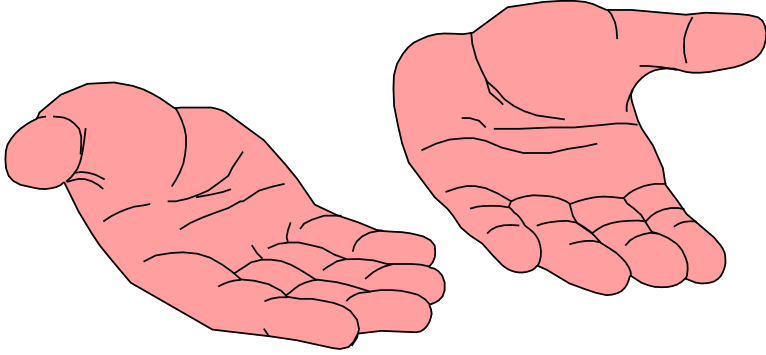


Açık eller dürüstlük ifadesi



Konuřma sırasında avuç ilerini gösterir pozisyonda duran kişi zararsız, güvenilir biri olduğunu göstermiş olur. Ellerin yukarı doğru olması ise güvenilir biri olduğunu ifade eder. Özellikle siyasetçiler bu el hareketlerini çok sergiler. Verilmek istenen mesaj, güvenilir ve zararsız biri olduğudur.

Hatta dilencilerin avuç ilerini göstererek dilenmesinin altında da bu sebep yatar. 'Benden sana zarar gelmez, yardımını istiyorum' mesajı verilir.



