

BİLKENT ÜNİVERSİTESİ
M.S.S.F. TİYATRO BÖLÜMÜ

“DOĞRU VE GÜZEL KONUŞARAK GELİŞEN KİMLİK”
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ASUMAN CİDER ŞENER
TEZ DANIŞMANI: Prof. CÜNEYT GÖKÇER

ANKARA 2005

JÜRİ BAŞKANI (Tez Danışmanı) :
JÜRİ ÜYESİ :
JÜRİ ÜYESİ :
DEKANLIĞA TESLİM TARİHİ :
SAVUNMA TARİHİ :
ONAY TARİHİ :

TEŞEKKÜRLER

Bu çalışmam için fırsat tanıyan, tez danışmanım, değerli hocam, Prof. Cüneyt GÖKÇER'e,

Konumu belirlememde yol gösteren ve endişelerimde bana sabırla yardımcı olan, hocam Olcay KAVUZLU'ya,

Eğitimime katkıda bulunarak bu çalışmamın oluşumuna temel hazırlayan Bilkent Üniversitesi Tiyatro Bölümü'nün tüm değerli hocalarına,

Oyunlarına eşlik edemediğimde yinede benden gülücüklerini esirgemeyen biricik kızım ALEYNA'ya - Söz prensesim, ikinci yaşından itibaren sana hep eşlik edeceğim!.. - ,

Anlayış ve desteğini esirgemeyen sevgili eşim Oğuz ŞENER'e,

Yardım ve fedakarlıklarıyla yanımda olan sevgili annem ve babama,

Ve moralimi her zaman yükselten sevgili arkadaşım Ali Aziz ÇÖLÖK'a, teşekkür ederim.

Asuman CİDER ŞENER

ÖZET

Doğru ses kullanımı, güzel ve etkili konuşma belli bir disiplin ile kazanılır. Bu tez çalışmamda, almış olduğum eğitim, edinmiş olduğum tecrübeler ve kişisel araştırmalarım, pek çok öğretilerden yola çıkarak bir metod oluşturmaya çalıştım. Bu metodta öncelikle konuşma organlarımızın ne olduğunu, bunların potansiyellerinin farkındalık ve çalışma ile nasıl daha verimli kullanılabileceğini, bütün konuşma organları ve ses için temel kaynak olan nefesi tekrar ele alarak, daha iyi kapasite ve doğru kullanımı için öğretici ve çalışma metodları sunmaya, konuşma dilimizin Türkçe olması nedeni ile dilbilgisi ve Türkçenin genel yapısını, bu konu ile ilgili tüm bilgilerin konuşma dilini ne denli etkilediğini vurgulamaya, fonetiğin incelediği alan ile dilin kullanım gücünün nasıl arttığını, güzel ve etkili diksiyonun hayatımızda ne denli önemli olduğunu anlatmaya çalıştım. Bütün çalışmalara rağmen düzeltilmediğimiz, fizyolojik ve psikolojik konuşma bozuklukları ile ilgili sorunlar, tanı ve tedavi yöntemleri hakkında bilgiler vererek, oluşmuş ya da oluşabilecek sorunları anlattım. Özellikle çocukluk dönemi üzerinde durdum çünkü erken tanı ile genç bireyin sağlıklı bir geleceği için yardımcı olunabilmesini amaçladım. Konuşma türleri hakkında bilgilendirerek iş, sosyal ve özel hayatımızda bu türlerin doğru kullanılmasının gereğini, bunların hayatımıza kazandırdığı sosyal ve psikolojik katkıları ifade etmeye çalıştım. Bütün bu bilgi ve çalışma metodlarını gerçekleştirirken, kim ya da hangi meslek grubundan olursa olsun hayatının bir döneminde -ki bunun erken olmasını temenni ederim- konuşma ile ilgili bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğunda ,bu tez çalışmamdan faydalanarak gelişme gösterebilmesi için bir fırsat olmasını dilerken, bunu yalnızca konuşma biçimi yani güzel ve etkili konuşma başarısı olarak değil, kişinin yaşamda olduğu ya da olmak istediği kimliğin gelişimi olarak tecrübe edeceği tezinde savunmaktayım. Son olarak: KİMLİK, doğru ve güzel konuşarak gelişir.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	1
SES VE KONUŞMA.....	3
A. Ses Nedir ve Nasıl Oluşur?.....	3
B. Konuşma Organlarımız.....	5
1. Göğüs Kafesi.....	6
2. Gırtlak ve Ses Telleri.....	7
3. Gırtlak Kapağı, Yutak, Dil ve Ağız.....	8
C. Rezonans Boşlukları ve Önemi.....	9
SES VE KONUŞMA EĞİTİMİ.....	12
A. Ses Üretimi.....	13
1. Gevşeme.....	13
2. Duruş.....	14
3. Nefes Alma.....	16
4. Nefes Kontrolü ve Kapasitesi.....	16
5. Kararlı Ses Üretmek.....	17
6. Ses Rezonans Boşlukları.....	17
7. Dil.....	18
8. Yumuşak Damak.....	18
RAHATLAMA VE NEFES EGZERSİZLERİ.....	19
A. Nefes.....	19
B. Nefes Egzersizleri.....	24
1. Esneme (Stretching).....	24
2. Esneme İle İlgili Egzersiz Örnekleri.....	25
3. Yoga.....	40
4. Yoga İle İlgili Egzersiz Örnekleri.....	41
5. Plates.....	52
6. “Ah” Diye Fısıldama.....	52
SES VE KONUŞMADA TÜRKÇE BİLGİSİNİN ÖNEMİ.....	56
A. Ses Bilgisi ve Türkçede Sesler.....	56
1. Ünlüler.....	56

2. Ünlü Uyumları.....	58
3. Ünlü Uyumuna Aykırı Ekler ve Kelimeler.....	59
4. Ünsüzler.....	61
5. Ünsüz Uyumları.....	62
B. Harflerle İlgili Bazı Özellikler.....	63
C. Türkçenin Yapısı ve Türetme Gücü.....	64
1. Sözcük Kökleri ve Ekler.....	64
2. Hece Bilgisi.....	67
3. Türkçede Ses Özellikleri.....	68
4. Türkçede Ünlü ve Ünsüzlerdeki Özel Durumlar.....	70
5. İmlâ Kurallarının Söyleyiş Üzerindeki Etkileri.....	74
TÜRKÇEYİ BİLİNÇLİ KULLANMANIN ÖNEMİ.....	80
A. Türkçede Anlam Zenginlikleri.....	82
B. Türkçenin Yapısını Anlamanın Diksiyona Etkileri.....	84
C. Diksiyon ve Önemi.....	85
D. “Vurgu”, “Tonlama”, “Durak” ve “Ulama”nın Gerçek Anlam ve Diksiyon Üzerindeki Etkileri.....	87
1. Vurgu.....	87
2. Vurgu Çekmeyen Ekler.....	88
3. Cümle Vurgusu.....	89
4. Mısra (Dize) Vurgusu.....	90
5. Berkitme Vurgusu.....	90
6. Ünlem Vurgusu.....	90
7. Ton.....	90
8. Duyuş Tonlaması.....	91
9. Ulama.....	91
10. Durak.....	91
FONETİK.....	92
A. Fonetğin Dalları.....	94
B. Ünlüler (Vokaller, Sessizler).....	95
C. Ünsüzler (Konsonlar, Sessizler).....	101

SES VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI, TANI VE TEDAVİ	
YÖNTEMLERİ.....	111
A. Konuşma Bozuklukları.....	111
B. Ses ve Konuşma İle İlgili Diğer Hastalıklar, Tanı ve Tedavi Yöntemleri	113
C. Erken Yaş Konuşma Bozuklukları, Tanı ve Tedavi Yöntemleri.....	116
D. Çocuklarda Dil ve Konuşma Gelişimi.....	118
KONUŞMA VE BİZ.....	123
A. Konuşma Türleri Nelerdir?.....	123
B. Etkili Konuşmanın Hayatımıza Kazandırdığı Olumlu Etkiler.....	138
SONSÖZ.....	140
KAYNAKÇA.....	141

BÖLÜM I

GİRİŞ

Aldığım eğitim süresince üzerinde çalıştığımız doğru ve düzgün konuşmanın gereği ve oyunculuğun diksiyondan, diksiyonun oyunculuktan ayıramayacağı fikri üzerinde önemle durulmuştur. Bu nedenle aktör, aktrist ve adaylarının meslek yaşamları boyunca sahip olmaları gereken disiplin son derece önemlidir. Bu öğreti için, bir oyuncunun sahip olması gereken disiplin kadar olamasa bile, her meslekten bireyin, temel bir diksiyon bilgisi, doğru ve güzel konuşma yeteneğine sahip olması, kişinin sosyal çevresi ile iletişimi için çok gereklidir. Bu bilgi ve kullanma becerisinin, temel eğitimden başlayarak, uzman görüşlerle yenilenerek, genç nesile kazandırılmasında önem taşımaktadır. Bir dili öğreten eğitim anlayışında onu doğru, düzgün ve güzel kullanma öğretisi atlandığı zaman, dilin yanlış kullanımı ile dilde yozlaşma tehlikesi belirecektir. Yetişkin her birey özgür iradesi, gayreti ve disiplini ile doğru ve güzel konuşmayı başarabilir. Bu onun yalnızca kendini daha iyi ifade etmesini sağlamakla kalmayacak, doğru bilgisini daha net anlatabilmesini, iş ve sosyal hayatında kendini daha iyi ifade edebilmesini sağlayacaktır. Bu temel fikir doğrultusunda çalıştığım tezimdeki ana düşünce; hayatımızdaki konuşmak ve bu yolla iletişim sağlamak olgusu nefes almak gibi birşeydir, duyarak ve konuşarak yaşama akarız. Asıl önemli olan bunun farkındalık ile geliştirilmesi, güzel ve doğru kullanılan bir dil ile iletişim kurabilme yetisidir ki bu ancak doğru ve düzgün bir diksiyon ile mümkündür. Bu da metodlu bir öğretiden geçer. Tüm bu çalışma disiplinde; samimiyet, nelerin ne anlama geldiğini öğrenme isteği, duyma yetisi, farkındalık, fiziksel kondisyon, anlama yeteneği ve ifadelendirme cesareti vb. pekçok unsur önemlidir. Aldığım eğitim ve edindiğim tecrübelerden yola çıkarak daha doğru kullanmaya çalıştığım diksiyonumun, hem günlük sosyal yaşantımda, hemde mesleğimle ilgili bir projede karakterimi yaratabilme çabasında ne kadar önemli ise, her birey için toplumda tanımlanmak ve anlaşılmak istedikleri KİMLİK olgusu içinde o kadar önemlidir. Bunun temel bilinci ve öğrenisi, aynı oyuncu adayının geçtiğine benzer bir öğrenim ve disiplinden geçtiği unutulmamalıdır. Bu bireysel gelişimimiz kadar

toplumsal gelişimimiz içinde önemlidir. Doğru anlamlandırılan, doğru söylenen, doğru anlaşılması başarılımış her söz, aynı zamanda doğru kazanılan bir bilgi birikimidir ki bu da dilimizin gelecek nesillere doğru aktarılması için doğal bir koruma oluşturmaktadır. Eğer kendimizi iyi ve doğru ifade edemezsek, gerçekte anlatmaya çalıştığımız her söz ve anlamı ile birlikte, varetmeye çalıştığımız kimliğimizden uzaklaşmış oluruz. Kapıldığımız yanlış kullanımlar sonucu, kendimizi yaratılan yeni sanal dilin içinde buluruz ki bu önemli bir değer kaybıdır. Yaşamdaki tavrımız bulduğumuz yerden başlar, varolma biçimimiz bu noktada hayata nasıl ve ne biçimde açılabilirdiğimizle ilgilidir. Bu noktadan kurabileceğimiz en güçlü köprü ise, kullandığımız ‘DOĞRU DİL’ dir. Bu, hem toplumdaki ÖZKİMLİĞİMİZ adına, hemde dünyadaki KÜLTÜREL KİMLİĞİMİZ adına çok önemli ve gereklidir.

BÖLÜM II

SES VE KONUŞMA

A. Ses Nedir ve Nasıl Oluşur?

İnsan düşüncelerini seslerin yardımı ile kelime şeklinde çoğaltarak anlatma yeteneğini geliştirmiş tek canlıdır. Onun bu yeteneği ve sahip olduğu akıl gücü onu canlıların en üst seviyesine getirmiştir.

Hayvanlar arasındaki haberleşmenin çok temel doğası vardır ve genel duygularını ağızdan çıkan seslerle belirtirler fakat insan sesinin aralığı ve tanımlaması yoktur.

Küçük çocuk konuşmayı öğrenmeden önce temel duygularını, homurdanma, ağlama, inleme ve çağıldayarak belirtir ve isteğini tam olarak tanımlayamıyorsa da anlayışlı bir dinleyiciye sinirli mi, mutlu mu, yorgun mu, aç mı veya ağrısı mı olduğunu ifade edebilir.

Hayvan sesi gibi olan bu sesler genel duyguyu belirtir fakat çocuk büyüdükçe, ses çıkaran mekanizmalar ve beyin, vücudun diğer unsurları gibi gelişir. Duyma, görme ve hissetme duyularıyla bazı belirli sesler, belirli anlamalara gelir.Örneğin; baba, anne, güzel, iğrenç, sıcak, soğuk gibi. Çocuk duyduğu sesleri tekrar çıkarmaya çalışır. Böylece konuşmanın gücü gelişir .

“

1. Başkalarını duyarak ve konuşma seslerini taklit ederek.
2. Belli seslerin belli anlamlara geldiğini anlayarak.
3. Ses çıkaran organlarıyla denemeler yaparak, istediği sesleri üretmeye çalışarak.
4. İletişim için sesi kullanarak . ”¹

Eğer bir çocuk hiçbir zaman konuşan birisini görmezse yalnızca anlamsız gürültüler ve homurtular çıkarır.

Bulunduğumuz ülkenin dilini ilk olarak bu dildeki sesleri duyarak, taklit ederek ve özel anlamlarla eşleştirerek konuşuruz. Böylece bir yörenin, Karadeniz veya Güneydoğu aksanıyla konuşan bir ailede doğan çocuk , konuşma seslerini bir

¹ J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 1

Karadenizli veya Güneydoğulu gibi duyacak, öğrenecek ve taklit edecektir . Sesi oluşturken ve konuşurken otomatik kas hareketleri gözlenecek ,çoğu insan için bu , ömürleri boyunca kullanacağı yerleşmiş bir konuşma alışkanlığı olacaktır. Benzeri şekilde intizamsız konuşan bir ailede yetişen çocuk benzeri şekilde intizamsız konuşma alışkanlığına sahip olacak ve konuşmasını iyileştirmesi gerekli dendiği zaman ,bildiği konuşma şekli bu olduğu için buna karşı çıkabilecektir.

Konuşma şeklimiz çok kişiseldir. Öyle ki konuşma sırasında aynı anlamdaki kelimeyi seslendirirken ,sayısız farklı şekilde konuşma şekliyle konuştuğumuz için hiç bir zaman iki kişi tıpatıp benzeri şekilde konuşamaz.

Konuşma seslerini değerlendirmeden önce sesle ilgili bazı temel bilgileri değerlendirmekte yarar vardır.

“

Ses ,kulağın algılayabildiği frekanslarda havayı titreterek yaratılır. Kulağın algılayabildiği frekans saniyede 20 ila 20000 devirdir. Bu değerlerin üstünde ve altındaki değerleri genelde insanlar dikkate almazlar. Bunun yanında hayvanlar özellikle köpekler ve kuşlar bu aralığın dışındaki sesleri duyarlar bu arada balıkların çok yüksek frekanslarda haberleştikleri bulunmuştur.

Ses dalgaları havada küçük bir havuzdaki dalgalar gibi yayılır – ne hava ne de su, bir yerden bir yere hareket etmez – sadece titreşir ve bu hareketi komşu hava veya suya geçirir. Eğer suya taş atarsanız su dalgaları artan çemberler şeklinde ortadan dışa doğru yayılır. Ses dalgaları da benzeri şekilde hareket eder fakat suda olduğu gibi yalnızca yatay yüzeyde değil bütün yönlerde yayılır.

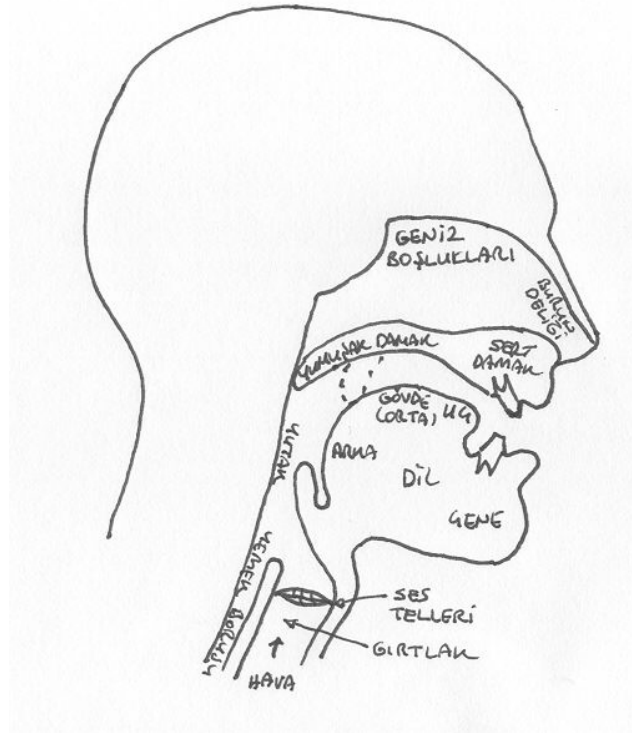
Sesin yaratılması, yayınlanması ve alınması için şunlar olmalıdır : Havayı titreten bir kuvvet olmalı, böylece kulağa doğru hareket eden ses dalgalarının oluşmasını sağlar. Kulak titreşimleri duyabileceği aralık olan saniyede 20 ila 20000 devirdeyse ses olarak algılar.

Ses dalgalarının hareketide su dalgalarında olduğu gibi zaman alır. Sesin hızı 760 m.p.h'dır. Bir silahın ateş ettiğini bir mil uzaktan gözleyen biri, dörtbuçuk saniye sonra sesi duyacaktır. ”²

² J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 2

B. Konuşma Organlarımız³

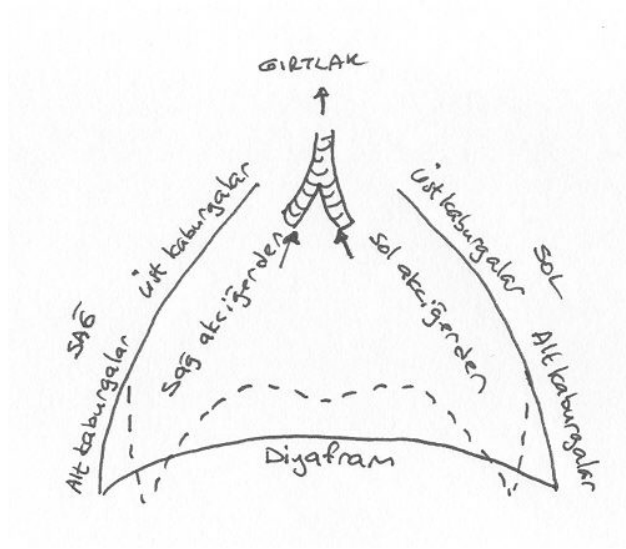
Vücudumuzda sesin yaratılması için gereken temel unsurlara ince ayrıntılarla desteklenmiş şekle sahibiz. Kuvvet, ciğerlerden göğüs kafesi ve diyaframın baskısıyla akciğerlerde yaratılan nefestir. Nefes iki bronştan geçerek nefes borusuna gelir, buradanda gırtlığa geçer. Gırtlak boyunca bulunan ses telleri çıkan nefesle ayrılır ve titreşir. Zayıf bir ses oluşur ve kafa içindeki boşluklarda kuvvetlenerek ağıdan nefes olarak çıkar. Böylece solunum sisteminin iki fonksiyonu vardır ; birinci fonksiyon ciğerlere oksijen beslemek ve ikinci fonksiyon sesin yaratılması için gereken kuvveti yaratmaktır.



Şekil 1. Konuşma Organları⁴

³ J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 3

⁴ J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 4



Şekil 2. Nefes Alıp Vermeyle İlgili Organlar ⁵

1. Göğüs Kafesi

Genişlerken içine hava çeken, daralırken havayı kuvvetle atan bir köprüye benzetilebilir. Göğüs kafesinin 12 çiftten oluşan kemik yapıdan oluşur. Bu kemikler arkada bel kemiğine bağlanır ve aşağı doğru kafes yuvarlanarak ciğerleri ve kalbi korur. Göğüs kafesinin üst altı çiftinin ön uçları göğüs kemiğine bağlıdır; diğer dört çift birbirine ve göğüs kemiğinin sonuna temas eder , en alttaki iki çift temas etmez.

Göğüs kafesinin altı, kubbe şeklinde diyafram kasıdır ve göğüs kafesine ark yaparak karın bölgesiyle akciğerleri birbirinden ayırır. Karın boşluğu iki şekilde genişler: Kaburga kemikleri arasındaki kasların kasılıp genişlemesi ve diyaframın kasılıp genişlemesiyle gerçekleşir.

Diyafram kasıldıkça ve aşağı doğru hareket ettikçe, üst karın kasları rahatlar ve karın bölgesinin öne doğru hafifçe yayılmasına izin verir. Böylece üstten gelen basınçtan etkilenmez. Göğüs kemiğinin biraz altına el yerleştirilince bu hareket hissedilir. Normal nefes alma sırasında kaburga kemikleri arasındaki kasların ve diyaframın kasılıp genişlemesi rahat bir ritimle gerçekleşir ve özellikle dikkat edilmezse farkedilemez.

Yazık ki normal nefes alma ,yani yalnızca göğüs nefesini kullanma, esneklik ve sesin rezonans tonu açısından, özellikle aktör veya halka konuşma yapması gerekenler

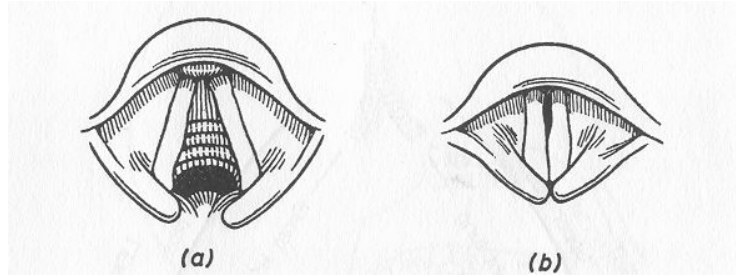
için , kapasite ve kontrol etme açısından yetersiz gelebilir.Bu yüzden diyafram kasının farkında olarak onu geliştirmek ve kapasiteyi artırmak çok önemlidir. Göğüs kafesi konuşmayı oluşturan sesleri yaratan organlar için gerekli kuvveti sağlar ancak bunun kontrolü diyafram yardımıyla sağlanır.

2. Gırtlak ve Ses Telleri

Gırtlak nefes borusu ve yutak arasında kıkırdaksı tüp şeklindedir. Boynun önünde ve çenenin altındadır. En dikkat çeken özellik ‘Adem elması’ veya ‘ Tiroid kalkanı’ denilen çıkıntıdır. İçinde ses tellerini koruyan bir yapı vardır.

Ses telleri tiroid kalkanının ön tarafındaki ortak bir noktadan başlayarak uzanır. İki arka ucu sol ve sağdan olmak üzere kıkırdak yapıların köşesine bağlıdır. Ses telleri, nefes borusunun ağzındaki kaslar tarafından , aralayarak ve çekerek kontrol edilir. Ses zarlarının, yine ses telleri denilen iç kenarlarındaki gerginlikde aynı şekilde kas hareketleriyle değişir.

Gırtlakla ilgili detaylı tanımlamaya anlamlı bir gerek yoktur çünkü ses tellerinin görevini yerine getirmesi otomatik olmaktadır.



Şekil 3. Ses Telleri ⁶

Şekil 3’te nefes borusunun ağzı görülebilir –

(a) Ses telleri derin bir nefes alırken veya ses çıkarmadan nefes verirken aralanır.

(b) Ses telleri gerildiği zaman aralarından dışarı doru çıkan havanın kuvvetiyle titreşerek bir müzik notası veya ses çıkarır.

Esas ses telleri, ses zarının iç kenarlarını oluşturan iki demet şeklinde kas dokusudur. Davranışları açılan veya berberce kapanan bir perdeye benzer ve akciğerlerden gelen havayla titreşir.

⁵ J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 5

⁶ J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 6

Gırtlakın konuşmadaki görevi, ilk sesi istenen perde ve seviyede üretmektir . Az ya da çok otomatik çalışır. Gırtlak konuşma için ayrı bir organ olarak kabul etmek akıllıca değildir çünkü bu durum gerginliğe ve konuşmanın “boğaz tonu” olmasına neden olur.Yani ses ,olması beklenen kalitede gerçekleşmez. Kaslarımızın ritmik uyumu ile nefes alıp verirken , ses tellerinin anında konum alması ile istenen seslerin çıkması sağlanır. Ses tellerinin titreştiğini hissetmek için gırtlaklarımızı parmaklarımızla tuttuktan ve kuvvetli bir nefes aldıktan sonra konuşmamızı sürdürdüğümüzde hissedeceğimiz titreşimlerle oluşan sesleri algılamak mümkündür. Ancak ne konuşursak konuşalım asıl önemli olan gırtlakta gereksiz gerginlik yaratmamak, kolaylık ve açıklık duygusu yaratmaya çalışmaktır. Böyle bir çalışma ile asıl öğrenilmesi gereken, gırtlakla özellikle ilgilenmeden, sesin perdesiyle ilgilenilmesi ve “ses hafızası”nda bulunan istenen notayı yaratıncaya kadar çalışılmasıdır.

Ses tellerinin uzunluğu $\frac{3}{4}$ inch’ten 1 inch’e kadar değişir. Ürettikleri nota herhangi bir titreşim için etkin olan fiziksel yasalara uygun üretilir. Küçükten büyüğe kadar çeşitli büyüklükte metal şeritlere sahip **santuru** (kanuna benzer çalgı) düşünün. En küçükten başlayarak bütün tellere sırayla basarsanız , en yüksek ve en geniş olanın, en derin notayı çıkardığını duyarsınız. Kadın sesinin erkek sesinden daha yüksek aralıkta olmasının nedeni, erkeğin ses tellerinin kadınlardan daha uzun olmasıdır. Konuşurken sesin perdesi, örneğin duyulabilir titreşimlerin frekansı, ses tellerinin gerginliğinin sıkıştırılıp gevşemesine göre değişir. Gerginliği sıkılaştıkça daha yüksek perdeden ses çıkarır. Bir elastik bandı koparmadan gerip ve el tırnağımızla elastik banda asılıp bıraktığımızda yüksek perdeden ses çıktığını duyarız. Aynı işlemi gevşeterek yaparsak perdenin düşük olduğunu duyarız. Ses telleride aynı şekilde çalışır.Daha büyük gerginlik daha yüksek perdeden ses veya tersi durumunda daha düşük perdeden ses yaratır. Tabiki bu durum ses tellerinin boyu ve kütlesiyle sınırlıdır.

3. Gırtlak Kapağı, Yutak , Dil ve Ağız

Ense hizasında nefesi, konuşma seslerine çeviren konuşma organları vardır. Şekil 1’e bakarsanız gırtlakın hemen üstünde dikleşmiş bir minyatür dil şeklinde bir et parçası görülür. Bu yutkunurken yiyecek parçalarının gırtlakla girişini engelleyen bir et parçası olan gırtlak kapağıdır. Parmağımızla gırtlaklarımızı hafifçe tutar ,yutkunursak gırtlakın yükseldiğini hissederiz. Gırtlak yukarı çıkarken gırtlak kapağı aşağı iner ve

gırtlakın üstünü örter. Yutkunduktan ve yiyecek yemek borusuna gittikten sonra gırtlak normal konumuna alçalır , gırtlak kapağı tekrar yükselir ve gırtlakın üstünü açar.

Gırtlakın biraz üstü ve dilin arkası yutak adı verilen bir boşluktur.Yutak ses için önemli bir unsurdur.

Konuşma seslerinin şekillendirilmesi ve yaratılmasında önemli işlevi olan ve çok esnek bir kas olan dil, konuşma sesi açısından önemlidir .Dilin üç bölgesi vardır:Ucu, ortası ve arkası. Genel olarak dilin ucu alt dişlerin arkasında duracak şekilde ağız boşluğunun zemininde durur ancak bunun dışında dil sonsuz çeşitlilikte konumlanabilir.

Ağzın tavanı, üst ön dişlerden geriye doğru uzanır. Bu alana damak adı verilir ve üç bölgesi vardır: Diş çukuru,sert damak (bu iki alan ağzın kemikli tavanını oluşturur) ve yumuşak damak. Yumuşak damak normal olarak iki konumdan birini alır.Bunlar ya yumuşak damağın sonu ve yutağın üstünün arka duvarı arasında bağlantı sağlayarak burun boşluğunu kapamak için yükselir ya da aşağı inerek burun boşluğunun girişini açar. Aynı zamanda yumuşak damak , dilin arkasına değerek ağız çıkışını engeller. Küçük dil, yumuşak damaktan sarkan küçük bir et parçasıdır ve pek çok sesin çıkarılmasında kullanılmaz. Buna rağmen küçük dil ve dilin arkasını birbirine dokundurarak ve sürterek R sesi çıkartılabilir.Ameliyatla alınması normal konumda seslerin çıkarılmasını çok az etkiler.

Alt ve üstteki dişler, ses çıkarmak için gereken dokunma ve sürtünme için önemlidir. Eğer ön dişler yoksa bazı sesler çıkarılamaz veya anlaşılabilir olmaz. Küçük çocuklarda bu durum çok dikkat çekicidir.

Alt ve üst dudakların ikisinde çok esnektir. Konuşmayla ilgili organ olarak çok önemlidir çünkü şekilleri değişince ve temas ettikleri zaman nefes akımı değişir. Değişken çene, açıklığıyla ağız boşluğu ve esnek dil durumu ile konuşmanın temel organıdır .

Son olarak yumuşak damak aşağıya indiği zaman solukun geçebildiği burun boşluğu vardır.

C. Rezonans Boşlukları ve Önemi

Rezonans kullanımının anlamı, sesi kuvvetlendirme – yankılama – daha yüksek sesli hale getirmektir. Ses tellerinde üretilen sesi kuvvetlendiren üç ana alan vardır. Bunlar ;

1. Yutak
2. Ağız
3. Burun boşlukları

Göğüs kafesinde bir ölçüde rezonansa katkıda bulunur fakat durumun rastlantısal bir doğası vardır.

“ Yutak, ağız ve burun boşlukları genel olarak rezonansla ilgili uygulanan fiziksel kurallara uyarlar. Bizi ilgilendiren temel noktalar ;

1. Rezonans boşlukları, bir violinin gövdesi gibi veya bir davulun içi gibi içinden geçen sesi kuvvetlendiren bir boşluktur. Rezonans boşluklarının kendince tanınan bir kalitesi veya yankısı vardır. Rezonansın kalitesi, boşluğunun büyüklüğü, açıklığı, oluşumu ve titreşme serbestliğinin sonucudur. Bir petrol teneke kutusuna ayağınızla vurursanız boş bir süt şişesinden farklı bir ses çıkarır.
2. Aynı büyüklükte açıklığa sahip iki rezonans boşluğunda biri daha büyük boşluğa sahipse farklı ses çıkarır. Büyük boşlukta daha derin ve zengin , küçük boşlukta ise daha yüksek ve ince ses oluşur. Bu durumu boş bir yarım litrelik süt şişesiyle deneyin. Bu şişeyi bir çeşmenin altına koyun ve suyun şişenin içine yanlara dokunmadan dolmasını sağlayın. İlk başta şişe boşken çok derinden bir yankı gelir fakat şişe doldukça ve rezonans boşluğu azaldıkça sesin gittikçe yükseldiğini duyacaksınız.
3. Açıklığın büyüklüğü aynı zamanda yankı veya rezonansın perdesini kontrol eder. Aynı kapasiteye sahip biri büyük açıklığa diğeri küçük iki teneke ediniz ve onlara vurursanız büyük açıklığa sahip olanın daha yüksek ,daha küçük olanın daha alçak ses çıkardığını fark edersiniz. Bunu ağız rezonans boşluğunu kullanarak ispatlayabilirsiniz. Çenenizi dilinizi düz durumda tutarak iyice açın ve hafifçe HAH-HAH (ses çıkarmadan) şeklinde nefes alın. Dudaklarınızı yuvarlak hale getirip çenenizi açarak tekrar HOO-HOO şeklinde nefes alın. Bunu birkaç defa denerseniz HAH sesinin HOO sesinden daha yüksek olduğunu duyacaksınız çünkü iki durumda da ağzın büyüklüğü aynı olduğu halde HOO şeklinde nefes alırken açıklık daha küçük olduğu için HOO rezonans sesi daha derindir.

4. Rezonans boşluklarının büyüklükleri, yapıları ve açıklıklarıyla belirlenen kendi frekanslarında titreşir ve içlerindeki hava titreştikçe belirli perdeden kendi notalarını yaratırlar. Bu durum insan sesinde benzeri şekilde olur ve rezonans boşluklarından geçerek dışarı atılan hava geçerken ses tellerini titretir.

„7

Öyleyse görüldüğü gibi sesin üretilmesi sırasında ilk ses, ses tellerinde belli bir frekansta titreşerek yaratılır ve çıkan ses rezonasta yankılanır. Ses, her birinin frekansı , rezonansın şekli, büyüklüğü ve açıklıklarına göre belirlenerek kuvvetlendirilir.

Bu sesler harmanlanır ve aynı zamanda orjinal sesin kesirleri ve katları şeklinde armonik sesler üretilir ve bunlar ağızdan çıkan seslerin son kalitesi şeklinde duyulur.

Öyleyse ses öğrenimi sırasında, ağız, yutak ve burun boşluklarının rezonans kalitesine özen gösterilmelidir. Sesin son kalitesinin iyi olması , hoş ve canlı bir sesin ortaya çıkması için bu üç alanda dengeli bir rezonans hedeflenmelidir.

⁷ J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 10

BÖLÜM III

SES VE KONUŞMA EĞİTİMİ

Öncelikle ses ve konuşmayı birbirinden ayırt ederek incelemek gereklidir . Ses, duyulan sesli tonların kalitesi demektir; konuşma ise daha genel bir deyimdir ve sesli sessiz bütün sesleri içerir. Örnek olarak bir aktör gür ve hoş bir sesli tonda konuşarak büyük bir duygu hali yaratabilir ya da telâffuzu çok zayıf ve konuşması tam olarak anlaşılmadığı halde mutlu ,üzgün , bitkin veya sinirli olduğuna bizi ikna edebilir. Sesin tonu genel duyguyu geçirir fakat bu duygunun esas gerekçesini geçirmeyebilir. Bir aktör mükemmel zamanlamalı, cümleleri doğru ve berrak bir diksiyonu olan dramatik bir konuşma yaptığı halde bizi bir yere taşımayabilir çünkü konuşmanın duygusal içeriği sesin tonuyla geçmez; kelimelerdeki, cümlelerdeki duyguya önem vermeden saf olarak gerçeklere dayanan bir konuşma olarak duyulur ve algılanır. Eğer aktör veya konuşmacı bilinçli veya bilinçsiz olarak belli bir kalitede ses çıkarmaya ve çok temiz bir diksiyona yoğunlaşırsa, dikkatli bir dinleyici için duyulan bu ses ve konuşma , esnek bir iletişim aracına dönüşemeyebilecek ve dikkati çekmek istenen iletişim şeklinden daha çok yalnızca konuşmanın usûlüne dikkati çeken biçimde olabilecektir. Öyleyse aktör veya konuşmacı sesini ve konuşmasını eğitmelidir. Böylece sesli ton ve telâffuz, bilinçli bir gözetim ve denetim olmadan beraberce uyum içinde olacaktır. Ancak bu durumda ses, hislere yardım eder. Hisler sese ve ses çok büyük çeşitlilikle tonlara dönüşerek konuşmanın tatmin edici ama aşırılıklardan uzak olarak gerçekleşmesi,bir anlamada sesle yaratım gerçekleşebilir.

