

تفاوت خودشناسی

در نیمه اول و دوم زندگی



نیمه دوم عمر یا همان میانسالی بخشی از زندگی است که معمولا بین سن ۳۵ تا ۶۰ سالگی اتفاق می‌افتد. زمانی که به نظر می‌رسد زندگی فرد در حال از دست دادن بسیاری از جذابیت‌هایش است و این در کنار مسائل مختلف دیگری معنای زندگی فرد میانسال را تحت الشعاع قرار خواهد داد. بسیاری از افراد در این سن دچار تغییرات زیادی می‌شوند، که گاهی با شدت زیادی هم تجربه می‌شود.

این تغییرات حتی ممکن است همراه با بیماری یا آشفتگی‌های روانی مانند احساس پوچی شدید، بی‌انگیزگی و... بروز کند و سلامت روان را به خطر بیاندازد. آمار نشان می‌دهد شروع افسردگی در مردان در حدود سن چهل سالگی است و در زنان به دلیل مسایل فیزیولوژیک حتی زودتر هم آغاز می‌شود.

این مقاله قصد دارد به تفاوت سبک زندگی و رشد فردی در نیمه دوم عمر با ابتدای زندگی بپردازد و اینکه اساسا چرا این تغییرات روانی اتفاق می‌افتد و راه برون رفت از چیزی که به "بحران میانسالی" مشهور است، از دیدگاه روانکاوی یونگی چیست؟ در این مرحله از



زندگی (میانسالی) تغییرات مهمی در روان انسان رخ می‌دهد که یونگ از آن به عنوان مرحله آمادگی برای شروع نیمه دوم عمر نام برده است.



خورشید زندگی انسان

یونگ برای مشخص کردن نیمه دوم عمر سیر حرکتی خورشید در طی روز را مثال می‌زند، اما خورشیدی که شامل احساسات انسانی و آگاهی محدود انسان است. در صبح (تولد)، خورشید از دریای شبانه ناهشیار طلوع می‌کند و به گستره جهان چشم دوخته و آن را روشن می‌سازد و هرچه در آسمان بالاتر می‌رود روشنایی آن فراختر می‌شود، کم‌کم با پیدا کردن معنای خود، به بالاترین ارتفاع ممکن می‌رسد (جوانی) و مرحمت و لطف خود را که همان هدف اصلی اوست به بیشترین میزان ممکن پراکنده می‌سازد. در این راستا، خورشید (فرد) مسیر خود را به سمتی پیش‌بینی نشده دنبال می‌کند- به این دلیل پیش‌بینی نشده که کارش منحصر به فرد و کاملاً فردی است- اما به شکل عمومی انسان در آغاز جوانی دغدغه کسب کردن و پیشرفت کردن را دارد و تلاش می‌کند جایگاه مورد اطمینانی برای خود دست و پا کند.



در بعداظهر اما نزول خورشید به معنی وارونگی تمام ایده‌آل‌ها و ارزش‌هایی است که صبحگاه مورد ستایش و تمجید قرار داشتند (آغاز نیمه دوم عمر). در اینجا فرد در تضاد با خویشتن حقیقی‌اش (سلف) قرار می‌گیرد. متأسفانه بیشتر افراد قادر به درک معنی و هدف دوره میانسالی نیستند و آن را چیزی بیش از زوال زندگی و ایده‌آل‌های پیشین که در معرض نابودی هستند، نمی‌دانند و تنها تعداد محدودی از افراد هستند که آرامش و سکون دوران میانسالی برای آنها بسیار خوشایند خواهد بود.

تعصب به جای دیدن مسئله اصلی

آشفته‌گی‌های نوروبتیک بسیار رایج در این سالها یک مشخصه مشترک دارند: همانطور که فرد نمی‌تواند از دوران کودکی خود فرار کند، اکنون هم نمی‌تواند از جوانی خود جدا شود. او از افکار مربوط به سنی که در شرف ورود به آن است دوری می‌کند. این دوران همان دوران ناشکیبایی و تخیل‌گرایی است.

