

به نام خدا

## فهرست مطالب

پنج	پیشگفتار مؤلف
نه	مقدمه
پانزده	سخن ویراستار
۱	فصل ۱ سایه
۳	سایه چگونه به وجود می آید؟
۳	خشم افسار گسیخته چه زمان پدیدار می شود؟
۵	نقش فرهنگ در ایجاد سایه
۹	ایجاد تعادل بین فرهنگ و سایه
۱۱	سایه؛ آری یا نه؟!
۱۴	سایه‌ات را مالک شو
۲۰	غفلت از سایه
۲۳	چه کسی سایه شما را حمل می کند؟ خودتان یا دیگران
۲۸	چگونه مانع ریختن زباله سایه دیگران روی سر خود شویم
۳۱	طلای درون سایه
۳۶	میانسالی: تهدید یا فرصت
۳۹	ایجاد رابطه خلاق با سایه

۴۵	فصل ۲ عشق رمانتیک به مثابه سایه
۴۸	همسرتان را با خدا اشتباه نگیرید؛ او را نابود می‌کنید
۴۹	ما صرفاً به خاطر ندیدن سایه طلاق می‌گیریم
۵۳	عشق به خدا؛ آن را حمل نکنیم و به دوش دیگران نیندازیم
۵۸	تضاد به مثابه تجربه مذهبی
۶۷	معجزه تضاد
۷۰	حل تضاد عشق و قدرت؛ پایان نزاع زناشویی
۷۱	سایه به مثابه محل ورود به تضادهای زندگی

### پیشگفتار مؤلف

می‌گویند داستان محبوب دکتر یونگ از این قرار بوده است: روزی آب حیات در آرزوی شناخته شدن روی سیاره زمین از چاه آرتزین جوشید و بی‌هیچ تلاش یا محدودیتی روی زمین جاری شد. مردم از هر طرف برای نوشیدن از این آب جادویی روان شدند و خود را با آن سیراب کردند و این آبی زلال و نیروبخش بود. اما بشر از اینکه اوضاع به این حالت بهشتی باقی بماند خشنود نبود. پس به تدریج دور چاه را حصار کشیدند و برای آمدن کنار آن عوارض خواستند، برای اراضی اطراف آن ادعای مالکیت کردند و قوانینی وضع نمودند، درباره اینکه چه کسی می‌تواند سر چاه بیاید و چه کسی نمی‌تواند، به این ترتیب درهای ورود به محوطه چاه را قفل کردند. به زودی چاه به مالکیت قدرتمندان و نخبگان درآمد. از این رو آب خشمگین و ناراحت شد و از جریان بازایستاد و از جای دیگری شروع به جوشیدن کرد. مالکان اراضی اطراف چاه در ابتدا به قدری غرق قدرت و تملک خود بودند که متوجه ناپدید شدن آب نشدند. آن‌ها همچنان به فروش آب ادامه دادند؛ در این میان تعداد کمی از مردم متوجه شدند که قدرت حقیقی از بین رفته است. اما چند تن از

افراد ناراضی با شهادت بسیار به جستجو پرداختند و چاه آرترین جدید را پیدا کردند. به زودی آن چاه هم به کنترل سودجویان زمین‌ها درآمد و به همان سرنوشت دچار شد. به همین ترتیب چشمه از نو سر از جای دیگر درآورد و این داستان در طول تاریخ ادامه یافته و می‌یابد.

این داستان بسیار غم‌انگیزی است که یونگ را تحت‌تأثیر قرار داد، او دریافت که چطور حقیقت، می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گیرد و به صورت امری خودمحرورانه درآید. علوم، هنر و خصوصاً روانشناسی از این روند تاریک، آسیب دیده‌اند. اما شگفتی داستان این است که آب همیشه جایی جاری است و هر شخص هوشمندی که شهادت جستجو کردن و یافتن آب زنده به شکل کنونی‌اش را داشته باشد به آن دسترسی پیدا می‌کند.

