

**روانشناسی تحلیلی
(درمان یونگی)**

www.ketab.ir

عاطفه عربی



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی تحلیلی (درمان یونگی) / عاطفه عربی.
مشخصات نشر : قم : اندیشه مولانا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۲۱۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۲-۲۹-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : یونگ، کارل گوستاو، ۱۸۷۵-۱۹۶۱ م. -- نقد و تفسیر
Jung, Carl Gustav -- Criticism and interpretation :
موضوع : روان‌شناسی یونگی (Jungian psychology)
موضوع : روانکاوی (Psychoanalysis)
رده بندی کنگره : BF۱۰۹
رده بندی دیویی : ۱۵۰/۱۹۵۴
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۵۸۷۳۱

روانشناسی تحلیلی (درمان یونگی)

مؤلف / عاطفه عربی
ناشر / انتشارات اندیشه مولانا
شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۲-۲۹-۳
چاپخانه / مبین - قم
نوبت چاپ / اول - ۱۴۰۰
شمارگان / ۵۰۰ نسخه
قیمت / ۵۸۰۰۰ تومان



دفتر مرکزی : قم خیابان شهداء (صفائییه)، مجتمع تجاری صفائییه، طبقه سوم
تلفن: ۳۷۷۴۳۵۴۴-۳۷۷۳۳۶۴۵ (۰۲۵) فاکس: ۳۷۷۳۸۸۱۴ (۰۲۵)
دفتر تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری
روبه‌روی اداره پست، پلاک ۱۴۴ واحد یک تلفن: ۶۶۴۰۸۹۲۷-۶۶۴۰۹۳۵۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

هر گونه تکثیر از تمام یا قسمتی از این اثر بصورت حروفچینی یا عکسبرداری، چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی و انواع دیگر چاپ بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً جایز نمی باشد و پیگرد قانونی به همراه خواهد داشت.

پیشگفتار	۱۱
----------------	----

کارل گوستاو یونگ

مقدمه	۱۷
آثار	۲۱
اثرب یونگ بر روانشناسی	۲۱
مکتب روان‌شناختی یونگ	۲۲
گذرا از اسطوره به عقل	۲۳
آموختن تجربه زندگی هدف اسطوره و سنت	۲۵
اسطوره‌شناسی، نوعی آواز کائنات	۲۶
علاقه سنت‌گرایان منتقد مدرنیت به اساطیر	۲۷
اساطیر، نوعی سنت تعلیم و تربیت	۲۸
اصول و ویژگی‌های مشترک میان سنت و اسطوره	۲۸
داستانی تاریخی در اشتراکات سنت و اسطوره	۲۹
یکی بودن سوژه و ابژه	۳۲
زمان از نظر قاضی سعید	۳۴
رابطه‌ی میان سنت و اساطیر یک رابطه دوطرفه	۳۴
جهان اسطوره و سنت از نظر افلاطون	۳۵
جهان اسطوره و سنت از نظر یونگ	۳۶

۳۶	جهان اسطوره و سنت از نظر میرچا الیاده
۳۸	جهان اسطوره و سنت از نظر سن توماس آکوئیناس
۳۸	روان درمانی بر اساس روانشناسی یونگ
۳۹	روانشناسی عمقی

نظریه های کارل یونگ

۴۳	ساخت شخصیت
۴۳	کهن الگو
۵۲	آنیما و آنیموس
۶۰	سطوح هوشیاری
۶۳	نظریه لیپیدو
۷۳	پرسونا
۷۶	درون گرایی و برون گرایی
۷۹	آزمون MBTI
۸۱	انواع تیپ شخصیتی تست MBTI
۸۷	تفاوت های فرهنگی
۸۸	تفاوت های مغز
۸۹	اعتبار تست MBTI
۹۰	روش آزمون های یونگ
۹۱	فراخوان کلمات
۹۶	آزمون تداعی واژه های یونگ
۹۷	تحلیل رؤیا
۱۰۱	تخیل فعال
۱۰۲	روان درمانی

۱۰۴.....	سایه
۱۰۸.....	خود
۱۱۴.....	کنش‌های روانی
۱۱۵.....	نظر یونگ درباره بینش
۱۱۶.....	ناخودآگاه و کارل گوستاو یونگ
۱۱۷.....	نمادها
۱۱۹.....	یونگ و ناخودآگاه
۱۲۴.....	تحرک شخصیت "نیروی زندگی"
۱۲۷.....	رشد و شکفتگی شخصیت و عوامل آن
۱۲۸.....	به گرائی و واپس زنی
۱۲۸.....	عوامل رشد و شکفتگی شخصیت
۱۳۴.....	اصل مقارنه و اصل غایت
۱۳۴.....	اصل اصالت غایت
۱۳۵.....	هواخاهان و مخالفان روان‌شناسی تحلیلی
۱۳۷.....	خواب و ناخودآگاه
۱۵۷.....	عقده
۱۶۵.....	لوگوس و اروس
۱۶۶.....	نکیا
۱۶۷.....	تئوری ناخودآگاه
۱۶۸.....	ناخودآگاه جمعی
۱۷۰.....	اثر ناخودآگاه جمعی بر سیاست و جوامع
۱۷۱.....	تفاوت ناخودآگاه جمعی با مفاهیم مشابه
۱۷۲.....	فردیت در روانشناسی یونگ
۱۷۴.....	غریزه

