

به نام خدا

## فهرست مطالب

۱	۱ مقدمه: ناخودآگاه و زبان آن
۳	آگاهی از ناخودآگاه
۱۸	کار درونی: جستجو در ناخودآگاه
۲۶	واقعیت‌های متفاوت: دنیای رؤیاها، قلمرو تخیل
۳۶	کهن‌الگوها و ناخودآگاه
۴۶	تضاد و وحدت: شهادت به یکتا
۵۳	۲ کار با رؤیاها
۵۵	راهیابی به رؤیاها
۶۵	روش چهار مرحله‌ای
۶۷	مرحله اول: تداعی‌ها
۸۴	مرحله دو: تحرکات
۱۱۲	مرحله سوم: تعبیرها
۱۲۴	مرحله چهارم: مراسم‌ها

۱

مقدمه

ناخودآگاه و زبان آن

## آگاهی از ناخودآگاه

یک روز صبح زنی مانند هر روز سوار اتومبیلش شد و کیلومترها به سمت دفتر کارش رانندگی کرد. در طول راه، قوه تخیلش شروع به تولید یک ماجرای فوق‌العاده کرد. او خودش را در زمان‌های بسیار دور دید؛ یک زن ساده در میان آتش جنگ. او یک قهرمان شد و مردمش را با قدرت و فداکاری‌ای که از خود نشان داد، حفظ کرد و با یک شاهزاده قدرتمند و مشهور که به او علاقه‌مند شده بود، آشنا شد.

در حالی که ذهن آگاه او کاملاً با این افکار مشغول شده بود، در طول خیابان‌های متعدد رانندگی کرد، پشت چراغ قرمزها ایستاد، در سر هر پیچ راهنما زد و به سلامت به پارکینگ محل کارش رسید. وقتی به خود آمد، متوجه شد نمی‌تواند هیچ چیز از رانندگی خود به‌خاطر بیاورد! او هیچ تقاطع و پیچی را به‌خاطر نمی‌آورد. شگفت‌زده از خودش می‌پرسید: «من چه طوری مسیر به این طولانی رو بدون این‌که متوجه باشم طی کردم؟ ذهن من کجا بود؟ وقتی من رویاپردازی می‌کردم، کی داشت رانندگی می‌کرد؟» اما چون مشابه این اتفاق قبلاً هم افتاده بود، از این موضوع عبور کرد و به دفتر کارش رفت. زن پشت میز کارش نشسته بود و در حال برنامه‌ریزی کارهای روزانه‌اش بود که ناگهان یکی از همکاران مردش با داد و فریاد وارد اتاق او شد، قراردادی را که زن تنظیم کرده بود جلوی او پرت کرد و با عصبانیت شروع به بحث در مورد چند نکته کوچک که با آن‌ها مخالف بود، نمود. زن تعجب

کرده بود؛ چون عصبانیت مرد با میزان اهمیت موضوع متناسب نبود! چه بلایی بر سر آن مرد آمده بود؟

مرد نیز در مقابل، صدای بالارفته خودش را می شنید و متوجه شد که از کاه، کوه ساخته است. با شرمندگی عذرخواهی کرد و از اتاق بیرون رفت. مرد در اتاقش از خود پرسید: «چه بلایی سر من اومده بود؟ عصبانیت من از کجا ناشی شده بود؟ من معمولاً به خاطر چیزهای کوچک عصبی نمی شم. من خودم نبودم!» او احساس کرد یک عصبانیت بسیار زیاد در درونش وجود داشته که هیچ ربطی به آن قرارداد نداشته است؛ اما ناگهان در اثر یک موضوع کم اهمیت به سطح آمده بود. آن عصبانیت از کجا آمده بود که خود مرد هم از آن خبر نداشت؟!

اگر آن دو نفر زمان کافی برای فکر کردن داشتند، متوجه می شدند که حضور ناخودآگاه را آن صبح در زندگی شان تجربه کرده اند. ما از راه های متعددی در نوسان های زندگی روزمره، می توانیم فعالیت های ناخودآگاه را در درون مان احساس کنیم.

