

شما که از این طور نیستید!؟

به طور متوسط می توان گفت که هر فرد در فاصله زمانی 10 دقیقه سه دروغ می گوید. باور نمی کنید؟! مثال می زنیم...



به طور متوسط می توان گفت که هر فرد در فاصله زمانی 10 دقیقه سه دروغ می گوید. باور نمی کنید؟! مثال می زنیم. ایا این عبارات برای شما آشنا نیست؟

- همین الان می خواستم باهات تماس بگیرم ، حالت را بپرسم!!

- وای، خدای من چه قدر لاغر شدی و خوش اندام!!!

- من هم شما را دوست دارم ، باور کنید، اصلا به لحظه هم از یاد شما غافل نیستم، دل به دل راه داره.....

همون طور که می بینید و می شنوید این جملات چندان هم ناآشنا نیستند. ایا تا کنون فکر کرده اید که این جملات و ادعاها گزافی بیش نیست؟

یکی از محققین و روانشناسان دانشگاه ماساچوست ، 25 سال از عمر خود را صرف همین موضوع کرده تا بتواند آن را اثبات کند. او در کتاب معروف خود " دروغ در زندگی شما: راه های برقراری ارتباط درست" دلایل و شواهد دروغ را بررسی کرده است. او در این کتاب چگونگی منحرف کردن حقایق (دروغ مصلحتی) را توسط مردم بررسی کرده و مزایا و معایب آن را مورد بررسی قرار داده است. تعجب و شگفتی اصلی این نویسنده و روانشناس به دلیل حضور این ادعاهای دروغین در همه جا می باشد. دروغ گفتن به قدری تبدیل به یک روال عادی و معمولی در رفتار آدم ها شده است که کمتر کسی وقوع آن را حتی احساس می کند. می توان گفت حساسیت وجدان به آن نیز کم شده است.

دروغ گفتن خیلی زود شروع می شود. فلد من نویسنده کتاب ذکر شده می گوید که دروغ گفتن و سر هم کردن ادعاهای نه چندان حقیقی از همان کودکی (بین سنین 2 تا 3 سال) آغاز می شود. به موازات بزرگتر شدن دروغ های گفته شده ناخالص تر می شود. به مرور زمان آموخته می شود که هنر دروغ گفتن به معنای موفقیت در دنیای بزرگسالی است. یعنی هر چه قدر که در این زمینه مهارت لازم کسب شود درصد موفقیت نیز به همان نسبت بالاتر خواهد رفت. علی رقم تمام مزایای اجتماعی دروغ گفتن ، فلد من معتقد است که باجی را تحمیل می کند هم برای فردی که دروغ و توهم تحویل مردم می دهد و هم برای کسی که این خیال و دروغ را باور می کند.

اما چرا دروغ می گوئیم؟

فلد من می گوید ، ما دروغ می گوئیم زیرا موثر و کارساز است. و کارساز است چون مردم دوست دارند که در مورد خود دروغ بشنوند. این که به نظر زیبا می آیند و یا اینکه ما با نظر آنها موافقی ایم می تواند دروغی خوشایند باشد. در بعضی موارد ما دروغ می گوئیم چون می تواند مزیتی و فایده ای برای ما نسبت به دیگران داشته باشد. ما دروغ می گوئیم تا دیگران را متقاعد کنیم که انتظار داریم چه چیزی را دیگران راجع به ما باور کنند. دلایل بسیار است اما به طور خلاصه می توان گفت که دروغ گفتن یک نوع گرایش و رهبرد اجتماعی است که توسط آن به می توان به آنچه خواهان آنیم دست یابیم.

آیا این که بعضی مردم تنها به دلیل نجات خود و در صورت ضرورت دروغ می گویند امری منطقی و درست است؟ اگر چه ما از اوآن کودکی یاد می گیریم که دروغ بگوئیم اما دروغ گفتن می تواند ریشه تکاملی نیز داشته باشد. با جستجو در بین حیوانات می توان ملاحظه کرد که آنها نیز به سبک ساده تری دروغ می گویند. مثلا رنگ آمیزی بدن جانوران. یا دروغ آنها نیز به صورت زیرکانه تر و پیچیده تر انجام می شود. مثلا کرم شب تاب علامتی از خود ساتع می کند که کرم های شب تاب دیگر را جذب کند. و نهایتا کرمی که به این روش جذب شده است ، خورده می شود. حیوانات با هوش تر نظیر شامپانزه و یا میمون انسان نما از انواع نیرنگ ها استفاده می کنند. و این روشی موثر برای بقای آنها می باشد.

اگر دروغ گفتن متضمن دریافت مزایای اجتماعی است ، پس کسی که در همه زمان ها درست می گوید چه وضعیتی خواهد داشت؟

فارغ از بحث اخلاقی ، دروغ گفتن اغلب تاثیر معکوسی دارد. اگر ارتباطی با دروغ شکل گرفت، مثلا این ارتباط پایداری نخواهد بود. دروغ اول می تواند به مثابه گلوله برفی باشد که به مرور زمان و حرکت به سمت جلو منجر به بزرگتر شدن و بیشتر شدن انواع دروغ های دیگر می شود. ناراستی منجر به بی اعتباری می شود. و تصور می شود که همه ما نیاز به رابطه معتبر و اصیل داریم. ما می خواهیم با دیگران صادقانه برخورد کنیم. اگر مرتب دروغ بگوئیم تاثیر غلطی بر کیفیت ارتباط خواهیم

گذاشت. متعاقب دروغ گفتن دروغ دریافت خواهیم کرد و همین امر منجر به انحراف ما از حقیقت می شود. و چه بسا حتی در شناخت خود نیز دچار مشکل می شویم. اینکه بشنویم : شما واقعا کار بزرگی انجام می دهید" اگر حقیقت نداشته باشد ، باعث می شود که هرگز در جهت مثبت و ارتقای بخش حرکت نکنیم.

چه نوع دروغی بیشتر رواج دارد؟

زمانی که ما در ارتباط با دیگران دروغ می گوئیم بیشتر دروغ هایی را می گوئیم که منجر به ایجاد احساس رضایت دیگران از خودشان شود. " من با تو موافقم" ، " این لباسی که تن کردی ، فوق العاده است". ما گاهی اوقات نیز دروغ می گوئیم تا ارتباط خود را با دیگران هموار تر کنیم. زمانی که دوست شما نام یک رستوران یا کتاب جدید را می گوید و شما ادعا می کنید که آنجا رفته اید یا کتاب را خوانده اید و حتی فراتر از آن ابراز علاقه نسبت به آن می کنید ، در صورتی که صحت ندارد، چیزی جز ایجاد هماهنگی ساختگی نیست. برای اینکه خود را بهتر نشان دهیم یا طبقه خود را بالاتر از آنچه هست جلوه دهیم ، می گوئیم " اوه، من تاکنون به اروپا سفر کرده ام". اغلب ما دوست داریم که بیشتر از حد متوسط باشیم و متعاقب این گرایش دست به انواع دروغ ها می زنیم. اینکه من باهوش ترم، یا تواناترم و یا بهترین راننده هستم .این نگرش غیر واقع بینانه از خودمان اساسی است برای به دست آوردن آنچه در طول روز لازم است تا زندگی کنیم. این یک مکانیسم برای ارتقا و حفاظت از تصویر شخصی خودمان می باشد.

گروه ترجمه سلامت نیوز