گویی اصول فرد مورد تهدید قرار گرفته، پس سعی دارد با تاکید مضاعف بر آن‌ها مواجه با تردیدهایش را به تاخیر بیاورد! یونگ می‌گوید هرچه به دوران میانسالی نزدیکتر می‌شویم ممکن است ظاهراً در نگرش‌های شخصی و موقعیت‌های اجتماعی خود به ثبات بیشتری دست یابیم و بیش از پیش خیال کنیم که مسیر و اصول رفتاری درستی را انتخاب کرده‌ایم. به همین دلیل فرض می‌کنیم که آنها تا ابد معتبر هستند و خود را بدون تغییر به آنها مقید می‌سازیم؛ اما در اصل این حقیقت بدیهی را نادیده گرفته‌ایم که اهداف اجتماعی ما صرفاً به قیمت تحقیر خود واقعی‌مان تحقق یافته است.





چرا نمی‌خواهیم پیر باشیم؟

یونگ معتقد است همانطور که فرد کودک صفت از هر چیز ناشناخته در این جهان و در وجود انسان دوری می‌جوید، انسان بالغ نیز از نیمه دوم زندگی خود کناره‌جویی می‌کند. گویی وظایف ناشناخته و خطرناکی انتظار او را می‌کشند و او با قربانی شدن‌ها و فقدان‌هایی که توان پذیرش آنها را ندارد تهدید شده است. گویی زندگیش تا بدین‌جا به قدری زیبا و ارزشمند بوده که تمایلی به گذر کردن از آن را ندارد و ترجیح می‌دهد همان منش دوران جوانی را برای مواجهه با این دوره از زندگی خود به کار ببندد.

احتمالش کم است که این همان ترس از مرگ باشد، چون به عنوان یک قانون کلی مرگ همیشه در فاصله دور قرار دارد و تا حدی ماهیتش انتزاعی است. تجربه نشان می‌دهد که دلیل اصلی مشکلات این دوران تغییرات عمیق و خاص نهفته در روان انسان است.

یونگ معتقد است بدترین بخش این ماجرا این است که افراد بدون داشتن هیچ‌گونه آمادگی، ناگهان وارد این تحول می‌شوند. چرا که دانشگاه‌هایی مختص افراد چهل ساله وجود ندارد که مثل دانشگاه‌های عادی افراد را برای زندگی پیش رو و تقاضاهای آن آماده



کنند همه ما تقریباً بدون آمادگی قبلی وارد عصر زندگی خود می‌شویم؛ حتی بدتر از آن اینکه ما این گام را با این فرض غلط بر می‌داریم که حقایق و ایده‌آل‌های ما در خدمت و به نفع ما خواهد بود. در گذشته مکاتب مذهبی این کار را انجام می‌دادند، اما چند نفر از مردم در عصر حاضر همچون گذشته به مذهب علاقمند هستند؟ چند نفر از سالمندان برای نیمه دوم زندگی، برای دوران سالمندی، مرگ و ابدیت آماده شده‌اند؟

او می‌گوید در قبایل بدوی سالمندان محافظان اسرار و قوانین بودند و بدین ترتیب میراث فرهنگی قبیله تجلی پیدا می‌کرد. اما خرد و عقلانیت و بینش‌های ارزشمند سالمندان ما کجا هستند؟ در اغلب موارد، سالمندان ما سعی دارند با جوانان رقابت کنند مثلاً در امریکا ایده‌آل برتر آن است که پدر، برادرِ پسران خود و مادر نیز در صورت امکان خواهر جوانتر دختر خود باشد!



گذر از دغدغه‌های جوانی

حقیقت این است که نمی‌توانیم عصر زندگی خود را بر اساس برنامه صبحگاهی زندگی خود زندگی کنیم؛ آنچه در صبح هنگام عالی و بی‌نظیر بوده است در عصر هنگام اهمیت



چندانی ندارد؛ آنچه در صبح هنگام حقیقت بوده است در عصر هنگام دروغ است. افراد باید بدانند که در میانسالی زندگی آنها از ویژگی صعود و گسترش برخوردار نیست، بلکه فرآیندهای درونی سخت و بی وقفه ما را به فشرده‌سازی و کوتاه‌سازی زندگی وادار می‌کنند توجه جدی به روح در میانسالی یک وظیفه و حتی یک ضرورت است. اما اغلب افراد میانسال به جای این کار خودبیمار انگاری، خساست، فضل‌فروشی، تحسین گذشته و یا نوجوانی ابدی بودن (برای فهم بهتر این مفهوم مقاله عقده مادر را نگاه کنید) را ترجیح می‌دهند.