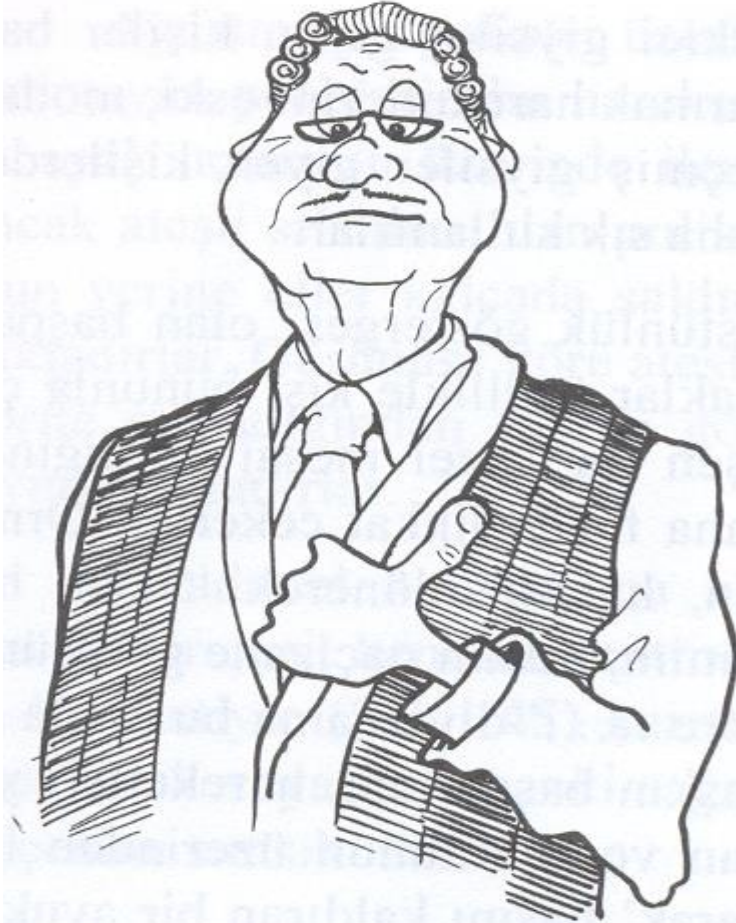
BAŞ PARMAK GÖSTERME



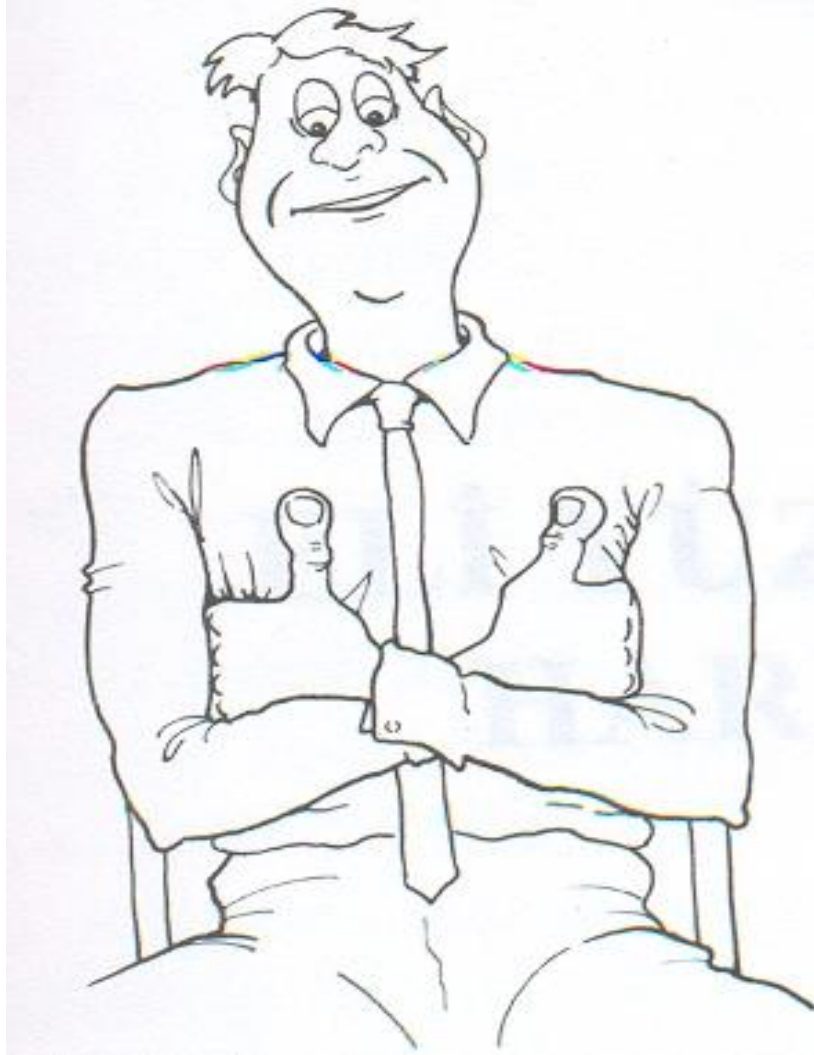
Baskın kişilik anlamında kullanılır.



Bazen, hainlik, yalancılık ifadelerini pekiştirir. Yapan kişi için (-) puan aldırır.



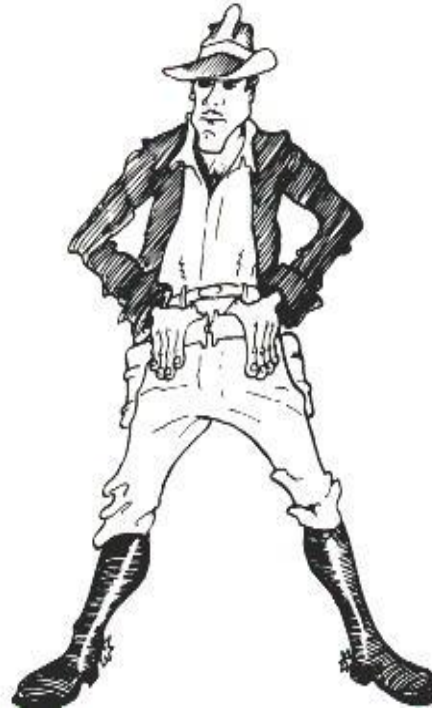
Bazen baskın ama ukala kişilik anlamında anlaşılır.



Başparmaklara dikkat!

