

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKÎ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

MESLEKİ GELİŞİM

DİKSİYON 2

ANKARA 2006

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilir.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ 1	3
1. ANLATIM	3
1.1. Anlatıma Hazırlık.....	3
1.1.1. Doğallık	3
1.1.2. Üslûp.....	4
1.1.3. Açıklık	7
1.1.4. Kuvvet	8
1.1.5. İmge	8
1.1.6. İncelik	9
1.1.7. Duygunluk	9
1.1.8. Hareket.....	9
1.1.9. Taklit.....	9
UYGULAMA FAALİYETLERİ	10
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	11
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	12
2.JEST VE MİMİKLER.....	12
2.1. Mimikte Anlatım.....	13
2.2. Mimikte Güzellik	19
UYGULAMA FAALİYETLERİ	29
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	30
MODÜL DEĞERLENDİRME	33
CEVAP ANAHTARLARI	34
KAYNAKÇA	35

AÇIKLAMALAR

KOD	90KG00005
ALAN	Tüm Alanlar
DAL/MESLEK	Tüm Dallar
MODÜLÜN ADI	Diksiyon 2
MODÜLÜN TANIMI	Etkili ve düzgün konuşma yeterliğinin kazandırıldığı öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/32
ÖN KOŞUL	Diksiyon 1 modülünü başarmış olmak.
YETERLİK	Türkçeyi etkili ve düzgün konuşmak.
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç: Dili doğru kullanarak etkili ve düzgün konuşabileceksiniz. Amaçlar: ➤ Sözlü iletişim sırasında doğru ve anlaşılır bir anlatım kullanabileceksiniz. ➤ Sözlü iletişim sırasında doğal jest ve mimikler kullanabileceksiniz
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Sınıf ortamı donanım: telefon santrali, konsol ve telefon cihazı, bilgisayar, projeksiyon.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her faaliyetten sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi ve becerileri belirlemek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanacak bir ölçme aracıyla değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Güzel ve etkili konuşmanın, kendimizi doğru ifade etmenin ve bunları yaparken jest ve mimikleri doğru kullanmanın çevremizle olan iletişimimizde ne kadar önemli olduğu tartışılmaz bir gerçektir.

İletişimin bir algılama faaliyeti olduğunu düşünürsek yaşadığımız çevre, bizi bu diksiyon bilgisi ile artık son derece doğru anlayacak ve algılayacaktır. Böylece artık hayatımız boyunca yanlış anlaşılma korkusu taşımayacağız. Çünkü bu modülü aldığınızda ve başardığınızda artık duygu ve düşüncelerinizi daha rahat ve anlamlı bir şekilde ifade edebileceksiniz.

Diksiyon, sosyal hayatın bir parçası olduğu gibi iş hayatında vazgeçilmez unsurlarındandır. Telefonda konuşmayı bilmeyen, düzgün cümleler kuramayan ve ne konuştuğu anlaşılmayan bir bankacı veya bir yönetici sekreteri düşünebilir misiniz?

Elbette hayır. O halde bu modül size iş hayatınızda da destek olacak ve diğer özelliklerinizle beraber tercih edilen bir eleman olma özelliği kazandıracaktır.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Sözlü iletişim sırasında doğru ve anlaşılır bir anlatım kullanabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki radyo ve TV istasyonlarına gidin ve oradaki personellerle görüşün.
- Radyo ve TV spikerleri hangi eğitimi almış sorun ve notlar alın.

1. ANLATIM

1.1. Anlatıma Hazırlık

1.1.1. Doğallık

Anlatımda yapaylığa düşmeden konuşmanın gerektirdiği ses tonuyla konuşmaya doğallık denir. Bu özellik, diksiyonun vazgeçilmez öğelerinden birisidir. Doğallığın önemi, kişinin kendine ait konuşmalarından çok, sesiyle canlandırdığı metinlerde ortaya çıkar.

➤ **Bağırma**

Bağırma, insan sesinin en doğal görünüşlerinden biridir. Bağırma sesi çıkarılırken gerekli hecede ünsüzün şiddetlendirilmesi ve buna aynı şiddette süresi uzatılan ve yükseltilen ünlünün katılması gerekir.

➤ **Gülme**

İnsana özgü doğal ses çıkarma biçimlerinden birisi de gülmedir. Gülme doğal olmakla birlikte doğal biçimde canlandırılması kolay değildir.

➤ **Hıçkırık (Ağlama)**

Kimi dramatik olay ve durumları aslına uygun olarak seslendirme ve canlandırma biçimine diksiyonda hıçkırık (ağlama) adı verilir. Diksiyonda doğallık sağlayacak becerilerden biride hıçkırığı gerçeğine en yakın biçimde çıkarabilmektedir.

Anlatım Alıştırmaları

Doğallık, bağırma, gülme ve hıçkırık (ağlama) gibi diksiyonu bütünleyen özellikler yerli yerinde ve kıvamında kullanabilirse konuşmayı albenili duruma getirebilir. Bu bakımdan sınıf içinde sırayla bu dört eylem tekrarlanabilir.



1.1.2. Üslûp

Konuşmacının duygu, düşünce ve bilgilerini karşı tarafa aktarmasına **üslûp** adını verdiğimiz değişik yollar kullanılmaktadır.

- **Sade Üslûp**

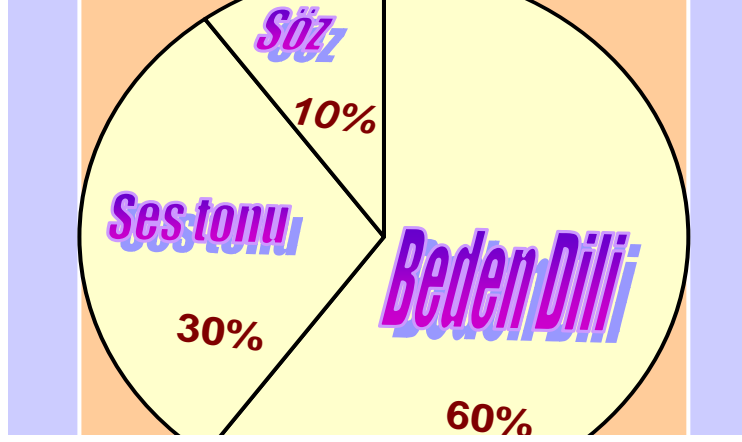
Doğal ve açık anlatım özelliğine “sade üslûp” denir. Bu üslûpta uzun ve süslü sözler, gösterişli parlak hayaller yerine kolay anlaşılır bir tarz esastır. Kolay ve pratik öğretmek, eğlendirmek ve üslûbun niteliklerindedir.

- **Yüksek üslûp**

Düşünceler ve duygular çok yüksek, sanatlı ve görkemliyse bu tür anlatıma “yüksek üslûp” adı verilir. Bu üslûpta kelimeler, seçkin ve parlaktır. Sade ve kolay anlaşılabilir cümleler yerine imajlara ve söz sanatlarına dayalı ifadeler kullanılır. Bu üslûbu kültürlü insanlar anlar.

- **Karışık üslûp**

Herkesin anlayacağı nitelikteki anlatım özelliğine de “karışık üslûp” denir. Bu tür söyleyişte sade ve yüksek üslûbun karışımı görülür. Bu üslûbu her sınıftaki insan anlayabilir.



Şekil 1.1: Karışık üslup

1.1.2.1. Üslûpla İlgili Çalışmalar

Bu sonuçlardan şunu anlıyoruz; ilk karşılaştığımız zaman nasıl *göründüğümüz*, nasıl bir yüz ifadesine sahip olduğumuz ve nasıl konuştuğumuz, ne konuştuğumuzdan daha önemli olmaktadır.

- Yukarıdaki üslûp türlerine uygun parçalar bulunuz ve sınıfta okuyunuz.
- Sınıf içinde yukarıdaki üslûp türlerine uygun konuşmalar yapınız.

1.1.2.2. Üslûp Özellikleri

Nasıl ki her yazının üslûp açısından bir özelliği varsa her konuşmanın da kendine özgü bir üslûbu vardır. Konuşmanın karakterini biraz da üslûp belirler. Konu ile seçilen üslûp arasında bir uygunluk sağlanamazsa konuşma başarısız olur. Bu açıdan üslûp ile ilgili temel bilgilere sahip olmak, üslûbun inceliklerine dikkat etmek ve üslûbu belirlerken üzerinde düşünmek gerekir.

