

# Trở nên trung thực có thể cải thiện sức khỏe của bạn

Tác giả: Joseph Mercola | Dịch giả: Phương Trân

15 Tháng Năm , 2016

Nghiên cứu mới cho thấy rằng sự giả dối lan rộng này đang đem lại nhiều thiệt hại hơn là danh tiếng tốt của bạn, và trong thực tế, có thể đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe của bạn.

Trung bình một người nói dối 11 lần trong một ngày, và trong một cuộc trò chuyện kéo dài 10 phút, người ta sẽ mắc phải lỗi thiếu trung thực này ít nhất hai lần, theo chuyên gia Robert Feldman.

Nghiên cứu mới cho thấy rằng sự giả dối lan rộng này đang đem lại nhiều thiệt hại hơn là danh tiếng tốt của bạn, và trong thực tế, có thể đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe của bạn. Còn nữa, bạn có thể sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh viêm họng, cảm lạnh, và đau đầu chỉ bằng cách học tập để nói sự thật.

## Sức mạnh của sự thành thật đối với sức khỏe của bạn

(Wikimedia)

Sách xuất bản năm 1904 mang tên *Những luận thuyết cơ bản về phân tâm học* của Sigmund Freud có đoạn nói rằng trung thực hoàn toàn là điều bắt buộc trong điều trị cho các bệnh nhân. Nhận xét đó của ông quả đúng là một thứ đáng giá, như được chứng minh bởi các nghiên cứu được trình bày tại hội nghị toàn quốc năm 2014 của Hiệp hội tâm lý Mỹ.

Cuộc nghiên cứu, được thực hiện bởi hai chuyên gia Đại học Notre Dame như là một phần của dự án “Khoa học về sự trung thực (Science of Honesty)” của họ, đã theo dõi 72 người trưởng thành trong 5 tuần. Những người tham gia đã được chia thành hai nhóm, một nhóm đối chứng và một nhóm thành thật mà được chỉ định chỉ nói sự thật. Các thành viên của nhóm thành thật được yêu cầu rằng:

*“Trong suốt mỗi ngày trong 5 tuần tiếp theo, bạn phải nói chuyện thành thật, trung thực, và chân thành, không chỉ là những điều lớn, mà còn cả về những điều nhỏ nhất, chẳng hạn như tại sao bạn lại đến trễ.*

*Bạn phải luôn luôn chú tâm vào điều bạn nói trong từng hoàn cảnh, sự bày tỏ của bạn trong từng hoàn cảnh sẽ được thực hiện nghiêm túc, và cần trái ngược với khi nói đùa hoặc rõ ràng là phóng đại. Trong khi bạn chắc chắn*

*có thể chọn không trả lời những câu hỏi này, bạn phải luôn luôn hiểu những điều mà bạn nói”.*

Những người trong nhóm thành thật trung bình là sẽ có ít hơn bảy triệu chứng, [đối với các triệu chứng] chẳng hạn như viêm họng, đau đầu, buồn nôn, và căng thẳng tinh thần, so với những người trong nhóm đối chứng.

Đến khi nghiên cứu xong, những sự khác biệt về sức khỏe đáng kể giữa hai nhóm được báo cáo. Những người trong nhóm thành thật trung bình là sẽ có ít hơn bảy triệu chứng, [đối với các triệu chứng] chẳng hạn như viêm họng, đau đầu, buồn nôn, và căng thẳng tinh thần, so với những người trong nhóm đối chứng.

Một trong những tác giả của cuộc nghiên cứu, giáo sư tiến sĩ tâm lý học Anita Kelly, cũng đã làm theo các chỉ dẫn, và nói rằng trong khi trước đây cô thường có 5 đến 7 lần cảm lạnh vào mùa đông, thì cho đến nay cô đã không có, mặc dù thực tế rằng cô cũng đã ngủ ít hơn. Như Forbes ghi nhận:

*“Có lẽ tất cả sự nói dối đó gây ra một mức độ liên tục sự căng thẳng thần kinh, có tác động gây cản trở hệ thống miễn dịch của chúng ta”.*

## Tại sao con người lại nói dối nhiều?

Con người có thể dễ dàng nói dối với đồng nghiệp của họ hơn là với người lạ ([Sean Riley](#) / Flickr / CC BY)

Trung thực thường được báo cáo là một trong những đặc điểm hấp dẫn nhất ở một người. Tuy nhiên, hầu hết mọi người hàng ngày đều nói dối, từ những lời nói dối “vô hại” nhỏ đến những lời nói phạm tội nghiêm trọng hơn. Nhưng đối với lý do tại sao mọi người lại nói dối thì nó còn tùy thuộc. Nghiên cứu của Feldman đã tìm thấy rằng người ta nói dối gần như là một vấn đề của phản xạ và hầu hết thậm chí có thể không nhận ra rằng họ đã thực hiện nó.

