkili sözsüz hareketlerin çoğunu ortadan kaldırmanın ve yalnızca sözcüklerle uğraşmanın bir anlamı olabileceğini düşünüyorsunuz. Gelecekteki ilişkiler böyle mi olacak?

Çekici, İtici

Çevrim içi iletişim etkenleriyle çalışırken sizi çekici kılan sözsüz davranışlar neler ve ne tür davranışlar insanların doğrudan “göndericiyi engelle” tuşuna basmasına neden oluyor? Çevrim içi sohbet eden arkadaşlar:

- Aynı meslek, aynı yaşam bölgesi ya da belirli bir aktiviteye katılmak gibi ortak ilgi alanları olan insanları aramaya eğilimlidir.
- Merhamet ve/veya “dinleme” becerisi gösteren kullanıcılara iyi tepkiler verir.
- Sohbet hâkim olmaya çalışan ve/veya sürekli olumsuz ya da kötü yorumlarda bulunanlara olumsuz yönde tepki verir.
- Kaba, uygun olmayan öneri ya da sorulara (örneğin, politik bir mesaj panosunda “Sütyenin bedeni ne?” diye soran birine) olumsuz karşılık verme eğilimindedir.

Kişilikler çevrim içi ortamda gerçekten parlıyor. Mesaj panolarına aktif olarak katılıyorsanız, isimlerini görünce korkacağınız bazı kullanıcılar ve konuşmaktan keyif alacağınız paylaşımlar

cılar olacaktır; tıpkı zevkle sohbet ettiğiniz ya da saklandığınız komşularınız gibi...

Yüz yüze görüştüklerinde insanların ilgisini çekme ve itme eğilimi gösteren aynı davranışlar, çevrim içi ilişkilerde de geçerli olabilir. Gerçek hayatta insanların damarına basmayı seven biri, özellikle sözü kesilmeden konuşabileceği çevrim içi ortamlarda egosunu bir kenara bırakmayacaktır. Öte yandan, çatışmadan nefret eden bir kullanıcı, büyük bir olasılıkla çevrim içi tartışmalara girmekten kaçınacaktır.

Peki, ya siz de uysal, insanların üzerine basıp geçtiği kişilerden biriyseyiz?

Siber dünya, yeni bir kişiliği denemek için harika bir yerdir. Durmayın ve aklınızdaki şeyi diplomatik ve akıllıca bir şekilde söyleyin ve yazdıklarınızın arkasında durun. Siber dünyada yeni bir şey deneyerek kazandığınız olumlu geri bildirim, yüz yüze görülen ilişkilerinizde benzer değişiklikler yapmanız için size ilham kaynağı olabilir.

Her Zaman Başarılı Olamazsınız

Mesaj panolarını ve sohbet odalarını kullanan insanlar; ilk görüşmeleri garip hâle getirecek kişisel alan, rahatsız edici göz teması, konuşması esnasındaki uzun duraklamalar gibi nedenlerle çevrim içi ilişkilerin daha hızlı ve daha kolay geliştiklerini iddia ediyor. Sorun şu ki beden dili olmaksızın birisinin gerçekten içten olup olmadığını veya kendisinin çok dikkatli bir şekilde düzenlenmiş bir versiyonunu sunup sunmadığını belirlemek zor olabilir. Örneğin birisi yalan söylüyorsa ya da hâkimiyet kurmaya çalışıyorsa bunu söylemek daha kolaydır çünkü yüz

yüze olduğunda göz temasını, duruşunu, vücudunun açısını ve hatta sesinin tonunu bile değerlendirebilirsiniz.



Önemli Uyarılar Kutusu: Biriyle internet üzerinden tanışmak yeni bir ilişki için harika bir sıçrama noktası olabilir ancak beklenmedik şekilde davranıyorsa, yüz yüze buluşmanız çok farklı geçecektir.

Bir çevrim içi arkadaşınızla yüz yüze görüşmek, pek çok farklı (ve beklenmedik) sebeplerden dolayı istediğiniz gibi bir deneyim olmayabilir. Bazen, daha derin bir ilişki için gerekli kimyanız olup olmadığını belirlemek için yüz yüze görüşmek gerekir. İşte bu da bazı insanların, “Bu ilişki çevrim içi ortamda çok iyi gittiğine göre, neden öyle bırakmıyoruz?” sorusuna neden oluyor. Elbette istediğiniz her tür ilişkiyi yaşayabilirsiniz ve günümüzde çevrim içi arkadaşlıklar oldukça yaygın ancak yakın ilişkilere girdiğinizde, karşı tarafın belirli ihtiyaçlarınızı karşılayıp karşılamadığını kendinize sormanız gerekir.

Leigh'i ele alalım. Scott'la Facebook'taki ortak bir arkadaşlarını aracılığıyla tanıştılar. Çok geçmeden birbirlerinin sayfalarına yorumlar yazıyor, özel mesajlar gönderiyorlardı ve sonunda her gün yüz yüze konuşabilmek için Skype hesaplarını da eklediler. Leigh, “Her şey harikaydı.” diyor. “Demek istediğim, çok yakındık. Kendimi bu adamla gerçekten çıkıyormuş gibi hissettim. O sadece hayatımın bir parçası olmakla kalmıyor, günümün geri kalanını birlikte planladığım insan oluyordu.”

Kulağa mükemmel geliyor, öyle değil mi? O hâlde sorun nerede? “Ben Boston yakınlarında yaşıyorum, Scott da Dallas'ta.”

diye sızlanıyor Leigh. “Doktoramı yapıyordum, onun da ayrılmayı düşünmediği mükemmel bir işi vardı. Bütün ailem kuzeyde. Ben hep burada yaşadım. Arkadaşlarım, daha önce aynı odada bulunmadığım bir adam için Teksas’a taşınmayı düşündüğüm için delirdiğimi düşündüler.”

Leigh yüz yüze buluşmaları için Scott’a baskı yapmaya, ona Dallas’a uçmayı ya da onun bir hafta sonu Boston’a gelmesini söylemeye başlıyor. “Ansızın aramız soğudu.” diyor. “Gün boyunca mesajlaşırken, ondan haber alamadığım uzun aralar olmaya başladı. Mesajlarıma saatlerce cevap vermiyor, telefonlarıma geri dönmüyordu... Kendimi takipçi bir sapık gibi hissettim.” Leigh’in, Scott’un çevrim içi bir kız arkadaştan son derece memnun olduğunu anlaması pek de uzun sürmedi. Neden mi? “Çünkü zaten Dallas’ta ciddi bir ilişkisi vardı.” diye inliyor.

Pek çoğu, birlikte yaşayan insanların da başına böyle şeylerin gelebileceğini iddia edecektir ve bu doğru. Buradaki asıl nokta; siber dünyada insanların hayatlarının önemli bir bölümünü saklaması ya da sadece görmenizi istedikleri kısmını sergilemesi çok daha kolay. Bu kişiyi web kamerası üzerinden görseniz ve yüz ipuçlarını başarıyla okusanız bile altıncı hissiniz tetikte olsun ve terslikleri iyi gözlemleyin.

Kusursuz

Tüm çevrim içi tanışma deneyimlerinin kötüye gittiğini söylemek mümkün değil. Aslında Match.com, eHarmony.com ve Chemistry.com gibi sitelerin ortaya çıkmasıyla birlikte, gittikçe daha fazla sayıda çift, kontaksız ortamlarda karşılaşır oldu ve

birçok kez gerçek sevgi, (ya da buna yakın bir şey) başkasının fotoğrafını görmekle başlıyor.