خودشناسی عمیق برای ادامه زندگی حقیقی در میانسالی اجتناب ناپذیر است. نگاه به بیرون باید به سمت درون بچرخد تا درجهت کشف خود یعنی همان چیزی که واقعا هستیم، حرکت نماییم. در نگاه به درون هدف رویایی با تمامیت وجود است، چیزی که واقعا هستیم، یک انسان منحصر بفرد که الزاما همیشه هم منطقی نیست. دستورکار نیمه اول زندگی یک دستور العمل اجتماعی است که چهار چوب کلی دارد: جهان چه چیز از من میخواهد؟

دغدغه اکثر افراد در نیمه اول عمر بر مواردی همچون کسب درآمد، موفقیت اجتماعی، خانواده، فرزندآوری، و.. است. اما در نیمه دوم عمر اوضاع کاملا متفاوت می‌شود و کسی که میخواهد نیمه دوم عمر را مانند نیمه اول زندگی کند بهای آن را با آسیب به روح خود می‌چرا پردازد، درست مانند جوان در حال رشدی که سعی دارد خودخواهی کودکانه خود را وارد دنیای بزرگسالی نماید و بهای آن را با شکست اجتماعی خواهد پرداخت.

تضاد بین ایگو و روح

نیمه دوم عمر زمانی است که نیاز است که وارد دیالوگی عمیق‌تر با خود شویم، برای این کار ایگو(من‌آگاه) باید کمی کنار بکشد تا روح بتواند خواسته‌اش را بیان نماید. روح می‌خواهد ما را وادار کند تا به سمت زندگی برتر و متعالی‌تری حرکت کنیم، چه دوست داشته باشیم و چه دوست نداشته باشیم.



درک قدیمی ما از جهان که قبل از این همیشه نیازمان را برطرف می‌کرد، در نیمه دوم دیگر چندان کارایی ندارد و قادر نیست سطح جدیدی از تضادهای به وجود آمده را حل نماید. زمانی که ایگو غلبه دارد، جلوی تغییر گرفته می‌شود و دیر یا زود رکود معنایی در زندگی رخ خواهد داد.

در این زمان دو نیروی اصلی زندگی یعنی ایگو و خویشتن حقیقی(سلف) با هم در تضاد قرار دارند. ایگو در آرزوی آسایش و امنیت است در حالیکه سلف از طریق روح معنا و شدن را طلب می‌کند. این کشمکش گاهی ما را تکه تکه می‌کند. در اینجا تناقضی ظاهر می‌شود که درد و رنج و علائم بالینی را بوجود می‌آورد. ایگو باید از چیزی استقبال کند که بزرگتر از او است. برای همین روح‌های قوی به دنبال درمان می‌گردند، اما افراد با آسیب روانی عمیقتر بیشتر دنبال این هستند که کسی را مقصر جلوه دهند. ممکن است ما واقعا نخواهیم رشد کنیم اما زندگی ما را وادار خواهد نمود.



موهبت افسردگی

افسردگی یکی از متداولترین کارت دعوت‌ها و نوعی زبان روح برای دادن فراخوان به سمت تغییر سبک زندگی متناسب با نیمه دوم عمر است. این نوع افسردگی با افسردگی بیولوژیک متفاوت است و تنها با دارو درمان نمی‌شود، بلکه مربوط به تعامل نیروهای درون روان است. زمانی که ایگو همچنان مانند نیمه اول عمر تمایل دارد انرژی حیاتی ما را در یک جهت مطمئن (مثلا اهداف اقتصادی) سرمایه گذاری کند، هم زمان روح دستور کار دیگری دارد. راه برون رفت از این نوع افسردگی پرسیدن این سوال است:

روح من (و نه ایگو) در این زمان از من چه میخواهد؟

یکی از راههای تشخیص آن این است که ایگو همواره ما را به حفظ وضعیت موجود یا در جهت تایید بیرونی دعوت به کاری می‌کند اما روح ما را به سمت مسیری ناشناخته، پر از ابهام و تردید و اضطراب فرا می‌خواند. در این وضعیت ممکن است دچار استیصال شویم اما این چاه افسردگی ته ندارد مگر آنکه برای رهایی از آن به ندای سلف گوش دهیم.

