



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI

SÖZSÜZ İLETİŞİM
VE
HZ. MUHAMMED'İN REHBER ÖRNEKLİĞİ

MEVLÜT YILMAZ

DENİZLİ -2023

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI

SÖZSÜZ İLETİŞİM
VE
HZ. MUHAMMED'İN REHBER ÖRNEKLİĞİ
(TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ)

MEVLÜT YILMAZ

DANIŞMAN
Doç. Dr. İsmet EŞMELİ

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU

İslami İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Manevi Destek ve Rehberlik Programı öğrencisi Mevlüt YILMAZ tarafından hazırlanan “Sözsüz iletişim ve Hz Muhammed’in Rehber Örneklığı” adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup Tarih girmek için burayı tıklattın tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. İsmet EŞMELİ

Danışman

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... /...../ 2023 tarih vesayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu proje çalışmasında; proje içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi, Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Mevlüt YILMAZ

ÖNSÖZ

Bu proje çalışmasında Sözsüz İletişim ve Hz. Muhammed'in rehber örneği incelenmiştir. Manevi Danışmanlık bağlamında Hz. Peygamber'in hadislerinde sözsüz iletişim unsurları ele alınmak istenmiştir.

Çalışmanın giriş kısmında araştırmanın konusu, problemi , amacı, kapsam ve sınırlılıkları ile araştırmanın yöntemi ele alınmıştır.

Çalışmanın birinci bölümünde iletişimin tanımı, temel öğeleri, süreci, türleri ile iletişim türlerinden sözsüz iletişimin ne olduğu, önemi, sözsüz iletişimin işlevleri, sözsüz iletişim yolları olan fiziksel görünüm, beden dili, ses, susma, mekan, renk incelenmiş, birinci bölümün sonunda manevi danışmanlık aracı olarak sözsüz iletişimin hakkında bilgi açıklanmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümünde manevi danışmanlık açısından Hz Peygamber ve sözsüz iletişim ile bilgi verilerek Hz. Peygamber'in sözsüz iletişime dair hadisleri yani Hz. Peygamber'in fiziksel görünümü, beden dili, jestleri ve mimikleri, ses, susma, mekan, renk gibi sözsüz iletişim yolları manevi danışmanlık açısından incelenmiştir.

Mevlüt YILMAZ

Denizli-2023

ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: Sözsüz iletişim ve Hz Muhammed'in rehber örneği	
Projeyi Hazırlayan: Mevlüt Yılmaz	Danışmanı: Doç. Dr. İsmet EŞMELİ
Kabul Tarihi:	Sayfa Sayısı: viii+51
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>İletişim günümüzde vazgeçilmez unsurların başında gelmektedir. Hayatın her aşamasında sosyal bir varlık olan insan sözlü ya da sözsüz iletişim ile karşı karşıya gelmektedir. Manevi Danışmanlık 2019 yılında yayınlanan Manevi Danışmanlık Ulusal Meslek Standardı ile resmiyet kazanmış, daha önce bazı kurumlarda yer alırken son zamanlarda daha geniş çapta yer almaya başlamış ve popüleritesi artmıştır.</p> <p>Çalışmamızda Manevi Danışmanlık Yöntem ve Araçlarından sözsüz iletişim unsurları doğrultusunda Hz. Peygamber'in hayatında yer alan iletişim ve sözsüz iletişim yollarını hadis rivayetlerinden yola çıkarak manevi danışmanlık aracı sözsüz iletişim açısından incelemeyi hedeflemektedir.</p> <p>Çalışmamızda iletişim bilimi çerçevesinde iletişimin tanımı, temel öğeleri ve süreci ve türleri ele alınarak konuya literatürdeki tanımlar ele alınarak iletişim ve kapsayan konuları açıklanmıştır. İletişimin alt türü olan sözsüz iletişimin tanımı, önemi, işlevleri ve sözsüz iletişim yollarından bahsedilerek konu detaylandırılmaya çalışılmıştır. Sözsüz iletişim yolları, beden dili, yüz iletişimi, jestler ve mimikler, ses, sessizlik ve susma, mekan, renk ve fiziksel görünüm gibi unsurlardan oluşmakta ve çalışmamızda bu kavramlar açıklanmış, Hz. Peygamber'in hayatından hadisler incelenerek sözsüz iletişim örneklerinin manevi danışmanlık açısından analizi yapılmıştır.</p>	
Anahtar kelimeler: Manevi Danışmanlık, Hz. Peygamber, Sözsüz İletişim	

ABSTRACT

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Abstract of Master's Project

Title of the Project: Non-verbal Communication and Hz. Muhammed's Guide Example

Author: Mevlüt Yılmaz

Project Advisor: Doç. Dr. İsmet EŞMELİ

Date:

Nu. of pages: viii+ 51

Department: Philosophy and Religious Studies **Subfield:** Spiritual Support and Guidance

Communication is one of the indispensable elements today. Being a social being at every stage of life, humans encounter verbal or non-verbal communication. Spiritual Counseling became official with the Spiritual Counseling National Professional Standard published in 2019. While it was previously included in some institutions, it has recently begun to take place more widely and its popularity has increased.

In our study, in line with the non-verbal communication elements of Spiritual Counseling Methods and Tools, Hz. It aims to examine the communication and non-verbal communication methods in the life of the Prophet in terms of non-verbal communication as a spiritual counseling tool, based on hadith narrations.

In our study, the definition of communication, its basic elements, process and types are discussed within the framework of communication science, and communication and the topics it covers are explained by considering the definitions in the literature. The subject has been tried to be detailed by mentioning the definition, importance, functions and non-verbal communication ways of non-verbal communication, which is a sub-type of communication. Nonverbal communication methods consist of elements such as body language, facial communication, gestures and facial expressions, voice, silence and silence, space, color and physical appearance, and these concepts are explained in our study, Hz. By examining the hadiths from the life of the Prophet, non-verbal communication examples were analyzed in terms of spiritual counseling.

Keywords: Spiritual Counseling, Hz. Prophet, Nonverbal Communication.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	5
İLETİŞİM VE SÖZSÜZ İLETİŞİM	5
1. İletişim Nedir?.....	5
2. Sözsüz İletişim	9
2.1.Sözsüz İletişim Nedir?	9
2.2.Sözsüz İletişimin Önemi	10
2.3.Sözsüz İletişimin İşlevleri	12
2.4. Sözsüz İletişim Yolları.....	13
2.4.1. Fiziksel Görünüm.....	14
2.4.2.Beden Dili	14
2.4.3. Jestler ve Mimikler.....	20
2.4.4. Ses	23
2.4.5. Susma	25
2.4.6. Mekan.....	26
2.4.7. Renk	27
2.5. Sözsüz İletişimin Çeşitleri	29
3. Manevi Danışmanlık Aracı Olarak Sözsüz İletişim.....	29
İKİNCİ BÖLÜM.....	33
HZ. PEYGAMBER VE SÖZSÜZ İLETİŞİM	33
1. Hz. Peygamber ve Sözsüz İletişim.....	33
2. Hz. Peygamber'in Sözsüz İletişime Dair Hadisler.....	33
2.1. Hz. Peygamber ve Fiziksel Görünüm	33
2.3. Hz. Peygamber'in Jestleri ve Mimikleri	37
2.4. Hz. Peygamber ve Ses.....	43
2.5. Hz. Peygamber ve Susma.....	44
2.6. Hz. Peygamber ve Mekan	45

2.7. Hz. Peygamber ve Renk.....	46
SONUÇ.....	47
KAYNAKÇA.....	49

GİRİŞ

İletişim insanoğlu için olmazsa olmazdır. Sosyal bir varlık olan insanın iletişimden kaçması mümkün değildir. Sözlü iletişim kurmak istemese bile sözsüz iletişim ile karşı karşıya gelmektedir. İnsan hiçbir şey konuşmasa dahi bedenini verdiği ipuçları ile ne demek istediği anlaşılabilir. Aynı zamanda manevi danışmanlık insanın kendi içsel yolculuğu, iyi olma halini isteyen bu alan günümüzde önemli bir yer tutmakta ve hayatın daha yaşanılır kılınmasında önemli bir işlev görmektedir. Hz. Peygamber inananlar için en güzel örnek ve modeldir. İnanan müslümanın örnek alabileceği somut yaşayan Kuran olan Peygamberimiz iletişim konusunda da bize örnek olup yol göstermiştir.

Araştırmamızın konusu manevi danışmanlık araçlarından biri olan sözsüz iletişim unsurlarının Hz. Peygamber nezdinde örnekliği hadis rivayetlerinden yola çıkarak manevi danışmanlık yöntemi sözsüz iletişim açısından incelenmesidir. Manevi Danışman Yöntemi Sözsüz İletişim ve Hz. Peygamber ile ilgili manevi danışmanlık alanında herhangi bir çalışmanın olmadığı, bu alandaki boşluğu doldurabileceği düşüncesi ile bu konu seçilmiştir.

Araştırmamız manevi danışmanlık yöntem ve araçları kapsamında yer alan sözsüz iletişim yöntemi Peygamber Efendimiz'in hayatındaki sözsüz iletişim örnekleri analiz edilecektir.

Hz. Peygamber'in iletişimde kullandığı beden dili, yüz iletişimi, jestleri ve mimikleri, sesi, sessizliği ve susması, mekan, renk ve fiziksel görünümü, vurguları, davranışı, duruşu ve tavırları gibi sözsüz iletişim araçlarını hadis rivayetleri üzerinden anlamayı ve manevi bakım açısından analiz etmeyi hedeflemektedir. Araştırma manevi destek ve danışmanlık araçları bağlamında sözsüz iletişim ve Hz. Peygamber örneği ile sınırlıdır.

Araştırma teorik bilgilerin araştırılması yani literatür taraması yöntemi kullanılacaktır. Bu kapsamda nitel literatür taraması ile veri toplanacaktır. Çalışmamız sırasında gerek manevî danışmanlık gerekse hadis alanına ait literatür taraması yapılacaktır. Araştırma konusunun teorik çerçevesinin oluşturulması safhasında, Manevî danışmanlık ve Hadis alanlarındaki literatürün taranması ve bu bilgilerin incelenmesi yapılacaktır.

1.Araştırmanın Konusu ve Problemi

İnsan toplumsal yapısı olan bir varlıktır. Bundan dolayı iletişim insanlar için olmazsa olmaz olan bir durumdur. Her ne kadar iletişim sözlü olarak ön planda olsa da duygu ve düşüncelerin anlaşılmasında beden dilini de kapsayan sözsüz iletişim ağırlık kazanmaktadır. Araştırmalarda sözsüz iletişimde kelimeler ve ses tonu %40 civarında etkili iken sözsüz iletişim %60 üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Manevi danışmanlık insana hayatın her aşamasında insanın iyi oluşuna katkı sunması, bireyin manevi yaşantısında karşılaştığı sorunları çözmesine ve doğru kararlar vermesine yardımcı olmak için gerekli olan bilgileri vermek ve böylece benzer sorunlarla karşılaştığı zaman uygun çözümü bulabilme kabiliyetini artırmasını sağlar. Manevi danışmanlık insanın karşılaştığı sorun ve problemlere bazı yöntem ve araçları kullanarak insanın olması gereken duruma kavuşturmayı amaçlar. Manevi danışmanlık yöntemlerinden iletişimin bir çeşidi olan sözsüz iletişim birey hakkında birçok fikir verebilir. Freud:”Dudaklarıyla susan, parmak uçlarıyla konuşur”¹ diyerek, manevi destekteki sözsüz iletişim unsurlarına dikkat çeker. İletişimin sözsüz yönü öncelikle duygusal içeriklerin aktarılmasına yöneliktir. Manevi danışmanlık büyük ölçüde duygular etrafında ortaya çıktığı düşünüldüğünde sözsüz iletişim boyutunun önemli olduğu görülür. Daha hiçbir kelime bile konuşmadan karşılaşan iki insan ilk önce bedenleriyle iletişime geçer. İletişimde ses, yüz ifadeleri, mimikler, beden hareketleri, jestler, duruşlar, oturuş şekilleri, yer ve zaman özellikleri, renk ve giyimleri sözsüz iletişimin bir parçasıdır.

Çalışmada iletişim kavramı tanımlanarak iletişim çeşitleri açıklanarak sözsüz iletişim işlevlerine ve Peygamberimizin sözsüz iletişimle ilgili hadislerle yer verilecektir. Allah’a inanan bir Müslüman için “en güzel örnek” tabii ki Hz. Muhammed’dir. Bir mümin olarak olarak, hayatımıza anlam, amaç ve yol belirlemede kendimize bir rol model ararız örnek ararız. Bir mümin olarak , Hz. Muhammed’in (sas) hayata bakışını, dünyayı algılayışını ve yaşama şeklini örnek olarak almaya çalışırız. Yaşayan Kur’an olan Peygamberimizi, hayatının her yönüyle

¹ Zuhul Ağılkaya Şahin, Manevi Bakım ve Danışmanlık (İstanbul:Marmara Akademi Yayınları, 2021), 264.

örnek olarak Kur'an'ın istediği ideal insan ve mümin tipine ulaşmada büyük bir rol oynar.

2.Araştırmanın Amacı

Sözsüz iletişim manevi danışmanlık araçlarından biridir. Danışman ve danışan ilk olarak sözsüz iletişim araçları ile iletişime geçerler. Danışanın bakışı, teması, duruşu, vurguları danışman için sözsüz iletişime dair ipuçlarıdır. Manevi danışman görüşme boyunca ses, konuşma hızı, gülme, ağlama gibi sözsüz iletişim unsurlarından yararlanır.

Peygamberimiz yaşayışıyla insanlara rol model olmuş, manevi danışmanlık alanı o dönemler için geçerli olmasa da uygulamaları, iletişimde kullandığı beden dili, yüz iletişimi, jestleri ve mimikleri, sesi, sessizliği ve susması, mekan, renk ve fiziksel görünüm gibi sözsüz iletişimin yollarıyla inananlara rol model olmuştur. Çalışmamız manevi danışmanlık yöntemlerinden olan sözsüz iletişimi manevi danışmanlık uygulamasının somut göstergesi olan peygamberimizin örnek hayatında anlamayı amaçlamaktadır.

Hız. Peygamber'in iletişimde kullandığı beden dili, yüz iletişimi, jestleri ve mimikleri, sesi, sessizliği ve susması, mekan, renk ve fiziksel görünümü, vurguları, davranışı, duruşu ve tavırları gibi sözsüz iletişim araçlarını hadis rivayetleri üzerinden anlamayı ve manevi bakım açısından analiz etmeyi hedeflemektedir.

3. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırmanın kapsamı iletişim kavramı, iletişimin temel öğeleri, süreci ve türlerinden bahsedilerek sözsüz iletişimin ne olduğu, sözsüz iletişimin önemi, sözsüz iletişimin işlevleri ve sözsüz iletişim yolları olan beden dili, yüz iletişimi, jestler ve mimikler, ses, sessizlik ve susma, mekan, renk ve fiziksel görünüm tavırları gibi unsurları kapsayan alanlardan bahsederek manevi destek ve danışmanlık yöntemi içerisinde incelenmeye çalışılacaktır.

Manevi danışmanlık yöntemi olarak sözsüz iletişim kavramını incelendikten sonra Hız. Peygamber'in iletişimde kullandığı beden dili, yüz iletişimi, jestleri ve mimikleri, sesi, sessizliği ve susması, mekan, renk ve fiziksel görünümü, vurguları,

davranışı, duruşu ve tavırları gibi rivayetleri hadis kitaplarından incelenerek, sözsüz iletişimi manevi danışmanlık yöntemi açısından incelenecektir.

Sonuç olarak araştırma manevi destek ve danışmanlık araçları bağlamında sözsüz iletişim ve Hz. Peygamber örneği ile sınırlıdır.

4. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma teorik bilgilerin araştırılması yani literatür taraması yöntemi kullanılacaktır. Bu kapsamda nitel literatür taraması ile veri toplanacaktır. Çalışmamız sırasında gerek manevî danışmanlık gerekse hadis alanına ait literatür taraması yapılacaktır. Araştırma konusunun teorik çerçevesinin oluşturulması safhasında, Manevî danışmanlık ve Hadis alanlarındaki literatürün taranması ve bu bilgilerin incelenmesi yapılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

İLETİŞİM VE SÖZSÜZ İLETİŞİM

1. İletişim Nedir?

“İletişim kelime olarak İngilizce ve Fransızca “communication” kavramından yola çıkarak ilk yıllarda haberleşme olarak tanımlanmıştır. Daha sonraki yıllarda communication haberleşmeyi de kapsayan şekilde daha kapsamlı bir ileti alışverişini içerisine alarak “iletişim” olarak anılmaya başlamıştır. Communication'da köken itibarıyla Latince communis kavramı bulunmakta ve bu kavram da birçok kişiye ve nesneye ait ortaklaşa gerçekleştirilen anlamında kullanılmaktadır. Bu noktadan yola çıkarak iletişiminin kökeni olarak sadece iletileri aktarmaktan ziyade, toplumsal olarak da bir etkileşimi içerdiğini söylemek mümkündür.”²

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre iletişim; duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim, haberleşme, komünikasyon olarak tanımlanmaktadır.³ Birbirlerine ortamlardaki nesnelere, olaylar ve olgularla ilgili değişimler haber veren; bu nesne, olay ve olgular karşısında benzer yaşam deneyimlerinden dolayı sahip olunan benzer duyguları birbirine ifade eden insanların oluşturduğu topluluk ya da toplum yaşamı içinde gerçekleştirilen tutum, yargı, düşünce ve duygu bildirişi olarak tanımlamak mümkündür.⁴

İletişimi kısaca, "bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci" olarak tanımlanır. Bu durumda pek çok şey iletişim sayılır. Genel olarak, iletişimin olarak için iki sistem gereklidir. Bu sistemler iki insan, iki hayvan, iki makine ya da bir insan ile bir hayvan, bir insan ile bir makine (örneğin bir bilgisayar) olabilir. Seçenekleri artırmak mümkündür. Özellikleri ne olursa olsun, iki sistem arasındaki bilgi alışverişini "iletişim" kabul edebiliriz⁵.

