

Bedensiz Diliyle Anlat: Sözsüz İletişimin Sırları (Metin Tabanlı E-Kurs)

Modül 1: Sözsüz İletişimin Nörobiyolojik ve Teorik Temelleri

1.1 Evrimsel Biyoloji ve Üçlü Beyin Modeli

İnsan iletişiminin en temel katmanını oluşturan sözsüz davranışlar, milyonlarca yıllık evrimsel sürecin ve insan beyninin nörolojik mimarisinin doğrudan bir yansımasıdır¹. Eski bir FBI karşı istihbarat uzmanı olan Joe Navarro'nun *What Every BODY is Saying* (s. 15-34) isimli çalışmasında vurgulandığı üzere, insan beyni nörolojik işlevleri açısından üç temel yapıya ayrılmaktadır: Beyin sapı (ilkel beyin), limbik sistem (duygusal ve hayatta kalma merkezi) ve neokorteks (düşünen/akıl yürüten beyin)².

Sözsüz iletişimin ve beden dilinin gerçekliğini yöneten ana mekanizma limbik sistemdir¹. Limbik beyin, çevreden gelen tehditlere veya uyarılara dürist, anlık ve refleksel tepkiler verir². Neokorteks ise dil öğrenimi, karmaşık mantık yürütme ve eleştirel düşünmeden sorumlu olup insanı dürist olmayan ifadelere yönlendirebilen katmandır². Sosyal uyum sağlama dürtüsüyle çocukluktan itibaren neokorteks aracılığıyla yüz ifadelerini maskeleyme ve yalan söyleme eğitilmektedir⁵. Örneğin, beğenilmeyen bir yemek karşısında ebeveynlerin gösterdiği tepkiler, bireye gerçek hislerini gizleme öğretisini yüklemektedir⁵. Dolayısıyla yüz bölgesi, neokortikal kontrolün yüksekliği nedeniyle sözsüz iletişimde yanıltıcılığı en yüksek alan olarak değerlendirilirken, limbik sistemin kontrolündeki alt beden hareketleri (ayaklar ve bacaklar) düristlüğün en yalın gözlemlendiği yerdir¹.

1.2 Limbik Tepki Mekanizmaları: Donma, Kaçma ve Savaşma

Limbik sistem, bir tehdit veya stres faktörü ile karşılaştığında insan türünün hayatta kalmasını sağlayan üç temel tepki dizisini devreye sokmaktadır². Bu tepkiler evrimsel hiyerarşide sırasıyla donma, kaçma ve savaşma şeklinde tezahür eder².

Donma tepkisi (freeze response), tehlike karşısında ilk refleks olarak hareketin kesilmesidir². Evrimsel olarak yırtıcılara karşı görünmez olma amacına dayanan bu tepki, modern sosyal yaşamda bir bireyin şoke edici bir soruyla karşılaştığında kilitlenmesi veya hareketlerini minör düzeye indirmesi şeklinde gözlemlenir². Kaçma tepkisi (flight response), tehlikeden uzaklaşma imkanı doğduğunda devreye girer². Sosyal etkileşimlerde bu durum, kişinin rahatsız olduğu bir ortamda gövdesini kapıya doğru çevirmesi, ayak yönünü değiştirmesi veya göz engelleme (eye-blocking) davranışları sergilemesiyle ortaya çıkar⁶. Donma ve kaçma seçenekleri yetersiz kaldığında ise limbik sistem son çare olarak savaşma tepkisini (fight response) tetikler². Bedenin genişletilmesi (territorial leg splay), göğsün kabartılması ve alan ihlalleri bu tepkinin modern görünümüdür⁷.

