

چرا آن کار را کردم؟

سازوکارهای دفاعی روان‌شناختی و

شیوه‌های پنهانی که به زندگی ما شکل می‌دهند

جوزف برگو

ترجمه حامد حکیمی



بینش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	Burgo, Joseph (Psychologist) جوزف، برگو
عنوان و نام پدیدآور	چرا آن کار را کردم؟ ساز و کارهای دفاعی روان‌شناختی و شیوه‌های پنهانی که به زندگی ما شکل می‌دهند/جوزف برگو؛ ترجمه حامد حکیمی
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۳۲۰ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۶۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Why Do I Do That? Psychological Defense Mechanisms and the Hidden Ways They Shape Our Lives, 2015
یادداشت	واژه‌نامه
موضوع	مکانیسم‌های دفاعی (روان‌شناسی)
موضوع	Defense mechanisms (Psychology)
موضوع	خودباختگی
موضوع	Self-defeating behavior
شناسه افزوده	حکیمی، حامد، ۱۳۶۷- مترجم
رده بندی کنگره	BF1۷۵/۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۸۶۶۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

تهران، پاسداران، بن‌بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷
چرا آن کار را کردم؟
نویسنده: جوزف برگو

مترجم: حامد حکیمی
صفحه آرا: مصطفی مرادی آهنی
طراح جلد: کیوان روشن‌بین
چاپ اول: ۱۴۰۰
ناظر چاپ: امیرحسین ندیری
چاپ: آبرنگ نوین
تعداد: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۰۸۰۰۰ 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 ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۶۲-۷



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
----	-------

بخش اول: درک سازوکارهای دفاعی روان انسان

۱۸	فصل اول: «من»ی که برای خودم غریبه است
۳۸	فصل دوم: مسائل روانی دوران کودکی
۵۶	فصل سوم: هیجانات

بخش دوم: شما از چه دفاع‌هایی استفاده می‌کنید؟

۷۴	فصل چهارم: سرکوب یا انکار
۹۸	فصل پنجم: جابه‌جایی و واکنش وارونه
۱۲۰	فصل ششم: دوازه‌سازی
۱۴۴	فصل هفتم: آرمانی‌سازی
۱۶۴	فصل هشتم: فرافکنی
۱۸۶	فصل نهم: کنترل
۲۰۶	فصل دهم: تفکر
۲۲۸	فصل یازدهم: دفاع علیه شرم

بخش سوم: خلع سلاح کردن دفاع‌ها

۲۵۴	فصل دوازدهم: ذهنیت تغییر
۲۷۰	فصل سیزدهم: نقش انتخاب
۲۹۴	فصل چهاردهم: آینده سازوکارهای دفاعی

۳۱۰	منابعی برای مطالعه بیشتر
۳۱۵	درباره نویسنده
۳۱۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۱۸	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

بیش از سی سال پیش، وارد حرفه روان‌درمانی شدم و از آن زمان تاکنون بیشتر زندگی حرفه‌ای‌ام را در اتاق درمان گذرانده‌ام. مراجعانی که با آن‌ها کار کرده‌ام به دلایل گوناگونی به اتاق درمان آمده‌اند: افسردگی یا اضطراب تحمل‌ناپذیر، نارضایتی از زندگی مشترک، اختلالات خوردن، شرم یا از خودبیزاری و رفتارهای اجباری. اگرچه دلایل مراجعه هرکدام متفاوت بود، اما همه آن‌ها گرفتار رنجی عمیق بودند. تلاش کردم این تجربه سی‌ساله را در قالب کتابی تدوین کنم تا راهنمای افرادی باشد که لزوماً تحت درمان نیستند یا شاید علاقه‌ای به درمان ندارند.

من ماهیت و روان انسان را از دیدگاه روان‌پویشی^۱ می‌نگرم: معتقدم که ذهن هریک از ما انسان‌ها وجوه نهفته‌ای دارد که خارج از آگاهی ماست، بنابراین ناهشیار^۲ است. در مقام درمانگر روان‌پویشی وظیفه دارم مراجعانم را از این بخش‌های ناشناخته ذهنشان آگاه کنم. مهم‌ترین راه برای رسیدن به این هدف این است که به افراد کمک کنم سازوکارهای دفاعی روانشان را درک کنند. وظیفه این سازوکارها این است که هیجانات، تفکرات و ترس‌های دردناک را خارج از آگاهی انسان نگه دارند.