BEDEN DİLİ

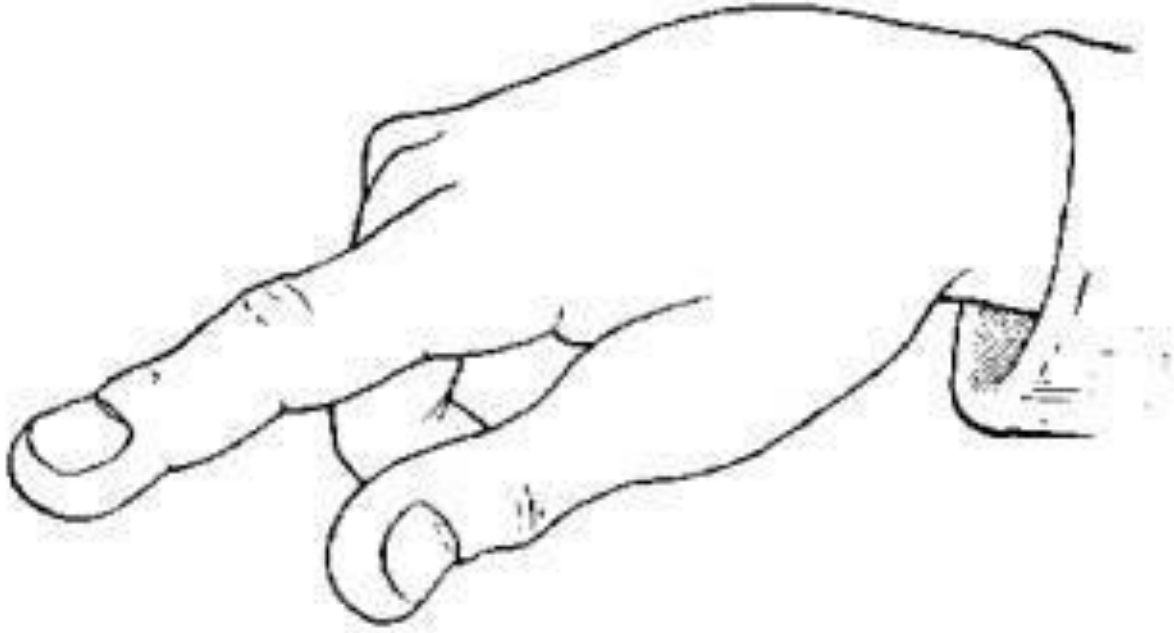
- Bireyler başparmaklarını kullanırken kendilerini üstün göstermeye çalışırlar.
- bilinçaltında cinsellik vardır.



Başparmak ayrıca başka birisini göstermek için kullanıldığında alay veya saygısızlık işareti anlamını da taşır.



saldırgan_avuc Hedef gösteriyor



Doğru kullanıldığında kullanıcıya bir otorite ve diğerleri üzerinde sessiz bir iktidar sağlar.

Uyarı niteliğindeki işaret parmağını kaldırmak en çok kullandığımız parmak hareketlerinden birisidir. Dolayısıyla karşılıklı konuşmalarda bu ve benzeri hareketleri yapmamalıyız.

Üstünlük Jestleri;

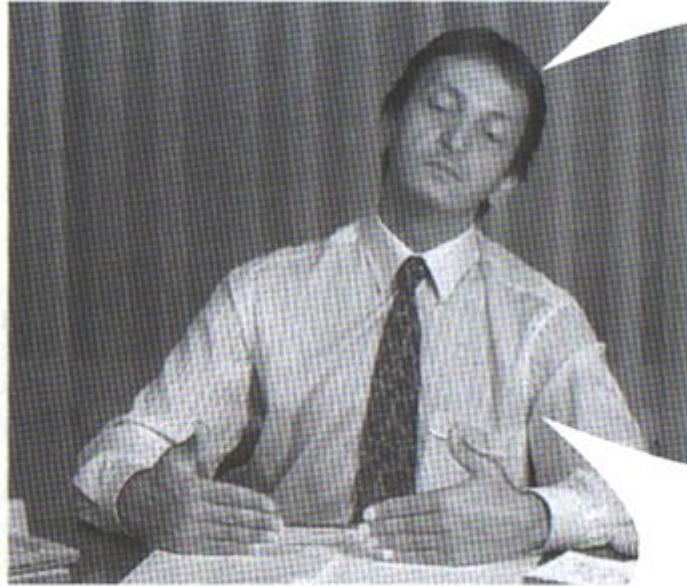
ellerin yukarı doğru olması, zaferin ifadesidir. Bu yüzden boks maçlarında kazanan tarafın eli yukarıya kaldırılır ve kaybedenin eli aşağıya bırakılır.