Beyin Yapısı	Temel İşlevi	Sözsüz İletişimdeki Rolü	Manipüle Edilebilirlik
Beyin Sapı	Otonom yaşamsal fonksiyonlar (solunum, kalp atışı)	Temel refleksler ve otonom tepkiler	Sıfır (Tamamen irade dışı)
Limbik Sistem	Duygusal işleme, tehdit değerlendirme, hayatta kalma	Şeffaf, anlık, donma/kaçma/savaşma tepkileri	Çok Düşük (Anlık sızıntılar verir)
Neokorteks	Analitik düşünme, dil, soyut kavrayış	Bilinçli jestler, sosyal maskeleye, sözel ifadeler	Yüksek (Kolaylıkla kurgulanabilir)

1.3 İletişimde Beden Dilinin Etki Oranları ve Kültürel Faktörler

Sözsüz iletişimin kişilerarası etkileşimdeki payı bilimsel araştırmalarla ortaya konmuştur. Prof. Dr. Acar Baltaş ve Prof. Dr. Zuhale Baltaş'ın *Bedenin Dili* (Remzi Kitabevi, s. 166) isimli çalışmasında belirtildiği üzere, yüz yüze kurulan iletişimde kelimeler %10, ses tonu %30, bedenin dili ise %60 oranında belirleyicidir⁸. Joe Navarro ise sözsüz davranışların genel kişilerarası iletişimde %60 ila %65 oranında bir alan kapladığını, duygusal yakınlık veya romantik etkileşim süreçlerinde ise bu oranın %100'e kadar ulaşabildiğini ifade etmektedir³.

Bununla birlikte, sözsüz davranışları değerlendirirken kültürel kodların göz önünde bulundurulması esastır⁵. Navarro'nun da belirttiği gibi, Orta Doğu kültürlerinde aynı cinsiyetten bireylerin el ele yürümesi dostluk göstergesiyken, Rusya'da erkek ev sahiplerinin erkek misafirleri yanaktan öperek karşılaması yaygın bir gelenektir⁵. Bu tür yerel davranış kalıplarını evrensel stres işaretleriyle karıştırmamak, gözlemcinin kültürel yetkinliğine bağlıdır⁵.

Modül 2: Gözlem Metodolojisi ve Temel İletişim İlkeleri

2.1 Joe Navarro'nun 10 Gözlem Emri

İnsanların sözsüz işaretlerini doğru bir şekilde okuyabilmek için tesadüfi bakışların ötesine geçen, metodolojik bir gözlem disiplini gereklidir². Joe Navarro bu süreci 10 temel kural ile çerçevelemektedir²:

1. Çevrenin yetkin bir gözlemcisi olmak⁵.
2. Bağlam içinde gözlem yapmak².
3. Evrensel sözsüz davranışları tanımak⁶.
4. İdiyosenkratik (kişiyeye özgü) davranışları tespit etmek⁶.

5. Temel davranış çizgisini (baseline) belirlemek⁶.
6. Davranış kümelerini (clusters) izlemek².
7. Davranış değişikliklerini fark etmek².
8. Sahte veya yanıltıcı sinyalleri tespit etmek⁶.
9. Comfort vs Discomfort (rahatlık vs rahatsızlık) ayırımına odaklanmak².
10. Gözlemi subtle/nezaketle ve çaktırmadan yapmak¹.

2.2 Sakinleştirici Davranışlar (Pacifying Behaviors) ve Nörolojik İşlevi

Limbik sistem bir stres, tehdit veya uyaran algıladığında beden anlık bir sarsıntı yaşar². Bu durumun ardından beyin, iç dengeyi (homeostaz) yeniden tesis etmek amacıyla otonomik sakınleştirici davranışları (pacifiers) devreye sokar². Stresli bir uyaran belirlediğinde uyarılma yaşayan limbik sistem, bedeni bir sakınleştirici harekete yönlendirir ve böylece içsel denge sağlanır².

Sakinleştirici davranışlar bireyden bireye çeşitlilik gösterir⁶. Kadınlarda stres ve kaygı anlarında elin boyun çukuruna (suprasternal notch) gitmesi veya kolyeyle oynanması sıklıkla gözlemlenir⁶. Zihinsel gerilim anlarında alının ovalanması, yüz dokunuşları, yanakların şişirilerek nefes verilmesi ve erkeklerde kravat düğmesinin düzeltilmesi stresi yatıştırmaya dönük mekanizmalardır⁶. Masanın altındaki uyluk kemikleri üzerinde ellerin dizlere doğru sürülmesi eylemi (leg cleansing) ise avuç içlerindeki teri kurutmanın ötesinde derin bir gerilimi vücuttan atma işlevi görür⁷.

