

شخصیت انسان بسیار پیچیده است. روانشناسان بسیاری در طول تاریخ، سعی کرده‌اند که اجزای مختلف شخصیت انسان را کاوش کنند.

"کارل گوستاو یونگ"، پایه‌گذار "روانشناسی تحلیلی"، تحلیلی عمیق و منحصر به فرد به شخصیت انسان داشت. 3 نظام شخصیت یونگ، ساختارهایی در شخصیت تمام ما هستند که بدون آنکه آگاه باشیم در روان ما مشغول کار می‌باشند.

در ادامه این 3 نظام شخصیت را معرفی کرده و آنها را یکی یکی شرح می‌دهیم. با آشنا شدن با آنها، شما درکی بسیار عمیق‌تر از انسان نسبت به دیگران، که نگاهی سطحی به شخصیت انسان دارند، به دست می‌آورید. تا پایان مقاله با ما همراه باشید.

تعریف نظام های شخصیت از نظر یونگ

کارل یونگ در نظریه‌ی نظام های شخصیت، به عمق روان انسان پرداخت. از نظر یونگ، کل شخصیت ما، از چند نظام یا ساختار مجزا تشکیل شده که می‌توانند بر یکدیگر تاثیر بگذارند. روان در دیدگاه یونگ، شامل تمام فرایندهای روانی، آگاهانه و ناآگاهانه است. او روان را به سه لایه یا ساختار اصلی تقسیم کرد. این تقسیم‌بندی از این جهت بود تا هم نقش تجربه‌های فردی هر فرد و هم میراث ژنتیکی و فرهنگی را در شکل‌دهی روان توضیح دهد.

در ادامه به این 3 نظام شخصیت یونگ می‌پردازیم و آنان را یکی یکی شرح می‌دهیم:

3 نظام شخصیت یونگ؛ ساختارهای اصلی روان خود (ایگو)

خود یا همان "ایگو" که یونگ آن را "خودآگاه" نیز می‌خواند، همان بخشی از روان است که شامل افکار، احساسات، ادراک‌ها و خاطراتی می‌شود که در همین لحظه در دسترس ذهن آگاه ما هستند. برای مثال همین الان که شما دارید این مقاله را مطالعه می‌کنید، نسبت به وجود خودتان و مطالعه‌ی این متن هشیار و آگاه هستید و این به دلیل وجود ایگو شماست.

یونگ ایگو را مرکز هشپاری می‌نامید و آن را شامل آگاهی ما از وجود خویش و حس پیوسته‌ی هویت شخصی می‌دانست. ایگو سازمان‌دهنده‌ی تفکرات، تصمیم‌گیری و تعامل با دنیای بیرون است. همچنین ایگو مسئول انجام دادن فعالیت‌های عادی در زمان بیداری است. هنگامی که شما مشغول گفتگو با دیگران یا خوردن غذا هستید، این فعالیت‌ها تحت رهبری ایگو انجام می‌شوند.

ایگو ارتباط ما با دنیای بیرونی را برقرار می‌کند و دروازه‌ای است برای دریافت اطلاعات حسی. هنگامی که شما به خود و کسی که هستید فکر می‌کنید، دارید از ایگو که مرکز خودآگاهی‌تان است بهره می‌برید.

از آنجایی که محرک‌هایی که با آنها مواجه می‌شویم بسیارند، خود یا همان ایگو به صورت گزینشی عمل می‌کند یعنی فقط بخشی از محرک‌هایی را که با آنها روبرو می‌شویم در آگاهی هشپار می‌پذیرد. در نقطه‌ی مقابل ایگو که مرکز هشپاری و آگاهی است، "ناخودآگاه" وجود وجود دارد که به دو بخش تقسیم می‌شود.

ناخودآگاه شخصی

همه‌ی ما در زندگی تجربیاتی داریم که مختص خودمان هستند. هیچ فرد دیگری زندگی ما را تجربه نکرده است. البته شما در حال حاضر، به تمام تجربیات، خاطرات و احساساتی که در طول زندگی تجربه کرده‌اید فکر نمی‌کنید و نسبت به آنها "هشپار" نیستید.