اضطراب؛ بهای خودشناسی

وقتی نسبت به افسردگی از نوعی که در بالا گفته شد آگاه شویم، اغلب راه پیش رویمان آکنده از اضطراب است، به دلیل اینکه این راه ما را به قلمرویی جدید و ناشناخته می‌برد، از ما چیزهایی خواسته می‌شود که انجام آن باعث می‌شود مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیریم و رشد کنیم. بنابراین چاره ای نداریم که اضطراب را به جای افسردگی انتخاب کنیم! چرا که این اضطراب در واقع بهایی است که باید برای بلیط سفر زندگی بپردازیم و باعث رشد ما می‌شود اما افسردگی محصول جانبی پرهیز ما از سوار شدن بر کشتی زندگی و به گفته یونگ دیدن این اضطراب و آگاه بودن از آن قدم اول برای رویارویی با تعارضات معنایی نیمه دوم زندگی است.





روابط در نیمه دوم عمر

وقتی در نیمه دوم عمر روان مضطرب می‌شود، روابط صمیمی دچار تلاطم زیادی می‌شود. اغلب افراد در روابط نزدیکشان احساس ناکامی می‌کنند. در واقع دلیل اصلی این ناکامی این است که ما بار زیادی را به طرف مقابلمان تحمیل کرده‌ایم، تمایل شدید و عمیق ما برای التیام زخم‌های گذشته و یافتن پدر و مادری خوب درون طرف مقابلمان ما را به این نقطه رسانده است. در این زمان ما آنچه را که در درونمان سنگینی می‌کند به اشتباه به بیرون و به ویژه به افراد نزدیکمان فرافکنی می‌کنیم.

فرافکنی از یک ارزش درونی پویا که مورد غفلت قرار گرفته ناشی می‌شود و کاملاً ناخودآگاه است و اگر نسبت به آن آگاه نشویم بصورت یک برنامه کاری یا یک فانتزی یا انتظار جدید وارد جهان بیرون می‌شود و روی بقیه افراد منعکس می‌گردد. در نیمه دوم عمر ممکن است فرافکنی با شدت زیادی تجربه شود و این بستگی زیادی به حجم زندگی زیست نشده فرد دارد. فرد در این زمان ممکن است ناگهان بفهمد که مدتی است در یک رابطه نامشروع یا حجم زیادی از الکل و مواد مخدر و یا اعتیاد به کار زیاد، گرفتار شده است.



برای دوام آوردن روابط زیر این بار سنگین فرد به صبر، شانس، وقار و تعهدی عظیم برای رسیدن به رشد شخصی‌اش نیاز دارد. تعارض و رنجی که در میانسالی در روابط ایجاد می‌شود، دعوتی است به بررسی اینکه چه برنامه‌های کاری، وابستگی و انتظارات تخریب کننده‌ای در روابط ما در حال خرابکاری هستند و پذیرفتن این مسئولیت بسیار طاقت فرسا، اما با رشد روانی زیادی همراه است.

معنویت رشد یافته

ما از کودکی درگیر یک قرارداد با جهان هستی هستیم که بخشی از تلاش ما در جهت محافظت از خود آسیب پذیرمان است. بر این باوریم که رفتار درست و نیت و دانش فراوان باعث می‌شود همیشه با نیت درستی با ما برخورد شود و هیچ اتفاق نامطلوبی برایمان نیافتد و بتوانیم زندگی‌مان را کنترل کنیم یا بعضی از ما در تلاشیم با روش‌های کاری و معنوی درست، رعایت رژیم غذایی مناسب و معاینات درست بطور قطعی از سرطان در امان باشیم.

اما در نیمه دوم عمر کم‌کم متوجه می‌شویم روان برنامه‌های دیگری برایمان دارد، از بین رفتن غرورمان به واسطه روان، آغاز تشخیص تفاوت بین دانش و حکمت می‌شود و ما متوجه می‌شویم قراردادهای یکطرفه ما با جهان هستی خیالبافی بیش نبوده و در واقع تلاش‌های توهم آلود ایگو برای کنترل زندگی بوده است.