Bir konuşmacının söylemek istediğini anlayabilmek dinleyenler açısından önemlidir. Konuşmasında çok sayıda yabancı kelime kullanan, bir yığın terimleri arka arkaya sıralayan, biraz dinlemeden sonra usanç veren bir konuşmacıyı kimse dinlemek istemez.

Bir konuşmada aranması gereken üslûp özelliklerini aşağıdaki başlıklarla ortaya koyabiliriz:

- **İçtenlik**

Bir konuşmacıda bulunması gereken en önemli özellik içtenliktir. Çünkü, gönülden çıkmayan bir söze, inanmadan söylediğiniz bir söylediğiniz bir düşünceye kendiniz kabul etmediğiniz için başkalarını inandırmanız çok zordur. Bu durumda rol yapmanız ve yapmacık olmanız gerekir. Bunlar ise doğru, güzel ve etkili konuşmanın düşmanlarıdır.

Konuşmanın içten, yani samimi olması da anlatımın özelliklerindedir. Anlatımın içtenlik tanınması demek; ancak inancımıza ve düşüncemize uygun şeyleri, içimize doğduğu gibi konuşmak demektir. Doğruluğuna inanmadığı bir düşünce ya da içine doğmayan bir duygu üzerinde yazan kişi, kendini zorlar. Bu yüzden anlatımı içten ve doğal olmaz. Bu da konuşmanın etkili olmasını engeller.



➤ **Duruluk**

İyi bir konuşmacının mutlaka bir amacı vardır. Hiç kimse boşu boşuna konuşmak istemez. O halde konuşmanın anlaşılması ilk şarttır. Bunun gerçekleşebilmesi ise sözlerin açık ve duru olmasına bağlıdır. Konuşmacının ağızdan çıkanların kulağımıza pürüzsüz bir biçimde ulaşması da duruluğu özelliklerindedir. Hiç kimse konuşmacıyı dinlerken bulmaca çözmek zorunda kalmayı istemez. Duru bir anlatım, sözün anlamının kolay kavranmasını sağlar. Söz sanatlarıyla yüklenmemiş, süssüz ve tumturaksız anlatıma “duruluk” adı verilir. Düşünüldüğü gibi konuşmak, gereksiz mecazlara ve sanatlara kaçmamak, konuşmanın anlamca dolgun olmasını ve rahat anlaşılmasını sağlar.



➤ **Akıcılık**

Bir konuşmanın rahat ve kolay anlaşılması, kelimelerin dile dolaşmaması, dinleyicilerin rahatsız olmadan anlayabilmeleri durumuna “akıcılık” denir. Konuşmanın akıcı olabilmesi için zaman zaman dinleyicileri dikkatleri toplanmalıdır. Bu amaçla, konunun niteliğine göre, fıkra, nükte, atasözü, deyim, vb. gibi öğelere başvurulabilir.

Her türlü konuşmada söylenmesi güç olan kelimeleri kullanmaktan kaçınmalıdır. Akıcılık, kelimelerin seçiminden ve söz dizimindeki uygunluktan gelebileceği gibi hayal ve düşüncelerin düzenindeki dengeden de doğabilir.

Çok uzun ve girişik sözler de duygu ve düşüncelerin kavranmasını güçleştirir, konuşmanın akıcılığını keser.

İçinde birçok bilimsel terim bulunan konuşmalarda sıkıcı olur. Eğer çok terim kullanmak zorunluluğu varsa bunlar, elden geldiğince arka arkaya getirilmelidir.

➤ **Özgünlük**

Duygudan ve düşünceden başka, anlatımda özgün olmaya, yani başkalarına benzememeye çalışmak gerekir. Anlatımın özgünlüğü herkesten farklı bir görüş, duygu ve düşünüş tarzına sahip olunması ve bunların değişik bir tarzda ifade edilmesi demektir. Konuşmalarında belirli bir özgünlüğü olanlar, ileride ünlü hatipler arsına girebilirler.

Herkesin bildiği, en azından pek çok kaynakta var olan bilgileri dinleyicilere aktarmak konuşma sanatı açısından pek hoş bir durum değildir. Her şeyden önce; ortaya konulan duygu, düşünce ve bilgilerin özgün olması gerekir. Bunlara ortaya koyuştaki üslup da özgün olmalıdır.

1.1.3. Açıklık

Karmaşık ya da yalın bir metin, herhangi bir konuşmanın anlaşılır bir biçimde dinleyiciye aktarılmasına “açıklık” adı verilir. Bunun için sadece boğumlandırma ya da büküm yeterli değil. Konuşmacı seslendirme öğelerini kullanmada elde ettiği beceriyi metnin anlamıyla birleştirebilmelidir. Bu noktada konuşmacının hem ses öğelerini kullanma becerisi hem de konuşmanın içeriğiyle ilgili ayrıntıları verebilme gücü önemlidir. Konuşmacı sanata dayalı konularda yorumunu, düşünceye dayalı konularda ise düşüncelerini öne çıkarabilmeli ve bunları dinleyicilerin hayal dünyasında yaşatabilmelidir.

Bütün bunları hakkıyla yapabilmek için;

- Parça iyice kavranmış olmalı ,
- Ana düşünce ve duygular, anahtar sözler belirlenmiş olmalı,

- Söz içindeki durak yerlerini ve sürelerinin iyi ayarlanmış ve geçişlerin uygun yapılmış olması gerekir.
- Yapaylıktan sakınılmalı
- Biçim öğelerinin içeriği duyurmada işlevlerinin olup olmadığına dikkat edilmelidir.

1.1.4. Kuvvet

Duyguların gerçek değerlerine göre sesin aldığı biçime “ kuvvet” adı verilir. Duygunun önemi, sesin şiddetiyle belirtilmektedir. Ancak, bunun çalışılmayla kazanılacağı, özellikle şiddetli duyguların belirtilmesinde ölçünün çok dikkatle ayrılması gerektiği unutulmamalıdır.

Duygu ve coşku doruklarını iyi hesap etmeyen bir konuşmacı, anlatıma şiddet kazandırmak isterken güç duruma düşebilir; soluğu kesilebilir, yerli yersiz iniş çıkışlarla şiddetli sesler çıkarıp tempoyu ve akışı bozabilir, boğumlanma hataları yapabilir. Bu durum her şeyden önce soluk almanın düzeniyle ilgilidir.

Kuvvet daha çok şiir, tiyatro, hitabet gibi türlerde önem arz etmektedir. Kimi şiirler güçlü tonla kimi şiirler ise aksine yavaş ve düşük bir ses tonuyla okunmalıdır.

1.1.5. İmge

Konuşmacının anlatmak istediklerini bir takım güzel benzetmelerle, hayal ürünleriyle süslenmesine “imge” adı verilir. Anlatımındaki renkli ve çarpıcı görüntüleri, ilginç soyutlamaları dinleyicinin gözünde canlandırabilme gücüdür. Buna dikkat etmeden yapılan konuşma, özgünlüğünü duyurmaktan yoksun olacağından başarısız bir konuşma sayılır. Konuşmaya gerekli imgeleri yerleştirebilmek için, ilkin imgesel özelliklerini kavramak gerekir. İyi bir konuşmacının konuşurken hangi imgeleri ne zaman ve ne şekilde kullanacağını bilme ya da kestirebilme gücüne ulaşması gerekir. İmgeler, değişik kategorileri ve çeşitlere ayrılmaktadır. İmgenin duyurmak ve göstermek istediklerini dinleyicilere iletebilmek için çalışmaları yalın örneklerden başlamak gerekir. Konuşmanın imgesel gücü, diksiyon becerilerinin göstergelerinden biridir. Dinleyiciye konuyu renk, biçim, hareket, ses ve soyutlama biçiminde doğru ve etkili biçimde ulaştırabilmek, büyük bir aşamadır.

Bir konuşmacının konuşmasını ilgi çekici bir duruma getirebilmesi, öncelikle seçeceği imgelerle ilgilidir. Bunun temelinde ise bireylerin gözlem gücü, kişilikleri ve çevreleri yatmaktadır.



1.1.6. İncelik

Anlatımda metnin örtülü ya da açık anlamını, metin içinde içeriğin gösterdiği ayrıntılarda hissettirebilme gücüne “incelik” denir.

İncelik; konuşan kişinin sanatına, bilgi ve görgüsüne bağlıdır. Bu özellik konuşmacının

Başarısını etkileyen en önemli öğelerden birisidir. Sıradan, bayağı sözler söyleyen bir konuşmacı dinleyicilerde beklenen etkiyi uyandıramaz .Çoğu zaman dinleyicileri bezginlik ve usanç içine sokabilir.