Gerçekte amaç sesi, konuşmayı ve bünyeyi eğiterek daha sonra duruşla, hareketle, jestle vücudu uyumlu bir bütün olarak yeterli hale getirmek,onun varlığı ve olmak istediği kimlikte anlaşılır kılmaktır. Bu aktörlük sanatında daha da gelişmiştir.Bu üstün yaratma cesareti onu, konuşma veya vücut hareketi şeklinde canlandırılan karakterin düşünceleriyle yeni baştan yaratılmış ve kabul edilmiş kuvvet haline dönüştürür.Bu öyle bir kuvvettir ki yapılan iş SANAT ve gerçekleştiren SANATÇI anlamlarında kendini üstün bir KİMLİK' te anılmayı başarır.

Ses ve konuşmayı ayrı faktörler olarak ayrı değerlendirmek önemlidir fakat doğal akışı olan bu çalışmalar yalnızca sanatçının yaratıcı aklı tarafından,alçakgönüllü

olarak kullanılan tekniğini yaratabilmesi için ayrı bir önemle irdelenir. Ancak bu biçimde ses, konuşma ve vücut hareketlerinin kontrollü kuvvete dönüştürülmüş karışımı, iyi bir aktörün -SANATÇININ- emareleridir.

A. Ses Üretimi

İyi ses üretiminin temelleri aşağıda verilmiştir :

1. Rahatlama (Herhangi bir gerginlik konuşmayla ilgili organlara yük getirmemelidir.)
2. İyi duruş.
3. İyi bir nefes kaynağı.
4. Diyafram ve genişlemiş göğüs kafesi tarafından nefesin kontrollü kullanımı.
5. Konuşma sesi aralığı boyunca sağlam bir ses çıkarma yeteneği.
6. Ağız ve yutak gibi rezonans alanları açık olması ve hiçbir şekilde gergin olmaması.
7. Dilin arkasının sesin dışarı çıkmasını sınırlamasına izin vermemesi.
8. Geniz sesini önlemek için yumuşak damağın yükseltilmesi fakat gergin olmaması.
9. Sesin ağzın ön tarafında oluşmasının sağlanması , ‘geri çeken’ ve ‘gırtlaksı’ tonlardan kaçınılması.

İyi bir ses üretimi için gerekli unsurları daha detaylı inceleyecek olursak;

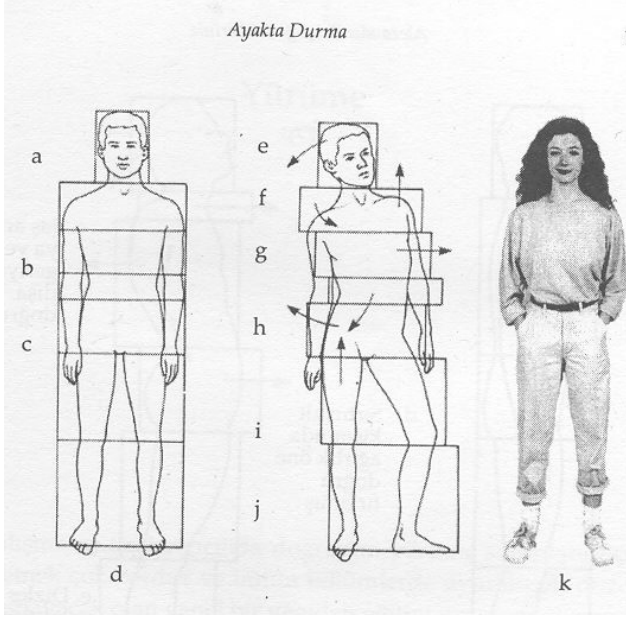
1. Gevşeme ⁸

Gevşemenin burada kullanıldığı şekilde anlamı konuşmayla ilgili organların hareketlerinin gergin kaslar tarafından engellenmemesidir . Rezonans boşluklarının karşılık vermesi ve rahatlamış bir çene ve açık gırtlaklı garanti ederek , rezonans özelliklerinin ilk sese eklenmesidir. Gevşeme çok önemlidir. Gevşemenin yokluğu (gereksiz kas gerginliği) yalnızca sesi ve telâffuzu kötüleştirmez , vücut hareketini beceriksiz ve hantal yapar. Rahatlamış bir beden yalnızca iyi bir ses tonu yaratmaz, akıcı konuşulur ve iyi hareket edilir. Hatta akılda da kalıcı olur. Fiziksel gevşemeyle oluşan rahatlama ,iyi hissetme hali akla geçer ve bireye zihinsel rahatlık hissi verir. Böylece birey konuştuğu fikri yaratıcı olarak düşünebilir ve kendisi yalnızca ses olarak değil aynı zamanda da fiziksel olarakta kendini doğru ifade eder. Gevşemenin önemi kuvvetli olarak vurgulanabilir çünkü yaratıcı özgürlüğe ve kendine güvene öncülük eder.

⁸ J. Miles-Brown, Speech Training and Dramatic Art, sf. 24

2. Duruş

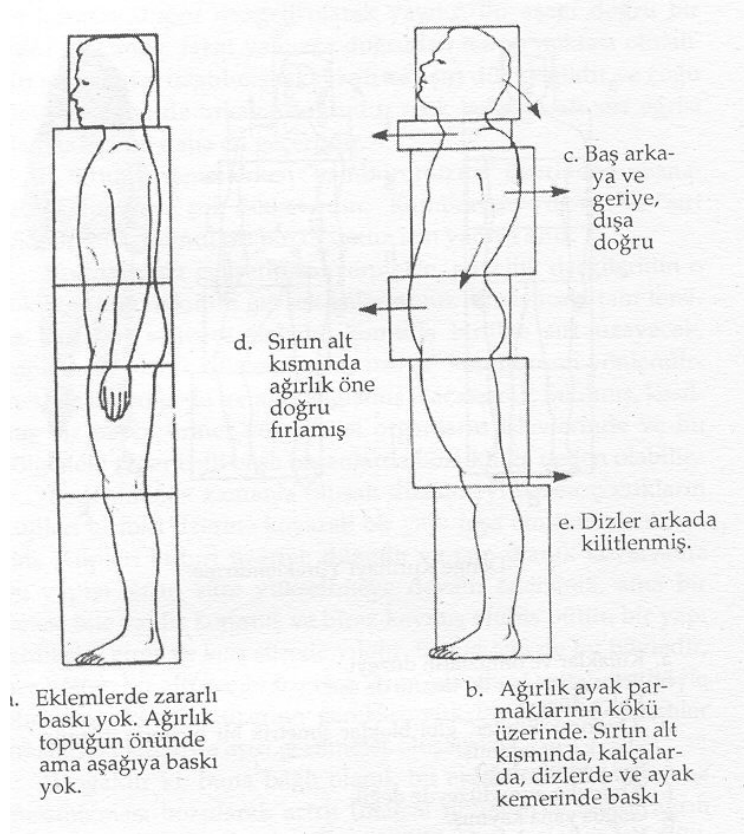
Vücutumuzu konuşma seslerini üreten bir cihaz olarak düşünürsek ve eğer haylazca sallanır durursak konuşmada kullandığımız sesle ilgili organlar düzgün olarak çalışmadığı için konuşmayla ilgili çeşitli organlar bozulacak ve sesle ilgili organlar iyi çalışmadığı için kötü bir sesin çıkmasına neden olacaktır. Örneğin bir oyun sırasında aktör ,çok değişik konumlarda; dururken ,eğilirken, otururken hattâ uzanırken konuşmabilmelidir ve bu ancak kontrolle gerçekleştirilebilir.Bu durumda en iyi sonucu almak için duruşun sesi etkileyeceğini bilinmelidir. En iyi sesi üretmek için duruşta, ağırlık ayak topuklarına verilerek dik durmak (katı değil) , eller ve kollar yanlara serbestçe salınmış, baş dik (çene seviyesi ve ileri doğru uzatmadan) ve vücut kas hareketini engelleyici gerginlik olmadan kolayca hazırlanabilir.



- a. Kulaklar ve omuzların düzeyi.
- b. Belin eğimi her iki tarfta da eşit.
- c. Kalça düzeyi.
- d. “Oyuncak Küpler” gibi bloklar smetrik bir biçimde düzgün olarak istif edilmiş.
- e. Baş yerinde değil.
- f. Omuzlar aynı düzeyde değil
- g. Göğüs yana kaymış.
- h. Kalça dışa çıkık.
- ı. Diz gerilmiş.
- i. Kötü istiflenmiş bloklar eklemlere zararlı baskı yaparak beden yapısının bükülüp kıvrılmasına neden olmuş. Sonuç ya çöküş ya da ayakta durabilmek için aşırı gerginlik.
- j. Kolay simetri

Şekil 4. Ayakta Durma ⁹

⁹ John Gray, Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.177



Şekil 5. Ayakta Durma ¹⁰

3. Nefes Alma

Akciğerlerden dışarı atılan hava, konuşma sesini yaratmak için kullanılır. Öyle ise göğüs kafesinin kapasitesi, uzun cümleleri kolayca söyleyebilmek için yeterli olmalıdır. Yeterli nefese sahip olmak aynı zamanda kendine güven hissi verir. Daha da ötesi göğüs kafesini büyütme ,sesin kapasitesine yardımcı rezonansı iyileştirir; bu durum derin perde kullanıldığı ve göğüs kemiğinin üstüne elimizi koyduğumuz zaman, titreşim olarak hissedilir; göğüs genişlediği zaman gırtlak az oranda kas hareketiyle aşağıya çekildiği için gırtlak bir rezonans boşluğu olarak gelişir.

4. Nefes Kontrolü ve Kapasitesi

Kaliteli sağlam bir ses için ,akciğerlerden kontrollü bol bir havanın sağlanması çok önemlidir.Nefes verme diyafram hareketi ile olmalıdır. Bu şekilde diyafram aşağı

¹⁰ John Gray,Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.178

indirilerek hızlıca nefes alınır ve konuşma sırasında yavaşça diyafram indirilerek nefes verilir. Diyaframın aşağı ve yukarı hareketleri diyaframla birlikte çalışan yukarı karın bölgesi kasları tarafından kontrol edilir. Diyafram aşağı indikçe , dışa doğru yayılır ve çevresi genişler. Bu durum diyaframın dış kenarlarının alt taraftaki kaburga kemiklerine bağlandığı göğüsün yanlarında temel olarak göğüs kemiğinin tam altındaki yumuşak üçgen alanda göbeğin üstünde hissedilir. Diyafram aşağıya inip yayıldıkça, üst karın kasları gevşer ve yayılma hareketine izin verecek şekilde bel verir. Üst karın kasları büzüldükçe diyafram gevşer , yükselir ve hava dışarı atılır. Öyleyse nefesi kontrol eden kas diyaframdır tersine durumda üst karın kaslarıdır.

Konuşma sırasında en alttaki kaburga kemikleri sabit ve yeterli hava yedeğini garanti eder. Bu hava diyafram ve üst karın kasları tarafından dışarı atılır ve tekrar doldurulur. Bu metod “kaburga yedeği” nefesi olarak bilinir.

5. Kararlı Ses Üretmek

Ses kalitesini sürdürebilmek için ses aralığı boyunca ,kararlı bir ses üretme yeteneği önemlidir . Bu durum büyük ölçüde kararlı bir nefes akışının ses telleriyle karşılaşmasıyla kontrol edilir. Bu anda ses telleri ya sıkıca kapalıdır öksürük sesi gibi sert ve kesik sesle ayrılır veya öyle gevşektir ki gerçek bir ses şeklinde olmayan bir nefes fısıltısıdır. *Atak*, ilk sesin üretilmesini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. *Atak*, sese tiz kalite verecek şekilde şiddetli olabilir veya “soluk alır verir” veya “boğuk” kaliteyle sonuçlanan rasgele duyumlu gerçekleşebilir.

Sesin doğal aralığı içinde olmasını sağlamak önemlidir . Kullanılan orta sesin, çok yüksek veya çok düşük olmaması, sesin sınırları içinde olması için önemlidir. Gırtlaktaki ve vücuttaki alışılmamış gerilim genel olarak sesi, rahat olmayan yüksek perdeye çıkartır, böyle oluncada gerçek ses çok nadir duyulur. Eğer önceden hatalı ses kullanılıyor olsada, gevşeme, doğru nefes, ve ses üretim çalışmalarıyla gerçek ses kademeli olarak elde edilir,geliştirilir ve güzelleştirilebilir.

6. Ses Rezonans Boşlukları

Ağız, gırtlak ve uygulanabilen yerde burun boşluklarında rezonans kalitelerini bozacak daralma olmamalıdır. Ağız boşluğu, iyice açılmış çeneyle sürüdürülmelidir. Gırtlak güzelce dinlenmiş ve açık olmalıdır. Nefes çıkışı rahat ve iyi kontrol edilmiş olmalıdır . Sonuçta üretilen ses doluluk ve kolaylık hissi vermelidir . Yüzün ön tarafına

doğru rezonans (titreşim) hissi olur. *M*, *N* ve *NG* sesleri hariç bütün sesler için yumuşak damak yükselir ve doğrudan geniz rezonansı duyulmaz . Diğer yandan ağız boşluğunda titreşen hava sert damakta titreşir ise herbir rezonans boşluğunun özel kalitesinin karışımı olarak sonuçlanan ses kalitesi ortaya çıkar.

7. Dil

Dil, doğru seslerin oluşturulmasıyla uyumlu olabilecek şekilde olabildiği kadar ağız içinde aşağıda tutulur. Böylece dilin arkası sesi engellemez ve gırtlak kalitesinde ses çıkması sağlanır.

8. Yumuşak Damak

Yumuşak damak bazen gevşektir ve geniz boşluklarını tamamen kapatmaz. Meydana gelen geniz tonu ,seslerin ayrı seslerini bulanıklaştırır. Konuşmayı berraklıktan yoksun yapar ve sesi anlaşılmaz hale getirir. Yumuşak damaktaki gerginlikte aynı zamanda geniz sesi yaratır.

BÖLÜM IV

RAHATLAMA VE NEFES EGZERSİZLERİ

A. Nefes

“İyi bir solunum olmadan, iyi bir diksiyon tarzı olamaz.”¹¹

Nefes ile ilgili “Ses ve Konuşma” bölümünün “Nefes Kontrolü ve Kapasitesi” adlı altbaşlığının olduğu kısımda da belirttiğim gibi diyafram kullanımı, nefesimizi kontrol eden merkezlerden biri olarak düşünülürse, sesin oluşumu ve kalitesi için ne kadar önemli olduğu bir kez daha anlaşılmış olacaktır. Bununla birlikte, yalnızca diyafram alanı değil bedenın tümünü bir bütün olarak kabul etmeli, diyafram kası ile oluşturdukları uyumlu kombinasyon ile temiz ve akıcı sese ulaşılabilceğı unutulmamalıdır. Ancak bedenın tüm bölgelerindeki sağlık, rahatlık, kontrol, gevşeklik gibi kazanılmış olgularla özgürlük kazanmadıkça ses oluşumu istenilen düzeyde olması beklenemez. İstenilen sonuca ulaşabilmek için bireyin en uygun metodlu çalışmayı uygulaması gereklidir.

“ Solunum için bazı genel kurallar yararlıdır. Birincisi; ‘Soluk alamayı unutmayın.’ İkinci önemli nokta; ‘solunum genelde sanıldığı gibi göğsün ön kısmının yükselmesi olayı olmayıp tersine arkaya doğru bir harekettir. Soluğunuzu tuttuğunuzu duyumsarsanız dikkatinizi hemen arkaya, sırt kısmına yöneltin.’ Üçüncüsü; ‘İyi solunum rahat, özgür fakat iyi koordine edilmiş, düzenli bir beden yapısına bağlıdır. Yanlara doğru rahat hareket edebilen bir göğüs kafesi, karın kaslarına istenilen gücü veren iyi tonalite kazanmış bir sırt ile olabilir. Göğsün ön kısmı fazla yükselmemeli, karın kasları da bu işe fazla karıştırılmamalıdır.”¹²

¹¹ Nüzhet Şenbay, Alıştırımalı Diksiyon Sanatı, Sf.15

¹² John Gray, Alexander Tekniğı Rehberiniz, Sf.164

Soluk almak ve vermek, yaşantımızın temel unsurlarından biri olmasına rağmen,bunu konuşma gúcümüzde kullanabilmek tamamen kişisel bilinç ve disiplinimizle alâkalıdır.

Öncelikle alınan soluğun farkındalığı gereklidir.

“ Hareket düzgün ve akıcı olmalı ,soluk alıp vermek için aşırı biçimde genişlemeyin Soluk alırken göğüs kemiğinin yükselmemesine dikkat edin;karın da dışa doğru itilmemeli. Yalnız soluk verirken karın kaslarında hareketin sonunda hafif bir sıkışma olabilir, bu nedenle bir daha soluk aldığınızda sırtınızı genişletirken onları gevşetip salıvermemiz gerekir.”¹³

Yanlışlıklarda takılı kalmamak iyi bir diyafram kapasitesi ve nefes kontrol kullanım gücü için çok önemlidir.

“Size; ‘derin soluk al, göğüs dışarı, omuzlar arkaya’ dendiği zaman, göğüs kemiği, büyük olasılıkla omuzlarla birlikte yükselmemelidir, ama ne yazık ki, genellikle bu yanlışlık yapılır. Bu şekilde soluğunuzu dolu dolu içinize çekmenize engel olursunuz.”¹⁴

Bütün bu yanlışlıkları düzeltebilmek için öncelikle diyafram ve göğüs kafesinin ne olduğunun iyi anlaşılması gerekmektedir.

“ Diyafram akciğerlerin tabanı boyunca uzanan puf böreği gibi bir kastır. Önde biraz daha yüksek, arkada daha alçak olarak bir aç oluşturur. Boyundan diyaframa ana sinirler gider, yalnızca diyaframa giden motor sinirler ve direkt bağlayıcı dokular vardır; bunun için ‘özgür boyun’ sürekli korunmalıdır. Göğüs kafesi -ki kabaca konik biçimdedir- hava içeri girdikçe yana doğru genişlemeli, diyafram gerileyip düz bir biçim almalıdır. Soluk verirken diyafram yukarı kubbe gibi yükselecek ve kaburgalar arasında yer alan kasların göğüs kafesinin içine doğru inmesine izin verilecektir. Soluk alırken

¹³ John Gray,Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.166

¹⁴ John Gray,Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.165

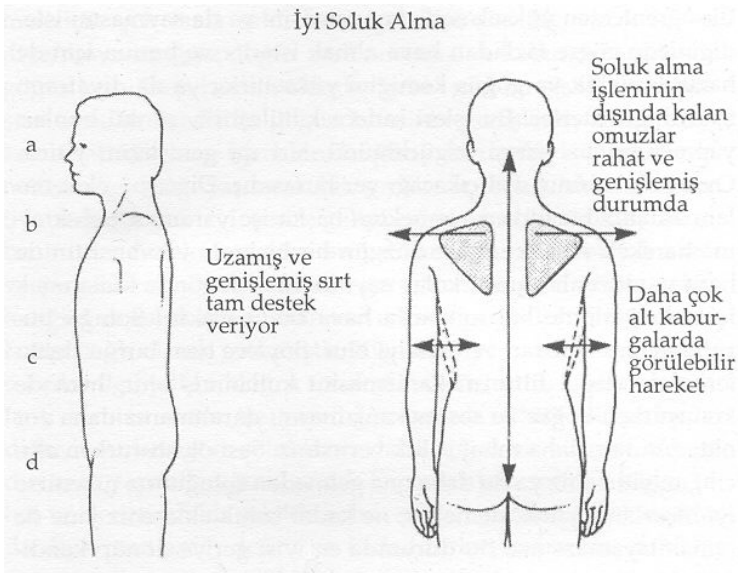
göğüs kemiği hatalı bir biçimde yükseldiyse soluk verirken yine eski duruma düşmelidir.”¹⁵

Bedenin bütünsel özgürlüğünün gücü çok iyi algılanmalıdır. Örneğin gergin bir boyun, ağırlı bir sırt, sızlayan bir kas, yanlış bir duruş ile bu özgürlüğümüz kontrolünü bedenimizin sorunlu bölgesine teslim ederek, diyaframla ulaşmak istediğimiz güçten yoksun kalırız. Kaslarımızın rahatlığı ve bedenimizin doğru duruşu ile diyafram gelişimimizin başlangıcını gerçekleştirebiliriz. Bu nedenle kim ve hangi meslek grubundan bireyler olursak olalım, doğru, güçlü, akıcı, ikna edici bir konuşma gücü için bedenimiz ve nefesimiz, sözlerimizle uyumlu ve onlara destek olmalıdır. Bütün bu olağanüstü koordinasyonun yine bizim kontrolümüz dahilinde olduğu anımsanmalıdır. Bu bizi evrendeki diğer canlılardan üstün kılan bir ayrıcalıktır. Bunu daha da geliştirmek ve yaratıcı kılmak yine insana bağlıdır .Bu yaratım onu kendi canlı türü -insanlar- arasında özel kılacak, yaşamını kolaylaştıracak ve olmak istediği kimlikte kendini varedebilme gücünü ona tanıyacaktır. Bütün bu olumlu unsurları gerçekleştirebilmek için bilinç, gayret disiplin gereklidir. Basit gibi görülen bu çalışmaların önemi büyüktür. Örneğin; nefesimiz yeterli değil, diyafram kontrolümüz olmayarak, vücudumuzun gerginliği ile seslerin doğru seslendirilmelerini, boğumlama ve ifadelendirmelerin doğru ve güzel gerçekleşmesi beklenemez. Bunu için kişi, belli başlı temel çalışma metodları içtenlikle uygulanmalı ve iç gözlemle kendi sürecinde objektif bir jüri olmalıdır. İlk başlangıç için zihinsel gevşeme gereklidir. Kişiye ve metod olarak çok çeşitli deneyimlerle çalışılabileceği gibi örneğin; kişi birkaç dakika için kendini dünyanın gürültüsünden uzak, çok mutlu hissettiği bir mekanda kendini düşleyebilir. Düşünün ki karanlık bir kış gününde konuşarak bir sunum yapma gerginliği öncesindesiniz, kendinizi bir an için çok mutlu hissettiğiniz deniz kenarında hayal edebilme gücü siz biraz olsun rahatlatılabilecektir. Fiziksel gevşeme öncelikle zihinsel gevşeme ile başlar . Bu tür çalışmalar kişiye özel olarak ve samimiyetle yapılmalıdır. Diğer bir adımsa soluğun başlatılmış olma durumudur.Yeni ve taze bir hava için öncelikle BOŞ bir alanın olması gereklidir.

¹⁵ John Gray,Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.165

“Soluk vermek ,almaktan daha çok dikkat ister.Çoğunlukla tam anlamı ile soluk vermeyiz.Akciğerlerdeki havanın çok azını dışarı atarız.;örneğin dört litre ya da bundan daha fazla havanın ancak yarım litresini.Tam anlamıyla soluk verirsek,soluk alırken fazla birşey yapmamıza gerek kalmaz.Hava kendiliğinden içeri dolacaktır.Göğüs kafesi tam olarak boşaldığı için havayı emmemiz gerekmez.”¹⁶

Ardından gerçekleşecek nefes alım-verimi doğal ve akıcı olmalı, çok alırsam çok daha çok kullanabilirim düşüncesi ile fazla ve sıkışmış olarak genişletmeye dönük olmamalıdır.

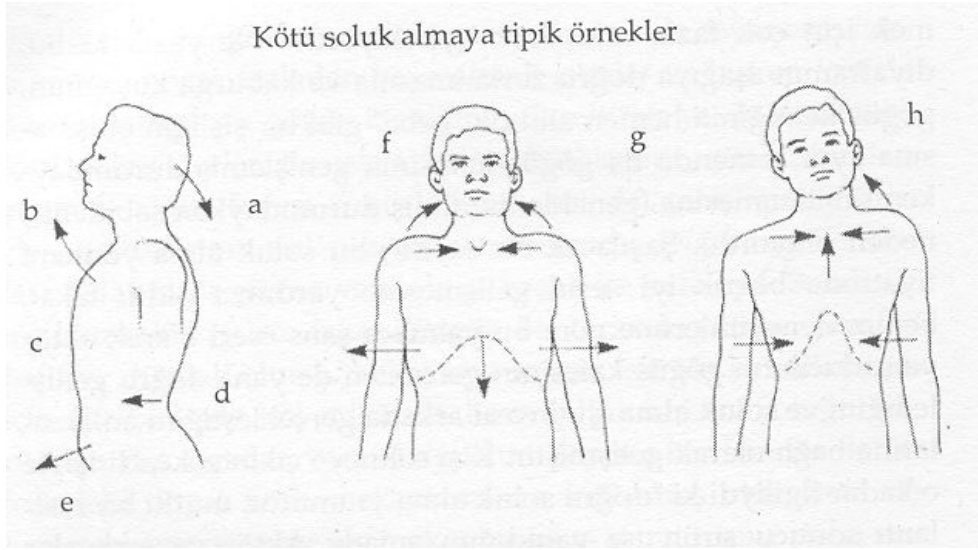


- İyi bir boyun-baş ilişkisini koru.
- Göğüs kemiği işe karışmıyor.
- Diyaframın hareketi zor belli oluyor.
- Karın kasları destekliyor ama fazla sert değil.
- Doğru,canlı bir beden çizgisi.

Şekil 6.¹⁷

¹⁶ John Gray,Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.167

¹⁷ John Gray,Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.167



- a. Kötü boyun-baş ilişkisi.
- b. Göğüs kemiği kalkık.
- c. Diyaframın aşırı aktif olma olasılığı.
- ç. İçeritilmiş bir sırt hiçbir destek veremez.
- d. Sarkık karın.
- e. Boyun baş ve omzun yanlış kullanılması.
- f. Kaburgalara dışa doğru baskı yapılmış ve sabitlenmiştir, diyafram aşağı ve dışa itilmiş. Soluğu kaburgada saklamanın tipik bir örneği.
- g. Kaburgaların daralmış durumdayken sabitlenmiş halinin genel görünüşü. Soluk alma çok yüksek ve sık.

Şekil 7. ¹⁸

¹⁸ John Gray, Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.170

B. Nefes Egzersizleri

1. Esneme (Stretching)

ESNEME ... Doğaldır ve iyi hissettirir. Esnekliği ilerletmek ve sürdürmek için en iyi çalışma yöntemlerinden biri esnemedir. Alışılmış yollarla vücumuzu tutmaktan, kasları az kullanmaktan dolayı zamanla esneklik azalır ve gerginlik başlar..Düzenli bir esneme programı bu duruma karşı durabilir, sonuç artmış bir çeviklik ve gelişmiş bir koordinasyondur. Özel bir alete veya lüks bir antrenman giysisine ihtiyacınız yoktur. Hangi hareketlilik seviyesinde olursa olsun herhangi birisi onu yapabilir. Esneme özellikle kendisini doğal olarak esnek bulmayan insanlara ve kasları gerginleşen kişilere yararlıdır. Esneme stres yaralanmalarındanda koruyacak veya kurtaracaktır. Kısaca hangi yaşta ,hangi meslekte olursak olalım devinimimizi ve esnekliğimizi geliştirecektir. Kendimizi dinlenmiş hissedecek, kaslarımız daha çevik olarak ağrısı azalacak ve artan hareket yeteneğimiz gözlenecektir.

Nasıl Esnemeli:

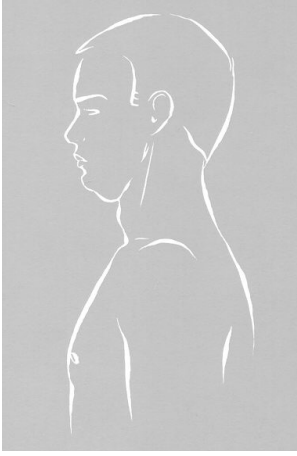
Esnetmek istediğiniz bölgeyi hafifçe ısıtmak - 3-5 dakika arası, kalp atışı ve devri hafifçe arttırmak için yeterli olacaktır - vücudunuzu hazırlayacak ve yaralanma ihtimalini azaltacaktır. Eğer vücudun üstünü ve gövdeyi esnetmek istiyorsanız hafifçe omuzlarınızı çevirip, belinizi burun veya kollarınızı sallayın. Ayaklarınıza odaklanıyorsanız canlı yürüyün, durduğunuz yerde jogging yapın veya sabit bir bisikletle pedal çevirin. Her esneme hareketinin yavaşça ve yumuşakça yapıldığından emin olun. Acı değil hafif gerginlik hissettiğiniz yerleri esnetin. Aşırı esnetmeyin, ani veya aşırı hızlı yapmayın; bu şekilde yaralanma risikini azaltırsınız. Aşırı esnetme ,ani ve aşırı hareketler kasları dinlendireceğine gerginleştirir, kaslarda yırtılmalara neden olabilir. Kaslarda ağrı ve serleşme oluşur, esneklikte kayba neden olur böylece istediğimizin tam tersine ulaşırız.

Her esneme yavaş yavaş yapılmalı, bağlantı kasları uzatılmalı, esnetilen alana odaklanmalıdır. Hafif bir gerginlik hissedinceye kadar belirtildiği şekilde esnemeyi tekrarlamak yeterlidir. Bu duruma “rahatsızlığın sınırı” denir. Bu sınır aşılsa ağrı duyarsınız veya kaslarınız titrer , oysa amaç aşırı çaba olmadan yavaş, devamlı, yumuşak bir esneme sürdürmek olmalıdır.

Nefes alıp vermek çok önemlidir. Esnerken nefes verin, daha sonra yavaşça ve ritmik olarak nefes alıp vermeyi sürdürmek gereklidir. Derin nefes alıp vermeler oksijeni kaslara ulaştırarak esnemeyi arttıracaktır. Hızlı nefes alıp verme veya tutma vücuttaki gerginliği artırır. Böyle olursa nefesiniz normale dönünceye kadar gevşemek önemlidir. Bütün bu çalışma metodu rahatlamış bir beden ve nefes sağlayacağından, bireyin daha özgür bir konuşma gerçekleştirmesine de yardımcı olacaktır.

2. Esneme İle İlgili Egzersiz Örnekleri ¹⁹

a. Çeneyi İçer Çekme



Şekil 8

- Ayaklar yere düz basacak şekilde arkası düz sandalyeye rahatça oturun.
- Omuzları aşağıya doğru rahat şekilde bırakın.
- Başınızı dik tutun.
- Çenenizi boynunuza doğru aşağıya doğru çekin. Başınızı arkaya doğru yönlendirmek için iki parmağınızı hafifçe çenenize yerleştirin. Çenenizi yukarı veya aşağıya eğmeyin.
- Rahat konuma geri dönün.
- 10 defa tekrarlayın

Yararları:

Boynun arkasını esnetir.

Duruşu geliştirir.

Yuvarlak omuzun ilerlemesini önler.

¹⁹ Olivia H. Miller, The Stretch Deck

b. Boyun Uzatma



Şekil 9

Dikkat – Boynunuzda sorun varsa bu esnemeyi yapmayın.

- Ayaklar yere düz basacak şekilde arkası düz sandalyeye rahatça oturun. Sağlam durmak için sandalyenin kenarlarını tutun.
- Omuzları aşağıya doğru rahat şekilde bırakın.
- Başınızı arkaya doğru boynun önünde esneme hissedinceye kadar eğin.
- 15-30 saniyelerde tutun.
- Normal duruna dönün.
- 3-5 adet tekrar yapın.

Yararları:

Omurgayı esnetir.

Boynun önündeki kasları esnetir.

Öne eğilerek yapılan işlerde öne eğilmeyi etkisiz hale getirir.

c. Boynu Döndürme



Şekil 10

- Ayaklar yere düz basacak şekilde arkası düz sandalyeye rahatça oturun. Sağlam durmak için sandalyenin kenarlarını tutun.
- Omuzları aşağıya doğru rahat şekilde bırakın.
- Başınızı hafifçe sola döndürün. Gözler açık veya kapalı olabilir.
- Çeneniz sol omzunuzdan öteye gitmemeli. Esnemeyi abartmayın.
- Derin derin nefes alıp verin. Esnemeyi 10-15 saniye sürdürün.
- Başınızı merkeze döndürün.
- Başınızı sağa döndürerek tekrarlayın.
- Herbir tarafa 3-5 defa tekrarlayın.

Yararları:

Boynun hareketliliğini geliştirir.

Boyun esnekliğini artırır.

d. Boyun Esnetme



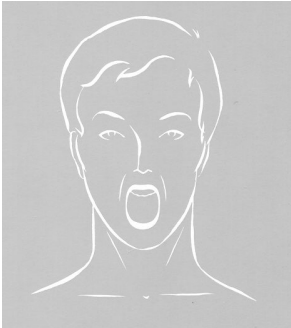
Şekil 11

- Ayaklar yere düz basacak şekilde arkası düz sandalyeye rahatça oturun.
- Omuzları aşağıya doğru rahat şekilde bırakın.
- Başı dik tutun.
- Başınızı öne göğsünüze doğru eğin. Herhangi bir tarafa başınızı fazla esnetmeyin veya hareket ettirmeyin.
- 10-20 saniye rahat olarak tutun.
- Başınızı başlangıç noktasına yükseltin.
- 3-5 defa tekrarlayın.

Yararları:

Boyun ve omuzlarda gerginliği azaltır.

e. Çeneyi Isıtma



Şekil 12

- Ayaklar yere düz basacak şekilde arkası düz sandalyeye rahatça oturun.

- Dudaklarınızı kapalı hale getirin, dilinizin ucunu ağzınızın tavanına yerleştirin.
- Dilinizin ucu ağzınızın tavanına dokunurken ,ağzınızı çok açmadan rahat bir konumda açmayı sürdürün.
- Ağzınızı 5-10 defa açıp kapayın.

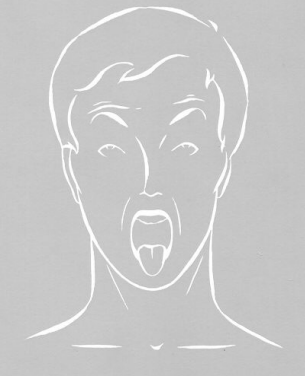
Yararları:

Çene ve yüz kaslarını rahatlatır.

Çoğumuzun çenemizde tuutuğu gerginliği boşaltır.

Çeneyle ilgili geçici problemleri gidermeye yardımcı olur.

f. Kaşı Yükseltme



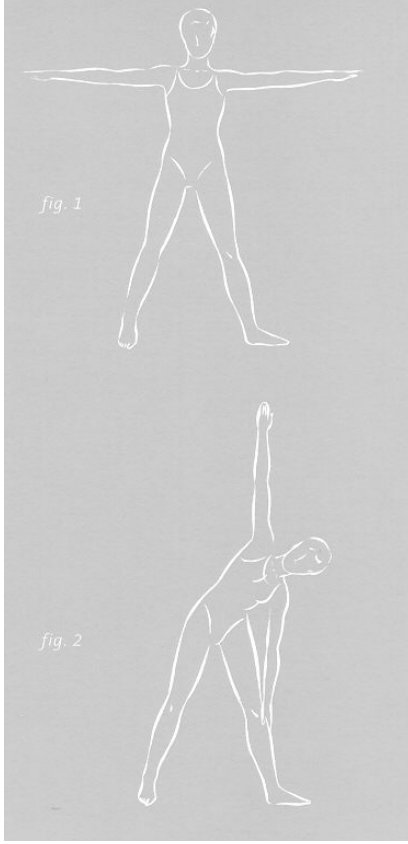
Şekil 13

- Ayaklar yere düz basacak şekilde arkası düz sandalyeye rahatça oturun.
- Aynı anda ağzınızı açın, dilinizi çıkartın, kaşlarınızı yükseltin ve tavana doğru bakın.
- Bu şekilde 10 saniye kadar durun.
- 3-5 defa tekrarlayın.