Adolf Hitler'in meşhur bir hareketi vardır, avuç içi yere bakar. Bunun anlamı 'Hakimiyet bende, siz benim emrim altındasınız'dır.



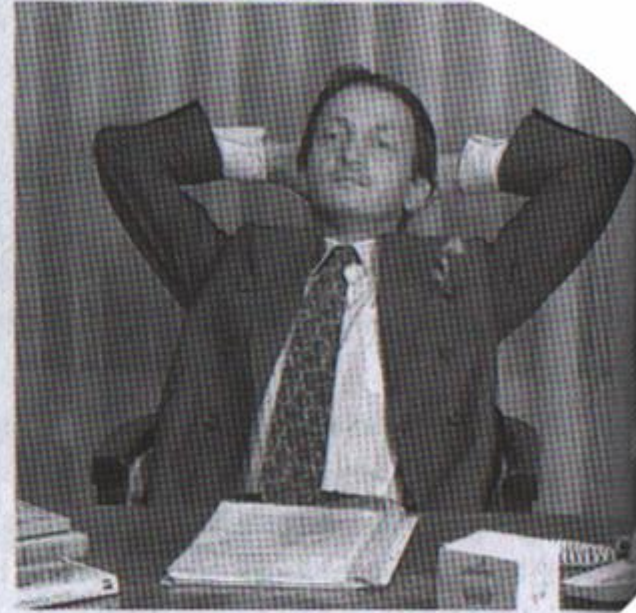
Bu hareket aynı zamanda kişilere susma emri verir. Gürültü olan bir ortamda avuç içiniz yere bakacak şekilde elinizi kaldırıp yavaşça aşağıya indirirseniz karşı tarafın susmasını istediğinizi göstermiş olursunuz. Bu durumda karşı taraf susar ve dinlemeye devam eder.



Resim 42 : Sert bir hâkimiyet jesti.



Resim 43 : Bir başka üstünlük jesti.



Resim 44: Tartışma kabuletmeyen sahiplik

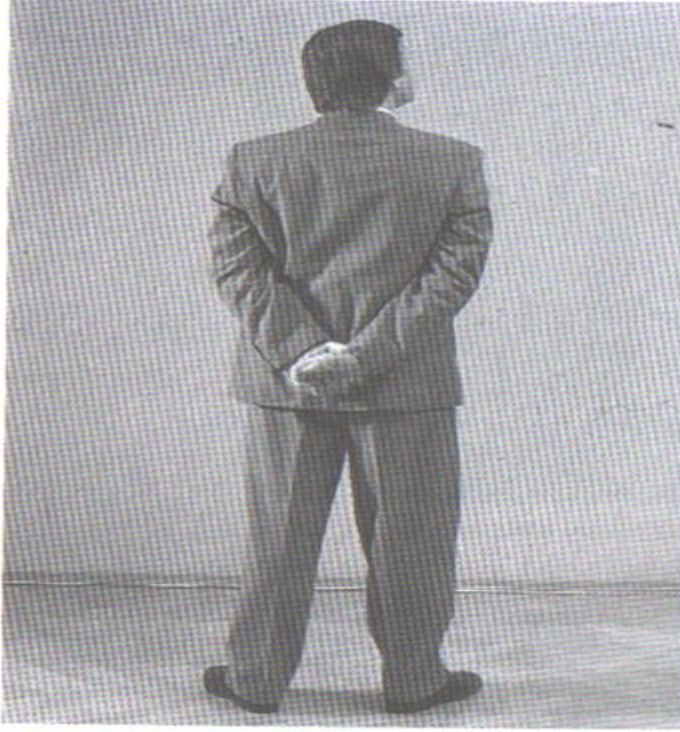
Patron Benim



Resim 45 : Bir üstünlük belirtisi olarak omzun tutuluşu.



