



**Dr. Mücahit KIVRAK<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup> BAÜN Edremit Myo**

**Zeytincilik ve Zeytin İşleme Teknolojisi Programı**



**[kivrak@gmail.com](mailto:kivrak@gmail.com)**

**0505 772 44 46**



İLETİŞİM

BEDEN DİLİ

Ne giydiğiniz, makyajınız, mücevherleriniz, saatiniz, çoraplarınız, ayakkabılarınız, paltonuz, gözlükleriniz ve görüntümüzü oluşturan diğer her şey bir başka iş veya ilişkiyi başlatabilir yada yok edebilir. Üstelik tüm bunlar siz daha ağzınızı açmadan olur.

Birisinin konuşurken yaptığı hareketler ve mimikler, sesin tonu durgunluğu, genellikle verdiği mesajı kuvvetlendirir.



# Kişiler arasındaki iletişimde inandırıcılık

Söz % 7

Söyleyiş %38

Görsel %55

Sevinçli bir haber veren veya neşeli bir şeyler anlatan insanın sesi canlı konuşması daha hızlı ses ton yüksektir. Gözleri parlar, yüzünün ifadesi mutludur ve hareketleri canlıdır. Oysa kötü bir haber ileten kişinin hareketleri ağır, sesi cansız, bakışları isteksizdir, kelimeleri ağır ağır telaffuz eder. Biriyle anlaşmazlığa düşen insan ise sinirlidir ve yüzünde hiddet ifadesi vardır, sesini ve kelimelerini, bazen hareketlerini bile kontrol edemez. Beden dili konusunda mesajı iletme şeklinin tek bir anlamı yoktur. Herhangi bir hareketin anlamı, kişinin ait olduğu kültür normlarına ve yine kişinin kendi tarzına ve alışkanlıklarına bağlı olarak ortaya çıkar. Bulunulan fiziksel ortam da bu konuda etkin bir faktördür.

Bir arkadaşımıza bahsettiğimiz güncel bir olayın başkalarına yanlış aktarılması, annemizin bize birşey anlatırken yaptığı jestler, küçük kardeşimizin hiç bir şey söylemeden muzipçe gülümsemesi, sınıfta geçen bir olayda hocamızın hiç konuşmadan sınıfa yönelttiği ve çok şey ifade eden bakışı, bir konferansda konuşmacının kelimelerini özenle seçerek, önemseydiği yerlerde vurgular yaparak ve ses tonunu konunun içeriğine uygun nüanslarla kullanması, seçim zamanı politikacıların miting alanlarında bir ellerinde mikrofon diğer ellerini sürekli havada sallayarak sanki bir şiir okuyormuşcasına yaptıkları söylevler, bir makama kabul edildiğimizde hissettiklerimiz... Hepimiz bunları yaşamışızdır. Ama artık sözlü ve sözsüz iletişim hakkında edindiğimiz bilgiler doğrultusunda bunların iletişimdeki önemi ve etkinliğini daha iyi anlıyor ve analiz edebiliyor olmalıyız.

Çoğu zaman, gerek yakın ve sosyal çevremizde, gerekse iş ya da okul çevremizde yaşadığımız yanlış anlaşılmalara sonucu yaşanan üzüntüler bizlerde izler bırakır. Keşke o hareketi yapmasaydım.. başka türlü söyleseydim... ben öyle demek istememiştim... adam bana gıcık zaten.... beni anlamamakta ısrar ediyor... gibi keşkeler ve tedirginlikler yaşarız. Bunların pek azı art niyetten kaynaklanmaktadır. Çoğu iletişim sorunu kısacası iletişim engelleridir ve iletişimde en az iki kişi olduğuna göre bu engellerin bir kısmı bizden kaynaklanıyor olabilir. Biraz dikkat ve istek göstererek iletişim sorunlarımızı, en azından bizden kaynaklananları en aza indirmek elimizde olan bir imkandır.



İletişimin sözlü ve sözsüz elemanlardan oluşan bir bütün olduğunu göstermektedir.

Beden dili insanlık tarihi açısından en eski iletişim aracımızdır. Beden dili duygu ve düşüncelerimizin yansımasıdır. İnsan hayat boyunca çoğunlukla farkında olmaksızın günlük beden dilini son derece etkili olarak kullanır.

Ancak bedenini, kelimeleri kontrol ettiği gibi kontrol edemez. Bedenimiz olaylara veya durumlara karşı çok daha fazla kendiliğinden tepkiler verir. Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek belki mümkündür, ama beden dilimizi gizlememiz çok kere mümkün değildir, beden esastır.

Etkili iletişim becerilerinin insan yaşamındaki yeri ve önemi, sağlıklı ve uzun süreli ilişkiler söz konusu olduğunda tartışılmaz.

İletişimin etkinliğini sağlayan en önemli unsur ise beden dilidir. Beden dili sayesinde karşınızdakinin davranışlarından düşüncelerini anlayabileceğinizi biliyor muydunuz?

Davranış bilimcilerin vücut hareketlerinin iletişimdeki etkinliğini fark etmeleri ve beden dili üzerindeki ilk araştırmalar 1970’li yıllara rastlar.

Henüz çok yeni diyebileceğimiz bu bilimsel araştırmalar sonucu elde edilen bulgular ise azımsanmayacak kadar çok ve bir o kadar da önemli.

***Neden mi?***

ÇÜNKÜ;

Bilimsel araştırmalara göre bir mesajın toplam etkisinin yaklaşık

**%7'sini** sözel (sadece sözcükler),

**%38'ini** sesli (ses tonu, sesin yükselip alçalması ve diğer sesler) ve

**%55'ini** de sözel olmayan öğeler oluşturmaktadır.

Beden dilinin insan ilişkilerindeki öneminin fark edilmesi üzerine bu konuda kişisel gelişim seminerleri verilmeye, hatta bazı okullarda ders olarak okutulmaya başlanmıştır.

Bireyler arasındaki görüş ayrılıklarının temelinde bilginin farklı algılanış, yorumlanış ve kullanım biçimlerinin olduğu biliniyor. **Beden dili ise bu ayrılıkları en aza indirmenin yollarından sadece biri ama en etkili olanı.**

Tabii ki beden dili de kültürlere göre farklılık gösterebiliyor, mesela kafayı iki yana sallayarak yaptığımız hayır hareketi Bulgaristan'da evet olarak algılanır.

Bir kültürün beden dilini bilmemenin bedeli de size sorulacak soruya göre değişir, ama bunun için uyulabilecek en güvenli kural; '*Roma'da Romalılar gibi davranmaktır!*'

İletişimde bir mesajı gönderen olduğu gibi bir de alan kişi var.

İletişimin etkileşim halini alabilmesi için mesajın gönderildiği kişinin de bilgiyi verilmek istendiği haliyle algılamasını sağlamak gerekiyor.

***Bu da etkin dinlemeyi gerektiriyor.***

Bir mesajı gönderirken olduğu kadar alırken de beden dilimizle karşımızdakine tepki veriyoruz. Birini dinlerken başımızı onaylama anlamında yukarı aşağı sallarsak karşımızdakine onu anladığımızı, anlattıklarıyla ilgilendiğimizi ve devam etmesini istediğimizi söylemiş oluyoruz.

Mimiklerin, jestlerin ve diğer vücut hareketlerinin en etkili kullanımlarını bize sunan kişiler politikacılar ve stand up gösteri yapanlardır.

Bir gösteriye gittiğinizde sizi en çok etkileyen nedir düşündünüz mü? Tek kişilik tiyatroya gittiyseniz özellikle de tarzı komedi ise, aynı esprileri bir arkadaşınıza yapmayı denediniz mi? Sizin kahkahalarla güldüğünüz bir espriye sadece bir tebessümle karşılık verebilirler ya da gülmeyebilirler.

**Bunun sebebi sahnedeki profesyonelin aynı zamanda beden dilini çok iyi kullanmasıdır.**

## *Beden Dilinin Öğeleri*

### Beden Duruşu;

İlişkide olduğu kişiyi doğrudan karşısına alan ve dik bir beden duruşuna sahip bir kişi, mesajında güvenli bir özellik katmış olacaktır.



Doğrudan Göz İlişkisi;

Gözlerin konuştuğu dil her yerde aynıdır.

Bir kişiye konuşurken dikkat edilecek en önemli noktalardan biri, nereye baktığınızdır.





Mesafe ve Bedensel Temas;  
İletişimde en önemli olan şey doğru ilişki  
kurmadır.

Bu konuda dikkat edilmesi gereken, jestleri  
konuşmadaki eksik kelimeleri tamamlayacak bir  
araç olarak kullanmamak, yani yabancı dile  
hakim olmayan birinin ifadesini elleriyle  
tamamlaması gibi bir duruma düşmemektir.



## Jestler ve Mimikler

Jestler ve mimikler diğer kişilere görsel sinyaller gönderen hareketlerdir. Bizim bir jestten söz edebilmemiz için yapılan hareketin bir başkası tarafından görülmesi ve yaşadığımız duygu ve düşünceyle ilgili bir bilginin karşımızdaki kişiye iletilmesi gereklidir. Aslında her bir jest, düşünce ve duygu ürünü olduğu için doğal olarak bu özelliklerini barındırır.

Yüz kaslarının anlatım amaçlı kullanımını mimikleri; baş, el, kol, ayak, bacak ve bedenin kullanım da jestleri oluşturur.



Jest ve mimikler "*esas*" ve "*ikincil*" olarak ayrılır. Esas jest ve mimikler, düşünce ve duygularımızı destekleyen, onları somutlaştıran hareketlerimizdir. **Örneğin**, sohbet sırasında göz kırpmaya, baş sağlama, kolları açma gibi işaret ve hareketler iletmek istediğimiz ve programladığımız bir mesajı içeren jestlerdir.

Öte yandan kendiliğinden gelen ve hiç beklemediğimiz bir anda bizi yakalayan esneme ve hapşırma gibi durumlarda bile jest söz konusudur. Esas olarak anlatıma katkıda bulunmayan ve kendiliğinden refleks olarak ortaya çıkan bu hareketlere ikincil jest ve mimik denir.



Baş ile selam vermek veya el sallamak gibi hareketlere esas jestler denir. Esas jestler başlangıçtan bitişlerine kadar iletişimin bir parçasıdır. Esas jestlerle ikincil jestleri ayırt etmek için kendi kendimize şu soruyu sorabiliriz;

“Eğer ben yalnız olsaydım bu hareketi yapacak mıydım?”

Cevabımız **“Hayır”** ise bu hareketimiz esas jesttir.

Cevabımız **“Evet”** ise hareketimiz

kendiliğindedir ve ikincil jestler grubuna girer.



Yüzümüzdeki ifade, el ve beden hareketlerimiz, bedenimizin duruşu ve göz temasımız, sözsüz iletişimde önemli yer tutar.

Yüz ve beden ifadeleri istemli ya da istemsiz yapılır. Çeşitli kültürler arasında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre 6 temel duygu ifadesini aktaran yüz anlatımlarının bütün kültürlerde ortak olduğunu göstermektedir.



**Mutluluk**

**Korku**

**Öfke**

**Hayret**

**Üzüntü**

**Tiksinti**

## Davranışımız iç dünyamızı etkiler

İnsanın merkezini kullanma biçimini ve temel beden duruş özelliğini tanımanın sağladığı en önemli yarar, yalnızca çevredeki kişileri doğru değerlendirmek değildir. Bu özelliklerin farkında olmak, kişinin kendi hayatında çok temel değişiklikler yapar. İnsanlar büyük çoğunlukla içlerinden geldiği gibi davrandıklarını düşünürler. Oysa yakın zamanda yapılan araştırmalar, ***İnsanlar hissettikleri gibi davranmaktan çok, davrandıkları gibi hissettiklerini*** ortaya koymuştur.

Canı sıkılan bir insanın kaşları çatık, yüzü asık, omuzları düşük ve iletişime kapalıdır. Hepimiz sık sık sebepsiz bir can sıkıntısı yaşarız. Oysa çok kere kaşlarımızı çattığımız, yüzümüzü astığımız ve omuzlarımızı düşürüp, iletişimimizi kapattığımız için canımızın sıkıldığını düşünmeyiz. İnsan hangi duyguları hissetmeye başlarsa, bir süre sonra beden kimyasında meydana gelen değişiklikler sebebiyle o yönde davranışlar sergilemeye başlar.

