

توصیه‌هایی برای کمک به دروغگوها

به جز کسانی که به دروغ گفتن و فریب دادن دیگران عادت کرده‌اند، انسان‌ها عموماً دوست ندارند در زندگی دروغ‌های جدی یا مخرب بگویند. در واقع اگر مجبور به دروغ گفتن شوید، بدن‌تان آسیب می‌بیند و مغزتان استرس را تجربه می‌کند.



به جز کسانی که به دروغ گفتن و فریب دادن دیگران عادت کرده‌اند، انسان‌ها عموماً دوست ندارند در زندگی دروغ‌های جدی یا مخرب بگویند. در واقع اگر مجبور به دروغ گفتن شوید، بدن‌تان آسیب می‌بیند و مغزتان استرس را تجربه می‌کند. به گزارش ایسنا، **سواد زندگی** نوشت: «همه ما در زندگی گاهی دروغ می‌گوییم. مطالعات بلا دی پائولو، روانشناس دانشگاه ویرجینیا، نشان داده‌اند که اکثریت قریب به اتفاق مردم بین یک تا دو بار در روز دروغ می‌گویند؛ هر چند عمده این دروغ‌ها مصلحتی یا بی‌ضرر است. با این همه تا به حال فکر کرده‌اید که وقتی دروغ می‌گویید چه اتفاقی برای بدن شما می‌افتد؟ نوع واکنش بدن شما به دروغ گفتن بستگی تام به نوع دروغ دارد. مثلاً این که مجبور به دروغ گفتن شوید یا داوطلبانه دروغ بگویید. به عنوان مثال کسانی که گاهی مجبور به دروغ گفتن می‌شوند، یک سری علائم روان‌تنی خاص را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر کسانی که به دروغ گفتن و فریب دادن عادت دارند و آن را شیوه زندگی خود کرده‌اند، به ندرت دچار اختلال می‌شوند و تقریباً هیچگونه ناراحتی جسمی یا روحی احساس نمی‌کنند. فریدریش نیچه گفته است که دروغ شرط زندگی است و بنابراین، یک پدیده تکرارشونده و رایج است. شاید حق با او باشد. اما از منظر روانشناسی یک نکته ظریف به آن اضافه شده است. این واقعیتی است که علیرغم فراوانی و عادی شدن دروغ، ما انسان‌ها به طور عام رفتارهای غیر صادقانه را دوست نداریم. در واقع مغز ما این کار را دوست ندارد زیرا باعث ایجاد استرس و ناهماهنگی درونی می‌شود.

شما ممکن است برای وارد شدن به گروه‌های اجتماعی یا مراقبت از روابط خود دروغ بگویید. به عنوان مثال ممکن است به والدین خود بگویید که درس‌هایتان در دانشگاه عالی پیش می‌رود؛ در حالی که در چند درس افتاده‌اید. از سوی دیگر اگر بنا به دلایلی مجبور شدید دروغ‌های جدی‌تری به آنها بگویید، پشیمان می‌شوید. در واقع شما در این موارد هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی رنج می‌برید.

انواع دروغ

دروغ بازی: با این دروغ می‌خواهند حوادث تخیلی یا بازی را به دیگران بفهمانند.
دروغ مبهم: از ناتوانی فرد در گزارش دقیق جزئیات یا مغالطه کردن ناشی می‌شود.
دروغ پوچ: برای جلب توجه دیگران دروغ بی‌اهمیتی را می‌گویند.
دروغ انتقام جویانه: این دروغ، از نفرت فرد دروغگو به شخص یا شی‌ای دیگر ناشی می‌شود و قصد تخریب آن را دارد.
دروغ واکنشی: در نتیجه ترس از مقررات شدید یا تنبیه ناشی می‌شود.
دروغ خودخواهانه: دروغ حساب شده‌ای است که فرد برای گول زدن دیگران و به دست آوردن آن چه می‌خواهد، می‌گوید.
دروغ مصلحتی یا وفادارانه: به خاطر حفظ روابط یا مراقبت از فرد دیگری از روی محبت و علاقه گفته می‌شود.
دروغ عادت: دروغی که به سبک زندگی فرد تبدیل شده و فرد از روی عادت یا الگوبرداری از شخص دیگری می‌گوید.
دروغ پاتولوژیک یا «متمومانی»: در این حالت به خصوص، فرد به دلیل نوعی اختلال روانشناختی، بدون برنامه ریزی یا دلیل خاصی به صورت خودجوش و ناآگاهانه دروغ می‌گوید.