Resim 46 : Bir dostluk yaklaşımı olarak kolun tutuluşu.



Kendinden emin,
güvenli ve üstünlük
belirten bir jest

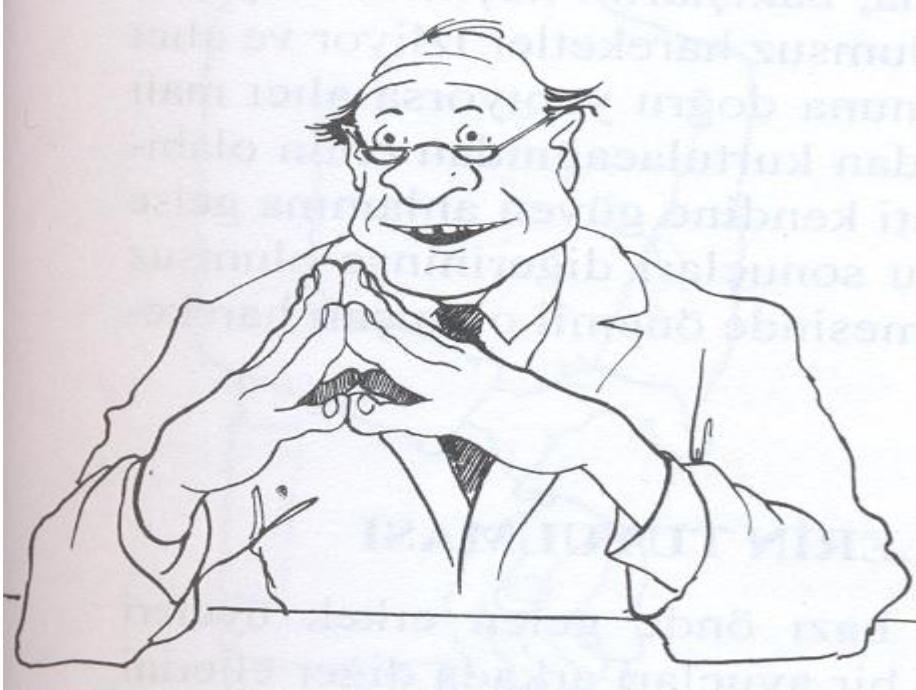
Artmış iç gerginlik ve
kendini kontrol
ihtiyacından
kaynaklanan üstünlük



**İç gerginliği yansıtan
jest**

Örtük saldırganlık

Ellerin çatı şeklinde birleştirilmesi:



“ben her řeyi bilirim” sergileyen büyüleyici bir harekettir.

