



چگونه دروغ ها را آشکار کنیم ؟

ترجمه: لیورا سعید

کارشناس ارشد روان شناسی گرایش عمومی

مترجم - نویسنده (تهران)

زبان بدن دروغگو:

بیان جسمانی شخص به حرکات کم بازو، ودست محدود شده و دشوار می گردد. حرکت دست، بازو، و پایه سوی بدن اوفضای کمتری را اشغال می کند.

شخصی که به شما دروغ می گوید از تماس چشمی خوداری می کند.

دست ها، صورت، گلو و دهانش را لمس می کند. بینی یا پشت گلویش را دست زده یا می خاراند. احتمال ندارد که سینه یا قلب خود را با یک دست و آزادانه لمس نماید.

نشانه های زیر می تواند به پلیس و نیروهای امنیتی در برخورد با اشخاص دروغگو کمک نماید. این علم برای مدیران، استخدام کننده ها و هر کسی در شرایط روزانه نیز مفید می باشد و شما را از قربان شدن در کلاهبرداری ها و دیگر نیرنگ ها در امان می سازد.

توجه: گاهی نادیده گرفتن بهتر است، چون از فراگیری این علم، وقتی که دروغ شخصی آشکار می شود، ممکن است شما آزرده شوید.

علایم فریب:

به من دروغ نگو .
 من می تو نم تو رو
 مثل یک کتاب بخونم



وقتی فردی به طور طبیعی می خندد تمام صورتش درگیر می شود: فک و گونه حرکت کرده چشم‌ها و پیشانی کشیده می شوند.

تأثیرات متقابل و واکنش‌ها :

دروغگو در نگاه کردن به پرسشگر یا شاکی ناراحت می شود و ممکن است سر یا بدنش را برگرداند.

فرد دروغگو امکان دارد اشیایی مانند کتاب، فنجان قهوه و... را به طور ناخود آگاه بین خود و شما قرار دهد.

زمینه و محتوای کلامی:

وقتی که سوال می شود "شما آخرین شیرینی را خوردید؟ دروغگو برای جواب دادن، لغات شمارا به کار می برد و می گوید: نه من آخرین شیرینی را نخوردم.

دروغگوها گاهی از دروغ به وسیله نگفتن آن به طور مستقیم

حرکات هیجانی و تناقضات:

زمان و طول مدت حرکات هیجانی و هیجانات حالات طبیعی را ندارد. نشان دادن هیجان با تاخیر بوده، طبیعتاً طولانی تر شده و ناگهان متوقف می گردد.

زمان بین حرکات و اظهارات هیجانی و کلمات به تعویق می افتد. مثلاً شخص هنگام دریافت هدیه می گوید "این را دوست دارم" و پس از اظهار این گفته، لبخند می زند به جای این که در همان لحظه این گفته بیان شود.

حرکات و اظهارات با بیانات کلامی منطبق نمی باشد، مانند اخم کردن هنگامی که گفته می شود "دوست دارم".

هنگامی که هیجانات شخص (مانند شادی، شگفتی، ناراحتی، ترس) ساختگی است، ابراز کردن به جای این که تمام عضلات صورت را درگیر سازد، به حرکات دهان محدود می شود. مثلاً



اجتناب می‌کنند و به جای انکار چیزی به شکل مستقیم جواب می‌دهند.

شخص مقصر بیش از حد صحبت کرده و برای متقاعد کردن شما جزییات غیر ضروری می‌گوید. این افراد با سکوت یا توقف در مکالمه راحت نیستند.

آدمی که دروغ می‌گوید ممکن است تلفظ‌ها را جا انداخته و با صدای یکنواختی صحبت کند. در یک گفتار صادقانه به تلفظ به اندازه یا بیش از تکیه بر کلمات تاکید می‌شود.

لغات ممکن است تحریف شده یا به آهستگی ادا شوند و ترکیب و دستور زبان دچار اشکال شود. به عبارت دیگر جملات او به جای تلفظ درست، احتمالاً درهم و برهم ادا می‌شوند.

دیگر نشانه‌های یک دروغگو:

اگر شما معتقد باشید آدمی در حال دروغگویی است، موضوع صحبت را سریعاً تغییر دهید او با میل و رغبت همراهی می‌کند و آرامتر می‌شود. یعنی شخص مقصر دوست دارد موضوع عوض شود، اما یک شخص بی‌گناه امکان دارد با تغییر ناگهانی موضوعات سردرگم شده و بخواهد به موضوع قبلی برگردد. استفاده از شوخی و طعنه برای اجتناب از موضوع در دروغگویی از نکات بارز است.

نکته آخر: به طور آشکار، اگر شخصی فقط یکی یا بیش از این نشانه‌ها را نشان دهد از او یک دروغگونی سازد. رفتارهای ذکر شده باید با رفتار یک فرد طبیعی در زمان ممکن مورد مقایسه قرار گیرد.



توضیح تصویر اول: لبخند اجباری یا مصلحتی.

فقط ماهیچه‌های اطراف دهان مستقیماً درگیر می‌شوند.

توضیح تصویر دوم: لبخند طبیعی.

بسیاری از ماهیچه‌های صورت غیر ارادی حرکت می‌کنند. ماهیچه‌های پیشانی به پایین کشیده می‌شوند گونه‌ها و فک حرکت کرده و بینی ممکن است چین بخورد.

ساده‌ترین راه برای تشخیص یک خنده واقعی نگاه کردن به چشم‌ها است.

در لبخند طبیعی چشم‌ها تنگ شده و ممکن است گوشه چشم چروک بیفتد. فقط درصد کمی از افراد قادرند به طور ارادی این ماهیچه‌های چشم را برای جعل نمودن یک خنده واقعی حرکت دهند.