وقتی دروغ می‌گویید چه اتفاقی برای بدن شما می‌افتد؟

مغزتان از شما می‌خواهد که صادق باشید. این موضوع دوباره این سؤال را پیش می‌کشد که آیا مردم ذاتاً صادق و راستگو هستند و آیا ژان ژاک روسو درست می‌گفت که ما اساساً «خوب» به دنیا آمده‌ایم. بدون وارد شدن به بحث‌های زیادی که در این موضوع مطرح است، یک جنبه غیر قابل انکار در اینجا وجود دارد. این واقعیت که ما موجوداتی اجتماعی هستیم و بنابراین باید بتوانیم با اطرافیان خود کنار بیاییم. صداقت به شما امکان می‌دهد قابل اعتماد باشید و برای کسانی که برایتان مهم هستند، هیچ چیز به اندازه اعتماد مهم نیست.

دروغ حمله به این بُعد است. صمیمیت و اعتماد را می‌شکند و دوستی دو نفر را از بین می‌برد. علاوه بر این، وقتی دروغ‌ها کشف می‌شوند، بر شهرت، تصویر اجتماعی و اعتبار شما نیز تأثیر می‌گذارند. این توضیح می‌دهد که چرا اکثر قریب به اتفاق ما از دروغ‌های بزرگ، فریبکاری آشکار و رفتارهای ناصادقانه پرهیز می‌کنیم. با این حال برخی از افراد هستند که با دروغ گفتن مشکلی ندارند زیرا آن را مفید می‌دانند. در نتیجه به آن عادت کرده‌اند و در صورت لورفتن، اهمیتی به هزینه‌های آن نمی‌دهند. پس اگر به دروغ گفتن عادت ندارید، فریب دادن دیگران بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. اما چگونه؟ بیایید نگاهی دقیق‌تر به آن چه بیندازیم که در بدن شما هنگام دروغ گفتن اتفاق می‌افتد.

تأثیرات دروغ بر بدن

بسیاری از دروغ‌ها بی‌اهمیت هستند و صرفاً برای حفظ آرامش رابطه یا محیط یا ایجاد احساس خوب در کسی گفته می‌شوند. به عنوان مثال مواردی مانند: «موهات رو چه رنگ قشنگی کردی»، در حالی که اصلاً خوششان نیامده است ولی نمی‌خواهید حال

طرف را بگیرد یا «عجب غذای خوشمزه ای شده»، وقتی که نمی خواهید میزبان از غذای بی مزه ای که پخته ناراحت شود. اما دروغ های شوم تر مانند متهم کردن نادرست کسی به جرم (شهادت دروغ)، یا دروغگویی به سرمایه گذاران، می تواند عواقب ویرانگری داشته باشد. بی صداقتی، دروغ و فریبکاری، مغز را در حالت هوشیاری شدید قرار می دهد و این استرس به نسبت بزرگی دروغ بیشتر می شود.

اما چرا مغز به صداقت اهمیت می دهد؟ برای ما به عنوان «حیوانات اجتماعی»، حُسن شهرت در درجه اول اهمیت قرار دارد. در نتیجه اکثر مردم برای حفظ تصویر اعتماد و درستکاری خود، سخت کار می کنند. با علم به این که نداشتن صداقت صدمه جبران ناپذیری به شهرت فرد وارد می کند، دروغ گفتن یک فعالیت ذاتی استرس زاست.

