

## کهن الگوها در نظریه یونگ و انواع آنها

هنگامی که نوزادی به دنیا می‌آید، همه فکر می‌کنند که او موجودی ساده و ابتدایی است که می‌شود انواع تربیت را روی او پیاده کرد؛ گویی انسان در بدو تولد، "لوح سفیدی" است که فیلسوف بریتانیایی، "جان لاک" از آن صحبت کرد. آیا به راستی اینگونه است؟

یکی از افرادی که با این دیدگاه مخالفت کرد، "کارل گوستاو یونگ"، پایه‌گذار "روانشناسی تحلیلی" بود که باور نداشت انسان در بدو تولد یک کاغذ خالی است که هر چیزی بر آن می‌تواند نوشته شود.

یونگ مفهومی به نام "کهن الگو" یا همان "آرکتایپ" را مطرح کرد. طبق این نظریه، هر انسانی در هنگام به دنیا آمدن، تصاویر و الگوهای را در ناخودآگاه دارد که بر مسیر زندگی‌اش تاثیر می‌گذارد و این تصاویر نتیجه تجربیات اجداد ما هستند.

در این مقاله، ما ابتدا به تعریف کهن الگو در دیدگاه یونگ می‌پردازیم و انواع آنها را معرفی کرده و سپس توضیح می‌دهیم که چگونه شناخت آنها، می‌تواند به ما در مسیر خودشناسی و در نتیجه خودشکوفایی کمک کند.

تا انتها با ما همراه باشید تا به سفری به اعماق شخصیت انسان برویم، جایی که تصاویری بسیار کهن و بدوی نقش بسته‌اند و باید مانند کارآگاهی خبره، آنها را کشف کنیم تا به درک عمیق‌تری از انسان برسیم.

## تعریف کهن الگوها در روانشناسی یونگ

همانطور که در بخش مقدمه اشاره کردیم، یونگ معتقد بود که ما همه با یک سری تصاویر و الگوهای متولد می‌شویم. این الگوها، در "ناخودآگاه جمعی" ما قرار دارند و آنها را از نیاکان بدوی‌مان به ارث برده‌ایم.

در حقیقت تجربیات باستانی‌ای که در ناخودآگاه جمعی ما وجود دارند، به وسیله موضوعات و الگوهای تکرارشونده‌ای بروز پیدا می‌کنند که یونگ آنها را کهن الگو یا همان آرکتایپ نامید.

کهن الگوها ایده‌ها و الگوهای فکری ذاتی و جهان‌شمول هستند که در تمام انسان‌ها از هر فرهنگ و مکانی مشترک هستند.

یونگ باور داشت که کهن الگوها چهارچوب‌های ذهنی مادرزادی هستند که ما به واسطه آنها، جهان بیرونی را درک می‌کنیم. یونگ همچنین از اصطلاح "صورت‌های ازلی" برای توصیف کهن الگوها استفاده کرد.

به تعداد تجربیات مشترک انسان‌ها، کهن الگو وجود دارد که با تکرار شدن در زندگی نسل‌های پی در پی انسانی، بر روان ما که نوادگان آنها هستیم نقش بسته‌اند.

آرکتایپ‌ها را می‌شود هسته‌های ذهنی اولیه در نظر گرفت که به اندیشه، احساس و رفتار ما جهت می‌دهند و در قالب نمادها در اساطیر فرهنگ‌های مختلف، رویاها و خیال‌پردازی‌های ما آشکار می‌شوند.

طبق روانشناسی یونگ، شناخت این کهن‌الگوها برای رسیدن به تعادل و سلامت روان ضروری است. ما با مطالعه کهن الگوها و انواع آنها با بخش‌های ناشناخته‌ای از خودمان آشنا می‌شویم.

حال که به صورت کلی با مفهوم کهن الگوها آشنا شدیم، بیاید کمی عمیق‌تر شویم و ببینیم که این الگوهای کهن حقیقتاً چه ویژگی‌هایی دارند و چه نقش‌های را در تئاتر زندگی هرکدام از ما بازی می‌کنند.

## ویژگی‌ها و نقش کهن الگوها

مهم‌ترین ویژگی کهن الگوها این است که آنها به شکل بالقوه در ناخودآگاه جمعی قرار دارند و هنگامی که انسان‌ها با شرایط مختلف در زندگی مواجه می‌شوند، فعال می‌شوند.

