

به نام خدا

## فهرست مطالب

هفت	مقدمه ناشر
۱	تعریف و راهیابی به تخیل فعال
۲۱	تخیل فعال؛ سفری افسانه‌ای
۳۱	راهبرد چهار مرحله‌ای به تخیل فعال
۳۷	مرحله اول: دعوت
۵۵	مرحله دوم: گفت‌وگو
۶۹	مرحله سوم: ارزش‌ها
۷۹	مرحله چهارم: مراسم‌ها
۸۵	سطوح
۱۱۵	آشنایی با ساختار روان از دیدگاه روان‌شناسی تحلیلی

## مقدمه ناشر

### آگاهی از ناخودآگاه

در زندگی روزمره، همه ما از راه‌های متعددی می‌توانیم فعالیت‌های ناخودآگاه را در درون‌مان احساس کنیم. گاهی اوقات ناخودآگاه به موازات ذهن آگاه ما کار می‌کند. همه ما تجربه رانندگی و طی کردن مسیری را بدون بهره‌گیری از ذهن آگاه داشته‌ایم! ذهن آگاه ما کاملاً در جای دیگری است و ذهن ناخودآگاه ما به راحتی کنترل کارها را در دست می‌گیرد. ناخودآگاه، ما را پشت چراغ قرمز متوقف می‌کند؛ موقع چراغ سبز دوباره به حرکت درمی‌آورد و قانون را رعایت می‌کند تا دوباره ذهن آگاه ما به اکنون و این‌جا بازگردد. هرچند این روش امن‌ترین روش رانندگی نیست، اما ناخودآگاه یک سیستم عالی، حساس و پشتیبانی سرخود برای ما فراهم می‌کند که همه ما وجود آن را بدیهی می‌دانیم.

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 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 ماست.

همه ما وقتی کلمه ناخودآگاه را می‌شنویم، دریافتی از معنی آن داریم. همه ما تجربه انجام کاری به‌صورت ناخودآگاه، وقتی ذهن‌مان «جای دیگری» است، داشته‌ایم و پس از آن از آنچه انجام داده‌ایم شگفت‌زده شده‌ایم.

گاهی اوقات ناخودآگاه خیالاتی پر از تصاویر زنده تولید می‌کند که ذهن آگاه را به‌طور کامل تسخیر و توجه ما را برای مدت طولانی به خود جلب می‌کند. خیالاتی از ماجراها و داستان‌های مختلف که به ذهن آگاه هجوم می‌آورند و تلاش می‌کنند تا خود را بیان کنند. ناخودآگاه این کار را از طریق تخیل انجام می‌دهد.

### ناخودآگاه و زندگی درونی

وقتی زندگی در حال تعادل است، ذهن آگاه و ناخودآگاه در ارتباط باهم زندگی می‌کنند. جریان ثابتی از انرژی و اطلاعات بین دو سطح برقرار است و آن‌ها یکدیگر را در رؤیاهای الهام‌ها، آیین‌ها و تخیل‌ها ملاقات می‌کنند.

اما فاجعه‌ای که دنیای امروز را دربر گرفته 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 معنایی - به کلی در ما گم شده و توسط ذهن امروزی، به‌عنوان چیزی ابتدایی یا خرافی کنار گذاشته شده است. در نتیجه ما به‌خاطر غرور و تکبرمان و به‌خاطر ایمان به منطق آسیب‌ناپذیرمان، ارتباط خود را با ریشه‌های مان در ناخودآگاه و عمیق‌ترین بخش‌های وجودمان قطع کردیم.

یونگ متوجه شد که بیشتر مشکلات عصبی، احساس گسستگی و خلأ معنا در زندگی معاصر، به‌دلیل جدا شدن ذهن آگاه از ناخودآگاه است. به‌عنوان 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.

هر فردی باید زندگی درونی را به هر شکلی که می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، ارادی یا غیرارادی انجام دهد. در غیر این صورت دنیای درونی مدعی ما خواهد شد و حقتش را از ما مطالبه خواهد کرد. ما از طریق کار درونی می‌توانیم به آن قلمرو وارد شویم؛ نیایش‌ها، تمرکز، کار روی رؤیاهای مراسم و آیین‌ها و تخیل فعال.