وقتی درگیر دروغ گفتن می شویم، ضربان تنفس و ضربان قلب ما افزایش می یابد، شروع به عرق کردن می کنیم، دهانمان خشک می شود و صدایمان می لرزد. برخی از این اثرات فیزیولوژیکی اساس آزمون دروغ یاب کلاسیک (پلی گراف) را تشکیل می دهند.

توانایی افراد در دروغ گفتن تا حدی به دلیل تفاوت های مغزی متفاوت است. به عنوان مثال افراد جامعه ستیز فاقد همدلی هستند و بنابراین، هنگام دروغ گفتن، پاسخ فیزیولوژیک معمول را از خود نشان نمی دهند. تصاویر سمت چپ: نماهای سه بعدی مختلف از مناطق مغز با فعالیت نسبتاً بالاتر در حین راست گویی (سبز) و دروغ گفتن (قرمز)

تصاویر سمت راست: حوزه هایی که فعالیت ها در آن مناطق، عمدتاً برای طبقه بندی یک الگوی خاص از تثبیت فعالیت (راست گویی یا دروغ گویی) استفاده می شوند.

مطالعات تصویربرداری مغزی برای یادگیری پاسخ بدن به دروغگویی بسیار آموزنده است. علائم اضطراب به این دلیل به وجود می آیند که دروغ گفتن سیستم لیمبیک مغز را فعال می کند؛ همان ناحیه ای که فرمان «جنگ یا گریز» را صادر می کند وقتی که ما با موقعیت های استرس زا مواجه می شویم. وقتی مردم صادق باشند، این ناحیه از مغز کمترین فعالیت را نشان می دهد اما هنگام دروغ گفتن مانند یک آژیر خطر روشن می شود. یک مغز صادق آرام است؛ در حالی که یک مغز ناصداق آشفته است.

اثرات کوتاه و بلندمدت دروغگویی بر سلامت و تندرستی

در فیلم Knives Out (در ایران چاقوکشی) مارتا دخترکی است که معده اش مثل یک دستگاه دروغ سنج کار می کند. او وقتی دروغی بگوید بی اختیار استفراغ می کند. هر چند این یک موقعیت داستانی است و بنا به مطالعات، دیده نشده که فردی به صورت مزمین در برابر دروغ چنین واکنشی را نشان دهد ولی دیوید ای جانسون، متخصص گوارش در دانشکده پزشکی ویرجینیای شرقی، می گوید اساساً شخصیت مارتا و عکس العمل او بر پایه حقیقتی فیزیولوژیک استوار است که به آن محور روده-مغز (Gut-Brain Axis) می گویند.

محور روده - مغز اصطلاحی برای همه کانال های ارتباط مستقیم و غیر مستقیم است که بین مغز و دستگاه روده وجود دارد و مسیری را برای افکار و احساسات فراهم می کند تا بر عملکرد سیستم روده و وضعیت آن تأثیر بگذارند. وجود این محور توضیح می دهد چرا گاهی اوقات هنگام عصبی بودن، پروانه هایی در معده مان ایجاد می شود و به ما حالت تهوع دست می دهد. پرفسور کارا گروس مارگولیس در دانشکده پزشکی ویرجینیای شرقی اذعان می کند که «اضطراب قابل توجه می تواند منجر به حالت تهوع و استفراغ شود».

علاوه بر استرس و ناراحتی کوتاه مدت، به نظر می رسد که داشتن یک زندگی غیر صادقانه و همراه با دروغ بر سلامتی نیز تأثیر می گذارد. بر اساس نتایج مطالعاتی که در سال ۲۰۱۵ صورت گرفت، دروغگویی مداوم با مجموعه ای از پیامدهای منفی سلامتی از جمله فشار خون بالا، افزایش ضربان قلب، انقباض عروق و افزایش هورمون استرس در خون مرتبط است. مطالعات دیگری البته نشان می دهد که اثرات طولانی مدت می تواند به حداقل برسد زیرا به نظر می رسد هر چه بیشتر دروغ بگوییم راحت تر می شویم. به عبارت دیگر ما نسبت به فریبکاری تحمل ناراحت کننده ای پیدا می کنیم.

