

انواع دروغ را بشناسید

برخی از دروغ‌ها از نظر اجتماعی قابل قبول‌اند که به آن‌ها «دروغ سفید» یا دروغ مصلحتی می‌گوییم و همه تا حدودی از آن استفاده می‌کنیم.



برخی از دروغ‌ها از نظر اجتماعی قابل قبول‌اند که به آن‌ها «دروغ سفید» یا دروغ مصلحتی می‌گوییم و همه تا حدودی از آن استفاده می‌کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ هیچ چیزی مانند دروغ، بی‌اعتمادی ایجاد نمی‌کند. از هر کسی بپرسید به شما خواهد گفت از ارتباط و دوستی با یک دورگو هیچ لذتی نمی‌برد. اما برخی از دروغ‌ها از نظر اجتماعی قابل قبول‌اند که به آن‌ها «دروغ سفید» یا دروغ مصلحتی می‌گوییم و همه تا حدودی از آن استفاده می‌کنیم.

در مطالعه‌ای که در دانشگاه ماساچوست انجام شد محققان نشان دادند که ۶۰ درصد از افراد بزرگسال نمی‌توانند بیشتر از ده دقیقه صحبت کنند بدون اینکه یک دروغ بگویند، آنهم با کسی که او را می‌شناسند. اگر گفتگو بین دو غریبه باشد، به سه دروغ در عرض ده دقیقه اول گفتگو هم می‌رسد!

حقیقت تلخی است، اما انگار انسان‌ها دروغگو به دنیا می‌آیند. مطالعه‌ای که در بالا گفتیم پیش از اختراع و فراگیر شدن شبکه‌های مجازی و رسانه‌های اجتماعی امروزی صورت گرفته بود. مطمئناً فیسبوک و توئیتر و اینستاگرام و سایر اپلیکیشن‌ها تعداد این دروغ‌ها را خیلی بیشتر از این عدد‌ها کرده‌اند. چون به هر حال به افراد فرصت‌های بیشتری برای دروغ گفتن می‌دهند.

خیلی از افراد، رسانه‌های دیجیتال و اخبار نادرست را مقصر می‌دانند. هر چند این عوامل تا حدودی در میزان دروغ‌گویی موثرند، اما چیزی که به طور یقین می‌دانیم این است که این ابزارها فقط تمایل موجود در ذات انسان به دروغ‌گویی را تقویت می‌کنند. به گفته‌ی روانشناسان و روانکاوان، دروغ گفتن یکی از ریشه‌دارترین رفتارهای بشر است.

کودک انسان به محض اینکه یاد می‌گیرد حرف بزند، شروع به استفاده از زبان خود به شیوه‌ای فریب‌آمیز می‌کند. کودک از دو یا سه سالگی با دروغ‌های بسیار کوچک و ساده شروع می‌کند، و با رسیدن به چهار سالگی، دیگر بلد است دروغ‌های پیچیده‌تر بگوید. شاید این اتفاق منفی و بد به نظر برسد، اما روانشناسان و محققان می‌گویند این توانایی‌ها یکی از علامت‌های هوش اجتماعی هستند.

بچه‌ها به طور طبیعی، استفاده از دروغ‌های سفید را یاد می‌گیرند. کودکان نسبتاً بی‌آزارند و بزرگ‌ترها به آن‌ها می‌گویند باید مراقب احساسات خودشان و دیگران باشند. می‌توانید اینطور تصور کنید که دروغ‌های کوچک و سفید، مانند روغن‌هایی هستند که کمک می‌کنند چرخ‌های روابط اجتماعی به نرمی و آرامی بچرخند.

دروغ و حقیقت

پس متوجه شدیم که همه دروغ می‌گویند، یعنی شما نمی‌توانید آدم‌ها را بر اساس اینکه دروغ می‌گویند یا حقیقت، دسته‌بندی کنید. اما می‌توانیم میان انواع دروغ‌هایی که آدم‌ها می‌گویند تفاوت‌هایی قائل شویم. از وقتی که حال‌تان خوب نیست، اما می‌گویید: «خوبم» گرفته تا بهانه آوردن برای تاخیرتان یا دروغی که برای نجات جان‌تان می‌گویید. انسان‌ها به طور کل به طیف‌های گسترده‌ای از دروغ متوسل می‌شوند.

بعضی از کارشناسان می‌گویند نیاز به جور شدن با توقعات دیگران چیزی است که آدم‌ها را به سمت دروغ‌گویی سوق می‌دهد، حالا بماند که جامعه پُر از ضد و نقیض‌هاست! شما به بچه‌ها می‌گویید نباید دروغ بگویند، اما این را هم به آن‌ها می‌گویید که حتی اگر دوست ندارند با شما به مهمانی بیایند باید بیایند و وانمود کنند که شاد و راضی‌اند.