Trong một nghiên cứu, tất cả những người tham gia cho biết họ đã trung thực trong cuộc hội thoại được ghi chép lại, nhưng khi video được phát lại, 60% trong số những người tham gia đã không trung thực (và đã được báo cáo “thực sự ngạc nhiên” rằng họ đã nói gì đó không chính xác).

Feldman cho thấy nam giới có xu hướng nói dối để làm cho mình tốt hơn trong khi phụ nữ có xu hướng nói dối để thúc đẩy cảm xúc của người khác. Và nói chung những người hướng ngoại có xu hướng nói dối thường xuyên hơn so với những người sống hướng nội.

Nghiên cứu riêng biệt từ Đại học Alberta đã tiết lộ rằng con người có thể dễ dàng nói dối với đồng nghiệp của họ hơn là với người lạ, đặc biệt là khi nói những điều liên quan đến bảo vệ giá trị bản thân hoặc lòng tự trọng của họ. Jennifer Argo của Đại học Alberta đã giải thích:

“... Mọi người có vẻ tập trung vào những điều trước mắt khi họ quyết định để đánh lừa một ai đó chỉ để lưu giữ hình ảnh và giá trị của bản thân, nhưng về sau nếu cá nhân bị lừa dối phát hiện ra nó có thể có hậu quả lâu dài”.

## Năm ‘phiên bản của sự thật’ mà thực ra lại là dối trá

Cũng dễ hiểu rằng nói dối sẽ tác động tiêu cực đến sức khỏe và cảm xúc hạnh phúc của bạn, như **những suy nghĩ tiêu cực** theo các cách khác nhau đã thể hiện cho thấy rõ điều đó. Tuy nhiên, trong trường hợp nói dối, nhiều người làm điều đó mà không hề nghĩ về nó, có nghĩa là, để bảo vệ sức khỏe của bạn, đầu tiên bạn phải xác định thể nào là một lời nói dối.

Dưới đây là năm ví dụ mà có thể làm bạn ngạc nhiên, theo báo cáo của *Psychology Today*.

- 1. Kiểm soát một phản ứng: Giả dụ như bạn đang nói với một người bạn về một sự tranh cãi bạn đã có với người bạn đời của mình. Nếu bạn che sự thật bằng việc chỉ nói câu chuyện từ phía của bạn, hoặc làm thay đổi cách thức mà bạn thực sự cư xử để phản ánh thuận lợi hơn về chính mình, đó là đang nói dối. Trên thực tế, bạn đã làm thay đổi hoặc đã kiểm soát được phản ứng của bạn bè, có lẽ để cho họ chỉ nói ra những gì bạn muốn nghe.
- 2. Bỏ qua chi tiết quan trọng: Cố ý bỏ đi chi tiết quan trọng hoặc có liên quan là một hình thức nói dối và sẽ không thúc đẩy sự tin tưởng lẫn nhau hoặc giao tiếp trung thực.
- 3. Sự thêm thắt: thêm thắt về sơ yếu lý lịch của bạn, phóng đại kỹ năng của bạn, hoặc thổi phồng sự việc khi bạn kể một câu chuyện là những ví dụ của sự dối trá mà dần dần sẽ làm cho bạn không đáng tin cậy.
- 4. Bảo vệ bản thân: Đây là một hình thức nói dối trong đó bạn đặt một tư thế bảo vệ lên để cảm thấy ít bị tổn thương và tránh bị tổn thương. Nó thường liên quan đến việc hạ thấp những cảm xúc của bạn hay giả vờ bạn không quan tâm hoặc không liên quan để bảo vệ mình.
- 5. Tin đồn hay thông tin liên lạc bí mật: Nếu bạn nói về một ai đó sau lưng của họ, thường thì khi đó sẽ có xuất hiện nói dối ở một vài điểm nào đó (thường bằng cách phủ nhận tin đồn liên quan đến người đang bị đồn thổi). Sẽ tốt hơn để chỉ tham gia vào cuộc trò chuyện, truyền thông trung thực mà bạn không cảm thấy bạn phải che đậy sau sự thực.