Sakinleştirici Davranış	Fiziksel Eylem	Arka Planındaki Duygusal Durum
Boyun Kapatma	Elin suprasternal notch bölgesine gitmesi	Yüksek endişe, güvensizlik, tehdit hissi ⁶
Bacak Sıvazlama	Avuçların dizlere doğru silinmesi	Masada konuşulan konudan duyulan ağır rahatsızlık ⁷
Kolları Sararak Ovma	Omuzların ve kolların çaprazlanarak tutulması	Yalnızlık, sosyal soğukluk, derin güvensizlik ⁶
Ağız İçinden Dil Yuvarlama	Yanağın içten dille ittirilmesi	Aşırı gerginlik, çaresizlik, zaman kazanma çabası ⁷

Modül 3: Anatomik Beden Dili Analizi

3.1 Ayaklar ve Bacaklar: Dürüstlüğün İletişimsel Alanı

Sözsüz iletişim analizinde insan anatomisinin en dürüst kısmı alt bedendir¹. Evrimsel süreçte

ayaklar, hayatta kalma adına anında kaçmayı veya savaşmayı üstlendiği için doğrudan limbik beyne bağlıdır¹. Neokortikal kontrolün ayaklar üzerindeki baskısı son derece zayıftır¹. Bireyin neşeli bir haber aldığı anda ayaklarını ve bacaklarını ritmik şekilde sallaması (happy feet), içsel coşkunun dürüst bir yansımasıdır⁶. Ayakların kapıya veya farklı bir yöne bakması (intention cues), kişinin zihinsel olarak o ortamdan ayrılma niyetini gösterir⁶. Ayak bileklerinin kilitlenmesi veya ayak başparmaklarının içe dönmesi anksiyete ve güvensizlik işaretidir⁶. Oturma pozisyonunda bacakların aşırı açılması (leg splay) alan sahiplenmeyi, bacakların sevilen kişiye doğru eğilmesi ise duygusal uyumu temsil eder⁷.

3.2 Gövde, Omuzlar ve Kollar

Gövde, yaşamsal organların bulunduğu hayati bölgedir³. Limbik sistem, bir rahatsızlık hissettiğinde gövdenin konumunu ve koruma kalkanı olan kolları anında organize eder³. Bireyler aynı fikirde olmadıkları veya rahatsız oldukları durumlarda gövdeleriyle geriye doğru kayarlar⁶. Güven kaybı, utanç veya ani başarısızlık anlarında omuzların kulaklara doğru yükselmesi ve başın içeri çekilmesi (kaplumbağa etkisi) görülür⁶. Kolların göğüste birleştirilip omuzların ovulması ise yalnızlık ve yoğun stres anlarında çocukluktaki sarılma refleksinin tekrarıdır⁶.

3.3 Yüz, Gözler ve Ağız Mimikleri

Yüz bölgesi, sosyal adaptasyon nedeniyle en çok deceptive (yanıltıcı) sinyal üreten bölge olmakla birlikte, saliselik mikro ifadeler ve koruyucu refleksler vasıtasıyla doğru veriler sunar⁵. Hoşnut olunmayan bir durum veya görsel tehdit karşısında gözlerin perdelenmesi, kapatılması veya ovulması göz engelleme (eye-blocking) olarak adlandırılır¹. Gerçek samimiyet anlarında kaşlar yukarı kavislenirken (eyebrow flash), olumsuz duygularda gözler hafifçe kısılır⁷. Dudakların birbirine bastırılarak yok edilecek kadar içeri çekilmesi (lip compression) ise belirgin bir sıkıntının veya yolunda gitmeyen bir durumun evrensel göstergesidir².

