



# کارل گوستاو یونگ و روانشناسی تحلیلی

دکتر هادی سلیمی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی و مشاوره دانشگاه هرمزگان

hadisalimi69@gmail.com hadisalimi69@Yahoo.com h.salimi@hormozgan.ac.ir

\*استفاده از این فایل برای آموزش، آزاد است و هیچ منعی ندارد.

## زندگی نامه یونگ

■ کارل گوستاو یونگ در سال ۱۸۷۵ در سوئیس به دنیا آمد و تا سال ۱۹۶۱ زندگی کرد. زندگی او آمیخته با تنهایی، رویاهای عجیب و غریب، و کشف ابعاد پنهان روان انسان بود. برخلاف فروید که نظریه خود را بر اساس مطالعه بیماران نوروتیک بنا کرد، یونگ نظریه خود را تا حد زیادی از درون خودش و از طریق کاوش در رویاها و تخیلات شخصی اش استخراج کرد. او در کتاب زندگینامه خود با عنوان «خاطرات، رویاها، افکار» صریحاً اعلام کرد که زندگی شخصی اش، سنگ بنای نظریه روانشناسی تحلیلی او بوده است. به همین دلیل، درک زندگی یونگ برای درک نظریه اش ضروری است.

# زندگی نامه یونگ

## ■ کودکی ناشاد

یونگ در خانواده‌ای بزرگ شد که سرشار از تنش و ناراحتی بود. پدرش که یک کشیش بود، روحیه‌ای ضعیف، دمدمی و ناتوان داشت و یونگ هرگز نتوانست او را به عنوان یک الگوی قدرتمند بپذیرد. مادرش اما وضعیت بدتری داشت. او دچار بی‌ثباتی عاطفی شدید بود؛ به طوری که در یک لحظه بسیار شاد و مهربان بود و لحظه‌ای بعد ناگهان ساکت می‌شد و با چشمانی خیره به فضا فرو می‌رفت. یونگ در کودکی احساس می‌کرد مادرش دو شخصیت متفاوت در یک بدن دارد و این موضوع او را عمیقاً آشفته می‌کرد. به همین دلیل، او به همه زنان بدبین شد و این بی‌اعتمادی سال‌ها با او ماند. برای فرار از این فضای آشفته خانوادگی، یونگ ساعت‌های طولانی را به تنهایی در اتاق زیرشیروانی می‌گذراند و با یک عروسک چوبی که خودش تراشیده بود، دردودل می‌کرد. وجود یک خواهر کوچکتر نیز هرگز نتوانست احساس تنهایی و انزوای او را برطرف کند.

# زندگی نامه یونگ

## ■ رویاها و تخیلات عجیب

یونگ که به مادرش اعتماد نداشت و از پدرش ناامید بود، از دنیای بیرون برید و به درون خود پناه برد. او به دنیای رویاها، اوهام و تخیلات پناه برد، جایی که در آن احساس امنیت می کرد. این انتخاب مسیر تمام زندگی او را تعیین کرد. یکی از مهم ترین رویاهای او در سه سالگی رخ داد: او در خواب دید که در یک کانال زیرزمینی قرار دارد. در رویایی دیگر، خود را در حال حفاری در اعماق زمین دید و استخوان های جانوران ماقبل تاریخ را از خاک بیرون می آورد. یونگ این رویاها را نشانه ای برای مسیر زندگی خود تعبیر کرد؛ او باید به کاوش در ناخود آگاه ذهن بشر پردازد. او آنقدر تحت تأثیر این رویاها بود که کتاب زندگینامه خود را «خاطرات، رویاها، افکار» نامید و در سخنرانی هایش صراحتاً گفت نظریه او بیش از هر چیز یک اعتراف شخصی و خودزندگی نامه است. او خود را در تمام عمر «فردی منزوی» توصیف می کرد و معتقد بود تنهایی دوران کودکی، الگوی رابطه او با جهان را برای همیشه تعیین کرده است.