کم‌کم متوجه می‌شویم زندگی پر مخاطره‌تر، قدرتمندتر و معماگونه‌تر از آنی است که فکر می‌کردیم. این کشف در عین اینکه ناراحت کننده است اما می‌تواند یک فروتنی در ما ایجاد کند که احتمالاً رشد معنوی ما را عمیق‌تر سازد. در این زمان اگر این دردها را تحمل کنیم و به بی‌حس کننده‌هایی مانند کار زیاد، رابطه جنسی، مواد و... روی نیاوریم کم‌کم روح کنترل زندگی را به دست می‌گیرد و ما به سمت زندگی متعالی‌تر حرکت خواهیم کرد، اما ایگو آشکارا در برابر این تغییرات مقاومت میکند و تمایل به حفظ وضعیت موجود دارد که نتیجه آن نوعی واپس‌گرایی و رکود معنوی خواهد بود.





چالش‌های تحول در نیمه دوم زندگی

عقده های روانی

عقده ها مهم‌ترین مانع ما برای تغییر در نیمه دوم عمر هستند. عقده‌ها در زمان ظهورشان با هیجانات افراطی و غیر قابل کنترل بروز می‌کنند، آنها در ناخودآگاه ما حضور دارند و به عنوان یک مرکز فرماندهی مانع از ایجاد تغییر و تحول می‌شوند. شناسایی آنها و خودآگاه کردنشان کمک زیادی به ما خواهد نمود. آنها مانند شخصیت‌هایی تکه تکه شده افسار تصمیمات و افکار ما را به دست می‌گیرند. بیشتر اوقات بعد از رنج فراوانی که می‌بریم از وجود این عقده‌ها آگاه می‌شویم.

وقتی اسیر گذشته هستیم بجای اینکه مسئولیت هر اشتباهی که رخ می‌دهد را بپذیریم، ادعا می‌کنیم که شانس‌مان بد است، کارمای ما (سرنوشت ما) بد است، ژن‌هایمان ایراد دارد و کس دیگری مقصر است. در حالی‌که ما برای احیای دستور کار روح در نیمه دوم عمر نیاز داریم نسبت به گذشته‌مان (عقده‌ها) به یک خودآگاهی نسبی برسیم.



خانواده و نزدیکان

در نیمه دوم عمر ما موظف هستیم افکار احساسی درباره خانواده را مورد تردید قرار دهیم و این سوالات را بپرسیم:

آیا افرادی که در این خانواده هستند در نتیجه بودن در آن رشد می‌کنند؟

آیا امکان این را دارند در جهت خواسته‌های روح خود حرکت کنند؟

چه روح‌هایی در این خانواده (رابطه زناشویی) مرده‌اند؟ چند روح شکوفا شده‌اند و به چه قیمتی؟

با وجود اینکه رابطه زناشویی یک سرمایه‌گذاری شرافتمندانه و معقولانه برای روح است اما می‌تواند به وضعیتی افتضاح و تخریب‌کننده برای روح تبدیل شود اگر فقط در خدمت یک توافق اقتصادی یا خوشحال‌کننده والدین یا نهادهای دینی و تاییدات اجتماعی قرار بگیرد. بنابراین در نیمه دوم عمر مجبوریم بپرسیم آیا این نهاد در خدمت روح است یا نه؟

محک نهایی خانواده سالم در این دوران این است که آیا حضور در این خانواده علاوه بر احساس امنیت، به رشد فردی هریک از اعضا کمک می‌کند و تا چه حد هر فرد می‌تواند آزادانه خانواده را ترک کند و به عنوان یک شخص فردیت یافته به خانواده برگردد.





کار برای زندگی یا زندگی برای کار

در افسانه ها آمده است زمانیکه اسکندرکبیر به رود گنگ رسید، گریه کرد. چرا که دیگر جهانی وجود نداشت که بخواهد فتح کند. این داستان می‌تواند استعاره‌ای از شروع وظیفه انسان در نیمه دوم عمر باشد. ظاهراً اسکندر کبیر هرگز به این فکر نکرد که جهان درونی دیگری هم وجود دارد که نامتناهی و همچنین یک معماست و فتح آن چه بسا جرات، جدیت و پشتکار بیشتری نیاز دارد.

اما به احتمال زیاد ایگو با دیدن این تردید با اعتراض خواهد گفت اگر من نقشه‌ایم نیستیم، پس کیستیم؟ در نیمه دوم زندگی ما مجبور هستیم به مرجعی غیر از ارزشهای والدینی، اجتماعی و فرهنگ عامه برای تعریف مجددی از کار مورد علاقه‌مان در برابر شغل (منبع درآمد) بپردازیم.

