

دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم

چطور با حقیقت مواجه شویم، خود پذیرا باشیم،

وزندگی بهتری بیافرینیم

جان فردریکسون

علیرضا منشی ازغندی



بیت‌نو

چاپ بیست و یکم

کتاب: دروغ هایی که به خود میگوییم

نوشته: جان فردریکسون

ترجمه: علیرضا ازغندی

چطور با حقیقت مواجه شویم، خودپذیرا باشیم و زندگی بهتری بیافرینیم
ما در تمام طول زندگی به چیزهایی دل بسته میشویم و چیزهایی را دوست داریم اتفاق بیفته که
اگر آنطوری که ما میخواستیم نشود دلسر، افسرده، و خود را بدبخت فرض میکنیم و همین
باعث میشود که زندگی را به خودمان و اطرافیان سخت کنیم
این دل بسته ها و آن چیزهایی را که ما بهش میگوییم واقعیت در واقع دروغی هست که ما
آدمها به خودمان میگوییم تا در آن رویا و خیال زندگی کنیم
مثلا: ما آدمها موقع ازدواج در رویا و خیال خودمان اینجوری تصور میکنیم که مرد زندگی من
پولدار، مهربان، عاشق من، با ادب، خوش تیپ، خوشگل، خوش لباس باید باشه
و همین را در ذهن آنقدر میچرخانیم که اگر یکی از این خصوصیات در خواستگار نباشه
پس من بدبختم و من بیچاره هستم که همچین کسی نیامد سراغم و همین باعث در درگمی
یک جوان میشود
در واقع این یک دروغی هست که خودمان به خودمان میگوییم که اگر از این دروغ بیرون
بیایند راحت میتونند به خواستگاران فکر کنند

ویا

پدر و مادری دوست دارند که بچه شان، باهوش، زرنگ، درس خوان،
حرف گوش کن، خلاصه همه چیز تمام باشد و اگر اینطور که والدین فکر میکنند بچه نشود
پس بد شانس و بدبخت هستند
ولی اگر از این فکر که هر بچه ای را با همان خصوصیات که دارند قبول کنند و آن چیزی که
در ذهن دارند فقط رویای خود والدین هست و از آن بیرون بیایند

خیلی بهتر میتوانند با بچه روبرو شوند و با آنها دوست باشند
خواندن این کتاب خالی برام جالب بود چون دقیقا همه ما دروغ هایی به خودمان میگوییم
که همه آنها فقط رویا و خیال خودمان هست که اگر از این قالب بیرون بیایم
خیلی راحت میتوانیم زندگی کنیم

سیدیک
زندگی سالم