# زندگی نامه یونگ

## ■ تحصیل در رشته پزشکی

یونگ از مدرسه و تحصیلات رسمی متنفر بود و زمان را تلف شده می دانست. او ترجیح می داد به مطالعه آزاد، به ویژه در مورد مسائل فلسفی و مذهبی بپردازد. او چنان حملات غش کردن های عصبی عجیبی داشت که معلمان او را به خانه می فرستادند. اما یک روز که شنید پدرش با نگرانی می گوید «اگر این پسر نتواند خرج زندگی خود را در بیاورد، چه بلایی سرش خواهد آمد؟»، بیماری او به طرز عجیبی فروکش کرد و با جدیت به مدرسه بازگشت. یونگ بعدها نوشت که این تجربه به او ماهیت رفتار نوروتیک را نشان داد؛ او ناخود آگاه شرایطی را فراهم کرده بود تا از مدرسه دور بماند. او تصمیم گرفت در دانشگاه پزشکی بخواند و برای ناامیدی اساتیدش، تخصص خود را در روانپزشکی انتخاب کرد، رشته ای که در آن زمان اعتبار چندانی نداشت. او معتقد بود روانپزشکی به او فرصت می دهد تا علاقه اش را به رویاها و امور ماوراءالطبیعه دنبال کند.

# زندگی نامه یونگ

■ سالها همراهی با فروید

هنگامی که یونگ در سال ۱۹۰۷ با فروید آشنا شد، خودش قبلاً شهرت علمی مستقلی به دست آورده بود. اولین ملاقات آنها ۱۳ ساعت به طول انجامید و فروید به گرمی از او استقبال کرد. فروید در نامه‌ای به یونگ نوشت: «من تو را به عنوان پسر ارشد خود به فرزندی می‌پذیرم و تو را به عنوان جانشین و ولیعهد خود تاج می‌گذارم.» یونگ نیز فروید را به عنوان یک پدر می‌پرستید و در پاسخ نوشت: «اجازه دهید از دوستی شما نه به عنوان دو برابر، بلکه به عنوان پدر و پسر لذت ببرم.» اما این رابطه پدر-پسری دیری نپایید. یونگ ایده‌های خاص خود را داشت و وقتی شروع به ابراز آنها کرد، جدایی قطعی در سال ۱۹۱۳ رخ داد. نکته جالب این است که فروید که نگران بود مبادا روانکاوی به عنوان یک «علم یهودی» در دوران نازیسم منزوی شود، می‌خواست یونگ (که غیریهودی بود) ریاست انجمن بین‌المللی روانکاوی را بر عهده بگیرد.

# زندگی نامه یونگ

## ■ دوره نورویتیک یونگ

در همان سال جدایی از فروید (۱۹۱۳)، یونگ ۳۸ ساله دچار یک فروپاشی عصبی شدید شد که سه سال به طول انجامید. او احساس می کرد در حال از دست دادن ارتباط با واقعیت است و آنقدر درمانده بود که از تدریس در دانشگاه کناره گرفت و چندین بار به خودکشی فکر کرد. در این دوران، او رویاها و توهمات ترسناکی می دید؛ از یخ زدن زمین و جاری شدن رودخانه های خون گرفته تا نابودی تمام تمدن بشری. او این رؤیاها را با دقت در دفترچه ای ۲۰۰ صفحه ای با جلد چرم قرمز (که بعدها به کتاب سرخ معروف شد) ثبت کرد. این کتاب ۵۰ سال پس از مرگ او منتشر شد و به یک حس بین المللی تبدیل گشت. یونگ همانند فروید توانست از این بحران با تحلیل رویاهای خود عبور کند و مهم ترین بخش نظریه خود، یعنی مفاهیم ناخودآگاه جمعی و فردیت را از دل این رویارویی با ناخودآگاه استخراج نمود. او بعدها نوشت: «سال هایی که در آن به دنبال تصاویر درونی خود بودم، مهم ترین سال های زندگی من بودند؛ در آن سال ها بود که همه چیزهای اساسی تعیین شدند.»

