

۱۴۹۲۵۱۰

۹۶ / ۵ / ۱۸

هووالعلیم

مکانیزم های دفاع روانی

احمد مسعودی

www.ketab.ir

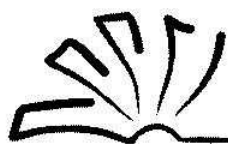


سرشناسه: مسعودی، احمد، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: مکانیزم‌های دفاع روانی / احمد مسعودی.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۶۱-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: مکانیزم‌های دفاعی (روان‌شناسی)
موضوع: Defense mechanisms (Psychology)
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵/BF۱۷۵ م۵/۴
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۴۳۸۱۲

عنوان کتاب: م‌های دفاع روانی
مؤلف: احمد مسعودی
صفحه آرا: کزلا، گرافیک (م‌انده عظیمی)
مدیر تولید: آریوش سازند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریک
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۶۱-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش 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: ۸۸۸۴۲۵۴۲
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۹۵۷۴۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

پیشگفتار.....	۹
فصل یک: دانستی‌های فراگیر درباره مکانیزم‌های دفاعی.....	۱۳
مکانیزم دفاعی، والی چیست؟.....	۱۵
شناخت ناخوشی و تعارض.....	۱۷
خود و مکانیزم‌های دفاعی.....	۲۱
اضطراب، کلید بره‌گیر از مکانیزم‌های دفاعی.....	۳۰
دیدگاهی نوین درباره مکانیزم‌های دفاعی به گانه روان.....	۳۴
گفت و گوی ویژه.....	۳۶
فصل دوم: ویژگی‌های مکانیزم‌های دفاعی.....	۳۷
هفت رکن اساسی مکانیزم‌های دفاعی.....	۳۹
ویژگی‌های دیگر مکانیزم‌های دفاعی.....	۳۹
۱- درگون سازی واقعیت.....	۳۹
۲- کنشگری درگستره نا هشیار و هشیار.....	۴۰
۳- هم خوش آیند هستند، هم ناخوش آیند.....	۴۱
۴- گسترده بودن در بین همه آدم‌ها.....	۴۲
۵- توانایی سازش دارند.....	۴۳
۶- به کارگیری نامناسب آن‌ها در دسرساز است.....	۴۳
۷- بهره‌گیری از مکانیزم‌ها، نیاز به انرژی دارد.....	۴۴
۸- مکانیزم‌های دفاعی با خود فریبی همراه هستند.....	۴۵
۹- مکانیزم‌های دفاعی با یادگیری همراه هستند.....	۴۶
فصل سوم: شناخت مکانیزم‌های دفاعی.....	۴۷
سخن آغازین.....	۴۹

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	 ۷- از تنگنا
۵۷	 ۸- انسداد
۵۷	 ۹- انفعال (اثر پایداری)
۵۸	 ۱۰- انکار (تکذیب)
۶۰	 ۱۱- باده گساری
۶۱	 ۱۲- باز داری
۶۳	 ۱۳- بازگرداندن احساس به سر و خود
۶۴	 ۱۴- بازگشت (واپس روی)
۶۵	 ۱۵- باطل سازی (بی اثر سازی)
۶۶	 ۱۶- بخش بخش کردن
۶۷	 ۱۷- برونی سازی
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- تخیل اسکیزوئید
۸۱	۳۴- تسام شدن
۸۱	۳۵- شکل گروه
۸۲	۳۶- تظاهر (بروز) (ری کنش نمایی)
۸۳	۳۷- تعمیم (فراژ کردن)
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 رویا
۹۸	۵۲- خود بیمار انگاری
۱۰۰	۵۳- خودکشی
۱۰۱	۵۴- خیال بافی (رویای روز)
۱۰۳	۵۵- داوری به سود خود

- ۱۰۴..... ۵۶- دروغ گوئی
- ۱۰۴..... ۵۷- درون فکنی
- ۱۰۶..... ۵۸- درون نگری
- ۱۰۷..... ۵۹- دگرگون سازی
- ۱۰۷..... ۶۰- دلیل تراشی (توجیه)
- ۱۱۰..... ۶۱- دلیل تراشی احتیاطی
- ۱۱۰..... ۶۲- دونیم سازی (انفکاک)
- ۱۱۱..... ۶۲- رفتار تحریک کننده
- ۱۱۱..... ۶۳- رک گوئی
- ۱۱۲..... ۶۵- راست کشی
- ۱۱۴..... ۶۶- زشت خوشتن
- ۱۱۴..... ۶۷- سرزنش بخراش
- ۱۱۵..... ۶۸- سرزنش فراس
- ۱۱۵..... ۶۹- سرکوبی (واپس ردن عمده)
- ۱۱۶..... ۷۰- شکایت ورد کمک
- ۱۱۶..... ۷۱- شوخی
- ۱۱۷..... ۷۲- طغره و انحراف
- ۱۱۸..... ۷۳- عاطفه ای در برابر عاطفه دیگر
- ۱۱۸..... ۷۴- عینی سازی
- ۱۱۹..... ۷۵- فخر فروشی
- ۱۱۹..... ۷۶- فرار از واقعیت
- ۱۱۹..... ۷۷- فرافکنی (برون فکنی)
- ۱۲۲..... ۷۸- فریب پر خاشگر
- ۱۲۳..... ۷۹- قدرت مطلق (بزرگ پنداری)
- ۱۲۴..... ۸۰- کار و تلاش افراطی
- ۱۲۴..... ۸۱- کناره گیری
- ۱۲۵..... ۸۲- کنترل کردن
- ۱۲۶..... ۸۳- کوچک نمایی

