

به نام خدا

فهرست مطالب

پنج	مقدمه ویراستار
نه	پیشگفتار
۱	۱ تاریخ و روشن وجود
۳	۲ کوله بار درازی که به دنبال خود می کشیم
۳	سایه شخصی؛ پیامد فرهنگ و تمدن
۵	فرهنگ متفاوت؛ کوله بار متفاوت
۵	رویاریبی با کوله بار مهر و موم شده
۶	سرکوب مردانگی و زنانگی
۷	سرکوب خشم
۸	فرافکنی سایه
۱۰	چرا فرافکنی؟

۱۱	انواع کوله بارها
۱۲	کوله بارهای جمعی
۱۵	۳ تبعید، شکار و جست و جوی سایه
۱۶	بازگرداندن فرافکنی‌ها
۱۶	مرحله اول: فرافکنی
۲۰	مرحله دوم: فرافکنی روی فرزندان
۲۲	مرحله سوم: توجیه اخلاقی برای نجات از ناهماهنگی درون
۲۳	مرحله چهارم: تحقیر پیامد غفلت از قهرمان درون
۲۶	مرحله پنجم: بازگشت فرافکنی
۲۹	خوردن سایه
۳۰	بازیابی سایه به کمک بیان
۳۱	۴ گرامی داشتن سایه (مصاحبه‌ای با ویلیام بوث)
۴۵	۵ ادیان کهن، ادبیات و سایه

مقدمه ویراستار

همه ما همچون لوحی سفید با فطرتی پاک به این دنیا می‌آییم. به مرور زمان یاد می‌گیریم برای آن‌که نزد دیگران محبوب جلوه کنیم و دوست‌داشتنی باشیم باید مطیع باشیم و کارهایی را برای خوشایند اطرافیان انجام دهیم یا کارهایی را برای کسب رضایت آن‌ها انجام ندهیم.

وقتی به میانسالی می‌رسیم شاید دیگر از آن لوح سفید خبری نباشد. آن‌قدر چیزها به ما یاد داده‌اند و یاد گرفته‌ایم که فرسنگ‌ها با واقعیت و ماهیت الهی خویش به دور افتاده‌ایم. ای کاش پیدا کردن خود از میان این همه آلودگی‌هایی که بر وجودمان نقش بسته کار ساده‌ای بود. اما حیرت‌آور آن است که کار یافتن این آلودگی‌ها در روان ما کار سخت و پیچیده‌ای است. روان‌شناسی تحلیلی که موضوع این کتاب است یکی از مدل‌های شناخته شده در عرصه روان‌شناسی برای تحلیل و شناخت این نیمه تاریک روان یا سایه است.

جستجوی حقیقت و کشف ناشناخته‌ها جزء جدایی‌ناپذیر فطرت آدمی است و شناخت نیمه تاریک روان، سرآمد این شناخت‌هاست. پس اگر بزرگ‌ترین کشف زندگی هر فردی را شناخت بخش‌های تاریک درونش بخوانیم، کشف و روبه‌رو شدن با سایه شرط اساسی هر نوع خودشناسی

است. ما به همه عزیزانی که آرزو دارند این کشف را به نام خود ثبت کنند، خواندن این کتاب را توصیه می‌کنیم.

رابرت بلای در کتاب اسرار سایه ما را به اهمیت این جستجو و چگونگی سفر به درون برای شناخت نیمه تاریک روان نوید می‌دهد. سایه به تعبیر یونگ، مجرم بالقوه‌ای درون شماست.

یونگ به این علت نام سایه را برای این بخش از وجود انتخاب کرد، که همیشه همراه انسان است. او معتقد بود، هر جا که زندگی هست، سایه هم وجود دارد و هر کسی درست همان‌گونه که جسمش دارای سایه است، سایه روحی و روانی نیز دارد. روان ما نیز مانند اجسام، فقط وقتی کمترین سایه را دارد که خورشید بالای سرمان باشد. هر چه بیشتر از نور فاصله بگیریم، شفافیت کمتری خواهیم داشت و سایه پررنگ‌تر می‌شود. از این منظر، ملاقات با سایه، به ما کمک می‌کند تا توان رفتار اخلاقی را در خود پیدا کنیم. زمانی که یونگ مشاهده کرد اکثر بیمارانش سایه خود را انکار می‌کنند و آن را واپس می‌زنند، به این نتیجه رسید که بشر باید راهی برای زندگی کردن با بخش تاریک خود بیابد و در واقع بهداشت جسمی و روانی او وابسته به این راهیابی است. البته رویارویی و مبارزه با سایه خالی از خطر نیست و در اصل می‌تواند بسیار خطرناک نیز باشد ولی مطالب این کتاب به شما کمک می‌کند تا آمادگی لازم برای این شناخت را در خود ایجاد کنید و رهسپار سفر شوید. در این کتاب می‌خوانید که انسان فقط در منطقه خطر یعنی تعامل با سایه و ناشناخته‌های روانش، می‌تواند به گنج صعب‌الوصول دست یابد و تجربه‌ای معنوی کسب کند تا به تعالی برسد. و به قول مولانا:

