

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دروع‌هایی که به خود می‌گوییم

مگونه با مقیقت (و بهر شایسته)، (بودن را) بپذیریم
و (ندگی بهتری را برای خود) خلق کنیم

جان فردریکسون

مترجم: الهه کیهان‌فر

نشر عالی‌تبار

سرشناسه	فردریکسون، جان	Frederickson, Jon
عنوان و نام پدیدآور	دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم: چگونه با حقیقت روبه‌رو شویم، وجود خود را بپذیریم و زندگی بهتری را برای خود خلق کنیم/ جان فردریکسون؛ مترجم الهه کیهان‌فر	
مشخصات نشر	تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.	
شابک	978-622-6153-27-0	
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: Lies we tell ourselves: how to face the truth, accept yourself, and create a better life, c2017.	
عنوان دیگر	چگونه با حقیقت روبه‌رو شویم، وجود خود را بپذیریم و زندگی بهتری را برای خود خلق کنیم.	
موضوع	خودپذیری	
موضوع	Self-acceptance	
موضوع	انکار (روان‌شناسی)	
موضوع	Denial (Psychology)	
موضوع	ساخت‌درمانی	
موضوع	Cognitive therapy	
شناسه افزوده	کیهان، الهه، ۱۳۷۱- مترجم	
رده‌بندی کنگره	F5۷	
رده‌بندی دیویی	۵۸	
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۸۳۸۱۵	

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌چینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انوایلیت بزرگ چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کاملاً مجاز است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت تعقیب قرار می‌گیرند.

Email: Alitabar publication@gmail.com



دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم

جان فردریکسون

مترجم: الهه کیهان‌فر

ناشر: عالی تبار

چاپ: طرح و نقش نوین / نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد / قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۳-۲۷-۰ ISBN: 978-622-6153-27-0

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخررازی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۳۶۴۰ تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۵۴۷۸۹

مرکز پخش: (فاطر) ۰۲۱-۶۶۹۷۳۶۴۰

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه

فصل اول: یک جای کار ایراد دارد

۱۲	فرایند درمان، به خودی خود یک سفر درونی...
۱۶	غیرقابل تحمل...
۱۷	شفا درمان...
۲۰	من ایراد و مشکلی دارم؟
۲۲	من برادی ندارم، اما حتماً تو ایراد و مشکلی داری!
۲۶	احساس می‌کنم وجودم در هم شکسته است.
۳۱	اگر احساسات مختلف شکل‌های گوناگونی از عشق باشند چه طور؟
۳۳	رنج و عذاب ما با چه نگرانی اشاره می‌کند؟

فصل دوم: چگونه با روبرو شدن با حقیقت زندگی مان خودداری می‌کنیم

۳۸	درد و رنج
۴۱	سوگواری
۴۳	اعتیاد جهانی
۴۷	فرار کردن: درمان جغرافیایی
۴۹	دروغ‌های جهانی در زندگی و روان‌درمانی
۵۳	اعتیاد داشتن به عشق یا اعتیاد داشتن به انکار کردن؟
۵۵	ناامیدی دلچسب
۵۷	تحملش را ندارم!
۶۱	مقاومت = درد و رنج
۶۶	جلب توجه کردن
۶۷	منفی‌بافی صفر

فصل سوم: خودداری کردن از پذیرفتن

۷۲	دائم من را مجبور می‌کنید!
۷۴	شریت روح و روان
۷۶	بازگشت خود واقعی من که طرد شده بود
۸۱	هنگامی که قادر به انجام هیچ کاری نیستم، چه کنم؟
۸۷	اصرار یا پذیرش؟
۸۹	گلچین کردن روان‌شناختی
۹۱	شکار کردن
۹۲	هیچ نقطه کوری در وجود من نیست

