

عدم رعایت قانون، دروغ را افزایش می‌دهد

آیا این عبارت «مثل آب خوردن دروغ می‌گوید» را باور دارید؟ چند درصد از افراد دوروبرتان به شما دروغ می‌گویند؟ چرا دروغ گفتن از بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی شده است؟ چرا دروغ گفتن جزو عادت‌های روزمره به حساب می‌آید؟ و خیلی از سوال‌های دیگر در این زمینه که ما پاسخ چندان قطعی‌ای را نمی‌توانیم به آنها دهیم.



سلامت نیوز: آیا این عبارت «مثل آب خوردن دروغ می‌گوید» را باور دارید؟ چند درصد از افراد دوروبرتان به شما دروغ می‌گویند؟ چرا دروغ گفتن از بخش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی شده است؟ چرا دروغ گفتن جزو عادت‌های روزمره به حساب می‌آید؟ و خیلی از سوال‌های دیگر در این زمینه که ما پاسخ چندان قطعی‌ای را نمی‌توانیم به آنها دهیم.

محققان در بررسی علمی پدیده دروغ‌گویی از «بصیرت مضاعف» نام می‌برند که آن شخص در يك لحظه دو موضوع را در ذهن خود مرور می‌کند که یکی مربوط به آرزوها و زندگی ایده‌آلش است و دیگری در مورد آنچه که واقعیت دارد که اغلب مورد اول بر دومی سایه افکنده و ذهن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. عده‌ای دیگر علل و انگیزه دروغ گفتن افراد را عوامل شخصیتی می‌دانند مانند رویاپردازی، اغراق‌گرایی، خود بزرگ‌بینی، عوامل اجتماعی مثل در خطر قرار گرفتن موقعیت، اعتبار و شغل و دیگر عامل محافظت از منافع که فرد برای حفظ منافع خود برای دروغ گفتن تلاش می‌کند مانند محافظت از آسیب، درگیری، ناراحتی، نگرانی، حریم خصوصی و... در کل همه روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که فرد دروغگو احساس حقارت و کمبود، عدم امنیت و اعتمادبه‌نفس پایین دارد که برای جبران آنها دست به مکانیسم دفاعی مثل دروغ گفتن می‌زند. در زمینه پدیده دروغ‌گویی، انواع آن و درمان این بیماری با هرایر دانلیان، مشاور و کارشناس ارشد بالینی مصاحبه‌ای انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

در جامعه، چند نوع دروغ‌گویی دیده می‌شود؟ در کل، ما با دو نوع دروغ‌گویی سروکار داریم.

1- دروغ‌گویی عادت‌ی و همیشگی: این نوع دو حالت دارد. حالت اول آن به صورت بیمارگونه مثل اختلال‌های شخصیتی، ضداجتماعی و اختلال‌های ساختگی است که در این حالت فرد تمایل غیرقابل کنترل برای دروغ گفتن دارد و هدفش آگاهانه نیست. حالت دوم آن شامل دروغ‌گویی عادت‌ی است که فرد در يك مقطع از زندگی خود عادت کرده دروغ بگوید به تدریج به این روند ادامه داده و دایما در حال دروغ گفتن است.

2- دروغ‌گویی مقطعی: نوع دیگر دروغ‌گویی، دروغ گفتن در مقاطع گوناگون زندگی فرد برحسب نیاز و موقعیتش است. این نوع دروغ گفتن منشأ مرضی ندارد، بلکه منشأ آن، نوع تربیتی است که در آن ترس وجود داشته باشد یا الگوهای نامناسب که فرد می‌بیند کسی که دروغ می‌گوید به موقعیت بالاتری از خودش دست یافته است مثل احساس حقارت، خودنمایی، نیازهای ارضانگشته، اعتمادبه‌نفس پایین و ترس و خودخواهی.

از مواردی که برای دروغ گفتن مقطعی برشمردید، به نظرتان کدام‌یک نقش پررنگی دارد؟ در جامعه ما و طبق آنچه من در مراجعه‌کنندگان دیدم ترس بیش از عوامل دیگر در دروغ گفتن افراد دخیل است که این ترس می‌تواند ناشی از همه چیز باشد.