# زندگی نامه یونگ

## ■ زندگی جنسی یونگ

در اینجا یک تناقض جالب بین زندگی نظریه پرداز و نظریه اش وجود دارد. فروید که نقش «سکس» را در نظریه خود بسیار پررنگ و محوری می دانست، در زندگی شخصی خود دچار تعارضات جنسی عمیق و شدیدی بود و در ۴۱ سالگی به کلی رابطه جنسی را کنار گذاشت. اما یونگ، که در نظریه خود اهمیت سکس را به شدت کم ارزش می کرد و آن را تنها بخش کوچکی از لیبدو می دانست، در زندگی شخصی خود بسیار فعال بود و بدون هیچ اضطرابی از روابط فرازنشویی متعدد لذت می برد. او خود را با شاگردان و بیماران زن احاطه کرده بود که شیفته او می شدند. به قول یکی از زندگینامه نویسان، «یونگ که آزادانه نیازهای جنسی خود را برآورده می کرد، نقش سکس را در انگیزه های انسانی کم رنگ می دانست. در مقابل، فروید که سرخورده و مضطرب از خواسته های سرکوب شده خود بود، نقش سکس را مرکزی می دانست.»

# زندگی نامه یونگ

## ■ شهرت و رفتار عجیب

بقیه عمر طولانی یونگ (۸۶ سال) در موفقیت و شهرت گذشت، اما او رفتارهای واقعاً عجیبی هم از خود نشان می داد. صبح ها وقتی به آشپزخانه می رفت، به قابلمه ها و ماهیتابه ها سلام می کرد و می گفت: «صبح به خیر قابلمه ها!» او با وجود ثروت هنگفت، بی جهت نگران پول بود. پول نقد زیادی را در داخل کتاب ها و کوزه ها پنهان می کرد و در باغچه دفن می نمود و بعد رمز پیچیده ای را که برای پیدا کردن پول ها ساخته بود، فراموش می کرد. او با سه دخترش رفتاری بسیار رسمی و سرد داشت و هرگز آنها را در آغوش نمی گرفت؛ سلام و خدا حافظی آنها تنها با دست دادن بود. با وجود این رفتارها، کتاب هایش بسیار محبوب شد و ایده هایش با حمایت مالی خانواده های ثروتمندی مانند را کفلر و ملون به جهان انگلیسی زبان راه یافت.

## انرژی روانی: اساس سیستم یونگ

یکی از نخستین نقاط اختلاف یونگ با فروید، ماهیت «لیبدو» بود. یونگ معتقد نبود که لیبدو عمدتاً یک انرژی جنسی است؛ او استدلال کرد که لیبدو یک انرژی روانی گسترده و تمایزنیافته است. یونگ از لیبدو در دو معنا استفاده کرد: اول به عنوان یک انرژی حیاتی و عمومی، و دوم به عنوان انرژی روانی که کارکردهای روانی مانند ادراک، تفکر، احساس و اراده را تغذیه می کند. وقتی فردی مقدار زیادی از انرژی روانی خود را صرف یک ایده یا احساس خاص می کند، آن ایده یا احساس دارای «ارزش روانی» بالایی است و می تواند به شدت بر زندگی فرد تأثیر بگذارد. برای مثال، اگر فردی به شدت به دنبال کسب قدرت باشد، تقریباً تمام انرژی روانی خود را صرف برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به آن هدف می کند.

# انرژی روانی: اساس سیستم یونگ

■ اصول انرژی روانی

یونگ برای توضیح کارکرد انرژی روانی، سه اصل را از فیزیک الهام گرفت:

۱. اصل تضاد (Opposition): درست مثل فیزیک که گرما در مقابل سرما و ارتفاع در مقابل عمق معنا می‌یابد، در روان نیز هر تمایل یا احساسی دارای یک متضاد است. این تضاد و تعارض، محرک اصلی رفتار و تولیدکننده انرژی است. هرچه تضاد بین دو قطب (مثل خودآگاه و ناخودآگاه) بیشتر باشد، انرژی روانی بیشتری تولید می‌شود.

۲. اصل هم ارزی (Equivalence): انرژی هرگز از سیستم شخصیت خارج نمی‌شود، بلکه صرفاً از یک بخش به بخش دیگر منتقل می‌گردد. اگر ارزش روانی یک ایده یا علاقه کم رنگ شود یا از بین برود، آن انرژی به جای دیگری در روان منتقل می‌شود. مثلاً انرژی روانی که صرف فعالیت‌های خودآگاه در طول روز می‌کنیم، در خواب به رویاها منتقل می‌شود.