Yararları:

Yüz ve boyun kaslarındaki gerginliği alır.

g. Ayakta Yana Bükme Esnemesi



Şekil 14

- Kollar yanda olacak şekilde ayaklarınız kalça aralığından biraz geniş olarak ayakta durun.

İlk şekil:

- Sol ayağı dışa 90 derece döndürün.
- Nefes alın; omuz hizasına gelecek şekilde kollarınızı kaldırın.

İkinci şekil:

- Nefes verin, ve yavaşça sola eğilin. Kalça öne doğru yönelmiş olacaktır. Sağ ayak sıkıca yere basmalıdır (Topuğunuzu kaldırmayın).
- Sol elinizi sol dizinizin altına incik kemiğinin üstüne koyun.
- Sağ kolunuzu tavana doğru uzatın. Başınız ileriye doğru bakarak hareket etmeyecektir.
- Derin nefes alın ve esnetin. 10-15 saniye böyle kalın.
- Boşaltın, rahatlayın ve tekrarlayın.

- Boşaltın ve iki defa ters tarafa yapın.

Yararları:

Gövdenin esnekliğini geliştirir.

Alt sırtın hareketliliğini geliştirir.

Omurgayı esnetir.

h. Ön Göğüs Esnetme



Şekil 15

- Ayaklar kalça hizasında düz durun.
- Çenenizi yere paralel hale getirin.
- Arkanızda iki elinizin parmaklarını içiçe geçirin.
- Yavaşça kollarınızı kalçanızdan uzaklaştırın; kürek kemiklerini birbirine doğru sıkıştırın.
- Üst kolda, omuzlarda ve göğüste esnemeyi hissedin.
- 15-20 saniye durun.
- Rahatlayın ve 3-5 defa tekrarlayın.

Yararları:

Göğüs kaslarını esnetir.

Üst kolları ve omuzları esnetir.

1. Üç Başlı Kası Esnetme



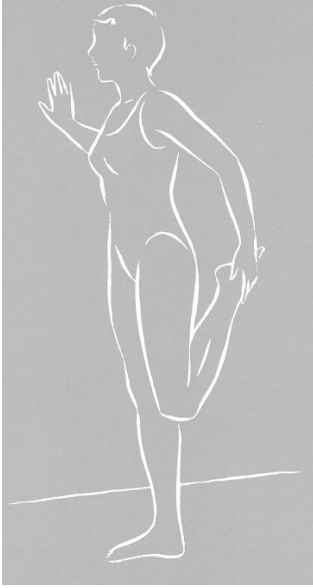
Şekil 16

- Oturun veya ayakta durun. Sağ kolunuzu başınızın arkasına yükseltin. Dirsekten kolunuzu bükün, sağ elinizi boynunuzun arkasına yerleştirin.
- Sağ dirseğinizi sol elinizle tutun ve dirseğinizi hafifçe başınıza doğru rahat olduğu sürece çekin. Derin nefes alın.
- 20-30 saniye durun.
- Ters tarafı tekrarlayın.
- Herbir tarafta 3-5 defa tekrarlayın.

Yararları:

Kasları esnetir.

i. Ayakta Dört Başlı Kası Esnetme



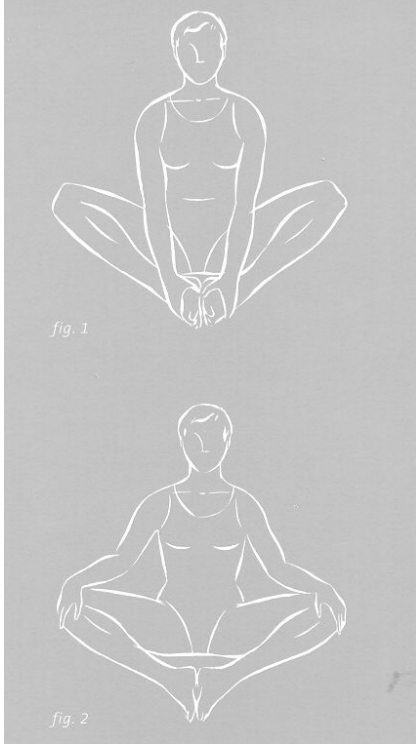
Şekil 17

- Denge amaçlı olarak bir sandalyenin arkasını veya duvarı tutarak ayakta durun.
- Sol ayağınızı dizden bükün ve sol elinizle bileğinizden veya ayağınızın üstünden tutun.* Dikkat – Diz sorunuz varsa ters elinizle ayağınız sıkıca tutun. Bu şekilde dizinizin yana kaymasını önlersiniz.
- Vücudunuzun ve kalçanızın doğru durduğundan emin olun, belinizi öne doğru eğmeyin.
- Sol topuğunuzu hafifçe kalçalarınıza doğru çekin.
- 15-30 saniye tutun ve bırakın.
- Öteki ayakta tekrarlayın.
- Herbir tarafta iki defa yapın.

Yararları:

Kasları esnetir.

j. Kalça Esnetme



Şekil 18

İlk şekil:

- Sırtınız düz olacak şekilde yere oturun. Elleriniz ayak bileklerinizdeyken ayak tabanlarınızı biraraya getirin.

İkinci şekil:

- Ellerinizi dizlerinize koyun ve hafifçe aşağıya bastırın.
- Kalça kaslarınızı aşırı esnetmeyin.
- 30 saniye tutun. İki defa tekrarlayın.

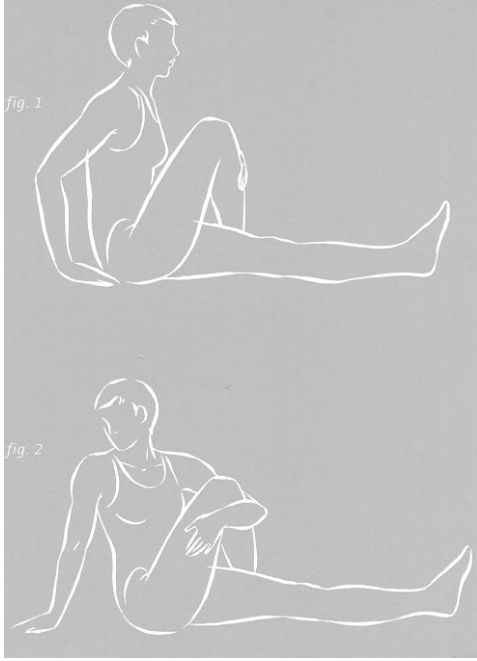
Yararları:

Kalça ve iç uyluk kaslarınızı esnetir.

Kalçalardaki esnekliği geliştirir.

Diz eklemlerini yumuşak ve esnek yapar.

k. Oturarak Çapraz Ayak Kalça Döndürme Esnetmesi



Şekil 19

İlk şekil:

- Yere veya bir altlığın üstüne ayaklarınızı uzatarak oturun.
- Sağ ayağınızı bükün, ve sağ ayağınız sol dizinizin dışına doğru olacak şekilde sağ ayağınızı sol ayağınızın üzerine çapraz koyun.
- Sağ dizinizi sol elinizle sıkıca tutun ve gövdeye doğru hafifçe çekin.
- Sağ elinizi arkanızda yere koyun. Sağ kalçanızda hafifçe bir çekme hissetmelisiniz.
- 20-30 saniye durun.
- Yavaşça çözülün ve diğer tarafta tekrarlayın.
- Herbir tarafta 2-3 defa esnetme yapın.

İkinci şekil:

Esnetmeyi arttırmak için gövde döndürme hareketi ekleyin.

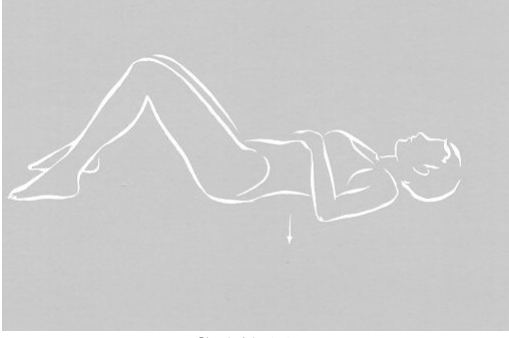
Dikkat – sırtınızla ilgili sorunlarınız varsa gövde döndürme hareketi eklemeyin.

- Yukarıdaki ilk dört talimatı takip edin.
- Nefes verin ve sağ omuzun üstünden bakacak şekilde başınızı çevirin.
- Üst gövdeyi döndürün. Esnetmeyi arttırmak için sol önkolla hafifçe dizinizi çekin.

Yararları:

Kalçayı, gövdeyi ve alt sırtı esnetir.

1. Leğen Kemiğini Yana Yatırmak



Şekil 20

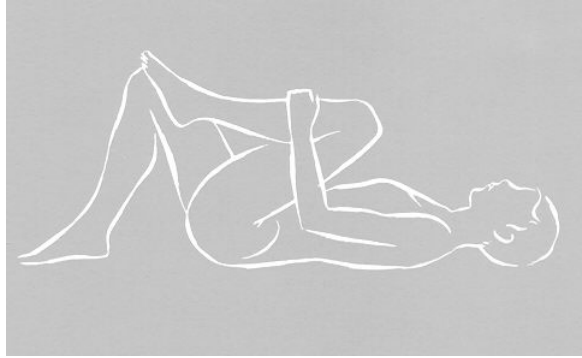
- İki dizinizi bükerek sırt üstü yere yatın. Kollar yükseltilebilir, ellerinizi başınızın arkasına koyun veya yanlardan karnınızın üstüne koyun.
- Alt sırtınızı yere doğru basturdıkça karın kaslarınızı sıkın.
- 5 saniye durun.
- Rahatlayın. Nefesinizi tutmayın!
- 5-10 defa deneyin.

Yararları:

Alt karın bölgesini kuvvetlendirir.

Oturma ve ayakta duruşu geliştirir.

m. Tek Dizi Gövdeye Esnetme



Şekil 21

- Diziniz bükük olarak sırt üstü yere uzanın.
- Sol dizinizi göğüsünüze doğru bükün ve sol elinizi dizinizin altına yerleştirin.

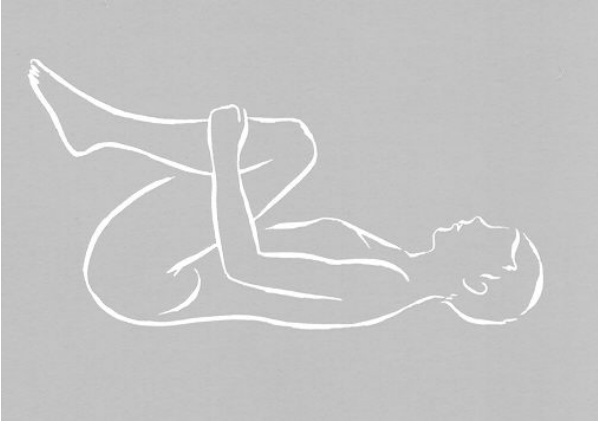
- 15-30 saniye esnettikçe nefes alıp verin.
- Ayağınız yavaşça başlangıç konumuna getirin.
- Sağ ayağınızla tekrarlayın.
- Herbir tarafa 3-5 defa tekrarlayın.
- Diğer seçenek: Ayaklarınızı yere düzgün olarak uzatarak sırt üstü uzanın. Bir ayağınızı ayak tırnaklarınız yukarı bakacak şekilde düz tutarken diğer ayağınızı göğsünüze çekin.

Yararları:

Alt sırt kaslarını esnetir.

Alt sırt esnekliğini geliştirir ve kalça kaslarını çalıştırır.

n. Çift Dizi Gövdeye Esnetme



Şekil 22

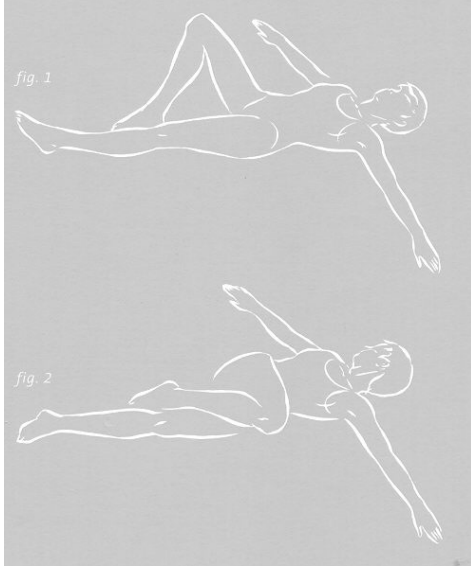
- Ayaklar düz ve dizler bükük olarak yere uzanın.
- Bir dizinizi gövdeye doğru bükün.
- Ellerinizi dizlerinizin altına koyun ve iki dizinizde göğsünüze doğru çekin.
- 15-30 saniye kadar hafifçe esnemeyi sürdürürken nefes alıp verin.
- Yavaşça başlangıç durumuna gelin.
- 3-5 defa deneyin.

Yararları:

Alt sırt kaslarını esnetir.

Alt sırt esnekliğini geliştirir ve kalça kaslarını çalıştırır.

o. Gövde Döndürme Esnemesi



Şekil 23

İlk şekil:

- Sırt üstü uzanın. Sağ dizinizi bükün.
- Kollarınızı “T” konumuna getirin.

İkinci şekil:

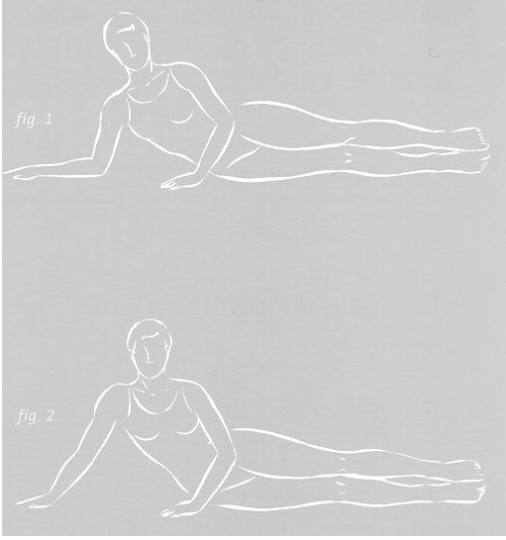
- Sağ dizinizin sola düşmesine izin verin; sağ ayağınızı sol dizinizin arkasına çengel yapın.
- Başınızı sağa döndürün.
- 15-30 saniye durun.
- Başlangıç konumuna dönünün ve tekrarlayın.
- Diğer tarafta esnemeyi iki defa tekrarlayın.

Yararları:

Kalça ve omurganın esnekliğini geliştirir.

Omuz kaslarını esnetir.

ö. Yana Bükme Esnemesi



Şekil 24

İlk şekil:

- Sağ yanınıza uzanın. Ayaklar düz ve kalçalar birbirinin üstünde duruyor.
- Sağ dirseğini omzunun altına yerleştirip, vücudu 45 derece açıyla bükün.
- Sol kolunuzu vücudunuzun ön tarafına yerleştirip, ellerle dengeye yardımcı olmak için yere dayanın.

İkinci şekil:

- Nefes al, sağ kolunu düzelt. Vücudunuzun üst tarafı yükselir.
- Sağ tarafınızda esnemeyi hissedin.
- Kalçalarınız birlikteyken vücunuzu düz tutun.
- Kalçalarınızı arkaya- öne döndürmeyin.
- 15-30 saniye tutun.
- Vücudunuzu aşağı indirin. Tekrarlayın.
- Diğer tarafta iki defa yapın.

Yararları:

Vücudun yan tarafındaki zor erişilen kaslarını esnetir.

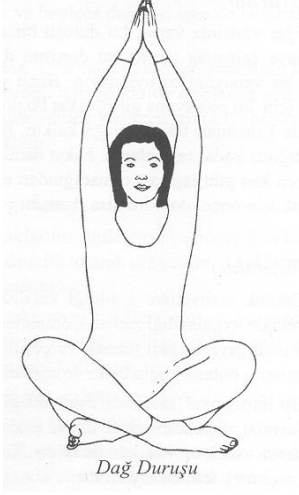
Alt sırt hareketliliğini geliştirir.

3. Yoga

Yoga, nefes, gerinme, meditasyon, gevşeme egzersizlerinin koordinasyonu ile yapılan bir metod olup, bedenin her alanının rahat kullanılabilmesi ,bedensel ve ruhsal potansiyelimizin olumlu şekilde geliştirilebilmesini sağlayan bir disiplindir. Konsantrasyon ile yapılan egzersizler , kaslara ,organlara kısacası vücudumuz her alanına oksijen-nefes- sağlamak için solumayla eşzamanlı uygulanır.Bütün çalışma kişinin kendi potansiyeli doğrultusunda ,herhengi bir zorlamaya sebebiyet vermeden yapılır. Uygulama sırasında farkındalık gerektiğinden bedensel, zihinsel, psikolojik uyum çabası ile kişi kendini olumlu bir deneme içinde de bulacaktır. Pozitif bilimler bunu şifa olarak tanımlamaktadır. Düzenli uygulamanın bedensel sistemimizi koruduğundan ve potansiyelini arttırdığından, denge ve uyum gerçekleşmesi nedeniyle sağlığı daha da arttırdığından sözedilmektedir. Nefes çalışmaları ile stress ve kaygı gibi olumsuz uyarıcılara karşıda bir güç kazandırmaktadır. Soluma sürecine odaklanarak sakinleştirici ve kendine güven duygusunu telkin eden bir fayda da görülebilmektedir. Bu konuşma çalışmalarında bizi engelleyebilen heyecan duygumuzla başa çıkabilmek içinde denenebilir. Tüm egzersiz uygulamaları için öncelikle bedensel önemli bir sağlık sorununun olmaması gerekmektedir. Sakin bir ortamda, rahat giysilerle –özellikli pamuklu – uygulanmalı, egzersizler nefesle eşzamanlı olarak gerçekleştirilmelidir. Bunun için burun deliklerinden düzenli solumak, nefesi tutmamak gereklidir.Her egzersiz sonrası gevşemeye çalışmak önemlidir.

4. Yoga İle İlgili Egzersiz Örnekleri ²⁰

a. Dağ Duruşu



Şekil 25

Faydaları:

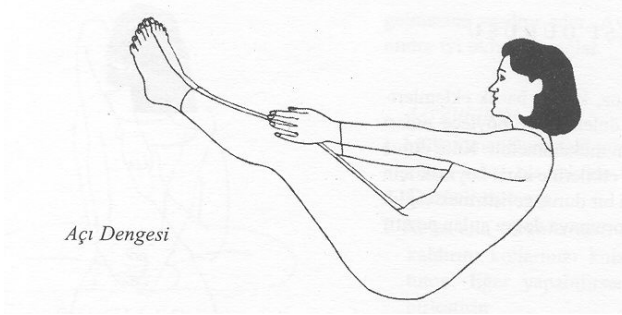
Bu duruş göğüs ve kol kaslarını güçlendirir ve solumanın daha iyi hale gelmesine yardım eder. Ayrıca kan dolaşımının iyi olmasını sağlar.

Uygulanışı:

1. Mükemmel duruştaki gibi bacaklarınızı rahat bir şekilde bükerek oturun. Düzenli soluyun.
2. Nefes alın ve kollarınızı başınızın üstüne kaldırın; kollarınızı kulaklarınıza yakın tutun. Eğer yapabiliyorsanız avuçlarınızı birleştirin.
3. Düzenli soluyarak bu pozisyonu mümkün olduğu kadar koruyun.
4. Nefes verin ve kollarınızı indirin; başlangıçtaki pozisyonunuza geri dönün. Dinlenin.

²⁰ Stella Weller, Yoga Terapi

b. Açı Dengesi



Şekil 26

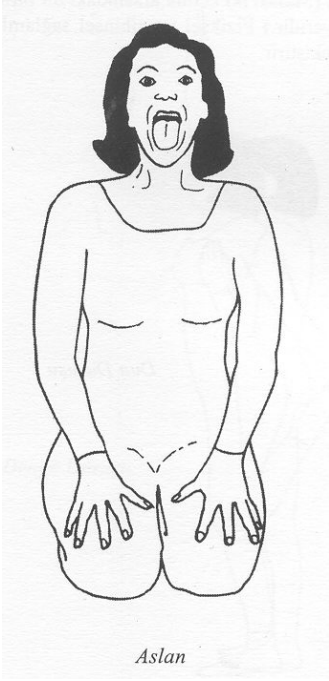
Faydaları:

Bir denge egzersizi olduğu için konsantrasyonu geliştirir ve kimileri rahatsız eden çevredeki uyarılardan geçici olarak uzaklaştırır. Konsantrasyonun beden sistemi üstünde sakinleştirici bir etkisi vardır.

Uygulaması:

1. Bacaklarınızı kırıp ayak tabanlarınızı düz olarak yere basarak oturun. Düzenli soluyun.
2. Kalçanızın üstünde dengede kalacak şekilde geriye meyledin; bacaklarınızı bedeninize yaklaştırın ve ayaklarınızı yerden kaldırın (gerekliyorsa ellerinizle yardım edin). Düzenli solumayı sürdürün ve yaptığınıza tüm dikkatinizi verin; bu dengenizi korumaya yardım edecektir.
3. Kollarınızı yerde paralel olacak şekilde açın.
4. Bacaklarınızı düzeltirmeye başlayın, ama zorlamayın. Bacaklarınızı düzeltirirken dengenizi korumak için meyil derecenizi ayarlamalısınız.
5. Bu pozisyonu başlangıçta birkaç saniye koruyun, düzenli soluyun. Daha çok çalıştıkça bu pozisyonu daha uzun süre koruyun.
6. Yavaşça ve dikkatle başlangıç pozisyonunuza dönün.
7. Oturun veya uzanın ve dinlenin.

c. Aslan



Şekil 27

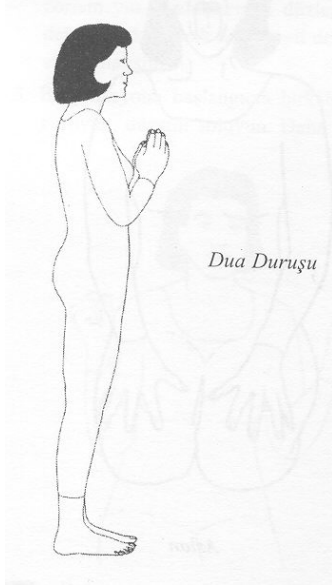
Faydaları:

Bu egzersiz yüz kaslarınızı güçlendirir ve böylece görünüşünüzü daha iyi hale getirir. Dilinizde, çenenizde, dudaklarınızda, boğazınızda ve yüz kaslarınızda biriken gerginliğin azalmasına yardım eder. Boğazınıza bol kan gelmesini sağlar.

Uygulaması:

1. Japon oturma pozisyonunda topuklarınızın üstüne oturun. Avuçlarınızı uyluklarınıza veya dizlerinize dayayın. (Bu egzersizi başka rahat bir pozisyonda da uygulayabilirsiniz.)
2. Nefes alın. Yavaşça nefes verin ve aynı anda gözlerinizi ve ağzınızı mümkün olduğunca açın. Çok yavaş dilinizi zorlamadan olabildiğince dışarı çıkartın. Yüz ve boğaz kaslarının gerildiğini hissedin. Kollarınızı kasın ve parmaklarınızı açın. Buradaki düşünce mümkün olduğu kadar vahşi görünmektir.
3. Bu pozisyonda nefes verişiniz sürdüğü kadar tutun, sonra yavaşça dilinizi, yüzünüzü, kollarınızı ve ellerinizi gevşetin. Dinlenirken düzenli solumayı sürdürün. Tüm gerginliğin yüzünüzden ve boğazınızdan akıp gittiğini hayal edin.

d. Dua Duruşu



Şekil 28

Faydaları:

Bu pozisyondayken göğsünüz derin solumanızı kolaylaştıracak şekilde dolgun ve yuvarlaktır. Karın bölgesi genişler ve kasık bölgesindeki organlara yukarıdan gelen basınç hafifler.

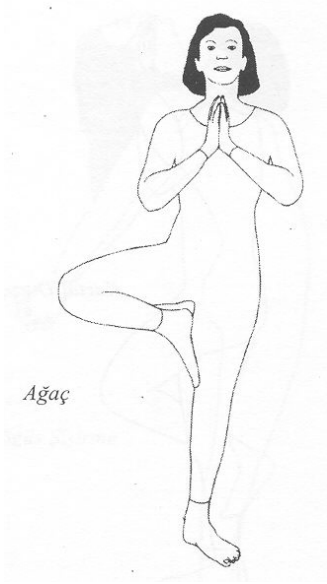
Dua duruşu omurganın iyi bir şekilde hizalanmasını sağlar; duruş hatalarını düzeltir; fiziksel ve zihinsel sağlamlığı da pekiştirir.

Uygulaması:

1. Parmak uçlarınızda yükselmeden, ayaklarınız birbirine paralel ve yapışık olarak dik durun.
2. Başınızın doğru durmasına dikkat edin; çenenizi ne göğsünüze çekin ne de ileri uzatın.
3. Kürek kemiklerinizi düz tutun.
4. Bel bölgesinde çukur oluşturmamak için kalçanızı öne doğru kasın.
5. Dizlerinizi kasmadan düz tutun; bacaklarınız birleşik dursun.
6. Ellerinizi göğsünüzün önünde kavuşturun (dua pozisyonunda). Yüz kaslarınızı ve çenenizi gevşetin; düzenli soluyun. Sabit durmanıza yardım etmesi için dikkatinizi önünüzdeki bir nesneye veya nefesinize odaklayın.

7. Başlangıç olarak bu pozisyonu bir yada iki dakika koruyun; kendinizi rahat hissedince daha uzun süre bu pozisyonda kalabilirsiniz.

e. Ağaç



Şekil 29

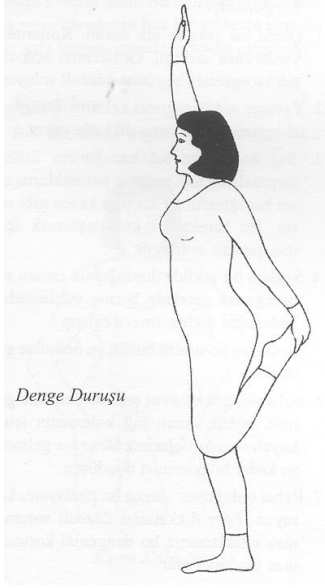
Faydaları:

Bu sinir-kas koordinasyonunu, dengeyi, uyanıklığı ve sinir kontrolünü sağlamak için mükemmel bir duruştur.

Uygulaması:

1. Ayaklarınızı birbirine birleştirerek dik durun. Düzenli soluyun. Gözlerinizi açık tutun.
2. Bir bacağınızı kaldırın ve ellerinizin yardımıyla ayağınızın tabanını öteki uyluğunuzun iç kısmına koyun. Ellerinizi göğüs kemiğinizin önünde kavuşturun.
3. Düzenli soluyarak ve dikkatinizi nefesinize odaklayarak bu pozisyonu istediğiniz kadar koruyun.
4. Bu pozisyondan çıkmaya hazır olduğunuzda kıvrılmış bacağınızı düzleştirin ve başlangıç pozisyonuna geri dönün. Ellerinizi yanlarınıza sarkıtın.
5. Diğer ayağınız üstünde dengede durarak egzersizi tekrarlayın.

f. Denge Duruşu



Şekil 30

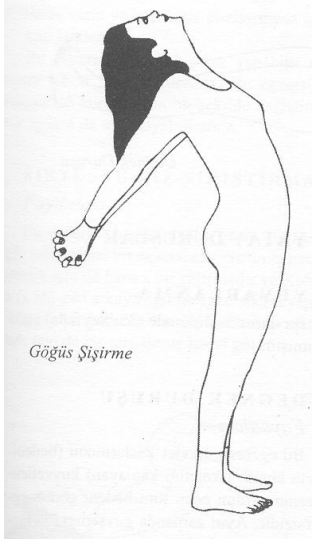
Faydaları:

Denge Duruşu konsantrasyonu, sinir-kas koordinasyonunu ve uyanıklığı geliştirir ve artırır. Dizlerin düz yardım eden uyluk kaslarını da formda tutar.

Uygulaması:

1. Ayaklarınızı birbirinden biraz ayırarak ve beden ağırlığınızı eşit dağılacak şekilde dik durun. Düzenli soluyun.
2. Ağırlığınızı sağ ayağınıza verin. Dengenizi korummaıza yardım etmesi için dikkatinizi nefesinize verin.
3. Sol bacağınız kırın ve ayağınızı arkaya yöneltin; sol elinizle ayağınızı tutun ve rahat bir şekilde olabildiğince kalçanıza yaklaştırın.
4. Düzenli solumayı sürdürün ve dengenizi korumanıza yardım etmesi için sağ kolunuzu yukarı kaldırın.
5. İsteddiğiniz yada yapabildiğiniz kadar bu pozisyonu koruyun, düzenli solumayı ve sabit durmanız için dikkatinizi nefesinize odaklamayı unutmayın.
6. Yavaşça başlangıç pozisyonuna geçin. Kısa süre dinlenin.

g. Göğüs Şişirme



Şekil 31

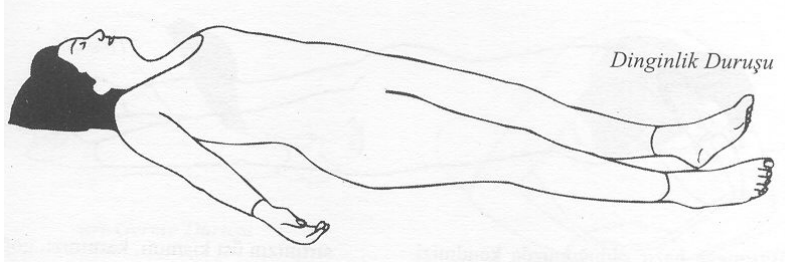
Faydaları:

Bu omuzlarınızda ve sırtınızın üst kısmında biriken gerginliğin azaltılması için mükemmel bir egzersizdir.

Uygulanışı:

1. Ayaklarınızı birbirinde ayırık ve kollarınızı yanlarınızda tutarak dik durun. Düzenli soluyun (bu egzersizi rahat bir oturma pozisyonunda da uygulayabilirsiniz.)
2. Nefes alın ve kollarınızı omuz seviyesinde yanlara doğru kaldırın; avuçlarınızı aşağıya çevirin.
3. Nefes verin ve kollarınızı indirin. Kollarınızı arkaya doğru savurun ve iki elinizin parmaklarını kenetleyin. Düzenli solumayı sürdürün.
4. Parmaklarınızı birbirine kenetlenmiş olarak kollarınızı rahat bir şekilde olabildiğince yukarı kaldırın; kollarınızı düz tutun.
5. Rahat olduğunuz sürece bu pozisyonu koruyun. Nefesinizi tutmayın.
6. Yavaşça kollarınızı indirin, kenetlenmiş parmaklarınızı açın ve gevşeyin. Omuzlarınızı silkebilir yada birkaç kez çevirebilirsiniz. Dinlenin.

h. Dinginlik Duruşu



Şekil 32

Faydaları:

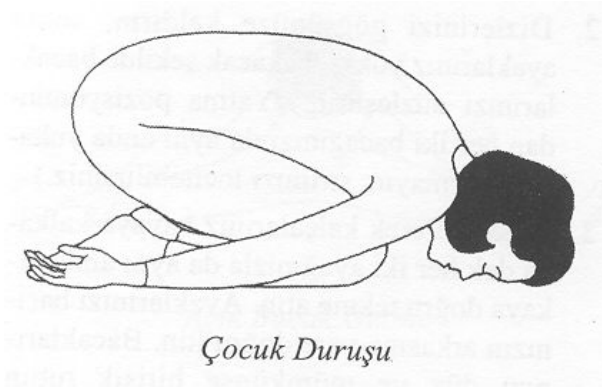
Dinginlik duruşu sinirlerin ve kasların iyice gevşemesini sağlamak ve biriken gerginliği atmak açısından eşsizdir.

Uygulanışı:

1. Sessiz bir odada rahatça yere uzanın. Gözlerinizi kapatın. Çenenizi gevşetin ve yavaş, düzenli bir şekilde soluyun. Uyluklarınızda ve kalçalarınızda gerginliğin toplanmasının önüne geçmek için bacaklarınızı ayırın. Gerginliğin omuzlarınızda birikmemesi için kollarınızı bedeninizden ayırın. Avuçlarınızı yukarı çevirin. Başınızı en az gerileceği ve en rahat olacağı şekilde yerleştirin.
2. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekerek topuklarınızı bedeninizden uzağa itin. Birkaç saniye kasları böyle gergin tutun. Şimdi kaslarınızı gevşetin ve bacaklarınızın tüm ağırlığıyla yaygının içine gömülmesine izin verin.
3. Kalçalarınızı sıkıca kasın. Tutun. Gevşetin.
4. Nefes verin ve sırtınızın bel kısmını sıkıca bastırın. Karın kaslarınızı kasın. Nefes vermeniz sürdüğü sürece böylece tutun. Nefes alırken gevşeyin.
5. Derin nefes alın ve kürek kemiklerinizi sıkın. Mormal soluyarak bu pozisyonu tutun. Nefes vererek gevşeyin.
6. Sanki onuzlarınızla kulaklarınıza dokunacakmış gibi omuzlarınızı kasın. Tutun. Gevşeyin.
7. Dikkatle başınızı arkaya eğin. Tutun. Gevşeyin.
8. Nazikçe başınızı çenenize çekerek öne eğin. Tutun. Gevşeyin.
9. Kaşlarınızı kaldırın ve yatay kırışıklıklar oluşacak şekilde alnınızı sıkın. Tutun. Gevşeyin.
10. Gözlerinizi sıkıca kapatıp sıkın. Tutun. Gevşeyin.

11. Nefes vererek gözlerinizi ve ağzınızı açın; dilinizi dışarı çıkartın; sabit bakın; tüm yüz kaslarınızı gerin. Tutun. Gevşeyin. Tekrar gözlerinizi kapatın.
12. Şimdi dikkatinizi kollarınıza ve ellerinize verin. Onları kasın; ellerinizi sıkı yumruk yapın; yerden yukarı kaldırın. Tutun. Gevşeyin. Kollarınızı ve ellerinizi yine 1. adımdaki gibi yanlarınıza uzatın.
13. Şimdi düşüncelerinizi nefesinize çevirin. Her nefes verişinizde gittikçe daha gevşeyerek yaygının içine gömülmenize izin verin. Her nefes alışınızda huzur ve sağlık gibi pozitif güçleri içinize çektiğinizi hayal edin. Egzersizin bu bölümüne birkaç dakika ayırın.
14. Bitirmeye hazır olduğunuzda kendinizi yavaş yavaş içine girmiş olduğunuz bu gevşemiş halden çıkartın. Kollarınızı ve bacaklarınızı rahatça uzatın ya da istediğiniz başka yumuşak hareketler yapın. Asla birden ayağa kalkmayın.

1. Çocuk Duruşu



Şekil 33

Faydaları:

Düzenli uygulandığı zaman bu duruş omurganızı esnek tutmaya yardım eder. Bu pozisyondayken ritmik bir şekilde soludukça, iç organlarımız dolaşımı ve atıkların temizlenmesini kolaylaştıran hafif, şifa verici bir masaj etkisi alır.

Çocuk duruşu gevşenebilecek dinlendirici bir duruştur.

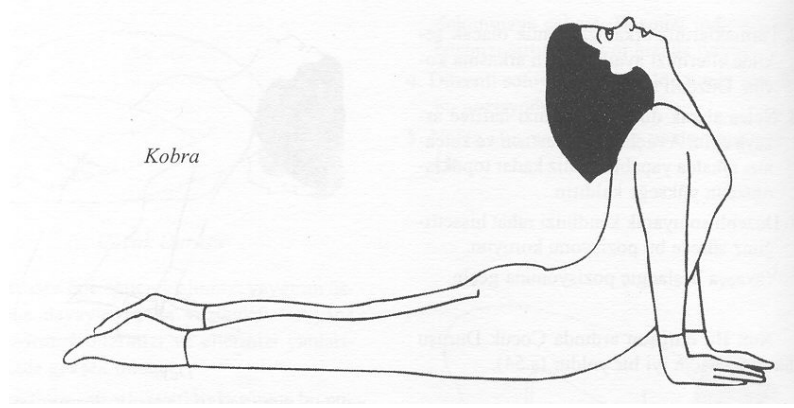
Uygulanışı:

1. Japon Oturma Pozisyonunda oturun. Düzenli soluyun.
2. Yavaşça öne eğilerek alnınızı yaygının üstüne dayayın ya da yüzünüzü bir yana çevirin. Kollarınızı ve ellerinizi yanlarınıza gevşek tutun.

