

سبک رفتار



روایت آدم‌هایی که نمی‌خواهند خودشان باشند

دروغ اول را که گفתי پشت هم می‌آید

■ محمد مجید

حسین در سن ۲۶ سالگی بعد از مدت‌ها تلاش به سفارش یکی از آشنایان کاری پیدا کرد و مشغول شد، اما بعد از مدتی دچار تشویش‌هایی گردید که منجر به وسواس شدید فکری او شد. به گفته خودش او از اول اشتباه کرده و سراغ کاری رفته بود که به آن علاقه نداشت. وقتی متوجه می‌شود کارش نگهبانی است و به صورت شیفت یک روز درمیان خواهد بود، مشکلاتی از قبیل دل‌دور، بد مسیری خانه تا محل کار، ناراحتی و نا رضایتی وی را بیشتر کرده بود. تا جایی که باعث دروغگویی وی و شکل‌گیری شخصیتی جدید شد. دست به اعتراض زد و به دروغ گفت

■ چرا دروغ می‌گوییم؟

همه غصه از این جای قصه آغاز شد که خواستیم خودمان نباشیم این ابتدای مبتلا شدن به دردی چون دروغ بود. مردم به گونه‌های مختلفی دچار یک فروپاشی درونی و درگیر یک نزاع درونی بین خود و نفس خود می‌شوند (دقیقاً بین آنچه هستند و آنچه قرار است به دروغ از خود نشان داده و شکل دیگری باشند) که این موضوع به علت‌های مختلفی شکل می‌گیرد. گاهی برای اینکه بهتر در میان جمعی دیده شوند به این کار پرداخته و انگار اظهار نظرشان آنها را متمایز خواهد نمود. برخی از زوی مواردی که منجر به ترس، استرس، تشویش و اضطراب می‌شود دست به چنین عملی می‌زنند. علت‌های مختلفی در این زمینه وجود دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از: کمبودها، عدم عزت نفس، ترس، نیاز به مطرح شدن و... هر کدام از این موارد به گونه‌های مختلفی انجام می‌شود.

■ دروغ می‌گوییم به خاطر نداشته‌هایمان

وقتی افراد در جامعه برای اینکه نداشته‌های خود را غالب بر داشته‌های خود می‌دانند و بر این باور هستند که اگر داشته‌های آنها بیشتر بود بهتر دیده می‌شدند، دچار اختلال شخصیت شده و دروغگو می‌شوند و نداشته‌های خود را با اکاذیب تبدیل به داشته‌هایشان می‌کنند(اولین مجموعه‌ای که بعد از نهاد خانواده بین نسل نوجوهور جامعه (نوجوانان و جوانان) دچار چنین آفت و آسیب می‌شود، مدرسه و روابط دانش آموزان یا یکدیگر است. عده‌ای راستش را می‌گویند. عده‌ای دیگر راستش را اما دروغ هم جاشنی بزرگ‌نمایی آن واقعیت می‌کنند، اما عده‌ای دروغ می‌گویند و خود واقعی‌اش را پنهان می‌کنند. چرا؟ چون شغل و مرتبه پدر خود را پایین می‌دانند و اگر به قول خودشان لو بدهند تحقیر شده‌اند. برای همین دروغ می‌گویند و فکر می‌کنند با نشانی دروغی منزل و شغل دروغین، در خود را و در نتیجه خود را بالا برده و آبرویشان نرفته است. این در حالی است که اگر خدای تبارده کسی متوجه این موضوع بشود و فاش کند، آبروی دانش آموز رفته و سر خورده می‌شود. او مادر و پدر خود را مقصر می‌داند که چرا شغل و کار درست حسایی ندارد که من آبرویم نرود؟... و کار به اینجا نمی‌ختم می‌شود، ترک تحصیل می‌کند و عقده‌گشایی‌هایی را با ابتلال‌های مختلف اجتماعی و اخلاقی، پیش می‌برد. گویا مدارس هم

سبک کلام

ثبات شخصیتی‌مان را در هر شرایطی حفظ کنیم

چرا فکر می‌کنیم راستگویی سخت است؟ اگر ثبات شخصیتی‌مان را حفظ کنیم هیچ نیازی به دروغگویی نیست. آنقدر در این زمینه اهتمام داشته باشیم تا