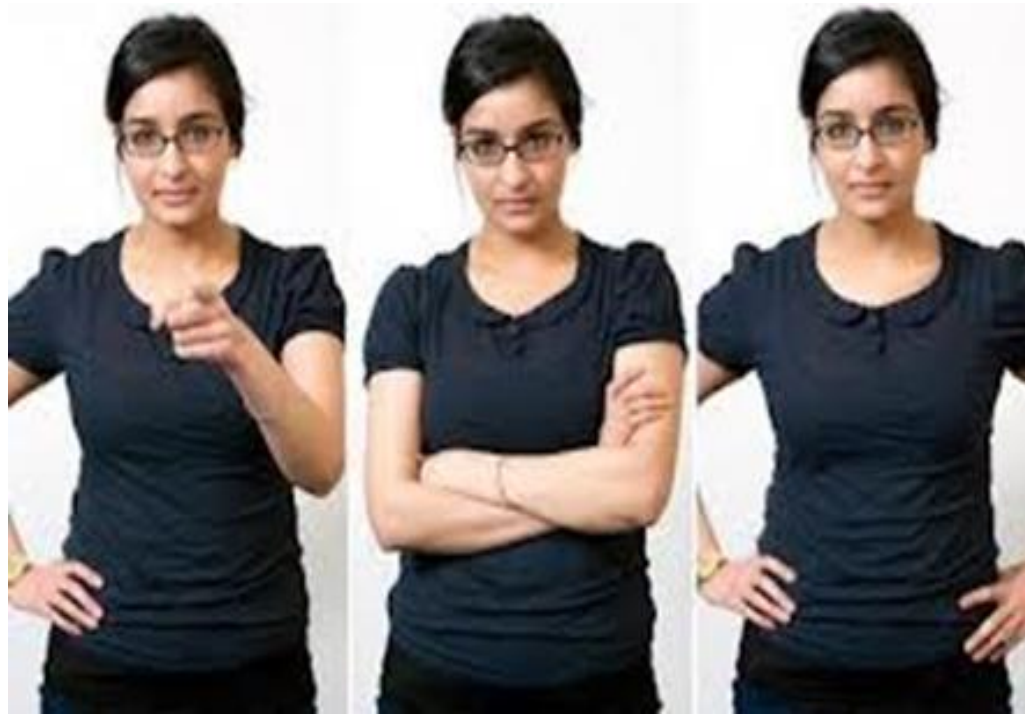
Bu hareket öncesinde olumlu hareketlerle bütünleşirse sonuç olumlu, olumsuz hareketlerle birleşirse olumsuz olur. Hatta “ukalalık, kibirlilik olarak yorumlanır.

Çatı şeklinde eller

- Yöneticiler genellikle astlarına talimat veya tavsiyelerde bulunurken bu hareketi kullanırlar ve hareket özellikle muhasebeciler, avukatlar, yöneticiler ve benzeri mesleklerle mensup kişilerde yaygındır.
- Yüksek çatı hareketi yapanın, konuşmayı yapan olduğu durumlarda
- Alçak çatı hareketi yapanın, dinleyici olduğu durumlarda kullanılır