Doğan Cüceloğlu, iletişimi; “iki insan arasında yer alan anlam alışverişi”⁶, Ünsal Oskay’a göre iletişim, “birbirlerine ortamlarındaki nesnelere, olaylar, olgularla ilgili değişimleri gösteren, bunlara ilişkin bilgilerini birbirine aktaran; aynı olgular, nesnelere, sorunlarla benzer yaşamdan kaynaklanan, benzer yaşayışları taşıyıp bunları

² Merih Zılloğlu, İletişim Nedir, (Cem Yayınevi, 2020), 23.

³ <https://sozluk.gov.tr/?kelime=iletişim> (erişim tarihi 11.03.2023).

⁴ Barış Kılınç Vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2018), 4.

⁵ Üstün Dökmen, İletişim Çatışmaları ve Empati, (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2005), 19.

⁶ Doğan Cüceloğlu, Keşke’siz Bir Yaşam İçin İletişim , (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002), 196.

birbirine ifade eden insanlardan meydana gelen topluluk ya da toplumda yaşanan tutum, yargı, düşünce ve duygu bildirimlerine iletişim denir”⁷ İletişim, bir zaman belirtmekle; iletme, ilişik, güç ve denetim gibi çoğu zaman kullanılmaktadır.⁸

İletişim tanımlarını incelediğimizde öncelikle haberleşme anlamı kullanılırken zamanla iletişim kavramı ön plana çıkmış, insanlar arasında anlam, duygu, düşünce, bilgi üretme ve anlamlandırma süreçlerini içine alan geniş bir anlam taşımaya başlamıştır.

İletişim hayatımızın kaçınılmaz durumlarından biridir. Hayatın her aşamasında insan öncelikle kendi iç dünyasıyla, sonra toplum içinde ya da çevredeki varlıklarla iletişim halinde olarak hislerini, fikirlerini ve hayallerini paylaşarak iletişim karşımıza çıkmaktadır. İnsan kendi varlığını ortaya koymak, paylaşmak, haberleşmek, etkilemek, yönlendirmek, eğlenmek, mutlu olmak gibi amaçlarla iletişim kurar.⁹

1.2.İletişimin Temel Öğeleri

İletişimin sürecini oluşturan temel öğeler: Kaynak, hedef (alıcı), mesaj (ileti), kanal ve geri bildirim şeklinde ele alınmaktadır.¹⁰

Kaynak: İletişim sürecinde mesajı gönderen, mesajın çıkış noktası olup iletişim sürecini başlatan öğedir. İletişim sürecinin başlangıcında kaynak kaynak iletme istediğini, kendi ve alıcının anlayacağı şekilde kodlar. İletişim sürecinin başlamasını sağlayan ve bir diğer kişi ya da örgütü çeitli iletişim biçimleriyle etkileme çabasında olan iletişim öğesi, kaynak olarak tanımlanmaktadır¹¹.

Hedef (Alıcı): Alıcı, kaynak tarafından gönderilen mesajı alıp, yorumlayan, anlamlandıran kişi ya da gruptur. İletişim sürecinin varlığının nedenidir alıcı. İletişim

⁷ Ünsal Oskay, İletişimin ABC’si, (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2014), 23.

⁸ Canan Uluyağcı vd., Bireylerarası İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2018), 3.

⁹ Mehmet Fidan vd., Sözsüz İletişim, (Ankara:Gazi Kitabevi, 2019), 3.

¹⁰ Ayşenur Gülenç, <<Kişilerarası İletişimde Beden Dilinin Önemi>>, (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2017), 10.

¹¹ İzlem Vural, vd., İletişim, (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2012), 27.

sürecinin başarılı şekilde gerçekleşmesi, alıcının kaynağın gönderdiği mesajı, kaynağın istediği anlamı yüklemesine bağlıdır¹².

Mesaj (İleti): Mesaj, kaynak tarafından alıcıya iletmek üzere üretilen sözlü, görsel,işitsel bir üründür. Kaynak, kendisine ulaşan bilgi, fikir ve duyguları yorumlayıp mesaj olarak iletilecek düşünceleri zihninde oluşturur ve bunları kelimelere, rakamlara, sembollere dönüştürerek (kodlayarak) alıcıya (hedef) gönderir¹³.

Kanal (Oluk): İletin kodlanarak, kodaçma sürecinin gerçekleştiği, alıcıya kadar izlediği yol oluk (kanal) olarak adlandırılmaktadır. Bir başka ifade ile kanalı; bilgi, duygu, düşüncelerin kaynak ve alıcı tarafından paylaşımının gerçekleşme sürecinde, iletilerin üzerine yüklendiği araçlar şeklinde tanımlanmaktadır. Kanal iletinin fiziksel aktarımı ile ilgili unsur olarak karşımıza çıkmakta, iletinin alıcıya ulaşması için televizyon, gazete, bilgisayar, görme, işitme, dokunma gibi yollarla ulaşabilmektedir¹⁴.

Geri Bildirim: Alıcının kaynağın gönderdiği mesaja verdiği tepki geri bildirimdir.¹⁵

1.3. İletişim Süreci

İletişim sürecini anlatılanlardan hareketle şu şekilde özetleyebiliriz: Kaynak, kodlama yaptığı iletiyi kişiye, kanal ile gönderir. Kişi, iletiyi alır ve kod açımı yaparak mesajı yorumlar. Kişi yorumlamış olduğu mesaja karşı iletide bulunmak için kendi mesajını kodlama yapar. Alıcı kişi kodlamış olduğu mesajı, diğer bir ifadeyle dönütü, kanal ile iletişimi başlatan kişiye gönderir ve böylece kaynak konumuna geçer. İletişim süreci iletişim devam ettikçe bu şekilde gelişir. Ayrıca iletişimi alıcı

¹² Sevilay Kılınçarslan, İletişime Giriş, (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018), 27.

¹³ Bekir Uysal, <<Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Öğretmenlerinin Beden Dilini Kullanma Yeterlilik Düzeyi (Tuzla Örneği)>>, (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2013), 21.

¹⁴ Canan Uluyağcı vd., Bireylerarası İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2018), 5.

¹⁵ Rüçhan Gökdağ, Kişiler Arası İletişim İnsan İlişkilerinin Psikolojik Temelleri, (Ankara: Sınırsız Basım Yayın Dağıtım, 2016), 41.

ve göndericinin aynı yerde bulunmaları da gerekmez. Farklı mekânlarda olup, iletişim araçlarını kullanarak da sağlayabilirler¹⁶.

1.4. İletişim Türleri

Sözlü İletişim

Sözlü iletişim, kişilerin bilgi ve becerilerini, duygusunu, düşüncesini dil ve dil aracılığı ile karşılıklı paylaşmadır. Dil ile iletişimde bireyler ortaya çıkardıkları şekilleri birbirlerine ileterek anlam katar ve iletişimi sağlar. Dil, kişilerin duygularını düşüncelerini ilettiği araçtır. Algı, yorum ve bilgi üreten etkidir. Dil, sözcük ve cümlelerle düşünceyi birleştirmeyi sağlayan bir sistem. Sosyal hayatta her insan bulunduğu topluluğun dilini edinir¹⁷.

Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim, kişinin duygu ve düşüncelerini, isteklerini, karşısındakine bilinçli veya bilinçsiz, sözsüz olarak aktarmasıdır. Sözcüklerin kullanılmadığı bu iletişim biçimi, jestler, mimikler, oturuş, duruş gibi çeşitli tavırlarla beden dilini ortaya koyar. Sözsüz iletişim araçları, sözlü olanlar kadar kişinin kontrolünde olmadığından daha doğru, daha gerçek, daha önemli bilgiler verir. Nitekim bir iletişim sürecinde, ortalama olarak kelimelerin sözle ifadesinin % 10, ses tonunun % 30 ve beden dilinin % 60 rol oynadığı belirtilir. Sözsüz iletişim susma, sesin rengi ve müziği, beden dili, mekan ve zaman özellikleri, renk ve giyim-kuşam kodlarını içerir. Daha çok, ilişkilerin belirlenmesinde ve duyguların dile getirilmesinde rol oynar¹⁸.

Sözsüz iletişimde birey duruma göre değerlendirmeyi gösteren jest, mimik, duruş, oturuş, mesafelerle taşınan mesajlara denir.¹⁹

Yazılı İletişim

¹⁶ Enes Hamza Kırıcı, <<Hz. Muhammed'in İkili İlişkileri>>, (Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 9.

¹⁷ Kırıcı, Hz. Muhammed'in İkili İlişkileri, 11.

¹⁸ Yusuf Macit, <<Din Hizmetlerinde Sözlü ve Sözsüz İletişim>>, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 1, (2008): 391- 424.

¹⁹ Acar Baltaş vd., Bedenin Dili, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1992), 30.

İnsanlarda duygular, düşünceler ve bilgilerin yazı ile aktarılması olarak tanımlanır. Yazılı iletişim, çeşitli hedefler ve amaçlar için farklı ve etkili biçimde yazma becerilerinin olmasını ister²⁰.

Örgüt İçi İletişim

Örgüt, iş bölümüyle, bir otorite düzeni içinde, ortak bir amacı yönelik bir araya gelmiş insanların etkinlik yapısıdır. Bu tanım, bir kurumda görev alan şahısların, önceden belirlenmiş rollerle, düzen içinde bu rollerin gereğini yerine getirmeye çalıştıkları anlamına gelir²¹.

Kitle İletişimi

Birtakım bilgilerin/sembollerin, birtakım hedefler tarafından üretilmesi, geniş insan topluluklarına iletilmesi ve bu insanlar tarafından yorumlanması sürecine “kitle iletişimi” adı verilir.²²

Kitle iletişiminde, kaynak ile hedef arasındaki kanallara ise “kitle iletişim araçları” adı verilir. Kitle iletişim araçları denildiğinde genellikle, radyo, televizyon, gazete, dergi ve benzeri yayınlar kastedilmektedir. Tanımın biraz geniş tutulması ve basılı her türlü yayının kitle iletişim aracı sayılması yerinde olabilir²³.

2. Sözsüz İletişim

2.1. Sözsüz İletişim Nedir?

Sözsüz iletişim, iletişimde doğal olarak yer alan ses tonlaması, yüz ifadeleri, mimikler, jestler, beden hareketleri, renkler, aksesuarlar gibi sözel olmayan göstergelerden oluşan iletişim kodlarıyla gerçekleştirilir. Bir başka ifadeyle sözsüz iletişim verimli bir durum içerisinde, sözsüz davranışların tek başına ya da sözlü birlikte anlamların değiş tokuşu ya da yorumlanışında/çözümlemesinde kullanıldığı dinamik bir süreçtir.²⁴

²⁰ Vural, İletişim, 80.

²¹ Üstün Dökmen, Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati, (İstanbul: Sistem, 2005), 40.

²² Rüçhan Gökdağ, Kişiler Arası İletişim İnsan İlişkilerinin Psikolojik Temelleri, (Ankara: Sınırsız Basım Yayın Dağıtım, 2016), 43.

²³ Barış Kılınç vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2018), 123.

²⁴ Fidan ve Torun, Sözsüz İletişim, 11.

Sözsüz iletişim, kişinin duygu ve düşüncelerini, isteklerini, karşısındakine bilinçli veya bilinçsiz, sözsüz olarak aktarmasıdır.²⁵ Sözcüklerin kullanılmadığı bu iletişim biçimi, jestler, mimikler, oturuş, duruş gibi çeşitli tavırlarla beden dilini ortaya koyar. Sözsüz iletişim araçları, sözlü olanlar kadar kişinin kontrolünde olmadığından daha doğru, daha gerçek, daha önemli bilgiler verir. Nitekim bir iletişim sürecinde, ortalama olarak kelimelerin sözle ifadesinin % 10, ses tonunun % 30 ve beden dilinin % 60 rol oynadığı belirtilir.²⁶

Sözsüz iletişim, kişilerarası iletişimle birlikte sözlü iletişimle birlikte etkin olan beden dili, mekan ve zaman özellikleri, renk, giyim kuşam kodlarını içeren, daha çokilişkilerin belirlenmesinde ve/veya duyguların dile getirilmesinde rol üstlenen iletişim biçimidir olarak tanımlanmıştır.²⁷

2.2.Sözsüz İletişimin Önemi

İletişimde sözlü mesajların anlamının kontrolü, sözsüz iletişim unsurlarına oranla daha kolay iken insanların sözsüz iletişim unsurlarını kontrol etmesi daha zordur. Bu nedenle insanlar sözsüz iletişim unsurlarına daha çok güven duymaktadır. Sözsüz iletişim, sözlü iletişimle istenilen anlamın aktarılması noktasında yetersiz kaldığında iletişimi zenginleştirici, berraklaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Sözsüz iletişim en etkili iletişim şeklidir denilebilir.²⁸

Sözsüz iletişim, insanların duygu ve düşüncelerini konuşarak sözcüklerle anlatmasının yeterli olmadığı durumlarda sözleri desteklemektedir. Kelimelerin sınırlılığı nedeniyle bazen ifade etmek istenilen duruma uygun kelime bulunamayabilir. Bu durumda sözsüz iletişim yollarından yararlanır.²⁹

Sözsüz iletişim kodlarının büyük çoğunluğu doğuştan olduğu için insanların çoğu bu kodları öğrenmek durumunda aksi halde insanlarla anlaşması zorlaşabilir.³⁰

²⁵ Ömer Faruk Reça, Bütün Yönleriyle Beden Dili, (İstanbul: Genç Gelişim Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi, Temmuz 2009), 14.

²⁶ Yusuf Macit, <<Din Hizmetlerinde Sözlü ve Sözsüz İletişim>>, Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi 1/5, (2008), 391-424.

²⁷ Vural, İletişim, 54.

²⁸ Sevilay Kılınçarslan, İletişime Giriş, 40.

²⁹ Sevilay Kılınçarslan, İletişime Giriş, 40.

³⁰ Barış Kılınç vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 49.

Sözsüz iletişim sözlü içerikte anlam ve yorumlamada önemli ipuçları verirken sözlü iletişimi destekler.³¹

Sözsüz iletişimde türü içinde yer alan kodların ortak bazı özellikleri şöyledir:

1. İletişim yokluğunu olanaksız kılma: İnsanlar mesajlarının büyük kısmını söz- süz iletişim yoluyla verirler. Bazen bir bakış, duruş mesafesi söylenecek onlarca kelimenin yerini tutar. Karşı karşıya gelen iki kişinin iletişimden kaçınma şansları neredeyse yoktur. İki kişinin birbirlerine bakışlarından, duruşlarından, giyim kuşamlarından aralarındaki ilişkiye dair çıkarımlarda bulunulabilir. Yaptığımız her hareket, seçtiğimiz renkler, oturma şeklimiz, giysilerimiz, kullandığımız parfüm birer mesaj niteliğindedir.³²

2. Duyguları belirtme: İnsanlar konuşarak duygularından çok düşüncelerini anlatırlar. Ancak sözsüz iletişimde düşüncelerden çok duygular ifade edilir. İnsanlar davranışları kelimelere dökmeler bile duygularını yansıtır.

3. Farklı anlamlı iletişim sağlamak: Bazen sözlü iletişim ile sözsüz iletişim farklı hatta zıt anlamlı mesajlar iletebilir. Sözleriyle birine kızmadığını ifade eden birinin beden dili, bakışları tam tersini söyleyebilir. Kendini iyi ve enerjik hissettiğin söyleyen birinin davranışları tam tersini söylüyor olabilir.³³

4. Kişiler arasındaki ilişkileri tanımlama ve belirleme: Sözsüz iletişim kodları kişiler arasındaki mesaj akışını düzenler. Göz teması, baş sallama, kaş kaldırma, ses yükseltme, alçaltma, duruş değiştirme ya da uzaklaşma gibi küçük hareketler verilen mesajı etkiler. Sözsüz mesajlar, bireylerin konuşmak ya da dinlemek isteyip istemediklerini, iletişimin bitip bitmediğini belirterek iletişimi düzenler, iletişimi belirler.

5. Sözlü iletişimin içeriği hakkında bilgi verme: Sözsüz iletişim kodları ile desteklenen mesajlar daha etkilidir.³⁴

³¹ Vural, İletişim, 54.

³² Canan Uluyağcı vd., Bireylerarası İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2018), 21.

³³ Ahmet Şerif İzgören, Dikkat Vücudunuz Konuşuyor, (Ankara: Elma Yayınevi, Nisan 2010), 19.

³⁴ Barış Kılınç vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 52.

6. Güvenilir iletiler sağlama: Sözsüz iletişimin öğeleri, iletişim kuranların birbirlerine güven duymalarını sağlar, doğru anlaşılmaya ve doğru tepkiler ver- meye de yardımcı olur.³⁵

7. İmaj sürdürme: Sözsüz mesajlar, iletişim kuran kişinin diğer katılımcılara yansıtmak istediği imajını uygun ve gerçekçi bir şekilde ortaya koymasını sağlar.³⁶

8.Kültüre göre biçimlenir: İletişime giren bireylerin kültürel benzerlikleri ve farklılıkları, sözsüz iletişim kodlarının anlamlı olmasında etkilidir.

Sözsüz iletişim, dilden çok önce kullanılan, iletişimin en eski ve en ilkel biçimidir. Ancak yine de çoğunlukla söylenenle eşlik eden sözel olmayan öğelere daha az dikkat edilir. Söylenenlerin istenilen etkiyi yaratıp yaratmadığına dikkat edilmesine karşın bunun nasıl söylendiği çoğunlukla daha önemlidir.³⁷

2.3.Sözsüz İletişimin İşlevleri

Tamamlama İşlevi

Sözsüz öğelerin sözel iletiyi tamamlama ve etkisini artırma işlevi vardır. Ses tonu, yüz ifadesi, el/kol hareketleri, insanlar arası mesafe hep sözel iletiyi tamamlar, açık seçik hale getirir ya da destekler. Örneğin bir kimsenin "kitap nerede?" sorusuna diğeri "burada" diye karşılık verirken, "burada" sözcüğüyle birlikte el, baş veya göz işaretleriyle kitabın yerini gösterebilir.