3. Kendinizi rahat hissettiğiniz sürece bu pozisyonu koruyun. Düzenli solumayı sürdürün.

4. Yavaşça başlangıç pozisyonuna geçin.

i. Kobra



Şekil 34

Faydaları:

Kobra omurganızın esnekliğini sağlamak ve korumak için mükemmel bir egzersizdir. Omurgadaki dolaşımı artırır ve çoğunlukla kötü duruş alışkanlıklarının sonucu olarak omurga sinirlerinin üstündeki basıncı azaltır.

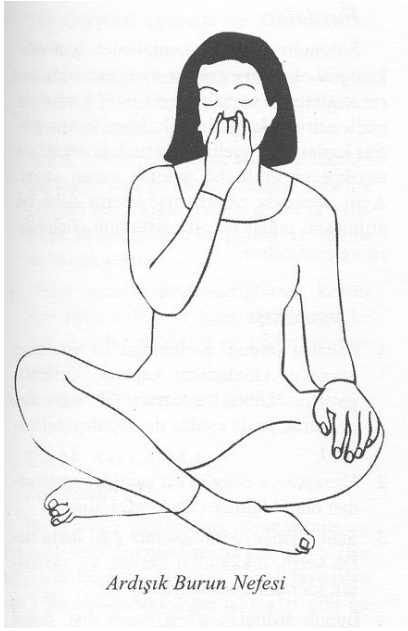
Bu duruş esnasında ritmik bir şekilde solursanız iç organlara hafif, fakat etkili bir şekilde masaj yapılır. Bunun sonucunda da daha iyi işlev görürler.

Uygulanışı:

1. Başınızı yana çevirerek karın üstü uzanın. Kollarınızı ve ellerinizi yanınıza uzatın. Düzenli soluyun.
2. Başınızı öne çevirerek alnınızı yaygının üstüne yaslayın. Avuçlarınızı yaygının üstüne, tam omuzlarınızın altına koyun. Kollarınızı yanlarınıza yakın tutun.
3. Nefes alırken yavaşça ve dikkatle başınızı kaldırın ve geriye doğru eğilin. Düzenli soluyun ve omurganızın gerisini kavislendirmeyi sürdürün: önce sırtınızın üst kısmını, sonra alt kısmını, yavaş, yumuşak, nazik tek bir hareket yaparak arkaya eğin. Egzersiz boyunca kalçalarınızı temasta tutun.
4. Artık sırtınızı daha fazla kavislendiremediğiniz zaman bu pozisyonu koruyun, fakat nefesinizi tutmayın. Düzenli solumayı sürdürün.

5. Bu pozisyondan çıkmaya hazır olduğunuzda bunu yavaşça, yumuşak bir şekilde ve kontrollü olarak yapın: karnınızı yaygının üstüne indirin; düzenli solumayla eşzamanlı olarak göğsünüzü, çenenizi, burnunuzu ve alnınızı indirin.
6. Kollarınızı ve ellerinizi gevşekçe yanlarınıza uzatın. Başınızı yana çevirin.
Dinlenin.

j. Ardışık Burun Nefesi



Şekil 35

Faydaları:

Bu çok rahatlatıcı bir nefes egzersizidir. Kaygının (hem fiziksel rahatsızlıkları hem de ağrıyı arttıran) hafiflemesine yardım eder ve uykusuzluk için iyi bir panzehirdir.

Uygulanışı:

1. Omurganız doğal bir şekilde dik ya da uygun bir şekilde desteklenmiş olarak oturun. Baştan aşağıya hızla kontrol ederek bedeninizi gevşetin. Çenenizi gevşetin. Burun deliklerinizden düzenli soluyun.
2. Sol elinizi kucağınızın üstüne, dizinize veya eğer rahat bir sandalyede oturuyorsanız sandalyenin koluna koyun.
3. Sağ elinizin parmaklarını tutun. Sağ başparmağınızı sağ burun deliğinizi kapatmak için kullanın; ortadaki iki parmağınızı avucunuza doğru bükün ve küçük ve yüzük parmaklarınızı sol burun deliğinizi kapatmak için kullanın.

(Veya ortadaki iki parmağınızı hafifçe burun kemiğinizin üstüne dayayabilirsiniz.)

4. Gözlerinizi kapatın ve başlayın; sağ burun deliğinizi kapatın ve sol burun deliğinizden yavaşça, düzgünce derin bir şekilde nefes alın.
5. Sol burun deliğinizi kapatın ve sağ burun deliğinizi açın; nefes verin.
6. Sağ burun deliğinizden nefes alın.
7. Sağ burun deliğinizi kapatın; sol burun deliğinizi açın ve nefes verin. Bu Ardışık Burundan Solumanın bir döngüsünü tamamlar.
8. Bir sakinlik ve refah duygusu hissedene kadar 4'ten 7'ye kadarki adımları istediğiniz kadar tekrarlayın.
9. Sağ kolunuzu ve elinizi gevşetin. Yeniden düzenli soluyun. Gözlerinizi açın.

Bu vb. örnekleri ile yoga ile nefes ve beden çalışmaları gerçekleştirilebilir. Bu çalışmalara çok benzeyen v modern zamanın en ilgi gören diğer çalışma metodlarından bir diğeride 'plates'tir.

5. Plates

Kuvvet ve denge anlamına gelmektedir. Germe ile kuvvetlendirme , dengede kalma ve nefesle konsantrasyon son derece önemlidir. Bu çalışma bedensel ve zihinsel çeviklik kazandırmaktadır. Nefes almaya odaklı olan bu egzersiz türü ile bedensel form ve sağlığın yanında, konuşma için gerekli nefes potansiyeli ve bilincide gelişmektedir. Derin nefes alma, kuvvetlendirme, esneklik, karın ve sırt kaslarının güçlenmesi ve beyin koordinasyon gücü, bu çalışmanın hedefleridir. Nefes ve denge ile güçlenen , bedensel ve zihinsel olarak tazelenen kişi kendini daha pozitif hisseder. Bu yüzden stres azaltıcı çalışma olarakta benimsenmektedir. Yoga ve esneme çalışmalarına benzer fiziksel çalışmalar, bir uzman eşliğinde , nefes ve beden yönlendirmeleri ile gerçekleştirilir.

6. "Ah" Diye Fısıldama

Basit gibi görünen 'ah diye fısıldama temrini' farkında olunan ve çalıştırılmış konuşma organları, doğru nefes kullanımı, beyin ve doğru ses koordinasyonu olarak gerçekleştirildiğinde gerçek amacına ulaşabilir. Bu çalışmayı Alexander Tekniği şöyle tanımlar:

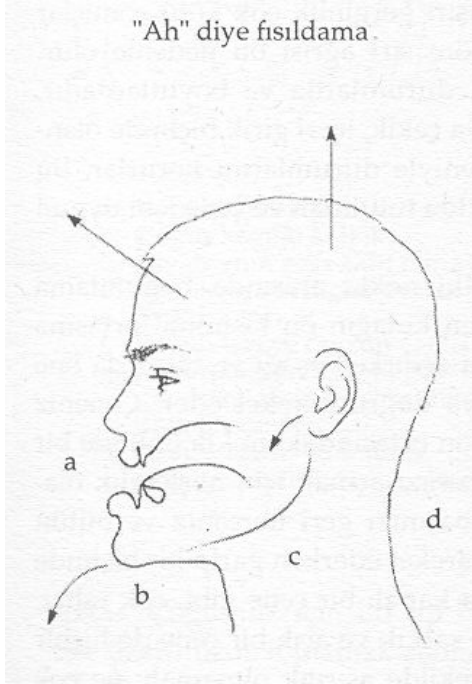
".....oturarak, ayakta veya yatarken uygulayabilirsiniz. Bir zaman sonra bir ayna önünde çalışmak da yararlı olacaktır; o zaman çene ve dilin ne yaptığını daha iyi

izleyebilirsiniz. Özellikle boyun-baş ve sırt komutlarını verip daha sonra bacakları ve omuzları dikkate alarak bedeninizi düzene koyun. Bütün bu bölgeleri aklınızda tutarak solunumunuzu düzeltmeyi düşünün ve bu arada şimdiye kadar öğrenmiş olmanız gereken bütün yanlış alışkanlıklarınızı engelleyin. Ondan sonra da ağzınızı açmaya karar verin. Hemen bu düşünceyi durdurup bir kez daha ana komutlarınızı verin. Bunun yapılması söylendiği zaman genelde ya çeneyi aşağıya ya da ağzı boyna, başı arkaya doğru çekerek, başın dengesi bozulur. Çenenizi kafatasınızdan çok ayrı düşünün, "öne ve yukarı" komutu verdiğiniz ana bölüm burasıdır. Çene bölgesinden sinir sistemine çok girişi vardır ve aşırı gerginlik sırt ağrısı gibi kötü sonuçlar verebilir. Çene yapısı çeşitli biçimlerde, durumlarda ve boyutlardadır. Öne çıkık, kuyu gibi büyük veya çekik, içeri girik biçimde olarak hepsi aşırı gerginlik nedeniyle durumlarını korurlar. Bu çalışmada bu gibi olasılıklar akılda tutulmalı ve çene için uygun bir gevşeme yolu bulunmalıdır. Çene, kulağın önündeki iki nokta arasında boğumlama (artikülasyon) yapar; kapalıyken kulağın ön kısmının ortasına doğru bir yerdedir. Daha sonra açılırken aşağı ve biraz da öne doğru bir kavisle diğer noktaya doğru hareket eder. Çeneniz aşağı doğru ilerlerken, kulağın ön ortasındaki nokta önünde bir boşluk hissedilmelidir. Ağzınızı açmak için alışkanlık olarak çenenizi içeri çeker veya başınızı geri iterseniz , çeneniz öne çıkmış gibi görünür. Sıkıca ,kapalı bir çene gibi, çok rahat, ağzı açık bir çene de hiçbir zaman istenmez. Yani hiçbir şekilde aşırılık olmamalı; ne çok sarkık, ne de çok gergin. Birçok kişi genellikle dişleri gıcırdatır, çenelerini sıkırlar, bunları da daha rahat bir duruma geçmeleri hedeflenmelidir. Pek hoş bir şey olmamakla beraber kusma hareketi sırasında çene iyi bir biçimde öne doğru gelir ve özgürdür. Eğlendirici bir şeyi düşünmek de yüz kaslarının gevşemesine yardım eder. Çene için bu hareketleri yaptıkça size doğal ve doğru gelmeye başlayacak ,çenenizi en iyi şekilde kullanabileceksiniz.

Dilinizin ne yaptığına dikkat edin. Dilin kullanımında sık sık gerginlik vardır ve yeterince denetim yoktur. Dil, ağzın üst kısmına yapışmış mı duruyor, yoksa bir şekilde incelmış durumda mı? Bırakın derin olmayan bir kaşık gibi yassı bir biçimde yayılsın, ucu da alt dişlerin üstüne değsin. Dilin arkası kalkmayacak biçimde güzelce açılmış bir boğaz düşünün. Şunların hepsini akılda tutarak (boyun, baş, sırt, dizler, omuzlar, göğüs, soluk ritmi, gülümseme düşüncesi ve dil) çenenin bir yay şeklinde öne doğru düşmesine izin verin, ama çenenin altında sıkarak boyuna doğru çekmeyin, daha sonra "ah" sesinin

fısıltı şeklinde süzülmesine göz yumun. Onu zorlamayın. Bu bir gaz sızıntısı gibi olmalıdır. Sesi şekillendirmeyin (sözcüğü sadece soluk verirken fısıldayın. Hazır olduğunuza inamadan bunu uygulamayın. Kuşku duyduğunuz an dönüp komutlarınızı denetleyin. Çoğunlukla bunun için düşündüğümüzden daha çok zaman ayırmamız gerekir. Burada ses, büyük bir hazırlığın sonucu olmalı ve sizin bütün bu aşamaları nedenli uyguladığınızı göstermelidir. Çıkan ses cırlak, cızırtılı, hırıltılı, kesik kesik, iğrenmeyi veya korkuyu düşündüren bir sese dönüşmüş, "oğööö" diye niteliksizleşmiş, "ee" di- ye yayılmışsa, kısacası saf ve doğal olarak çıkmış bir "ah" değilse bir şeyler eksik demektir. Sesin yuvarlak bir şey olduğunu, ağzın da bir erik girecek kadar açık, boğazın iyice açık olduğunu düşünün. Diliniz düz, boğazınız açık ise, ağız yoluyla hava alınca ,dilın arka kısmına doğru serin bir havanın hücum ettiğini duymalısınız. Sesi düzeltmek ve onun özellikle zorla itilmemesine dikkat etmek için sesin alnın veya iki gözün ortasından çıkışını düşünmek yararlıdır; bu sesin zorlanmadan özgürce iyice öne yönelmesine neden olur. Bir dizi komutlarınızı ya da dikkatinizi sürdürmedikçe bunu her soluk alışınızda denemeyin; ama yarım düzine "ah" şeklinde fısıldamak harikalar yaratabilir. Sığ soluk almaların sonucu olan gerginliği önler ve akciğerlerin alt kısmında kalan ve yeterince sık temizlenmeyen havanın da değişmesini sağlar. Kan dolaşımına daha çok oksijen girmesine neden olacağı için bu hareketle gevşeyerek esnemek ya da gülmek isteyebilirsiniz. Çalıştıkça, rahat bir çene size acayip bir biçimde öne doğru çıkmış gibi gelecektir. Kapattığınız zaman da dişler birbirine hafifçe değmeli, alt dişler birbirine kenetlenmeyip üst dişlerin altından öne doğru kürek gibi çıkmamalıdır. Bu çok iyi bir temel düzeltme çalışmasıdır. Bedeninizin birçok bölgesine aynı anda ayrıntılı bir dikkat gerektirir. Ne kadar çok denerseniz o kadar çabuk denetlenebilir, bir özgürlük kazanır duruma gelir, daha iyi bir solunum ve ses mekanizmasını kullanmayı sürdürebilirsiniz. ”

Bütün bu kontrollü çalışma metodunun, ses ve ardından gelişecek konuşma çalışmaları için bir temel niteliğinde olduğu unutulmamalıdır.



- a. Dilin ucu alt dişlerin hemen üstüne değiyor.
- b. Çene altını kasmadan çene kemiği gevşeyip düşerek açılıyor.
- c. Çeneyi kafatasından ayrı düşünün.
- d. Rahat bir boyun durumunu sürdürün. Kafatasının ana kısmını 'öne ve yukarı' doğru yönlendirin.

Şekil 36 ²¹

²¹ John Gray, Alexander Tekniği Rehberiniz, Sf.172

BÖLÜM V

SES VE KONUŞMADA TÜRKÇE BİLGİSİNİN ÖNEMİ

Hangi sosyal sınıftan hangi meslek grubundan olursak olalım, aldığımız eğitim ve birikimimiz ne olursa olsun konuşma-hitabet gücümüzü mutlaka gerçekleştirebiliriz. Bunun herhangi bir yabancı dil kursundaki gibide düşünebiliriz. Yeni bir kurs ve dille karşılaştığımızda önce o dilin ses, harf, söylenişleri, ardından dilin yapısı ve kuralları ile öğrenim sürecine başlarız. İyi konuşmayı başarmak bu dilde kurduğumuz doğru ve düzgün ifademizle kendini gösterir. Yabancı dilde kendimizi ne kadar ifade edebilirsek, mecâzlarına ve hitabet gücüne ne kadar erişebilirsek bir kimlik gücü daha kazanmış oluruz. Bütün bu süreç kendi dilimiz içinde böyle olmalıdır. Eğitim sürecinin bir takım aksaklıkları, zengin bir mozaîge sahip ülkemizin yerleşik dil farklılıkları, medya vb. iletişim araçlarının kazandırdığı yozlaşan ifade biçimleri ile dil kendi doğrusundan uzaklaşmış ve bu dil kaosu içinde doğrusunun ne olduğu ve yeniden nasıl kazanılabileceği ile ilgili kuşkulara düşülmüştür. Herhangi bir fiziksel ve psikolojik bir kusur yok ise dilin her yaşta yeniden doğru ifade gücüne erişilebilir. Bunun için bireysel çaba, disiplin ve inanç gerekir. Öncelikle kalıcı ve bilinçli olması için yeni bir dil gibi en temelden ele alınmalıdır.

A. Ses Bilgisi ve Türkçede Sesler

“Ses bilgisi, seslerin amaca uygun olarak söyleniş ve yazılışlarını, vurgu ve tonlamayı anlatan bilgilerin tümüdür.”²²

Türkçe 29 harften oluşur ve çıkış yerlerine göre ikiye ayrılır.

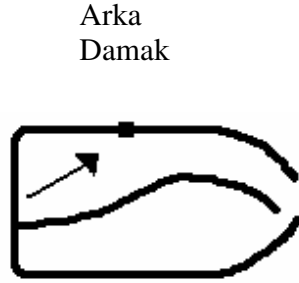
1. Ünlüler

Ses yolundan çıkarken gırtlak, damak, dişler ve dudaklar gibi herhangi bir engelle karşılaşmayan seslere ünlü adı verilir. Bu da dilin, dudakların ve çenenin durumuna göre üçe ayrılır.

1- Dilin durumuna göre ünlüler: Bu sesler ağız yolundan çıkarılırken dil öne ve arkaya doğru hareket eder. Dilin arkaya doğru hareket etmesi sonucu kalın ünlüler, öne doğru hareket etmesi sonucunda ince ünlüler oluşur.

a) Kalın ünlüler:a,ı,o,u.

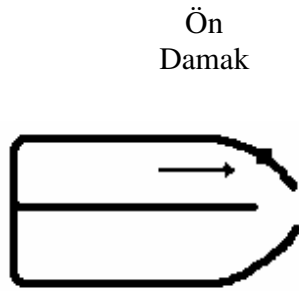
Kalın ünlülerde dil kavisli durumdadır. Nefes, dilin kavisine çarpar ve arka damaktan çıkar.



Şekil 37²³

b)İnce ünlüler:e,i,ö,ü.

İnce ünlülerde dil yatay durumdadır. Ses ön damaktan çıkar.



Şekil 38²⁴

2-Dudakların durumuna göre ünlüler: Bu ünlüler oluşurken dudaklar, düz ve yuvarlak şekil alırlar. Dudağın düzleşmesi ile oluşan ünlülere düz ünlüler; yuvarlaklaşmasıyla oluşan ünlülerde yuvarlak ünlüler adı verilir.

a) Düz ünlüler:a,e,ı,i.

Dudaklar düzken çıkan seslerdir.



Şekil 39

²² Yavuz Özden, Konuşma Sanatı Diksiyon, Sf. 20

²³ Feyza Hepçilingirler, Türkçe Bilgisi, Sf.213

²⁴ Feyza Hepçilingirler, Türkçe Bilgisi, Sf.213

b)Yuvarlak ünlüler:o,ö,u,ü.Bu sesleri çıkarırken dudaklar yuvarlaklaşır.



Şekil 40

3-Çenenin durumuna göre ünlüler: Bu sesler çenenin aşağı doğru açılması ve yukarı doğru daralması ile oluşur. Çenenin aşağı doğru genişlemesi ile oluşan ünlülere geniş ünlüler, çenenin daralması ile oluşan ünlülere dar ünlüler denir.

a) Dar ünlüler:ı,i,u,ü.

Çene darken,ağız hemen hemen kapalıyken çıkan seslerdir.

b)Geniş Ünlüler:a,e,o,ö.Çene genişken,yani ağız açıkken çıkan seslerdir.

ÜNLÜLER TABLOSU

	DÜZ		YUVARLAK	
	Geniş	Dar	Geniş	Dar
Kalın	a	ı	o	u
İnce	e	İ	ö	ü

Tablo 1

2. Ünlü Uyumları

a. Büyük Ünlü Uyumu:

(1) Türkçe kökenli bir kelimenin ilk hecesinde kalın bir ünlü varsa (a,ı,o,u) ardından gelen ünlülerde kalın olur.

Kök asıldır. Ek, köke göre kökün içinde taşıdığı ünlülere göre şekillenir.

Top → top-la-mak

(kalın kök)

(2) Türkçe kökenli bir kelimenin ilk hecesinde ince bir ünlü varsa (e ,i,ö,ü)ardından gelen ünlülerde ince olur.

Ek → ek-le-mek

(ince kök)

Başlangıçtan beri bu uyum olmasına rağmen bu uyuma uymayan sözcüklerde bulunmaktadır.

Örneğin; Anne, kardeş, hani, hangi, elma vb.

‘Kardeş’ sözcüğünün ‘karındaş’ tan (aynı karında yatan) anlamından geldiği bilinmektedir. Kimi yörelerimizde kardaş, gardaş biçimlerinde söylenmesine rağmen İstanbul ağzı esas alınmış ve dilimizde duyumu ile başlayan bu söyleniş biçimi ile yerleşmiştir.

Ana → anne

Kanı → hani

Şişman → şişman (iki ş arasındaki ünlü incelir)

b. Küçük Ünlü Uyumu:

(1) Türkçe kökenli bir kelimenin ilk hecesinde düz bir ünlü varsa (a,e,ı,i) ondan sonraki ünlülerde düz olur.

Taş-la,taş-lı

Kış-la ,kışlık

(2) Türkçe kökenli bir kelimenin ilk hecesinde yuvarlak ünlü varsa (o,ö,u,ü)ardından gelen ünlülerde ya düz geniş (a,e) yada dar yuvarlak (u,ü) olur.

Top-a, top-u

Kuş-a,kuş-u

Göz-e,göz-ü

Kül-e,kül-ü

3. Ünlü Uyumuna Aykırı Ekler ve Kelimeler

a. Ekler:

-ki : Bu ekte kimine uyar kimine uymaz durumdadır.

Sabahki (uymaz)

Babamınki (uymaz)

Dünkü (uyar)

Bugünkü (uyar)

-ken : ‘İken’ ilgecinden dönüşmüş –ken eki genelde uymaz.

Koşarken (uymaz)

Bakarken (uymaz)

Gelirken (uyar)

-leyin : Sabahleyin (uymaz)

Akşamleyin (uymaz)

-mtırak : Mavımtırak (uymaz)

Yeşilımtırak (uymaz)

-yor : Özünde kendisi eylem kökü olduğu için özün şeklini korur,ek olmada uyumsuzluk gösterir.

Geliyor (uymaz)

Gülüyor (uymaz)

Korkuyor (uyar)

-daş : meslektaş (uymaz)

b. Kelimeler

Anne,kardeş,elma, şişman,ınanmak,hangi,hadi,dahi.

Bunların yanısıra yabancı kelimelerde de ünlü uyumu aranmaz. Ancak yabancı kelimeye getirilen ekler, o kelimenin ünlü uyumunu sağlar.

Örneğin; video-culardan

Bir kelime birleşik kelime ise her iki kelime ayrı ayrı değerlendirilir.

Örneğin; deniz-altı

Türkçe asıllı kelimelerde ilk hece dışında (o ve ü) bulunmaz. Ancak –yor şimdiki zaman eki bir istisnâdır.

Örneğin; gidiyor

Son olarak -b,-m,-v ünsüzlerinden sonra gelen –ı ünlüsü bu seslerin yuvarlaklaştırıcı etkisi ile –u ya dönüştürerek ünlü uyumuna uymayan bir durum oluşturur. Ancak bu sayılıdır.

Örneğin; yağmur,çamur,yavru...gibi.

4. Ünsüzler

Türk alfabesinde ünsüzler 21 harften oluşur. Ses yolundan çıkarken gırtlak, damak, dil, dış dudaklar gibi engellere çarparak oluşur. Bu yüzden çıkış terlerine göre de isimlendirilir.

a. Çıkış Yerlerine Göre Ünsüzler : Ünsüzler ,ses yolundan çıkan havanın ses telleri, gırtlak,damak,dil,dış ve dudaklarda meydana getirdiği çarpmlarla oluşur. Ünsüzlerin her bir oluşumunda farklı organların görev aldığı görülmektedir. Bu açıdan ünsüzler şu şekillerde farklılık gösterir;

1. Dudak ünsüzleri : b,m,p
2. Dış ünsüzler : f,v
3. Damak ünsüzleri : g,ğ,k,y
4. Gırtlak ünsüzü : h
5. Dış-damak ünsüzleri : Diğer ünsüzler

b. Ses Yolundan Çıkışlarına Göre Ünsüzler :

1. Sert Ünsüzler : ç,f,h,k,p,s,ş,t
2. Yumuşak ünsüzler : b,c,d,g,ğ,j,l,m,n,r,v,y,z.

Ayrıca ünlüler sürekli ve süreksiz olarakta incelenir. Gene bir tablo ile tekrar inceleyecek olursak;

Çıkış yerlerine göre	Sert		Yumuşak	
	Sürekli	Süreksiz	Sürekli	Süreksiz
Dudak	F	P	m v	B
Dış	s ş	ç t	j l h n s	c d
Damak		K	ğ y	G
Gırtlak	H			

Tablo 2

Ünsüzün başına bir ünlü getirip söylediğimizde uzayıp gidiyor ise sürekli, tıkanıp sonlanıyor ise süresizdir.

Örneğin; Assss (sürekli)

Ad (süresiz)

5. Ünsüz Uyumları

* Türkçe kelimelerin sonunda b, c, d, g ünsüzleri bulunmaz ancak birbirine söylerken sıkça karıştırılan tek heceli kelimeler bulunmaktadır.

Örneğin; at - ad

Ot - od

Saç - sac

Haç - hac vb. gibi.

* Sonunda b, c, d, g bulunan yabancı kelimelerle de Türkçede son sesi p, ç, t, k'ye çevrilerek kullanılır.

Örneğin ; cevap - cevap - cevabı

İlac - ilaç - ilacı

Reng - renk - rengi v.b. gibi.

* Son sesinde p, ç, t, k bulunan Türkçe kelimeler ile bazı yabancı kelimelerde ünsüz yumuşaması görülmeyebilir. Bu kelimelerde değişme olmamasının sebebi Türkçe kelimelerin tek heceli olması, yabancı asıllı kelimelerin ise aslının böyle olmasından dolayıdır.

Örneğin ; ok - oku

saat - saati

sanat - sanatı

hukuk - hukuku

kürk - kürkü vb.gibi.

* Son sesinde sert bir sessiz bulunan bir kelimeye ünsüzle başlayan bir ek getirildiğinde ek yine sert olacaktır.

Örneğin; saba-hç-ı

Çocu-kç-a v.b. gibi.

* Son sesi yumuşak bir ünsüz ya da ünlü ile biten kelimelere, ünsüzle başlayan bir ek getirildiğinde bu ekler yumuşak olur.

Örneğın ; ev - evde

bahçe - bahçede

çay - çaycı vb.gibi.

B. Harflerle İlgili Bazı Özellikler

*Türkçede iki ünlü yan yan bulunmaz. Bunlar yabancı kökenlidir.

Örneğın ; saat

şiiir

şair vb.gibi.

*Türkçe sözcüklerin kökünde ikiz harf bulunmaz. Olanlar yabancı kökenlidir.

Örneğın ; millet

iddia

hürriyet vb.gibi.

*Türkçe sözcüklerin ilk harfleri iki ünsüzle başlamaz. Olanlar yabancı kökenlidir.

Örneğın ; tren

spor

tramvay vb.gibi.

*Bu şekilde iki ünsüzün söylenmesi güç olduğundan, yazmada olmayan ama söylerken kendini gösteren ses artışları olur.

<u>Yazılış</u>	<u>Söyleyiş</u>
Tren	Tiren
Spor	Sıpor
Tramvay	Tıramvay

*Benzer ses artışı iki ünlüsü olan kelimelerdede olur.

<u>Yazılış</u>	<u>Söyleyiş</u>
Puan	Puvan
Tual	Tuval

* ‘ğ’ nin okunuşu:

Hiçbir sözcüğün başında bulunmaz. Tek heceli sözcükler dışında sözcük sonunda yer almaz. Söyleyiş farklılıkları gösterir. İnce düz ünlülerden sonra gelenler ‘y’ gibi çıkar.

Örneğin ; <u>Yazılış</u>	<u>Söyleyiş</u>
Eğlenmek	Eylenmek
Eğreti	Eyreti
Değirmen	Deyirmen

‘O,Ö’ünlülerinden sonra gelenlerin bir kısmı ‘V’ gibi söylenir.

Örneğin ; <u>Yazılış</u>	<u>Söyleyiş</u>
Öğünmek	Övünmek
Oğmak	Ovmak

C. Türkçenin Yapısı ve Türetme Gücü ²⁵

Konuşmayı oluşturan etmenlerden birisi sözcük kökleri ve eklerdir. Bu bağlamda sözcük kökeri ve eklerini, bunlara bağlı olarak sözcük türetmeyi, bileşmeyi, kısaca Türkçenin yapısını bilmek zorundayız.

1. Sözcük Kökleri ve Ekler

a. Kök Sözcükleri

Kök halindeki sözcükler, herhangi bir ekle ya da bileşme yoluyla türememiş sözcüklerdir. Bunlara anlamı olan ve bölünemeyen en küçük sözcükde diyebiliriz.

Türkçede kök sözcüklerin büyük bölümü tek hecelidir:

Yol, ev, köy, göz, yaz, koş, dil, et, ot...

Tek heceli olup da türemiş olan sözcüklerimiz de vardır:

Ye+m, ko+n, sür+t...

Birden çok heceli olan kök sözcüklerimiz de vardır:

Çiçek, böcek, balık, kelebek, bacanak...

Türkçe ek almamış ve bileşmemiş tüm yabancı sözcüklerde kök sözcük sayılır:

Otomobil, telefon, kooperatif, otomatik...

²⁵ Yavuz Özden, Konuşma Sanatı Diksiyon, Sf. 37

Kök sözcükler çeşit bakımından; isim kökleri, fiil kökleri ve hem isim hem fiil olan ortak kökler biçiminde değerlendirilir:

(1) İsim(ad) kökleri: İsim soylu sözcüklerin (isim, sıfat, zarf, zamir...) kökleri.

El, köy, göz, gün, ders, Türk...

(2) Fiil(eylem) kökleri: Eylem soylu sözcüklerin kökleri:

koş, oku, git, gel, bak, gör...

(3) Ortak kökler: Kimi ad soylu sözcükler, eylem kökü olarak da kullanılır. Başka bir deyişle hem isim soylu sözcüklere, hem fiil soylu sözcüklere kök olurlar.

Savaş, barış, güreş, boya, ağrı, ekşi... gibi. İsim ve sıfat olarak kullanılan bu sözcükler, fiil kökü olarak da kullanılırlar.

Savaş(mak), barış(mak), güreş(mek), boya(mak), ağrı(mak), ekşi(mek)...

b. Ekler

Ekler görevleri bakımından ikiye ayrılırlar:

(1) Çekim Ekleri: Sözcüklerin anlamını ve çeşidini değiştirmeyen, sadece görevini belirleyen eklerdir.

Çekim ekleri şunlardır:

Çoğul ekleri: -ler, -lar

İnsanlar, ağaçlar, evler

Adın durum ekleri: Adların sonlarına gelen bu ekler -i, -e, -de, -den'dir.

Köyü, okulu, evde, balkondan...

İyelik ekleri: Adların sonuna gelip onlara aitlik anlamı katar.

Gözüm (benim), düşünceniz (sizin), köyümüz (bizim).

Kişî ekleri: Yüklemelerin sonuna gelip işi, oluşu ve hareketi kimin yaptığını bildirirler.

Koştum, bildin, kalmış, geldiler...

Kip ve zaman ekleri:

Yazdı, görmüş, bakıyor, gitsek, okuyacak...

(2) Tamlama ekleri:

Sınıfın kapı-s-ı

Pencerenin camı

Okulun önü

Olumsuzluk eki: -me, -ma

Yürümeyin, Okumayınız, görmüyor...

Kaynaştırma ünsüzleri (n,y,s,ş)

Kalemini

Yedişer

Kapıya

(3) Yapım Ekleri: Ulanmış oldukları sözcüklerin anlamını ve çeşidini değiştirirler.

Yapım ekinin anlamı ve çeşidi nasıl değiştirdiğini şu şekilde örnekleyebiliriz:

YOL: Bir yere gitmek için üzerinden geçilen. (AD)

YOLCU: Yolculuğa çıkmış kimse. (AD)

YOLSUZ: Yolu olmayan (yolsuz köy). (SIFAT)

YOLLU: Yolu olan (Kısayollu bir gezi). (SIFAT)

YOLDAŞ-YOLDAŞLIK: Yol ve iş arkadaşı ve arkadaşlığı. (AD)

YOLLUK: Yolculukta yemek için hazırlanmış yemek. (AD)

YOLLAMAK: Göndermek. (EYLEM)

YOLLANMAK: Gönderilmek. (EYLEM)

YOLCULUK: Bir yere gidiş geliş, gezi. (AD)

Sözcüklerin tümü YOL kökünden türemiştir. Gelen ekler yapım ekleri olduklarından sözcüğün hem anlamı artmış, hem de çeşidi değişmiştir.

Türkçeni yapısı ve türetme gücü konusunda Doğan Aksan, şöyle diyecektir: “Yeryüzünde insanoğlu konuşmaya, sözle anlaşmaya başladığından beri sürekli olarak yeni sözcüklere gereksinme duymuştur. Uygarlık gelişip kültür alış verişleri arttıkça yeni ve yabancı kavramlara karşılık bulmak gerekmiş, yeni dinler, yeni kültürler de yeni terimler, kavramlar getirmiştir. Bugün şöyle diyebiliriz:

Her dil sürekli olarak yeni sözcükler yapmak zorundadır. Bu yola gitmezse, başka dillerden alacaktır. Bilimde teknikte ve öteki alanlardaki gelişmeler her gün yeni kavramları doğurduğu için her dilde bunlarla ilgili yeni terimler belirlenmektedir. Dilcilikte türetme dediğimiz şey, en yalın biçimiyle dilin bir ögesinden çeşitli ekler ya da büküm biçimleriyle yeni sözcükler üreterek değişik kavramların anlatımını sağlamak

olarak tanımlanabilir. Dildeki sözcükler böylece yenilerini doğurur ya da başkalarıyla bir araya gelerek bileşik sözcük olup çıkar.

c. Bileşik Sözcükler

Bileşik sözcükler, tek bir kavramı karşılamak için, iki ya da daha çok sözcükten oluşmuş öbeklerdir.

Bileşik sözcükleri oluşturan sözcüklerin aralarına yapım, çekim ekleri ya da başka bir sözcük giremez; bunlar tam bir kalıplaşma içindedir. Bu nedenle, bileşik sözcükler, bitişik yazılırlar: Hanımeli, akbaba, kaptıkaçtı, gecekondı, sivrisinek, açıkgoz, Cumartesi, gelivermek, hissetmek... vb.

2. Hece Bilgisi ²⁶

Ses organlarının ortak hareketi sonucunda bir çırpıda ortaya çıkan ses veya sesler topluluğuna **hece** adı verilir. Ağzın değişik hareketleri, değişik hecelerin oluşmasını sağlar. Hecenin en temel özelliği, anlamlı olup olmaması değil, bir çırpıda, bir nefeste söylenmesidir. Hece, aslında ses boğumlanmalarının (oluşumlarının) birleşmesi demektir.

Hecenin oluşabilmesi için en temel şart, mutlaka bir ünlünün var olmasıdır. Her ünlü, tek başına bir hece sayılır. Ünsüzler ancak ünlülerle birlikte hece oluşturabilir.

Ünlü ile biten hecelere **açık hece**, ünsüz ile bitenlere **kapalı hece** denir. Açık hecelerin söylenişinde ses yolu açıktır. Kapalı hecelerin söylenişinde, ses yolunda, ses telleri, gırtlak, damak, dil, diş ve dudaklar gibi bazı engellere rastlanır.