تمام تجربیات زندگی‌تان که در حال حاضر در خودآگاهی شما حضور ندارند، در "ناخودآگاه شخصی" شما ذخیره شده‌اند. ناخودآگاه شخصی، شامل تمام تجربیاتی است که زمانی در حیطه‌ی آگاهی ایگو قرار داشتند اما اکنون به خاطر اینکه پیش‌پا افتاده یا ناراحت‌کننده بوده‌اند و همچنین به این دلیل که ما در یک لحظه نمی‌توانیم به بیش از یک چیز توجه کنیم، در ناخودآگاه شخصی قرار دارند.

یونگ ناخودآگاه شخصی را اینطور تعریف می‌کند: ((ناخودآگاه شخصی همه آن چیزهایی را شامل می‌شود که می‌دانم ولی در حال حاضر به آنها نمی‌اندیشم؛ همه آنچه یکبار در آگاهی من بوده و اکنون فراموش شده؛ همه ادراک‌هایی که حواسم دریافت کرده اما ذهن خودآگاهم به آنها توجه نکرده است)).

به طور خلاصه ناخودآگاه شخصی، انباری از خاطرات روزمره، یادگیری‌های گذشته و حتی افکار و احساساتی است که به صورت فعال توسط خودآگاه یا همان ایگو سرکوب شده‌اند.

بین ایگو و ناخودآگاه شخصی، ارتباطی دو طرفه وجود دارد. برای مثال، توجه شما از مطالعه‌ی این مطلب به راحتی به کاری که دیروز انجام داده‌اید پرت می‌شود. همه نوع تجربیات در ناخودآگاه شخصی ذخیره شده‌اند؛ می‌توان آن را به کمد بایگانی تشبیه کرد.

برای بیرون آوردن چیزی از آن (ناخودآگاه شخصی)، بررسی کردنش برای لحظه‌ای و برگرداندنش به همانجایی که بوده تا دفعه‌ی بعدی که آن را بخواهیم به یاد بیاوریم، تلاش ذهنی کمی لازم است.

مثلاً شما نام فیلم موردعلاقه‌تان را می‌دانید اما هنگامی که مشغول مطالعه بودید، به آن فکر نمی‌کردید. حال که این جمله را خواندید، برای لحظه‌ای نام فیلم محبوبتان را از ناخودآگاه شخصی بیرون آورده و به خودآگاهی‌تان راه دادید و کمی بعد دوباره آن را به همان جا بر می‌گردانید. همانطور که می‌بینید، تلاش زیادی برای اینکار لازم نبود. همچنین ناخودآگاه شخصی شامل "عقده‌ها" می‌شود که در نظریه‌پردازی یونگ اهمیت بسیاری دارند. به طور خلاصه اگر بخواهیم بگوییم، عقده‌ها شامل مجموعه‌ای از خاطرات و احساسات مرتبط با یک موضوع خاص هستند که بار احساسی قوی‌ای دارند و گاهی بدون اختیار فرد، رفتار و واکنش‌هایش را شکل می‌دهند.

برای مثال کسی که عقده‌ی مادر دارد، احساسات شدیدی را در ارتباط با مادرش تجربه می‌کند که به شکل عقده در ناخودآگاه شخصی‌اش قرار داشته و رفتارش را کنترل می‌کند.

فردی که عقده دارد، معمولاً از تاثیر آن آگاه نیست ولی اطرافیانش به راحتی می‌توانند تاثیرش را مشاهده کنند. عقده‌ها همچنین ممکن است هشیار یا ناهشیار باشند. عقده‌هایی که تحت کنترل هشیار قرار ندارند، ممکن است مزاحم هشیاری شوند. ناخودآگاه شخصی شامل تمام عقده‌هایی است که ما به خاطر تجربه‌های زندگی شخصی‌مان به دست آورده‌ایم و نسبت به آنها و تاثیرشان آگاه نیستیم. به عنوان جمع‌بندی، کارکرد ناخودآگاه شخصی این است که خاطرات روزمره و احساسات سرکوب‌شده را نگه دارد و در مواقع لازم، آنها را به آگاهی ایگو یا همان خود بیاورد تا به فرد هشدار دهد یا او را برای حل مسئله آماده کند.

