

باز هم من

احساس ارزش به خود و تجربه‌ی هویت

روانشناسی کهن‌الگویی انسان امروز

رویا کاست

ترجمه و تحلیل از تورج رضا بنی‌صدر



Kast, Verena	کاست، ورنه	سرشناسه
باز هم من: احساس ارزش به خود و تجربه‌ی هویت		عنوان و نام پدیدآور:
روان‌شناسی کهن الگویی انسان امروز / ورنه کاست.		
لیوسا، تهران / تورج رضا بنی‌صدر		مشخصات نشر و نام مترجم
۲۹۶ ص.		مشخصات ظاهری
براساس اطلاعات فیپا.		وضعیت فهرست نویسی
Trotz Allem Ich		عنوان اصلی
نمونه ازلی		موضوع
۱۳۹۱ ک ۵ / ۵ / ۱۷۵ / BF		رده‌بندی کنگره
۱۵۰ / ۱		رده‌بندی دیویی
۲۷۹۱۸-۰۱		شماره کتابخانه ملی ایران



- ☐ نام کتاب: باز هم من (احساس ارزش به خود و تجربه‌ی هویت)
 - ☐ ناشر: لیوسا
 - ☐ نویسنده: ورنه کاست
 - ☐ ترجمه و تحلیل: تورج رضا بنی‌صدر
 - ☐ ویراستار: علی ابوطالبی
 - ☐ طرح جلد: فرامرز عرب‌نیا
 - ☐ چاپ اول: ۱۳۹۱
 - ☐ تیراژ: ۱۷۵۰ نسخه
 - ☐ چاپ و صحافی: سپیدار
 - ☐ قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
 - ☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۶۷-۲
- ISBN: 978-600-5138-67-2

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۴۶۳۰۳۵

سامانه‌ی بایگ: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashreliusa.com
liusa@nashreliusa.com
www.dorsabook.com

سایت اینترنت:
پست الکترونیکی:
فروش الکترونیکی:

فهرست مطالب

۹	مقدمه و مترجم
۱۲	کهن الگو یا آرک تایپ (Archetyp)
۱۳	سایه یا شادو (Shadow)
۱۴	نقاب شخصیت یا پرسونا (Persona)
۱۵	آنیما، آنیموس (anima - animus)
۲۰	ناخودآگاه (ناهویشمار)
۲۲	پیشگفتار
۲۵	گزارش‌هایی درباره‌ی بحران هویت و احساس ارزش به خود
۳۲	تجربه‌ی هویت
۳۳	تداوم و به هم پیوستگی
۳۹	فضاهایی که هویت در آن تجربه می‌شود
۳۹	بدن شالوده‌ای است برای به تجربه رسیدن هویت
۴۳	تمایلات جنسی
۴۷	شبکه‌ی روابط
۴۹	کار و دستاورد
۵۰	رفتارهای ارزشی
۵۲	خیال‌پردازی‌ها
۵۳	خلایت
۵۵	احساس ارزش به خود و هویت
۵۵	معنا و اهمیت عواطف و هیجانات
۵۸	عواطف به عنوان نظام پیچیده‌ی تنظیم‌کننده
۶۰	احساس ارزش به خود، عاطفه‌ای نخستین است
۶۲	رشد احساس ارزش به خود
۶۴	احساس ارزش به خود در زندگی روزمره
۶۷	رشد ادراک از خود
۶۸	مراحل رشد ادراک از خود
۷۱	احساس نسبت به خود، ادراک از خود و احساس ارزش به خود
۷۷	دلبستگی یا پیوند
۸۱	ضرورت به رسمیت شناختن
۸۳	یک نظریه‌ی کلاسیک هویت: اریک ه. اریکسون

