

گلاس، لیلیان، ۱۹۵۲ - م

Glass, Lillian

زبان بدن دروغ‌گوها: چگونه دروغ‌گوها را از حرکات بدنشان تشخیص دهیم؟

نویسنده لیلیان گلاس؛ مترجم پویا ودایع.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۶.

۲۵۶ص: مصور؛

۸-۸۵۱-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

فبپا

The body language of liars: from little white

lies to pathological deception...c2014.

زبان ایما و اشاره

Body language

فریبکاری

Deception

ودایع، پویا، ۱۳۶۱ - مترجم

۱۳۹۶ ۸۵۲/۶۳۷BF

۱۵۳/۶۹

۴۸۳۱۵۷۰

زبان بدن دروغ‌گوها

نویسنده: دکتر لیلیان گلاس

مترجم: پویا ودایع

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه‌آرا: زهرا شعبانی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم

سال چاپ: ۱۴۰۲

شابک: ۸-۸۵۱-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-236-851-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

درباره نویسنده	۱۳
درباره مترجم	۱۵
مقدمه	۱۷
بخش اول. مواجهه با دروغ گو: چه کسی دروغ می گوید و چرا؟	۲۵
فصل ۱. دروغ چیست؟	۲۷
فصل ۲. هزینه دروغ	۳۱
فصل ۳. تکامل یک دروغ گو: چرا حیوانات (بله، حیوانات!)، کودکان و افراد جوان دروغ می گویند	۴۵
فصل ۴. هفت دلیل دروغ گویی در بزرگسالان	۵۹
فصل ۵. دروغ گوهای سایبری	۷۵
بخش دوم. تشخیص دروغ در انسان ها	۹۵
فصل ۶. احساس درونی و زمینه	۹۷
فصل ۷. زبان بدن دروغ گوها	۱۰۳
فصل ۸. زبان چهره دروغ گوها	۱۴۹
فصل ۹. صدای دروغ گو: زیر و بم صدا، شدت صدا، طنین صدا و آهنگ صدا	۱۸۷
فصل ۱۰. محتوای گفتار: فقط کلمات محتوای کلام را نشان نمی دهند	۲۰۹
فصل ۱۱. چشمان دروغ گو: عشاقی که خیانت می کنند و فریب می دهند	۲۲۹
فصل ۱۲. مشخصات خطرناک ترین دروغ گو: روان پریش یا جامعه ستیز	۲۴۳

مقدمه

فریب خوردن دست انداخته شدن، گول خوردن یا فقط یک دروغ ساده شنیدن برای همه اتفاق می‌افتد. فرقی نمی‌کند چقدر باهوش باشید، چه سنی و چقدر ثروت داشته باشید یا چقدر مشهور باشید؛ تقریباً همه در زندگی به شیوه‌های مختلف یک‌بار قربانی یک دروغ‌گو شده‌اند که یا حقیقت را پنهان کرده است یا اطلاعات غلط به آن‌ها داده است. اگر آن قدر بدشانس بوده‌اید که در تجارت فریب خورده‌اید؛ پولتان را بالا کشیده‌اند یا انتشار دروغ به شما خیانت کرده‌اند؛ نامزد، شوهر یا زنتان را گول زده‌اند؛ در اینترنت فریب خورده‌اید یا کسی با جا زدن خود به جای دیگری فریبتان داده است، آسوده باشید و بدانید که شما تنها نیستید.

وقتی متوجه می‌شوید کسی که زمانی به او اعتماد داشتید، عشق می‌ورزیدید یا مورد احترام شما بود فریبتان داده است، احساسات قوی مختلفی در شما ایجاد می‌شود. این احساسات و هیجانات شامل شوکه شدن، دلشکسته شدن، غمگین شدن، افسرده شدن و خشمگین شدن است و بعضی اوقات هم همه این احساسات با هم شکل می‌گیرند. شما در حیرت می‌مانید که واقعاً به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید یا اصلاً می‌توانید دوباره به کسی اعتماد کنید یا نه. حتی شاید به عقل و درایت خودتان نیز تردید کنید و ممکن است خود را سرزنش کنید

و دائم از خودتان بپرسید که چرا نتوانستید نشانه‌های دروغ‌گویی را در طرف مقابل تشخیص دهید.

اما اگر بخواهیم واقع‌بینانه صحبت کنیم، چطور می‌توانستیم این علائم را ببینیم درحالی‌که نمی‌دانستیم باید دنبال چه نشانه‌هایی بگردیم؟

چطور می‌توانستید بفهمید که همسران شما را فریب می‌دهد، خواستگاری که در اینترنت با او آشنا شده‌اید ریاکار و فریب‌کار است، مستخدم خانه از شما دزدی می‌کند یا پرستار بچه کار خود را به‌درستی انجام نمی‌دهد؟ از کجا می‌توانید بفهمید ریاستان وقتی می‌گوید کارتان عالی است نمی‌خواهد فردای آن روز شما را اخراج کند؟ چطور می‌توانستید بفهمید که همکاران پشت سر شما بدگویی می‌کند یا کارمندان دزدی می‌کند؟ چطور می‌توانستید بفهمید که نزدیک‌ترین دوست شما وقتی به شما می‌گوید ازدواج با دوست نااهل‌تان اشکالی ندارد، صادقانه صحبت نمی‌کند؟ وقتی همسران قسم می‌خورند که هیچ‌وقت مواد مصرف نکرده است، اما بعد از آن وسایل مصرف مواد را زیر تختش پیدا می‌کنید، به چه علائمی توجه نکرده‌اید؟

