

خواهیم کرد و به شما نشان خواهیم داد که چگونه از آن به نفع خود استفاده کنید.

وقتی ریسک بالا باشد، احتمال فریبکاری نیز افزایش می‌یابد. فصل نهم به اهمیت تشخیص دروغ در محیط کار، در طول مصاحبه‌های شغلی و در روابط شخصی می‌پردازد. ما استراتژی‌هایی را برای شناسایی و مدیریت دروغ‌ها در این سناریوهای حیاتی در اختیار شما قرار خواهیم داد.

فصل دهم شما را به سطح بعدی می‌برد؛ ذهن خوانی. ما قدرت شهود را که از طریق مشاهده و تجربه تقویت شده است، بررسی خواهیم کرد. در پایان این فصل، شما در مسیر تبدیل شدن به یک متخصص واقعی در تشخیص دروغ خواهید بود. تقویت مهارت‌های تشخیص دروغ یک سفر مداوم و بی‌انتهاست. در فصل یازدهم، ما شما را در تمرین، توسعه شهود و به کارگیری این مهارت‌ها برای بهبود روابط شخصی و حرفه‌ای راهنمایی خواهیم کرد. شما خواهید آموخت که قدرت تشخیص دروغ فقط یک مهارت نیست، بلکه ابزاری برای ایجاد ارتباطات معتبر است.

فصل اول

روانشناسی دروغ‌ها

تبلیغات گمراه‌کننده توسط برندهای مراقبت از پوست، وعده‌های دروغین نامزدهای سیاسی و خیانت در روابط عاشقانه، نمونه‌هایی از فریبکاری هستند. دروغ گفتن، یا به عبارتی ارائه یک اظهار نادرست برای گمراه کردن فرد دیگر، یک فریب رایج است.

همه ما در تعاملات خود با دیگران، حقیقت را کم‌وبیش پنهان کرده‌ایم. برای مثال اینکه به طرف مقابل بگویید که تقریباً به محل ملاقات رسیده‌اید در حالی که هنوز خیلی دور هستید، یا به دوستی بگویید که رنگ رژلبش به او می‌آید. همه آدم‌ها همیشه در حال تصمیم‌گیری هستند که چه بگویند و چه چیزی را از دیگران پنهان کنند.

اگرچه بیشتر انسان‌ها عموماً صادق هستند، اما حتی صادق‌ترین ما نیز گاهی دروغ می‌گوییم؛ تحقیقات نشان داده است که یک فرد به‌طور متوسط چندین بار در روز دروغ می‌گوید. برخی از این‌ها دروغ‌های بزرگ هستند («قسم می‌خورم که به تو خیانت نمی‌کنم!»)، اما معمولاً اکثر آن‌ها دروغ‌های مصلحتی

به ظاهر کوچکی هستند («تو در آن لباس فوق العاده به نظر می‌رسی») که برای حفظ احساسات شخص دیگر یا فرار از یک موقعیت ناخوشایند گفته می‌شوند. اعتماد، پایه و اساس روابط انسانی است، از روابط عاشقانه گرفته تا فرزندپروری، تجارت و سیاست. دروغ‌ها، به‌ویژه زمانی که برای فریب دادن گفته می‌شوند، همیشه اعتماد را تضعیف می‌کنند. با توجه به اینکه حقیقت برای اجتماع که بر اساس یک دیدگاه مشترک از واقعیت بنا شده است، حیاتی است، پیش‌فرض ما این است که اکثر مردم در تعاملات خود با ما صادق هستند. با این حال، اغلب متوجه می‌شویم که همیشه این طور نیست.

اغلب، مردم به دلایل پیچیده دروغ می‌گویند. فرزند شما ممکن است برای جلوگیری از تنبیه یا محافظت از خواهر یا برادرش در برابر تنبیه دروغ بگوید. یک دوست ممکن است برای محافظت از یک افشاگری ناخوشایند، جلوگیری از خجالت، یا اینکه شما در مورد آن‌ها بهتر فکر کنید، دروغ بگوید.

