



۵ نکته برای وقتی که مج یک دروغگو را گرفتید

اسم چوپان دروغگو و پینوکیو بد در رفته است! چرا؟ چون مطالعات نشان می‌دهد متأسفانه بیشتر افراد در طول روز بارها دروغ می‌گویند.

اسم چوپان دروغگو و پینوکیو بد در رفته است! چرا؟ چون مطالعات نشان می‌دهد متأسفانه بیشتر افراد در طول روز بارها دروغ می‌گویند. در بهترین حالت افراد حداقل ۲ تا ۳ بار در روز دروغ می‌گویند. مثلاً دوستان و همکاران شما معمولاً در طول روز در ارتباطات و شان و حتی در مکالمات کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای دروغ‌های ریز و درشت می‌گویند. خود شما خواننده‌ی ZWNJ می‌شوید و عزیز هم بالاخره دوست و همکار کسی هستید دیگر. اگر کمی به رفتار خود دقت کنیم، متوجه می‌شویم که گاهی اوقات بیهوده از گفتن حقیقت پرهیز و خود و دیگران را وارد چالش فرسایشی می‌کنیم. محققان دانشگاه کالیفرنیا بعد از ۲۵۳ مطالعه و پژوهش دریافته‌اند که ما فقط قادر به کشف ۵۳ درصد از دروغ‌هایی که به ما گفته می‌شود، هستیم. یعنی تقریباً معادل احتمال پیش‌گویی درباره شیر یا خط آمدن سکه! در این دروغ‌بازار، نحوه‌ی برخورد با افراد دروغگو بسیار مهم است. نکته‌ی ترسناک دیگر در بازی دروغ و حقیقت این است که حتی مأموران پلیس، بازجویان حرفه‌ای، قاضی‌ها و ... نیز تنها در ۶۰ درصد مواقع دروغ را از حقیقت تشخیص می‌دهند و هیچ قطعیتی در کار نیست. در رفتار با افراد دروغگو روش‌های متعددی وجود دارد که استفاده از آنها به موقعیت بستگی دارد. با ما همراه باشید.

گاهی اوقات دروغی که می‌شنویم آنقدر بزرگ و شاخ‌دار است که هر آدمی می‌تواند آن را تشخیص بدهد. در این مواقع نوع رفتار با فرد دروغگو و مدیریت مکالمه خیلی ساده‌تر است. اما بعضی اوقات دروغی که می‌شنویم آنچنان هم واضح نیست و تنها با درصدی از شک و تردید و بدبینی معقول می‌توان در تله‌ی دروغگو نیفتاد. البته بدبینی اصلاً ویژگی مطلوبی نیست ولی تلفیق درصدی از آن با واقع‌بینی باعث می‌شود رفتار با افراد دروغگو را در زندگی خود بهتر مدیریت کنیم. بعد از اینکه احساس کردیم حرفی که شنیده‌ایم چیزی جز دروغ نبوده است، باید چه کنیم؟ چگونگی رفتار با افراد دروغگو را از کجا بیاموزیم؟ مستقیم به فرد بگوییم که کمتر دروغ بگو؟ به او بگوییم چرا راست نمی‌گویی یا خیلی ساده به او اهمیت ندهیم و از دروغی که گفته است، بگذریم؟ نیچه می‌گوید: «از اینکه دروغ گفته‌ای ناراحت نیستم، اینکه دیگر به تو اعتماد نخواهم کرد مایوسم می‌کند».

۱. قواعد بازی را بدانید

در رفتار با افراد دروغگو قواعد بازی را بدانید

گاهی اوقات برملا شدن حقیقت و رو کردن دست افراد، عواقب خیلی بدتری از شنیدن آن دروغ و به روی خود نیاروردن دارد. لازم نیست تا احساس کردید کسی دروغ می‌گوید سریعاً واکنش نشان بدهید. شرایط و موقعیتی را که در آن هستید، بسنجید. علت دروغ چیست؟ نتیجه‌ی پیگیری حقیقت به چه می‌انجامد؟ گاهی بهتر است در مقابل فرد دروغگو سکوت کنید و هیچ عکس‌العملی از خود نشان ندهید.

