

دروغگویی بیمارتان می‌کند

شاید شما هم این جملات را شنیده باشید که اگر خیلی هم صاف و ساده باشی، سرت کلاه می‌رود یا این که این روزها روراستی چندان بهایی ندارد و اگر برای حفظ موقعیت یا حمایت از کسی که دوستش داری، دروغ بگویی اشکالی ندارد و به این دروغ مصلحتی، ... می‌گویند.



جام جم آنلاین: شاید شما هم این جملات را شنیده باشید که اگر خیلی هم صاف و ساده باشی، سرت کلاه می‌رود یا این که این روزها روراستی چندان بهایی ندارد و اگر برای حفظ موقعیت یا حمایت از کسی که دوستش داری، دروغ بگویی اشکالی ندارد و به این دروغ مصلحتی، ... می‌گویند.

این صحبت‌ها اولین مجوز ورود به دنیای دروغگوهاست، اما مسأله اینجاست که دروغگویی تنها رفتاری با بار اخلاقی منفی نیست که روح دروغگو را در نهان آزار می‌دهد، بلکه عادت است که او را به سمت افسردگی و بیماری هدایت می‌کند.

براساس تازه‌ترین یافته روان‌شناسان دروغ گفتن، وضع سلامت جسمی و روانی‌تان را به خطر می‌اندازد. این روزها اکثر مردم می‌دانند که استرس زمینه بسیاری از بیماری‌ها از جمله مشکلات قلبی - عروقی، اختلالات گوارشی و حتی سرطان است. پس بهتر است بدانید دروغ گفتن از بزرگ‌ترین عوامل تشدید استرس، افسردگی و اضطراب است، شاید نسبت به آن جور دیگری برخورد کنید.

دروغگو بدون آن که بداند به سیستم ایمنی بدنش آسیب می‌رساند، دچار سوءتغذیه، اختلال خواب، احساس خستگی و عصبانیت می‌شود. در حالی که صداقت و روراستی به دلیل شادی و رضایت خاطری که از درون به وجود می‌آورد، بهترین دارو برای تقویت سیستم ایمنی محسوب می‌شود.

از همه اینها گذشته در شرایطی که زندگی‌های پرشتاب امروزی، کمتر فرصتی را برای حفظ آرامش و دوری از اضطراب به دست می‌دهد، دامن زدن به ترس‌ها و نگرانی‌های خواسته و ناخواسته، نتیجه‌ای جز به خطر افتادن سلامت جسمی و روانی نخواهد داشت.

بی‌شک حتی برای فردی که عادت به دروغگویی دارد، حفظ سلامت جسمی و روانی بی‌اهمیت نیست، پس او نیز باید به جایی برسد که زندگی‌اش با حرکت در جاده سلامت و رسیدن به مقصدی از جنس آرامش و رضایت خاطر شکل بگیرد و پرهیز از دروغگویی ارزش واقعی خود را پیدا کند.

پونه شیرازی - گروه جامعه