Arkadaşlık sitelerine resminizi koymak zorunda değilsiniz ancak ekranda görünmezseniz ilgi çekemezsiniz. Böyle bir durumda siber dünyanın sizi görmesine izin verin. Peki ama ya fotoğrafınız çok korkunçsa ve onu ya da bir video klip yayınlamanız size yarardan çok zarar verirse? Resimlerde gerekli ayarlamaları yapmanın ve yine de kendiniz gibi görünmenin pek çok yolu var.

İmajınızın nasıl etkileneceğinden endişeliyseniz, fotoğrafınızı çekmesi için profesyonel bir fotoğrafçı tutun. Vesikalık fotoğraflara para harcamak istemiyorsanız işte size kendi kendinize alabileceğiniz birkaç önlem:

- Teninizle uyumlu, size parlaklık verecek giysiler seçin. İster kırmızı, menekşe, mor ya da yeşil olsun; onu fotoğrafınızda ya da video klibinizde giyin.
- Doğru açıyı bulun. Örneğin, büyük bir burnunuz varsa, fotoğrafınızı başınızı aşağıya eğdiğiniz bir açıdan çektirin. Klibiniz düz bir açıdan çekilsin. Bu, durumu ortadan kaldırmasa da etkisini azaltmaya yardımcı olacaktır.
- Mümkünse doğal ışık kullanın. Çoğu cilt tipi için en uygunu budur. (Özellikle solgun insanlar floresan ışığında iyi çıkmazlar.)
- Gülümseyin. İlgi çekmeye çalışırken en büyük silahınız içten bir gülümseme olacaktır.

Doğru açı ve ışığı ayarladıktan sonra biraz beden dilini devreye sokabilirsiniz. Nasıl görünmek istiyorsunuz?

- Şehvetli? Dudaklarınızı biraz öne çıkartın, başınızı aşağıya ya da yana doğru hafifçe eğin.

- Masum? Gözlerinizi irileştirin ve en iyi gülümsemenizi gösterin.
- Havalı? Başınızı biraz arkaya verin, göz kapaklarınızı hafifçe indirin ve dudaklarınızı bükün.
- Komik? Kahkaha atıyormuş gibi ağzınızı açarak gülümseyin.

Hangi yolu tercih ederseniz edin, ifadelerinizi olabildiğince doğal tutmaya çalışın. Kamera sizin enerjinizi yakalayacaktır, aşırıya kaçmanıza gerek yok. İşte oldu! Sizin gerçekte kim olduğunuzu yansıtan bir görsel yakaladınız. Potansiyel talipleriniz bunu ister fark etsin ister fark etmesin, sözsüz jestlerinize karşılık vereceklerdir.

Video Yıldızı

Video paylaşım siteleri (YouTube gibi), videolarınızı hemen yan kapıda ya da dünyanın bir ucunda oturan arkadaşlarınız ve ailenizle paylaşmanıza izin verdikleri için büyük beğeni topluyor. Kendi videonuzu indirdikten sonra etrafa tıklayıp yabancılar tarafından paylaşılan sunumları da seyredebilirsiniz. Bazıları eğlendirici, bazıları rahatsız edicidir ancak hepsinin ortak noktası olan bir şey var: Hem de sonsuza dek. Kıssadan hisse; herhangi bir videoyu (veya resmi) çevrim içi olarak göndermeden önce, sürekli dönüp dolaşacak olmasını istediğinizden emin olun.

Kameranızı Akıllıca Kullanın

Bu konuda iki yol yok, ne yazık ki rahatsız edici bir tartışma ancak gerekli, özellikle de web kamerasını çok az umursayan kişiler açısından. Olay şöyle: Siber ortama gönderdiğiniz her şeyin, hatta özel olarak bile olsa, en beklemediğiniz anda karşınıza

çıkabileceğini, bir zamanlar güvendiğiniz kötü niyetli insanların eline düşebileceğini unutmayın. Yaşamın her kesiminden (ünlüler, politikacılar, hatta öğretmenler) birçoğu akıllı insanların “Ah, resim ve videolarım asla kimsenin eline geçmez.” mantığıyla kurbanı olduğu olayları, yaşadıkları utanç verici durumları görmek için günlük gazete başlıklarını okumanız yeterli.

En iyi tavsiye mi? Web kameranızı ve kişisel bilgilerinizi riske atmayacak şekilde kullanın.

İşverenler için Tanıtım Videoları

Çevrim içi özgeçmişler, bazen bir şirketin, adayları, yüz yüze görüşme için davet etmeden önce değerlendirebilmesi için kullanılabilir. Bu türden videolarda kendinize olan güveninizi ve heyecanınızı ifade etmek için büyük bir fırsatınız var. İmajınızı mükemmelleştirmek için daha önce okuduğunuz ipuçlarını takip edin ve sonra iş beden dilinizi kullanın: Kamera ile göz teması kurun, dik oturun, her seferinde gülümseyin ve herhangi bir endişe işareti (örneğin, koltuğunuzda yer değiştirip durmak ya da ellerinizi fazla sıkı kavramak veya yüzünüze dokunmak) sergilemediğinizden emin olun.



Önemli Uyarılar Kutusu: Dijital videolar, ilgilendiğiniz birine beden dilinizi göstermenin harika bir yoludur ancak kolayca internette kopyalanır ve iletilirler. Orada gizli kalmasını istediğiniz hiçbir şey paylaşmayın. Müstehcen fotoğraflar ve bayağı yorumlar gelecekte sizi rahatsız edebilecek şekilde karşınıza çıkabilir.

Eğer bu tip bir özgeçmiş öngörülü bir işverene gönderme şansınız varsa, ilk izleniminizi geliştirme fırsatınız da olacak demektir. Daha sonra gerçek bir görüşme için davet aldığınızda, insan kaynaklarındaki bir yetkilinin videoda gördüklerini beğendiğini ve bunun kendinizden emin kişiliğinizi yansıtmanıza yardımcı olabileceğini düşünebilirsiniz.

Mega Mesajlaşma

Pazar günü öğleden sonra dinlenirken, sizi sosyal paylaşım sitelerinden bulan eski bir lise arkadaşınızdan bir mesaj alıyorsunuz. Gelecek hafta evinizden iki yüz mil uzaklıktaki bir yerde toplanma planıyla ilgilenip ilgilenmediğinizi öğrenmek istiyor. Teklif ilginizi çekmiyor, kibarca, “Gelecek hafta gerçekten gelemem. Belki başka tatillerde görüşüz.” diye karşılık veriyorsunuz.

Bu yeterli bir cevap olmalı ama olmuyor, bu kişiden gece gündüz mesaj almaya devam ediyorsunuz, hem de mesajlarınızı görmezden geldiğiniz hâlde.

Ya da size sürekli mesaj atan, neleri, kiminle yaptığınızı ve hatta bunları yaparken ne giydiğinizi bile merak eden eski bir sevgiliniz var. Bazı insanlar her gün yüzlerce takipçi sapık ihrbarında bulunuyor.