هیچ خیال‌کجی در ما اثر نگذاشته و موجب تضاد شخصیتی‌مان نشود. به هر دلیلی نباید از خود واقعی‌مان دور شویم و تحت هیچ شرایطی دروغگویی و شخصیت‌پردازی‌های جعلی نکنیم. فرض کنیم بابت اشتباهی راستش را به همسر یا پدرمان نمی‌گوییم، روزهایی را تلخ با آن اشتباه سر می‌کنیم، خود را سرزنش می‌کنیم. غافل از آنکه اگر به پدرمان راستی را بگوییم او حتماً به ما کمک می‌کند تا با تجربه‌ای که دارد دیگر دچار آن مسئله نشویم. درواقع این من هستم که به خاطر افکاری که دارم دچار مشکل شده و همراه آن نیز اشتباهی مرتکب شده‌ام. وقتی راستش را نمی‌گویم خودم نبوده و کسی دیگرم.

باید شجاع باشیم تا بتوانیم با استرس‌های قبل از گفتن حقیقت کنار بیاییم و خود را برای مواجه شدن با هر گونه رفتاری آماده کنیم. اما صداقت شیرین‌تر از این حرف‌ها

که من سر پرست خانواده زلزله‌زده خود هستم، آنها بیمار هستند، حتی کسی را تاب نگهداری آنها نیست و... برای اینکه او را در جایی دیگر مشغول کنند آنقدر در دروغ‌های خود غرق شد تا همه آن اداره وی را با آن تیپ شخصیتی می‌شناختند، حتی برخی اوقات به او ترجم و کمک‌هایی هم می‌کردند. این داستان به‌رغم اینکه برخی اوقات حسین کم‌حافظه می‌شد و لو می‌رفت، هیچ مشکلی برای وی ایجاد نکرد، تا اینکه یکی از بانوان همکار خود را برای شریک زندگی انتخاب کرد... حالا چون دیگران با شخصیت جعلی‌اش او را می‌شناختند آن خانم هم به خاطر ضعیف بودنش جواب منفی به او داد. بعد موضوع را به خانمی

در این مورد بی‌تقصیر نیستند شاید اگر سؤالاتی را در این زمینه نپرسند هیچ مشکلی هم پیش نیاید. بزرگ‌اه رفغ این مسئله اینجاست: زحمتی را که برای خوشبختی فرزندان‌تان می‌کنید به او بگویید و کار خود را با افتخار معرفی کنید. به گونه‌ای که باندن زحمت کشیدن در هر کاری با هدف اعتلای خانواده و خوشبختی اعضای آن... امری مقدس و زیباست. البته جدای از اینکه گاهی فرزندان خودشان فکر می‌کنند باید دروغ بگویند و خود را با این کار بالا ببرند، الگوها و خانواده نیز نقش بسزایی دارد. در بسیاری از خانواده‌ها شاهدان هستیم که اعضای خانواده به یکدیگر دروغ می‌گویند. پشت تلفن دروغ می‌گویند. پسر همراه پدر به خرید رفته است می‌بیند و می‌شود پدر به مغازه‌دار دروغ می‌گوید. مادر با خامی در همسایگی مشغول صحبت است غذایش می‌سوزد در مقابل فرزند خود به همسرش دروغ می‌گوید. بچه‌ها را در عنفوان شکل‌گیری شخصیت ثابت، دچار اختلال شخصیتی و تضاد نکنیم. ترس، کمبودها، دیده نشدن هانمی تواند دلیل موجهی برای دروغ باشد. اگر واقعاً در زندگی کمبودی هست، بهتر نیست برای جبران آن بکوشیم تا اینکه همواره آن کمبود را داشته باشیم و با دروغ زندگی کنیم.