برای مثال هنگامی که فردی در زندگی با فقدان، پایان و مرگ روبرو می‌شود، ممکن است کهن الگوی "مرگ" نمود یابد یا وقتی ما با مسئله‌ای جنسیتی برخورد می‌کنیم، کهن الگوهای "آنیما" یا "آنیموس" نقش‌آفرینی می‌کنند.

در ادامه مفصل به کهن الگوهای مهم می‌پردازیم اما تا اینجا باید بدانیم که آنها ساختارها و نمادهایی هستند که تجربیات ذهنی را سامان می‌بخشند.

یونگ برای اینکه مفهوم کهن الگوها را توجیه کند، توضیح داد که اگر باور داشته باشیم در هنگام تولد مانند لوحی سفید هستیم و فقط تحت تاثیر عوامل محیطی قرار می‌گیریم، در این صورت نمی‌توانیم مفاهیم مشترک در اسطوره‌های ملل گوناگون را که حتی ممکن نبوده با هم برخورد کرده باشند، توضیح دهیم.

در حقیقت یکسری موضوعات و نمادها در اساطیر مکان‌ها و حتی زمان‌های مختلف، بارها و بارها به اشکال مختلف ظاهر شده‌اند که یونگ باور داشت همان کهن‌الگوها هستند که فارغ از محیط در تک تک ما وجود دارند.

کهن‌الگوها به دو شکل عمل می‌کنند: از یکسو، خود را در نمادها، عناصر افسانه‌ای و آثار هنری فرهنگ‌ها نشان می‌دهند و از سوی دیگر، در زندگی شخصی هرکدام از ما کارکرد دارند.

انسان در طول زندگی با چالش‌های مختلفی روبرو می‌شود که این آرکتایپ‌ها مانند کلید، قفل مشکلات را باز می‌کنند و پاسخی برای سوالات تکراری انسان‌ها در نسل‌های مختلف هستند.

درواقع گویی ما با یک نوع آمادگی ذاتی برای مواجه شدن با مشکلات زندگی و انسان بودن به دنیا آمده‌ایم که یونگ آنها را در قالب کهن‌الگوها در ناخودآگاه جمعی توضیح داد.

درست است که تعداد کهن‌الگوها نامحدود است و ما به اندازه‌ی تجربیات مشترک بشری آرکتایپ داریم اما یکسری از آرکتایپ‌ها مهم‌تر و رایج‌تر از دیگران هستند. در بخش بعدی، چندتا از مهم‌ترین کهن‌الگوها را معرفی کرده و آنها را با مثال‌های ملموس، توضیح می‌دهیم.

## انواع کهن‌الگوهای یونگ

در این بخش با چندتا از مهم‌ترین کهن‌الگوها در نظریه‌پردازی یونگ آشنا می‌شوید. شایان ذکر است که برخی از کهن‌الگوها طبق نظر یونگ، کامل‌تر از بقیه رشد کرده‌اند و بنابراین منظم‌تر بر روان ما تاثیر می‌گذارند.

ابتدا به این کهن‌الگوهای اصلی می‌پردازیم و سپس چندتا از کهن‌الگوهای دیگر را که اگرچه اصلی نیستند اما همچنان رایج هستند را معرفی می‌کنیم:

### کهن‌الگوهای اصلی پرسونا (نقاب)

پرسونا در لغت به معنای نقاب است. در روانشناسی یونگ، پرسونا به آن هویت اجتماعی هر انسانی اشاره دارد که در تعامل با دنیا نشان می‌دهد. درواقع پرسونا نقابی است که جلوی دیگران بر چهره می‌زنیم.

از ادوار کهن، انسان‌ها باید در جوامع نقاب مقبول بر چهره می‌زدند و رفتار و شخصیتی را از خود بروز می‌دادند که در گروه پذیرفته شده و طرد نشوند و بنابراین این آرکتایپ در ما باقی مانده است.

پرسونا بر اساس نقش‌های اجتماعی و انتظارات فرهنگی شکل می‌گیرد و ما در موقعیت‌های مختلف نقاب‌های گوناگونی بر چهره می‌زنیم که متناسب با شرایط هستند.