۳. اصل آنتروپی (Entropy): در فیزیک، آنتروپی به معنای همسان‌سازی اختلافات انرژی است (مثلاً برخورد یک جسم داغ و سرد). یونگ این اصل را به روان تعمیم داد و گفت شخصیت همواره به سمت تعادل و یکپارچگی پیش می‌رود. اگر دو خواسته یا باور از نظر شدت (ارزش روانی) با هم فاصله زیادی داشته باشند، انرژی از قطب قوی‌تر به قطب ضعیف‌تر جاری می‌شود تا تعادل برقرار شود. ایده‌آل این است که انرژی به طور مساوی در تمام ساختارهای شخصیت پخش شود، اما این حالت هرگز به طور کامل به دست نمی‌آید.

## ابعاد شخصیت

■ خود (Ego): در نظام یونگ، «ایگو» مرکز میدان خودآگاهی است. این بخش از شخصیت مسئول ادراک، تفکر، احساس و به خاطر سپردن است. ایگو همان آگاهی ما از خودمان است و مسئول انجام فعالیت‌های روزمره در زندگی بیداری می‌باشد. ایگو به صورت انتخابی عمل می‌کند، به این معنا که تنها بخشی از محرک‌های محیط را به خودآگاهی راه می‌دهد.

■ نگرش‌ها: برون‌گرایی و درون‌گرایی: بخش زیادی از ادراک ما از محیط و واکنش ما به آن، توسط دو نگرش ذهنی متضاد تعیین می‌شود: برون‌گرایی (Extraversion) و درون‌گرایی (Introversion) یونگ معتقد بود انرژی روانی می‌تواند به سمت بیرون (دنای خارج) یا به سمت درون (خود فرد) هدایت شود. برون‌گراها انرژی خود را به سمت دنیای بیرون و تعامل با دیگران هدایت می‌کنند؛ آنها باز، اجتماعی و جسور هستند. درون‌گراها انرژی خود را به سمت درون و افکار و احساسات خود معطوف می‌دارند؛ آنها معمولاً خجالتی، گوشه‌گیر و دیرجوش هستند. یونگ تأکید کرد که همه ما ظرفیت هر دو نگرش را داریم، اما تنها یکی از آنها در شخصیت ما غالب می‌شود. نگرش غیرغالب، در ناخودآگاه شخصی باقی می‌ماند و می‌تواند بر رفتار تأثیر بگذارد (مثلاً یک درون‌گرا در شرایط خاصی برون‌گرایی از خود نشان می‌دهد).

# ابعاد شخصیت

■ کارکردهای روان‌شناختی: یونگ متوجه شد که همه برون‌گراها یا درون‌گراها شبیه هم نیستند، بنابراین چهار کارکرد روانی را برای تمایز بیشتر تعریف کرد که دو به دو متضاد هستند:

## ✓ کارکردهای غیرعقلانی

۱. حسی (Sensing): تجربه را از طریق حواس (چشایی، لامسه، بویایی، بینایی، شنوایی) درک می‌کند، درست مثل یک دوربین عکاسی.
۲. شهودی (Intuiting): مستقیماً از یک محرک بیرونی ناشی نمی‌شود؛ بلکه بر اساس الهام و پیش‌گویی عمل می‌کند (مثل حس کردن حضور کسی در یک اتاق تاریک).

## ■ کارکردهای عقلانی

۱. تفکری (Thinking): قضاوت در مورد درستی یا نادرستی یک تجربه (منطقی).
۲. احساسی (Feeling): قضاوت در مورد خوب یا بد بودن یک تجربه (ارزشی).

■ درست مثل نگرش‌ها، همه ما ظرفیت هر چهار کارکرد را داریم، اما تنها یکی از آنها (و فقط یکی از هر جفت) در شخصیت ما غالب است. به عنوان مثال، یک فرد نمی‌تواند همزمان تحت سلطه «تفکر» و «احساس» باشد.