■ دروغ می‌گوییم چون عزت نفس نداریم

عدم عزت نفس یکی دیگر از دلایل دروغگویی است. بزرگی هر انسانی به بزرگواری و منش اوست که از کمالات و معرفت وی خواهد بود. عده‌ای دنسبال بزرگ‌نمایی و پررنگ کردن خود با دروغ هستند و برای آن هر کاری می‌کنند؛ به عنوان مثال خود را منتسب به کسی یا گروهی می‌کنند و عناوین جعلی برای خود می‌سازند. آیا می‌دانید خود واقعی شما زیباترین صفت‌ها را برایتان خواهد داشت؟ -شخصیت عار به‌ای است ممکن است امروز فردا از بین برود، جز اینکه شما آمدنی آن هم به دروغ در دید دیگران پررنگ کند چیز دیگری نیست.

■ دروغ می‌گوییم چون می‌ترسیم

و اما ترس از مهم‌ترین و مشهودترین عوامل برای دروغگویی به شمار می‌آید. در بسیاری از مواقع افراد در خانواده و جامعه

برای اینکه رسوا نباشند یا آبرویشان نرود، می‌ترسند و دروغ می‌گویند، در حالی که خطاها و اشتباهات هر چند ریز یا درشت اگر عمدی در کار نبوده، می‌تواند تجربه خوبی باشد.

ثبات شخصیتی‌مان را راستگویی راحت‌تر است

راستگویی راحت‌تر از اینهاست که بخواهیم بترسیم. البته این نقد هم درست است و سزاوار نیست با کسی که



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

دروغ

در بسیاری از خانواده‌ها شاهد آن هستیم که اعضای خانواده به یکدیگر دروغ می‌گویند. پشت تلفن دروغ می‌گویند. پسر همراه پدر به خرید رفته است می‌بیند و می‌شنود پدر به مغازه‌دار دروغ می‌گوید. مادر مقابل فرزند خود به همسرش دروغ می‌گوید. بچه‌ها را در عنفوان شکل‌گیری شخصیت ثابت، دچار اختلال شخصیتی و تضاد نکنیم. ترس، کمبودها، دیده نشدن ها

نمی‌تواند دلیل موجهی برای دروغ باشد

دیگر گفته بود و حالا دیگر راز محسوب نمی‌شد... خلاصه اینکه کار به جایی رسید که از آن اداره استعفا داد و به شهری دیگر رفت و گوشه‌ای را برای ادامه زندگی منزوی‌اش برگزید. به‌راستی شاید اگر نگاهمان را عوض کنیم دیگر دست به چنین کارهایی ن‌زنیم. گاهی فکر می‌کنیم اگر راستش را بگوییم بد می‌شود. آیا واقعاً اگر مر تبه شغلی، میزان تحصیلات، نمره در سی‌ات در امتحان، شغل پدرت و... آن چیزی نیست که ایده آل تو باشد، مطلوب هم نیست؟ آیا ارزش آن را دارد چیزی را که با شرافت به دست آورده‌ایم مخدوش کنیم و دروغ بگوییم و چهره‌ای جعلی برای خود بسازیم؟

ترس از کجادر بچه‌ها شکل می‌گیرد که منجر به دروغگویی می‌شود؟ بزرگ‌ترا در خانواده چرا در مورد اشتباهشان می‌ترسند و دروغ می‌گویند؟ چرا برای اینکه تعلل و اشتباه در کارت را نفهمند دروغ می‌گوین؟ و از رئیس و مدیر خود می‌ترس؟ گاهی رفتارهای تأدیبانه و تنبیهانه بزرگ‌تراها نسبت به فرزندان خود یا یکدیگر، یا نسبت به زیردستان خود در اداره، موجب ناامنی و ترس را در فرد ایجاد می‌کند. یا اینکه در مواجهه با راستگویی آنقدر بد برخورد می‌کنیم تا فرد یا افراد در جامعه و خانواده دچار پنهان کردن صداقت و راستی شده، دروغگویی را راه نجات خود می‌دانند. برای اینکه دروغ نگوییم کافی است خودمان باشیم، همانی هستیم را نشان بدهیم. اگر چه نداشته‌های ما داشته‌های دیگران است، اما داشته‌های ما نیز نداشته پدر دیگری است، هر چند اندک. کافی است شجاع باشیم تا ترسیم از گفتن واقعیتی که شاید ضغ ما به حساب بیاید.