دروغ‌های وسواسی یا عادت‌ی

بعضی از آدم‌ها زندگی خود را با یک سری بی‌پایان از حکایت‌ها و واقعیت‌ها و یا داستان‌هایی که یا کاملاً نادرست‌اند یا زیادی آب و تاب داده شده‌اند دکور و تزئین می‌کنند. افرادی که این کار را می‌کنند به داستان‌های خیالی خود معتقدند، زیرا بدون این دروغ‌ها و داستان‌ها عمیقا احساس ناامنی می‌کنند. معمولا تنها افرادی که از دروغ‌های عادی رنج می‌برند خود این دروغگوها هستند.

دروغ‌های بیمارگونه

دروغ‌های بیمارگونه، نوع مزمن‌تر دروغ‌های عادی یا وسواسی هستند. دروغ‌های مرضی برخلاف دروغ‌های سفید یا مصلحتی که برای جلوگیری از ناراحتی یا درد سر شخص دیگری گفته می‌شوند، ظاهرا هیچ دلیل مشخصی ندارند و همین باعث می‌شود کسی که با یک دروغگوی مرضی برخورد می‌کند به سختی بفهمد چه باید بکند. بیش از یک قرن از شناسایی دروغ‌های مرضی می‌گذرد، اما هنوز تعریف واحدی برای آن ارائه نشده است. برخی از دروغ‌های مرضی ریشه در یک عارضه روانی دارند مانند اختلال شخصیت اجتماعی (سایکوپث)، در حالی که برای دیگر دروغ‌های مرضی ظاهرا هیچ دلیل پزشکی وجود ندارد.

دروغگوی مرضی (pathological liar) چه کسی است؟

دروغگوی مرضی کسی است که به طرز بیمارگونه‌ای دروغ می‌گوید، اما هنوز نمی‌توان دلیل مشخصی برای این دروغ‌گفتن‌ها پیدا کرد. بعضی از دروغگوهای مرضی انگار برای اینکه خود را قهرمان جلوه دهند یا از جانب دیگران تأیید شوند دروغ می‌گویند، برخی دیگر از دروغگوهای مرضی نیز ظاهرا به دنبال به دست آوردن چیزی نیستند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند دروغگوهای مرضی ماده سفید بیشتری در قسمت پریفرونتال مغز خود دارند. به طور کلی، ماده سفید مغز با ارتباطات سریع‌تر، مهارت کلامی بیشتر و پردازش سریع‌تر افکار مرتبط است. افرادی که ماده سفید مغزشان بیشتر است، سخت‌تر می‌توانند احساس همدلی کنند، زیرا فعالیت کمتری در نواحی از مغز که به هیجانات مربوط است دارند.

همانطور که گفتیم دروغگوی مرضی یا وسواسی می‌تواند یکی از ویژگی‌های اختلال شخصیتی مانند اختلال شخصیت ضد اجتماعی باشد. تروما یا ضربه به سر نیز می‌تواند در دروغ‌های مرضی نقش داشته باشد.

دروغگوهای مرضی چه خصوصیات دارند؟

به نظر می‌رسد دروغ‌های شان سود خاصی ندارد

بیشتر دروغگوهای مرضی، دروغ‌هایی می‌گویند یا داستان‌هایی تعریف می‌کنند که فایده‌ای به حال شان ندارد. این حالت برای خانواده و دوستان واقعا خسته‌کننده است، زیرا نمی‌توانند بفهمند چرا این فرد دروغ می‌گوید.

داستان‌هایی که تعریف می‌کنند معمولا دراماتیک، پیچیده و با جزئیات بسیار است

دروغگوهای مرضی، داستان پردازهای قهار هستند. دروغ‌های آن‌ها معمولا با جزئیات و آب و تاب فراوان است. این افراد اغلب می‌توانند با دروغ‌های خود دیگران را فریب بدهند و متقاعد کنند.

دروغگوهای مرضی معمولا خود را قهرمان یا قربانی جلوه می‌دهند

دروغگوهای مرضی علاوه بر اینکه در داستان‌های خود، قهرمان‌سازی یا قربانی‌سازی می‌کنند، تمایل دارند دروغ‌هایی بگویند که تحسین، همدلی، دلسوزی و یا قبول دیگران را به همراه داشته باشد.