گاهی اوقات ناخودآگاه به موازات ذهن آگاه ما کار می کند و کنترل اتومبیل را، وقتی ذهن آگاه ما روی موضوع دیگری متمرکز است، به دست می گیرد. همه ما تجربه رانندگی چند چهارراه به کمک «راننده خودکار» - مانند زنی که در مثال آوردیم - داشته ایم. ذهن آگاه ما کاملاً در جای دیگری است و ذهن ناخودآگاه ما به راحتی کنترل کارها را در دست می گیرد. ناخودآگاه، ما را پشت چراغ قرمز متوقف می کند؛ موقع چراغ سبز دوباره به حرکت درمی آورد و قانون را رعایت می کند تا دوباره ذهن آگاه ما به اکنون و این جا بازگردد. هر چند این روش امن ترین روش رانندگی نیست، اما ناخودآگاه یک سیستم عالی، حساس و پشتیبانی سرخود برای ما فراهم می کند که همه ما وجود آن را بدیهی می دانیم.

گاهی اوقات ناخودآگاه خیالاتی پر از تصاویر زنده و نمادین تولید می کند که ذهن آگاه را به طور کامل تسخیر کرده و توجه ما را برای مدت طولانی به

۱. مقدمه: ناخودآگاه و زبان آن ۵

خود جلب می‌کند. خیالاتی از ماجراها، خطرها، فداکاری‌های قهرمانانه و عشق که زن را در مسیرش به سمت محل کار شیفته و مجذوب خود کرد، مثال ساده‌ای از راهی است که ناخودآگاه به ذهن آگاه هجوم می‌آورد و تلاش می‌کند تا خود را بیان کند. ناخودآگاه این کار را از طریق تخیل که از زبان نمادین تصاویر آکنده از احساسات استفاده می‌کند، انجام می‌دهد.

روش دیگری که ما از طریق آن ناخودآگاه را تجربه می‌کنیم، فوران ناگهانی احساسات یعنی شادی بی‌دلیل یا عصبانیت غیرمنطقی است که به‌طور ناگهانی به ذهن آگاه ما هجوم می‌آورد و کنترل آن را به دست می‌گیرد. این سیل احساسات، برای ذهن آگاه هیچ معنی‌ای ندارد، زیرا ذهن آگاه آن‌ها را تولید نکرده است. مردی که در مثال آوردیم، نمی‌توانست شدت واکنش‌اش را برای خود توجیه کند. او پرسید: «این عصبانیت از کجا آمده بود؟» او احساس می‌کرد عصبانیت‌اش از جایی خارج از خودش آمده است. او احساس می‌کرد برای لحظات کوتاهی «خودش نبوده است». اما در حقیقت این فوران احساسات غیرقابل کنترل از یکی از بخش‌های وجود خودش می‌آمد؛ جایی عمیق که او نمی‌توانست با ذهن آگاهش آن را ببیند. به‌خاطر این نامرئی بودن است که این مکان «ناخودآگاه» نامیده می‌شود.

ایده ناخودآگاه از یک ملاحظه ساده در زندگی روزمره انسان سرچشمه می‌گیرد: اطلاعاتی در ذهن ما وجود دارد که بیشتر اوقات از آن‌ها آگاه نیستیم. ما گاهی اوقات از یک خاطره، یک پیوند لذت‌بخش، یک آرمان یا یک اعتقاد که به‌طور غیرمنتظره‌ای از یک مکان نامعلوم بالا می‌آید، آگاه می‌شویم. ما احساس می‌کنیم این عناصر را جایی درون‌مان، برای مدتی طولانی حمل کرده‌ایم؛ اما کجا؟ در بخش ناشناخته‌ای از روان‌مان که خارج از ذهن آگاه ما است.

ناخودآگاه دنیای شگفت‌انگیزی از انرژی‌ها، نیروها، اطلاعات - و حتی - شخصیت‌های مجزای ناپیدایی است که در درون ما زندگی می‌کنند. قلمرو ناخودآگاه بسیار بزرگ‌تر از آن چیزی است که ما می‌شناسیم. او به موازات

زندگی روزمره ما زندگی کاملی برای خودش دارد. ناخودآگاه منبع اسرارآمیز بیشتر افکار، احساسات و رفتارهای ماست. او ما را از راه‌های گوناگون تحت تأثیر قرار می‌دهد و همه این راه‌ها قوی‌تر از ما هستند، زیرا غیرمنتظره‌اند.