خویش را صافی کن از اوصاف خویش

تا ببینی ذات پاک صاف خویش

یادمان باشد ندیدن بخش‌های تاریک درون، دلیل بر وجود نداشتن آن‌ها نیست!

سایه ابعاد متنوعی دارد که این کتاب تنها به طور گذرا به بخش هایی از آن می پردازد، حتماً برای شناخت عمیق و دقیق از سایه هایی که در زندگی با آن روبه رو هستید یا روبه رو خواهید شد نیاز است از دیگر منابع مکتوب و غیر مکتوبی که بنیاد فرهنگ زندگی در اختیارتان قرار می دهد بهره مند شوید. کار کردن روی سایه، کاری فکری نیست! سفری از ذهن به سوی قلب است ...

مسافران عزیز! سفر بخیر ...

مهناز کارکن

ویراستار

مقدمه

رابرت بلائی در شعرهایش می‌گوید: «باید زندگی‌تان را تغییر بدهید». مقاومت در برابر این تغییر نه تنها هدر دادن زمان است، بلکه خطرناک هم هست. در این مورد اخطار جیکوب بوام^۱ را به یاد می‌آوریم که در ابتدای یکی از کتاب‌هایش از خواننده می‌خواهد اگر دوست ندارد با خواندن این کتاب تغییرات عملی‌ای در زندگی‌اش ایجاد کند، از خواندن کتاب صرف‌نظر کند، در غیر این صورت خواندن آن کتاب برایش فایده‌ای نخواهد داشت ...

در مقاله‌ای که رابرت بلائی درباره اشعار والاس استیونس^۲ نوشته است، این کلام تشویش‌برانگیز بوام تأیید می‌شود. رابرت بلائی، هوش حسی فوق‌العاده استیونس را تمجید می‌کند، اما در عین حال می‌گوید که ناتوانی او در تغییر زندگی‌اش در اشعار بعدی او فاجعه‌آمیز است. در این کتاب بلائی به روشنی از سایه صحبت می‌کند. او نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با شناخت سایه زندگی را تغییر داد، تغییری که اگر رخ ندهد فاجعه بزرگی در پی خواهد داشت.

1. Jacob Boehme

2. Wallace Stevens

«سایه» یکی از کاربردی‌ترین واژه‌ها درباره‌ی روان انسان است که کارل یونگ آن را به کار برده است. یونگ معتقد است، سایه بخشی از روان است که در ناخودآگاه ما نهفته است. تعریفی که ماری لوییس، تحلیل‌گر آثار یونگ، برای سایه ارائه می‌دهد شفاف است: «سایه فقط نامی اسطوره‌ای است برای تمام آنچه درون من وجود دارد و قادر نیستم آن را به‌طور مستقیم بشناسم.»

می‌توان به‌جای واژه سایه از «تاریکی، نبود روشنایی و بخش سرکوب شده وجود» استفاده کرد. ما بخش‌هایی در وجودمان داریم که چون دیگران آن‌ها را دوست نداشته‌اند، ناخواسته آن‌ها را به ناخودآگاه فرستاده‌ایم و به عبارتی آن‌ها را سرکوب کرده‌ایم. غافل از این‌که این‌ها در روان ما جا خشک کرده‌اند و از بین نرفته‌اند. «سایه کوله‌باری دراز است که ما به دنبال خود می‌کشیم». این کوله‌بار پر است از بخش‌هایی از روان‌مان که یا خودمان تأییدشان نمی‌کنیم یا پدر و مادر و جامعه‌مان تأییدشان نمی‌کنند. در ادامه کتاب راجع به محتویات این کوله‌بار بیشتر صحبت خواهیم کرد. در این‌جا فقط بگوییم که ما از خود واقعی‌مان دور شده‌ایم. حفظ ظاهر برای این‌که کسی به باطن و درونیات ما پی نبرد نیازمند صرف انرژی زیادی است.

