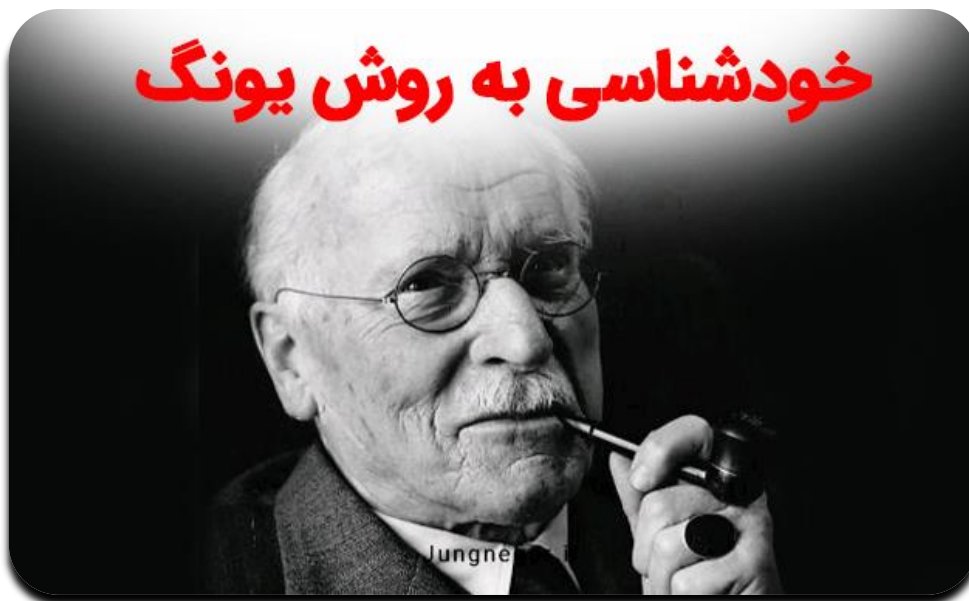


خودشناسی به روش یونگ



خودشناسی به روش یونگ

احتمالا اسم هرم مازلو را شنیده اید. هرم معروفی که توسط آبراهام مازلو، روانشناس آمریکایی به جهان معرفی شد و از ابتدایی ترین تا والاترین نیازهای انسان را پوشش می دهد.

در نوک این هرم نیاز به خودشکوفایی به چشم می خورد.

خودشکوفایی به چه معناست؟ خودشکوفایی یعنی بتوانیم توانایی ها و استعدادهای بالقوه خود را به حالت بالفعل دریاوریم و از حداکثر ظرفیت های وجودی خود بهره ببریم. این همان چیزی است که نیچه هم گفته است: «بشو آنچه هستی»

این شدن به زبان نیچه و خودشکوفایی به زبان مازلو به فرآیندی طولانی و زمان بر احتیاج دارند که به آن خودشناسی می گویند. اما خودشناسی چگونه محقق می شود و چه پیش نیازهایی دارد؟



هر اندیشمندی خودشناسی را با توجه به جهان فکری خودش تحلیل کرده و چارچوب های خاصی را برای آن در نظر گرفته است. کارل گوستاو یونگ بنیان‌گذار [روانشناسی تحلیلی](#) هم از این قانون مستثنی نیست. یونگ به عنوان یکی از تاثیرگذارترین اندیشمندان خودشناسی را شامل مولفه ها و کارکردهایی می دانست و ما در ادامه این مقاله به بررسی مولفه های خودشناسی در دیدگاه او می‌پردازیم.

خودآگاه و ناخودآگاه

اولین نکته ای که در نظریه یونگ باید آموخت تمایز بین ناخودآگاهی و خودآگاهی است. یونگ معتقد بود که خودآگاهی و ناخودآگاهی کاملاً نسبی هستند و نمی‌توان مرز مشخص و دقیقی برایشان تعیین کرد.

به تعبیر او روان ما شبیه به یک صفحه مدرج است که خودآگاهی ما درون آن

حرکت می‌کند. بنابراین هر لحظه جایی است که شاید لحظه بعد آنجا نباشد.

