

روانشناسی تحلیلی (درمان یونگی)

عاطفه عربی



تأليف: عاطفه عربی

ناشر: حکمت فراز

نوبت چاپ: اول / آذر ۱۴۰۰

چاپ: مبین

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شایک: ۷-۶۷-۷۴۷۲-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، پلاک B 37

تلفن: ۰۹۱۳۲۶۴۴۶۴ - ۰۲۵۳۷۸۴۷۷۳

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۱

کارل گوستاو یونگ

مقدمه ۱۷

آثار ۲۰

اثر یونگ بر روانشناسی ۲۱

مکتب روان‌شناختی یونگ ۲۲

گذر از اسطوره به عقل ۲۳

آموختن تجربه زندگی هدف اسطوره و سنت ۲۴

اسطوره‌شناسی، نوعی آواز کائنات ۲۵

علاقه سنت‌گرایان منتقد مدرنیّت به اساطیر ۲۷

اساطیر، نوعی سنت تعلیم و تربیت ۲۷

اصول و ویژگی‌های مشترک میان سنت و اسطوره ۲۷

داستانی تاریخی در اشتراکات سنت و اسطوره ۲۸

یکی بودن سوژه و ابژه ۳۱

زمان از نظر قاضی سعید ۳۳

رابطه‌ی میان سنت و اساطیر یک رابطه دوطرفه ۳۳

۳۴.....	جهان اسطوره و سنت از نظر افلاطون.....
۳۴.....	جهان اسطوره و سنت از نظر یونگ.....
۳۵.....	جهان اسطوره و سنت از نظر میرچا الیاده.....
۳۶.....	جهان اسطوره و سنت از نظر سن توماس آکوئیناس.....
۳۷.....	روان درمانی بر اساس روانشناسی یونگ.....
۳۷.....	روانشناسی عمقی.....

نظریه‌های کارل یونگ

۴۱.....	ساخت شخصیت.....
۴۱.....	کهن الگو.....
۵۰.....	آنیما و آنیموس.....
۵۷.....	سطوح هوشیاری.....
۶۰.....	نظریه لیبیدو.....
۷۰.....	پرسونا.....
۷۲.....	درون گرایی و برون گرایی.....
۷۵.....	آزمون MBTI.....
۷۷.....	انواع تیپ شخصیتی تست MBTI.....
۸۲.....	تفاوت‌های فرهنگی.....
۸۳.....	تفاوت‌های مغز.....
۸۵.....	اعتبار تست MBTI.....
۸۵.....	روش آزمون‌های یونگ.....
۸۶.....	فراخوان کلمات.....
۹۰.....	آزمون تداعی واژه‌های یونگ.....
۹۱.....	تحلیل رؤیا.....

۹۴.....	تخیل فعال
۹۵.....	روان درمانی.....
۹۷.....	سایه.....
۱۰۱.....	خود.....
۱۰۶.....	کنش های روانی.....
۱۰۷.....	نظر یونگ درباره بینش.....
۱۰۸.....	ناخودآگاه و کارل گوستاو یونگ.....
۱۰۹.....	نمادها.....
۱۱۰.....	یونگ و ناخودآگاه.....
۱۱۴.....	تحرك شخصیت "نیروی زندگی".....
۱۱۷.....	رشد و شکفتگی شخصیت و عوامل آن.....
۱۱۸.....	به گرانی و واپس زنی.....
۱۱۹.....	عوامل رشد و شکفتگی شخصیت.....
۱۲۳.....	اصل مقارنه و اصل غایت.....
۱۲۴.....	اصل اصالت غایت.....
۱۲۵.....	هواخاهان و مخالفان روان شناسی تحلیلی.....
۱۲۶.....	خواب و ناخودآگاه.....
۱۴۳.....	عقده.....
۱۵۱.....	لوگوس و اروس.....
۱۵۲.....	نکیا.....
۱۵۳.....	تئوری ناخودآگاه.....
۱۵۳.....	ناخودآگاه جمعی.....
۱۵۵.....	اثر ناخودآگاه جمعی بر سیاست و جوامع.....
۱۵۶.....	تفاوت ناخودآگاه جمعی با مفاهیم مشابه.....

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 چگونه باید آن را به کار گرفت تا بیشتری بازدهی را داشته باشد، بر عهده درمانگر است شاید تا به 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 خواهم 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، فواید 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 موثر به کار گرفته می‌شود. از جمله مهم‌ترین مزایای روان‌درمانی 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 موثر 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 نزدیک‌اند. 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.