همه ما وقتی کلمه ناخودآگاه را می‌شنویم، دریافتی از معنی آن داریم. ما این تصویر ذهنی را با بی‌شمار تجربه کوچک و بزرگ که با زندگی روزمره ما آمیخته شده‌اند، مربوط می‌دانیم. همه ما تجربه انجام کاری به صورت ناخودآگاه وقتی ذهن مان «جای دیگری» است، داشته‌ایم و پس از آن از آنچه انجام داده‌ایم شگفت‌زده شده‌ایم. ما در حین یک بحث عصبانی می‌شویم و چند اظهار نظر قاطع می‌کنیم که در حالت عادی نمی‌دانستیم به آن‌ها اعتقاد داریم.

بعضی وقت‌ها ما با تعجب از خود می‌پرسیم: «این از کجا اومد؟ من اصلاً نمی‌دونستم به همین احساس قاطعی نسبت به این موضوع دارم.» هر چقدر ما بیشتر نسبت به فوران‌های انرژی از ناخودآگاه حساس‌تر شویم، یاد می‌گیریم به جای این سؤال پرسیم: «کدام بخش از وجود من به این موضوع اعتقاد دارد؟ چرا این موضوع باعث چنین واکنش شدیدی در این بخش ناپیدای وجود من شد؟»

ما کم‌کم یاد می‌گیریم به موضوع از نزدیک‌تر نگاه کنیم. آنچه بر ما «مسلط می‌شود» هجوم ناگهانی انرژی از ناخودآگاه است. اگر من فکر می‌کنم در آن لحظه «خودم» نبودم، به خاطر این است که نمی‌دانم «خودم» شامل ناخودآگاه هم می‌شود. این بخش پنهان وجود ما دارای احساساتی قوی است که می‌خواهند خودشان را بیان کنند. با این حال تا ما یاد نگیریم کار درونی انجام دهیم، این بخش‌های وجودمان از دید ضمیر خودآگاه پنهان می‌ماند.

گاهی اوقات این شخصیت‌های پنهان مشکل‌آفرین و خشن می‌شود و وقتی خود را نشان می‌دهد، ما سرافکنده می‌شویم. گاهی هم، ما از قدرت‌ها

۱. مقدمه: ناخودآگاه و زبان آن ۷

و ویژگی‌های بسیار خوبی در درون‌مان آگاه می‌شویم که هیچ‌وقت از وجود آن‌ها خبر نداشتیم. ما از منابع پنهانی کمک می‌گیریم و کارهایی را که قبلاً نمی‌توانستیم. به راحتی انجام می‌دهیم، حرفی می‌زنیم که بسیار واضح‌تر و هوشمندانه‌تر از صحبت‌های گذشته‌مان است؛ خردی از خود بروز می‌دهیم که قبلاً نداشتیم و گذشت و درکی از خود نشان می‌دهیم که پیش از آن فکر می‌کردیم قادر به انجام آن نیستیم. در همه این موارد ما شگفت‌زده می‌گوییم: «من انسان متفاوتی از آنچه می‌اندیشیدم هستم. من دارای ویژگی‌هایی – هم مثبت و هم منفی – هستم که پیش از این نمی‌دانستم بخشی از وجود من است.» این ویژگی‌ها در ناخودآگاه زندگی می‌کند؛ جایی که «خارج از دید و ذهن» است.

همه ما بسیار بیشتر از آن «من» ای که از آن آگاهیم، هستیم. ذهن آگاه ما در هر بازه زمانی تنها می‌تواند روی بخش محدودی از وجودمان تمرکز کند. با وجود تلاش ما برای خودآگاهی، تنها بخش بسیار کوچکی از انرژی عظیم ناخودآگاه می‌تواند وارد ذهن آگاه شود یا در سطح آگاه عمل کند. بنابراین ما باید یاد بگیریم به ناخودآگاه برویم و پذیرای پیام‌های آن شویم؛ این تنها راه یافتن بخش ناشناخته وجودمان است.

### نزدیک شدن به ناخودآگاه: ارادی یا غیرارادی

ناخودآگاه خود را از طریق زبان نمادها آشکار می‌کند. فقط رفتارهای غیرارادی و وسواس‌گونه نیست که ناخودآگاه را به ما نشان می‌دهد. دو راه طبیعی برای پل زدن روی این شکاف و گفت‌وگو با ذهن خودآگاه وجود دارد؛ یکی از طریق رؤیاها و دیگری از طریق تخیل. هر دوی این‌ها مسیرهای بسیار مطمئنی برای ارتباط است که روان برای ما فراهم کرده است و از طریق آن‌ها ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه می‌توانند با هم گفت‌وگو و کار کنند.

