



از خود بیگانه

تیموتی ویلسون
ترجمهٔ صبا نوروزی

از خود بیگانه

افعال و تصمیمات ما، چه میزان انتخابی
و چه میزان تابعِ ناخودآگاه است



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: ویلسون، تیموتی Wilson, Timothy D
عنوان و نام پدیدآور: از خود بیگانه/ تیموتی دی. ویلسون/ ترجمه صبا نوروزی
مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۳۹۲ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۷۷۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious
, 2002.

موضوع: خودشناسی/ ناخودآگاهی
شناسه افزوده: نوروزی، صبا، ۱۳۶۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۴/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۴۰۴۵



■ از خود بیگانه

تیموتی دی. ویلسون ترجمه صبا نوروزی

آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

طراحی گرافیک: پرویز بیانی چاپ و صحافی: دالاهو

نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۲ / ۵۵۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.

هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقه سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

📷 🐦 📍 @ketabeparseh



تیموتی ویلسون

این روانشناس امریکایی تاکنون دو کتاب تأثیرگذار با عناوین *از خود بیگانه* و *هدایت افکار* منتشر کرده است. کتاب معروف *روانشناسی اجتماعی* نیز تألیف مشترک او، الیوت آرونسون و رابین آکرت است که یکی از کتاب‌های آموزشی و مقدماتی معتبر و توصیه‌شده در حوزهٔ مربوطه به شمار می‌رود.

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	نبوغ فروید؛ کوتاه نظری فروید
۳۵	ناخودآگاه انطباقی
۷۳	افسار در دست کیست؟
۱۱۱	آگاهی از کیستی خود
۱۴۹	دانستن چرایی
۱۸۵	آگاهی از احساسی که داریم
۲۱۵	آگاهی از احساسی که خواهیم داشت
۲۴۹	خودکاو و خودروایت
۲۸۵	نظری به دنیای بیرون برای شناخت خود
۳۱۵	مشاهده و تغییر رفتار خویش
۳۴۵	یادداشت‌ها
۳۶۵	منابع

مقدمه مترجم

تیموتی دی. ویلسون کرسی استادی روانشناسی در دانشگاه ویرجینا را در اختیار دارد. او یک روانشناس اجتماعی است که تاکنون به موضوعات متعددی در این حوزه از جمله پردازش ناخودآگاه، محدودیت‌های درون‌کاوی، پیامدهای درون‌کاوی، پیش‌بینی عاطفی و خوشبختی پرداخته است. در سال ۲۰۰۱، او موفق به دریافت جایزه تدریس برجسته دانشگاهی شد. در سال ۲۰۰۹ به‌عنوان عضوی از آکادمی هنر و علوم آمریکا انتخاب شد و در سال ۲۰۱۰ جایزه دانشمند برجسته ویرجینا را به خود اختصاص داد. کتاب از خود بیگانه او متنی روان و آسان‌فهم در زمینه ناخودآگاه را پیش روی خواننده قرار می‌دهد به طوری که خواننده ناآشنا با مفاهیم فرویدی و به‌خصوص مفهوم ضمیر ناخودآگاه نیز فهمی ابتدایی از این حوزه حاصل کرده و می‌تواند برای ورود به دریای بی‌انتهای حوزه ناخودآگاه آمادگی پیدا کند. تیموتی ویلسون در این کتاب با زبانی ساده ما را با مفهوم «ناخودآگاه انطباقی» آشنا می‌کند و زیرکانه جوانب متفاوتی از ناخودآگاه فرویدی را به چالش می‌کشد.

