

گام به گام تا ترک دروغ



وقتي فردي قصد دارد دروغ گفتن را کنار بگذارد ابتدا بايد علت هاي به وجود آمدن اين عادت ناپسند را شناسايي کند؛ زيرا تا وقتي متوجه نشويد دلايل دروغگويي چه هست نمي توانيد يک کار ريشه اي انجام دهيد و ممکن است در موقعيت هايي قرار بگيريد که دقيقا دروغگويي را تشديد مي کند.

وقتي فردي قصد دارد دروغ گفتن را کنار بگذارد ابتدا بايد علت هاي به وجود آمدن اين عادت ناپسند را شناسايي کند؛ زيرا تا وقتي متوجه نشويد دلايل دروغگويي چه هست نمي توانيد يک کار ريشه اي انجام دهيد و ممکن است در موقعيت هايي قرار بگيريد که دقيقا دروغگويي را تشديد مي کند.

چرا دروغ؟!

به نقل از روزنامه خراسان ؛ برخي از علت هاي دروغگويي را مي توان بدین ترتيب برشمرد:

۱ - گاهي اوقات شايد شما اطلاعي درباره آثار وضعي ارتکاب دروغ نداريد. يعني گاهي نمي دانيد دروغ گفتن به عنوان يک کار حرام چه آثار نامطلوبي به همراه دارد و تنها فکر مي کنيد دروغ گفتن يک امر نادرست اجتماعي است که بعضي ها استفاده مي کنند و بعضي ها نه. شايد اگر توجه داشته باشيد اين کار حرام چه پيامدهايي در زندگي فردي و اجتماعي تان دارد به خاطر اعتقاداتي که داريد آن را ترک کنيد. بنابر اين اطلاع از پيامدهاي دروغگويي و مرور آن، خودش مي تواند مانع انجام اين عمل شود.

۲ - عامل ديگر در ترغيب فرد به دروغ گويي اين است که شايد گاهي اوقات در روند زندگي يا دوران کودکي به واسطه دروغ گفتن تشويق شده است يا به نتايج خوشايندي رسيده و يا به خاطر اجتناب از يک تنبيه دروعي گفته و اين باعث نهادينه شدن دروغگويي در وجود وي شده است.

۳ - گاهي آدم ها به سمت دروغگويي مي روند زيرا احساس مي کنند اگر دروغ بگويند ارزش و جايگاهي را پيش ديگران کسب مي کنند و يا از درون احساس کمبودهايي دارند و فکر مي کنند با دروغ گفتن مي توانند آن کمبودها را جبران کنند در حالي که در باورهاي ما عزت و احترام و ارزش پيش خداست. اگر قرار است کسي ارزشي پيدا کند خدا بايد اراده کند و اگر کسي بخواهد بي ارزش شود باز هم با اراده خداست؛ بنابر اين با دروغ نمي توان ارزش و جايگاه اجتماعي به دست آورد.

نااميد نشويد و تلاش کنيد

دلايل دروغگويي هرچه که باشد اگر شما در پي جبران و کنار گذاشتن آن هستيد موفق خواهيد شد فقط بايد توجه داشته باشيد که اين کار ممکن است مقداري طول بکشد مخصوصا اگر مدت هاست که دچار اين مشکل شده ايد، بدانيد که بايد زمان صرف کنيد و زحمت بکشيد تا رفته رفته اين عادت را ترک کنيد؛ بنابر اين نبايد نااميد شويد و با چند بار شکست دست از تلاش برداريد؛ زيرا اگر هدف مقدسي براي خودتان تعريف کرده باشيد حتما موفق مي شويد.

قدم دوم بعد از شناسايي دلايل دروغگويي اين است که ببينيد آيا خودتان به تنهائي مي توانيد از عهده درمان اين مشکل برآييد يا به کمک يک کارشناس نياز داريد.

در قدم سوم بررسي کنيد که معمولا چه زماني و در چه موقعيت هايي دچار دروغگويي مي شويد؛ مثلا آيا در محيط کار يا در جمع دوستان يا در جمع خانواده دروغ مي گوييد، سپس بايد مشخص کنيد که فراواني اين دروغگويي چقدر است و اين را به عدد و رقم در بياوريد و روي کاغذ بنويسيد.

قدم چهارم اين است که در مقطعي از زمان مثلا در يک هفته فراواني دروغ را کم کنيد، مثلا از ۵ مورد به ۲ مورد برسانيد. بعد شروع کنيد به اجراي اين برنامه و در طول هفته مرتب از خودتان مراقبت کنيد که روي تصميمتان بمانيد.

آخرین اقدام این که در پایان مدتی که برای خود مقرر کردید محاسبه ای داشته باشید و ببینید در این مقطع چه کار کردید و چقدر در تصمیم خود موفق بودید و به همان میزان که موفق بوده اید هم از درون خود را تشویق کنید و هم از بیرون برای خود پاداشی در نظر بگیرید، مثلاً کاری را که علاقه دارید انجام بدهید.

سپس هر مقدار که موفق بودید خدا را شکر کنید و این را نعمتی از جانب خداوند بدانید که اراده کردید و توانستید اگرچه یک مورد از دروغ ها را کم کنید و اگر هم موفق نبودید دوباره از خدا بخواهید که کمکتان کند تا در هفته دوم موفق شوید.