■ دروغ می‌گوییم که کارمان زودتر راه بیفتد

گاهی شاهد آن هستیم دروغ وسیله‌ای برای کار رانمانداری می‌شود. کم‌طاقتی افسرد در جاهای مختلف باعث این ناهنجاری می‌شود و رفته رفته همگان نیز از این روش

نادرست استفاده می‌کنند. کم‌ظرفیتی در انجام کارهای اداری، بانکسی و کلیه کارهایی که زمان بر بوده و از منتظر ماندن در صف بر خوردار است، موجب می‌شود فرد برای رهایی از انتظار که امری دلبهی در حقوق شهروندی است، با دروغ گفتن، سعی در انجام کار خود بدون نوبت داشته باشد. برای یک نفر جلو افتادن در صف بانک پدر و مادر و بچه‌مان را مریض کنیم و نقش کسی را که گرفتار است بازی کنیم. این نقش‌هایی که هر روز بازی می‌کنیم نه تنها ماندگار نیست، بلکه منفور هم می‌شویم.

■ دروغ می‌گوییم و کم‌حافظه می‌شویم

دروغگو کم‌حافظه می‌شود. چرا؟ وقتی گفتار مای‌ی‌شود بیابانگر افکار درونی ما وقتی برای اینکه افکار منفی‌مان را بتوانیم به

■ محمد مجید

آنقدر قشنگ در چشمانت زل می‌زند و از یمین و یسار، زمین و آسمان، دروغ می‌گوید تا سقف خانه به یزد. کسی هم نیست که بگوید: داداش اگه حرفی زنی هیچ اتفاقی نمی‌افته. آخه کی گفته برای اینکه مهمونی رو گرم کنی این همه دروغ سر هم کنی. بعضی‌ها یک جوری دروغ می‌گویند و چند تایی هم قسم در میان حرف‌هایشان رد و بدل می‌کنند که آدم دلش می‌سوزد باور نکند، احساس گناه و عذاب وجدان دارد که میداد عباس آقای بقال سر کوچه از وزیر امور خارجه وزنوزلا کمتر بداند.

■ ■ ■

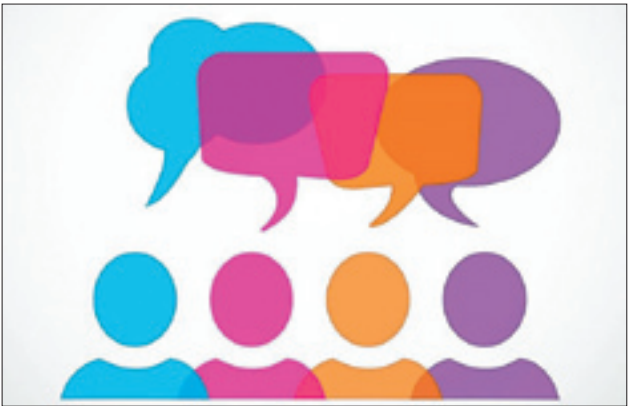
۱- شایعه پشت شایعه اصلاً برای اینکه خودش را مطرح کند و بگوید من در مسابقه کی زودتر از همه فهمید، اول بشود: تمام حرف‌ها را، متن‌ها را، عکس‌ها را، خبرها را، به همه ابزار ناقصی send too all می‌دهد تا فوروارد می‌کند. جوری فضا را مریض می‌کند که همه شهر مسموم این حرف‌ها بشوند. یا روی حق نگذاریم بعضی‌وقت‌ها هم جواب می‌دهد. مثلاً در جامعه حرف می‌افتد دولت قرار است بابت گرانی بسته حمایتی بدهد آنقدر این شایعه قشنگ جا می‌افتد که خود دوستان خوششان می‌آید و این دروغ را به دروغی دیگر بدل کرده و واریز‌هایی هر چند دست و پا شکسته و ناقص می‌کنند تا...