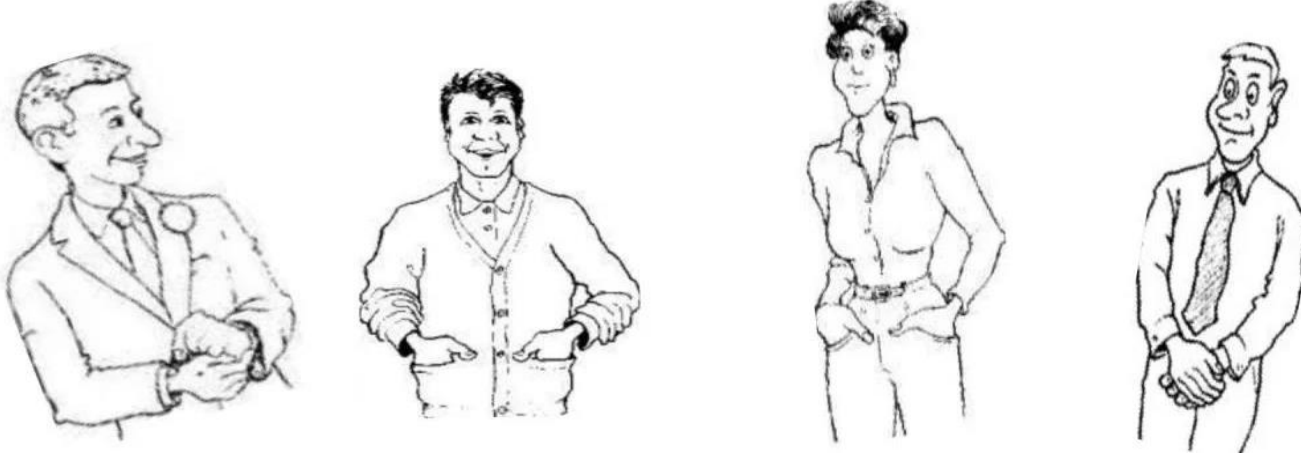


***Kollar yanda eller de belde* ise genel bir saldırı hazırlığının ve mücadeleye hazır olmanın habercisidir.**





- Çocuklar bir hata yaptığında ellerini arkasına saklar, çünkü avuç içlerini gizlemek bu durumda beden dilinin bir parçasıdır.
- Yalan söyleyen kişilerde de bu davranış gözlenir.
- Ellerini cebine sokarak konuşan kişi, büyük ihtimalle size yalan söylüyordur ya da gizlediği bir şeyler vardır.



Göbek üstünde birleştirilen eller gerginliğin belirtisidir. Bunu yapan kişi sıkılmıştır ve eller göğüse doğru çıktıkça sıkıntı artıyor demektir. Bu durumda ortam ya da konu değiştirmekte fayda vardır.

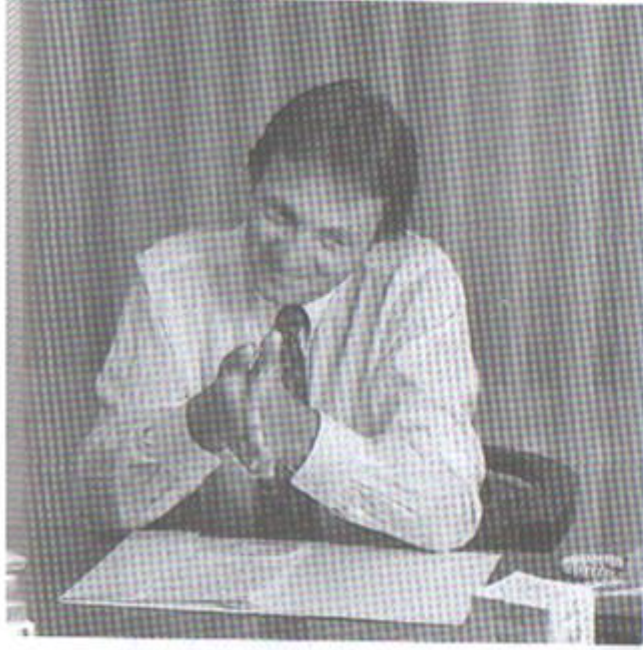


İnsanın Kendisine Teması

**Genelde insanın kendine teması
gerginlik anlarında rahatlık verir.**

Başlıca temas biçimleri:

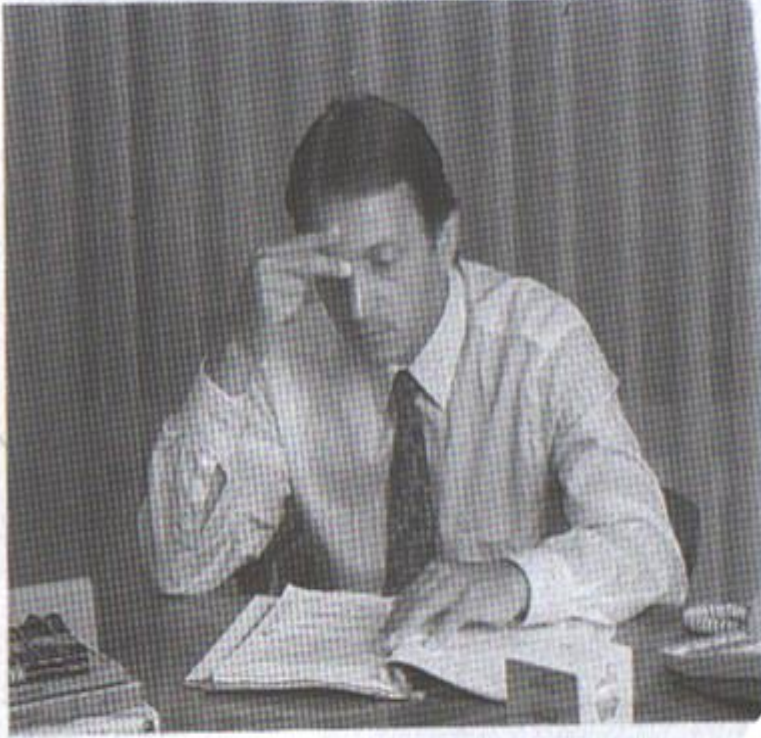
- Çeneye yaslanmak,
- Saçı okşamak,
- Yanağa yaslanmak,
- Ağza temas etmek,
- Şakağa yaslanmak,
- Elleri cebe sokmak,
- Kollarla bedene sarılmak