1.1.7. Duygunluk

Konuşmacının duygu, hayal ve heyecanlarını dinleyenlere de yaşatabilme gücüne duygunluk adı verilir. Konuşma metnindeki duyarlılığın dinleyiciye hissettirebilmesidir. Anlatıma duyarlık yükleyebilmek, yapaylıktan ve abartıdan sakınarak en doğru seslenmeyi bulmakla gerçekleştirilir.

1.1.8. Hareket

Konuşmanın gerektirdiği hız veya yavaşlığa *hareket* adı verilir. Konuşmanın metnin özelliğine göre ağır ya da çabuk söylenmesi niteliğidir. Ağırılık ya da çabukluk, anlatılacak duygu ve düşüncelere göre değişiklik gösterilir. Bir metnin bütününe ait birimlerinde görülen hareket değişiklikleri arasında uyum sağlanabilmelidir.

Sakin, yumuşak, rahatlık, dayanma niteliği gösteren duygular ağır; coşkulu ve gerilimli duygular hızlı söylemeyi gerektirir.

1.1.9. Taklit

Konuşma esnasında kimi ses ve sözlerin canlandırılmasına *taklit* adı verilir .Taklit iyi bir diksiyon çoğu zaman önemli bir ihtiyaçtır. Duygu, düşünce ve hayallerin dinleyicilere ses veya hareket taklidi yoluyla aktarılabilmesi son derece önemli bir üstünlüktür. Özellikle, fıkra anlatmada ve özel sohbetlerde bu fark kendini gösterir.

UYGULAMA FAALİYETLERİ

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Verilecek mesajı belirleyiniz.	➤ Mesaj türleri ile ilgili bilgileri okuyunuz. Ne zaman, nerede, kime, nasıl mesaj vereceğinize karar verirken dikkatli olunuz. Doğruluğuna inanmadığınız mesajları vermeyiniz. Doğru zamanda verilmeyen mesaj, amacına ulaşmaz.
➤ Bedeni, mesaja uygun kullanınız.	➤ Beden dilini kullanırken abartısız ve doğal olunuz. Hissettiğiniz gibi davranınız. ➤ İlk izlenim çok önemlidir. Giyiminize ve dış görünüşünüze özen gösteriniz. Temiz, düzenli ve bakımlı olunuz. Biliyorsunuz, bunun için geniş imkanlara sahip olmak gerekmiyor.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Çoktan Seçmeli Sorular

- Aşağıdakilerden hangisi sözlü mesajdır?
A) Tokalaşmak
B) Sarılmak
C) Ağzını oynatmak
D) Mektup
- Beden dilinin günlük yaşantımızdaki önemini belirten söz hangisidir?
A) Beden dilini anlamak bir yetenektir.
B) Dil söylemezse beden söyler.
C) Beden dili bedenimizle verdiğimiz mesajdır.
D) Sözsüz mesaj bir mesaj türüdür.
- Aşağıdakilerden hangisi sözsüz mesajdır?
A) Telefonla mesaj
B) Gülümsemek
C) Dilin sürçmesi
D) E-posta
- İlk izlenimde en önemli belirleyici unsur hangisidir?
A) Ne söylendiği
B) Nasıl söylendiği
C) Niçin söylendiği
D) Nerede söylendiği
- Duygusal bağ ve sahiplenmeyi gösteren davranış hangisidir?
A) El ele tutuşma
B) Tokalaşma
C) Gülümseme
D) Yakınında durma
- Konuşma esnasında kimi ses ve sözlerin canlandırılmasına ne denir?
A) Jest
B) Kiskançlık
C) Taklit
D) Mimik
- Aşağıdakilerden hangisi araç ve aksesuarları mesaj amaçlı kullanma nedeni sayılmaz?
A) Farklı görünmek için
B) Niyeti ifade etmek için
C) Kullanılan araçlar beğenildiği için
D) Araç ve aksesuarları tanıtmak için

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Sözlü iletişim sırasında doğal jest ve mimikler kullanabileceksiniz. .

ARAŞTIRMA

- Kardeşinizden sevdiği bir filmi ya da seyrettiği maçta atılan bir golü anlatmasını isteyin. Anlatırken yüz ifadesini ve vücut hareketlerini inceleyin. Anlattıklarını kısa cümlelerle not alın.
- Görme özürü insanlar konuşurken yüzüne bakıp yaşadığı duyguyu anlamaya çalışın. Not alın. Gözlemlerinizi sınıfta arkadaşlarınıza anlatın.
- Kendinizin ve arkadaşlarınızın el sıkma biçimlerini inceleyin.
- Can sıkıntısı yaşadığınız bir gün mutlu insanlar gibi davranın. Örneğin; tebessüm edin, bedeninizi dik tutun, çevrenizle ve insanlarla ilgilenin. Bir süre sonra sıkıntınızın dağıldığını hissedebilecek misiniz? Gözlemleyin ve sınıfta ders ortamında arkadaşlarınızla paylaşın.
- Çevrenizdeki insanların oturuşlarını inceleyin ve lütfen not alın.
- Karşılaştığımız her tür insanla tokalaşma sonrası yanak yanağa öpüşmemiz sizce ne denli uygundur? Benimsediğiniz görüşü sınıfta tartışma ortamında savunun.

2. JEST VE MİMİKLER

Baş, el, kol, ayak ve bedenin duruşu ile verilen mesajlar jest olarak tanımlanır. Jest, çoğunlukla mimiğin bütünü içinde ele alınır. Onun başlıca elemanı sayılır. Mimik: his ve düşüncelerimizin etkisiyle yüzümüzde beliren kıvrımlar, hareketlerdir. O halde yüzün hareketi bir yüz jesti ; vücutta his ve düşüncelerin etkisi ile meydana gelen hareketler vücut jestidir, zaten söz söyleyenin anlatımına uygun düşerek yaptığı el, kol hareketleri jestin tanımlanmasıdır.Söz ve mimiği birbirinden ayrı düşünmek mümkün değildir.Çünkü bütün dillerde mimikle söz aynı zaman da meydana gelir.Diksiyon öğretmeni dil üzerinde çalışır.



Ancak öğrenci söz yoluyla anlatımı öğrenirken, mimik yapmayı da öğrenmelidir ki jest ve mimik yardımı ile doğru ses bükümünü bulabilsin. Ses bükümünü doğru söylemeye çalışarak doğru jest ve mimik yapmayı da sağlamalıdır. O cümleleri tekrarlayarak hangi yüz, el, kol ve vücut anlatımının, sözlü anlatımına eşlik ettiğini inceleyiniz. Görecekseniz ki mimikle anlatım sözle anlatımdan önce gelir. İlki çoğunlukla soluk alındığı sırada, ikincisi de hep soluk verildiği sıradadır. Tıpkı tabiatta yıldırımdan önce şimşegin çakması gibi, anlatımın ilk işaretidir. Mimikten sonra söz bir çeşit tekrarlar ,anlatım kuvvetlendirme yerine geçer.

Dinleyen de mimik yapar. Tiyatroda bir de karşısındakini dinleme sanatı vardır. Bazı oyuncuların kendi sözleri bittikten sonra karşısındaki oyuncunun sözlerini dinlemeyip seyircilerle ve kulistekilerle ilgilenmesi uygun değildir.

Bazen duruma göre kişilerin karakteri mimik anlatımla ortaya çıkarılır. O zaman sözle anlatımının yerine mimikle anlatım geçer. Şunu unutmamalıdır ki metnini sahnede düzgün bir söyleyişle söylemek diksiyon için yeterli değildir. Bir tiyatro oyunu yazarın yazdıklarını onun bütün düşüncelerini, hislerini söz ve mimikle anlatabilme sanatıdır.

Dil, sadece kulağa hitap etmediği zaman (radyoda olduğu gibi) gerçek açık, belirli ve güzel mimikle tamamlanmalıdır. Bir amaca varmayan, bir şey anlatmayan karma karışık, seyircinin hiçbir şey anlamadığı mimikler fayda sağlamaz. Bunun üzerinde çalışarak önce açık, belirli olmayı elde etmeli sonra onu uygulamalı ve sağlamlaştırılmalıdır.

