

دروغگوها به چه فکر می‌کنند؟



آیا احساس می‌کنید زندگی‌تان را دروغ‌های کوچک و بزرگ پر کرده است؟ از شنیدن دروغ‌های مداوم به عنوان عذر و بهانه‌ای برای عدم انجام تعهدات خسته شده‌اید؟

آیا احساس می‌کنید زندگی‌تان را دروغ‌های کوچک و بزرگ پر کرده است؟ از شنیدن دروغ‌های مداوم به عنوان عذر و بهانه‌ای برای عدم انجام تعهدات خسته شده‌اید؟ آیا در رابطه مشترک کاری یا عاطفی‌ای هستید که بخاطر دروغگویی به بحث و تنش کشیده می‌شود؟ کنار آمدن و مقابله با این مساله می‌تواند راحت‌تر از این درگیری ذهنی شما نسبت به چنین فردی باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، ما در مورد دروغگوهای حرف می‌زنیم که بی‌دلیل دروغ می‌گویند و تمام تلاششان را می‌کنند تا با یک دروغ راه خود را از میان مشکلات باز کنند. نگران نباشید این مساله‌ای است که می‌توانید با آن کنار بیایید اگر واقعا درک کنید که چرا دروغگوها به راحتی دروغ می‌گویند و آنها را به عنوان بیمار دروغگویی تشخیص دهید.

دروغ‌های بی منطق

فریب، ریا، ساختگی؛ شما می‌دانید که اینها شکلی از دروغگویی هستند. اما دروغ‌گویی مرضی چیز متفاوتی است. این نوع دروغگویی بسیار متفاوت از کلک و فریب است. دروغگویی مرضی به قصد آسیب رساندن صورت نمی‌گیرد. در دروغگویی مرضی فرد دروغگو بدون هیچ نوع دلیل منطقی دروغ می‌گوید. این دروغ‌ها ممکن است بسیار ساده و بی‌اهمیت باشند و یا بسیار بزرگ؛ دروغگویی مرضی را با عنوان‌های متفاوتی می‌شناسند. ممکن است عناوین اختلال دروغگویی، دروغگویی اجباری و اغراق‌گویی را شنیده باشید. اما این عناوین اگر یک روان‌شناس نباشید چندان به کار شما نمی‌آید.

همه این عناوین به یک چیز اشاره دارند که مهم‌تر از نام‌ها و عناوین. آنچه مهم است این است که دروغگویی مرضی اختلالی است که در آن فرد از روی اجبار اما بدون دلیل دروغ می‌گوید. این یک عادت است و دروغگوها نه تنها در موقعیت‌های پیچیده دروغ می‌گویند بلکه آنها دروغ‌های تازه‌ای نیز خلق می‌کنند.

؛

آسیبی که دیگران می‌بینند

اگر دور ایستاده باشید و دروغگویی کسی را تماشا کنید شاید آن را مساله چندان مهمی ندانید اما اگر با یک دروغگو در ارتباط عاطفی یا کاری باشید به شدت از این رفتار آسیب می‌بینید. این افراد دروغ می‌گویند تا زندگی خود را هیجان‌انگیز و فوق‌العاده نشان بدهند اما مساله فقط این نیست چون آنها ممکن است درباره دیگران هم دروغ‌پردازی کنند حتی خود شما؛

مثلا ممکن است شما در محیط کار خود متوجه شوید که یکی از همکارانتان دائما درباره شما دروغ می‌گوید تا کار شما را به دست بیاورد. البته همیشه هدف به دست آوردن کار دیگران نیست. شاید او این کار را می‌کند چون از شما متنفر است. دروغگوهای مرضی در ابتدا خیلی قابل تشخیص نیستند. آنها ممکن است در ابتدا خیلی مهربان و خوشایند و دوست داشتنی به نظر برسند. اما به مرور زمان متوجه می‌شوید که او نه تنها دروغ می‌گوید بلکه شخصیتی ضد اجتماع دارد و به راحتی شما را در معرض آسیب‌ها قرار می‌دهد.

یک اختلال روانی

این دروغگوها ممکن است از نوعی اختلال روانی نیز رنج ببرند. دروغگوها ممکن است برخی از رفتارهای عادی را

نداشته باشند و علائم و نشانه‌ها؛ اختلال‌ها؛ های دیگر روانی را داشته باشند. تشخیص این مساله کار ساده‌ای نیست. کودکی را در نظر بگیرید که از اختلال توجه و تمرکز رنج می‌برد و یا دچار اختلال نافرمانی مقابله‌ای یا پرخاشگری است. در این صورت تشخیص دروغ‌گویی مرضی در آنها کار دشواری است. به طور کلی دروغ‌گویی مرضی با اختلال‌ها؛ های روانی دیگر هم مرز است و این کار تشخیص را دشوار می‌کند؛

