

دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم

جان فردریکسون
علیرضا (امیر) منشی از غندی



بینش نو

www.ketab.ir

سرشناسه فردریکسون، جان / Frederickson, Jon
 عنوان و نام پدیدآور دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم / جان فردریکسون؛ علیرضا
 (امیر) منشی ازغندی.
 مشخصات نشر تهران: بینش نو، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری ۲۲۲ ص؛ جدول
 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۲۵-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی فیبا
 موضوع روان‌درمانی - روان‌پویایی
 موضوع Psychotherapy
 موضوع Psychodynamic
 ت به افزوده علیرضا (امیر) منشی ازغندی، ۱۳۴۴ - مترجم
 رده‌بندی کنگره ۱۳۹۶ ق ۹ / ر ۴۸۹ RC
 رده‌بندی ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره ۴۹۲۰۱۶۸



بینش نو

www.binesh-no.com

تهران، پاسداران، بن بست کوکب،
 ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
 تلفن فکس: ۲۲۸۹۰۹۰۴
 دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم
 جان فردریکسون / علیرضا (امیر) منشی ازغندی

نویسنده جان فردریکسون
 مترجم علیرضا (امیر) منشی ازغندی
 ویرایش و مقابله علیرضا سید تقوی
 صفحه‌آرایی مؤگان آبادی
 طراح جلد ویدا محمدزاده
 چاپ کهنمویی زاده
 ناظر چاپ امیرحسین ندیری
 چاپ اول تهران ۱۳۹۶
 تعداد ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت ۲۵۰۰۰ تومان
 تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
 مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
 و انتشار الکترونیک) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
 شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۴۵۴۲۵۲

۶	فهرست مطالب
۱۴	مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی
۱۸	پیشگفتار
۲۴	مقدمه
۵۰	فصل اول یک جای کار می‌لنگد
۸۶	فصل دوم چگونه از حقایق زندگی مان اجتناب می‌کنیم
۱۳۱	فصل سوم امتناع از پذیرفتن
۱۵۲	فصل چهارم بمیرید پیش از آنکه بمیرید
۱۸۲	فصل پنجم گشوده‌بودن به حقیقت
۲۲۰	فصل ششم پذیرفتن
۲۲۴	درباره نویسنده
	یادداشت‌ها

از صوفی‌ای نقل کرده‌اند: «گمان ای بر» در راه بغدادی، حال آنکه به سمرقند می‌روی». ما در زندگی راه‌هایی را می‌پیماییم که دروغ‌هایمان مشخص کرده‌اند و فقط به رنج می‌انجامند. وقتی رنجمان طاقت فرسا و جانکاه می‌شود، نیازمند کسی می‌شویم که در دامن دروغ‌هایی که باور کرده‌ایم و دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم، در را یاری دهد. چون، تنها با دیدن این دروغ‌هاست که با حقایق زندگی‌مان مواجه می‌شویم و به راه حقیقت بازمی‌گردیم؛ و چون، دروغ‌های ما بیمارمان و مواجه با حقایق درمانمان می‌کنند. این کار مستلزم وجود کسی است که ما را در دیدن آن دروغ‌ها و تحمل درد آنی که پنهان کرده‌اند، یاری دهد و هنگام فرو افتادن در حقایقی که از آنها اجتناب می‌کنیم، دستان را بگیرد.

1. suffering

2. Pain

برای فرق بین درد و رنج از نظر نویسنده به کتاب من به روایت من و یا مقدمه co-creating رجوع شود. اجمالا اینکه درد در زندگی اجتناب‌ناپذیر است همچون درد فقدان، ناخوشی و مرگ؛ اما رنج از اجتناب از مواجه‌شدن با واقعیت زندگی (که همین درد هم جز آن است) پدید می‌آید.

ما اغلب می‌پنداریم دردی که به آن دچاریم مشکل اصلی است، اما فراموش می‌کنیم که این درد صدای حقیقتی است که در گوش ما نجوا می‌کند: «تو گم شده‌ای، به خانه برگرد». این کتاب که در ظاهر درباره روان‌درمانی است، در واقع درباره این است که آدم بودن به چه معناست. همه ما به خودمان دروغ می‌گوییم تا از درد در زندگی‌مان اجتناب کنیم و از این رو، همه با هم برابریم به عنوان آدم‌هایی ناقص و ناکامل؛ پس می‌توانیم با شأن برابر با هم گفتگو کنیم و وظیفه داریم به خودمان و دیگران حقیقت را بگوییم. با این کار، یعنی دیدن دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم و مواجهه با حقایق، که از آنها اجتناب می‌کنیم، راهی را برای زیستن با یکدیگر در حقیقت می‌یابیم. و شنیدن حقیقت از دیگری، به این معنا نیست که تسلیم دیگری شده‌ایم که این گناه است؛ بلکه به این معناست که به چیزی بزرگتر تسلیم شده‌ایم: حقیقت، واقعیت. وقتی شما به این کاروان که در منزل‌های متعدد توقف می‌کنند پیوندید، ممکن است خودتان را ببینید، در مردم، در داستان‌ها، در دروغ‌هایی که آنها به خودشان می‌گویند و در حقایقی که ما همه مجبوریم در زندگی با آن روبرو شویم. و در این سفر، همچنان که دروغ‌های شما ناپدید می‌شوند، شاید شما آن کسی را که هستید و همواره بوده‌اید، کشف کنید، چیزی نامیده نمی‌شود: وصف ناپذیر و اساساً ناشناختنی - یک راز.

بیاید نگاهی ببندازیم به حقایقی که همیشه در پس‌روهای آن پنهان کرده‌ایم.