

تاکنون مقاله های مختلفی را درباره [دروغ](#) و دلایل آن خوانده اید، اکنون مطلبی را برای شما نوشته ایم که راه های ترک دروغ را شرح می دهد.

دروغ گفتن کم و بیش در زندگی همه ما وجود دارد و نمی توان گفت کسی از دروغ گفتن و دروغ شنیدن مبرا است. دروغ با هدف های مختلفی بیان می شود و هدف از بیان آن گوناگون است.

ممکن است فردی از روی مصلحت و خیرخواهی لب به دروغ باز کند و ممکن است فردی با قصد برهم زدن زندگی و خراب کردن شخصیت یک فرد.

پس نمی توان گفت که نتایج و آثار دروغ ها یکی است و به یک میزان باعث صدمه و نتایج مخرب می شوند. اما خب باید به این نکته توجه کرد که هرچقدر هم دروغ گفتن با هدف مصلحت و خیرخواهی باشد، باز هم عمل ناشایستی است و باید از آن تا حد امکان دور بود.

در برخی از افراد دروغ گفتن به یک عادت تبدیل شده است و این موضوع بسیار حساسی است چرا که بر روی جامعه و فرد دروغگو آثار مخرب بسیاری را در پی خواهد داشت. ترک عادت به دروغ مانند ترک هر عادت دیگه ای سخت و دشوار است و باید راهکارهایی را برای آن ارائه داد که بتواند از میزان سختی آن کاسته و فرد را گام به گام از دروغ گفتن دور کند.

راه های ترک دروغ

۱- برای ترک هر عادتی باید در ابتدا صبر و تحمل خود را افزایش داد، درمان فوری و کوتاه مدت نمی تواند پاسخگو یک عادت نهادینه شده در انسان شود. دروغ یک نوع مرض است و برای رها شدن از هر مرضی باید پذیرفت که دوران نقاهت آن را باید گذراند و برای رهایی از آن صبر و تحمل داشت.

2- دوستی و رفت و آمد با افراد صادق و درستکار؛

این معاشرت ها می تواند انگیزه ای برای فرد باشد و او را از دروغ دور کرده و به سمت صداقت دعوت نماید.

حتما تاکنون این شعر را شنیده یا خوانده اید:

گلی خوشبوی در حمام روزی

رسید از دست محبوبی به دستم

بدو گفتم که مشکى يا عبيرى
که از بوى دلاويز تو مستم

بگفتا من گلى ناچيز بودم
و ليکن مدتى با گل نشستم

کمال همنشين در من اثر کرد
وگر نه من همان خاکم که هست

اينکه با چه افرداى دوست باشيم و معاشرت کنيم، مستقيما بر روى شخصيت ما تاثير خواهد داشت
و لازم است دوستانى صادق و روراست داشته باشيم تا بتوانيم از دروغ گفتن و عادت به آن در امان بمانيم.

3- اجتناب از پر حرفى نيز يک عامل بازدارنده در دروغ گفتن است.
صحت کردن زياد به جهت جلب توجه هم يکى از دلايل دروغگوئى است،
زيرا کسى که بسيار حرف مى زند و کم مى آورد براى پيدا کردن مطلب به دروغ متوسل مى شود.
حرف زدن زياد و بى پايه اساس را در زبان عاميانه «بلف زدن» مى نامند و فردى که به پرحرفى عادت کند، به مرور زمان
به سمت دروغ و بلف کشيده خواهد شد.

4- توجه بيشتر به نعمت هاى خداوند در زندگى نيز يکى از عوامل مهم براى دورى از دروغ است.
زمانى که به نعمت ها و داشته ها توجه شود نوعى عزت نفس در فرد به وجود مى آيد که باعث صداقت او در روند زندگى
مى شود.
اگر در وجود ما عزت نفس وجود نداشته باشد، حتما و قطعا به توهمات ذهنى خود
پناه خواهيم برد و روياسازى هاى کذب خواهيم کرد که اين موضوع يکى از مهمترين دلايل دروغ است.
بايد به اين نکته توجه داشته باشيم که نعمت هاى خدا در زندگى ما کم نيست و هر کدام از ما انسان هاى برگزيده هستيم.