انگیزه‌های زیادی برای دروغ گفتن وجود دارد و کلید درک اینکه چرا مردم دروغ می‌گویند، درک روانشناسی آن است. این فصل به بررسی روانشناسی و انگیزه‌های دروغ گفتن، انواع مختلف دروغ‌ها و اینکه چرا باید بتوانید دروغ‌ها را تشخیص دهید، می‌پردازد.

البته، خوب می‌شد اگر می‌توانستید هر چیزی را که دیگران به شما می‌گویند باور کنید. متأسفانه، این غیرواقعی است، بنابراین باید بدانید که چگونه در صورت لزوم برای یافتن حقیقت عمیق‌تر کاوش کنید.

بیایید با هم با انگیزه پشت دروغ گفتن را رمزگشایی کنیم؛ به عبارت دیگر، بیایید دریابیم که چرا مردم دروغ می‌گویند.

درک انگیزه پشت دروغ گفتن
من خوبم.

بله، دوست دارم.

نه، وزن اضافه نکرده‌ای.

باهات تماس می‌گیرم.

البته، خیلی دوست دارم دوباره این کار را انجام دهم.

همه دروغ‌گو هستند. همه ما دروغ می‌گوییم. ما دروغ می‌گوییم تا از مسئولیت شانه خالی کنیم، حفظ آبرو کنیم، از درگیری جلوگیری کنیم، احساسات دیگران را جریحه‌دار نکنیم، از یک سری رویدادها خلاص شویم، برای تسهیل روابط اجتماعی پنهان کاری کنیم و به دلایل بسیار دیگر.

به گفته دکتر بلا دی پائولو، روانشناس دانشگاه ویرجینیا، دروغ‌گویی بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است. او در تحقیقات خود دریافت که مردان و زنان حدود ۳۰ درصد از افرادی را که به‌طور هفتگی با آن‌ها تعامل داریم، فریب می‌دهند. این عدد بسیار بزرگ است.

زنان تمایل دارند دروغ‌های نوع دوستانه بگویند، درحالی که مردان تمایل دارند دروغ‌های خودمحورانه بگویند. اگر زن هستید، احتمالاً برای جلوگیری از جریحه‌دار کردن احساسات شخص دیگری دروغ می‌گویید. اگر مرد هستید، احتمالاً برای تحت تأثیر قرار دادن دروغ می‌گویید. یک تعامل معمولی بین دو مرد تقریباً هشت برابر بیشتر از دروغ‌هایی که در مورد افراد دیگر گفته می‌شود، شامل دروغ‌های خودمحورانه است.

«چرا مردم دروغ می‌گویند؟»

این سؤال بسیار ساده‌ای به نظر می‌رسد که باید پاسخ سراسری داشته باشد، اما متأسفانه این طور نیست. نمی‌توان به‌طور قطعی گفت که دلیل دروغ

گفتن مردم این است. به گفته روانشناسان و متخصصان محقق، اکثر مردم انگیزه‌های یکسانی برای دروغ گفتن دارند.

ممکن است کسی عمداً اطلاعات نادرستی را جعل کند یا داستانی غیرواقعی بسازد؛ اما معمولاً، صرفاً ابداع کردن، هسته اصلی دروغ‌گویی نیست. بلکه، مردم با انکار حقیقت، اغراق در اطلاعات، یا حذف جزئیات نیز دروغ می‌گویند. یا ممکن است برای حفظ رابطه با شما، با شما موافقت کنند، در حالی که در واقع دیدگاهشان در مورد یک موضوع با شما یکی نباشد.

افراد ممکن است برای رسیدن به خواسته‌های خود، فرار از سرزنش یا خجالت، یا بهتر جلوه دادن خودشان، دروغ‌های منفعت‌طلبانه بگویند. نکته این است که مردم به دلایل بسیار متنوعی دروغ می‌گویند که شما نمی‌توانید همه آن‌ها را بدانید. باین حال، همه در برخی از انگیزه‌های مشترک برای دروغ گفتن سهیم هستند و اجتناب از مجازات، انگیزه اصلی برای کودکان و بزرگسالان است. درک اینکه چرا مردم دروغ می‌گویند برای کمک به شما در تسلط بر تشخیص فریب ضروری است.