- ۹۴..... من، "تو"ی دیگری هستم و در عین حال، "تو" نیستم
- ۹۸..... می‌شود به تو پول بپردازم تا در ازای آن به من دروغ بگویی؟
- ۱۰۰..... بی‌ارزش کردن
- ۱۰۳..... مرگ یک بار ما را می‌کشد، اما شک کردن به خودمان، هزار بار ما را می‌کشد
- ۱۰۴..... برافروختن چراغ گازی
- ۱۰۸..... آیا عشق من، می‌تواند واکنش‌های دفاعی او را خنثی کند؟

فصل چهارم: مُردن، پیش از آنکه زمان مرگ‌تان فرا برسد

- ۱۱۱..... حق و مرگ
- ۱۱۵..... از مرگ وحشت دارم
- ۱۱۸..... دلم می‌خواهد بمیرم
- ۱۲۱..... مرگ چگونه با صحبت می‌کند؟

فصل پنجم: چگونه پذیرای حقیقت باشیم

- ۱۲۵..... پذیرا بودن به سبیله توجه کردن
- ۱۲۶..... من را تغییر بدها
- ۱۲۸..... ایده‌آل نیستیم، بلکه واقعی هستیم
- ۱۳۰..... حضور داشتن در روان‌درمانی
- ۱۳۲..... رها شدن "از" یا رها شدن "در"؟
- ۱۳۷..... خطر گوش فرا دادن
- ۱۴۱..... قابلیت منفی
- ۱۴۴..... زندگی کردن با پرسش‌ها
- ۱۴۷..... دانش عمیق: زندگی‌های گذشته
- ۱۴۹..... رها کردن

فصل ششم: پذیرفتن حقیقت

- ۱۵۱..... من با کی ازدواج کردم؟
- ۱۵۴..... آیا "عشق"، نوعی فرافکنی است؟
- ۱۵۸..... چرا هنگام عصبانیت فریاد می‌کشیم؟
- ۱۵۹..... شناخت، بر اساس رابطه
- ۱۶۳..... "بینش درونی" یا "بینش بیرونی"
- ۱۶۵..... ارتباط برقرار کردن در درمان به چه معناست؟
- ۱۶۶..... وقتی خودمان مسبب چیزی هستیم که برای‌مان رخ می‌دهد
- ۱۶۹..... دروغ‌هایی که موجب شکست ما می‌شوند
- ۱۸۱..... تو همیشه از محدودیت درک ما وسیع‌تر و گسترده‌تر خواهی بود
- ۱۸۳..... سخن آخر

پیشگفتار

زندگی دشوار است، اما درد و رنج‌های روان‌شناختی به دشواری زندگی دامن می‌زنند و آن‌ها را قابل تحمل می‌کنند. ممکن است برای یافتن راه‌حل قابل تحمل کردن زندگی، به درمانگر مراجعه کنیم. یک درمانگر حاذق و کاردان، نوعی بینش و خرد درونی دارد که حاصل درد و رنج‌های زندگی است؛ بینش و خردی که به غیر از رنج بردن، هیچ راه و شیوه دیگری حاصل نمی‌شود. اما به محض اینکه چنین فردی را پیدا می‌کنیم، پنگونه‌ها با او تعامل و همکاری می‌کنیم تا درد و رنج‌مان به پایان برسد؟

برای پاسخ دادن به این سؤال باید این را بدانیم: درد و رنج خود و نحوه بازیابی سلامت خود را درک کنیم. ما سلامتی روان‌مان را به خاطر دروغ‌هایی از دست می‌دهیم که سالیان سال به خوردن داده‌اند و دروغ‌هایی که برای پرهیز از درد و رنج، به خودمان می‌گوییم. شاید دروغی را بگوییم که به ما می‌گوید بد هستیم، در حالی که شاید فرد دیگری به ما بد خردم را ظاهراً به ما روا داشته است. همچنین، ممکن است به جای روبه‌رو شدن با آن، سعی کنیم از طریق زندگی زناشویی‌مان، به دروغ به خودمان بگوییم که "اوضاع بهتر است". هنگامی که با حقایق درونی و بیرونی زندگی خود روبه‌رو شویم، سلامت خود را دوباره به دست می‌آوریم. همه ما دروغ‌هایی را به خود می‌گوییم تا از روبه‌رو شدن با درد و رنج بپرهیزیم؛ این طبیعت ما انسان‌هاست. حتماً می‌پرسید مشکل کجاست؟ ما اصلاً متوجه نیستیم که چه طور خودمان را گول می‌زنیم. به همین خاطر، به سراغ درمانگر می‌رویم و از او می‌خواهیم به ما کمک کند تا با چیزهایی که از مواجه شدن با آنها فراری هستیم، روبه‌رو شویم.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا نه تنها دروغ‌ها و باورهایی که باعث درد و رنج‌هایمان می‌شوند را بشناسید، بلکه به شما کمک می‌کند که ببینید روان‌درمانی چه طور در زندگی انسان تغییر و تحول ایجاد می‌کند. روان‌درمانی صرفاً یک

