

از کتاب "رشد شخصیت"
نوشته دوان شولتز
ترجمه گیتی خوشدل

الگوی یونگ

انسان فردیت یافته

کارل یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱) در سال ۱۹۱۳ در سن سه هفت سالگی فکر میکرد دیوانه شده است و وی در سه سال بعد نیز زیر بار سنگین عدایی که از بیم ایجاد سو تفاهم نمیتوانست با هیچکس از آن سخن گوید، زیر یک فشار مداوم درونی که گوئی کاملاً در وسط هوا معلق شده است، احساس سرگردانی و تنهایی میکرد. یونگ در این زمان روانپزشکی موفق و محترم با بیماران خصوصی متعهد، دارای همسر و خانواده و دانشیار دانشگاه زوریخ بوده اوظاهراً "از یک زندگی شخصی و حرفه‌ای غنی و فوق العاده برخوردار بوده چندماه پیش علقه‌ی نردیکی عاطفی و حرفه‌ای خود را از یکموند فروید گسسته بود (رویدادن که برای هر دو دشوار بود)، هر چند بنظر نمی رسید که این جدایی تنها علت مشکلات یونگ باشد. یونگ بدلیل احساس میکرد زندگی‌اش فاقد معنای شور و شوق است و فعالیت‌های فکری‌اش متوقف شده بود، کم مینوشت و قادر به مطالعه کتب علمی نبود. از کار دانشگاهی‌اش دست کشید و از دانشیاری استعفا داد، چون احساس میکرد هنگامیکه وضعیت فکری و عاطفی‌اش چنین درهم و اضرب انگیز است نمیتواند تدریس کند.

یونگ خطر از دست دادن تماس با جهان واقعی را احساس میکرد، ولی خوشبختانه نیازهای بیماران و خانواده‌اش وی را بحد کافی به زندگی آرام و بهنجار مشغول میداشت. او ناگزیر بود پیوسته بیادبیاورد که: "چه و که بود"، "من از یک دانشگاه سوئسی دکترای پزشکی دارم، و باید بیمارانم را یاری دهم، من یک همسر و پنج فرزند دارم، من در شماره ۲۲۸ خیابان SEA STR در شهر KUSNACHT زندگی میکنم - این‌ها واقعیتی بودند که از من توقعاتی داشتند و بارها وجود مرا بخودم ثابت کرده بودند، که یک صفحه خالی سفید که در بادهای روح می‌چرخد، نیست." ۱

یونگ در این آشفتگی ، با میدیافتن رویدادی که امکان داشت موجب اختلال روانی وی باشد به آزمون زندگی خاصه در دوران کودکی خود پرداخت . او دوبار زندگی خود را مرور کرد و چیزی نیافت . سرانجام ، از کوشش برای فهم معقول منگل خویش دست شست و تصمیم گرفت هر چند ممکن است بی معنا باشد خود را به آنچه پیش می آید بسپرد . وی خود را به محرکهای ناخودآگاه تسلیم کرد ، فرایندی که بعدها آن را بعنوان رویارویی با ناخودآگاه رسمیت بخشیده .

اولین چیزی که ناخودآگاه وی او را با انجام آن هدایت کرد ساعتی یک دهکده نمونه از سنگریزه ها بود ، یعنی با ز آفرینی آن زمان از دوران کودکی که با شور و شوق با قطعات کوچک با ختمان می ساخت . در ضمن آنکه در جستجوی سنگریزه ها بود می اندیشید : "هنوز در این چیزها زندگی وجود دارد" ، "پسر کوچولو هنوز در همین دوروبر هسته" ^۲ این فعالیت تازه ، ذهن او را اشغال کرده بود و تا حد امکان بر روی آن وقت صرف می کرده . ابتدا مقاومت میورزید زیرا بنظرش توهین آمیز می آمد . آیا بجز بازی کردن بازیهای کودکیش کار دیگری برای او وجود نداشت ؟ ولی بعدها فهمید که : " این لحظه نقطه عطف در نوشتنم بوده" ^۳

ساعتی دهکده های کوچک سنگریزه ای تنها آغاز رویارویی یونگ با ناخودآگاه خویش بوده . این فعالیت ، او را با رویاهای وی را آزاد ساخت و در سالهای بعد یونگ آنها را با فعالیت و اشتیاق دنبال کرده .

رویارویی کارکرده در نتیجه این سفر ممتد در ناخودآگاه ، یونگ معنا و کانون نویینی برای زندگی خویش و فهم تازه شخصیت انسان پی ریزی کرده .

نوشته های وی در اهمیت این تجربه جای تردید باقی نمیگذارد . خود او میگوید :

" ناخودآگاه گسترده و آشکار شونده من چون جریان آتش فشانی بود که حرارت شعله های آن زندگی را دوباره شکل بخشید سالهایی که تصورات درونی خود را تعقیب میکردم مهمترین سالهای زندگی بودند . امور اساسی در آن سالها تعیین میگردد" ^۴ جای تعجب نیست که تصور یونگ از سلامت روانی از این تجربه کاملاً شخصی ناشی گردیده .

متها بود که یونگ از اهمیت جهان درونی رویاها و اوام آگاه بود ، و با وجود دوری از دوران کودکی میتوانست حتی رویاهایی را که در سه سالگی تجربه کرده بود با جزئیات و وضوح خیره کننده تشریح کند . او تنها کودک منزوی پدر و مسادری نوروتیک بود و سالها تنها مباحث اوپیکری چوبین بود که خود تراشیده بوده برای گریز از پدر و مادر و مسائل ، زناشویی آنان ، ساعتها در اتاق زیر شیروانی خانه کودکی خویش با بازی و اعتماد به "پیکر چوبین" میگذرانده . هنگامیکه از دنیای خارج میگست بر جهان افسانه ها ، رویاها ، تصورات ، اوام خویش تمرکز می یافت . یونگ احساس میکرد در مواقع دشوار زندگی دوران جوانی اش با ظهور ناخودآگاه

خویش بصورت رویا یا خیال راه حل مسائل یا انتخاب صحیح میان شقوق مختلف را باذنه است. برای نمونه، هنگامیکه میخواست تحصیلات دانشگاهی خویش را آغاز کند و از تردید در انتخاب رشته رنج میکشید در رویایی خود را دید که استخوانهای حیوانات ماقبل تاریخ را که در تپه‌های باستانی مدفون شده است از زیر خاک بیرون میکشده. این امر مشکل را حل کرد، چون طبق تعبیر خود از رویا می‌بایست رشته‌های علوم و طبیعیات را فراگیرد.

ممکن است رویایی که یونگ در آن ژرفای ظاهر را می‌کاوید، همراه با رویای سه حالگی اش که در غار عظیمی در زیر زمین بود، عمق مسیری را که وی برای بررسی شخصیت انسان برگزید، تعیین کرده باشد و چه چیزی در زیرنمای ظاهری شخصیت وجود دارد؟ ناخودآگاه.

در مورد سایر فرضیه پردازان دیده‌ایم که چگونه تجربه‌های شخصی فهم آنان را از شخصیت انسان شکل بخشیده است. ممکن است حتی این رابطه میان تجربه شخصی و دیدگاه حرفه‌ای در مورد یونگ نیرومندتر باشد. تعریف و توصیه وی برای سلامت روانی با زتاب تصویر بحران عاطفی و راهی است که خود برای حل مشکل خویش یافت. او فرضیه دقیقی برای شخصیت آدمی بوجود آورد، که کلاماً بعکس سایر فرضیه‌ها، بر ضرورت رویارویی و توجه به تجربه‌های ناخودآگاه تکیه میکند.

آمیزه شکفتن انگیز یونگ از روانشناسی، تصوف، و رموز و رازها خواهان شیفته کثیری خاصه میان جوانان یافته است. همانگونه که بر تعداد افراد نلاقمند به ادیان شرقی، اکزیستانسیالیسم، نظریه‌های ماوراءالطبیعی متجاسس با کار یونگ افزوده میگردد، هواخواهان یونگ نیز بی‌بسته افزایش می‌یابند. با وجود این حقیقت که خواندن کتابهای وی دشوار است، بنظر میرسد کار یونگ امروزه بیش از زمان مرگش در سال ۱۹۶۱ از محبوبیت برخوردار باشد.

صورت و معنای نظریه یونگ در مورد شخصیت سالم نکته مشترکی با سایر فرضیه پردازان ندارد. کار یونگ همانند خود وی که در تمام عمر تنها بود، جدا و مجزا میماند.

برداشت یونگ از شخصیت

یونگ بیش از هر فرضیه پرداز دیگری بر "ناخودآگاه" تاکید کرده است. ابتدا زیگموند فروید اهمیت نیروهای "ناخودآگاه" را در شکل بخشیدن به شخصیت انسان مطرح کرد، اما یونگ به زندگی نهفته درونی که همگی ما از آن برخورداریم، ابعاد ژرفتری بخشید. بنظر یونگ تنها تجربه‌هایی که هر فرد در زندگی گرد می‌آورد جزئی از "ناخودآگاه" نیست، بلکه "ناخودآگاه" بر تمامی تجربه‌های تمامی افراد نوع بشر و اجداد حیوانی آنان نیز شمول می‌یابد. بعبارت دقیق تر، فرد فرد ما از میراثی جدایی‌ناپذیر متشکل از تمامی تجربه‌های تمامی انسانها در تمام زمانها بهره‌مند هستیم.