در اینجا هفت انگیزه رایج برای دروغ گفتن آورده شده است:

۱. **نوع دوستی یا رفتار جامعه‌پسند:** بر اساس مطالعه‌ای با عنوان «انگیزه‌های دروغ‌گویی: بررسی همبستگی‌های شخصیتی با دروغ‌گویی و انگیزه‌های آن» که در مجله علوم رفتاری کانادا منتشر شده است، مردم به دلایل نوع‌دوستانه یا جامعه‌پسند دروغ می‌گویند. این زمانی است که شما دروغ می‌گویید تا خود یا دیگران را خوشحال‌تر کنید، مانند اینکه به فرزندان بگویید بابانوئل واقعی است یا از گفتن اطلاعاتی که ممکن است شنیدن آن به کسی آسیب برساند، خودداری کنید.

۲. **پنهان‌کاری:** یکی دیگر از دلایل رایج برای دروغ گفتن، پنهان‌کاری است. گاهی اوقات، مردم نمی‌خواهند شما چیزهای خاصی را در مورد آن‌ها بدانید که می‌تواند منجر به دروغ گفتن برای پنهان کردن آن اطلاعات شود. به عنوان مثال، اگر از دوستان بپرسید آیا از آن دوست‌پسر/دختر سابق بدش که می‌دانید برایش مناسب نیست، خبری شده یا نه و او به شما دروغ بگوید که با او در تماس نیست.

۳. **حفظ تصویر خود:** مردم گاهی اوقات برای اجتناب از ارزیابی منفی دروغ می‌گویند. ممکن است فردی برای اجتناب از احساس آسیب‌پذیری یا ضعیف دیده شدن و شرمندگی ناشی از آن آسیب‌پذیری، دروغ بگوید. دروغ گفتن در مورد چیزهایی که شرم‌آور تلقی می‌شوند یا اغراق در دستاوردهای خود، نمونه‌هایی از دروغ گفتن برای حفظ تصویر خود هستند.

۴. **اجتناب از تنبیه:** همان‌طور که قبلاً ذکر شد، این دلیل شماره یک برای دروغ گفتن اکثر مردم است. یک فرد ممکن است دروغ بگوید زیرا می‌ترسد شخص دیگری را عصبانی کند یا مورد قضاوت قرار گیرد. همچنین ممکن است به این دلیل باشد که می‌ترسد شخص دیگر او را ترک کند. به عنوان مثال، فرزند شما می‌تواند به شما بگوید کاری را که از او خواسته‌اید انجام داده است، حتی اگر انجام نداده باشد؛ یا شریک زندگی شما ممکن است به شما بگوید که هرگز خیانت نکرده است، حتی اگر این کار را کرده باشد.

۵. **تکانه‌ای بودن:** گاهی اوقات، افراد بدون دلیل واقعی دروغ می‌گویند. در حالی که این دلیل به اندازه دلایل دیگر رایج نیست، واقعیت این است که دروغ‌گوهایی وجود دارند که بی‌اختیار و به حالت تکانه‌ای دروغ می‌گویند. یک دروغ‌گوی تکانه‌ای ممکن است دروغ بگوید زیرا می‌ترسد حقیقت باعث

شود دیگران او را قضاوت یا طرد کنند. افرادی که بی اختیار و تکانه‌ای دروغ می‌گویند، این کار را به دلیل عزت نفس پایین و این باور انجام می‌دهند که دوست داشتنی یا ارزشمند نیستند و بنابراین سعی می‌کنند از طریق دروغ، تصویر خود را بهتر جلوه دهند.