Bu iç tepkilerle ortaya çıkan ikincil jestler, ortamın özelliklerine göre giydirilmeye ve şekillendirilmeye başlarsa esas jestlere dönüşmesi ortama, kişinin içinde bulunduğu ve birlikte olduğu kişilere karşı takınmak istediği tavra bağlıdır. Bu jestlerin bazılarını bastırmak, bazılarını da en açık biçimde de ortaya koymak eğilimi vardır. Eğer istemediği halde eşi camları açmışsa ve bundan rahatsız oluyorsa, kişinin hapşırması çok daha farklı olur. Açık, net ve mümkün olduğunca şiddetli olan hapşırık artık ikincil jest olmaktan çıkar.



Beden dilimizin en belirgin ve en keskin anlamları yüzümüzde saklıdır.

İnsan düşüncesinin, duygu ve yüz ifadesi arasındaki doğrudan bağlantıyı engellediği ve yönlendirdiği söylenebilir. Mutluluk, korku, öfke, hayret, üzüntü ve tiksinti gibi duygusal ifadelerin aktarılmasında bütün kültürlerde ortak yüz ifadelerinin kullanıldığı bilinmektedir.

İnsanın kendisini ifade etmesinde en duyarlı ve etkili organı ellerdir.

Ellerin önemi; son derece duyarlı hareket ve hissetme becerisine sahip olmasından değil, aynı zamanda el ve beyin arasındaki karşılıklı bağlantıların zenginliğinden kaynaklanmaktadır. Ellerin kullanılmasıyla, konuşma esnasında kelimelerden çok onu sunuş şeklinin, yani beden dilinin ne kadar önemli olduğu ortaya konulur

İnsanların oturma şekilleri, o andaki duygu ve düşüncelerini yansıtmaları açısından önemlidir.

Koltuğa ilişmiş kalkmaya hazır, endişeli ve sıkıntılı oturma biçimi, tartışmaya dönük oturma biçimi, ağırlığın koltuğa verildiği estetik oturma biçimi, kendisine fazla güvenir şekilde yayılarak oturma biçimi ve güvenli koltuğu kaplayarak oturma biçimi gibi birçok oturma şekilleri vardır. Oturma şekilleri yanında, farklı oturma düzenleri de vardır. Karşı karşıya rekabeti ifade eden oturma düzeni, doksan derecelik açı yapacak şekilde masanın köşesinde birbirine yakın oturma düzeni, masanın düz kenarında yan yana samimi oturma düzeni ve karşılıklı en uç köşelerde ilişkiyi en alt düzeye indiren oturma düzenleri gibi oturma düzenleri vardır.

Kişiler ile aramızdaki ilişkilerde bedensel temas önemlidir.

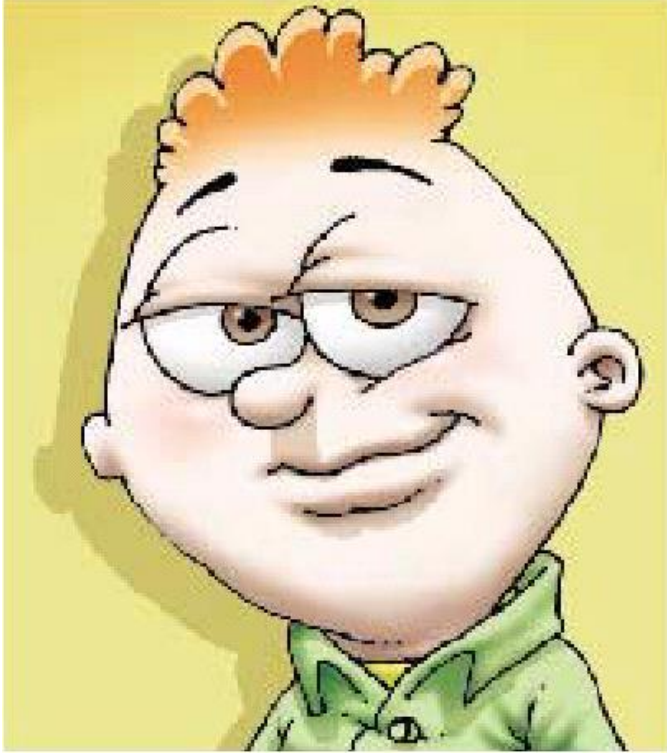
Sarılma, pme, kucaklama gibi davranışlar ailedeki bireyler arasında karşılıklı sevgi ve güveni artırıcı davranışlardır.

Bunun tam tersine, yabancı kişilerle veya karşı cinsten olan kişilerle mesafeli bulunmakta da yarar vardır.

# 'Dikkat vücudunuz konuşuyor'



## Nasıl mı?



Yüz ve Beden  
Bedenssel Temas  
Mekan Kullanımı  
Araçlar



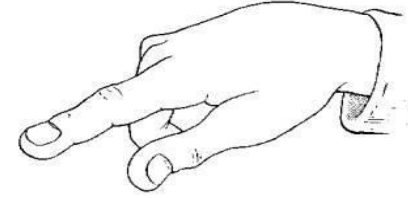
# El Kol ve Avuçlar



Sana karşı tamamen dürüst olacağım.



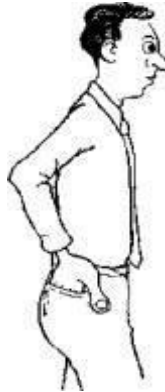
Ağız Koruyucu



Saldırgan avuç konumu



'Sayın hakimim, benim naçizane görüşüme göre...

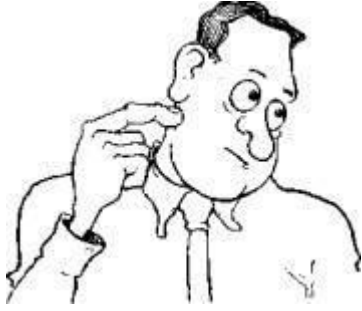


Başparmaklar arka  
cepten dışarı çıkıyor



Baskın kadın

# El Kol ve Avuçlar



Ense Kaşıma



Yaka ekiştirme



Burna dokunma



Can sıkıntısı



Yüksek atı



Alçak atı



# El Kol ve Avuçlar



Çene okşamanın  
bayan versiyonu



Karar verme

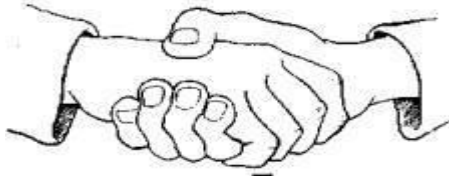


İlgili değerlendirme

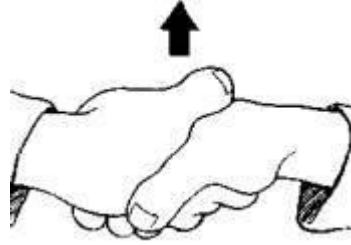


Olumsuz düşünceleri  
var

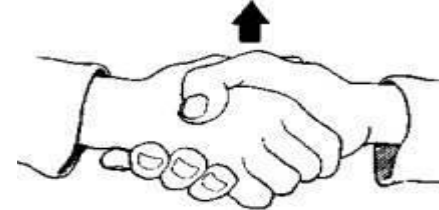
# El Kol ve Avuçlar



Kontrolü ele alma



Kontrolü bırakma

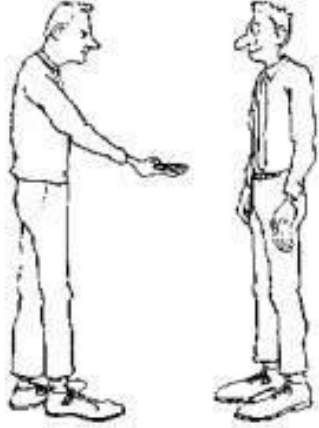


Adam gibi el sıkışma



Politikacı el sıkışı

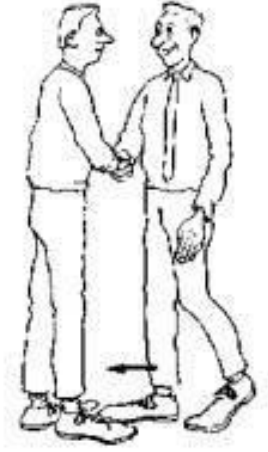
# Baskın El Sıkıcıyı Etkisiz Hale Getirmek



Sağdaki adama baskın bir el  
uzatılır



Eli alır ve sol ayağıyla öne  
adım atar



Sağ ayağını çapraz getirerek  
karşıdakinin mahrem bölgesine  
girer ve el sıkışmayı dikey hale  
getirir.

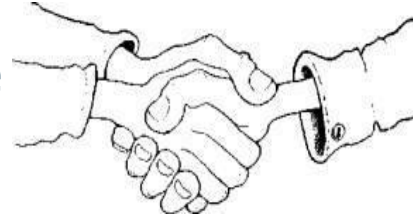
# El Kol ve Avuçlar (El sıkma stilleri)



Avuç aşağıya  
doğru el uzatma



Avuç aşağıya doğru  
uzatmanın etkisiz hale  
getirilmesi



Eldiven



Ölü balık

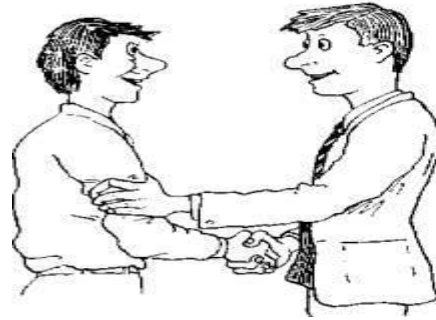
# El Kol ve Avuçlar



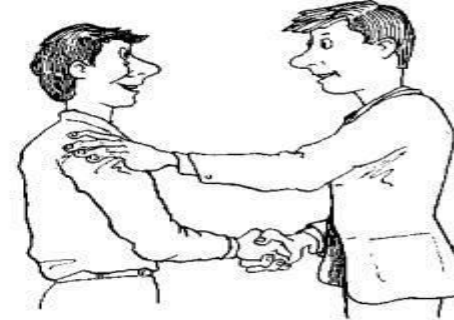
Bilek tutma



Dirsek kavrama

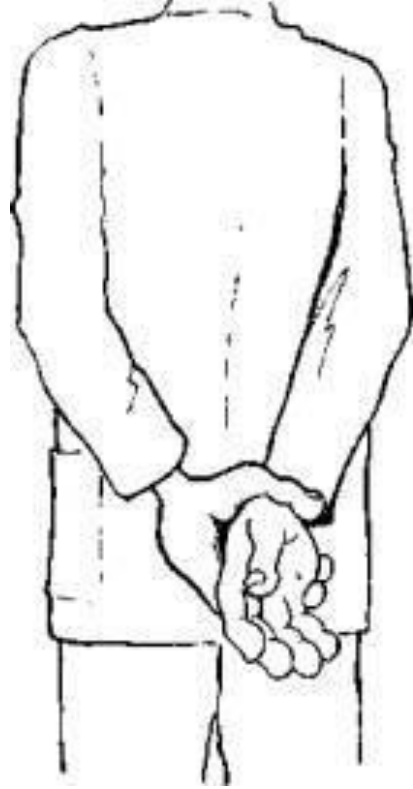


Üst kol kavrama

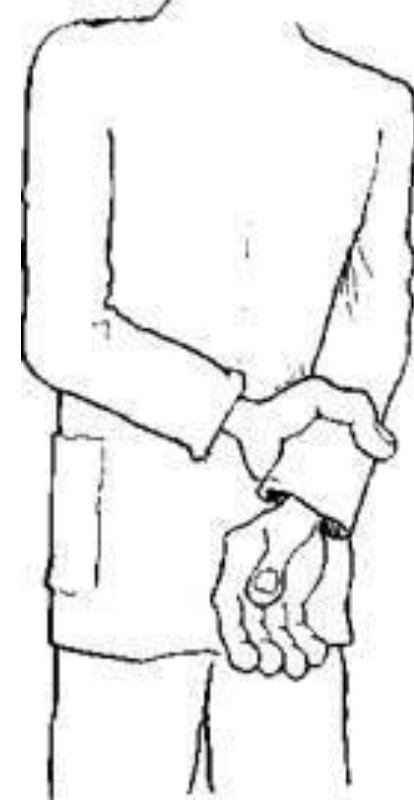


Omuz tutma

# El Kol ve Avuçlar



Üstünlük-kendine güven hareketi



Üst kolu tutma hareketi

# El Kol ve Avuçlar



Elimde tam size göre bir yer var.



