

## روانشناسی دروغ

**تعریف دروغ:** دروغ، سخن بر خلاف حقیقت است و دروغ گو کسی است که بر خلاف حقیقت، خبری می دهد.

این ویژگی ناپسند از صفات سخن است و دروغ گویی از صفات سخن گو و این دو همیشه باهم یار نیستند. یعنی این که می شود سخنی دروغ باشد، ولی گوینده اش دروغ گو نباشد، چنان که ممکن است کسی دروغگو، ولی سخنش دروغ نباشد، بلکه راست و مطابق حقیقت باشد. این صفت مخصوص انسان های دو رو و منافق است که دل و زبانشان با هم یکی نیست. در عین حال دروغ علاوه بر بعد زبانی شیوه های دیگری همچون اشاره، سکوت، نگارش، تدلیس و زیبا جلوه دادن، تعارف، تعریف با حذف و اضافه، تحریف و کتمان را نیز شامل شود.

دروغ معمولا بیانی خلاف واقع و یا کتمان یک واقعیت است و عملی است که فرد کم و بیش به طور عمدی سعی می کند گفتار یا عمل نادرست را در ذهن دیگران درست و حقیقی جلوه دهد. دروغ در واقع سخن و مطلبی است که مطابق با واقع و حقیقت نیست یعنی بین آنچه که توسط فرد بیان می شود و آنچه در جهان خارج وجود دارد در رابطه منطقی و صحیح وجود ندارد.

دروغ گویی یک صفت ناپسند است که بعضی از افراد بدان مبتلا هستند و در میان بعضی چنان شایع است که گویی به صورت عادت تلقی می شود.

اکثر والدین از این امر شکایت دارند که علی رغم این که تمام امکانات خود را برای تربیت صحیح فرزندشان بکار برده اند و برای راست گویی آنان از هیچ کوششی دریغ نورزیده اند، با این وجود، فرزندشان دروغ می گوید. باید توجه داشت که این لغزش از دوران کودکی

پایه گذاری شده است؛ زیرا وقتی کودک در روزهای اول زندگی توانایی سخن گفتن را پیدا می کند و قادر به حرف زدن می شود، حتی اگر دروغ بگوید، چون سخن او برای والدین شیرین است، در نتیجه، با خنده و شادی از او استقبال کرده و او را مورد تشویق قرار می دهند؛ غافل از این که همین امر موجب رشد این نابهنجاری در کودک می شود و بدین سان شخصیت کودک شکل می گیرد.

دروغ معمولا بیانی خلاف واقع و یا کتمان یک واقعیت است و عملی است که فرد کم و بیش به طور عمدی سعی می کند گفتار یا عمل نادرست را در ذهن دیگران درست و حقیقی جلوه دهد.

دروغ گویی بیشتر جنبه آموختنی (اکتسابی) دارد زیرا انسان ها فطرتا و ذاتا دروغگو نیستند، بلکه دروغگویی را از محیط زندگی خود مانند خانواده، مدرسه و بطور کلی از اجتماع آموخته اند. حتی می توان به جرات گفت که پایه و اساس دروغگویی (بخصوص در کودکان و نوجوانان) از خانواده شروع می شود.

دروغ اقسام گوناگونی دارد که از آن میان می توان به: دروغ گویی زبانی، ریا و تظاهر، نفاق و دورویی، کتمان حقیقت، نقض عهد و پیمان و هر چیز نادرست و ناراستی اشاره کرد.

### پیامدهای دروغ گویی

دروغ گویی مانند سایر بیماری های روانی و عاطفی، ابتدا از یک مساله ساده کوچک آغاز می شود و چنان چه به موقع درمان نشود، به یک بیماری روحی تبدیل می شود که مشکلات بسیاری را برای فرد مبتلا و دیگران فراهم می سازد. از نظر روانی، دروغ گویی برقرار کردن نوعی رابطه بیمار گونه با دیگران است که علاوه بر شخص، دیگران را نیز دچار ناراحتی و مشکل می کند. دروغ گویی عامل اصلی فسادهای دیگر است، به طوری که شاید بتوان گفت کلید ورود به سایر فسادهاست. «در یک کنفرانس سراسری آموزش و پرورش در

سافرانسیسکو گفته شد، تا وقتی که مدارس آمریکا نتوانند نسلی که دروغ نگوید، افترا نزنند، قانون نشکنند و به حقوق دیگران تجاوز نکنند، به وجود آورند، نمی توانند خود را موفق بدانند. تدریس، خواندن، نوشتن، دانش، و هنر کافی نیست و نمی تواند هدف اصلی آموزش و پرورش باشد، بلکه مهم ترین وظیفه آموزش و پرورش، تدریس دروغ نگفتن است که عامل اصلی تمام فسادهاست.»