۶. **لذت:** ممکن است از این موضوع شگفت زده شوید که برخی افراد به این دلیل دروغ می‌گویند که از فریب دادن دیگران لذت می‌برند. این افراد به دروغ گفتن معتاد شده‌اند و آن را به یک عادت تبدیل کرده‌اند. آن‌ها از دست کاری و فریب دادن، هیجان کسب می‌کنند. این انگیزه معمولاً در مورد افرادی با ویژگی‌های شخصیتی بدخواهانه، مانند خودشیفتگی، ماکیاولیسم^۱، روان پریشی و غیره صدق می‌کند. در روابط روزمره، افراد عادی بیشتر برای جلوگیری از خشم یا قضاوت دروغ می‌گویند.

۷. **منفعت شخصی:** نکته آخر اینکه، افراد به این دلیل دروغ می‌گویند که چیزی از آن به دست می‌آورند. به عنوان مثال، فردی در بازار کار ممکن است در رزومه خود دروغ بگوید تا شانس خود را برای یافتن شغل افزایش دهد. در این حالت، فرد برای رسیدن به یک هدف دروغ می‌گوید. هر چه که این منفعت باشد، افراد عادی هرازگاهی در دروغ گفتن هدفمند شرکت می‌کنند.

توجه: برخی از این انگیزه‌ها خودمحورانه هستند، در حالی که تعدادی دیگر، بیشتر بر نیازها و احساسات دیگران متمرکزند... بر اساس مطالعه‌ای که قبلاً به آن اشاره شد، رایج‌ترین انگیزه‌ها برای دروغ گفتن عبارتند از:

۱ در روان‌شناسی شخصیت، ماکیاولیسم یک ویژگی شخصیتی است متمرکز بر دست کاری روان‌شناختی، بی‌عاطفه بودن و بی‌توجهی به اخلاق

• دلایل نوع دوستانه.

• اجتناب از قضاوت یا مجازات.

• پنهان نگه داشتن اطلاعات خصوصی.

هیچ کس دوست ندارد به او دروغ گفته شود، اما بر اساس تحقیقات، افراد به طور متوسط دلایل واقعی برای دروغ گفتن دارند. با در نظر گرفتن انگیزه، دروغ گفتن همیشه غیراخلاقی، غیراصولی یا بدخواهانه نیست. اغلب، این کار برای محافظت از دیگران انجام می‌شود.

جدا از دانستن اینکه چرا مردم دروغ می‌گویند، چیز دیگری که ممکن است به شما کمک کند روانشناسی دروغ را بهتر درک کنید، دانستن انواع مختلف آن است؛ بنابراین، بیایید در ادامه به بررسی آن بپردازیم.

انواع مختلف دروغ

انواع مختلفی از دروغ وجود دارد، اما بیشتر مردم از آن آگاه نیستند. یک نکته که می‌دانیم این است که دروغ‌های مختلف، درجات متفاوتی دارند. برخی از دروغ‌ها هیچ پیامدی ندارند، در حالی که برخی دیگر می‌توانند زندگی یا روابط شما با دیگران را برای همیشه تغییر دهند. شناخت و درک انواع مختلف دروغ برای تسلط بر تشخیص فریب ضروری است؛ بنابراین، در زیر، رایج‌ترین انواع دروغ را مورد بحث قرار می‌دهیم و به مثال‌هایی نگاه می‌کنیم تا به شما در شناسایی آن‌ها کمک کنیم.

• دروغ‌های مصلحتی

دروغ‌های مصلحتی کم‌ضررترین نوع دروغ در نظر گرفته می‌شوند. ما دروغ‌های مصلحتی را برای مؤدب بودن یا جلوگیری از آسیب رساندن به

متفاوت و متناقض از یک رویداد بر اساس مشاهدات و تفسیرها وجود داشته باشند که کاملاً ذهنی هستند.