اگر ما تلاش کنیم به دنیای درون بی‌اعتنا باشیم، همان‌طور که اکثرمان هستیم، ناخودآگاه از طریق آسیب‌های روانی راه خود را به زندگی ما باز خواهد کرد؛ نشانه‌های بیماری‌های روان‌تنی، وسواس‌ها، افسردگی‌ها و مشکلات عصبی.

### نزدیک شدن به ناخودآگاه؛ تخیل فعال

یک راه طبیعی که از طریق آن ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه می‌توانند باهم گفت‌وگو و کار کنند «تخیل فعال» است. هدف از این کتاب، فراهم آوردن یک روش عملی و گام‌به‌گام است تا بتوانید تخیل فعال را انجام دهید. شما یک روش چهار مرحله‌ای برای کار روی تخیل فعال خواهید یافت. من به این روش اصطلاح «کار درونی» را اطلاق می‌کنم؛ زیرا راه مستقیم و قدرتمندی برای دستیابی به دنیای درونی ناخودآگاه است. کار درونی تلاشی است که به وسیله آن ما اطلاعاتی از لایه‌های عمیق‌تر خودآگاهی درون‌مان به دست می‌آوریم و به سمت یکپارچه شدن با خویشتن کامل‌مان پیش می‌رویم.

تخیل از زبان بسیار ظریف و پیچیده‌نمادها برای بیان محتویات ناخودآگاه استفاده می‌کند. بنابراین می‌توان گفت اگر یاد بگیریم با یک چشم کارآزموده نگاه کنیم، متوجه می‌شویم تخیل جریان کاملی از انرژی و تصاویر بامعناست که در اکثر اوقات از ناخودآگاه جاری می‌شوند. تخیل، قوه تصویرپردازی ذهن است؛ وسیله‌ای که می‌تواند به موجودات دنیای درونی، لباس تصویر ببوشاند تا ما بتوانیم آن‌ها را ببینیم. تخیل نمادهایی را تولید می‌کند که ناخودآگاه از آن‌ها برای بیان خودش استفاده می‌کند.

روانکاوان پیرو مکتب کارل گوستاو یونگ به کسانی که خواب نمی‌بینند توصیه می‌کنند از تخیل فعال برای ورود به ناخودآگاه خود استفاده کنند. همان‌گونه که گفته شد ورود به ناخودآگاه می‌تواند حلال بسیاری از مسائل روان‌شناختی و سؤالات اساسی باشد که ما در زندگی باید در جستجوی پاسخی برای آن باشیم.

آنچه در این کتاب می‌خوانید، بخشی از کتابی با عنوان «کار درونی» است. بخش اول این کتاب تحت عنوان «تحلیل کاربردی خواب و رؤیا» توسط بنیاد فرهنگ زندگی منتشر شد. «تخیل فعال» بخش دوم این کتاب است که به سبب جایگاه و اهمیت آن در حوزه روانشناسی تحلیلی به صورت کتاب مستقلی تقدیم شما می‌شود.

همچنین برای آشنایی بیشتر شما با روانشناسی تحلیلی، خلاصه‌ای از مفاهیم اولیه این تئوری را در انتهای کتاب آورده‌ایم. بنابراین اگر با این تئوری از قبل آشنا نبوده‌اید پیش از خواندن کتاب این راهنما را مطالعه کنید. همچنین اگر در حین مطالعه اصطلاحاتی دیدید که برای‌تان آشنا نبود می‌توانید به این راهنما مراجعه کنید.

بنیاد فرهنگ زندگی

## تعریف و راهیابی به تخیل فعال

در صفحات آتی، ما هنر تخیل فعال را بررسی می‌کنیم و چهار مرحله برای کار کردن با آن را می‌آموزیم. پیش از شروع، اقدام احتیاطی مهمی وجود دارد که همگان باید آن را رعایت کنند: قبل از شروع تخیل فعال، اطمینان حاصل کنید در صورت غرق شدن در تخیل و ناتوانی در توقف آن، شخصی در دسترس‌تان وجود دارد که بتوانید پیش او بروید یا با او تماس بگیرید.