یونگ از طریق مشاهده بیماران خویش، مطالعه حریمانه اساطیر و افسانه‌های تمدنهای باستانی (نمادها، شاعر، رادیان آنان)، و کاوش در مطالب گوناگونی نظیر علم کیمیا، ظالم‌بینی، و روشن‌بینی، طبیعت‌نیرومند و دوربرد "ناخودآگاه" را فراموده. همچنین تجربیات خودوی در خلال بحران نیمه‌زندگیش (تجربه‌های بسیاری از بیماران او) و یواژه ضرورت ایجاد ارتباط مجدد با نمادها، شاعر، و اساطیر تاریخ بشر که در "ناخودآگاه" وجود دارد، ترغیب کرده.

به اعتقاد یونگ بیشتر بدبختی و یاس بشر، و احساس پوچی، بی‌هدفی، و بی‌معنایی از فقدان ارتباط با بنیادهای "ناخودآگاه" شخصیت حاصل می‌شود. با اعتقاد وی علت عمده از دست رفتن این ارتباط اعتقاد فزاینده مابین علم و خرد به‌منشأ رهنمودهای زندگیست. او میگوید ما بیش از حد تک‌ساحتی گشته‌ایم، به‌منشأ موجودی معقول به قیمت از دست دادن "ناخودآگاه" بر "خودآگاهی" تکیه کرده‌ایم. ۶۰

ما خود را از اعتقادات خرافه‌ها ساخته‌ایم (در حقیقت کوشش می‌کنیم که خود را به این امر متقاعد سازیم)، اما در این فرایند ارزش‌های معنوی و هویت خود را با طبیعت از دست داده‌ایم، به عبارت بهتر، غیر انسانی گشته‌ایم. و از این رو خود را بی‌معنا و بدون ارتباط می‌یابیم، و احساس می‌کنیم که پوچی و بی‌په‌ودگی بر ما چیره گشته است. این "نوروز عمومی عصر ما" نتیجه مستقیم فقدان ارتباط معنوی با گذشته خویش است. این بیماری گسستن و گسیختگی است و تنها یک علاج دارد: تجدید ارتباط با نیروهای ناآگاه شخصیت خویش. بدین ترتیب، توصیه یونگ برای بشریت دقیقاً همان است که برای خویشتن تجدید کرده است یعنی رویاری با "ناخودآگاه".

یونگ از چیرگی و تسلط "ناخودآگاه" بر شخصیت آدمی دفاع نمی‌کند. بلکه، به‌عکس سلامت روانی مطلوب بنظر او هدایت و رهنمون آگاهانه نیروهای "ناخودآگاه" است. جهان "خودآگاهی" و "ناخودآگاهی" بایستی تکامل و تمامیت یابند و به هر دو آنها امکان رشد آزادانه داده شود.

فرایندی که موجب تکامل و تمامیت یافتن شخصیت انسان می‌شود فرسودگی نیست، یا تحقق نفس است. این فرایند "خودشدن" روندی طبیعی است. در واقع، این گرایش بحدی نیرومند است که یونگ آنرا غریزه می‌نامد. با این وجود در راه فردیت یافتن موانع متعددی وجود دارد. یونگ در مورد اینکه همگسی قادر به تحصیل آن باشند خوش‌بین نبوده است. افرادی که بدان دست می‌یابند می‌توانند به غایت خودشدن، فهم، بلوغ، و سلامت روانی، تمامیت و جامعیت، و انسان کامل شدن برسند. باید پیوسته برای این هدف هستی انسان تلاش کرد، اما ندرتاً می‌توان پیش از میانسال شدن یعنی زمان بحران شخصی خودیونگ و زمانی که وی به حل و رفع بحران خویش پرداخت بدان دست یافت.

برای فهم منظور یونگ "از فردیت یافتن" بایستی نظریات او را در مورد ساخت

ساخت شخصیت

بنظر یونگ شخصیت از سه نظام جداگانه اما باکنش های متقابل تشکیل شده است که عبارتند از: "من"، "ناخودآگاه شخصی" و "ناخودآگاه جمعی". هر چند این سه نظام ها متفاوت هستند، میتوانند بر یکدیگر تا شریکگذارنده

"ناخودآگاه جمعی" مهمترین رکن شخصیت و همچنین بحث انگیزترین جنبه تمامی فرضیه یونگ است. ما ابتدا از دو نظام کم اهمیت تر گفتگو خواهیم کرد.

"من" ذهن آگاه است که ادراکات، خاطرات، افکار و احساساتی را که در تمام لحظات بدن هشیاری داریم در برمیگیرد. ما پیوسته در طول زندگی در معرض محرک های دامنه داری هستیم که وسعت آنها بیش از آنست که بتوانیم به طریق موفری از عهده آنها برآئیم. از اینرو، بایستی در ادراک آنچه پیرامون ما میگردد به گزینش پردازیم. بایستی محرک عاقلی را که بی معنا، نامربوط، جزئی، و همچنین زیان آور یا تهدیدکننده هستند بپالائیم. این کنش حیاتی را "من" انجام میدهد. مادامیکه "من" حس، عقیده یا خاطره ای را با خود آگاهی نشناخت و نپذیرد، نه دیده و شنیده میشود و نه حتی به فکر میآید.

بیشتر "خودآگاهی" ما (چگونگی نگرش و واکنش ما نسبت به جهان) توسط گسرایشات "برون گرا" و "درون گرا" تعیین میگردد. این گرایشات که طرق متضاد نگرش جهان را نمایان میازد شناخته شده ترین جز، فرضیه یونگ است. به مفهوم دیگر، علم روانشناسی جامعه‌شناسی این گرایشات را یخنسویی پذیرفته است. این گرایشات دو جهت گیری "خودآگاهی" یا دوسخ شخصیت را که همگی با آن آشنا هستیم فرامینمایند.

شخصی که از گرایش برون گرا برخوردار است به جهان بیرونی و واقعیت عینی توجه میکند. چنین شخصی مردم آمیز است و دیگران با سه صدر مینگرد و بنظر میرسد که خالصانه از مصاحبت با سایرین لذت میبرد. بعکس، انسان درون گرا به زندگی درونی ذهنی متوجه است و احتمالاً "درون نگر" کناره گیر، و خجالتی است. این دو گرایش دو جهت مخالف برونی در برابر درونی — را نمایان میازد، و بنظر یونگ کلیه افراد را میتوان در یکی از این دو دسته قرار داد.

بطور متعارف، در زندگی انسان یکی از این دو گرایش چیره میگردد و بر رفتار و "خودآگاهی" تسلط مییابد. این امر به معنای نفی کامل گرایش دیگر نیست، گرایش دیگر هر چند نه بصورت بخشی از "خودآگاهی" ولی هنوز وجود دارد. این گرایش جزئی از "ناخودآگاه شخصی" میگردد که هنوز میتواند بر رفتار تا شریکگذارنده

بدین ترتیب، هر چند اساساً ممکن است شخصی برون گرا یا درون گرا باشد،

اما کلاماً" یکی از آن دونیست. هر چند تا شیرگرایش نامسلط ضعیف تر است، اما هنوز وجود دارد. در صورت آینه از مفاهیم سلطه این گرایش در سلامت روانسی و چگونگی دگرگونی آن در سنین مختلف گفتگو خواهیم کرد.

بهر حال "خودآگاهی" مغل تراز بیرون گرای یا درون گرای است. پسونگ در اینجا کنش های روانسی را مطرح میکند. این دو گرایش دو طریقه نگارش و واکنش نسبت به جهان بیرون و درون ما یعنی دنیای خارج و داخل ما است.

یونگ دریافت که همگی درون گراها یا بیرون گراها مانند هم نیستند و گرایش آنان نسبت به جهان ممکن است معقول یا غیر معقول باشد. کنش های معقول: کنش اندیشمند و کنش عاطفی است. هر چند این دو کنش در واقع ضد یکدیگرند، اما هر دو آنها به داوری و سنجش تجربه ها و سازمان دادن و طبقه بندی آنها می پردازند. کنش های نامعقول کنش حسی و کنش شهودی است که عقل و خرد را بکار نمی گیرند. این دو کنش نیز ضد یکدیگرند، کنش حسی به تجربه واقعیت از طریق حواس مربوط میشود، در حالی که کنش شهودی مبتنی بر اشراق یا نوعی تجربه غیر حسی است.

دقیقاً همانگونه که در جهت گیری اصلی ما نسبت به جهان تنها یک گرایش سلطه می یابد، در "خودآگاهی" نیز تنها یک کنش سلطه است، و سه کنش دیگر جزئی از "نا خودآگاه شخصی" میگردند. البته سلطت نا سازگاری این کنش ها تنها یک کنش معقول یا نامعقول میتواند تشخیص سلطت یا بده انسان نمیتواند در یک زمان با استفاده از هر دو سنخ کنشی به جهان واکنش نشان دهد. همچنین در هر زمان تنها یکی از دو کنش میتواند چیره گردد. انسان نمیتواند در عین حال هم بطریق اندیشنده و هم بطریق عاطفی، یا هم به روش حسی و هم به روش شهودی عمل بپردازد.