روی دو سر این صفحه، کهن الگوها و غرایز ما قرار دارند و این یعنی خودآگاهی ما بین ارزش‌ها و معانی زندگی (حیطه کهن الگوها) و لذت‌های جسمانی (حیطه غرائز) در حرکت است.

این آگاهی ما توسط چیزی به نام ایگو مدیریت می‌شود و حتی اطلاعاتی که از ناخودآگاه داریم هم بواسطه چیزهایی است که به ایگو وارد شده است و گرنه از نظریونگ ناخودآگاه همیشه ناخودآگاه است و در نتیجه برای ما قابل ادراک نیست.

ایگو یا من بر خودآگاهی ما تسلط دارد و شامل همه دانسته‌هایی است که ما از وجودشان آگاهیم. پس ما می‌توانیم تنها روی ایگوی خود سرمایه‌گذاری کنیم و در مسیر خودشناسی باید به تقویت ایگو بپردازیم. اما چرا ایگو نیاز به تقویت دارد؟

چون هر تروما و آسیبی که به ما وارد شده بر ایگوی ما اثر گذاشته است و از طرفی هر حمایت، توجه، محبت یا آموزشی که دریافت کرده‌ایم هم متوجه ایگو بوده پس در واقع تنها ابزاری که برای شناخت خود و جهان در اختیار داریم همین است و هر پیشرفت و تکاملی که انسان در طی تاریخ داشته هم توسط ایگو صورت گرفته است.

کهن الگو و ناخودآگاه جمعی

کارل یونگ، کهن الگو را «تصاویر نخستین» یا «واحدهای بنیادی ذهن انسان» می‌نامید. از نظر او رفتارها، باورها، شخصیت و نگرش ما تنها

بواسطه زندگی شخصی ما تعیین نمی‌شوند بلکه تحت تاثیر الگوهای جامع و ذاتی هستند.

از آن جایی که کهن‌الگوها میراث جمعی ما هستند، در ناخودآگاه جمعی ما هم حضور دارند. کهن‌الگوهای مانند مادر، کودک، قهرمان، ضد قهرمان، پدر و... از جمله کهن‌الگوهای هستند که همه ما با آنها آشنایی داریم.

درواقع به گفته یونگ این آشنایی با مفاهیم کهن‌الگویی به دلیل این است که به نوعی آنها را به ارث برده‌ایم و می‌توانند در زندگی شخصی ما هم نمود پیدا کنند و در تجربه‌ای که از جهان داریم دخیل هستند.

ساده ترین نشانه وجود کهن‌الگوها تشابهاتی است که در ایده های اساسی هنر و ادبیات و دین و فلسفه به چشم می‌خورد. حتما شما هم مثال های زیادی در ذهن دارید که حکایت از دو متفکر بزرگی می‌کند که هرگز هم را ندیده اند و آثار یکدیگر را مطالعه نکرده‌اند و چه بسا در دورترین فاصله از هم زیسته اند اما ایده ای یکسان را به جهان ارائه می‌دهند. یا متوجه شده‌اید که هسته داستانی بیشتر رمان‌هایی که تابحال به دست بشر نوشته شده‌اند تقریباً یکی هستند و حرف یکسانی را در قالب‌های متفاوتی زده‌اند. البته یونگ به هیچ یک از این‌ها اکتفا نکرد و برای پیگیری ایده خود به مشاهدات وسیع تری پرداخت. او با مطالعه بیماران اسکیزوفرن متوجه شد گاه چیزهایی بیان می‌کنند که حکایت از مراسمی آیینی یا نمادی مهم در فرهنگی دیگر است درحالی‌که آن بیمار هرگز هیچ ارتباطی با آن فرهنگ نداشته است.



از طرف دیگر یونگ با بررسی خواب های دیگران و مقایسه آنها با گزارشاتی که از خواب ها ثبت شده بود به این نتیجه رسید که نمادهای فراوانی در رویاهای ما حضور دارند که مفهومی جمعی را می‌رسانند و لزوماً ارتباط خاصی با زندگی شخص خواب بیننده ندارند.

از آنجایی که خواب های ما نیز از ناخودآگاه ما نشأت می‌گیرد این نشانه ها و مفاهیم جمعی نیز توسط ناخودآگاه جمعی به ما منتقل می‌شوند اما کهن‌الگوها تنها به داستان ها و خواب های ما محدود نمی‌شوند. در ادامه چندتا از اساسی ترین کهن‌الگوها را معرفی میکنیم.