برای اکثر افراد این موضوع، مسئله نیست. در حقیقت برای بیشتر افراد، کار سخت، شروع تخیل فعال است. اما تعداد کمی از افراد در معرض اسیر شدن در چنگال تصاویر هستند؛ به‌خصوص زمانی که بخش قدرتمند تخیل فعال را آغاز می‌کنند، به‌طوری که نمی‌توانند از دست آن خلاص شوند. ذهن آن‌ها در دنیای خیال گم می‌شود و نمی‌توانند راه بازگشت به زمان حال و دنیای عادی را پیدا کنند. بنابراین من به همه توصیه می‌کنم تخیل فعال را تنها زمانی آغاز کنند که یک روان‌کاو یا یک فرد عادی که با این هنر آشناست در دسترس‌شان باشد تا بتواند در صورت لزوم با آن‌ها صحبت کند و آن‌ها را به زمین بازگرداند.

گاهی وقتی فرد صبح زود تخیل فعال را انجام می‌دهد و بعد به سر کار می‌رود و کارهای روزانه‌اش را آغاز می‌کند، درمی‌یابد که تخیل بازگشته است، ذهن آگاهش را تسخیر نموده و تلاش می‌کند داستان و گفت‌وگو را از همان جایی که قطع شده، ادامه دهد. وقتی این اتفاق می‌افتد، احتمالاً برای

فرد مشکل خواهد بود ذهنش را روی کاری که مشغول انجامش است، متمرکز کند. در این مورد، بهترین کار این است که فرد با مشاور یا دوستش تماس بگیرد و از او برای رهایی از جریان غیرارادی **تخیل فعال**، کمک بگیرد. افراد بسیار نادری که به راحتی در دنیای خیالات گم می شوند و نمی توانند راه بازگشت خود را پیدا کنند، بهتر است تخیل فعال را انجام ندهند و روش متعادل تری برای ارتباط با دنیای درونی پیدا کنند.

اگر در این زمینه شک دارید، بهتر است قبل از به کارگیری این روش، با یک روان‌کاو یونگی مشورت کنید.

این حرف نباید دل شما را خالی کند؛ اما بدانید که ناخودآگاه، قدرتمند است. اگر می‌خواهیم به آن نزدیک شویم، احترام و احتیاط شرط عقل است. با این طرز فکر ما می‌توانیم از مزایای کار درونی بهره‌مند شویم و در عین حال از خودمان در برابر نیروی زیاده از حد ناخودآگاه محافظت کنیم.

### تشخیص تخیل فعال از خیال بافی منفعلانه

تخیل فعال کاربرد ویژه نیروی تخیل است که یونگ در ابتدای قرن گذشته آن را به وجود آورد. اگرچه بسیاری از افراد از این روش استفاده می‌کنند و مزایای فوق‌العاده آن ثابت شده است، اما خارج از دایره پیروان مکتب یونگ چندان شناخته شده نیست. از بین کسانی هم که چیزهایی درباره آن شنیده‌اند، بیشترشان احساس می‌کنند به اندازه کافی راه استفاده عملی از آن را بلد نیستند.

در این قسمت، ما به بررسی مفهوم پایه تخیل فعال می‌پردازیم، چند مثال را بررسی می‌کنیم و راهبرد مرحله به مرحله‌ای را می‌آموزیم که می‌توانید از آن برای انجام **تخیل فعال** خودتان استفاده کنید.

تخیل فعال در اصل، گفت‌وگویی با بخش‌های مختلف وجودتان است که در ناخودآگاه زیست می‌کنند. از جهاتی این کار شبیه رؤیا دیدن است؛ با این تفاوت که شما در حین این تجربه، کاملاً آگاه و هشیار هستید. در حقیقت

### ۳ تعریف و راهیابی به تخیل فعال

همین آگاهی است که به این روش، ویژگی‌ای خاص می‌بخشد. شما به جای این‌که به سراغ رؤیای تان بروید، در زمانی که بیدار هستید وارد تخیل تان می‌شوید. شما به تصاویر اجازه می‌دهید از ناخودآگاه خارج شوند و درست مانند زمانی که در خواب هستید، در سطح تخیل به نزد شما بیایند.