۱۲۶	۸۴- گریز
۱۲۷	۸۵- لاف و گراف
۱۲۸	۸۶- مسخرگی و استهزا
۱۲۸	۸۷- مسخ شخصیت
۱۲۹	۸۸- مصالحه (سازش)
۱۳۰	۸۹- مقاومت
۱۳۱	۹۰- مک یزم، لیانا
۱۳۱	۹۱- مکانیزم‌های کنار آمدن
۱۳۳	۹۲- منفی افی
۱۳۴	۹۳- ناچیز شمی
۱۳۴	۹۴- ناهم‌اند 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
۱۴۸	۱۰۵- همانند سازی
۱۵۱	۱۰۶- هنجار سازی
۱۵۲	گفت و گوی ویژه:
۱۵۴	مکانیزم‌های دفاعی در کودکان
۱۵۷	ارزیابی مکانیزم‌های دفاعی:

۱۶۳	فصل ۴: گروه بندی مکانیزم های دفاعی
۱۶۵	دفاع های رشد یافته
۱۶۷	دفاع های رشد نایافته
۱۶۷	دفاع های نوروتیک
۱۶۸	دفاع های خود شیفتگی
۱۶۹	دفاع های اختلال شخصیت
۱۶۹	دفاع های منش و سواسی - جبری
۱۷۰	دفاع های منش هیستریک
۱۷۰	دفاع های تهدید کننده زندگی شخص
۱۷۱	دفاع های که در تمام درمان، مزاحم گردآوری گزارش های حیاتی هستند
۱۷۱	دفاع هایی که به افزایش مقاومت در درمان می انجامند
۱۷۲	دفاع هایی که در پیکر بندی آب 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 راضی اهل اطلاق از دیدگاه بندورا
۱۷۴	سخن آخر
۱۷۶	واژه نما
۱۸۰	منابع
۱۸۵	موضوع نما

پیشگفتار

به یاد می‌آورم نزدیک سه دهه پیش، هنگامی که دانشجوی ترم یک روان‌شناسی بودم در گروه دوستی بسیار از دانشجویان آن زمان، یکی از دوستان با وجود هوش و توانایی مناسبی که از همان آغاز در این رشته از خود نشان می‌داد، گاه از ناخرسندی خود از پذیرفته شدن در رشته روان‌شناسی سخن می‌گفت. این ابراز ناخرسندی از روان‌شناسی، بایک بازگویی دیگر، نزدیکی از اساتید پایان یافت. ما به این گونه ادامه پیدا کرد که دوست مادریک زمان مناسب در کلاس درس آن استاد بیان کرد که "روان‌شناسی رشته مناسبی نیست." استاد نگاهی اندیشمندانه به او نمود و در پاسخ گفت: "آمی دانی از یکی از مکانیزم‌های دفاعی بهره می‌بری؟" و این پایان ماجرا بود. خوب است بدانید که دوست گرامی، همان گونه که نشان می‌داد دانشجوی بسیار کامیابی شد. همچنین با 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 با بهره‌گیری 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 و این چگونه آدم‌های گوناگون بازبردستی 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 دریافتیم 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 آن روی آورده اند به آن‌ها یاری رسانند. تا جایی که در زمان درمان نیز باید دریافت که اگر چه بیماران نوروتیک^۱، شاید بینش یافتن و گزارش شدن دفاع‌های خود را سودمند تشخیص دهند اما روبرو با روان‌شناسان اختلال شخصیت^۲ با دفاع‌هایشان شاید خشم او را برانگیزد، سبب اضطراب^۳ و افسردگی^۴ زیاد او گردد و تهدید بدون دوراندیشی دفاع‌های او، پیوند بیمار-درمانگر را بهم بریزد. (اپلان، ۱۹۸۸)

نکته دیگر آنکه، باید دانست که نام‌گذاری رفتار آدم با نام‌هایی مانند فرا فکنی^۵ یا جابه‌جایی^۶ و... اگر چه شناسه سودمندی از رفتار را به دست می‌دهد اما نام‌گذاری یک رفتار، چرایی بنیادین آن رفتار را بیان نمی‌کند. برای روشن‌گری و گزارش یک رفتار، باید انگیزه آنچه که آدم را در روبرو شدن با مسائل و دشواری‌ها به بهره‌گیری از مکانیزم‌های دفاعی کشانیده است شناخته شود. (براهنی، ۱۳۸۲) بنابراین در نگارنده این نبوده 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، همان‌گونه که دیده می‌شود این مکانیزم‌ها تنها بر اساس چینش الفبای فارسی فهرست شده‌اند و جلوتر بودن یک مورد،

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

نشان برجستگی بیشتر آن نیست و برگزیدن این چنین 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. جای آن دارد که از تمام کسانی که در این رهگذر مدد رسان این جانب بوده اند سپاس گذاری شود. به همه سبب از آقای عبدالحسین بختیاری کارشناس گرامی کتابخانه پردیس علوم دانشگاه تهران به راهنمایی‌های دوستانه خود در گردآوری منابع و نیز شکل گیری ساختار مناسب این ترجمه، از هیچ تلاشی فروگذاری ننمودند و نیز از خانم دکتر ندا کاویانی که کار ترجمه نامه خارجی را پذیرا شدند، صمیمانه سپاسگذاری می‌نمایم. در پایان نیز از همسر گرامی خود، به تلاشی که در گردآوری این نوشتار، امید دهنده خوبی برایم بود و زمان مورد نیاز را فراهم آورد تا این کار سامان پذیرد، نهایت سپاس رانموده و این نوشتار را به او و دو دختر خوبم، آرینا پیشکش می‌کنم.