

خودشناسی به روش یونگ

تکنیک «رمزواژه»

مایکل دانیلز

ترجمه

اسماعیل فصیح

فرهنگ نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران-۱۳۹۷

فهرست

۱	پیش‌گفتار
۷	فصل اول: به‌سوی خودشناسی
۲۳	فصل دوم: تکنیک «رمزواژه»
۲۹	فصل سوم: منطق و ساختار
۶۵	فصل چهارم: کلیدهای «رمزواژه»
۹۵	فصل پنجم: تیپ‌های روانشناختی
۱۴۹	فصل ششم: جریان تفسیری
۱۷۹	فصل هفتم: نمونه تجزیه و تحلیل خود
۲۰۷	فصل هشتم: تحلیل تغییر
۲۲۳	فصل نهم: افکار نهایی
۲۳۳	کتابشناسی

پیشگفتار

این کتاب با تردیدهای خاصی نوشته شده که یکی از مهم‌ترین آنها این است که هم‌اکنون همه جا پر از کتابهایی شده که ادعا می‌کنند راهنمای مواردی هستند از قبیل خودسازی، روشنگری، خرسندی، خودشکوفایی، بهزیستی، سلامت روانی مثبت، کمال، شادی، و یا هر چیزی دیگری که این روزها مد شده است.

اگر بخواهیم بر اساس شواهدی که در کتابفروشیها موجود است قضاوت کنیم، باید بگوییم که نهضت «عصر جدید» بیخ گوش ماست و چه‌بسا در سیلی از اینگونه کتابهای نجاتبخش غرق شویم. خودشناسی دیگر محدود به فیلسوفان و روانشناسان و نوکیشان و یا آدمهای عجیب و غریب و بی‌تجربه نیست و بسیاری از مردم عادی به شیوه خودشان، میل شدیدی به کسب اطلاعات و راهنمایی در این موضوعات ابراز می‌دارند. در نتیجه برای هر سلیقه و ذائقه‌ای بازار روزافزونی، از طالع‌بینی گرفته تا ذن بودیسم (Zen Buddhism)، وجود دارد و در مورد هر کدام از این موضوعات آنقدر مطلب هست که فرد را در طول زندگی سرگرم نگه دارد.

بسیاری از افرادی که تکنیک رمزواژه (Watchword) را امتحان

کرده‌اند به من گفته‌اند که این روش نه تنها برایشان تازگی داشته بلکه برای اشخاص غیر حرفه‌ای نیز که هیچ آگاهی ویژه‌ای از شیوه خودسازی ندارند، روشی سودمند و قابل حصول است. حتی آنهایی که ابتدا این روش را خیلی خوب یاد نمی‌گیرند عموماً آن را جالب و شگفت آور می‌دانند و مشتاق هستند که این روش را دوباره، هم روی خودشان و هم روی دوستان و آشنایان پیاده کنند. من مواردی را دیده‌ام که این روش با سرعت، مانند یک بیماری در میان گروهها و شبکه‌های مردمی پخش شده است. در نتیجه، چندین بار هنگامی که افرادی به من گفتند این تمرینات را قبلاً انجام داده‌اند بسیار متعجب شدم.

با اینکه من اصول اولیه این تکنیک را برای دانشجویان و دوستان و اشخاص تحت آموزش خود توضیح داده‌ام ولی تا به حال شرح منظم و کاملی از این روش در دست نبوده است. در نتیجه بسیاری در فهم کامل زیر و بم این روش گیج می‌شوند و یا آن را نمی‌فهمند. به عقیده من هنگامی که این تکنیک بطور غیرمستقیم آموزش داده می‌شود، و یا در مراحل بعدی یادگیری، این مسئله تبدیل به یک مشکل خاص می‌گردد. به همین دلیل، اگرچه فکر نمی‌کنم در این مرحله از کار برای چاپ این کتاب آمادگی داشته، و ترجیح می‌دهم برای تحقیقات بیشتر فرصت داشته باشم، ولی خیلی مهم است که روش اساسی این تکنیک هم‌اکنون چاپ شود تا به این طریق اشتباهاتی که ممکن است رخ داده باشند فوراً اصلاح شوند. همچنین این کتاب جوابی است به درخواستهای فراوانی که برای نوشتن توضیح جزئیات ساده تکنیک رمزواژه دریافت کرده‌ام و در ضمن می‌تواند برای افرادی که دوست دارند بطور شخصی از این تکنیک استفاده کنند ولی استطاعت کافی برای پرداخت شهریه ندارند قابل استفاده باشد.