Bu, diğer kişi ve genel olarak mesaj gönderme hakkında bize ne anlatıyor? Burada yine, yüz yüze temasın olmamasıyla daha kolay hâl gelen bir davranış söz konusu. Lise arkadaşınız, adı ne zaman telefonunuzda yazsa gözlerinizi devirdiğinizi görebilseydi, onunla bir daha asla görüşmek istemeyeceğinizi anlayabilirdi ancak temel sosyal becerileri olmayan insanlara hiçbir sosyal be-

cerinin gerekli olmadığı bir platform verildiğinde, bu gerçek bir sıkıntı yaratabilir.

Kesintisiz, istenmeyen mesajlar bir türlü sona ermiyorsa, en kısa zamanda açık bir şekilde ilgi duymadığınızı belirtmek en iyisidir. Sözüünüzü sakınmayın. Diğer kişinin değerlendirebilecek görsel ipuçları bulunmadığından, (Bazı uzmanların yüz yüze iletişimin üçte ikisinin vücut dilini deşifre etmesine bağlı olduğunu tahmin ettiklerini hatırlayın.) burada tek önemli olan kendinizi kelimenin tam anlamıyla ifade etmenizdir.

Buradan çıkarılması gereken ders nedir? Asla çılgın mesajlılardan biri *olmayın*. Eğer biri size on mesajınıza karşın cevap vermiyorsa, elli mesajınıza da cevap vermeyecektir.

Birinin aşırı mesajlarınıza cevap vermeyeceğini nasıl anlayabilirsiniz?

- Tek kelimeyle cevap verirler.
- Cevapları samimi bir tonda değildir.
- Genellikle geç cevap verirler.
- İlk mesaj gönderen asla onlar olmaz.

Unutmayın, bunlar çok meşgul birinin karakterini de yansıtıyor olabilir. Bu nedenle mümkünse bu gerçek anlamda sözel olmayan iletişim biçimini, bu kişi ile kişisel ilişkiniz üzerinden değerlendirmek en iyisidir. Yüz yüze geldiğinizde doğru beden dili sinyallerini alıyorsanız, o zaman sadece mesaj göndermekten hoşlanmadığını anlayabilirsiniz.

Takipçi Sapıkları Uzak Tutun

Çoğu kişi ne zaman çizgiyi aşmaya başladığını bilir. Kişisel e-postalar cevapsız kaldığında, sağlam sosyal becerileri olan istikrarlı bir kişi, “Vay canına, sanırım benimle konuşmak istemiyor.” diye düşünmeye başlar. Sağlıklı bir egosu olan biri bile “Bu onun kaybı.” diyerek devam edebilir. Ne yazık ki dışarıda, sizinle daha fazla iletişime geçmeye çalıştıkça cevaplanma şansının artacağına inanacak kadar istikrarsız, sosyal becerileri yetersiz insan var. Bununla birlikte, mesajları ne kadar öfkeli olursa, sizinle *gerçekten* ne kadar konuşmak istediğini anlayabileceğiniz inancı da olabilir. Bu, siz kapının diğer tarafında öylece otururken, birinin kapınızı gün boyu çalmasına karşılık bilinçli olarak cevap vermemenizden farksızdır.



Önemli Uyarılar Kutusu: Neyse ki çoğu çevrim içi hizmet, aşırı konuşkan kişiler için bir engelleme seçeneği sunuyor. Bunu kullanın. Taciz devam ederse (çevrim içi veya çevrim dışı) yerel polis departmanınıza başvurun. Çevrim içi izlemeye ilişkin herhangi bir kanıtı yazdırın ve bir taciz raporu hazırlamak için yetkililere götürün.

Böyle bir durumda ne yapmalısınız? Öncelikle siber takipçinizin dengesiz olduğunu fark edin. Bunun anlamı bu kişiyle mantık kuramayacağınızdır. Açık olun. Sizinle buluşmak için günde on e-posta gönderen bir adama, bir ilişki şansınız yoksa kesinlikle umut vermeyin. “Şu anda kimseyle çıkmayı düşünmüyorum.” tamamen kabul edilebilir bir yanıt olacaktır. “Sohbeti” olabildiğince çabuk sonlandırın.

Çevrim İçi Zihin Okuma

Bu bölüm boyunca çevrim içi iletişimin faydaları ve dezavantajları hakkında bilgi edindiniz. Yüz yüze görüşme olmaması iyi (sınırlarınızı azaltmanıza yardımcı olduğunda) ya da kötü (birinin dürüst mü yoksa çıkarıcı mı olduğunu anlayamadığınızda) bir şey olabilir. Modern teknoloji bu durumu kati olarak çözebilir. Birleşik Krallık'taki Cambridge Üniversitesi araştırmacıları, “zihin okuma makineleri” adını verdikleri bir yöntem geliştirdi. Endişelenmeyin, kimse arkanızdan yaklaşıp size bir ışın tabancası doğrultarak düşüncelerinizi okumayacak. Bu “makine” aslında bir kişinin zihin durumu hakkında bilgi toplamak için yüz ifadelerini analiz eden bir yazılım.

Bu, bilgisayar etkileşimleri dünyasında yepyeni bir kapı açabilir! Web kamerasında bir arkadaşınızla konuştuğunuzu düşünün. İkinizin akşam için yaptığınız planları iptal ediyor ve sinüs enfeksiyonu olduğunu iddia ediyor. Hastalıklı görünmüyor, bu yüzden onun sözüne inanmak zorunda kalacaksınız ya da zihin okuma yazılımı yüz ifadelerini ve onun samimiyetini kendi evinizin konforunda analiz etmenizi sağlayacak.



Önemli Bilgiler Kutusu: Cambridge Üniversitesi'nin “zihin okuma” yazılımının geliştirilmesinin ana amacı, ebeveynlerin ve bakıcıların, çoğunlukla kendilerini sözlü olarak ifade edemeyen (ve sözsüz ifadeleri de sınırlı olan) otistik bireyleri anlamalarına yardımcı olmaktır.

Denemelerde yazılımın oldukça doğru olduğu kanıtlandı. Bu, giderek artan teknolojik dünyada birbiriyle gerçekten nasıl bağlantı kuracağıyla ilgilenen herkes için iyi bir haber. Daha ileri araştırmalar, vücudun sözsüz iletişiminin geri kalanını analiz etmek için bir sistem geliştirmeye yöneliyor. Hedef, çevrim içi sohbet ederken avatarlarla (internet kullanıcısının bir simge veya model şeklinde kendisini temsil etmesi) bağlantı kurabilen bir program geliştirmek ve böylece sohbet ederken nasıl oturduğunuzu, ayakta durduğunuzu ve bedeninizin açısı gibi şeyleri göstermektir.

Teknolojinin artan kullanımı, birçok insanı, başkaları ile etkileşimde bulunmak yerine bilgisayar ekranlarımıza bakarak izole edildiğimiz hayatlar yaşamaktan korkutuyor ancak işler kesinlikle bu şekilde gitmiyor gibi görünüyor. Y kuşağına göre yeni arkadaşlar edinmek ve eski arkadaşlarla görüşmek (planlar yapmak ve onları değiştirmek), onları aramak veya şahsen aramamak çevrim içi çok daha kolay.

Siber dünya yeni iyi arkadaşlarla, sevgililerle ya da anlık pişmanlığa dönüşebilecek biri ile tanışabileceğiniz sanal bir oyun alanı. Oturum açın ve kendiniz olun ancak aynı zamanda dikkatli olun ve gerçek hayatta sizi rahatsız eden herhangi bir şeyin siber alanda da birini arkadaşlıktan çıkarmak için yeterli olabileceğini unutmayın.