آزمایش های تصویربرداری مغز که توسط تالی شاروت در دانشگاه کالج لندن انجام شد، نشان می دهد که مغز، خود را با رفتارهای غیر صادقانه سازگار می کند. در این مطالعه، شرکت کنندگان با گفتن دروغ های بیشتر، فعالیت کمتری را در سیستم لیمبیک خود نشان دادند که از این ایده حمایت می کند که هر دروغ، دروغگویی را آسان تر می کند. علاوه بر این، یافته ها از این ضرب المثل حمایت می کنند که تخم مرغ دزد، شتر دزد می شود.

بدین ترتیب می توان به کارگردان فیلم چاقوکشی خرده گرفت؛ چرا که تمایل مارتا به استفراغ بعد از دروغ گفتن می تواند به مرور زمان کاهش یابد زیرا مغز او با ناصداق بودن سازگار می شود. اگر مغز ما بتواند با تمرین کافی از دروغ گفتن راحت باشد، بی اعتنایی جامعه را به بی صداقتی و این که چرا مردم از دادن فرصتی دوباره به دروغ گویان تردید می کنند، توضیح می دهد. این قوانین اجتماعی - عرفی قوی و مجازات های ناشی از شکستن آنها ممکن است چیزی باشد که نهایتاً ما را در پایان روز به راست گوی بودن تشویق کند.

عوارض دروغ

همانطور که دکتر لئانه برینکه Leanne Brinke در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در دانشگاه هاروارد انجام شد، توضیح داد، دروغ گفتن منجر به ناراحتی های متعددی به این شرح می شود:

اختلالات گوارشی

افزایش ضربان قلب

سردرد

تأثیر دروغ گفتن، زمانی که واقعا نمی خواهید به این رفتار ادامه دهید، ناچیز است اما اگر برای مدت طولانی افراد پیرامون خود را در محیط کاری یا خانه فریب دهید و در مورد جنبه های خاصی مدام دروغ بگویید، به آن عادت می کنید. آزمایش هایی که توسط دکتر تالی شاروت در دانشگاه کالج لندن انجام شد، نشان داد که مغز در نهایت رفتارهای غیر صادقانه را تحمل می کند. این مطالعه بیان می کند که دروغ های مستمر در نهایت ایجاد تناقض/ناهماهنگی را در مغز متوقف می کنند و ما آنها را امری عادی فرض می کنیم. بنابراین با عادت کردن به دروغ، دیگر ناراحتی فیزیکی آن را تجربه نمی کنیم. بنابراین استرس از بین می رود و رفتارهای غیر صادقانه یا فریبکارانه تبدیل به سبک زندگی می شود. با این حال، این رفتار نه مناسب است و نه اخلاقی. در واقع هیچ چیز به اندازه دروغگویی روزانه برای پنهان کردن واقعیت های خاص خطرناک نیست؛ چرا که در نهایت اعتماد همه از فرد سلب می شود و او شکست می خورد. بنابراین، بدون شک، بهتر است تا حد امکان از این رفتار مضر خودداری کنید.

چرا برخی افراد مدام دروغ می گویند؟

بسیاری از شما افرادی را دیده اید که به صفت «دروغگو» مشهورند. این ها کسانی هستند که همیشه سایه ای از سوءظن در پیرامون خود دارند و به دروغ گفتن عادت کرده اند. اما چرا باید فردی مدام دروغ بگوید؟ هر رفتار و انتخابی انگیزه ای دارد. این چیزی است که در روانشناسی به عنوان جهت گیری انگیزشی شناخته می شود.

