

راه های جلوگیری از دروغ گفتن چیست؟

تصور کنید پدر یا مادر یک خانواده گرفتار عادت **دروغ** گفتن شده است. او حتی در ساده ترین موقعیت ها هم از دروغ استفاده می کند اما بعد از مدتی پیامدهای منفی و پیاپی که دروغ به همراه داشته مثل سلب اعتماد همسر و فرزند، آن شخص را وادار به اصلاح رفتار خود می کند.

حال او تصمیم می گیرد که چنین رفتاری را تکرار نکند. اما برای اینکه دیگر دروغ نگوید نیاز است ابتدا روش های جلوگیری از دروغ گفتن را بشناسد و با استفاده از این روش، رفتار ناپسند دروغ گویی را از عادات خود حذف کند. قبل از آشنایی با روش های جلوگیری از دروغ باید بدانیم دروغ چیست و اصلاً چرا تصمیم به دروغ گفتن می گیریم؟

دروغ چیست؟

دروغ اصلاً تعریف پیچیده ای ندارد و در واقع عدم بیان حقیقت به هر دلیلی دروغ محسوب می شود. کسی که دروغ می گوید البته به جز موارد پاتولوژیک از موضوعی رنج می برد و پیدا کردن ریشه این موضوع برای برطرف کردن دروغ گفتن تاثیر به سزایی دارد.

(دروغ پاتولوژیک: در این نوع از دروغ، شخص بدون دلیل دروغ می گوید و این کار را به شکل عادت و به طور مداوم انجام می دهد.)

راه های جلوگیری از دروغ گفتن چیست؟

بدون فکر حقیقت را بگو

هرکسی ممکن است در موقعی قرار بگیرد که احساس کند نباید واقیت را بیان کند اما اتفاقاً در چنین شرایطی باید محکم و بی محابا حرف درست را بیان کرد و هیچ چیز را انکار نکرد.

شاید ابتدا انجام این کار کمی سخت باشد اما بعد از چندین بار تکرار به سادگی می توان آن را انجام داد. این کار مغز را به راست گویی عادت می دهد.

پرورش شخصیت

یکی از عوامل مهم در دروغ گویی احساس حقارت و کمبود شخصیت است. این افراد با استفاده از دروغ سعی می کنند کمبودهای خود را کم رنگ کنند و تحسین دیگران را برانگیزند.

اگر توانایی ها و قابلیت های خود را پرورش و افزایش دهند می توانند از مسیر درست به اهداف خود دست یابند.

پس همواره باید تلاش کرد تا نقاط ضعف خود را از بین ببریم.

شناسایی عامل درگیری

یکی دیگر از اقدامات لازم برای پیشگیری از دروغ، شناسایی عواملی است که ذهن‌تان را درگیر می‌کند. با استفاده از این روش می‌توانید موقعیت‌ها، اشخاص، احساسات و مکان‌هایی که منجر می‌شود دروغ بگویید را شناسایی کنید.

وقتی این عوامل را شناسایی کنید می‌توانید از مواجهه با این شرایط خودداری کنید و یا ذهن‌تان را آماده‌ی برخورد صحیح کنید.

کمتر حرف بزنید

اگر در موقعیتی قرار گرفتید که تصمیم به بیان دروغ گرفتید، سعی کنید صحبت نکنید و تنها در مواقع نیاز به صورت کوتاه حرف بزنید.

اگر از شما سوالی پرسیده شد و دوست نداشتید پاسخ بدهید تا جایی که امکان دارد کوتاه پاسخ دهید و سپس موضوع بحث را تغییر دهید.

راستگویی را تمرین کنید

گفتن واقعیت به خصوص در شرایطی که ممکن است در دسرساز شود بازهم بهتر از دروغی است که تأثیر کوتاه مدت دارد و نگرانی همراه خود دارد. اما راست گویی به تمرین نیاز دارد و برای این کار قبل از حرف زدن باید فکر کرد و تصمیم گرفت که حقیقت بیان شود.

تکرار این کار موجب می‌شود راست گویی به یکی از خصلت‌های مان تبدیل شود و به مرور زمان بدون فکر حقیقت را بیان خواهیم کرد.

خودتان را تشویق کنید

یک مدت را مشخص کنید (مثلاً یک هفته) و تلاش کنید در طول این مدت اصلاً از دروغ استفاده نکنید و اگر طبق برنامه‌ی طراحی شده‌ی خود پیش رفتید در پایان یک هفته برای خود پاداشی در نظر بگیرید. این کار انگیزه ایجاد می‌کند تا دفعه‌ی بعد هم این اتفاق به درستی رقم بخورد.

عاقبت اندیشی

دروغ گفتن مثل یک راه میان بر است اما این میان بر انسان را در مسیر اشتباهی قرار می‌دهد. شاید ابتدا اینگونه به نظر برسد که دروغ منفعت دارد ولی باید بدانیم که این منفعت زودگذر است و بالاخره حقیقت برملا می‌شود.

کسی که دروغ می‌گوید اعتماد مردم را نسبت به خود از دست می‌دهد و هیچ سرمایه‌ای بالاتر از اعتماد نیست.

پس شاید یکی از راه‌های جلوگیری از دروغ، فکر کردن به عواقب آن باشد.

راه های جلوگیری از دروغ گفتن کودکان

رعایت تمام این نکات قطعاً در راست گویی و یا پیشگیری از دروغ گفتن کمک خواهند کرد اما نباید فراموش کرد دوران کودکی و نحوه ی تربیت و برخورد با کودکان تاثیر بنیادینی خواهد گذاشت و اگر از اول با استفاده از روش ها و اصول های درست در تربیت کودکانمان گام برداریم آن ها در بزرگسالی با **اعتماد به نفس** کامل و عزت نفس در مورد هر چیزی واقعیت را بیان می کنند.

به کودکان خود توجه کنید

زمانی که نسبت به کودک خود کم توجه باشید او تلاش می کند با استفاده از دروغ این توجه را به سمت خودش جلب کند. شاید زمانی که کودک دروغ می گوید به سادگی قابل تشخیص باشد که او در حال دروغ گفتن است ولی این کار باعث عادت می شود و او روز به روز در این کار قهارتر عمل خواهد کرد.

بالا بردن اطلاعات در این زمینه به والدین کمک می کند تا از پرورش دروغ در کودکان خود جلوگیری کنند و فرزندشان در آینده به شخصی صالح و با عزت نفس تبدیل می شود.

کودکان را بازجویی نکنید

زمانی که والدین کودک خود را سوال پیچ می کنند، با توجه به اینکه کودک کم تجربه و کم دانش است برای رهایی از وضعیت موجود به دروغ روی می آورد و تکرار این کار از سوی والدین موجب تکرار دروغگویی در کودکان می شود.

کودک را تشویق کنید

اگر کودک برای هر اتفاقی با توهین و تنبیه مواجه شود به دروغ متوسل می شود. پس باید به کودک خود این اطمینان را بدهید که با بیان حقیقت نه تنها مورد تنبیه قرار نمی گیرد بلکه برای صداقتش ستایش هم می شود.

البته در شرایطی ممکن است کودک به تنبیه نیاز داشته باشد ولی تنبیه کردن هم اصولی دارد و برای تربیت کودک نباید هر تنبیه و یا روشی را به کار برد.