یکی از منتقدین، تکنیک رموزاژه را برای من به عنوان یک تکنیک صد درصد تعصب آمیز یونگی (Jung) توصیف کرده است و من هر چند که از این توصیف احساس غرور می‌کنم، ولی آن را محتاج توضیحاتی می‌دانم. در ابتدا باید بگویم من روانکاو یونگی نیستم. اگر چه از اولین روزهایی که دانشجو بودم تا به امروز که یونگ را به دانشجویان کثیری درس می‌دهم، به روانشناسی تحلیلی کارل یونگ علاقه داشته‌ام ولی تا هنگامی که کار با رموزاژه را شروع نکرده بودم هیچ‌گاه خود را روانکاو یونگی نمی‌دانستم. علاقه و مطالعات اولیه من درباره مفهوم خودشکوفايي از جنبه روانشناسی انسان‌گرایانه، روانشناسی رشد و روانشناسی وجودی به این مبحث جلب شد و با آنکه از عقاید یونگ اطلاع داشتم و شیفته آن بودم، تئوریهای او را پیچیده و مشکل‌تر از آن می‌پنداشتم که بتواند در زندگی و تجارب روزمره بکار آید.

بسط و توسعه تکنیک رموزاژه مرا درگیر روند عجیب و مرموز کشف عقلانی کرد و حتی می‌شود گفت نوعی رازگشایی بود. هنگام مطالعه و فکر کردن درباره این تکنیک به نظر می‌رسید بی‌اختیار به قواعد یونگی نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوم. بارها متوجه شدم که ناباورانه به مشابعت و توازی غیرمنتظره و غیرقابل انکار نتایج مطالعات و تحقیقاتم با عناصر مهم رهیافتهای نظری یونگ خیره مانده‌ام. البته تفکرات من قاعدتاً باید نتیجه مطالعات قبلی‌ام در آثار یونگ باشد اما این تأثیر اساساً ناموفق بود. فقط یک مثال ذکر می‌کنم: قبل از اینکه ساختار اصلی ماتریس رموزاژه را بفهمم و آن را به توصیفات یونگ از فرایند تفرد (individuation) ربط دهم، هنگام دیدن ماتریسهایی که بعدها آزمایش کردم ناگهان نظریه تیپهای روانشناختی (psychological types) یونگ به ذهنم خطور کرد.

بیان این مسائل به این خاطر نبود که خواننده را به هوس بیندازد و یا مرموز بودن روش را توضیح دهد بلکه منظور فقط این بود که برای همه معلوم شود من این کتاب را به قصد اختراع تکنیک خاص یونگی شروع نکرده‌ام. از بسیاری از جهات من نیز به اندازه دیگران متعجبم که تکنیک رمزاژه به این صورت از کار در آمد اما گوشه ذهن مرتب به من یادآوری می‌کند که در روانشناسی یونگ نکات پایه‌ای و درستی وجود دارد.

رمزاژه تکنیک خاصی است که برای استفاده کردن در نظر گرفته شده است و با این دید، روش فوق یکی از معدود روشهای یونگی است که در بررسی تجربه روانشناختی فردی، هم برای افراد حرفه‌ای و هم برای عموم مردم در دسترس است.

این کتاب را تا آنجا که توانستم غیر تخصصی و مربوط به موضوع نوشته‌ام و آرزو دارم که مردم روانشناسی یونگی را بیشتر بدانند، بیشتر بفهمند، بیشتر توصیه کنند و مهم‌تر از همه بیشتر استفاده کنند. بعلاوه در استفاده اولیه آن به عنوان وسیله‌ای که ممکن است هر انسانی را به مرحله خودشناسی برساند، رمزاژه هم مورد توجه روانکاو یونگی است و هم تعداد زیادی از درمانگران و مشاوران و دیگر افرادی که با درمان‌جویان در محدوده کلی سلامت روانی و یا رشد شخصی کار می‌کنند به آن توجه دارند.