۲- یک عده هستند تمام آرزوهایشان را، کمبودهایشان را و هر چه ندارند را به دروغ برای خود فراهم می‌کنند. می‌پرند کارت چیست: مدیر امور اداری شر کتی هستم. چقدر پول درمیارم؟ ای به نون و بوقلمونی درمیا. خاطره تعریف می‌کند از سفرهایش به آن سوی مرزها. پنهان می‌کند ایرانی‌ها زان‌ها هستند و نیازی به زبان خارجه نیست. ماشینش ایرانی است اما وقتی می‌پرند خوروبی که داری چیست؟ می‌گوید روزی‌روزین داشتم دادم برای خونه الا

۳- بعضی‌ها چقدر مفت و مجانی دروغگو می‌شوند. کسی نیاز دارد از شما پولی قرض کند میل به کمک نداری نکن، نگو ندارم. مسافر به راننده تاکسی ۱۰ هزار تومن برای یک گریاه هزار تومنی پول داده، راننده تاکسی به هر که رو می‌زند برای پول خرد همه بدون آنکه حداقل چند سانتیمتر دست خود را بلند کنند و جیب خود را بگردند می‌گویند ندارم، شخصی دوان دوان به سمت شما می‌آید، آدرس می‌خواهد کافغش را نخوانده می‌گوید بلد نیستم. پیرمردی در بانک می‌خواهد برایش یک تکه کاغذی به نام فیش بانکی را بر یک می‌گوییم نوبتم شده است بده به دیگری و خود را از نظرها پنهان می‌کنیم. یا شده است بارها سؤالی از ما پرسیده‌اند فکر نکرده و مغرزانه گفته‌ایم نمی‌دانم.

۷- در این گوشه از یادداشت خود جا دارد از عده‌ای خانم‌ها تشکر کنیم که با دروغشان باعث پیشرفت زندگی خیلی‌ها شدند: تمام انگشترها و الگوهای بدل خود را گفتند طلاست. دیگران حسودی کرده و شوهران را مجاب به خریدن اقساطی طلا با سود بالا کرده و خر خه اقتصادی هم نیز رونق گرفت.

انگار دروغ یک باید است. دستان رئیس برای مساعدت همیشه بسته است. اجناس مغازه‌دارها همیشه خارجی است. میوه‌فروش‌ها سبب‌هایی را که در یک گونی بوده و خریده‌اند به سه قسمت و سه قیمت تبدیل کرده می‌گویند سبب‌های ما صدراتی است. پدر جلوی چشم بچه دروغ می‌گوید که بگو خانه نیستم. مادر از ترس عکاس و مشاور تغذیه هیچ اشکالی هم ندارد که یک فرد در کمال یابوری همه را در برداشته باشد. بیخبر از آنکه‌ای اینهاالانسان خود این مجاز یک چیزی مغایر با واقعیت محض است و چون مجازی است دور‌تر از حقیقت می‌باشد. بیخود نیست روزمرگی‌های یک آبدارچی ساده می‌شود پربازدیدترین صفحه مجازی بس برای دیده‌ایم. یا از بس دکتر و مهندس و روان‌شناس و عالم و اهل قلم و غیره داشتیم. فکرش را نمی‌کردیم کسی هم واقعاً کارگر و آبدارچی... باشد. آنقدر محبوب هم می‌شود که حرف‌هایش برای ما مانند حدیثی ارزش دارد و نیست. شاید به امتحانش بیرزد.



۷ تصویر از هزاران دروغی که صبح تا شب می‌گوییم

یک اینستاگرام پر از مدرس و محقق و پژوهشگر!

در برنامه کتاب باز تلویزیون نیز دعوت می‌شود. ۴- رفته است خواستگاری پرسیده‌اند شغل شما؟ تکنسین برق هستم. اعتیاد و غیره که ندارید آن‌شالله؟ گفته است: من پاک‌ترین آدم قرنم. رفیق ناباب چطور؟ گفته است: من به جز خودم با همه قهرم. بعد در یک شرایط خاص به نام به‌برون خانواده عروس از بس دروغ شنیده بودند خواستند لج کنند و ایشان را در میان جمع ضایع کنند. داماد بیچاره خبر نداشته که تحقیق یکی از چیزهای از مد نیفتاده ازدواج است حتی در قرن ۲۱۱۹.