آب همیشه به عنوان نماد ژرف‌ترین منبع تغذیه روحی و معنوی بشر مورد استفاده بوده است. آب مثل همیشه در تاریخ عصر ما نیز جاری است، زیرا چشمه به رسالتش وفادار است، اما در جاهای دور و غریبی جریان دارد. آب اغلب اوقات از جاری شدن در نقاط مرسوم بازاریستاده و بعد در حیرت‌انگیزترین جاها جاری شده است. خدا را شکر که آب هنوز آن جاست.

ما در این کتاب برخی از نقاط عجیب و غریبی را که این روزها آب حیات در آنجا جاری است بررسی می‌کنیم. آب مثل همیشه آزادانه جریان دارد و تازه است و همچون گذشته آب حیات به شمار می‌رود. مشکل اصلی این است که آن را باید جایی پیدا کرد که کمتر از همه انتظارش را داری. این معنای عبارت انجیلی است که می‌گوید «چه نیکی

می‌تواند از ناصریه<sup>۱</sup> بیاید؟» ناصریه برای مسیحیت مکانی مقدس و محل تولد منجی است، اما در عصر انجیل جای خوبی به شمار نمی‌رفت و بعیدترین نقطه برای یافتن تجلی روح بود. خیلی‌ها به این دلیل نمی‌توانند آب حیات خدادادی‌شان را پیدا کنند که آماده جستجوی نقاط غیرعادی نیستند. احتمالش هست که بار دیگر در ناصریه ظاهر شود و مثل گذشته نادیده گرفته شود.

یکی از این منابع دور از انتظار، سایه خود ماست، یعنی آن دسته از خصایص شخصیت‌مان که انکارشان می‌کنیم. همان‌طور که بعداً خواهیم دید، این بخش‌های انکار شده بی‌نهایت ارزشمندند و نمی‌توان نادیده‌شان گرفت. همان‌طور که در مورد آب حیات بیان شد، سایه به‌طور عذاب‌آوری همیشه و هر لحظه درون ماست و در صورتی که وجودش نادیده گرفته شود در یک لحظه از ما انتقام ندیده شدن خود را می‌گیرد.

---

۱. محل تولد عیسی مسیح Nazareth

### مقدمه

زمانی نه چندان نزدیک، آگوستین قدیس گفته بود: «شرّ، به همان سان عاملی مثبت است که خیر!» اگر این گزاره رازناک و ناساز را در ذهن خود همساز کنیم و فراتر از آن این دو تضاد آشتی ناپذیر را با یک نگاه یکپارچه آشتی دهیم، آنگاه گستره و ژرفای مفهوم «سایه»<sup>۱</sup> در نظریه کارل گوستاو یونگ که جان‌مایه اصلی اثر حاضر را شکل داده است درک خواهیم کرد.

یونگ با نگاهی شهودی<sup>۲</sup> و درونی، ماهیت و کنش‌های روان‌شناختی شخصیت آدمی را در عمیق‌ترین لایه‌های آن مورد مطالعه قرار داده است.

از همین رو آنتونیو مورنو در کتاب یونگ، خدایان و انسان مدرن، اهمیت این روان‌تحلیل بزرگ را در بصیرت و عمق نگاه او به لایه‌های پنهان و زوایای نهان روح آدمی می‌داند.

اگر بزرگ‌ترین کشف زیگموند فروید، ضمیر ناخودآگاه فردی<sup>۳</sup> است، یونگ با کشف ناخودآگاه جمعی<sup>۴</sup> و کهن‌الگوهای تاریخی<sup>۵</sup> یک دگرگونی

---

1. Shadow

2. Intuitive

3. Personal Unconsciousness

4. Collective Unconsciousness

5. Archetype

بزرگ و جهانی را به وجود آورد که افق جدیدی را پیش روی ما برای بازیابی لایه‌ها و نیروهای پنهان شخصیت گشود.

یونگ فراتر از یک روانشناس و روان‌تحلیلگر، مطالعات خود را در قلمرو مردم‌شناسی، باستان‌شناسی، نمادشناسی، اسطوره‌شناسی، کیمیاگری و حتی طالع‌بینی گسترش داد. تا آنجا که یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد یونگ، بازکاوی نمادها و اسطوره‌ها، افسانه‌ها و آموزه‌های عرفانی و اشرافی برای راه یافتن به بخش ناشناخته روح و روان آدمی بود.