# ابعاد شخصیت

■ یونگ با ترکیب دو نگرش (درون گرایی / برون گرایی) و چهار کارکرد (تفکری، احساسی، حسی، شهودی)، ۸ تیپ شخصیتی را معرفی کرد:

۱. برون گرا / تفکری: منطقی، عینی، خشک و انعطاف ناپذیر؛ عمدتاً دانشمندان خوبی می شوند.
۲. برون گرا / احساسی: عاطفی، حساس به نظرات دیگران، اجتماعی و زودجوش (یونگ گفت این تیپ بیشتر در زنان دیده می شود).
۳. برون گرا / حسی: خوشگذران، لذت جو، سازگار با شرایط، اهل عمل.
۴. برون گرا / شهودی: خلاق، فرصت طلب، الهام بخش برای دیگران، مناسب برای تجارت و سیاست.
۵. درون گرا / تفکری: گوشه گیر، بی اعتنا به دیگران، مشکل در برقراری ارتباط، اهل تئوری و مفاهیم انتزاعی.
۶. درون گرا / احساسی: ظاهراً سرد و فروتن، اما در باطن عمیقاً احساساتی، مرموز و غیرقابل دسترس.
۷. درون گرا / حسی: منفعل، آرام، بی اعتنا به دنیای روزمره، هنرمند و موسیقیدان.
۸. درون گرا / شهودی: عجیب و غریب، رویا پرداز، خارج از واقعیت، مشکل در برنامه ریزی برای آینده.

## ابعاد شخصیت

■ ناخودآگاه شخصی (The Personal Unconscious): ناخودآگاه شخصی در نظام یونگ بسیار شبیه به مفهوم «ناخودآگاه» فروید است. این بخش، مخزن مطالبی است که زمانی خودآگاه بوده‌اند اما به دلیل بی‌اهمیتی یا ناراحتی فراموش یا سرکوب شده‌اند. رفت و آمد بین ایگو و ناخودآگاه شخصی دو طرفه و بسیار آسان است؛ مثل یک کمد پرونده (فایلینگ کابینت) که هر لحظه می‌توانیم چیزی را از آن بیرون بیاوریم یا در آن بگذاریم.

■ عقده‌ها (Complexes): وقتی تجربیات زیادی را در ناخودآگاه شخصی ذخیره می‌کنیم، کم‌کم آنها را در قالب عقده سازماندهی می‌کنیم. عقده یعنی یک هسته مرکزی یا الگوی منسجم از احساسات، خاطرات و ادراکات که حول یک درونمایه مشترک (مثل قدرت، پول یا عشق) سازماندهی شده است. برای مثال، ممکن است بگوییم فلان شخص «عقده قدرت» دارد، یعنی آنقدر درگیر موضوع قدرت و برتری‌جویی است که تمام رفتارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عقده‌ها می‌توانند خودآگاه باشند یا ناخودآگاه؛ اما وقتی ناخودآگاه باشند، می‌توانند به شدت در آگاهی فرد دخالت کنند و رفتار او را تعیین نمایند. مهم‌ترین منشأ عقده‌ها، نه تنها تجربیات کودکی، بلکه ناخودآگاه جمعی و میراث نیاکان است.

## ابعاد شخصیت

■ ناخودآگاه جمعی (The Collective Unconscious): عمیق‌ترین و غیرقابل دسترس‌ترین لایه روان، یعنی ناخودآگاه جمعی، بحث‌انگیزترین و بدیع‌ترین مفهوم یونگ است. یونگ معتقد بود درست مثل اینکه هر یک از ما تجربیات شخصی خود را در ناخودآگاه شخصی ذخیره می‌کنیم، بشریت به عنوان یک گونه نیز تجربیات تمام نیاکان انسان و حتی پیش از انسان را در ناخودآگاه جمعی ذخیره کرده است. این میراث به هر نسل جدید منتقل می‌شود. ما مستقیماً این تجربیات را به ارث نمی‌بریم (مثلاً ترس از مار را به ارث نمی‌بریم)، بلکه استعداد ترس از مار را به ارث می‌بریم. شواهد یونگ برای اثبات این مفهوم، کشف نمادها و مضامین مشترک در فرهنگ‌های باستانی و همچنین رویاهای بیمارانش بود که ناخودآگاه همان نمادها را بازتولید می‌کردند.



