



سه راهکار برای آن‌که بفهمیم طرف مقابل دروغ می‌گوید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد برای فهمیدن دروغ گفتن طرف مقابل، بهتر است به جای دقت در سخنان فرد به حرکات فیزیولوژیکی بدن و حالات چهره او مانند خیره نگاه کردن، دزدیدن نگاه و حرکات‌های ناسازگار توجه کرد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد برای فهمیدن دروغ گفتن طرف مقابل، بهتر است به جای دقت در سخنان فرد به حرکات فیزیولوژیکی بدن و حالات چهره او مانند خیره نگاه کردن، دزدیدن نگاه و حرکات‌های ناسازگار توجه کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، دکتر (Ellen Hendriksen؛ Ellen Hendriksen)، روانشناس بالینی در مرکز بیماری‌های اضطراب و اختلالات (وابسته به دانشگاه ایالتی ماساچوست، ایالات متحده) در جدیدترین بررسی‌های خود، راه‌هایی را برای مواجهه با افراد دروغ‌گو یافته است.

دروغ‌گویی معمولا به دو شکل دیده می‌شود. یکی دروغ‌های کم‌خطر که تقریبا همه ما درگیر آن هستیم؛ مانند این: «من هرگز پیام شما را دریافت نکردم»؛ نوع دیگر که درست در مقابل نوع اول قرار می‌گیرد، دروغ‌های پرخطری هستند که خوشبختانه کمتر رایجند. مثال برای این نوع دروغ، جملاتی از این قبیل است: «من هیچ رابطه‌ای با این شخص نداشتم»؛

در هر صورت، مسئله مهم آن است که آیا می‌توان در مواجهه با افراد دروغ‌گو، حقیقت را مدیریت کرد؟ تحقیقات می‌گویند که احتمالا ماجرا به این سادگی نیست. ما در شناسایی و ردیابی دروغ‌ها تقریبا ناتوان هستیم. حتی فن‌آوری‌ها و آوری‌های جدید نیز نمی‌توانند به ما کمکی کنند و شانس کار ما را بهبود بخشند.

سال ۲۰۰۹ (۱۳۸۸) تحقیقاتی انجام شد که در مجله علوم قانونی (Forensic Sciences) به چاپ رسید و در آن توضیح داده شد که با تکنیک تجزیه و تحلیل استرس صدا، می‌توان تا حدودی به راست یا دروغ بودن صحبت‌های فرد موردنظر پی برد.

سال ۲۰۱۴ (۱۳۹۳) تحقیقات دیگری با همین موضوع انجام شد که نشان داد افراد هوشمند به راحتی از دروغ‌گوها فریب می‌خورند. البته این مسئله بدان معنا نیست که ما نمی‌توانیم شانس خود را بهبود بخشیم و بتوانیم جلوی این مسئله را بگیریم؛ اما روش خاصی هم برای تشخیص این فریب وجود ندارد.

در تحقیقات جدید راه‌های متفاوتی ارائه شده است که تا حدودی دروغ گفتن طرف مقابل را فاش می‌کند. راه نخست، نشانه‌های فیزیولوژیکی بدن است. خیره نگاه کردن یا دزدیدن نگاه، یکی دیگر از نشانه‌های دروغ‌گویی محسوب می‌شود. از دیگر نشانه‌ها، دروغ‌گویی حرکات ناسازگار است که به‌طورمعمول در حرکات بدن و حالات چهره فرد دروغ‌گو دیده می‌شود.

در یک دروغ واقعی، ممکن است شما تغییرات حالات چهره فرد دروغ‌گو را ببینید. این حالات می‌توانند یک لبخند یا یک بی‌قراری باشند که به واسطه آن بتوان دروغ فرد را پیش‌بینی کرد.

خیره نگاه کردن یا دزدیدن نگاه یکی دیگر از نشانه‌های دروغ‌گویی محسوب می‌شود. بیشتر دروغ‌گوها می‌دانند که دروغ گفتن اشتباه است، بنابراین در لحظه‌ای که دروغ می‌گویند، تلاش می‌کنند تا ارتباط چشمی خود را با طرف مقابل کاهش دهند. علاوه بر این، دروغ گفتن عموما انرژی‌های شناختی و عاطفی زیادی را در برمی‌گیرد که ممکن است در فرد به هم‌ریختگی احساسی ایجاد کند؛ بنابراین در این زمان فرد سعی می‌کند تا به دوردست بنگرد.

از دیگر نشانه‌های دروغ‌گویی حرکات ناسازگار است که به‌طورمعمول در حرکات‌های بدن و حالات چهره فرد دروغ‌گو دیده می‌شود. می‌توان گفت کلمات دروغ می‌گویند، اما بدن حقیقت را نشان می‌دهد؛ بنابراین توصیه می‌شود در مواجهه با فرد دروغ‌گو بیشتر به حرکات وی توجه شود تا سخنان او.

نباید فراموش کرد که دروغ گفتن را نباید با پنهان کردن احساسات یکی گرفت. مایکرواکسپرشن‌ها (Microexpressions) بیانات مختصر و غیرمستقیم صورت هستند که برای نشان دادن حالات چهره به دو بخش تقسیم می‌شوند و عواطف و احساسات فرد را پنهان می‌کنند. شما ممکن است اضطراب خود را پنهان کنید و در موقعیتی ناگوار و ناخوشایند، شوک خود را مهار کنید. این موارد حاکی از دروغ نیست.