به این نشانه‌ها توجه کنید
اگر در رابطه با فرد دروغ‌گویی هستید خوب است این نشانه‌ها را مورد توجه داشته باشید. توجه به این نشانه‌ها کار مقابله و کنار آمدن را ساده‌تر می‌کند

آنها بسیار جالب هستند
دروغگوها قصه‌های شیرین و هیجان‌انگیز و خارق‌العاده‌ای دارند. آنها همیشه در داستان‌های خود نقش قهرمان را بازی می‌کنند. آدم قدرتمندی که می‌تواند مشکلات را حل کند. این افراد به راحتی خود را جای دیگرانی که موفق، مشهور و اثرگذار هستند می‌گذارند و نقش بازی می‌کنند؛

آنها همیشه قربانی هستند
برخی از دروغگوها به جای نمایش آدم قدرتمند تلاش می‌کنند خود را قربانی ماجراها و داستان‌های خیالی نشان بدهند. او ممکن است خود را بیمار نشان بدهد و یا از تراژدی و مصیبتی در زندگی‌اش حرف بزند که هرگز وجود نداشته است. پس از مدتی شما متعجب خواهید شد که چرا زندگی یک فرد می‌تواند این همه پر مصیبت باشد و به این فکر خواهید کرد که او بیش از اندازه اغراق می‌کند و این همه مصیبت فقط برای یک نفر ممکن نیست؛

آنها وابسته و معتاد به چیزی هستند
اگر فردی معتاد به الکل، موادمخدر، قمار و چیزهایی از این قبیل باشد بیشتر احتمال دارد که دچار دروغ‌گویی مرضی باشد. البته این به معنای آن نیست که همه معتادها دروغگو هستند یا همه دروغ‌گوها معتاد هستند. اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که به چیزی اعتیاد دارند راحت‌تر دروغ می‌گویند؛ گویند؛ همچنین اختلال‌های خودشیفتگی، وسواس، حسادت، دیگر آزاری و خشونت طلبی نیز می‌توانند عاملی برای دروغ‌گویی‌ها؛ های مرضی باشند؛

واکنش مناسب نشان بدهید
زمانی که متوجه می‌شوید کسی دچار دروغ‌گویی مرضی است می‌توانید محتاطانه و بدون اینکه از موضع خود دست بکشید با چنین فردی تعامل کنید؛

او را تشویق نکنید
دروغگوها همیشه نیاز به کسی دارند که داستان‌سرایی‌ها؛ های آنها را باور کند. آنها یک مخاطب می‌خواهند که مشتاق شنیدن باشد. هرگز خود را مشتاق نشان ندهید. به او نگویید که دروغ می‌گوید و آن را ثابت نکنید. اما می‌توانید طوری نشان بدهید که گویا از شنیدن این همه داستان‌های عجیب و باورنکردنی کلافه شده‌اید؛

بحث نکنید
هیچ نقطه امید بخشی در بحث و جدل با آدم دروغگو وجود ندارد. چنین آدمی در افکار خودش زندگی می‌کند. شاید هرگز هیچ حقیقتی را از او نشنوید پس بهتر است خود را وارد بحثی برای ثابت کردن دروغ‌ها؛ های او نکنید. شما در این جدل‌های بی‌پایان هرگز موفق نخواهید شد. تا می‌توانید از او فاصله بگیرید؛

حامی عاطفی باشید
اگر دروغی آشکار شد به جای ایجاد تنش سعی کنید به او کمک کنید. او را متوجه این موضوع کنید که درکش می‌کند و احساساتش را می‌فهمید و به او بگویید برای پایان دادن به این مرض همراهی‌اش می‌کنید. یادتان باشد حمایت شما به معنای تأیید دروغ‌ها؛ های او نیست این مساله‌ای است که او

باید بفهمد&lrms;lrms;

کمک برای تغییر

او را تشویق کنید که راست&zwjz; گویی را تمرین کند. زمانی که حرف حقی را می&zwjz;زند او را تشویق کنید و از او بخواهید با قدم&zwjz;های کوچک رفتارش را تغییر بدهد&lrms;lrms; با این حال ممکن است تلاش&zwjz;های شما برای رابطه با آدم دروغگو به نتیجه&zwjz;ای نرسد. شاید در این مرحله بهتر باشد این رابطه را قطع کنید. دوستی با آدم دروغگو غیر ممکن نیست اما در بعضی موارد پایان رابطه و دور ماندن از دروغ&zwjz;هایی که آسیب زنده می&zwjz;شوند بهترین انتخاب است&lrms;lrms;. آدمی که دروغ می&zwjz;گوید می&zwjz;تواند به این رفتار مرضی غلبه کند اما این کار مستلزم تمایل به تغییر است. در بسیاری از موارد نیاز به روان درمانی وجود دارد. اگر دوست و همکار شما خواهان تغییر است به او کمک کنید اما اگر هیچ تلاشی برای تغییر نمی&zwjz;بینید بهتر است از آسیب&zwjz;های او خود را در امان نگه دارید.