گفتگوی ساده، مرور فهرست‌های مختلف و یا حل کردن شما مثل یک معما یا جدول کلمات متقاطع نیست؛ روان‌درمانی، ارتباط بین دو انسان است که وجود خود را وقف روبه‌رو شدن با عمیق‌ترین حقایق زندگی خود می‌کنند تا وجودشان تسکین پیدا کند و به آرامش برسند.

در این کتاب، به کشف و شناخت دروغ‌هایی می‌پردازیم که باعث آشفتگی و از دست دادن سلامت روح‌مان می‌شوند و حقایقی را می‌پذیریم که مایه سلامت و آرامش روح‌مان هستند. اکنون در عصر "بهداشت و درمان و مراقبت‌های مدیریت شده" به سر می‌بریم و خطر غافل شدن از فواید روان‌درمانی ما را تهدید می‌کند. ما که تیم؟ از چه چیزی رنج می‌بریم؟ به دنبال چه هستیم؟ در این کتاب، سعی داریم به این سؤالات پاسخ بدهیم؛ البته نه با استفاده از تعاریف خاص، بلکه با استفاده از توضیحات مختصر و مثال‌هایی که نشان می‌دهند روبه‌رو شدن با چیزهایی که از آنها فراموش می‌کنیم، تغییرات چشمگیری را در ما به وجود می‌آورد. در این توضیحات و مثال‌ها، تمام اطلاعات مربوط به هویت افراد حذف شده‌اند و یا تغییر پیدا کرده‌اند تا حریم خصوصی این افراد حفظ شود. این ماجراها، با هدف به تفکر رسیدن حقایق ارائه می‌شوند که در زمینه رویارویی و مواجه شدن با آنها مشکل داریم. راه‌های فراگیر و جهانی پرهیز از روبه‌رو شدن با حقیقت را نشان می‌دهند به عبارتی، این داستان‌ها در ظاهر در مورد افراد دیگر هستند، اما در حقیقت در مورد خود ما هستند. همه ما در زمینه مواجه شدن با حقایق، مشکل داریم.

بسیاری از افرادی که ماجرای زندگی آنها را در این کتاب آورده‌ایم، درد و رنج بسیار وحشتناک و سنگینی را تجربه کرده‌اند، تسکینی که شاید حتی خواندن صحبت‌های آنها برای تان سخت و غیرقابل تحمل باشد. نتیجه شما این است که با آنها در این درد و رنج همدلی کنید و از این طریق، در درون خودتان را بشناسید. همچنین، با خواندن این ماجراها درمی‌یابید که معمولاً علت درد و رنج ما چیزی نیست که در ظاهر به نظر می‌رسد به خاطر آن در عذاب هستیم.

ما عذاب می‌کشیم، چون از زندگی، مرگ و درس‌هایی که این دو مقوله به ما می‌دهند، فرار می‌کنیم. هنگامی که زندگی درونی خود، عزیزان‌مان و خود زندگی را با تمام وجود بپذیریم، تسکین پیدا می‌کنیم و به آرامش می‌رسیم. آیا رمز و راز وجودتان قابل درک و قابل شناخت است؟ نه، اما قابل پذیرش هستید. این کتاب، به شما کمک می‌کند که چه طور حقیقت وجودتان را بپذیرید.