**# Giriş**

Genel olarak, sözel olmayan davranışlar ya da beden dili olarak ifade edilen sözel olmayan iletişim, aynı konuşma gibi bilgi iletiminin bir yoludur.

Fakat bu iletim mimikler, jestler, dokunma, fiziksel hareketler, vücut duruşu, bedensel donanımlar, ses tonu, tınısı aracılığıyla gerçekleşmektedir.

Sözel olmayan davranışlar, iletişimin yaklaşık %65'ini kapsar.

Sözel olmayan iletişim aynı zamanda kişilerin gerçek duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarabilir.

Bu nedenle, sözel olmayan davranışlar "ifadeler" olarak da geçebilmektedir.

Çünkü kişinin aklında olanları ifade ederler.

İnsanlar, sözel olmayan şekillerde de iletişim kurduklarını fark edemediklerinden, beden dilleri çok daha gerçek bilgiler içerebilir.

Sözel olmayan davranışların en önemli özelliklerinden biri evrensel olmasıdır.

Sözel olmayan davranışları etkili şekilde okuyup yorumlayabilen ve karşılarındaki insanların bu davranışları nasıl algıladığını yönetebilen kişilerin çok daha başarılı bir yaşam sürmeleri kaçınılmazdır.

**# Sözel Olmayan Davranışlar**

Düzenli olarak etkileşimde olunan insanların temel davranışlarını kavrayabilmek için, normalde nasıl oturduklarını, ellerini nereye koyduklarını, nasıl göründüklerini, vücutlarının duruşunu, başlarının eğimini ve hatta eşyalarını nereye koyduklarını gözlemlemek gerekmektedir.

Yoksa normal yüz ifadesi ile stresli bir yüz ifadesi ayırt edilemeyebilir.

Bir kişi ile ilk kez görüşülecekse bile konuşmaya başlama pozisyonu gözlemlenmelidir.

Davranışlar üzerine bakılması ve odaklanılması gereken iki nokta olduğu söylenebilir.

Bunlar rahatlık ve rahatsızlıktır.

Bunların arasındaki farkı ayırt etmek bile bedenlerin ve zihinlerin ve anlatmak istediğini çözümlemede çok önemli bir adımdır.

Peki bakılması gereken sözel olmayan davranışlar nelerdir?

Örneğin omuzların kulakları gösterecek şekilde kalkmış olduğu kaplumbağa şekli, genel olarak insanlar çaresiz kaldığında ya da aniden kendilerine olan güvenlerini yitirdiklerinde görülür.

İnsanlar fikir ayrılıklarına düştüğünde ya da diğerinin varlığıyla kendilerini rahatsız hissettiklerinde, birbirlerinden uzaklaşırlar.

Gözlerin bloke edilmesi ise şaşkınlık, güvensizlik ya da anlaşmazlığın güçlü bir göstergesidir.

Boyna dokunmak, baskı altında hissedilen zamanlarda sıklıkla yapılan her davranıştır.

Kadınlar yatışmak için bu çabayı gösterdiğinde, çoğu zaman boynun altındaki çukur bölgeye dokunur ya da örterler.

Bir kadın boynun bu kısmına dokunur ya da örterse, bu genellikle korktuğunu, kendini baskı altında ya da güvensiz hissettiğini gösterir.

Erkekler güvensiz ya da rahatsız hissettiğinde, bununla başa çıkmak için kravatlarını düzeltirler.

Bu hareketle aynı zamanda boyun çukuruna da dokunmuş olurlar.

**# Yatıştırıcı Davranışlar**

Yanak ya da yüze dokunulması, gergin, sinirli ya da endişeli hissedilen zamanlarda yatışmanın bir yoludur.

Şişirilmiş yanaklardan dışarıya nefes vermek, sakinleşmenin bir yoludur.

Ucu ucuna atlatılan bir kazadan sonra insanların bu hareketi ne kadar sık yaptığını bir hatırlayın.

Yüze dokunmak ya da okşamak, strese karşı sıklıkla başvurulan bir sakinleştirici davranıştır.