یکی از مفاهیم کلیدی یونگ در مطالعه شخصیت، مفهوم «سایه» است که نماد قطب منفی و بخش حیوانی و غریزی و تا حدی مخفی و سرکوب شده انسان است.

به نظر یونگ، شخصیت از چندین عنصر و سامانه مستقل اما مرتبط باهم تشکیل شده است. مهم‌ترین این سامانه‌ها عبارت‌اند از: خود، ناخودآگاه فردی، ناخودآگاه جمعی، عقده‌ها، کهن‌الگوها<sup>۱</sup>، نقاب، آنیما، آنیموس و سایه.

یونگ بر این باور است که همه این نیروهای به ظاهر متضاد بر اساس دو اصل جابه‌جایی و هم‌ترازی می‌توانند سویه‌های مثبت و منفی به خود بگیرند.

کهن‌الگوی سایه یا همان بخش تاریک شخصیت، میراث نژادی است که از شکل‌های نازل‌تر و فروتر تحول فردی و نوعی به ما رسیده است. بنابراین، سایه دربردارنده همه امیال، آرزوها، نیازها و عقده‌هایی است

---

1. Archetype (دیرینه ریخت)

که با غرایز حیوانی درهم آمیخته است. اما همان‌گونه که در این کتاب بدان اشاره شده است، سایه علی‌رغم جنبه‌های منفی و تخریب‌گر آن به شرط اینکه از اصل جابه‌جایی و هم‌ترازی نیروها استفاده شود می‌تواند سازنده و بالنده نیز باشد.

در حقیقت، سایه به منزله زیست‌مایه اصلی تحول، منبع برانگیختگی، سرچشمه آفرینندگی و خلاقیت و خاستگاه هیجان‌ها و نیروهای پیش‌رونده و رشد‌دهنده نیز می‌باشد.

به همین سبب در ریخت‌شناسی رابرت جانسون که از اندیشه یونگ بهره برده است، بخش سایه و نیمه تاریک و منفی شخصیت، به همان سان خلاق و سازنده است که نیمه روشن و مثبت آن. اما چگونه است که ذهن آدمی همواره در پی ایجاد شکاف و گسست آشتی‌ناپذیر بین عناصر خویش است؛ این مرزبندی‌های خودساخته و جعلی از کجا و چگونه شکل می‌گیرد؟

رابرت جانسون منشاء این گسست‌نگری را در فرهنگ جامعه و فرآیند جامعه‌پذیری افراد می‌داند. او بر این باور است که نوزاد آدمی در ابتدا کامل و یکپارچه به دنیا می‌آید اما فرهنگ جامعه او را به تدریج از سادگی، پاکی و سرزندگی خارج می‌سازد.

نگاه رابرت جانسون به شخصیت آدمی و عناصر در هم تنیده، اما پویا و سازمان‌یافته آن، از عمیق‌ترین لایه‌های ناخودآگاه جمعی و کهن‌الگوهای تاریخی و اسطوره‌ای تا وسیع‌ترین ابعاد پیدا و ناپیدای آن، ما را به فضایی از دیدن و اندیشیدن سوق می‌دهد که به یک باره سدی از برابر دیدگانمان فرو می‌ریزد تا فراتر از «اینجا» و «اکنون» و برتر از



«خودآگاه» و «ناخودآگاه» به هستی جهان و جهان خویشتن نظری تازه بیفکنیم.

او بر این «باور شناخت» عجیب تأکید دارد که ما بدون تاریکی نمی‌توانیم به روشنایی برسیم؛ بدون زشتی، جلوه‌زیبایی نمایان نمی‌شود و در نهایت بدون آگاهی از بخش سایه و تاریک شخصیت خویش نمی‌توانیم عالی‌ترین و ارزشمندترین بخش وجود خود را بارور و شکوفا سازیم.