ناخودآگاه از زبان خاصی در رؤیاها و تخیل‌ها استفاده می‌کند؛ زبان نمادین. همان‌طور که در ادامه خواهیم دید کار درونی در درجه اول، هنر

یادگیری زبان نمادین ناخودآگاه است. در نتیجه ما بیشتر مطالب را به کار روی رؤیایها، تخیلها و کاربردها اختصاص خواهیم داد.

بسیاری از تلاشهای ناخودآگاه برای برقراری ارتباط با ما ناکام می‌ماند. ناخودآگاه در رؤیایها مانند حبابی به سطح می‌آید؛ اما انسان‌های بسیار اندکی اطلاعات لازم برای تعبیر رؤیایهایشان و فهم زبان آن را دارند. فعالیت ناخودآگاه در به کار انداختن تخیل نیز مشهود است: موج تخیلات که مانند حباب‌هایی در صحنه ذهن آگاه جاری می‌شود، کمتر مورد توجه ما قرار می‌گیرند. ما فکر می‌کنیم در حال «فکر کردن» یا «برنامه‌ریزی» هستیم؛ اما بیشتر اوقات ما در یک «رؤیای بیداری» هستیم و برای دقایق کوتاهی در این جریان تخیلات غرق می‌شویم و پس از آن دوباره به موقعیت فیزیکی مان، کارمان و آدمی که با او در حال صحبت هستیم، بازمی‌گردیم.

برای آن‌که درک صحیحی از آن کسی که هستیم پیدا کنیم و انسان کامل‌تر و منسجم‌تری شویم، لازم است به ناخودآگاه برویم و با آن ارتباط برقرار کنیم. بیشتر وجود ما و بسیاری از ویژگی‌های ثابت ما در ناخودآگاه قرار دارد. تنها با نزدیک شدن به ناخودآگاه این شانس را پیدا می‌کنیم تا انسان آگاه و کاملی شویم. یونگ نشان داده است که با نزدیک شدن به ناخودآگاه و یادگیری زبان آن، زندگی غنی‌تر و پربارتری را تجربه می‌کنیم. ما به جای آن‌که تحت سلطه یا درگیری دائم با ناخودآگاه باشیم، شروع به همکاری با آن می‌کنیم.

البته بیشتر مردم به صورت ارادی به ناخودآگاه نزدیک نمی‌شوند. آن‌ها فقط زمانی از آن آگاه می‌شوند که با آن دچار مشکل شده‌اند. ما انسان‌های امروزی بسیار دور از دنیای درون هستیم؛ دنیایی که بیشتر اوقات در فشارهای روان‌شناختی با آن مواجه می‌شویم. برای مثال، زنی که گمان می‌کند همه چیز تحت کنترل اوست، خود را به شدت افسرده می‌یابد؛ افسردگی‌ای که نه می‌تواند از دست آن خلاص شود و نه می‌فهمد چه بلایی به سرش آمده است؛ یا مردی که می‌فهمد درگیری شدیدی بین زندگی‌اش در



۱. مقدمه: ناخودآگاه و زبان آن ۹

دنیای بیرون و ایده‌آل‌های ناخودآگاهی که در اعماق درونش با خود حمل می‌کند و هیچ‌وقت به آن‌ها نگاه نکرده است، وجود دارد. او احساس می‌کند لت و پار یا پر از اضطراب است؛ اما نمی‌داند چرا.

وقتی ما تضادهای بی‌دلیلی را تجربه می‌کنیم که راه‌حلی برای شان نداریم، وقتی از یک گفت‌وگوی درونی آگاه می‌شویم که به نظر می‌رسد غیرمنطقی، ابتدایی یا مخرب است، وقتی به دلیل این‌که اندیشه‌های آگاهانه ما در تضاد با خود فطری ما هستند، دچار یک رنج عصبی می‌شویم آن‌گاه متوجه می‌شویم که ناخودآگاه در زندگی ما نقش مهمی دارد و ما نیاز داریم که با آن روبه‌رو شویم.

