



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه  
اداره مشاوره و سلامت روان

# یک دقیقه مشاوره

ویژه نامه همتایاران سلامت روان / اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / شماره دوم / صداقت

## صداقت و راستگویی

راستگویی از اعمال نیکوی انسانی و نزد دین و خرد از جایگاه ویژه ای برخوردار است. فطرت پاک انسان ایجاب می کند که آدم سالم و متعادل، دل و زبانش یکسو و هماهنگ باشد، ظاهر و باطنش یکی باشد و آنچه را باور دارد بر زبان جاری کند

دروغگویی و عدم رعایت صداقت یکی از موانع مهم در برابر شادی و رسیدن به موفقیت در زندگی به شمار می رود

اگر کسی بتواند به صداقت روی آورد خود را از رنج های گرانی نجات دهد، چرا که عامل ایجاد بیشتر رنج ها، دروغ و ربا است.

دروغگویی و عدم رعایت صداقت یکی از موانع مهم در برابر شادی و رسیدن به موفقیت در زندگی به شمار می رود. می توانید خودتان امتحان کنید تا به عین منظور مرا درک نمایید: دفعه آینده که تصمیم گرفتید به تماشای تلویزیون بنشینید و برنامه کمدی، درام، و یا سریال خانوادگی مورد علاقه خود را نگاه کنید، اندکی توجه خود را افزایش دهید، به خوبی درک خواهید کرد که تمام مشکلات موجود در فیلم، از رفتار کسی نشئت می گیرد که اصل صداقت را رعایت نمی کند، چندان فرقی نمی کند که دروغ او از سر غفلت باشد، یک دروغ کوچک بوده و یا اصلاً یک دروغ بزرگ و غیر قابل بخشش باشد. فقط به دروغ و عواقب دردناکی که می تواند در بر داشته باشد دقت کنید، من خودم زمانیکه تصمیم گرفتم ذهن خود را بر روی دروغ های گاه و بیگاه و نتایج آن متمرکز کنم، واقعا شگفت زده شدم. در نهایت به این نتیجه رسیدم که اگر دروغ و ربا وجود نداشت هیچ داستان درامی هم خلق نمی شد شاید قبلاً همیشه تصور می کردم که انسان صادقی هستم و بر اساس استانداردهای اجتماعی می توانستم بگویم که به طور تقریبی دروغگو نیستم. اما معنایی که جامعه از صداقت ارائه می دهد با آنچه شما در ذهن خود از آن ساخته اید، دو تعریف کاملاً متفاوت هستند. ما به طور سیستماتیک همواره سعی می کنیم تا دروغ و دروغ گویی را بالاخره به هر نحوی که شده در فرهنگ خود بگنجانیم. گاهی اوقات آنقدر به دروغگویی خو می گیریم که اصلاً متوجه نمی شویم در حال دروغ گفتن هستیم.



## شخصیتان بد جلوه نکند

من قصد ندارم در مورد دروغ های بزرگ صحبت کنم، بلکه منظور همین دروغ های همیشگی و پایدار هستند، که دائماً با نام "دروغ مصلحتی" و یا "دروغ های ناچیز و از سر غفلت" از آنها استفاده می کنیم و تبدیل به جزء جدانشدنی زندگی روزمره همه ما شده اند. من خودم هم یک زمانی نمی توانستم نام دروغ بر روی این ناراستی ها و کژ رفتاری ها بگذارم، تا اینکه خلاف آن به من ثابت شد. تقریباً حدود ۵ سال پیش، خودم را یک انسان نسبتاً صادق فرض می کردم تا اینکه در یک کلاس یک ماهه ثبت نام نمودم. هدف اصلی این کلاس آموزش صداقت بود. تجربه این کلاس درست مثل این بود که در جهانی در حال زندگی هستی که همه افراد (از جمله خودتان) چیزی به غیر از حرف راست به زبان نمی آورند و کلیه احساسات، عواطف، خواست ها و نیازهایشان را همانطور که هست، مطرح می کنند.



در روند پیشرفت کلاس، شما باید افکار خودتان در مورد کلاس، مریی، و شاگردان دیگر را نیز به طور آشکار بیان می کردید. فی الواقع در این فرایند کلیه ساختارهای پوچ ذهن از هم پاشیده می شد. هیچ گاه تصور نمی کردم که یک دوره یک ماهه تا این حد روی من تاثیر گذار واقع شود. اصلاً به ذهنم هم نمی رسید که در طول همه سال های عمرم تا چه اندازه خود را از احساسات واقعی ام دور نگه داشته و با دیواری از دروغ، راه حقیقت را مسدود نموده ام. این واقعا یک تجربه فوق العاده و در عین حال وحشتناک بود.