2.1. Mimikte Anlatım

Önceki derslerimizde mimik; his ve düşüncelerimizin etkisi ile yüzümüzde beliren kıvrımlar ve hareketlerdir, vücutta his ve düşüncelerin etkisi ile meydana gelen hareketler ise vücut jestidir, demiştik.



Bir yüz hareketini, bir jesti ,bir tavrı uygulamak için makine gibi hareket ederek duygu ve düşüncelerin belirtisi elbette ki ortaya çıkarılamaz .O halde söz söylerken onlara ait hareketleri, işaretleri öğrenmelisin.Ve bunları kullanırken ölçüyü daima göz önünde bulundurmalısınız ki amaca erişmiş olasınız. Zira, bu sanatın başlangıcında olanlar da vücutlarını, yüzlerini, ellerini, kollarını, parmaklarını, kullanırlarsa da yerli yerinde olmayan bu hareketler anlatımı bozar.O halde önce jestleri sıralayalım:

Heyecan jesti:

Gözler bir an kapanıp açılır, göz kapakları aşağıya iner, baş hafif sallanır.Vücut ürperir, titrer, sonra heyecanın verdiği yorgunluktan gevşer.

Vücutun ağrıyan bir yeri tutulur, parmaklar gerilir, büzülür, sonra da rahatlığın verdiği gevşeme ile yüz çizgileri genişler .

Aksiyon jesti:

Tutmak, taşımak, eldeki bir şeyi atmak, fırlatmak.Herhangi bir alışma, bir güç harcama ,yemek yemek, yatmak, gidip gelmek, bütün hareketler.

Taklit jesti:

Bir ihtiyar gibi başını titretmek, su olmadan yüzme hareketi yapmak gibi...

Duygu jesti:

Derin bir sevgiyi anlatırken dini tasvirlerde olduğu gibi, kaşlar kalkar , gözler büyür, ağız hafifçe açılır, dudak kenarları biraz yukarı kıvrılır.Bütün çizgilerde bir tatlı okşayış, bütün yüzde saf, temiz bir parlaklık görülür. Sinirlenme anında ,kaşlar çatılır, kaş aralarının da derin bir çizgi belirir, burun delikleri açılır, gözlerde sanki şimşek çakar ,dudaklar aralanır, alt dişler üst dişlerden önce görülür, bütün yüzde hayvani bir görünüş vardır.

İşaret jesti:

Baş, kol ve gözler işaret edilen şeye doğru döner.Başın veya gözlerin bir yöne çevrilmesi aynı zamanda düşünceyi anlatan bir jesttir.

Yukarıda kısaca açıkladığımız ve söz söyleyen için son derece gerekli olan jestlerden işaret ve duygu jestlerini inceleyelim.

İşaret jestleri fazla çeşitli değildir ve sade hareketlerdir.



Güler yüzlü insanlardan, sizi üzmeyecek olumlu şeylerden söz etmesini beklersiniz. Asık suratlı insanlardan ise olumsuz şeylerden söz etmesi beklentisi içerisinde olursunuz. Asık suratlı birinin güzel ve olumlu sözler söylemesi ne derece inandırıcı olur? Bedenin verdiği mesajlar daha gerçekçidir.

Yer ve durum belirtmek üzere yapılan jestler

Bazen yalnız gözlerle işaret etmek yeter. Bunun için göz bebekleri gerçek veya hayali olan şeye veya kişiye doğru döner. Bu arada baş kalkar, iner, döner. Çoğunlukla işaret parmağı da uzatılır. Kol mesafenin uzunluğuna göre gerilir.

Uzlanmış ve birbirlerinden ayrılmış iki kol iki uzak noktayı ve geniş mesafeyi gösterir.

Kollar, dirsekler dışarı gelecek şekilde kıvrılmış olduğu halde vücuttan git gide ayrılırsa birbirinden uzaklaşan şeyleri gösterir.

Boyut belirten jestler:

Çok küçük bir şeyi anlatmak için işaret parmağının ucu üzerine aynı elin baş parmağı ile dokunulur.

Çok büyük bir şeyi anlatmak için ise iki kol, yukarı kaldırılarak birbirinden uzarlaştırılır.

Avuç içleri birbirine yaklaştırılarak darlık, uzaklaştırarak genişlik anlatılır.

Eller gözlerle beraber yukarı doğru kaldırılırsa yükseklik, avuçlar ve bakışlar yere doğru yönlendirilirse derinlik belirtilir.

Şekil belirten jestler:

Avuç içi yatay yere dönük olursa düz olan şeyi anlatır. Yuvarlak şekil belirtmek için iki el birden bir yuvarlık çizer. Dolambaçlı, eğri büğrü şeyleri anlatmak için elin hareketleri eğri büğrü çizgiler.

Hareket belirten jestler:

Avuç aşağı dönük ve hafifçe çukurlaştırılmış olarak yukarı aşağı kısa kısa hareketler yapılırsa ağırlığı belirtir.

Avuç aşağı dönük olarak el, göğüs hizasından dışarı doğru hızlı hızlı sallanırsa çabukluğu belirtir.

Sayı belirten jestler:

Tek olarak gösterilen işaret parmağı bir, işaret ve orta parmak iki, buna yüzük parmağını da ekleyerek üç sayısı gösterilir.

Açık elin parmakları diğer elin işaret parmağı ile kapatılarak da sayı anlatılır

Burada genel olarak kullanılan jestlerden söz edilmektedir. Toplumdaki çeşitli insanlara göre jestler değişmektedir. Bu sebeple her oyuncunun derin bir gözleme ihtiyacı vardır.

Duygu jestleri :

Benliğimizde meydana gelen çeşitli düşünce ve duygular yüzümüzde, vücudumuzda değişik belirtilerle mimiğe yardımcı olurlar. Böylece yüzün ve vücudun diğer kısımlarındaki duygulara paralel olarak meydana gelen el, kol, vücut hareketleriyle anlatım kuvvet kazanmış olur.

Vücudumuzun bütün kısımlarında ortaya çıkan ve duygularımızı anlatan belli başlı jestleri inceleyelim.

Gözler:

Gözler yarı kapalı olursa kötülük ve küçümseme, göz kapakları indirilirse saygı , utanma anlatılır. Gözlerin iri iri açılması şaşkınlık, hiddet , hayret , dehşet belirtisidir.

Kaşlar:

Kaşlar çatılmışsa derin düşünceyi, sertliği sağlam bir iradeyi belirtir. Kaşların başlangıç kısımlarının yukarı doğru kalkıp uç kısımlarının aşağı inmesi ıstırap anlatımıdır.

Ağız:

Dudakların yarı açık duruşu hayret ve sevinci, çok açılması şaşkınlığı anlatır. Dudak kenarlarının aşağıya inmesi üzüntüyü, dudakların büzülerek önce doğru uzaması susmayı somurtmayı belirtir. Alt çenenin biraz önce çıkması gaddarlığı, dişlerin birbirine vurması çılgın bir hiddeti anlatır.

Baş:

Başın öne doğru duruşu merak ve gaddarlığı; geriye çekilmesi saygısızlık, korku, yana doğru hafifçe eğilmesi kayıtsızlık, acıma; öne eğilmesi utanç ve korku belirtir. Başı yukarıdan aşağı sallamak doğrulama, önden arkaya kaldırmak ikna etmek anlamına gelir.

Kollar:

Kolların herhangi biri “gel!” veya “git!” emri vermek üzere öne doğru hızla hareket ettirilir. Yer göstermek üzere gösterilen yara doğru bükülür. Şiddetli hayranlık duygularının belirtmesinde kolların biri veya her ikisi birden yukarı doğru kaldırılır. Cesaret kırıcı bir durum karşısında ümitsizce yanlara bırakılır. Bekleyiş ve meydan okuyuşta kollar önde kavuşturulur.

Eller:

Avuç içi yüreğin üzerine bastırılarak sevgi ve heyecan anlatılır. Avuç içi göğsün ortasına bastırılırsa inanmak, iman etmek duygularını belirtir. Avuç içinin dışarı doğru çevrilerek itilmesi tikslenme, iğrenme belirtir. Bu arada baş da biraz geriye doğru bükülür. Avuçların birini diğeri üzerinde ovalama neşe, sevinç belirtisidir.

