

دروغ گفتن چه اثراتی روی بدن می گذارد؟



قطعا تا به حال بارها و بارها این جمله را شنیده‌اید که می‌گویند "دروغ نگویید وگرنه دماغتان دراز می‌شود!" یکی از درس‌های پایه‌ای که در دوران کودکی به بچه‌ها در اشکال مختلف تعلیم داده می‌شود پرهیز از دروغ‌گویی است. اما دروغ‌گویی علاوه بر روابط، بر مغز و بدن افراد تاثیر می‌گذارد.

قطعا تا به حال بارها و بارها این جمله را شنیده‌اید که می‌گویند "دروغ نگویید وگرنه دماغتان دراز می‌شود!" یکی از درس‌های پایه‌ای که در دوران کودکی به بچه‌ها در اشکال مختلف تعلیم داده می‌شود پرهیز از دروغ‌گویی است. اما دروغ‌گویی علاوه بر روابط، بر مغز و بدن افراد تاثیر می‌گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبر آنلاین؛ همه ما می‌دانیم که نباید دروغ بگوییم با این حال همچنان گاه به گاه چیزهایی می‌گوییم که در واقع همان دروغ گفتن است. نکته جالب توجه این است که تقریباً بیشتر افراد هر روز دروغ می‌گویند. تحقیقات نشان داده بیشتر آدم‌ها به طور تقریبی یک یا دو دروغ در روز می‌گویند.

آدم‌ها همچنین برای دروغ‌هایشان توجیه و دلایل متعددی می‌سازد. "این یک دروغ پاتولوژیکی (در دروغ‌های پاتولوژیکی فرد به طور همیشگی در حال دروغ گفتن است بدون اینکه منطقی پشت این رفتار او باشد. این رفتار به عنوان رفتاری مزمن تعریف می‌شود) نیست، این یک دروغ مصلحتی است" یا "من این را گفتم چون نمی‌خواستم احساساتش را جریحه‌دار کنم." یا "نمی‌خواستم دردسر درست کنم" حالا تصور کنید اگر همه افراد با مینا قرار دادن این توجیهات دروغ بگویند چه اتفاقی می‌افتد.

دروغ گفتن بر مغز و بدن افراد تاثیر می‌گذارد. در گزارش منتشر شده در لایف هک تاثیرات مخرب دروغ بر مغز و جسم افراد به لحاظ علمی بررسی و توضیح داده است.

دروغ می‌گویند؟ مغز شما در این دروغ غرق می‌شود؛

تحقیقات بسیاری به این نتیجه رسیده‌اند که دروغ‌های پاتولوژیکی تاثیر قابل توجهی بر روی سلامت افراد می‌گذارد. دانید این تاثیر گذاری چگونه است؟ سلامت افراد بر اثر دروغ گفتن صدمه جدی می‌بیند.

به محض اینکه دروغ از دهان فردی خارج می‌شود، بدن کورتیزول را در مغز آزاد می‌کند. فقط چند دقیقه کوتاه بعد حافظه شما تلاش زیادی می‌کند تا هر دو قسمت ماجرا یعنی هم دروغ و هم واقعیت را به خاطر بیاورد. در چنین حالتی تصمیم گیری دشوار خواهد شد و حتی این امکان وجود دارد فرد ناراحتی ناشی از این اتفاق را در قالب خشم نشان دهد. همه این اتفاقات فقط در 10 دقیقه ابتدایی واقع می‌شوند.

دروغ می‌گویند؟ استرس شما بیشتر می‌شود؛

بعد از این واکنش اولیه، نگرانی شما درباره دروغی که گفته‌اید آغاز می‌شود. در واقع شما گرفتار دروغ شده‌اید. در این حالت ممکن است شما در مقابل فردی که دروغ گفته‌اید رفتار جدیدی را برنامه‌ریزی کنید که می‌تواند مهربانی بیش از حد در مواجهه با او باشد. یا اینکه ممکن است شرایط معکوسی اتفاق بیفتد به این ترتیب که شما خودتان را قانع کنید اگر دروغ گفته‌اید به این دلیل بوده که طرف مقابلتان شما را مجبور به این کار کرده است.