Alnın ovulması, dudaklara dokunulması, kulak memesinin çekilmesi, sakalın okşanması gibi davranışların tümü kişinin stresinin yatışmasına yardımcı olabilir.

İnsan yüzünün sinir uçları bakımından zengin olması, limbik sistemin kendini rahatlatması açısından ideal bir noktaya gelmesine neden olur.

Islık çalmak da yatıştırıcı bir davranış olabilir.

Bazı insanlar, şehrin ıssız bir yerinde dolaşırken ıslık çalabilir ya da kendi kednine konuşabilir.

Bacak silmek de genellikle masa altında gerçekleştiğinden fark edilmesi zor olan sakinleştirici davranışlardan biridir.

Stresli duurmlarda bazı insanlar çok üşümüş gibi kollarını kavuşturur ve omuzlarını ovalar.

Bunun yanında, kollarını kavuşturarak öne doğru eğilmiş ve küstah şekilde bakan biri görürseniz, bunun yatışmaya yönelik bir davranış olmadığını algılamanız gerekir.

Sözel olmayan yatıştırıcı davranışlar aracılığıyla karşıdaki insanı anlamak için izlenilmesi gereken bir dizi kılavuz bulunmaktadır.

Bunu, maddeler halinde şu şekilde özetleyebiliriz:

1. ortaya kondukları anda yatıştırıcı davranışları tanımlayın.

2. Tepkilerini ölçmek istediğiniz kişilerin yatıştırıcı davranışlarının taban noktalarını belirleyin. Böylece davranışlarındaki artışı/azalışı algılayabilirsiniz.

3. Yatıştırıcı davranışta bulunan bir kişi gördüğünüzde, bunu neden yaptığını anlamaya çalışın.

4. İnsanları, yatıştırıcı davranışlara sevk eden şeyin neredeyse her zaman strese neden olan bir olay olduğunu anlayın.

5. İnsanları daha iyi anlayabilmek için, yatıştırıcı davranış ile buna neden olan stres kaynağını birbirine bağlamaya çalışın.

6. Bazı durumlarda, karşınızdaki kişiyi tedirgin edip etmediğini görmek için bazı şeyler söyleyebilirsiniz. Böylece, bu kişinin niyetini daha açık bir şekilde görebilirsiniz.

7. Karşınızdaki kişinin bedeninin hangi kısmını kullanarak kendini yatıştırmaya çalıştığına dikkat edin.

8. Stres ya da rahatsızlık arttıkça, yatıştırıcı davranışları gözleme ihtimalinizin de artacağını aklınızdan çıkarmayın.

**# Ayak ve Bacak Davranışları**

Bedenin en dürüst parçası ayaklardır.

Neşeyle kıpırdanana ve zıplayıp duran ayaklara neşeli ayaklar denir.

İnsanlar birden neşeli ayaklarla harekete geçiyorsa ve bu durum önemli bir şey görmeleri ya da duymaları neticesinde oluyorsa, bunun anlamı gördükleri ya da duydukları şeyin onları olumlu etkilemiş olmasıdır.

Bununla birlikte, hareket halindeki ayaklar bir sabırsızlık göstergesi de olabilir.

İnsanın hoşlandığı şeylere doğru yönelme eğilimi vardır ve bu durum etkileşimde bulunulan kişileri de kapsar.

Aynı şekilde, hoşlanılmayan şeylerden de uzaklaşma eğilimi vardır.

Ayakların yön değiştirme davranışı, kişinin bulunduğu yerden uzaklaşma isteğinin açık bir işaretidir.

Ayaklar, başka duygu durumlarını da ifade edebilir.

Oturmakta olan bir kişi her iki eliyle dizlerini kavrarsa, bu durum toplantıyı bir sonuca bağlayıp gitmek istediğine işaret eder.

Ayak parmakları yukarıyı gösterdiğinde, bu durum kişinin moralinin yerinde olduğuna işarettir.