چطور می‌فهمید می‌توانید به چیزی که در رسانه‌ها درباره یک مسئله خبرساز می‌خوانید اعتماد کنید؟ آیا آن زوج مشهور واقعاً عاشق همدیگر هستند یا رابطه آن‌ها فقط یک شگرد برای جلب نظر عموم است؟ چطور می‌توانید بفهمید که رهبران شما حقیقت را به شما می‌گویند یا رهبران صحنه روابط جهانی به شما دروغ نمی‌گویند؟

پل اکمن، پژوهشگر پیشگام این حوزه، در دانشگاه کالیفرنیا می‌تواند ۹۰ درصد از دوازده هزار تن تحقیق کرد. او دریافت فقط کمی بیشتر از پنجاه درصد آن‌ها می‌توانند تشخیص دهند دیگری دروغ می‌گوید، بنابراین احتمال تشخیص اینکه دیگری دروغ می‌گوید بالا نیست؛ اما وقتی بلد باشید

چطور بعضی علائم دروغ را تشخیص دهید، میزان این احتمال بالا می‌رود. هدف من از نوشتن این کتاب بالا بردن میزان این احتمال است. من به شما آموزش می‌دهم چطور با استفاده از احساسات درونی خودتان، دروغ‌گویی دیگران را تشخیص دهید. به بیان دقیق‌تر، به شما نشان می‌دهم دنبال چه علائم فریب‌کاری در زبان بدن، زبان صورت (حالات و حرکات)، الگوهای صدا و درنهایت الگوهای صحبت کردن باشید. (چطور حرف خود را می‌زنند یا در فضای اینترنت چطور می‌نویسند.)

پیشینه نویسنده

من در مقام یک تحلیلگر زبان بدن می‌توانم دروغ‌گویی خبرسازها را تشخیص دهم، یعنی دروغ‌گویی سیاستمداران، ورزشکاران معروف، رهبران جهانی، شخصیت‌های مشهور و مجرمینی که در رسانه‌ها زیاد حضور دارند. سال‌هاست این کار را انجام می‌دهم و در برنامه‌های تلویزیونی مختلف مانند ۲۰/۲۰، دکتر فیل، ای‌بی‌سی نیوز، صبح‌به‌خیر آمریکا، سی‌ان‌ان، برنامه امروز، خودمانی^۱، اچ‌ال‌ان، کانال دیسکاور، ام‌اس‌ان‌بی‌سی و بسیاری برنامه‌های دیگر شرکت کرده‌ام که نیاز نیست آن‌ها را اینجا نام ببرم. من حتی متخصص زبان بدن برای رقص با ستارگان^۲ و دلال ازدواج میلیونر^۳ بودم.

علاوه‌براین، به‌صورت منظم در روزنامه‌ها، مجله‌ها و فضاهای اینترنتی مختلف حضور دارم و درباره دروغ یا راست بودن خبرسازهای مختلف نظر می‌دهم. من در مورد اینکه زوج‌های مشهور در مورد رابطه خود حقیقت را

-
1. The Insider
 2. Dancing with the Stars
 3. Millionaire Matchmaker

می‌گویند یا فقط یک نمایش عمومی راه انداخته‌اند هم جستجو می‌کنم. من راست‌گویی یا دروغ‌گویی سیاستمداران و رهبران جهانی را بررسی می‌کنم. رسانه‌ها مدام از من می‌خواهند زبان بدن افرادی را بررسی کنم که در جرائم سطح بالا شرکت داشته‌اند و راست‌گویی و دروغ‌گویی آن‌ها را مشخص نمایم. علاوه‌براین‌ها من خبرسازهایی را که در رسوایی‌های عمومی شرکت داشته‌اند بررسی می‌کنم تا مشخص شود حقیقت را می‌گویند یا اینکه با جسارت دروغ می‌گویند.

من در سخنرانی‌هایم برای نیروهای اعمال قانون در سراسر آمریکا و کانادا از تخصص خود در مقام یک تحلیلگر زبان بدن استفاده کردم تا به آن‌ها آموزش دهم چگونه در بازجویی‌ها دروغ را تشخیص دهند. شاید افتخارِ دعوت شدن به سخنرانی در افبی‌ای برای صحبت درباره تشخیص دروغ، بزرگ‌ترین دستاورد من باشد.

کار من اساساً در حوزه تشخیص فریب‌کاری در زمینه‌های قانونی است و به وکیل‌ها برای به دست آوردن اطلاعات مناسب از جمله بازپرسی از شاهد‌ها کمک کرده‌ام. من در موارد مختلف، از تحلیل نوارهای مربوط به فساد دارویی، نوارهای شواهد، نوارهای بازپرسی از افرادی که کودک‌آزاری، آزار و سوءاستفاده جنسی کرده‌اند گرفته تا مطالعه حرکات مظنونین، شاکی‌ها، متهم‌ها و شاهد‌های کلیدی در طول دادرسی، توانسته‌ام علائم خاص فریب‌کاری را تشخیص دهم. از این رو بر آن شدم فوت و فن‌هایی را برای شما بازگو کنم که در زندگی حرفه‌ای‌ام به کار می‌برم تا شما هم بدین‌وسیله بتوانید با نگاه کردن به حرکات بدن و چهره، گوش دادن به صدای افراد و کشف رمز آنچه می‌گویند، تشخیص دهید چه کسی دروغ می‌گوید و چه کسی راست.