

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## روانشناسی دروغ

و

## راهکارهای کاهش دروغ



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

هیچ انسانی فطرتاً دروغگو نیست؛ بلکه دروغگویی را از محیط خود، یعنی خانواده، مدرسه، دوستان و به طور کلی اجتماعی که در آن زندگی می‌کند یاد می‌گیرد. این خوی ناپسند به مرور زمان تبدیل به عادت شده و گاه کل شخصیت فرد را پوشش می‌دهد؛ بنابراین دروغگویی افراد، هم از نظر علت و زمینه پیدایش، و هم از نظر میزان و شدت و ضعف با یکدیگر متفاوت است.

دروغ گفتن به‌عنوان یک قاعده کلی نشانه عدم اعتماد به نفس یا ناتوانی در مواجهه با مشکلات است. با این همه نوع دیگری از دروغ‌گویی وجود دارد که شرورانه و برای رسیدن به منافع مشخص است.

البته ما به راحتی دروغ نمی‌گوییم، اما بعضی وقتها دروغ می‌گوییم. ما در مورد چیزهای مهم و چیزهای ناچیز دروغ می‌گوییم. ما بسیاری از اوقات برای محافظت از خود یا اطرافیانمان یا استفاده از فرصت یا موقعیتی وسوسه می‌شویم که دروغ بگوییم.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## انواع دروغ

**دروغ سفید:** وقتی ما برای محافظت از خود یا احساسات دیگران دروغ می‌گوییم بدون آنکه آسیبی به کس وارد شود. مثلاً درحالی‌که سردرد شدیدی داریم به همسر خود می‌گوییم که حالمان خوب است چون نمی‌خواهیم او را ناراحت کنیم. عمده دروغ‌های روزمره جزء دروغ‌های سفید هستند. دروغ‌های سفید در اکثر فرهنگ‌ها و جوامع قابل قبول و پذیرش‌اند.

**دروغ آبی:** دروغ‌هایی که ناشی از کمبود اعتماد به نفس است و برای جلب امنیت ناشی از حضور در یک گروه یا فرقه استفاده می‌شود. مثلاً برای پذیرفته شدن در گروه یا جمعی به دروغ سلایق خود را با آنان همسان بیان می‌کنیم. زمانی که فردی دروغ آبی می‌گوید ترس شدیدی از اخراج شدن از گروه دارد و یا این‌که بهتر است بگوییم که به دلیل ضعف در ارتباط برقرار کردن با جمع دروغ می‌گوید تا بتواند همگام با جمع و گروه شود.

**دروغ سیاه:** دروغ سیاه شنیع‌ترین و غیرقابل قبول‌ترین دروغ در اکثر جوامع و فرهنگ‌هاست. وقتی فردی برای منافع شخص که مستلزم وارد آوردن خسارت به دیگری است دروغ می‌گوید، دروغ سیاه گفته است.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

چرا آدم‌ها دروغ می‌گویند

برای پیشرفت خود

بعضی از دروغ‌ها برای نوعی پیشرفت یا نفع فردی و یا گروهی گفته می‌شود. فرد می‌تواند منفعت مالی و غیرمالی به دست آورد بعضی از افراد فکر می‌کنند با دروغ گفتن می‌توانند تصور بهتری از خودشان داشته باشند و یا به افراد اجازه می‌دهد تا با خندانن دیگران به‌عنوان فردی طناز و بذله‌گو شناخته شوند .

برای محافظت از خود

دلیل اصلی دیگر دروغ گفتن مردم برای محافظت از خودشان است پنهان کردن و یا لاپوشانی اشتباهی که مرتکب شده‌اند و برای جلوگیری از اشتباهاتی که سایر افراد انجام می‌دهند .

برای تاثیرگذاری بر دیگران

بعضی از این دروغ‌ها که در این دسته جای می‌گیرد، سعی می‌کنند سایر افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد .

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## روانشناسی دروغ و شناختن فرد دروغگو

همه آدم‌ها کم‌وبیش دروغ می‌گویند

برای این‌که در مورد روانشناسی دروغ و آدم‌های دروغگو بیشتر بدانید بد نیست به این نکته توجه کنید: طبق تحقیقات علمی روانشناسان تمام افراد به طور میانگین روزانه یک تا دو بار دروغ می‌گویند. اگر این آمار را باور ندارید سوالات زیر را از خود پرسید .

وقتی از شخصی تعریف می‌کنید واقعا شایسته آن تعریف است؟

روز بدی داشته‌اید اما به همه می‌گویید همه چیز خوب پیش رفته است؟

برای این‌که حوصله نداشته‌اید با کسی صحبت کنید به او گفته‌اید که سرتان حسابی شلوغ است و وقت ندارید؟

اگر جوابتان به همه یا حتی یکی از این سوالات مثبت است پس شما هم از آن دسته افرادی هستید که در طول روز حداقل یک یا دو بار دروغ می‌گویید .

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## دروغگوهای نرمال در برابر دروغگوهای حرفه‌ای

خبر خوب این است که اکثر افراد راستگو هستند و خبر بهتر این است گروه «دروغگوهای حرفه‌ای» دسته کوچکی از آدم‌های اطرافمان را تشکیل می‌دهند. اما چطور می‌توانید آدم‌های دروغگوی حرفه‌ای را شناسایی کنید. در حقیقت روانشناسی دروغ و آدم‌های دروغگو به ما می‌گوید که دروغگوهای حرفه‌ای در طول روز حداقل ۵ تا ۶ دروغ می‌گویند.

پدروغگوهای حرفه‌ای بیشترین دروغ‌ها را به فرزند و همسرشان می‌گویند دروغگوهای حرفه‌ای اعتقاد دارند که در بعضی شرایط لازم است دروغ بگویند به حرکات بدن آدم‌های دروغگو توجه کنید

از نظر روانشناسی دروغ حرکات و زبان بدن آدم‌های دروغگو می‌تواند دروغ آن‌ها را فاش کند. وقتی فردی دروغ می‌گوید معمولاً بدنش را عقب می‌کشد و کمی جمع می‌شود تا فاصله‌اش را با شما حفظ کند. به این ترتیب تصور می‌کنند که هر چه فاصله‌شان با شما بیشتر باشد دیرتر دست‌شان رو می‌شود. اما حرکات و زبان بدن شاخصه‌های کاملاً نسبی هستند و معیار مطمئنی برای شناسایی آدم‌های دروغگو نیستند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## افراد دروغگو خیلی تکان می‌خورند

بازی کردن با انگشتان دست و یا بازی کردن با وسایل همراه مثل دسته کلید یا گوشی موبایل نشانه استرس داشتن برای بر ملا شدن موضوعی خاص است. فرد دروغگو معمولا هنگام حرف زدن زیاد وول می‌خورد و بیش از حد تحرک دارد. یکی دیگر از نشانه‌هایی که می‌توانید با آن به دروغگویی طرف مقابل‌تان شک کنید این است که به‌طور ناگهانی دست‌هایش را در جیبش می‌گذارد اما این‌که چرا این عمل می‌تواند نشانه دروغگویی باشد به این دلیل است که وقتی فردی کف دست‌هایش را نشان می‌دهد یعنی این‌که او راحت و صادق است، بنابراین وقتی دروغ می‌گوید به‌طور غریزی احساس می‌کند که باید دست‌هایش را پنهان کند. همچنین ممکن است که فرد دروغگو دست‌ها را پشتش پنهان کند یا این‌که سعی کند با دست‌هایش با یک شی بازی کند، مثلا با گوشی موبایلش دست‌هایش را مشغول کند و به این طریق اجازه ندهد که شما دست‌هایش را آشکار ببینید. تکان دادن زیاد پاها یا سر و استفاده بیش از حد از انگشت اشاره به سمت شما از جمله نشانه‌های دروغگویی هستند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به صحبت‌هایش گوش کنید

