

خودمان را فریب ندهیم

در رفتار و گفته‌هایتان با دیگران چقدر صادق هستید؟ آیا بیشتر مواقع در حال فریب دیگران هستید و برای رسیدن به اهدافتان با دروغگویی کارتان را پیش می‌برید؟



در رفتار و گفته‌هایتان با دیگران چقدر صادق هستید؟ آیا بیشتر مواقع در حال فریب دیگران هستید و برای رسیدن به اهدافتان، با دروغ‌گویی، کاذب‌گویی، بیش‌مندی، ...؟
جام جم سرا: ممکن است بگویید که هرگز دروغ نمی‌گویید و از این کار نفرت دارید و چنین عملی را بشدت نکوهش می‌کنید، اما همه ما گاهی اوقات دروغ می‌گوییم و آن را «مصلحت‌آمیز» می‌دانیم. با این حال از یک چیز کاملاً مطمئن هستیم و آن این‌که لاقلاً به خودمان دروغ نمی‌گوییم. فرض بر این است که انسان به تنها کسی که دروغ نمی‌گوید، خودش است. زیرا این کار درست مانند این است که جسم نوک‌تیزی بردارد و عمداً به چشم خود فرو کند. با این رفتار مسلماً به خودش صدمه می‌رساند، اما برخی از افراد در دروغگویی چنان مهارت دارند که گاهی اوقات خودشان را نیز فریب می‌دهند. اگر اندکی تأمل کرده و نگاهی به اطرافتان بیندازید، براحتی افرادی را می‌بینید که علائمی از خودفریبی دارند و خودشان را به گونه‌ای که شست‌شان هم خبردار نمی‌شود، می‌فریبند. آنها بیشتر مواقع متوجه دروغ‌هایشان نیستند و نمی‌توانند ماهیت آن دروغ‌ها را بخوبی بشناسند. حتی دروغ‌هایشان را بشدت باور کرده و گاهی اوقات بر مبنای همان دروغ‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند. البته کسانی هم هستند که با وجود آگاهی، خودشان را می‌فریبند. آنها اگرچه می‌دانند افکارشان فریبی بیش نیست، اما به دلایلی - مانند فرار از مشکلات - ترجیح می‌دهند به خود دروغ بگویند و از رویارویی با حقیقت دوری کنند. خودفریبی همانند دگر فریبی صدمه می‌زند و می‌تواند زندگی فرد را به تباهی بکشاند. در حقیقت افراد خودفریب به دلیل این‌که نمی‌توانند ارزش وجودشان را بدرستی درک کنند بسیار افسرده و غمگین هستند و کمتر از دیگران لب به خنده می‌گشایند.

چرا خودفریبی

خودفریبی دلایل بسیاری دارد، اما اصل مشکل در افکارمان و چیزی است که سعی داریم آن را از خودمان مخفی نگهداریم. آن مساله را دوست نداریم و به جای پذیرفتن و روبه‌رو شدن با آن و حل مشکل، سعی می‌کنیم وجودش را انکار کنیم. خودفریبی بیشتر اوقات در سطح ناخودآگاه فرد اتفاق می‌افتد و به او کمک می‌کند که تعادل روحی‌اش را با دور شدن از حقیقتی آزاردهنده حفظ کند و وقتی به چنین فردی بگویید در حال گول زدن خودش است، در حالت تدافعی قرار گرفته و رفتارهای تهاجمی از خود بروز می‌دهد و بشدت این موضوع را انکار می‌کند.

افراد به خود دروغ می‌گویند تا از نفس و وجود خود در برابر حقیقتی که گاه تحقیرکننده است، دفاع کنند. یکی از رایج‌ترین مثال‌های خودفریبی اعتقاد به شانس است. اگر کسی باور داشته باشد که به سبب بدشانسی در کاری شکست خورده است، خودش را گول می‌زند. او نمی‌خواهد این حقیقت را که اشتباه خودش موجب چنین شکستی شده است، بپذیرد و ارزش خود را در خطر می‌بیند. بنابراین سعی می‌کند با این ترفند، خود را از چنین حس مخربی محفوظ نگه دارد. در حقیقت با سرزنش عوامل بیرونی - عواملی که کوچک‌ترین ربطی به خود فرد ندارند - تلاش می‌کنند نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند و بی‌کفایت و نالایق جلوه نکنند.

برخی نیز برای حفظ تعادل روحی دست به خودفریبی می‌زنند. مثلاً وقتی فردی سیگار می‌کشد و می‌داند کار درستی نیست، هربار که لب به سیگار بزند، احساس بدی نسبت به خود خواهد داشت و دچار اضطراب می‌شود، بنابراین برای این‌که جلوی این احساس را بگیرد با ساختن دروغی، خودفریبی می‌کند و می‌گوید هر موقع که سیگار می‌کشد، احساس خوبی دارد. حتی ممکن است واقعاً باور کند سیگار کشیدن برای سلامت‌اش خوب است. گاهی هم فرد وقتی با فاجعه و مصیبتی دردناک روبه‌رو می‌شود، با انکار آن به‌طور ناخودآگاه تا مدتی سعی می‌کند تعادل روانش را حفظ کند، مانند کسی که عزیزش را از دست داده است.