سرانجام، در این طبقه بندی پیچیده شخصیت انسان، دو گرایش و چهار کنش، هشت سنخ روانی را تشکیل میدهد. انسانهای درون گرای بیرون گرا میتوانند تحت تسلط یکی از چهار کنش قرار گیرند. برای نمونه، یک فرد درون گرا میتواند بیسا سنخ اندیشمند یا یک شخص بیرون گرا با سنخ حسی به کنش بپردازد.

با وجود اهمیت "خودآگاهی" یونگ برای "نا خودآگاه" در شخصیت آدمی اهمیت بیشتری قائل است. "نا خودآگاه" دارای دو سطح است که عبارتند از: "نا خودآگاه شخصی" و "نا خودآگاه جمعی". سطح بالاتر و سطحی تر "نا خودآگاه شخصی" است که در اصل ذخیره یا مخزن مطالبی است که دیگر در "خودآگاهی" وجود ندارد. اما میتواند به سهولت به "خودآگاهی" بیاید. این مطالب متشکل از خاطرات و افکاری است که به علت بی اهمیت بودن یا تهدید کننده بودن از "خودآگاه" کنار زده شده اند.

تعداد تجربه هایی که در یک زمان میتوانیم از آن آگاه باشیم محدود است. در هر لحظه تنها میتوان به یک یا چند عقیده و تجربه اندیشیده یا بر خاطرات و افکار را با بستی بخاطر ایجاد مکان برای آنچه در همان لحظه مورد توجه ما است،

کنار زده برای نمونه ، همگی ما اطلاعات بسیار زیادی — نظیر شماره های تلفن ، نشانی ها ، اسامی ، تصورات و خاطرات رویدادهای گذشته را با خود همراه داریم . ما شماره تلفن خود را میدانیم ولی پیوسته بدان نمی اندیشیم . اما هنگامیکه به آن احتیاج داریم ، میتوانیم فوراً آنرا به هشیاری "خودآگاه" بیاوریم .

بدین ترتیب ، میان "خودآگاهی" و "ناخودآگاهی شخصی" تردید پیوسته ای به پس و پیش وجود دارد . توجه انسان ممکن است از مطلبی به مطلب دیگر معطوف شود . موضوعی ، کاری را که شب پیش کرده است یا آنچه در نظر دارد فردا انجام دهد بیادش آورده میتواند "ناخودآگاهی شخصی" را به یک قفسه بایگانی تشبیه کرد که حاوی کلیه احساسات ، افکار ، و خاطرات ماست . با کوشش کمی میتوان خاطره خاصی را از آن بیرون کشید ، برای مدتی آنرا مورد بررسی و آزمون قرار داد و آنگاه آنرا در جای خود گذاشت و حتی تا یادآوری بعدی فراموش کرد .

یک جنبه مهم "ناخودآگاهی شخصی" چیز است که یونگ آنرا عقده ها خوانده است ، که مقصود خوشه یا دسته عواطف ، خاطرات و افکار مربوط به یک موضوع مشترک است . به عبارت دیگر ، عقده ها شخصیت های که چکتری در درون کل شخصیت هستند ، و ویژگی آنها داشتن اشتغال ذهنی شدید نسبت به چیزی است . برای نمونه هنگامیکه میگوئیم شخصی عقده حقارت یا قدرت طلبی دارد ، منظورمان آنستکه ذهن او به حقارت یا قدرت مشغول است و این تمرکز شدت بر رفتار او تأثیر مینهد .

بهر حال ، شخص عقده ای ، بر میزان تسلط آن واقف نیست زیرا عقده جزئی از هشیاری "خودآگاه" نیست ، و در "ناخودآگاهی شخصی" قرار دارد . در واقع عقده ها تعیین کننده همه چیز ما هستند — از چگونگی درک جهان گرفته تا ارزش ها ، علاقمندی ها ، و انگیزش هایی که بهره مند هستیم .

یونگ در ابتدا معتقد بود که منشاء عقده ها رویدادهای کام نایافته دوران کودکی است ، اما بعد دریافت که آنها از تجربه های بسیار عمیق تری سرچشمه میگیرند . بنظری تجربیات خاصی که در تاریخ تکامل نوع بشر از طریق مکانیسم های توارث از نسلی به نسل بعد انتقال می یابند بر عقده ها تأثیر میگذارد و شخصیت انسان مبتنی بر مجموع این تجربه های تکاملی یا "ناخودآگاهی جمعی" است که ژرف ترین و دور دست ترین سطح شخصیت آدمی است .

بهر حال ، باید بیاد داشت که تجربه های اولیه انسان "ناخودآگاه" هستند و ما بدان هشیار نیستیم . ما آنها را (همانند محتوای "ناخودآگاهی شخصی" که زمانی جزئی از "خودآگاهی" بودند) آگاهانه بخاطر نمی آوریم یا تصور نمی کنیم . بلکه تجربه های اولیه در هر یک از ما بصورت تمايلات و کرایشاتی برای درک ، فکر ، و احساس به سبک نیاکان مان وجود دارد .

فعلیت یافتن یا تحقق این کرایشات در رفتار ما به تجربه های خاصی که داشته ایم بستگی پیدا میکند . برای مثال ، اجداد بدوی ما از تاریکی هراس داشتند و ما نیز بطور موروثی مستعد ترسیدن از تاریکی هستیم . این بدان معنا نیست

که همگی ماسطور خودکار با بیم از تاریکی رشد میکنند، بلکه آموختن ترس از تاریکی
بمراتب سهل تر از روشنائی است. این گرایش وجود دارد و تنها محتاج تجربه مناسب
است. برای مثال، بیدار شدن از کابوس در تاریکی کافی است تا این تمایل را به
واقعیت تبدیل کننده بونگ مینویسد: " شکل جهانی که در آن پانها ده ایم از پیش
بمورت تصویر بالقوه ما به ارث رسیده است. ۷ بنا بر این ما تمایل داریم با
همان روش نیاکان خود نسبت به جهان واکنش نشان دهیم.

بعنوان مثالی دیگر برای فرضیه بونگ ما با استعداد درک "مادر" بطریقی خاص
بدنی آمده ایم، با این فرض که او کلا " همانگونه رفتار میکند که مادران نسل های
گذشته رفتار کرده اند، واقعیتی که تجربه میکنیم با این استعداد منطبق میشود
تصور ما از دنیا که با آن متولد شده ایم تا شیر تعیین کننده ای بر درک و واکنش ما
از جهان و در برابر آن دارد.
بونگ در کاوش های خود در فرهنگهای گوناگون تمامی جهان و کلیه دورانها
این تجربه های مشترک و موضوعات و نمادهای مشابه را یافت. همچنین دریافت
که این موضوعات در اوها مورویا های بیمارانش تکرار میکردند، این انطباق میان
گذشته و حال ویرا معتقد ساخت که تجربیات خاصی بعلت تکرار در نسلهای متعادی
در روان نقش بسته اند.

این تجربه های جهانی در ما بصورت تصورات ابراز و بیان میگردد که یونگ
آنها " سنخ کهن" خوانده است. به تعریف دیگر، "سنخ کهن" آن انگاره
اصلی است که در ساخت چیزی بکار میرود. الگوی قالب پیش ساخته برای شکل
تصورات بعدی است. یونگ در ضمن کار خود "سنخ های کهن" بسیاری از جمله:
تولد، مرگ، قدرت، خدا، شیطان، و مادر زمین را شناخته و مورد گفتگو قرار
داده است. به تعداد تجربه های نمونه وار و مکرر تاریخ بشر " سنخ های
کهن" وجود دارد.

نکته ای که باید در مورد "سنخ های کهن" تشریح داشت آنستکه: آنها در ذهن
ما خاطرات یا تما و پرتکامل یافته ای نیستند تا بتوانیم آنها را به مسراحت
"ببینیم". ما به آنها گاهی نداریم. "سنخ های کهن" بصورت گرایشها
و تمایلاتی که در سطح "ناخود آگاه" وجود دارد بر ما تا شیر میگذاردند.

از میان کلیه "سنخ های کهن" موجود، یونگ اعتقاد داشت که تعدادی از آنها
در زندگی ما از اهمیت خاصی برخوردارند. آن تعدادی که تکامل یافته تسرو
نیرو مند ترند و عبارتند از: سنخ های کهن "نقاب"، همزاد (آنیما و آنیموس)
" سایه"، و "خود".

واژه پرسونا (نقاب) در اصل به صورتک یا ماسکی اطلاق میشود که
روزگاری هنر پیشه ها برای نشان دادن چهره یا نقشی متفاوت به تماشاچیان در
مقابل صورت خود می گرفتند. یونگ این واژه را به همین مفهوم بکار گرفته است،
"پرسونا" نقابی است که بر چهره میگذاریم (پا پشت آن پنهان می شویم) تا خود
را چیزی جز آنچه که هستیم نشان دهیم. مانند نقش بازی کردن است. اعتقاد

رفتارها و گرایشهای خاصی است که مناسب موقعیت‌های گوناگون و پاسخگوی نیاز افراد متفاوت باشد.