برای مثال شخصیتی که فرد از خود بروز می‌دهد در محیط کار با جمع خانوادگی متفاوت است و اگر چنین چیزی نبود، به روابطش بدون شک آسیب می‌رسید.

البته باید خاطر نشان کنیم که وجود پرسونا به هیچ‌عنوان بد نیست بلکه ضروری است و اگر فردی نتواند در جشن بالماسکه زندگی، نقاب‌های درستی را بر چهره بزند، بدون شک تنها می‌ماند.

مشکل اما از آنجا شروع می‌شود که بسیاری از افراد، در نقاب اجتماعی خود غرق می‌شوند و بخش‌های دیگر وجودشان را نادیده می‌گیرند.

در حقیقت "ایگو"ی آنها چنان با پرسونا "هماندسازی" می‌کند، که فرد بخش‌هایی از شخصیتش که از لحاظ اجتماعی قابل قبول نیستند را "سرکوب" می‌کند.

راه درست در روانشناسی یونگ، این است که در عین حال که نقاب‌های درستی را بر چهره می‌زنیم، از بخش‌های دیگر وجودمان غافل نشویم و آنها را به رسمیت بشناسیم.

## سایه

ما انسان‌ها به عنوان اجتماعی‌ترین حیوان شناخته شده، به سرعت آموخته‌ایم که برای زندگی مسالمت‌آمیز در گروه، باید بخش‌هایی از شخصیت‌مان را که با اصول و قواعد حاکم بر آن گروه سازگار نیستند، سرکوب کنیم.

سرکوب یک "مکانیزم دفاعی" است که باعث می‌شود بخش‌هایی از شخصیت‌مان که بابتشان شرمگین هستیم و می‌خواهیم از نگاه

دیگران، و خودمان، پنهان کنیم را به قلمرو ناخودآگاه تبعید کنیم.

کهن الگوی "سایه" بخشی از شخصیت ما است که شامل احساسات، تمایلات و ویژگی‌هایی است که آنها را نامطلوب و غیرقابل‌پذیرش قلمداد می‌کنیم.

در سایه، معمولاً نیروها و انگیزه‌های حیوانی مانند خشم، میل به پرخاشگری و شهوت قرار دارد. البته سایه می‌تواند شامل هر ویژگی‌ای باشد که از نظر فرهنگ قابل قبول نیست.

هرکدام از ما یک تصویری از خود داریم و معمولاً در این تصویر، ما کاملاً هماهنگ با ارزش‌هایی هستیم که از بچگی به ما آموخته‌اند بنابراین هر ویژگی‌ای که با این تصویر تطابق نداشته باشد را انکار می‌کنیم.

البته که انکار این بخش‌ها به هیچ‌عنوان به معنای نبود شدنشان نیست بلکه آنها به قلمروی ناخودآگاه فرستاده می‌شوند و بدون آنکه متوجه باشیم، بر ما و زندگی‌مان تاثیر می‌گذارند.

کهن الگوی سایه در اساطیر مختلفی وجود دارد. برای مثال در کتب مقدس، مار در "باغ عدن"، نمادی از نیروی سایه و شرارت است.

معمولاً در افسانه‌ها، قهرمانان داستان با شخصیت منفی‌ای مبارزه می‌کنند که نمادی از شر مطلق است؛ یعنی همان سایه که نه در دنیای بیرون، بلکه در عمیق‌ترین بخش‌های وجودمان مخفی شده است.

ما باید به جای سرکوب سایه، آن را بشناسیم و در ادامه بپذیریم و سپس می‌توانیم آن را کنترل و در صورت لزوم، مهار کنیم.

اگر بخواهیم یک مثال روزمره از تاثیر سایه بزنیم، مادری را تصور کنید که خود را یک مادر فداکار می‌داند و خشمی را که گاهی بابت کودکش تجربه می‌کند، سرکوب می‌کند.

این خشم سرکوب شده در سایه‌ی این زن انباشته می‌شود و ناگهان یک روز هنگامی که فرزندش اتفاقی گلدان را می‌شکند، فوراً می‌کند و زن شروع به فریاد کشیدن سر بچه می‌کند و حتی ممکن است او را کتک بزند.

احتمالاً او بعد از این رفتار، از کرده‌ی خود پشیمان شود اما تا وقتی که نتواند این خشم درونی‌اش را بپذیرد، نمی‌تواند آن را کنترل کند و به شکل قاطعانه و سالم‌تر با فرزندش برخورد کند.

