

به نام خدا

## فهرست مطالب

هفت	پیشگفتار
۵۵	یادداشتی برای خواننده
۱	سمینار یک
۲۵	سمینار دو
۵۳	سمینار سه
۸۷	سمینار چهار
۱۲۱	سمینار پنج
۱۴۷	گفتار پایانی

## سخن ناشر ...

سید سهیل رضایی  
رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگ زندگی



ازدواج در دوران ما به یکی از سخت‌ترین و پرخطرترین تصمیمات زندگی انسان تبدیل شده است و افراد برای بیان این دشواری‌ها، طنزهای فراوانی از این ارتباط خلق کرده‌اند که به جرأت می‌توان گفت از هر ده جوک بیش از سه تا از آن به شرح ماجراهای این رابطه می‌پردازد.

با وجود آمار بالای طلاق در کشور و با وجود اینکه افراد ترسیده‌اند، اما به فراموش کردن گزینه ازدواج هم نمی‌توانند به طور کامل بیاندیشند و سعی می‌کنند با حواس جمعی و سواس‌گونه به تدوین و درست کردن فهرست معیارهای خود همت بگمارند. اما تهیه این فهرست، سود نهایی و زندگی همراه با آرامش به آن‌ها هدیه نمی‌کند.

ما به نگرش‌هایی متفاوت برای رهایی از مسائل مان در ازدواج نیازمندیم. در این مسیر پروفیسور کارل گوستاو یونگ در مقاله‌ای با عنوان «ازدواج به مثابه رابطه روانشناسانه» که مهم‌ترین مقاله او درباره ازدواج است و این کتاب بر اساس آن نوشته شده، می‌گوید: «ازدواج به ندرت به صورت هموار و بدون بحران رشد می‌کند یا بهتر است بگوییم هرگز بدون بحران رشد نمی‌کند. تولد آگاهی بدون درد نیست.» پس امروز بیایید با خواندن این کتاب ببینیم هدف‌های پنهان و پر از حکمت ازدواج و بحران‌هایی که پی در پی در آن به وجود می‌آیند چیست‌اند. بیایید حتی اگر زندگی به ظاهر آرامی داریم، بر آن دقت کنیم که این نبودن بحران به معنای در خود فرو رفتن و مرگی پنهان در رابطه و زندگی نباشد.

از داریل شارپ، هم به دلیل اجازه انتشار این کتاب به بنیاد فرهنگ زندگی و هم به خاطر تشریح کاربردی دیدگاه‌های یونگ در مورد ازدواج، سپاسگزاریم.

## پیشگفتار

ما همچنان که خلأ را پر می‌کنیم، از آن آگاه می‌شویم  
آنتونیو پورچیا<sup>۱</sup>، صداها

ریچل<sup>۲</sup> گفت: «دوباره این جاییم».

او با حالتی تحریک‌کننده روی کاناپه دراز کشیده بود. رنگین‌کمانی که از آن طرف دیوارها می‌آمد موهایش را روشن می‌کرد. ریچل برای من مثل بئاتریس<sup>۳</sup> برای دانتیه است. او راه را به من نشان می‌دهد. خوب، کمابیش. گاهی او فقط به راه خودش می‌رود و من گمراه می‌شوم. با ترشرویی گفتم: «آره».

احساس بلاتکلیفی می‌کردم. کارها خودش جلو می‌رفت و احتیاجی به من نبود. تمام اطلاعات ثبت شده به روز بود و به همه نامه‌ها پاسخ داده شده بود. میز تحریرم کاملاً تمیز بود و من هیچ کاری نداشتم انجام دهم. احساس می‌کردم خلأ نزدیک می‌شود.

فکر کردم، انرژی‌ام کجا می‌خواهد برود؟

ریچل گفت: «موقع خوبی برای تعطیلاته». لبخند درخشانی به من زد. او عاشق سفر است.

---

1. Antonio Porchia

2. Rachel

3. Beatrice

شکلک در آوردم.

ریچل گفت: «تو باید یاد بگیری که فقط باشی».

«یاد می‌گیرم. یاد می‌گیرم. شاید سال دیگه».