Karşınızdaki kişinin bacaklarını açtığını gözlemlerseniz, bu kişinin artan bir rahatsızlık içinde olduğu sonucunu çıkartabilirsiniz.

Bacakların aniden tekme atar gibi hareket etmeye başlaması, kişinin rahatsız olduğunun bir göstergesidir.

Ayaklarını ya da bacaklarını sürekli hareket ettiren bir kişi aniden durursa, bunun anlamı genellikle kişinin baskı altında olması, duygusal bir dönüşüm yaşaması veya kendisini tehdit altında hissetmesidir.

**# Gövde İşaretleri**

Ayak ve bacakta olduğu gibi, gövdeyle bağlantılı davranışların da birçoğu duygusal(limbik) beynin gerçek durumunu yansıtır.

Gövde, kalp, akciğer, karaciğer gibi hayati organlardan oluştuğundan, tehdit altında olunan zamanlarda beynin öncelikle bu bölgeyi korumaya geçmesi çok normaldir.

Gözlerin, ağzın, cinsel organın yer aldığı vücudun ön tarafı, sevilen ve sevilmeyen şeylere karşı oldukça duyarlı bir konumdadır.

İşler yolunda olduğunda, vücudun ön kısmı onu mutlu eden şeylere doğru yönelir.

Öte yandan, bir şeyler ters gittiğinde ya da hoşlanılmayan bir konu konuşulduğunda vücudun ön kısmı ventral bir yadsıma içine girerek sıkıntı kaynağından uzaklaşmaya çalışır.

Bir konuşma esnasında karşınızdaki kişinin aniden kollarını kavuşturması bir rahatsızlık belirtisidir.

Bel hizasından eğilmek ise itaat, saygı veya kişinin onore edildliği durumlarda tevazu göstergesi olarak değerlendirilebilecek evrensel bir davranıştır.

Bir koltukta ya da sandalyede yayılarak oturmak genellikle rahatlık göstergesidir.

Fakat ortamda konuşulan ciddi bir konu varsa, bu durum kişinin ortama hakimiyet kurmaya çalıştığının da bir göstergesi olabilir.

Diğer birçok hayvan türü gibi insan, bölgesel bir hakimiyet kurmak için göğüs şişirme hareketini de kullanır.

Omuzların kısmen kalkması, kişinin hissettiği güvensizliğin bir göstergesi olabilir.

İnsanlar omuzlarını kaldırarak bir konudaki bilgisizliğini ya da şüphesini gösterir.

Kişi tek bir omzunu kaldırdığında ise, ortada tartışmaya açık bir durum var demektir.

**# El ve Kol Davranışları**

Beden dilinin gözlemlenmesinde genellikle kollara gereken önem verilmez.

Oysa kol davranışları da bu bağlamda oldukça önemlidir.

Kolları hareket ettirme derecesi, tutum ve duyguları tam olarak yansıtan önemli bir göstergedir.

İnsan kendini mutlu hissettiğinde kollarını serbestçe hareket ettirir.

Üzüldüğünde ve korktuğunda ise kollarını kapatır.

Bu davranış, kişinin sezdiği bir tehlikeye karşı korunmasını sağlayan, hayatta kalmaya yönelik içgüdüsel yaptığı bir taktiktir.

Kol hareketlerinin kısıtlanması, özellikle de çocuklarda görüldüğünde çok daha kötü durumların belirtisi olabilir.

Yapılan araştırmalar, yetişkinlerin çocuklar üzerinde yaptıkları suistimalin çocuklarda kol hareketlerini kısıtlamaya yol açtığını ortaya koymuşyur.

Belirli kol hareketleri, "bana yaklaşma, dokunma!" mesajı içerebilir.

Örneğin kral duruşu da denilen kolların arkada birleştiği duruş, "bana yaklaşma" mesajı içermektedir.

Aristokratlar, insanları kendilerinden uzak tutmak için bu davranışı gösterirler.

Kolla mesafe açma davranışı, itici gelen nesnelere ve insanlara karşı uygulanan bir davranıştır.