با تمام مهارتی که دروغگوهای حرفه‌ای در دروغ گفتن دارند اما همیشه یک نقطه ضعف دروغ آن‌ها را بر ملا می‌کند؛ دروغگوها کم حافظه هستند. حقیقت این است که از زمانی که تصمیم می‌گیریم دروغ بگوییم و واقعیتی را پنهان کنیم حدود ۸۰۰ میلی ثانیه طول می‌کشد. طبق مطالعات صورت گرفته مغز انسان در موقع دروغ گفتن دیگر سرعت عمل قبل را ندارد و دروغ گفتن نسبت به راستگویی زمان بیشتری می‌برد. به عبارت دیگر، فعالیت مغز که در زمان دروغ گفتن بیشتر می‌شود باعث کاهش قابلیت این عضو در ذخیره کردن اطلاعات و پردازش آن‌ها می‌شود. به همین دلیل است که می‌گویند دروغگو همیشه کم حافظه می‌شود. این جمله دقیقا با بررسی‌هایی که روی امواج مغزی صورت گرفته مطابقت دارد و آن را اثبات می‌کند. محققان امیدوارند در آینده‌ای نزدیک بتوانند به واسطه این امواج مغزی الگوها و نقشه‌هایی از مغز تهیه کنند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## راهکار کاهش دروغ

- گاهی اوقات شاید فرد اطلاعی درباره آثار وضعی ارتکاب دروغ ندارد. یعنی گاهی نمی داند دروغ گفتن به عنوان یک کار حرام چه آثار نامطلوبی به همراه دارد و تنها فکر می کند دروغ گفتن یک امر نادرست اجتماعی است که بعضی ها استفاده می کنند و بعضی ها نه. شاید اگر توجه داشته باشد این کار حرام چه پیامدهایی در زندگی فردی و اجتماعی دارد به خاطر اعتقاداتی که دارد آن را ترک می کند.
- عامل دیگر در ترغیب فرد به دروغ گویی این است که شاید گاهی اوقات در روند زندگی یا دوران کودکی به واسطه دروغ گفتن تشویق شده است یا به نتایج خوشایندی رسیده و یا به خاطر اجتناب از یک تنبیه دروغی گفته و این باعث نهادینه شدن دروغگویی در وجود وی شده است.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

## کمیته آموزش و پژوهش

- گاهی آدم‌ها به سمت دروغ‌گویی می‌روند زیرا احساس می‌کنند اگر دروغ بگویند ارزش و جایگاهی را پیش دیگران کسب می‌کنند و یا از درون احساس کمبودهایی دارند و فکر می‌کنند با دروغ گفتن می‌توانند آن کمبودها را جبران کنند در حالی که در باورهای ما عزت و احترام و ارزش پیش خداست. اگر قرار است کسی ارزشی پیدا کند خدا باید اراده کند و اگر کسی بخواهد بی‌ارزش شود باز هم با اراده خداست؛ بنابراین با دروغ نمی‌توان ارزش و جایگاه اجتماعی به دست آورد
- دلایل دروغ‌گویی هرچه که باشد اگر شخصی در پی جبران و کنار گذاشتن آن باشد موفق خواهد شد فقط باید توجه داشته باشد که این کار ممکن است مقداری طول بکشد مخصوصاً اگر مدت‌هاست که دچار این مشکل است، باید زمان صرف کند و زحمت بکشد تا رفته رفته این عادت را ترک کند؛ بنابراین نباید ناامید شد و با چند بار شکست دست از تلاش برداشت؛ زیرا اگر هدف مقدسی برای خود تعریف کرده باشد حتماً موفق می‌شود.
- شما هم اگر راهکاری سراغ دارید بر ایمان بنویسید.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