Anatomik Bölge	Sözsüz İletişim Davranışı	Psikolojik / Nörolojik Karşılığı
Ayak / Bacak	Ayakların ritmik sallanması (Happy Feet)	Yüksek coşku, sabırsızlık, olumlu duygu patlaması ⁷
Ayak / Bacak	Ayak bileklerinin kilitlenmesi	Anksiyete, tehdit algısı, çekingenlik ⁶
Gövde	Kaplumbağa etkisi (Omuzların yükselmesi)	Özgüven kaybı, utanç, yenilgi hissi ⁶
Yüz / Göz	Göz kapatma / ovalama (Eye-blocking)	Görsel/düşünsel tehdidi reddetme, hoşnutsuzluk ⁶

Yüz / Dudak	Dudakların içeri çekilerek kaybolması	Ağır stres, çaresizlik, engellenmişlik hissi ⁷
-------------	---------------------------------------	---

Modül 4: Yalan Tespiti, Aldatma İşaretleri ve İletişim Kazaları

4.1 Paul Ekman Teorisi: Yalanın Doğası ve Çeşitleri

Prof. Dr. Paul Ekman'ın yalan konusundaki çığır açan eseri *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage* (W. W. Norton & Company, s. 41, 150) kapsamında yalan; "bir kişinin, hedefi önceden bilgilendirmeden ve hedef tarafından açıkça talep edilmeden, onu kasten yanıltma niyeti taşıması" olarak tanımlanır¹². Ekman, yalanın iki temel biçimi olduğunu ortaya koymaktadır¹²:

Gerçeğin tamamen saklanması ve hiçbir yanlış bilgi verilmeden sessiz kalınması gizleme (concealment) olarak adlandırılır¹². Yanlış bilginin aktif olarak kurgulanıp aktarılması ise saptırma (falsification) kategorisine girer¹². Yalancılar vicdani baskının azlığı nedeniyle genellikle gizlemeyi tercih ederler¹³.

4.2 Sözel ve Sözsüz Yalan Belirtileri: Kelimeler vs. Beden

Paul Ekman'ın araştırmaları, yalancıların davranışlarını kontrol ederken büyük ölçüde kelimelerine odaklandıklarını gösterir¹⁶. İnsanlar büyürken söyledikleri kelimelerden sorumlu tutulacaklarını öğrenirler; bu nedenle yalan söylerken kelimeler özenle seçilir¹⁶. Ancak ses tonundaki titreşimler, mikro mimikler ve beden dili hareketleri denetim dışı kalarak sızıntı (leakage) verir¹³. Yalancının tüm bilişsel yükünü kelimelere yöneltmesi beden dilinde donma veya aşırı kontrol yapaylığına sebep olur¹³. Ekman, duyguların saliseler içinde yüze yansıyan mikro ifadeler aracılığıyla tespit edilebileceğini kanıtlamış ve bu tespiti eğitmek üzere METT ile SETT sistemlerini geliştirmiştir¹¹.

4.3 Yalan Tespiti Analizindeki Hayati Hatalar

Yalan analizinde yapılan hatalar, masum insanların suçlanmasına veya yalancıların gözden kaçmasına neden olmaktadır¹⁵. Ekman bu riskleri iki ana kavram altında toplar¹⁵:

Dürüst bir bireyin şüphelenilmekten duyduğu korku ve stresi yalan belirtisi olarak yorumlama hatasına Othello Hatası (Othello Error) denir¹⁵. Bireylerin kişisel mizaçlarına bağlı tuhafıkları doğrudan yalan işareti sayma yanlışlığı ise Brokaw Tehlikesi (Brokaw Hazard) olarak adlandırılır¹⁵. Poligraf cihazları da doğrudan yalanı değil, sempatik sinir sisteminin otonomik uyarılma düzeyini ölçtüğü için tek başına yalan kanıtı sayılamaz¹³.

4.4 Türk Kültüründe Beden Dili ve İletişim Kazaları

Sözsüz iletişimin teorik temellerini Türkiye'deki sosyo-kültürel yapı ile birleştiren çalışmalar, kişisel gelişim yazınında önemli bir yer tutar. Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu'nun *Yeniden İnsan İnsana* (Remzi Kitabevi, s. 268) kitabında kavramlaştırdığı üzere, insan ilişkilerindeki temel aksaklıklar "iletişim kazaları" olarak tanımlanmaktadır¹⁸. Bireyin algısal süreçlerdeki filtreleri ve ön yargıları

nedeniyle karşısındakinin sözsüz mesajını yanlış yorumlaması, iletişimin kopmasına ve kazalara yol açmaktadır¹⁸.