Parmaklar:

El jestlerinde özellikle işaret parmağı çok önemli bir rol oynar. İşaret parmağı kol ile beraber öne doğru uzatılırsa işaret veya koğma anlamı verir. İşaret parmağı bükülerek göğse doğru çekilirse yaklaşmayı ,çağırmaı ; yine işaret parmağı düz olarak ağza yaklaştırılırsa susturmaya çalışmayı belirtir. Orta parmak başparmağa çarpılarak şaklatırca sabırsızlık bütün parmaklar kapatılırsa kuvvet ve azim, yumruk gösterilirse tehdit anlatılır. Parmaklar bükülmüş olarak işaret parmağı baş parmağa sürtülürse para işareti yapılmış olur. Eller birleştirilerek parmaklar birbiri içine geçilirse yalvarma anlamına verir.

Bacaklar:

Bacakların duruşu da çok önemlidir. Bacaklardan birinin diğlerinden ayrılmış olarak önde durması kuvvet ataklık ve şiddetli duyguları anlatır. Ayakların aynı hizada birbirleriyle aynı durması rahatlık, kaygısızlık, meydan okuma veya durgunluk belirtir. Bacak bacak üstüne atılmış olarak otururken bir bacağın sık sık sallanması sabırsızlık sinirlilik belirtisidir.

Vücut:

Vücudun büzülmesi, sırtın kamburlaşması kolların gövdeye yapıştırılması yılgınlık ve utanma belirtisidir. Bunun aksi hayranlık, zafer anlatır. İğrenmede vücut geriye doğru ; istek , merak , ataklıkta ileriye doğru gider. Yana veya geriye doğru uzanarak oturmak ahlak zayıflığını ve fizik yetersizliğini anlatır. Vücudun öne doğru eğilmesi saygı belirtisidir. Sahne sanatçısının mümkün olduğu kadar aşağıya doğru ve uzun zaman eğilerek seyircileri selamlamasında derin bir saygı anlamı vardır .

Jestin ruhu:

Jest konusunda yaptığımız incelemeler onu nitelimiye yetmez.Çünkü pet çok defa tekrar ettiğimiz gibi duyguların tam olarak belirtilmesi için nasıl en canlı ve uygun kelimeleri araştırıyorsak bu duygularla ilgili jestlerin de canlı ,açık ve belirli olması gereklidir.Şu halde jestin bir çeşit ruhu olmalıdır.

Kalıplaşmış el, kol, yüz, vücut hareketlerine jest denemez. Kendi üzerinizde çalışmalar yaparak ve başkalarının el, kol, yüz, vücut hareketlerini inceleyerek sanatınızda işinize yarayacak gerçeklere ulaşabilirsiniz.

Örneğin; bir elin gerilmesi cimriliği anlatabildiği gibi, gözlerdeki pırıltılı çeşitli dereceleri de başka duyguları anlatır.Heyecanlı, taşkın anlarda gözlerdeki parlaklık sanki alevlenir.

Şiddetli bir sevgi kucaklaşmasıyla bir dostluk kucaklaşması birbirinden çabucak ayırt edilebilir.

Bu örneklerle de anlatılmak istendiği gibi, jest ve mimik duygulara paralel olarak değişikliğe uğrar. Duyguların ağırlığına veya şiddetine göre jestler de ağır veya çabuk olur. Hatta bir kimsenin jest, mimik ve tavırlarına bakarak onun toplumdaki yerini, karakterini, alışkanlıklarını, düşünce düzeyini, görgüsünü tahmin etmek mümkündür.

2.2. Mimikte Güzellik

Beden dilini incelerken vücudu iki bölümde ele alıyoruz. Yüz kısmında; alın, kaş, göz, ağız ve dudakla verilen mesajlara **mimik**; baş, el-kol, parmaklar, ayak ya da vücudun tümünün kullanımı ile verilen mesajlara **jest** adını veriyoruz.

Jest ve mimikler bazen bilerek bazen kendiliğinden, bazen de istenmedik hareketler olarak ortaya çıkar. Ancak hepsinde bilinçaltı bir neden ve amaç vardır.

Mimiklerimizle bir diğer deyişle yüz ifadesiyle verilen mesaj, vücudun diğer kısmının verdiği mesajdan daha etkili ve anlamlıdır.

Yüz ifadeleri altı temel duyguyu yansıtmaya özelliğine sahiptir: Mutluluk, korku, kızgınlık, şaşkınlık, üzüntü ve tiksinti.

Alın ve Kaşlar

Yüzün alın kısmının kırıştırılması, diğer yüz özellikleri ile birlikte okunduğunda şaşkınlık, gerilim, endişe veya derin düşünce anlamlarını verir.

Şaşkınlık, korku ya da bir şeyin farkına varma gibi durumlarda kaşları yukarı kaldırır; endişe, kızgınlık anında ise aşağı indiririz. İçeride dönük insanların kaşları, yalnız yürürken hep çatık haldedir.

Gözler

Yüz ifadeleri içerisinde gözlerin çok önemli bir yeri vardır. Yüzün ifade edeceği tüm mimiklerin hemen hepsi, gözler tarafından desteklenir. Gözler, kişinin yaşadığı çoğu duyguyu yansıtır.

Gözlerle bir iletişimi başlatabilir ya da bir iletişimi sonlandırabilirsiniz. Biriyle konuşurken onun bizi dinleyip dinlemediğini, ilgisini ve içtenliğini gözlerine bakarak anlamamız mümkündür.

Başka yöne bakan kişiyle iletişim kurmak zordur. Konuşurken sürekli gözümüze bakan biri de rahatsızlık verir.

Bir konuşma ortamında bakışların başka yöne çevrilmesi, konuşmacının önemsenmediği anlamına gelir. Etkili iletişim kurabilmek için, karşımızdakinin gözlerine bakmamız ve bakışlarımızı yüzünün diğer kısımlarında gezdirmemiz oldukça etkili sonuçlar verir.

Kişinin göz bebeklerinin büyümüş olması sizi dikkat ve ilgiyle dinlediğini gösterir. Heyecan ve dikkatin artmış olması, gözbebeklerinin büyümesine neden olur.



Resim 2.1: Kuşkucu bakış



Resim 2.2 : Derin düşünce



Resim 2.3: Şaşkınlık



Resim 2.4: Tasarlama

Karşınızdaki insanın yüzünün hangi noktasına baktığınız çok önemlidir. Bakışlarınızın dikliği ya da eğikliği sizin kendinize güveninizle ilgilidir. Bir tartışma sırasında, ilk başta karşınızdakinin gözlerine dik bakan kişi, kaybedeceğini anladığında, gözlere yönelik bakışını genelde burun /ağız kısmına doğru yöneltir.

Gözlerin kısılıp küçülmesinde cevap beklentisi içeren şüphe duyma belirtisi vardır. Gözlerin gevşemesi ise cevabını bulduğunu gösterir. Gözler saklanıp yana kayıyor veya bakışlar kaçırılıyorsa ya utanma ya da suçluluk duygusu olduğu anlaşılır.

Kaldırımında yürürken tanımadığımız insanlara bakışımız normalde bir saniye sürer. Bu sürenin dört saniyeyi aşması o kişinin ilgimizi çektiği anlamına gelir.

Biriyle konuşurken göz temasımız azalır, dinleyici konumuna geçince artar. Daha fazla ve dikkatli izleriz.

İnsanlar unuttuğu bir şeyi hatırlamaya çalışırken göz bebeği tam sola bakar. Hayal kurduğu zaman ise sol üste bakar. Kafasında bir şeyler tasarlayan kişi gözlerini sağ üste doğru yöneltir. Pişmanlık duyan kişilerin gözlerini yere doğru kaydırıldığı görülür.

İş görüşmelerinde veya önemli konuşmalarda, alın bölgesine yani göz seviyesinin üstüne bakmak etkili sonuçlar yaratır.

Yan bakış gizli ilgi ya da saldırganlık belirtisidir. Aşağıya bakış genelde alçakgönüllülüğü; ayak uçlarına bakmak güvensizliği, sabit ve boş bakış derin düşünceyi ifade eder.



Resim 2.5: Dikkatli ve ilgili dinleme biçimi.

Ağız ve Dudaklar

Ağız ve dudaklar, alacağı şekle göre birçok anlam taşıyabilir. Sağa aşağı kıvrılmış bir dudak önemsememe, alay anlamına gelirken sola üste açılmış ve dişlerin hafif görüldüğü dudak, kızgınlık belirtisidir.

Dudakların sıkıldığı ve dişlerin kenetlendiği durum, pişmanlık duyulduğunu ifade eder. Bir olay karşısında şaşkınlık yaşandığında gözlerle beraber ağız da açılır, alt çene düşer.