Çelişme/ Yalanlama İşlevi

Bazı zamanlar sözel iletilerimizle sözsüz iletilerimiz birbiriyle çelişebilmektedir.İstemedi, ancak kendimizi tutamadığımız için güldüğümüz ya da bize göre gülünecek bir şey olmamasına rağmen karşımızdakine ayıp olmasın diye gülmek zorunda kaldığımız durumları düşünelim. Aslında gülmek istemiyor fakat duruma göre istem dışı veya zoraki gülüyor olabiliriz.Bu, alıcı tarafından bir çelişki ile karşılaştıklarında sözsüz iletişime güvenme eğilimindedirler.³⁸

Tekrarlama İşlevi

³⁵ Canan Uluyağcı vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018), 10.

³⁶ Ayşenur Gülenç, <<Kişilerarası İletişimde Beden Dilinin Önemi>>, (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2017), 19.

³⁷ Vural, İletişim, 55- 56.

³⁸ Barış Kılınç vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2018), 52.

Tamamlamadan farklıdır. Sözel iletiyi vurgulama ya da açık hale getirme işlevi vardır. Örneğin, kahvehanede iki çay isterken kahveci sizi duysa bile sözlü olarak söylemenin yanında bir de zamanda elinizle iki işareti yaparsınız. Ya da birisine “gel” derken aynı zamanda "gel işareti" yaparsınız.³⁹

Düzenleme İşlevi

Bu işlev genellikle bir sözel diyalogu düzenlemek için işler. Birinin ses tonundaki düşüş, konuşmanın sonuna geldiğini hatırlatır. Bu da iletişimde taraflar arasında bir sıra düzenlemesi imkânı verir.⁴⁰ Örneğin yanıt verme, onaylama, kabul, ret, durdurma, devam et ve anladım gibi anlamlara gelen dokunma, baş sallama, bakış, el hareketleri ile ortak kodlar karşılıklı konuşmanın düzenlenmesine yardım eder. Bunlar iletişim sırasında bir tür trafik işareti görevini görürler. Bu bakımdan sözsüz iletişim, paylaşılan sözsüz semboller yoluyla iletişimin akışında düzenleyici bir etkiye sahiptir.

Sözün Yerini Alma İşlevi

Sözün yerini alma işlevi, bazı nedenlerden ötürü sözel iletişimin sözsüz iletişime dönüştüğü durumlarda söz konusu olur. Bir arkadaşımız sizi utandıracak bir anıyı diğer arkadaşlarınız arasında anlatmak üzereyken siz, "anlatma!" diyemez ama kaşlarınızı kaldırır ya da işaret parmağınızı dudaklarınızın önüne getirirsiniz.⁴¹ Başka bir deyişle, sözel olan bir anlatımın sözsüz bir işaretle yer değiştirmesidir. Örneğin, evet anlamında baş sallama vb.

Vurgulama İşlevi

Sözlü iletilerdeki önemli bir noktayı vurgulamak için kullanılır. Örneğin iyi bir konuşmacı, konuşmasının önemli bir noktasından önce ya da sonra bir süre duraklar veya dikkat çekmek ve vurguyu artırmak için masaya elini vurur, sesini birden yükseltir.⁴²

2.4. Sözsüz İletişim Yolları

³⁹ Ercüment Hacıhasanoğlu, <<Beden Dilinin Önemi>>, (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2017), 30.

⁴⁰ Beden Dili, Joe Navaro, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2015), 19.

⁴¹ Canan Uluyağcı vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018), 90.

⁴² Fidan ve Torun, Sözsüz İletişim, 19-20.

2.4.1. Fiziksel Görünüm

Toplumsal hayatta kişilerin ne tür iletişim kuracaklarını belirleyen faktörlerden biri de fiziksel görünümüdür. Tanıdık kişilerle kurulacak iletişimde o gün üzerinde giymiş olduğu elbise çok önemli olmayacaktır. Ancak karşılaşılan bir yabancı ile iletişime geçmeden önce kıyafeti, boyu, duruşu dikkatten kaçmayacaktır. Karşıdaki kişinin fiziksel görünümü, en azından iletişime nasıl başlayacağına dair bir ipucu olabilir. Bir insanın fiziksel görünümüne göre değerlendirilmesi göz renginden, saçına, boyuna, şişman veya zayıf olmasına, dişlerinin şekline ve rengine kadar pek çok faktöre göre yapılır. İnsanlar yeni karşılaştıkları birinin dış görünüşüne kısa bir süre baktıktan sonra zihinlerinde bir kalıba yerleştirerek ona, 'bey, beyefendi, dayı, amca, hemşerim, kardeş, bayan, hanımefendi' gibi hitap şekline karar verirler. Fiziksel görünüm, konuşmayı başlatan kişi için ipucu olmanın yanı sıra, kendisine hitap edilen kişi için de önemlidir. İnsanlar kendilerini nasıl tanımlıyor, başkalarının da kendilerine öyle hitap etmesini isterler. Bu nedenle fiziksel görünüm bütünü oluştururan elemanlara önem vermek gerekir.⁴³

2.4.2. Beden Dili

Beden dili jestlerle ve mimiklerden oluşmaktadır. Yüz kaslarının anlam ifade etmek için kullanımı mimikleri, baş, el-kol, ayak-bacak gibi vücudun tamamının kullanımı jestleri oluşturmaktadır.⁴⁴ Bedenle insanlar; duygu, düşünce, istek, ihtiyaçlar ve ruhsal zenginlikleri diğer insanlarla paylaşırlar. Sosyologlar, eğitimciler ve dil uzmanları günlük iletişimde kullanılan sözcük sayısının bini (1000) geçmediğini ve insanların sözcüklerden hariç eller, kollar, bedensel duruşlar ve hareketlerle iletişimi gerçekleştirdiğini belirtmektedirler."⁴⁵

İletişimde söylenen şeyler kadar söylenilmeyen şeyler de çok önemlidir. Hatta belki de daha önemlidir. Konuşurken kişiler duygu ve düşüncelerinden farklı konuşabilir ancak beden dili bazen sözlü olarak ifade edilenleri desteklediği gibi bazen de istem dışı olarak yüz yüze olduğu iletişim sırasında sakladığı, ifade

⁴³ Vural, İletişim, 70.

⁴⁴ Allan Pease, Beden Dili, (çev. Yeşim Özben), (İstanbul: Rota Yayınları, Ekim 2002), 9.

⁴⁵ Ömer Faruk Reza, Bütün Yönleriyle Beden Dili, (İstanbul: Genç Gelişim Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi, Temmuz 2009), 13.

edemediği gerçek duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarmaktadır. Konuşulmayan (sustuğumuz) zamanlarda bile beden dili konuşmaya devam eder. Gözlerimiz, beden duruşumuz, mimik ve jestlerimiz, kol ve (ve bacak hareketlerimiz, oturma biçimimiz o anda nasıl bir duygu içinde olduğumuza yönelik birçok mesaj vermektedir.⁴⁶

Gündelik yaşantımızda çoğu kez farkında olmadan beden dilini kullanır, olaylara ve durumlara bedensel tepkiler veririz. Duygu ve düşüncelerini sözcüklerle anlatmakta zorluk çekenlerin de sıklıkla beden diline başvurdukları görülmüştür. Beden dili kendimize olan güven ve güvensizliğimizi doğrudan yansıtır. Asık surat, çatık kaş, düşük omuz sıkıntılı olduğumuzu belli ederken gözlerin ıslık ıslık olması, hafif tebessüm ve hareketlilik, mutlu olduğumuzu gösterir.⁴⁷

2.4.2.1. Beden Dilinin Özellikleri

Beden dili evrensel ve ortaktır. Ancak evrensellikten ve ortak- lıktan kastedilen beden dilinin dünyanın her yerinde tüm insanlar tarafından kullanılmasıdır. Beden dilinde kullanılan işaretler evrensel değildir; kültürden kültüre beden dili işaretleri- ne yüklenen anlamlar farklılık göstermektedir.

Sözlü mesajlar ile beden dili mesajları arasında fark olduğunda öncelikle görsel mesaj doğru kabul edilecek ve daha uzun süre hatırlanacaktır.⁴⁸

Beden dilinin doğru kullanımı iletişimi çok kolaylaştırır; yanlış kullanıldığında da bazen çok güç bazen de komik bir durum ortaya çıkabilir.

Beden dili konusunda yapılabilecek en büyük hata tek bir hareketi diğer hareket ve durumlardan bağımsız olarak yorumlamaktır. Tüm dillerde olduğu gibi beden dili de sözcükler, cümleler ve noktalama işaretlerinden oluşur. Her bir hareketin sözcükler gibi yan, mecaz anlamları olabilir. Tam anlamı ancak bütün içinde yorumlanırsa anlaşılabilir.⁴⁹

Her zaman aynı davranış aynı anlama gelmeyebilir. Örneğin kollarını gövdesine kenetlemiş bir insanın beden dili "iletişime kapalı anlamı da taşıyabilir o an içinde bulunduğu ortamdan kaynaklı olarak kişi üşüyor da olabilir.

⁴⁶ Sevilay Kılınçarslan, İletişime Giriş, 47.

⁴⁷ http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Beden%20Dili.pdf(erişim tarihi: 09.10.2023), 13.

⁴⁸ Allan Pease , Beden Dili, (çev. Yeşim Özben), (İstanbul: Rota Yayınları, Ekim 2002), 22.

⁴⁹ http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Beden%20Dili.pdf(erişim tarihi: 09.10.2023) 15.

İlk görüşme anında beden dilinden etkilenilebilir ancak her insanın beden dili sözlüğü farklı olduğundan bu sözlüğü çözmek için kısa süre yetersiz gelmektedir. Bu nedenle be- lirgin hareketlere belirgin anlam yüklemek değişik anlamlar taşıyan birçok ayrıntının göz ardı edilmesine neden olmaktadır.⁵⁰

Beden dili cinsiyete bağlı olarak bir dizi farklılık göstermektedir. Bunun nedeni kadın ve erkeğin vücut yapılarındaki ve hormonal dengelerindeki farklılıktır.

Beden dili, insan dışındaki canlılarda da (yani hayvanlar arasında da) gözlemlenebilir. Kendisine yiyecek verilen ya da sırtı okşanan köpek kuyruğunu sallarken, farklı bir ses algılayan ve dikkatini bu sese veren bir at kulaklarını geri çekmektedir. Beden dili kişiliği de yansıtmaktadır. Bireyin mimik ve jestlerinde kişinin tarihi yatmaktadır.

Beden dili, iletişim sırasında konuşmaya renk katar, konuşmaya canlılık kazandırır.⁵¹

Yüz yüze iletişimde beden dilinin önemli bir rolü vardır. Bu ilişkiler içerisinde hiçbir söz söylenmese de beden konuşur. Beden dili jestler ve mimiklerle gerçekleşir. Yüz kasların bir anlam ifade eden ya da anlam oluşturmak için kullanımı, mimikleri, diğer bir deyişle yüz ifadesini; baş, el, kol, ayak, bacak hareketleri ya da bedenün tümünü kullanmak jestleri oluşturur.⁵² Bunlar aynı zamanda kültürel- dir. Bilincimiz, iletişimin içeriğiyle meşgulken, bilinçaltı bizim için veya bize rakip gibi çalışabilir. Sözsüz işaretlerin istediğimiz gibi ortaya çıkması, anlaşılması için, belirli bir hazırlık yapmak gerekebilir. Beden dili kullanımı ile, insanın kendini ifade etmesi, karşısındaki insanı tanıması kolaylaşır, konuşmaya bütünlük kazandırır ve karşısındaki insanın iç dünyasını anlamak konusunda önemli ipuçları verir. Beden dili iletişimin önemli bir unsurunu, mesajın en az yarısını oluşturmaktadır. Beden dili incelenirken tüm davranışlar ve mimikler bir bütün olarak incelenmelidir. Kelimelerin cümleler içinde anlam kazanması gibi beden dili hareketleri, işaretleri de diğerleriyle ilişkilendirerek anlam kazanır. Beden dili, bedenün çevresine yaydığı bir dizi mesajın oluşturduğu dildir. Beden dili susarak

⁵⁰ Ali İlseven, *Beden Dili Sanatı*, (İstanbul: Karemat Matbaacılık, Ağustos 2016), 3.

⁵¹ Sevilay Kılınçarslan, *İletişime Giriş*, 48.

⁵² *Beden Dili*, Joe Navaro, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2015), 41.

konuştuklarımızdır. Gözlere verdiğimiz fotoğraflar olarak da algılanabilir. İnsanlar düşündüklerinin sadece bir kısmını söze aktarma şansına sahiptirler; çünkü hayal ve düşünceler, duygular sonsuz; sözcükler ise sınırlıdır. Beden dili, beden hareketi olmadan da gerçekleşebilir.⁵³ Kişinin boyu, saç rengi, kilosuna gibi gücü, çekiciliği, arkadaş veya eş olarak uygunluğu beden görünümünün çeşitli biçimleridir.⁵⁴

2.4.2.2. Beden Dilinin Kültürel Boyutları

Beden dilini oluşturan öğeler görseldir ve konuşma ve yazı diline göre daha evrensel sayılabilirler; ancak, yine de kültürel açıdan farklı anlamlara gelebilir, farklı işlevler görebilirler. Farklı kültürlerde sessiz iletişimi anlamak için, o insanların kültürünü, ilişkilerini, iletişimlerini ve dünya görüşlerini bilmek gerekir. Kültür, tarih boyunca insanın doğayla ve insanla ortaya çıkan problemlerinin ve zorlanmalarının çözüm biçimidir.⁵⁵

İletişimde kaynak olan kişinin verdiği mesajın anlamı içerisinde kendi kültürü, o kültürdeki dünyanın algılanış şekli ve kendi kişisel özelliklerinin izleri de vardır. İnsan beden dilini kullanırken de içine doğduğu ve yaşadığı ailenin ve toplumun değerleri ile etkileşim içindedir. Beden dilini anlamlandırma, iletişimde bulunan kişilerin toplumsal rolleriyle ilgili olduğu kadar, kültürel çevre ile de yakından ilgilidir.⁵⁶ Bu bağlamda her toplumun kendi kültürel yapısına uygun kullandığı jest ve mimikler bulunmaktadır ve insanların doğuştan getirdiği ortak jest ve mimikler dahi yaşadıkları toplumların kültürü içinde biçimlenir ve yönlendirilir. Hem yakın çevremizde, hem daha geniş sosyal hayatımızda, hem de farklı ülke insanları ile ilişkilerimizde öncelikle beden dilini kullanırız ve onların beden dilleri ile anlattıklarını çözmeye çalışırız. İletişim kurduğumuz insanlarla kültürümüzdeki ortak özellikler ne kadar fazlaysa, karşılıklı olarak beden dilini anlamamız da o kadar kolaylaşır.⁵⁷ Beden dili ilişkilerimizde, kültürel farklar arttıkça yabancı bir ülkede çevremizdeki insanların duygu ve düşünce akışını değerlendirmemiz oldukça

⁵³ Ayşenur Gülenç, <<Kişilerarası İletişimde Beden Dilinin Önemi>>, (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2017), 31.

⁵⁴ İzlem Vural, ed., İletişim (Pegem Akademi Yayıncılık, 2012), 59.

⁵⁵ Canan Uluyağcı vd., Bireylerarası İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 97.

⁵⁶ Canan Uluyağcı vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018), 136.

⁵⁷ Ercüment Hacıhasanoğlu, <<Beden Dilinin Önemi>>, (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2017), 36.

güçleşir. Bu yüzden başka kültürlerin sözsüz dillerini çözümleyebilmek için bilgilenmek gerekir. Kültürel farklılıklar arttıkça beden dilin anlamak da zorlaşır. Kendi ülkemizde tanımadığımız küçük bir çocukla bakışmamız karşılıklı gülümsememiz normal karşılanırken, yabancı bir ülkede bu davranış suç kapsamında değerlendirilebilir, yargılanabilir.⁵⁸

Yapılan araştırmalarda ilk insanların beden dilini kullanımlarında benzer İşaret ve davranışları gösterdikleri saptanmıştır. Beden diline alt birincil işaretleme sistemini oluşturan bu mesajlar insanlığın evrensel dilidir. Dolayısıyla bir Türk'ün korktuğu zaman verdiği bedensel mesajlar bir İngiliz ya da Almanın bedensel mesajlarından farklı değildir. Ancak insanlar çoğaldıkça değişen yaşam tarzları alışkanlıkları, dinsel inançları, yaşadıkları coğrafya ve iklimlere bağlı olarak beden dillerinde de kültürel farklar ortaya çıkmıştır. Sembollerin, hareketlerin, renklerin, beden dilinin mutlaka yaşanılan ülke ya da toplum dikkate alınarak yorumlanması gerekir. Uzakdoğu gibi beden dilinin az kullanıldığı, insanların duygularını kontrol etmek ve gizlemek üzerine kurduğu bir toplumda, Türkiye'deki kadar çok mimik ve jest kullanımı kişinin saygınlığını gölgeleyebilir. Diğer taraftan bir Akdeniz ülkesinde soğuk, donuk bir kişi olarak nitelendirilebilirsiniz.⁵⁹

Beden dilini daha iyi anlayabilmek için bedeninin 6 ögesinin ayrı ayrı incelenmesi gerekir.

1. Gövde: Göğüs merkezi, kendimiz ve çevremizdekiler hakkında ne düşündüğünüzü açıkça ortaya koyar. Gövde üç ayrı şekilde kullanılır: Açık kollar (kollar iki yanda serbest ve rahattır), kapalı kollar (kollar göğüste kavuşturulur) veya uysal (kollar iki yana salınır, omuzlar düşük durur).⁶⁰

2. Baş: Beden dilinde başın kullanımını anlamak için, başı dörde bölen iki görünmez çizginin varlığından bahsedilir. Bu çizgiler kulaklardan geçtiği varsayılan benlik çizgisi ve tepeden çeneye geçtiği varsayılan başkaları çizgisidir. Baş benlik çizgisi üzerinde yukarıya dönükse, üstünlük; aynı ekseninde öne eğikse uysallık, boyun eğme. Başkaları çizgisinin ekseninde konuşulan kişiye dönükse, anlaşma. Karşıdaki kişinin tersi yöne dönükse, anlaşmazlık ifade etmektedir.