آنیما و آنیموس

آنیما (The Anima) تصویری زنانه در روان مرد و آنیموس (The Animus) تصویری مردانه در روان زن است. آنیما / آنیموس به جای آن تصویری که از

خود به دیگران نشان می‌دهیم، نمایان‌گر خود واقعی (True Self) و به‌عنوان منبع اصلی ارتباط با ناخودآگاه جمعی است.

به عقیده یونگ روان ما دو جنسیتی است و انسان کامل کسی است که بتواند هم جنبه‌های مردانه و هم جنبه‌های زنانه روان را زیست کند و چون معمولاً این اتفاق نمی‌افتد بازتاب آن را در هویت جنسی، ارتباطات و اختلالاتی که در مسیر فردیت به وجود می‌آید می‌بینیم.

چرا آنیما و آئیموس مفاهیم بسیار مهمی هستند؟

چون آنیمای درون یک مرد و آئیموس درون یک زن تعیین می‌کنند که او چه نگاهی به جنس مخالف خود داشته باشد پس خواه ناخواه کیفیت روابط خانوادگی و عاطفی ما را تعیین می‌کنند.

اگر تصویری که ما از زنان و مردان در ذهن خود داریم به هر دلیلی تحریف شده یا مخدوش شده باشد و ما تلاشی برای شناخت آن بخش از روان خود نکنیم، همان تصویر را بر جهان بیرونی فرافکنی می‌کنیم (یعنی به انسان‌های دیگر نسبت می‌دهیم).

همچنین هویت جنسی ما به همان اندازه که به هورمون‌ها مربوط است، از روان ما هم ناشی می‌شود. اگر زنانگی و مردانگی به خوبی برای ما تعریف نشود، ممکن است روان این تعارض را با مشکلات جنسی مختلف یا حتی نامشخص بودن یا تغییر گرایش جنسی نشان دهد و علاوه بر آن نقش‌های جنسیتی که در جامعه به ما محول می‌شوند، تحت تأثیر همین کهن‌الگوها هستند و اگر زنانگی و مردانگی درون درک نشود و به تعادل نرسد در جهان بیرونی هم شاهد مشکلاتی از قبیل نابرابری‌های جنسیتی خواهیم بود.





سلف

یونگ می گوید کل شخصیت ما که البته قابل شناخت هم نیست سلف نامیده می شود. سلف پیچیده ترین کهن الگویی است که توسط یونگ معرفی شده و فهم آن بسیار دشوار است. سلف یا خود مرکزیت روان ماست. خویشتن حقیقی ای که در مسیر فردیت به سمت آن میل پیدا می کنیم.

هرچقدر که ایگو در تلاش برای تطابق ما با جهان بیرون با کسب دستاوردهای بیرونی است، برای سلف ارزش هایی از نوع عشق، حقیقت و خلاقیت اهمیت بیشتری دارد اما در طی پررنگ شدن تمدن برای انسان دسترسی به سلف بسیار سخت شده و این یعنی تقریباً همه ما در بیشتر عمرمان تحت سلطه یک ایگو تربیت نشده عمل می کنیم و اتصال کم جانی با سلف داریم اما چون سلف قدرتمند تر از این حرف هاست بالاخره با ما حرف می زند و این ما هستیم که باید صدای آن را بشنویم.

سلف چگونه برای ما پیام می‌فرستد؟

با خواب‌ها، همزمانی‌ها، میل به خودکاوی، میل به مدیتیشن، یا حتی گاهی اتفاق‌هایی مثل ورشکستگی، جدایی، بیماری یا هرچیزی که توجه ما را از بیرون به درون معطوف کند.

چرا این اتفاق‌ها می‌توانند نشانه‌ای از جانب سلف باشند؟

چون سلف بیانگر پتانسیل و ظرفیت وجودی ماست. سلف یعنی هرآن چیزی که می‌توانیم باشیم پس به نوعی هدف آن تمامیت ماست و تمامیت به گفته یونگ یعنی برقراری ارتباط بین ایگو و سلف که با واسطه‌هایی مثل آنیما و آنیموس و کهن الگوهای دیگر صورت می‌گیرد و صدالبته که به هیچ وجه ساده نیست.