مادر زندگی نقشهای متعددی بازی میکنیم و نقابهای بسیاری میگذاریم. آن فاضی هنگامیکه کرسی دادگاه را اشغال میکنند نقابی برجسته دارد و هنگامیکه با دوست خود برای صرف نهار می‌رود نقابی دیگر، و دوباره در جمعی دیگر یا در منزل و با افراد خانواده‌اش تفاوت می‌یابد، و خود را در هر وضعیت با آنچه مناسب می‌پندارد انطباق میدهد، و مطابق با آنچه که بنظروى دیگران از او انتظار دارند رفتار میکند.

چون همه ما چنین نقشهایی را بازی میکنیم، استفاده از این صورتکها چندان زیان آور بنظر نمی‌رسد. در واقع بنظر یونگ پرسونا (نقاب) میتواند مفید و حتی ضروری باشد و ما را در مقابله با رویدادهای زندگی جدیدیاری دهد.

اگر شخص معتقد شود که "نقاب" میتواند واقعاً بر طبیعت او تاثیر نهد، آنگاه این "نقاب" میتواند بسیار زیان آور شود، زیرا در این صورت دیگران شخص تنها نقش را بازی نمیکنند بلکه به آن نقش تبدیل میگردد. در نتیجه "من" شخص، تنها خود را با "نقاب" تطبیق میدهد و سایر جنبه‌های شخصیت وی امکان رشد نمی‌یابند. انسان از "خود" راستین‌اش بیگانه میشود و میان "نقاسب" افزایش یافته و سایر جنبه‌های کاهش یافته فشار پدید می‌آید، و این وضعیت به سلامت روانی منجر نمیشود. یونگ دریافت که چنین اشخاصی (معمولاً) حدود میان سالگی) در می‌یابند که در تمام مدت عمر دروغی راز بسته‌اند، و با بیان نکردن نفس راستین خویش خود را فریفته‌اند.

هدف شخصیت سالم تقلیل نقاب و ایجاد امکان رشد برای مابقی شخصیت است. البته تمام نقش بازی کردن‌ها فریب است. منتها تفاوت میان اشخاص سالم و ناسالم آنست که اشخاص ناسالم خود را نیز همراه دیگران می‌فریبند. اشخاص سالم میدانند که در حین اجرای نقش هستند و ضمناً "طبیعت راستین فطری خود را نیز می‌شناسند."

دو "سنخ کهن" وابسته به یکدیگر "آنیما و آنیموس" است. همگی ما از کیفیات و ویژگی‌های بیولوژیکی و روانی جنس مخالف بهره‌مند هستیم. از لحاظ بیولوژیکی هر جنس دارای ترشحات هورمونی جنس دیگر نیز هست، و از نظر روانی شخص ممکن است به سبک مذکریا مونث رفتار کند. به عبارت دیگر، شخصیت یک زن حاوی عناصر مردانه است (آنیموس کهن سنخ) و شخصیت یک مرد حاوی عناصر زنانه (آنیمای کهن سنخ) است.

این "سنخ‌های کهن" از تجربیات نسل‌های پیشمار مردان و زنانی که با هم زیادتند، و در فرآیند آن هر جنس ویژگیهای جنس مخالف را بخود گرفت، تکامل یافته‌اند. این "سنخ‌های کهن" هستند که به ما تا حدودی امکان فهم افراد جنس مخالف را می‌بخشند. ما دارای تمایلاتی قبلی برای دوست داشتن صفات خاصی

از آنان هستیم که درزیستن و سازش با افراد جنس مخالف ما را مدد میکند.

اهمیت این سنخ های کهن (آنیما و آنیموس) برای سلامت روانی در آنست که هر دوی آنها بایستی در رفتار ما بیان شوند. یعنی یک مرد باید ویژگیهای زنانه خود (نظیر ملایمت) و یک زن خصوصیات مردانه خود (مانند پرخاشگری) را همراه با ابراز خصایص جنس خود بیان کند. تا آدمی توانایی بیان هر دو سوی طبیعت خود را نیابد نمیتواند به شخصیت سالم برسد. اگر به چنین بیانی نرسیم، ویژگیهای حیاتی جنس دیگر خفیه و تکامل نیافته میماند، و بدین ترتیب بخشی از شخصیت منع شده و یک بعدی میگردد. و بنظر یونگ، تنها کیفیتی که سلامت روانسی را تحلیل میبرد، عقیم گذاردن رشد و بیان کامل تمامی جنبه های شخصیت است. کلیه جنبه ها بایستی بطور هماهنگ تکامل یابند، و رشد هیچیک به قیمت ترقیف دیگری صورت نپذیرد.

"سایه" نیرومندترین سنخ کهن و بالقوه زیان آور است. او از عمیق ترین ریشه ها برخوردار است زیرا غرایز بدوی حیوانی تیار انسانی ما را در بر میگیرد. این سنخ کهن دارای دشواری خاصی است زیرا متضمن بهترین و بدترین جنبه های طبع آدمی است که هر دو وجه بایستی بیان گردند.

"سایه" در وجه منفی، حاوی کلیه محرک هایی است که جامعه آنها را شر، گناه، و غیر اخلاقی می پندارد. بدینگونه "سایه" روی تاریک ماست و اگر بخواهیم با دیگران در هماهنگی بسربریم بایستی آنرا رام سازیم. اگر این محرک های حیوانی بدوی را فرو نشانیم "محتلا" گرفتار عکس العمل قوا عسود و توانین جامعه خود خواهیم گشت. بنا بر این، برای آنکه انسانهای متمدنسی شویم بایستی این نیروهای سایه را رام کنیم، اما اگر کاملاً آنرا پس زنیم ممکن است کیفیات مطلوبی را که در بردارد تقلیل دهیم یا نابود سازیم. "سایه" فقط منشاء غرایز حیوانی نیست، بلکه سرچشمه خودانگیختگی، آفرینندگی، درون بینی، و عواطف عمیق، یعنی تمام ویژگیهای ضروری برای تکامل انسان نیز هست. اگر "سایه" را بگلی فرو نشانیم، شخصیت انسان بیروح و خالی از زندگی میشود، و از خورد غریزی میگردد با آن منشاء تجربه را که از نظر بیونگ بسیار ارزشمند است، از دست میدهد.

از اینرو، و از دن کامل "سایه" مطلوب نیست بلکه تنها باید آنرا با اندازه ای فرو نشانند که برای یک رفتار متمدن و امکان بیان وجه مثبت آن لازم است. باز می بینیم که یکسوی یک جنبه شخصیت نمیتواند با محروم ساختن وجوه دیگر پیش از حد سرکوب شود یا تکامل یابد. باید میان اعداد آمیزه ای هماهنگ یا موازنه برقرار باشد و آنگونه که تاکنون دیده ایم، این ویژگی اساس نظریه بیونگ را در مورد شخصیت سالم تشکیل میدهد.

هنگامیکه "من" توانایی تعدیل نیروهای "سایه" را داشته باشد و به هر دو روی آن امکان ابراز بدهد، شخص سرزنده، نیرومند، و پر شور خواهد بود. عواطف

و آگاهی شدت می‌یابند و شخص خواه در مسائل ذهنی و خواه در زمینه جسمی هشیار و حساس می‌شود. با اعتقاد یونگ بیان برخی از غرایز حیوانی ذریک "سایه" مسوزون خود توضیح آنست که چرا انسانهای بسیار خلاق این چنین سرخوش، و سرشار از نیروی حیوانی حیات‌اند.

هنگامیکه "سایه" بطور کامل فرو نشانده شود، نه تنها شخصیت یکنواخت و بی‌روح میگردد، بلکه انسان با امکان طفیان رویه، تاریک طبع خویش مواجه می‌شود. هنگامیکه شریا غرایز حیوانی را پس می‌زنیم، آنها ناپدید نمی‌شوند، بخصو اب میروند، و در انتظار بحران یا ضعفی در "من" میمانند تا تسلط خود را بازیابند که در این صورت نا آگاه بر فرد مسلط می‌شود و پیداست که این وضعیت سالمی نیست.

مهمترین سنخ کهن "خسود" است. یونگ "خود" را هدف غایب، زندگی، میدانده "خود" نشان دهنده تلاش بسوی وحدت، تکامل، و تمامیت کلیه جنبه‌های شخصیت است. هنگامیکه "خود" رشد می‌یابد، شخص با خود و جهان احساس هماهنگی می‌کند. "خود" تکامل نیافته یا رشد کافی نکرده شخصیت را ناقص و نامربوط می‌سازد و مانع از حصول سلامت کامل روانی می‌شود.

بنظر میرسد سنخ کهن "خود" نشان دهنده وحدت و توازن کلیه اجزاء شخصیت و همسانی فرایندهای "خود آگاه" و "ناخود آگاه" باشد، چنانکه کانون شخصیت آدمی از "من" به نقطه‌ای میان "خود آگاه" و "ناخود آگاه" انتقال یافته است. بدین ترتیب، محتوای "ناخود آگاه" به بخش فعالتری از شخصیت انسان تبدیل میگردد.

