

چگونه به خود دروغ نگوئیم؟



«ما دروغ را به دلایلی انتخاب کرده‌ایم و حالا دلایل متعددی برای رها نکردن آن داریم که مهم‌ترین آن این است که «حقیقت» رنج دارد ولی نکته مهمی که اغلب افراد از آن غافل هستند این است که در انتهای مسیر پاداش حقیقی قرار دارد.»

«ما دروغ را به دلایلی انتخاب کرده ایم و حالا دلایل متعددی برای رها نکردن آن داریم که مهم‌ترین آن این است که «حقیقت» رنج دارد ولی نکته مهمی که اغلب افراد از آن غافل هستند این است که در انتهای مسیر پاداش حقیقی قرار دارد.»

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: «افلاطون می گوید دانش غذای روح است و شفا هنگامی رخ می دهد که هر آنچه را از آن اجتناب کرده ایم، تحمل کنیم تا دانش پدیدار شود. او در واقع از شفا صحبت می کند اما منظور افلاطون از «آنچه از آن اجتناب کرده ایم، چیست؟»

جان فردریکسون به درستی این اجتناب ها را در قالب «دروغ هایی که به خود می گوئیم» تعبیر می کند. این روانشناس که درباره روان درمانگری و مزایای آن و همچنین درست ترین شیوه روان درمانی سخن هایش را در کتاب های متعددی نوشته، معتقد است ما این دروغ ها را نمی توانیم به تنهایی تشخیص دهیم چون از روی قصد آنها را نگفته ایم بلکه برای اجتناب از درد «حقیقت» سمت «دروغ» رفته ایم.

در آغاز نیز این دروغ ها از رنج و آلام ما کاسته است اما به مرور خود تبدیل به عذابی در زندگی شده است که فرد را به نقطه ای می رساند که فکر می کند «جایی کارها می لنگد»؛ هر چند باز هم نمی داند کجا و چرا؟ اینجاست که روانشناس درمانگر پیدایش می شود تا در یک گفتگوی دونفره فرد را با حقیقت آنچه بر او پیدا نیست آشنا کند و شفا رخ بدهد.

در واقع آنچه‌ان که فردریکسون معتقد است حکایت اکثر ما حکایت آن کسی است که می خواهد به بغداد برود اما در مسیر سمرقند است و یک صوفی در مسیر به آن فرد گم کرده راه فقط همین «در مسیر اشتباه بودن» را نشان می دهد.

واقعیت هم این است که در پروسه روان درمانی به مرور باید دروغ ها ناپدید شود و همین جاست که انواع مقاومت ها از جمله ترک جلسات درمانی شکل می گیرد.

ما دروغ را به دلایلی انتخاب کرده ایم و حالا دلایل متعددی برای رها نکردن آن داریم که مهم‌ترین آن این است که «حقیقت» رنج دارد ولی نکته مهمی که اغلب افراد از آن غافل هستند این است که در انتهای مسیر پاداش حقیقی قرار دارد.

بگذارید اینجا مثالی بزنیم برای فهم بیشتر منظورمان از دروغ در روند زندگی که عموماً هم در زندگی بیرونی رخ می دهد. ما کمتر در افکار و آرزوها و احساسات دچار این دروغ می شویم. یعنی در زندگی درونی صادق تر هستیم تا زندگی بیرونی! یا بهتر است بگوئیم راه ناپدید شدن دروغ ها در زندگی درونی هموارتر است؛ هر چند هر دروغی که در اثر تعاملات بیرونی به خود گفته و باورش کرده ایم، راهی به خصوصی ترین آرزوها و احساسات درونی می یابند و آنها را هم دستخوش تغییر می کنند.

تصور کنید فردی در حق شما اشتباه می کند، حق شما را خورده است، سرزنش هایش پایان ندارد، آسیب رسانده است و ... حال تصور کنید این فرد برای شما از چنان جایگاه مهمی برخوردار است که توان تحمل این آسیب از این فرد را ندارید.

شروع می کنید به دروغ گفتن به خود؛ من بد هستم، من کافی نیستم، من کامل نیستم، من اشتباه می کنم و ... بله درست حدس زدید. گاهی باور اینکه ما در اشتباه هستیم راحت تر از این است که باور کنیم دیگری در اشتباه است.

بر عکس این اتفاق نیز صادق است. ممکن است دقیقاً فردی باشد که برای قبول نکردن اشتباه خود مدام انگشت اتهامش به سمت دیگران باشد. در واقع تمام عیوب خود را به دیگران فرافکنی کند. این فرد در جهان خود تحمل رنج اینکه اشتباه کند را ندارد. برای اولی دیگری آنقدر مهم است که نمی تواند اشتباه او را در حق خود قبول کند و برای دومی کامل بودن خود و عاری بودن از هر نقدی آنقدر مهم است که می خواهد با دروغ به «خود» ی که ساخته آسیبی نرسد.

روان درمانی به ما می گوید چرا رنج می کشیم و چگونه سلامتی روان را بازیابیم، چون بخواهیم بپذیریم یا نه این دروغ ها در جایی درون ما، ما را دچار تعارض می کنند. این تعارض گاه در رفتارهای ما و گاه در جسم ما پدیدار می شود. بی خوابی، کج

خلقی، پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، کاهلی و ... تنها نمونه هایی از وجود این تعارض هایی هستند که در پس دروغ ها خود را نشان می دهد.

فردریکسون چیز دیگری هم می گوید؛ اینکه «علاوه بر این در درمان متوجه می شویم با ارتباط پیدا کردن شفا می یابی، چون دروغ های ما در روابط پدیدار شده اند.» این ارتباط، ارتباط درمانی با درمانگر است؛ جایی که شنیده می شویم و به بینش می رسیم؛ جایی که به تجربه احساسات درونی تشویق می شویم، از آرزوها و افکار خود بلند سخن می گوئیم و گاه تناقض هایمان در همین بلندگفتن ها خود را نشان می دهد.

در نتیجه اینکه اگر فکر می کنید جایی از کار و زندگی خراب است، باید به آن توجه کنید و این نقطه شکوفایی است و حتماً اگر شما در این نقطه ایستاده اید چند قدم از کسانی که مدام فکر می کنند اگر جایی از زندگی شان می لنگد مدام پای خرابکاری دیگران در میان است جلوتر هستید.

روان درمانی در تمام شاخه هایش به درستی به شما نشان می دهد که شما مهم ترین فرد زندگی خود هستید و باید از اجتناب با خود دست بردارید. دروغ بزرگ ترین اجتناب ما از خودمان و نیازها و احساسات مان است!»