5- تفکر قبل از هر حرفى؛ سنجيدن آنچه قرار است گفته شود بسيار مهم است
و هرکسى بايد به اين موضوع توجه کند که هر حرفى را نبايد به زبان آورد و دروغ نيز در اين دسته حرف هاى نبايد قرار
دارد و تفکر يکى از مهمترين راه هاى ترک دروغ است.
از قديم الايام گفته اند که: کم گو و گزيده گو.
بايد قبل از بيان آنچه که در ذهن مى گذر تامل کرد و انديشيد که بيان آن چه دليلى و چه بازخوردى دارد.

6- لازم است دلایلی که باعث دروغ گفتن می شود شناسایی شود و سپس بررسی گردد که آیا می توان به تنهایی از آن دلایل دوری کرد یا برای ریشه کن کردن آن به یک مشاور یا کارشناس نیاز است. اختلال های شخصیتی ممکن است باعث و عامل دروغ گفتن باشند و در صورت وجود این نوع اختلالات در یک فرد، لازم و ضروری است که به یک مشاور و روانشناس مراجعه شود.

7- تعداد دروغ ها در یک جدول مخصوص و در روز مربوط علامت بزنیم و با خود قرار تنبیه بگذاریم، که مثلاً در قبال دو دروغ و بیشتر در روز، خود را تنبیه کنیم. و اگر این علامت ها کمتر و کمتر شد، خود را تشویق کنیم.

8- اعتماد به نفس تقویت گردد؛ اگر فردی از عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی برخوردار باشد، قطعاً در دام دروغ خواهد افتاد. زیرا در این موقعیت فرد سعی دارد شخصیتی کاذب از خود به نمایش بگذارد. برای اینکه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم باید بیشتر مطالعه کنیم و خودمان را بیشتر بپذیریم. مطالعه کردن و کتاب خواندن می تواند سهم بسیار زیادی در رشد فردی داشته باشد و قطعاً رشد فردی با افزایش اعتماد به نفس همراه خواهد بود.

9- از مقایسه خود با دیگران پرهیز شود؛ مقایسه کردن خود با اشخاص دیگر باعث ایجاد نوعی سرخوردگی در فرد خواهد شد و این موضوع در بلند مدت باعث دروغ و دروغگویی می شود. باید بپذیریم که ما در شرایط کنونی عالی ترین ورژن خود هستیم و برای رشد و بهتر شدن خود تلاش می کنیم. اگر در زندگی خود احساس کمبود داریم، باید در جهت برطرف کردن آن تلاش خود را افزایش دهیم و مقایسه کردن و حسادت فقط باعث تشدید احساسات بد و مخرب در زندگی می شود.

10- دوست داشتن خود؛ یکی از موارد مهمی که باعث دوری از دروغ گفتن می شود، پذیرفتن خود است. ما باید خودمان را دوست داشته باشیم و برای رشد فردی خود تلاش کنیم و این دوست داشتن خود و تلاش، باعث اجتناب از دروغ خواهد شد. تا زمانی که خودمان را دوست نداشته باشیم نمی توانیم به رسالت انسانی خود پی ببریم و تا زمانی که رسالت خود را ندانیم، می توانیم به راحتی تن به دروغ دهیم.

11- شفاف سازی در گفتار و رفتار؛ در طی زمان و برای انجام هرکاری لازم است که با شفافیت و بیان ساده پیش رفت و این موضوع تاثیر به سزایی در دوری از دروغ دارد. شفاف سازی گفتار و کلام یعنی من هیچ چیزی را خلاف آنچه که است نمی گویم و رفتارم برخلاف آنچه که واقعا هستم، نیست.