از نظر تاریخی از طریق همین نوع آسیب‌شناسی بود که یونگ و فروید به کشف ناخودآگاه نائل شدند؛ آسیب‌های روان‌شناختی بیمارانی که ارتباط بین خودآگاه و ناخودآگاه آن‌ها از بین رفته بود.

### الگوی یونگ از ناخودآگاه

یونگ متوجه شد که ناخودآگاه فقط یک ضمیمه برای ذهن آگاه نیست؛ جایی که خاطرات فراموش شده و احساسات ناخوشایند به آن‌جا فرستاده شده و سرکوب می‌شود. یونگ الگویی از ناخودآگاه ترسیم کرد که دنیای غرب هنوز کاملاً معنای آن را درک نکرده است. او نشان داد که ناخودآگاه منبع خلاق تمام چیزهایی است که در ذهن خودآگاه و شخصیت همه افراد شکل می‌گیرد. به کمک مواد خام ناخودآگاه است که ذهن آگاه ما رشد می‌کند، پخته می‌شود و آن‌قدر بسط می‌یابد تا می‌تواند تمام ویژگی‌هایی را که ما بالقوه درون خودمان داریم، دربر بگیرد. از گنجینه ناخودآگاه است که ما به قدرت‌ها و ویژگی‌هایی که از آن‌ها خبر نداشتیم، مجهز می‌شویم.

یونگ به ما نشان داد که هم ذهن خودآگاه و هم ناخودآگاه، نقش مهمی در توازن «خویشتن» ما ایفا می‌کند. اگر این دو در تعادل صحیح با یکدیگر نباشند، مشکلات عصبی و دیگر اختلالات بروز پیدا می‌کند.

## تکامل آگاهی

مطالعات و تجربه‌های یونگ او را به این جمع‌بندی رساند که ناخودآگاه منبع واقعی کل آگاهی انسان است. ناخودآگاه منبع قابلیت‌های انسانی ما برای تفکر منظم، استدلال، آگاهی و احساسات است. ناخودآگاه ذهن اصیل بشر است؛ چارچوب اولیه‌ای که نژاد ما یک ذهن آگاه را از درون آن شکل داد و سپس آن را در طول هزاره‌های متمادی گسترش داد تا به پیشرفت و گستردگی‌ای که امروز دارد، برسد. هر قابلیت و هر ویژگی‌ای که در آگاهی عملکرد ما وجود دارد، ابتدا در ناخودآگاه بوده است و سپس راه خود را برای بالا آمدن به سطح خودآگاه پیدا کرده است.

یونگ تصویر خیره‌کننده‌ای از قابلیت آگاهی انسان، چه نقش و چه هدف آن، پدید آورده است. او نیروی خلاقه‌ای را در حال کار در طبیعت دید؛ یک کار طاقت‌فرسای کیهانی در طول یک زمان نامتناهی در حال انجام است تا این ویژگی نادری که به آن آگاهی می‌گوییم، متولد شود. روان عظیم ناخودآگاه طبیعت به تدریج بخشی از خودش را به صورت آگاهی نژاد انسان درآورده است. یونگ معتقد بود که خدا و همه موجودات در طول زمان مشغول به کار بوده‌اند تا خودآگاهی را وارد عالم هستی کنند و حال نوبت انسان است تا نقش تکامل این آگاهی را به عهده بگیرد.

آگاهی انسان از مواد اولیه ناخودآگاه شکل می‌گیرد. رشد آن به کمک جریان پیوسته محتویاتی که به تدریج از ناخودآگاه به سطح خودآگاه می‌آید، انجام می‌گیرد. این محتویات به دنبال آن است تا انسان آگاه کامل‌تری را شکل دهد. آمیختن محتویات ناخودآگاه با ذهن آگاه تا آنجا ادامه می‌یابد که در نهایت ذهن آگاه بتواند تمامیت «خویشتن» کامل ما را از خود نشان دهد.

یونگ معتقد بود هر انسانی نقش خاص و فردی خود را در این تکامل بر عهده دارد، زیرا همان‌طور که ظرفیت جمعی ما برای آگاهی، از ناخودآگاه جمعی بیرون می‌آید، در هر فرد هم این اتفاق می‌افتد. هر کدام از ما باید در

۱. مقدمه: ناخودآگاه و زبان آن ۱۱

طول زندگی فردی خود، تکامل نژاد بشر را به ظهور برسانیم و ظرفی باشیم که تکامل آگاهی را به جلو می‌رانیم.