بسیاری از دانشمندان حوزه روانشناسی و جامعه‌شناسی انسان و هویت او را بر ساخته‌بافت‌های اجتماعی و فرهنگی می‌دانند که تصمیمات، افعال و کردارش همگی نشئت گرفته از محیط پیرامون است و گاهی امور و اتفاقاتی که در کودکی با آن‌ها روبرو بوده روی تصمیمات آینده و افعال فعلی‌اش سایه می‌اندازد. کتاب از خود بیگانه مقوله فوق را از دریچه ناخودآگاه انطباقی مورد بررسی قرار داده و همگی ما را به این فکر فرو می‌برد که آیا هرگونه تصمیم یا انتخابی که در زندگی داشته‌ایم اساسی منطقی دارد یا ما، بی‌آنکه بدانیم، برده تصمیمات ناخودآگاه خود در لایه‌ای متفاوت از آنچه فروید در ذهن داشت، هستیم.

خواندن این کتاب را به کسانی که علاقه‌مند به حوزه روانشناسی عامه‌پسندند و همین‌طور کسانی که به‌تازگی به‌صورت تخصصی وارد این حوزه شده‌اند، پیشنهاد می‌کنم.

نبوغ فروید؛ کوتاه نظری فروید

احترام به خویشتن، شناخت خویشتن، مهار خویشتن -
این سه اصل به تنهایی زندگی را به سوی قدرت حاکم سوق می دهند.

آلفرد لرد تیسون (اوتون، ۱۸۳۳)

چه چیز با اهمیت تر از مسائل مربوط به دل و جان است؟ یا کشف چه اموری بسی دشوارتر است؟ بعضی با آگاهی از چیزی که دلشان به آن اشتیاق دارد، احساس خوشبختی می کنند و بعضی نیز در جهل چگونگی رسیدن به آن احساس بدبختی دارند. همچون شاه لیر، عده ای خود را درگیر اموری می بینند که دقیقاً با آنچه قلب و روحشان را ارضا می کند، در تضاد است. این افراد، در نتیجه غرور، لجاجت یا فقدان بینش همواره اهداف خود را تحقق نیافته می یابند.

اما چنین افرادی حداقل از اینکه دنبال چه هستند، آگاهی دارند؛ چه آن چیز عشق دخترشان، آغوش گرم محبوبشان، یا آرامش روان باشد. بدترین قضا و قدر، جهالت از چیزی است که دل و جان ما به آن اشتیاق

دارد. مثلاً مارسل - در جستجوی زمان از دست رفته اثر پروست را در نظر بگیرید که متقاعد شده دیگر علاقه‌ای به آلبرتین ندارد و در صدد یافتن راهی برای ترک اوست؛ تا زمانی که خدمتکار خانه با این خبر نزد او می‌آید که آلبرتین او را ترک کرده است. با شنیدن این کلمات در آن لحظه، مارسل متوجه می‌شود که همچنان چقدر عاشق آلبرتین است: کلمات «مادمازل آلبرتین دیگر نیست!» آن چنان در دل و جان من رخنه کرده که دیگر توان تحمل آن را ندارم؛ و آنچه من گمان می‌بردم دیگر برایم بی‌معنی شده، تنها دارایی من در کل زندگی بود. چقدر از خود غافل هستیم.»^(۱)

جهل مارسل از احساسات خویش آن چنان هم نادر نیست. مثلاً سوزان یکی از دوستانم را مثال می‌زنم که مدتی با مردی به نام استفان در رابطه بود. استفان مرد بسیار خوب، مهربان، دلسوز و وفاداری بود و کاملاً مشخص بود سوزان را دیوانه‌وار دوست دارد. سوزان و او هر دو مددکار اجتماعی بودند و علایق مشترک بسیاری داشتند. آن‌ها حدود یک سال باهم بودند و به نظر می‌رسید که رابطه آن‌ها کم‌کم داشت جدی می‌شد ولی یک مشکل وجود داشت؛ بر هیچ‌کدام از دوستان سوزان پوشیده نبود که سوزان عاشق استفان نیست. او خیال می‌کرد استفان را دوست دارد، اما تا آنجایی که ما می‌دانستیم، او خود را متقاعد به داشتن حسی کرده بود که وجود نداشت. بله استفان یک دوست عزیز بود، اما آیا او همان کسی بود که سوزان واقعاً به او علاقه‌مند است و می‌خواهد ادامه زندگی‌اش را با او سپری کند؟ به هیچ‌وجه. بالاخره سوزان متوجه اشتباه خود شد و رابطه را تمام کرد.