İnsanların hakimiyetlerini göstermek için kullandıkları el ve kol davranışları da vardır.

Bunlardan biri akimbo hareketi, yani kolların kırılarak, ellerin belde tutulma hareketidir.

Bu davranışta kollar V şeklinde kırılır ve eller bel hizasına yerleştirilir.

Akimbo benzeri bir diğer davranış da genellikle iş toplantılarında görülen ellerin ensede birleşmesi hareketidir.

Bu hareket bir rahatlık ve hakimiyet göstergesidir.

Ellerle parmakları kontrol eden kaslar kesin ve tam hareketlere uygun şekilde tasarlanmıştır.

Limbik beyin uyarıldığında ve stres ya da gerginlik seviyesi yüksek olduğunda nörütransmitter dlagaları ve adrenalin gibi hormonlar, ellerde gerginlik ve titremeye neden olabilir.

Elde tutulan nesne titreme düzeyini arttırarak "baskı altındayım" mesajı verecektir.

Parmakların birleştirilmesi ise yüksek güveni ve düşünülen şeyler ile konum açısından ne denli rahat hissedildiğini işaret eden davranışlardan biridir.

Başparmaklarının kaldırılması da genellikle olumlu düşüncelerin bir göstergesidir.

Bu davranış, bir konuşma esnasında aniden değişebilir.

Başparmakların cebe sokulması ise düşük konum ve düşük güvenin göstergesidir.

Karşı tarafa negatif bir imaj verdiğinden, özellikle otorite kurmaya çalışan kişilerin sakınması gereken bir davranıştır.

**# Yüz Davranışları**

Söz konusu davranışlar olduğunda, yüzü, zihnin tuvali olarak betimleyebiliriz.

Hissedilenler bir gülümseme, kaş çatma ya da bu ikisi arasında kalan sınırsız davranışla karşı tarafa iletilebilir.

Yüz ifadeleri, her şeyden çok evrensel bir dil olarak insanın hizmetindedir.

Örneğin başın eğilmesi, karşınızdaki kişiye rahat, açık ve dost canlısı olduğunuz mesajını iletir.

Gözleri kısarak bakmak, alnın kırışması ve yüzdeki eğilip bükülmeler bir sıkıntı veyahut rahatsızlık göstergesidir.

Gözler için ruhun pencereleri denir.

Bu nedenle, duygu ve düşüncelerin önemli bir göstergesi olarak sayılabilirler.

Araştırmalar, şaşırma tepkisinin ötesine geçildiğinde ve sevilen bir şey görüldüğünde göz bebeklerinin büyüdüğünü, aksi durumlarda ise küçüldüğünü göstermektedir.

Gözbebekleri küçüldüğünde, insan önündeki şeye tam olarak odaklanacağından kendisini korumak ya da kaçmak için gerekli olan net görüş gücüne sahip olur.

Gözlerin ellerle kapanması ise, "duyduğum, gördüğüm veya öğrendiğim şey hiç hoşuma gitmedi" demenin etkili bir yoludur.

Konuşma esnasında gözlere kısa bir dokunuş, karşınızdaki kişinin konuşulmakta olan konu hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğuna yönelik güçlü bir işarettir.

Göz kapakları sıkı bir şekilde kapatıldığında ise, karşınızdaki kişinin olumsuz bir haberi ya da olayı tamamen yok saymaya çalıştığını düşünebilirsiniz.

Kaybolmuş dudaklar ise genellikle strese işaret eder.

Dudaklar ağzın içinde kaybolduğunda, bu davranışın nedeni stres ya da endişedir.

Dudaklar tam olarak görünüyorsa, kişi muhtemelen rahat bir ruh hali içindedir.

Stresle birlikte dudaklar gerilmeye ve yavaş yavaş ortadan kaybolmaya başlar.

**# Son Özet**

Peki tüm bunlara rağmen neden yalancılığı tespit etmek hâlâ bu kadar zordur?

"İşleyen demir pas tutmaz" sözünü bir anımsayın.