۵- بعضی‌ها اگر دروغ نگویند انگار نمی‌شود. سر کار دیر رسیده است می‌گوید ترافیک بود. مگر چند تا اتوبان تهران – کرج داریم که همکاران دیگر هستند و تو دیر رسیدی‌ای؟ فکر نکردی برملا می‌شود؟ تلفن بسا او کار دارد از پشت میز بلند می‌شود و به همکارش می‌گوید بگو پشت میزش نیست. موقع نماز در ماشین خود به خوابی عمیق رفته با آستین‌های بالا رفته برای وضو بر می‌گردد که من مشغول به... برای همکارش پیامک از بانک نمی‌آید، مدام می‌پرسد جناب مهندس حقوق‌ها را ریخته‌ند به حساب؟ برای اینکه نگوید بله و مبادا باز سؤال دیگری کنند چقدر ریخته‌اند دروغ می‌گوید. هوای سرد زمستان برای کارمندانی که ماشین ندارند به خانه رفتن سخت‌است هر که از وی بپرسد مسیر فلان جا هست؟ می‌گوید نه. دیر به خانه می‌روم سؤال نکرده می‌گوید جلسه شورای معاونین بود و اااا چقدر خسته‌ام. اینها همان‌هایی هستند که خانه‌اند اما از پشت آیفون تصویری هممان خود را انتخاب می‌کنند. ماشینشان آفلن خود را پاسخ نمی‌دهند. می‌شوند اما جواب سلامت را نمی‌دهند. در صف‌های مختلف بانک و اداره‌جات بچه‌شان خواب است. شیر می‌خواهد. غذایشان روی گاز است. ماشینشان جای بدی در خیابان تاکسی اصلاً می‌دانید ایشان که هستند؟ کارش را راه بیندازید. همه اینها دروغ است نه اینکه فقط به زبان بیاوریم...

۶- بعضی‌ها چقدر مفت و مجانی دروغگو می‌شوند. کسی نیاز دارد از شما پولی قرض کند میل به کمک نداری نکن، نگو ندارم. مسافر به راننده تاکسی ۱۰ هزار تومن برای یک گریاه هزار تومنی پول داده، راننده تاکسی به هر که رو می‌زند برای پول خرد همه بدون آنکه حداقل چند سانتیمتر دست خود را بلند کنند و جیب خود را بگردند می‌گویند ندارم، شخصی دوان دوان به سمت شما می‌آید، آدرس می‌خواهد کافغش را نخوانده می‌گوید بلد نیستم. پیرمردی در بانک می‌خواهد برایش یک تکه کاغذی به نام فیش بانکی را بر یک می‌گوییم نوبتم شده است بده به دیگری و خود را از نظرها پنهان می‌کنیم. یا شده است بارها سؤالی از ما پرسیده‌اند فکر نکرده و مغرزانه گفته‌ایم نمی‌دانم.

۷- در این گوشه از یادداشت خود جا دارد از عده‌ای خانم‌ها تشکر کنیم که با دروغشان باعث پیشرفت زندگی خیلی‌ها شدند: تمام انگشترها و الگوهای بدل خود را گفتند طلاست. دیگران حسودی کرده و شوهران را مجاب به خریدن اقساطی طلا با سود بالا کرده و خر خه اقتصادی هم نیز رونق گرفت.

انگار دروغ یک باید است. دستان رئیس برای مساعدت همیشه بسته است. اجناس مغازه‌دارها همیشه خارجی است. میوه‌فروش‌ها سبب‌هایی را که در یک گونی بوده و خریده‌اند به سه قسمت و سه قیمت تبدیل کرده می‌گویند سبب‌های ما صدراتی است. پدر جلوی چشم بچه دروغ می‌گوید که بگو خانه نیستم. مادر از ترس عکاس و مشاور تغذیه هیچ اشکالی هم ندارد که یک فرد در کمال یابوری همه را در برداشته باشد. بیخبر از آنکه‌ای اینهاالانسان خود این مجاز یک چیزی مغایر با واقعیت محض است و چون مجازی است دور‌تر از حقیقت می‌باشد. بیخود نیست روزمرگی‌های یک آبدارچی ساده می‌شود پربازدیدترین صفحه مجازی بس برای دیده‌ایم. یا از بس دکتر و مهندس و روان‌شناس و عالم و اهل قلم و غیره داشتیم. فکرش را نمی‌کردیم کسی هم واقعاً کارگر و آبدارچی... باشد. آنقدر محبوب هم می‌شود که حرف‌هایش برای ما مانند حدیثی ارزش دارد و نیست. شاید به امتحانش بیرزد.