Dolgun dudaklar insanları duyarlı, sıcak ve duygusal gösterir. Bayanların rujlarını dudak dışına taşırmaları bu nedene bağlıdır.

Dudaklar, sinirlenince ısırılır; endişe anında yalanır.

Erkeklerde sakal, bayanlarda ise estetikli olma hali yüz ifadesinin okunmasını zorlaştıran durumlardır.

“Yüz ifadeniz canlı olsun, sıcak ve dostça tebessüm edin. Yüzünüz çevrenize olan ilginizi yansıtın. Donuk ve ifadesiz gözükmekten kaçının.” gibi tavsiyeler iletişimde başarılı olmanız içindir.

Jestlerin verdiği mesajları incelerken kişinin her zaman, benzer durumlarda aynı jestleri göstermediklerini unutmamak gerekir.

Baş Hareketleri

Beynimiz sağ ve sol olarak iki bölümde incelenir. Sağ taraf hayal gücü, sezgi ve vizyon merkezi; sol tarafsa mantıksal düşünce merkezi olarak kabul edilir.

Baş ile yapılan hareketler çoğunlukla mimikleri destekler ve onlara bütünlük kazandırır.

Başımızla yaptığımız hareketlerin en bilineni, **onaylama** ve **reddetmedir**. Başın öne doğru birkaç kez hafifçe sallanması, onaylama anlamına gelir. Başın sağa sola sallanması veya geri atılıp kaşı kaldırma eylemi reddetme olarak kabul görür.

Karşınızdaki insana bir şey anlatırken dinleyicinin başı sağa ya da sola eğim yapmış bir açıyla sizi izliyorsa söylediklerinizi ilgiyle dinliyordur. Başı aşağıya eğilmiş ve alttan bir bakışla bakıyorsa sizden etkilenmemiştir, hatta sizden farklı düşünüyordur.

Başını yukarı kaldırarak bakan kişilerin üstünlük duygusu ya da saldırganlık duygusu içinde oldukları, başı aşağıya eğik bakanların uysal, kabullenici oldukları düşünülebilir.

İşaret parmağın başın yan tarafına getirilip diğer parmakların kapalı olduğu el duruşu, ilgiyle izleme işaretidir.

İnsan kendisine yakın bulduğu kişilere başıyla hafif yakınlaşır, uzak bulduğu kişilerden başıyla uzaklaşır. Bu küçük hareket gerçek duyguları yansıtmak açısından çok önemli ipucu sayılır.

Biriyle konuşurken başınızı dik tutun ve aşağı yukarı hareket ettirerek onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettirin. Söylenenleri kabul edip etmemeniz önemli değildir, sizinle konuşana “Anlaşıldım.” duygusunu yaşatmanız güzel bir duygudur.

Eller ve Parmaklar

Eller, insanın kendini ifade etmesinde etkisi en çok olan organıdır. İnsan beyninin düşünüp hayal ettiğini gösteren organ eldir. Konuşmanın tarzını, ritmini, ahengini ellerle belirleriz. Bazen anlatmak istenileni tek bir el hareketi ile gerçekleştirdiğimiz olur.



Ellerin konuşma sırasında temel görevi, konuşmanın en önemli noktalarını vurgulamaktır.

Ellerin açılması, kişinin dünyayla ilişki kurmak için harekete hazır olduğunu, kapanması da bu konudaki isteksizliğini gösterir.

Bir topluluk karşısında ayakta konuşma yaparken kolları göğüs kısmında kavuşturur ve geriye doğru yürürsek dinleyicilerde konuya karşı ilgisizlik oluşur. Kolları ve elleri açık tutup topluluğa doğru ilerleme hareketi topluluğu canlandırır ve konuya karşı istek yaratır.

Ellerle hiçbir jest yapmadan konuşan kişi, donuk bir görüntü yaratır ve duygu, düşüncelerini aktarmakta başarılı olamaz.

Çenenin, iki elin avuçları ile tutulması, derin düşünce halini, bazen de pişmanlık sonrası duyulan suçluluk hissini yansıtır.

Kapanma duruşu, başkalarına tepki verme, kabul etmeme, tedirginlik, mutsuzluk, savunmaya geçme gibi anlamlar içerir. Kapanma duruşu “tam kapanma” ve “yarı kapanma” şeklindedir. Yarı kapanmada eller ve ayaklar tam birleşmez. Kollardan biri serbest iken, diğer kol serbest kolu tutarak engel oluşturur. Tam kapanmada ise eller birbirini sarar, ayaklar bilekten birbirine kilitlenir. Bu durumdaki kişilerin ikna olması pek mümkün değildir.

Vücutun ön kısmında, bir elin diğer eli bilekten kavraması **saygı** ve **çekinme** anlamına gelir. Bu hareket vücutun arkasında gerçekleşirse **üstünlük** ya da **konuya hakimiyet** anlamını taşır.

Ayakta yapılan görüşmelerde kişiler, ellerini sağ cebine sokuyorsa iş dünyasında; sol cebine sokuyorsa duygu dünyasında sıkıntı yaşadıklarını yansıtırlar.

Başparmak kullanımı, üstünlük göstergesi olarak kabul edilir. Ellerin diğer tüm parmakları cebe girecek ve başparmağı dışarıda kalacak şekilde duran bir kimse **üstünlük** ve **serinkanlılık** mesajı verir.

Elin sıkılarak işaret parmağın havaya kalkması konuşmaya otoriter bir hava verir. Parmak kişiye yönelirse bu tehdit ve suçlama içeren bir mesaj olur.

Parmakların birbirine kenetlenmesi, kişinin ruh halinin olumsuz olduğunu ya da hayal kırıklığı yaşadığını gösterir.

İnsan kendisini güvende hissetmediği zaman eli ile destek arayışına girer. Bu sırada el, ihtiyaç duyduğu desteği kalem, çanta, kitap, anahtarlık, bardak gibi şeyleri kavrayarak bulmaya çalışır. Özellikle özgüvenleri düşük olan kimsede, bir şeyleri tutma ve kavrama ihtiyacı yüksektir. Bu sandalye veya masa kenarı olabileceği gibi kendi bedeninden bir bölüm de olabilir.

Bir konuşma sırasında başını kaşıyan konuşmacı, söyleyeceği cümleleri tasarlıyor ve zaman kazanmaya çalışmaktadır.

Konuşma sırasında dinleyici, sık sık ensesini kaşıyorsa söylenilenlere katılmadığını, şüphe içerisinde olduğunu yansıtır.

Jestlerde aşırıya kaçmamak gerekir. Konuşma yaparken ellerinizi cebinizde tutmaktan ve kollarınızı kavuşturmaktan, ellerinizle ağzınızı örtmekten kaçınmanız olumlu bir imaj yaratır.

Tokalaşma

Tokalaşma (el sıkışma) biçimi insanın hem kişiliğini hem de statüsünü belli eden hareketlerdir. Tokalaşma, karşımızdaki kişinin elini sıkma şeklimizden, sıkma süresi ve şiddetine kadar hep mesajlarla dolu bir süreçtir.

El sıkma biçimlerinin ne anlama geldiğini bilirsek, insanların kişiliklerine ait önemli ipuçları elde ederiz. Tokalaşmaları üç ayrı grupta ele alabiliriz:

Eşit statüde tokalaşma tarzı: İki el de birbirini kavrar ve avuç dışları tam sağ ve tam sol yönlüdür. Her iki kişinin de kendi varlığını karşıdakine hissettirme amaçlıdır. Dengeli ve güven veren bir el tokalaşma türüdür.



Resim 2.6: Dengeli ve güven veren tokalaşma türü

Üstünlük belirten tokalaşma tarzı: Avuç içleri yere bakar şekilde yapılan el sıkma şeklidir. Avuç içinin yere dönük olması, kişinin karşıdakine güçlü ve üstün olduğu izlenimini verme amacını taşır. Yapılan araştırmalar üst düzey yöneticilerin büyük çoğunluğunun avuç içleri yere bakar şekilde el sıkıştıklarını ortaya koymuştur.

Boyun eğen tokalaşma tarzı: Parmak uçlarının diğer kişinin avucuna bırakılarak yapılan el sıkma çeşididir. Genellikle kendisine güvensiz, çekingen ve endişeli insanlarda bu tarz görülür. Hemen belirtmekte fayda var; bayanlarda çok sık görülen bu tür el sıkma şekli, onlar için aynı anlam ve belirtileri göstermez. İltifat ve incelik bekleme duygusu ağır basmaktadır.