در تخیل، شما شروع به صحبت با تصاویر و تعامل با آن‌ها می‌کنید. آن‌ها نیز پاسخ می‌دهند. زمانی که درمی‌یابید آن‌ها از دیدگاه کاملاً متفاوتی نسبت به دیدگاه شما بحث می‌کنند، شگفت‌زده می‌شوید. آن‌ها چیزهایی به شما می‌گویند که شما هرگز نمی‌دانستید و افکاری را بیان می‌کنند که شما هرگز آگاهانه به آن‌ها فکر نمی‌کنید.

اکثر مردم در تخیل فعال‌شان، مقدار قابل ملاحظه‌ای گفت‌وگو و تبادل نقطه‌نظرات با شخصیت‌های درونی‌شان انجام می‌دهند، تلاش می‌کنند به نقطه مشترکی بین دیدگاه‌های متضاد برسند، حتی از برخی از شخصیت‌های خردمندی که در ناخودآگاه زندگی می‌کنند، پیشنهاد می‌خواهند. اما همه این گفت‌وگوها لغوی یا کلامی نیستند.

به احتمال زیاد قدیمی‌ترین تجربه ثبت شده تخیل فعال به شکل امروزی آن، تجربه عمیق یونگ بوده است که در آن هیچ کلامی ردوبدل نشده، اما تعامل پرمحتوایی بین ذهن آگاه او و تصاویری که از ناخودآگاه او برمی‌خاسته‌اند، به وجود آمده است. این یکی از تجارب یونگ بوده است که به او نشان داده می‌تواند وارد عالم خیال شده، آگاهانه در آن مشارکت کند و آن را تبدیل به تعاملی فعال بین سیستم‌های انرژی آگاه و ناخودآگاه کند:

یک بار پشت میز نشسته بودم و درباره ترس‌هایم فکر می‌کردم. سپس خودم را رها کردم. ناگهان انگار زمین زیر پایم واقعاً باز شد و من به داخل عمق تاریکی فرو رفتم. نمی‌توانستم احساس وحشت را از خودم دور کنم. سپس به طور غیرمنتظره‌ای در عمق نه چندان زیادی پاهایم بر روی حجم نرم و چسبناکی فرود آمد. احساس آرامش عمیقی می‌کردم؛ با این‌که در تاریکی



مطلق بودم. پس از مدتی چشمانم به تاریکی عادت کرد. در مقابلم ورودی یک غار تاریک قرار داشت و در آستانه آن کوتوله‌ای با پوست چرمی ایستاده بود؛ انگار مومیایی شده بود. من به زور از کنار او وارد ورودی باریک شدم و به سختی از میان آب یخی که تا زانو می‌رسید، خود را به سمت دیگر غار رساندم. در آنجا صخره‌ای بیرون زده بود و من بر روی آن کریستال قرمز درخشانی دیدم. سنگ را برداشتم و سوراخی در زیر آن کشف کردم. در ابتدا چیزی سردنیاوردم، اما بعد متوجه آب در حال جریان‌ی شدم که جنازه‌ای بر روی آن شناور بود؛ جوانی با موهای روشن بازخمی در سرش. سوسک سیاه عظیم‌الجثه آن را همراهی می‌کرد؛ و سپس خورشید قرمز و تازه متولدشده‌ای از عمق آب طلوع کرد ...

(یونگ، خاطرات، رؤیاها و اندیشه‌ها)