این توضیح کوتاه روشن می‌سازد که رمزاژه نباید به عنوان روشی که به آخرین مرحله پیشرفت رسیده است در نظر گرفته شود. تحقیقات تکمیلی این موضوع را تأکید می‌کنند و اکتشافات جدیدی نیز ممکن است انجام شود.



لازم به تذکر است که فصلهای این کتاب طوری طرح ریزی شده‌اند که بطور پی‌درپی خوانده شوند، ولی اگر شما می‌خواهید فوراً تکنیک رمزاژه را بیازمایید به فصل ۲ مراجعه کنید.

فصل اول

بسوی خودشناسی

سقراط می‌گوید: «خود را بشناس، زیرا زندگی آزمون نشده ارزش زیستن ندارد.» در طول تاریخ و در تمام فرهنگها، خودشناسی به عنوان مهم‌ترین - و شاید تنها - نشان انسان پخته و روشن، و نیز شاهراهی بسوی نهایت کامیابی بوده است.

کنجکاو و سرگرمی

اگر نظر مردم عادی را درباره «خودشناسی» جویا بشویم، اکثر آ به «اهمیت» آن اذعان می‌کنند. همچنین اگر به محبوبیت انواع پرسشنامه‌های «خودآزمایی» که در سالهای اخیر در مجلات باب شده توجه کنیم و آنها را ملاکی عملی محسوب نماییم، می‌توان چنین استدلال کرد که بیشتر ما برای کشف «حقایق» ناشناخته درباره خود، عطشی سیری‌ناپذیر به کنجکاو داریم. یعنی کشف استعدادهای نهفته، آرزوهای پنهانی، جذبه جنسی، ارزشهای اساسی، نیازهای عاطفی و قوه هوش‌مان. بی‌شک این علاقه، برانگیخته از هوس گرم شدن و تعریف و تمجید شنیدن می‌باشد تا کشتی واقعی برای کشف

«حقیقت» در خصوص شخصیت یا وضعیت زندگی ما. با وجود این، احتمالاً در اعماق ذهن ما، این امید مبهم و ابراز نشده هست که شاید روزی به چیز باارزشی درباره آن نیز پی ببریم.

بدیهی است «پرسشنامه‌هایی» که در مجلات و نشریات به چاپ می‌رسند، بیشتر برای سرگرمی خوانندگان و بالا بردن تیراژ برنامه‌ریزی شده‌اند و از نظر روانشناختی چندان ارزش و اعتباری ندارند، معیار و ضمانتی هم نیست که توسط خوانندگان خیلی جدی تلقی شوند و سهمی باارزش و ماندگار در دانش بشری داشته باشند. اینگونه آزمونها (یا تستهای شخصیت)، نوعی پدیده فرهنگی کم‌دوام هستند، چیزی که می‌توان در مواقع بیکاری از آن لذت برد، هنگام نوشیدن چای و قهوه درباره‌اش بحث کرد و سپس آن را به دور انداخت و فراموش نمود. به همین دلیل، این آزمونها هرگز با نظمی علمی و اصولی تدوین نشده‌اند و نتایج آنها نیز بطور دقیق قابل ارزیابی نیست. به عبارت ساده‌تر، هیچ اطمینانی وجود ندارد که آنچه آزمون درباره شما می‌گوید صحت داشته باشد. (هرچند نتایج این آزمونها، مانند فال و پیشگویی، بقدری کلی و همگانی است که می‌تواند کم و بیش در مورد هر کس صدق کند.)

سنجش روانشناختی

در برابر پرسشنامه‌هایی که بدان اشاره شد (که اکثراً نیز توسط روزنامه‌نگاران تدوین می‌شوند)، علم روانشناسی نیز طی سالهای اخیر انواع و اقسام آزمونهای «استاندارد» و شیوه‌های ارزیابی را ارائه داده است که امکان سنجش هر چیزی را فراهم می‌کند؛ از استعداد تحصیلی گرفته تا بیگانه‌هراسی، و از تمکین گرفته تا سرزندگی و ابتکار عمل.

اینگونه آزمونها، اغلب بر مبنای اصول صحیح «علمی» پذیرفته شده، تنظیم و ارزیابی می‌شوند و لذا می‌توان انتظار داشت که نتایج آنها در خصوص خصلتهای مربوطه، تا حدی درست و دقیق باشد.

