

چگونه صحبت کنیم که دیگران به ما اعتماد کنند؟

دروغ می‌گویید؟ بیشتر اوقات دروغ می‌گویید؟ دروغ گفتن را به‌عنوان مکانیزمی دفاعی در برابر موقعیت‌های دشوار انتخاب می‌کنید؟ جدا از ابعاد سیاه و تاریک دروغ‌گویی که بر شخصیت و درون شما تأثیرات بدی می‌گذارد، روابط کاری و شخصی‌تان نیز در بلندمدت به‌شدت تحت تأثیر دروغ قرار خواهد گرفت. البته صداقت و راست‌گویی هم آیین خود را دارد. اگر سیاست‌های رفتاری و گفتاری درستی به‌خرج ندهید، گاهی اوقات راست‌گویی شما نیز از سوی دیگران پذیرفته نمی‌شود.

ما در این متن به شما می‌گوییم که از چه عباراتی استفاده نکنید تا دیگران بیشتر به شما اعتماد کنند. سوءتفاهم و فهم اشتباه منظور شما به‌واسطه‌ی انتخاب اشتباه لغات و عبارات در صحبت کردن می‌تواند کاملاً به ضررتان تمام شود. پس، از گفتن این عبارات در کلام خود بپرهیزید

«راست می‌گم» 1.

نکته‌ی جالبی در تشخیص راست و دروغ حرف‌های افراد وجود دارد. دروغ‌گوها بیشتر تلاش می‌کنند تا حرف خود را صادقانه و راست نشان بدهند. برای همین بیهوده از واژه‌ی صداقت در حرف‌هایشان بهره می‌برند. مثلاً مدام می‌گویند: «صادقانه عرض می‌کنم...» درواقع، آنها تلاش می‌کنند با به‌کار بردن واژه‌ی صداقت و راست‌گویی، مخاطب را به پذیرش دروغ‌شان تشویق کنند. اما از قدیم گفته‌اند: «طلا که پاکه... چه منتش به خاکه»، پس اگر راست می‌گویید نیاز به تأکید نخواهید داشت. در ضمن حواستان را به افرادی که خیلی روی واژه‌ی راست‌گویی و صداقت مانور می‌دهند هم باشد.

«باور کن» 2.

افراد دروغگو اصرار دارند که حرفشان صادقانه است و مدام به مخاطب می‌گویند: «باور کن... دارم راست می‌گم». چنین تأکیدی، نشانه‌های خوبی ندارد. اگر کسی در گفت‌وگو با شما مدام اصرار کرد که حرفش را باور کنید، زیاد باور نکنید چون دروغ می‌گوید.

«تا جایی که من می‌دونم» 3.

گاهی اوقات استفاده از عبارت بالا به خاطر این است که گوینده می‌خواهد خیلی دقیق به نظر برسد، اما استفاده از چنین عبارتی باعث می‌شود که شنونده احساس کند، گوینده می‌خواهد جایی برای اشتباه کردن خودش باقی بگذارد. پس برای اینکه این‌همه پیچیدگی ایجاد نکنید، بهتر است واضح صحبت کنید؛ پس همیشه با صراحت و وضوح بگویید که چه می‌خواهید، چه فکر می‌کنید و چه چیزی می‌دانید.

«تا اونجا که خاطر هست» 4.

وقتی این عبارت را به کار می‌برید، دیگران فکر می‌کنند دروغ می‌گویید. حافظه انسان چیز عجیب و غریبی است، اما با همه‌ی این اوصاف باز هم هنگام صحبت بهتر است از چیزهایی بگویید که دقیقا به خاطر می‌آورید. عبارت «تا اونجا که خاطر هست» را دور بیندازید و از چیزهایی که در ذهنتان شفاف هستند، حرف بزنید. اگر هم از چیزی اطمینان ندارید، نترسید و این موضوع را اعلام کنید.

«...مسئله اصلی اینه که» 5.