شاید مارسل و سوزان استثنا باشند، کسانی که نسبت به روح و جان خویش در غفلت و کوری به سر می‌برند؛ اما گمان می‌برم اکثر ما لحظاتی را به خاطر داریم که در موقعیت سردرگم‌کننده‌ای مشابه الیزابت در غرور و

تعصب بوده ایم که خود را درگیر احساساتی نسبت به داری می بیند «که به خوبی قابل توصیف نیستند»:

الیزابت به او احترام می گذاشت، او را تقدیر می کرد، قدردان او بود، به سعادت او علاقه داشت. فقط می خواست بداند که سعادت او تا کجا به خود الیزابت بستگی دارد و تا کجا باید توانایی خود را برای سعادت هر دو نفر به کار گیرد، زیرا الیزابت دیگر می دانست که این توانایی را دارد که داری را در تجدید خواستگاری برانگیزد.^(۲)

تصور کنید در چنین لحظات سردرگمی، بتوانیم خود را به دستگاهی وصل کنیم که یابنده ضمیر باطن نامیده می شود. بعد از اینکه الکترودها را به شقیقه خود متصل کردیم و تنظیمات دیگر را انجام دادیم، می توانیم سؤالاتی از این قبیل پرسیم: «حس واقعی من به استفان (داری) چیست؟» پس از چند بار غرغر و کلیک، پاسخ سؤال ما روی صفحه مانیتور ظاهر می شود.

به منظور پی بردن به چگونگی استفاده آدم‌ها از دستگاه یابنده ضمیر باطن، من از چند تن از دانشجویان حاضر در یکی از هم‌اندیشی‌هایم خواستم که سؤالاتی را که دوست دارند از چنین دستگاهی پرسند برایم فهرست کنند. همانند الیزابت در غرور و تعصب، بعضی از دانشجویان می‌خواستند از حس واقعی خود نسبت به فرد خاصی آگاهی یابند. به‌عنوان مثال، یک نفر اولین سؤال خود را این‌گونه مطرح کرد: «من نسبت به چند نفر در زندگی خود واقعاً چه حسی دارم؟» داشتن چنین دستگاهی که بتواند جواب واقعی این سؤالات را در اختیار ما بگذارد، چقدر خوب است!

دانشجویان همچنین سؤالاتی در خصوص ماهیت شخصیت خود، از جمله خصیصه‌ها و توانمندی‌های خود داشتند (به‌عنوان مثال، «هدف یا انگیزه اصلی من در زندگی چیست؟»، «چرا در بعضی موقعیت‌های

اجتماعی شایستگی کافی را ندارم؟»، «چرا انگیزه کافی برای انجام تکالیفم را ندارم؟» (بعضی از این سؤالات، مانند سؤالاتی در مورد عملکرد علمی و شغلی، بی شک ارتباط تنگاتنگی با تردیدهای اوایل دوران بزرگسالی دارد. حتی افراد باتجربه نیز گاهی در مورد شخصیت و توانمندی‌های خود دچار تردید می‌شوند. جهالت آدمی در مورد شخصیتش می‌تواند او را به تصمیم‌گیری‌های اشتباه سوق دهد، مانند مردی که تصور می‌کند توانمندی‌های لازم را برای اینکه وکیلی حرفه‌ای شود دارد، درحالی‌که معلم خوبی می‌شود، یا خانمی که پیشنهاد ارائه سخنرانی مهم را تنها به دلیل این باور اشتباه که توانایی موفق شدن در آن را ندارد، رد می‌کند.