Resim 2.7: Üstünlük belirten tokalaşma tarzı

Özel duyguların yansıtılması, güven ve samimiyet hislerinin belirtilmesi amacıyla bazen karşımızdaki kişinin elini iki elimizle sıkabiliriz. Yine benzer duygularla tokalaşırken karşımızdakinin kolunu veya omzunu sol elimizle tutmak bazen duygusal yakınlaşmayı artırır.

Ancak bu tür davranış sadece çok yakın arkadaşlar arasında yapılırsa anlamlı olur. Üst düzey bir yöneticinin başarılı, genç bir çalışanına veya öğretmenin başarılı bir öğrencisine bu şekilde yaklaşmasının o kişilerin motivasyonunu artırdığı görülmüştür.

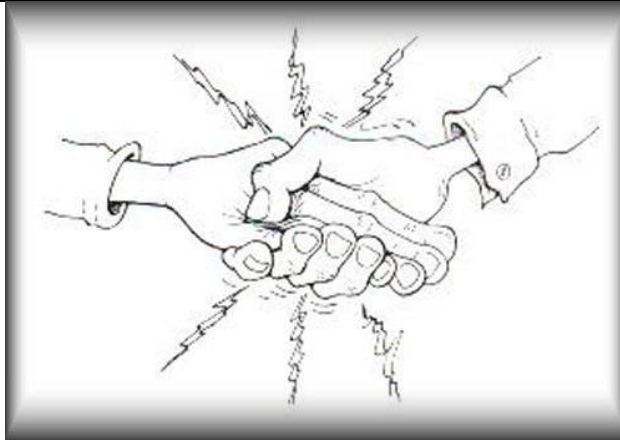
Tokalaşma işlemini kimin başlatacağı ve zamanlama önemlidir. Esas olarak el uzatma işlemini ev sahibinden misafire, yöneticiden memura, yaşça büyük olandan küçüğe, bayandan erkeğe doğru gerçekleşmesi gerekir. Ancak; insanların duydukları memnuniyet veya özel duygular nedeniyle tokalaşmayı başlatan kişilerin sırası değişebilir.

Tokalaşmanın süresi, insanlar arasındaki yakınlığa göre değişebilir. Uygun olan el sıkma işleminin 2-3 saniye içinde bitmesi gerekir. Bu sürenin uzaması taraflar arasındaki yakınlığın ve özlemin fazla olduğunu gösterse de çoğu kez taraflara sıkıntılı anlar yaşatır.



Resim 2. 8: Tokalaşırken koldan tutmak güven ve samimiyeti yansıtır

Tokalaşmanız ne boyun eğen, ne de üstünlük taslayan bir tarzda olmalı. Tokalaşmanız içten, samimi olmalı. Ortam uygunsa hafif tebessümle destekleneni daha etkili olur.



Tokalaşırken güç denemesi yapmak, hem eli sıkılan kişide olumsuz duygular yaşatır hem de kişinin şiddete eğilimli olduğunu açığa çıkarır.

Bu anlatılanlardan sonra şu sonuca varabiliriz: Tanrının insanlara vermiş olduğu şekil ve görünüş güzelliği başkalarına etki yapmakta yeterli değildir.Bu şekil görünüş güzelliğini duygulara uygun güzel jest, mimik ve tavırlarla değerlendirmek, fizik güzelliğini kullanmasını bilmek gerekir

➤ **Yanlışlar:**

Bütün insanlar için dikkat edilmesi lüzumlu olan, özellikle bir sahne sanatçısının yapmaması gereken ve iradesiyle düzeltebileceği yanlışları beraberce gözden geçirelim:

- Ellerin, kolların yüzün önünde dolaştırılması, başın öne eğilmesi ve göz kapaklarının hemen hemen kapanmış halde bulunması yanlıştır. Sahneye yeni çıkmış olanlar ıstırap, acı anlatımı olarak gözbebeklerinden hayat fışkırırken gözlerini yarı kapar, elleri yüzlerinin önünde tutarlar. Bu hareketlerinin sonunda da doğal olarak etkili olamazlar.
- Bazı hareketler bayağılık, aldırılmazlık etkisi verirler. Örneğin, parmaklarını yeleğinin koltuk altlarına geçirmiş konuşan bir kimsenin bu duruşu ayıp değerildir, ama zarif değerildir. Elleri kalçaya koymak, ceplere sokmak, arkada bağlamak, bacakları çaprazlamak da serbest hareketler olmakla beraber göze hoş görünen duruşlar değerildir.
- Bu sebeple dinleyici karşısında okurken veya söz söylerken bunlardan, buna benzer bayağı hareketlerden vazgeçmek şarttır.
- Ayağı yere vurmak, ellerini birbirine çarpmak, baş parmağı işaret parmağı gibi kullanmak, tehdit etmek için yumruk göstermek gibi görünüşe bayağılık katan pek çok hareketlerin kullanılması hiçbir zaman hoş değil.
- Heyecanlı bir parçayı okur veya anlatırken konusunun gerektirdiği mimik ve jestlerle anlatımınızı kuvvetlendirebilirsiniz. Ancak mimiklerimiz abartılmış olursa bir soytarının komik etki yapabilmek için duygu ile ilişkisi olmayan yüz hareketlerine benzeyebilir. Maskaralıktta, soytarılıkta abartmalı yüz hareketleri gereklidir. Fakat bir sahne sanatçısı veya toplum karşısında konuşan bir kimsenin buna ihtiyacı yoktur.
- Bu konuyu bitirirken göze hoş görünmeyen bazı hareketleri özetleyelim.Ellerle yapılan çeşitli hareketler, kolumuzu göğsümüzün önünden geçirerek öbür kolumuzun bulunduğu taraftaki her hangi bir şeyi işaret etmek. Sırtı kamburlaştırmak, omuzları yukarı kaldırmak, vücudu, elleri,kolları, parmakları, başı, gözleri fazla hareket ettirmek ,sık sık gözleri kırpıştırmak, yapılmaması gereken hareketlerdir.

Kısaca mimiğin ilk niteliğinden birinin “itidal” olduğunu söyleyebiliriz .Yalnız mimikte değil, jest ve tavırdta da itidal şarttır. (itidal: Soğukkanlı, ılımlı, ölçülü olma.)

Güzel bir söz vardır. “Sana nasıl davranmalarını istersen, sen de başkalarına öyle davran. Fakat ilk iyi davranışı sen yap.” Bu söz lütfen hayat felsefeniz olsun!

Ülkemizde bölgeler arasında, bazı bedensel mesaj farklılıkları olduğunu bilmekteyiz. Kırsal alanlarda yaşayanlarla şehirlerde yaşayanlar arasında da önemli sayılabilecek farklılıklar görmek mümkündür.

Tüm dünyada ortak medya ürünleri (televizyon yayıncılığı, sinema filmleri) olması, zamanla beden dillerinin birbirine benzemesine yol açmaktadır. Turizm hareketleri ve göçler beden dili benzemelerinin diğer nedenleridir.