ریشه دروغ‌گویی را در چه و چگونه بررسی می‌کنید؟

به عنوان يك روان‌شناس برای پیشگیری از ریشه دروغ از دو تکنیک استفاده می‌کنم یا در مقاطع مختلف زندگی به ریشه دروغ‌گویی می‌پردازم مثلا در زوج‌درمانی، شوهر يك حرفی می‌زند و زن حرف دیگری. در واقع یکی راست می‌گوید و دیگری دروغ، در نتیجه در درجه اول باید روابط آنها را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم علت اینکه یکی دروغ می‌گوید، چیست؟ یا اینکه گاهی ما ریشه دروغ‌گویی را در تربیت دوران کودکی فرد بررسی می‌کنیم.

آیا فرد دروغگو قابل درمان است؟

اگر دروغ گفتن به صورت بیماری و اختلال شخصیتی باشد مثل سایکوز، اختلال ساختگی، افراد اهل تمارض درمان‌شان بسیار سخت است اما اگر دروغ گفتن فقط در مقطعی از زندگی رخ دهد که حال می‌تواند به دلایلی که برشمردیم مثل کمبود اعتمادبه‌نفس باشد و احساس حقارت و... درمانش به نسبت راحت‌تر است، چرا که خود فرد در درمان کمک می‌کند. عده‌ای از روان‌شناسان معتقدند با هیپنوتیزم درمانی می‌توانند به این نوع بیماران کمک کنند، آیا واقعا هیپنوتیزم در درمان دروغ‌گویی

نقش موثری دارد؟

هیپنوتیزم درمانی برخلاف تصور مردم، درمان نیست بلکه یکی از ابزارهای است که به فرآیند درمان کمک می‌کند. در هیپنوتیزم، فرد چیزهایی را که در طول زندگی فراموش کرده می‌تواند به یاد آورد. این روش، قرن‌ها مورد استفاده قرار گرفته است که فرد در عالم هشیاری آنچه را نمی‌تواند بر زبان آورد به یاد می‌آورد و اینکه فرد قابلیت هیپنوتیک داشته باشد یا نه بسیار مهم است. نمی‌توان به تنهایی گفت هیپنوتیزم باعث بهبودی فرد دروغگو می‌شود بلکه یک ابزار درمانی مقطعی است که در درمان بالینی کمک می‌کند. درمان با هیپنوتیزم، یک درمان خوش‌باورانه است.

پس برای اینکه بخواهیم پدیده دروغگویی در فرد را درمان کنیم باید از چه روش‌هایی کمک بگیریم؟ ما به عنوان مشاور که تخصص‌مان در این زمینه است قبل از اینکه بخواهیم درمان را آغاز کنیم اول باید علل دروغگویی را در فرد بررسی کنیم مثلاً اگر فرد مرض دروغگویی دارد یا بیمار دروغ‌پردازی است، دارودرمانی برایش مناسب است اما اگر فقط در مقطعی از زندگی دست به دروغ می‌زند، درمانش متفاوت است. ممکن است فرد به دلیل ترس، احساس حقارت و... دست به دروغ بزند که ما سعی می‌کنیم این رفتارها را با روانکاوی و روان‌درمانی از بین ببریم.

آیا فرد دروغگو همزمان به بیماری و اختلال‌های روحی و روانی دیگری مبتلا می‌تواند باشد؟ بله. دیده شده که افرادی که اضطراب بالایی دارند خیلی مبالغه‌آمیز صحبت می‌کنند و در حال دروغ گفتن هستند یا وسواسی‌ها، واقعیت را تغییر می‌دهند و دست به دروغ می‌زنند، افراد شکاک و بدبین نیز به صورت ناخودآگاه دروغ می‌گویند و آنچه را که به فرد نسبت می‌دهند غیرواقعی است.