فعلیت یافتن یا تحقق کامل "خود" کاری سخت و دشوار و طولانی است، و ندرتاً بطور کامل حاصل می‌شود. این امر برای بیشتر ما بصورت هدفی که باید پیوسته برای آن کوشیده و بندرت بدان رسید، باقی میماند. بدین ترتیب، "خسود" بصورت یک نیروی انگیزشی عمل می‌کند، و چون همیشه روی به آینده دارد، شخص را به پیش میکشد.

یکی از نیازهای تحقق نفس کسب معلومات عینی درباره "خود" است. یونگ می‌نویسد فعلیت بخشیدن به "خود" بدون شناسائی کامل طبع خویش امکان ناپذیر است. این امر یکی از دلایل طولانی بودن حصول تحقق نفس است. خودشناسی مستلزم نظم، شکیبایی، پشتکار، و اسالها تلاش است.

شرط دیگر تحقق نفس بروز و رشد کامل سایر نظام‌های شخصیت آدمی است، که تا میان مالکی صورت نمی‌پذیرد. بدین ترتیب، می‌بینم میان سالگی مرحله بسیار دشواری از رشد بیشتر برای حصول سلامت روانی است، همانگونه که در زندگی خود یونگ نیز چنین بود.

رشد شخصیت

بسیاری از فرضیه پردازان روانشناسی، که محتملاً "نظر خود را از فروپسند گرفته اند، اعتقاد داشتند که رشد شخصیت انسان در حدود پنج سالگی متوقف میگردد. در این نظریه، قالب و ماهیت شخصیت آدمی توسط تجربیات شیرخوارگی و دوران کودکی تعیین میشود، و پس از این زمان امکان دگرگون ساختن شخصیت انسان بسیار ضعیف است. تنی چند از فرضیه پردازان توانق کردند که شخصیت آدمی ممکن است تا دوران نوجوانی رشد کند، اما خواه شخصیت انسان در پنج سالگی شکل خود را بیابد و متبلور شود یا خواه در پانزده سالگی، صورتی که در سالهای اولیه خود یافته ایم، طبیعت ما را برای مابقی عمر شکل میبخشد. دوزان جوانی، میان سالگی، و کهنسالت نا چیز و بیشتر زمان تکمیل یا استقرار و استحکام آنچه از پیش شکل خود را یافته است، محسوب میشود.

یونگ اولین فرضیه پرداز بود که بر سر این برداشت به بحث پرداخت و گفت بیشتر ما سالهای تلاش و تکاپو تلافی شده است و میتوانیم به آسایش و لذت بسردن از زندگی بپردازیم.

یونگ بهنگام تجربه دردناک بحران خویش و همچنین دوسوم از بیماران که در این مرحله از زندگی، دقیقاً "همین وضعیت را داشتند این پرسش را مطرح کرد که: مگر در این نقطه میانی زندگی چه پیش میآید؟ چرا هنگامیکه سرانجام موفقیت از راه میرسد چارهایس، بدبختی، و احساس ناچیزی میشود؟ یونگ به بیماران خود گوش فراداد و آنان یکی پس از دیگری یک چیز را گفتند، و آن عبارت بود از آنکه: ما چرا جویی، هیجان، و اشتیاق از زندگی شان رخت بر بسته است. زندگی معنای خود را از دست داده بود، و آنان احساس میکردند تهی هستند و به بن بست رسیده اند.

هر اندازه یونگ این دوران از زندگی (خواه زندگی خود و خواه زندگی بیماران) را بیشتر مورد تحلیل قرار داد، اعتقاد را سختی یافت که چنین دگرگونی های شدید در شخصیت آدمی در این مرحله از زندگی گریزناپذیر و جهانی است. میان سالگی زمان طبیعی تحولی است که در آن شخصیت انسان دچار تغییرات ضروری و سودمندی میگردد.

یونگ دریافت که دلیل این دگرگونی، به طمنه در آن نهفته است که اشخاص میان سال در بر آورده ساختن توقعات زندگی موفق برده اند. نیروی بسیاری برای فعالیت های مقدماتی در نیمه اول زندگی بکار برده اند، و اکنون دیگر جایی برای صرف آن ندارند. این نیرو را باید دوباره در جنبه متفاوتی از زندگی بکسار انداخت.

یونگ دریافت که نیمه اول زندگی بردنیای بیرون متمرکز میگردد. بنظر وی نیمه دوم زندگی باید وقف جهان درونی و ذهنی شود که تاکنون مورد غفلت و

مسامحه قرار گرفته است. بایستی گرایش شخصیت درون گزاشده تمرکز بیشین بر "خودآگاهی" بایستی با هشیاری بر تجربه های "ناخودآگاه" تعدیل یابده. علائق شخص باید از مطالب مادی و این جهانی به مسائل دینی، فلسفی، و اشراقی معطوف گردد، و توازن بیشتر میان کلیه وجوه شخصیت جانشین تک ساحتی بودن پیشین (تمرکز بر خودآگاهی) شود تا بتوان فرایند حصول تحقق نفس را آغاز کرده.

دیگر، ارزش های دوران جوانی نظیر— پول، مقام یا شهرت، نمیتوانند شخص میانسال را هدایت کنند. دیگر این ارزشها معنای خود را از دست داده اند. باید معنای تازه ای یافت. در غیر این صورت روحیه شخص در هم میخکند و دچار بیاهمسی توصیف نا پذیر میگردد.

با اعتقاد یونگ بعقلت فرسایش دین بعنوان یک ارزش زندگی تلاش برای یافتن معنا بطور متزایدی دشوار میگردد. بهر حال نمیتوان از نیاز به ارزشهای تازه، که شخصیت انسان در سراسر زندگی وی رشد می کند، و میان سنین سی و پنجاه سالگی تا پنجاه و دگرگونی دشواری می گردد. این نظریه باید به کسانی که هنوز موعود دگرگونی شان نرسیده است و همچنین به افرادی که هم اکنون درگیرودا بحران میان سالگی خود هستند، امیدواری بخشد، دست کم آنست که دیگر محکوم نیستیم تا زندانیان تجربه های دوران خرد سالی و کودکی خود باشیم.

یونگ رشد و توسعه شخصیت انسان را در چهار مرحله گسترش داد که عبارتند از: دوران کودکی، دوران نوجوانی و جوانی، میان سالگی، و کهنسنت. با اعتقاد یونگ دوران کودکی در شکل شخصیت آدمی از اهمیت خاصی برخوردار نیست. رفتار کودک شیرخوار زیر تسلط غرایز است و در این دوران اولیه مشکلات روانسی وجود ندارند، زیرا این مسائل مستلزم وجود "من آگاه" است که در این زمان هنوز شکل نیافته است. کودک شیرخوار جز پر کردن شکم، خالی کردن روده ها و مشانه، خواب، چیز دیگری نمیخواهد.

"من" در دوران کودکی زود ابتدا بصورتی بدوی آغاز به رشد میکند، اما در این مرحله کودک دارای "خود" یا هویت منحصر بفردی نیست. در اینحال، "شخصیت" کودک بازتاب شخصیت والدین اوست. بدین ترتیب، پدر و مادر در شکل شخصیت نقش دارند و رفتار آنها با کودک میتواند مانع از رشد کامل شخصیت وی گردد. برای نمونه، پدر و مادر ممکن است بکوشند شخصیت خویش را بر کودک تحمیل کنند، و بخواهند که فرزندان شبیه خودشان باشد. یا بعکس بخواهند که فرزندان کاملاً متفاوت از آنها باشد، و بدین طریق امیدوار باشند که مبدءهای خویش را توسط فرزندان جبران کنند.

دومین مرحله رشد شخصیت، "دوران نسوجوانی و جوانی" است که از دوران بلوغ یعنی هنگامیکه شخصیت قالب و محتوای مشخصی می یابد، آغاز میگردد. یونگ دوران بلوغ را "تولد روانی" فرد میخواند و آنرا زمان مسائل کشمکش ها، و انطباق های بسیار میدانده دنیای واقعی از نوجوان توقعات نسبی

دارد که نمیتوان با رفتارها و اوها م دوران کودکی پاسخگوی آن بوده

از ابتدای نوجوانی تا انتهای جوانی وظیفه و کار اصلی ما یافتن آمادگی برای شغل و پذیرفتن مسئولیتهای یک فرد بالغ است. تمرکز بر تحصیلات، آغاز یک کار ازدواج، و تشکیل خانواده است. نیروی خارج از "خود" معطوف میشود، و معمولاً در این سالها گرایش انسان به بیرون بیشتر است. "خودآگاهی" مسلط است و هدف زندگی: موفقیت و جایی در جهان یافتن است. دوران جوانی برای افراد موفق زمان مبارزه جویانه زندگی، و تداوم دورنماها، افقها، و کمالات نوین است. فرد جوان مشتاق و راغب هیجان زندگی است.