## ابعاد شخصیت

■ کهن الگوها (Archetypes): کهن الگوها، تصاویر و مضامینی هستند که تجربیات باستانی موجود در ناخودآگاه جمعی را نشان می‌دهند. هر چقدر یک تجربه در طول نسل‌ها تکرار شده باشد، به کهن‌الگوی قوی‌تری تبدیل می‌شود. مهم‌ترین کهن‌الگوها عبارتند از:

۱. پرسونا (Persona): به معنای «نقاب». نقابی است که در جمع به صورت می‌زنیم. پرسونا برای موفقیت در مدرسه، کار و ارتباطات ضروری است، اما اگر بیش از حد با آن همزادپنداری کنیم (فکر کنیم خودمان همان نقش هستیم)، دچار «تورم پرسونا» (Inflation of the Persona) می‌شویم و از خود واقعی مان دور می‌افتیم.

۲. آنیما و آنیموس (Anima/Animus): آنیما یعنی جنبه‌های زنانه در ناخودآگاه مرد (مانند لطافت و احساسات)؛ آنیموس یعنی جنبه‌های مردانه در ناخودآگاه زن (مانند جسارت و قدرت). این کهن‌الگوها به ما کمک می‌کنند تا جنس مخالف را درک کنیم. یونگ تأکید کرد که مرد باید آنیما و زن باید آنیموس خود را ابراز کنند، در غیر این صورت شخصیتشان یک‌بعدی می‌شود.



## ابعاد شخصیت

۳. سایه (Shadow): قدرتمندترین کهن‌الگو. حاوی غرایز حیوانی، خشونت و امیال ابتدایی. سایه منبع شر و زشتی است، اما اگر کاملاً سرکوب شود، شخصیت کسل‌کننده و بی‌روح می‌شود. اگر بیش از حد رها شود، فرد را به یک حیوان وحشی تبدیل می‌کند. وظیفه ایگو، حفظ تعادل بین این دو است.

۴. خویشتن (Self): کهن‌الگوی وحدت، یکپارچگی و هماهنگی کل شخصیت. رسیدن به «خویشتن» هدف نهایی زندگی است. این کهن‌الگو زمانی می‌تواند ظاهر شود که تمام اضداد (خودآگاه/ناخودآگاه، پرسونا/سایه، آنیما/آنیموس) با هم متعادل شوند. ظهور «خویشتن» معمولاً در میانسالی رخ می‌دهد.

## رشد شخصیت

■ از کودکی تا جوانی: رشد ایگو در اوایل کودکی آغاز می‌شود، اما شخصیت کودک در این مرحله چیزی جز بازتاب شخصیت والدین نیست. «تولد روانی» در دوران بلوغ رخ می‌دهد، جایی که روان شکل و محتوای مشخصی پیدا می‌کند. از نوجوانی تا جوانی، فرد بر روی فعالیت‌های بیرونی مانند تحصیل، شغل و ازدواج متمرکز است. در این دوره، نگرش غالب برون‌گرایی است و خودآگاه، سلطه کامل دارد. هدف زندگی در این مرحله، کسب موفقیت و جایگاه در جهان است.

■ میانسالی: یونگ معتقد بود تغییرات شخصیتی عمده بین ۳۵ تا ۴۰ سالگی رخ می‌دهد. این دوره برای خود یونگ و بسیاری از بیمارانش، دوران بحران بود. سوال اینجاست که چرا بسیاری از افراد موفق ۴۰ ساله ناگهان دچار یأس و بی‌ارادگی می‌شوند؟ پاسخ یونگ این بود که آنها در موفقیت‌های ظاهری غرق شده و انرژی خود را تمام کرده‌اند. راه حل، تغییر جهت دادن انرژی از جهان بیرون به جهان درون است. فرد میانسال باید نگرش خود را از برون‌گرایی به درون‌گرایی تغییر دهد و به جای جسم و ماده، به مسائل معنوی و فلسفی پردازد. به عبارت دیگر، تعادل بین خودآگاه و ناخودآگاه باید برقرار شود.