بیشتر افراد دوست ندارند مستقیماً و به قول خودمانی، تابلو دروغ بگویند. به همین خاطر همیشه گفتوگو را به سمت موضوعی دیگر منحرف می‌کنند و برای این انحراف از عبارت بالا بهره می‌برند. وقتی می‌خواهید موضوع بحث را منحرف کنید، خیلی دروغ‌گو و فراری از بحث به نظر می‌رسید. منظور از فراری کسی است که دروغ گفته و حالا می‌ترسد که لو برود؛ پس سعی می‌کند از توضیح بیشتر فرار کند. اگر واقعا موضوع دیگری در گفتوگویتان وجود دارد که باید به آن پردازید، مبحث اول را تمام کنید، سپس به سراغ مطلب بعدی بروید.

«...واقعیت اینه که» 6.

بسیاری از افراد وقتی می‌خواهند درباره‌ی مطلبی صحبت کنند که شنیدنش کمی سخت است، از جمله «واقعیت اینه که...» استفاده می‌کنند. اما شما این اشتباه را تکرار نکنید. این عبارت را نگویید و یادتان باشد که این عبارت نیز مانند «صادقانه می‌گم...»، ممکن است اثرات منفی در مخاطب بگذارد و شما را در نظر او حيله‌گر نشان بدهد.

«...اگه بخوام راستش رو بگم» 7.

وقتی می‌گویید: «اگر بخوام راستش رو بگم...»، شنونده احساس می‌کند که قبل از این عبارت، دروغ هم میان کلامتان بوده است. اگر همیشه صریح و راستگو باشید، لزومی ندارد که وانگهی وسط جملات خود به راست‌گویی‌تان اشاره کنید. خب، مگر قبل از این جمله دروغ می‌گفتید که حالا می‌گویید: «اگه بخوام راست بگم...». پس همیشه راست بگو دوست عزیز.

«من هرگز این کار رو نمی‌کردم» 8.

به این مکالمه دقت کنید: «اگر تو جای آقای ایکس بودی، پول رو برمی‌داشتی؟» «هرگز... من هرگز این کار رو نمی‌کردم.» چنین عباراتی که همراه با قطعیتی زیاد هستند، در مورد آینده حرف می‌زنند. یعنی رفتاری که در آینده خواهید داشت و زمان آنها وابسته به گذشته نیست. از آینده هم که کسی خبر ندارد. پس نمی‌توان درباره‌ی آینده قطعی حرف زد. اگر کسی با قطعیتی مصنوعی صحبت کند، مشکوک به دروغ‌گویی خواهد شد. پس هیچ‌وقت از جملات این‌چنینی استفاده نکنید و به کسی که بیهوده در آینده‌ای موهوم قاطعانه رفتار می‌کند، اعتماد نکنید.

تکرار پرسش دیگران 9.

وقتی از شما چیزی پرسیده می‌شود و سؤال را تکرار می‌کنید، انگار برای خود زمان می‌خرید تا دروغی سرهم کنید. البته ممکن است واقعا متوجه منظور فرد مقابل نشده یا حرف او را نشنیده باشید. در این صورت بهتر است واقعیت را بگویید. طوری رفتار نکنید که انگار فرد را به بازی گرفته‌اید و می‌خواهید از خودتان برای پاسخ دادن دروغ بسازید.

10. «چی...؟»

اگر طرفدار پروپا قرص مجموعه‌ی «بیگ‌بنگ تئوری» باشید، حتماً با شخصیت لئونارد آشنا هستید. لئونارد وقتی دروغ می‌گفت، با یک «چی...؟» معروف، به طرف مقابل می‌گفت که سوالش را نفهمیده و از او توضیح بیشتری می‌خواست. اگر در مقابل سوال کسی با تعجب بگویید: «چی؟» یا از طرف مقابل بخواهید پرسشش را تکرار کند، ممکن است مشکوک به نظر برسد و فکر کنند می‌خواهید بیشتر فکر کنید و راحت‌تر پاسخی از آستین‌تان بیرون بیاورید.