Türkçenin hece yapısına uymayan yabancı kelimelerin hecelenişi dilimize benzetilir.

Benzetme dar bir ünlünün kelimenin başına veya iki ünsüz arasına eklenmesiyle gerçekleşir. Aşağıdaki örneklerden (*) ile gösterilenler, konuşma dilindeki söyleyişleri bildirmektedir:

station – istasyon*

stop – istop*, sítóp*

spor – sipor*

skeç – sikeç*

nakl – nakil*

hükm – hüküm*

²⁶ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 44

Not: Yukarıdaki örneklerin bazıları yazıda da okunduğu gibi gösterilir: istasyon gibi.

Bazıları ise yalnızca söyleyişte kalmış, yazıya geçirilmemiştir: stop → istop, sıtop gibi.

Türkçede altı tür hece vardır:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. Tek ünlüden ibaret hece | : o, i- nanmak, u- zun, a- ta. |
| 2. Ünsüz+ünlü | : ya- ra- dı, bu- ra- da, bi- ri- ne. |
| 3. Ünlü+ünsüz | : al, üç, ok, un, in- (mek). |
| 4. Ünsüz+ünlü+ünsüz | : baş- lık- lar, kir- len- mek. |
| 5. Ünlü+ünsüz+ünsüz | : art, alt, ilk, ört, ürk, üst. |
| 6. ünsüz+ünlü+ünsüz+ünsüz | : Türk, sarp, kork, dört, kırk. |

3. Türkçede Ses Özellikleri²⁷

- a. Türkçenin seslerle ilgili en önemli özelliği büyük ve küçük ünlü uyumlarının varlığıdır.
- b. Türkçe kelimelerle ünsüzler arasındaki yumuşaklık, sertlik bakımından bir uyum söz konusudur.
- c. Türkiye Türkçesinde uzun ünlü yoktur.”*âlem, âmâ, mânâ*” gibi okunan kelimeler yabancıdır.
- d. Türkçede “c” sesi ile kelime başlamaz. “coş-“ ve türevleri istisnadır. Tabiatıta var olan seslerin alınmasıyla ortaya çıkan kelimeler de Türkçedir: *cızır cızır, cız cız* vb.
- e. “f” ünsüzü Türkçe kelimelerin hiçbir yerinde bulunmaz. *Ufak tefek* gibi kelimelerin aslı “v”lidir. Yani, *uvak tevek*. Yansıma kelimelerde Türkçedir: *fokur fokur, fırıl fırıl* vb.
- f. Yumuşak “g (ğ)” ile hiçbir kelime başlamaz.
- g. “h” ünsüzü ile Türkçe kelime başlamaz. Ancak, aslı “k” ile olan bazı Türkçe kelimeler bugün “h”lidir. “*hangi, hatun, hani*” vb. Tabiat taklidi olanlar istisnadır: *horul horul, harıl harıl, haykırmak* vb.
- h. “j” ünsüzü Türkçe kelimelerin hiçbir yerinde bulunmaz.
- ı. “l” ünsüzüyle Türkçe kelime başlamaz. Tabiat taklidi olanlar istisnadır: *lapa lapa, lak lak* vb.
- i. “m” ünsüzü ile Türkçe kelime başlamaz. Mutlu kelimesi ile “mi” soru eki ayrıca tabiat taklidi olanlar istisnadır: *mız mız, mırıl mırıl* vb.

²⁷ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 46

- j. “n” ile Türkçe kelime başlamaz. “Ne” soru kelimesi ve onun türevleri (niçin, nasıl, neden) ile tabiat taklidi kelimeler istisnadır: (ninni) vb.
- k. “p” ile Türkçe kelime başlamaz. Ancak, aslı “b”li olan (*bastırma*>) *pastırma*, (*barmak*>) *parmak*, (*bire*>) *pire* gibi kelimelerle tabiat taklidi olanlar istisnadır: *pır pır*, *parlamak*, *pat pat* vb.
- l. “r” ünsüzü ile hiçbir kelime başlamaz. Tabiat taklidi olanlar istisnadır: *rap rap* vb.
- m. “ş” ünsüzü ile Türkçe kelime başlamaz. *Şişmek*, *şiş*, *şişman*, *şişek* gibi kelimelerle tabiat taklidi olanlar istisnadır.
- n. “v” ile Türkçe kelime başlamaz; ancak aslı “b”li olan (*bar*>) *var*, (*bermek*>) *vermek* gibi kelimelerle tabiat taklidi olan kelimeler istisnadır: *vızır vızır* vb.
- o. “z” ünsüzü ile Türkçe kelime başlamaz. Tabiat taklidi kelimeler hariç: *zangır zangır*, *zıp zıp* vb.
- ö. Türkçe kelimelerde sonu ünlü ile bitmişse bu tür keilemelere ünlü ile başlayan bir ek getirildiğinde araya koruyucu / kaynaştırıcı ünsüzler (n,s,ş,y) girer.
Kaya-a değil → kayaya
- p. Türkçe kelimelerin ilk hecesi dışındaki diğer hecelerde o,ö bulunmaz. Şimdiki zaman eki –yor istisnadır. Türkçede kullanılan *atmosfer*, *jeolog*, *telekomünikasyon*, *horoz* gibi kelimeler yabancı kökenlidir.
- r. Türkçe kelimelerde ince a ünlüsü bulunmaz. Yalnızca bazı yabancı kelimelerde bulunur: *saat-saati*, *dikkat,dikkati*, *cemaat-cemaati* v.b.
- s. Türkçe kelimeler çift ünsüzle başlamaz:spor,tren...Ancak, çift ünsüzle bitebilir:*Türk*, *kırk*, *dört*, *alt* vb.
- ş. Türkçede bir kelimedede aynı hece içerisinde üç ünsüz bulunmaz. *Arslan*, *sırtlan* kelimelerindeki yanyana gelmiş üç ünsüz aynı hecede değildir.
- t. Türkçe kelimelerde ve Türkçeye, Arapça ve Farsçadan giren kelimelerde kesme işareti kullanılmaz: *Mes’ele* değil mesele; *san’at* değil sanat vb.
- u. Dilimizdeki bazı alıntı kelimelerde ince “l” ünsüzü bulunmaktadır: *rol*, *alkol*, *hilâl*, *istiklâl* vb.
- ü. Yabancı dillerden gelen bazı kelimelerde telâffuzda kalın bir “g” sesi çıkar: *grizu*, *gri*, *gram*, *grev* vb.

v. Türkçe kelimelerin sonunda “b,c,d,g” ünsüzleri bulunmaz. İstisna olarak anlamca birbirine karışabilecek kelimeleri ayırt etmek için kullanılmaktadır: *at – ad, saç – sac, ot – od, haç – hac* kelimeleri vardır

y. Türkçe asıllı kelimelerde kelime köklerinde aynı cinsten iki ünsüz yan yana bulunmaz.

Sihhat, dükkân, ümmet, millet vb.

İstisnalar:”*anne, elli, ninni*” kelimeleri Türkçedir.

z. Türkçe asıllı kelimelerde iki ünlü yanyana bulunmaz.

saat, şiir vb.

aa.Türkçede ikiz (diftong) ve üçüz (triftong) ünsüz yoktur. Örnek olarak Almancada “st(=ş)” ve “sch(=ş)” şeklinde okunur.

Türkçe bunlarlada sınırlı olmayıp daha pek çok ses olayı daha barındırmaktadır. Türkçede kullanılan sesler, bazı etkenlerle değişikliklere uğrarlar. Bu değişimler, kimi zaman dilin kendi iç kanunlarıyla olabilir; kimi zaman da çok kullanılma ve zorlamalar sonucunda ortaya çıkabilir. Türkçedeki ses olayları doğrudan doğruya söyleyişi ilgilendirdiği için, bunların bilinmesi ve uygulanması gerekmektedir.

4. Türkçede Ünlü ve Ünsüzlerdeki Özel Durumlar ²⁸

a. Ünlü Düşmesi

(1) Kelime başında:

ısıcak – sıcak

ısıtma – sıtma

(2) Kelime ortasında: Türkçede orta hecede bulunan vurgusuz dar ünlüler (ı,i,u,ü)

genellikle düşer:

omuzum – omzum

ağzım – ağzım

karınım – karnım

kıvrık – kıvrık

Not: Türkçede kökünde –v,-y- ünsüzleri bulunan fiiller ek aldıklarında ortadaki dar ünlüler düşer:

Ayrılmak – ayrılmak

²⁸ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 50

Kıvrılmak – kıvrılmak

Savurulmak – savrulmak vb.

(3) Kelime sonunda:

ileri – ilerlemek

yumurta – yumurtlamak

sızı – sızlamak

koku – koklamak

b. Ünlü Türemesi

(1) l, r ve s sesleri ile başlayan bazı kelimelerin başında bir ünlü türediği görülür. Bu türemelerin bir kısmı standart dilde, bir kısmı ise ağızlarda ortaya çıkar:

rişte – erişte

skarpin – iskarpin

station – istasyon

skala – iskele

Not: Aşağıdaki örnekler halk ağzında görülmektedir:

Recep – İrecep

Rıza – İrıza

leğen – ileğen

limon – ilimon

(2) Kelime ortasında:

azcık – azıcık

bircik – biricik

genççik – gencecik

c. Ünsüz Türemesi

Kelime başında:

itmek – yitmek

ayva – hayva

eyvah – heyvah

Not: Yukarıdaki örneklere de daha çok halk ağzında rastlanmaktadır.

Kelime ortasında:

kılıç – kılınç

tüfek – tüfenk

tuğ – tunç

Not: Türkçede kaynaştırma ünsüzü olarak -n-, -s-, -ş-, -y- ünsüzleri ünlüler arasında türemektedir:

arabayı, arabası, yedişer, arabasını

d. Ünsüz Düşmesi

ufakçık – ufacık

küçükçük – küçücük

büyükçek – büyücek

Not: Bunlardan başka konuşma dilinde yanlış olarak bazı ünsüzlerin düştüğü de görülür:

Serbest – serbes

rastgele – rasgele

çift – çif

bir – bi

sonra – sora

e. Orta Hece Ünlüsünün Değişmesi

Türkçede -y- ünsüzünün daraltıcı etkisiyle kendisinden önde gelen -a-, -e- ünlüleri daralarak -ı-, -i-‘ye dönüşür.

başla-yor başlıyor

dinle-yor dinliyor

f. Ünlü Birleşmesi

Birleşik kelimelerde yan yana gelen iki ünlüden birisi kaybolur.

ne için – niçin

ne asıl – nasıl

sütlü aş – sütlaç

cuma ertesi – cumartesi

g. Aşınma

hocaefendi – hocafendi

Karacaoğlan – Karac’oğlan

orada – orda...

ğ. Hece Kaynaşması

Bazı birleşik kelimelerde hecelerin kaynaştığı da görülür.

pazar ertesi – pazartesi

pek iyi – peki

ey oğul – ayol

ağa bey – abi

h. Yer Değiştirme

Türkçede özellikle konuşma dilinde bazı seslerin yer değiştirdiği görülür:

ekşi – eşi

kirpik – kiprik

kibrit – kirpit

toprak – torpak

avrat – arvat

ı. Ünsüz İkizleşmesi

Türkçede bilhassa halk ağzında bazı ünsüzlerin çift söylendiği görülür:

rakkam, eşşek, sekkiz, döşşek vb.

i. Uygunlaşma

Türkçede yabancı dillerden geçen ve Türkçenin düzenine uymayan kimi kelimeler

Türkçeye uygun duruma getirilir:

faide – fayda

sahife – sayfa

taife – tayfa

kadaif –kadayıf

zaif – zayıf

divar – duvar

tercime – tercüme

müdür – müdür

radio – radyo

j. Benzeşme

Türkçede çıkış yerleri aynı veya yalın olan bazı sesler, yanlarındaki farklı sesleri kendilerine benzetirler.

anbar – ambar

çenber – çember

canbaz – cambaz

galebe – kalabalık

Not: Türkçede ünlü ve ünsüz uyumları aslında birer benzeşme örneğidir.

k. Benzeşmezlik

Çok az da olsa seslerin birbirine aykırılaştığı görülür. Benzeşmezliğin sebepleri arasında yabancı dillerin etkisi, dilin doğal gelişim seyri ve söyleyişteki zorluklar sayılabilir:

ana- anne

kardaş – kardeş

sabahlayın – sabahleyin

alma – elma

aşçı – ahçı

tennur – tandır

muşamma – muşamba

kınnab – kırnap

batiska – patiska

5. İmlâ Kurallarının Söyleyiş Üzerindeki Etkileri

a. Düzeltilme İşareti (^) ²⁹

(^): Bu işaretin inceltme, uzatma olmak üzere iki ayrı görevi vardır. Düzeltilme işareti, dört yerde kullanılır:

Birbirine karışan kelimeleri ayırmak amacıyla uzun ve ince söylenen kelimelerdeki ünlüler üzerine bu işaret konur:

hal - hâl

aşık - âşık

adet - âdet

1) Arapça ve Farsçadan gelen kelimelerdeki g,k,l ünsüzlerinin ince okunduğunu göstermek için bu ünsüzlerden sonra gelen kalın ünlüler üzerine düzeltme işareti konur:

dergâh, ikâmetgâh, tezgâh

dükkân, kâtip, hikâye

²⁹ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 61

kelâm, lâle, hilâl, istiklâl...

2) Batı kökenli kelimelerdeki ince “İ” ünsüzünü ince okutmak için düzeltme işareti kullanılır:

Lâmba, lâhana, plân, klâsik, Lâtin...

3) Dilimize Arapçadan geçmiş olan ve herhangi bir varlığa ait olmayı bildiren nispet “î” leri üzerine düzeltme işaretleri konur ve bunlar daha vurgulu okunur:

millî (değerler)

ruhî

manevî

beşerî

insanî

maddî

coğrafi...

b. Düzeltme İşaretinin Kullanıldığı Yerler ³⁰

Düzeltme işareti, yalnızca Arapça ve Farsçadan dilimize giren kelimelerde kullanılır: Yazılışları bir, anlamları ve okunuşları farklı olan kelimeleri ayırt etmek için, okunuşları uzun olan ünlülerin üzerine konur:

âciz (güçsüz)	aciz (güçsüzlük)
âdem (insan)	adem (yokluk)
Âdemiyet (insanlık)	ademiyyet (yokluk)
Âdet (gelenek)	adet (sayı)
âkit (sözleşen)	akit (sözleşme)
Âlâ (pekiyi)	ala (karışık renkli)
Âlem (evren)	alem (bayrak)
Âlim (bilgin)	alim (her şeyi bilen)
Âmâ (kör)	ama (fakat)
Âmin (dua sözü)	amin (kimya terimi)
Âraz (belirtiler)	araz (belirti)
âşık (tutkun)	aşık (ayak bileğindeki kemik)
Âyan (seçkinler)	ayan (belli, açık)
Bâtın (iç; gizli)	batın (karın)
Dâhi (yaratıcı gücü olan kimse)	dahi (bile)
dâhil (iç, içeri)	dahil (karışma)
fâni (ölümlü)	fani (ışık şiddeti)
İlahî (Tanrısal)	İlahi (nazım birimi)
hâk (toprak)	hak (doğru)
hâkim (yargıç)	hakim (her şeyi bilen)
hâkimane (buyururcasına)	hakimane (bilgece)
hâl (durum)	hal (pazar yeri)

³⁰ Türk Dil Kurumu

hâlâ (henüz)	hala (babanın kız kardeşi)
Hayâ (utanma)	haya (er bezi)
lâm (harf)	lam (cam parçası)
Mâni (şiiir türü; engel)	mani (hastalık)
Nâkil (taşıyan)	nakil (taşıma)
nâr (ateş)	nar (meyve)
nâzım (düzenleyen)	nazım (manzume)
rahîm (acıyan)	rahim (döl yatağı)
Sâdır (görünen)	sadır (göğüs)
sâri (bulaşan)	sari (bir tür giysi)
vâkıf (bilen)	vakıf (mülk)
Vâris (mirasçı)	varis (damar genişlemesi)
vâsi (geniş)	vasi (mirası yöneten)
yâd (anma)	yad (yabancı)
yâr (sevgili)	yar (uçurum)
zatî (kişiyi özgün)	zati (zaten)

İnce g ve k ünsüzlerinden sonra gelen a ve u ünlülerinin üzerine konur:

agâh	ahkâm	aşıkâr	azimkâr
bargâh	bekâr	bekâret	bestekâr
bestenigâr	bezirgân	bigâne	camekân
cevakâr	cengâver	cilvekâr	cüretkâr
çargâh	davetkâr	dergâh	diğerkâm
dügâh	dükkân	efkâr	efsunkâr
ekâbir	erkân	eşkâl	eşribegâh
faziletkâr	fecrikâzip	fedakâr	füsunkâr
gâh	garazkâr	gâvur	girizgâh
günahkâr	güzergâh	hakkâk	hamurkâr
harekât	hengâm	hengâme	heveskâr
hicazkâr	hikâye	hizmetkâr	hodkâm

husumetkâr	hükûmet	hünkâr	hürmetkâr
ibadetgâh	ihmalkâr	ihtikâr	ihtiyatkâr
ikametgâh	iltifatkâr	imkân	
inikâs	inkâr	irtikâp	iskân
istihkâm	istinatgâh	istinkâf	isyankâr
itaatkâr	itikâf	Kâbe	kâbus
kâffe	kâfi	kâfir	kâfur
kâgir	kâğıt	kâh	kâhil
kâhin	kâhya	kâin	kâinat
kâkül	kalemkâr	kâm	kâmil
kanaatkâr	kânun	kâp	kâr
karargâh	kâse	kâşane	kâşif
kâtibe	kâtip	kemakân	kûfi
kûhi	lütufkâr	mahkûk	mahkûkât
mahkûm	makaskâr	makûs	malikâne
mekûre	mekân	mekkâre	merkûp
merzengûş	meskûkât	meskûn	meskût
meşkûk	meşkûr	metrukât	mezkûr
mikâp	muhafazakâr	müjgân	mükâfat
mükâfaten	mükâleme	müsamahakâr	müteâmîl
müteâmîf	nalekâr	namazgâh	namuskâr
nazikâne	nikâh	nişangâh	nüfuzkâr
nükûl	nümayişkâr	ordugâh	pençgâh
perestişkâr	perhizkâr	Pişekâr	rekâket
rekât	rengârenk	riayatkâr	riyakâr
rükû	rüzgâr	sahtekâr	sanatkâr
sazkâr	sebatkâr	sedefkâr	segâh
sitayişkâr	sitemkâr	sultaniyegâh	sükûn
sükût	tablakâr	tahrikât	tahripkâr
takdirkâr	talimgâh	tamahkâr	tatminkâr

tavizkâr	tecavüzkâr	tehditkâr	tekâlif
tekâmül	tekâpu	tekâsüf	tekâsül
teşvikkâr	tezgâh	tezyifkâr	ticaretgâh
tövbekâr	vefakâr	vekâlet	verimkâr
yadigâr	yegâh	yegân	yegâne
yekûn	zadegân	zanaatkâr	zekâ
zekât	zekâvet	ziyankâr	ziyaretgâh
zükâm			

Nispet i (î)'sinin, belirtme durumu ve iyelik ekleriyle karışması muhtemel olduğu durumlarda kullanılır:

adedî	ahdî	amelî	askerî
avdetî	bedenî	beşerî	cebrî
cezrî	cinsî	cehennemî	cevizî
dâhilî	daimî	devrî	dinî
ebedî	edebî	ehlî	elifî
esatirî	ezelî	fennî	ferdî
Ferî	fiilî	fikrî	filizî
hâkî	harbî	haricî	hayalî
helalî	hikemî	hilalî	hissî
ihtimalî	illî	ilmî	irsî
kadimî	kalbî	kalenderî	kamerî
kavmî	kesbî	keyfî	laciverdî
madenî	mağribî	Mağribî	mahallî
mahşerî	maşerî	merkezî	millî
mirî	Muhammedî	nakdî	naklî
neftî	resmî	seferî	serbestî
sermestî	tahinî	tahlilî	tahminî
tahrirî	taklidî	takribî	tarihî
tasvirî	tatbikî	tedricî	temsilî

BÖLÜM VI

TÜRKÇEYİ BİLİNÇLİ KULLANMANIN ÖNEMİ

‘ Türk dili,dillerin en zenginlerindendir.Yeter ki bu dil şuurla işlensin!’

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

Türkçe dünyada milyonlarca insanın kullandığı bir dildir. Eski ve köklü bir dildir. Göktürk Yazıtları (8yy.) gibi eski yazılı edebi eserlere de sahiptir. Bir yazım türü olma sebebi ile bu yazıtlar Türkçenin ne denli eski ve köklü bir dil olduğunu göstermektedir. Mecâzlar, betimlemeler yani soyut kelimelerin varlığı ilk bu yazıtlarda kendini göstermiştir. Duygu ve düşünce içeren bu kelimeler büyük bir coşkuyu da barındırmaktadır.

“ Herhangi bir dilin özgün ve zengin kabul edilmesinin bir ölçüsü de temel kavramların o dilin öz malı olmasıdır. Özellikle organ adları ve sayı sistemleri bu anlamda önem taşımaktadır. Türkçeye bu açıdan bakılırsa bütün organ adlarının-birkaç alınma söz dışında-ve temel sayı sisteminin Türkçe olduğu görülecektir.”³¹

Türkçenin diğer bir zenginliği de betimlemeler,benzetmeler ve coşkudan doğan, doğasına benzerlik gösteren Türkçe kökenli fiillere sahip olmasıdır. Bu fiil çokluğuda anlam zenginliğini çoğaltmaktadır.

“Bir başka zenginlik ölçüsü ise Türkçeye rahatlıkla çok sayıda yeni kelime kazandırma imkanının varlığıdır. Sondan eklemeli bir dil olan Türkçede sabit köklere ekler getirerek yeni kelimeler elde edilebilir. Ayrıca birleştirme; halk ağzından derleme ve eski eserleri tarayarakta çok sayıda kelime kazanılabilir. Türkçenin standart eklerle

³¹ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 88

işleyen bir sisteme dayalı olması, bu dilin bilgisayar dili olarak kullanılması için de büyük bir üstünlüktür.”³²

Türkçenin başka bir özelliği de anlatım yollarındaki bu çeşitlilik ile kullanımda da yaşama coşkusu barındırmasıdır. Bu konuşurken vücut diline de yansıyabilmekte, bu yüzden sıcak, coşkulu insanlar olarak görülebilmekteyiz. Anadolu’nun zengin mozaiği, yerleşmiş atasözleri, âşıkları, her yörenin kendine has benzetmelerle doğan yeni kelimelerin bolluğu ile dilimizi kullanırken bize büyük kolaylık ve anlatım zenginliği adına fırsatlar tanımaktadır.

Ancak yozlaşan medya, hızlı iletişim araçları arasında varlığını sürdüren her birey için dil yozlaşmasından nasibini almaktan kaçınılması imkansız hale gelmiştir. Bunun için en kolay korunma yolu kuşkusuz dili doğru öğrenmek, yanlış duyulan herşeyi bilinç süzgecimizde eleyebilmek, doğru ve düzgün kullanmakta kararlı ve ısrarcı olmak, bunun için daima örnek oluşturmak çok önemlidir. Bu bilinç BİREYSEL KİMLİĞİMİZİ PARLATIRKEN, KÜLTÜREL KİMLİĞİMİZİDE YÜCELTECEKTİR. Bu zengin dili güzel, doğru ve etkili kullanabilmek bizlerin yaşama coşkusunuda artıracaktır. Hiç kuşkusuz ki sabahları; ‘hye!’ yerine ağız dolusu ‘günaydın’ demek çok daha etkili ve anlamlıdır. Dilin temeli, kelimelerin ne kadar bilinçli kullanılabilmesine, ne kadar çeşitli kelime kullanılabilmesine, ne kadar doğru ifadelendirilebilmesine göre o kadar değerli olacaktır. Bunu için gerek çocuklukta başlayan dil öğrenimi, gerekse temel eğitim ne kadar önemli ise yetişkin bir bireyin çabasında o kadar önemlidir. Çünkü bilinç her zaman açık olmalı ve bilgiler tazelenmelidir. Bunun için çok okumalı, iyi ve dikkatli bir dinleyici olmalı, kendini güzel ifade edebilme cesaretine de sahip olunmalıdır. Konuşma gücü her zaman gerekli bir destektir. İş hayatımızda, sosyal hayatımızda, özel hayatımızda bizim belli özgün kimliğimize ulaşmamızı sağlayan unsurların başında gelir çünkü bütün duygu ve düşüncelerimizin kodlanıp, ifadelendirilip yerine ulaşabilmesini sağlayan en önemli gücümüzdür. Bu şekilde karşımızdaki yaşamı algılar, kendimizi ifade ederiz. KİMLİĞİMİZİN GİZİL GÜCÜ, SÖYLENEBİLEN SÖZDEDİR.

³² Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 89

A. Türkçede Anlam Zenginlikleri

1. Temel Anlam : Bir kelimenin akla ilk gelen ve genelde kabul gören anlamına denir.

Örneğin; Dil konuşma organlarımızdan biridir.

2. Yan Anlam : Bir kelimenin toplumsal dil erozyonunda yakıştırma ile kazandığı yeni anlamıdır.

Örneğin; Koltuğun yüzü eskidi.

3. Mecaz Anlam : Bir kelimenin gerçek anlamı dışında başka anlamlarda da kullanılmasına denir.

Örneğin; Sen ne yüzsüz kızsın.

Öncelikle temel anlam gelir. Mecaz anlam, önce temel anlam düşünülüp bunun çok dışında bir anlam buluyorsa gerçekleşir.

4. Eş Anlamlılık : Anlamları aynı fakat çoğunlukla biri Türkçe diğeri yabancı kökenli kelimelerdir.

Örneğin ; Örneğin – meselâ

5. Yakın Anlamlılık : Anlamları birbirine yakın kelimelerdir.

Örneğin ; şüphe – kuşku

6. Somut Anlam : Duyu organlarımız ile algılayabildiğimiz şeyleri belirten kelimelere somut anlamlı kelimeler denir.

Örneğin ; kitap, bilgisayar v.b. gibi.

7. Soyut Anlam : Duyu organlarımızla algılayamadığımız kelimelere denir.

Örneğin ; sevinç , keder v.b. gibi.

8. Zıt Anlamlılık : Adındanda anlaşılacağı gibi zıt anlamlı kelimelerdir.

Örneğin ; iyi – kötü

9. Sesteşlik : Yazılışları, okunuşları, söylenişleri aynı, anlamları farklı kelimelerdir.

Örneğin ; yüz (sayı) – yüz (vücudun parçası)

10. Deyim : Genellikle birkaç kelimenin birlikte kullanılması ile farklı anlamda bir kelime grubu oluşturulmasına deyim adı verilir. Kalıplaşmıştır, değiştirilmez.

Örneğin ; göze batmak

11. Atasözü : Söyleyeni belli olmayan, öğüt amaçlı, kalıplaşmış ve anlamlı kelime gruplarıdır.

Örneğin ; Sakla zamanı, gelir zamanı.

12. Özdeyiş : Kim tarafından söylendiği belli, kalıplaşmış kelime gruplarıdır.

Örneğin ; ‘Sanatsız kalmış bir milletin, hayat damarlarında biri kopmuş demektir.’

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

13. Terim : Herhengi bir bilim ya da sanat dalı gibi alanlara dâir, özel anlamlı kelimelerdir.

Örneğin ; enlem, oktav vb. gibi.

14. İkileme : Bazı kelimeler tekrar edilerek yeni anlamlı kelimeler kazanılır.

Örneğin ; hemen hemen

doğru dürtüst

baş başa

para para

15. Pekiştirme : Anlatıma güç kazandırmak için bazı kelimelerin başına benzer hece eklerin konulmasıyla oluşan kelime yapılarına denir.

Örneğin ; masmavi

yemyeşil

16. Argo : Daha çok alt sosyal yapılarında yaratılmış ve yerleşmiş, asıl anlamlarından uzak daha yerici soyut anlamlar içeren kelimelerdir.

Örneğin ; çalışkan yerine – inek

17. Anlam Daralması : Geniş anlamlı kelimenin zaman içinde dar bir anlam almasıdır.

Örneğin ; yemiş-yiyecek anlamı taşıırken incir anlamına dönüşmüştür.

18. Anlam Genişlemesi : Dar anlamlı bir kelimenin zaman içinde anlamının genişlemesidir.

Örneğin ; yıldız - meşhur ,ünlü

19.Örtmece : Anlamı hoş olmayan ve söylenmek istenmeyen kelimeler yerine başkalarının kullanılmasıdır.

Örneğin ; verem - ince hastalık

20 . Anlam Güzelleşmesi : Kötü anlamlı kelimenin zamanla güzelleşmesidir.

Örneğin ; yaman (kötü) – yiğit ,cesur

21 . Anlam Başkalaşması : Bir kelimenin anlamını tam anlamı ile kaybedip başka anlama geçmesine denir.

Örneğin ; karı (yaşlı) – yaşlı kadın

22 . Anlam Kötülenmesi : İyi anlam taşıyan bir kelimenin zamanla kötü anlam taşımasıdır.

Örneğin ; canavar (canlı varlık) – yırtıcı,vahşi

23 . Somutlama : Soyut kelimelerin zamanla somut anlam kazanmasıdır. Daha çok doğadaki şeylerin insana yakıştırılması ile ortaya çıkar.

Örneğin ; fidan boylu

24 . Soyutlama : Somut anlamlı kelimelerin zaman içinde soyut anlam kazanmasıdır.

Örneğin ; tilki – kurnaz

25. Dolaylama : Tek bir kelime ile anlatılamayan kelimeler yerine onu destekleyen kelimelerin kullanılmasıdır.

Örneğin ; Atatürk – ulu önder

26 . Ad Aktarması : Bir adın,kendisiyle ilgili,ilişkili,onun kapsamı içinde bulunan başka bir adın yerine kullanılmasıdır.

Örneğin ; yedi tepe (İstanbul)

perdeler yakında açılıyor (tiyatro)

27 . Deyim Aktarması : Herhangi bir kelimenin benzetme yolu ile başka bir kelime yerine kullanılmasıdır. Deyim aktarmasında benzeyen ve kendisine benzetilen kelime durumları sözkonusudur. İnsandan doğaya,doğadan insana gibi biçimlerde olabilmektedir.

Örneğin ; saçıma karlar yağıyor

soğuk buse

B. Türkçenin Yapısını Anlamanın Diksiyona Etkileri

Yazım konusunda sağlam bir metin oluşturabilmek ya da yazılı metni daha doğru kavrayabilmek bizim konuşurken ki ifade gücümüzü daha güçlü kılacaktır. Yazma ve konuşma birbirini destekleyen unsurlardır. Yalnızca konuşmaya yönelip bu temel bilgileri atlarsak karşımıza başka sorunlar çıkacaktır. Birşeyi anlatabilmenin en iyi yolu önce onu doğru anlamak ve bilinçte doğru anlanlandırmaktan geçer. Diksiyonun iyi olması için dil bilgisi kuralları ve Türkçe'nin yapısını iyi bilmek, fonetik bilgisinden destek alarak doğru bir söyleyiş gücü kazanmak, söyleyiş içi nefesi doğru kullanmak ve bütün bunları duyabilen, düzeltebilen bir algı yetisinin geliştirilmesi gereklidir.

C. Diksiyon ve Önemi

Seslerin, kelimelerin, cümlelerin ve bunlara dair tüm öğelerin yerli yerinde, doğru kullanılmasına diksiyon adı verilir.

“ Daha geniş bir tanımla ,güzel ve etkili konuşmak üzerine kullanılacak dil malzemesinin doğru seçilmesi ve bunların konuşmaya yardımcı diğer unsurlarla (sesin uyumu,vurgu,tonlama,durak,uslup,jest ve mimikler,tavır vb.) uyumlu bir biçimde kullanabilme sanatına diksiyon denir. Diksiyon anlamlı ve alımlı söz söyleme sanatıdır.”³³

Dili doğru ve etkili kullanmak, harfleri, dilbilgisini, yapısını ne kadar bilirsek bilelim mümkün olamayabilmektedir.Varolan yapının seslenmesine aracı olup, düşüncelere tanım ve kendimize kimlik kazanırken bunu ancak belli bir özen ve bilinç ile gerçekleştirebiliriz.Bu özenin tanımı da diksiyondur. İyi bir diksiyon için;

- Dilin yapısını iyi bilmek, kullanırken doğru ve yerinde kullanabilmek.
- Kullanılan ses,kelime ve sözleri doğru seslendirmek.
- Herhangi bir konuşma bozukluğuna sahip olmamak.
- Konuşmanın açık ve anlaşılır olmasına dikkat etmek.
- Konuşma için gerekli nefesi doğru kullanmak.
- Konuştuğu yer ve anlatmak istediği duygunun bilincinde olmak.
- Heyecanını kontrol altına alarak samimiyetini ve ifade gücünü hiç eksiltmemek.

Konuştuklarını vücut dili, jest ve mimikleri ile yoğurup bir bütün içinde sunabilmek gibi çaba daima gereklidir. Ancak bu çaba bizi başka olumlu bir döngü içinde de var edecektir. Dile daha hakim birey olmak, dili doğru kullanma gücü, ses organlarımızı etkili kullanabilme yetisi ile duyumdaki parıltı, vurgu ve tonlama bilinci ile daha etkili duygu, bununla birlikte düşüncelerimizde daha etkili ortaya koyabilme başarısı, daha dinlenen birey olma ayrıcalığı, böylece her toplumda, iş ve sosyal hayatımızda varlığımızı daha dominant kılma gücü, tüm bu ifade zenginlikleri ile daha mutlu bir birey ve bu kendini ifade edebilen KİMLİKTE varolma şansını kazanmamıza yardımcı olacaktır. Diksiyon bir iletişim aracıdır. İyi bir diksiyona sahip insan kendini her toplulukta ifade edebilme gücüne de sahiptir. Böylece dinlenme ve anlaşılma şansına da sahiptir ki bu varoluş amaçlarımızdan biridir. Burada İstanbul 10.İnsan Kaynakları

³³ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 23

Fuarı'na katılımımda edindiğim bir tecrübeyi paylaşmam gerektiğine inanıyorum. Bu fuar Türkiye'nin en önde gelen iş adamları ve bayanlarının bulunduğu seçkin bir katılımcı grubu ile gerçekleştirildi. Bu konferansa konuşmacı olarak katılan Michael Maynard, bir tiyatro adamı olarak tiyatronun iş hayatına aktarılması ile ilgili bir konferans verdi. Bu konuşmada en çok vurgulanan unsur ifade gücü, kendimizi doğru ifade edebilme gücüydü ki bu aynı zamanda diksiyonuda içermektedir. İş hayatındaki başarılı, topluluklarda önder kimliklerin, kimliklerini dahada geliştirmek ve bilgilerini tazelemek için orada hazır bulunmaları çok dikkat çekiciydi. Toplumda kimlikleri kabul görmüş insanların kimliklerini daha da etkin kılmak için iyi birer dinleyici olmaları ve uygulamalara cesurca katılmaları gösteriyor ki hitabet gücü, etkili bir diksiyon ve bunu bilinçli bir kullanım, bireyin toplum içinde varolmak ve ilerletmek istediği KİMLİĞİNİN en etkin anahtarlarından birisidir.

İyi bir diksiyonla ifade edilen fikir duyguların daha iyi betimlenmesi ile dinleyiciye daha rahat ulaşır. Öyle etkilidir ki ikna eder, kalbini kazanır, fikrini benimsetir, güven verir, mutlu eder. Bütün bunlar yaşamımızda her an iç içe olduğumuz durumlardır. İyi bir diksiyon tüm bu anlatma, anlaşılma çabamızı anlaşılır kılar ve yaşamımızı kolaylaştırır. İyi bir diksiyona sahip öğretmeni öğrencileri daha rahat dinler, iyi bir diksiyona sahip bir doktoru hastaları daha kolay anlar, iyi bir diksiyona sahip satıcıdan müşteri daha kolay ikna ikna olur, iyi bir diksiyona sahip romantikten daha etkilenilir. Diksiyon, insanın iç dünyası ve dış dünyasındaki köprülerden birisidir. İyisi bir buluştururken, kötü bir diksiyon ayırabilir.