بنابراین، موضوع این کتاب سازوکارهای دفاعی است و من تلاش می‌کنم

1. Psychodynamic

2. Unconscious

به پرسش‌های زیر پاسخ دهم: عملکرد این سازوکارها چگونه است؟ آنها چگونه عناصر دردناک تجارب زندگی را از دایره آگاهی‌مان خارج می‌کنند؟ چرا از این دفاع‌ها استفاده می‌کنیم؟ پشت این دفاع‌ها درد ناهشیار پنهان شده؛ درک و تحمل این درد ناهشیار چه سودی برایمان دارد؟ سازوکارهای دفاعی بخش ضروری روان همه انسان‌هاست: آنها از ما در برابر تجارب دشوار زندگی محافظت می‌کنند، اما اغلب مانع رشد شخصی و رضایت از زندگی می‌شوند. دفاع‌های نامنعطف یا عمیقاً ریشه‌دار روانمان ممکن است مانع رسیدن به عزت‌نفس اصیل و زندگی سرشار از هیجان باشد و اجازه ندهد به آنچه واقعاً در روابطمان نیاز داریم برسیم. این کتاب کمک‌تان می‌کند تا پی ببرید سازوکارهای دفاعی خاص شما چیست و چه زمانی باید آنها را کنار بگذارید تا بتوانید به رشد و پختگی دست یابید.

مواجهه با رنج ممکن است در عین دشواری، رهایی‌بخش و هیجان‌انگیز هم باشد. چه چیزی جذاب‌تر از این است که ذهنتان را ژرف‌کاوی کنید، پیچیدگی‌های روان‌دوستان، خانواده و آشنایانتان را تشخیص دهید و روابط انسانی را با درک عمیق‌تری نظاره کنید؟ من، پس از سال‌ها روان‌درمانی، همچنان شغلم را دوست دارم و دنیای ذهنی مراجعانم را به‌غایت جذاب می‌دانم؛ امیدوارم این کتاب بتواند بخشی از این شوروشوق را به شما هم منتقل کند.

هدف من این است که مفاهیم و راهبردهای اصلی درمان روان‌پویشی را به‌گونه‌ای توضیح دهم تا مناسب هرکسی باشد که می‌خواهد یک دوره ژرف‌کاوی و خودشناسی را خارج از اتاق درمان بگذرانند. بخش اول کتاب با بحث درباره ماهیت و هدف سازوکارهای دفاعی روان آغاز می‌شود و خواهیم دید که چگونه برخی تجارب دشوار زندگی سبب شکل‌گیری دفاع‌ها می‌شوند. در بخش دوم، مهم‌ترین سازوکارهای دفاعی را زیر ذره‌بین می‌بریم و تمرین‌هایی ارائه می‌کنیم که به شما کمک می‌کند دفاع‌های خاص

خود را در روابطتان شناسایی کنید و احساسات ناهشیار نهفته در پس آن‌ها را کشف کنید. در بخش سوم، که خود شامل چند فصل است، نشان می‌دهیم چگونه می‌توانیم دفاع‌هایمان را خلع‌سلاح کنیم و با دشوارترین هیجان‌اتمان به خوبی کنار بیاوریم.

در خلال کتاب، از رنج‌هایی هم آگاه می‌شوید که سال‌هاست گرفتارتان کرده است. البته باید بدانید که خواندن این کتاب، خصوصاً اگر تمرینات آن را به‌طور کامل انجام دهید، ساده نیست، کمی زحمت دارد؛ اما من اطمینان دارم که اگر کمی دندان به جگر بگذارید، از موهبت‌های خودآگاهی بهره‌های فراوان خواهید برد. این کتاب کمکتان می‌کند تا روابط مؤثرتری با دیگران برقرار کنید، خواسته‌هایتان دیده شود، زندگی هیجانی‌تان پر شور و درعین حال قابل مدیریت شود، به خودشناسی عمیق‌تری دست یابید، نقاط قوت و محدودیت‌هایتان را بهتر بشناسید، و انتظارات معقول از خودتان داشته باشید تا بتوانید، در سایه این انتظارات، عزت نفس اصیل را در خود پیروانید.

همان‌طور که مراجعان در طول درمان می‌توانند به یک‌باره با همه رنج‌هایشان مواجه شوند، شما هم احتمالاً نمی‌توانید همه بینش‌های موجود در این کتاب را به یک‌باره جذب کنید؛ اساساً این کار در توان هیچ‌کس نیست. به همین علت، شاید نیاز باشد که چندین بار کتاب را بخوانید، یا چند فصل آن را بخوانید، مکث کنید و به خودتان زمان بدهید تا آنچه آموختید دروتان «بنشیند». رشد واقعی تدریجی و بلندمدت است، نه ناگهانی. یادتان باشد که در مسیر خودکاوی پایداری مهم‌ترین چیز است؛ پس صمیمانه از شما می‌خواهم هرزمان که احساس کردید مطالب کتاب ترسناک یا تهدیدکننده شده، با کتاب خداحافظی نکنید. از طرفی، مراقب باشید از آن طرف بام هم پرت نشوید: یعنی بیش از حد هم به خودتان فشار نیاورید و از خودتان انتظاراتی نداشته باشید که نتوانید مدیریتش کنید. در مسیر خودآگاهی هر قدمی که برمی‌دارید، هرچقدر هم کوچک باشد، ارزشمند است.