**Bir duruma hazırlık ve
ısınmayı anlatır**



**Kendine temas
insanı rahatlatır**



Resim 57 : Dikkati yoğunlaştırma isteği.

Kulak memesi ile oynamak dikkati yoğunlaştırma isteğinin bir başka göstergesidir.



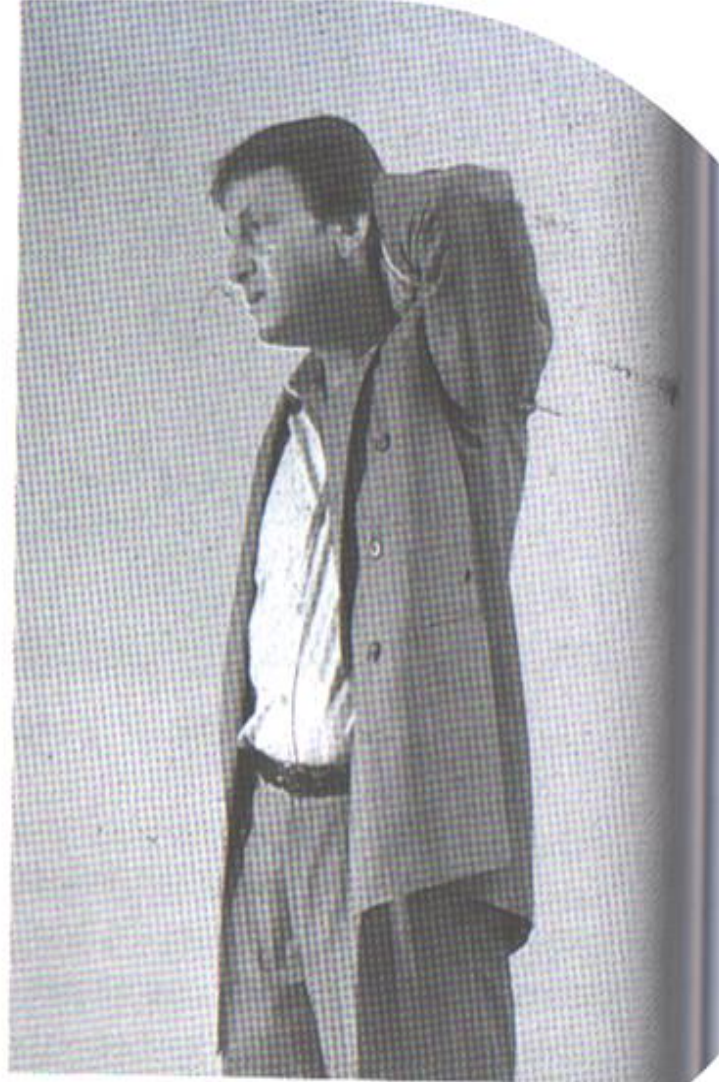
Resim 55 (Üstte) : Artmış olan iç gerginliğin kendine temas yoluyla hafifletilmesi.

Resim 56 (Sağda): Topluluk içinde insanın kendi bedeniyle buluşmasının en sık yaşanan biçimi.





Resim 58 : Daha çok hava alma ihtiyacı ve sıkıntı ifadesi.



Resim 59 : Gerginliği hafifletmek amacıyla kendine temas.

Dinleme, Değerlendirme, Eleştiri Jestleri