

چرا دوست داریم دروغ بگوییم؟!

خیلی از انسان‌ها در مقطعی از زندگی خود دروغ‌های بزرگی گفته‌اند که به «راز» آنها بدل شده است...



خیلی از انسان‌ها در مقطعی از زندگی خود دروغ‌های بزرگی گفته‌اند که به «راز» آنها بدل شده است و اینگونه رازها آرام‌آرام آنها را از درون می‌خورد، اما خب همیشه از فاش کردن این رازها و گفتن حقیقت می‌ترسند. این افراد با دروغ‌شان زندگی می‌کنند و سعی می‌کنند خودشان را متقاعد کنند که این دروغ‌ها مسئله مهمی نیستند و باید آنها را فراموش کنند. هر روز چند دروغ می‌گویید؟ یک بار از صبح تا شب تعداد این دروغ‌ها را یادداشت کنید، قطعا از تعداد آنها متعجب خواهید شد. اما چرا دروغ می‌گویید؟ اصلا دروغ‌گویی آنطوری که فکر می‌کنید به نفع شما هست یا نه؟

وقتی اسم اپیدمی (یا همان همه‌گیری) می‌آید، حتما به فکر ویروس و میکروب می‌افتید و حتی ممکن است بترسید اما گاهی بعضی چیزها که اپیدمی می‌شود ظاهرا کسی را به تب و لرز نمی‌اندازد و کسی هم نگران آنها نمی‌شود اما واقعیت این است که خطر آنها حتی از اپیدمی‌های میکروبی هم بیشتر است. مثلا «اپیدمی دروغ» یکی از این همه‌گیری‌های خطرناک است. دقت کرده‌اید که این روزها دروغ گفتن همه‌گیر شده؟ انگار این یک عادت اجتماعی شده است و حالا همه به راحتی دروغ می‌گویند و حتی حس نمی‌کنند که دروغی گفته‌اند. دروغ گفتن برای برخی افراد مثل غذا خوردن و آب نوشیدن شده است و این اتفاق علت‌های متعددی دارد اما شاید یک مسئله مهم این است که این همه دروغ شاید یکی از علت‌های بدحال بودن ما باشد. در این مطلب به علت‌های اصلی دروغ‌گویی می‌پردازیم. با مرور این حالت‌ها شاید اتفاق‌های بهتری در زندگی ما بیفتد.

دروغ می‌گوییم تا خودمان را خوب جلوه دهیم

تقریبا همه انسان‌ها دوست دارند «خوب» به نظر برسند. در واقع انسان‌ها ذاتا دوست دارند مقبول همه باشند، برای همین است که در بسیاری از مواقع به جای راست گفتن، دروغ‌های مهربانانه‌ای به دیگران می‌گوییم تا آنها حس خوبی داشته باشند یا حداقل دچار حس بدی نشوند. برای مثال شما پس از مدت‌ها با دوست‌تان قرار می‌گذارید تا با هم ناهار بخورید، وقتی او را می‌بینید در ذهنتان این فکر می‌گذرد: خدای من! چقدر پیر شده، حداقل 01 کیلوگرم به وزنش اضافه شده است، اما چه به او می‌گویید؟ «خدای من، تو اصلا فرقی نکرده‌ای، چقدر جوان و زیبایی.» در واقع دروغ گفته‌اید تا به احساسات او صدمه نزنید. اما خب مشکل اینجاست که کل این دیالوگ تصنعی و غیرواقعی است. اگر رفیق خوبی باشید باید بدانید چه بر سر او آمده که باعث تغییر حالت چهره و شکسته شدن صورت او شده است. شما باید به عنوان یک دوست بدانید چرا او این همه افزایش وزن پیدا کرده و در صورت امکان به او کمک کنید تا به وزن سابقش برگردد، اگر صحبت را با دروغ شروع کنید شاید هیچ‌گاه نتوانید به او نزدیک شوید تا دوستش باشید. به این فکر کنید که دوست‌تان از شما ناراحت نخواهد شد اگر واقعیت را به زبان آورده‌اید. در عوض این احساس در او ایجاد می‌شود که می‌تواند به عنوان یک دوست با شما درددل کند.