از این روست که رابرت جانسون ما را به راه میانه که حد فاصل دو قطب «مثبت و منفی»، «نیکی و زشتی»، «پستی و تعالی» است رهنمون می‌سازد تا به واسطه‌آمیژه تنش‌های ناشی از این تضادها انرژی روانی فزونی یابد.

اما جانسون به ما یادآور می‌شود که راه میانه و نقطه‌تعادل میان قطب مثبت و منفی شخصیت، سازش و مصالحه فعل‌پذیر و یک‌سویه نیست بلکه ترکیبی خلاق و فعال از این دو پدیده به ظاهر متضاد به قصد گشایش و والایش زوایای پنهان شخصیت است.

از نظر یونگ عقده‌ها، کاستی‌ها، نیازها و فشارهای روانی آدمی همچون شمشیر دوسویه حاصل کشش‌های مثبت و منفی هستند که اگر بتوان در حالت تقارن و تعادل، نسبت شایسته‌ای بین آن‌ها برقرار کرد آنگاه همه نیروهای سرکوب شده از سویه تخریبی و فروکاهنده به سویه سازنده و بالنده تغییر مسیر می‌دهند. در اینجا است که به تعبیر «ایرنائوس»، «بلوغ اخلاقی» در کامل‌ترین نوع آن امکان‌پذیر می‌گردد. چرا که از نظر او بلوغ اخلاقی مستلزم تجربه و سوسه شدن و مشارکت عملی

در «شر» است، تا از این رهگذر بتوان با تصاحب و غلبه بر آن، زیبایی و «خیر» را به ارمغان آورد.

در واقع، اگر ما شهامت در آغوش کشیدن قطب‌های چندگانه و متضاد وجود خویش را داشته باشیم به درستی راز تبدیل کشش‌های منفی به مثبت را دریافته‌ایم.

هنر آدمی، در اندیشه یونگ نیز دستیابی به اکسیر حیات است تا از زهر، شهادت؛ از سیاهی، روشنائی؛ از افسردگی، سرزندگی؛ از زشتی، زیبایی و از سایه، روشنائی تولید کند.

امید آن است که خوانندگان ژرف‌اندیش با مطالعه دقیق این کتاب و پی بردن به جایگاه و کاربرد «سایه» از دیدگاه نظریه پرداز یونگی به دانش و بینشی از جنس دیگر برای باز پدید آوردن منش و شخصیتی از نوع دیگر دست یابند.

در خاتمه، بازگویی این نکته ضروری است که گزینش شایسته این اثر ژرف و گران‌سنگ برای ترجمه از سوی انتشارات نوپای بنیاد فرهنگ زندگی، آغازی خجسته و مبارک برای بسط و گسترش اندیشه‌های پویا و نوین در قلمرو روان‌شناسی شخصیت است که با برگردان روان و دقیق سرکار خانم سیمین موحد و با مدیریت دوست عزیز و نیک‌اندیش، جناب آقای سهیل رضایی صورت گرفته است.

عبدالعظیم کریمی

استادیار دانشگاه و عضو هیئت علمی

پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

## فصل ۱

### سایه

«ما نهایت تلاش را می‌کنیم تا حقیقت را ندیده  
بگیریم ولی حقیقت می‌ماند. انسان مثل  
طبیعت، الهی و مثل فضا، بی نهایت است.»  
آلدوس هاکسلی

### فصل ۱. سایه ۳

#### سایه چگونه به وجود می‌آید؟

سایه؛ این عنصر غریبی که مدام تعقیب مان می‌کند و بی وقفه در دنیای روانی ما دنبال مان می‌آید چیست؟ و چه نقشی در روان انسان امروزی ایفا می‌کند؟

نقاب<sup>۱</sup> چیزی است که ما دوست داریم باشیم و آرزو داریم این‌گونه از سوی دنیا دیده شویم. نقاب جامه روانی ماست و بین خویشتن حقیقی<sup>۲</sup> و محیط پیرامونی ما میانجیگری می‌کند. درست همان‌طور که لباس فیزیکی تصویری از ما به کسانی که ملاقات‌شان می‌کنیم ارائه می‌کند. من یا نفس<sup>۳</sup> چیزی است که به طور هوشیار از آن باخبریم.<sup>۴</sup> سایه آن بخشی از ماست که آن را نمی‌بینیم یا از آن بی‌خبریم ولی گاهی هم سایه را می‌بینیم و حوصله نداریم برایش اقدامی بکنیم.

