

سرنخ هایی برای تشخیص دروغ؛ در دنیای امروز "[دروغ](#)" نقش برجسته ای در روابط کاری، عاطفی، احساسی، سیاسی، اجتماعی و ... دارد.

در حال حاضر دروغ گفتن به یکی از ابزار پیشرفت و پیشبرد امور تبدیل شده است و رشد این ابزار هر روز بیشتر و بیشتر می شود.

در این میان نقش ما به عنوان افراد آگاه و هوشیار این است که بتوانیم راست را از دروغ تشخیص داده و خودمان نیز اسیر دروغگویی نشویم.

در این نوشتار قصد داریم مواردی را بازگو کنیم که به وسیله آن ها بتوانید دروغ را تشخیص داده و بدین وسیله از افراد دروغگو فاصله گرفته و در دام سرآمد تمام بدی ها نیافتید.

به عبارت ساده تر، در این مقاله با سرنخ هایی آشنا می شوید که می تواند شما را به سمت شناسایی دروغ راهنمایی نماید.

انواع دروغ

اما قبل از بیان این موارد لازم است که اشاره کنم به طور کلی دو نوع دروغ وجود دارد:

1- دروغ حذفی: دروغ حذفی یعنی حقایقی که باید بیان شود اما از گفتن آن ها اجتناب می شود؛ در این حالت دروغی به زبان نیامده است اما نگفتن و سکوت به خودی خود دروغ محسوب می گردد.

2- دروغ عینی: دروغ عینی نیز همان است که بسیاری از ما با آن سرکار داریم و یا درگیر آن هستیم؛ دروغ های عینی یعنی مسائل و مباحث ساخته و پرداخته شده.

سرنخ هایی برای تشخیص دروغ

مهمترین سرنخ، توجه به [زبان بدن](#) است.

انگشت ها، دست ها، و پاهای ما و حرکاتشان، نکات اسرارآمیزی را در مورد احساسات واقعی مان آشکار می کنند.

بیشتر مردم نمی دانند که حرکات بدنشان دارای یک زبان منحصر به فرد است:

هرقدر هم که فردی تلاش کند با گفته هایش کسی را فریب دهد، همیشه می توان حقیقت را در حرکات بی صدای بدن او مشاهده کرد.

سرنخ اول: زبان چشم ها

از گذشته های خیلی دور، نگاه نکردن در چشم طرف مقابل، یکی از نشانه های اثبات دروغگویی به حساب می آمده است. فردی که دارد دروغ می گوید، به هر طریق ممکن سعی می کند در چشمان طرف مقابل نگاه نکند. او به طور ناخودآگاه احساس می کند که می توان از طریق چشم هایش، درون او را دید. در عوض ممکن است به پایین نگاه کند یا جهت نگاهش را مرتب از نقطه ای به نقطه دیگر عوض کند.

سرنخ دوم: حرکات بدن

دست ها می توانند به آسانی دروغ را آشکار کنند زیرا از آنها برای ایجاد اشارات و حرکات استفاده می شود. در عین حال دست ها خیلی راحت تر از پاها به چشم می آیند. اگر با دقت نگاه کنیم، دست ها و پاها می توانند به ما اطلاعات زیادی بدهند، دروغگو دست هایش را کمتر حرکت می دهد. اگر نشسته، ممکن است دست هایش را روی پاهایش بگذارد و اگر ایستاده، آنها را در دو طرف بدنش نگه دارد. ممکن است دست هایش را مشت کند یا آنها را در جیبش بگذارد. شاید هم انگشت هایش را در هم قلاب کند معمولاً باز گذاشتن کامل انگشت ها، نشان می دهد که فرد، در حال پنهان کاری نیست.

وقتی فرد، طوری می نشیند که دست ها و پاهایش خیلی به بدنش نزدیک هستند، مثلاً دست هایش را روی سینه بر روی هم تا کرده یا یکی از پاهایش را روی پای دیگر انداخته، به طور ناخودآگاه نشان می دهد: «من دارم چیزی را مخفی نگه می دارم».

تا کردن دست ها و پاها ممکن است به این خاطر باشد که او احساس می کند باید مراقب خودش باشد.

سرنخ سوم: پوشاندن ناگهانی

یکی دیگر از نشانه هایی که اغلب برای تشخیص دروغگویی، کاربرد دارد وقتی است که فرد، در حال پاسخگویی به یک سوال یا بیان یک مطلب، دست هایش را به سمت صورتش می برد. ممکن است موقع صحبت کردن، دستش را جلوی دهانش بگیرد. با این کار نشان می دهد که در واقع می داند آنچه که از دهانش بیرون می آید حقیقت ندارد و این کار مانند یک پوشش عمل می کند؛ تلاشی ناخودآگاه برای پنهان کردن کلمات.

اگر فرد در حال گوش دادن، دست هایش را روی صورتش بگذارد یا آن را بپوشاند، در واقع دارد به طور ناخودآگاه می گوید که: «من واقعاً نمی خواهم به این چیزها گوش دهم».

لمس کردن بینی هم می تواند یکی از نشانه های دروغ گفتن محسوب شود، همچنین خاراندن پشت سر یا لبه گوش یا مالیدن چشم ها.

البته این علائم نباید با علائم مشابه آنها که در هنگام تفکر عمیق صورت می گیرد و نشانه تمرکز و دقت است اشتباه گرفته شوند.