Yirminci Bölüm

Beden Dili Hatalarını Azaltmak

Şimdiye kadar beden dilini belirli bir bağlamda değerlendirmenin önemli bir şey olduğunu öğrendiniz. Diğer bir deyişle, tek bir jesti seçip karşınızdaki kişinin tüm davranışlarını değerlendirmek için kullanamazsınız ve birçok sözsüz ipucu koşullara bağlı olarak farklı mesajlar içerdiğinden herkesi aynı kefeye koyamazsınız ancak ne kadar denesiniz de gerçek hayatta kafa karıştıran bir sözlü/sözsüz kombinasyonu, deşifre etmekle birlikte tanımak genellikle zordur. Bu bölüm, genel bazı yanlış anlaşılma alanlarını kapsıyor.

İçerik ve Bağlam

Çevre, beden dilinin ifade ve yorumlanmasında büyük rol oynar. İnsanlar kendilerini özgürce ifade ettikleri zaman, sözsüz davranışlarını iyi okuyabilirsiniz. Çoğunlukla aynı insanlar daha muhafazakâr bir ortama zorlandıklarında, davranışları çevreye göre uyarlanır ancak bu her zaman böyle değildir. (Sevimsiz

davranışlarını konferans odasına da taşıyan iş arkadaşınızı hayal edin.) Davranışlarını çevrelerine uyarlamayan insanlarla ne yapmanız gerekiyor?

Serbest Bırakın

Kasabada arkadaşlarınızla bir gece dışarı çıktığınızda, bedeninizin dilinin her zamanki gibi rahat ve kayıtsız olması gerekir. İnsanlara dokunuyor, kişisel alanlarını istila ediyorsunuz, gülümsüyor, başınızı sevimli görünmek için hafifçe yana eğiyorsunuz, gözlerinizi kırptıştırıyorsunuz ve hoş bir biçimde dudaklarınızı büküyorsunuz.

Pazartesi günü ofise döndüğünüzde bu davranışların sizinle birlikte gelmemesi gerekiyor. Çılgın davranışların bir yeri ve zamanı var. Bazı iş yerleri diğerlerine göre daha rahat olabilir ancak çoğu zaman çalışanların profesyonel bir tavır sergilemesi beklenir. Bu, hafta sonu dışarıda sergilemekten hoşlandığınız kucaklaşmaları ve samimi dokunuşları biraz sınırlayacaktır.

Dizginleyin

Diyelim ki kendini başkalarına göre değiştirmeye inanmayan birisiniz. Başkaları ne görüyorsa onu alır; nerede olursanız olun yüksek sesle konuşmaktan, düşüncesiz hareket etmekten ve dışı vurumcu olmaktan utanmıyorsunuz. Özgür ruhlu olmanın gerçekten takdir edilecek bir tarafı var, sınırsızlığınızın size gerçekten bir faydası dokunduysa, bu sizi daha güçlü kılacaktır. Öte yandan çevrelerine göre beden dillerini değiştirmeyen pek çok insan, kendisini ona dışarıdan bakarken bulur.

Patronlar çalışanların belli bir standarda uymasını beklerler. İş arkadaşları, takım arkadaşlarının işi yapabilecek kadar profesyonel olduğunu bilmek isterler. Ofisteki herkes müşterileri rahatsız etmekten kaçınır. Bu tür ilişkiler, başarılı sözlü ve sözsüz davranışa dayanır.



Önemli Uyarılar Kutusu: Terfi zamanı gelince, beden diliniz de dâhil olmak üzere sizinle ilgili her şey değerlendirilecektir. İnsanları sözsüz ipuçlarınızla rahatsız ediyorsanız ya da davranışlarınız diğer çalışanların dikkatini dağıtıyor-
sa, şirket için büyük bir engelsiniz demektir.

İş yerinde dikkat dağıtıcı ya da rahatsız edici beden dili örnekleri şunlardır:

- Potansiyel eşlerle uğraşmak ki bu çapkınlıktan başka bir şey değildir.
- İş arkadaşlarınıza ya da müşterilere fazla yakın durduğunuz takdirde onların kişisel alanına girmiş ve onları rahatsız etmiş olursunuz. İnsanlarla aranızda en az kırk beş ile doksan santim arası bir mesafe olsun.
- Diğer insanlara sürekli dokunmak da kişisel alanın istilası sayılabilir.
- Sürekli esneme ya da iç çekme sizi bıkkın gösterecektir. Bunlar aynı zamanda “bulaşıcı” davranışlardır. (Siz ne olduğunuzu anlayamadan ofistekilerin hepsi uyuklamaya başlar.)
- Ayağı ya da parmağı sürekli yere vurmak da başkalarının dikkatini dağıtabilir.

- Aşırı miktarda burun, göz, ağız gibi bölgelere dokunmak insanları huzursuz edecektir. Üzerinde salyalarınız varken kimse elinize dokunmak istemez.
- Devamlı olarak boğazı temizlemek, yüksek sesle kahkaha atmak da özellikle yakın mesafelerde sinir bozucu olabilir.

Öyleyse ruhunuzu şirkete satıp hareketsiz, duygusuz bir zombiye mi dönüşmelisiniz? Elbette bu şart değil, sadece uygun olmayan davranışları azaltmayı düşünün ve başkalarının size daha olumlu bir şekilde yanıt verip vermediğine dikkat edin. Sözsüz işaretlerinizdeki ufak bir değişiklik, tüm spot ışıkları üzerinizden çekebilir ve ait olduğu yere, yani işinize odaklanmasını sağlayabilir.

Jestlerle Düello

Bu kitapta da gördüğünüz gibi, bir mesajdan fazlasını gönderebilen pek çok sözsüz işaret vardır. Bir kişinin mesajıyla ilgili bir sonuca varmadan önce tüm davranış gruplarını incelemenizin önemini artık biliyorsunuz. Tabii söylemesi kolay. Sizin kendi duygularınız bile bir kişinin beden dilini doğru ya da yanlış yorumlarken önemli bir rol oynayabilir. Bu olasılığı göz önünde bulundurun ve dikkatle ilerleyin.

Kolları Kavuşturmak

Kız arkadaşınızla tatil planları yapmaya çalışıyorsunuz. Siz kumsala, o ise dağlara gitmek istiyor. İş yerinde uzun bir gün geçirdiniz, huysuzluğunuz üzerinizde ve tek istediğiniz bir karara varmak. O ise orada durmuş, başı hafifçe yana eğik, dudakları düz bir çizgi hâlinde ve kollarını kavuşturmuş. Kol-

ları kavuşturmanın karşılıkla bir bağlantısı olduğunu hatırlar gibisiniz; belki de her sözüyle size karşı çıkmaya çalışıyor. Bu hareketin aynı zamanda güvensizlik olabileceği de aklınıza geliyor; belki de kendisini sizden korumaya çalışıyor. Onunla tartışmalı mı yoksa onu korkuttuğunuz için özür mü dilemelisiniz bilemiyorsunuz.