متأسفانه کثرت و گوناگونی گنج‌کننده این آزمونها نیز موجب شده است تا فرد غیرمتخصص، خود نتواند تشخیص دهد که در موارد خاص به چه نوع آزمونی نیاز دارد. حتی روانپزشکان معمولی نیز ممکن است در انتخاب «تست» مناسب برای موارد خاص دچار اشکال شده به مشورت با همکاری باتجربه‌تر تیاژ پیدا کنند. از این مهم‌تر، اکثر تستهای روانشناختی امروز بسیار پیچیده و تخصصی‌اند، و لازم است توسط متخصصی خبره و آموزش‌دیده ارائه و تصحیح و تفسیر شوند تا نتایج آنها قابل استناد باشد. برای اجتناب از هرگونه اشتباه، و همچنین به منظور پیشگیری از هر نوع تحریف یا سوءتعبیر نتایج توسط افراد بی‌تجربه یا کلاهبردار، حق استفاده از بسیاری شیوه‌های روانشناختی در انحصار افراد متخصص و باصلاحیت قرار گرفته است که طبق ضوابط حرفه‌شان، متعهد و پایبند به اصول رفتاری صحیح می‌باشند.

امروزه بسیاری از روانشناسان خدمات سنجش و ارزیابی را به صورت تجاری، برای افراد و سازمانها انجام می‌دهند. آژانسهای خدماتی خاصی وجود دارند که انواع نمودارهای شخصیتی را در زمینه مهارتها، استعدادها، خصلتها، نیازها و ارزشها ارائه می‌دهند. اینگونه ارزیابیها معمولاً به منظور راهنمایی در انتخاب حرف و یا در رابطه با گزینش پرسنل و آموزش مدیریت بکار می‌روند و اگر با حسن نظر و توسط افراد واجد شرایط انجام شوند، می‌توانند خدمتی بارز را برایشان بیاورند.

محدودیت‌های آزمون‌های روانشناختی

اگرچه دستیابی به چنین نمودار شخصیتی روانشناختی (psychological profile) می‌تواند جالب و مفید باشد، ولی اینگونه توضیحات و مشاهدات عینی راجع به «خود» می‌تواند خطرهای جدی نیز برای فرد در بر داشته باشد. مهم‌ترین خطر آن است که این باور در ما بوجود بیاید که شخصیت ما ثابت و غیرقابل تغییر است، که تا آخر عمر همیشه مثلاً مضطرب، خیالباف، و یا باهوش و محبوب باقی خواهیم ماند، زیرا این خصلت در ما «هست». خطر دوم اینکه تقسیم‌بندی شخصیت بدین نحو ممکن است باعث گردد ما خود را صرفاً به عنوان مجموعه‌ای از عناصر روانی گسسته تصور کنیم. مسلم است که چنین تصویری باعث از بین رفتن احساس وحدت و انسجام می‌شود که شخصیت ما برپایه آن استوار است. آزمون‌های روانشناختی ممکن است درختهای مختلفی را به ما نشان دهند، ولی آیا نباید «کل جنگل» را هم بتوانیم ببینیم؟ در میان این مجموعه پیچیده از «نشانه‌های گوناگون»، «من» کجا هستیم؟

فراتر از این، آزمون‌های روانشناختی چیزی را توضیح نمی‌دهند و نمی‌توانند به مفهوم، موقعیت یا اهمیت فردی مسئله‌ای بپردازند. دانستن این مطلب که «من مضطربم» می‌تواند جالب باشد یا نباشد، مهم این است که فرد بداند، چرا مضطربم؟ چه عاملی این احساس را در من برانگیخت؟ این اضطراب برای من چه مفهومی دارد؟ چه نقشی در موقعیت فعلی من دارد؟ در رابطه با این اضطراب چه می‌توانم بکنم؟ اینها سؤالاتی هستند که آزمون‌های روانشناختی توانایی پاسخگویی به آنها را ندارند.