اما "میان سالگی" حدود چهل سالگی آغاز میشود، و موجب افسردگی و دگرگونی های بنیادی شخصیت آدمی میگردد. ممکن است چنین بنظر رسد که میان سالگی با پستی زمان خرسندی بسیار و سازشهای معقولانه ای باشد که بیشتر مادر برابر انتظارات زندگی پذیرفته ایم. معمولاً در این مرحله کاملاً در کار، اجتماع، و خانواده خود استقرار یافته ایم و از لحاظ مالی ایمن هستیم. برای جهت گیری نو، و دیدگاه جدیدی برای نگرش به زندگی، گریختن آنها که در اتحادها هنگ "ناخودآگاهی" و "خودآگاهی"، و در تجربه هستی درون خود، موفقی هستند، در موفقیست کسب سلامت روانی قرار دارند که یونگ آنها "فردیت یافتن" خوانده است.

آخرین مرحله رشد شخصیت آدمی "دوران پیری" است. یونگ در مورد دوران کهولت مطلب زیادی ننوشته است، اما میان آخرین سالهای زندگی و اوایل سالهای آن شباهتی یافته است. در دوران پیری مانند دوران کودکی "ناخودآگاه" تسلط دارد، و نمایی شخصیت انسان در آن فرو می رود. پیران نباید به بس بنگرند، سازد را اینجا تنزل ارزش - های دینی، زبان آور بوده است، زیرا افراد معدودی به وعده، حیات پس از مرگ (بعضی هدف زندگی) و قادر مانده اند. با این وجود با پستی خود چاره با پذیری مرکز را بصورت هدفی نگرینست که می توان بسوی آن تلاش کرد، چون سلامت روانی ما به این امر بسته است.

انسان فردیت یافته

اکنون باید بطور کامل تری در مورد تعبیر یونگ از شخصیت سالم گفتگو کنیم تاکنون چند شرط سلامت روانی را ذکر کرده ایم و حال با پستی برای ایجاد یک تعامیت پیونستد یافته که ماهیت روند "فردیت یافتن" را تشکیل می دهد، آنها را در یکجا گرد آوریم. اولین شرط "فردیت یافتن" اینست که شخص به آن جنبه هایی از خود که مورد غفلت قرار گرفته اند هتیار شود، که این امر تا میان سالگی صورت نمی پذیرد. یونگ روند "فردیت یافتن" را بصورت شخصی یکتا و منحصر بفرد شدن، و هستی هم جنس Homogeneous یافتن، توصیف می کند. ضمناً مفهوم ضمنی آن "خودشدن" است. بنا بر این می توان "فردیت یافتن" را "خودشدن" یا "تحقق نفس" نیز گفت.^۹

فردیت یافتن غریزی است، هدفی است که در راهش تلاش می کنیم و بندرت بدان دست می یابیم. (یونگ در این مورد شخصیت های کاملاً فردیت یافته، عیبی مسیح و بودا را

مثال می‌آورد) برای تلاش بسوی فردیت یافتن بایستی رفتارها، ارزش‌ها، و افکاری را که در نیمه اول زندگی ما را هدایت می‌کردند، رها کنیم و به "ناخودآگاه" خویش برسیم. ما باید همانند یونگ، متهورانه، با نظریات، و بدون منع و گتتمان با "ناخودآگاه" رویارو شویم. باید صدای "ناخودآگاه" را به هیئتی خویش بیاوریم، بدان گوش فرادهیم، و آنچه را می‌گوید، بپذیریم و بدنبال آن برویم. بایستی نسبت به اوها و موروپا های خود ملاحظه و توجه نشان دهیم. باید آنچه را یونگ "تخیل آفریننده" می‌نامد در نقاشی، نوشتن، یا هنر نوع بیان دیگری تجربه کنیم، و بگذاریم که دستمان بجای خودآگاهی و فکر عقلی توسط جریان خودانگیخته، ناخودآگاه هدایت شود. "ناخودآگاه" خود راستین مان را بر ایمان آشکار می‌سازد.

بهر حال، ورود نیروهای "ناخودآگاه" به زندگی به معنای زیر تسلط آن قرار گرفتن نیست. این پذیرش به معنای امکان بیان دادن و همسانی آنها با روندهای "خودآگاه" است. بدین ترتیب، نیروهای "خودآگاه" و "ناخودآگاه"، یارانی برابر می‌گردند.

هیچیک از جوجه شخصیت در انسان فردیت یافته تسلط ندارد، نه "خودآگاه" و نه "ناخودآگاه" و نه یک کنش یا گرایش خاص، و نه هیچکدام از سنخ های کهن. آنان تماما به موازنه ای هماهنگ رسیده‌اند.

آیا معنای این تاکید تقلیل یافته بر جنبه "خودآگاهی" است که زندگی شخص سالم کمتر توسط عوامل عقلی هدایت می‌شود؟ پاسخ این سؤال مثبت است و بنظر یونگ این امر ضروری است. تنها بر طبق اصولی عقلی زیستن مانع از انسان کامل شدن می‌گردد. یونگ می‌نویسد: "ما نباید خود را با عقل تطبیق بدهیم زیرا انسان هرگز فقط مخلوق خرد نبوده است و نخواهد بود." ۱۰ ناخودآگاه و نیروهای عقلی به عنوان جزئی از شخصیت انسان پیش از آنست که مورد غفلت قرار گیرد (آنگونه که در نیمه اول زندگی یعنی هنگامیکه برای کسب موفقیت تلاش می‌کند، ناخودآگاه را مسورد مسامحه قرار می‌دهد).

دومین جنبه "فردیت یافتن" به فدا کردن هدفهای مادی دوران جوانی و آن ویژگی های شخصیت که موجب حصول آن هدفها می‌گردید، مربوط می‌شود. هدفها، گرایشها و کنش های نیمه اول زندگی برای نیمه دوم آن فاقد معناست. باید یادداشت که در دوران جوانی یک گرایش (برون گرایا درون گرا) و یک کنش (حسی، شهودی، اندیشمند یا عاطفی) مسلط است و مابقی تابع هستند. این تک باحتی بودن شخصیت انسان که برای نیمه اول زندگی تا این اندازه ضروری است برای نیمه دوم آن کاملا نامناسب است.

در فرآیند فردیت یافتن، هیچ کنش یا گرایشی مسلط نیست، همگی انسان توانایی بیان دارند و در واقع باید بیان شوند، بایستی به تمامی جنبه های شخصیت آدمی توازن بخشید.

برای نمونه، اگر شخصی میان سنین بیست تا سی سالگی برون گرا بوده است، بایستی در نیمه زندگی از کیفیات درون گرایانه خود نیز آگاه شده چنانچه کنش

اندیشمند بر رفتارش تسلط داشته است با بستن از کنش‌های حسی، شهودی، و عاطفی خودنیز آگاه گردیده اکنون بایستی کلیه ویژگی‌ها و کیفیات متعارض پیشین بیان شوند.

یونگ از تسلط یک گرایش یا یک کنش بعنوان یک سنخ یا طبع روانی یاد می‌کند. این ضایع، ابعاد عمده‌ای که شخصی را از شخص دیگر متمایز می‌سازد، تشکیل می‌دهند. بعکس، در فردیت یافتن، طبقه‌بندی تفاوت‌های فسرده از میان می‌رود زیرا دیگر نمی‌توان یک انسان فردیت یافته را برای مثال بصورت بیرون-گرای اندیشمند یا درون‌گرای عاطفی، دسته‌بندی کرده بدین ترتیب، میان اشخاص فردیت یافته شباهت بسیار وجود دارد.

دیگر دگرگونی‌های شخصیت آدمی در میان سالگی به تغییر ماهیت سنخ‌های کهن مربوط می‌شود. در روند فردیت یافتن دگرگونی‌هایی در "نقاب"، "سایه" و "آنیما-آنیموس" پدید می‌آید. در واقع، این تغییرات برای فردیت یافتن لازم است.

اولین دگرگونی در مورد "نقاب" است. نقاب‌هایی که بر چهره می‌گذاریم و نقش‌های اجتماعی که بازی می‌کنیم بایستی در سراسر میان‌سالگی نیز ادامه یابند. ما هنوز ناگزیر هستیم با افراد متعدد و متفاوتی بسریزیم. بهر حال، هر چند ممکن است از شخصیتی عمومی بهره‌مند باشیم، تشخیص دهیم که آن طبیعت راستین ما را نشان نمی‌دهد. در این صورت باید بزرگ‌نقاب خود توجه کنیم و به نفس‌امیلی که احتمالاً این نقاب آنرا پوشانده است بپردازیم. به عبارت بهتر بایستی خودمان شویم.

سپس بعنوان شخصی فردیت یافته باید از تمامی نیروهای مخرب و سازنده‌ی "سایه" هشیارگردیم. بایستی روی تاریخ طبیعت خویش را، محرک‌های حیوانی و بدوی خود نظیر تخریب و خودخواهی را بفهمیم و بپذیریم. این امر معنای تسلیم شدن یا زیرسلطه این نیروها قرار گرفتن نیست، بلکه تنها پذیرش وجود آنهاست.