• دروغ‌های شوخ‌طبعانه

دروغ‌های شوخ‌طبعانه به‌طور بازیگوشانه در موقعیت‌های اجتماعی برای سرگرم کردن یا خنداندن دیگران استفاده می‌شوند. هدف این نیست که آن‌ها را جدی بگیرید، زیرا هدف ایجاد فضایی سبک و سرگرم‌کننده است. یک مثال از یک دروغ شوخ‌طبعانه می‌تواند این باشد که تظاهر کنید مشهور هستید تا در یک کافه نوشیدنی رایگان بگیرید. مثال دیگر این است که به یک دوست بگویید در قرعه‌کشی برنده شده‌اید و مدتی صبر کنید تا به او بگویید که فقط یک شوخی بوده است. همان‌طور که می‌بینید، این دروغ‌ها بی‌ضرر هستند و معمولاً برای تفریح گفته می‌شوند.

متأسفانه، دروغ‌های شوخ‌طبعانه می‌توانند عواقب ناخواسته‌ای داشته باشند. اگر خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی به‌عنوان شوخی فاش نشوند، می‌توانند احساسات را جریحه‌دار کنند، منجر به سوءتفاهم شوند و به روابط شما آسیب برسانند.

برخی از افراد دروغ‌های بازیگوشانه را سرگرم‌کننده یا خنده‌دار نمی‌دانند. بلکه آن‌ها را بی‌احترامی و آزاردهنده می‌دانند؛ بنابراین، مهم است که هنگام گفتن یک دروغ بازیگوشانه یا شوخ‌طبعانه، از تشخیص درست استفاده کنید.

• جعل و تحریف

جعل و تحریف به این معناست که اطلاعات یا داستانی را که می‌دانید درست نیست، بسازید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. در بیشتر موارد، جعل و تحریف ریشه شایعات است و می‌تواند به اعتبار شخص دیگری آسیب برساند. این صرفاً یک دروغ نیست، بلکه بی‌اعتبار کردن شخص دیگری است.

احساسات دیگران می‌گوییم. این نوع دروغ اغلب در برخی موقعیت‌ها ضروری تلقی می‌شود، مانند زمانی که همسران می‌پرسد آیا در این لباس چاق به نظر می‌رسد و شما برای اینکه احساسات او را جریحه‌دار نکنید، می‌گویید «نه». مثال دیگر زمانی است که برای نرفتن به مهمانی همکاران بهانه‌ای می‌آورید؛ حتی اگر نمی‌خواستید بروید. گفتن دروغ مصلحتی یک سرراشویی لغزنده است، زیرا می‌تواند به یک عادت و الگو تبدیل شود. این فریب‌های به‌ظاهر بی‌اهمیت می‌توانند با گذشت زمان مشکلات بزرگی ایجاد کنند. الگوهای دروغ‌های مصلحتی می‌تواند اعتماد را در یک رابطه از بین ببرد یا منجر به سوءتفاهم شود. اگر کنترل نشود، می‌تواند اعتبار و شهرت شما را خدشه‌دار کند. مهم است که از پیامدهای احتمالی گفتن دروغ‌های مصلحتی در برخی موقعیت‌ها آگاه باشید و در نظر بگیرید که آیا راست‌گویی گزینه بهتری است یا خیر.

• اشتباهات

اشتباهات می‌توانند به‌دروغ تبدیل شوند. یک فرد ممکن است ناآگاهانه اطلاعات یا داستان‌های نادرستی را که باور دارد درست هستند، به اشتراک بگذارد. این اتفاق زمانی می‌افتد که افراد اطلاعات خود را از منابع غیرقابل اعتماد دریافت می‌کنند. به‌عنوان مثال، اگر یک همکار اطلاعاتی را که از همکار دیگری گرفته است بدون بررسی مجدد حقایق به اشتراک بگذارد، می‌تواند ناخواسته اطلاعات نادرست را منتشر کند.

راه دیگر وقوع این امر زمانی است که فردی حقایق یک اتفاق را که شاهد آن بوده یا در مورد آن شنیده است، به اشتباه تفسیر یا به خاطر بسپارد که منجر به دروغ‌های ناخواسته می‌شود. به‌عنوان مثال، فرض کنید پلیس در حال بررسی یک حادثه است. در این صورت، ممکن است شاهدان متعددی با روایت‌های