در اینجا تمثیلی آورده می‌شود که برخلاف ظاهر پیش‌پافتاده‌اش، شاید بجا جلوه نماید: سنجش روانشناختی یک فرد به‌مثابه آن است که در توصیف کتابی تنها مضمون و ویژگی‌های ادبی آن را ذکر کنیم، و به عنوان مثال در تعریف کتاب بگوئیم، «داستانی است تاریخی، مربوط به دوران ملکه ویکتوریا، به زبان انگلیسی، با ساختاری منطقی، در عین حال گیرا، ژرف، و از لحاظ تاریخی دقیق. رویهم‌رفته از هر نظر ارزش خواندن را دارد.» بدیهی است که چنین توصیفی فقط بطور محدودی می‌تواند برای ما مفید باشد؛ شاید باعث شود این کتاب را به عنوان هدیه برای دوستی انتخاب کنیم، ولی این جانشین خواندن خود اثر نیست، و هیچ‌نظر شخصی مستقلی از داستان کتاب، مفهوم و یا ارزش آن به ما نمی‌دهد و در تحلیل نهایی به عنوان یک تعریف می‌توان گفت بی‌ربط است.

در حقیقت آزمونهای روانشناختی بوسیلهٔ روانشناسان و برای استفادهٔ روانشناسان (و یا تولیدکنندگان) طرح شده‌اند، لذا هدف اکثریت این آزمونها، تقسیم و طبقه‌بندی اشخاص به دسته‌های مشخص است تا بتوان از این طریق به بررسی «علمی» خصلتهای آنان پرداخته، آنها را در نقشهای اجتماعی مناسب یا موقعیتهای اجتماعی «صحیح» خود قرار داد. حتی در جایی که این آزمونها به عنوان ابزار تشخیص بکار می‌روند، به عنوان مثال در موقعیتهای بالینی یا آموزشی، عموماً هدف نهایی آنها توجیه و هدایت نوعی اقدام حرفه‌ای و درمانی است. در اینگونه موارد مهم آن نیست که بیمار در کی روانشناختی از رفتار خود پیدا کند یا نه، بلکه هدف این است که روانپزشک بتواند نتایج آزمون را تفسیر نموده جهت درمان وی بکار گیرد. اکثر آزمونهای روانشناختی به عنوان ابزاری برای خودشناسی طراحی نشده‌اند و لذا بکارگیری آنها بدین منظور توسط فرد غیرمتخصص مناسب و مفید نخواهد بود.

در ادامه تمثیل فوق، می‌توان گفت که آزمونهای روانشناختی انسان را به گونه‌ای توصیف می‌کنند که یک کتابفروش یا مسئول کتابخانه، کتابی را توصیف می‌نماید: این توصیف برای دست‌اندرکاران خرید و فروش یا برای فهرست‌برداری از کتاب بسیار سودمند است. ولی کتابفروشان و کتابداران بندرت کتابهای موجود در قفسه‌هایشان را می‌خوانند، زیرا برای انجام کارشان نیازی به درک مطالب کتابها ندارند. روانشناسی که بر سلاح آزمون متکی است، چندان تفاوتی با این افراد ندارد.

نیاز به فهمیدن

کمتر کسی می‌تواند ادعا کند که قادر است با مطالعه «نمودار شخصیتی روانشناختی» یک فرد (چه یک دوست و چه شخصیتی خیالی و ادبی) واقعاً او را درک کند. لذا این تصور نیز که می‌توان از این طریق خود را شناخت فریبی بیش نیست. انسانهای واقعی نیز مانند شخصیت‌های آثار ادبی، تنها زمانی قابل درکند که «داستان زندگی» شان را واقعاً فهمید. به همین دلیل است که برای آشنا شدن با یک رمان، ترجیح می‌دهیم متن کامل و یا در صورت عدم امکان حداقل خلاصه‌ای دقیق از آن را بخوانیم. اگر این کتاب یا خلاصه، چیزی جز جدول نتایج «آزمون شناخت» شخصیتها نباشد، احساس می‌کنیم به ما کلک زده‌اند. برای شناختن افراد باید دانست و فهمید چه بر آنها گذشته است، اکنون در چه موقعیتی هستند و چه می‌کنند، و از آینده چه انتظاراتی دارند. از این مهم‌تر، باید فهمید گذشته و حال و آینده فرد چگونه در قالب روایتی یکپارچه و قابل فهم در آمده‌اند. بدین منظور،