ترس از واکنش

خیلی از ما می‌ترسیم که افکار و عقاید واقعی‌مان را بیان کنیم، چرا؟ به این دلیل ساده که از واکنش‌ها و برخوردهای دیگران می‌ترسیم. برای مثال خواستگار شما، شما را به شام دعوت می‌کند، همراه او به یک رستوران چینی می‌روید که انتخاب اوست، اما مسئله این است که شما اصلا غذاهای چینی دوست ندارید ولی از او پنهان می‌کنید و تظاهر می‌کنید که همه چیز خوب است. مشکل اینجاست که اگر رابطه‌تان با او پیشرفت کند و حتی اگر با او ازدواج کنید هم دیگر بسیاری از چیزهایی را که دوست ندارید را می‌پذیرید و در مقابل آنها واکنش نشان نمی‌دهید فقط به این دلیل ساده که از این می‌ترسید که او از شما ناراحت شود. اگر از همان اول به او بگویید که غذاهای چینی دوست ندارید یک رابطه مناسب را با او شروع کرده‌اید که در آن نیازی به دروغ گفتن و نقش بازی کردن نیست.

برای فرار از گیر افتادن

این نوع دروغ‌ها برای پنهان کردن چیزی بیان می‌شود. در واقع این دروغ‌ها قرار است مانع از گیر افتادن شما در یک وضعیت سخت یا ایجاد یک مشکل باشد. معمولا این نوع دروغ‌ها اینگونه شروع می‌شود «#171; معذرت می‌خواهم...» و سپس چیزی گفته می‌شود که معمولا یک بهانه یا یک عذر است. معمولا انسان‌های جوان در این نوع دروغ گفتن تبصر دارند، برای مثال وقتی برای یک قرار کاری دیر می‌رسند می‌گویند: ببخشید که من دیر رسیدم، ترافیک وحشتناک و تمام خیابان‌ها پر از اتومبیل بود یا اینکه مثلا می‌گویند: ببخشید که دیر آمدم، فرزندم مریض بود و من کسی را پیدا نکردم که مواظب او باشد. اما دلیل واقعی تاخیر در رسیدن به جلسه‌ها چیست؟ دیر بیدار شدن یا دیر راه افتادن و تعلل و عدم برنامه‌ریزی.

به طور معمول باید گفت که این دروغ‌ها برخلاف ظاهر نجات‌بخش خود مشکل‌زاست. زیرا در صورت ادامه یافتن فرد را دچار مشکل کرده و اعتماد دیگران به او را به راحتی سلب می‌کند. در ضمن بیشتر این دروغ‌ها به سادگی آشکار می‌شوند و فرد گوینده را خجل می‌کند. شاید این نوع از دروغ‌ها معتادکننده‌ترین نوع دروغ‌ها باشد و هیچ بعید نیست که ناگهان خودتان را در وضعیتی بیابید که پشت‌سر هم از این دروغ‌ها می‌گویید. همه ما انسان‌هایی را می‌شناسیم که طی روز بارها و بارها دروغ می‌گویند و خیلی از دروغ‌هایشان بی‌دلیل است.