آیا تا حالا شده که فرد از دروغ گفتن خود ناراحت باشد و برای رفع آن به مشاور مراجعه کند؟ به‌ندرت پیش آمده که مراجعه‌کننده بگوید، من دروغ می‌گویم و از این بابت ناراحتم، من را درمان کنید. ما در طول جریان مشاوره متوجه می‌شویم که فرد دروغگو است و او را درمان می‌کنیم. در مراجعه‌ها، فرد وقتی می‌گوید احساس حقارت دارم یا توانایی نه گفتن را ندارم متوجه می‌شویم که وی دروغ می‌گوید اما مستقیم پیش نیامده که کسی بگوید مشکل دروغ گفتن دارم. آیا فرد دروغگو از دروغ گفتنش لذت می‌برد و آگاهانه این کار را ادامه می‌دهد؟ اصولاً در طولانی‌مدت وقتی فرد در حال دروغ گفتن است برایش لذت‌بخش است که این کار را ادامه می‌دهد. در واقع دروغگویی که عادت می‌شود برای فرد کسب رضایت می‌کند.

امروز در جامعه می‌بینیم که افراد دروغ خود را با گفتن «دروغ مصلحتی گفتم» توجیه می‌کنند، دروغ مصلحتی در چه مواردی لازم و بجاست؟

دروغ گفتن یا نگفتن واقعیت، اسامی مختلفی دارد مثل مبالغه کردن، دروغ کوچک، توجیه و تحریف، لاف‌زدن، تمارض، انکار و دروغ مصلحتی. همه این عنوان‌ها جزو خانواده دروغگویی محسوب می‌شود که همه موارد به غیر از دروغ مصلحتی بارشان منفی است. البته منظور از دروغ مصلحتی همان است که در جامعه باب و رایج است و منظورم نیست مصلحت یک کلمه مثبت است و منظور از دروغ مصلحتی این است که مصلحت ایجاد می‌کند این گفته را نگویم تا ببینم چطوری و در چه شرایطی بیان کنم. مثلاً اگر کسی بیمار و در بیمارستان بستری است و خانواده‌اش در سفر هستند نگویم. فردی که دروغ مصلحتی به کار می‌برد هدفش درنهایت باید گفتن واقعیت باشد.

دروغ گفتن چه آسیب‌هایی را برای خود شخص دروغگو در بردارد؟

هر نوع دروغ در درجه اول به خود فرد آسیب می‌رساند درواقع فرد دارد به خودش مدام دروغ می‌گوید و هرچقدر دروغگویی فرد بیشتر باشد، آسیب رساندن به خودش بیشتر می‌شود و اگر در زمانی دروغ‌های فرد برملا شود و فرد دیگر نتواند با دروغ گفتن به نتایج رضایت‌بخش برسد دچار مشکلات روانی عدیده‌ای می‌شود که حتی دیده شده این افراد در بیمارستان‌های روانی بستری شده‌اند. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشیم، این است که ما هرچقدر سن‌مان بالاتر می‌رود، نیاز به آرامش‌مان بیشتر و توانایی مواجهه با مشکلات برایمان کمتر می‌شود. فردی که به طور مداوم مثلاً 20 سال در حال دروغ گفتن باشد و نتواند در 40 سالگی با دروغ گفتن کارش را راه بیندازد، به شکست و مشکلات روانی بسیاری برمی‌خورد.

جامعه دروغ‌باور و دروغ‌پذیر ما تا چه حد در ترویج دروغگویی نقش داشته است؟

این مساله، مساله‌ای جامعه‌شناسی است که باید جامعه‌شناسان در مورد آن نظر دهند. در یک جمله می‌توانم بگویم رعایت نشدن قانون در سطح اجتماع، میزان دروغ‌گویی را بالطبع افزایش می‌دهد.

وقتی در زندگی و روابط بین فردی، با فرد دروغگو روبه‌رو می‌شویم باید چه عکس‌العملی نشان دهیم؟

اگر در روابط بین فردی با کسانی در ارتباطیم که زیاد دروغ می‌گویند به جای اینکه تغییری در این افراد داشته باشیم باید به فکر فاصله‌مان با آنها باشیم و اگر فرد به ما بسیار نزدیک بود مثلاً همسرمان بود باید از مشاور کمک بگیریم و سعی کنیم با روش‌های علمی با این موضوع برخورد کنیم، چرا که در غیر این صورت اگر بخواهیم خودمان به طور مستقیم به وی کمک کنیم، ممکن است طرف‌مان وارد فاز انکار شود که این مساله جدی و مشکل‌ساز می‌شود.

منبع: روزنامه شرق