۸۴	اریکسون: یک حاشیه نشین با استعداد
۸۷	جنبه های اساسی هویت
۸۹	موضوع های هویت
۱۰۰	نقد
۱۰۳	استمهال یا تعلیق اجتماعی - روانی
۱۰۵	گذارهایی در وضعیت های هویت
۱۱۲	جنبه های نوجوانی زنانه
۱۱۶	پدیدآوردن هویت و تغییر آن
۱۲۱	گذار از طریق الگوهای جدید
۱۲۲	تقلید و همانندسازی
۱۲۴	از همانندسازی تا هویت
۱۲۹	هویت چگونه تغییر می یابد
۱۳۶	پرسونا و سایه
۱۴۲	در پس پرسونا، سایه پنهان شده است
۱۴۶	خود حقیقی و خود کاذب - یا: هویت ناسازگار
۱۴۹	خود خصوصی
۱۵۳	از خود بیگانگی
۱۵۵	تنگنا - دوراهه (برهان ذوحدین)
۱۵۸	فرایند فردیت به گفته ی کارل گوستاو یونگ
۱۶۲	«خود» در روان درمانی یونگ
۱۶۵	نمادها به منزله ی سنگ نشانه های فرایند فردیت
۱۷۶	فرایند فردیت و جامعه
۱۷۹	زندگی نامه ی خودنوشت: هویت در تداوم و استمرار
۱۸۱	حکایت های اتوبیوگرافیک
۱۸۶	به یادآوردن
۱۹۴	دوره ها و مقاطع مهم به منزله ی نماد
۱۹۹	عملکرد بایگان و حکایتگر افسانه ها
۲۰۱	تغییر دادن و از خود درآوردن
۲۰۲	گسستن از خاطرات
۲۰۷	سرآغاز حافظه ی اتوبیوگرافیک
۲۱۰	طرحی در آینده
۲۱۴	گذارهای مهم هویتی در زندگی
۲۱۸	شاهدان تاریخ معاصر
۲۱۹	اگر زندگی آن گونه نبود که ما تصور می کردیم

۲۲۱	فراموشی فعال
۲۲۵	رضایت از خود
۲۳۰	داستان‌های خانوادگی
۲۳۱	زندگی‌نامه‌ی خودنوشت و درمان
۲۳۷	تداوم - به هم پیوستگی - از هم گسستگی
۲۳۸	تجربیات آسیب‌زننده
۲۴۳	دستیابی به احساس ارزش به خود خوب و رسیدن به هویت ویژه‌ی خود
۲۴۳	منافع ارزش به خود و آنچه آن را تهدید می‌کند
۲۴۴	چه چیز احساس ارزش به خود خوب را تهدید می‌کند؟
۲۴۶	احساس ارزش به خود و ارزیابی بیگانه
۲۴۷	احساس ارزش به خود، پذیرش خود و پذیرش دیگران
۲۵۱	محافظت از احساس ارزش به خود
۲۵۱	جهت‌گیری بر طبق معیارهای خویش
۲۵۲	پاسداری از ارزش به خود از طریق حمایت اجتماعی
۲۵۲	پذیرش خود یا وجود اشتباه‌ها و کاستی‌ها
۲۵۳	چه چیز دیگری به احساس ارزش به خود خوب کمک می‌کند؟
۲۵۳	احساس اقتدار
۲۵۶	تمامیت و یکپارچگی
۲۵۷	مقایسه با دیگران
۲۵۷	برتری‌جویی و رقابت
۲۶۰	قضاوت دیگران
۲۶۲	قضاوت درباره‌ی خود - خودداوری
۲۶۳	ارزیابی از درون
۲۶۸	احساس ارزش به خود - و سایر عواطف و هیجانات
۲۷۴	دل‌نگرانی در مورد هویت و احساس ارزش به خود
۲۸۱	پیوست
۲۸۱	توضیح برخی از مفاهیم
۲۸۱	خود و من
۲۸۳	تصور کلی از خود (خودپنداره)
۲۸۴	هویت و خود
۲۸۶	مجموعه‌ی من یا عقده‌ی من

مقدمه‌ی مترجم

خوشحالم باز این فرصت به من داده شد تا اثر دیگری از روان‌شناسان برجسته در زمینه‌ی روان‌شناسی تحلیلی عمقی را ترجمه کنم و در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم. اسبش را بخواهید؛ استقبال و تشویقی که در پی انتشار دو ترجمه‌ی قبلی، اسطوره‌ی جام مقدس و عقده‌ی مادر و روابط زن و مرد، از جانب صاحب‌نظران و علاقه‌مندان این رشته شد، مراد دل داد کار را ادامه دهم.