علاقه شدید رابرت بلائی به مفهوم سایه انسان به سال‌هایی بازمی‌گردد که او تنها در شهر نیویورک زندگی می‌کرد. بلائی درباره‌ی این دوره افسرده زندگی‌اش می‌گوید که رابطه او با سایه‌اش یکی از مواردی است که آن را در این دوره به‌روشنی درک کرده است. رابرت بلائی می‌دانست اگر قرار است به او کمکی شود تا از این افسردگی‌های یابد، این کمک از ناحیه وجه تاریک شخصیتش (یا همان سایه‌اش) خواهد بود. در مجموعه کنونی پژوهش‌های بلائی درباره سایه، بیشتر داستان‌سرایی وجود دارد تا جملات نظری و تعصب‌آمیز روان‌شناسانه. او از تصویری به تصویر دیگر حرکت می‌کند و از تصاویر به داستان‌های طنزآمیز و افسانه‌ها می‌رسد.

جمع‌آوری مطالبی درباره‌ی سایه در یک کتاب، فکری بود که پس از صحبتی که با راجر ایسون^۱ داشتم به ذهنم رسید. ایسون پژوهش‌های فراوانی در آثار بلای انجام داده است. ابتدا به نظر می‌رسید انجام این کار ساده است. وقتی بلای متن اولیه‌ای که من و ایسون آن را آماده کرده بودیم دید، به خاطر آنچه به دلایل مختلف جا افتاده بود، ناراحت شد. به همین دلیل این متن دستخوش اصلاحات زیادی شد.

بخش اول این کتاب «تاریک و روشن وجود» به صورت اثری صوتی در مجموعه‌ای به نام «شاعران معاصر آمریکایی اشعارشان را می‌خوانند» در سال ۱۹۷۱ منتشر شده است. بخش دوم و سوم برگرفته از مقاله‌ای است که در سال ۱۹۸۳ برای همایشی در سان فرانسیسکو به نام «چهره‌ی دشمن» فرستاده شد. بخش چهارم مکالمه‌ای است میان من و بلای، حدود یک سال پس از این همایش. در بخش پنجم بلای خواننده را آزاد می‌گذارد تا در جنگل پرسایه‌ی اشعار والاس استیونس به گشت‌وگذار بپردازد. این بخش اولین بار در سال ۱۹۷۶ در کتاب «اشعار آمریکا» به چاپ رسید و توسط ویلیام هین^۲ ویرایش شد.

ویلیام بوث^۳

1. Roger Easson
3. William Both

2. William Heyen

تاریک و روشن وجود

می‌دانیم که وقتی نور آفتاب به بدن می‌تابد، بدن را روشن می‌کند؛ اما همزمان سایه‌ای هم ایجاد می‌شود که سیاه و تاریک است. هر چه شدت این نور بیشتر باشد، سایه سیاه‌تر و تاریک‌تر خواهد بود. بخش‌هایی از شخصیت هر یک از ما در وجود خودمان پنهان است. پدر و مادر و معلم‌ها ما را تشویق می‌کنند تا بخش روشن شخصیت‌مان را رشد و توسعه بدهیم، به طرف موضوع‌هایی مثل ریاضیات و هندسه برویم و سعی کنیم که موفق باشیم. در این حالت بخش تاریک وجودمان، گرسنه و تشنه باقی می‌ماند. اگر قرار است به من کمک شود تا از بیچارگی‌ای که در آن غرق شده‌ام نجات پیدا کنم، این کمک از بخش تاریک شخصیت‌م خواهد بود.

فرهنگ کهن چینی‌ها روی نمادهای یین و یانگ تأکید می‌ورزد. این نمادها نشان‌دهنده بخش روشن و تاریک شخصیت ما هستند که در یک دایره با هم یگانه می‌شوند.

اما فرهنگ ما از ابتدای کودکی به ما می‌آموزد که تاریکی و روشنی را به دو بخش تقسیم کنیم و به شکل دو قطب متضاد و مخالف به آن‌ها نگاه کنیم. متأسفانه تصمیمی که به شکل مخفیانه به‌عنوان بخشی از زندگی شخصی گرفته می‌شود تا با بخش تاریک وجود مقابله شود، می‌تواند باعث شود

۲ اسرار سایه

خودآگاه و ناخودآگاه موقعیت‌هایی مخالف اتخاذ کنند و موقعیت‌های مخالف می‌تواند به سرعت روی دیگر تصمیم‌ها اثر بگذارد. دو نیمهٔ یین و یانگ هرگز با هم یکی نمی‌شوند. شکاف میان تاریکی و روشنایی در اینجا کاملاً آشکار است؛ اما می‌توان همین‌طور هم شروع کرد.