بدین ترتیب در پشت هر دروغی که گفته می شود، انگیزه ای نهفته است؛ چه دروغ بزرگ باشد و چه کوچک. هر چند در مورد یک دروغ کوچک ممکن است فکر کنید که انگیزه بسیار ناچیز است. با این وجود دروغگو حتما از آن سود می برد. این پاداش ممکن است اجتناب از توبیخ، بهبود تصویر خود، یا آشکارنکردن یک غافلگیری باشد اما همیشه سودی در پس هر دروغ وجود دارد. اما برای برخی افراد، عادت به دروغ گفتن آن قدر طبیعی است که تقریباً خودکار شده است. در واقع تصمیم آنها برای دروغ گفتن احتمالاً دیگر حتی از مدارهای هوشیاری مغز عبور نمی کند. برای آنها هر گزینه خیالی می تواند به واقعیت تبدیل شود. در واقع، گویی واقعیت و تخیل برای آنها یکی است.

آیا دروغگوها دروغ های خودشان را باور می کنند؟

افرادی که عادت به دروغ گفتن دارند، به جز کسانی که از اختلال «متومانی» رنج می برند، دروغ های خود را باور نمی کنند. آنها می دانند آن چه ادعا می کنند اتفاق افتاده، واقعاً رخ نداده است. با این حال اغلب به گونه ای رفتار می کنند که گویی آن چه ادعا می کنند، درست است؛ حتی مواقعی که نیازی به دروغ گفتن وجود ندارد.

بیاید برای لحظه ای فردی را تصور کنیم. او امروز کمی آزرده است و برای جلب توجه همسرش تصمیم می گیرد بگوید حالش خوب نیست و سرش درد می کند. بدین ترتیب او تمام وقت صبحانه را صرف اجرای سناریوی کوچک خود می کند. سپس همسرش راهی محل کار می شود. با این حال او در تنهایی هم به بازی خود ادامه می دهد؛ حتی اگر نیازی نباشد. به عنوان مثال دمای بدن خود را اندازه می گیرد و به سختی غذا می خورد.

این به این دلیل است که دروغگوهای حرفه ای زود می آموزند که اگر می خواهند تأثیران منفی ناشی از دروغ را کاهش دهند، بهترین کار این است که همیشه طوری رفتار کنند که گویی حقیقت دارد. بنابراین در برخی موارد، این حس را در ما ایجاد می کنند که انگار واقعاً به دروغ های خود باور دارند.

سندرم پینوکیو یا دروغگویی بیمارگونه

سندرم پینوکیو در روانپزشکی با نام «دروغ پاتولوژیک» یا «متومانی» شناخته می شود. برخی از محققان ذهن انسان، نشان می دهند که این آسیب شناسی با اجبار اجتناب ناپذیر فرد به دروغ گویی مشخص می شود. برخی افراد آگاهانه دروغ می گویند تا به منافعی برسند اما دروغگویان بیمارگونه (متومانی) دروغ می گویند؛ بدون این که دلیل آن را بدانند. دروغ های آنها خودجوش و بدون برنامه است. هنگامی که آنها وارد این فرآیند مغالطه و فریب می شوند، به نظر نمی رسد که متوقف شوند. آنها حتی می توانند سال ها به دروغ های خود ادامه دهند.

دروغگوی بیمارگونه می داند آن چه می گوید، دروغ است اما نمی تواند خود را از انجام آن دور نگه دارد. او در نهایت، افسانه های خود را باور می کند.

چگونه به افراد دروغگو کمک کنیم؟

برای کمک به افرادی که در زندگی شما حضور دارند و مدام دروغ می گویند، چند نکته مهم وجود دارد؛ با عصبانیت یا پس از مدتی طولانی آنها را با حقیقت روبه رو نکنید. زیرا به احتمال زیاد آن را انکار کرده یا از گفت وگو اجتناب می کنند. حتی ممکن است شما را به خیالاتی (پارانوئید) بودن متهم کنند.

