

درکل دو نوع [دروغ](#) داریم: ۱- دروغ سفید ۲- دروغ سیاه

در این بخش قصد داریم که درباره « دروغ سفید » مطالبی را بیان کنیم که دانستن و خواندن آن ها خالی از لطف نیست. دروغ سیاه همان دروغی است که به فرد مقابل ضربه می زند و با قصد و نیت منفی بیان می شود.

مثلا زمانی که کسی به دروغ ادعای مریض بودن می کند که از مسئولیت خود طفره برود، به همکاران و سازمانی که در آن مشغول به کار است ضربه می زند؛

چرا که این ادعای دروغین باعث تحمیل شدن کارش به همکاران و عقب ماندن سازمان از اهدافش می شود. پس به طور کلی دروغ سیاه دروغی است که به موجب آسیب به دیگران می شود.

### دروغ سفید چیست؟

دروغ سفید به میزان اختلالات شخصیتی هر فرد بستگی دارد، افرادی که دچار اختلال شخصیتی هستند به وفور از دروغ سفید استفاده می کنند.

دروغ سفید نقطه مقابل دروغ سیاه است و در اکثر مواقع موجب آسیب فرد دروغگو می شود نه مخاطبش. هرچقدر که تصویر ذهنی افراد از خودشان متفاوت تر از واقعیتشان باشد دروغ سفید بیشتر رخ می دهد.

به بیان ساده تر می توان گفت که دروغ سفید به عنوان نقابی به کار گرفته می شود که فرد ضعف و کمبودهای خود را پشت آن پنهان کند.

پس به طور کلی دروغ سفید دروغی است که فرد برای فریب خود به کار می گیرد.

مهمترین و بزرگترین اثر دروغ سفید، از دست دادن [اعتماد به نفس](#) است و نداشتن عزت نفس باعث بروز انواع افسردگی ها خواهد شد.

### دروغ سفید چگونه باعث از دست دادن عزت نفس می شود؟

زمانی که یک نفر از دروغ سفید استفاده می کند قصد دارد که خودش را کامل تر و بهتر از آنچه که در واقعیت است نشان دهد و این موضوع باعث می شود که فرد بیشتر از همیشه به ضعف های خود فکر کرده و بخاطر این ضعف ها خودش را بیشتر سرکوب کند.

تصور کنید که یک فرد نوجوان به تازگی به یک گروه دوستی راه پیدا می کند، این نوجوان از خانواده متوسطی است که به دلیل شرایط مالی و خانوادگی با خیلی از تفریحات و مسائل آشنایی ندارد، از طرف دیگر دوستانی که به تازگی با آن ها آشنا شده است جزو قشر خاص و سطح بالای جامعه هستند.

در چنین موقعیتی اگر آن نوجوان از شخصیت سالمی برخوردار باشد، درباره موقعیت و شرایط زندگی خودش به دروغ روی نمی آورد و خود را آنگونه که هست معرفی می کند. ولی اگر اختلال شخصیتی در آن نوجوان وجود داشته باشد، به دروغ مصلحتی متوسل می شود و تلاش می کند که با دروغ های متفاوت اختلاف طبقاتی اش را از دوستانش پنهان کند.

این فرد شاید در وهله اول بتواند به واسطه دروغ، احساس ضعف خود را کمرنگ کرده و نوع زندگی خود را به طرز دیگری نمایش دهد اما در مدت زمان کوتاه ترس از آشکار شدن دروغش باعث استرس و سردرگمی او خواهد شد و از سوی دیگر بیش از پیش به این اختلاف طبقاتی و موقعیتی توجه خواهد کرد که این موضوع باعث حقیر دیدن خودش خواهد شد.

حقیر دیدن خود و شرایط خود باعث از میان رفتن عزت نفس و نادیده گرفته شدن نعمت های خداوند خواهد شد و به همین منوال احساسات و افکار منفی در ذهن فرد جای خواهد گرفت. توجه به ضعف ها و کمبودها و حرص خوردن بی تلاش برای آن ها باعث از بین رفتن اعتماد به نفس و عزت نفس خواهد شد

و همانطور که گفته شد نبود عزت نفس فرد را به انواع بیماری های روحی و روانی مبتلا خواهد کرد. دروغ سفید شاید در ابتدا باعث حس رضایت فرد گردد اما به مرور زمان او را از تلاش و خودباوری دور کرده و زندگی فرد را به اعماق تاریکی رهنمود می سازد.