آنیما و آنیموس

شاید شما هم به خاطر داشته باشید زمانی را که کودک بوده‌اید و می‌خواستید با اسباب‌بازی بازی کنید. احتمال بسیار زیاد، اگر پسر بوده‌اید، از شما انتظار می‌رفت که اسباب‌بازی سرباز، ماشین و اسلحه بخرید یا اگر دختر بودید، انتظار می‌رفت عروسک‌های "دخترانه" بخرید و در بازی‌ها، "خانومانه" رفتار کنید. اگر خلاف این انتظار رفتار می‌کردید، با نگاه سرزنش‌آمیز اطرافیان مواجه می‌شدید.

واقعیت این است که تمام ما در وجودمان هم "مردانگی" داریم و هم "زنانگی"، فارغ از جنسیت بیولوژیکی‌مان. به دلیل وجود کلیشه‌های جنسیتی، ما اغلب جنبه‌های ترینه یا مادینه وجودمان را سرکوب می‌کنیم.

برای مثال کلیشه‌ی جنسیتی که می‌گوید «مردها گریه نمی‌کنند» باعث می‌شود مردان با احساساتشان که جنبه‌ی زنانه‌ی وجودشان، از دیدگاه یونگ، هستند بیگانه شوند.

یا مثلاً در جامعه‌ای که از زنان انتظار می‌رود مطیع و سر به زیر باشند، زنان اقتدار، استحکام و رهبری را که ویژگی‌های مردانه‌ی وجودشان هستند، سرکوب می‌کنند.

همانطور که گفته شد، سرکوب چیزی، باعث از بین رفتن آن نمی‌شود بلکه به سایه منتقل می‌شود. یونگ به زنانگی درون مرد "آنیما" و به مردانگی درون زن، "آنیموس" می‌گفت.

آنیما و آنیموس کهن‌الگوهایی هستند که معمولاً به صورت تصاویر ایده‌آل از جنس مخالف ظهور می‌کنند و در اینکه ما جذب چه فردی از جنس مخالف شویم، تاثیر می‌گذارند. از نظر یونگ، شناخت این کهن‌الگوها کمک می‌کنند ما الگوهای عاشقانه در روابطمان را کشف کنیم.

برای مثال مردی که به دلیل شرایط تربیتی، زنانگی را در خود سرکوب کرده و شخصیتی کاملاً خشک و مردانه دارد، احتمال زیاد جذب زنی می‌شود که فوق‌العاده زنانه و احساساتی است، دقیقاً تصویری مشابه با آنیمی آن مرد.

همچنین مسیر تعادل در روانشناسی یونگ ایجاد می‌کند که ما زنانگی یا مردانگی درونمان را کشف کرده و با شخصیتمان ادغام کنیم و فارغ از کلیشه‌های جنسیتی، شخصیتی کامل داشته باشیم.

سلف (خود)

کهن‌الگوی سلف (خود) یکی از مهم‌ترین آرکتایپ‌ها در نظریه‌ی یونگ است. این کهن‌الگو در حقیقت نمایانگر تصویر کامل شخصیت فرد و پتانسیل آن است. سلف نمادی است از تمامیت روان انسان؛ هرچیزی که هست.

هدف نهایی در روانشناسی یونگ، "فردیت" است که کشف و پذیرش تمام بخش‌های شخصیت انسان را شامل می‌شود؛ چه خوب و چه بد. یعنی فرد تمام بخش‌های وجودش را، از سایه گرفته تا انیما/آنیموس، بپذیرد و در یک کلیت هماهنگ قرار دهد.

این کهن‌الگو تمام چیزی است که فرد هست و ایده‌آلی است که به نظر یونگ همه باید به سمت آن حرکت کنیم؛ یعنی ادغام تمام بخش‌های وجود و "خود واقعی شدن".

حال که به کهن‌الگوهای اصلی اشاره کردیم، بیایید تا به چندتا از کهن‌الگوهایی که با اینکه اصلی نیستند اما رایج و مهم هستند اشاره کنیم:

کهن‌الگوهای دیگر  
مادر

کهن‌الگوی "مادر"، تصویری ایده‌آل از ویژگی‌های مادرانه در روان انسان است. این ویژگی‌ها شامل گرما، مراقبت، پشتیبانی و تغذیه‌کنندگی است.