هر کدام از ما «عالم صغیری» هستیم که در آن، فرآیندهای جهانی خود را به ظهور می‌رساند. بنابراین همه ما باید در جریان حرکت محتویات ناخودآگاه به سمت ذهن آگاه قرار بگیریم. هر کدام از ما درگیر جریان معکوس ذهن آگاه به سمت ناخودآگاه به عقب می‌رویم و باریشه آن در منشأ اصلی که به آن حیات می‌بخشد، پیوند دوباره برقرار می‌کنیم.

درون ناخودآگاه هر فرد، الگویی ابتدایی و «طرح کلی» وجود دارد که براساس آن ذهن آگاه و شخصیت کارآمد کلی فرد از بدو تولد و در طول تمام سال‌های رشد تدریجی روان به سمت کمال حقیقی درون شکل می‌گیرد. این الگو و شبکه پنهان انرژی، شامل تمام ویژگی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، ساختارهای اصلی و بخش‌هایی می‌شود که کل موجودیت روان را می‌سازد. در بیشتر ما فقط قسمت بسیار کوچکی از این مخزن انرژی‌های خام، جذب شخصیت آگاه‌مان می‌شود. تنها بخش بسیار کوچکی از این طرح کلی اصیل در سطح خودآگاه به ظهور می‌رسد.

الگوی ناخودآگاه درونی هر فرد، مانند نقشه یک کلیسای جامع است؛ در ابتدا در حین این‌که نقشه به صورت واقعیت‌های ملموس درمی‌آید، فقط نمای کلی کار دیده می‌شود. بعد از مدتی، قسمت کوچکی از سازه اصلی به اندازه‌ای تکمیل شده است که می‌تواند به ما نشانه‌هایی از کار نهایی بدهد. همان‌طور که سال‌ها می‌گذرد، بنا، سنگ روی سنگ بالا می‌رود تا در نهایت آخرین قطعه نیز در جای خودش قرار می‌گیرد و ریزه‌کاری‌ها به اتمام می‌رسد. تنها در آن زمان است که تصویر شگفت‌انگیزی که معمار در ذهن داشته است، آشکار می‌شود. به همین ترتیب عمق و عظمت حقیقی یک انسان هرگز تا زمانی که عناصر اصلی شخصیت از سطح بالقوه ناخودآگاه به سطح بالفعل خودآگاه نیاید خود را به‌طور کامل نشان نمی‌دهد.

هر کدام از ما که یک زندگی را می‌سازیم، در واقع در حال ساخت یک بنا هستیم. درون هر شخص، نقشه و سازه اصلی در مکان عمیقی در ناخودآگاه بنا شده است. اما ما نیاز داریم به ناخودآگاه مراجعه کرده و با آن همکاری کنیم تا امکانات بالقوه‌ای را که در درون‌مان ساخته شده است بشناسیم. ما باید با چالش‌ها و تغییرات دردناکی که رشد درونی همیشه به همراه خود دارد، روبه‌رو شویم.

### «من»<sup>۱</sup> در میان ناخودآگاه

ناخودآگاه عرصه عظیم انرژی و بسیار بزرگ‌تر از ذهن آگاه ماست. یونگ، من – ذهن آگاه – را به چوب‌پنبه‌ای تشبیه می‌کند که روی اقیانوس عظیم ناخودآگاه بالا و پایین می‌رود. او هم‌چنین ذهن خودآگاه را به نوک یک کوه یخ شبیه می‌داند که از روی سطح آب بالا آمده است. نودوپنج درصد یک کوه یخ در زیر آب‌های تاریک و سرد پنهان شده است. ناخودآگاه مانند بقیه کوه یخ است که خارج از دید ماست. با این حال قدرت فوق‌العاده زیادی دارد و به اندازه یک کوه یخ غوطه‌ور، اگر به آن توجه نشود می‌تواند خطرناک باشد. انسان‌های بیشتری نسبت به زمانی که تایتانیک با کوه یخ برخورد کرد، در اثر تصادم با ناخودآگاه غرق شده‌اند.

