

۱۴۹۲ هـ

۹۹، ۵، ۲۱

هو العليم

مکانیزم های دفاع روانه

احمد مسعودی



سرشناسه: مسعودی، احمد، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: مکانیزم‌های دفاع روانی / احمد مسعودی
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۶۱-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: مکانیزم‌های دفاعی (روانشناسی)
موضوع: Defense mechanisms (Psychology)
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵/BF۱۷۵ ۵/۷م
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۴۳۸۱۲

عنوان: مکانیزم‌های دفاع روانی
نویسنده: احمد مسعودی
صفحه آرا: کمال افشار (ماتده عظیمی)
مدیر تولید: سروش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نشر دانژه
شمارگان: ۲۲۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - دوم ۱۳۹۷
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۰-۱۶۱-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس به غیر مجاز از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۳۵۴۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۹۵۷۴۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

۹	پیشگفتار.....
۱۳	فصل یکم: دانستی‌های فراگیر درباره مکانیزم‌های دفاعی.....
۱۵	مکانیزم دفاعی روانی چیست؟.....
۱۷	شناخت ناکامی - تعارض.....
۲۱	خود و مکانیزم‌های دفاعی.....
۳۰	اضطراب، کسب بهره‌گیری از مکانیزم‌های دفاعی.....
۳۴	دیدگاهی نوین درباره بدن و گانه روان.....
۳۶	گفت و گوی ویژه.....
۳۷	فصل دوم: ویژگی‌های مکانیزم‌های دفاعی.....
۳۹	هفت رکن اساسی مکانیزم‌های دفاعی.....
۳۹	ویژگی‌های دیگر مکانیزم‌های دفاعی.....
۳۹	۱- دگرگون‌سازی واقعیت.....
۴۰	۲- کنشگری در گستره نا هشیار و هشیار.....
۴۱	۳- هم خوش آیند هستند، هم ناخوش آیند.....
۴۲	۴- گسترده بودن در بین همه آدم‌ها.....
۴۳	۵- توانایی سازش دارند.....
۴۳	۶- به کارگیری نامناسب آن‌ها در دسرساز است.....
۴۳	۷- بهره‌گیری از مکانیزم‌ها، نیازی انرژی دارد.....
۴۵	۸- مکانیزم‌های دفاعی با خود فریبی همراه هستند.....
۴۶	۹- مکانیزم‌های دفاعی با یادگیری همراه هستند.....
۴۷	فصل سوم: شناخت مکانیزم‌های دفاعی.....
۴۹	سخن‌آغازین.....

۵۱	 شناسایی گونه‌هایی از مکانیزم های دفاعی
۵۱	 ۱- آرمانی سازی
۵۱	 ۲- اجتماعی شدن و فاصله گیری
۵۳	 ۳- اجتناب
۵۳	 ۴- استقلال کاذب
۵۴	 ۵- افسانه بافی
۵۵	 ۶- اقرار و جلب ترحم
۵۶	 -انتقال
۵۷	 ۸- انسداده
۵۷	 ۹- از مال (اثر رفتن)
۵۸	 ۱۰- انی - جذب
۶۰	 ۱۱- باده گساری
۶۱	 ۱۲- باز داری
۶۳	 ۱۳- بازگرداندن احساس به سوی خود
۶۴	 ۱۴- بازگشت (واپس روی)
۶۵	 ۱۵- باطل سازی (بی اثر سازی)
۶۶	 ۱۶- بخش بخش کردن
۶۷	 ۱۷- برونی منازی
۶۷	 ۱۸- بزرگ نمایی
۶۸	 ۱۹- به تأخیر انداختن
۶۸	 ۲۰- بی ارزش سازی
۶۹	 ۲۱- بیش زیبا گرایی
۶۹	 ۲۲- بی قراری
۷۰	 ۲۳- پر حرفی
۷۰	 ۲۴- پر خاشگیری
۷۱	 ۲۵- پر خاشگیری انفعالی
۷۲	 ۲۶- پر خاشگیری تخیلی
۷۳	 ۲۷- پیش بینی