İyi bir diksiyon için karşısındakine kendini iyi duyurabilme endişesi kadar, kendini ve hatalarını, dinlediklerindeki doğru ve yanlış kullanımları duyabilmenin yetisi de çok önemlidir. İşitme engelli bir birey gerekli destek ve sabır ile konuşmayı başarabilir. Ancak hiç duyamadığı sesleri çıkarırken doğru bir diksiyonla söyleyebilmesi gerçekleşemez. Çünkü sesleri ancak benzetmeye çalışarak ve hisleri ile yorumlar. Bu yüzden ki iyi bir dinleyici olmayı başarmak, hataları dikkatle duymak ve algılamak çok önemlidir. Dinleme alışkanlığımızı geliştirerek, konuşmacı yönümüzde geliştirmiş oluruz.

“ Dinleme konusundaki en önemli noktalardan biriside ‘duymak’la ‘dinlemek’ arasındaki farkın kavranmasıdır. Duymak,ses ve sözlerin kulağa yansımaları, dinlemek ise ses ve sözlerin zihinde biçimlendirilmesidir.”³⁴

‘Kulağımızla işitir,zihnimizle dinleriz.’

İtalyan atasözü

D. “Vurgu”,“Tonlama”,“Durak” ve “Ulama”nın Gerçek Anlam ve Diksiyon Üzerindeki Etkileri

1. Vurgu

Vurgu ,bir sözcükte hecenin ya da cümlede seçilmiş kelime ya da kelimelerin baskılı söylenmesidir.Diksiyonun daha etkili olabilmesi için önemli unsurlardan biridir. Çünlöl anlamı anlaşılır kılar, gerçek duyguyu yansıtmayı hedefler, monotonluktan uzaklaştırır. Bütün anlatmak istediklerimiz, vurgu ile canlılık kazanır, daha dinlenebilir ve anlaşılır olarak gerçekleşir. Ancak bu bu biçimde inandırıcılık ve samimiyet atmosferini yakalayabiliriz.

Vurgunun anlamı değiştirdiğini şu örnekle inceleyebiliriz;

BEN senden çok sevdim. (Çok seven benim)

Ben SENden çok sevdim. (başkasında değil,yalnızca senden daha fazla sevdim)

Ben senDEN çok sevdim. (ikimizde sevdik ama ben senin sevginden fazla sevdim.)

Ben senden ÇOK sevdim. (bu senin sevginde, görebileceklerinden de büyük sevgi)

Ben senden çok sevDİM. (ben öyle sevdim ,öyle sevdim ki...)

gibi örnekleri ve vurgunun yaratmayı başardığı anlamları dikkatle incelersek hitabet gücümüzde ne denli önemli olduğunu görebiliriz. Bunun için en iyi çalışma yolu, söyleyeceğimiz cümlelerde gerçek anlam arayışında, vurgulamanın yerleri için çözümleme yaparak konuşmamıza hazırlanabiliriz.

Sözcük vurgusunu incelediğimizde ;

-Tek heceli sözlerde vurgu olmadığını;

Göz,kış,yer vb gibi.

³⁴ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 156

-Çok heceli sözcüklerde vurgunun daha çok son hecede yer aldığını

OrHAN,suNA vb. gibi.

-Yer adları gibi özel durumlarda durumun değişebilir olduğunu görmekteyiz.

Bunlara örnek olarak;

İZmir,BURdur gibi iki heceli kelimelerde başta olduğunu,

SAMsun,KASamonu gibi kelimelerde hecede baskın hece vurguyu çekmekte olduğunu,

BaKIRköy, AnTAKya gibi kelimelerde ise birinci hecenin kapalı ya da birinci hecenin bir, iki sesli, ikinci hecenin üç dört sesli olduğu durumlarda ikinci hece daha güçlü olur.

-Bazı ünlem, bağlaç ve zarfta vurgu başta yer alır;

ŞİMdi, Aferin vb. gibi.

-Cins adları özel yer adı olarak kullanılınca vurgu başa kayar;

ağRI kalmadı dizlerimde.

AĞrı doğuda yer alan bir ilimizdir. vb.gibi.

-Ekler sözcük sonundaki vurguları üzerine çeker;

KöyleriMİZ,köylerimizDEN vb. gibi.

2. Vurgu Çekmeyen Ekler

-Olumsuzluk eki –me ;

Bu kitabı oKUma.

Ancak geniş zaman eklerinde vurguyu çektiği görülür;

Gazete okuMAZ.

-Soru eki –mi

-Küçültme anlamında olan –ce eki ;

ancak –ce eki almış sözcük bir isimden önce gelip sıfat niteliğinde ise vurguyu çeker;

ŞimanCA kadın

Küçültme olmayan anlamlarda ise vurguyu çekmez;

ArkaDAŞca

Kalıplaşmış bir sözde ise vurguyu diğer ekler gibi çekebilir;

Düşünce.

- Aslında birer sözcük olan ile, iken, ise, imiş gibi takılaştığında -le , -ken,

-se,-miş olan ekler vurguyu çekmez.

-Bağlaç olan 'ki' eki vurguyu çekmez. Bağlaç ki ayrı yazılır.

GelDİM ki evden gitmiş.

EvdeKİ hesap Çarşıya uymaz.

-Bağlaç olan 'de' vurguyu çekmez. Ek olan –de vurguyu çeker.

KıZIM da çok elma topladı.

Çanatom annemDE kaldı.

-Ek eylemin geniş zaman kipinin hecelerinden olan –im, -sin,-dir,-iz,-sınız ,-dir

heceleride vurguyu çekmez. Ancak ek olmayan –im 'ler vurguyu çeker. Çünkü ben ve benim zamir anlamları bu şekilde anlaşılır;

öğretMENim

öğretmeNİM vb. gibi.

-Zaman zarfı yapan –leyin,in,gibi eklerde vurguyu çekmez;

sabahleyin,gündüzün vb. gibi.

-etmek,-eylemek gibi yardımcı fiillerle oluşan birleşik fiillerde birinci hece vurguyu çeker;

HİSsetmek, SABreylemek vb. gibi.

Aynı durum tamlamaların kaynaşmasıyla oluşan birleşik adlarda da geçerlidir;

BAŞkatip, ASLANağzı vb. gibi.

Ad ve sıfat tamlamalarında da, tamlayanların sözcük vurguları baskındır;

AmcaMIN oğlu, sekSEN kişi vb. gibi.

3. Cümle Vurgusu

Kurallı bir cümlede baskın öge yüklem olduğundan genelde vurgulanmak istenen sözcük yükleme yaklaştırılır.

Örneğin;

Ben arkadaşına yolDA rastladım. (başka yerde değil, yolda)

Ben yolda arkadaşMA söyledim. (başkasına değil, arkadaşına)

Arkadaşına yolda BEN söyledim. (başkası değil, ben) vb. gibi.

4. Mısra (Dize) Vurgusu

Bir dizede ahengi, anlamı daha etkili sezdirmek için kimi seçilmiş söz yada sözcük özellikle vurgu ile daha canlı okunur.

Örneğin;

DOST DOST diye nicesine sarıldIM
Benim SADIK yârim KARA topraktır.
-Aşık Veysel-

5. Berkitme Vurgusu

Sözü daha güçlü ve anlamlı kılmak için kimi sözcükler şiddetli vurgu ile söylenir.

Örneğin;

Hiç söylenme sana artık BEŞ kuruş vermem! vb. gibi.

6. Ünlem Vurgusu

İsmi ya da seslenişi daha etkili kılmak için ünlem vurgusu kullanılır.

Örneğin;

HaSAN! Ablacım! TERtemiz! PEK hoş! Vb.gibi.
Bu kullanım coşku ve duyguyu da vurgular.

7. Ton

Duygu ve düşüncelerimizi ifade etmeye çalışırken sesimizde yumuşaklık, sertlik, alçalma, yükselme gibi değişikliklere ihtiyaç duyarız. Sesimizdeki bu başkalaşmaya ton denir. Örneğin bir annenin çocuğuna seslenişindeki aynı cümle farklı tonlamalarla farklı duygu ve düşünceleri ifade edebilir.

- Gel buraya! (Beğenme, teşekkür duygusu)
 - Gel buraya! (Şaka duygusu)
 - Gel buraya! (Kavuşma heyecanı)
- Tonlama anlam ve duygu bakımından çeşitlenir;
- Basit yapılu olumlu – olumsuz cümlelerde ton gittikçe alçalır.
- Dün ↑ eve gitmedim .↓

-Yapıca birleşik olan cümlelerde ton, normal başlar, yükselir ve başlangıca göre alçalarak sonlanır.

Kocam televizyon izleyip ↑ uyudu. ↓

-Sıralı cümlelerde önce gelen bağımsız cümle yada cümleler yükselen, son cümleyse alçalan bir tonla sonlanır.

Otogara gittik ↑ biletlerimizi aldık. ↓

-Soru cümleleri giderek yükselen bir tonla sonlanır.

Bu kitaplar kimin? ↑

-Soru kelimesi yada eki olmadan da yalnızca tonlamayla soru oluşturulabilir.

Adınız? ↑

8. Duyuş Tonlaması

Duygu ve coşunluluklarımızı ifade ederken sese özel bir ton veririz. Duygu ve coşkuların çeşitliliği kadar duyuş tonlaması gerçekleştirilebilir. Bu kullanımda daha çok özellikle vurgulamak istediğimiz kelimeler için özgün ifade zenginlikleri yaratma şansına sahibizdir. Bu kullanımın tadını, iyi şiir yorumlayan kişilerden dinleyebiliriz.

9. Ulama

Konuşmaya akıcılık kazandırır. Sözcük sonlarındaki ünsüzlerin, kendilerin sonra gelen sözcüklerin başındaki ünlülere bağlanmasından oluşur. Örneğin;

Dün akşam aç uyuduk.

Bu cümleyi tek tek değil bir çırılda okuruz. Eğer ulama gerektiren bir cümlede noktalama işaretleri var ise ulama gerçekleşmez.

10. Durak

Konuşmada bir cümle yada mısra söylenirken sözün akışı yer yer kesilir. Duraklama yapılır. Bu söylenen sözlerin doğal bütünlüğüne aykırı gerçekleşmez, ezgisel bir yorumla daha dinlenir kılar. Ayrıca nefes kontrolü içinde olanak sağlar.

BÖLÜM VII

FONETİK

Öğrenimim sırasında fonetik dersi adı altında Sayın Neslihan Ekmekçioğlu'ndan dersinde aldığım ilk not; “Fonetik,konuşmayı oluşturan seslerin tümünü inceleyerek, bir dilin ses dizgesini saptayan ses bilimidir.”³⁵ olmuştur.

Sesin oluşumu nefes ve konuşma organlarımızla gerçekleşirken tek seste odaklı değildir çünkü Türkçede bazı istisnalar dışında her harf, bir yada birden fazla sesi temsil eder. Bu anlam farklılıklarının gerçekleşmesine ve dilin doğru kullanılmasını sağlar. Duygu ifadeleri içinde ezgi yaratır niteliktedir. Fonetik kullanımı olmayan dillerde farklı sesler üretmek için harf kombinasyonları kullanmak gerekir. Harflerin verdiği ses yanlarında duran diğer harflere göre değişir. Bu dillerde okumak ve konuşmak zordur. Bu açıdan da Türkçe bize büyük bir kolaylık ve fonetiğin Türkçede incelediği ayrımlarla anlam ve duyum zenginlikleri kazandırır. Fonetik, ‘kulağa hoş gelen ’ anlamındaki Türkçede yerleşmiş sıfat tanımı ile de incelediği alanı pekiştirir niteliktedir. İngilizce phonology (sesbilim)’ye değil phonetics’e karşılık gelir. Ses bilgisi, konuşma sesleri, bu sesleri oluşması ve sınıflandırılması gibi konular belli başlı alanlarıdır. Türkçede 29 harf bulunmasına rağmen fonetiğin söyleyiş, akustik, dinleyiş, fonetik alanlarında izlediği gibi çok daha fazla ses vardır. Bu ses farklılıkları tını farklılıklarıyla karıştırılabilir. Tını, genel anlamıyla sesin başka sestten ayırt edilmesini sağlayan farklılığıdır. Bu farklılık sesi oluşturan unsurların özelliklerinden kaynaklanır. Tınıya ses rengide denmektedir. Ses tellerinin nüansları herkesin farklı ses rengine sahip olmasını sağlar. Fonetik bilgisi ve bilinci daha metodlu bir öğretilerdir. Bu öğreti, diksiyonun en büyük destekçilerindendir. Sesleri inceleme biçimiyle çözümler niteliktedir ki bu doğru ve güzel konuşmaya temel oluşturur. Tam aksine konuşmadaki bozukluklar – eğer fizyolojik ya da psikolojik bir kusur yok ise – ünlülerin fonetik yönetinden biçimlendirilmekteki yanlışlıktan doğar.

“Boğumlanma bozukluklarıysa ünsüzlerin fonetik yönünden biçimlenmelerindeki yanlışlıklara denir. Örneğin: (Gılama), (Şeleme), (Leleştirme) gibi.

³⁵ Neslihan Ekmekçioğlu, Ders Notları

Her ikisi de düzgün söz söylemekte önemli bir yer tutar. Böyle, söyleyiş ve boğumlanma bozuklukları olan kimseler alıştırma üzerinde çalışarak başarı elde edebilirler. Yalnız, doğuştan ileri gelen söyleniş ve boğumlanma bozuklukları, ancak o engelleri ortadan kaldırdıktan sonra giderilebilir. Boğaz ve burundaki et fazlalıkları, küçük dilin ödevini yapamaması, dişlerin seyrek oluşu ve onların üst üste binerek sıralanması, üst dudağın kısa ve yukarı doğru çekik oluşu, çenelerin dışarı doğru çıkıklığı veya içeri doğru çekikliği v.b. Bütün bunlar ancak ameliyatla düzeltildikten sonra yapılan alıştırma iyi bir sonuç verebilir. Diğer fena alışkanlıklardan ileri gelen söyleniş ve boğumlanma bozuklukları alıştırma ile düzeltilebilir.

Atlama: Toplumun her sınıfında yaygın olan bir söyleniş bozukluğudur.

Çoğunlukla aceleci ve konuşmasına önem vermeyen kimselerde sık rastlanır.

Örneğin: (Kendisi) yerine (kensi), (Bir dakika) yerine (Bi dakika), (Nasılsınız) yerine (Nassınız).

Harflerin çıkarılışına özen gösterip başlangıçta ağır konuşarak bu bozukluğun önüne geçilebilir.

Gevşeklik: Bir boğumlanma tembelliğinden ileri gelir. Bu bozukluğun önüne geçmek için dişler arasına bir kurşun kalemi sıkıştırıp heceleri söylerken onların iyice anlaşılmasına çalışılır.

Böylece, çalışmalar sürdürülürse, bu bozukluğun önüne geçilmiş olur. Dişler arasından kurşun kalem çekildiği zaman, boğumlanma daha açık olarak anlaşılan bir biçim alıp dil, yanaklar ve dudaklar görevlerini yapmaya başlarlar.

Gılama: (R) Ünsüzünün, küçük dilin titremesiyle boğazda meydana gelmesidir.

Bu boğumlanma bozukluğu ya küçüklükte (R) ünsüzünün iyi boğumlandırılmamasından ya da özentili bir konuşmadan ileri gelir. Bu bozukluğu gidermek için, (R) ünsüzü dilin ucu damağa kadar kaldırarak verilir. Öyleki, dil şiddetle çıkan havaya dokununca geri çekilir ve bir çeşit titreme yaparak yerine gelir. Böylece dilin ucunu uzun zaman titremeye çaba harcamakla iyi bir sonuç alınabilir.

Islıklama: (S) Ünsüzünün şiddetini abartmaktan ileri gelir. Dil üst dişlerin iç tarafına dayanıp hava dişlerin arasından sızarsa bu yanlış ortaya çıkar. Onun için (S) ünsüzünü iyi ve doğru boğumlandırmaya dikkat etmek gerekir.

Değiştirme: Bu ünsüzün yerine başka bir ünsüzü söyleme alışkanlığı olup bir çok çeşitleri vardır:

1 – Sert ünsüzlerle olanına sık rastlanır. (Zeleştirme) (J) yerine (Z) söylemek.

Örnek: (Jaluzi) yerine (Zaluzi), (ale) yerine (Zale) v.b.

(Seleştirme) (Ş) yerine (S) söylemek. Örnek: (Paşam) yerine (Pasam), (Şapka) yerine (Sapka) v.b.

(Jeleştirme) (C) yerine () söylemek. Örnek: (Ancak) yerine (Anjak), (Kucak) yerine (Kujak) v.b.

(Şeleştirmek), (S) yerine (Ş) söylemek. Örnek: (Sana) yerine (Şana), (Soba) yerine (Şoba) v.b.

2 – Diğer ünsüzleri ilgilendiren değiştirmeler: (Leleştirme) (R) yerine (L) söylemek.

Örnek: (Birader) yerine (Bilader), (Berber) yerine (Belber) v.b.

(Yerleştirme) bazı ünsüzler yerine veya arasına (Y) ünsüzünü sıkıştırmaktan ileri gelir.

Yahudilerin Türkçe konuşmasında sık rastlanır. Örnek: (Geldim) yerine (Yeldim), (Gittim) yerine (Yittim) v.b.

Halk arasında da sık rastlanır. Örnek: (Memur) yerine (meymur), (Müezzin) yerine (meyzin) v.b.

3 – (Söyleniş bozuklukları) ünlüleri ilgilendiren değiştirmeler: (İnce a) yerine (Kalın a) söylemek: Örnek: (Kemâl) yerine (Kemal) v.b.

(E) yerine (A) söylemek. Örnek: (Heves) yerine (Haves), (Elektrik) yerine (Alektirik) v.b.

(A) yerine (E) söylemek. Örnek: (Azrail) yerine (Ezrail) v.b.

(İnce o) yerine (Kalın o) söylemek. Örnek (Lôş) yerine (Loş) v.b.

Bütün bu bozukluklar doğru söylenişin bilinmemesinden yahut da söylenişteki savsamadan ileri gelir. Bunların düzeltilmesi için ünlü ve ünsüzlerin çıkış yerlerini iyice bilip, bunların üzerinde durarak çalışmak gerekir.”³⁶

A. Fonetğin Dalları ³⁷

a) Söyleyiş fonetik (Fizyolojik fonetik)

³⁶ Nüzhet Şenbay, Söz ve Diksiyon Sanatı, Sf. 103

³⁷ Neslihan Ekmekçioğlu, Ders Notları

Fonetikğin bu alanı seslerin nasıl söylendiğine, hangi konuşma organlarında oluştuklarını ve bu organları seslerin çıkışlarında ne gibi hareketler yaptığını inceler.

b) Akustik fonetik

Seslerin fiziksel ölçülen öğelerini inceler. (Süre, frekans, şiddet gibi)

c) Dinleyiş fonetik

Seslerin duyulmasını sağlayan kulağın yapısını işleyini ve duyma işlemini nasıl gerçekleştirdiği konusuyla ilgilenir.

B. Ünlüler (Vokaller, Sesliler)

Nefes, ilk tınısını gırtlakta kazandıktan sonra konuşma organları tarafından engellemeden ancak onların belirli hareketlerine göre oluşurlar. Bunlar: Dilin hareketine, çenenin hareketine, dudakların hareketine göre şekillenmektedirler.

		DİLİN DURUMUNA GÖRE				
		ÖN ÜNLÜLER		ART ÜNLÜLER		
		AĞIZ AÇIKLIĞINA GÖRE	DAR (kapalı)	GENİŞ (açık)	DAR (kapalı)	GENİŞ (açık)
DUDAKLARIN DURUMUNA GÖRE	DÜZ		i	e	I	a
	YUVARLAK		ü	ö	U	o

a. Dilin hareketine göre;

ARKA	ORTA	ÖN
a, o, ú	ı	ı, e, ö, ü

b. Çenenin hareketine göre;

GENİŞ	DAR
a, ɛ, o, ɔ, ö, ü	ı, e, i, ú, ü

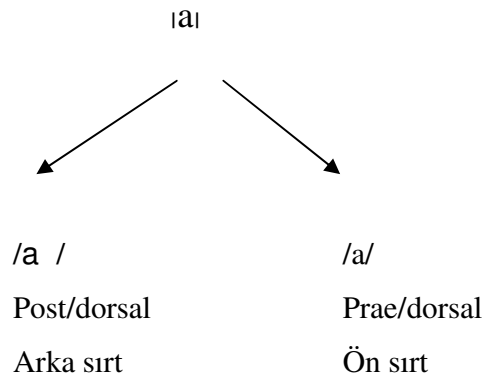
c. Dudak hareketine göre;

YUVARLAK	DÜZ
o, ɔ, ö, ú, u, ü	a, ɛ, e, i, ı

|a|

a 'nın özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Arka dil	Düz	Geniş

Türkçenin ve konuşma dilimizin temel seslerinden biridir. Sözcük başında sonunda ve ortasında bulunur.



Artikülasyon hareketlerine göre;

Postdorsal /a /	Praedorsal /a/
Dilin ön ucu alt sıra dişlerin arkasına hafifçe değır, dilin arka kısmı ise geriye doğru çekilerek kaşıkı bir biçim alır ve yumuşak damağa doğru yükselir. Çene açısı geniştir. Örneğın; kar (kışın görülen iklim olayı)	Dilin ön ucu alt sıra dişlerin arkasında yükselerek yaslanır, yanlara doğru açılır ve dilin ön sırtı ağız boşluğında sert damağa doğru yükselir, dudaklar hafif yanlara doğru açılır ve çene açısı dardır. Örneğın; kâr (elde edilen kazanç)

ı€ı

ı€ı'nın özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Ön	Düz	Geniş

Artikülasyon hareketlerine göre;

ɛ			
Kapalı e	Açığa eğilimli e	Açık ɛ	En açık æ
Çene açısı çok dardır. Dilin yan kasları toplanarak öne doğru giderken alt ve üst dişlerin arkasında yükselir. Örneğin; kedi , gece	Çene açısı biraz daha aralıdır. Dilin yan kenarları toplanarak öne doğru yükselir. Hecenin bir ünsüzle kapanması durumunda yada çift dudak, diş eti ünlülerinden sonra “e” ile açık kalan hecede görülür. Örneğin; bebek, mendil	Dil arka sıra dişlere doğru yayılarak açılır, çene açısı genişler Örneğin; gerçek	Dil yanlara doğru açılırken üst kısmında yukarı doğru ilerler. Kabarak öne doğru yükselir. Örneğin; eğer Not: “r” sesi e’nin açık ve en açık olma durumunu etkiler.

| I |

I ’nın özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Orta dil	Düz	Dar

Artiküle hareketi:

Dudakların köşesi kulaklara doğru gerilir, dil damağın arkasına doğru toplanarak dar bir ortamdan havayı bırakır. Örneğin; ıslık.

ı İ

ıİ ’nın özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Ön dil	Düz	Dar

Artikülasyon hareketine göre:

ı İ	
Kapalı “İ”	Açık “İ”
Dilin ucu alt sıra dişlerin arka kısmının üstüne kadar yükselir. Örneğin; imge	Dudaklar yanlara kadar açılırken, dilin ucu alt sıra dişlerin alt kenarlarına değecek kadar yükselir. Örneğin; ezeli, resmi

ı O

ıO ’nın özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Arka dil	Yuvarlak	Geniş

Artikülasyon hareketlerine göre;

Postdorsal /o /	Praedorsal /o/
Çene açısı çok geniş olup, dilin arka kısmı oldukça arkaya gider. Örneğin; Osman	Çene açısı hafifçe daralırken dudaklar yanlara doğru açılır. Dilin sırtı ön damağa doğru yükselir. Akıcı sesler “r” ve “l”den sonra görülür. Örneğin; lokum, rota

ıÖı

ıÖı ’nün özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Ön dil	Yuvarlak	Geniş

Artikülasyon hareketine göre;

ıÖı		
Çene ve dil açık e ünlüsünde olduğu gibidir. Çene açık ve dil ileriye doğru yükselmiştir. Dudaklar tam anlamıyla yuvarlak biçimindedir. Çeşitleri ünsüzlerle ya da önde yer almalarına göre değişmektedir.		
Kapalı “ö” (Ø) Ünsüz+ ö+Ünsüz Örneğin; çöl	Açığa eğilimli “ö” (OE) Ünsüz+ö+(r) ünsüzü Örneğin; kör	Açık “ö” (œ) Kelimenin başında yer alır. Örneğin; öksüz

ıUı

ıUı ’nün özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Arka dil	Yuvarlak	Dar

Artikülasyon hareketine göre;

Postdorsal /u /	Praedorsal /u/
Dudaklar öne doğru uzanıp toplanırken dilin arka kısmı yumuşak damağa yükselir. Arka dil ünlülerinden en çok arkaya çekilen ünlüdür. Örneğin; put	Dilin ucu arka sıra dişlere hafifçe değip yanlara doğru açılarak arkaya çekilir. Dudaklar fazla yuvarlak değil çene açısı postdorsal “o” ya göre daha dardır. Örneğin; mahkûm

ıÜı

ıÜı 'nün özellikleri		
Dil	Dudak	Çene
Ön dil	Yuvarlak	Dar

Artikülasyon hareketine göre

ıÜı	
Dil ucu alt dişlere hafifçe değeri ve önü sert damağa doğru kalkar. Ağız ve dil kasları gergindir. Dudaklar iyice büzülür.	
Açık “ü” (Y) Ses oluşurken dudaklar büzülerek daönde yer alır. Örneğin; üzüm	Kapalı “ü” (y) Dudaklar daha yerinde zorlanmadan çıkar. Örneğin; süt

C. Ünsüzler (Konsonlar, Sessizler)

Konuşma seslerinin diğeri bölümü olarak ele alınır. Ünsüzlerin ünlülerden en önemli farkı engelli sesler olmalarıdır. Ünsüzler oluşumları sırasında konuşma organlarının herhangi bir yada birden fazla engeline rastlayarak oluşur. Söyleyişlerinde bir ünlünün eşliğine ihtiyacı vardır. Ünsüzler oluşumları sırasında soluğun bir sürtünme, titreşim yada patlamasıyla gerçekleştiğinden gürültülü sesler olarakta tanımlanır. Ünsüzler yine oluşumları sırasında konuşma organlarının herhangi bir yada birden fazla organının kapanma yada daralma durumlarına göre gerçekleştiğinden dolayı kapanma yada daralma ünsüzleri olarakta anılırlar.

Kapanma ünsüzleri;

- Patlamalı ünsüzler (p,t,k,b,d,g)
- Geniz ünsüzleri (m,n)

c) Vurmalı ünsüzler (r)

olarak üç bölüme ayrılır.

Daralma ünsüzleri, adından da anlaşılacağı gibi daralma gerçekleştiğinden soluk sürtünerek dışarı çıkar. Bu sürtünmeden dolayı

a) Akıcı ünsüzler (l,r)

b) Karışık ünsüzler (ç,ç)

olarak iki başlıkta daha incelenebilir.

Konuşma organlarının aktif olmadığı gırtlaktaki sürtünme ile oluşan “h” sesi de vardır.

Bunların yanı sıra bütün ünsüzler ses tellerinde titreşip titreşmemelerine göre titreşimli ve titreşimsiz olarakta iki bölümde de incelenebilmektedir.

Son olarak konuşma organlarında oluştukları ve çıktıkları yerlere görede incelenebilmektedir. Bunlar;

a) Çift dudak ünsüzleri (b,p,m)

b) Dudak-diş ünsüzleri (f,v)

c) Dişardı ünsüzleri (d,t,s,z,n)

d) Dişeti ünsüzleri (l,r)

e) Enöndamak ünsüzleri (s,z)

f) Öndamak ünsüzleri (ç,j)

g) Arkadamak ünsüzleri (k,g)

Bu çalışmayı şu şema ile dahada pekiştirmek mümkün olacaktır;

ÇIKIŞ YERLERİNE GÖRE									
			Çift Dudak	Diş ve Dudak	Dişeti	Dişeti ve Damak	Damak	Arka damak	Gırtlak
ÇIKIŞ ŞEKİLLERİNE GÖRE	Kapanan – Patlamalı Ünsüzler	Titreşimsiz	p		t		k	k	
		Titreşimli	b		d		g	g	
	Kapanan – Karışık Ünsüzler	Titreşimsiz				ç			
		Titreşimli				c			
	Daralma Ünsüzleri	Titreşimsiz		f	s	ş			h
		Titreşimli		v	z	j	y	ğ	
	Geniz Ünsüzleri	Titreşimsiz							
		Titreşimli	m		n				
	Yan Ünsüzler	Titreşimsiz							
		Titreşimli			l				
	Vurmalı Ünsüzler	Titreşimsiz							
		Titreşimli			r				

Bu çalışmayı ünsüz harfleri örneklendirerek inceleyerek fonetik ile ilgili kısımlarının daha da belginleştğini görmekteyiz. Bunlar;

ıPı

Çift dudak sesi, titresimsiz ve solukludur.

Yuvarlak ünlü ile p : po, pö, pu, pü.

Örneğin ; porsuk

Düz ünlü ile p (çene daha dar konumda) : pı, pi

Örneğin ; pire

İç ses p (birinci hecenin sonunda ise) : ünlü+p

Örneğin ; İpsiz

Sonses p : Adındanda anlaşılacağı gibi sonda yer alır.

Örneğin ; top

ıBı

Tonlu bir çift dudak sesidir. İki dudağın birleşip birden ayrılmasıyla oluşur. Titreşimli ve soluksuzdur.

Ön ses b :

Örneğin ; baba

İç ses b :

Örneğin ; ibret

Son ses :

Örneğin ; kab

“b”ünsüzü cümle sonlarında genellikle tonsuzlaşır ve“p” ünsüzüne dönüşür.

Örneğin ; kitab - kitap

Okurken durum yine değişir ve bu sefer kitabı yerine kitabı şeklinde okunur.

ıTı

Dil ucu üst dişler ve diş etlerine değeri ve birden çekilir. Bunun sonucunda oluşan patlamalı ünsüzdür. Titreşimsiz ve solukludur.

Ön ses t :

Örneğin ; tutku

İç ses t :

Örneğin ; metro

Son ses t :

Örneğin ; et

ıKı

Dilin sırt kısmının damağın gerisini ve damağın daha da ön kısmının kapatmasıyla oluşur. Tonsuz, titreşimsiz ve soluklu bir ünsüzdür.

Ön damak k : Ön dil ünlüleri ve preadorsal sesleri eşliğinde görülür.

Örneğin ; kağıt

Arka damak k : Orta dil ünlüsü “ı” ve arka dil ünlüleri ile oluşur.

Örneğin ; kır, kul

ıGı

Dilin sırt kısmının damağın gerisini ve damağın ön kısmını kapatmasıyla oluşur.

Tonlu ve titreşimlidir.

Kalın g : Damağın arka kısmında oluşur ve a,ı,o,u ünlülerinin önünde yer alır.

Boğazdanmış etkisi verse bile duyumu kalın k sesine benzer.

Örneğin ; gazel

İnce g : Kendinden önce yer alan e,i,ü,ö ünlülerine uyarak ön damağa doğru,ön dil ve sert damakta oluşur.

Örneğin ; gece

ıDı

Dilin ucu yatay durum alır ve üst dişetlerine vurur,ardından beliren patlama ile oluşur. Titreşimli ve solukludur.

Önses d :

Örneğin ; durak

İç ses d :

Örneğin ; adsız

Sonses d :

Örneğin ; kod

ıMı

Nazal seslerdendir. Soluk ilk tınısını gırtlakta kazandıktan sonra ağız boşluğuna geldiği zaman yumuşak damak alçalır ve burun boşluğu açılır. Nazal sesler boğaz,burun ve rezonans boşluklarında titreşen seslerdir.

“M”,çift dudak sesi ve titreşimlidir.

Ön ses m :

Örneğin ; mor

İç ses m :

Örneğin ; cambaz

Son ses m :

Örneğin ; kum

ıNı

“N” de nazal bir sestir.

Postdorsal n : Bu ünsüz bir anlamda (t-d) ünsüzlerinin genizde oluşmasıdır. Dil ucu dişlere sıkıca yapışır. Ağız geçiti kapanmış durumdadır. Yumuşak damak ve küçük dil aşağı çekilirken soluk bırakılarak oluşur.

Örneğin ; namaz

Preadorsal n : Ağız ve dudaklar aynı ancak dil diş etlerinden çekilir ve dilin arka kısmı damağa yükselir ve soluk geçişini engeller. Soluk burundan çıkar. Genellikle ince ünlülerle seslendirilir.

Örneğin ; yenge

Diğer bir n : Postdorsal ve preadorsal n seslerine göre daha geride yer alır. Oluşum hareketi yumuşak damak odaklıdır. Dilin ucu ve önü küçük dile doğru çekilir.

Örneğin ; kangal

ıLı

Akıcı seslerdendir. Dilin ortası damağa yaslanır ve dilin yan kenarları titreşir ve soluğun bu yan kenarlarından çıkması ile oluşur.

Postdorsal l : Dilin ucu yukarı kısımda dişetleri ve damağın kesiştiği alana yönelir. Dilin ortası çukurlaşır.

Örneğin ; kol,altı

Preadorsal l : Dilin ucu dişeti bitimine hafifçe değeri ve soluk dilin yanlarını titreterek sızar. Tonlu olarak oluşur.

Örneğin ; lâle,rol

ıHı

Gırtlak ve nefes sesidir. Ses telleri daraldığında, nefes ses tellerinin arasından sürtünerek geçer ve “h” sesi bu şekilde oluşur.

Örneğin ; Mehmet

ıRı

Akıcı vurmali bir sestir. Dilin ucu diş etine doğru yükselir ve ucu dişlerin arkasına doğru vuruşlarla gerçekleştirir.

Titreşimli (birkaç vuruşlu) r :

Örneğin ; radyo

Tek vuruşlu r :

Örneğin ; mert

Titreşimsizleşen r :

Örneğin ; dur

ıFı

Daralma seslerindendir. Daralma sesleri soluğun ağız boşluğunda sürtünmesi ile oluşan gürültülü seslerdir. “f” sesinin oluşması için alt çene hafif geri çekilir, üst dişler alt dudaklara değeri. Arada oluşan bu sürtüşme sesi “f” sesini oluşturur.

Örneğin ; fındık

ıVı

Daralma seslerindendir. Üst dişler alt dudağın üstüne dokunur ve alt çene hafifçe geri çekilerek, tonlu olarak oluşur.

Örneğin ; ova

Eğer bitişinde yuvarlak bir ünlü varsa yarı ünlü olarak tanımlanır.

Örneğin ; ovun

Bazı kelimelerde ses daha yayvan seslendirilmektedir.

Örneğin ; validem –waliden vb.gibi.

ıSı

Dudaklar açıktır. Dilin ortası kabarak ön damağa yükselerek, ön dişler arasından kendine bir geçit oluşturur. Nefes bu geçitten geçerken ısığa benzeyen “s”sesini oluşturur. Titreşimsizdir.

Örneğin ; ses

ıZı

Dilin ucu, alt dişlerin alt kısmına yönelir ve nefesin aradan sızması ve gırtlak titreşimleri ile oluşur. Titreşimlidir ancak “z” eğer son ses olarak yer alıyor ise titreşimsizdir.

Örneğin ; zeybek (titreşimli) , söz (titreşimsiz)

ıŞı

Dişler birbirine ,dilın sırt kısmında ön damağa yaklaşır. Dilin üstünde oluşan nefes kanalı “s” ve “z” ünsüzlerinden daha geniştir. Üst dudak dışa yönelirken nefes bu aralıktan geçer ve “ş” sesini oluşturur.

Örneğin ; şeref

ıJı

Dilimize yabancı dilden geçmiş bir ünlüdür. Dişler birbirine ve dil ön damağa yaklaşır, nefesin dilin ortasından tonlu olarak çıkması ile oluşur.