Kollarla ilgili her iki yorum da doğru olabilir ama burada büyük bir olasılıkla huysuz ruh hâlinizden dolayı yanılıyorsunuz. Eğer kaşlarını çatıyor, sesini yükseltiyor, kumsala gitmeyi tamamen reddediyorsa; kollarını kavuşturmasını bir karşıtlık olarak yorumlayabilirsiniz. Çekingen davranıyorsa, kollarını kavuşturmasının nedeninin bir tür kendini koruma çabası olduğu bellidir ancak beden dili doğal olduğundan, yavaş yavaş rahatladığını düşünmek daha doğru. Bu da bu jestin üçüncü bir yorumlaması: Bazen kolları kavuşturmak gayet iyi gelebilir.

Burnu Ovuşturmak

Erkek kardeşinizden hafta sonu için arabasını ödünç istediniz. Acil bir durum olmasaydı böyle bir şey talep etmezsiniz ama başka bir şehirdeki en yakın arkadaşınız zor bir dönemden geçiyor ve ona yardım etmelisiniz. Bunu söylerken burnunuzun ucunu ovuşturuyorsunuz. Erkek kardeşiniz size bakıyor ve yemek götürmek için arabasına ihtiyacı olduğunu söylüyor, sonra da kendi burnuna dokunuyor.

Hemen şüpheleniyorsunuz. Erkek kardeşinizin böyle bir davranışına asla şahit olmadınız. Burnunu bir kez daha ovuşturuyor ve bu yalanı işaret eden bir jest. Tam kendinizden emin bir şekilde “Yalancı!” diye bağırarak üzereyken hapsiriyor. Sonra

tekrar hapşırıyor ve siz tam o sırada masada bir burun spreyi ve mendil olduğunu fark ediyorsunuz.

Burnunuzu zavallı erkek kardeşiniz gibi alerjiden değil de niyetiniz konusunda yalan söylediğiniz için (Aslında arabayı hafta sonu sevgilinizle vakit geçirebilmek için istiyordunuz.) ovuşturduğunuz göz önünde bulundurursak, yorum yapmak için o kadar da acele etmemelisiniz. Kardeşinizin yalan söylediğini düşünmenizin en büyük nedeni kendi davranışınızdı.



Önemli Bilgiler Kutusu: Yalan söylemenin pek çok sözsüz işareti vardır. Burnu ovuşturmak bunlardan biridir ancak göz temasından uzak durmak ya da aşırıya kaçmak, kolları sımsıkı kavuşturmak, elleri saklamak, yüzün kızarması ve bedeni diğer kişiden uzaklaştırmak da bu işaretlerden sayılabilir.

Kardeşiniz size dönük olduğu hâlde göz temasınız yeterli değildi, burnunu ovuşturmasının nedeni başkaydı ama siz buna yordunuz. Bir dahaki sefere kimseyi yalancılıkla suçlamadan önce tüm sahneyi göz önünde bulundurun.

Bela Aramak

Göz teması pek çok insanın uğraş verdiği bir konu. Bu nedenden dolayı, elinizde gerçekler olduğu hâlde kişinin gözlerinin ne söylediğini kolaylıkla yanlış yorumlayabilirsiniz.

Diyelim ki bir kitap okuma etkinliğinde ilginç bir adamla tanıştınız. Konuşabileceğiniz ortak pek çok konunuz olduğundan, sonrasında birlikte kahve içmeye karar verdiniz. Latte'nizden bir

yudum aldığınız ve hayatınızın kısa bir hikâyesini anlattığınız sırada adamın elini çenesine dayadığını, yüzünde küçük bir gülümsemeyle size biraz fazla baktığını fark ediyorsunuz. Masaya, restoranın çevresine ya da fincanına çok az bakıyor. Biraz rahatsız olmaya başladınız.

Aşırı göz teması açık bir hâkimiyet belirtisi olabilmekle birlikte, yetersiz farkındalıktan da kaynaklanabilir. Bu adam göz temasındaki başka yerlere bakma konseptiyle sorun yaşıyor olabilir. Baskın kişilikler genellikle kendilerini sayısız açık işaretle belli eder. Bu adam onlardan birini yapmıyor, aslına bakarsanız oldukça rahat. Belki de bunun nedeni göz temasına ne zaman son vermesi gerektiğini daha önce hiç öğrenmemiş olmasıdır ya da size âşık olmuş olabilir. Sizi rahatsız ettiğini ona anlatmaya çalışın. Yorumunuza göstereceği sözsüz tepki dürüst bir adam olup olmadığını size anlatacaktır.



Faydalı İpuçları Kutusu: Başkalarını sindirmek

isteyen insanlar bunu aşırı göz teması, çeneyi havaya kaldırmak ve kendilerini büyük göstermek gibi kibirli jestleri kullanarak yapabilir. Diğerlerinin yokluğunda bu jestlerden biri, mutlaka kişinin baskın olduğu anlamına gelmeyecektir.

Son yirmi yıl içinde küresel bir ekonomi ve bununla birlikte atalarımızın inandığı gibi dünyanın büyük, gizemli bir yer olmadığı düşüncesi gelişti. Arada sırada uluslararası sınırları aşmanızın yanı sıra, bu ülkeye çok uzak bir yerden gelmiş en az bir kişiyi tanıyor olabilirsiniz. Birbirimizi kabul etme ve anlama

arzumuz gerçekten de takdire şayan ancak farklı kültürlerden gelen insanlar birbirlerinin beden dilini anlamıyorlarsa, bunu başarmak zor bir görev olabilir.

Suyun Ötesindeki Beden Dilleri

Konunun temeline baktığımızda birçok sözsüz ipucu, bir kültürün altta yatan değer sistemini ortaya koymaktadır. Örneğin Hindistan'da, ruhun başın üst kısmında yaşadığına inanıldığı için bu bölgeye dokunamazsınız. Japonya'da göz temasına güvenmezsiniz çünkü gözlere bakmak bir saygısızlık işaretidir ve Japon kültürü pek çok açıdan saygıya dayanır. İster inanın ister inanmayın, Amerikan kültürünün bile pek çok kuralları vardır. Amerikalı erkeklerin caddeden aşağı yürüyen kadınlara açıkça selam vermek ve bağarmaktan sakınması gerekir fakat bu tür bir davranış birçok Latin Amerika ülkesinde yaygındır ve kadınlara aşağılamaya yönelik değildir.



Önemli Uyarılar Kutusu: Başka kültürlerin beden dili konusunda bilgi sahibi olmak, bazıları bağnazlık ve/veya etnomerkezcilik gibi ciddi konulara yol açabilecek sayısız yanlış anlamayı ortadan kaldıracaktır.

İster iş amaçlı isterse tatil için seyahat edin, gideceğiniz bölgede hangi beden dili türlerinin kabul edilebilir olduğunu ve hangilerinin son derece uygunsuz kaçtığını öğrenmek için zaman ayırın. (Zoolog Desmond Morris'in *Bodytalk* kitabına göz atabilirsiniz. Dünyadaki altı yüz farklı jestten örnekler verir ve

bu, güvenli bir şekilde yolculuk edip evinize geri dönmenize yardımcı olacaktır!)

Gittiğiniz ülkede göze batmaktansa, biraz çabayla ülkenin yerlisi gibi görünerek daha iyi bir seyahat geçirebilirsiniz.