وحشتناک؟ بله؛ زمانیکه با طرف مقابل صادق باشید، به او این فرصت را می دهید تا تمام زوایای وجود شما را زیر و رو کند به انضمام قسمت هایی که شما آرزو می کردید هیچ وقت آنجا نباشند؛ بخش قضاوت های گاه و بی گاه، روح گریه صفت، بخش منتقد و غیر قابل اعتماد و ... باور کنید پس از چندی حتی افرادی که من تصور می کردم در حق آنها بدجنسی کرده ام، به صورت دوست های صمیمی من در آمدند، و اصلاً فکر نمیکنم این امر تصادفی بوده باشد.

به عنوان شخصی که در هر دو دنیای متفاوت (هم در سرزمین دروغگویی و هم در سرزمین راستگویی) زندگی کرده است باید بگویم که دو دنیای کاملاً متفاوت هستند. اگر شما هم مثل من جزء افرادی هستید که دروغ هایتان چندان بزرگ و رسوا کننده نیستند و فقط از روی بی توجهی و عادت های همیشگی به دروغ گویی خو گرفته اید، و نمی توانید احساسات واقعی و افکار حقیقی خود را به زبان بیاورید، ممکن است این تصور برایتان ایجاد شده باشد که خلاص شدن از شر این دروغ ها، دردی را دوا نمی کند و هیچ تفاوتی را در زندگی شما ایجاد نخواهد کرد، از همین جا باید به شما بگویم که اینطور نیست و کافی است تنها یک گام در این راه بردارید تا متوجه تغییرات مطلوب آن بشوید.

## نیتی که در ورای صداقت وجود دارد

منظور من این نیست که شما از نام صداقت سوء استفاده کنید و از آن به عنوان صلاحی برای بد زبانی و بی احترامی به دیگران بهره بجوید. اهدافی که شما از راستگویی مد نظر دارید به طور کامل تعیین کننده این مطلب هستند که می بایست چه حرفی را در کجا و به چه کسی بزنید. اگر به طور مثال آقایی قصد داشته باشد تا ارتباط کاملاً جدی با یک خانم برقرار کند، خوب بالطبع باید نسبت به او خیلی بیشتر از دختری که پشت صندوق سوپر سر کوچه می نشیند، صداقت را رعایت نماید.

چه دلیلی می تواند وجود داشته باشد که او احساسات و عواطف واقعی اش را با دختری که پشت صندوق نشسته، در میان بگذارد؟ چه نیتی ممکن است از این کار داشته باشیم؟ دختر خانم اصلاً نمی داند که چرا آقا باید حرفی به او بزند؟! و شاید اصلاً زمان به آنها اجازه انجام چنین کاری را ندهد. اما در مورد یک دوست صمیمی و یا همسر فعلی هیچ دلیلی مبنی بر صادق نبودن وجود ندارد. اگر بخواهید با طرف مقابل به صمیمیت کامل دست پیدا کنید ( نیتی که در ورای صداقت نهفته ) آنگاه صداقت به تنها قانون هدایت کننده رابطه شما مبدل می شود.

"یکی از اصول بنیادین شادکامی این است که انسان پیش از هر چیز از نظر ذهنی با خودش صادق باشد."

بهترین مکانی که می توانید در آن به تمرین صداقت بپردازید، وجود درونیتان است. یک زورنال شخصی برای خود درست کنید و سعی کنید در آن کلیه افکار و احساسات خود را به رشته تحریر در آورید. اجازه دهید تا صداقت از وجودتان سرچشمه بگیرد. در مورد عواطف و عقاید خود در شرایط مختلف مطلب بنویسید. سعی کنید با ترس هایتان روبرو شوید. هیچ چیز را از خودتان مخفی نکنید. بعد از چندی زمانی که وجودتان با صداقت خو گرفت و خودتان احساس راحتی بیشتری با آن پیدا کردید، آنگاه می توانید به راحتی راستی و درستی را به رابطه های دیگر خود نیز منتقل کنید و با سایرین نیز صادق باشید.

## شناسنامه

صاحب امتیاز: اداره مشاوره و سلامت روان

مدیر مسئول: دکتر آزاده محلاتی

سر دبیر: پردیس رضوانی

سرپرست هیئت تحریریه: پردیس رضوانی

هیئت تحریریه: اسما پور اسماعیل، سحر

رضوانی، محبوبه نجفی، شیوا قربانی