⁵⁸ Ali İlseven, *Beden Dili Sanatı*, (İstanbul: Karemat Matbaacılık, Ağustos 2016), 16.

⁵⁹ Vural, *İletişim*, 60.

⁶⁰ Ömer Faruk Reca, *Bütün Yönleriyle Beden Dili*, (İstanbul: Genç Gelişim Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi, Temmuz 2009), 20.

3. Beden Duruşu (Postür): İnsanlar birbirleriyle olan ilişkilerinde çok farklı beden duruşları içindedir. Ancak temel olarak bilinmesi ve uygulanması gereken beden biçimi, iletişim kurulan kişiyi doğrudan karşıya alma ve dik bir beden duruşudur.⁶¹

4. Jestler: Genel olarak tüm el ve kol hareketleri jest olarak adlandırılır. Jestler verilen mesajı, yapılan konuşmayı renklendiren, güçlendiren özelliklerdir.

5. Mimikler: Yüz ifadesi ya da hareketlerine verilen bir diğer ad mimiktir. İnsanlar mimikleri sayesinde o anki duygularını kolaylıkla ifade edebilirler.

6. Bacaklar: Bacakların duruşu, beden dilinin bir diğer konuşma biçimidir.⁶²

İnsan vücudunda iletişim için en çok kullanılan ve dikkat çeken yer yüzdür. Yüz ifadelerini anlamak kolay değildir. Çünkü yüz karmaşık bir iletişim sistemi oluşturur ve yüz ifadeleri saniyenin beşte biri kadar bir hızla değişir. Yüz ifadesi ile ilgili araştırmalar büyük ölçüde, duyguların nasıl iletildiği üzerine odaklanmıştır. Yüzde, birbirinden farklı kaç tane ifade belirtilebileceği konusu henüz açıklığa kavuşmuş değildir ancak temel duygular yüz kası hareketlerine ilişkindir.⁶³ Yüz ifadeleri, diğer görsel göstergelere göre kültürler arasında daha az farklılık gösterir. Yapılan araştırmalara göre mutluluk, korku, öfke, hayret, üzüntü, tiksinti gibi temel yüz jestlerinin hemen hemen bütün kültürlerde aynı olduğunu göstermiştir.⁶⁴

Belirli duygular yüzde bir takım değişikliklere neden olur. Bunlara örnek verecek olursak;

Mutluluk: Alt göz kapakları hafifçe yukarı kaldırılır, gözlerin dış kenarları kırışır, gözler bazen kısıktır; dudakların köşeleri yukarı ve dışarı doğru hareket eder ve dudaklar üst dişleri ortaya çıkarmak için aralanabilir, yanaklar elma benzeri bir şişlik ile yükselir; "C" şeklinde kırışıklıklar, yukarı doğru gerilmiş dudakların köşelerinden burun kenarlarına doğru çekilir. Beden açıktır öne doğru meyillidir.⁶⁵

⁶¹ Ahmet Şerif İzgören, Dikkat Vücudunuz Konuşuyor, (Ankara: Elma Yayınevi, Nisan 2010), 170.

⁶² Vural, İletişim, 61.

⁶³ Barış Kılınç vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 55.

⁶⁴ Canan Uluyağcı vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018), 100.

⁶⁵ Ali İlseven, Beden Dili Sanatı, (İstanbul: Karemat Matbaacılık, Ağustos 2016), 159.

Şaşırma: Kaşlar, bir eğri şeklinde yukarı doğru açılır, alın boyunca kırışıklık yayılır, gözler beyazlarının görülebileceği kadar açıktır; çene aşağı doğru düşer ve ağız gevşer. Kafa yükseltilmiş omuzların içine doğru gömülür.

Üzüntü: Kaşların iç kısmındaki uçları yükselir, gözler nemli görünür; ağız köşelerinden aşağıya doğru düşer ve yüz gevşek görünür; dudak titreyebilir. Omuzlar öne doğru eğilir; beden ise gevşek bir görüntü sergiler.⁶⁶

Korku: İnce farklarla şaşırma benzer bir görüntü oluşur. Kaşlar yukarı doğru çekilir (şaşırmada olduğu kadar kavis oluşmaz). Alındaki kırışıklıklar alının merkezinde birikir (şaşırmada kırışıklar alın boyunca yayılır). Gözlerin beyazları görünür, dudaklar geri çekilir, ağız bir miktar açılır. Omuzlar, geriye doğru eğilir.⁶⁷

Öfke: Kaşlar aşağı ve içe doğru çekilir; kaş arasında dikey bir kıvrım oluşur: gözler kısılır ve dik ve sert bakış sergilenir. Dudaklar sıkıca kapanır ve köşelerde kıvrımlar oluşur. Burun delikleri Eller yumruk şeklinde sıkılabilir, beden ileri doğru hareket eder.⁶⁸

2.4.3. Jestler ve Mimikler

Duygu ve düşünceleri somut hale getirmek ve desteklemek için baş, kol, el, bacak gibi beden hareketlerinden yararlanılır. Jestler konuşma ile yakın işbirliği içindedirler ve sözlü iletişimin tamamlayıcılarıdır. İnsanlar kendilerini ya da duygu ve düşüncelerini sözcüklerle ifade edemedikleri dönemde, iletişim aracı olarak ellerini kullanmışlardır. Jestler, (el kol hareketleri) duyguları belirten beden dili araçlarıdır. Herhangi bir mesajı daha iyi iletmek için el, kol ya da baş ile yapılan iradeli ve irade dışındaki hareketlere 'jest' denir. Jestler verilen mesajı kuvvetlendirirler; örneğin, anlatımda öğretmenin eliyle söylediği bir şekli çizmesi tasvir edici, öğrenci konuşurken başıyla onu onaylaması pekiştirici, tahtaya vurması vurgulayıcı, eliyle sıraya vurarak ses çıkarması dikkat toplayıcı görev görür. Ancak her biri uygun ölçüde ve uygun şiddette olmalı, abartılı olarak kullanılıp mesajın önüne geçmemeli ve aktarılan sözlü mesajın yerine tarif amaçlı kullanılmamalıdır.

⁶⁶ Ömer Faruk Reza, Bütün Yönleriyle Beden Dili, (İstanbul: Genç Gelişim Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi, Temmuz 2009), 41.

⁶⁷ http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Beden%20Dili.pdf(erişim tarihi: 09.10.2023) , 19.

⁶⁸ Fidan ve Torun, Sözsüz İletişim, 73.

Mimik bir duygu ve düşüncenin kaş, göz, ağız, yüz hareketleriyle anlatılmasıdır. İnsan yüzünün görünürdeki hareketleri mimik olarak da tanımlanmaktadır. Mimikler, bir duyguyu veya düşünceyi anlatmak ve duyguları pekiştirmek için kullanılır. Yüz kaslarının her bir hareketi çok kısa bir zaman içinde değiştiği için çoğu durumda her bir mimikten ortak bir ifade ortaya çıkmaktadır. Jestlerde olduğu gibi mimikler de, diğer davranış biçimleriyle ve tutumlarla sözsüz iletişimin önemli bir unsuru olabilirler.⁶⁹ Yüzün ifadesi, mimik kaslarının kaynaşmasına da yanır. Mimikler de kültürlere göre değişik anlam kazanırlar; örneğin alını kırıştırmak Türkler için sinirlenme olarak algılanırken Avrupa ülkelerinde düşünme, söylenenleri değerlendirme sürecinde olduğu anlamına gelmektedir.

Jest ve mimikler "esas" ve "ikincil" olanlar olarak iki ana grupta sınıflandırılırlar.

Esas jest ve mimikler: Duygu ve düşünceleri destekleyen, onları somut hale getiren hareketlerdir. Yumruğunu sıkma (saldırı), yüzüne dokunma (kuruntu), kaşınmak (kendini ayıplama), alını silme (yorgunluk) bu hareketlere örnek olarak gösterilebilir. Sözlerin anlamını tamamlayan Jestler, İnsanları veya nesnelere gösterme, vurgulama, biçimlerini ve boyutlarını veya hareketlerini örnekleme gibi Jestler de bu yaygın kullanım içinde yer alır.⁷⁰

İkincil jest ve mimikler: Çoğunluğu beden gereksinimleri ile ilgili esneme, hapsirme, öksürme, kaşınma gibi hareketlerdir. İletişimle ilgili olmasa da, ikincil Jest ve mimikler kaynak hakkında bilgi vericidirler.⁷¹

Göz İletişimi: İnsanlar iletişimlerinde gözlerini, görmenin ötesinde kullanırlar. Bir kişiyle ne zaman, ne kadar sıklıkla ve ne kadar uzun bir süre göz göze geldiği, ilişki hakkında çok önemli bilgiler göndermenin, özellikle de ilişkide ne kadar samimi olmak istediğini göstermenin bir yoludur. Gözlerle iletilen mesajlar göz hareketinin süresi, yönü ve niteliğine bağlı olarak değişmektedir. Karşılıklı bakışma süresi ortalama 1.18 saniyedir. Eğer göz teması 1.18 saniyeden az sürerse bu

⁶⁹ Barış Kılınc vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 57.

⁷⁰ Canan Uluyağcı vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018), 92.

⁷¹ Ömer Faruk Reza, Bütün Yönleriyle Beden Dili, (İstanbul: Genç Gelişim Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi, Temmuz 2009), 19.

kişinin ilgisiz, utangaç veya meşgul olduğu sonucu çıkartılabilir. Uygun süre aşıldığında ise bakışın yüksek bir ilgi göstergesi olduğunu düşünmek yanlış olmayacaktır.

Bakış pek çok bakımdan sözsüz iletişim kanallarının en bilgilendiricisidir. Göz teması önemli işlevler için kullanılabilir; örneğin, geri bildirim yapmak için (biriyle konuşurken ne düşünüyorsun? veya bir tepki ver! demek yerine ona kararlı bir şekilde bakmak gibi). Benzer biçimde konuşmacılara onları dinlediğinizi göstermek için bakar, çeşitli destekleyici (baş sallamak gibi) hareketlerde bulunursunuz. Konuşmacı açısından ele alırsak iki veya daha çok kişi ile konuşurken, dinleyicilerinizin dikkat ve ilgilerini korumak için onlarla göz teması kurarsınız. Çok önemli bir noktaya temas ettiğinizde, dinleyicilerinize kararlı bir şekilde bakarsınız.⁷²

Göz teması aynı zamanda konuşmayı düzenler ve kontrol eder; örneğin, sınıf ortamında öğretmen bir soru sorup belli bir öğrenciye bakarsa, soruyu onun cevaplamasını istiyor anlamı çıkar. Bu durumda herhangi bir sözlü iletişim olmadan öğrencinin o soruyu yanıtlaması beklenir.⁷³

Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması veya bakışlar bireylerin iletişime açık olup olmadıklarını gösterirler. İki kişi arasında iletişim geliştirmenin ve sözsüz iletişim kurmanın en etkili yolu göz temasıdır denilebilir. İletişimde bulunan kişiler birbirlerine doğru dönmeli ve göz teması kurmalıdır. Gözlere gerekenden uzun veya kısa süre bakma, gözleri kaçırma veya göz temasından kaçınmanın iletildiği mesajlar vardır ki, bu mesajlar Mekâna ve iletişime geçen kişilerin ilişki durumlarına göre değişik anlamlar taşıyabilirler: İki yetişkin insandan birinin gözlerini kaçırması, saklayacak bir şeyi olduğu anlamına gelebileceği gibi karşısındaki kişiden etkilendiği anlamına da gelebilir; bir çocuğun annesinin veya öğretmenin karşısında göz teması kurmaması ve çantasıyla oynaması yalan söylediği anlamına gelebilir. Karşı cinsle bakışlarda, ast üst ilişkilerinde, öğretmen ve öğrenci ilişkilerinde bu etki daha göze çarpar hale gelir. Göz teması iki kişi arasındaki ilişkinin niteliği konusunda da olumlu- olumsuz bilgi verir. Göz temasından kaçınıldığında ya da bakışlar başka tarafa çevrildiğinde,

⁷² Allan Pease , *Beden Dili*, (çev. Yeşim Özben), (İstanbul: Rota Yayınları, Ekim 2002), 21.

⁷³ Ahmet Şerif İzgören, *Dikkat Vücudunuz Konuşuyor*, (Ankara: Elma Yayınevi, Nisan 2010), 162.

diğerlerinin özel alanlarını korumalarına izin veriliyor demektir. Gözleri kaçırma aynı zamanda kişiye veya konuya ilgi eksikliğini de gösterebilir.⁷⁴

İnsanlar her yerde ve her zaman sözsüz iletişim kurarlar. Sözsüz iletişimin etkili ve dürüst aracı gözlerdir. Gözler, insan bedeninin en konuşkan organıdır. Gözden uzak olan, gönülden de uzak olur' atasözü iletişimde görmenin ve görsel temasın önemini vurgular. Sözlü iletişimin yetersiz olacağına inanan bir annenin " gözlerimin içine bak ne dediğimi anlarsın" biçiminde uyarması da, göze dayalı iletişimin gücünü kanıtlamaktadır. Eşlerin tartışırken birinin diğerine" gözlerini devirerek bakma" demesi aslında kendine kızgınlık ve öfkeyle yaklaşıldığını sözler olmadan anlaması ve rahatsız olması anlamına gelir.⁷⁵

2.4.4. Ses

Dünya üzerindeki her birey hayatını sürdürebilmek için diğer insanlarla iletişim kurmak zorundadır. İletişim sağlamada kullanılan en önemli araç insan sesidir. Ses ile iletişim kurarken anlamlı sesler oluşturulur ve bu sesler algılanıp yorumlanır. İnsanlar arası iletişimi sağlayarak bireyleri sosyalleştiren, duygu ve düşüncelerimizi ifade etmemizi sağlayan, hayatın her alanında bize yardımcı olan ve kültürün temel ögesi işlevini gören dil önemli bir anlatım aracıdır.⁷⁶

İnsanı diğer birçok canlıdan ayıran en önemli özellik, çıkardığı ses ve bu sesle yaptığı iletişimidir. Sesimizle hem mesajımızı gönderir hem de ona duygularımızı, sevgimizi, kızgınlığımızı ve kaygılarımızı ekleriz. Bir de bu sesi şekillendirerek kulağa daha hoş hale getirebiliriz ki buda insanın sesli sanatını, müziğini oluşturur.⁷⁷

Karşımızdaki insanlarla iletişim kurduğumuzda bir mesajı iletirken üç kanal kullanırız ve karşımızdaki kişiler duygularımızı bu üç kanaldan algılar. Bu üç kanal şu şekildedir:

1. Düşüncelerin söz olarak aktarılması.
2. Tonlama vurgu ve telaffuz ile ses ve mimikler.

⁷⁴ Ahmet Şerif İzgören, Dikkat Vücudunuz Konuşuyor, (Ankara: Elma Yayınevi, Nisan 2010), 110.

⁷⁵ Vural, İletişim, 62-64.

⁷⁶ Barış Kılınç vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 55.

⁷⁷ Ali İlseven, Beden Dili Sanatı, (İstanbul: Karemat Matbaacılık, Ağustos 2016), 68.

3. Vücutun duruşu, bakışlar vs. ile beden dili.⁷⁸

"Bu üç kanalın insan üzerinde bıraktığı etki ile ilgili sonuçları bilim adamları birbirine çok yakın yüzdelerle bulmuşlardır". Prof. Dr. Albert Mahrebian ve Feris'in 1967 yılında yaptığı bir araştırmanın sonuçlarına göre mesaj ulaşma kanallarının iletişimin başarısında sözün etki oranı %7, sesin etki oranı % 38 ve beden dilinin etki oranı % 55'tir. Son dönemlerde yapılan bazı araştırmalarda sözün etkisinin %15'e kadar ulaştığı görülüyor. Buradan hareketle söz ve onu seslendiren sesin birlikte etkisinin %45-53 arasında olduğu görülecektir ki bu söze hayat veren sesi daha da önemli kılmaktadır.⁷⁹

Sözsüz iletişimin ses yönünü sesin tonu, şiddeti ve konuşmanın akıcılığı oluşturur. Günlük ilişkilerde canlı, neşeli, enerjik bir ses tonu, insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakır. En küçük bir gerginlik ses tonuna yansır ve ortada bir gerginlik ya da sorun varsa ses tonunun yumuşak ve sakin olması çatışmayı önleyerek işbirliğini kolaylaştırır.⁸⁰

Konuşurken sesin üç özelliğine; tonuna, tonlamaya ve şiddetine dikkat etmek gerekir. Ses konuşmanın bir boyutudur. Ne söylediğinizden çok nasıl söylediğinizle ilişkilidir. Belirli bir cümlede farklı kelimelere vurgu yaparak farklı anlamlar üretmek mümkündür. Sözlü iletişimde konuşan bireylerin seslerinin tonu, ritmi, yükselip alçalması, monotonluğu, tınısı gibi duyguları yansıtan ve çoğu kez sözlerin anlamına ışık tutan sözsüz iletişimin öğeleridir. Ses tonu yalan söylerken ya da korkuları saklarken kişiyi ele vereceği gibi, söylenenleri doğrulayan bir tanıklık da yapabilir. Konuşmada sesin rengini ve müziğini oluşturan bireyin kişiliğinin bir parçası olsa dahi kültürel boyutu yadsınamaz. Bunu örneklersek, Türklerin, Arapların genelde yüksek sesle, Fransızların hızlı, İtalyanların kavga eder gibi konuşmaları, İngilizce'nin ABD ve İngiltere'de farklı ses tonu ile kullanımını gösterebiliriz.