در نیمه اول زندگی بایاری "نقاب" روی تاریخ خویش را پوشانده ایم. می‌خواستیم دیگران تنها سیمای نیکوی ما را بشناسند. آنچنان در اختفای "سایه" از نظر دیگران کوشیدیم که برای خودمان نیز مخفی گردیده بودیم. اگر بخواهیم که فردیت یافتن با موفقیت انجام پذیرد بایستی این وضع را دگرگون سازیم. "سایه" جزئی از فرایند خودشناسی است که تحقق نفس بدون آن امکان نمی‌پذیرد. همچنین هشیاری و آگاهی بیشتر بر "سایه" می‌تواند به شخصیت آدمی ابعاد ژرف‌تری ببخشد زیرا گرایش‌های حیوانی سایه است که به حیات آدمی رغبت، خودانگیختگی و سرزندگی می‌بخشد.

در اینجا باز یک روی شخصیت را با سایر جنبه‌های آن به هم‌انگی بیشتر می‌رسانده‌ایم. تنها هشیاری به وجه نیکوی طبیعت خویش موجب رشد یک بعدی شخصیت انسان می‌گردد. تا آنکه هر دوروی این بعد، مانند سایر عناصر متناقض شخصیت آدمی، بیان نشوند، نمی‌توان فردیت یافت.

آنگاه در این فرایند ضرورت سازش با دوگانگی جنسی روانی پیش می‌آید. مرد بایستی آنیما (صفات زنانه) و زن آنیموس (صفات مردانه) خویش را بیان‌کننده کلیه مراحل فردیت یافتن دشوار است، ولی تشخیص کیفیات و ویژگی‌های جنس مخالف در خود از همه سخت‌تر است. این امر عظیم‌ترین و بعیدترین تفاوت واقعیت را با تصویری که در پیش از خود داشته‌ایم، نمایان می‌سازد.

بایستی هر دو وجه طبیعت انسان بیان شود، و توازن جانشین تسلط انحصاری وجهی بر وجه دیگر کرده پذیرش طبیعت دو جنسی مان منابع جدید آفرینندگی را که هرگز کمان (با اقرار) نمی‌کردیم که از آن بهره‌مندیم، بروی ما می‌گشاید، و هم چنین ما را کاملاً از تاثیرات دوران کودکی رها می‌سازد. یونگ می‌نویسد تا زمانی که آنیما و آنیموس به آزادی بیان نشوند مردان مادر و زن از پدر خود، آزاد و رها نمی‌گردند.

یونگ مانند سایر فرضیه‌پردازان فهرستی از ویژگی‌های شخصیت‌سالم یا تصویر دقیقی از چنین فردی را ارائه نداده است. هرچند این امر بطور پراکنده در نوشته‌هایش یافت می‌شود، اگر آنها را گرد هم بیاوریم، البته نه یک تصویر عکس‌گونه، اما تصویری چون نقاشی امپرسیونیستی از شخصیت فردیت یافته بدست خواهیم آورد. باید بخاطر داشت که این ویژگی‌ها، استنتاج من از نظام یونگ بوده است و او خود آنها را بصراحت بیان نداشته است.

انسانهای فردیت یافته در میان بالگی یا سنین بالاتر هستند و بر بحرانهای سخت‌ناشی از دیگرگونی ماهیت شخصیت در این دوران فائق آمده‌اند. ممکن است چند سالی را با تفکر درباره نفس، زندگی، جاه‌طلبی‌ها، امیدها و هدفهای خسود گذرانده باشند به "ناخودآگاه" خویش امکان بیان بخشیده‌اند، بطوریکه به آن وجه از طبیعت خود که پیش از این سرگوب ساخته بودند، هشیارنده در نتیجه، اشخاص فردیت یافته به مراحل عالی "خودشناسی" رسیده‌اند و خویش را خواه از لحاظ خودآگاه و خواه از نظر ناخودآگاه می‌شناسند.

در کنار خودشناسی، "پسندیش خسود" وجود دارد. اشخاص فردیت یافته آنچه را که دوران کاوش نفس برایشان نمایان ساخته است می‌پذیرده‌اند. آنان طبیعت خود را نقاط ضعف و قدرت آن، روی مقدس و وجه شیطانی آنرا پذیرا می‌شوند. با وجودیکه آنان ممکن است در وضعیت‌های مختلف، نقایبهای متفاوت بر چهره بزنند، این امر تنها بعلت سهولت اجتماع است. اشخاص فردیت یافته بهنگام اجرای نقش از آن آگاهند و این نقش‌ها را با نفس راستین خویش اشتباه نمی‌کنند.

سومین ویژگی انسانهای فردیت یافته "تکامل نفس" است. تمامی جنبه‌های شخصیت آدمی تکامل می‌یابند و هماهنگ می‌شوند به گونه‌ای که همگی آنان نظیر: ویژگی‌های جنس مخالف، گرایش و کنش‌های ناملمد پیشین، و تمایب ناخودآگاهی، توانایی بیان یابنده برای اولین بار در زندگی، هیچ

جنبه، گرایش یا کنشی ملط نیست.

تمامیت و بیان کلیه اجزاء شخصیت آدمی در سلامت روانی از آنچنان اهمیتی برخوردار است که بایستی "بیان نفس" را چهارمین ویژگی اشخاص فردیت یافته دانست.

بطور کلی چنین افرادی از خصیصه "پسندیرش و شکیبایی نسبت به طبیعت بشری" برخوردارند. چون اشخاص فردیت یافته به ناخودآگاهی جمعی (که مخزن تمامی تجربه های بشر است) با نظر باز می نگرند، در مورد وضعیت انسان از هشیاری و شکیبایی بیشتری بهره مند هستند. گویی این امر به آنان در تشخیص نیروهایی که به مابعدارث رسیده است و در رفتار مان منعکس می گردد، بیش از وسعتی می بخشد. از اینرو، ممکن است اشخاص سالم نسبت به بشریت بیشتر احساس همدلی کنند.

از ویژگی های انسانهای سالم همانند خودیونگ "بذیرش عوامل مرموز و ناشناخته" است، چون آنان دیگر فقط آفریده عقل نیستند، می توانند عوامل ناخودآگاه و غیرعقلی را به آگاهی خود راه دهند. آنان با وجودیکه از کاربرد عقل و منطق دست نمی کشند، به رویاها و اوام توجه می کنند و در فرآیندهای "خودآگاه" و نیروهای "ناخودآگاه" تعدیل به وجود می آورند. پذیرا شدن اسرار و ناشناخته ها می تواند پدیده های ماوراء الطبیعه و معنوی از روشن بینی گرفته تا اعتقاد به خدا را دربرگیرد.

اشخاص سالم از آنچه یونگ "شخصیت جهانی" می خواند بهره مند هستند. چون دیگر هیچ یک از جنبه های شخصیت (یک گرایش، کنش، یا هر روی سنخ کهن) بتنهاینی ملط نیست، یکتایی فردنا پدید می شود. دیگر نمی توان چنین اشخاصی را متعلق به یک سنخ یا تیپ روانی خاص دانست. فرضا مردیکه در بیست و پنج سالگی بینهایت مذکر و بیرون گرا و دارای کنشی عاطفی بوده است، پس از فردیت یافتن این کیفیات خاص را از دست می دهد. دیگر این کیفیات ملط نیستند بطوریکه دیگر نمی توان او را بصورت یک تیپ یا سنخ روانی خاص طبقه بندی کرده.

نظریه شخصی

فرضیه یونگ مشابه سایر فرضیات شخصیت سالم نیست. این فرضیه با تاکیسد قرن بیستم بر عوامل خودآگاه و عقل و منطق همگام نیست و از آن جدا می یانده. این فرضیه بحث انگیز برای منتقدان آمیزه، مفشوشی از اسرار، ماوراء الطبیعه، و ادیان است. با این وجود مورد استقبال کرم بسیاری دیگر قرار گرفته است. بطور کلی، کار یونگ در زمینه های دینی، تاریخی، هنری و ادبیات بهتر از روانشناسی و روانپزشکی پذیرفته شده است.

به اعتقاد بسیاری آنچه یونگ دربارهٔ وضعیت بشر نوشته است ویژگی وجود در اواخر قرن بیستم است که عبارتست از: فقدان معنا در زندگی، ریشه نداشتن و عدم ارتباط با گذشته یا طبیعت. بسیاری توافق دارند که بیش از اندازه بر عقل و علم تاکید ورزیده‌ایم و بینش وسیع ارزشهای معنوی و فلسفی را از دست داده‌ایم.

موضع یونگ در این مورد معقول و غیر افراطی است. وی از رها ساختن تعقل یا تسلیم تسلط "ناخودآگاه" شدن دفاع نمی‌کند. ما باید عقل و خرد را با کارگیریم و آنرا با هشیاری بیشتر در مورد نیروهای "ناخودآگاه" خویش تعدیل کنیم. تساوی و وحدت این جنبه‌های متعارض هستی کلید و راهگشای این امر است.