## Nếu bác sĩ của bạn nói dối, nó cũng có thể tác động đến sức khỏe của bạn

Trong khi những lời nói dối có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe của bạn, thì bị người khác nói dối cũng có tác động như vậy – đặc biệt là khi bạn đang nhận những lời nói dối của bác sĩ. Hiến chương về Ngành y, được xác nhận bởi hơn 100 nhóm chuyên nghiệp trên toàn thế giới, “đòi hỏi sự cởi mở và trung thực trong giao tiếp của bác sĩ với bệnh nhân”.

Thế nhưng, khi một nghiên cứu trên tờ Health Affairs trình bày dữ liệu từ một cuộc khảo sát gần 1.900 bác sĩ để xem họ thực hiện theo nguyên tắc này ra sao ... kết quả là thấp hơn mức có thể gây ấn tượng, hiểu một cách đơn giản:

- Một phần ba trong số các bác sĩ đã không hoàn toàn đồng ý với tiết lộ sai sót y khoa nghiêm trọng cho bệnh nhân
- Một phần năm đã không hoàn toàn đồng ý rằng các bác sĩ không bao giờ nên nói với một bệnh nhân một điều gì đó không đúng sự thật
- 40% tin rằng họ nên che giấu mối quan hệ tài chính với các công ty dược và công ty thiết bị trước bệnh nhân
- 10% nói rằng họ đã nói với bệnh nhân điều gì đó không đúng sự thật trong nhiều năm trước

Trong khi hầu hết các bác sĩ được khảo sát đồng ý rằng họ nên “thông báo đầy đủ cho bệnh nhân về những rủi ro và lợi ích của các cách chữa trị” cũng như “không bao giờ tiết lộ thông tin bí mật cho những người không được phép”, xét về tổng thể những phát hiện cho thấy mức độ nghi ngờ nghiêm trọng về độ tin cậy trong mối quan hệ của bác sĩ và bệnh nhân. Khi các nhà nghiên cứu cho biết:

*“Những phát hiện của chúng tôi quan ngại rằng một số bệnh nhân có thể không nhận được thông tin đầy đủ và chính xác từ bác sĩ của họ, và nghi ngờ liệu việc chăm sóc lấy bệnh nhân làm trọng tâm nhìn chung có thể khả thi mà không có thêm sự xác nhận rộng rãi hơn của các y sĩ về các nguyên tắc cốt lõi của giao tiếp cởi mở và trung thực với các bệnh nhân”.*

Nghiên cứu cho thấy rằng **10% các bác sĩ nói dối với bệnh nhân của họ**, đôi khi phóng đại kết quả sức khỏe (hoặc phóng đại mức độ bệnh), hoặc giữ kết quả hơi bất thường từ bệnh nhân của họ. Tuy nhiên, dù là với ý định tốt đi nữa, thì chăm sóc sức khỏe không phải là một khu vực mà mọi người muốn nói dối hay nói một nửa sự thật. Trong thực tế, hầu hết mọi người sẽ thích nghe sự thật hầu như trong mọi hoàn cảnh ... Chưa kể, việc được thông báo đầy đủ chính là một phần thiết yếu của việc kiểm soát sức khỏe của bạn ... *TIME* báo cáo:

*“... Có thể những lời nói dối của họ là có ý tốt, [nhưng] các nghiên cứu khác đều cho thấy rằng bệnh nhân thích sự thật, và thà được nghe một tin tức không dễ chịu còn hơn là vẫn không hay biết gì về tình trạng y khoa khủng khiếp của bản thân. Được thông báo đầy đủ là một cách mà bệnh nhân có thể đối phó và chuẩn bị cho bất cứ điều gì có thể xảy ra”.*

## **Thậm chí những sự khuyến khích nhỏ có thể thúc đẩy sự không thành thật**

Trong khi mọi người muốn tối đa hóa phần thưởng riêng của họ, họ cũng muốn cảm thấy như họ là những người tốt. (Wikipedia)

Bạn có thể bị ngạc nhiên, nhưng có những nghiên cứu có tính thuyết phục cho thấy rằng khoảng 98% trong chúng ta nói dối bởi vì chúng ta có thể tự hợp lý hóa nó như là một điều không đáng kể. Trong một thử nghiệm

về sinh viên đại học được giao phó để ghi điểm thi của mình, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng những sinh viên có nhiều khả năng để nói dối về điểm số của mình nếu tiền thưởng chỉ là 50 cent, và kết quả sẽ ngược lại nếu phần thưởng là 10\$. Điều này có thể bởi vì trong khi mọi người muốn tối đa hóa phần thưởng riêng của họ, họ cũng muốn cảm thấy như họ là những người tốt. Nói dối và gạt hái chỉ 50 cent hay 1 USD có vẻ như chỉ là một “lời nói dối vô hại” nhỏ, trong khi làm việc đó cho một số tiền lớn hơn, giống như 10\$ hoặc nhiều hơn, thì có vẻ như khiến họ cảm thấy lương tâm bất an hơn. Tác giả nghiên cứu Dan Ariely đã viết:

**Nói dối và gạt hái chỉ 50 cent hay 1 USD có vẻ như chỉ là một “lời nói dối vô hại” nhỏ, trong khi làm việc đó cho một số tiền lớn hơn, giống như 10\$ hoặc nhiều hơn, thì có vẻ như khiến họ cảm thấy lương tâm bất an hơn.**

*“Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng con người hoặc là trung thực hoặc là không trung thực ... Nhưng đó không phải là cái cách mà điều không trung thực thể hiện. Trong thập kỷ qua, đồng nghiệp của tôi và tôi đã có một cái nhìn cận cảnh tại sao người ta gian lận, sử dụng một sự đa dạng những thí nghiệm và quan sát một tập hợp đầy đủ của những tập dữ liệu độc nhất – từ giấy tờ đòi bảo hiểm tới những ghi chép lịch sử của các bản ghi điều trị của những bác sỹ và những nha sỹ.*

*Những gì chúng tôi đã thấy, tóm lại là: Mọi người đều có khả năng không trung thực, và gần như tất cả mọi người đều gian lận – khi xét ở mức độ nhỏ nhất. Ngoại trừ một vài bất ngờ ở phía trên và phía dưới, hành vi của hầu hết mọi người được điều khiển bởi hai động lực đối lập. Một mặt, chúng ta muốn hưởng lợi từ gian lận và nhận được càng nhiều tiền bạc và vinh quang càng tốt; Mặt khác, chúng ta muốn xem mình là trung thực, người đáng kính. Đáng buồn thay, nó là loại gian lận trên quy mô hàng loạt nhưng ở mức độ nhỏ, không phải là các trường hợp công khai để nhận biệt, mà chính nó là điều phá hủy dần xã hội”.*

## **Bảo vệ sức khỏe của bạn bằng việc trở nên trung thực**

Trung thực thực sự là chính sách tốt nhất, và bạn có thể mất năm tuần để thách thức sự chân thành nếu nó làm cho sức khỏe của bạn có một sự khác biệt và bạn cảm thấy hạnh phúc. Nếu bạn phát hiện ra nói dối đã trở thành một thói quen, bạn có thể phá vỡ nó bằng cách nhắc nhở bản thân phải thực hành theo nguyên tắc đạo đức của mình: sự trung thực là chính sách tốt nhất. Trong nghiên cứu của sinh viên đại học đã đề cập ở trên, nhận thức về một nguyên tắc đạo đức là thứ chặn người ta lại để không thực hiện hành vi gian lận. Khi các nhà nghiên cứu nhắc nhở học sinh về các nguyên tắc đạo đức liên quan đến việc kiểm tra, ví dụ nhắc nhở học sinh về quy định của nhà trường trước khi dự thi, [thì sau đó] không có gian lận xảy ra.

Điều tương tự cũng xảy ra khi những người tham gia được yêu cầu thề trên Kinh Thánh – không có gian lận xảy ra (ngay cả trong số những người vô thần như họ tự khai báo trong nhóm). Anita Kelly, người nghiên cứu tiết lộ việc thành thật thực sự có lợi cho sức khỏe, đề xuất là đầu tiên chúng ta nên tự đối xử không quá khắt khe với bản thân mình. Bạn chắc phải có nhiều lỗi lầm, nhưng khi điều đó xảy ra thì đơn giản là dính chính lại những gì bạn vừa nói. Như cô nhận định, “trở nên thành thật là một quá trình và bạn sẽ đạt được điều đó thông qua việc thực hành”. Khi bạn làm, bạn nhiều khả năng sẽ trải nghiệm được những lợi ích sâu sắc. Cô tiếp tục:

*“Trở nên thành thật mang bạn đến gần những người tử tế, đẩy đi những người không hợp cạ, và cho phép bạn cảm thấy một niềm hy vọng nhất định về thế giới. Một khi mà bạn có kinh nghiệm này, tôi tin rằng bạn cũng sẽ có những lợi ích sức khỏe sâu sắc”.*

**Nguồn:** <http://vietdaikynghuyen.com/v3/98667-tro-nen-trung-thuc-co-the-cai-thien-suc-khoe-cua-ban/>

**Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi**

**Ngày 7/10/2016**

**[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)**