Ne kadar heyecanlı değil mi!

# El Kol ve Avuçlar



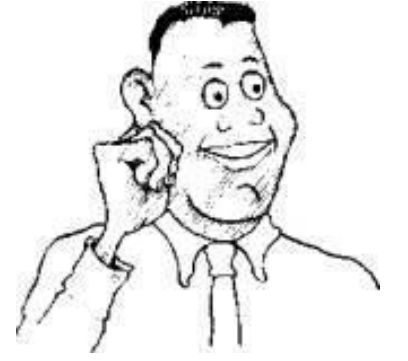
Eller yukarıda kenetli



Eller orta  
konumda kenetli



Eller alçakta kenetli



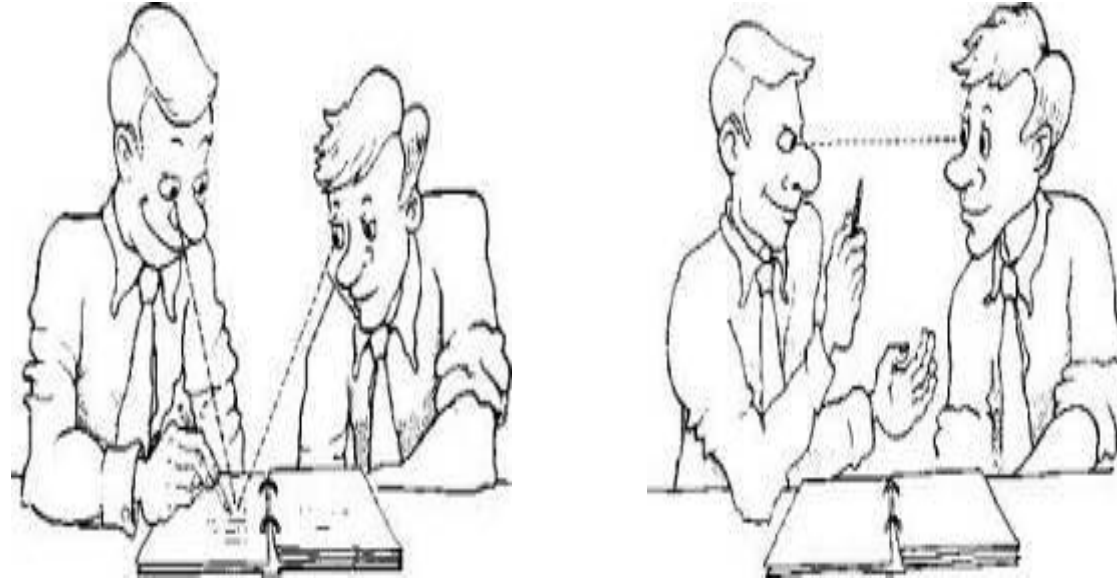
Kulak ovuşturma



Burada güven  
vermek gerekir

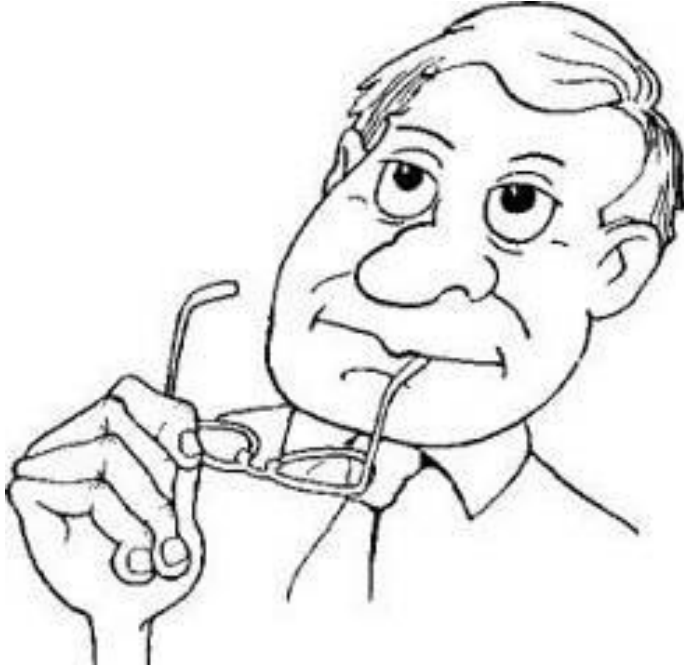


# Bakışları Denetleme



Bakışını denetleyebilmek için kalem kullanımı

# Gözlük Hareketleri

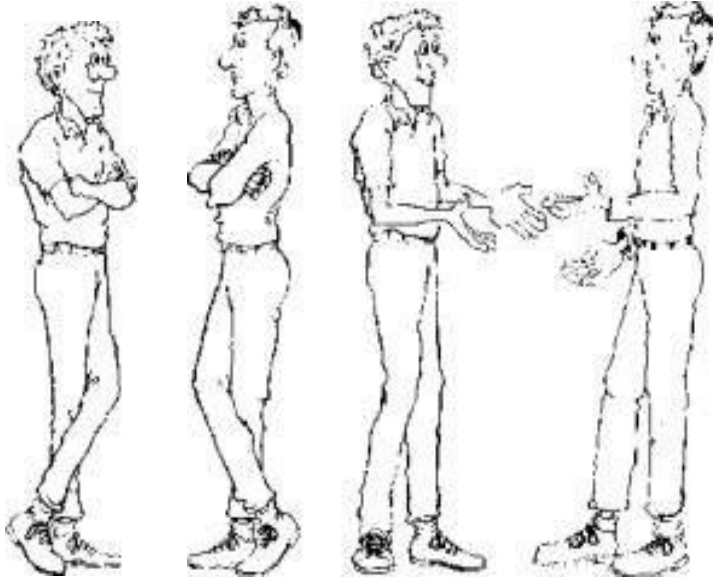


Vakit kazanmaya çalışmak



Saldırgan

# Kollar ve Bacaklar



Kapalı vücut ve kapalı tavır

Açık vücut ve açık tavır

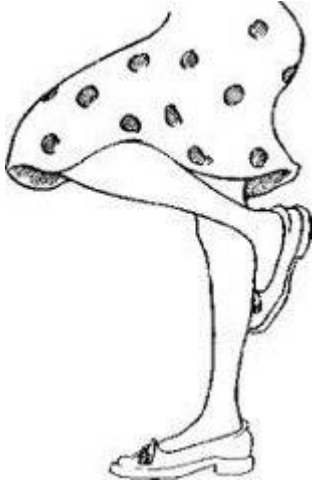


Memnuniyetsizlik gösteren kadın



Amerikalı oturuşu

# Kollar ve Bacaklar



Ayakta dururken  
ayak kilitleme



Otururken ayak  
kilitleme

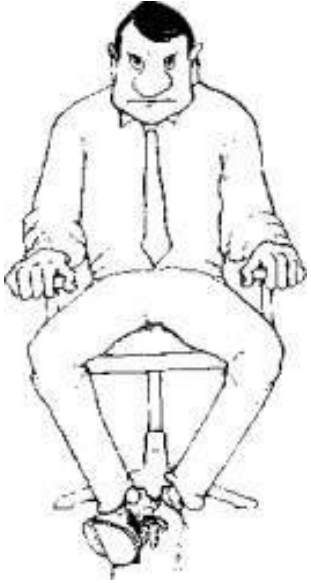


Savunmada durma  
konumu



Bacak kollarla  
yerine sabitlenir

# Kollar ve Bacaklar



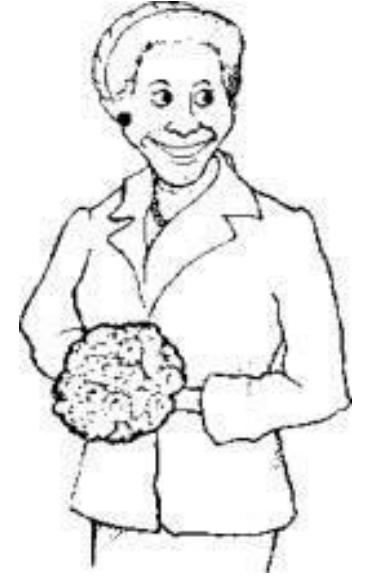
Bilek kilitlemenin  
görülen halleri



Gizlenen  
tedirginlik

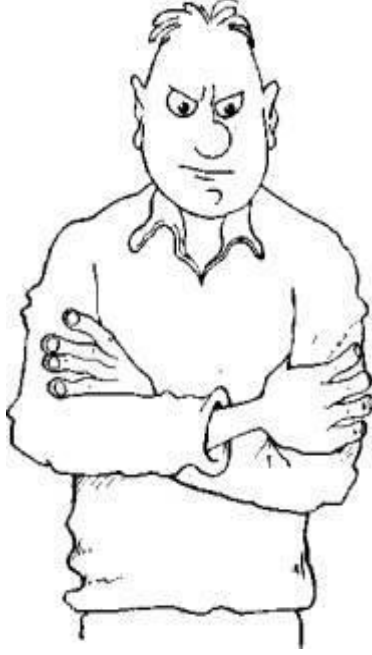


Engel oluşturmak  
için kullanılan  
çanta



Engel oluşturmak  
için kullanılan  
çiçekler

# Kol kavrama



Sağlam bir duruş



Üstünlük tavrı  
gösteriliyor



Kendi kendiyile el ele  
tutuşmuş



Kısmi kol engeli

# Kol kavrama

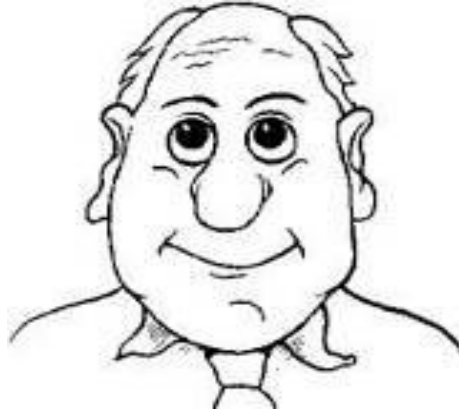


Yumruklar saldırgan bir tavır anlamına geliyor

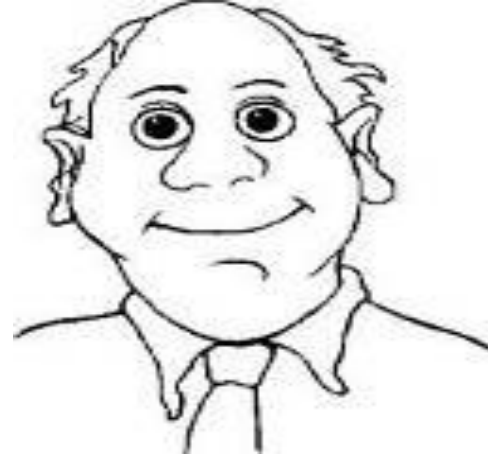


Standart kol kavuşturma

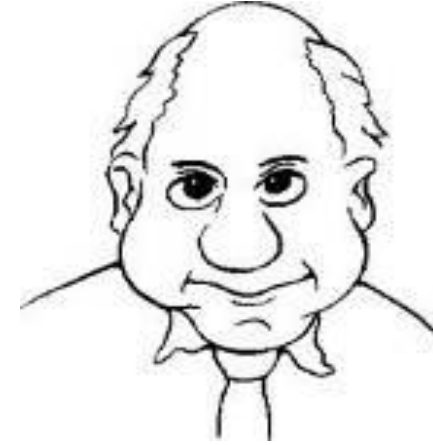
# Popüler Davranışlar



Nötr baş pozisyonu



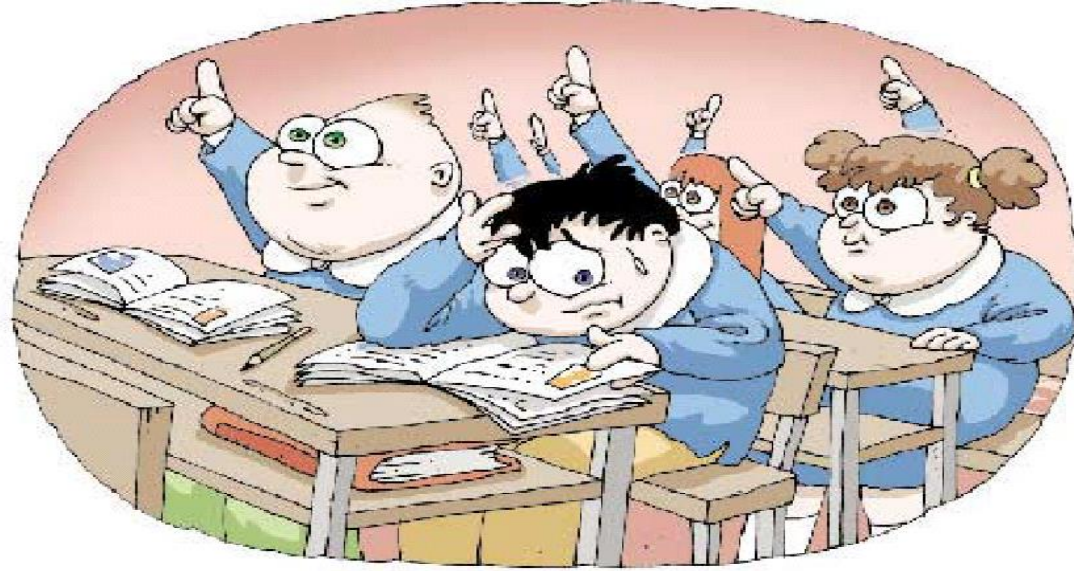