افراد که کارهای خود را همیشه به تعویق می‌اندازند، در مقایسه با خودفریب‌ها از همه حرفه‌ای‌تر هستند. این افراد با این توجیه که منتظر رسیدن زمان مناسبی‌اند تا حال و روحیه‌شان در وضع خوبی قرار گیرد و بتوانند کارشان را به بهترین صورت انجام دهند، انجام کارهایشان را به تعویق می‌اندازند، اما حقیقت چیز دیگری است. بیشتر اوقات این افراد از شکست و عدم توانایی انجام کاری خاص می‌ترسند و نمی‌خواهند توانایی‌های خود را به‌بوته آزمایش بگذارند و با عدم موفقیت تحقیر شوند یا این‌که صرفاً بسیار تنبل و از زیر کار دررو هستند و این موضوع را حتی خودشان دوست ندارند و سعی می‌کنند انکارش کنند. اکثر این افراد خودفریب با دروغگویی خود را از رویارویی با حقایق زندگی دور نگه می‌دارند.

برخی افراد نیز وقتی زندگی سخت و مشکل می‌شود و نمی‌توانند براحتی از پس مشکلاتشان برآیند و احساس می‌کنند مجبورند دست از رویاهایشان بکشند، اما از اعتراف به شکست خجالت می‌کشند، به‌دنبال راه‌حلی می‌گردند که این احساس شرمندگی را از خود دور کنند و از مشکلات بدون سرزنش کردن خود فرار کنند، بنابراین شروع به خودفریبی می‌کنند و می‌گویند این دنیا برایشان ارزشی ندارد و هرگز دنبال موفقیت‌های دنیوی نیستند و فقط به زندگی پس از مرگ می‌اندیشند. آنها بیش از پیش از زندگی دست می‌شویند و در این افکار خود غرق می‌شوند. در حقیقت با این روش از مشکلات و شکست‌هایشان می‌گریزند.

سفر کردم که از یادم بره...

برخی دیگر نیز با مسافرت‌های پی در پی خودفریبی می‌کنند. همه ما دوست داریم سفر کنیم و به محض به دست آوردن موقعیتی مناسب به سفرهای دوست‌داشتنی می‌رویم، اما برخی از مردم وقتی اوضاع محیط زندگی‌شان رو به وخامت می‌گذارد، تصمیم به سفر می‌گیرند. این افراد نمی‌توانند از پس مشکلات موجود برآیند یا حتی در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند و به این دلیل تصمیم به سفر می‌گیرند. آنها به اشتباه فکر می‌کنند با فرار می‌توانند خود را از این وضع اسفبار نجات دهند. سپس به دروغ به خود می‌گویند، من عاشق سفر هستم، اما در حقیقت عاشق فرار از مشکلات هستم.

یکی دیگر از خودفریبی‌ها که بسیار رواج دارد، پرکاری است. گاهی اوقات فرد نمی‌تواند درخصوص موضوع مورد علاقه‌اش موفقیتی کسب کند و بارها با شکست مواجه می‌شود و به علت این‌که درد این شکست‌ها خارج از تحملش است، سعی می‌کند خود را مشغول نگه دارد. برخی افراد معتاد به کار به دلیل شکست در رویارویی با زندگی اجتماعی با این خودفریبی بسیار عالی که «من کار زیاد دارم» از دیگران فاصله می‌گیرند و در دنیای پر از اندوه خود تنها می‌مانند.

حتی برخی مجرمان بویژه دزدها با خودفریبی دست به این اعمال ناپسند می‌زنند. برخی سارقان با تصور این‌که از ثروتمندانی که پول خود را با فقرا تقسیم نمی‌کنند، دزدی می‌کنند، اعمالشان را توجیه و خودفریبی می‌کنند، زیرا در غیر این صورت باید این حقیقت شرم‌آور را بپذیرند که راه دیگری غیر از دزدی برای پول درآوردن بلد نیستند.

چگونه جلوی خودفریبی را بگیریم

تنها راه ممانعت از خودفریبی، شجاع شدن است. این افراد باید تصمیم بگیرند انواع خودفریبی‌ها را شناخته و با آنها مبارزه کنند. افکار و سیستم اعتقادی و باورهایشان را بدرستی مرور کنند و آن بخشی را که بوی خودفریبی می‌دهد از وجود خود بیرون کنند. موثرترین روش مبارزه با خودفریبی این است که برای خود ارزش قائل بوده و به خودتان افتخار کنید. سعی کنید توانایی‌های خود را بشناسید و با کمک آنها به جنگ مشکلات دیگران بروید. این زندگی شماسست و باید نقش خود را در صحنه به بهترین وجه ممکن ایفا کنید و هرگز با مخفی کردن ترس‌هایتان لذت زندگی خوب را از خود نگیرید. در جهت اصلاح مشکلاتان قدم‌های آرام، اما مطمئن بردارید و خونسردی‌تان را حفظ کنید. هرگاه دست از خودفریبی برداشتید، لذت آزادی از خود را خواهید چشید و از زندگی‌تان رضایت کامل خواهید برد. شما بدون ترس و نگرانی با مبارزه با مشکلات احتمالی می‌توانید غرور خود را حفظ کنید و روزگارتان را آگاهانه و در نهایت با موفقیت سپری کنید.