Sözsüz Hileler

Neredeyse her durumda sözsüz işaretleri kullanma sanatında uzman bazı kadınlar ve erkekler olduğu gibi, bir de dikkatlerini sadece belirli alanlara yoğunlaştırmış olanlar var. Kendinden emin, samimi bir beden dilini günlük yaşamlarına aktarabilen sadece iş adamları değildir. Arkadaşlarınızın, eşinizin ve komşularınızın bile durumları kendi avantajlarına çevirecek bazı hileleri vardır. Peki bunlar nelerdir?

Yüksekten Bakmak

Herhangi bir tartışma ortamında fiziksel olarak daha yüksekte olan kişi, bilinçaltında baskın güç olarak algılanır. Diyelim ki eşiniz sizi kardeşinin işine yatırım yapmanız için ikna etmeye çalışıyor. Ona bunun kötü bir fikir olduğunu söylüyorsunuz. Erkek kardeşi size göre tam bir çatlak; ona bırakın birikimlerinizi emanet etmeyi, on dolar bile vermezsiniz. Koltuğa oturup bir futbol maçı açıyor ve tartışmanın son bulduğunu düşünüyorsunuz. Eşiniz ansızın karşınızda bitiyor, gözlerinizin içine bakıyor; tasarruf hesabınızda onun da hakkı olduğunu, siz onaylasanız da onaylamasanız da bu işe para koyacağını söylüyor. Sizi sindirmeye çalışırken kollarını kavuşturmak, bacaklarını geniş açarak durmak, sert bir çene ve çatık kaşlar gibi başka baskın sözsüz ipuçlarını da kullanıyor ancak ona asıl güç

veren size yukarıdan baktığı pozisyonu. Uzaklaşıp gittiğinde konu son buluyor.



Faydalı İpuçları Kutusu: Yukarıdan bakmak, bir çocuğu azarlamaya benzer. Bu nedenle insanlar bu duruma genellikle ya sinerek ya da tüm güçleriyle isyan ederek tepki verir.

Kraliçe Arı

Kadınların erkeklerden istediklerini elde etmek için tüm kadınsı güçlerini kullandıkları çok eski bir teoridir. Bu inanç doğru mu, yoksa feminizm öncesinde kalan erkek şovenizm günlerinin bir uydurması mı?

Bazı kadınların bu konuda çok yetenekli olduğu doğru, bazıları ise isteklerine kavuşmak için flört etmeyi hayatları boyunca akıllarına getirmemiştir. Kadınlığını bir araç olarak görenler, eşit fırsatçı olma eğilimindedir; yani beden dillerini kadın ve erkekleri cezbetmek için kullanırlar. Dostça dokunuşlar, gülümsemek, yoğun göz teması, bedeni doğru açıda tutmak ve kişisel alana müdahale burada en sık kullanılan hilelerdir. Elbette erkekler bu kadınla yatmayı hayal ederken, kadınlar ise onu öğle yemeği planlarına dâhil etmeyi düşünecektir. Bu tip kadınlar tüm tepkileri önceden bilir, bazı insanlar davranışlarına olumsuz tepki gösterdiğinde ise vazgeçmez. Ortalamalar kanunu ondan yanadır ve başarı oranına bakarsak haksız sayılmaz.

Alfa Erkeği

Erkeklerin birbirlerini sindirmek ve arzu duydukları kadınları ya da en kârlı müşterileri tuzağa düşürmek için tasarlanmış kendi davranış tarzları vardır. İster iş ister zevk amaçlı olsun, önemli pozisyonadaki bir erkek, alfa erkeği olarak bilinir. Genellikle diğerlerinden daha uzun boyludur (Ancak her zaman değil. Napoleon Bonaparte, genel inancın aksine ortalama boyda bir alfa erkeğiydi.) ancak mutlaka daha akıllı ya da daha iyi görünmeyebilir. Peki nasıl oluyor da erkekleri yıldırmaı, kadınları büyülemeyi ve iş bağlantılarını kazanmayı başarıyor?



Önemli Bilgiler Kutusu: Alfa erkeği bir kurt sürüsünün liderini temsil eder. Kadın karşılığı alfa dişisidir. Kurtların geri kalanı beta erkek ve dişileridir. Yaşamdaki görevleri alfalarını takip etmektir.

Çok basit; kendinden emin hareket eder. Omuzların geride, başın ve omurganın dik olduğu klasik kendinden emin duruşu kullanır ama aynı zamanda rahat ve memnun görünür. Bu ister bardaki tabure ister garson kızdan bir randevu koparmak olsun, elde edeceğini bilir. O hâlde böyle bir adamla ne yapacaksınız? Eğer onunla çıkmayı düşünen bir kadınsanız, size gelmesine ve böylelikle zafer elde ettiğini düşünmesine izin vermelisiniz. Alfa erkeğiyle uğraşan bir erkekseniz, baskın tavırlarına karşı kendinden emin beden dilinizi kullanmaktan çekinmeyin çünkü bu erkek sindirici olabilir ve ortalama pek çok erkeğin kendini kötü hissetmesine neden olur. Sadece kendine güven ve ısrarla (en iyi

iki numarası) sahip olduğu her şeye sizin de ulaşabileceğinizi unutmayın.

Davranış Modelleri

Bir kişi için normal olan bir davranış başkası için son derece uygunsuz olabilir. Bazı insanların doğal bir gülümsemesi varken, diğerleri mutluluklarını yüzlerindeki huzurlu bir ifadeyle sergiler. Bazıları dokunuşu ilişkilerini geliştirmek için kullanırken, yabancı biri kollarına dokunduğunda irkilen insanlar bulunur. Birini iyi tanıyorsanız, verdiği tepkilerini ve algılarını iyi bilirsiniz. Aslında büyük bir olasılıkla beden dili kalıplarının da farkındasınızdır. Davranışlarında bir değişiklik yakaladığınızda hemen yanlış bir sonuç mu çıkartırsınız yoksa gerçek durumun ortaya çıkmasını mı beklersiniz?

Duyarlı Olmak

İyi ya da kötü, davranıştaki radikal bir değişiklik, kişinin hayatında büyük bir olaya işaret edebilir; bunu daha önce de gördünüz. Normalde suratsız olan kız kardeşiniz, hamile olduğunu duyurmadan haftalar önce gülümseyerek geziyordu. Her zaman neşeli olan büyükanneniz, ciddi bir hastalığa yakalandığını söylemeden önce çok mutsuz görünüyordu. Her iki durumda da onlardan bilgi almaya çalıştınız çünkü bir şeyler döndüğünü hissediyordunuz. Haberleri aldıktan sonra kendi kendinize, “Bir şeyler olduğunu biliyordum! Bunu hareketlerinden anlamıştım!” dediniz. Bir parçanız onların beden dilindeki değişimi fark etmişti. Eğer kız kardeşiniz normalde neşeli biriyken büyükanneniz kronik depresyon yaşıyor olsaydı, belki de sırları sonsuza kadar (ya da en azından birkaç ay daha) gizli kalabilirdi.

Dokunuşu Kaybetmek

Beden dili kalıplarını ve değişimlerini okumak faydalı bir gereçtir. Karşınızdaki kişi duygularını saklamaya çalışsa bile, en küçük sözsüz sinyalleri yakalayabilirsiniz. Örneğin, dışa dönük arkadaşınız sizinle göz göze gelmekten kaçınıyor ya da normalde mutlu olan eşiniz son zamanlarda gülümsemiyorsa, bu kişilerin hayatında bir terslik olduğunu hemen anlayabilirsiniz.