ابتدا سپاس فراوان از استاد و همسر مهربانم خانم ناهید معتمدی دارم که با عشق و محبت همواره مشوق و پشتیبان من در کار بوده‌اند و کوشیده‌اند تا جایی که ممکن است محیطی آرام و بی‌دغدغه برایم فراهم آورند تا بتوانم به کار ترجمه بپردازم. سپاس فراوان از دوست عزیز و هنرمندم، آقای فرامرز عرب‌نیا که با عشق و علاقه‌ی بسیار، طراحی روی جلد کتاب‌هایم را به عهده گرفتند. با سپاس از جناب آقای کیوان رحیمیان مدیر محترم انتشارات لیوسا که با کمال محبت و تواضع بسیار کار چاپ و نشر و توزیع را به عهده داشتند و در هیچ مرحله‌ای از کار، چیزی جز روی گشاده و خلق خوش و ادب بسیار از ایشان ندیدم؛ و با سپاس از جناب آقای علی ابوطالبی که زحمت ویراستاری این کتاب را تقبل و با باریک‌بینی و حوصله‌ی تمام، نشر نارسای اینجانب را به کاری قابل قبول تبدیل کردند.

در ادامه توضیح چند نکته را در مورد ترجمه‌ی این کتاب ضروری

می‌دانم:

۱. واژه‌ی *erleben* در زبان آلمانی از ریشه‌ی *leben* به معنای زندگی کردن، زنده بودن، زیستن، جان داشتن گرفته شده است، و معنای دقیق آن «به تجربه زیستن» است (این برابر نهاد به پیشنهاد روان‌شاد آقای دکتر شریف‌الدین خراسانی است). *erleben* یعنی چیزی را با پوست و گوشت و استخوان تجربه کردن، لمس کردن، شاهد بودن و زیستن آن. در متن حاضر گاهی این واژه را به «به تجربه زیستن»، «تجربه کردن»، «زیستن»، «مشاهده کردن» ترجمه کرده‌ام، و در مواردی معدود به «اندریافت».

۲. واژه‌ی *Selbst* در زبان آلمانی را که معادل انگلیسی آن *self* است، معمولاً به «خود» و گاهی نیز به «خویش خویش» ترجمه کرده‌ام. البته برای پرهیز از اشتباه، هرگاه «خود» را به این معنا به کار برده‌ام، با حروفی متفاوت نوشته شده تا با دیگر معانی آن جابه‌جا نشود. این مطلب در مورد واژه‌ی *Ich* در زبان آلمانی، و *I* یا *ego* در زبان انگلیسی که به «من» ترجمه شده است، همچنین صادق است.

۳. یکی از واژه‌هایی که در سراسر کتاب حاضر بارها و بارها به کار رفته *Selbstwert* و *Selbstwertgefühl* است که معادل انگلیسی آن به ترتیب *self - worth* و *self - worth - feeling* می‌باشد. این واژه در فرهنگ روان‌شناسی به «ارزشمندی» یا «ارزشمندی‌بودن خود» و «احساس ارزشمندی» ترجمه شده است. از آنجا که این برابر نهادها بار مثبت معنایی در خود مستتر دارند، به نظر اینجانب معنای صحیح آن را القا نمی‌کنند. من این دو واژه را به «ارزش خود» و «احساس ارزش به خود» ترجمه کرده‌ام. قبول دارم که به گوش کمی ناآشنایی، ولی معنای درست آن را می‌رساند. برای آنکه مسأله کاملاً شفاف شود، واژه‌ی «حال» یا «احوال» را در نظر بگیرید. وقتی ما از «حال» یا «احوال» سخن می‌گوییم، خوب یا بد بودن آن معلوم نیست. «حال» می‌تواند خوب باشد یا بد. همین مسأله در مورد «احساس ارزش به خود» هم صادق است. «احساس ارزش به خود» یک فرد، می‌تواند

احساسی خوب باشد یا نه.