İlgilenmiş baş pozisyonu



Onaylamayan pozisyon



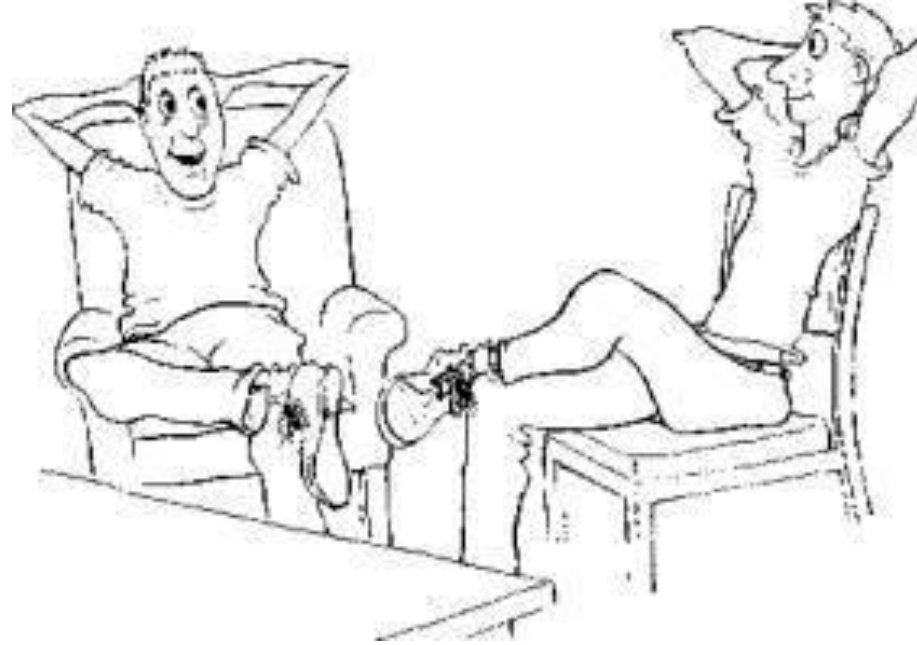
# Klasik bir sınıf ortamı



# Her İki El de Başın Arkasında

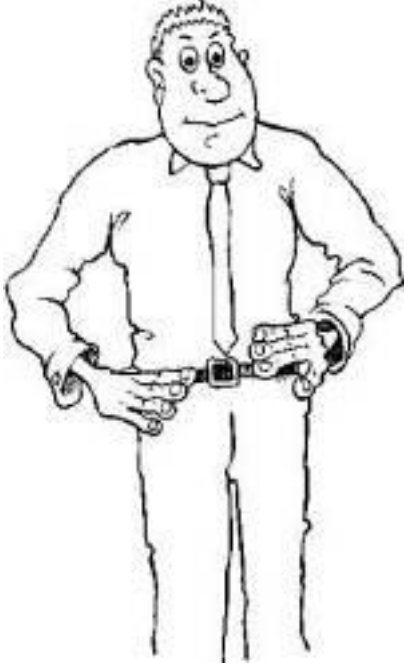


'Belki bir gün benim kadar akıllı olabilirsin.'



'Ben de senin kadar akıllıyım!'

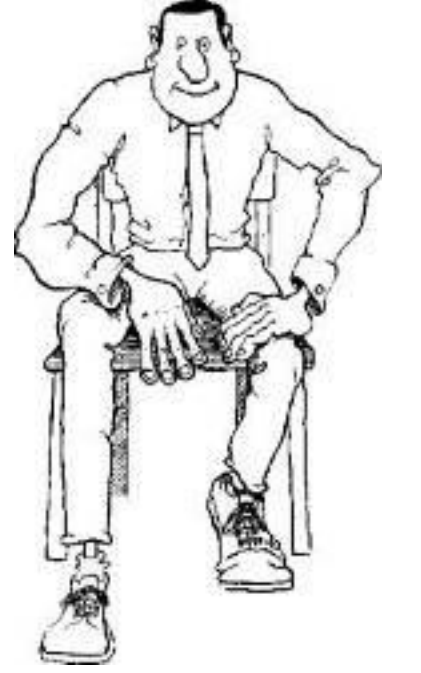
# Saldırganlık Hareketleri



Eyleme hazır



Kıyafetleri daha çekici göstermek için kullanılan eli kalçaya koyma hareketi



Harekete hazır

# Sandalyeye Binmek



Sandalye binicisi



24.09.2023

© reytnist kivrak@gmail.com

[www.mucahitkivrak.com.tr](http://www.mucahitkivrak.com.tr)

# Beden Dilinin Öğeleri

Beden Duruşu

Mimikler

Başın Kullanımı

Oturmak İçin Seçilen Yer

Giyim

Bakım Ve Makyaj

Jestler

Göz Teması

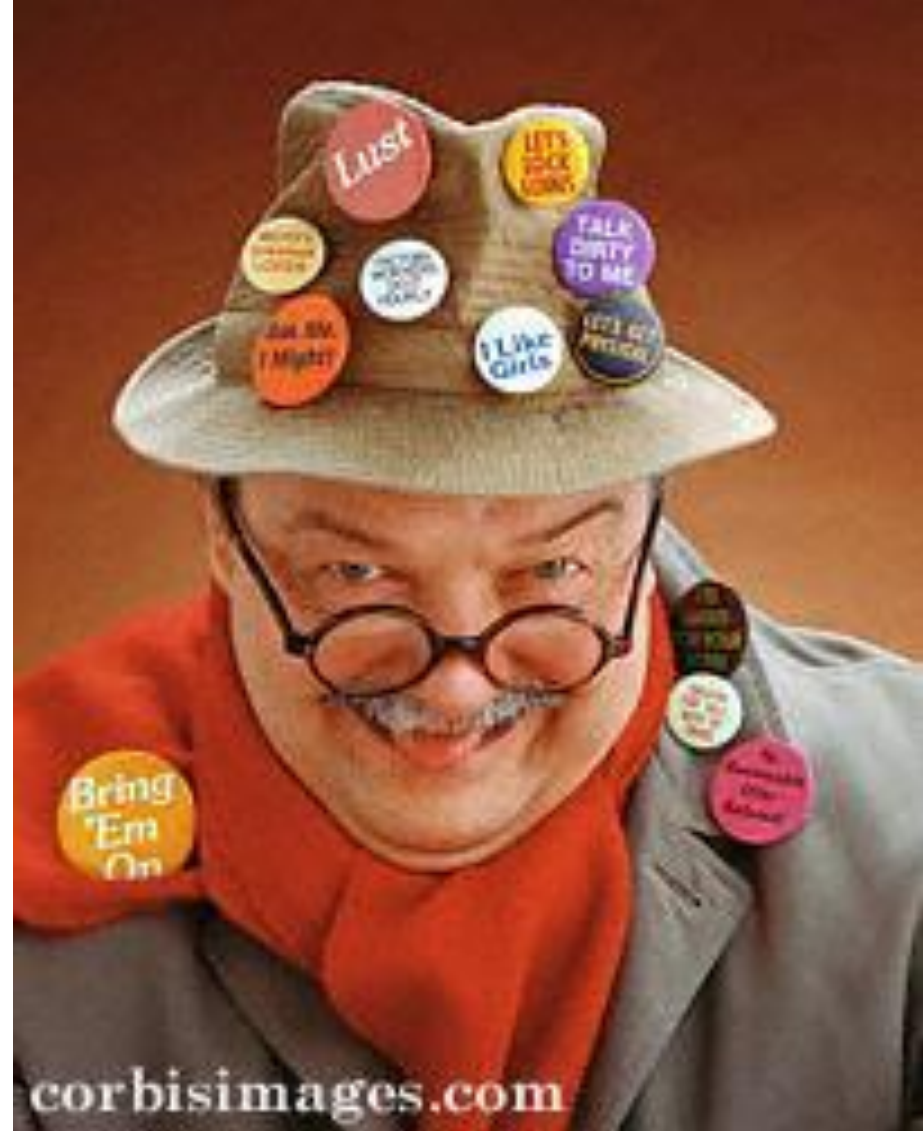
Ayakların Kullanımı

Oturma Biçimi

Mesafe

Kullanılan Aksesuarlar

“KENDİMİZ HAKKINDA SÖZCÜKLERİN ASLA VEREMEYECEĞİ MESAJLAR VERİRİZ.”



Davranış herkesin kendi imajını sergilediği bir aynadır.





Ne kadar saklasak da beden dilimiz doğrucu davuttur.



Yapılan bir araştırmada, birisiyle ilk defa karşılaştığımızda % 55 oranında onun beden diline,



% 38 oranında sesine



**ve sadece  
%7 oranında da söylediğine konsantre olduğumuzu ortaya çıkarmıştır.**



UNUTMAYIN; yüz yüze görüşmelerde mesajların %93'ünü sözsüz, kelimelerle ise sadece %7 iletiriz.



Kişinin duruş ve hareketlerinden çok değerli bilgiler edinilebilir.

Daima szli ifadelerle birlikte değerlendirilmeli.

Kişi de karşısındaki hareketlerini kontrol eder!!