11. «...واضح‌تر می‌گی»

این عبارت هم مانند نمونه‌های قبلی، نوعی بازی دادن مخاطب برای فکر کردن به دروغی است که می‌خواهید بسازید. مثلاً فرض کن به دوستتان گفته‌اید: «من با نمره‌ی ۱۸ درس سخت استاد را قبول شدم.» حالا فرض کنید که او می‌پرسد: «استاد پروژه‌های بین‌ترمی رو چه جوی نمره می‌ده؟» خب، اگر شما واقعاً نمره ۱۸ گرفته باشید و درباره‌ی شیوه‌ی کار استاد آشنا باشید، سریعاً به این پرسش پاسخ می‌دهید. اما اگر دروغ گفته باشید، با طرح عباراتی این‌چنینی از پاسخ دادن صریح، طفره می‌روید: «واضح‌تر می‌گی منظورت از پروژه‌ی بین‌ترمی چیه...؟» دوست عزیز، بهتر است خودت را جای مخاطب قرار بدهید و ببینید که چنین عبارتی واقعاً مخاطب‌پسند است؟ اگر خودتان بودید باور می‌کردید که طرف دروغ نگفته و نمی‌خواهد برای دروغ ساختن زمان بخرد؟

12. پاسخ‌های کوتاه

یکی دیگر از نشانه‌های دروغ‌گویی، پاسخ‌های کوتاه است. افرادی که دروغ می‌گویند، معمولاً به پرسش‌های مختلف، جواب‌هایی کوتاه می‌دهند.

البته این نوع پاسخ‌گویی مختصر و غیرمفید تا حدودی هوشمندانه است، زیرا دوست دروغ‌گوی نامحترم در نظر دارد. با استفاده از پاسخ‌های کوتاه در دردمس نینفتد.

«پرهیز از کاربرد واژه «من» 13.

دروغ‌گوها از ضمیر شخصی استفاده نمی‌کنند. برای اینکه می‌ترسند گیر بیفتند و دستشان رو بشود. مثلاً فرض کنید، خواهرزاده‌ی بازیگوش شما، گلدانی را شکسته است. اگر بخواهد دروغ بگوید، به سمت شما می‌آید و می‌گوید: «گلدونه شکست». او هیچ توضیحی درباره‌ی فاعل و علت ماجرا نمی‌دهد. این مثال را به افراد دیگر و موقعیت‌های مختلف هم می‌توان تعمیم داد. شخص دروغ‌گو از ضمیر سوم شخص بیشتر استفاده می‌کند، زیرا از توضیح دادن درباره‌ی خود می‌هراسد. توضیح درباره‌ی خود می‌تواند منجر به رو شدن دست او بشود.

«باور می‌کنی؟» 14.

دروغ‌گوها مدام می‌پرسند: «باورت می‌شه؟» اگر شخصی راست بگوید، دنبال اثبات حقانیت کلام خود نیست، زیرا پیش‌فرض ذهنی او این است که حرفش باور می‌شود. پس تنها در صورتی از این عبارت استفاده کنید که لازم است و شبهه‌ی دروغ‌گویی به‌وجود نمی‌آید.

«چطور می‌تونی به من شک کنی؟» 15.

اگر به دروغ‌گوها شک کنید، عصبی می‌شوند و با پرخاش با شما برخورد می‌کنند. کسی که راست می‌گوید نیازی به اثبات نمی‌بیند و اگر هم کسی دلیل و مدرکی بخواهد، به آنها بر نمی‌خورد.

البته قبول است که واژه‌ها و عباراتی که پیش‌تر مطرح شد، همیشه دال بر دروغ‌گویی و دوری از صداقت نیست. اما شناخت عباراتی که با قطعیت همراه نیستند به شما کمک می‌کنند، به برخی از حرف‌ها شک کنید و احتمال بدهید که دروغی در کار است. ضمن اینکه هشدار خوبی برای خودتان هم هست که در حرف‌زدن‌تان از این عبارات استفاده نکنید و همیشه قاطع و صادق باشید.