۴. کتاب حاضر را می‌توان به‌نوعی ترجمه و تألیف یا ترجمه و تحلیل محسوب کرد. هرچا توضیحات و تحلیل‌های اینجانب است، در بین علامت [...] و با قلمی متفاوت (که این عبارت با آن به چاپ رسیده) آورده شده است تا از متن اصلی قابل تمییز باشد.

برخی از واژه‌های تخصصی که در این کتاب آمده است، برای آن دسته از خوانندگان که با آثار یونگ و روانکاوان تحلیل‌گرای عمقی آشنایی دارند، واژه‌هایی مانوسند، ولی برای سایر خوانندگان چند واژه‌ی کلیدی را در ادامه معنا می‌کنم، باشد که در فهم مطلب یاری‌رسان باشد.

البته نویسنده‌ی محترم، سرکار خانم دکتر ورنه کاست نیز در پایان کتاب برخی از مفاهیم به‌کار رفته در متن را توضیح داده است، که توجه شما را قبل از خواندن کتاب به آن جلب می‌کنم.

نکته‌ی دیگر اینکه در سراسر کتاب بارها و بارها نقل‌قول‌هایی از روان‌شناسان، روانکاوان، روان‌پزشکان، متخصصان تعلیم و تربیت، عصب‌شناسان و جراحان مغز و اعصاب و... آورده شده و مورد بررسی قرار گرفته است؛ و در تمام موارد، مآخذ به‌صورت پانوشت آمده است. تمام این منابع و مآخذ را از پانوشت حذف کرده‌ام در پایان کتاب آنها را به‌طور کامل آورده‌ام؛ البته به‌غیر از یک مورد که به دلیل مفصل‌بودن، ترجمه‌ی آن را به همان صورت در پانوشت گنجانده‌ام.

شاید برای تعدادی از خوانندگان غیرمتخصص، برخی از مباحث کتاب حاضر بیش از حد نظری باشد، ولی پیشنهاد می‌کنم به خواندن ادامه دهند، زیرا در بخش‌های بعدی، اشارات کاربردی و مثال‌های فراوان، مباحث نظری را کاملاً روشن خواهد کرد.

تورج‌رضا بنی‌صدر

بهار ۱۳۹۱

واژه‌نامه

کهن‌الگو یا آرک‌تایپ (Archetyp)

کهن‌الگوها یا صورت‌های مثالی، الگوهای درونی تصمیم‌گیری شده‌ی وجود، رفتار، درک و پاسخ هستند. کهن‌الگوها، الگوهایی بنیادی در انسان‌اند که تمامی رفتارها، نحوه‌ی ادراک و پاسخ‌های ما نسبت به رویدادهای دنیای پیرامونمان و همچنین انتخاب‌های ما در فرایند زندگی، در چارچوب این الگوهای بنیادین صورت می‌پذیرد؛ لیکن آرک‌تایپ به خودی خود، تهی و کاملاً ظاهری است و چیزی نیست جز امکانی از «تجلی ذهنی» که اصل و بنیانی پیشین دارد.

آرک‌تایپ‌ها میراث روانی نوع بشر به شمار می‌روند؛ الگوهایی که انسان‌ها از صدها هزار سال پیش، نسل در نسل با آنها زندگی کرده‌اند و به مرور از طریق ناخودآگاه جمعی به نسل‌های بعدی انتقال یافته‌اند؛ اما آنچه موروثی است فقط قالب‌های آرک‌تایپی است و نه نحوه‌ی زندگی کردن آنها به وسیله‌ی انسان‌های پیشین. آرک‌تایپ یک مفهوم مرکزی ثابت است که اصولاً می‌توان به آن نامی داد ولی فقط اصولاً، و نه هرگز به صورتی که به واقع تجلی می‌کند.