

# چرا آن کار را کردم؟

سازوکارهای دفاعی روان‌شناختی و

شیوه‌های پنهانی که به زندگی ما شکل می‌دهند

جوزف برگو

ترجمه حامد حکیمی



بیش‌نو

سرشناسه	برگو، جوزف، Bugo, Joseph (Psychologist)
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: بیش نو، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۳۲۰ ص
شابک	978-600-6151-72-7
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
پادداشت	عنوان اصلی: Why Do I Do That? Psychological Defense Mechanisms and the Hidden Ways They Shape Our Lives, 2015
پادداشت	واژه‌نامه
موضوع	مکانیسم‌های دفاعی (روانشناسی)
موضوع	Defense mechanisms (Psychology)
موضوع	خودباختگی
موضوع	Self-defeating behavior
شماره افزوده	حکیمی، حامد، ۱۳۶۷- مترجم
رده بندی کنگره	BF1۷5/5
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	ATA۶۶۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

تهران: پاستاران، بن‌بست کوکب  
 ساختمان بیش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴  
 تلفن: ۰۲۲۸۹۰۸۱۷  
**چرا آن کار را کردم؟**  
 نویسنده: جوزف برگو

مترجم: حامد حکیمی  
 صفحه آرا: مصطفی براتی‌آبادی  
 طراح جلد: کیوان روشن‌بین  
 چاپ دوم: ۱۳۹۰  
 ناظر چاپ: سید محمد تقی  
 چاپ: آریگ لوبین  
 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: 978-600-6252-62-7



www.binesh-no.com  
 www.binesh-no.ir  
 @nimaghorbani  
 dr.nimaghorbani  
 binesh.e.no

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۱۰

### بخش اول: درک سازوکارهای دفاعی روان انسان

- فصل اول: امن‌ای که برای خودم غریبه است ..... ۱۴  
فصل دوم: مسائل روانی دوران کودکی ..... ۳۸  
فصل سوم: هیجانات ..... ۵۶

### بخش دوم: شما از چه دفاع‌هایی استفاده می‌کنید؟

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

### بخش سوم: خلع سلاح کردن دفاع‌ها

- فصل دوازدهم: ذهنیت تغییر ..... ۲۵۴  
فصل سیزدهم: نقش انتخاب ..... ۲۷۰  
فصل چهاردهم: آینده سازوکارهای دفاعی ..... ۲۹۴  
  
منابع برای مطالعه بیشتر ..... ۳۱۰  
دریاره نویسنده ..... ۳۱۵  
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۳۱۷  
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۳۱۸

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 هر کدام 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<sup>1</sup> می‌نگرم: معتقدم که ذهن هر یک از ما انسان‌ها وجوه نهفته‌ای دارد که خارج از آگاهی ماست. بنابراین ناهشیار<sup>2</sup> 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 آگاهی مان 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 تحزب دشوار زندگی محافظت می‌کنند، اما اغلب مانع رشد شخصی و رضایت از زندگی می‌شوند. دفاع‌های نامتعطف 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، راهی بخش و هیجان‌انگیز هم باشد. چه چیزی جذاب‌تر از این است که ذهنتان را ژرف‌کاوی کنید، پیچیدگی‌های روان‌دوستان، خانواده و آشناها 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 روان‌پوشی را به‌گونه‌ای توضیح دهم تا مناسب هرکسی باشد که می‌خواهد یک دوره ژرف‌کاوی و خودشناسی را خارج از اتاق درمان بگذراند. 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 تعریف‌هایی 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 خلع سلاح کنیم و با دشوارترین هیجان‌اتمان به‌خوبی کنار بیاییم.

در خلال کتاب، از رنج‌هایی هم آگاه می‌شوید که سال‌هاست گرفتارتان کرده است. البته باید بدانید که خواندن این کتاب، خصوصاً اگر تعویضات 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 پرشور و در عین حال قابل‌مدیریت 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، عزت‌نفس اصیل را در خود بیورانید.

همان‌طور که مراجعان در طول درمان نمی‌توانند 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 درونتان «بنشیند». رشد واقعی تدریجی و بلندمدت است، نه ناگهانی. یادتان باشد که در مسیر خودکاوایی پابرداری مهم‌ترین چیز است؛ پس صمیمانه از شما می‌خواهم هر زمان 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 بیش‌ازحد هم به خودتان فشار نیاورید و از خودتان انتظاراتی نداشته باشید که نتوانید مدیریتش کنید. در مسیر خودآگاهی هر قدمی که برمی‌دارید، هر چقدر هم کوچک باشد، ارزشمند است.