Seçilen kelimelerle bazen, onların anlamalarından daha fazlası anlatılmak istenir. Ses tonunun vurgulu kullanılması (görelilik olarak daha yüksek veya daha düşük bir ses tonuyla konuşmak gibi), alıcı açısından daha fazla ilgi uyandırır.

⁷⁸ Canan Uluyağcı vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018), 103.

⁷⁹ Fidan ve Torun, Sözsüz İletişim, 156.

⁸⁰ Ercüment Hacıhasanoğlu, <<Beden Dilinin Önemi>>, (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2017), 46.

Yüksek vurgu husumet anlamına gelebileceği gibi düşük vurgu, sempatik bir tutum anlamına gelebilir. Sesin ve anlatımın niteliği; örneğin, dingin bir ses tonuyla konuşmak mesajın etkinliğini artırır. Yüksek sesle konuşmak mesajın daha vurgulu olmasına yol açar. Çok hızlı konuşmak dinleyiciyi sıkar, hız oranı arttıkça bu öfkenin ve korkunun göstergesi olarak yorumlanır. Çok fazla duraksama ise, baskının ve direncin göstergesi olarak yorumlanır.⁸¹

2.4.5. Susma

Sessizlik de bir iletişim biçimidir. İki kişinin aynı ortamda bulunması sözlü olmasa da sözsüz olarak iletişimin başlaması için yeterlidir. Örneğin, dişçini- zin bekleme odasında otururken kimse ile sözlü iletişime girmezsiniz ama karşı koltukta oturarak kişinin giyiminden, ayaklarının duruşundan, kullandığı parfüme kadar size ilettiği mesajları alırsınız. Sessizlik değişik koşullarda farklı anlamlara gelir. İstekli olunan ve gerekli olduğu durumlar dışında bireye çoğu kez sıkıntı ve bazen acı veren olgudur.⁸² Çok uzun süre susma ya da başkaların ya da sürüp giden sessizlik gerilimlere neden olabilir. Eşler arasında uzun süre suskunluğun kavga- dan daha kötü ve etkili olduğu bireylerin kendi hayatlarında da deneyimledikleri bir örnektir. Bireyler arası iletişimde iletişim yokluğu kötü bir iletişimden daha olumsuz sonuçlara yol açar. Çünkü iletişim, tartışma ve sorunu çözmede başlangıç oluşturmada anahtardır; ancak susma tüm bunları yok eder.⁸³

Her susmanın iletişimde değişik yorumlara ve sonuçlara yol açabilecek, kendine özgü bir anlamı vardır. Bazen kızgın olduğu için dişler sıkılarak, bazen karşıdakilerin İletileri dikkati çektiği için dinlemek niyetiyle susulur. Bazı durumlarda ortamdan ya da konulardan sıkılındığında susulur. Bazen de söylenenler anlaşılmadığı için susulur. Bazı durumlarda suskunluğun kaynağı onaylamak, bazılarında ise onaylamaya işaret eder. Bazen de huzur bulmak için sessiz kalınır. Kısaca, iletişimde suskunluk değişik iletleri ya da yanıtları yansıtır. Bunların doğru anlamını belirlemede, iletişim ortamı, iletişimdeki bireylerin özellikleri, yüz- yüze

⁸¹ Vural, İletişim, 65.

⁸² Barış Kılınç vd., İletişim Bilgisi, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 64.

⁸³ Ali İlseven, Beden Dili Sanatı, (İstanbul: Karemat Matbaacılık, Ağustos 2016), 64.

iletişim durumunda yüz ifadeleri, mimikler, beden hareketleri ve jestler de yardımcı olur.⁸⁴

2.4.6. Mekan

Mekân kullanımı, iletişimde çok kapalı biçimde etkili olduğu için öneminin ve değerinin çoğu kez farkına varılmaz. Her insanda bir kişisel Mekân algısı kavramı vardır. Kişisel Mekân, İnsanın kendi gövdesinin derinin yüzeyi ile sınırlan- madığı düşüncesine dayanır. Psikolojik Mekân algısını yansıtan bu düşünce, izin verilmedikçe bir başkasının giremeyeceği, bireyin gövdesini çerçeveleyen, kendisi için belirgin olan bir sınırla çizilmiş, özel bir alan anlayışından kaynaklanır. Bu alana zorla girmek saygısızlık, kışkırtma ya da saldırı olarak değerlendirilir.⁸⁵ Hangi toplumda olursa olsun mesafe, insan ilişkilerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişiler aralarındaki mesafeyle yakınlık derecelerini yansıtabilirler. Birine çok yakın durmak, yakın oturmak veya elini omzuna, sırtına koymak ya da koluna, eline değmek iki kişi arasındaki ilişkiye belirli bir özerklik, yakınlık, sıcaklık katar. Kişisel alan, kişinin kendi vücudunun uzantısıymış gibi benimsediği bir alan, boşluk olarak tanımlanmıştır. Mekânı ilişkiler ve etkileşimler bağlamında değerlendirenler dört tür mesafe anlayışını vurgularlar. Bunlar; mahrem mesafe, kişisel mesafe, sosyal mesafe ve genel mesafe. Bu alanların kullanımı, bireysel ve kültürel farklılıklara göre farklı algılanabilmektedir.⁸⁶

1. Mahrem mesafe: Kişilerin sadece kendilerine yakın olanların girmesinden rahatsızlık duymadıkları mesafedir. Bu mesafe kişinin özel alanını temsil eder ve insanların enerjilerinin, kokularının ve duygularının yakından hissedildiği bir alandır. Çeşitli kaynaklara göre 0-30 santimetrelik bir alandır.

2. Kişisel mesafe: Duygusal bir ilişki olmayan ancak yine de yakın bulunan arkadaşların, aile üyelerinin ve dostların girmesinden rahatsızlık duyulmayan

⁸⁴ Vural, İletişim, 66.

⁸⁵ Canan Uluyağcı vd., Bireylerarası İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018), 55.

⁸⁶ Vural, İletişim, 66.

mesafedir. Bir arkadaş toplantısında, işyerinde düzenlenen bir etkinlikte, okulda sınıfta başkalarıyla araya konan mesafedir.⁸⁷

3. Sosyal mesafe: Herhangi bir nedenle, paylaşılacak ortak bir konu için İletişimde bulunulması gereken, tanışıp, selamlaşılan kişilerle olan iletişimde korunan mesafedir. Bu mesafe iş yaşamında, alışverişlerde, çok fazla tanışıklığı olmayan kişilerin olduğu ortamlarda kullanılır.

4. Genel mesafe: Topluma açık yerlerde, birbirini hiç tanımayan kişilerin bir arada bulunduğu alanlarda korunan mesafedir.⁸⁸

2.4.7. Renk

Renkler, tarih boyunca verdikleri mesajlar ve oluşturdukları enerji nedeniyle tartışma konusu olmuştur. Kıymı kültürlerde renk algısı ve yorumu değişse de renklerin de evrensel anlamları ve oluşturdukları ortak mesajlar vardır. İnsanlar farkında olmasalar da giyimlerinde, makyajlarında, aksesuar seçimlerinde kullandıkları renkler aracılığıyla iç dünyalarını ve duygularını yansıtır. Her rengin kendine özgü psikolojik bir özelliği vardır ve bu nedenle bazen belli mesajları iletmek amacıyla etkin bir biçimde kullanılırlar.⁸⁹

Mavi: Mavi özgürlüğü ve sonsuzluğu temsil eder, gökyüzünün rengidir. Denizin rengidir, insanın ruhunu rahatlatır, huzuru temsil eder ve sakinleştirir. Birleştirici, bütünleştirici ve uyumludur. Mavi, sinir sistemini rahatlatır. Rahat düşünmeyi sağlar, Batıda intiharları azaltmak için köprü ayaklarını maviye boyarlar. Duvarları mavi olan okullarda çocukların daha az yaramazlık yaptığı saptanmıştır. Bursa'da Setbaşı köprüsü yaşanan İntiharlardan dolayı maviye boyatılmış ve intiharların azaldığı gözlenmiştir.

Lacivert: Önemli, güvenilir, ciddi ve resmi karakterde bir renktir. Sonsuzluğu, otoriteyi, verimliliği simgeler. O yüzden dünyadaki firmaların yarısından fazlası logolarında koyu mavi (lacivert) kullanır. Lacivert giyen kişiler kendilerini çok daha karizmatik ve inandırıcı hissederler. İnsanların üzerinde başarılı ve güçlü

⁸⁷ Canan Uluyağcı vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018), 105.

⁸⁸ Ahmet Şerif İzgören, Dikkat Vücudunuz Konuşuyor, (Ankara: Elma Yayınevi, Nisan 2010), 84.

⁸⁹ Ayşenur Gülenç, <<Kişilerarası İletişimde Beden Dilinin Önemi>>, (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2017), 63.

imajı bırakır. Amerika Birleşik Devletleri'nin başkanları konuşmalarında arka fon olarak hep bu rengi seçerler. 2008 Amerikan seçimlerinde kampanya süresince her iki aday da hep koyu mavi tonları kullanmıştır.

Mor: Gizemli, olgun ve heybetli bir karakteri vardır. Eski zamanlardan beri ihtişamın ve lüksün temsili olarak kullanılmıştır. Kadınların duygularını yansıtmaya olanak sağlar.

Pembe: Narin karakterde bir renktir. Sıcak duyguları, uyumu, neşeyi ve sevgiyi temsil eder. Rahat hissettiren ve dinlendiren bir renktir.

Sarı: Dikkat çekici, sıcak ve parlak bir renktir. Çevreye genişleme, rahatlık, sempatik bir enerji yayar. Ancak aynı zamanda geçiciliği ve yüzeyselliği de temsil eder bu nedenle iş ile ilgili ortamlarda dikkatli kullanılmalıdır.

Kahverengi: Toprağın, gerçekçiliğin, plan ve sistemin rengidir. Toplumsal düzen ve aileye duyulan ihtiyacı vurgular. İnsanların hızlanmasını sağlayıcı etkisinden dolayı fast food restoranların iç dekorasyonları kahverengi renktedir.⁹⁰

Kırmızı: Kan rengidir. Dirilik, hareketlilik kazandırıcı, yönlendirici bir renktir. Fiziksel olarak ataklığı, canlılığı; duygusal bağlamda, bir işi sonuna kadar götürme azmı ve kararlılığı gösterir. İştah açıcı özelliği vardır, bu nedenle gıda firmalarının logolarında sıklıkla kullanılır.

Yeşil: Rahatlatıcı, bereketin sembolü, taze ve umut dolu bir renktir. Güven verir. Hastanelerde ve ibadethanelerde sıklıkla kullanılır. **Siyah:** Umutsuzluğu, ölümü, kederi, gücü ve tutkuyu temsil eden renktir. Duyguları bastırıcı bir etkisi vardır.

Beyaz: Berraklığı, saflığı, şeffaflığı ve aydınlığı temsil eder. İstikrarı ve devamlılığı simgeler, yanında kullanılan renklerle güçlenir.

Giyim kuşam ve Mekân renklerinin düzenlenişi toplumsal statüyü belirler ve iletişimin düzenlenmesinde yardımcı olur. Kışı beğenilerini, o anda içinde bulunduğu ruhsal durumu, karşısındakilere verdiği önemi, değeri ya da üstünlük taslama çabası içinde olup olmadığını sözleri ve bedeni kadar, giyim kuşamıyla da gösterir. Yerine

⁹⁰ Vural, İletişim, 70.

zamanına uymayan giyim, çok değerli nice sözün üstünkörü dinlenmesine ve yanlış algılanmasına yol açar.⁹¹

2.5. Sözsüz İletişimin Çeşitleri

Sözsüz iletişim üç kısma ayrılır:

Sessiz: Sadece görsel beden dilini kapsar. Yani görülebilen beden hareketleridir.

Sesli: Dil ile yakından ilgili olgular (vurgu ve konuşma araları gibi) ve bağımsız ifadelerdir (gülmek veya içini çekmek gibi).

Nesnel: Kişiler görüntülerini tamamlayan şeyler (kıyafet, ev, çalışma masası gibi).⁹²

3. Manevi Danışmanlık Aracı Olarak Sözsüz İletişim

“Manevi danışmanlığın kendine göre bir yöntemi yoktur, yöntem ve tekniği psikolojiden alır. Alman pastoral psikolojide bilinç ve bilinçaltı ayrımıyla derinlik psikolojisi (Freud, Jung, Adler, Reich, Schultz-Hencke) etkilidir. Davranışçı ekol manevi danışmanlıkta pek etkili olmamıştır." 1940'dan beri ABD'de Rogers tarafından Freud temeli geliştiren konuşma terapisi/danışan merkezli yöntem önemlidir. İletişim teorisi yaklaşımı (Watzlawick, Beavin, Jackson) bu yönteme gibidir. Hümanistlik psikolojiden (Maslow, May, Rogers) özellikle Gestalt terapileri (Perls), beden terapileri (Lowen, Keleman) ve konu merkezli etkileşim (Cohn) manevi bakım uygulamasıyla az da olsa girmiştir. Doğudan gelen yöntemlerin (zen, meditasyon) de manevi bakım amacıyla kullanıldığı görülür.

Bu yönden manevi danışmanlıkta tek bir yöntem söylenemez ama manevi bakım hedefi için fayda ettiğinde bütün tekniklerin bireysel şartlarla kullanılması önirelebilir. "Teolojik manevi danışmanlığın kendine ait normları olmalıdır. Manevi danışman tek bir teoriye sahip çıkmayı ve tek bir metodu kullanmayı aklından bile geçirmemelidir. Fakat teolojik manevi danışman mevcut teori ve metotları serbestçe kullanabilmelidir...". Bu kişilerin ihtiyaç ve sıkıntılar çeşitliliği kadar manevi

⁹¹ Vural, İletişim, 70.

⁹² Schober, Otto, Beden Dili Davranış Anahtarı, (çev. Sueda Özbent), (İstanbul,:Arion Yayınevi, 1996, 30.)

danışmanlık yöntem ve araçlarda çeşitlilik anlamına gelir. Ancak bazı yazarlar, manevi danışmanlar yöntemler arasından seçerken teolojik hedeflere sadık kalmalarını bekler. Sonuçta manevi bakım uygulamaları okuma ve yazmaya, dinleme ve anlatmaya, sesden resimlere ve ibadetlere kadar bir dizi araçtan faydalanmak mümkündür. Ama bu araçlar içinde manevi rehber çalıştığı araçlarla kişisel ve üzerinde düşünülmüş tecrübelerinin olması arzulanır.

Manevi rehberin karşısındakini anlamak için ihtiyacı olan araçları anlama ifadeleri olarak söyleyen Wiedeman öncelikle duyularımızla algıladığımızı sayar: konuşanın görünüşü, ten rengi, bakışı, tokalaşması, hasta yatağında yaptıkları, sesi, vs. Bütün bunlar manevi danışmana konuşanın beden ve ruh halinin ipuçlarını verebilir ve bunları değerlendirir konuşanı daha iyi anlar. Bu manevi danışman çevresini iyi gözlemlemesi gerektiğini anlatır. Doğru anlamak ise bu verilere ve ona göre tepki ve davranışı geliştirmek için gereklidir.

Manevi danışmanlıkta sözlü ve sözlü olmayan yöntemler vardır. Sözlü yöntemle öncelikle konuşma/görüşme; çocuk ve hastada kutsal metinden veya başka kaynaklardan hikaye, dua, ilahi; oyun ve rol yapma yöntemleri vardır. Hristiyan geleneğinde manevi danışmanlıkta önemli olan sözlü olmayan yöntem ise kutsama ve dini hareketlerdir. (haçla, tütsüyle, kutsal suyla, elle, yağla). İslam geleneğinde ise bu türden sözel olmayan dini ritüeller yoktur.”⁹³

Yukarıda değinilen manevi bakım araç ve yöntemlerine genel bir giriş yaptıktan sonra araştırmamızın konusu ile ilgili olan manevi danışmanlık yöntem ve aracı olarak sözsüz iletişim konusu üzerinde durulacaktır.

Sözsüz iletişim, kişinin duygu ve düşüncelerini, isteklerini, karşısındakine bilinçli veya bilinçsiz, sözsüz olarak aktarmasıdır. Sözcüklerin kullanılmadığı bu iletişim biçimi, jestler, mimikler, oturuş, duruş gibi çeşitli tavırlarla beden dilini ortaya koyar. Sözsüz iletişim araçları, sözlü olanlar kadar kişinin kontrolünde olmadığından daha doğru, daha gerçek, daha önemli bilgiler verir.⁹⁴

Freud , “Dudaklarıyla susan, parmak uçlarıyla konuşur” diyerek, manevi bakım için önemli konulardan biri olan manevi bakımdaki sözsüz iletişim unsurlarına.

⁹³ Zuhâl Ağılıkaya Şahin, Manevi Bakım ve Danışmanlık (İstanbul:Marmara Akademi Yayınları, 2021), 236-237.

⁹⁴ Yusuf Macit, “Din Hizmetlerinde Sözlü ve Sözsüz İletişim”, 415.

İletişimin sözsüz tarafı özellikle duygusal içerikleri aktarmasına yönelik olduğu ifade edilebilir. Manevi bakım ve danışmanlığın önemliolarak duygular etrafında ortaya çıktığı düşünülünce sözsüz iletişim boyutunun önemi daha çok anlaşılır. Sözlü iletişimin anlamları açık ve anlaşılır iken sözsüz iletişim belirsiz ve yanlış yorumlama riski yüksek olabileceği için iki insanın ilişkisi bozulabilir.⁹⁵

Daha hiçbir konuşma olmadan karşılaşan insanların ilk önce bedenleriyle iletişime geçerler. Bundan dolayı sözsüz iletişim unsurlarına dikkat ederek karşı tarafa herhangi bir olumsuz intiba uyandırmadan bakışlar, omuz ve duruş hareketleri, el kol hareketleri gibi durumlara dikkat etmek gerekmektedir. Manevi danışmanlık karşılaşmasının başlangıcında bakışlar önemli bir yere sahiptir. İletişimin kurulması bakışların kabul edici ya da reddedici olup olmaması durumuna göre şekillenir. Bakışlara karşılık vermesi baş ve yüzü, selamlaşmada gözlerin hareketi ilişkiyi destekleyen durumlardır. Böylelikle iletişimi etki ve anlamının çoğu sözel öğelerle sağlanırken geriye kalanı ise sözel olmayan öğeler tarafından yapılır.⁹⁶

Manevi bakım sözsüz iletişim unsurları, görülen ve görülmeyen durumlar olarak ikiye ayrılır:⁹⁷

Görülen durumlar: Yüz ifadesi ve bakış (mimik), beden duruşu ve el- kol hareketleri (jest), beden hareketi (kinesil), beden temasının yakınlık- mesafe- davranış, oturma düzeni gibi mekansal özellikleri (proksemik) ve bedensel dış özellikler (vücut yapısı, temizlik, kıyafet, aksesuarlar).

