

دروغ گفتن ، دلایل آن و چگونگی تشخیص افراد دروغ گو

تقریباً تمام مردم در طی روز به خود اجازه می دهند چند دروغ مصلحتی بگویند، زیرا اعتقاد دارند این دروغ های کوچک به ضرر کسی نیست و از مشکلات بعدی جلوگیری می کند. شاید در بعضی از موارد این موضع صحت داشته باشد، اما ایراد از جایی آغاز می شود که این دروغ ها دیگر کوچک و بی تاثیر نباشند یا به قدری تکرار شده باشند که موجب بی اعتمادی دیگران شده باشند.

همه ما با هر فرهنگ و مذهبی که داشته باشیم از کودکی یاد گرفته ایم که نباید دروغ بگوییم. در حالی که همان موقع هم شاهد دروغ گویی بزرگترها بودیم. دروغ گویی نه فقط در روابط نزدیک دوستانه و خانوادگی، بلکه در روابط کاری و تجاری هم حضور پررنگی دارد. سوال اولی که پیش می آید این است: با وجود تاکید فرهنگی و تربیتی برای دروغ نگفتن، چرا مردم همچنان دروغ می گویند؟

دلایل دروغ گفتن

افراد عادی معمولاً بدون دلیل دروغ نمی گویند. این دلایل حتی اگر از نظر ما مردود باشند برای خود آنها معقول و موجه است. از لحاظ علم و روانشناسی، انسان ها به چند دلیل عمده دروغ می گویند که در ادامه این دلایل را بررسی می کنیم.

اجتناب از تنبیه شدن

این دلیل مهم ترین عامل دروغ گویی است. هر شخصی فارغ از سن و سال و موقعیتی که دارد به صورت ناخودآگاه تلاش می کند از تنبیه و توبیخ فرار کند؛ به همین دلیل دروغ گویی در شرایطی که چنین سرانجامی در انتظار آنهاست یکی از احتمالات قوی است.

البته این دروغ ها همیشه خیلی بزرگ و اساسی نیستند. به طور مثال زمانی که به رئیس مان می گوئیم امروز مسیر همیشگی ترافیک غیر عادی داشت (در حالی که صبح خواب مانده ایم) و به همین دلیل دیر رسیده ایم، یکی از همین دروغ هاست. هرچند بهتر است سعی کنیم دیگر خواب نمایم!

حفاظت از دیگران

احتمالاً شما هم یاد مادرتان افتادید! همه مادرها هرازگاه برای حفظ فرزندشان از تنبیه یا دردرس بیشتر، دروغ گفته اند. البته همه ما گاهی این کار را برای کسانی که دوستشان داریم انجام داده ایم.

مثال های این مورد بسیار ملموس هستند: زمانی که به دوست مان می گوئیم مدل موی جدیدش قشنگ است برای اینکه دلش را نشکنیم؛ زمانی که در کودکی شکستن پنجره را به عهده می گرفتیم که برادر کوچکمان تنبیه نشود و...

به دست آوردن پول و قدرت

به قول سیسلا باک که یکی از محققین [دانشگاه هاروارد](#) است: «برای گرفتن پول یا قدرت دیگران، دروغ گفتن بسیار راحت تر از کتک زدن آنها و دزدیدن کیف پولشان است!»
افراد بسیاری برای به دست آوردن پول یا قدرت و اجازه انجام بک کار، دروغ می گویند.
این نوع دروغ گویی رایج ترین نوع در روابط تجاری و مذاکرات کاری است.

حفظ حریم خصوصی

برخی افراد اصرار زیادی بر دانستن تمام جزئیات زندگی دیگران دارند. در این حالت مخاطبان آنها ترجیح می دهند با گفتن چند دروغ درباره احوالات یا ماجراهای زندگی خود، آنها را دست به سر کنند.