البته این بررسی مجدد زندگی، نیاز دارد که به اندازه کافی قوی شویم تا ایگو بتواند مرگ و فنا را بپذیرد و تمام انتظارات مربوط به غرور و تمناهای عمیق کودکانه دوران کودکی فرو



پاشد. عقده‌ها و آرزوهای نیمه کاره نیمه اول عمر رها شود و زندگی در خدمت خواسته روح برای تعریف معنای جدیدی از شغل در بیاید.

کار مورد علاقه، (حتی در فروتنانه‌ترین شرایط) فراخوان به چیزی الهی است و شاید الوهیت درون ماست که آرزو دارد هماهنگ با الوهیت عظیم‌تر باشد و در نهایت این کار مورد علاقه قرار است تبدیل به خود ما شود و همه اینها مستلزم تسلیم شدن‌های مکرر ایگو در برابر روح است.

ملاقات با مرداب‌های روحی

مرداب‌های روح مکان‌های تاریکی هستند که سرنوشت، شانس و روان، ما را مرتبا به آنها می‌کشانند. هیچ مقداری از تفکر یا رفتار درست باعث نخواهد شد که ما از برخورد‌هایمان با مرداب‌های روح نجات پیدا کنیم. ما همگی خیالبافی رسیدن بی درد سر به سطحی از زندگی که عاری از تعارض باشد را داریم و البته که این سطح وجود دارد و نام آن مرگ است!

بدون خطر کردن ما پیشاپیش از لحاظ معنوی مرده‌ایم و فقط منتظریم جسممان بمیرد. مرداب‌های روحی نقطه مقابل این خیالبافی هاست که در آن ما با تعارض شدید تضادها روبرو خواهیم شد و راه رسیدن به خویشتن حقیقی (سلف) از همین تضادها شروع خواهد شد.

بعضی از رایج‌ترین مرداب‌های روحی در نیمه دوم عمر (که قبلا بعضی از آنها توضیح داده شد)، عبارتند از: احساس گناه، سوگواری و غم از دست دادن، خیانت، تردید و احساس تنهایی، افسردگی، انواع اعتیاد، انواع اضطراب و... شاید تعجب کنید اگر به شما گفته شود تنها راه درمان نسبی و تعدیل این مرداب‌ها عبور از میان آنهاست! گریختن از مرداب‌های روح، گریختن از کمال زندگی است. کمالی که در تضادها به دست می‌آید و هر مکتب روانشناسی یا جهان‌بینی که تضادها را حذف کند، در واقع نیمی از زندگی را حذف کرده است.



جمع بندی

از ابتدای این مقاله سعی بر این بود که خواننده عزیز متوجه این موضوع شود که زندگی خود آگاهانه در نیمه دوم عمر نیازمند یک بازنگری و تعریف مجدد از تمام مفاهیمی است که در نیمه اول زندگی زیست شده است. باورها، سبک زندگی، اطرافیان و... که در نیمه اول زندگی کار میکرد ممکن است بعد از ۳۵ یا ۴۰ سالگی معنا و کارایی خود را از دست بدهند. این یک مساله کاملا طبیعی است و دقیقا تفاوت خودشناسی در نیمه دوم عمر با آنچه ابتدای زندگی آموخته شده از همین نقطه شروع می‌شود.

در نیمه اول زندگی، ارزش‌ها و قوانین خانوادگی، تربیتی و اجتماعی بر روان حاکم هستند، اما در نیمه دوم عمر، زندگی باید به سمتی برود که روح بر آن حاکم باشد و هر فردی ارزش‌های منطبق بر روح خود را زندگی کند. در این زمان ایگو باید در خدمت خواسته‌های روح قرار گیرد تا فرد بتواند معناها و زندگی تازه‌ای را آغاز نماید. سرکوب روح و ادامه دادن به روند قبلی زندگی چیزی جز افسردگی، ملال، پوچی، میل به مرگ و... برای شخص نخواهد داشت و به قول جیمز هالیس در نیمه دوم عمر، انسان هیچ چاره‌ای جز رشد روانی ندارد و برای این رشد باید به صدای روحش گوش دهد.

نویسنده: عاطفه قلمی

منابع:

کتاب جنبه های مردانگی یونگ

کتاب انسان دو روح دارد یونگ

کتاب یافتن معنا در نیمه دوم عمر جیمز هالیس