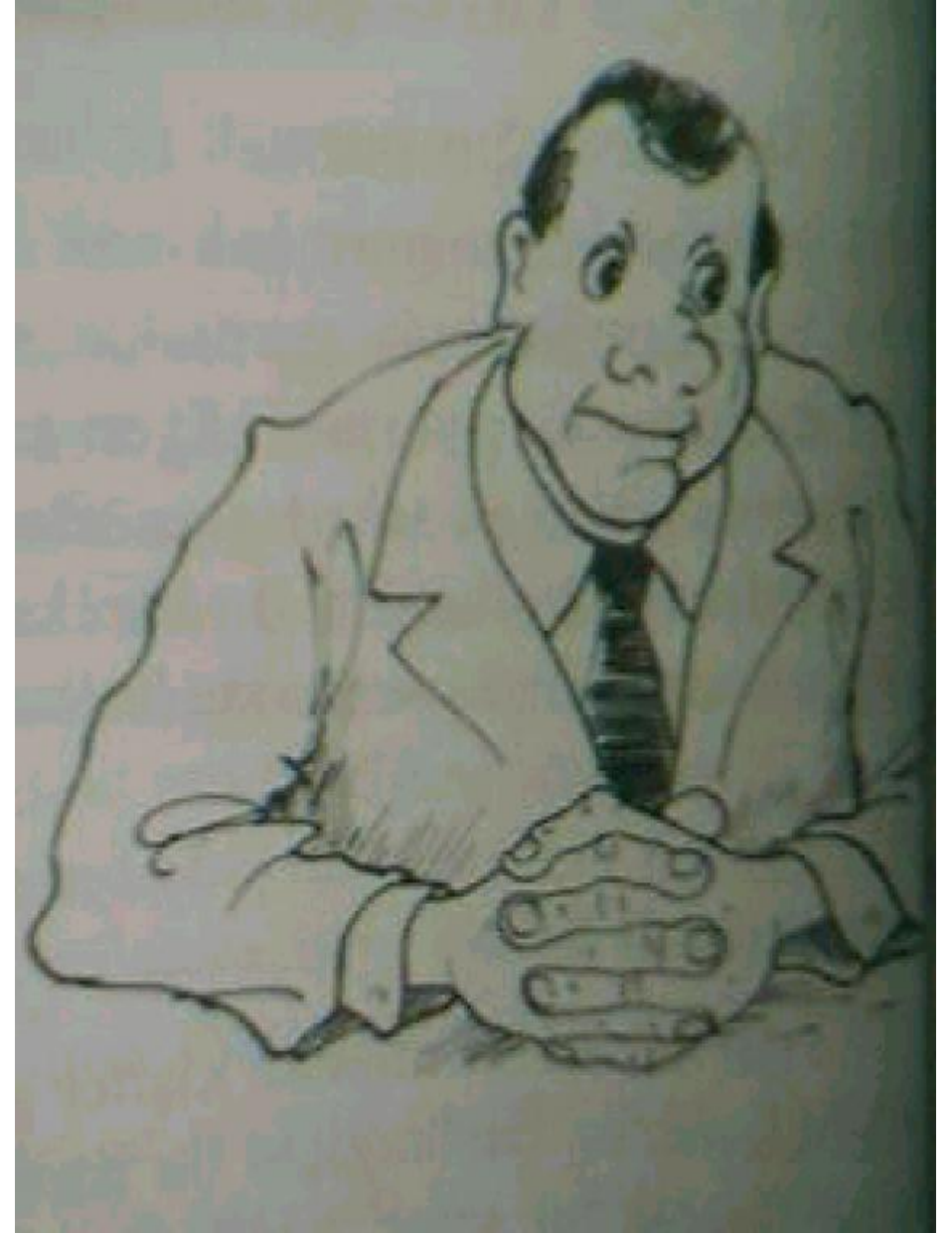
Yüzümdeki korku ve kararsızlığı görebilir misin?

Sesimden ağrımın yerini anlayabilir misin?

Yaptıklarını benim anlayacağım dilde anlatabilir misin?

Ne yapacağını bilemediğin zaman bana söyleyecek misin?

Dik ve katı oturuş  
Öne doğru eğilmiş  
Yanlara eğilmiş  
Geriye yaslanmış  
Çenenin pozisyonu



## Taklit

Birisi sizin hareketlerinizi taklit ediyorsa işler yolunda demektir...









Baş pozisyonu

Öne: sınırlı

Arkaya: savunma, korku, endişe

İyice öne: utanma, suçluluk, itaat, bıkkınlık

Dik: özgüven, olgunluk



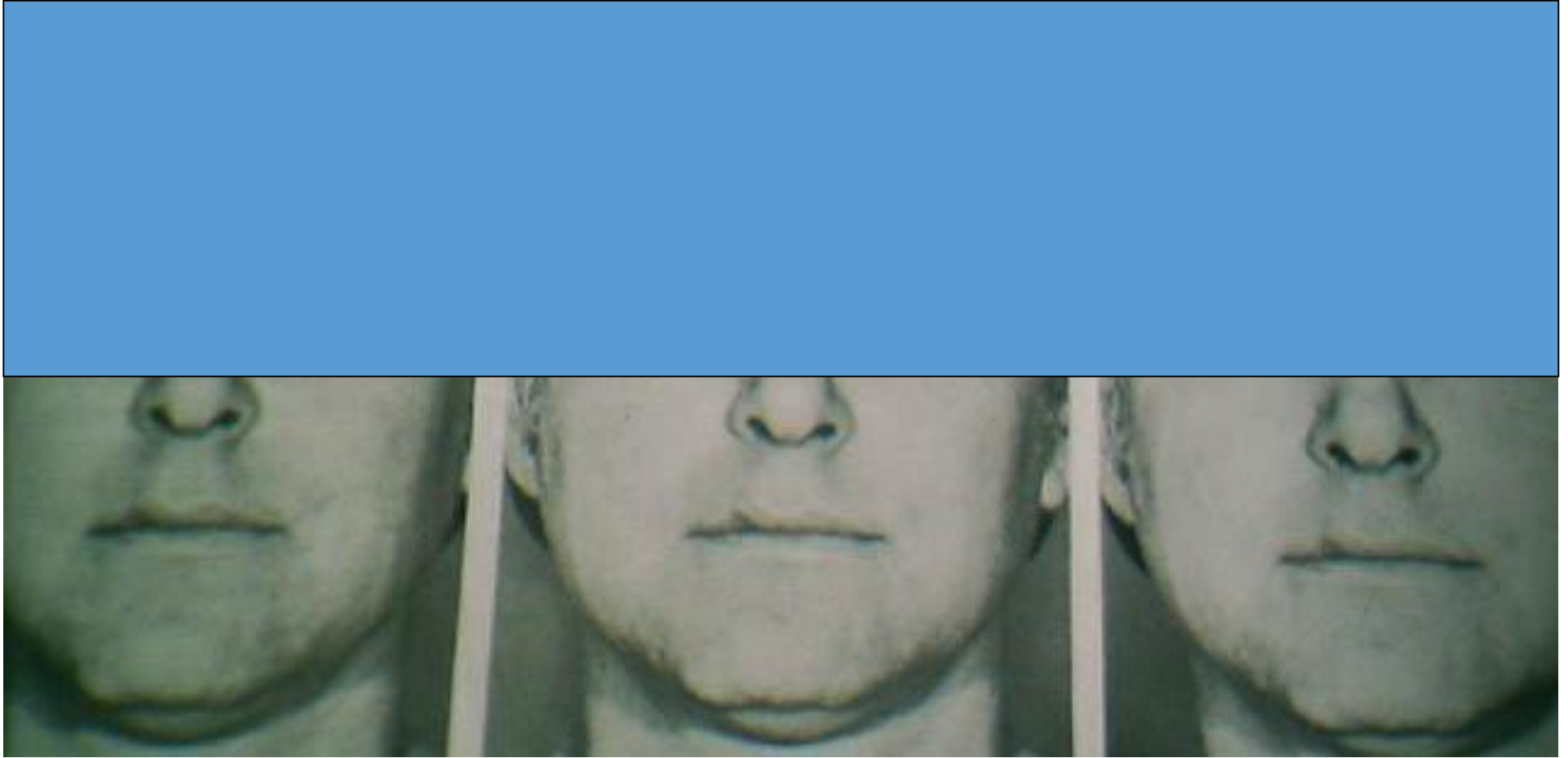
Yana: dikkat



# Yüz



Alın, kaşlar ve gözler daha güvenilirdir.







# VÜCUT DİLİ (Gözler)

İnsanın en önemli ifade organı gözleridir

Gözler yalan söylemez

Kültürler arası farklılıklara dikkat!!

Gözbebekleri



## VÜCUT DİLİ (Gözler)

İnsanın en önemli ifade organı gözleridir

Gözler yalan söylemez

Kültürler arası farklara dikkat!!

Gözbebekleri



# GÖZLER

**en önemli iletişim aracıdır.**

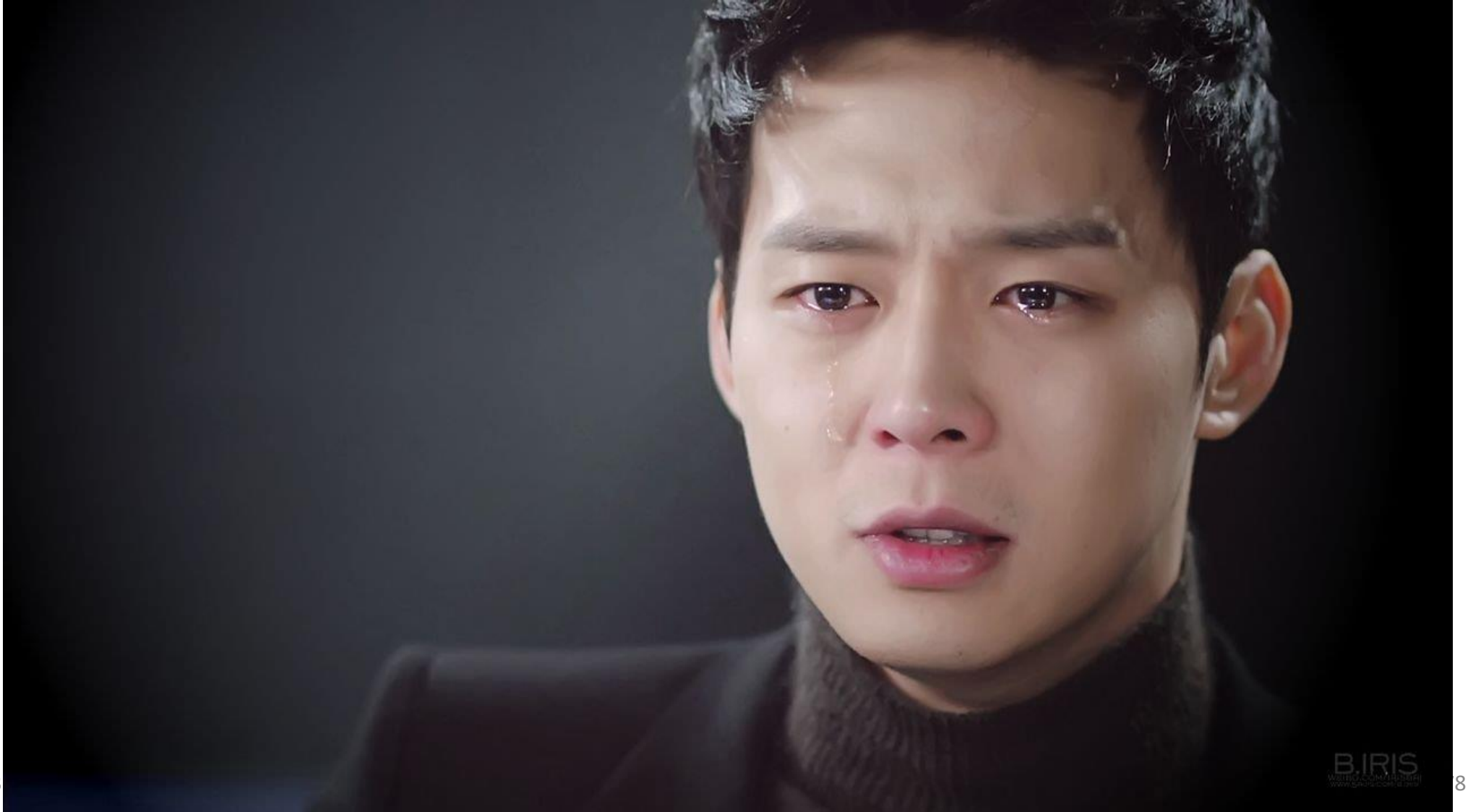
Bazen dudakların bitiremediği cümleleri, gözler tamamlar.





Gözler yalan söylemez diye boşuna söylememişler.

Bilmem hiç dikkat ettiniz mi aşıklar hep birbirinin gözlerinin içine bakarlar. Evli çiftler ise hep etrafı seyredelerler.



Hani bir şarkı var “sen sus gözlerin konuşsun” diye peki öyleyse siz neden gözlerinizi konuşurmuyorsunuz.





Gözlerin konuştuğu dil, her yerde aynıdır.