۲. شوخی کنید

بعضی دروغگوها چنان دروغ‌های بزرگی می‌بافند که نه تنها باورکردنی نیست بلکه خنده‌دار و مسخره نیز به نظر می‌رسد. این دروغ‌ها از ۸ فرسخی هم قابل شناسایی هستند. در این مواقع از شوخی کمک بگیرید. مثلاً بگویید: «احیاناً دماغت بیست سانت بلندتر نشده؟» یا شوخی‌های دیگری که فرد دروغگو را در موقعیت جدیدی قرار بدهد که امکان شوخی کردن برای او نیز فراهم بشود و بتواند در چرخشی رفتاری، حقیقت را بگوید و همه چیز را به پای شوخی بگذارد. این نوع رفتار با افراد دروغگو هم باعث می‌شود از شنیدن دروغ‌های دیگر مصون بمانید و هم آبروی فرد حفظ می‌شود.

۳. خود را به آن راه بنزید

در رفتار با افراد دروغگو خود را به آن راه بنزید

روش دیگر رفتار با افراد دروغگو این است که خود را به آن راه بنزید. با به‌کارگیری این روش فرد مجبور به اعتراف

می‌&ZWNJ شود و در عین حال عزت‌&ZWNJ نفس و آبرویش نیز حفظ می‌&ZWNJ شود. وانمود کنید که حافظه‌&ZWNJ تان یاری نمی‌&ZWNJ کند و تا می‌&ZWNJ توانید سوالات ریز و درشت بپرسید. وقتی وارد جزئیات موضوع بشوید خیلی زود حقیقت آشکار می‌&ZWNJ شود.
۴. با دروغگو صحبت کنید

اگر کمی دقیق‌&ZWNJ تر فکر کنید، قطعاً یادتان می‌&ZWNJ آید که شخص شخصی شما هم در طول روز بارها دروغ می‌&ZWNJ گوید. این ویژگی بسیار نامطلوب و زشت است و فجایع و مشکلات بسیاری در طول تاریخ از دروغ گفتن به بار آمده است، ولی به هر حال همه‌&ZWNJ ی ما کم و بیش دروغ‌&ZWNJ های ریز و درشت می‌&ZWNJ گوئیم. سعی کنید در مورد دروغی که شنیده‌&ZWNJ اید خصوصی با دروغگو صحبت کنید و به نحوی با او حرف بزنید که آبرویش حفظ بشود. یادتان باشد برای اثبات ادعای خود باید دلایل کافی داشته باشید چون اگر مدارک کافی ارائه ندهید شاید همه چیز را گردن خودتان بیندازد و از گفتن حقیقت طفره برود.

۵. مواظب خودتان باشید

در رفتار با افراد دروغگو مواظب خودتان باشید

دانستن حقیقت حق همه‌&ZWNJ ی ماست. چه دروغی که شنیده‌&ZWNJ اید، خیلی بزرگ و نمایان باشد و چه حرفه‌&ZWNJ ای و زیرپوستی گفته شده باشد. از حق خود دفاع کنید ولی حواس‌&ZWNJ تان باشد اگر تصمیم گرفته‌&ZWNJ اید دست دروغگو را رو کنید، عواقب این کار را در نظر بگیرید. ظرفیت فرد و سابقه‌&ZWNJ ی روابط‌&ZWNJ تان را کاملاً بسنجید تا از اعصاب و احساسات خود محافظت کنید. یعنی چه؟ یعنی با در نظر گرفتن شرایطی که در آن هستید رفتار با افراد دروغگو را طوری مدیریت کنید که شأن هر دوی شما حفظ شده و گره از مشکل باز بشود. نگذارید دروغ‌&ZWNJ هایی که شنیده‌&ZWNJ اید به بحث و دعوا منجر بشود و اعصاب‌&ZWNJ تان به هم بریزد. خود را به جای فرد بگذارید و با علم به اینکه دروغ گفتن حرکت ناشایستی است، سعی کنید ریشه و علت دروغگویی او را پیدا کنید.

بعضی افراد از روی ترس یا کمبود اعتماد به نفس دروغ می‌&ZWNJ گویند. اما برخی دیگر دروغگوهای حرفه‌&ZWNJ ای و قهاری هستند که سالیان دراز از عمر خود را با دروغ گذرانده‌&ZWNJ اند و به چه منافع و دستاوردهایی که نرسیده‌&ZWNJ اند. رفتار با افراد دروغگو، پیچیدگی‌&ZWNJ های فراوانی دارد. اینکه بتوانید به درستی تشخیص بدهید کدام روش را برای برخورد با دروغگو انتخاب کنید، تا حد زیادی به شرایط شما بستگی دارد. به قول نیچه ناگوارترین نتیجه‌&ZWNJ ی دروغ از دست رفتن و گسسته شدن پیوندهای اعتماد میان افراد است.