



از کجا بفهمیم کسی دارد دروغ می گوید؟

دکتر هدایت اکبری

- ارتباط چشمی کسی که دروغ می گوید، خیلی کم است یا به هیچ وجه وجود ندارد.
- حرکت‌های بدنی، از جمله حرکت‌های دست، کم می‌شوند و همین حرکت‌های محدود هم، خشک و ساختگی به نظر می‌رسند. دست و پاها به‌طور تقریبی به بدن می‌چسبند و فرد، فضای کمتری را اشغال می‌کند.
- اگر بخواهد وانمود کند که جواب‌هایش، لحظه‌ای و بدون نقشه‌ی قبلی‌اند، ممکن است کمی شانه‌اش را بالا بیندازد.
- میان حرکت‌ها و کلمه‌ها، فاصله می‌افتد. سر تکان دادن‌ها، ساختگی است.
- حرکت‌ها، با پیام کلامی، هم‌خوانی ندارند.
- مدت زمان بروز حرکت‌های احساسی، طولانی می‌شود.
- وقتی که فرد به حس ویژه‌ای مانند شادی، تعجب، ترس و... تظاهر می‌کند، حالت‌های چهره فقط به اطراف دهان محدود می‌شود.
- حرکت دروغ‌گو، در جهت دور شدن از کسی است که او را متهم می‌کند
- و به احتمال زیاد به سمت در خروجی است.
- دروغ‌گو دوست ندارد رودرروی کسی که او را متهم می‌کند، بایستد و ممکن است سر یا بدنش را به سمت دیگری بچرخاند و از او دور شود.
- کسی که دارد دروغ می‌گوید، به احتمال زیاد قوز می‌کند؛ احتمال این که صاف بایستد و دست‌هایش کشیده و باز، در دو طرف بدنش قرار بگیرند؛ خیلی ضعیف است.
- با انگشت، به طرف مقابل صحبتش اشاره نمی‌کند.
- ممکن است بین خودش و طرف مقابل، یک مانع فیزیکی قرار دهد.
- دروغ‌گو، برای بیان مقصودش از کلمه‌های «خودتان» استفاده می‌کند.
- آن‌قدر به دادن اطلاعات اضافی ادامه می‌دهد تا مطمئن شود که با داستانش حسابی سرتان را کلاه گذاشته است.
- در حالی که می‌گوید به‌طور کامل متوجه موضوع است، از جواب دادن طفره می‌رود تا نگذارد شما موقعیتش را زیر سؤال ببرید.

اندیشه‌های الهام‌بخش

- اوضاع و احوال زندگی شما زمانی تغییر می‌کند؛ برای تغییر آن، اقدام کنید.
- میزان موفقیت من، با میزان جدیت و استقامتی که از خود نشان می‌دهم، نسبت مستقیم دارد.
- آن‌چه را که با عشق و اشتیاق بخواهیم و در دست‌یابی به آن پافشاری کنیم، بی‌تردید به‌دست خواهیم آورد. «نابلئون»
- هر کاری که جاذبه داشته باشد، آسان است و می‌توان به نتیجه‌های آن اطمینان داشت.
- ماشین برای یک مکانیک، چون کتابی برای یک نویسنده است؛ نخست باید ایده‌های از آن را در ذهن پروراند و سپس با ذهنی روشن، آن را به‌اجرا درآورد.
- ایمان، ماده‌ی اصلی و خمیرمایه‌ی دست‌یابی به آرزوهاست. ایمان، ابزار نیرومندی است که دیده نمی‌شود.
- ذهن شما، معدن طلاست.
- ناممکن وجود ندارد. «فورد»
- هر که خواهان واقعی چیزی باشد و اشتیاق و آمادگی خطر کردن را نیز داشته باشد، بی‌گمان پیروز خواهد شد. «توماس ادیسون»
- آن‌چه را بخواهید، زندگی به شما خواهد داد.
- تصورات ذهنی، تعیین‌کننده‌ی هدف‌هاست.
- توان‌گران، پیش از آن‌که به هدف‌های خود برسند، در آیین‌های دل، خود را توان‌گر دیده‌اند.

فرمول «امیل کوته»:

- هر روز، وضع من از هر جهت، بهتر و بهتر می‌شود.
- هر روز، اشتیاق من از هر جهت، زیادتر و زیادتر می‌شود.
- هر روز، نیروی من از هر جهت، بیشتر و بیشتر می‌شود.
- هر روز، ثروتمندتر می‌شوم و کار، دل‌پذیرتر می‌شود.
- هر روز، همه‌چیز از هر جهت، بهتر می‌شود و من در تمام زمینه‌های زندگی، غنی‌تر می‌شوم.