عقده

نسخه فعلی شخصیت ما حاصل برخورد گفته‌ها، اندیشه‌ها و واکنش‌های جهان اطراف با نسخه گذشته ماست و این گذشته به معنای لحظه‌ی تولد تا لحظه‌ای است که در حال خواندن این کلمات هستید.

مسلمان هر انسانی اندوخته‌ای از تجربیات تلخ و شیرین دارد که هرکدام نیز به شیوه‌ای متفاوت در روان او حک شده‌اند و به شکل خودآگاه یا ناخودآگاه زندگی او را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اما تاثیر شماری از این تجربیات آنقدر شدید است که منجر به بروز الگوهای رفتاری تکرارشونده‌ای می‌شوند که تا قبل از قرار گرفتن در مسیر خودشناسی حتی از وجودشان خبری نداریم. این‌ها همان عقده‌های ما هستند که شناخت چپستی و نحوه عملکردشان

در مسیر خودشناسی ضروری است.

البته عقده‌های ما هسته‌های کهن‌الگویی دارند و در واقع یک تروما(اکثرا در زمان کودکی) در برخورد با یک مفهوم کهن‌الگویی عقده را به وجود می‌آورد. مثلا داشتن مادری که محبت و توجه کافی را به فرزندش نداده در برخورد با کهن‌الگوی مادر، عقده مادر را رقم می‌زند.

سایه

معمولا ما تمام آن چیزی که واقعا هستیم را زیست نمی‌کنیم چرا که در هر محیط خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی الگویی برای انسان تعیین می‌شود تا حد و مرزها و باید نبایدهای مختلفی را به او گوشزد کند.

این یعنی ویژگی‌های شخصیتی گوناگون مورد تایید قرار می‌گیرند یا مردود شمرده می‌شوند و چون آدم‌ها به گروه‌های اجتماعی گوناگون و بودن در محیط‌های مختلف احتیاج دارند، به شکل ناآگاهانه بخشی از وجودشان را که مورد تایید محیط اطراف نیست به اصطلاح به سایه می‌برند. درواقع سایه همه چیزهایی را شامل می‌شود که در ما سرکوب یا انکار شده است و گاهی این سایه‌ها آنقدر دور از دسترس می‌شوند که حتی در فرآیند روانکاوی هم به سختی می‌توان به آن‌ها دسترسی داشت.

پس مشخصا این بخش از روان ما کنترل زیادی بر اعمال و تصمیمات ما دارد و اگر می‌خواهیم کیفیت بهتری از بودن را تجربه کنیم باید به آن پردازیم.



نقاب (پرسونا)

می‌توان گفت در مقابل کهن‌الگو سایه مفهومی به نام پرسونا یا همان نقاب قرار می‌گیرد. نقاب همان چیزی است که ما از خود بروز می‌دهیم تا مورد تایید محیط قرار بگیریم.

ما نقاب‌های مختلفی داریم که ممکن است شغل، روابط، علایق، محل زندگی و یا هر بعد دیگر از زندگی ما را تحت الشعاع قرار دهد. به شکل طبیعی انسان متمدن به نقاب احتیاج دارد چرا که نظم و ساختار جوامع نمی‌تواند پذیرای تمام وجوه شخصیتی تمام انسان‌ها باشد اما گاهی ممکن است هویت ما با نقابی که در اجتماع داریم گره بخورد.

مثلاً اگر شما یک وکیل کار درست باشید، ممکن است در صورت نادیده گرفتن ناخودآگاه و بی‌توجهی به سلف، با این نقاب یکی شوید و دیگر چیزی جز یک وکیل کار درست نباشید و تنها با این نقاب تعریف شوید.

پس اگرچه نقاب‌ها می‌توانند باعث سازگاری ما با اجتماع باشند اما این خطر

وجود دارد که ما را از خویشتن حقیقی مان دور کنند پس نباید قدرتی که دارند را دست کم گرفت.

خواب و رویا

مسئله دیگری که در خودشناسی یونگ جایگاه بسیار ویژه ای دارد توجه به رویاهاست.