به کمک **تخیل فعال** به تدریج برای ما روشن می‌شود که تصاویری که در تخیل ظاهر می‌شوند، در حقیقت نمادهایی هستند که بخش‌های عمیق وجود ما را نمایش می‌دهند. آن‌ها مانند تصاویر رؤیا، محتویات ناخودآگاه ما را نمادسازی می‌کنند. از آن‌جاکه این موجودات درونی «ذهن خودشان را دارند»، حرف‌هایی می‌زنند و کارهایی انجام می‌دهند که برای ما تازگی دارد؛ کارهایی تعجب‌برانگیز، معمولاً آگاه‌کننده و گاهی آزاردهنده برای من ما. اگرچه یونگ برای رؤیاها اهمیت بسیار زیادی قائل بود، اما معتقد بود **تخیل فعال** مسیر مؤثرتری به سمت ناخودآگاه است. زیرا وقتی شما خواب می‌بینید، علائمی را از ناخودآگاه دریافت می‌کنید؛ اما ذهن آگاه شما مشارکتی ندارد. وقتی بیدار می‌شوید، ذهن آگاه می‌تواند رؤیا را به خاطر بیاورد و درباره آن فکر کند؛ اما در حین خود رؤیا، ذهن آگاه نمی‌تواند مشارکت فعالانه داشته باشد. در مقابل، **تخیل فعال**، ذهن آگاه بیدار و هشیار است و آگاهانه در وقایع مشارکت می‌کند.

در رؤیاها، وقایع به‌طور کامل در سطح ناخودآگاه رخ می‌دهند. در **تخیل فعال**، وقایع در سطح خیال رخ می‌دهند که نه آگاهانه است و نه ناآگاهانه؛ بلکه

## تعریف و راهیابی به تخیل فعال ۵

مکان ملاقات و زمینه مشترکی است که آن‌ها در سطحی مساوی با هم ملاقات می‌کنند و ترکیب عناصر هر دوی آن‌ها تجربه زنده‌ای را می‌سازد. دو سطح آگاهی در عرصه خیال مانند دو رودخانه‌ای که برای ایجاد جریانی قوی‌تر با هم می‌آمیزند، در یکدیگر جاری می‌شوند. آن‌ها یکدیگر را تکمیل می‌کنند؛ شروع به کار با یکدیگر می‌کنند و در نتیجه کل وجود شما شروع به شکل دهی خودش در قالب یک کل واحد می‌کند. گفت‌وگوی ذهن آگاه با ناخودآگاه به عملکرد متعالی خویشتن دست می‌یابد که همانا ترکیب این دو است.

واقعیت شگفت‌انگیز این است که وقتی فردی تخیل فعال را انجام می‌دهد، به طرز قابل توجهی کمتر خواب می‌بیند. اگر شما از این هنر به طور جدی به عنوان روشی برای تمرکز استفاده کنید، در عمل محتویات ناخودآگاه را قبل از این که نیاز داشته باشند به شکل رؤیا ظهور پیدا کنند، جذب می‌کنید. مسائلی که قرار است در رؤیاها ظاهر شوند، از طریق تخیل فعال مطرح شده و حل و فصل می‌شوند.

به دلیل این رابطه‌ای که بین رؤیاها و تخیل فعال وجود دارد، یونگ عادت داشت تخیل فعال را برای افرادی که زیاده از حد خواب می‌دیدند، تجویز کند؛ افرادی که هر شب در رؤیاهای بسیار زیادی غرق می‌شدند و نمی‌توانستند کار با رؤیا را در مورد همه آن‌ها انجام دهند. وقتی شما به طور منظم شروع به انجام تخیل فعال می‌کنید، درخواستی یافت که رؤیاهای تان از نظر عددی کاهش می‌یابند و واضح‌تر و کمتر تکراری می‌شوند. از آنجایی که شما در تخیل فعال با مسائل برخورد می‌کنید، رؤیاها دیگر نیازی نمی‌بینند که آن‌ها را تکرار کنند.

اصل اساسی تخیل فعال، مشارکت آگاهانه شما در تجربه تخیل است. این نوع از تخیل به این دلیل فعال نامیده می‌شود که من در عمل وارد دنیای درونی می‌شود؛ راه می‌رود و حرف می‌زند، برخورد می‌کند و بحث می‌کند و با

اشخاصی که آن‌جا می‌بیند دوست می‌شود یا دعوا می‌کند. شما به‌طور آگاهانه در نمایش تخیل‌تان شرکت می‌کنید. دیگر بازیگران را درگیر گفت‌وگو می‌کنید، تبادل آراء می‌کنید، با هم از ماجراها عبور می‌کنید و به تدریج از یکدیگر چیزهایی می‌آموزید.