Önemli Uyarılar Kutusu: Sözsüz sinyallerdeki bir değişim kişinin dünyaya her şeyin yolunda olmadığını anlatmasının basit bir yoludur. Bunu dile getirerek onunla ilgilendiğinizi gösterebilirsiniz.

Yine de aceleci davranıp hata yapmamalısınız. Diğer bir deyişle, tanıştığınız herkeste sevgi ya da sahtekârlık işaretleri aramayın. Akli başında bir hayat sürmekten tamamen perişan bir yaşama geçmenin en hızlı yolu budur. İnsanları olduğu gibi kabul edin ve sözsüz ipuçlarını bu şekilde okumayı öğrenin. Bi-reyleri oldukça iyi tanıdıktan ve davranış kalıplarına alıştıktan sonra, neyin normal olup neyin olmadığını daha iyi anlayabilirsiniz.

Hastalık Sinyalleri

Son olarak, vücudun hareketini etkileyen bazı fiziksel rahatsızlıklar vardır. Birinin bu koşulların birinden şikâyetçi olduğunun farkında olsanız bile, durum veya konuşma bağlamına uymayan hareketleri görmezden gelmek zor olabilir ve birinin

rahatsızlığının farkında olmadığınızda gündeminiz biraz karışabilir. Bu, söz konusu insanları toplumsal tecritte iten bir durumdur.

Nörolojik Hastalıklar

Kişi, sinir sistemini etkileyen bir rahatsızlığa sahip olduğunda, her türlü davranış semptomuna sahip olabilir. Semptomlar burada anlatılamayacak kadar çoktur, bu nedenle vücuda zarar verebilecek belirli bir şart hakkında konuşalım: Parkinson hastalığı. Hastalar şunları yaşayabilir:

- Kontrol edilemeyen titreme
- Sertlik
- Ayakları sürüyerek yürüme
- Anlamsız konuşma
- Yüzde “tekdüze duygulanım” etkisi

Hastalığın en erken evrelerinde bu semptomlar, ilgisizlik ya da sinirlilik gibi işaretlerle kolaylıkla karıştırılarak diğer insanların uzaklaşmasına ve durumun daha da kötüleşmesine neden olabilir. Birçok hasta, hastalığın fiziksel belirtilerinin bir parçası olan depresyonu da beraberinde yaşayabilir.

Peki titreyen herkese nörolojik bir sorunu olup olmadığını sormalı mısınız? Elbette hayır. Bu sadece, birinin sözsüz işaretleri olağan dışı ise bunu kontrolü dışında yapıyor olabileceğini gösterir. Söz konusu kişiyi ilgisiz ya da aşırı gergin olarak değerlendirmeden önce sözlü iletişiminin hakkını vermelisiniz.



Faydalı İpuçları Kutusu: Belirli vücut bölümleri hastalıklardan etkilenebilir. Örneğin Graves hastalığı genellikle gözlerin şişmesine neden olur. Kifoza, kambur sırt için kullanılan tıbbi bir terimdir. Rosacea, yanakların kızarmasına neden olur. Bilinçli bir şekilde bu fiziksel koşulların ötesine bakmak, sözsüz iletişimde yanlış anlamaları ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir.

Depresyon

On milyondan fazla Amerikalının depresyon hastası olduğu tahmin edilmektedir ve bu da tanıdığınız en az bir insanın ciddi bir bunalımda olduğu anlamına gelir. Depresyonun fiziksel belirtilerinden bazıları şunlardır:

- Yüz ifadelerinin eksikliği
- Zayıf bir duruş
- Vücudu başkalarından uzak tutmak
- Sımsıkı kavuşturulmuş kollar gibi endişeli davranışlar

Temel olarak baktığımızda, depresyondaki bir insan genellikle insanlara ve etrafındaki dünyaya ilgi duymayacaktır ve bu da başkalarının ondan uzaklaşmasına ve böylece depresyonun derinleşmesine neden olabilir. Duyguların teşhisinde bulunmak ya da bir terapist olarak hareket etmek sizin işiniz değil; öte yandan beden dilinin her zaman görüldüğü gibi mesajlar vermediğini kabul etmek, (Örneğin, depresyonu ilgisizlikle karıştırmak çok kolaydır.) çevrenizdeki insanları daha iyi anlamınızı sağlayabilir.

Sizi reddediyormuş gibi görünen insanları reddetmek, insan doğasında vardır ancak anlamlı iletişimin kapısını açarsanız, (Örneğin sadece bir “merhaba” deyin.) depresyondaki kişinin tutumunda hızlı bir değişiklik (bir gülümseme, göz teması, omurgayı düzeltme vs.) görebilirsiniz.

İnsan Doğası

Biraz da insan doğasından bahsedelim... Bu noktada sözsüz iletişimin içgüdüye dayandığını biliyorsunuz ve bu nedenle sözsüz mesajlara karşı pek çok tepkimiz var. Beden dilinin temellerini öğrenen kişi, sözsüz ipuçlarının rastgele ve önemsiz olduğunu düşünen kişiye karşı belirgin bir avantaja sahiptir.

Tanıdığınız her insanı tamamen çözemeseniz bile, sözsüz hareketleri okumak size başkalarının gerçek niyetlerine dair içgüdüsel bir duygu sunabilir. Peki içgüdüsel duygular neler? İçgüdüsel tepkiler. İnsanların genellikle eşleri, arkadaşları ve iş arkadaşları yüzünden kafaları karışır çünkü sözsüz işaretlere karşı doğuştan gelen bu cevapları görmezden gelirler ve bunun yerine söylenen sözlere güvenirler. Örneğin, büyük olasılıkla bir arkadaşınızın size ne zaman yalan söylediğini hissedebilirsiniz (çünkü endişeli beden dili görürsünüz) ama sözlü olarak dürüst olduğu konusundaki ısrarı yüzünden ona inanırsınız. (Ya da en azından beden dilinin gücünü fark etmeden önce ona inanırdınız.)

Artık kendinize güvenen benliğinizi yansıtmak, kendinizi yalancılardan korumak ve çevrenizdeki insanlarla anlamlı bağlantılar kurmak için sözsüz ipuçları hakkında yeterli bilgiye sahipsiniz. Kısacası sözsüz hareketleri nasıl okuyacağınızı ve ifade

edeceğinizi bilmek, hayatınızı büyük ölçüde iyileştirme gücüne sahiptir. Dolayısıyla utangaç olmayın, dışarı çıkın ve öğrendiklerinizi kullanmaya başlayın. Tek yapmanız gereken; konuşmayı bedeninizin yapmasına izin vermek.

Ek A: İş Görüşmeleri, Randevular ve Zorbalarla Başa Çıkmak için Kolay İpuçları

Yaşam oldukça telaşlı ve ihtiyaç duyduğunuzda oturup beden dilinin özelliklerine dair bir bölümü okuyabilmeyi hepimiz istesek de başvurmanız gereken bazı kısayolların olması hoş olmaz mı? Şanslısınız. Aşağıda, üç stresli durumda hatırlamanız gereken şeylerin hızlı listelerini bulacaksınız.

İş Görüşmesi

- Omurganızı dik tutmayı unutmayın. İster yürürken ister ayakta dururken ya da otururken olsun, hiçbir kambur duruş kabul edilemez. Omurganızı dikleştirdiğinizde sizi daha uzun ve iri gösterir ve bu, kendine güven yansıtan bir duruştur.
- Uygun göz teması kurun. Görüşmeciniz sizinle konuşurken gözlerine bakın ama gözlerinizi dikiyormuş gibi gö-

rünmemek için en az on saniyede bir başınızı başka yöne çevirin. Bu, karşıdaki kişi için son derece rahatsız edici olabilir.