## رشد شخصیت

■ فردیت (Individuation): فردیت به معنای «فرد شدن» و به کمال رسیدن است. این یک تمایل ذاتی و اجتناب‌ناپذیر است، هرچند محیط می‌تواند در آن تسریع یا توقف ایجاد کند. برای رسیدن به فردیت، فرد میانسال باید مراحل زیر را طی کند:

۱. رویارویی با ناخودآگاه: فرد باید رفتارها و ارزش‌های نیمه اول زندگی را کنار بگذارد و با ناخودآگاه خود روبرو شود. باید به رویاها و تخیلاتش گوش دهد و اجازه دهد تا جریان خودانگیخته ناخودآگاه، او را هدایت کند.

۲. برکناری پرسونا: فرد باید بپذیرد که نقاب اجتماعی‌اش تمام حقیقت او نیست. او باید «خود حقیقی» را که در پشت این نقاب پنهان شده، بشناسد و بپذیرد.

۳. پذیرش سایه: فرد باید جنبه تاریک وجودش (خودخواهی، پرخاشگری) را انکار نکند، بلکه بپذیرد. پذیرش سایه، به شخصیت عمق و غنا می‌بخشد، زیرا سایه منبع سرزندگی و خلاقیت است.

۴. پذیرش آنیما/آنیموس: یک مرد باید لطافت و احساس (آنیما) را در خود بپذیرد و یک زن باید قدرت و جسارت (آنیموس) را. یونگ این مرحله را سخت‌ترین مرحله فردیت می‌دانست، زیرا بیشترین تغییر را در تصویر ذهنی فرد از خودش ایجاد می‌کند.

## پرسش‌هایی درباره ماهیت انسان

- اختیار در برابر جبرگرایی: یونگ برخلاف فروید، جبرگرا نبود. او معتقد بود شخصیت تا حدی توسط تجربیات کودکی و کهن‌الگوها شکل می‌گیرد، اما برای اراده آزاد و خودانگیختگی (به‌ویژه ناشی از کهن‌الگوی سایه) جایگاه مهمی قائل بود.
- طبیعت در برابر تربیت: یونگ دیدگاهی تلفیقی داشت. گرایش به فردیت و تعالی ذاتی است، اما یادگیری و تجربه می‌تواند آن را تقویت یا مهار کند. هدف نهایی زندگی، خودشکوفایی (رسیدن به خویشتن) است، هرچند به ندرت حاصل می‌شود.
- تأثیر کودکی در برابر میانسالی: برخلاف فروید، یونگ کودکی را تعیین‌کننده نهایی شخصیت تا ۵ سالگی نمی‌دانست. او معتقد بود تجربیات میانسالی و امیدها و انتظارات از آینده، تأثیر بیشتری بر شخصیت دارند.
- یکتایی شخصیت: افراد در نیمه اول زندگی منحصربه‌فرد هستند، اما با پیشرفت به سوی فردیت در میانسالی، نوعی شخصیت جهانی پدید می‌آید که در آن هیچ وجهی غالب نیست و دیگر نمی‌توان افراد را در یک تیپ روانی خاص طبقه‌بندی کرد.
- خوش‌بینی نسبت به فروید: یونگ تصویری مثبت‌تر و امیدوارانه‌تر از انسان ارائه داد. انگیزه رشد و بهبودی در تمام طول زندگی ادامه دارد، نه فقط در کودکی. او حتی معتقد بود نسل بشر نیز در حال پیشرفت است.
- هشدار یونگ: با وجود خوش‌بینی، یونگ نسبت به «بیماری گسستگی» در فرهنگ غربی هشدار داد؛ یعنی تأکید بیش از حد بر مادی‌گرایی، عقل و علم تجربی، باعث غفلت از نیروهای ناخودآگاه و کهن‌الگوها می‌شود. به همین دلیل، امیدواری او نسبت به طبیعت انسان از نوعی «هشیاری همراه با هشدار» بود.