ایگو در لاتین به معنی من است. فروید و یونگ به ذهن آگاه/ایگو می‌گویند، زیرا آن بخشی از روان است که به خود من می‌گوید؛ یعنی «خودآگاه». من از وجود خودش به‌عنوان عرصه‌ای از انرژی که مستقل و متمایز از دیگر انسان‌هاست، آگاه است. وقتی ما می‌گوییم من، فقط به آن بخش کوچک وجودمان اشاره می‌کنیم که از آن آگاه هستیم. ما فرض می‌کنیم که من فقط شامل این شخصیت، این ویژگی‌ها، این ارزش‌ها و این دیدگاه‌هایی می‌شود که در سطح و دامنه دید من قرار دارد. این نسخه محدود و بسیار ناواضح «آن‌که من هستم» ماست.

1. ego در ادامه کتاب کلمه من با قلم پرننگ، ترجمه این لغت می‌باشد.

۱. مقدمه: ناخودآگاه و زبان آن ۱۳

ذهن آگاه نمی‌داند که همهٔ من بسیار بزرگتر و گسترده‌تر از من است و بخشی از روان که در ناخودآگاه پنهان است، بسیار بزرگتر و قدرتمندتر از ذهن آگاه است.

من ما تمایل دارد به ناخودآگاه به عنوان موجودی خارج از خودمان فکر کند؛ با این‌که محتویات آن واقعاً در اعماق وجود ما قرار دارد. به همین دلیل است که مردم چنین حرف‌هایی می‌زنند: «وقتی اون کار رو انجام دادم، خودم نبودم.» وقتی ما خودمان را در حال انجام کاری غیرمنتظره که با اندیشه‌های آگاه ما هم‌خوانی ندارد، می‌یابیم، طوری دربارهٔ آن صحبت می‌کنیم که انگار شخص دیگری آن کار را انجام داده است. ذهن آگاه شگفت‌زده می‌شود؛ زیرا ادعا می‌کنیم ناخودآگاه آن‌جا نیست. از آن‌جایی که کل روان بسیار بزرگ‌تر و پیچیده‌تر از آن است که توسط ذهن آگاه درک شود، این کارهای غیرمنتظره به عنوان چیزهایی که از بیرون ما می‌آید، قلمداد می‌شود.

ذهن آگاه در رؤیایها و اسطوره‌ها به صورت نماد یک جزیره نشان داده می‌شود، مانند مردم یک جزیره که در دنیای جزیره زندگی می‌کنند. من دنیای کوچکی برای خود به وجود می‌آورد؛ یک سیستم منظم و یک مجموعهٔ کامل از فرضیات در مورد واقعیت. من ما نمی‌داند که در بیرون از مرزهای جزیرهٔ کوچکش و خارج از محیط محدود دیدگاهش، جهان کاملی از واقعیات و حقایق وجود دارد؛ دنیایی در دریای وسیع ناخودآگاه که من ما قادر به درک آن نیست.

در اعماق این اقیانوس ناپیدای انرژی، نیروهای عظیمی در حال کار است. قلمرو اسطوره‌ها که نماد آن افسانهٔ آتلانتیس است در اعماق جای دارد و به موازات زندگی روزمرهٔ ذهن آگاه ما به حیات خود ادامه می‌دهد. مرکز خودآگاهی متفاوت، ارزش‌ها، اندیشه‌ها و عقاید متفاوت در آن جاست؛ مانند جزایر دیگری در دریای بزرگ. آن‌ها منتظرند تا توسط ذهن آگاه جستجوگر کشف شده و به رسمیت شناخته شوند.

هدف از یادگیری کار با ناخودآگاه، تنها حل درگیری‌های درونی و کنار آمدن با مشکلات عصبی نیست. ما در آن‌جا منبع عمیقی از تجدید حیات،

رشد، قدرت و خرد را می‌یابیم. ما با شخصیت در حال رشد خود ارتباط برقرار می‌کنیم؛ با فرآیندی که از طریق آن با خویشتن کامل خود ملاقات می‌کنیم، همکاری می‌نماییم و یاد می‌گیریم تا از رگه غنی انرژی و هوشمندی‌ای که درون ما در حال انتظار است، بهره‌برداری کنیم.

### ناخودآگاه و زندگی درونی

زندگی درونی که یونگ آن را تعریف کرده است، زندگی مخفیانه‌ای است که همه ما روز و شب آن را در مصاحبت با خود ناپیدای ناآگاه درونی‌مان می‌گذرانیم. وقتی زندگی در حال تعادل است، ذهن آگاه و ناخودآگاه در ارتباط با هم زندگی می‌کنند. جریان ثابتی از انرژی و اطلاعات بین دو سطح برقرار است و آن‌ها یکدیگر را در رؤیاها، الهام‌ها، آیین‌ها و تخیل‌ها ملاقات می‌کنند.