Örneğin ; ruj

ıYı

Dilin ortası ön damağa yükselir ve aradan titreşimsiz olarak çıkar.

Örneğin ; yüzük

ıĞı

Türkçede yazım olarak kullanılsa bile seslenmeyen ve boğumlanmayan bir ünsüzdür. Kendinden önce yer alan ünlünün sürecini uzatarak anlamı destekler ama söyleniş varlığı duyulmaz.

Örneğin ; yağmur – ya-a-mur

“a” ve “ı” ünlüleri arasında kalan “ğ” sesi “ı” yı, “a” ya dönüştürür.

Örneğin ; çağır – çağar

“ğ” iki aynı ünlü arasında yer alıyor ise “y” ve ya “v” ünsüzlerine dönüşür.

Örneğin ; döğmek - dövmek

eğer - eyer

İki ünlü arasındaki “ğ” ikili ünlü oluşturur. Buna “diftong” denir.Dil bu söyleyiş biçimine göre seslendirilir.

Harfleri Çalışmak İçin Temrin Örnekleri:

A-

Lala latif laleli lambasını lacivert lake lavobadan nazik nadide şefkate verdi.

E-

Eğer pireli peyniri pireler tepelerse,pireli peynirlerde pırpır pervaz ederler.

I-

Kılık kıyafeti ıstıraplı ,kılıksız kıl Hıdır, ırmağın yanında Ilgın’lı kızları ığlık ığlığa bağirtti.

İ-

İki izci tilki,piliçcinin inci gibi biricik pilicini bir yiyište bitirdi.

O-

Oğlum oldu oydu beni, kızım oldu soydu beni.

Ö-

Öksüz ökse kuşu, öfkeli öfkeli öttüğünden önündeki ökse otunu görmedi.

U-

Nuh, meşhur curcunayı curasıyla çaldı.

Ü-

Üşengeç Ülker üzüntüden ürpererek üzülürken üşüyünce büzüldü.

B-

Bir berber bir berbere beri gel hep beraber bir berber dükkanı açalım demiş.

C-

Cambaz Cevat cılız cimri Çoşkun’la cömertliğe cumbada cüret ettiler.

Ç-

Çardaklı çeşmedeki çırak, çiçekleri, çobanın çöreğini ve çuvalları çürüttü.

D-

Davulcu dede dışarılıklı dikişçi dolandırırken dönemecin duvarından düştü.

F-

Farfara felfelek fırıl fırıl fileli folluğu fötr fuarında füzenledi.

G-

Galip Geyvede gır gır giden gocuklu göçmen gururıyla güldü.

H-

Habeş hemşire hırkalı hizmetçi hoppa hödüğe hurmaları hürmetle sundu.

J-

Japon jeolog jiletini jurnaliyle jüriye verdi.

K-

Kara kahküllü ketenli kız kibar komşusuna kuyuda küstü.

P-

Palavracı peltek pısırk pışkin poturlu pörsük pulcu püskürdü.

R-

Radyolu ressam Rıfkı rint romancıyla röportajcı rumdan rüşvet aldılar.

S-

Sandıklıda sepetleri sıralı simitçi sofrada sökülen sucukları süpürdü.

Ş-

Şamlı, şemsiyeli, şıracı, şişko, şöför, şölende, şurupcuları şüphelendirdi.

T-

Tatar tepsici tıknaz titiz Tosun tömbekici tulumbacıyla tütün tüttürdü.

V-

Varlıklı veli vırvırcı vikontla vuruşunda vücutlandılar.

Y-

Yalvaçlı yelpazeli yıldız yirmi yoksul yörükle yumurtalarını yükledi.

Z-

Zamkçı zevzek zırzop zilli zorba zurnacıyla züğürtledi.

BÖLÜM VII

SES VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI, TANI VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

A. Konuşma Bozuklukları

İnsanlar arasındaki iletişim biçimlerinden en önemli olanı sözel iletişim olup, bunun da temel unsurları işitme, ses, konuşma ve lisandır. Bunlardan herhangi birinde ortaya çıkabilecek bir sorun, kişinin yalnız çevresi ile iletişimin bozulmasına neden olmakla kalmayıp, aynı zamanda kendisi ile de hem organik hem de psikolojik sorunlar ortaya çıkartabilecek, düşünce, duygu, davranış ve ifadelerinde bozulmalar olabilecektir. Bu nedenle eğer konuşma ile bir sıkıntı ya da yetersizliğimiz söz konusu ise ve biz bunu çalışma metodları ile düzeltmeyi başaramıyorsa, o zaman fiziksel ya da psikolojik kökenli olabilecek bu sıkıntımızı giderebilmek için bir uzman yardımı almamız gerekebilir. Temel tıp bakış açısı ile normal konuşma ve sesi, temel olarak 4 bölümde incelemek mümkündür: Bunlar:

- 1-)Respirasyon
- 2-)Fonasyon
- 3-)Artikülasyon
- 4-)Rezonasyon, olarak sıralanabilir.

Konuşma ve lisan gelişim evreleri de:

- 1-)Yenidoğan dönemi (0-6 hafta)
- 2-)Gıgıldam Dönemi (6 hafta-3 ay)
- 3-)Mırıldanma Dönemi (3-6 ay)
- 4-)Mırıldanma tekrarı dönemi (6-9 ay)
- 5-)Tekrarlama dönemi (9-12 ay)
- 6-)İlk sözcükler ve Tek sözcüklü cümle dönemi (12-18 ay)
- 7-)İki sözcüklü bileşimler dönemi (18-25 ay)
- 8-)2-3 yaş dönemi
- 9-)4-5 yaş dönemi
- 10-)5-6 yaş dönemi olarak sınıflandırılır.

Konuşma veya sözel iletişim bozukluğunu geniş anlamda; kişinin konuşma becerisi ile kendi kültürlerine uygun sembollerini çıkartma ve / veya formüle edebilmede

uygulayamama şeklinde tarif edilebilir. Konuşmayı sağlayan yapılardan herhangi birinde ortaya çıkabilecek bir sorun konuşma bozukluğuna yol açar.

Organik nedenli konuşma bozuklukları:

- Gecikmiş konuşma - İşitme kaybına bağlı
- Artikülasyon bozuklukları - Nörojenik Nedenli
- Yarık damak/dudak - Cerrahi müdahale sonrası
- Mental Retardasyon - Travmalar

Fonksiyonel nedenli konuşma bozuklukları:

- Gecikmiş konuşma
- Artikülasyon bozukluğu
- Ritm bozukluğu (Kekemelik, Hızlı Konuşma)

Diğer konuşma bozuklukları ise:

- 1-)Organik nedenler
- 2-)Çevre ve taklit
- 3-)Psikolojik (Çevreye tepki sonucu ortaya çıkan)
- 4-)Uyarım eksikliği
- 5-)Sakin çevre olması veya olmaması
- 6-)Anne ve babanın hatalı tutumları
- 7-)Çocuktan realist olamayan bir düzey bekleme
- 8-)Kardeşlerin etkisi
- 9-)İkiz Olma vb. nedenlerden olabilmektedir.

Konuşma bozukluklarında rehabilitasyonun amacı;kişinin sahip olması gereken kültürel özelliklerini, kişiliğine uygun nitelikte ses ve semboller ile formüle edip normal yöntemler ile her türlü ortamda ifade edebilecek şekilde restore etmektir. Bozukluklarda mevcut fonksiyonları maksimum düzeyde kullanılabilir hale getirerek çevresiyle kaynaşmalarını sağlamaktır.Bu elbette, konuşma gibi insanın sosyal ve psikolojik alanları için son derece gerekli ve önemli bir adımdır.

B. Ses ve Konuşma İle İlgili Diğer Hastalıklar, Tanı ve Tedavi Yöntemleri

Ses ve konuşma ile ilgili tıbbi destek gerektirebilecek pek çok hastalık bulunmaktadır. İstanbul Cerrahi Hastanesi ve diğer sağlık kuruluşlarından derlemeye çalıştığım bilgilerle en çok rastlanan hastalıklar şunlardır:

1.Nodül: Nodüller ses telleri üzerindeki küçük kitlelerdir. Profesyonel ses kullanıcılarında (ses sanatçısı, aktör-aktrist, öğretmen, politikacı vb. mesleklerde) özellikle de bayanlarda daha sık görülürler. İlk aşamada yüzeysel dokunun esneyerek deformasyonu ile başlar. Zaman içinde tekrarlayan travmalar doku içinde sertleşmeye neden olur.

Yakınmalar : Ses kısıklığı, yorulma, çatallanma, boğukluk hissi.

Tedavi: Olguların çoğunda, ses ve konuşma terapisi ile hatalı ses kullanma alışkanlıklarının ortadan kaldırılması ve doğru tekniğin öğretilmesi ile nodüller zamanla geriler. Uzun süre tedavi edilmemiş ve ses terapisinden sonuç alınmayan sert nodüllerde cerrahi tedavi uygulanır.

2. Polip: Nodüllerle benzerlik gösterirler. İkisi de sesin suistimaline bağlı olarak ortaya çıkar. Nodülden daha büyüktür.

Yakınmalar : Kısık, boğuk, nefesli, sert ses, seste kalınlaşma, yorulma ve nodüldekine benzer şikayetler . Ağrı, yorulunca sesin çıkmaması, ek olarak boğazda takılma duygusu.

Tedavi: Genellikle cerrahi tedavi uygulanır. Minik geniş tabanlı poliplerde ses tedavisi uygulanabilir. Ameliyat sonrası kullanım tarzının değişmesi ve problemin bir kez daha tekrarlamaması için ses terapisi şarttır. Mide asidinin tahribatını önleyecek önlemler alınmalıdır.

3. Kist: Çoğu kez nodülün yerleşim yerinde oluşurlar. Genellikle sesin kötü kullanımına bağlı olarak gelişirler. Ses telinde reaktif bir kitle oluşturabilirler.

Yakınmalar : Ses kısıklığı, yorulma, çatallanma, boğukluk hissi.

Tedavi: Tedavilerinde ses terapisi ve cerrahi müdahale uygulanmaktadır. Ameliyat sonrası ses terapisi şarttır.

4. Reinke – Ödemi: Ses tellerinin aşırı şişmesi ve sesin kalınlaşması ile oluşan bir problemdir. Ses telleri arasındaki boşluğa jöle tarzında sıvı dolmasıdır. Ses telleri balon gibi şişer. Hatta bazen ses telleri hava yolunu kapatacak kadar şişebilir. Bu problemin olduğu kadınlar telefonda konuşurken sesleri erkek sesi olarak algılanabilir. Daha çok

sigara ve içki yüzünden oluşur.

Yakınmalar : Titreşim zorlaşır, ses tellerinin esnekliği azalır. Hasta ses çıkarmak için çok güç harcamaktan şikayet eder. Şişliğin fazla olduğu durumlarda ses tellerinin açılıp kapanması da zorlaşacaktır. Çok düşük frekanslı, nefesli, boğuk ses vardır.

Tedavi: Genellikle cerrahi tedavi uygulanır. Ameliyat sonrası ses terapisi uygulanmalıdır.

5. Granülom: Granülom Ses tellerinin arka kısmında oluşan bir kitledir. Erkeklerde, genellikle orta yaşlarda daha sık görülür. Mide asidinin yemek borusundan yukarı geri çıkması sonucu , yanlış ses kullanımı , ses telleri bölgesinde yapılan bir ameliyattan sonra ameliyatta yerleştirilen tübün yol açtığı sebeplerden dolayı oluşabilmektedir.

Yakınmalar : Ses kısıklığı

Tedavi: Ses ve konuşma terapisi , ses terapisine cevap vermeyen olgularda cerrahi müdahale yapılır.

6. Sulcus Vocalis: Oluk anlamına gelmektedir. Bu problem ses telleri boyunca epitel doku üstünde bir yarı-oluk oluşmasına bağlı gelişen bir bozukluktur. Ses kalitesini olumsuz etkilerler. Doğuştan yada edinilmiş olabilir. Ses tellerinin titreşimini bozabileceğinden ses kısıklığına neden olabilirler.

Yakınmalar : İnce ve zayıf bir ses görülür, çabuk yorulur ve kalitesi bozuktur.

Tedavi: Tedavilerinde ses terapisi uygulanır. Terapinin yeterli olmadığı durumlarda cerrahi müdahale uygulanır.

7. Fonksiyonel Ses Bozuklukları (Disfoniler) : Fonksiyonel ses bozuklukları (disfoni) anatomik açıdan normal olan ses tellerinin yanlış ve kötü kullanımı sonrası ortaya çıkan ses bozukluklarıdır.

Yakınmalar : Ses kısıklığı, nefesli ses .

Tedavi: Olguların çoğunda, ses ve konuşma terapisi ile hatalı ses kullanma alışkanlıklarının ortadan kaldırılması ve doğru tekniğin öğretilmesi.

8. Reflü : “Reflü” latince’de geri kaçış anlamına gelir. Mideden geri kaçan mide asidinin , uzun süreli teması sonucunda ses telleri etkilenir .Ses kısıklığı dışında boğazda yanma, batma , takılma, geniz akıntısı ve yutkunmayla düzelmeyen balgam hissine neden olmaktadır.

Yakınmalar : Mide, boğaz ve göğüs kafesinin arka kısmında yanma, boğazda takılma veya yabancı bir madde varmış hissi, sık boğaz ağrısı, ses kalitesinde ve niteliğinde değişimler, ses kısıklığı, öksürük, mide içeriğinin yemek borusuna yükselmesi.

Tedavi: Asitli yiyeceklerden ve içeceklerden uzak durulmalı, yatmadan en az iki saat önce yemeyi kesmeli, kuru havalı ortamlardan uzak durulmalı, bol su içilmeli ve ses tellerinin nemi korunmalı, sigaradan uzak durulmalı, uzun süreli ve yüksek sele konuşulmamalı, uyku düzenine dikkat edilmelidir.

9. Larengeal Web :Ses tellerinin ön veya arka kısmının perde gibi birleşmesidir.Çok ileri webler solunum durmasına neden olabilirler.

Yakınmalar : Ses kısıklığı veya sesin çok incelmış olması, hırıltılı solunum ile kendini gösterebilirken, çok küçük webler ileri yaşlarda herhangi bir gırtlak muayenesi sırasında tesadüfen görülebilir.

Tedavi: Tedavi cerrahidir.

10. Larenjit : Gırtlak mukozasının bakteriyal veya viral enfeksiyonudur. Sigara vb. maddelerin solunması, ilaçlar ve sesin yanlış kullanımı da larenjit nedeni olabilir.

Yakınmalar : Gırtlakta yanma, ağrı, batma hissi, ses kısıklığı veya ses yokluğu, öksürük, ateş ,halsizlik gibi belirtilerle karakteristiktir.

Tedavi: Kesin ses istirahati, ses hijyeni, ses eğitimi yanında, belirtilere yönelik medikal tedavi uygulanır.

11. Papillom : Gırtlığın iyi huylu, fakat klinik seyir yönünden tehlikeli bir hastalıdır.

Yakınmalar : Çocuklarda çok ciddi solunum sıkıntısı yapabilir, ses kısıklığı belirgindir.

Tedavi : Tedavinin amacı, hava yolunun devamlılığını sağlarken ses tellerini korumak hastalığı ortadan kaldırmaktır. Hastalığın seyrine göre cerrahi ve medikal tedavi uygulanır.

12. Kanamalar: Ses tellerinin üzerinde mevcut olan damarlar bazen genişleme gösterir.Bu genişlemeler; çılgık atma bağırma gibi sesin kötü, zorlu veya yanlış kullanılması sonucu böyle bir kanama meydana gelebilir.

Yakınmalar : Ses kısıklığı

Tedavi : Tedavide, genelde ses istirahati önerilir. İlaç kullanımı önerilebilir.

13. Ses Teli Felci:Baş , boyun, omuz bölgesinde gerçekleştirilen bir ameliyattan sonra yada bir üst solunum yolu enfeksiyonunu takiben ses tellerini besleyen sinirlerin zayıf çalışması veya çalışamamasına bağlı gelişen ses bozukluğudur.

Yakınmalar: Nefesi, boğuk, zorlamalı bir ses kalitesi vardır. Hastalar konuşurken çabuk yorulduklarını ve nefeslerinin yetmediğinden şikayetçidir bazen yutma güçlüğü de görülebilir. (özellikle sıvılarda)

Tedavi: Kapanma kurslarına bağlı ses teli paralizlerinde genellikle cerrahi tedavi uygulanır .

Bütün bu tanımlamaya çalıştığım rahatsızlıklar, erken tanı ve uzman hekim kontrolünde giderilmeye çalışılarak düzelmiş bir ses ve kavuşulmuş sesi özgür bedenimiz ile sosyal hayatımıza daha rahat adapte olabileceğimiz gibi, gecikilmiş, tanı ve tedavisi uygulanmamış bir bireyde, onarılması güç problemler yaratabileceğide unutulmamalıdır. Ses, bizim yaşama kendimizi duyurmayı başardığımız en büyük iletişim köprümüzdür. Onun sağlıklı olması bizim çevremizle kuracağımız ilişkileri kolaylaştıracaktır.

C. Erken Yaş Konuşma Bozuklukları ,Tanı ve Tedavi Yöntemleri

Özellikle erken yaşta farkedilen konuşma bozuklukları çocuğun ve doğal olarak geleceğin yetişkin bireyinin bu probleminin erken bir adımla düzelmesini sağlayabilecektir. Ertelenmiş bir tanı ve tedavi insana hayatında kapatılması zor psikolojik ve sosyal sorunlara sebebiyet verebilecek, bu yalnızca kişisel olarak değil toplumsal olarakta bir kayıp olarak görülmelidir. Bu konu ile ilgili Milli Eğitim Bakanlığı'nın araştırmaları ve uzmanların görüşlerinden faydalanarak hazırladığım belli başlı sorunlar şunlardır :

1. Gecikmiş Konuşma

Gecikmiş konuşmada, seslerin çıkması, olgunlaşma ve kavramsal boyutta normal gelişim şemalarına uymayan bir durum söz konusudur. Nedenleri arasında zor doğum, bozuk beden sağlığı, alt ve üst solunum yolları rahatsızlığı, iç salgı bezlerinin yetersizliği, dil, gırtlak kası iltihabı, uygun olmayan çevresel koşullar (uyaranların az olması, anne-babanın tutum hataları gibi) ve duygusal bozukluklar (otizmde de geç konuşma görülmektedir) sayılmaktadır.

2. Fonolojik Bozukluk (Artikülasyon Bozukluğu)

Konuşma seslerinin yanlış çıkartılması ve dilde farklı bir anlam yaratan seslerin oluşturulmasında zorluğu içerir. Kişi, yaşına ve lehçesine uygun, gelişimsel olarak çıkartması beklenen sesleri çıkartamaz. Bu durum, okul ya da mesleki başarısını, toplumsal iletişimini bozmaktadır. Bozukluğun şiddeti, konuşmada küçük ve önemsiz aksaklıklardan tamamen anlaşılmayan bir konuşmaya kadar değişebilir.

Söylenmesinde yanlışlıkların en sık yapıldığı sesler yaşla düzelmesi beklenen seslerdir (l,r,s,z,ş,ç). Aynı zamanda, heceler ve sözcükler içindeki seslerin sıralanma ve seçilme hatalarını (ör.sor yerine ros gibi) da içerir.

İşitme bozukluğu, konuşma organlarındaki bozukluklar (ör. yarık damak), nörolojik durumlar, zeka engeli ya da psikolojik sorunlar, artikülasyon bozukluğuna eşlik edebilir.

3. Yeni Yöntem

Konuşma bozuklukları “Bio-feedback” yöntemi ile kişinin geri bildirimi alınarak beyin konuşma merkezinin yeniden yapılanması sağlanmaktadır. Son yıllarda Batı da yoğun olarak kullanılmaya başlayan bir yöntemdir.

4. Kekemelik

Konuşmanın akıcılığında duraklama, tekrar, uzatma ve çoğu kez bunlara eşlik eden tiklerle görülen konuşma ritminin aksamasıdır. Yapılan araştırmalara göre kekemelik görülen kişilerin ailelerinde de kekemelik oranı yüksektir.

Sorunu yaşayan kişi, konuşma oranını değiştirerek, toplum içinde konuşmaktan kaçınarak, bazı ses ve sözcükleri engelleyerek kekemeliği yenmeye çalışır. Gerginlik ve kaygı kekemeliği artırır. Kekemelik başladıktan sonra; tırnak yeme, tikler, gece-gündüz işemeleri, korkular, obsesif davranışlar, hırçınlık gibi ek belirtilerde görülebilir. Kekemeliğin nedeni henüz tam olarak ortaya konmamış ancak başlamasında ve şiddetinin artmasında rolü olabilecek birçok etken araştırılmıştır . Tedavi yaklaşımı çok yönlüdür. Bütün konuşma bozukluklarının tedavisi, hastanın yaşam kalitesi de hesaba katılarak planlanmalıdır. Bu bozukluklarda asıl olan konuşma terapisi. Hastanın zorluklarını hedef alan bazı konuşma terapisi teknikleri, konuşma ile ilgili merkezlere odaklanan biofeedback (biyolojik geri bildirim) yöntemleri tedavide denenmektedir.

5. Afazi

Afazi, önceden konuşması normal olarak ortaya çıkan kişilerde geçirilmiş beyin hastalığına bağlı olarak ortaya çıkan bir dil bozukluğu olup, sadece konuşmayı etkilemez, aynı zamanda anlama, okuma ve yazmayı da etkiler. Diğer konuşma bozukluklarından bu farkı nedeniyle, afazilerde sadece konuşma rehabilitasyonu yapmak yeterli değildir. Özel merkezlerde anlama, okuma ve yazmayı da geliştirici özel yöntemler uygulanır. Afazilerin daha hızlı düzelmeleri amacıyla çeşitli rehabilitasyon yöntemleri uygulanır.

D. Çocuklarda Dil ve Konuşma Gelişimi

Çocuğun dil gelişimi doğumdan itibaren izlendiğinde doğuştan getirdiği bir ses kapasitesinin olduğu görülmektedir. Doğumdan sonraki ilk aylarda bebek ağlama, gülme, hıçkırma, bağırma gibi kendiliğinden birtakım sesler çıkartırken, dışardan işittiği sesleri de taklit etmeye başlar. Ses taklitleri, hece tekrarları ve ilk sözcüğün söylenmesi gibi dil gelişimindeki belirgin aşamalar izlenerek, çocuğun konuşulanları anlaması ve konuşmaya başlaması gerçekleşir. Çocuk olgunlaştıkça konuşma üzerindeki denetimi artmakta, bunun yanı sıra çevrenin ve eğitimin gelişim üzerindeki etkisi de önem kazanmaktadır.

Çocuklarda dil ve konuşma becerilerinin kazanıldığı yaşlar sabit ve değişmez değildir, önceden tahmin edilebilir bir sıra izlediği söylenmektedir. Buna göre;

Konuşma ve Duyma Kontrol Listesi

YAŞ	SORULAR	DAVRANIŞLAR
3-6 AY	Onunla konuştuğunuz zaman ne yapıyor?	Annesinin sesini duyunca uyanır veya yatıştır.
	Sizi görmese de sesinize tepki gösteriyor mu ?	Gözlerini ve başını sesin geldiği yere çevirir.
7-10 AY	Etrafta olup biteni görmediği zaman, tanıdığı ayak seslerini, telefonun	Etrafta olup biteni görmese bile, başını ve omuzlarını tanıdığı sese

	çalışını, herhangi birinin sesini veya kendi adını duyarsa ne yapıyor?	doğru çevirir.
11-15 AY	Kendisinden, tanıdığı cisimleri veya şahısları göstermesi veya bulması istendiği zaman bunu yapabiliyor mu? Örnek "Ahmet nerede?" "Topu bul" gibi.	Kendine özgü davranışlarda bulunarak bazı kelimeleri anladığını gösterir. Örneğin, kendisinden istendiği zaman tanıdığı cisimleri veya şahısları işaret eder ya da onlara bakar
	Değişik seslere değişik şekillerde mi tepki gösteriyor?	İnsan sesi duyduğu zaman kendince mırıldanır, gök gurultusu duyduğunda ağlayacak gibi olur veya azarlandığı zaman kaşlarını çatar.
	Bazı sesleri dinlemekten ve taklit etmekten hoşlanıyor mu?	Taklit etmesi, sesleri duyduğunu ve bu sesleri kendi çıkardığı seslere benzetebildiğini gösterir.
1,5 YAŞ	Vücudunun uzuvlarını işaret etmesi istediğinde bunu yapabiliyor mu? Örnek "Gözlerini göster."	Vücut uzuvlarını bir bir tanımaya ve sorulduğunda göstermeye başlar.
	Kaç tane anlaşılır sözcük kullanıyor? (Gerçekten anlamı olduğuna emin olduğunuz sözcükler)	Tek tek birkaç sözcük kullanabilir. Tam veya çok iyi telâffuz edemeyebilir, ama bu sözcüklerin anlamı olmalıdır.
2 YAŞ	Verilen talimatları ona yardım etmeden yerine getirebiliyor mu? Örneğin, bir cisme bakması ya da istenilen yöne işaret etmesi gibi. "Ali, şapkanı al, babana ver."	Gösterilerek yardım edilmeden, birkaç basit emri yerine getirir.

	Ona kitap okunmasından hoşlanıyor mu? Kitapta tanıdığı cisimlerin resimlerini gösteriyor mu? örnek "Bana bebeği göster."	İki yaşındaki çocukların çoğu kendisine kitap okunmasından ve bir kitap ya da dergideki resimlerin gösterilmesinden hoşlanır ve ona sorulduğunda resimleri gösterir
	Tanıdığı kişilerin ve nesnelerin isimlerini, anne, süt, top ve şapka gibi sözcükleri kullanıyor mu ?	Evinde ve çevresinde duyduğu çeşitli günlük sözcükleri kullanır.
	Kendisini hangi isimle çağırıyor ?	Kendinden ismi ile söz eder.
	Radio sesine ya da televizyona ilgi duyuyor mu ?	Bir şey söyleyerek ya da hareket yaparak radyo ve televizyona ilgi gösterir.
	Küçük "cümleler" yapmak için birkaç sözcüğü yan yana getiriyor mu?	Bu "cümleler" genellikle tam veya doğru dizilmiş olmayabilir
2,5 YAŞ	Bildiği bir kaç tekerleme, şiir ya da şarkı var mı? Onları duymaktan zevk alıyor mu?	Kısa şiir ya da şarkı söyleyebilir, şarkı dinlemekten hoşlanır.
	Görmediği hâlde, korna, kuş cıvıltıları gibi dışardan gelen sesleri işittiğinde ne yapıyor?	Bakmak için sesin geldiği tarafa koşar ya da başkasına ne duyduğunu söyleyerek tepki gösterir.
3 YAŞ	Eşya isimleri yanında onları tanımlayan bazı sözcüklerin anlamını anladığını gösteriyor mu?	"Büyük bebeği bul", "Kırmızı topu bana ver", gibi basit ifadeleri anlayabilir, kullanabilir.
	Onu başka bir odadan çağırdığınız zaman sizi bulabiliyor mu?	Sesin geldiği yönü bulabilir.

	Zaman zaman tam cümle kurabiliyor mu?	Bazen tam cümle kurabilir.
4 YAŞ	Yeni olan olayları anlatabiliyor mu?	Başından yeni geçen bir olayın çeşitli aşamalarını uyumlu bir şekilde anlatabilir.
	Birbiri ardından iki emri yerine getirebiliyor mu? Örnek "Ali, Ayşe'yi bul, Ona yemeğin hazır olduğunu söyle."	Birbirini izleyen iki basit emri yerine getirebilir.
5 YAŞ	Komşular ve ailenin dışındaki kimseler, söylediklerinin çoğunu anlıyor mu?	Bazı sözcükleri yanlış telâffuz etse de konuşması anlaşılır düzeydedir.
	Diğer çocuklarla veya ailenin büyükleriyle bir konuşmayı sürdürebiliyor mu?	Başkalarıyla bir konuşmayı sürdürebilir.
	Eriştiği dil bilgisi düzeyi çevresindekilere benziyor mu ?	Ailesinde ve çevresindeki erişkinlerin konuştuğu dil kurallarına uyar.

Tanı Yöntemleri:

Nöropsikiyatrik İnceleme

Görüntüleme yöntemleri (Beyin tomografisi ve MR)

Bilgisayarlı EEG / Beyin haritalaması

Schuhfried Tanı Testleri (Nöropsikolojik tarama)

Kişilik Analizi

Tedavi Yöntemleri:

Nöropsikiyatrik Tedavi

Konuşma Terapisi

Aile ve Okul Danışmanlığı

Konuşma becerilerini gösterebilen çocuklarla birlikte gösteremeyen çocukların desteklenmesi dışında; çocuğun kendi konuşması ile ilgili duygu, düşünce ve tutumları da öğrenilmeli ve bu alanlardaki sorunlara uygun tedavi yöntemleri ile yardımcı olunmalıdır. Bütün konuşma güçlükleri iletişimde bozulmasına yol açacağından ciddi biçimde önmesenmelidir. Depresyona yol açacak derecede kendilik imajını (öz güveni) bozabilir, sosyal fobi ile karışacak derecede sosyal kaygı durumu yaratabilirler. Onun için, iyi bir psikiyatrik değerlendirme yapılarak eşlik edebilecek ruhsal bozukluklar da tedavi edilmelidir. Her durumda; çocuğun tedaviden göreceği yarar, kendi kapasitesine ve alacağı yardıma bağlıdır. Bu onun varolduğu ve gelecekte varolacağı KİMLİĞİ için son derece önemlidir.

BÖLÜM VIII

KONUŞMA VE BİZ

A. Konuşma Türleri Nelerdir?

Buraya kadar anlatmaya çalıştığım öğretilerden yola çıkarak kim ve hangi meslekten olursak olalım, diyelim ki elimizde sunulmayı gerektiren bir konuşma var. Bu sunum için en temel gereksinimimiz elbetteki sesimizdir. gerçek anlamı iletme bilinci ve nefesimizden aldığımız güç ile sesimizin genel tonu –ki bu da rezonans kullanımımızla ilgilidir- sesimizin güç seviyesi, sesimizin perdesi ve zamanlamasındaki değişikliklerle konuşmamızı gerçekleştirmeye çalışırız. Sesimizin güç seviyesi ağızımızdan çıkan sesin gerginliğidir ve rezonansımızın kuvvetlendirme gücü tarafından belirlenir. Sesimizin perdesi ;yüksek, orta ve düşük olarak belirten perde ses tellerinin titreşim frekansının tanımlamak için farklı bir yoldur ve gırtlak kasları tarafından ses bağlarına uygulanan sıklığının derecesiyle belirlenir. Normal konuşma sırasında ses telleri (yaklaşık) 80 ila 400 devir/saniye aralığında titreşir. Fizyolojik durum sağlık ve kullanım ile alâkalıdır. Zamanlama ;konuşma sırasında kelimelerin çıkış sıklığı konuşmacı için çok önemlidir. Anlama ve yaratılmak istenen etkiye uyumlu olarak seste konuşmanın sıklığında ve kısa duruşlarında çok farkedilmeyen değişimler yapmak konuşmadaki düşünceleri netleştirir ve dinleyicinin zorlanmadan kolayca düşünceyi algılamasını sağlar. Tekdüze veya çok hızlı veya çok yavaş konuşma şekli seyirciyi yorar ve rahatsız eder ve onların dinleme ilgisi kaybolur. Konuşmacı ve dinleyici arasında elle tutulamayan bir bağ vardır ve bu dostça ilişki konuşmacıya zamanlamayla ilgili yol gösterir. Zamanlaması doğru olduğu zaman açıklanamayan dinlenildiğini hissederek. Konuşmacı için konuşma sırasındaki duraklarda çok önemlidir. Başka şekilde ifade edecek olursak konuşmamak ve bir an için hareket etmek gevezelikten daha etkili olabilir, süpriz şeklinde ani bir duraklama anında dinleyici şevkle bir sonraki kelimeyi bekler ve daha çok dikkatini verdiği için son kelimeler akılda kalıcı olur. Bu nedenle zamanlamada sesteki duraklar önemlidir. Ritim ;sesin seviyesinde, perdesinde ve zamanlamasındaki hoş değişimlere sesin ritmi denir. Yokluğu monotonluk yaratır ve sıklıkla rahatsız edicidir.Ritim tanımlanmasına göre gözlenmesi daha kolay bir kalite göstergesidir. Müzik, resim, dans, oyunculuk,

heykel, şiir ve düzyazı-yazımı gibi sanatlarda ya da yürüme, nefes alıp verme, tenis oynama gibi hareketlerde ritim sabit bir etmendir. Müzik ve şiirde ritim çok dikkat çekicidir – hiçbir zaman tam olarak aynı şekilde tekrarlanmayan sesin zevkli akışı ve salınımını beğenilir. Sesin kullanılan gücü, zamanlaması ve perdesi , monotonluğu önleyecek şekilde çok farkedilmeyen değişimler olarak gerçekleştirilmelidir. Örneğin, her zaman aynı ses seviyesinde konuşan bir kişinin konuşması çok monoton olur. Bu durum değişmeyen ritim veya perdeyle konuşan biri içinde geçerlidir. Aynı ritimde, perdede ve seviyede konuşan bir konuşmacı çekilmez şekilde monoton olacaktır. Dinleyicinin açıdan konuşmacı kim ve konuşma türü ne olursa olsun bu bilgiler hatırlanmalıdır.