EL  
VE  
KOLLAR

# Eller



# Eller













Kollar







24.09.2023

© zeytinist      kivrak@gmail.com  
www.mucahitkivrak.com.tr









5ef038e4

















# PARMAKLAR

# Burun elleme















24.09.2023

© zeytinist

kivrak@gmail.com

www.mucahitkivrak.com.tr



















24.09.2023

©zeytinist      kyvak@gmail.com  
www.mucahitkyvak.com.tr

116











# “KENDİMİZİ NASIL YANSITTIĞIMIZ” ÇOK ÖNEMLİDİR.









İki büklüm, boynu bükük, "süklüm püklüm"  
beden duruşları ne kadar hatalıysa, omuzları geriye  
atılmış, göğüs dışarı çıkmış, baş yana eğilmiş, meydan  
okur, savaşa davet eder türdeki beden duruşları da aynı  
ölçüde hatalıdır.

Hele bir kadın böyle  
bir pozisyondaysa  
uzaklaşmanızda  
büyük yarar var.





Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

**ID** 30795630

**©** Bidouze Stéphane | Dreamstime.com

# OTURUŞ TARZI























# AYAKLAR



# Ayaklar





24.09.2023

© zeytinist

kivrak@gmail.com

www.mucahitkivrak.com.tr

141



24.09.2023

© zeytinist      kivrak@gmail.com  
www.mucahitkivrak.com.tr

142

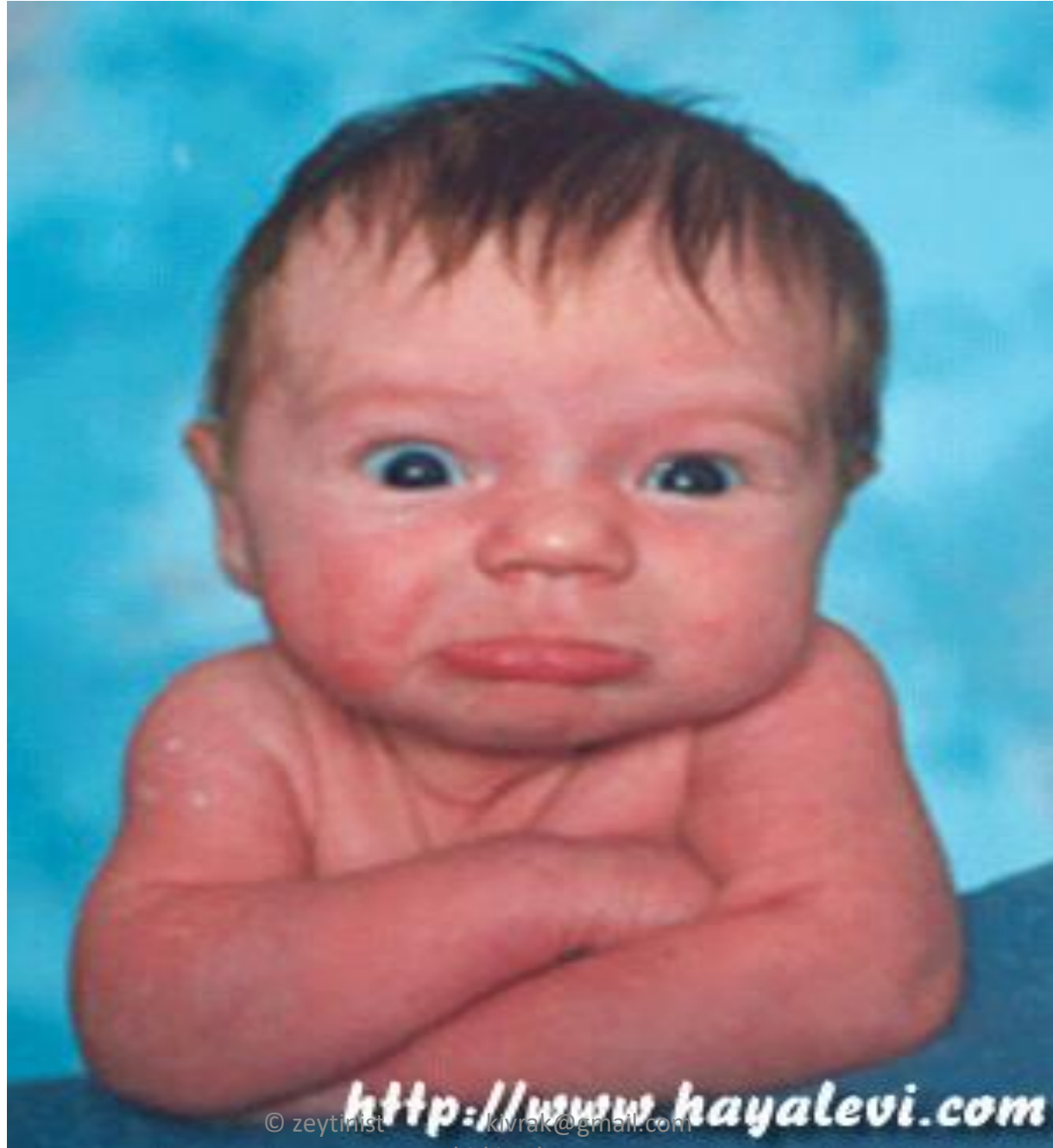






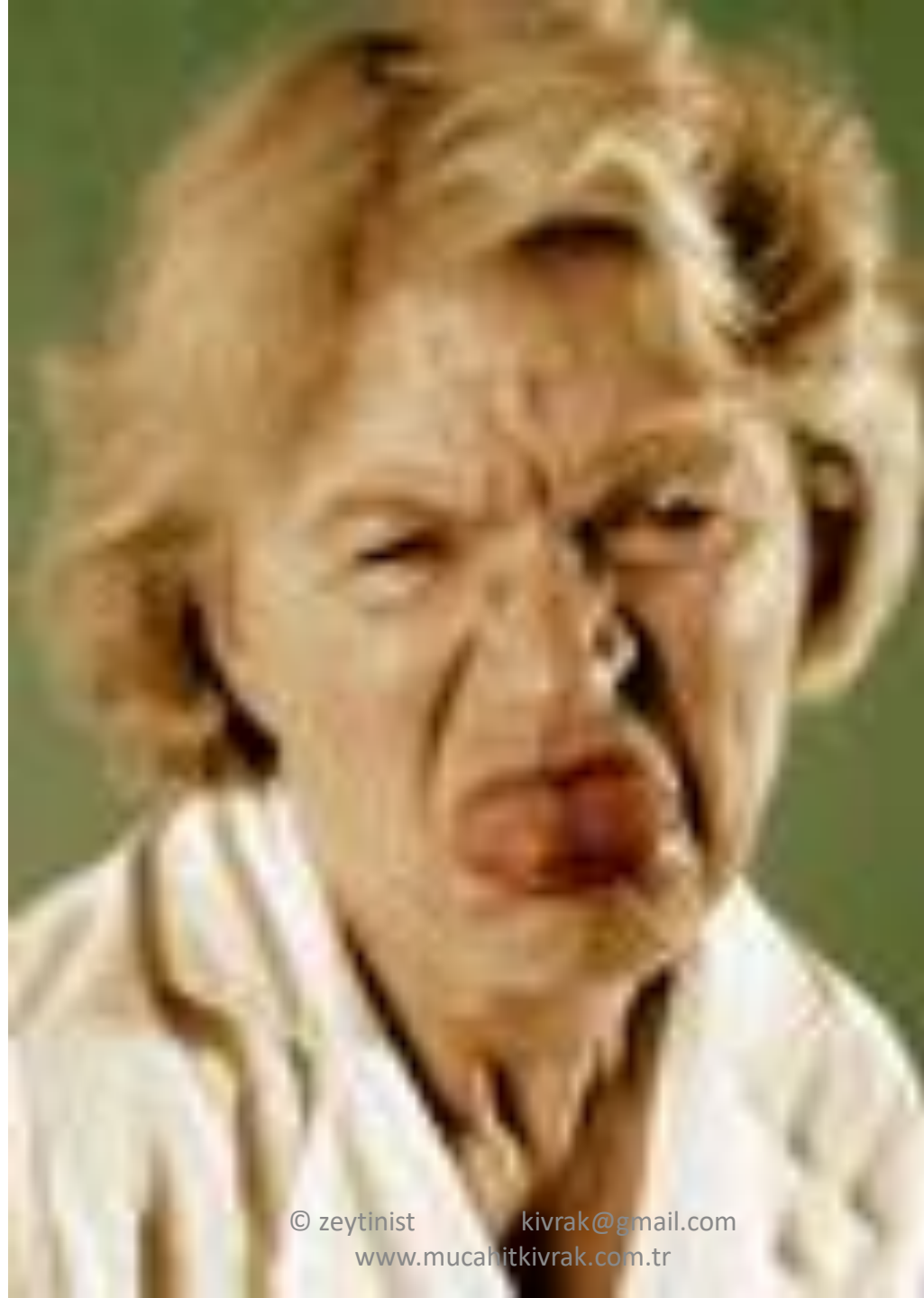
# YÜZ İFADELERİ

Zihnimizden, gönlümüzden silinmeyen, zengin anlamlarıyla içimizde derinleşen pek çok yüz vardır. Bir bakış, bir gülüş, bir ifade hayal ettikçe, düşündükçe yankılanır, derinleşir, unutulmaz. Nasıl böyle silinmez derin izler bırakır bir yüz? Beden dilimizin en belirgin ve en kesin anlamları yüzümüzdedir. Bakar, güler, anlatırız; bazen de bakmaz, gülmez ama yine anlatırız. Bir yüzde yüzlerce anlam gizlidir.



















