

دروغ ممنوع!

رهایی از مخمسه
و سردرگمی در زندگی

بنت پولوگ

ترجمه مریم تقدیسی



آزمونه ژورنال

mikhanam

Pologe, Bennett

سرشناسه: پولوگ، بنت
عنوان و نام پدیدآور: دروغ ممنوع: راهی از مضمه و سردرگمی در زندگی است پولوگ؛ ترجمه
مریم تقدیسی.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۳۷۷-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Stop Lying: Getting Un-lost and Un-stuck in Your Life, 2015.

عنوان دیگر: راهی از مضمه و سردرگمی در زندگی.

موضوع: راستگویی و دروغگویی - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Truthfulness and falsehood -- Psychological aspects

موضوع: روان‌درمانی

موضوع: Psychotherapy

شماره افزوده: تقدیسی، مریم، ۱۳۲۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۱۳۶۰۳۹

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Stop Lying
Getting Un-Lost and Un-Stuck in Your Life
Bennett Polge
Publishing Platform, 2016



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهیدی زاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۰۲۰ ۸۶۲۰ ۶۶۲۰

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

✽ ✽ ✽

بنگل پولوگ

دروغ ممنوع!

و پایان از محضه و سردرگمی در زندگی

ترجمه مریم تقدیس

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۰۴ - ۰۳۷۷ - ۷

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0377 - 7

www.qanoos.ir

Printed in Iran

فهرست

۷	مقدمه
۹	۱. مشکل
۴۷	۲. دروغ‌گویی و علت روان‌درمانی
۵۹	۳. شخصیتی متولد می‌شود، و چرا
۶۹	۴. سیستم‌های دفاعی و نشانه‌ها
۸۹	۵. افشای دروغ: مقاومت و فرایند روان‌درمانی
۱۳۳	۶. درمان

مقدمه

این کتابی است دربارهٔ دروغ‌گویی. منظورم دروغ‌های آگاهانه نیست. منظورم آن پسری نیست که همین‌طور که خرده‌های شیرینی به صورتش چسبیده می‌گوید: «شیرینی‌ها را من نخورده‌ام.» او می‌داند که دروغ می‌گوید. همچنین منظورم آن شرکت‌هایی نیستند که در تمامه‌هایی که برای مشتریان می‌فرستند می‌نویسند: «به منظور ارائه خدمات بهتر به شما سیاستمان را تغییر می‌دهیم.»

منظور من دروغ‌های ناآگاهانه‌ای است که همه‌جا شاهدشان هستیم. تحقیقاتی که حدود دوازده سال پیش در دانشگاه تورنتو انجام شد نشان می‌دهد مردم حتی در عرض سه دقیقه تعامل اجتماعی دروغ می‌گویند و تا زمانی که عملکرد خود را دوباره مرور نکنند حتی متوجه دروغ‌هایی که گفته‌اند نمی‌شوند. طی ده سال اخیر به مسئله شهادت عینی انتقادات شدیدی شده است، چون محققان دریافته‌اند که مردم کمترین اطمینانی در مورد چیزی که شاهدان مدعی آن هستند ندارند و ممکن است صرفاً بر اساس باور صادقانه‌ای که به خود فرد دارند ادعایش را باور کنند.

این دروغ‌های ناآگاهانه با وجود بی‌قصد و غرض بودن گوینده، حسن نیت او، یا سرسری بودنشان مخرب‌اند. من در این کتاب با تشریح نمونه‌هایی که

در دفترم با آنها مواجه شده‌ام و با توجه به مثال‌های زندگی روزمره به این موضوع خواهم پرداخت. من روان‌شناس هستم. بعد از حدود سی سال کار به این نتیجه رسیده‌ام که همه مشکلات زندگی در پی یک دروغ ایجاد می‌شوند. هر دروغ دروغی دیگر به دنبال دارد و اگرچه در هر فرد لایه‌های مختلف دروغ ممکن است وجود داشته باشد (که به نمونه‌هایی از این مشکل بفرنج اشاره خواهم کرد)، مسئله اصلی همچنان دروغ است. من واقعاً به این موضوع اعتقاد دارم. در اختلالاتی مانند اضطراب، وسواس، افسردگی، ترس‌های بی‌منطق، ناتوانی در لذت بردن از زندگی و سلامت‌کلیفی، وجود مشکل در دوست داشتن و دوست داشته شدن، اعتیاد به مواد مخدر، خشونت خانگی - چه در نقش ظالم و چه در نقش قربانی - یا مشکلات عدیده روابط که مردم را به سمت زبان‌درمانی سوق می‌دهند، دروغ نقش مهمی ایفا می‌کند.

و همان‌طور که روان‌درمانگرهای مختلف هر یک به زبان خود بیان کرده‌اند، افشاگری آن دروغ‌هاست که تسکین به دنبال دارد. گاهی خودتان می‌توانید متوجه آن‌ها شوید، ولی اغلب به دلیل مقاومتی که در مقابل دروغ در ما ایجاد می‌شود به کسی نیاز داریم تا بتواند دروغ‌های ناآگاهانه را برایمان افشا کند. این مقاومت چشمان ما را در مقابل چیزی که دقیقاً نیاز به دیدن آن داریم کور می‌کند - در ادامه کتاب به این مقوله خواهم پرداخت.

پیش از هر چیز، مایلیم نکته‌ای را مشخص و خودم را از آن مبرا کنیم، و سپس با چند مثال کتاب را آغاز می‌کنیم. و آن نکته این است که منظور من از مشکلاتی مانند وسواس، هراس، دلهره، اعتیاد به مواد، افسردگی و از این قبیل موارد حادی نیستند که درمانشان مستلزم جلسات جدی و متمرکز، تجویز دارو یا حتی بستری شدن بیمار است. منظورم گروهی از ماست که داریم در حال تقلاییم و گاهی با این‌که حل مشکل ناممکن به نظر می‌رسد سرانجام در رفع آن موفق می‌شویم.