

دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم

جان فردریکسون

ترجمه علیرضا (امیر) منشی ازغندی



بینش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	فردیکسون، جان / Jon, Frederickson
عنوان و نام پدیدآور	دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم / جان فردریکسون؛ علیرضا (امیر) منشی ازغندی.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۳۲ ص؛ جدول
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۲۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	روان‌درمانی - روان‌پویایی
موضوع	Psychotherapy
موضوع	Psychodynamic
شناسه افزوده	علیرضا (امیر) منشی ازغندی، ۱۳۴۴- مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ ق ۹ / ر ۴۸۹ RC
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۲۰۱۶۸

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن‌بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفکس: ۲۲۸۹۰۸۱۷

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 مژگان آبادی
طراح جلد ویدا محمدزاده
لینوگرافی و چاپ آپرنک نوین
ناظر چاپ امیرحسین نذیری
چاپ‌سی و سوم تهران ۱۴۰۱
تعداد ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۷۲۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۲۵-۲



www.binesh-no.com
www.binesh-no.ir
@nimaghorbani
dr.nimaghorbani
binesh.e.no

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

از صوفی‌ای نقل کرده‌اند: «کمال می‌بری در راه بغدادی، حال آنکه به سمرقند می‌روی». ما در زندگی راه‌هایی را می‌پیمایم که دروغ‌هایمان مشخص کرده‌اند و فقط به رنج می‌انجامند. وقتی درجه‌مان طاقت فرسا و جانکاه می‌شود، نیازمند کسی می‌شویم که در دیدن دروغ‌هایی که باور کرده‌ایم و دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم، ما 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 مواجهه با حقایق درمانمان می‌کنند. این کار مستلزم وجود کسی است که ما را در دیدن آن دروغ‌ها و تحمل درد‌ای 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 change رجوع شود. احتمالاً اینکه درد در زندگی اجتناب‌ناپذیر است همچون درد فقدان، ناخوشی و مرگ؛ اما رنج از اجتناب از مواجهه‌شدن 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 این‌رو، همه با هم برابریم به‌عنوان آدم‌هایی ناقص و ناکامل؛ پس می‌توانیم با شأن برابر با هم گفتگو کنیم و وظیفه داریم به خودمان و دیگران حقیقت را بگوییم. و با این کار، یعنی دیدن دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم و مواجهه با حقایقی 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 می‌کند، می‌پیوندید، 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 آنها 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 نشدنی، وصف ناپذیر و اساساً ناشناختنی - یک راز.

بیاید نگاهی بیندازیم به حقایقی که همیشه در پس دروغ‌هایمان پنهان کرده‌ایم.

جان فردریکسون