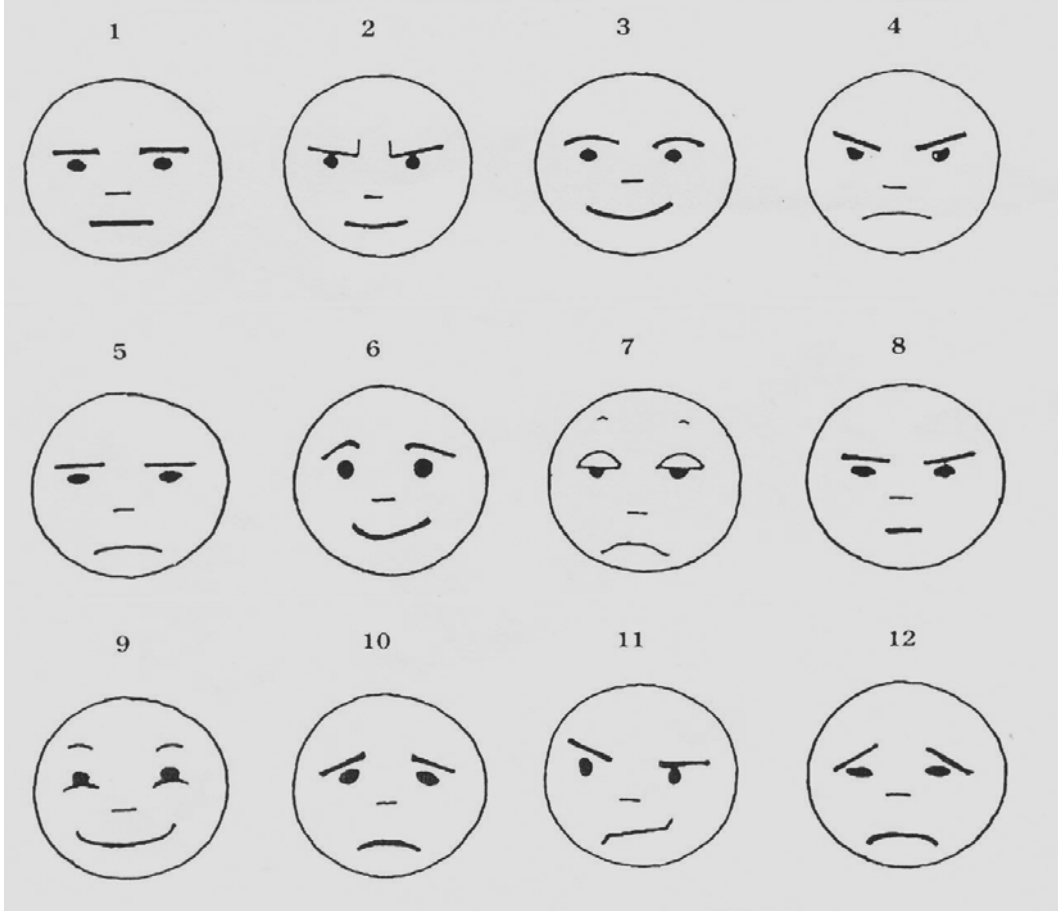
UYGULAMA FAALİYETLERİ

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Jest ve mimik kullanarak verilen mesajı anlayabilirsiniz.</p>	<p>➤ Jest ve mimikle ilgili bilgi sayfalarını okudunuz. Çevrenizde yaş, cinsiyet ve kültürler arası beden dili farklarını gözlemleyiniz. Not alınız. Bunları arkadaşlarınıza aktarınız.</p> <p>➤ Bilgi sayfalarındaki mimik-jest ifadelerini kendiniz de canlandırınız. Aynı duyguları yaşamaya çalışın ve arkadaşlarınızla karşılıklı yorumlayınız.</p>
<p>➤ Uygun geri bildirimde bulunabilirsiniz.</p>	<p>➤ “Bu yüzler size ne anlatıyor?” başlıklı şekilleri yorumlayınız. Aynı ifadeleri siz gerçekleştiriniz, arkadaşınız yorumlasın. Arkadaşınız canlandırınsın, siz yorumlayınız.</p> <p>➤ Tokalaşma, duruş ve oturuş biçimlerini arkadaşınızla canlandırınız ve karşılıklı değerlendirmesini yapınız.</p> <p>➤ Öğrendiğiniz bilgiler ışığında, çevrenizdeki insanların beden dillerini anlamaya çalışınız, daima onları gözlemleyiniz ve duygularını çözmeye gayret ediniz. İyi niyetli olunuz. Ulaştığınız sonuçları olumlu kullanınız.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Ölçme Soruları

A. Bu yüzler size ne anlatıyor?



Şekil 2.1: Yüzler ve İfadeler

B. Çoktan Seçmeli Sorular

- Aşağıdaki davranışlardan hangisi bireyin *iş birliğine hazır* olmadığı görüntüsünü verir?
 - Gülümseme
 - Eller ve avuç içlerinin açık olması
 - Yere bakma
 - Başkalarına yakın durma

2. Aşağıdaki jestlerden hangisi savunma duygusunu ifade eder?
 - A) Dik duruş
 - B) Eller arkada, çene yukarıda
 - C) Kollar, eller ve avuç içleri açık
 - D) Kolları göğüste kavuşturma
3. Aşağıdaki davranışlardan hangisi bireyin *sıkıntı* yaşadığını belirten davranış değildir?
 - A) Çıkışa ve saate bakma
 - B) Nefesini üfleyerek verme
 - C) Kıpırdanma ve ayaklarını sallama
 - D) 4 rakamını andıran bacak bacak üstüne atma biçimi
4. “Sıkılı yumruk, dudakların sıkılması, burundan gürültülü soluma” hangi duygunun yaşandığını gösterir?
 - A) Endişe ve kaygı
 - B) Üzüntü
 - C) Tedirginlik
 - D) Öfke
5. Göz temasından kaçınma aşağıdaki duygulardan hangisinin belirtisidir?
 - A) Rahatlık ve açıklık
 - B) Suçluluk veya bir şey saklama duygusu
 - C) İş birliğine hazır olma
 - D) Kendine güvenme
6. Endişe ve kaygıyı yansıtan mesaj hangisidir?
 - A) Esneme
 - B) Göz teması
 - C) Tırnak ısırma
 - D) Düğmelenmemiş ceket
7. Ceket düğmeleri sıkı kapatılmış, kollar göğüste kenetli, vücudu uzağa çevirme, kapıya bakma ifadeleri hangi duygunun yaşandığını gösterir?
 - A) Öfke
 - C) Rahatlık
 - B) Şüphe duyma
 - D) Savunmaya geçme
8. Bayanların başlarını yana eğik durumda tutup bakmaları hangi duygu içerisinde olduklarını gösterir?
 - A) Gergin
 - B) Endişeli
 - C) İlgi bekleme
 - D) Üzüntülü

9. Kişinin başka birine yan bakması hangi mesajı ifade eder?
A) Alçakgönüllülük
B) İlgî ya da saldırma
C) Güvensizlik
D) Derin düşünce
10. Otururken ayakların açık olarak durması erkeklerde hangi durumu yansıtır?
A) Rahatlık ve güven duygusu
B) Savunmaya geçme
C) Endişe ve kaygı
D) Tedirginlik
11. Kùltürler arası benzerlik gösteren jest-mimik hangisidir?
A) Selamlaşma
B) Çağırma
C) Vedalaşma
D) Ağlama
12. “Parmak uçlarını diğêr kişinin avucuna bırakarak” tokalaşan kişi için yorumunuz ne olur?
A) Dengeli ve kendine güvenlidir.
B) Güçlü ve üstünlük duygusu yaşamaktadır.
C) Güvensiz, çekingen ve endişelidir.
D) Şiddete eğilimlidir.

MODÜL DEĞERLENDİRME

- Modülü bitirdiniz. Modül sonunda kazanmanız gereken yeterliği kazanıp kazanmadığınızı ölçen bir ölçme aracı öğretmeniniz tarafından hazırlanarak size uygulanacaktır.
- Bu uygulama sonunda bir üst modüle geçip geçmeyeceğiniz öğretmeniniz tarafından size bildirilecektir.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ 1 CEVAP ANAHTARI

1.	D
2.	B
3.	B
4.	B
5.	A
6.	C
7.	D

ÖĞRENME FAALİYETİ 2 CEVAP ANAHTARI

A) Bu yüzler size ne anlatıyor?

1. İlgisiz
2. Düşmanca, alaycı
3. Mutlu
4. Çok kızgın
5. Üzgün, kasvetli, ters
6. Çocukça, saf bir mutluluk
7. Yorgun, bitkin, uyuşuk
8. Biraz kızgın
9. Sahte bir mutluluk
10. Çok üzgün
11. Şüpheli
12. Derin bir keder

B. Çoktan Seçmeli Sorular

1.	C
2.	D
3.	D
4.	D
5.	B
6.	C
7.	D
8.	C
9.	B
10.	A
11.	D
12.	C

KAYNAKÇA

- ALTINTAŞ Ersin, Devrim ÇAMUR, **Beden Dili**, Aktüel Basım Yayın, İstanbul, 2004
- BALTAŞ Acar, Zuhâl BALTAŞ, **Bedenin Dili**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004
- CÜCENOĞLU Doğan, **İçimizdeki Biz**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003
- CÜCENOĞLU Doğan, **İletişim Donanımları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002
- CÜCENOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002
- DÖKMEN Üstün, **Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003
- İZGÖREN A.Şerif, **Dikkat Vücudunuz Konuşuyor**, Elma Yayınları, İstanbul, 2003
- KAŞIKÇI Ercan, **Doğrucu Beden Dili**, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005
- KINGMA Daphne Rose, **Gerçek Aşk**, HYB Yayınları, Ankara, 1999