حال به گفتگو دربارهٔ مباحث خاص می‌پردازیم. نظریه درون‌گرا و برون‌گرای وی هرچند که گفته می‌شود این نوع طبقه‌بندی برای جهت‌گیری‌های ضمیرانسان بسیار وسیع و ساده است، کاملاً پذیرفته شده است. در واقع، همانگونه که پیش از این دیدیم، یونگ خود این امر را دریافته است و کنش‌های اندیشمند، عاطفی، حسی و شهودی را برای توصیف کاملتر ادراکات انسان از دنیا و واکنش‌های وی نسبت به جهان ارائه داده است. آیا اینکه تلفیق کنش‌ها و گرایش‌هایی که هشت تیپ یا سنخ روانی را بوجود می‌آورد برای شمول برگوناگونی رفتار انسان تکافومی‌کند؟ بنظر من مشکوک است. سنخ‌های روانی تنها ممکن است در مفهوم کلی مصداق یا بد (و شاید تمامی آنچه که یک فرضیه می‌تواند برای آن تلاش کند همین باشد).

پذیرش نظریه یونگ در مورد "ناخودآگاهی جمعی" برای بیشتر مردم دشوار است. برای من روشن است که تراکم تجربیات شخصی که در "ناخودآگاهی شخصی" ذخیره می‌کنیم بر ما تاثير می‌گذارد. مگر یادگیری جزیک دیگرگونی است که با قرار گرفتن در معرض تجربه‌ها و محرک‌هایی که در گذشته با آنها رویارویی و مقابله داشته‌ایم، بوجود می‌آید؟ اما چون آگاهانه این تجربه‌ها را بیاد نمی‌آوریم، نفی وجود تاثير آنها بر رفتار دشوار است. روانکاوان و سایر کسانی که در مورد شخصیت انسان پژوهش و بررسی کرده‌اند گواه بسیاری بر آنکه تجربیاتی که زمانی خودآگاه بوده‌اند می‌توانند بر طبیعت آدمی تاثير بگذارند، ارائه داده‌اند.

بهر حال، واقعیت "خودآگاهی جمعی" برای من چندان روشن نیست، من این اعتقاد را که "خاطرات" اجداد بدوی (حتی حیوانی) ما را مستعد آن می‌سازد تا بدانگونه که همیشه انسانها فکر و رفتار کرده‌اند، به تفکر و رفتار بردازیم، دشوار می‌یابم. این نظریه از نظر فکری و عاطفی فریب‌دهنده است. توجه و کنجکاو می‌گیریم اما باشک بسیار بدان می‌نگرم. می‌توان دید که ویژگی تکامل نوع بشر تجربیات خاص مشترک جهانی است. انسانها در تمام دورانها در تولد و مرگ، تجسم مادر، با نوعی خدا سهم بوده‌اند. اما، آیا این تجربه‌ها، آنچنان که یونگ می‌گوید، سده‌ها مداوماً به نسلهای دیگر انتقال می‌یابد؟

یونگ در اوام و رویاهای خود و بیماریارانش، همچنین در فرهنگها و اعصار

متفاوته موضوعات و نمادهای مشترکی یافت. این امر بر جهانی بودن این تجربیات گواهی می‌دهد، اما ملاک قطعی آن نیست که این تجربیات را بنحوی بارث برده باشیم شاید این امر تنها نشان دهد که انسانها بدلایلی در تمام روزگار آن در معرض تجربیات مشابهی قرار می‌گیرند، و واکنش مشابهی بروز می‌دهند.

یک جنبه دیگر فرضیه، یونگ که خود را با آن موافق می‌یابیم، شناخت او در مورد دگرگونی‌های پراهمیتی است که در میان سالگی در شخصیت انسان پدید می‌آید. من در کار مشاوره خود با مردان و زنان میان سال همان فشارها و کشش‌هایی را که یونگ توصیف کرده است، دیده‌ام. این افراد از یک شناختی وسیع‌معنایی زندگی می‌نالند و آرزو مند رغبت، اشتیاق و هیجانی هستند که در سالهای جوانی می‌شناختند.

یافته‌های نوین روانشناسی در مورد تحول میان سالی از نظر یونگ که ایمن دوره‌ای جهانی و گریزنا پذیر درد دگرگونی شخصیت انسان است، حمایت می‌کنند. این زمانی است که افراد به درون خویش و به هستی ذهنی خود معطوف می‌گردند و در جستجوی معنا و ارزش‌های نوینی هستند تا جانشین آنهایی که دیگر مناسب نیستند بشوند.

یونگ از طبیعت شخصیت سالم با صراحت سایر فرضیه پردازان گفتگو نکرده است. بدین دلیل تصویر دقیق شخصیت سالم از منظری امر دشوارتری است. من علاقمندم بیشتر در مورد ویژگی‌های خاصی که چنین اشخاصی از آن برخوردارند، بدانم. واضح است که آنان خود را می‌شناسند و می‌پذیرند، که دیگران را تحمل می‌کنند و پذیرا می‌شوند، و از نفسی تمامیت یافته و شخصیتی جهانی بهره‌مند هستند. اما فراسوی این ویژگی‌های کلی و بنوعی مبهم، بسیاری از چیزها را درباره آنها نمی‌دانیم. سایر فرضیه پردازان تا ویر دقیق تری از شخصیت سالم در اختیار ما گذاشته‌اند.

یونگ صریحا اظهار داشته است که نظریه وی درباره سلامت روانی تنها در مورد چندن برگزیده مصادق می‌یابد. تحقق نفس برای اشخاص تحصیل کرده هوشمندی که از اوقات فراغت کافی برای رویارویی موفقیت آمیز با "ناخودآگاه" برخوردارند در نظر گرفته شده است. (کلیه بیماران یونگ به این طبقه تعلق داشتند) در نتیجه بنظر می‌رسد که اکثریت مردم محکوم به از دست دادن این حالت متعالی رشد و تکامل هستند.

برداشت‌هایی یادآوری در مورد فرضیه یونگ هرچه باشد، قطعا یکی از همان - انگیزترین و جدانگیزترین فرضیاتی است که تاکنون ارائه شده است. با وجودی که خواندن کارهای او آسان نیست، نبوغ خارق‌العاده، معرفت وسیع در علم تاریخ و احترام عمیقی را که برای وجه نهفته شخصیت انسان قائل است، آشکار می‌سازد. اینکه آیا بینش‌های یونگ طبیعت انسان را بطور کلی و یا تنها طبیعت خودش را متشوف می‌سازد، چیزی است که باید دیده‌مانا، ما را با قالب‌بهنها و صورت‌های فریب‌دهنده‌ای که باید بکوشیم آنها را با "معنا"ی شخصیت انسان تطبیق دهیم، رها می‌کند.

C.G. JUNG, *Memories, Dreams, Reflections*, - ۱
(New York : Vintage Books, 1961), p. 189.

C.G. JUNG, *Memories, Dreams, Reflections*, p.189. - ۲

۳ - مانند فوق

C.G. JUNG, *Memories, Dreams, Reflections*, p. 199. - ۲

۵ - مدارک نشان می‌دهد که فروید نیز در اولین سالهای پس از چهل سالگی (دو دهه پیش از گسستن از یونگ) دچار بحران ژرف عاطفی شده بود. فروید در خلال بحران نیمه حیات خویش "احتمالا بیش از هر دهه دیگر زندگی خود دچار مشکل شده بود و از سوزش ادرار، اضطراب، سردردهای مکرر و توقف زندگی جنسی که درس چهل و یک سالگی رخ داده بود، رنج می‌برد. ظاهرا فروید هم با روش یونگ، یعنی با رویارویی با ناخودآگاه خویش بر بحران خود فائق آمد. فروید رویاهای خود را تجزیه و تحلیل کرد، فرایندی که در کتاب تفسیر روانه در سال ۱۹۰۰ منتشر شده است، تشریح کرده است. از کتاب :

P. ROAZEN, *Freud and His Followers*, New York: Knopf,
1975, pp.82 - 83, 51-52.

۶ - میان این نظریه و نظریه‌ای که راجرز چند دهه بعد ابراز می‌دارد، مشابهتی وجود دارد. کارل راجرز در کتابی که مشخصات آن در زیر آمده است، می‌گوید:
" مصیبت بشر در آنست که اعتمادش از هدایت "ناخودآگاه" خویش سلب شده است."

C.R. ROGERS, "Actualizing Tendency in Relation to Motives and to Consciousness," in M.R. JONES, ed.,
Nebraska Symposium on Motivation, 1963
(Lincoln : University of Nebraska Press,
1963.), p.21.

C.G. JUNG, *Two Essays on Analytical Psychology* - ۷
(New York : Pantheon, 1953), p.188.
(Bollingen Series XX, Collected Works of C.G. JUNG, Vol. &7.)

۸ - مزلو نیز اهمیت میان سالگی را دریافته بود، اما نظریه یونگ پیش از نظر مزلو ارائه شده بود.

C G. JUNG, *Two Essays on Analytical Psychology* - ۹
(New York : Pantheon, 1953), p.171.
(Bollingen Series XX, Collected Works of
C.G. JUNG, Vol. 7)

C.G. JUNG, *Two Essays on Analytical Psychology* - ۱۰
(New York : Pantheon, 1953) p.71.