این ویژگی، تخیل فعال را از خیال‌بافی منفعلانه و عادی متمایز می‌کند. خیال‌بافی منفعلانه، رؤیای روز است. شما می‌نشینید و فقط جریان خیالاتی را که از پس ذهن‌تان می‌گذرد، مانند یک فیلم نگاه می‌کنید. در خیال‌بافی منفعلانه، شما مشارکت آگاهانه ندارید؛ تأثیری روی اتفاقاتی که می‌افتد نمی‌گذارید و موضع مستقلی در برابر جریاناتی که رخ می‌دهد اتخاذ نمی‌کنید.

خیال‌بافی منفعلانه هم تصاویری از ناخودآگاه به ما نشان می‌دهد. اما از آن‌جایی که ما نمی‌توانیم آگاهانه وارد آن‌ها شویم، بیشتر باعث اتلاف وقت و انرژی می‌شود. مسائل و مشکلاتی که در خیال‌بافی مطرح می‌شوند، حل و فصل نمی‌شوند. اکثر این خیال‌بافی‌ها آن‌قدر خودشان را در آستانه ذهن ما تکرار می‌کنند تا خودشان و ما را خسته کنند. هیچ نوع تحولی در این‌جا اتفاق نمی‌افتد؛ زیرا من هرگز با موقعیت‌های خیال‌بافی مواجه نمی‌شود یا به‌عنوان نیرویی آگاه و مستقل وارد آن نمی‌شود.

نمونه بسیار خوبی برای خیال‌بافی، پدیده نگرانی است. نگرانی شکلی از خیال‌بافی منفعلانه است. اکثر ما موضوعاتی داریم که روزهای متمادی نگران‌شان باشیم. خیال‌بافی به سرعت از پیروزی‌های ما و چیزهایی که خوب کار می‌کنند، عبور می‌کند و سپس خیال‌نگرانی در جاهایی که شکست خورده‌ایم و تحقیر شده‌ایم برمی‌خیزد. در تمام طول مدتی که ما نشسته‌ایم و به خیالات نگران‌کننده اجازه می‌دهیم ما را تسخیر کنند، هیچ راه‌حل و نتیجه‌ای به دست نمی‌آید. اما در تخیل فعال ما می‌توانیم وارد نگرانی شویم، فعالانه با آن روبه‌رو شویم، با او گفت‌وگو کنیم، متوجه شویم چه چیز یا چه کسی درون ما درگیر است و کاری برای آن انجام دهیم.

## تعریف و راهیابی به تخیل فعال ۷

شما در همه مثال‌های تخیل فعالی که بررسی خواهیم کرد، متوجه این نکته خواهید شد که داستان همیشه به شکل اول شخص تعریف می‌شود: «من» همیشه حاضر است. «من» به جای خاصی می‌رود، «من» تصویری را می‌بیند و «من» با آن روبه‌رو می‌شود. «من» باید آن‌جا حاضر باشد و با دیگر شخصیت‌ها تعامل داشته باشد؛ چون در غیر این صورت من مشارکت نمی‌کند.

این نوع تخیل، بدون آن‌که شما با احساسات و عواطف‌تان در آن شرکت کنید، فعال نمی‌شود. «من» یک واکنش احساسی از خود نشان می‌دهد: من به خاطر اتفاقی که افتاد، خوشحال، هیجان‌زده، غمگین یا عصبانی می‌شود. «من» باید به گونه‌ای وارد عمل تخیل شود که انگار تجربه‌ای بیرونی و فیزیکی است. اگرچه این تجربه، تجربه‌ای نمادین است، اما در عین حال تجربه‌ای واقعی است که احساساتی واقعی درگیر آن هستند.

شما با مشارکت فعال‌تان، یک خیال‌بافی منفعلانه و ناآگاه را به تخیلی قدرتمند و بسیار آگاهانه تبدیل می‌کنید. وقتی تخیل فعال به درستی انجام شود، بخش‌های مختلف وجود شما که جدا از هم یا در تضاد با هم هستند را کنار هم جمع می‌کند، شما را نسبت به صداهای درونی‌تان هشیار می‌کند و صلح و مشارکت را میان من و ناخودآگاه در حال جنگ با یکدیگر، به وجود می‌آورد.