Günlük konuşma şeklimiz ister sosyal hayatımızda, ister iş hayatımız için olsun ya da daha dikkat gerektiren sunumlar, örneğin; oyunculuk, topluluk önünde şiir okumak, halka hitap etmek vb. durumlara göre değiştirilmelidir. İlk olarak, ne yapmak istediğimizi düşünüp daha sonra amacımıza uygun bir tekniği kullanmalıyız. Esneklik, hayâl gücü, ses teknikleri, rahat hareket etme ve gerektiği zaman anlatılmak istenen şeylere uygun jestler yapabilme önemlidir. Dinleyicilerin dikkatini tutan, düşünceleri ve görüntüleri net olarak algılatan canlı bir konuşmada, sesin perdesi, seviyesi ve ritiminde çokta fark edilmeyen değişimler olduğunu deneyimlemiştinizdir. Bu unutulmamalıdır. Günlük konuşmada yalnızca düşüncelerimizi seslendiririz. Sıklıkla rasgele sırada düşünceler aklımıza geldiği sırada bir veya birden fazla kişiyle konuşuruz. Dinleyicilerle yakınlıktan dolayı yüksek sesle konuşmak gerekmez ve aynı zamanda istenmez, telâffuzun temiz olması ve düşünceyi aktarabilen esnek bir ses tonu yeterli olacaktır. Gerçekte samimi bir konuşmada baş sallama, homurtu, göz kırpması ve iç çekme güzel konuşma sayılır. Ancak böyle bir konuşma tarzı tiyatrodan veya halka hitap edilen bir toplantıda ön sıralar hariç büyük etki yaratan inceliklerin tamamen kaybolmasına neden olur. Bütün konuşma şekillerine dinleyiciyi dikkate almak çok önemlidir çünkü konuşmanın amacı dinleyici tarafından anlaşılmasıdır. Çok açık olan bu durum düşüncelerini anlaşılır şekilde düzenlememiş bazı konuşmacılar tarafından ihmal edilir. Bu konuşmacılar sunulan düşüncenin algılanmasını zorlayacak şekilde hızlı konuşabilir; sesin perdesi, seviyesi ve zamanlamasında değişiklikler yapmayarak konuşmanın kolay anlaşılmasını sağlamayabilir; dinleyicinin büyüklüğünü, yaşını, tipini, zeka seviyesini ve

geçmişini düşünmeden konuşabilir; odanın, salonun, tiyatronun akustiğine dikkat etmeyebilir. Kolayına geldiği için yalnızca ezberlenmiş söylemi sonlandırma endişesinde olabilir ki bunda söylemin düşüncelere yüklediği anlama önem verilmez. Oysaki konuşmanın amacı düşüncenin resmedilmesi ve anlaşılma çabasıdır. Tüm bu olumsuz özelliklerden dolayı kişi, sunumunda anlaşılma ve bu şekilde kazanılma ihtimali olan kimlikten uzaklaşmış olur. Örneğin ; “ İyi bir konuşmacı KİMLİĞİ ”. Kişi sunacağı konuşmanın türü hakkındada fikre sahip olmalıdır. Bunlar:

a. Günlük Konuşma

“ Günlük konuşmalarımız,insani ilişkilerimizde sevinç, güven ve mutluluk yaratma amacına yönelik olmalıdır ; her söylediğimiz,hele hele söyleyişimiz,karşılıklı anlayışın gelişmesine ,doyuma erişmemize yardımcı olmalıdır. ”

A.T.WEAVER - A.G.NESS

Adındanda anlaşılacağı üzere günlük, düşüncelerimizi plansız, rastgele ifade ettiğimiz konuşma biçimidir. Ancak konuşmayı yaşantımızda temel bir öğreti olarak benimseyen bir kişi isek elbetteki yaşamımızın her anındaki ifade gücü bizi anlaşılır kılacaktır. Manavdan alışveriş sonrası ağız dolusu bir ‘teşekkür ederim!’ demenin aynı manavın zaman içinde bizi kabullenmiş davranışı gerçekleştirebilecektir. Basit gibi görünen söylem biçimlerini önemsersek elbetteki bulunduğumuz çevrede de kimliğimizin tanınmasına da katkıda bulunmuş olabiliriz. Kimlik ve onu geliştirmek bütünsellik ve içtenlik gerektirmektedir. Düşüncelerimizi ifade etmeye çalışırken abartıdan kaçınmak, karşımızdakilere karşı iyi bir dinleyici olmak ve ona da konuşma fırsatı vermek gibi durumlarında unutmamak gerekir.Bir atasözünde söylendiği gibi ; “ İki kişi şarkı söyleyebilir ama aynı anda konuşamaz! ” .

b. Tartışma

“ Hem kendisi hemde başkaları tarafından varlığı farkında olunan kişi en güzel yeteneğe sahip demektir. ”

GOETHE

Tartışma kavramının sözlük anlamı birbirine zıt düşünceleri karşılıklı savunmadır. Bundaki temel amaç kendi fikrini karşıdakine ikna yolu ile benimsetmektir. Elbetteki bu amaç ‘ben böyle düşündüğüm için benimse!’ şeklinde olamaz. Bütün savunulan fikirler bilimsel, tarihsel vb.desteklerle somutlaştırılmalıdır ki bunun içinde bilgi birikimi ,hazırlık,doğru bir ifade gücü ve özgüven gereklidir. Amaçsız, hazırlıksız, kötü bir konuşma biçimi bizi ancak başarısızlığa götürür. Sabit kanıları değiştirmek ve benimsetmek ciddi bir çalışma disiplini ,etik ve ahlaksal değerlerle gerçekleşebilir.

“ Işık yalnız tartışmadan çıkabilir. ”

A.BLANQUI

c. Panel

“ Dinleyiciler önünde, bir konuşmacı grubunun genellikle sosyal ya da politik bir konuyu tartışma amacıyla düzenledikleri toplantıya verilen addır. Kısaca bir grup tartışmasıdır.”³⁸

Genellikle sohbet havası içinde gerçekleşir.Paneli bir başkan yönetir. Katılımcılar 3-6 kişi olabilir. Başkan konuşmacıların sırasını ve süresini belirler. Farklı meslek insanların katılımı ile tartışma havası daha rahat elde edilir. Eğer dinleyici grubu varsa onlar katılımcılara soru yöneltebilir. Bu yüzden donanımlı olmak gerekir. En önemli şeylerin başında ise oradaki konuşma ve ifade gücü gelir.

d. Forum

Tarihi anlamıyla eski Roma’da ‘ Pazar yeri, halkın toplandığı alan, kamusal ve özel işlerin görüşüldüğü merkez, bazı toplum sorunlarının tartışılarak karara bağlandığı toplantı’anlamındadır. Günümüzde ise panelde gerçekleşen ortamda dinleyicilerinde söz alabildikleri, soru ve görüş bildirebildikleri tartışma ortamına verilen addır.Her konuşma ortamındaki gibi üslup son derece önemlidir.

³⁸ Yavuz Özden, Konuşma Sanatı Diksiyon, Sf. 130

e. Münazara³⁹

Münazara, bir konunun değişik yönlerinin tez ve antitez şeklinde bir jüri ve dinleyiciler önünde gruplarca savunulmasıdır. Münazarada ele alınan konu, genellikle iki yönüyle tartışılır. Bu yönler, birbirine zıt olmalıdır.

Münazarada doğruyu bulmaktan çok, düşünceyi güzel bir biçimde savunma ve güzel konuşma esastır. Bu bakımdan münazara konularının çoğunda tez de antitez de birbirini tamamlayan iki doğrudan ibarettir. Fakat münazaralarda da doğruyu ortaya koymak amacından ziyade konunun sunum biçimi ve jürinin etkilenmesi önemlidir.

Münazara yolu ile öğrencilerin, araştırma ve konuşma yeteneği geliştirilmeye, düşüncelerini düzenli bir biçimde açıklama becerisi kazandırılmaya çalışılır. Münazara, üçer veya dörder kişilik gruplar arasında yapılır. Gruplardan birine konunun olumlu yönü, birine de olumsuz yönü verilir.

Gruplar, münazara konuları üzerinde araştırma ve inceleme yaparlar. Grup üyeleri konunun çeşitli yönlerini aralarında bölüşürler; kitap, gazete ve dergileri okurlar, kendi bilgi, görgü ve düşüncelerini belirlerler. Bu çalışma sonucunda bir araya gelerek elde ettikleri savunma malzemesini gözden geçirirler. Gereksiz olanları atarlar. Kalan malzemeyi bir sıraya koyarlar.

Münazara, bir jürinin önünde yapılır. Konuşmaya önce hangi grubun başlayacağı, konuşmaların süresi, konuşmaların hangi yönlerden, nasıl değerlendirileceği, jüri tarafından belirlenir. Bu kuralların uygulanmasıyla ilgili denetimleri de jüri yapar.

Grup temsilcileri, karşılıklı olarak söz alıp tezlerini savunurlar. Konuşmalar genellikle 5-7 dakika ile sınırlandırılır. Münazara başlarken ilk sözü öteki grup başkanı alır. Böylece gruplar arasında konuşma eşitliği sağlanmış olur. Jüri, ifade, savunma, karşı düşünceyi çürütme, konuşma gibi hususları değerlendirerek bir tarafı galip ilan eder.

Jüri, konuşmaları şu yönlerden değerlendirir:

- a) Konuşma yeteneği,
- b) Konunun sunumu,
- c) Üslup,

³⁹ Yar. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf. 176

d) Jest ve mimikler.

f. Diyalog⁴⁰

Tam karşılığı ‘karşılıklı konuşma’dır. Fakat giderek oyun, roman, öykü gibi edebiyat türlerinde iki ya da daha çok kişi arasında konuşma; karşılıklı konuşma biçiminde yazılmış yapıt anlamını kazanmıştır. Özellikle Yunan düşünürleri felsefi kavramları ve sorunları açıklamak amacıyla yapıtlarını diyalog biçiminde kurup,sözlü anlatımın doğallığından ve canlılığından yararlanmışlardır.

g. Hitabet

“Herhangi bir topluluğu etkilemek, bir düşünceye alıştırmak veya kitleleri yönlendirmek ya da harekete geçirmek amacıyla yapılan plânlı konuşmalara ‘hitabet’ adı verilir. Hitabet,özel yetenek isteyen sözlü türlerden birisidir. Anlatan ve dinleyenler karşı karşıya bulunduğu için hitabet türü, diğer türlere göre çok daha zordur. Hitap edecek kimsenin geniş bir bilgi birikimi ve sağlam bir kültüre sahip olması, bunlar yanında rahat ve akıcı bir konuşma yeteneğine sahip olması gerekir.”⁴¹

Anlaşılabacağı gibi her konuşma türü gibi bu konuşma türünde de ses ve kullanımı son derece önemlidir. İyi bir nefes kullanımı konuşmanın süregelmesi ve topluluklara yeterli olması içinde son derece önemlidir. Bunun dışında olması beklenen diğer özellikler;

- Hitabeti gerçekleştirecek kişinin hitabet gücüne sahip olması.
- Anlatıcığı şeye inanmış olması.
- Nerede ve kime konuştuğunun bilincinde olması.
- Pratik zeka ve özgüvene sahip olması.
- Planlı ve dikkatli olması.
- Ses,vurgu,tonlama,durakgibi unsurları yerinde kullanabilme bilgisine sahip olması.
- Kontrollü ve karşısındaki dinleyici grubunun psikolojisine göre sabırlı olması.
- Genel bir bilgi birikimine sahip olması.
- Jest ve mimiklerini konuşmasını destekler biçimde kullanması.
- Samimi ve ikna edebilmesi vb. gibi yeterliliklere sahip olması gereklidir.

⁴⁰ Yavuz Özden, Konuşma Sanatı Diksiyon, Sf. 131

⁴¹ Yard. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf.163

h.Sohbet (Söyleşi) ⁴²

Kendi alanında ün yapmış bilim adamı siyasetçi veya sanatçılarla belirli bir konu üzerinde fazla derinlemesine inmeden yapılan;düşünce ve görüşlerin bir sohbet havası içinde veren türe ‘sohbet’ adı verilir. Sohbet türünde esas olan ,düşüncelerin ispatlanması değil,sohbete konu olan kişinin görüş ve düşüncelerinin ortaya çıkarılmasıdır. Bundan dolayı resmî bir üslûp yerine daha çok ‘senli-benli’ bir üslûp kullanılır. Yeri geldikçe atasözü, deyim ve özdeyişlerden çokça faydalanır; hatta nükteler yapabilir. Dinleyenleri için sohbet hazırlayan kişi sorularda sorabilir. Sohbet günlük konuşma diline yakın bir dil kullanılır.

i. Konferans

Konferans bilgilendirme ve öğrenme amacına yöneliktir. Konferansta yer alan konuşmacı dinleyicileri heyecanlandırmaktan çok algılatmak ve öğretmek için çabalar. Bu yüzden sunum metinleri daha çok ağır bir örüntüsüne sahip, terimlerle dolu olabilir. Duygusalıktan ve buna dayalı jest ve mimiklerden uzaktır. Sunumu yapan kişi belli bir bilgiyi aktardığında bu alanda tanınmış, uzman yani bilgisine güvenilen biri olması beklenir. Ancak tüm konuşmalarını ifade edebilmesi ve başarılı olması için ses ve konuşma becerisi gereklidir.

i.Sempozyum

Konuşma türleri içinde 3-5 kişinin önceden hazırlamış oldukları kısa sunumları belli bir dinleyici grubu önünde gerçekleştirmeleridir. Panelden ayrıldığı an bir küme tartışması olmaktan çok topluluk karşısında gerçekleştirilen birer konuşma programı olmasıdır. Amacı duygusal heyecan yaratmak değil,bilgilendirmeleridir. Farklı konuşmacılar ve farklı bakış açıları ile öğreti gerçekleştirilmeye çalışılır.

⁴² Yard. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf.169

j. Nutuk (Söylev)

“ Kalabalıklar güçlü bir iradeye sahip olan insanlara kulak verirler. Kitle oluşumunda birleşmiş tekil bireyler kendi iradelerini kaybederler ve içgüdüsel olarak yüzlerini, irade sahibi olanlara çevirirler. ”

LE BON

“Bir topluluğa heyecan vermek veya belirli bir düşünceyi aşlamak amacıyla yapılan konuşmalara nutuk (söylev) denir. Nutuk her konuda hazırlanabilir. Özellikle millî ve manevî konularda ,toplumla ilgili düşünceler üzerinde hazırlanır. Nutuk topluluğa hitaben verilir. Topluluklar güzel konuşmalarla etkilenirler.”⁴³

Nutuk belli bir amaca yönelik,açık,kesin ve inandırıcı olmalıdır. Savunulan hususlarda son derece donanımlı olmalı, savunulan konu en ince detayına kadar aydınlatıcı olmalı, ispatlanabilir olmalı, gittikçe heyecan uyandıran bir biçimde sunulmalı ve sonucunda tatminkâr bir dinleyici grubu başarısı kazanılmalıdır. Bu sunum zeka ve hitabet yeteneğinin kişiye özgü başka bir yaratım mucizesidir çünkü bu şekilde ardına bir toplumu alabilir. Örneğin; Mustafa Kemal Atatürk’ün ‘Büyük Nutku’ ’nda olduğu gibi.

k. Açık oturum

Açık oturum belli bir fikir ve çözüm alışverişi için buluşulan konuşma ortamlarıdır. Katılan konuşmacıların belli bir bilgi birikimine sahip iş ehli olan insanlar olması beklenir. Bir konuşma kaosu olamaması için bir başkan tarafından yönetilir. Bu başkanında topluluğu idare edebilecek vasıflarda,zeki,kültürlü ve doğru konuşan biri olması gerekir.

l.Mülakat (Görüşme)

Kendi alanlarında başarılı olmuş, verdikleri eserlerle toplumun dikkatini çekmeyi başarmış ya da toplumu ilgilendiren bir konu hakkında konuyu aydınlatmak için yapılan görüşme ve gerçekleşen konuşma biçimlerine mülakat denir.Soru soracak

⁴³ Yard. Doç. Dr. Ertuğrul Yaman, Konuşma Sanatı, Sf.203

kişi ve cevaplayarak söz alacak katılımcı,hazırlıklı,konuya hakim ve iyi ifade gücüne sahip olmalıdır.

m.Şiir okuma

Şiir okunmasında okunacak şiir kadar okuyucunun konuşma becerisinde önemlidir. Ses rengi, ritmi, tonlaması gibi unsurlarla daha dilde daha görsellik isteyen bir hüner olarakta nitelendirilebilir. Belkide ondandır ki şairin kendisi bile, şiirin türüne ve gerçek anlamına aşına insane bile şiirini güzel bir yorumla sunamayabilmektedir. Öyle yorumcular vardır ki şiiri bu kişilerden dinlemek insana başka bir sanat dalı ile buluşma zevkini tattırır. Başarılı bir aktörün,iyi bir dramaturji çalışması,durak ve tonlamalarla ses rengini daha da zenginleştirip, duygu gücünde başarıyla sunulan şiir dinletisinden keyif almamak imkansızdır. Sosyal bir buluşma ortamında da iyi şiir okuyanlara rastlamışızdır. Bütün bu yorum gücü yine konuşmaya dair özenli bir çalışma ürünüdür. Hiç kuşku yok ki kişi okuyacağı şiir hakkında düşünmüştür. Genel olarak okunacak şiirin önce ne tür bir şiir olduğunu (lirik, betimleyici, öykü veya dramatik) keşfetmek için okuyarak çalışma yapmak gereklidir. Lirik, gazel, pastoral şiir veya sone olabilir. Hikaye şeklinde veya değişik şekillerde yazılmış betimleyici şiir olabilir. Dramatik şiir olarak bir oyundan diyalog ve sahnelenecek olabilir ki buna en güzel örnek William Shakespeare in oyunlarında rastlanır. Genelde serbest vezindir vb. Pek çok şiir türü bulunmaktadır. Bütün şiirleri sınıflandırmak olanaksızdır. Amaç yazılan şiirin şeklini ve ruhunu anlamak ve şiiri yazanın şiirinde neyi amaçladığını aklımızda açık hale getirmektir. Amacı dalgın ruh hali, şamatalı öykü, bir dini şiir; hicivli veya politik şiir olabilir. Öyleyse bir şiiri çalışırken –

1. Onu anla.
2. Şeklini gözlemlle.
3. Şiirin lirik, öykü, dramatik, pastoral vb. olup olmadığını bul.
4. Şiirin ruh haline karar ver.
5. Ritmini keşfet.
6. Hissettirdiği imgeyi bul.
7. Şiirin kullandığı ve onu ilginç hale getiren araçları gözlemlle.

Şeklinde basit metodlar uygulayarak, endişeleri giderdikten sonra şiiri önce sessizce okuyup, ardından ses değerlerini, ritmini ve imgeleri duyumsamaya çalışarak bütün ses bilgimizin ışığı dahilinde şiirde güzel anlam ve hoş bir yorum için başarılı bir sunum yapmaya çalışabiliriz. Örneğin bu çalışmaları bu şiirlerle deneyebiliriz;

BUGÜN PAZAR ⁴⁴

Bugün Pazar.

Bugün beni ilk defa güneşe çıkardılar.

Ve ben ömrümde ilk defa

gökyüzünün bu kadar benden uzak

Bu kadar Mavi

Bu kadar geniş olduğuna şaşarak

Kımıldamadan durdum.

Sonra saygiyle toprağa oturdum.

Dayadım sırtımı beyaz duvara

Bu anda ne düşmek dalgalara

Bu anda, ne hürriyet, ne karım.

Toprak, güneş ve ben...

Bahtiyarım.

NAZIM HİKMET

YAŞAMAYA DAİR ⁴⁵

Diyelim ki hastayız

hem de ağır

hem de ameliyatlı,

yani beyaz masadan

kalkmamak ihtimali de var.

Duymamak mümkün değilse de biraz erken gitmenin

kederini

biz yine güleceğiz anlatılan Bektaşî fikrasına,

⁴⁴ Nazım Hikmet, Yeni Şiirler

hava yağmurlu mu diye bakacağız pencereden,
yahut da yine sabırsızlıkla bekleyeceğiz
ajans haberlerini...
Diyelim ki dövüşölmeye değör bir şeyler için,
diyelim ki cepheleyiz,
orada daha ilk hücumda, daha o gün
yüzükoyun kapaklanıp ölmek de mümkün
Acı bir hınçla bileceğiz bunu,
ama yine de çıldırasıya merak edeceğiz
belki yıllarca süreceğ olan savaşın sonunu...
Diyelim ki hapisteyiz,
yaşımız da elliye yakın,
daha da on sekiz sene olsun açılmasına demir kapının.
Yine de dışarıyla beraber yaşayacağız,
İnsanları, hayvanları, kavgası ve rüzgarıyla,
Yani duvarın arkasındaki dışarıyla...
Yani nasıl, nerde olursak olalım
Hiç ölmeyecekmiş gibi yaşanacak....

NAZIM HİKMET

Bu iki şiir aynı şaire ait olmasına rağmen farklı duyguları barındırmakta, farklı betimlemelerle doludur. Buna göre farklı yorumlanması gerekmektedir. Ses değeri, ritmi, imgeleri farklıdır. Ancak bu şekilde iyi ve doğru bir yorumla seslendirilebilir. Görölüyor ki gerçek şiir sıradan dizelerden farklıdır ve anlaşılması zorda olsa sahip olduğı ritmi, müzikal sesli harfleri ve dikkatlice seçilmiş sessiz harfleriyle yarattığı ruh ve imajlarla iletişim kurar. Şair iletişim kurmak için kelimeleri kullanır fakat sıklıkla hissettiklerini ve düşüncelerini yeterli hassaslıkla belirtemez çünkü kelimeler sabit olarak anlamlarını ve ilişkilendirildikleri şeyleri değıştirirler, bugün için tam olarak doğru olan bir kelime yıllar geçtikçe çok yeterdiz kalabilir çünkü çok kullanılmış olabilir

⁴⁵ Nazım Hikmet, Yeni Şiirler

ve yıllarla anlamı kaymış olabilir. Bu şekilde hissededen şairler düşüncelerini doğru ifade edeceklerini düşündükleri yeni kelimeler keşfederler. Bunun yanında iyi şairler her dönemi etkiliyebilirler ki bu onların kimliklerinin sanat olgusu ile buluşmasının en belirgin özelliğidir. Şiir yazım ve anlatım biçimleriyle çeşitlenmektedir. Bunlar;

a . Lirik

Lirik şiirde genellikle şair kendi düşünceleri ve duygularını aktarır. Konuşmacı şairin kendisi gibi davranır, şairin melodisini çaldığı müzik aleti gibidir. Doğal olarak konuşmacı ses ve konuşma teknikleri konusunda eğitilmiş ve esnek olmalıdır, böylece yalnızca ses ve konuşmayla bütün düşünceleri, ruhu ve imajı kişiliğini veya kişisel yorumlarını empoze etmeden geçirir. Lirikler genellikle yoğun ve sakin duyguların açığa vurulduğu şiirlerdir ve lirik kelimesi lir çalgısına eşlik eden şarkılardan türemiştir. Lirik şiirde jestler gereksizdir; şiirin ruhunu bozar, şairin istemediği şekilde dramatik etki yaratır.

b. Öykü Şiirler

Bu başlık altındaki şiirler hikaye, öykü anlatan şiirlerdir, örneğin balat veya epik. Söyleme şekli her bir şair tarafından yönlendirilir. Söylemek gerekir ki bu tür şiirleri okuyan konuşmacı doğal olarak içinden akıp gider tarzda okuyan lirik okuyucudan oldukça farklıdır. Öykü şiirleri konuşmacısı, bir hikaye anlatıcısıdır. Kişiselliğini kullanarak ve canlandırmalar yaparak hikayeyi olabildiği kadar çarpıcı hale getirir. Lirik söylenirken kulak misafiri olunur hikaye türündeysen birisi dinleyiciye hikaye anlatmaktadır bu nedenle daha cesur teknikler kullanılabilir. Lirik şiirin yumuşak ruhunu paramparça edebilen samimi ses tonu öykü türü için tam doğru olabilir çünkü bu durum daha sağlamdır . Yoruma yardımcı olduğu şairin amacını bozmadığı sürece konuşmacı kişiliğini daha fazla ortaya çıkarabilir. Öykü şiirlerde sıklıkla bir miktar insanlar veya olayların tarifi yapılır veya biraz diyalog bulunur .Ses, tempo, perdedeki esneklik gibi faktörler şiirin canlanmasına yardımcı olur.

c. Dramatik Şiir

Bu başlık altına tiyatro oyunlarındaki şiir formundaki bütün diyaloglar girer. Kelimeler bir oyundan olduğu sürece karakterler tarafından dramatik öğeler dikkat edilerek oynanacak demektir – başka bir deyişle siz o karaktersiniz - . Yani yaşayan bir dramatik karakter gibi kelimeler sizin kelimeleriniz, düşünceler sizin düşüncelerinizdir. Lirik şiirde düşünceler, ruh, imajlar ve ritim sizin içinizden geçer. Şiir sizin sesinizi ve teknik kullanarak herhangi bir kişisel renginizin etkilemediği düşüncelerinin kulak misafiri olunmasını sağlar. Öykü şiirde ise, birisi kişisel özelliklerini kullanarak şiirin kişiselliğine zarar vermeden bir öykü anlatmaktadır. Öykü şiirde dinleyici hedeflenir ve konuşmacı sıklıkla olayın dinleyicilerde canlanmasına ve ruh, ritim ve temposunun çalışır.Dramatik şiirde kendine dönük düşünen tiyatro oyununun bir canlı karakterisinizdi. – kendi düşüncelerinizle öteki oyuncularla beraber oynuyorsunuz ve dinleyici tarafından izleniyorsunuz - başka deyişle siz karaktersiniz öykü şiir gibi yalnızca onu tanımlamazsınız veya onu lirik ruhla düşünmezsiniz,yaşar kılmaya çalışırsınız.

Bütün bu çeşitlilikler tiyatro metinlerinin çalışmalarında da önemlidir.Belli başlı drama çeşitleri:

a. Naturalizm

Naturalizmde, yazma, dekor, oyun oynama ve yapım sahnede bugünkü gerçekliği sahnede segilemeyi amaçlar.

b. Komedi

Komedide kısmen karakterin canlandırılmasında komiklik ortaya çıkar, farsta ise komiklik durumdan çıkar.

c. Görgü Komedisi

Görgü komedisinde komiklik görgü ve sosyal davranışların hicvedilmesiyle ortaya çıkar.

d. Fars

Görünüşte normal insanların utanılacak duruma düşmeleri farsta komikliği sağlar.

e. Melodram

Melodramda ayrıntılara girilmez. Karakterler iyiler ve kötüler haline gelme eğilimindedir.

f. Fantazi

Fantazide oyun gerçek olmayan inanılması gereken bir dünyada geçer. Gerçeklerden uzaktır ve düzenler ve kostümlerde genelde gerçektir.

g. Dışavurumcu Drama

Dışavurumculukta düşünceler ve karakterler biçimsel gerçekçi olmayan yollarla sunulur.

h. Klasik Trajedi

Trajedi genelde kişisel zayıflıklardan veya antik tanrıların etkisiyle düşen yüceltilmiş karakterlerle ilgilenir.

ı. Dramatik Diyalog

Diyalog hergün kullandığımız konuşmadan farklıdır çünkü titizlik isteyen çeşitli fonksiyonları gerçekleştirmelidir.

Bunlar ve diğer drama çeşitleri farklı konuşma biçimleri ile seslendirilirler. Örneğin;

ANTONİUS: ⁴⁶

Dostlar, Romalılar, vatandaşlar, beni dinleyin: Ben Sezar'ı gömmeye geldim, övmeye değil. İnsanların yaptıkları fenalıklar arkalarından yaşar. İyilikler çok zaman kemikleriyle beraber gömülür; hadi Sezarınkilerde öyle olsun. Asil Brutus size Sezarın haris olduğunu söyledi. Eğer böyle ise, bu ağır bir suç Sezar da onu pek ağır ödedi. Şimdi burada Brutus'la diğerlerinin izinleriyle, çünkü Brutus şeref sahibi bir zattır; hepsi, hepsi şerefli kimselerdir, evet müsadeleriyle burada Sezar'ın cenazesinde söz söylemeye geldim. O benim dostumdu, bana karşı vefalı ve dürüsttü; lakin Brutus haris olduğunu söylüyor; ve Brutus şerefli bir zattır. Sezar Romaya bir çok esir getirdi, devlet hazinelerini bunların kurtuluş akçeleri doldurmuştu. Acaba Sezar da hırs diye görülen bu muymuş? Fakirler ne zaman ağlasa Sezar'ın gözü yaşarırdı; hırs daha sert bir kumaştan olsa gerek. Fakat gene Brutus onun için haristi diyor ; Brutus ta şerefli bir adamdır. Siz

⁴⁶ William Shakespeare, Julius Caesar

hep gördünüz; Luperkalya yortusunda ben kendisine üç defa krallık tacı sundum, üç defasında da reddetti; hırs bu muymuş? Gene Brutus, haristi, diyor ve şüphesiz kendisi şerfli bir adamdır. Ben Brutus'un dediklerini çürütmek için söz söylemiyorum, buraya bildiklerimi söylemeye geldim. Bir zamanlar siz onu hep severdiniz, bu sebepsiz değildi; öyleyse sizi ona yas tutmaktan alıkoyan nedir? Ey iz'an! Sen hoyrat hayvanlara sığınmışsın, insanlar da muhakemelerini kaybetmiş. Beni affedin, kalbim tabutun içinde, şurada, Sezar'ın yanında, tekrar bana gelinceye kadar beklemeli.

Daha dün Sezar sözü dünyaya bedeldi; şimdi şurada yatıyor ve kendisine saygı gösterecek bir düşkün çıkmıyor. Ah yoldaşlar! Sizin yüreklerinizle fikirlerinizi ayıklandırıp, öfkeye sürükleyecek yaradılıştaysaydım, şrekli insanlar olduğunu hepimizin pek iyi bildiğiniz Brutus'a karşı haksızlık etmiş olurdum. Cassius'a karşı haksızlık etmiş olurdum. Ben onlara haksızlık edecek değilim; böyle şeref sahibi insanlara karşı haksızlık etmektense ölümlere karşı haksızlığı, kendime size karşı haksızlığı tercih ederim. Lakin, işte Sezar'ın ismi ile mühürlü bir deri; çekmecesinin içinde buldum, vasiyetnamesi. Vatandaşlar bunu bir dinleyecek olsa – müsadenezle bunu burada okuyacak değilim – evet duyacak olsalar, gidip Sezar'ın ölüsüne koşar, yaralarını öperler, yağlıklarını mutlu kanına batırırlar, ne dedim, hatıra diye saçından bir tel dilerler, ölürlerken vasiyet edip kıymetli bir miras gibi evlattan evlada bırakırlar.

(W. Shakespeare, Julius Caesar, Çeviren: Nurettin Sevin, Perde III. Sahne II)

Bu antik oyundaki ses kullanımına, oyunun teması,dönemi,bulunduğu yer ve zaman, kim olarak nasıl bir topluluğa, ne amaçla anlatıldığı vb. sorulara cevap arayarak hazırlanılır. Shakespeare'in hünerli kaleminden çıkmış bu eserdeki bu tirad, modern bir hitabet metni niteliğindedir. Onu canlı kılacak ise yorumcu kimliğidir.

B. Etkili Konuşmanın Hayatımıza Kazandırdığı Olumlu Etkiler

“ ... Suskunun tutsaklığından ,çıldırııcı karanlıklığından kurtuldum.Ruhum yeni bir bilinç ve güç kazandı.Konuşmayı oluşturan simgelerin aracılığıyla bilgilerin ve inançların evrenine ulaştım. ”

HELEN KELLER

Amerikan eğitimcisi Helen Keller, ondokuz aylıkken kör,sağır ve dilsiz kalıp birçok tedavi ve mücadeleden kazandığı konuşma becerisinden sonra duygularını bu sözlerle ifade etmiştir.Gerçek şu ki pek çoğumuz günlük yaşam koşuşturması ve kaygıları ile yaşayıp giderken bize her an eşlik eden bir çok unsuru duyumsamayı ihmal ederiz. Duymak, koklamak, görmek, dokunmak,tatmak nasıl duyumsal özgürlüklerimiz ise konuşmakta tüm bu duyumlarla algılayıp hissettiklerimizi, yaşamda - ifadelendirebilme- ayrıcalığını başardığımız özgürlüğümüzdür. Bu özgürlük temelde konuşmak olarak görünse bile, bunu daha da etkin ve özgün kılmak onu daha başarılı kullanabilmekten geçmektedir. Doğumdan sonra çevre, fizyolojik, psikolojik vb. pek çok etkenle başlayan konuşma serüvenini, keyifli ve yaşantımıza daha da olumlu dönüştürmek tamamen kendi elimizdedir. Pek çoğumuz, işinde bilgi ve tecrübe konusunda çok başarılı olduğu halde sadece konuşma becerisindeki yetersizlikle başarısızmış gibi görünebilen kişilere rastlamışızdır. Bu yetenek, yalnızca bilgi aktarımımız için değil, sosyal hayatımızda kuvvetli kılar. Yaşamı algılarken çevresine ve kendiyleyken kendi iç dünyasına betimleme çeşitliliği ve keyfi yaşatır. Bu insana mutluluk olarak dönecektir. Doğru ,düzgün, zamanında, ölçülü ama kendini doğru ifade edecek kadar cesur ve güzel konuşabilen kişi çevresi tarafından kabul görür. Bu öyle bir güçtür ki konuşma yeteneğini geliştirmiş, bunu başarı ile kullanabilen kişiler büyük bir toplumu bile etkileyebilir ve o toplumun lideri olarak kabul görebilirler. Bununlada kalmayıp farklı dillere rağmen toplumlar arası aracı olup, uzlaşma ve barışa yol açabilirler. Dil her alanda bizim sosyal ve psikolojik başarımızın yollarından biridir. Farklı bir dil, şive, lehçe ile yetişerek, şu an içinde yaşamayı sürdürmekte olduğumuz toplumun dili ve bunun doğru kullanımı için yeni bir öğrenim ve algılama süreci ile karşılaşabiliriz. Unutulmamalıdır ki bu; öz kimliğimizi yitirmek değil, yeni bir KİMLİK

olgusu ile tanışıp, bu yeni kavramlar ve dilin zenginlikleriyle ifade gücümüzü çoğaltarak bizi daha güçlü bir KİMLİK olarak yenileyecektir.

BÖLÜM IX

SONSÖZ

Şu ana kadar ses ve konuşma ile ilgili pek çok konuyu ele almaya çalıştım. Konuşma organlarımızın neler olduğunu, çalıştırılması gereken alanlarımızı, kullanılan alanların işlevlerini ve daha iyi kullanma yöntemlerini; asıl kaynağın nefes olduğunu, diyafram kasının farkındalığı ve potansiyelinin çalışma metodları ile artırıldığında nasıl bir kaynak sağlanabildiğini; ses ve konuşma da temel Türkçe bilgisinin ne denli önemli olduğunu, diksiyon ve fonetiğin incelediği alanlarla konuşmayı ve gerçek anlamını nasıl etkilediğini, erken ya da ileri yaşta oluşmuş ya da oluşabilecek konuşma bozukluklarının tanı ve tedavi yöntemlerinin önemini, konuşma türlerini ve bunlarla gerçekleşecek her konuşmada bireysel çaba ile öğrenilen ses bilgisinin nasıl bir güç ve kişinin gelişimi için nasıl bir önem taşıdığı gibi konuları ifade etmeye çalıştım .Bütün bu çalışmamda atlanmış olabilecek öğretilere rağmen sıra söze geldiğinde konuşma becerisinin kavranması ve geliştirilebilmesi için bir kaynak olmasını temenni ediyorum. Bütün bu çalışmamın kişilerin varoldukları kimliklerde daha da mutlu ve varolmak istedikleri kimliklere ulaşabilmeleri içinse bir adım sağlamasını diliyorum.

KAYNAKÇA

- Voice And Speech In The Theatre -- J.Clifford Turner – London, Sir Isaac Pitman&Sons Ltd.
- Speech Training And Dramatic Art -- J.Miles Brown – London, Sir Isaac Pitman&Sons Ltd.
- Voice And the Actor -- Cicely Berry – London 1987, HARRAP Ltd.
- Söz Söyleme Sanatı -- Prof.Herbert N.Casson – İstanbul 2000, Kariyer Yayıncılık İletişim Eğitim Hiz.Ltd.Şti.,(Çev.Vedat Yılmaz).
- Söz ve Diksiyon Sanatı -- Nüzhet Şenbay – İstanbul 2004, Yapı Kredi Yayınları.
- Alıştırımlı Diksiyon Sanatı -- Nüzhet Şenbay – İstanbul 1997, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Konuşma Eğitimi – Suat Taşer – Ankara 1987, Dost Kitabevi Yayınları.
- Güzel Ve Etkili Konuşma Sanatı -- Emin Özdemir – İstanbul 2004, Remzi Kitabevi AŞ.
- Türkçe Bilgisi -- Feyza Hepçilingirler – İstanbul 2004, Remzi Kitabevi AŞ.
- Konuşma Sanatı,Diksiyon – Yavuz Özdem – İstanbul 2003, Kariyer Yayıncılık İletişim Eğitim Hiz.Ltd.Şti.
- Konuşma Sanatı -- Yard.Doç.Dr.Ertuğrul Yaman – Ankara 2004, Gazi Kitabevi Tic.Ltd.Şti.
- Etkili Konuşma – Cristina Stuart – İstanbul 2004, Alfa/Aktüel Kitabevi, (Çev.Murat Sağlam).
- Yozlaşan Medya Ve Yozlaşan Türkçe -- Emre Kongar – Ankara 2003, Remzi Kitabevi AŞ.
- Alexander Tekniği Rehberiniz -- John Gray – Ankara 1999, İmge Kitabevi (Çev.Oya Erkoldaş)
- The Stretch Deck -- Olivia H. Miller – Chronicle Books .
- Yoga Terapi – Stella Weller – İstanbul 2003, Okyanus Yayıncılık (Çev.Nur Yener)
- Rol Yapmayın Lütfen -- Eric Morris & Joan Hotchkıs – Ankara 2000, Dost Kitabevi Yayınları (Çev.İpek Bilgin).

Julius Caesar -- William Shakespeare –Ankara 2000, Remzi Kitabevi AŞ.
Yeni Şiirler -- Nazım Hikmet – Ankara 1966, Dost Yayınları.
İstanbul Cerrahi Hastanesi, ses ve konuşma kusurlarıyla ilgili sağlık makaleleri
Türk Dil Kurumu Güncel Web Sayfası
Gecikmiş Konuşma,Aile El Kitabı – Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları