

**Lütfen Susun!**  
**Bedeniniz Konuşuyor**

# **BEDEN DİLİ**

# **OKUMA SANATI**

**Prof. Dr. Hüseyin CAN**

Hipokrat  
Yayıncılık

© 2025 Beden Dili Okuma Sanatı

ISBN: 978-625-6169-27-2

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Yazar

**Prof. Dr. Hüseyin CAN**

Yayıncı

**Hipokrat Yayınevi**

Grafik-Tasarım

**Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt

**Dedemat Ambalaj Matbaacılık San. Dış Tic. Ltd. Şti.**

İvedik OSB, 1447. Sk. No:37 Yenimahalle/Ankara

Sertifika No: 70086

**Hipokrat**  
**Yayıncılık**

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye  
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA  
[www.hipokratkitavevi.com](http://www.hipokratkitavevi.com)



*Kim olduğunu öyle bir haykırıyor ki,  
ne dediđini duyamıyorum”*

*Ralph Waldo EMERSON*

*“Önce bedeniniz konuşur sonra siz söze başlarsınız”*

*Prof. Dr. Hüseyin CAN*



# Önsöz

Bebeklik döneminde; henüz konuşamıyor hatta tek bir kelime kullanamıyorken, ağlama ve tuhaf sesler çıkarma döneminde başlıyoruz bedenimizi tanımaya. Bebeği olan ya da bebek bakımı yapan kişiler bu duruma sıklıkla tanık olmuştur. Bebekler el parmaklarını tutar, kavrama ile öğrenmeye çalışırlar, benim de oğlumun ayak parmaklarına bakıp, onlara dokunarak tuhaf sesler çıkarmasına tanık olduğum zamanlar oldu. Her ne kadar bedeni tanıma arzusu bu kadar erken başlasa da gerçek anlamda bedenim ile ilgili ayrıntılı bilgilere Tıp Fakültesi okuduğum dönemlerde ulaşabildim. Nöropsikoloji dersleri aldıkça beyin ve bedenin yaratılışına karşı hayranlık duymaya ve daha da ayrıntılı incelemeye başladım. Nöro-Linguistik Programlama (NLP) ile tanışmam da bu dönemlerde başladı. Tıpta Uzmanlık Sınavı'na hazırlanmak için İzmir'e ders almaya geldiğim dönemlerde Kıbrıs Şehitleri Caddesi'nde oturur, çayımı yudumlar-ken insanları, davranışlarını, tepkilerini, bedenleri ile sözcüklerinin uyumunu, karşı tarafın tepkilerini incelerdim. Benim için, okuduk- larımı pekiştirmek için her zaman muazzam bir laboratuvar olmuş- tur bu cadde. Zaman geçtikçe, okudukça, test ettikçe edindiğim bil- gilere hayranlığım her geçen gün artıyordu. Araştırdıkça ve gözlem- ledikçe; bilinçaltının asla yalan söylemediğini ancak insanların çok fazla yalan söylediğini öğrenmiş oldum. Edindiğim bilgileri hekim- lik alanında sürekli kullandım. Ailemle, hastalarımla, hasta yakın-

larıyla, öğrencilerimle, asistanlarımla, sosyal çevremle iletişimimde ilerleme kaydetmeme yardımcı oldu. Ara ara neden bu kadar geç kaldığıma içerlediğim dönemler de oldu. “Daha erken öğrenebilirdim. Gerek kendi gerekse temas ettiğim kişilerin kişisel gelişimi için ciddi katkısı olabilirdi” diye aklımdan geçirirdim. Bu fikirden yola çıkarak beden dili ve iletişim eğitimleri vermeye başladım. Sağlık Bakanlığı, Üniversiteler, Sivil Toplum Kuruluşları, Öğrenci Dernekleri, Kongreler, vb davet edildiğim her alanda öğrendiklerimi paylaşmaya çalıştım. Tıp Fakültesi ve üniversitede, bildiğim kadarıyla ülkemizde ilk kez, NLP dersini müfredata alarak seçmeli ders olarak öğrencilere sunma şansını yakaladım. Bu süreç benim için her zaman heyecan verici oldu.

Öğrenme ve kendini yetiştirme yolculuğumda edindiğim bilgi ve tecrübeleri kitapta paylaşmaya çalıştım. Beden dili hakkında birçok yeni bilgiye ulaşacağınız bu kitap sayesinde umarım kendi gelişim yolculuğunuz daha keyifli geçecektir.

**Oğullarımız Mert ve Çağan’a...**

# İçindekiler

vii

## Bölüm 1

**Sözel Olmayan İletişimde Önemli Talimatlar ..... 1**

## Bölüm 2

**Limbik Sistemin Beden Dili Üzerindeki Etkisi ..... 3**

## Bölüm 3

### **Sözel Olmayan Davranışların Temeli**

**(Donma, Kaçma, Savaşma) ..... 7**

Donma Tepkisi ..... 7

Kaçma Tepkisi ..... 8

Savaşma Tepkisi ..... 10

## Bölüm 4

**Yatıştırıcı Davranışlar ..... 13**

Yatıştırıcı Davranışlar İçin İpuçları ..... 22

## Bölüm 5

**Vücutumuzun Bölgesel Beden Dili İşaretleri ..... 23**

Baş ve Yüz İşaretleri ..... 24

Gövde İşaretleri ..... 35

Omuz, Kol, El ve Parmak İşaretleri ..... 43

Bacak ve Ayak İşaretleri.....	57
Yalancılık ve Yalan İşaretleri .....	66
<b>Son Sözler .....</b>	<b>77</b>
<b>Kaynaklar .....</b>	<b>79</b>