اجتناب از شرمساری

بعضی وقت ها خطر تنبیه و توبیخ وجود ندارد اما واقعیت باعث شرمساری ما می شود، به همین دلیل دروغ می گوئیم.
به طور مثال شاید پول کافی برای سفر آخر هفته با دوستان را نداریم، اما به آنها می گوئیم یک سری پرونده فوری هست که باید همین چند روز به آنها رسیدگی کنیم.

چطور متوجه بشویم شخصی در حال دروغ گفتن است؟

دلیل دروغ گفتن افراد هر چه که باشد، معمولا نشانه هایی در رفتار و گفتار آنها وجود دارد که دستشان را رو می کند.
با استناد به این نشانه ها شاید نتوانیم حقیقت را دریابیم اما لااقل دروغ را تشخیص می دهیم.
البته توجه داشته باشید صرفا با وجود یکی دو نشانه کوچک نمی توانیم فردی را قطعا متهم به دروغ گویی بکنیم. به این ترتیب به سوال دوم می رسیم: چطور متوجه دروغ گویی طرف مقابل بشویم؟

زبان بدن را بشناسیم

اما [زبان بدن](#) شخصی که در حال دروغ گفتن است معمولا خودش را جمع می کند که کمتر جلب توجه کند.
او همچنین از ایجاد تماس چشمی با مخاطب پرهیز می کند و صورت خود را از او پنهان می کند.
او ممکن است به صورت ناخودآگاه دست یا پای خود را زیاد حرکت بدهد.
تون صدای فرد دروغگو معمولا تغییر ریتم یا لحن ناگهانی دارد. خنده های او معمولا باورپذیر نیست و بیش از حد معمول است.

به سطح اضطراب شخص دقت کنیم

فردی که در حال دروغ گفتن است همواره نگران است که لو برود، به همین دلیل اضطراب دارد. البته نباید تصور کنید هر کسی که مضطرب است دارد دروغ می گوید، اما این می تواند یکی از نشانه ها باشد. کسی که در حال دروغ گفتن یا طفره رفتن از بازگویی حقیقت است، تمایل دارد بحث زودتر خاتمه پیدا کند. این موضوع هم به اضطراب و دستپاچگی او دامن می زند.

سوال های ساده برسیم

اگر به صداقت طرف مقابل شک دارید از او سوال هایی ساده و خارج از بحث پرسید. توجه کنید لحن و حالت او موقع پاسخ دادن چطور است. به طور مثال درباره آخر هفته ای که گذشت یا مسابقه فوتبالی که دیشب برگزار شد پرسید. او احتمالاً دلیلی نمی بیند در پاسخ به این سوالات دروغ بگوید، پس شما می توانید لحن و حالت راستگویی او را دیده و با شرایط دیگر مقایسه کنید.

دروغ های میز مذاکره را بشناسیم

اگر قرار است سر میز مذاکره با رقیبان کاری و تجاری خود بنشینید، بهتر است به این موارد دقت کنید و آنها را تشخیص بدهید. وعده ها و قرارهای غیرواقعی در یک جلسه مذاکره تجاری امری معمول است، چون طرفین تمایل دارند بیشترین امتیاز را از طرف مقابل بگیرند و از فرصت هایی که او ایجاد می کند استفاده کنند:

• ارائه پیشنهادهایی که بیش از حد عالی و فوق العاده به نظر می رسند: ضرب المثلی هست که می گوید هیچ گربه ای برای رضای خدا موش نمی گیرد! هیچ شخصی هم حاضر نیست منابع و امکانات خود را به راحتی و در سطوح بالا در اختیار شما قرار دهد... مگر اینکه یک جای کار بلنگد!

• پیشنهادهای عالی دقیقه آخری: هر مذاکره کننده از قبل تمام امکانات و امتیازاتی را که تمایل دارد به شما واگذار کند بررسی کرده است. اگر طرف مقابل درست پیش از آنکه شما میز مذاکره را ترک کنید یک پیشنهاد عالی می دهد که راضی تان کند، احتمالاً بدون پشتوانه است و عملی نخواهد شد.