گاهی به نظر می‌رسد دروغگوهای مرضی خودشان هم دروغ‌های شان را باور می‌کنند

دروغگوی مرضی دروغ‌هایی می‌گوید و داستان‌هایی تعریف می‌کند که جایی بین دروغ آگاهانه و توهم قرار دارد، به همین دلیل گاهی خودش دروغ‌هایش را باور می‌کند. خیلی سخت است با یک دروغگوی مرضی برخورد کنید که همیشه هم نسبت به دروغ‌هایش آگاه نیست و گاهی دچار توهم می‌شود. حتی گاهی فرد چنان غرق دروغ‌هایش

می شود که بعد از مدتی دیگر نمی تواند فرق میان واقعی و غیرواقعی را تشخیص بدهد.

دروغگو های مرضی کلامی شیوا دارند و خوب بلدند چگونه وارد صحبت با دیگران شوند. آن ها خلاق اند و سریع اطلاعات را در ذهن خود پردازش می کنند و ضمنا می دانند چگونه با زبان بدن، دروغگو بودن خود را لو ندهند. وقتی از دروغگوی مرضی سوالی می پرسید ممکن است کلی برای تان حرف بزند بدون اینکه جواب تان را بدهد یا روی موضوع سوال تان متمرکز بشود.

چگونه یک دروغگوی مرضی را در زندگی تان شناسایی کنید؟

شناسایی یک دروغگوی مرضی کار ساده ای نیست. هر چند این در ذات انسان است که نسبت به هر چیزی که «خیلی خوب» به نظر می رسد شک کند، اما همه ی دروغ هایی که توسط دروغگو های مرضی گفته می شوند چنین ویژگی ندارند تا به راحتی به آن ها شک کنید. آن ها دروغ های معمولی نیز می گویند، یعنی همان دروغ هایی که هر کسی می تواند بگوید. اما با علائم زیر می توانید تا حدودی دروغگوی مرضی را شناسایی کنید:

آن ها اغلب در مورد تجربیات و موفقیت هایی حرف می زنند که در آن قهرمان جلوه کنند. در بسیاری از داستان هایی که تعریف می کنند، قربانی اند و در این موارد به دنبال حس ترحم می گردند. داستان های آن ها پُررنگ و لعاب و جزء به جزء است.

به سوال ها بسیار دقیق و فوری جواب می دهند، اما جواب های شان معمولا گنگ است. ممکن است در تکرار داستان های خود بخشی از جزئیاتی که قبلا گفته اند را فراموش کنند.

با دروغگوی مرضی چگونه برخورد کنید؟

خونسردی خودتان را حفظ کنید

هر چند برخورد با آدم دروغگو ناراحت کننده است، اما شما نباید اجازه بدهید خشم بر شما غلبه کند. مهربان و خونسرد، اما جدی بمانید.

انتظار انکار را داشته باشید

کسی که به طرز بیمارگونه ای دروغ می گوید اولین تمایلش در برابر تردید شما این است که با دروغ جواب تان را بدهد و بعد هم همه چیز را انکار کند. حتی ممکن است در برابر واکنش شما عصبانی و متعجب هم بشود که چرا چنین تهمتی به او می زنید.

یادتان باشد که فقط به شما دروغ نمی گوید

البته خیلی سخت است که دروغ های یک دروغگوی مرضی را به خود نگیرید، اما باید باور کنید که او با همه اینگونه است. ضمنا درک کنید که واقعا ممکن است این فرد دچار یک اختلال روانی مانند اضطراب باشد و یا از ضعف اعتماد بنفس رنج ببرد.

حمایت خود را نشان دهید

وقتی با دروغگوی مرضی در مورد دروغ هایش حرف می زنید به او یادآوری کنید که نیازی ندارد به شما دروغ بگوید تا روی شما تاثیر بگذارد. بگذارید بدانند که شما بابت همان چیزی که واقعا هست، احترام و ارزش بیشتری برایش قائلید.

نشان دهید که علاقه ای به شنیدن ادامه ی دروغ هایش ندارید

می توانید به او بگویید وقتی با شما روراست نیست علاقه ای به ادامه ی گفتگو با او ندارید.

برترین ها: بیشتر آدم ها دوست ندارند دروغ بگویند. ما از دروغ های سفید برای محافظت از خودمان و دیگران استفاده می کنیم. دروغ های سفید، حداقل همان چیزی هستند که دوست داریم بشنویم یا به آن ها فکر کنیم. همه ی ما در

پایان روز باید با بحثی درونی روبرو شویم که آیا واقعیت را بگوییم یا نه و تصمیم بگیریم چه انتخابی در شرایط خاص، بهتر و منطقی تر است.
منابع: [exploringyourmind](#)، [healthline](#)