هدف اصلی این هنر، برقراری ارتباط بین من و بخش‌هایی از ناخودآگاه است که معمولاً قطع رابطه کرده‌اند. وقتی شما تخیل فعال را انجام می‌دهید، چیزهایی در روان‌تان تغییر می‌کند. رابطه بین من و ناخودآگاه اصلاح می‌شود. اگر عدم تعادل عصبی‌ای بین افکار من و ارزش‌های ناخودآگاه وجود داشته باشد، این شکاف کوچک‌تر شده و تضادهای مکمل می‌توانند با یکدیگر ملاقات کنند. این روش می‌تواند به راحتی فرد را راهی مسیر تمامیت و آگاهی کند؛ زیرا شخص آموخته است وارد ارتباط با خویشتن درونی شود.

### مثالی برای تخیل فعال: گفت‌وگو با هنرمند درونی

به منظور این‌که بحث‌مان را از همین ابتدا ملموس‌تر کنیم، در این‌جا مثالی از بخشی از تخیل فعالی که توسط خانمی ثبت شده است، می‌آورم. این اولین نمونه از مجموعه مثال‌هایی است که در فصل‌های آتی بررسی خواهیم کرد. این مثال درک بهتری از کارهایی که مردم عادی در حین تجربه تخیل فعال انجام می‌دهند، به دست شما می‌دهد: چگونه به تخیل فعال راه پیدا می‌کنند، چگونه آن را می‌نویسند و تخیل فعال چه اهدافی را می‌تواند برای شما در زمینه کار درونی‌تان به انجام برساند.

یک نکته در این مثال‌ها برای شما روشن خواهد شد: نباید تلاش کنید تخیل‌تان را «خوب جلوه دهید» و آن را مناسب، قاعده‌مند و «پالایش شده» نمایید. هدف، تجربه کردن و ثبت هر آن چیزی است که صادقانه به شکل خودبه‌خودی و خام از ناخودآگاه شما جریان می‌یابد. شما در حال نوشتن متنی خلاقانه برای دیگران نیستید. این یک مسئله خصوصی بین شما و ناخودآگاه‌تان، بین شما و خداوند است. پس به آن اجازه دهید بی‌ادبانه، ناپخته، نامنسجم، آزاردهنده، زیبا یا اصلاح نشده، درست همان‌گونه که از ناخودآگاه‌تان خودبه‌خود بیرون می‌آید، باشد. در این صورت نتیجه صادقانه‌تر و واقعی‌تر خواهد بود.

این نمونه خاص تخیل فعال، متعلق به زنی است که یک شب دراز کشیده بود، اما خوابش نمی‌برد؛ چون رنگ کردن مجدد خانه‌اش، فکرش را به خود مشغول کرده بود. او آن‌قدر کار کرده بود که حسابی خسته شده بود؛ انتخاب رنگ‌ها، خرید آن‌ها، انجام کارها. اما نمی‌توانست بخوابد؛ چون ترکیب رنگ‌ها و روش‌های متفاوت ترکیب رنگ‌ها با پارچه‌ها و مبلمان، به شکل خیالات وارد ذهنش شده بود و او نمی‌توانست آن را متوقف کند.

از آن‌جاکه او قبلاً از تخیل فعال استفاده کرده بود، به این فکر افتاد که وارد تخیلش شود تا تصویری را که نمود این مشغولیت فکری است، پیدا کند: او می‌خواست آن شخصیت درونی‌اش را پیدا کند و با او گفت‌وگو کند.

## تعریف و راهیابی به تخیل فعال ۹

این یکی از بهترین کاربردهای تخیل فعال است: شخصیت بخشیدن به یک محتوای ناپیدای ناخودآگاه و به سطح آوردن آن در قالب تصویر و گفت‌وگو و تعامل با آن.