علاوه بر ناخودآگاهی که بر اثر تجربیات شخصی شکل می‌گیرد و منجر به فرد است، یونگ نوع جدیدی از ناخودآگاه را معرفی کرد که یکی از مهم‌ترین نظریه‌هایش شمرده می‌شود و در بخش بعدی به آن می‌پردازیم.

ناخودآگاه جمعی

بدون شک غیرعادی‌ترین و بحث‌برانگیزترین جنبه‌ی نظام‌های شخصیت یونگ، بخشی است که یونگ آن را "ناخودآگاه جمعی" نامید.

ناخودآگاه جمعی دست‌نیافتنی‌ترین سطح روان است. همانطور که گفته شد، هر یک از ما تمام تجربیات شخصی خود را در ناخودآگاه شخصی انباشته می‌کنیم که منحصر به ما است و مانندش در فرد دیگری نیست.

یونگ یک مرحله عمیق‌تر شد و گفت که نوع بشر به صورت جمعی، به عنوان یک گونه، تجربیات گونه‌ی انسان و همینطور پیش از انسان را در ناخودآگاه جمعی اندوخته می‌کند.

در واقع ناخودآگاه جمعی محصول تجربه‌های شخصی نیست بلکه میراث ژنتیکی و فرهنگی انسان‌هاست که به هر نسل جدیدی انتقال یافته است. به زبان ساده بخشی در روان تک تک ما وجود دارد که آن را از نیاکانمان به ارث برده‌ایم و بدون آنکه آگاه باشیم، بر ما و شخصیتمان تاثیر می‌گذارد.

بنابراین یونگ شخصیت هر فرد را به گذشته ربط داد، نه تنها به کودکی‌اش آنگونه که فروید می‌گفت، بلکه به تاریخ گونه‌ی انسانی. البته شایان ذکر است که ما این تجربیات جمعی را مستقیم به ارث نمی‌بریم بلکه استعداد یا پتانسیل آن را به ارث می‌بریم.

ما آمادگی داریم که به همان شیوه‌هایی رفتار و احساس کنیم که انسان‌ها همیشه رفتار و احساس کرده‌اند. اینکه آیا این آمادگی تحقق می‌یابد یا نه، به تجربیات خاصی که هر یک از ما در زندگی با آنها روبرو می‌شویم بستگی دارد.

همانطور که ناخودآگاه شخصی شامل عقده‌ها هست، ناخودآگاه جمعی نیز شامل الگوها و تصاویر بنیادین است که در همه‌ی انسان‌ها مشترک هستند. یونگ این الگوها و تصاویر را "کهن الگو" نامید.

این کهن الگوها یا همان "آرکتایپ‌ها"، مانند قالب‌های رفتار و تصویر هستند که بازتاب آنها را در اسطوره‌ها، افسانه‌ها و آثار هنری کشورهای مختلف در فرهنگ‌های گوناگون بارها به شکل‌های متنوع می‌توان دید.

برای مثال تقریباً در همه‌ی فرهنگ‌ها نمادی از خورشید به عنوان مظهر زندگی و آگاهی را می‌شود دید یا دشمن مارمانند در داستان‌های باستانی کشورهای مختلف یافت می‌شود.

یونگ از این تشابه‌ها نتیجه گرفت که برخی الگوهای ذهنی از ناخودآگاه جمعی تمام انسان‌ها سرچشمه می‌گیرند. ناخودآگاه جمعی به ما می‌آموزد که چگونه سراغ معنا و ارزش‌های عمیق برویم.

کارکرد ناخودآگاه جمعی در زندگی افراد این است که زمینه‌ساز بینش‌ها و خلاقیت‌های بزرگ انسانی است و هنرمندان هنگامی که از مضمون‌های اساطیری استفاده می‌کنند، درواقع ناخودآگاه جمعی را وارد زمینه‌ی هشیاری خود می‌کنند.

به باور یونگ، دانستن اینکه ناخودآگاه جمعی در روان تک تک ما انسان‌ها وجود دارد، ما را از تنهایی و انزوا در می‌آورد و باعث احساس پیوندی عمیق با سایر هم‌نوعانمان می‌شود.