پنهانکاری رازها و دروغ‌ها

خیلی از انسان‌ها در مقطعی از زندگی خود دروغ‌های بزرگی گفته‌اند که به «#171; راز» آنها بدل شده است و اینگونه رازها آرام‌آرام آنها را از درون می‌خورد، اما خب همیشه از فاش کردن این رازها و گفتن حقیقت می‌ترسند. این افراد با دروغ‌شان زندگی می‌کنند و سعی می‌کنند خودشان را متقاعد کنند که این دروغ‌ها مسئله مهمی نیستند و باید آنها را فراموش کنند. فرض کنید شما با یکی از دوستان خودتان شریک هستید، در یک معامله شما سود بیشتری برای خودتان برمی‌دارید و واقعیت را به دوستان نمی‌گویید، سعی می‌کنید همه چیز مثل قبل باشد اما آیا این امکان‌پذیر است؟ شاید فکر کنید وقتی کس دیگری راز شما را نداند مشکلی نخواهد داشت اما این واقعیت نیست شما دیگر نمی‌توانید رابطه قبلی‌تان را با دوستان و شریکتان داشته باشید. احساس عذاب‌وجدان و گناهکاری خواهید داشت و این حس روی رابطه شما سایه خواهد انداخت. شاید سعی کنید تظاهر کرده و وانمود کنید که همه چیز خوب است اما دیر یا زود سایه شک و تردید و احساس درونی شما خودش را نشان خواهد داد. این را بدانید که هر انسانی وقتی رازی را پنهان کند و احساس عذاب‌وجدان داشته باشد زندگی خوبی نخواهد داشت.

دیوار بلند پنهانکاری

زمانی که واقعیت یا اطلاعات را از کسی پنهان می‌کنید در واقع دروغ می‌گویید. خیلی‌ها می‌پندارند که نگفتن واقعیت با دروغ گفتن فرق دارد و عمل زشتی محسوب نمی‌شود، اما واقعیت این است که این هم یکی از انواع دروغ گفتن است. برای مثال شما دوستی دارید که رفتار و گفتارش را دوست ندارید، بیشتر افراد در اینطور مواقع هیچ اشاره‌ای به این مشکل طرف مقابل خود نمی‌کنند و صرفا سعی می‌کنند از او فاصله بگیرند و رابطه‌شان را با او کم و کمتر کنند. اما به این فکر کنید که به دوستان بگویید: من از این رفتار تو یا از آن حرف تو خوشم نیامد. میگنا دات آی آر. در اینگونه موارد یا رابطه شما بهبود می‌یابد و مشکل حل می‌شود یا اینکه به طور قطع تمام می‌شود. اگر این مشکل حل شود، شما بیشتر از قبل به هم نزدیک شده و ارتباط مناسب‌تری پیدا خواهید کرد. زمانی که همیشه سعی کنید پنهانکار باشید و علایق و افکار خودتان را سانسور کنید در ارتباط با دیگران دچار مشکل خواهید شد. حتی اگر طرد نشوید هم کیفیت روابط شما با دیگران افت خواهد کرد.

دروغ گفتن به خود

تقریبا همه ما در طول زندگی‌مان تئوری‌های منفی می‌سازیم که در واقع بر اثر یک دروغ، یا یک ایده نادرست یا بر اساس یک پنهانکاری شکل گرفته‌اند اما آرام‌آرام این تئوری‌های منفی و نادرست را به عنوان واقعیت و حقیقت معتبر باور می‌کنیم. برای مثال هر بار که رژیم غذایی می‌گیریم پس از مدتی احساس می‌کنیم که مشکل داریم و نمی‌توانیم رژیم غذایی را ادامه دهیم، آرام‌آرام به خودمان می‌گوییم که نمی‌توانیم رژیم بگیریم، آرام‌آرام هم این باور را قبول می‌کنیم و حتی به این یقین می‌رسیم که پزشکان رژیم غذایی را برای ما ممنوع کرده‌اند یا اینکه در درس ریاضی موفق نیستیم و در نهایت به این باور می‌رسیم که ضعف ما ریشه ژنتیک دارد و باور می‌کنیم که تقصیری در این مورد نداریم اما این واقعیت نیست. اینها تنها بهانه‌هایی است که ضعف‌های خود را بیوشانیم و تنها دروغ‌هایی است که در مورد خودمان به خودمان می‌گوییم. این دروغ‌ها ما را ضعیف، پنهانکار، محافظه‌کار و ترسو می‌کند و مانع از تغییر و تحول و رشد و پیشرفت در زندگی ما می‌شود.