Ahmet Şerif İzgören ise *Dikkat Vücudunuz Konuşuyor: Türkiye'de Beden Dili İş Yaşamı ve Renkler* (Elma Yayınevi, s. 212) çalışmasında, Batı merkezli kişisel gelişim kitaplarındaki güç ve otorite oyunlarının Türk kültüründeki samimiyet ve saygı kodlarıyla çeliştiğini savunur²⁰. İzgören'e göre iletişimin temel amacı insanları yönetmek veya baskı kurmak değil, samimi bir köprü inşa etmektir²¹.

Yalan Tespiti Hatası	Tanım / Mekanizma	Korunma Yöntemi
Othello Hatası	Dürüst kişinin şüphelenme korkusunu yalan sanmak ¹⁵	Korkunun kaynağını soruşturmak, kişiye güven vermek ¹⁵
Brokaw Tehlikesi	Kişisel mizaç farklılıklarını yalan işareti olarak görmek ¹⁵	Bireyin temel davranış çizgisini (Baseline) belirlemek ⁶
Yapay Güç Gösterisi	İthal beden dili tekniklerini samimiyetsizce uygulamak ²¹	Doğallık, kültürel uyum ve içtenlik odaklı iletişim ²¹

Modül 5: Profesyonel Yaşamda Beden Dili Stratejileri ve Uygulamalı Senaryolar

5.1 Müzakere, Liderlik ve İş Yaşamında Sözsüz Stratejiler

İş yaşamında ve profesyonel görüşmelerde sözsüz iletişim, sadece karşı tarafı okuma aracı değil, aynı zamanda güven inşa etme ve profesyonel duruşu pekiştirme mekanizmasıdır³. Profesyonel bir müzakereci, ortamdaki fiziksel engelleri kaldırarak sözsüz veri akışını artırır ve ilk birkaç dakika içinde muhatabın temel davranış çizgisini (baseline) kaydeder⁶. Müzakere esnasında belirli bir konu açıldığında meydana gelen stres işaretlerini (boyun kapatma, bacak sıvazlama, dudak sıkıştırma) tespit ederek stratejik hamlelerini şekillendirir⁶.

5.2 Uygulamalı Davranış Analiz Matrisi

Aşağıdaki tablo, günlük ve profesyonel hayatta karşılaşılabilecek temel senaryolar karşısında gözlemlenecek beden dili davranışlarını, nörolojik temellerini ve tavsiye edilen müdahale yöntemlerini özetlemektedir:

Senaryo / Durum	Gözlemlenen Beden Dili Davranışları	Nörolojik / Duyusal Neden	Tavsiye Edilen Müdahale Stratejisi
-----------------	-------------------------------------	---------------------------	------------------------------------

Müzakere Masasında Sert Teklif	Gövdenin geriye çekilmesi, kolların bağlanması, dudak sıkıştırma ⁶	Limbik kaçma tepkisi ve rahatsızlık ⁶	Teklifi durdurup sorular sorarak karşı tarafın kaygısını açıklamasını sağlamak ⁶
İş Mülakatı / Aday Sorgusu	Sandalye bacağına bilek kilitleme, boyun çukuru kapatma ⁶	Yüksek anksiyete, yargılanma korkusu (Othello riski) ¹⁵	Mülakat ortamını yumuşatmak, adaya güvence vererek temel çizgiye döndürmek ¹⁵
Sunum / Ekip Toplantısı	Kaplumbağa etkisi (omuz yükselmesi), göz engelleme (eye-blocking) ⁶	Söylenen fikre katılmama, güven kaybı veya çekinceler ⁶	Sunumu kesip ekibin görüşlerini açıkça paylaşabileceği bir tartışma alanı açmak ⁶
İkili Görüşmenin Sonu	Ayaklardan birinin kapıya dönmesi, dizlere basıp öne eğilme ⁶	Ayrılma niyeti (Intention cues), sabırsızlık ⁶	Konuşmayı uzatmadan nezaketle toparlayıp sonlandırmak ⁶

