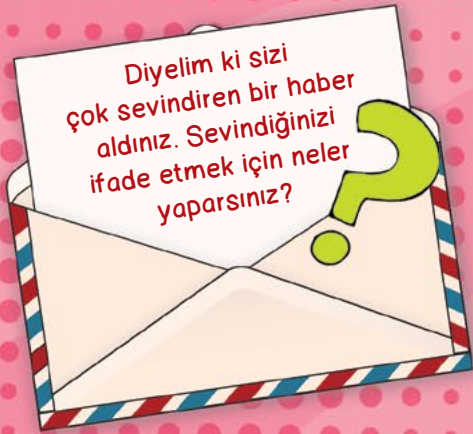


Beden Dilimiz

Kendimizi nasıl hissettiğimizi, düşüncelerimizi ve gereksinimlerimizi anlatmak için başvurduğumuz bir yol var: konuşmak.



Ancak bazen kendimizi anlatmak için konuşmaya ya da sözcüklere gerek yoktur. Böyle zamanlarda kendimizi nasıl hissettiğimizi hareketlerimizle de anlatabiliriz.



Konuşurken, yürürken, ders dinlerken ya da diğer günlük işlerimizi yaparken duruşumuz, hareketlerimiz, yüz ifademiz, bakışlarımız hatta sesimizin tonu ya da şiddetiyle pek çok şey anlatırız. İşte buna, beden dili adı veriliyor. Bilim insanları beden dilini "sözsüz iletişim" olarak da adlandırıyor. Beden dili, genellikle istemsizdir. Yani beden dilimizle farkında olmadan çevremizdeki insanlara düşüncelerimiz, kendimizi nasıl hissettiğimiz ve ruh hâlimizle ilgili ipuçları veririz.

Kültürel Farklılıklar

İnsanların beden dili, kültürlere göre farklılık gösterebilir. Örneğin bazı jestler ve mimikler, yani el kol ve başı kullanarak ya da yüz hareketleriyle anlatımı güçlendirmek, farklı kültürlerde farklı anlamlara gelir. İtalya'da bir yemeği çok beğendiğinizi anlatırken işaret parmağınızı yanağınıza değdirirsiniz. Biz Türkler, "Hayır." demek için çenemizi yukarı kaldırarak başımızı geriye atarız. Başka ülkelerdeyse "Hayır." sözü, baş iki yana doğru çevirilerek ifade edilir. Hindistan'da başınızı hızlıca iki yana doğru hareket ettirmek bazen karşınızdaki kişiyle aynı fikirde olduğunuz anlamına gelirken bazen de "Hayır." anlamına gelir.



Ayna Sinir Hücreleri

Hiç tanımadığınız birini, ayağı takılıp yere düşerken görürsünüz ve içiniz cız eder. Sanki siz de yere düşmüşsünüz gibi "Ah!" dersiniz. Buna benzer bir durum yaşadığınız olmuştur. Biz insanlar, bazen yalnızca izleyerek diğer insanların hislerini paylaşabiliriz. Bilim insanları bunun, beynimizde bulunan "ayna sinir hücreleri" sayesinde gerçekleştiğini düşünüyor. Ayna sinir hücreleri, çok özeldir ve iki türlü etkin hâle gelir: Birincisi, kendimiz belli bir hareketi yaptığımızda. İkincisi de bir başka insanı aynı hareketi yaparken gördüğümüzde. Bilim insanları, beynimizdeki ayna sinir hücrelerinin diğer insanların hareketlerini izleyerek neler hissettiklerini anlamamızı sağladığını düşünüyor.



İşaret Dili

İşaret dili, beden dilinden farklıdır ve konuşma diliyle benzerlik gösterir. Bu dilde her bir sözcüğe karşılık gelen belirli bir hareket ya da şekil vardır. Bunlar eller ve kollar kullanılarak yapılır. Dudaklar da işareti yapılan sözcükler söyleniyor gibi hareket ettirilir.



“Merhaba” demek için elinizi, parmaklarınızı düz tutarak başınızın önüne değdirip yukarı kaldırırsınız.



Kişisel Alan

Kişisel alanımızı nasıl kullandığımız da beden dilimizin bir parçasıdır. Kişisel alan, bedenimizin çevresindeki alandır. Bu alanın büyüklüğü kişiden kişiye değişebilir. Kişisel alanlarına girmemeye dikkat etmek ve onları bu konuda rahatsız etmemek de diğer insanlarla daha iyi iletişim kurmamızı sağlar.

Bazı bilim insanları kişisel alanı “görünmez ikinci derimiz” olarak adlandırıyor. Kişisel alanımız, çevremizdeki insanlarla yakınlık derecemize ya da içinde bulunduğumuz duruma göre değişebilir. Beynimiz, farklı durumlarda çevremizdeki insanlara ve diğer varlıklara en çok ne kadar yaklaşmamız gerektiğini hesaplayarak güvende kalmamızı sağlar.

Yüz İfadelerinin Dünyası

Bilim insanları, dünyanın neresine gidersek gidelim, şaşkınlık, korku, tiksinti, keyif, üzüntü, kızgınlık gibi hislerin insanların yüz ifadelerinden anlaşılabileceğini gözlemlemiştir.

Bu resimlerde gördüğünüz insanların yüz ifadelerinden neler hissettiklerini tahmin edebilir misiniz? Aklarına yazın.



Aslı Zülal
Çizim: Göksu Karaca