İnsan yalan söylemeyi çok küçük yaşlarda öğrenir ve bunu o kadar sık yapar ki inandırıcı bir şekilde yalan söylemekte ustalaşır.

1980'lerden beri devam eden birçok araştırma, FBI ajanı, politikacı, avukat, yargıç gibi kişilerin yalanı saptamada en iyi ihtimalle %50'ye 50 şansa sahip olduklarını göstermektedir.

Yine de tüm bu gerçekler, yalancılığın üstüne gitmeyi ve geçerli olan bağlam dahilinde ipucu sayılabilecek davranışları gözlemlemeyi bırakmamız gerektiği anlamına gelmez.

Bu konuda sözel olmayan yatıştırıcı davranışlar üzerinden dikkate alınması gereken on iki önemli nokta ise şu şekildedir:

1. Bir sorgulama yaparken önünüz daima açık olsun. Örneğin İnsan Kaynakları biriminde çalışan birinin, mülakat yapmak için seçebileceği en iyi nokta önü açıklık bir alandır.

2. Belli oranda yatıştırıcı davranış gözlemlemenin normal olduğunu aklınızdan çıkarmayın. İnsanlar kendilerini sakinleştirmek için sık sık bu davranışlara yönelirler.

3. Başlangıçta karşı taraftan belli oranda bir tedirginlik bekleyebilirsiniz. Ciddi bir görüşmede gerginlik ve tedirginlik olması normaldir.

4. Etkileşimde olduğunuz insanın önce rahatlamasını sağlayın ve bunun için onlara zaman tanıyın. Görüşme ilerledikçe taraflar sakinleşmeli ve daha rahat bir konuma geçmelidir.

5. Davranışlar için bir taban noktası belirleyin.

6. Yatıştırıcı davranışların artış gösterip göstermediğine dikkat edin.

7. Sorun, durun ve gözlemleyin. İşinin ehli bir görüşmeci asla sorularını kesintisiz bir şekilde sormaz.

8. Görüşmekte olduğunuz kişinin konuya odaklanmasını sağlayın.

9. Karşınızdaki kişinin çekingenlik göstermeden, gevezelik derecesinde konuşması dürüst olduğunu göstermez. Görüşme esnasında, konu üzerine fazlaca detay veren insanlar sanki doğruları söylüyormuş gibi gözükebilir. Fakat gerçeklerin üstünü örtmek için bir duman perdesi de oluşturuyor olabilriler.

10. Stres gelir ve gider. Kişinin gösterdiği ilk davranış soruyu duyar duymaz hissettiği stresi yansıtır. Bu tür bir durumda, cevap vermesi gereken kişi bilinçaltından gelen tepkilerle, ayaklarını geri çekmek gibi çeşitli uzlaşma davranışları gösterebilir, tedirginlikle arkasına yaslanabilir ya da dudakların bastırılması gibi bir davranışta bulunabilri. Bunun ardından ise genellikle kişi soruyu ya da cevabını düşünürken boyna dokunma ya da burnun ovuşturulması gibi strese yönelik yatıştırıcı hareketlerin oluşturduğu ikinci davranış seti gelmektedir.

11. Strese neden olan şeyi ayırt etmeye çalışın. Art arda gelen iki farklı davranış kalıbı yalancılıkla ilişkilendirilebilir. Bu talihsiz bir durumdur. Çünkü yalan söyleyenler söz konusu davranışların içine girebilir; fakat yalnızca gergin, huzursuz ya da tedirgin olan insanlar da benzer davranış kalıplarını gösterebilir.

12. Yatıştırıcı davranışlar, karşıdaki kişi hakkında çok fazla bilgi vermektedir. Kişinin baskı altında olduğunu işaret eden bu davranışlar, üzerine gidilmesi gereken noktaların belirlenmesini sağlar. Bu yöntemlerin uygulandığı etkili bir sorgulamada, düşünce ve niyetin daha iyi anlaşılmasını sağlayan yatıştırıcı davranışlar ortaya çıkartılabilir.