5.3 Kurs Sentezi ve Genel Değerlendirme

Sözsüz iletişim becerisi, insanları gizlice izleyip bir "yalan dedektörü" gibi yargılama aracı değildir¹⁵. Joe Navarro, Paul Ekman, Doğan Cüceloğlu ve Ahmet Şerif İzgören'in bilimsel ve pratik birikimlerinin gösterdiği üzere, beden dilini öğrenmenin asıl amacı; insan davranışlarının arkasındaki duygusal dinamikleri anlamak, daha yüksek bir empati geliştirmek ve iletişim kazalarını en aza indirerek sağlıklı köprüler kurmaktır¹. Limbik sistemin irade dışı ürettiği donma, kaçma ve savaşıma tepkilerini doğru değerlendiren bir gözlemci, sosyal etkileşimlerde profesyonel bir farkındalık kazanır².

Kaynakça

1. Baltaş, Zuhâl & Baltaş, Acar. *Bedenin Dili*. Remzi Kitabevi, 1992 (Baskı 2023). Sayfa sayısı: 166 (s. 166 referansı). ISBN: 9789751407979.
<https://www.acarbaltas.com/bedenin-dili-beden-dili-vucut-dili-2/> ;
<https://www.remzi.com.tr/kitap/bedenin-dili-1>
2. Cüceloğlu, Doğan. *Yeniden İnsan İnsana*. Remzi Kitabevi, 1979 (Baskı 2021). Sayfa sayısı: 268 (s. 268 referansı). ISBN: 9789751402967.
<https://www.imge.com.tr/urun/insan-insana-dogan-cuceloglu-9789751402967> ;

- <https://1000kitap.com/kitap/insan-insana--3322>
3. Ekman, Paul. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*. W. W. Norton & Company, Revised Edition 2009. Sayfalar: 41, 150, 162, 268. ISBN: 9780393081749. https://www.azquotes.com/author/43737-Paul_Ekman ;
<https://www.paulekman.com/blog/verbal-deceit/> ;
<https://1000kitap.com/kitap/telling-lies--158218>
 4. Ekman, Paul & Friesen, Wallace V. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. ISHK, 2003. Sayfa: 79.
https://www.azquotes.com/author/43737-Paul_Ekman
 5. İzgören, Ahmet Şerif. *Dikkat Vücudunuz Konuşuyor: Türkiye'de Beden Dili İş Yaşamı ve Renkler*. Elma Yayınevi, 1999 (Baskı 2018). Sayfa sayısı: 212 (s. 212 referansı). ISBN: 9789756093115. <https://www.elmayayinevi.com/dikkat-vucudunuz-konusuyor-urun8.html> ;
<https://www.hepsiburada.com/elma-yayinevi-dikkat-vucudunuz-konusuyor-pm-kelma018>
 6. Matsumoto, David; Frank, Mark G.; Hwang, Hyi Sung. *Nonverbal Communication: Science and Applications*. SAGE Publications, 2012. Sayfa sayısı: 336.
<https://www.goodreads.com/book/show/14321677-nonverbal-communication>
 7. Navarro, Joe. *What Every BODY is Saying: An FBI Agent's Guide to Speed-Reading People*. HarperCollins / Goodreads, 2008. Sayfalar: 15-34, 35, 43.
https://www.goodreads.com/author/quotes/22405.Joe_Navarro ;
<https://www.nateliason.com/notes/what-every-body-is-saying-joe-navarro> ;
<https://peacejoyaustin.medium.com/top-quotes-what-every-body-is-saying-an-ex-fbi-agents-guide-to-speed-reading-people-joe-2487e2621ede> ;
<https://readinggraphics.com/book-summary-what-every-body-is-saying/>