سعی کنید متقاعد شوند که به متخصص مراجعه کنند. این به این دلیل است که تغییر و «پاک کردن» یک الگوی رفتاری از ذهن فردی که سال هاست آن را انجام می دهد، بسیار پیچیده است. مطمئناً شما نمی توانید خودتان این کار را انجام دهید. دقیقاً به همان دلایلی که فرد مبتلا به آپاندیسیت را عمل نمی کنید.

با یک ماموریت تک نفره خود را خسته نکنید، زیرا احتمالاً مرتکب اشتباه خواهید شد یا حتی آسیب بیشتری وارد خواهید کرد. به یاد داشته باشید اگر می خواهید کمک کنید، هدف اصلی این است که فرد به متخصص مراجعه کند.

همه ما دروغ می‌گوییم. با این حال شناسایی فردی که به طور مداوم این کار را انجام می‌دهد، اغلب دشوار است. به این دلیل که علاوه بر یادگیری رفتار دروغ‌گویی، احتمالاً بر رفتار اجتنابی نیز تسلط پیدا کرده‌اند. به عنوان مثال زمانی که در حال دروغ گفتن دستشان رو می‌شود، ممکن است بگویند: «من به شما نگفتم تا نگران نباشید» یا «من این را فقط به شما گفتم تا از غرزدن به من دست بردارید.» از این گذشته کدام یک از ما در برخی مواقع این گونه رفتار نکرده ایم؟ از این نظر مراقب باشید که دروغ نرمال را غیر طبیعی تلقی نکنید.

کسی که مدام دروغ می‌گوید نیز رنج می‌برد. ممکن است بخواهید این را به او بگویید تا بتوانید راضی‌اش کنید نزد متخصص بیاید. برایش توضیح دهید که این کار برای این است که احساس بهتری داشته باشند. زندگی با فردی که مدام دروغ می‌گوید می‌تواند آسیب‌زا باشد و گاهی اوقات چاره‌ای جز اعتماد به دیگران برای کمک ندارید. به هر حال امیدواریم در صورت مواجهه با چنین شرایط و افرادی، ایده‌ها و استراتژی‌های این درس برایتان مفید باشند.

مهارت‌های راست‌گویی و صداقت

از بعد روانشناختی، برنامه‌های پیشگیرانه‌ای مانند مهارت‌های زندگی در ترویج راست‌گویی و صداقت طراحی شده‌اند. در این برنامه که بیش از ۳۰ سال از عمر آکادمیک آن می‌گذرد، در قالب دو مهارت خودآگاهی و جرات‌مندی (از ۱۰ مهارت اصلی) به شکل مستقیم به صداقت و راست‌گویی پرداخته شده است.

در مهارت خودآگاهی، مفهوم مهم ارزش مطرح می‌شود. در این مهارت، افراد با ارزش‌های مثبت و منفی آشنا شده و به ضرورت پایبندی به ارزش‌های مثبت پی می‌برند.

مهارت دیگری که با راست‌گویی مرتبط است، جرات‌مندی است. به واسطه این که یکی از اضلاع چهارگانه جرات‌مندی، صداقت است، افراد یاد می‌گیرند که دروغ، به مثابه پرخاشگری، حقوق دیگران را مخدوش می‌کند.

خودآگاه ترشدن افراد و افزایش تحر آنان در جرات‌مندی در کنار کسب مهارت‌های مهم دیگری نظیر همدلی، حل مسئله و ... به افراد کمک می‌کند که یاد بگیرند برای سلامت روان خودشان از دروغ‌گویی بر حذر باشند؛ حال چه دروغی سفید و پیش‌پاافتاده و چه سیاه و پردامنه.

شاید باور عمیق به این که «نجات در راستی است / النجاة فی الصدق» به ما کمک کند که بدون ذره‌ای تردید «جز راست نگوییم.»»