#### خشم افسارگسیخته چه زمان پدیدار می‌شود؟

همه ما کامل به دنیا می‌آییم و انشاءالله کامل خواهیم مُرد. اما جایی در اوایل راه مان یکی از میوه‌های شگفت درخت دانش را می‌خوریم، همه

---

#### 1. persona

۲. خویشتن حقیقی یا self گوهر وجود یا ذات درونی ماست که لایه‌لایه روی آن پوشانده می‌شود. با روبه‌رو شدن با این لایه‌ها و فهم آن‌ها ما به «خود حقیقی» مان نزدیک می‌شویم. این لایه‌ها همان نقاب و سایه هستند.

#### 3. ego

۴. یونگ در اوایل کارش از اصطلاح سایه به این مفهوم کلی استفاده می‌کرد اما بعداً این اصطلاح نشانگر آن دسته از خصایص جنس خود ما شد که از نظرمان مخفی مانده است. ما در این کتاب از معنای کلی این اصطلاح استفاده می‌کنیم.

#### ۴ سایهات را مالک شو

چیز به خیر و شر تقسیم می‌شود و روند سایه‌سازی را آغاز می‌کنیم و زندگی خودمان را تقسیم می‌کنیم.<sup>۱</sup> ما طی روند فرهنگی و جامعه‌پذیری، خصایص خدادادی مان را به آن‌هایی که برای جامعه مان پذیرفتنی است و آن‌هایی که باید کنار گذاشته شود تقسیم می‌کنیم. این کار عالی و ضروری است و بدون این تقسیم‌بندی خیر و شر، از رفتار مدنی خبری نخواهد بود. اما خصایص طرد شده و نپذیرفتنی ما از بین نمی‌روند و در گوشه‌های تاریک شخصیت ما جمع می‌شوند. وقتی آن‌ها مدتی طولانی مخفی ماندند، زندگی خودشان (زندگی سایه) را پیدا می‌کنند. سایه همان چیزی است که به میزان کافی از آن آگاهی نداریم. سایه منفورترین بخش وجود ماست و اغلب اوقات انرژی بالقوه آن، درست به اندازه انرژی «من» عظیم است. اگر سایه انرژی بیشتر از «من» جمع کند، به صورت خشم افسارگسیخته یا ندانم‌کاری دیگری بیرون می‌زند.<sup>۲</sup> یا اینکه دچار افسردگی یا سانحه‌ای می‌شویم که گویی مقصود خود را داراست. سایه خودمختار شده هیولای وحشتناکی در خانه روان ماست.

---

۱. وقتی حضرت آدم میوه ممنوعه را خورد به همراه حوا شروع به مخفی کردن خود نمودند. امروز ما هم یاد گرفته‌ایم کار اشتباهی که می‌کنیم خودمان را از خدا دور می‌کنیم. یعنی آن را به سایه می‌فرستیم؛ یا سعی می‌کنیم در اشتباهات مان دیگران را مقصر معرفی کنیم.

۲. به عنوان مثال شما به همسران آن قدر ابراز علاقه و محبت می‌کنید و خود را با نقاب مهربانی به او معرفی می‌کنید، ولی فراموش می‌کنید این محبت‌ها که در سطح «من» انجام می‌پذیرد در بخش تاریک روان شما انرژی ذخیره می‌کند با عنوان خشم و این زمانی بروز می‌کند که شما از همسران در ازای محبت‌هایی که کرده‌اید چیزی می‌خواهید و وقتی او شرایط انجام خواسته شما را ندارد خشمگین می‌شوید.