یونگ بر این عقیده بود که رویاهای ما حاوی پیامی از جانب ناخودآگاه هستند چون در خواب ایگوی ما منفعل است بنابراین هرچیزی که می بینیم از جانب سلف به ما مخابره شده است.

از این جهت نباید رویاهایمان را دست کم بگیریم. از منظر یونگ عناصری که در رویاها مشاهده می شوند را میتوان به دو دسته تقسیم کرد

دسته اول مربوط به زندگی شخصی ما هستند و در نتیجه ناخودآگاه شخصی ما دخیل است و باید بررسی کنیم که چرا آن تصاویر را دیده ایم و چه پیامی مدنظر ناخودآگاه بوده است اما دسته بعدی تصاویر رویا شامل مولفه های جمعی و کهن الگویی هستند.

این تصاویر به حافظه جمعی مربوطند و عموماً خبری از اتفاقی ملی و یا حتی بین المللی دارند. چون ناخودآگاه جمعی منشأ این تصاویر است، پیامی که در خود دارند هم به فرد خواب بیننده ربط چندانی ندارد بلکه مخاطب آن یک جامعه و یا حتی شاید مردم یک عصر باشد.

البته قرار نیست خواب ها صرفاً حاوی پیشگویی آینده باشند بلکه ممکن

است خبر از اوضاع فعلی روان جمعی بدهند و یا حتی رخدادی در گذشته را به یاد خواب بیننده آورند. نظر یونگ این است که ما میتوانیم در مسیر خودشناسی از خواب های خود کمک بگیریم و برای این کار بهتر است تا جایی که ممکن است همه خواب های خود را یادداشت کنیم و بعد سعی کنیم ارتباط عناصر به کار رفته در خواب را با زندگی و مسیری که در حال طی کردن آن هستیم، پیدا کنیم. اگرچه این کار چندان ساده نیست و عموماً بدون کمک یک متخصص از پس آن برنمی آیم.

تخیل فعال

شاید عجیب ترین گفته یونگ فرآیندی باشد که تخیل فعال نامیده می شود. به طور خلاصه تخیل فعال راهی برای ارتباط برقرار کردن با عوامل ناخودآگاهی است و شخص باید آن را شبیه به مراسمی آیینی انجام دهد.

شخص یونگ چیز زیادی از تخیل فعال و چگونگی انجام آن نگفته و در حال حاضر تنها منبعی که به آن پرداخته کتاب تخیل فعال نوشته رابرت الکس جانسون است. نکته ای که در این باره بسیار اهمیت دارد این است که به دلیل درگیر شدن با ناخودآگاه تخیل فعال بسیار پرریسک و حتی خطرناک است بنابراین توصیه ما این است که اگر قصد انجام آن را دارید حتماً از یک مربی یونگی یا روانکاو متبحر کمک بگیرید چرا که در صورت عدم احتیاط ممکن است تشخیص جهان واقعی و خیال را از دست بدهید و یا حالتی شبیه به اسکیزوفرنی یا جنون پدید آید.

تیپ های شخصیتی

یونگ طبق دو دیدگاه و چهار عملکرد روانی تیپ شخصیتی انسان ها را به هشت دسته کلی تقسیم کرد. چهار عملکرد عبارت اند از حس، تفکر، شهود و احساس که هرکدام به ترتیب با واقعیت ها، کارکردها، احتمالات و ارزش ها مرتبط هستند و آن دو دیدگاه برون گرایی و درونگرایی هستند که مربوط به گرایش کلی ما نسبت به جهان بیرون یا جهان درون است.

به گفته یونگ ما هرچهار کارکرد را داریم ولی یک کارکرد اصلی یا غالب و دو کارکرد کمکی داریم و چهارمین کارکرد ما کارکرد مغلوب ماست که به ندرت از آن استفاده می کنیم.