در ادبیات و افسانه‌های بسیاری به اشکال نمادین، این آرکتایپ به شکل یک مادر فداکار و مهربان که فرزندان خود را پرورش می‌دهد به تصویر کشیده شده است.

البته که این الگوی کهن یک جنبه‌ی تاریک دارد که با جنبه‌های خشن و کنترل‌کننده‌ی مادر همراه است که آن را "مادر پلید" نیز می‌نامند.

در هر صورت، این کهن‌الگو در ناخودآگاه جمعی انسان، به او احساس امنیت اولیه می‌دهد و در زمان‌هایی که با سختی روبرو می‌شود، پناهگاهی برای او است تا به آن پناه ببرد.

قهرمان

اغلب اسطوره‌ها و داستان‌ها، حول محور یک قهرمان می‌چرخند؛ الگویی که از دیرباز تا به امروز، پابرجا بوده و همه را جذب خود کرده است.

کهن‌الگوی "قهرمان"، مرتبط است با تلاش، شجاعت و غلبه بر موانع برای رسیدن به هدفی مشخص. آرکتایپ قهرمان یعنی فداکاری، تلاش و خطر کردن برای رسیدن به هدفی والا.

شخصیت‌هایی مانند "رستم" و "هرکول" در داستان‌های قدیمی و ابرقهرمانانی مانند "بتمن" نمونه‌هایی از این کهن‌الگو هستند.

این الگوی کهن، نیروی اراده و امید را نمایندگی می‌کند. آرکتایپ قهرمان، به انسان‌ها استقامت لازم را برای روبرو شدن با مشکلات زندگی می‌دهد و افراد بسیاری در دنیای واقعی، نماینده‌ی این نوع از کاراکتر هستند.

پیر فرزانه

اگر شما هم اهل داستان‌ها باشید، بدون شک با این الگو زیاد مواجه شده‌اید؛ اینکه قهرمان داستان با کمک یک مشاور پیر، از پس مشکلات بر می‌آید؛ مشاور پیری که بسیار عاقل است و راهنمایی‌های خوبی به قهرمان می‌کند.

کهن‌الگوی "پیر فرزانه" دقیقاً همین راهنما در روان ما است که به آن "عارف خردمند" نیز گفته می‌شود و نمادی از حکمت و بینش عمیق است.

این الگوی بدوی شخصیتی سالخورده، باتجربه و دارای اقتدار آرام را نمایندگی می‌کند که می‌تواند دیگران را راهنمایی کند. این شخصیت معمولاً با تأمل، پیش‌بینی آینده و ارائه‌ی نصیحت‌های عاقلانه در زمان‌های دشوار شناخته می‌شود.

پیر فرزانه در داستان‌ها و اسطوره‌ها به شکل یک جادوگر یا استاد ظاهر می‌شود. برای مثال در "ارباب حلقه‌ها"، "گندالف" نمونه‌ای بارز از پیر فرزانه است که در شرایط بحران، به کمک قهرمانان می‌شتابد.

از نمونه‌های دیگر از پیر فرزانه می‌شود به "دامبلدور" در "هری پاتر" و "اوبی وان کنوبی" در "جنگ ستارگان" اشاره کرد.

در دیدگاه یونگ، ظهور این کهن الگو در روان یک فرد، نشان از بلوغ روانی اوست چراکه فقط بعد از اینکه فرد با شخصیت درونی خود مواجه شد و بر سایه‌ی خود غلبه کرد می‌تواند با پیر فرزانه در روانش ملاقات کند تا او را در مسیر زندگی، هدایت کند.

حقه‌باز (دلک)

این آرکتایپ خیلی جالب است. کهن الگوی "حقه‌باز"، نمادی از نابهنجاری و تغییر است و آشوب را نمایندگی می‌کند. حقه‌باز شخصیتی است هوشمند، شوخ و فریبنده که قواعد و سنت‌ها را بر هم می‌زند و بخش نابهنجار شخصیت را شامل می‌شود.

برای مثال "لوکی" در اساطیر اسکاندیناوی و "جوکر"، دشمن معروف بنمن، نمونه‌ی کامل این تیپ هستند.