۷۴	۲۸- پیوند جویی
۷۴	۲۹- تبدیل
۷۶	۳۰- تثبیت
۷۸	۳۱- تجزیه (گسست)
۷۹	۳۲- تحریک
۸۰	۳۳- نخل اسکیزوئید
۸۱	۳۴- تسلیم شدن
۸۱	۳۵- تشکیل گ
۸۲	۳۶- نطاه (برون ریس، کنش نمایی)
۸۳	۳۷- تعمیم (ترتیب بردن)
۸۴	۳۸- تعویض
۸۴	۳۹- تمارض (بیمارنمایی)
۸۵	۴۰- توجیه عقلی (فاضل نمایی)
۸۷	۴۱- جابه جایی
۸۸	۴۲- جاندار پنداری
۸۹	۴۳- جبران
۹۱	۴۴- جبران از راه انتقام و کینه توزی
۹۲	۴۵- جبران از روش بیراهه رفتن
۹۲	۴۶- جبران به وسیله فرزندان
۹۳	۴۷- جداسازی (محدودیت عاطفی)
۹۵	۴۸- حرکت از انفعال به سوی فعالیت
۹۶	۴۹- خاموشی
۹۶	۵۰- خستگی
۹۷	۵۱- خواب یا رؤیا
۹۸	۵۲- خود بیمار انگاری
۱۰۰	۵۳- خود کشی
۱۰۱	۵۴- خیال بافی (رؤیای روز)
۱۰۳	۵۵- داوری به سود خود

- ۵۶- دروغ گویی ۱۰۴
- ۵۷- درون فکنی ۱۰۴
- ۵۸- درون نگری ۱۰۶
- ۵۹- دگرگون سازی ۱۰۷
- ۶۰- دلیل تراشی (توجیه) ۱۰۷
- ۶۱- دلیل تراشی احتیاطی ۱۱۰
- ۶۲- روئیم سازی (انفکاک) ۱۱۰
- ۶۳- رفتار تحریک کننده ۱۱۱
- ۶۴- ری ۱۱۱
- ۶۵- ریاضت ۱۱۲
- ۶۶- سرزنش ۱۱۴
- ۶۷- سرزنش دیگران ۱۱۴
- ۶۸- سرزنش فراقی ۱۱۵
- ۶۹- سرکوبی (واپس زدن عملی) ۱۱۵
- ۷۰- شکایت ورد کمک ۱۱۶
- ۷۱- شوخی ۱۱۶
- ۷۲- طفره و انحراف ۱۱۷
- ۷۳- عاطفه ای در برابر عاطفه دیگر ۱۱۸
- ۷۴- عینی سازی ۱۱۸
- ۷۵- فخر فروشی ۱۱۹
- ۷۶- فرار از واقعیت ۱۱۹
- ۷۷- فراقکنی (برون فکنی) ۱۱۹
- ۷۸- قریب پر خاشنگر ۱۲۰
- ۷۹- قدرت مطلق (بزرگ پنداری) ۱۲۳
- ۸۰- کار و تلاش افراطی ۱۲۴
- ۸۱- کناره گیری ۱۲۴
- ۸۲- کنترل کردن ۱۲۵
- ۸۳- کوچک نمایی ۱۲۶

۱۲۶	۸۴- گریز
۱۲۷	۸۵- لاف و گزاف
۱۲۸	۸۶- مسخرگی و استهزا
۱۲۸	۸۷- مسخ شخصیت
۱۲۹	۸۸- مصالحه (سازش)
۱۳۰	۸۹- مقاومت
۱۳۱	۹۰- سانیزم پولیانا
۱۳۱	۹۱- مکانیزم‌های آمدن
۱۳۳	۹۲- منفی می
۱۳۴	۹۳- ناچیز شمن
۱۳۴	۹۴- ناهماتند سازی
۱۳۴	۹۵- نفی خود
۱۳۵	۹۶- نق زدن
۱۳۵	۹۷- نمادی سازی
۱۳۶	۹۸- نوع دوستی
۱۳۶	۹۹- نوع دوستی مرضی
۱۳۷	۱۰۰- واپس زنی
۱۴۰	۱۰۱- واکنش سازی
۱۴۳	۱۰۲- والایش (برتری)
۱۴۶	۱۰۳- والایش و پذیرش
۱۴۷	۱۰۴- هذیان
۱۴۷	۱۰۵- همانند سازی
۱۵۱	۱۰۶- هنجار سازی
۱۵۲	گفت وگویی ویژه:
۱۵۴	مکانیزم‌های دفاعی در کودکان
۱۵۷	ارزیابی مکانیزم‌های دفاعی:

فصل ۴: گروه بندی مکانیزم های دفاعی.....	۱۶۳
دفاع های رشد یافته.....	۱۶۵
دفاع های رشد نیافته.....	۱۶۷
دفاع های نورو تیک.....	۱۶۷
دفاع های خود شیفتگی.....	۱۶۸
دفاع های اختلال شخصیت.....	۱۶۹
دفاع های منش و سواسی - جبری.....	۱۶۹
دفاع های منش هیستریک.....	۱۷۰
دفاع های بد کنده زندگی شخص.....	۱۷۰
دفاع هایی که در سکام درمان، مزاحم گردآوری گزارش های حیاتی هستند.....	۱۷۱
دفاع هایی که به انباشتن تاوانت در درمان می انجامند.....	۱۷۱
دفاع هایی که در بیکر مدی آنس های روانی یک شخص شرکت می کنند.....	۱۷۲
دفاع هایی که در موقعیت های استرس آمیز فراوان روی می دهند.....	۱۷۲
دفاع های پادر میانی کننده در تصویر اخلاقی از دیدگاه بندورا.....	۱۷۲
سخن آخر.....	۱۷۴
واژه نما.....	۱۷۶
منابع.....	۱۸۰
موضوع نما.....	۱۸۵

پیشگفتار

به یاد می‌آورم که دهه پیش، هنگامی که دانشجوی ترم یک روان‌شناسی بودم در گروه دوستان سرشار از انرژی آن زمان، یکی از دوستان با وجود هوش و توانایی مناسبی که از همان آغاز در بین رشته از خود نشان می‌داد، گاه از ناخرسندی خود از پذیرفته شدن در رشته روان‌شناسی می‌خندید. می‌گفت: «این ابراز ناخرسندی از روان‌شناسی، بایک بازگویی دیگر، نزدیکی از اساتید پانل یافتن می‌آید. ما به این گونه ادامه پیدا کرد که دوست ما در یک زمان مناسب در کلاس درس آن استاد بی‌سرده» روان‌شناسی رشته مناسبی نیست. "استاد نگاهی اندیشمندانه به او نمود و در پاسخ گفت: "یا می‌دانی داری از یکی از مکانیزم‌های دفاعی بهره می‌بری؟" و این پایان ماجرا بود. خوشبختانه آن دوست گرامی، همان گونه که نشان می‌داد دانشجوی بسیار کامیابی شد. همچنین دوستی یافتن او به پایه‌های بالادر رشته روان‌شناسی، نشان داد که نگرش استاد در مورد او درست بوده است. (یعنی او از روان‌شناسی بیزار نبود و تنها می‌خواست بابهره گیری از مکانیزم سرزنش خود، ستایش استاد را به دست آورد).

این رویداد از همان زمان، سبب روی آوردن و دلبستگی ام به مکانیزم‌های دفاعی شد. همچنین دیدن نمونه‌های آشکار و فراوان این مکانیزم‌ها در پیرامون خود، اینکه چگونگی آدم‌های گوناگون با زبردستی تمام این مکانیزم‌ها را به کار می‌گیرند تا با کاهش اضطراب، از آسیب دیدن ساختار روانی خود جلوگیری کنند، سبب شد تا این مکانیزم‌ها را بیشتر مورد پژوهش قرار دهم. اما بادرغ در یافتن که در بسیاری از کتاب‌های ارزشمند علمی پس از یک بازگویی فراگیر از مکانیزم‌های دفاعی، به بیان چند نمونه برجسته تر این مکانیزم‌ها

بسنده شده است. بنابراین برای دستیابی به سری بیشتری از این مکانیزم‌ها، به پژوهش گسترده تری در این مورد پرداخته تا توانستم نوشتار زیر را گردآوری کرده و در نهایت آن را خدمت دوستداران شناسایی مکانیزم‌های دفاعی روانی پیشکش نمایم.