دروغ گویی مانند سایر بیماری های روانی و عاطفی، ابتدا از یک مساله ساده کوچک آغاز می شود و چنان چه به موقع درمان نشود، به یک بیماری روحی تبدیل می شود که مشکلات بسیاری را برای فرد مبتلا و دیگران فراهم می سازد

به هر حال دروغگویی هر دلیلی که داشته باشد مسلما باعث بروز تغییراتی در فرد می شود و لذا شناخت این تغییرات به ما کمک خواهد کرد تا با موفقیت بیشتری تفاوت حرف راست و دروغ را متوجه شویم. در این زمینه مطالعات بسیار متنوعی صورت گرفته است و سعی شده است از علائم و نشانه های فیزیولوژیکی گرفته تا تغییرات رفتاری افراد دروغگو مورد بررسی قرار گیرد. در ادامه به توضیح مختصری از این علائم و نشانه می پردازیم. البته فراموش نکنید که منظور ما از ارائه این یادداشت ترویج بدگمانی و یا مچ گیری نیست. آنچه در یادداشت ذیل به شما ارائه می گردد تنها نتایج پژوهش های علمی دانشمندان علم روانشناسی است:

### علائم و نشانه های دروغگویی

مطالعات نشان داده که در هنگام دروغگویی فشار خون افراد و کارکردهای بدنی شان افزایش می یابد. یعنی به طور کلی دروغگویی بر حرکات افراد نیز تاثیر می گذارد. برای مثال اگر توجه کرده باشید در برخی از موارد افراد دروغگو اعضای صورت خود را لمس می کنند آنها اغلب بینی، لب ها و یا گوش خود را لمس می کنند. اگر توجه داشته باشید در چنین شرایطی فرد گوینده از نگاه کردن مستقیم به چشمان شما خودداری می کند، زیرا آنها دوست

دارند از خیره نگاه کردن سرباز زنند و مسیر حرکت چشمان خود را دائما از جایی به جای دیگر جابجا کنند. همچنین اگر می بینید که فرد گوینده بیش از حد خیره خیره به چشمان شما نگاه می کند و نگاههایش مظنون است، این خود می تواند نشانه دیگری از عدم صداقت وی باشد.

### پیامد دروغ

نقطه مقابل هر فرد پر نفوذترین مکان ارتباطی به شمار می رود به همین دلیل وقتی فردی اقدام به دروغگویی میکند ناخودآگاه سعی می کند در میدان دید مخاطب قرار نگرفته و سعی می کند که در زاویه (گوشه) قرار بگیرد.

افراد دروغگو تمایل دارند دستانشان در خارج از میدان دید مخاطب قرار بگیرد و بطور معمول کف دست این افراد دیده نمی شود. از طرف دیگر اظهارات آنها به نظر بسیار سفت و سخت و قاطع می رسد و به موازات آن سعی می کنند میزان حرکات بدنی شان را به حداقل برسانند. به لبخند این دسته از افراد توجه کنید!! یک لبخند تمام عیار نیست و بیشتر شبیه به یک لبخند بیجا و ابلهانه است و تنها ماهیچه های محدودی از صورت را به خود اختصاص می دهد.

برخی دیگر از افراد در هنگام دروغ گفتن به شدت دچار تعریق می شوند. وقتی از افراد دروغگو زیاد سوال پرسیده شود عصبانی می گردند و به این ترتیب شدت تعریق شان زیاد می شود. اگر فکر میکنید طرف مقابل شما در حال دروغ گفتن است سعی کنید از او چندین سوال مشابه بپرسید و واکنش او را مورد ارزیابی قرار دهید.

لبخند افراد دروغگو بیشتر شبیه به یک لبخند بیجا و ابلهانه است و تنها ماهیچه های محدودی از صورت را به خود اختصاص می دهد.

اوج فاجعه زمانی است که فرد دروغگو، دروغ های شخصیتی، بیانی و رفتاری خویش را خود نیز باور می کند. چنین فردی نه تنها بالاترین ضررها را به شخص خود وارد می کند، بلکه موجب سلب اعتماد عمومی و وارد کردن زیان های بیشمار مادی، معنوی، روانی و شخصیتی به اطرافیان خود می گردد.