پیشگفتار

روانشناسی شبیه به اقیانوس پهناوری است که انواع راهکارها و رویکردها و شیوه‌های درمانی را در دل خودش جا داده است. وقتی به درمانگر مراجعه می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که قدمی در جهت سلامت روانی خود بردارید، باید از یکی از رویکردهای درمانی روانشناسی استفاده کنید. تشخیص اینکه چه رویکردی مناسب مشکل شماست و چطور باید آن را به کار گرفت تا بیشتری بازدهی را داشته باشد، بر عهده درمانگر است شاید تابه حال عنوان روان درمانی تحلیلی را شنیده باشید. درمانی که این روزها جایگاه ویژه‌ای در روانشناسی دارد و وام‌دار نظریه‌های زیگموند فروید است. روانشناسی دانشی است که به بررسی رفتار و فرآیندهای روانی می‌پردازد. این جمله کوتاه تعریف روان‌شناسی به طور جامع را دربرمی‌گیرد. این جمله چند بخش برجسته دارد. که برای ما روشن می‌کند ماهیت روان‌شناسی چیست: روان‌شناسی دانش است، روان‌شناسی به بررسی رفتار می‌پردازد، روان‌شناسی به بررسی فرآیندهای روانی می‌پردازد. همان‌گونه که از تعریف روان‌شناسی آموختیم، روان‌شناسی دانش است. پس همانند دیگر شاخه‌های دانش، از پایه‌های دانشیک (اصول علمی) پیروی می‌کند. این دانش به بررسی رفتار که دیدنی (عینی) است و فرآیندهای روانی که انگاره‌ای (ذهنی) است می‌پردازد. رفتار همه‌ی واکنش‌هایی است که از جانداران سر می‌زند. رفتار آشکار است و در برابر آن فرآیندهای روانی، پنهان و انگاره‌ای (ذهنی) است. روان‌شناسی

تحلیلی یکی از رویکردهای دانش روان‌شناسی است که کارل گوستاو یونگ آن را بنیان‌گذاری کرد. هر چند رویکرد روان‌شناسی تحلیلی مستقل و پویا شناخته می‌شود اما حقیقت این است که روان‌شناسی تحلیلی از درون مکتب روانکاوی زاده شده و دربرگیرنده‌ی مفاهیم و روش‌های روانکاوی است. به همین خاطر کسانی که در زمینه‌ی روان‌شناسی اطلاع چندانی ندارند گاهی این دو رویکرد را یکسان می‌دانند. در این نوشته شما را با مکتب روان‌شناسی تحلیلی یونگ آشنا خواهیم کرد.

روان‌شناسی تحلیلی (Analytical Psychology) که از آن با نام روان‌شناسی یونگ (Jungian psychology) نیز یاد می‌شود، یکی از رویکردهای روان‌شناسی است که ریشه در اندیشه‌های کارل گوستاو یونگ روان‌شناس، روان‌پزشک و روانکاو برجسته‌ی سوئیسی دارد. همان‌گونه که می‌دانید یونگ برای سال‌ها شاگرد و همکار زیگموند فروید بوده است. او در آغاز از رویکرد روانکاوی فروید پیروی می‌کرد اما با گذشت زمان، اختلاف نظر و باور پیرامون ساختار ذهن انسان، ناخودآگاه، فرایندهای روانی و... زمینه‌ساز جدایی یونگ و فروید شد. در این راستا یونگ مکتب تازه‌ای به نام روان‌شناسی تحلیلی را بنیان گذاشت و خود را نخستین روان‌شناس تحلیلی خواند. یونگ درباره‌ی روان‌شناسی تحلیلی بر این باور بود که این رویکرد دربرگیرنده‌ی روانکاوی فروید و روان‌شناسی فردی آدلر است. از این رو می‌توانیم روان‌شناسی تحلیلی را تلاشی برای آمیختن رویکردهای برجسته‌ی روان‌شناسی و یکپارچه کردن آن‌ها با هم بدانیم. اما این نکته را به یاد بسپاریم که روان‌شناسی تحلیلی، متمایز از روانکاوی فروید کار می‌کند.

هر یک از رویکردهای درمانی مزایا و فواید مخصوص به خودشان را دارند که در جریان درمان به شکل موثری کاربرد دارند. روان‌درمانی تحلیلی نیز به دلیل مزایایی که دارد، به عنوان یک روش درمانی مؤثر به کار گرفته می‌شود.

از جمله مهم‌ترین مزایای روان درمانی تحلیلی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ایجاد یک محیط همدلانه بدون قضاوت برای بیان احساسات، عواطف و مشکلات، طولانی بودن زمان درمان و حفظ ارتباط مؤثر میان درمانگر و مراجع، بررسی تجربیات زیسته از کودکی و رسیدن به ریشه مشکلات و درگیری‌ها، ایجاد فرصتی برای خودمشاهده‌گری و اصلاح روش، فهمیدن دقیق ریشه مشکلات و قدرت پذیرش بالا. شاید این سؤال در ذهنتان نقش ببندد که روان درمانی تحلیلی برای چه مشکلاتی موثرتر است و یک درمانگر تحلیلی روی چه نوع مراجعانی کار می‌کند. در پاسخ به این پرسش باید موارد کاربرد روان درمانی تحلیلی را بیان کرد: وسواس فکری و عملی، فوبیا (ترس شدید)، آسیب‌های عاطفی شدید یا تروما، اضطراب، افسردگی، اختلالات روان‌تنی، مشکلات مرتبط با هویت، مشکلات و مسائل جنسی، رفتارهایی که به خود تخریب‌گری نزدیک اند. باید به این نکته توجه کنید اغلب افرادی که برای حل مسائل و مشکلات بالا به روان درمانی تحلیلی روی می‌آورند، اغلب کسانی هستند که مدت زمان زیادی با علائم بیماری‌ها مواجه بودند و از دیگر روش‌های درمانی نتیجه نگرفته‌اند. در ادامه این کتاب شما بطور کامل با روانشناسی تحلیلی آشنا خواهید شد.