نکته اساسی برای بهره‌گیری از نوشتار پیش رو، این است که دانشجویان و تازه واردان به گستره روان‌شناسی، باید آگاهی داشته باشند که تنها با شناخت این مکانیزم‌ها در دیگران و یادآوری این موارد به آن‌ها، نمی‌توانند منش آن‌ها را دگرگون سازند. زیرا اگر چه بسیاری از این دفاع‌ها ناسازگارانه می‌نمایند ولی راهی برای گشایش دشواری‌های درونی آدم‌ها هستند و نمی‌توان بدون از بین بردن دشواری‌های درونی شان، با برداشتن این تنها راه چاره که به آن‌ها می‌آورد، به آن‌ها یاری رساند. تا جایی که در زمان درمان نیز باید دریافت که اگر چه بیمار از تکنیک‌های پدیده‌شناسی و گزارش شدن دفاع‌های خود را سودمند تشخیص دهند اما روبرو با سطحی از اختلال شخصیت^۱ با دفاع‌هایشان شاید خشم او را برانگیزد، سبب اضطراب و افسردگی^۲ زیاد او گردد و تهدید بدون دوراندیشی دفاع‌های او، پیوند بیمار- درمانگر را به هم می‌بزد (کاپلن، ۱۹۸۸).

نکته دیگر آنکه، باید دانست که نام‌گذاری رفتار آدم با نام‌هایی مانند فراکنشی^۳ یا جابه‌جایی^۴ و... اگر چه شناسه سودمندی از رفتار را به دست می‌دهد اما نام‌گذاری یک رفتار، چرایی بنیادین آن رفتار را بیان نمی‌کند. برای روشن‌تری و گزارش یک رفتار، باید انگیزه آنچه که آدم را در روبرو شدن با مسائل و دشواری‌ها^۵ رنجور می‌کند، از مکانیزم‌های دفاعی کشانیده است شناخته شود. (براهنی، ۱۳۸۲) بنابراین هدف خاص این نوشته است تا با انتشار یک نوشتار کوتاه به ریشه‌یابی، روشن‌گری و گزارش بسیاری از رفتارهای آدمیان بپردازد. هدف در حقیقت شناسایی رفتار آدمیان از زاویه دیدگاهی ویژه بوده است.

در مورد چیدمان شناسایی مکانیزم‌های دفاعی در این نوشتار، همان‌طور که دیده می‌شود این مکانیزم‌ها تنها بر اساس چینش الفبای فارسی فهرست شده‌اند و جلوه‌ای از یک مورد،

- 1 . Neurotic
- 2 . Personality disorder
- 3 . Anxiety
- 4 . Depresion
- 5 . Projection
- 6 . Desplacment

نشان برجستگی بیشتر آن نیست و برگزیدن این چینش تنها برای دسترسی آسان به شناسایی مکانیزم‌های گوناگون بوده است. همچنین باید گفت که در این نوشتار تلاش شده تا آنجا که شدنی است، از واژه‌های زبان فارسی سود برده شود. بنابراین برای رسیدن به این خواسته، پس از پایان یافتن نوشتار پیش رو، نگارنده زمان زیادی را برای دگرگونی واژگان از زبان‌های دیگر به زبان فارسی گذاشته است تا این نوشتار در اندازه توان نگارنده، به زبان زیبای فارسی نگارش شود و به دست خوانندگان گرانمایه به ویژه فارسی دوستان گرامی برسد. حال آن دارد که از تمام کسانی که در این رهگذر مدد رسان این جانب بوده اند سپاس گذاری شود به هم زمان. بابت از آقای عبدالحسین بختیاری کارشناس گرامی کتابخانه پردیس علوم دانشگاه تهران که با راهنمایی‌های دوستانه خود در گردآوری منابع و نیز شکل گیری ساختار مناسب این نوشتار، از هیچ تلاشی فروگذاری ننمودند و نیز از خانم دکتر ندا کاویانی که کار ترجمه منابع خارجی را پذیرا شدند، صمیمانه سپاسگذاری می‌نمایم. در پایان نیز از همسر گرامی خود، تینا، المایی که در گردآوری این نوشتار، امید دهنده خوبی برایم بود و زمان مورد نیاز فراهم آورد تا این کار سامان پذیرد، نهایت سپاس رانموده و این نوشتار را به او و دو دختر خردسالش تقدیم می‌کنم.

احمد موعودی