Görülmeyen durumlar: Konuşmalara dair (konuşmaları, sessizlik, konuşma tonu, şive) ve sese ait(gülme, ağlama, öksürme).

Görme ve işitmeler dışında dokunma, koklama, tatma, sıcaklık- soğukluk hissi de sözsüz iletişimde önemlidir.

Sözsüz iletişim unsurlarını kontrol etmeye çalışmak boş bir çaba olup utançtan kızarma, heyecandan ellerin soğuması, stres altında terleme kontrol edilmesi zordur.

Söylenen bu sözlü olmayan iletişimler manevi danışmanın ve kişinin karşılaşmayı sevimli veya üzücü bulduğunu (örn. güler yüzlü veya üzgün bir karşılama nedeniyle), odadan, evden, bulunduğu yerden hemen ayrılmak mı, kalmak mı istediğini (örn.

⁹⁵ Şahin, Manevi Bakım ve Danışmanlık, 264.

⁹⁶Şahin, Manevi Bakım ve Danışmanlık, 264.

⁹⁷ Şahin, Manevi Bakım ve Danışmanlık, 267.

kötü bir koku sebebiyle), ilişkiyi devam mi, hemen sonlandırmak mı istediğini (örn. kişinin bakışlarını kaçırması, istemediğini belirtmesi; yorgun veya rahatsız olmasıyla) belirler. Böylelikle beden ve mekansal özellikleri manevi danışmanlığın kurulmasında ve gelişiminde önemli etkidir.⁹⁸

Yukarıda sözsüz iletişim ile ilgili bilgilere bakıldığında sözsüz iletişim manevi danışmanlık açısından önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle sözel olmayan ilişki ve iletişimlerde aözel bir hassasiyete sahip olmak manevi danışmanlığın daha iyi düzeye ulaşmasında önemli katkılar ve sonuçlar sağlayacaktır.

⁹⁸ Şahin, Manevi Bakım ve Danışmanlık, 268.

İKİNCİ BÖLÜM

HZ. PEYGAMBER VE SÖZSÜZ İLETİŞİM

1. Hz. Peygamber ve Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim, kişinin duygu ve düşüncelerini, isteklerini, karşısındakine bilinçli veya bilinçsiz, sözsüz olarak aktarmasıdır. Sözcüklerin kullanılmadığı bu iletişim biçimi, jestler, mimikler, oturuş, duruş gibi çeşitli tavırlarla beden dilini ortaya koyar. Sözsüz iletişim araçları, sözlü olanlar kadar kişinin kontrolünde olmadığından daha doğru, daha gerçek, daha önemli bilgiler verir. Nitekim bir iletişim sürecinde, ortalama olarak kelimelerin sözle ifadesinin % 10, ses tonunun % 30 ve beden dilinin % 60 rol oynadığı belirtilir. Sözsüz iletişim susma, sesin rengi ve müziği, beden dili, mekan ve zaman özellikleri, renk ve giyimi-kuşamı kodlarını içerir. Daha çok, ilişkilerin belirlenmesinde ve duyguların dile getirilmesinde rol oynar.⁹⁹

Ahlakı Kur'an olan Peygamber Efendimiz hayatın her aşamasında Müslümanlara örnek olmuş, hal ve hareketleriyle, jestler, mimikler, oturuş, duruş gibi çeşitli tavırlarla beden dilini yoğun bir şekilde kullanmıştır. Üsve-i hasene olan peygamber efendimiz hakkında Kur'an'da sözsüz iletişime dair ayetlere yer verilmiş, sünnet davranışların bir kısmı sözsüz iletişim unsurlarından oluşmuştur.

Peygamber Efendimizin sözsüz iletişim dilini okuyarak dinimizi yaşamada ve anlamada bize önemli ipuçları vererek manevi danışmanlık alanında peygamberimizin sözsüz iletişim alanına katkı sağladığını incelemiş olacağız.

Yukarıdaki bölümlerde bahsettiğimiz sözsüz iletişim, sözsüz iletişim yolları, önemi, beden dili, yüz iletişimi, jestleri, mimikleri, ses, susma, sessizlik, mekan, renk, fiziksel görünüm gibi unsurları manevi danışmanlık yöntemi olan sözsüz iletişimde kullanışını inceleyerek Hz. Muhammed'in (sav) rivayetleri hadis kitaplarından incelenerek, sözsüz iletişimi manevi danışmanlık yöntemi açısından incelenecektir.

2. Hz. Peygamber'in Sözsüz İletişime Dair Hadisler

2.1. Hz. Peygamber ve Fiziksel Görünüm

⁹⁹ Yusuf Macit, "Din Hizmetlerinde Sözlü ve Sözsüz İletişim", 412.

İletişimi etkileyen faktörlerden biri fiziksel görünümdür. İnsanlar birbirlerine giyim ve kuşamları ile sürekli mesajlar verirler. Giyimi-kuşamından kastedilen, kişinin; giysi, saç-sakal, yüzük, hatta koku, diş, el ve ayak temizliği gibi dışa açılan yönleridir.¹⁰⁰

Hız. Peygamber (sas), giyim ve kuşamı iletişim aracı olarak etkili bir şekilde kullanmış, temiz ve güzel giyinmesiyle içinde yaşadığı toplumda iyi izlenim oluşturmuştur. Zira giyilen kıyafetler, onların seçimine gösterilen özen, kişisel zevk ve tutumları yansıttığı kadar, hedef kitleye ne ölçüde değer verildiğini de göstermektedir.¹⁰¹

Ebû Hüreyre'den (ra) şöyle rivayet edildiğine göre Resûlullah (sas) şöyle buyurmuştur: *“Altına, gümüşe, kumaşa, giysiye kul olanlara yazıklar olsun! Eğer bunlara (bir şeyler) verilirse hoşlanır, verilmezse hoşlanmazlar.”*¹⁰²

Resûlullah (sas) kişinin kıyafetinin bir kibir alâmeti olmasını istememiş, elbisesini uzatıp böbürlenerek yerde sürüyen kimsenin yüzüne kıyamette Allah Teâlâ'nın bakmayacağını¹⁰³, Müslüman'ın en güzel giyinme şeklinin, elbisesini baldırına kadar uzatması olduğu; topuklarına kadar uzatmasında da mahzur olmayacağı,¹⁰⁴ ancak elbisenin topuklardan aşağı uzanan kısmının ateşte olacağını¹⁰⁵, çünkü bunun kibirlenme alameti olduğunu ve Allah'ın ise kibirlenenini sevmediğini¹⁰⁶ belirtmiş, ashâbında bu şekilde giyinenleri görünce de uyarmıştır.

Resûlullah (sas) gerek risâlet öncesinde, gerekse sonrasında tamamen sade, tabii ve mütevazı bir hayat tarzını tercih etmiştir. Oldukça sıkıntılı yılların yaşandığı Mekke'de olsun, nispeten huzur ve refaha kavuşulduğu Medine yıllarında olsun, onun (sas) yiyip içmesinde, giyim kuşamında, oturup kalkmasında hep bu tevazu hali göze çarpmıştır.¹⁰⁷

Hız. Peygamber'in (sas) ne kıyafetleri itibariyle dış görünümünde, ne de fiziki yapısı ve yüz hatlarında normal bir bakışla fark edilebilecek bir ayrıcalık, onun

¹⁰⁰ Canlı, “Hız. Peygamber Örneğinde Sözlü ve Sözsüz İletişim”, 171.

¹⁰¹ Baysal, Hız. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 87.

¹⁰² Buhârî, Rikâk, 10.

¹⁰³ Buhârî, Libâs, 1

¹⁰⁴ Ebû Dâvûd, Libâs, 26.

¹⁰⁵ Buhârî, Libâs, 4.

¹⁰⁶ Ebû Dâvûd, Libâs, 24;

¹⁰⁷ Bünyamin Erul, Hız. Peygamber'in Tebliğ Metodu Işığında /İslam'm Güncel Sunumu 2003 Yılı Kutlu Doğum Sempozyumu Tebliğ ve Müzakereleri, 222.

peygamber olduğunu gösteren herhangi bir alâmet yoktu. Bu nedenledir ki, kendisini daha önce görmeyenler, ashâbı arasında onu (sas) tanımayabiliyorlardı.¹⁰⁸

Resûlullah (sas) kıyafetleri eşitliğin bir simgesi olarak da görmüş, kendisi diğer insanlardan farklı giyinmediği gibi, ashâbına da bunu emretmiştir. Hatta Ebû Zerr'e (ra) kölesine kendi giydiğinden giydirmesini şöyle tavsiye etmiştir: *“Onlar hizmetçileriniz ve sizin kardeşlerinizdir. Allah onları sizin himayenize vermiştir. Binaenaleyh bunlardan biri kimin eli altında bulunursa o, ona yediğinden yedirsin, giydiğinden giydirsin. Onlara güçlerinin yetmediği şeyleri yüklemeyin. Şayet ağır bir iş yüklerseniz, bari onlara yardım edin”* buyurmuştur.¹⁰⁹

Resûlullah'ın (sas) kendisi de daima temiz, düzgün ve şık giyinmiş ashâbına da bunu tavsiye etmiştir. Nitekim bir hadis-i şerifinde şöyle buyurmuştur:

*“Ey ashâbım, sizler kardeşlerinizin yanına varacaksınız; hayvanlarınıza çeki düzen verin, kılık kıyafetinizi düzeltin ki insanlar arasında, (yüzdeki) ben misali öne çıkın. Zira Allah Teâlâ, çirkin işi de, çirkin sözü de sevmez.”*¹¹⁰

Resûlullah (sas) ağız ve diş temizliğine ayrı bir önem vermiştir. Enes'ten (ra) rivayet edildiğine göre o (sas), *“Ağız temizliği konusunda size çok ısrarcı oldum”* buyurmuştur.¹¹¹

Dış görünümün bir parçası olan saçlar da muhataba verdikleri izlenim açısından değerlidir. Saçlar bedenimizin en esnek kısımları olduklarından saçlarımızın görünüşünü kolayca değiştirebiliriz. Her şeyden önce bireylerin, erkek ya da kadın olsun, dağınık saçlardan kurtulması gerekir. Saçlar; görünüş, kişilik, toplumsal statü ve özellikle uyumluluk hakkında bilgi verir.¹¹²

Resûlullah (sas) de çoğu zaman saçlarını yağlar ve sakalını tarardı.¹¹³ İtikâfta olduğu zamanlarda bile başını uzatarak zevcesine taratacak derecede saçlarına özen gösterirdi.¹¹⁴ *“Saçı olan kimse ona özen göstere”*¹¹⁵ buyurarak bu konuya dikkatleri çekmiştir.

2.2. Hz. Peygamber'in Beden Dili

¹⁰⁸ Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 89.

¹⁰⁹ Buhârî, İmân, 22.

¹¹⁰ Ebû Dâvûd, Libâs, 25.

¹¹¹ Buhârî, Cum'a, 8.

¹¹² Orhan Gökçe, İletişime Giriş (Konya:Çizgi Kitabevi, 2018), 128.

¹¹³ Tirmizî, Şemâil, 57, 58

¹¹⁴ Buhârî, Hayz, 2;

¹¹⁵ Ebû Dâvûd, Tereccül, 3.

“Beden dili, insanlar arası ilişkilerde kişilerin diğer insanlarla aralarına koydukları ‘mesafe’leri ve birbirlerine ‘temas’ları başta olmak üzere, bedeninin duruşu, yön değiştirmesi, başın çevrilmesi, kaş-göz ve yüz ifadeleri, bir bakış, bir tebessüm, bir gülüş, tokalaşma, opuşme, yumruk sıkma, el kaldırma, kol kavuşturma gibi el hareketleri, bacak bacak ustune atma, bağdaş kurma ve yuruyuşta bacakların kullanılışı, oturma-kalkma şekilleri, ses tonları, -butun bunlara ek olarak-giyiniş tarzları, saç-sakal, bıyık bicimleri ve makyajlarla, duygu, düşünce, tavır, istek ve ihtiyaçları bildirmeye yarayan anlatım aracıdır.”¹¹⁶

Kişilerarası iletişimde sozsuz iletişimin önemli işlevleri vardır. Bu işlevleri iki ana gruba ayırabiliriz. Bunlardan birincisi, sozsuz iletişim yoluyla bir takım anlamlar iletilebilmesidir. Sozsuz iletişimin ikinci işlevi ise, sozlu iletişimi desteklemesi, onun akıcılığına katkıda bulunmasıdır.¹¹⁷

Hız. Peygamber(as)’in yukarıda bahsini ettiğimiz sözsuz iletişimin iki işlevini de başarıyla ve etkili bir şekilde yerine getirdiğini görmekteyiz. Duruşuyla, yürümesi ile kıyafeti ile hatta susmasıyla hedef kitlede etkili olmayı başarmış, bunun yanında sözlü iletişimini beden dili ile destekleme konusunda hakikaten örneklik teşkil eden beceriler sergilemiştir.¹¹⁸

Hız. Peygamber'in konuştuğu sahabiler, ona olan bağlılıklarından dolayı, onun sözleri ve konuşmalarında kullandığı beden diline de dikkat etmişlerdir. Onların bu dikkatli izlenimleri ve gözlemleri sayesinde biz, nakledilen hadislerden yararlanarak Hız. Peygamber'in kullandığı beden dilini büyük ölçüde tesbit edebilmekteyiz. Bu durum, dağınık bir şekilde birçok hadiste karşımıza çıktığı gibi, bilhassa şemail kitaplarında, hilyelerde, müselsel hadis derlemelerinde, usul kitaplarının Hız.Peygamber'in fiilleri ve beyanından bahseden bölümlerinde yoğun bir şekilde görülmektedir. Hız. Peygamber'in çevresiyle ilişkilerinde, sözsüz ve sessiz iletişim kurduğu da anlaşılmaktadır. O'nun bazen sükut etmesi, bazen tebessüm etmesi, bazen de yüz renginin değişmesi, her hareketini ilgiyle izleyen ashabına bazı mesajları verincede yeterli olabilmekteydi. Bu mesajlardan bir kısmı ikrar/onay anlamında olumlu iken; bir kısmı ise hoşlanmama, rahatsız olma ve karşı çıkma anlamını

¹¹⁶ Necati Kara, Kur'an'da Beden Dili (Konya Bilge Yayınları, 2004), 208.

¹¹⁷ Dökmen, Sanatta Ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati, 2005, 34.

¹¹⁸ Mahmut Kavaklıoğlu, Sergilediği Beden Dili Açısından Hız. Peygamber, Çorum İlahiyat Fak. Der. , 6, 49-80 (2004), 74.

taşıymaktaydı. Allah Rasulü'nün beden diliyle verdiği bu mesajları derhal dikkate alan sahabiler, gereğini yerine getirmekteydiler. Hz. Peygamber'in sükut edişini de, onun davranışları içerisinde mütalaa eden usulcüler, 10 farklı sükut çeşidinden söz etmişler ve sükut sebeplerini ve her birinin ne anlama geldiğini tesbit etmeye çalışmışlardır. Hz. Peygamber'in cibilli davranışlarını inceleyen alimlerimiz, bunların bir kısmının sırf mizac veya örf, adet ve kültürle ilişkili olduğunu belirtirler. Dolayısıyla bu davranışlarda teşri', taabbud, örneklik veya sünnet olma durumundan söz etmezler. Ancak bu, onlardan bazılarının mübah, bazılarının da mendub veya müstehab davranışlar olduğu sonucunu doğurmaktadır. Hz. Peygamber'in bu tür davranışları, şayet devamlılık veya onun emir ya da tavsiyesi ile desteklenmişse, bu o davranışın mendub veya sünnet olduğunu gösterir. Hz. Peygamber'in sözlerini el, parmak vb. bazı işaretlerle takviye etmesi, sahabenin hem kulaklarına, hem de gözlerine hitap etmesi ellietiyile beyanın daha belîğ, iletişimin daha etkili ve başarılı olmasını sağlamıştır. Hz. Peygamber'in sıkça kullandığı işaret dili, bazen teşbih yaparken, bazen işaret edilen şeyi gösterirken, bazen de evet-hayır, kabul-red anlamına gelen jest ve mimikler olarak çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır.¹¹⁹

Hz. Peygamber'in peygamberlik hayatının geçtiği yirmi üç yılda söylediği sözleri, hal ve hareketleri titizlikle takip edilmiş ve bir çoğu da sahabe tarafından yazıya geçirilmiştir. Özellikle hadis kaynaklarında onun sözlerinin yanısıra hareketlerinin ve tavırlarının örneklerini bulmak mümkündür. Kaynaklar bu gözle incelendiğinde Hz. Peygamber'in beden dili yani daha geniş anlamı olan sözsüz iletişim ile ilgili olmak yeterli dokümanın olduğu görülmektedir. Söz konusu bilgiler ışığında Hz. Peygamberin jestleri, mimikleri, yüz iletişimi, ses, sessizlik, susma, mekan, renk, fiziksel görünüm gibi unsurlar manevi danışmanlık sözsüz iletişim yöntemleri açısından incelenerek aşağıda örnekleriyle ortaya konulacaktır.