فصل ۱. سایه ۵

نقش فرهنگ در ایجاد سایه

روند مدنیت که بهترین دستاوردهای بشریت است، عبارت است از جدا کردن خصایصی که برای عملکرد زندگی طبیعی و ایده‌آل ما خطرناک است. هر کسی این روند را از سر نگذراند «بدوی» می‌ماند و جایی در جامعهٔ متمدن ندارد. همهٔ ما کامل به دنیا می‌آییم اما فرهنگ ما خواستار آن است که فقط بخشی از سرشت مان را زندگی کنیم و بقیهٔ بخش‌های مادرزادی مان را کنار بگذاریم. ما خویشتن را به «من» و سایه تقسیم می‌کنیم زیرا فرهنگ ما اصرار دارد که به‌طور به‌خصوصی رفتار کنیم. این میراث ما از خوردن میوهٔ درخت دانش در باغ بهشت است. فرهنگ ما انسان سادهٔ درون ما را می‌گیرد، اما قدرت پیچیده‌تر و بغرنج‌تری به ما می‌دهد. به‌خوبی می‌توان این استدلال را مطرح کرد که کودکان را نباید خیلی زود اسیر این تقسیم‌بندی کرد وگرنه دوران کودکی شان از دست می‌رود: آن‌ها باید بتوانند آن‌قدر در باغ بهشت بمانند تا به اندازهٔ کافی قوی شوند که بدون خرد شدن توسط روند فرهنگی و جامعه‌پذیری در برابر آن تاب بیاورند. این قدرت در مورد افراد متفاوت در سنین متفاوتی حاصل می‌شود و مستلزم وجود چشمان تیزبینی است که تشخیص دهد کودکان چه موقع آمادهٔ سازگار شدن با حیات اجتماعی هستند.

جالب اینکه وقتی به نقاط مختلف دنیا سفر می‌کنیم می‌بینیم که هر فرهنگی چه خصایصی را به «من» و چه خصایصی را به سایه نسبت می‌دهد. به این ترتیب روشن می‌شود که فرهنگ یک ساختار مصنوعی و تحمیلی است، اما ساختاری که مطلقاً ضروری است. ما می‌بینیم که در

## ۶ سایهات را مالک شو

یک کشور در سمت راست جاده رانندگی می‌کنیم و در کشور دیگر در سمت چپ. در غرب، مرد می‌تواند در خیابان دست زنی را بگیرد، اما دست مردی دیگر را نمی‌تواند بگیرد. در هند، مرد می‌تواند دست دوست مردش را بگیرد اما دست زن را نمی‌تواند بگیرد. در غرب، مردم با پوشیدن کفش در مراسم رسمی یا مکان‌های مذهبی احترام‌شان را نشان می‌دهند؛ در شرق پوشیدن کفش در معبد یا خانه نشانه بی‌احترامی است. اگر در هند با کفش وارد معبدی بشوید شما را بیرون می‌کنند و می‌گویند تا موقعی که آداب لازم را یاد نگرفته‌اید برنگردید. در خاورمیانه، بادگلو در پایان صرف غذا نشانه لذت بردن از غذاست؛ در غرب، این کار بی‌ادبی محسوب می‌شود.

این روند جداسازی کاملاً دلخواهی است. مثلاً در برخی جوامع، فردگرایی فضیلتی بزرگ و در جوامع دیگر بزرگ‌ترین گناه است. در خاورمیانه ایثار و فداکاری فضیلت محسوب می‌شود. شاگردان یک استاد بزرگ نقاشی یا شعر اغلب اوقات آثارشان را با نام استادشان امضاء می‌کنند نه نام خودشان. در فرهنگ غرب، افراد سعی می‌کنند تا حد امکان نام خودشان را مطرح کنند و به شهرت برسند. می‌بینیم که چگونه یک فرهنگ بر خویشتن سایه می‌افکند و او را قربانی سایه فرهنگ می‌کند. تصادم این دیدگاه‌های مخالف بسیار خطرناک است زیرا شبکه ارتباطی سریعاً توسعه یابنده دنیای امروز ما را به هم نزدیک‌تر می‌کند.

کشف این نکته هم حیرت‌انگیز است که برخی از خصایص بسیار خوب ما سر از سایه در می‌آورند. معمولاً، خصایص عادی و دنیوی ما