دانشجویان همچنین خیلی مشتاق به دانستن دلیل یک کار خاص یا احساسی خاص بودند که از آن‌ها سرزده بود، مثلاً چه چیز باعث خوشحالی آن‌ها می‌شد. فهم و دانش در مورد دلایل واکنش‌های ما در پیشگیری از تأثیرات ناخواسته روی احساسات و رفتارمان از جایگاه خاصی برخوردار است. برای مثال، وکیلی را در نظر بگیرید که با فردی آفریقایی-آمریکایی برای سِمت دستیار در شرکتش مصاحبه شغلی می‌کند. به‌زعم او این متقاضی فردی خونسرد، سرسنگین و کمی خشن است، از این‌رو پیشنهاد می‌دهد او را استخدام نکنند. این وکیل فردی بی طرف است و عقیده دارد دیدگاه منفی او هیچ ارتباطی با نژاد این متقاضی ندارد؛ اما اگر او در اشتباه بوده و نژاد این متقاضی واقعاً بر نظرش تأثیر گذاشته باشد، آن وقت چه؟ اگر او از وجود نژادپرستی در خود و اینکه این حس بر تصمیم‌گیری‌اش سایه انداخته، بی‌خبر باشد دیگر توان مقابله با آن و تغییرش را ندارد.

کتاب پیش‌رو در پی یافتن پاسخ به دو سؤال اساسی است: چرا اکثر افراد شناخت خیلی خوبی از خود ندارند (مثلاً از شخصیت خود، یا اینکه چرا احساس خاصی دارند و دلیل آن احساس چیست)؟ و چگونه می‌توانند

خویش‌شناسی یا شناخت از خود را تقویت کنند؟ بی‌شک دلایل بسیاری برای فقدان شناخت از خویش وجود دارد؛ خودبینی و غرور چشم انسان را در برابر برخی واقعیت‌ها بسته است؛ و همچنین سردرگمی آن‌ها باعث شده که هرگز وقتی برای بررسی دقیق زندگی و واکاوی روان خود نداشته باشند. دلیلی که من به آن معتقدم - شاید شایع‌ترین دلیل - این است که بخش اعظم آنچه ما خواستار دانستن در مورد خودمان هستیم خارج از دانش خودآگاه ما است.

این تصور که ضمیر ناخودآگاه بخش عظیمی از ذهن انسان را تشکیل می‌دهد، جدید نیست و بزرگ‌ترین کشف فروید است. دانش نوین روانشناسی در نگاهی وسیع‌تر و فراتر و نه محدود به خودآگاه در ذهن آدمی بسیار مدیون این کشف فروید است. در حقیقت یک انقلاب و تحول بزرگ در زمینه روانشناسی تجربی در ارتباط با ماهیت ناخودآگاه رخ داده است، هرچند که این تحولات، محدودیت‌ها و کاستی‌های مفهوم فرویدی را نیز آشکار کرده است.

در ابتدا، روانشناسان تحقیقی حتی هنگام اظهارنظر در مورد فرآیندهای ذهنی ناخودآگاه دچار شک و تردید بودند. در نیمه اول قرن بیستم، حمله رفتارگرایان در روانشناسی بارد نظریه ذهنیت مطرح شد؛ استدلال رفتارگرایان این بود که در نظر گرفتن آنچه در ذهن افراد می‌گذرد، چه به صورت خودآگاه و چه ناخودآگاه، هیچ ضرورتی ندارد. در اواخر دهه پنجاه، جریان اصلی روانشناسی در راستای طرد نظریه رفتارگرایان و آغاز مطالعه‌ای نظام‌مند از ذهن گام بزرگی برداشت؛ اما اولین روانشناسان تجربی که جهشی فراتر از رفتارگرایی داشتند، چیز زیادی در مورد اینکه بخش مورد مطالعه آن‌ها در خصوص ذهن خودآگاه یا ناخودآگاه است، مطلبی بیان نکردند. در واقع پرداختن به این موضوع کاری خطرناک بود؛ این روانشناسان هیچ