• دروغ گویی راجع به سود و منابع مالی: فرد مقابل شاید برای تحت تاثیر قرار دادن شما در مورد منابع مالی که در دسترس دارد دروغ بگوید یا از طرف دیگر برای گرفتن امتیاز بیشتر از شما میزان سود واقعی خود را کمتر اعلام کند. شما باید رزومه و اطلاعات مالی و اعتباری آنها را از قبل مطالعه و بررسی کنید که در این دام گرفتار نشوید.

چه رفتار و واکنشی باید نسبت به فرد دروغ گو داشته باشیم؟

- هیچ کس دوست ندارد دروغ بشنود و افراد معمولاً پس از شنیدن دروغ آشفته و عصبی می شوند. حالا که تا حدود زیادی مطمئن شدیم طرف مقابل به ما دروغ می گوید، سوال سوم خودش را نشان می دهد: باید چه واکنشی نشان بدهیم؟ بهتر است پیش از اینکه واکنش تندی نشان بدهیم این سوالات را از خود بپرسیم:
- آیا او با دروغ گفتن سعی در حفاظت از خودش یا دیگران داشته است؟
 - آیا اخلاق و رفتار سختگیرانه من باعث شده است او دروغ بگوید؟
 - آیا این دروغ خیلی بزرگ و مضر است؟
 - آیا او همیشه دروغ می گوید یا فقط در بعضی موارد؟
 - حفظ رابطه ام با او چقدر اهمیت دارد؟

پس از آنکه این سوالات را پاسخ دادید احتمالاً دنبال روش بهتری برای واکنش دادن خواهید گشت. در برخی مواقع شاید بهتر باشد هیچ باز خوردی نشان ندهید زیرا ارزش حفظ آن رابطه بیشتر از لطمه ای است که آن دروغ به شما می زند. اما در باقی موارد می توانید مسیر زیر را طی کنید:

- ابتدا مطمئن شوید او دروغ می گوید. شاید شما اشتباه می کنید! اگر می توانید دلیل و سند کافی برای اثبات ادعای خود گردآوری کنید.
- با فرد دروغ گو به صورت خصوصی و دو نفره صحبت کنید. سعی کنید فضایی امن و صمیمی ایجاد کنید که او از گفتن حقیقت نترسد.
- به او فرصت جبران بدهید.
- اگر شخص دروغ خود را نپذیرفت، مدارک و شواهدی را که جمع کرده اید به او نشان بدهید. اگر در این مرحله اشتباه خود را پذیرفت به او فرصت جبران بدهید. اگر باز هم انکار کرد، عواقب انتخاب نادرستش را شرح بدهید.
- اگر کسی چندین بار دروغ گفته است با او به صورت خصوصی صحبت کرده و بگویید اعتماد خود را به او از دست داده اید. سپس برخی امتیازات و دسترسی ها را از او پس بگیرید.
- در نهایت بهتر است روابط کاری و اجتماعی خود را با شخصی که مدام دروغ می گوید قطع یا محدود کنید.

در انتها تاکید می کنم هر بار که شخصی دروغ می گوید نباید به او واکنش تند نشان داد، خصوصاً اگر دروغی که گفته است نتایج فاجعه بار به همراه نداشته باشد. بهتر است پل های پشت سر او را خراب نکنیم و به او اجازه عقب نشینی بدهیم. در این حالت او متوجه اشتباه خود می شود و قدر فرصت دوباره ای که دارد را بهتر می فهمد و به احتمال زیاد در صدد جبران برمی آید. تعداد افرادی که آنقدر زیاد و وقیحانه دروغ می گویند که باید از ارتباط با آنها اجتناب کرد کمتر از افرادی است که لیاقت یک فرصت دوباره را دارند.