یک روز بعد از دروغ گفتن، دو حالت ممکن است اتفاق بیفتد. اگر شما از دروغ پاتولوژیکی استفاده کرده‌اید؛ ممکن است شما خودتان هم آن را باور کنید! اگر دروغ شما پاتولوژیکی نبوده است پس احتمالاً همچنان احساس بدی

خواهید داشت و سعی می‌کنید خودتان را از فردی که به او دروغ گفته‌اید مخفی کنید و وی را نبینید. عذاب وجدانی که بابت دروغ گفتن به آن گرفتار شده‌اید می‌تواند در طول مدت چند روز آینده برنامه خواب شما را مختل کند.

نکنه اینجاست که همه این استرس‌های اضافی تبعات منفی را برای سلامت شما در پی خواهد داشت. این استرس‌ها می‌تواند فشار خون را بالا ببرد ، سر درد از دیگر تبعاتش است. پشت درد به همراه کاهش گلبول‌های سفید خون (بر اثر مبارزه با بیماری کاهش پیدا می‌کند) از دیگر تبعات این اتفاق هستند. بخش زیادی از انرژی ذهن افراد بابت دروغ گفتن و مراقبت از این دروغ برای برملا نشدن خرج می‌شود. به همین دلیل در مواقعی فرد خشمگین ، عصبانی و افسرده خواهد شد. البته این مشکلات در همین نقطه متوقف نمی‌شود. این احساسات بر روی سیستم گوارشی افراد هم تاثیر می‌گذارد. نتیجه هم چیزی نخواهد بود جز اسهال ، ناراحتی معده ، تهوع و گرفتگی عضلات.

اتفاقا پروژه تحقیقاتی نوتردام هم نگاهی به اثرات دروغ پاتولوژیک داشته است. در این پروژه 110 داوطلب مورد بررسی قرار گرفته‌اند که از این بین نیمی از آنها قبول کردند دروغ گفتن را متوقف کنند و نیمی دیگر هیچ دستورالعملی دریافت نکردند. در پایان 10 هفته گروهی که کمتر دروغ گفتند تقریبا 54 درصد کمتر دچار پیچیدگی‌های ذهنی مانند استرس و خشم شدند و 56 درصد کمتر در چالش مواجهه با مشکلات سلامت جسمی مانند سردرد و مسائل گوارشی قرار گرفتند.

دروغ‌های پاتولوژیکی را متوقف کنید

بهتر است با خودتان صادق باشید. اگر دروغ گفتن بخشی از برنامه روتین روزانه زندگی شماست ، بنابراین توقف این روند آن هم به سادگی سخت خواهد بود. می‌توانید به خودتان بگویید فقط امروز را دروغ نمی‌گویم اما احيانا در پایان روز خودتان را در شرایطی می‌بینید که دروغ یا دروغ‌هایی از دهانتان خارج شده است.

توقف دروغ‌های پاتولوژیکی زمان بر است. به خودتان بگویید می‌خواهید بیشتر صادق باشید و در این مسیر تلاش آگاهانه‌ای برای قطع کردن ریشه دروغ از زندگی‌تان بکنید. قبل از اینکه به سوالی جواب بدهید بیشتر درباره پاسخ آن فکر کنید. آیا می‌توانید از جواب دادن خودداری کنید؟ آیا راهی وجود دارد که به سوال جواب بدهید آن هم با حذف حقیقت؟

راه دیگر کنترل دروغ‌های پاتولوژیکی معاشرت با افرادی است که برای حقیقت ارزش قائل هستند. داشتن دوستانی که ترجیح می‌دهند واقعیت را بشنوند و شما را هم ترغیب به گفتن واقعیت می‌کنند می‌تواند یک انگیزه قوی برای توقف دروغ گفتن باشد.

و خب در نهایت اگر هیچکدام از این راه‌ها جواب نداد ، دست کم به فکر سلامت خود باشید.