- من همیشه بر این باور بوده‌ام که هر کس مسؤول مشکل‌ها و پدیدآورنده‌ی شادمانی خویش است. «ری کراک»
- یقین دارم که پیروز خواهم شد.
- مهم‌ترین رمز موفقیت، ایمان است.
- رمز موفقیت، اندیشیدن به ممکن‌هاست، نه ناممکن‌ها.

منبع: «توانگران چگونه می‌اندیشند» «چارلز آلبرت پویسانت»
ترجمه‌ی «محمدرضا آل‌یاسین»

فاطمه خیاط‌سلیمه

- دروغ‌گو، به‌جای جواب دادن مستقیم، با بیان عقیده‌هایش، یک جواب کلی به‌شما می‌دهد.
- شاید به‌طور ضمنی به چیزی اشاره کند؛ اما به‌طور مستقیم جواب نمی‌دهد.
- دروغ‌گو، هنگام جواب دروغ دادن به سؤال‌هایی که به نگرش و باورهایش مربوط می‌شود، به زمان طولانی‌تری نیاز دارد تا درباره‌ی آن‌ها فکر کند.
- کسی که دروغ می‌گوید، ممکن است از ضمیرهای مربوط به خودش استفاده نکند و با صدایی یکنواخت و بی‌روح، حرف بزند. ممکن است جمله‌هایش به‌هم‌ریخته و نامفهوم باشند و نکته‌های دستوری در آن‌ها رعایت نشود؛ به‌عبارتی دیگر، جمله‌هایش به‌احتمال زیاد درهم و برهم هستند.
- جمله‌های خبری‌اش، بیش‌ازحد به جمله‌های پرسشی شبیه هستند و این نشان می‌دهد او دنبال آن است که دیگران حرفش را تصدیق کنند.
- در داستان ساختگی یک دروغ‌گو، به‌طور معمول، دیدگاه شخص سوم و هم‌چنین نکته‌ی منفی وجود ندارد.
- دروغ‌گو با کمال میل به سؤال‌ها پاسخ می‌دهد؛ اما خودش چیزی نمی‌پرسد.
- هنگامی که بحث عوض می‌شود، راحت‌تر می‌شود و احساس بهتری پیدا می‌کند.
- اگر او را به ناحق متهم کنند، برآشفته نمی‌شود.
- از عبارت‌هایی مانند «راستش را بخواهی» یا «اگر بخواهم راستش را بگویم» یا «چرا باید دروغ بگویم» استفاده می‌کند.
- برای سؤال‌های تان، جواب حاضر و آماده دارد.
- برای این‌که از جواب دادن طفره ببرد، از شما می‌خواهد که سؤال‌های تان را تکرار کنید یا سؤال‌های تان را با سؤال دیگری جواب می‌دهد.
- گفته‌هایش نامعقول به‌نظر می‌رسد.
- گفته‌هایش را این‌طور شروع می‌کند: «نمی‌خواهم فکر کنی که...» و اغلب، این به‌طور دقیق، همان چیزی است که او می‌خواهد شما به آن فکر کنید.
- برای این‌که نگرانی شما را برطرف کند، از شوخی یا گوشه و کنایه استفاده می‌کند.
- وقتی نمی‌تواند چیزی را که از او خواسته‌اید، به شما بدهد، یک انتخاب به‌اصطلاح خودش «بهتر» را به شما پیشنهاد می‌دهد.
- ممکن است بر اثر اضطراب، عکس‌العمل‌های غیرارادی از خود نشان دهد.
- برای توجیه یک کار مشکوک، از یک واقعیت آشکار استفاده می‌کند.
- چیزهای بااهمیت را سرسری می‌گوید و رد می‌شود.
- برای این‌که به او مشکوک نشوید، تظاهر می‌کند از کار فرد دیگری که همین اشتباه را انجام داده، بدش می‌آید.
- داستانش آن‌قدر عجیب و غریب است که به‌طور تقریبی باور کردنی نیست؛ اما شاید باور کنید؛ چون به نظر تان اگر او می‌خواست دروغ بگوید، چیزی می‌گفت که بیشتر با عقل سلیم، جور دربیاید.

منبع: «از کجا بفهمیم کسی دارد دروغ می‌گوید؟» «دیوید لیبرهن»

ترجمه‌ی «اسماعیل حسینی - محبوبه ایران‌نژاد»