2.3. Hz. Peygamber'in Jestleri ve Mimikleri

Sözsüz iletişim jestlerle ve mimiklerle gerçekleşir. Yüz kaslarının bir anlamı ifade için ya da bir anlam oluşturmak için kullanımı mimikleri; yani yüz ifadesini;

¹¹⁹ Bünyamin Erul, Hz. Peygamber'in Tebliğ Metodu Işığında /İslam'm Güncel Sunumu 2003 Yılı Kutlu Doğum Sempozyumu Tebliğ ve Müzakereleri, 1. Baskı (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı, 2006), 220-221.

baş, el kol, ayak-hacak hareketleri ya da bedeninin tümünün kullanımı da jestleri oluşturur.¹²⁰ Bu bölümde Hz. Muhammed'in (sav) jestleri ve mimiklerini içeren hadisleri incelenerek manevi danışmanlık yöntemi sözsüz iletişim açısından konu edilmeye çalışılacaktır.

Çoğu insanlarda olduğu gibi Resûlullah (sas) de duyguları ve yüz ifadelerini karşısındakine iletmiştir. Onun halleri nurlu yüzünden görülürdü. Ebû Saîd el-Hudrî Hz. Peygamber'in (sas) bu yönüne işaretlen, "Nebî (sas) hoşlanmadığı bir şey gördüğünde biz bunu onun yüzünden anlardık" demiştir.¹²¹

Peygamberimiz (sas), (duruma göre başkalarını incitmemek) duygularını böyle ortaya koymaya özen göstermiş olabilir. Sözlerin ve düşüncelerin, beden duygularının dili olarak bilinmesiyle, Hz. Peygamber'de (sas) fark edilen şey, duygularının belirlenmesinde beden dilini kullanması daha bir dikkat göstermesi, bunları göstermede söze daha az başvurmasındandır.¹²² Böylelikle insanlara çok şeyler anlattığı görülmüştür.

Hind b. Hâle'nin (ra) anlattığına göre Hz. Peygamber (sas), kızdığı zaman yüz çevirir ve hoşlanmadığı yüzüne yansır. Sevindiğinde ise gözlerini kapardı. Gülüşünün ekserisi tebessüm şeklindeydi ve bazen mübarek dişlerinin tıpkı dolu tanesi gibi parladığı görülürdü.¹²³

Tebük Savaşı'na gitmeyen ve kendisinden Ka'b b. Mâlik'in (ra) affettiğini belirten ayetleri söylerken sevinci yüzünde görülüyordu. Ka'b, kıssasında, Hz. Peygamber (sas) herkesin küstüğü bu günlerde, selamı alıp almadığını anlamak için Hz. Peygamber'in (sas) dudaklarını takip ettiğini, onun yanında ibadet etmeye çalıştığını ve Hz. Peygamber'in (sas) gizli bakışlarla kendisini gördüğünü, kendisi baktığında ise Hz. Peygamber'in (sas) yüzünü çevirdiğini; Allah'tan gelen hediye haberini verirken ise, "Yüzü sevinçten parlamaktaydı. Resûlullah (sas) neşelenince yüzü ay parçası gibi aydınlanırdı ve biz sevindiğini bundan anlardık" diyerek anlatır.¹²⁴

¹²⁰ Yusuf Macit, Din Hizmetlerinde Sözlü ve Sözsüz İletişim, 413.

¹²¹ Zehra Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2020), 36.

¹²² Mahmut Kavaklıoğlu, "Başkalarının Beden Dilini Okuması Açısından Hz. Peygamber", Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi III, sy 6 (Şubat 2004): 81-100.

¹²³ Tirmizî, Şemâil, 249-250.

¹²⁴ Müslim, Tevbe, 53;

Bir diğerk hikayeye göre; bir gün Medine'ye Mudar Kabilesi'nden açık başlı, çıplak ayaklı, eski giyimli, ama kılıçlı bir grup geldi. Onların ihtiyaç sahibi olduğunu görünce üzölen Hz. Peygamber (sas), cemaati toplayıp, bazı ayetlerle ahireti hatırlatmayla onları, bu ihtiyaç sahiplerine yardımcı olmaya yöneltti. Bir süre sonra Ensar'dan bir kişi, bir kese para getirerek yardımı başlattı ve diğerk insanların da onu takibiyle kısa sürede yiyecekler ve giyecekler toplanmıştı. Bunu gören Resûlullah'ın (sas) yüzü altın gibi parlamış hoş olduğunu da evrensel duyguyla ve müjde ile belirtmiştir: *“Her kim İslâm'da güzel bir gelenek başlatırsa hem yaptığıının ecrini hem de kendisinden sonra onunla amel edenlerin ecrini kazanır. Onu yapanların kendi ecirlerinden de bir şey eksilmez. Her kim de İslâm'da kötü bir gelenek başlatırsa hem yaptığıının günahını hem de kendisinden sonra onunla amel edenlerin günahını yüklenir. Onların günahlarından da hiçbir şey eksilmez.”*¹²⁵

Hz. Peygamber'in (sas) yüz ifadeleri içerisinde korkulu ve kötü görüntülere de rastlamaktayız. Bunlara şu örneği söyleyebiliriz: Bir keresinde cehennemden bahsederken iki defa tövbe etmiş ve (adeta cehennem ateşinden kaçmak için) *“Yarım hurma ile de olsa kendinizi ateşten koruyun! Bunu bulamayan ise, en azından güzel sözle kendini korusun!”* buyurmuş.¹²⁶

Fırtına olduğunda dua okuması, hava bulutlandığında yüzünün değışmesi de onun korktuğunun işaretlerindedir. öyleki hava bulutlandığında veya fırtına olduğunda Allah Resûlü (sas) endişe yüzünde görülür. Bir gün Hz. Âişe (ra), “Ey Allah'ın Resûlü! İnsanlar bulut gördükleri zaman yağmur vardır ümidi ile sevinirler. Hâlbuki bunu sen gördüğünde, yüzünden hoşnutsuzluk okuyorum!” , bundan dolayıda o (sas) şöyle söylemiş: *“Yâ Âişe! Bunda bir azap bulunmadığına dair bana kim teminat verebilir? Hâlbuki bir kavim (Âd kavmi) rüzgâr ile helâk edilmişti. Onlar azabı görmüştü de (ümitlenerek) ‘Bu bize yağmur yağdıracak bir buluttur.’ demişti.”*¹²⁷

Hz. Peygamber (sas) ve sahâbîler kıyametin yaşarken kopmasından korkmuşlardı. Peygamberimizinde güneş tutulunca kıyametten endişe ederek telaşla yerinden kalkıp mescide gittiği ve uzun uzun namaz kıldığı söylenir.¹²⁸

¹²⁵ Zehra Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, (Ankara : Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2020), 36.

¹²⁶ Müslim, Zekât, 68.

¹²⁷ Müslim, Salâtü'l-İstiskâ, 16.

¹²⁸ Müslim, Kûsûf, 24.

Hiz. Peygamber (sas) de bazen kızmış ve sinirinin izleri yüzüne görülmüş. Taif dönüşünde taşlandığında bile öfke duymamış, onların neslinden inanan insanlar geleceğine dair ümit ve inancını yitirmemiş, onlara kötü dua etmemiş.¹²⁹

Şu hikaye ise, Resûlullâh'ın (sas) sinirinin sahâbelerce algılanıp ifade edilmesiyle bizler için değerlidir: Bir gün arkadaşlarından birisi, “Yâ Resûlallah! Falan kişi bize namaz kıldırırken o kadar uzatıyor ki neredeyse namaza gelmeyeceğim.” dedi. Hadisi söyleyen Abdullah b. Mes'ûd, Hiz. Peygamber'i o güne kadar görmediği bir kızgınlık içersinde, “*Ey insanlar! Sizler nefret ettiriyorsunuz. Her kim insanlara namaz kıldırırsa namazı hafifletsin. Çünkü cemaatin içinde hasta olanlar, zayıf olanlar ve iş güç sahibi olanlar vardır.*” şeklinde söylerken gördüğünü belirtmişlerdir.¹³⁰

“Hayret ve şaşkınlık durumu insanın yüz ifadesinden, mimiklerinden anlaşılabilceği gibi istem dışı gülmesinden, bir anlık afallamasından, sinir, kızgınlık öfke gibi bedenine yansıyan diğer tezahürlerden de algılanabilir.

Hind b. Ebî Hâle şöyle anlatıyor: “Resûlullah (sas) şaşırdığı zaman avucunu (yukarıya doğru) ters çevirirdi.” Resûlullah (sas) ashâbın güldüklerine kendisi de güler, onların taaccüp ettikleri şeylere kendisi de hayretini ifade ederdi. Onun hayreti yüzüne yansıdığı gibi bazen gülme, sevinip mutlu olma, üzülme, kızma, öfkelenme, sinirlenme, telaş etme gibi bazı tezahürleri de vardı. Bazen de bu hayretini kelimelerle ifade etmiştir.

Nitekim Resûlullah (sas), kendi yanında yüksek sesle konuşuyorlarken Hiz. Ömer'in (ra) geldiğini duyar duymaz derhâl toparlanan kadınları gördüğünde hayretinden gülmüştü.

Resûlullah (sas) bir keresinde ise, sadece ayak tabanlarını görerek çok sevdiği azatlısı Zeyd b. Hârise ile oğlu Üsâme'nin baba oğul olduğunu söyleyen bir kâifin bilgisine şaşırmış ve mutlu olmuştu.¹⁷⁶ Diğer yandan büyüdüğünde Üsâme'nin hırsızlık yapan bir kadın için şefaathçi olmasına şaşırmış, dahası çok üzölmüş ve bu hayretini şöyle dile getirmiştir: “*Bizzat Allah tarafından belirlenen bir ceza hususunda şefaathçi mi oluyorsun?*”¹³¹

¹²⁹ Baysal, Hiz. Peygamber'in Örneklüğünde Sözsüz İletişim, 41.

¹³⁰ Baysal, Hiz. Peygamber'in Örneklüğünde Sözsüz İletişim, 43.

¹³¹ Baysal, Hiz. Peygamber'in Örneklüğünde Sözsüz İletişim, 43-44.

Hız. Peygamber (sas) sahabenin derdiyle ilgilenir, merhametinden dolayı bazen gözleri yaşarır. Ayet-i kerimede: *“Andolsun, size kendi içinizden öyle bir peygamber gelmiştir ki, sizin sıkıntıya düşmeniz ona çok ağır gelir. O, size çok düşkün, müminlere karşı da çok şefkatli ve merhametlidir.”*¹³²

Hız. Peygamber (sas) bir şeyden hoşlanmadığında ashâb bunu hemen anlardı. Ebû Said el-Hudrî (ra) şöyle söyler: “Resûlullah (sas), örtüsü içindeki bakire kızıdan daha hayâlıydı. Bir şeyden hoşlanmadığı zaman, hemen yüzünden anlardık.”

Hız. Ömer’in (ra): “Ey Allah’ın Resûlü! Kurayza’dan bir kardeşime uğradım ve sana arz etmek üzere o bana Tevrat’tan bazı özlü sözler yazdı” söyleyince, Hız. Peygamber’in (sas) düşmüş, bunu anlayan Abdullah b. Sâbit (ra), “Resûlullah’ın yüzünü görmüyor musun?” deyip Hız. Ömer’i (ra) uyarılmış, Hız. Ömer (ra): “Rab olarak Allah’a, din olarak İslam’a, Resûl olarak da Hız Muhammed’e (sas) razı olduk” söyleyince gülümsemiş.¹³³

Hız. Âişe’nin (ra), evin önüne serdiği resimli bir perdeyi görünce yüzü atması, parmağındaki altın yüzükle gelen adama bakmaması, Kureyş’in ileri gelenlerinden Müslüman olmaya davet ettiği bir sırada kendisini bilgilendirmesini isteyen Abdullah İbn Ümmi Mektum’dan yüzünü ekşitmesi ondan yüzünü çevirmesi ve sorusunu cevaplamaması, bir kişinin, kıyametin kopacağı yönündeki sorusunda yüzünde bir hoşnutsuzluğunun belirlenmesi ve sorulan soruyu ikinci kez tekrar edilince cevap vermesi, kapıyı çalan bir sahâbîye, kendisi “Kim o ?” soruya, “Ben”, diye cevaplayan , onun bu cevabını “Ben, Ben”, gibi taklit etmesi, Abdullah b. Amr’ın (ra) üzerinde sarıya boyanmış kıyafet görünce gözlerini dikip bakması, Resûlullah’ın (sas) beden dilinden başlıca memnun olmadığı olaylardır.¹³⁴

Hız. Peygamber (sas), konuştuğu kişilerde heyecanlanmasa da, kimi zaman mesajın öneminden heyecanlanmış, göz kızarması, sesi yükselmesi, sanki düşmana karşı bir orduyu harekete geçirmiş gibi olurdu. Onun (sas) bu halleri ümmetini doğru yola çağırmasından, onları kötlükten koruma arzusundandı. Bir defasında kendisi ve ümmetinin hâlini şöyle anlatmıştır: *“Benimle ümmetimin durumu (geceleyin) ateş yakan kimsenin hâline benzer. Böcekler ve kelebekler o ateşe*

¹³² Tevbe, 9/128.

¹³³ Baysal, Hız. Peygamber’in Örneğinde Sözsüz İletişim, 47.

¹³⁴ Baysal, Hız. Peygamber’in Örneğinde Sözsüz İletişim, 48.

düşmeye başlar. İşte ben de sizler ateşe girerken kuşaklarınızdan tutup engellemeye çalışıyorum."¹³⁵

Hız. Peygamber (sas) göz temasını her zaman konuştuğularıyla iyi iletişim kurabilmek için kullandığı görülür. Bakışlarıyla, bazen onlara karşı duyduğu sevgiyi göstermiş, bazen bir annenin yavrusuna beslediği gibi en derin merhametini söylemiş, bazen de hoş olmayan konularda bir babanın çocuğuna karşı koruyucu hali ile nasihat ve uyarıda bulunduğu görülmüştür. Ama asla konuştuğu kişileri arkasından onu üzecek bir davranış gibi kaş göz işareti yapıp, incitici bir hal göstermemiştir. Çünkü o bir peygamberdir ve bir peygambere insanlarla iletişimi olumsuz etkilemek yakışmadığını bilirdi.¹³⁶

Hız. Peygamber (sas) de insan ilişkilerinde ellerini, kollarını ve parmaklarını sıkça kullandığı görülür. Hız. Peygamber'in (sas) ellerini hangi durumda veya hangi durumlarda kullandığını şöyle ayırabiliriz:

- Hız. Peygamber'in (sas) kendisine ait jestleri vardı.

Hind b. Ebî Hâle (ra), Peygamber Efendimizin (sas) ellerini ne şekilde kullandığını söylerken şöyle der: "(Herhangi bir şeye veya yere) işaret ettiği zaman bütün avuçlarıyla işaret ederdi. Şaşırdığı zaman avucunu (yukarıya doğru) ters çevirirdi. Konuşurken avuçlarını birleştirir ve sağ avuç içini, sol başparmağına vururdu."

- Sadece bu konularda değil Peygamberimiz (sas) ellerini, konuştuğu kişilerin bir şeyler anlattığında onlara örnekler vererek anlamalarını sağlamış ve anlatımı daha etkili olması için de kullandığı görülmüştür.

Öyleki "*Müminler, birbirine yaslanarak inşa edilmiş bir bina(nın duvarları) gibidirler*" derken parmaklarını birbirine geçirmiş, böylelikle müminlerin de birbirlerine bu parmaklar gibi kenetleyerek, sınıksız bağlanıp dayanışma halinde olmaları gerektiğini söylemiştir.

Yine yetimi koruyan kimsenin cennette sevdiğine ne denli yakın olacağını göstermek için şehâdet parmağıyla orta parmağını bir araya getirmiştir. Bunun gibi bir hikayede de iki kız çocuğunu ergenliğe girinceye kadar büyüten kimseyle

¹³⁵ Baysal, Hız. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 49.

¹³⁶ Baysal, Hız. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 51.

kendisinin kıyamette yan yana olacağını belirtmiş ve yine parmaklarını birleştirmiş ve bu durma işaret ettiğini göstermiştir.¹³⁷

Enes'in (ra) şu rivayeti Resûlullah'ın (sas) tevazu sahibi, konuştuğu kişiye önem vererek onu dikkate alan bir kimse olduğunu söylemiştir: "Biri Resûlullah'ın (sas) kulağına eğildiğinde (dinlerdi) o başını çekmedikçe, başını çekmezdi. Saygı göstergelerinden biri olduğunu işaret eder. Elini tutan kimse, elini bırakmadıkça o(sas) da bırakmazdı. Bunlarla birlikte baş hareketlerinin insanları istemediği bir şey, destek verdiği bir şey ve cesaret verici bir şey özellikleri de olduğu görülmekteydi. Örneğin; başın yukarıdan aşağıya doğru olan hareketi, evet anlamında algılanıp, cesaretlendirici ya da destekleyici bir ifade taşır. Başın sağdan sola doğru hareketi ise, hayır anlamında kullanılır ve reddedici bir ifade taşır. Allah Resûlü (sas) de baş hareketleriyle kimi zaman olumsuz cevaplar verdiği olmuştur¹³⁸

2.4. Hz. Peygamber ve Ses

Hz. Peygamber, dinleyici sayısına ve muhatabın durumuna göre ses ayarlaması yaptığı gibi, konuya göre de ses ayarlaması yapmıştır. Bir sohbeti esnasında, kıyamet günü Cenab-ı Hakk'ın "Nerede kibirlenenler." diye nida edeceğini ifade ederken, sesini yükselttiğini nakleden Abdullah b. Omer, bu sırada minberin sarsıldığını, hatta minber devrilecek diye korktuğunu ifade etmektedir. Rasulullah özellikle kıyamet konularından bahsederken sesini yükseltirdi. Veda Haccında adaleleri titreyinceye kadar yüksek sesle haykırdığı nakledilmektedir.¹³⁹

Hz. Peygamber (sas), sesini iletişim aracı olarak kullandığında genellikle sevgiye yönelik hareket ettiği görülür. İnsanlara yumuşak davranışlar göstermen de Allah'ın merhametinin göstergesidir. "Eğer katı yürekli, kaba biri olsaydın, insanlar senin etrafından dağılıverirlerdi. Öyleyse onların kusurlarını affet, onlar için mağfiret dile ve işleri onlarla müşavere et! Bir kere de azmettin mi, yalnız Allah'a tevekkül et! Allah muhakkak ki kendisine dayanıp güvenenleri sever" ayetinde de söylendiği gibi katı ve kaba olmaktan uzak bir özellik taşırdı. Öyleki ses tonundaki uyum, içtenlik

¹³⁷ Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 54.