24.09.2023

© zeytinist      kivrak@gmail.com  
www.mucahitkivrak.com.tr

154







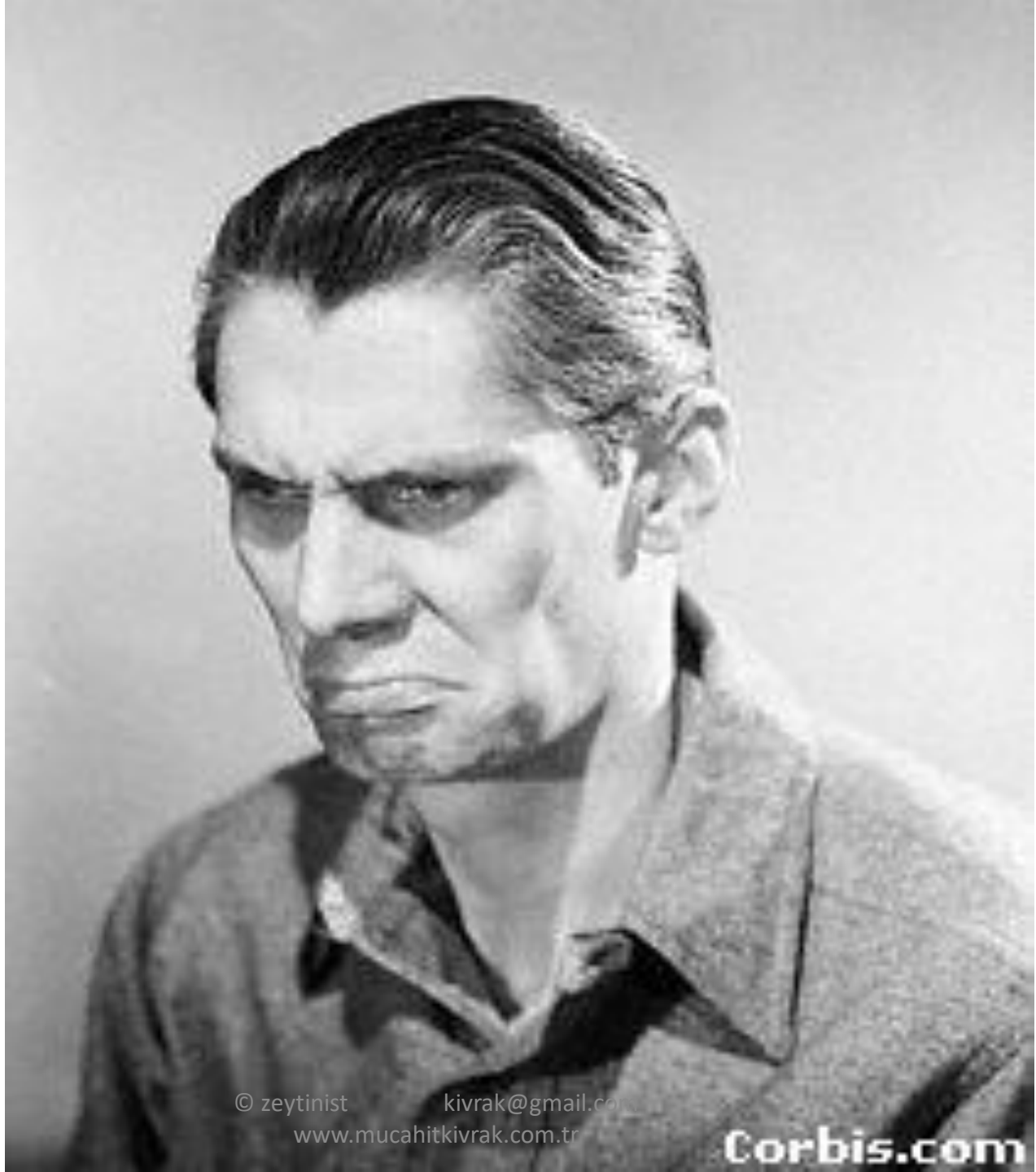














24.09.2023

© zeytinist

kivrak@gmail.com

www.mucahitkivrak.com.tr

163

# ELLE DESTEKLENEN YÜZ İFADELERİ



*Hayal Evi*  
*http://www.hayalevi.com*

**OLMAK YA DA OLMAMAK...**

©zeytinist kivrak@gmail.com  
www.mucahitkivrak.com.tr













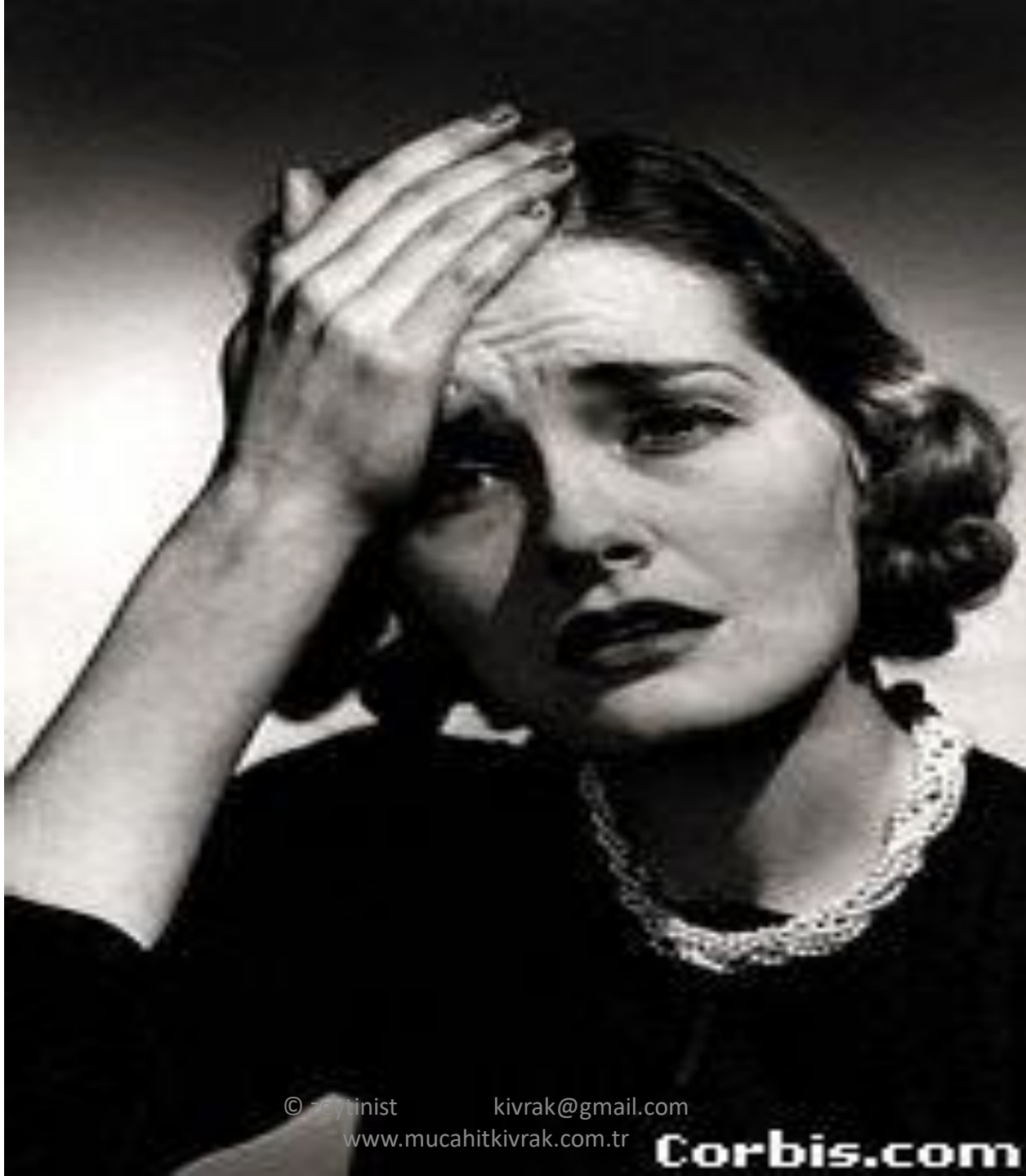


24.09.2023

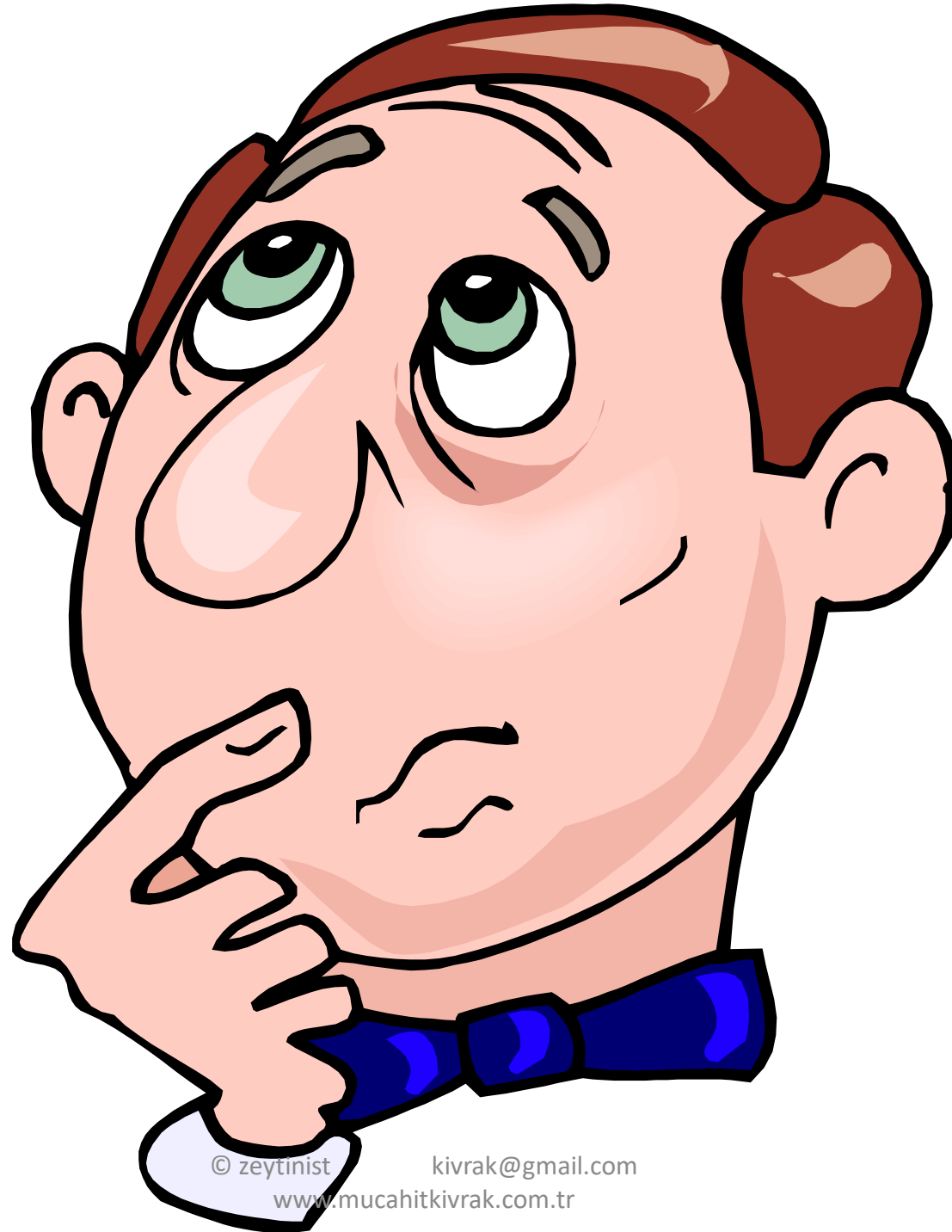
© zeytinist      kivrak@gmail.com  
www.mucahitkivrak.com.tr

171















Çok Uykum Var...

## SÖZLÜ VE SÖZSÜZ İFADELER ARASINDA ÇELİŞKİ

Doktor: Eşinizle aranız nasıl?

Hasta: [*Gözlerini kaçırıp üzgün bir ifadeyle*] İyi

Uzun süren hayret veya gülümseme ifadeleri



Herkes dört dörtlük gözükebilir ve istedikleri oranda güzel gzkmeyi başarabilirler. Fiziksel zellikler ve bunları nasıl kullandığımız önemlidir. Yznzn ana çizgilerini değiştiremezsiniz ama surat asmak yerine gülümseyerek yüzünüzün derinliğini arttırabilirsiniz. Saniyeler insanların sizi değerlendirme aşamasında büyük önem taşır.







24.09.2023

© zeytinist

kivrak@gmail.com

www.mucahitkivrak.com.tr

yazgulu.com

183









村松誠 【MAKOTO】

Gülme, iki insan arasındaki en kısa mesafedir.



**'İnsan güldüğü kadar insandır**  
*Moliere*



# Bedensel Temas





Farklı bedensel temaslar kurarak karşımızdakine çeşitli MESAJLAR vermeye çalışırız. Örneğin, birisinin elini öpüp başımıza koyduğumuzda onun bizden büyük, üstün olduğunu kabul ettiğimizi gösteririz.

El sıkıştığımızda karşımızdakini kendimize en azından bir ölçüde eşit kabul ettiğimizi gösteririz.