فاجعه‌ای که دنیای امروز را دربرگرفته است، جدایی کامل ذهن آگاه از ریشه‌هایش در ناخودآگاه است. تمامی اشکال تعامل با ناخودآگاه که اجداد ما را تغذیه می‌کرد - رؤیا، الهام، آیین، تجربه‌های مذهبی - به کلی در ما گم شده است و توسط ذهن امروزی، به عنوان چیزی ابتدایی یا خرافی کنار گذاشته شده است. در نتیجه ما به خاطر غرور و تکبرمان و به خاطر ایمان به منطقی آسیب‌ناپذیرمان، ارتباط خود را با ریشه‌هایمان در ناخودآگاه و عمیق‌ترین بخش‌های وجودمان قطع کردیم.

در جامعه امروز غرب، ما به نقطه‌ای رسیده‌ایم که در آن تلاش می‌کنیم بدون هیچ توجهی به زندگی درونی، گذران اوقات کنیم. ما به گونه‌ای عمل می‌کنیم که انگار هیچ ناخودآگاه و هیچ قلمروی برای روح وجود ندارد؛ گویی ما می‌توانیم با تطبیق کامل خودمان با دنیای مادی بیرونی، یک زندگی کامل داشته باشیم. ما تلاش می‌کنیم با تمام مسائل زندگی به کمک ابزارهای بیرونی مواجه شویم؛ به دست آوردن پول بیشتر، قدرت بیشتر، آغاز یک رابطه عاشقانه یا به طور کلی «به دست آوردن چیزی» در دنیای مادی. اما

۱. مقدمه: ناخودآگاه و زبان آن ۱۵

در نهایت با تعجب درمی‌یابیم که دنیای درون، واقعیتی است که باید با آن روبه‌رو شویم.

یونگ متوجه شد که بیشتر مشکلات عصبی، احساس گسستگی و خلأ معنا در زندگی‌های معاصر، به دلیل جدا شدن ذهن آگاه از ناخودآگاه است. به عنوان یک موجود آگاه، یک حس مبهم در همه ما وجود دارد که بخشی از وجودمان را گم کرده‌ایم و چیزی را که زمانی متعلق به ما بوده است، از دست داده‌ایم.

جدایی ما از ناخودآگاه، به معنای جدایی ما از روح مان و زندگی معنوی است. نتیجه آن از دست دادن زندگی مذهبی است؛ زیرا در ناخودآگاه است که ما درک شخصی مان از خدا و تجربه الوهیت را می‌یابیم. مراسم مذهبی - این تمایل ذاتی به معنا و تجربه درونی - همراه با بقیه بخش‌های زندگی درونی، ارتباطش را با ما از دست داده است و فقط به زور مشکلات عصبی، تضادهای درونی و نشانه‌های روان‌شناختی می‌تواند راه خودش را به زندگی ما باز کند.

سال‌ها پیش من برای سخنرانی در یک سمینار کاتولیک دعوت شدم. در آخرین دقیقه، یک انگیزه شیطنت‌آمیز بر من غالب شد و سخنرانی خود را این‌گونه نام‌گذاری کردم: «مشکلات عصبی شما، یک تجربه مذهبی سطح پایین». آن سخنرانی عمیقاً شرکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار داد. من بیشتر از هر زمان دیگری، سیل سؤالات، گفت‌وگوهای داغ و صداهای اعتراض‌آمیز داشتم. با این موضوع دست روی نقطه حساسی گذاشته بود. مردم از این‌که می‌شنیدند اگر ما به سراغ معنویت نرویم، معنویت به صورت مشکلات عصبی به سراغ ما می‌آید، شگفت‌زده شده بودند. این موضوع پیوند کاربردی و مستقیم روان‌شناسی و مذهب در زمان ماست.

هر فردی باید زندگی درونی را به هر شکلی که می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، ارادی یا غیرارادی انجام دهد. دنیای درونی مدعی ما خواهد شد و حقش را از ما مطالبه خواهد کرد. ما از طریق کار درونی می‌توانیم به آن قلمرو