¹³⁸ Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 64.

¹³⁹ Mustafa Canlı, Hz. Peygamber Örneğinde Sözlü ve Sözsüz İletişim, Bilimname, Sy 15, (2008), 173.

ve samimiyet göstergesi olan jest, mimik ve bakışları, konuştuğu kişilerene kadar değer verdiğini göstermesinden geliyordu. Bunu da hayatının her alanında gösterdiğini görürüz. Ayrıca, bir bayram hutbesinde sesini duyamayan mescidin arka bölümündeki kadınların yanına kadar gidip onlara da konuyu ‘özel’ seslenmesi değer verdiğini göstermesindedir. Ebû Abdullah el-Cedelî nin bir anlatımında, “Hz. Âişe’ye Resûlullah’ın (sas) ahlâkını sorduğum da bana şöyle dediğini hatırlıyorum: O, haddi aşan, sözlerinde ve davranışlarında taşkınlık yapan bir kimselerden değildi. Çarşıda pazarda insanların hakkına girecek bir şey yapmaz, kendisine yapılan kötülüğe kötülükle karşılık vermez; aksine, bağışlar ve hoşgörülü davranırdığı görülürdü.¹⁴⁰ Bu da insanların ona güvenmesine ve onunla iletişim kurmasına katkı sağladığını görmekteyiz.

2.5. Hz. Peygamber ve Susma

Peygamberimiz (sas) sözsüz iletişimde, sessizlik ve susmayı da iletişim aracı olarak kullandığını görmekteyiz. Söylenebilir ki, o (sas), sessizliği genel olarak çok severdi. İhtiyaçı dışında konuşmaktan kaçınır. Güzel konuşmayan, konuşurken görgü kurallarına uymayan kişilerden de hoşlanmazdı.

Hz. Peygamber’in (sas) sessiz kalması, doğru yapılan davranışlara onay verdiği anlamıtaşırken yanlış yapılan davranışları da onaylamadığı anlamındaydı. Bunları şu örneklerle göstermeye çalışalım:

Resûlullah (sas), hastalığı sırasında Sa’d b. Ebî Vakkâs’ı (ra) ziyaretine gitmiş, o da Resûlullah’a (sas) malının yarısını vasiyet edip edememe konusunda soru sormuş, Resûlullah’tan (sas) sadece “Hayır” cevabını aldığını söylemiş. Bunun üzerine ‘üçte biri için ne söylersiniz?’ diyerek soruyu değiştirmesiyle karşısında Resûlullah (sas) sadece susmakla yetinmiş onayladığı anlamında yorumlamışlar. Burada Hz. Peygamber’in (sas) sessiz kalması, üçte birlik oranı onay vermesi değerlendirildiği görülmektedir. Anlatılan bu hikayede, vasiyette üçte birlik oranın bir ölçü olarak belirlenmesi ölçeklerden birisi olmuştur.¹⁴¹

Hz. Peygamber’in (sas) kendisi de henüz evlenmeyen bekâr bir kızın nikâh teklifi sırasındaki sessizliği, “onay” olarak değerlendirildiği belirtilmektedir. Susma bazen

¹⁴⁰ Baysal, Hz. Peygamber’in Örneğinde Sözsüz İletişim, 103.

¹⁴¹ Baysal, Hz. Peygamber’in Örneğinde Sözsüz İletişim, 107.

de istemediği anlamı taşımaktadır. Ebû Hüreyre'den (ra) anlatıldığına göre o, şöyle söylediği bildirilmiştir:

Birgün Resûlullah (sas) bize bir hutbe irad etti ve:

– *Ey insanlar, Allah Teâlâ size hacı farz kıldı, haccedin*, dedi. Ashâbdan biri:

– Ya Resûlallah, her sene mi, diye sordu. Peygamber (sas), sükût etti. Adam, sorusunu üç defa tekrarladı. Bunun üzerine Resûlullah (sas):

– *Evet deseydim, her sene hac yapmanız gerekirdi ve siz de yapamazdınız*, dedi ve:

– *Söylemediđim şeyleri olduğu gibi bırakın. Zira sizden evvelkilerin helak olmalarının sebebi, peygamberlerine çok soru sormaları ve peygamberlerine muhalefet etmeleridir. Şu hâlde ben, size bir şey emredersem elinizden geldiği kadar onu yapmaya çalışın. Herhangi bir şeyi yasaklarsam onu da bırakınız*, buyurdu.¹⁴²

Böylelikle ashabının zorlanacağını hissettiği konularda susmayı hayır cevabı olarak kullandığını görmekteyiz.

2.6. Hz. Peygamber ve Mekan

Resûlullah'ın (sas) da kendine göre yer ve mesafe kullanımını olduğu anlatılmaktadır. O (sas) her ne kadar insanları çevresinden uzaklaştırmayıp hep yakınlarında tutmayı amaç edinmişse de bu her zaman mümkün olmadığı bilinmektedir. Resûlullah (sas) da bir insandı ve onun da kendine ait özel alanı ve kişisel yeri olduğunu görmekteyiz. Resûlullah (sas) hayâ etmesinden dolayı insanları çevresinden uzaklaştırmamış, onları çevresinden kovmadığı bilinmektedir. Fakat Ahzâb Suresi'nde Allah Teâlâ bu durumu insanlara şöyle bildirdiği ve nihai hükmü koyduğu görülür:¹⁴³

“Ey iman edenler! Yemek için çağrılmaksızın ve yemeğin pişmesini beklemeksizin (vakitli vakitsiz) Peygamber'in evlerine girmeyin, çağrıldığınız zaman girin. Yemeđi yiyince de hemen dağılın. Sohbet için beklemeyin. Çünkü bu davranışınız Peygamber'i rahatsız etmekte, fakat o sizden de çekinmektedir. Allah ise gerçeği söylemekten çekinmez. Peygamberin hanımlarından bir şey istediğiniz zaman perde arkasından isteyin. Böyle davranmanız hem sizin kalpleriniz, hem de onların

¹⁴² Baysal, Hz. Peygamber'in Örnekliliđinde Sözsüz İletişim, 108.

¹⁴³ Baysal, Hz. Peygamber'in Örnekliliđinde Sözsüz İletişim 85.

kalpleri için daha temizdir. Allah'ın Resûlüne rahatsızlık vermeniz ve kendisinden sonra hanımlarını nikâhlamanız ebediyyen söz konusu olamaz. Çünkü bu, Allah katında büyük bir günahdır."¹⁴⁴

2.7. Hz. Peygamber ve Renk

Renk sözsüz iletişimin bir parçasıdır. Renk iletişimin önemli bir aracıdır, mesaj taşır. Anlaşılması, öğrenmesi kolay bir şifre olduğunu söylemiştir.¹⁴⁵ insanların tercih ettiği, giydiği kıyafetlerin rengi kişiliğini, karakterini, zevklerini, yaşadığı ortamın gereklerini, karşı tarafta oluşturmak istediği izlenimi gibi birçok şeyi anlayabildiğimizi görmekteyiz.¹⁴⁶ Buda peygamberimizin giyim kuşam konusuna da dikkat ederek giydiğini gösterir.

Allah Resûlü (sas) hayatı boyunca farklı renklerde giyinerek bulunduğu ortama uyum olarak, beyaz, siyah,. yeşil,. kırmızı ve sarı elbiseler kullandığı bilinmektedir. En fazla beyaz renkten hoşlanmış, ancak yeşil, kırmızı, siyah ve desenli renklerden üretilmiş edilmiş elbiseleri de giydiği görülmüştür.¹⁴⁷

Öyleki Semure'den (ra) anlatıldığına göre Resûlullah (sas):

"Beyaz elbise giyin. Zira o, daha temiz ve daha hoştur. Ölülerinizi de beyaz renkli kumaşla kefenleyin" söylediği bildirilir.¹⁴⁸

Beyaz renk, açık olması, temeli temizlik olan dinimizde, kirlerin hemen görülüp temizlenmesi; diğer renkler karşısında özellikle bazı ayetlerde bir işaret olarak geçtiği, kullanılmasında etkili olduğu ve yaygın olarak görüldüğü düşünülür.¹⁴⁹ Renklerin ifade ettiği kavramlar, tanımlar, psikolojik yorumlar şimdiki dünyamızda olduğu gibi peygamberimizin yaşadığı dönemde de etkili olduğunu görmekteyiz.

¹⁴⁴ Ahzâb, 33/53.

¹⁴⁵ Yusuf Macit, "Din Hizmetlerinde Sözlü Ve Sözsüz İletişim", 415.

¹⁴⁶ Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 91.

¹⁴⁷ Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 91.

¹⁴⁸ Ebû Dâvûd, Libâs, 15.

¹⁴⁹ Yusuf Macit, "Din Hizmetlerinde Sözlü ve Sözsüz İletişim", 416.

SONUÇ

İletişim hayatın her aşamasında karşımıza çıkan, insan hayatta olduğu müddetçe de doğal olarak karşımıza çıkacaktır. Bundan dolayı iletişim noktasında donanımlarımızı artırmak iletişimi sağlıklı bir şekilde büründürülmelidir. Çalışma da iletişim duygu, düşünceleri açığa çıkaran bir durum, çoğu şeyi de sözlü ya da sözlü iletişim yoluyla ifade ederiz. Sözlü iletişimi yoğun olarak kullansak da sözsüz iletişim aslında daha çok kullanılmaktadır. Duyguları aktarırken bazen sözlü iletişim yetersiz kalırken beden diliyle daha rahat ifade ederiz. Sözcüklerin kullanılmadığı iletişim biçimi, fiziksel görünüm, beden dili, jestler, mimikler, ses, susma, mekân ve zaman özellikleri, renk içeren sözsüz iletişim yani el, kol, baş hareketleri insanlar arası iletişimde oldukça geniş bir alanı kapsadığını görebiliriz. İnsanın her hâlinde anlam yüklü olduğunu söyleyebiliriz. Susmak da yeri geldiği zaman derin anlamlar taşıdığını görmekteyiz.

Hz. Peygamber inananlar için en güzel örnek olup hayatın her aşamasında O'nu örnek alarak hal ve hareketlerinde bütünleşmeye çalışırlar. Hz. Peygamber sözlü iletişim yanında insanlarla ilişkide sözsüz iletişimi yoğun olarak kullandığını görürüz. Sözleriyle birlikte sözsüz iletişim yani vucud hareketleri gibi araçları ile de insanlara rehberlik edip yol gösterdiğini anlıyoruz. Üzüntü, sevinç, mutluluk, hoşnutsuzluk gibi duygu durumları da yüzüne yansımış sahabeler de bu durumu hadislerde bizlere anlattığını görmekteyiz.

Söz düşüncenin, beden duyguların dili olarak bilinir demiştik. Hz. Peygamber'de (sas) fark edilen şey de duygularının anlatımında beden dilini kullanmaya daha bir dikkat göstermesi, bunları yansıtmada söze daha az müracaat etmesidir. Resûlullah (sas) muhatabına pozitif sinyaller göndermeyi sağlayan tebessümü çok sık kullanmış, korku, dehşet ve hayretin yüzüne yansımaya izin vermiş, telaşını, mutluluğunu, hüznünü çevresindekilerden saklamayarak sözsüz iletişim kanallarıyla göstermiştir.¹⁵⁰

Sonuç olarak Hz. Peygamber sözlerinden ve davranışlarından yola çıkarak manevi danışmanlık araçlarından sözsüz iletişim yollarını büyük bir farkındalıkla kullanmış, insanlara her konuda örnek olan Hz. Peygamber manevi danışmanlık

¹⁵⁰ Baysal, Hz. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim, 124.

yapılırken beden dilini de etkili kullanmayı sağlayacak hal ve hareketlerle yol göstermiştir.

KAYNAKÇA

- Baltaş, Zuhâl Acar, *Bedenin Dili*, İstanbul:Remzi Kitabevi, 2007.
- Baysal, Zehra, *Hız. Peygamber'in Örneğinde Sözsüz İletişim*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2020.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâil (256/869), *el-Câmiu's-Sahîh*, Mehmet Zihni Efendi, 2. bs., I-VIII, İstanbul, 1992.
- Canlı, Mustafa, "Hz. Peygamber Örneğinde Sözlü Ve Sözsüz İletişim", I. Din Hizmetleri Sempozyumu, Ankara:Dib Yay., (2008), 361-390 .
- Cüceloğlu, Doğan, *Keşke'siz Bir Yaşam İçin İletişim* , İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
- Dökmen Üstün, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul, Sistem Yayıncılık, Mart 2005.
- Dökmen, Üstün, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2005.
- Ebû Dâvûd, Süleyman B. Eş'âs El-Ezdî Es-Sicistânî(275/888), Sünen, I-V1, Thk. Muhammed Avvâme, Beyrut, 1465 / 2004.
- Erul, Bünyamin Erul, *Hız. Peygamber'in Tebliğ Metodu Işığında /İslam'm Güncel Sunumu 2003 Yılı Kutlu Doğum Sempozyumu Tebliğ ve Müzakereleri*, 2003, 127- 142.
- Erul, Bünyamin, "Hz. Peygamber Ve Beden Dili", *Kutlu Doğum 2003: İslam'ın Güncel Sunumu*, Tdv Yay., Ankara, 2006.
- Fidan, Mehmet vd., *Sözsüz İletişim*, Ankara:Gazi Kitabevi, 2019.
- Gökçe, Orhan, *İletişim Bilimine Giriş*, Turhan Kitabevi, Ankara, 2003.
- Gökdağ Ruçhan, *Kişiler Arası İletişim İnsan İlişkilerinin Psikolojik Temelleri*, Ankara: Sınırsız Basım Yayın Dağıtım, 2016.
- Gökdağ, Ruçhan, *Kişiler Arası İletişim İnsan İlişkilerinin Psikolojik Temelleri*, Ankara: Sınırsız Basım Yayın Dağıtım, 2016.
- Gülenç Ayşenur, *Kişilerarası İletişimde Beden Dilinin Önemi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2017.
- Gülenç, Ayşenur, *Kişilerarası İletişimde Beden Dilinin Önemi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2017.
- Hacıhasanoğlu Ercüment, *Beden Dilinin Önemi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2017.

- İbn Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed İbn Muhammed Eş-Şeybânî (241/855), Müsned, I-Xx, Şrh. Ahmed Muhammed Şâkir, 2. Bs., Mısır, 1949.
- İbn Mâce, Ebu Abdillâh Muhammed B. Yezîd El-Kazvînî (273/886), Sünen, I-Iı, Thk. M. Fuâd Abdalbâkî, İstanbul, 1992.
- İlseven Ali, Beden Dili Sanatı, İstanbul: Karemat Matbaacılık, Ağustos 2016.
- İzgören Ahmet Şerif, Dikkat Vücudunuz Konuşuyor, Ankara: Elma Yayınevi, Nisan 2010.
- Kara, Necati, Kur'ân'da Beden Dili, Bilge Yay., İstanbul, 2004.
- Karataş, Mustafa, Hz. Peygamber'in Beden Dili Ve Davranış Modelleri, İşaret Yayınları, İstanbul, 2007.
- Kavaklıoğlu, Mahmut, "Sergilediği Beden Dili Açısından Hz. Peygamber", Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2004/2, Cilt: 3, Sayı: 6, 2004.
- Kılınç Barış vd., İletişim Bilgisi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018.
- Kılınçarslan, Sevilay, İletişime Giriş, (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018), 27.
- Kırıcı, Enes Hamza, Hz. Muhammed'in İkili İlişkileri, (Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019).
- Macit, Yusuf , Din Hizmetlerinde Sözlü ve Sözsüz İletişim, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 1, (2008): 391-424.
- Mâlik, İbn Enes (179/795), El- Muvatta', I-Iı, Thk. Beşşâr Avâr Marûf, Beyrut, 1997.
- Navaro Joe, Beden Dili, İstanbul: Alfa Yayınları, 2015.
- Oskay, Ünsal, İletişimin ABC'si, (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2014), 23.
- Pease, Allan, Beden Dili, (Çev. Yeşim Özben), İstanbul: Rota Yayınları, Ekim 2002.
- Reca, Ömer Faruk , Bütün Yönleriyle Beden Dili, İstanbul: Genç Gelişim Kişisel Gelişim Ve Yaşama Sanatı Dergisi, Temmuz 2009.
- Schober, Otto, Beden Dili Davranış Anahtarı, Çev: Sueda Özbent, Arion Yayınevi, İstanbul, 1996.
- Şahin, Zuhâl Ağılkaya, Manevi Bakım ve Danışmanlık, İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2021.

- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed (279/892), Sünen, I-V, Thk.-Şrh. Ahmed Muhammed Şâkir, 2. Bs., İstanbul, 1992.
- Uluyağcı Canan vd., Bireylerarası İletişim, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Ağustos 2018.
- Uluyağcı Canan vd., Sözlü ve Sözsüz İletişim, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Aralık 2018.
- Uysal Bekir, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenlerinin Beden Dilini Kullanma Yeterlilik Düzeyi (Tuzla Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2017.
- Uysal, Bekir, Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Öğretmenlerinin Beden Dilini Kullanma Yeterlilik Düzeyi (Tuzla Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2013.
- Vural, İzlem vd., İletişim, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2012.
- Zıllıoğlu, Merih, İletişim Nedir?, Cem Yay., İstanbul, 1993.
- http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/beden%20dili.pdf([erişim](#) Tarihi: 09.10.2023).
- <https://sozluk.gov.tr/?kelime=iletisim> (erişim tarihi 11.10.2023).