هشت نوع تیپ شخصیتی

متفکر درونگرا

متفکر برونگرا

شهودی درونگرا

شهودی برونگرا

حسی درونگرا

حسی برونگرا

احساسی درونگرا و

درنهایت احساسی برونگرا



البته این به این معنا نیست که تمام آدم‌ها هشت نوع شخصیت متفاوت دارند بلکه به این معناست که اولویت‌ها و هرآن چیزی که جزو ترجیحات ما محسوب می‌شوند از کارکردهای روانی‌ای که بیشتر استفاده می‌کنیم نشأت می‌گیرند و تیپ‌شناسی یونگی درواقع این اولویت‌ها را در آدم‌ها دسته‌بندی کرده است.

البته که بعدتر مادر و دختری به نام‌های مایرز و بریگز براساس نظریات یونگ روشی به نام MBTI را ابداع کردند که اگرچه مورد تایید یونگ قرار نگرفت اما در سطح جهانی بسیار محبوب شد و هنوز هم عده‌ای آن را به عنوان تیپ‌شناسی یونگی می‌شناسند که چندان درست نیست.

همزمانی

همزمانی هم جزو تئوری‌هایی است که مخالفان زیادی دارد و ایرادات زیادی تا بحال به آن گرفته شده است. می‌توان در تعریف همزمانی این گونه گفت که

همزمانی یعنی اتفاقات معناداری که جای علت و معلول با معنا و مفهوم به همدیگر ربط پیدا می‌کنند.

در همزمانی سلف برنامه ریزی می‌کند که ما در یک موقعیت زمانی و مکانی خاصی قرار بگیریم اما چرا؟ معمولاً دو دلیل برای همزمانی وجود دارد یکی اینکه به ما هشدار دهد تا از مسیری که در آن هستیم خارج شویم و دو اینکه ما را از بودن در مسیری که هستیم مطمئن کند.

بنابراین از نظر یونگ هیچ اتفاقی، تصادفی نیست و صد البته که منظور یونگ این نیست که اتفاقاتی در جهان می‌افتند تا ما را از چیزی باخبر کنند بلکه این سلف است که به نوعی ما را در میانه آن اتفاق قرار می‌دهد تا پیام مورد نظرش را دریافت کنیم.

پس موقعیت‌هایی مانند بیماری‌ها، شکست‌ها، بلایای طبیعی، اخباری که می‌شنویم، آدم‌هایی که ملاقات می‌کنیم، دستاوردهایی که کسب می‌کنیم، مکان‌هایی که بازدید می‌کنیم اگر با چیزی در درون ما پیوند دارند و این پیوند نامعمول، غیرمنتظره یا عجیب است می‌توانند نشان از یک همزمانی مهم باشد پس بهتر است نسبت به آنها بی‌تفاوت نباشیم.

ما سعی کردیم الفبای روانشناسی یونگ را کاملاً فشرده و کلی مرور کنیم تا تنها معرفی مختصری از جهان ذهنی وسیع این متفکر داشته باشیم.

توجه داشته باشید که هرکدام از مواردی که به آنها اشاره شد نیاز به مطالعه و تحقیق بسیار دارند و برای فهم هرکدام نیاز است تا زمان و انرژی بسیار بیشتری گذاشت و می‌توانید در مقالات دیگر و همچنین اپیزودهای پادکست یونگ‌نگار به توضیح مفصل‌تری از هریک دست پیدا کنید.

اما به عنوان نکته پایانی از این گزاره غافل نشوید که «ایگو در مسیر تکامل خود به سمت سلف میل می‌کند.» درواقع حتی اگر تمام عمر ما صرف خودشناسی و ارتقای کیفیت وجودی شود، بازهم هیچگاه نخواهیم توانست ناخودآگاه را تحت تسلط خودآگاه درآوریم و در بهترین حالت می‌توانیم نشانه‌ها و علامت‌هایی که به خودآگاه ما وارد میشوند را به کمک رونکاو، مربی و مطالعات فردی تفسیر و ارزیابی کنیم.

به عبارت دیگر از نظریونگ پیشرفت ما در زمینه خودشناسی با میزان نزدیکی بین ایگو و سلف سنجیده می‌شود و از طرفی دیگر هم این مسیر یکطرفه و غیرقابل بازگشت است یعنی سلف خود را به ایگو نزدیک نمی‌کند و مسیر خودشناسی نیز شاید در برهه‌هایی متوقف شود اما هیچگاه معکوس و رو به عقب نخواهد بود.

نویسنده: حدیثه بهرامی