کار حقه‌باز این است که ضعف‌های واقع در نظم موجود را آشکار کند و گاهی خود عامل هرج و مرج است. این کهن الگو در همه‌ی ما وجود دارد.

اگر به پست‌ها و کامنت‌ها در فضای مجازی و یا حتی گفت و گوهای دوستانه‌ای که با دوستانتان دارید توجه کنید، می‌بینید که چقدر از شوخی‌هایی با محتوای تابو استفاده می‌کنید. استفاده از نوع شوخ‌طبعی که خلاف "اخلاقیات" است، یک شغف و شوق خاصی را در ما ایجاد می‌کند.

البته که حقه‌باز اگر مدیریت نشود، ممکن است به دلیل ماهیت خود خطرناک باشد و باعث شود فرد به دیگران آسیب برساند.

خب ما به کهن الگوهای رایج و معروف به طور مختصر اشاره کردیم و با آنها آشنا شدید. البته که تعداد بسیار زیادی آرکتایپ وجود دارد که اشاره به تمام آنها ممکن نیست اما اینها مهم‌ترین‌ها بودند.

حال باید ببینیم که این کهن الگوها چگونه در فرهنگ‌های مختلف بروز پیدا می‌کنند:

بازتاب کهن الگوها در فرهنگ، ادبیات و هنر

همانطور که گفته شد، کهن الگوها در روان و شخصیت هر کدام از ما وجود دارند اما ما تجلی آنها را در فرهنگ‌ها و آثار هنری بشری در دوران‌های مختلف می‌توانیم ببینیم.

یونگ اینگونه مطرح کرد که اسطوره‌ها، داستان‌ها و نمادها در حقیقت بروز کهن الگوهای درونی انسان‌ها هستند. برای مثال ما تصویر "مادر مهربان" را در اساطیر بسیاری از جوامع به وضوح مشاهده می‌کنیم که در حقیقت از کهن الگوی مادر ناشی شده است.

همچنین داستان‌ها به اشکال نمادین نقش کهن‌الگوها در روان ما را به تصویر می‌کشند.

یک الگوی بسیار رایج در داستان‌ها این است که یک قهرمان برای هدفی والا به دل خطر می‌زند (آرکتایپ قهرمان) اما در این مسیر، یک نیروی شر و شخصیت منفی وجود دارد که جلوی او می‌ایستد (آرکتایپ سایه) و بسیار رایج است که در این مسیر، قهرمان عاشق می‌شود (آرکتایپ آنیما یا آنیموس).

برای مثال در داستان‌های بنمن، او به عنوان قهرمان، هدفش محافظت از مردم شهر "گاتهام" است اما در این مسیر، دشمنان بسیاری دارد که همه نمادی از سایه یا بخش تاریک روان انسان هستند. همچنین بنمن رابطه‌ی عاطفی با "زن گربه‌ای" برقرار می‌کند که نماد آنیما است.

این داستان‌ها به این دلیل بسیار بر روی ما تاثیر می‌گذارند که به شکل نمادین، تنش‌های درون ما را آشکار کرده و به آنها معنا می‌بخشند. این مسئله از اساطیر کهن تا داستان‌های امروز، تکرار شده است.

یونگ و نظریه‌پردازانی که در ارتباط با ماهیت افسانه‌ها کار کرده‌اند، نشان داده‌اند که الگوهای قدیمی شناخته‌شده در ایران، یونان، هند و دیگر نقاط جهان، ماهیتی مشترک دارند.

این تشابه میان فرهنگ‌ها در ادوار مختلف، نشان می‌دهد ما بسیار به انسان‌های فرهنگ‌ها و حتی زمان‌های دیگر نزدیک هستیم و ساختارهای بنیادین ذهن ما مشترک هستند.

حالا که کامل با کهن الگوها آشنا شدید، وقتش است به این بپردازیم که چگونه از این دانش می‌توانیم برای خودشناسی و افزایش آگاهی نسبت به خودمان استفاده کنیم.

## اهمیت کهن الگوها در خودشناسی

در روانشناسی یونگ، خودشناسی اهمیت به‌سزایی دارد. شناخت کهن‌الگوها در این مسیر بسیار می‌تواند به ما کمک کند.