# DOKUNMA (Tokalaşma)

- Balık eli





# DOKUNMA (Tokalaşma)

- Baskın tokalaşma



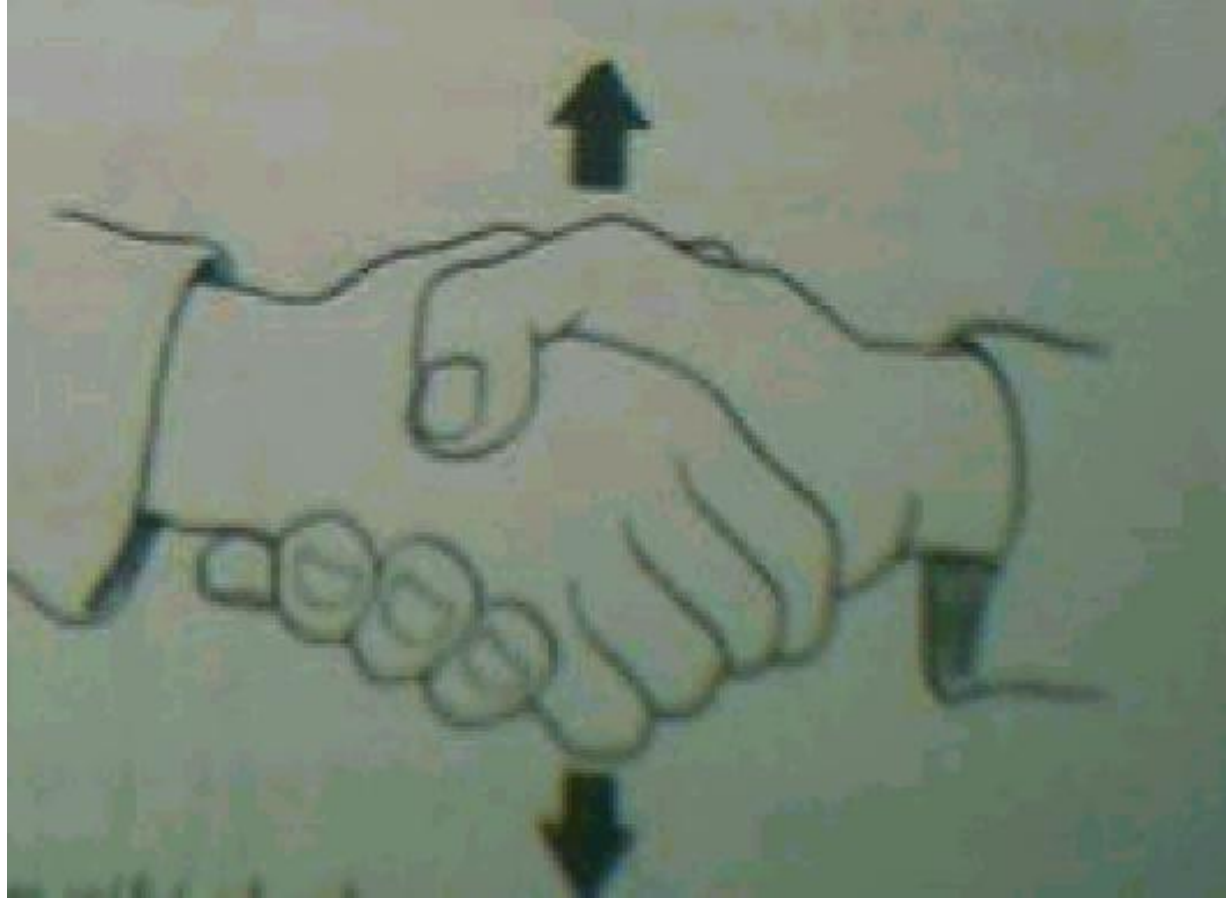
# DOKUNMA (Tokalaşma)

- Edilgen tokalaşma



# DOKUNMA (Tokalaşma)

‘Adam gibi’ tokalaşma





24.09.2023

© zeytinist      kivrak@gmail.com  
www.mucahitkivrak.com.tr







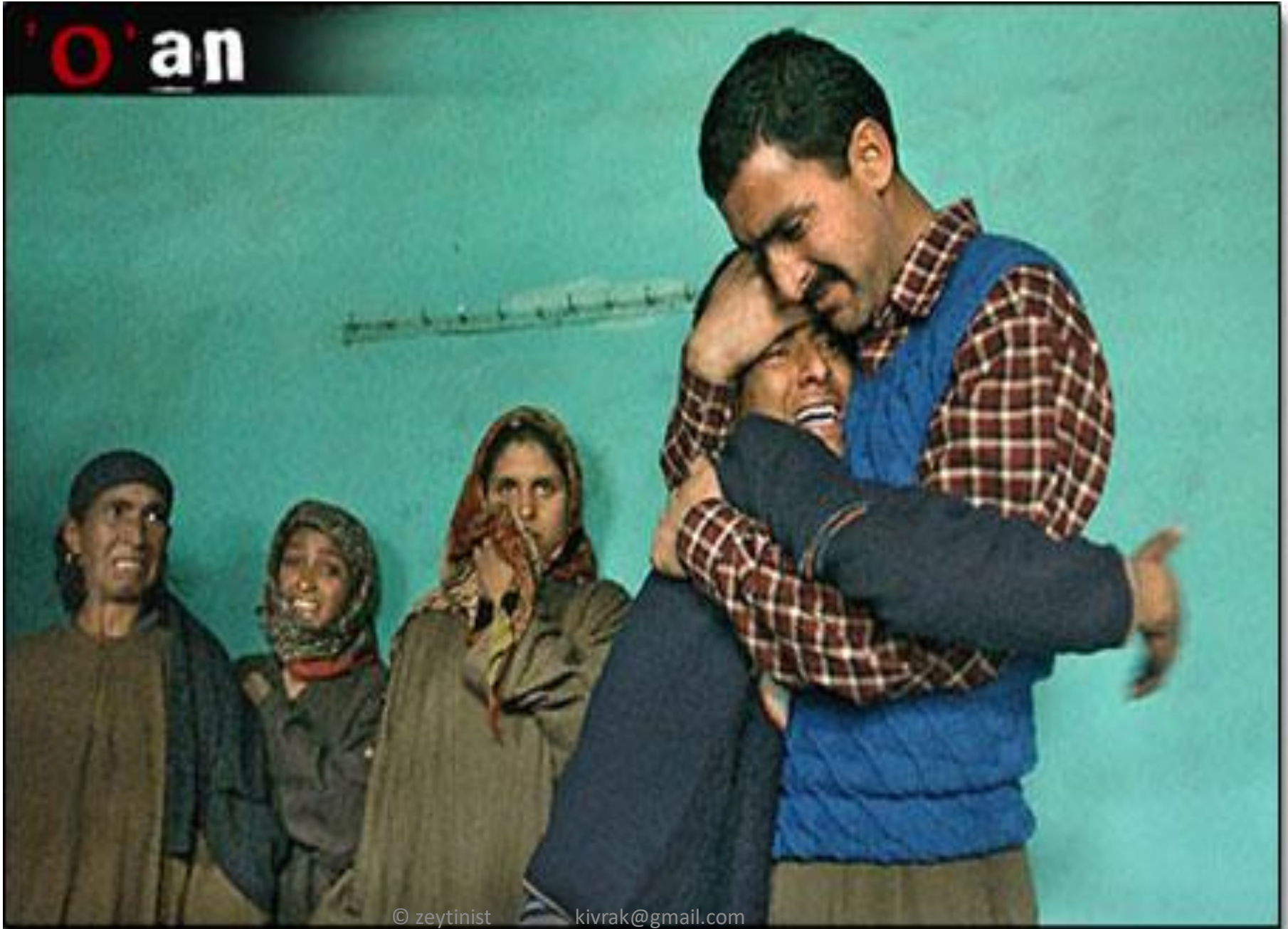


24.09.2023

© zeytinist      kivrak@gmail.com  
www.mucahitkivrak.com.tr

200









Sevdiklerinizi kucaklayın,

## Araçlar



Kişiler arası iletişimde mesaj iletmek için başvurduğumuz yollardan birisi de birtakım araçlar kullanmaktır. Rozetler ya da takılar takarak, kokular sürerek belirli kıyafetlere bürünerek çevremize çeşitli mesajlar iletebiliriz.

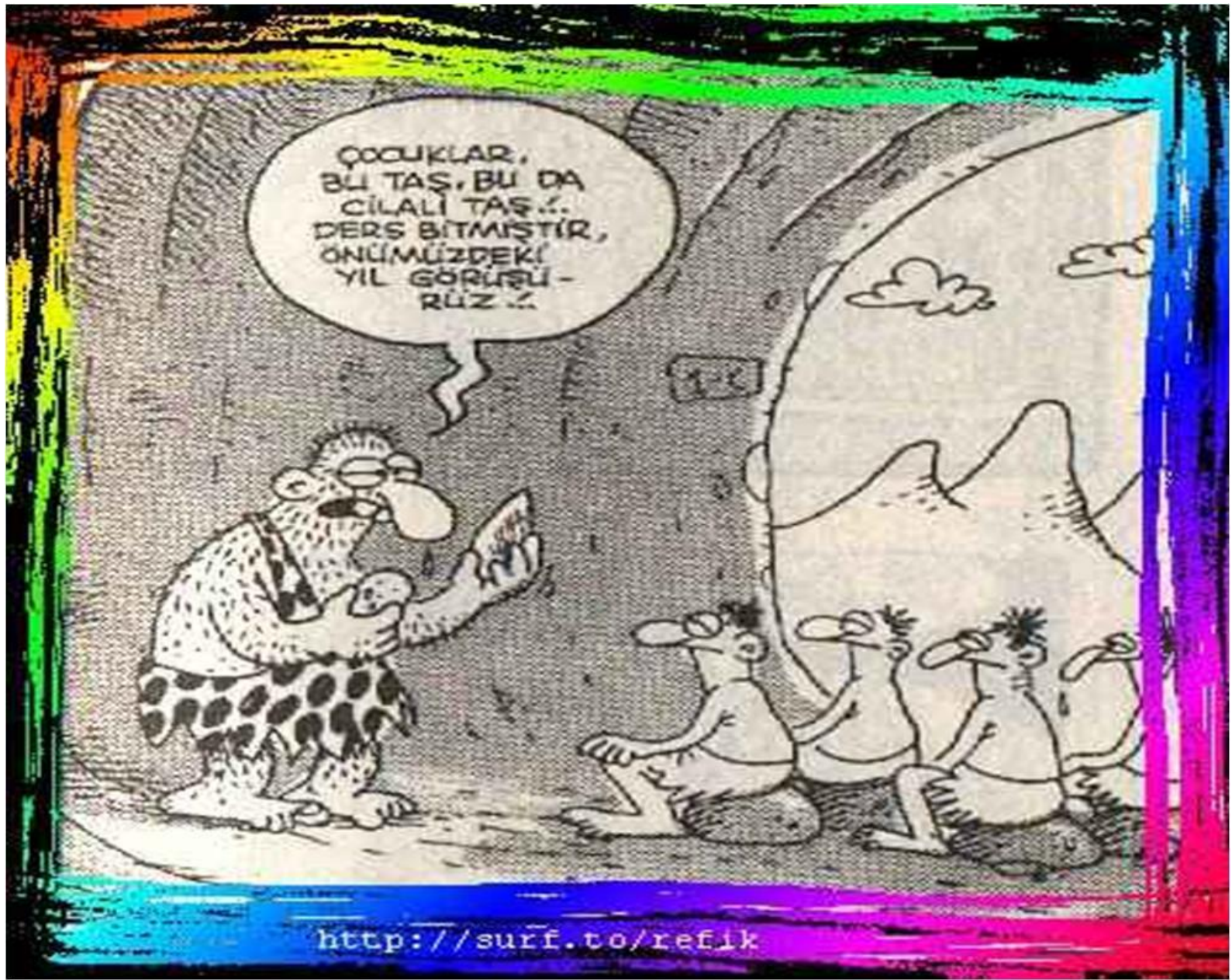
# İki insan arasındaki en kısa iletişim gülümsemektir.



Sorularınız varsa cevaplayayım.

Daha sonra aklınıza soru gelirse lütfen yüz yüze, e posta veya telefon yoluyla ulaşınız.





Bu ders notları zeytincilik programı öğrencileri, Kursiyerler, sektör temsilcileri, diğer üniversitelerde okuyan önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri ile araştırmacılara yönelik hazırlanmıştır. Daha detay bilgiye ulaşmak isterseniz lütfen iletişime geçiniz.



DERS NOTLARI SÜREKLİ YENİLENMEKTEDİR.  
LÜTFEN DAHA ÖNCE İNDİRDİĞİNİZ DERS NOTU VARSA  
YENİ TARİHLİ OLAN DERS NOTUNU TERCİH EDİNİZ.  
NOTLARDA HATALI ve  
EKSİK BİR YER GÖRDÜĞÜNÜZDE LÜTFEN BİLDİRİNİZ.

Dr. Mücahit KIVRAK

0 505 772 44 46

[kivrak@gmail.com](mailto:kivrak@gmail.com)

[www.zeytin.org.tr](http://www.zeytin.org.tr)

[www.mucahitkivrak.com.tr](http://www.mucahitkivrak.com.tr)

## Sosyal medya iletişim

<https://www.facebook.com/mucahit.kivrak>

<https://twitter.com/zeytinist>

<https://instagram.com/zeytinist/>

<https://www.youtube.com/channel/UCNDXadH7jpB0FVRLbEvtqHA>