Alıntılanan çalışmalar

1. Best Quotes Of What Everybody Is Saying With Page Numbers By Joe Navarro - Bookey, <https://www.bookey.app/book/what-everybody-is-saying/quote>
2. Book Summary - What Every Body is Saying (Joe Navarro) - Readinggraphics, <https://readinggraphics.com/book-summary-what-every-body-is-saying/>
3. Nonverbal Communication Insights | PDF - Scribd, <https://www.scribd.com/document/978995201/WHAT-EVERYBODY-IS-SAYING-BOOK>
4. What Every BODY is Saying: An Ex-FBI Agent's Guide to Speed-Reading People - Joe Navarro, Marvin Karlins - Google Books, https://books.google.com/books/about/What_Every_BODY_is_Saying.html?id=IUFQM-6OFEsC
5. Quotes by Joe Navarro (Author of What Every Body is Saying) - Goodreads, https://www.goodreads.com/author/quotes/22405.Joe_Navarro
6. What Every Body is Saying by Joe Navarro: Notes and Review | Nat Eliason, <https://www.nateliason.com/notes/what-every-body-is-saying-joe-navarro>
7. Top Quotes: "What Every BODY is Saying: An Ex-FBI Agent's Guide to

- Speed-Reading People” — Joe Navarro - Austin Rose,
<https://peacejoyaustin.medium.com/top-quotes-what-every-body-is-saying-an-ex-fbi-agents-guide-to-speed-reading-people-joe-2487e2621ede>
8. Bedenin Dili - Acar Baltaş | Psikolog,
<https://www.acarbaltas.com/bedenin-dili-beden-dili-vucut-dili-2/>
 9. Bedenin Dili - Remzi Kitabevi, <https://www.remzi.com.tr/kitap/bedenin-dili-1>
 10. Remzi Kitabevi Bedenin Dili - Fiyatı, Yorumları - Trendyol,
<https://www.trendyol.com/remzi-kitabevi/bedenin-dili-p-2299445>
 11. Telling Lies - Paul Ekman - 1000Kitap,
<https://1000kitap.com/kitap/telling-lies--158218>
 12. TOP 16 QUOTES BY PAUL EKMAN | A-Z Quotes,
https://www.azquotes.com/author/43737-Paul_Ekman
 13. Telling Lies Quotes by Paul Ekman - Goodreads,
<https://www.goodreads.com/work/quotes/244611-telling-lies-clues-to-deceit-in-the-marketplace-politics-and-marriage>
 14. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage - Confident Change Management,
<https://confidentchangemanagement.com/book-reviews/psychology-neurology-philosophy/morality-ethics/telling-lies-clues-to-deceit-in-the-marketplace-politics-and-marriage/>
 15. Quotes by Paul Ekman (Author of Emotions Revealed) - Goodreads,
https://www.goodreads.com/author/quotes/13799.Paul_Ekman?page=3
 16. Verbal Deceit - Telling Lies - Paul Ekman Group,
<https://www.paulekman.com/blog/verbal-deceit/>
 17. Quotes by Paul Ekman (Author of Emotions Revealed) - Goodreads,
https://www.goodreads.com/author/quotes/13799.Paul_Ekman?page=2
 18. İnsan İnsana - Doğan Cüceloğlu - 9789751402967 - Kitap | www.imge.com.tr,
<https://www.imge.com.tr/urun/insan-insana-dogan-cuceloglu-9789751402967>
 19. İnsan İnsana - Doğan Cüceloğlu - 1000Kitap,
<https://1000kitap.com/kitap/insan-insana--3322>
 20. Dikkat Vücudunuz Konuşuyor / Türkiye'de Beden Dili İş Yaşamı ve Renkler - Kitapyurdu.com,
<https://www.kitapyurdu.com/kitap/dikkat-vucudunuz-konusuyor-turkiyede-beden-dili-is-yasami-ve-renkler/40582.html>
 21. Dikkat Vücudunuz Konuşuyor - Elma Yayınevi,
<https://www.elmayayinevi.com/dikkat-vucudunuz-konusuyor-urun8.html>
 22. Elma Yayınevi Dikkat Vücudunuz Konuşuyor Ahmet Şerif İzgören Kitabı - Hepsiburada,
<https://www.hepsiburada.com/elma-yayinevi-dikkat-vucudunuz-konusuyor-ahmet-serif-izgoren-ciltsiz-normal-boy-pm-HBC0000D14TJY>