ما معمولاً چیزی پنهان و مبهم در ناخودآگاهمان داریم که ما را آزار می‌دهد. ما می‌توانیم درگیری را درست در زیر سطح، احساس کنیم؛ اما نمی‌توانیم بفهمیم چه چیزی در حال جریان است. ما قادر نیستیم آن را با هیچ چیز خاص و ملموسی مرتبط بدانیم. ما اثر آن را احساس می‌کنیم؛ اما آنقدر مبهم و بی‌شکل است که «نمی‌توانیم از آن سردرپیوریم.» گاهی اوقات این یک عصبانیت غیرقابل توجیه و معلق است. ما نمی‌توانیم بگوییم چرا عصبانی هستیم یا سر چه موضوعی آن را احساس می‌کنیم. خلیقیات، نگرانی‌ها، افسردگی‌ها و وسواس‌ها، همگی جزو این دسته‌بندی هستند.

وقتی این اتفاق می‌افتد، شما می‌توانید در تخیل به سراغ ناخودآگاهتان بروید و از آن محتوای ناپیدا بخواهید که به خود شخصیت انسانی ببخشد. شما می‌توانید تخیل فعالتان را با این پرسش شروع کنید: «این مشغولیت ذهنی در کجاست؟ چه کسی دچار این وسواس ذهنی شده است؟ این احساس از کجا می‌آید؟ چه کسی درون من است که چنین احساسی دارد؟ تصویر او چیست؟ شبیه چه کسی است؟»

اگر این کار را انجام دهید، به تدریج تصویری در ذهن‌تان پدید می‌آید. این تصویر ممکن است خود و وسواس باشد که شکل انسانی به خود گرفته است و یا نمود آن بخش از وجودتان باشد که این اثر را به وجود آورده است؛ آن‌که دچار وسواس، افسردگی یا عصبانیت شده است.

در این‌جا تجربه آن زن که در نیمه شب در ذهنش پدید آمده است، می‌آید. او توضیحاتی را بعد از این تجربه نوشته است که در پرانتز آمده‌اند. مابقی موارد چیزهایی است که او آن شب همان‌طور که به ذهنش می‌آمده، در دفترچه یادداشتش نوشته است:

«در حین نقاشی مجدد فضای داخلی منزل، شور و حرارتی درون من برای رنگ، طرح، بافت و توازن، برانگیخته شد. همان‌طور که برنامه پیش می‌رفت، این «اشتیاق» بیشتر ذهن مرا به خود مشغول می‌کرد. من نمی‌توانستم بخوابم و خیال‌بافی‌های بی‌انتهایی در مورد ترکیب رنگ‌ها و آرایش طرح‌ها، مرا بیدار نگه می‌داشت. چیزی که به‌عنوان یک کار مفرح شروع کرده بودم، تبدیل به یک وسواس ذهنی شده بود.»

این روند حالت یک زندگی به خود گرفته بود و تمام منابع مالی مرا به خودش اختصاص داده بود و کاملاً خارج از کنترل ذهن آگاه من عمل می‌کرد. از آن‌جاکه این کار انرژی زیادی صرف می‌کرد، من کاملاً تحلیل رفته بودم و نسبت به همسرم که نمی‌توانست شور و حرارت مرا درک کند، زودرنج و بی‌حوصله شده بودم.

من به اندازه کافی متنبه نشده بودم که اسم این انرژی عظیم درونی را «آنیموس منفی» بگذارم. اگرچه من احساس می‌کردم این وسواس نیرویی «منفی» است، اما فکر می‌کردم بیش از اندازه منفی نیست. در آن‌جا سرچشمه حیات جدیدی بود که تاکنون از آن بهره‌برداری نشده بود. کنترل کردن آن به کمک ابزارهای رفتاری، تنها باعث واپس راندن این منبع جدید به درون سایه‌ام می‌شد و دسترسی من به آن را از بین می‌برد. بنابراین از خودم پرسیدم: «این چه چیزی است که بی‌مقدمه اختیار مرا به دست گرفته است؟» در نیمه‌های شب، وارد گف‌وگو با آن «انرژی» درونی شدم تا دریابم که او کیست و چه می‌خواهد.

### تخیل فعال من

در این‌جا «من» نشان‌دهنده صحبت‌های ذهن آگاه من است و «ژاپنی» نشان‌دهنده صحبت‌های صدایی است که بعد از مدتی برایم مشخص شد یک هنرمند ژاپنی است. من در ابتدا نمی‌توانستم شخصیت کسی را که صحبت می‌کرد، تشخیص دهم.