- Ellerinizi gösterin ve onları sakın tutun. Ellerinizi görüşmecinin görebileceği bir yerde tutmak saklayacak bir şeyinizin olmadığını anlatır. Aşırıya kaçmadığı sürece kendinizi ifade etmek için ellerinizi kullanabilirsiniz.
- Görüşmecinizin pozisyonunu taklit edin. Bu eski ama iyi bir numaradır. Eğer arkasına yaslanmış bir şekilde oturuyorsa, siz de biraz rahatlayabilirsiniz. Öne doğru eğilirse siz de belli belirsiz öne eğilin. Bu, tabiri caizse aynı hamurdan yoğurulmuş olduğunuzu anlatmanın kurnazca bir yoludur.
- Mutlu ya da en azından doğal ve ilgili görünün. Kaşlarınızı çatmayın ya da dudaklarınızı bükmeyin. Görüşmeciniz ilginç bir şey söylediğinde başınızı sallayın. Başınızı onu dinlediğinizi gösterecek açıda eğin.
- Yüzünüzü ovuşturmak, kulak memenizi çekiştirmek gibi kendinize dokunacağınız hareketlerden kaçının. Rahatlamak adına yapılan bu kendine dokunuş hareketleri, “Ben çok gerginim!” diye bağırmaktan farksızdır.
- İş aldığınızı biliyormuşçasına görüşmecinizin elini sıkı, en fazla üç kez sallamak kaydıyla sıkın ve göz teması kurun.

Büyük Buluşma

- Göz teması ilk buluşma açısından çok önemlidir. Karşınızdaki kişi konuşurken, garsona göz atmadığınızdan, restorandaki diğer insanlara bakmadığınızdan ya da telefonunuzu karıştırmadığınızdan emin olun. Hiçbir hareket, “Söyledikleriyle

zerre kadar ilgilenmiyorum.” demek konusunda bu kadar etkili değildir.

- Kendinizden emin görünün ama aşırıya kaçmayın, kimse kendine fazla hayran biriyle çıkmak istemez. Bu nedenle mü-kemmeli duruşunuzu içten bir gülümseme ve başarılı bir göz teması gibi mütevazı bir beden diliyle birleştirin.
- Dinlemeyi ve bunu göstermeyi bilin. Buluştuğunuz kişiye bakmanın dışında onu dinlediğinizi göstermek için başınızı hafifçe eğin.
- Kola tek bir dokunuşun ne kadar güçlü olacağını bilin. Birini tanımaya başladığınızda, bu küçük dokunuşlar onunla gerçekten ilgilendiğinizi göstermenin bir kanıtı olacaktır. Bacağınızı hafifçe onun bacağına sürtmek ya da menüyü uzatırken eline dokunmak, fiziksel iletişime kapalı olmadığınızı gösterecektir. Örneğin koluna dokunarak biraz daha ileri gittiğinizde, mesaj yeterince açık ve net olacaktır.

Bir Zorbayla Başa Çıkmak

(Burada verilen ipuçları sadece yetişkinler içindir. Çocukların zorbalarla başa çıkması için gerekli bilgileri onuncu bölümde bulabilirsiniz.)

- Dik durun. Bir zorbaya asla ondan korktuğunuz izlenimini vermek istemezsiniz. Omurganızı dikleştirin ve uygun olduğunda bacaklarınızı kalça hizanızda açarak durun.
- Ayaklarınız yere âdeta yapışsın. Bir zorba üzerinize geldiğinde asla gerilemeyin. Bu korktuğunuzun bir göstergesidir ve zorba bunu kullanarak size yapacağı eziyeti uzatacaktır.

- Bakmaktan çekinmeyin. Göz teması sizin küçük cesur bir ruh olduğunuzu göstermenin bir başka yoludur.
- Suratınızı sertleştirin. Çeneniz sıkı, kaşlarınız düz ve ağzınız da kapalı olsun. Yüzünüz ne kadar normal görünürse o kadar az korkmuş izlenimi verirsiniz.

Ek B

Kaynaklar: Kitaplar, İnternet Siteleri ve Dergiler

Kitaplar

Axtell, Roger E. *Essential Do's and Taboos: The Complete Guide to International Business and Leisure Travel*. New York: Wiley, 2007.

Bacon, Bev. *Meet Me . . . Don't Delete Me! Internet Dating: I've Made All the Mistakes—So You Don't Have To*. Burbank, CA: Slapstick Publications, 2004.

Beall, Anne. *Reading the Hidden Communications Around You: A Guide to Reading Body Language in the Workplace*. Bloomington, IN: iUniverse, 2009.

Buckley, Belinda. *Children's Communication Skills: From Birth to Five Years*. New York: Routledge, 2003.

Driver, Janine. *You Say More Than You Think: Use the New*

Body Language to Get What You Want! The 7-Day Plan. New York: Three Rivers Press, 2010.

Ekman, Paul. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*, 3rd Ed. New York: W.W. Norton and Company, 2001.

Goman, Carol Kinsey. *The Nonverbal Advantage: Secrets and Science of Body Language at Work.* San Francisco: Berrett-Koehler, 2008.

Guerin, Suzanne and Eilis Hennessy. *Aggression and Bullying.* Malden, MA: Blackwell, 2002.

Hogan, Kevin. *The Secret Language of Business: How to Read Anyone in 3 Seconds or Less.* New York: Wiley, 2008.

Miller, Patrick W. *Body Language on the Job.* Munster, IN: Patrick W. Miller and Associates, 2006.

Navarro, Joe. *What Every Body Is Saying: An Ex-FBI Agent's Guide to Speed-Reading People.* New York: HarperCollins, 2008.

Nelson, Audrey with Susan K. Golant. *You Don't Say: Navigating Nonverbal Communication Between the Sexes.* New York: Prentice Hall, 2004.

İnternet Siteleri

<http://center-for-nonverbal-studies.org>

Sözsüz çalışmalar merkezi. Beden dilinin biyolojik ve fizyolojik bileşenleri de dâhil olmak üzere sözsüz ipuçlarını çözmek için kullanılabilecek bir kaynak.

<http://nonverbal.ucsc.edu>

Kültürel etmenlerle ilgili özel bilgiler de içeren, sözsüz iletişimi-

min faydalı bir genel taslağı.

Dergiler

Cybersociology

Her geçen gün büyüyen çevrim içi dünyaya göz atabileceğiniz bu dergi, blogcuların ve çevrim içi sohbet severlerin ilgisini çekebilir.

Journal of Nonverbal Behavior

Sözsüz davranışların tetikleyicileri üzerine daha akademik bir inceleme.

Journal of Cross-Cultural Business

Yurt dışındaki iş imkânlarıyla mı ilgileniyorsunuz? Asla yeterince hazır olamazsınız! Kendinizi profesyonel bir biçimde sunmak için bu dergideki ipuçlarını takip edin.

Psychology Today

Bu dergi, insanların yaptıkları işi niçin yaptıklarını anlamaya yardımcı olur ve bu da onların sözsüz hareketlerini daha iyi kavramanızı sağlar.