با دانستن اینکه هر آرکتایپ نمادی از چه چیزی است، می‌توانیم تصاویر درون خیال‌پردازی‌ها و رویاهایمان را تفسیر کنیم که به خوبی شرایط ناخودآگاه را به تصویر می‌کشند.

مثلاً فردی که در خواب مادر مهربان را می‌بیند، احتمالاً نیاز عاطفی سرکوب‌شده به توجه، عشق و حمایت دارد یا برای مثال هنگامی که شخصی در خواب با سایه مواجه می‌شود، باید بداند که وقتش است به بخش‌های پنهانی روانش سری بزند.

در روان‌درمانی روانشناسی تحلیلی، درمانگر به مراجع کمک می‌کند که بخش‌های پنهان خود را، مانند سایه و جنسیت سرکوب‌شده در روانش، کشف کرده، آنها را بپذیرد و سپس با شخصیت خود ادغام کند و بدین شکل به شخصیت کامل خود نزدیک‌تر شود.

مردی را در نظر بگیرید که بسیار مردانه، رو به بیرون و اهل رقابت و منطق است و هیچ ارتباطی با احساسات، که بخش زنانه‌ی وجودش هستند، ندارد.

هنگامی که این مرد با کهن‌الگوی آنیما در روانش آشنا شود، حالا می‌تواند احساسات و لطافت درون وجودش را بپذیرد و در روابطش با دیگران صمیمیت و گرمای مضاعفی ایجاد کند و با خودش هم به صلح بیشتری برسد.

همچنین شناخت کهن‌الگوها به ما کمک می‌کند که الگوهای رایج در زندگی‌مان را تشخیص دهیم. برای مثال فردی که تحت تاثیر کهن‌الگوی "شهید" قرار دارد، مدام نیازهای دیگران را بر خورد اولویت می‌دهد و بدین شکل کیفیت زندگی خودش را کاهش می‌دهد که با شناخت آن و تحلیلش، می‌تواند برای خودش ارزش و احترامی بیشتر از قبل قائل شود.

احتمالاً شما هم این جمله را شنیده‌اید که می‌گوید: «ملتی که تاریخ نمی‌خوانند محکوم به تکرار آن هستند». ما از این جمله در روانشناسی یونگ بسیار می‌توانیم بهره ببریم.

با شناخت آرکتایپ‌ها و نمادهای یونگی، می‌توانیم اساطیر، داستان‌ها و آثار هنری فرهنگ‌های مختلف در گذشته را تفسیر کنیم و از تجربیات نیاکانمان، که برخی از چالش‌های مشابه ما را تجربه کرده‌اند، درس بگیریم.

برای مثال به آرکتایپ سایه فکر کنید و سپس به تاریخ نگاه کنید. بسیاری کسانی که بخش‌های تاریک وجودشان را نادیده گرفته‌اند و سپس در موقعیت‌هایی، این سایه چنان تسخیرشان کرده است که حتی شاید در یک لحظه تمام زندگی‌شان را از دست داده‌اند.

حال شما با آگاهی از وجود سایه و دیدن آثارش در داستان‌های واقعی و اسطوره‌ای، می‌توانید با بخش تاریک وجود خودتان بیشتر آشنا شوید و آن را تحت کنترل خود در آورید تا به سرنوشت انسان‌هایی که چنین نکرده‌اند، دچار نشوید.

این نمونه‌ای از اهمیت شناخت کهن‌الگوها است.

نتیجه‌گیری: کهن‌الگوها در روانشناسی یونگ

در این مقاله ما به طور کامل و با جزئیات، به مفهوم کهن‌الگوها، انواع و اهمیت شناختن آنها در مسیر خودشناسی پرداختیم. امیدواریم که دیدی جدید از آرکتایپ‌ها پیدا کرده باشید.

فهم و شناخت کهن‌الگوها به ما کمک می‌کند تا جنبه‌های پنهان شخصیت خود و دیگر انسان‌ها را بشناسیم و به فرآیند خودشناسی عمیقی دست پیدا کنیم.

نظریه‌ی کهن‌الگوهای یونگ، پلی میان تجربه‌های فردی هرکدام از ما با تاریخ و تمام بشریت است. آگاهی از این مسئله، به ما کمک می‌کند با زاویه دید جدیدی انسان را بنگریم و با مسیر بشریت، احساس پیوند کنیم.