## ارزیابی در نظریه یونگ

- روش‌های ارزیابی یونگ تلفیقی عجیب از علم و عرفان بود. جلسات او با بیماران غیررسمی و گاه آشفته بود. بیماران روی کاناپه دراز نمی کشیدند؛ معمولاً روبروی او می نشستند و گاهی به دریاچه نگاه می کردند. سه روش رسمی او عبارتند از:
  ۱. تست تداعی کلمات: ارائه ۱۰۰ کلمه تحریک کننده و اندازه گیری زمان واکنش و تغییرات فیزیولوژیک (مثل ضربان قلب) برای کشف عقده‌های بیمار.
  ۲. تحلیل نشانه: تمرکز بر نشانه‌های بیمار و تعبیر تداعی‌های آزاد او به آن نشانه‌ها، مشابه روش کاتارتیک فروید.
  ۳. تحلیل رویا: یونگ نیز معتقد بود رویا «راه شاهی» به ناخودآگاه است، اما برخلاف فروید، رویاها را آینده‌نگر (ما را برای آینده آماده می کنند) و جبرانی (کمبودهای ما را جبران می کنند) می دانست.
  ۴. شاخص تیپ مایرز-بریگز (MBTI): معروف ترین و پر استفاده ترین تست شخصیت در دنیا که توسط دیگران بر اساس نظریه تیپ‌های روان‌شناختی یونگ ساخته شد. امروزه سالانه بیش از دو میلیون نفر در فرآیندهای استخدام و ارتقای شغلی با این تست مواجه می شوند.

## پژوهش در نظریه یونگ

■ یونگ از روش مطالعه موردی: استفاده کرد که انتقادات مشابه روش فروید را به همراه دارد. با این حال، پژوهش‌های مدرن نشان داده‌اند که:

✓ تحقیق بر روی تیپ‌های روان‌شناختی: درون‌گراها به مشاغل فنی و علمی (مانند مهندسی) علاقه دارند و برون‌گراها به مشاغل اجتماعی (مانند فروش و روابط عمومی). در آزمون MBTI، دانشجویان پزشکی که جراح می‌شدند، برون‌گرا و متفکر بودند و پزشکان عمومی، درون‌گرا و احساساتی.

✓ تحقیق بر روی رویاها: درون‌گراها رویاهای روزمره می‌بینند و شهودی‌ها رویاهای کهن‌الگویی بیشتری دارند. مطالعات نشان می‌دهد که کهنه‌سربازان جنگ جهانی دوم هنوز پس از ۵۰ سال، رویاهای جنگ می‌بینند.

✓ بحران میانسالی در زنان: تحقیقات نشان می‌دهد که زنان نیز مانند مردان دچار بحران میانسالی می‌شوند. زنانی که در میانسالی دچار تعارض و خودارزیابی می‌شوند، یا به سراغ شغل می‌روند و یا در ازدواج خود تجدید نظر می‌کنند.

✓ رشد یا رکود شخصی: تحقیقات نشان داده است که برخی زنان در میانسالی به مرحله فردیت می‌رسند که با خلاقیت، خودمختاری و بلوغ روانی همراه است.

## ملاحظات بر نظریه یونگ

### ■ نقاط قوت:

یونگ مفاهیمی را وارد روانشناسی کرد که امروزه کاملاً پذیرفته شده است: تست تداعی کلمات، عقده، برون‌گرایی و درون‌گرایی، بحران میانسالی و خودشکوفایی (که بعدها توسط مازلو بسط داده شد). او اولین کسی بود که به نقش آینده در تعیین رفتار تأکید کرد و بر روانشناسی انسان‌گرایانه تأثیر گذاشت.

### ■ نقاط ضعف:

بزرگ‌ترین ایراد به یونگ، نگاه او به عرفان و ماوراءالطبیعه است. او شواهد اسطوره‌ای و عرفانی را به عنوان مدرک علمی می‌پذیرفت. همچنین، نوشته‌های یونگ بسیار پیچیده، مبهم و سرشار از تناقض است. خودش می‌گفت: «من افکارم را همان طور که از من بیرون می‌زند، فرموله می‌کنم؛ مثل یک آیفشان. کسانی که بعد از من می‌آیند باید آنها را مرتب کنند.» با این حال، علاقه به یونگ در دهه ۱۹۸۰ دوباره احیا شد و امروزه مؤسسات آموزشی یونگ در شهرهای بزرگی مانند نیویورک، شیکاگو و لندن فعال هستند.

## دعای پایانی

پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛



مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

خدایا! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظاتی که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی اش، سوگوار نباشم....

و بگذار تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آن چنان که تو دوست داری!