ناخودآگاه جمعی، میراث بزرگ نظریه‌پردازی یونگ است و بسیاری از افراد مهم‌ترین دستاورد او را همین موضوع می‌دانند. یونگ خودش

تاکید اصلی را روی این نظام از شخصیت گذاشته و روی آن بسیار کار کرده است.

تعامل میان نظام های شخصیت یونگ

ما 3 نظام اصلی شخصیت در نظریه پردازی یونگ را توضیح دادیم که گرچه به شکل مجزا مورد بررسی قرارشان دادیم، اما کاملاً با یکدیگر در ارتباط هستند و می توانند بر یکدیگر تاثیر بگذارند.

اگر بخواهیم یک نتیجه گیری کلی کنیم، خود یا همان ایگو، از دل ناخودآگاه رشد می کند و در طول زندگی به جمع آوری تجربه ها و سازمان دهی آنها ادامه می دهد. ناخودآگاه شخصی شامل خاطرات پنهان شده است که گاهی روی رفتارهای ما تاثیر می گذارند و ناخودآگاه جمعی هم شامل الگوهای انسانی درازمدت است که ما را به تاریخ گونه ی خود پیوند می دهد.

آگاهی به این لایه های پنهان روان، ابزاری مفید برای خودشناسی، انسان شناسی و همچنین روان درمانی است همانگونه که یونگ خودش از آن برای درمان مراجعانش بهره می برد.

اگر بخواهیم نظام های شخصیت یونگ را ملموس تر توصیف کنیم، می توانیم از تشبیه کوه یخ فروید کمک بگیریم. فروید شخصیت و روان انسان را به کوه یخ شناور در اقیانوس تشبیه کرد.

او سطح بالای کوه یخ را که کوچک و معلوم است همان خودآگاه یا هشیاری، که برابر با ایگو است، در نظر گرفت. آن بخش اعظم زیر آب که قابل دیدن نیست، شامل ناخودآگاه و نیمه خودآگاه هست که می توانیم آن را مترادف با ناخودآگاهی شخصی یونگ قرار دهیم.

اما اقیانوسی که آن کوه یخ در آن شکل گرفته و شناور است، ناخودآگاه جمعی می باشد که روان تمام ما انسان ها از آن تشکیل شده و خارج از آن روانی وجود ندارد. ناخودآگاه جمعی بسیار ژرف تر از ناخودآگاه شخصی است.

اما اینکه این کوه چگونه شکل بگیرد و موقعیتش در اقیانوس، بستگی به زندگی فردی هر کدام از ما دارد. همانطور که گفتیم، ما تجارب نیاکانی را مستقیم به ارث نمی بریم بلکه آن را به شکل بالقوه به ارث می بریم و اینکه روان ما از کدام بخش و چقدر تحت تاثیر ناخودآگاه جمعی قرار بگیرد، بستگی به تجربیات منحصر به فرد ما دارد.

پس گرچه ما انسان ها همه در ناهشیار جمعی مشترکیم، اما هر کدام شخصیت منحصر به فردی داریم. چرا باید نظام های شخصیت یونگ را بدانیم؟

در این مقاله ما کامل به 3 نظام شخصیت در نظریه ی کارل یونگ پرداختیم و آنها را شرح دادیم. دانستن این نظریه همانطور که خود یونگ نیز گفته است، باعث خودآگاهی و رشد شخصی ما می شود چراکه هرچه فرد بیشتر با بخش های ناآشکار روانش در تماس قرار گیرد، امکان تکامل فردی و زندگی متعادل برای او بیشتر و بیشتر می شود.

همچنین با شناخت این سه نظام، اکنون شما خودتان و دیگران را با نگاهی عمیق تر تحلیل خواهید کرد که این باعث می شود انسان شناسی قهارتر شده و بتوانید در زیر سطح رفتارهای آشکار خودتان و اطرافیان، بخش های مختلف شخصیت را ببینید. منابع: کتاب "نظریه های شخصیت" از "دوان پی. شولتز" و "سیدنی الن شولتز" / فصل سوم، بخش نظام های شخصیت

verywellmind.com/ iaap.org/ thesap.org.uk