می‌خواستم به حیاط خلوت برگردم. آرنولد<sup>۱</sup> آن‌جا بود. او داشت زمین را می‌خراشید و با خودش زمزمه می‌کرد. ما وقتی داشتیم در زوریخ در رشته روان‌کاوی درس می‌خواندیم با هم زندگی می‌کرد. حالا او همسایه‌ام بود. آرنولد باغچه خودش را داشت اما گاهی در باغچه من هم کار می‌کرد. بالا را نگاه کرد و حالم را دید.

گفت «وقتی می‌بینی اینا رشد می‌کنن قلبت به آواز در نمی‌آید؟»

شانه بالا انداختم.

از تغییر فصل‌ها هیجان‌زده نمی‌شی؟ از آب‌های بهاری‌ای که به طرف جنگل‌ها سرازیر می‌شن، هوای داغ و سنگین تابستان، برگ‌های رنگارنگ پاییز، و برف تازه و تمیز؟»

خمیازه کشیدم.

آرنولد گفت: «بی‌اگل‌هارو بوکن».

بعد مرا مثل یک مرد کور دور گرداند. صورتم را به گل سرخ‌های پیوندی چسباند و گل‌های حنا، سوسن‌ها، پتونیاها، و بگونیاها را گول‌پیکری را که کاشتن‌شان دو روز طول می‌کشید نشانم داد.

آرنولد گفت: «باغ مکان بسیار خاصی‌یه». بند شلوار ارغوانی‌اش را کشید.

موافقت کردم و گفتم «آره». اما فرقی نکرد.

مرا کنار حوض نشانده و ناپدید شد. به آب موج خیره شدم و به رفتن به رختخواب فکر کردم. گاهی این تنها راه است. وقتی می‌خواهم به کاری که باید بکنم فکر نمی‌کنم. اما بعد رویاها می‌آیند. تصمیم گرفتم به رختخواب بروم. آرنولد با یک لیوان مخلوط لیموناد سرد و یک بشقاب از کلوچه‌هایی که

---

1. Arnold

مادرم درست کرده بود برگشت. تکه یخی را جویدم و فکر کردم هیچ وقت با دندان روی جگر گذاشتن به جایی می رسم یا نه.

آرنولد گفت: «به این گوش کن...»

وقتی رفت او آخر شب بود. احساس می کردم کمی حالم بهتر است. ظرف ها را جمع کردم و به طرف خانه دویدم.

ریچل در صندلی دسته داری جمع شده بود و کتاب جنایی می خواند. در حالی که دست هایم را به هم می مالیدم فریاد زدم «فهمیدم! می دونم باید چیکار کرد!»

ریچل اخم کرد. او عاشق مطالعه است و دوست ندارد حواسش پرت شود، ولی چکار می شود کرد.

گفت: «من نمی دونم. چرا یه رمان نمی نویسی؟»

«من قوه تخیل ندارم. من فقط می تونم روی واقعیت گلدوزی کنم. همین.»

ریچل با محبت گفت: «اداشو دربیار. رمان نویسا همین کارو می کنن.»

چیزی نگفتم. من چیزهایی می دانم، و می دانم که ابدأ شبیه آنها نیستم. آنها پرواز می کنند، من به زمین چسبیده ام. آنها می توانند دنیاها را خلق کنند که هرگز در آنها نبوده و شاید هرگز نباشند. من در این یکی گیر کرده ام. ریچل ها - یا رابرت های - آنها باید به کلی متفاوت باشند.

ریچل به فکر فرو رفت. بعد از مدتی چشم هایش برق زد. لبخندی زد و گفت:

«اما اگه آرنولد بذرها رو پاشه چی؟»

«می تونم اصلاحش کنم.»

## یادداشتی برای خواننده

محتوای این کتاب از سمیناری آمد که براساس رساله کارل گوستاو یونگ به اسم «از دواج به مثابه رابطه روان شناسانه» برگزار شد. کسانی که در پنج جلسه دو ساعته شرکت کردند شامل چند درمانگر حرفه‌ای، یک کارگزار معاملات ملکی، دو زن خانه‌دار، یک پستیچی، یک مدیر آگهی‌های تبلیغاتی، یک صاحب رستوران، دو استاد دانشگاه، یک روحانی پروتستان، و یک کشیش کاتولیک می‌شدند - جمعاً سیزده نفر، شش زن و هفت مرد. سن آن‌ها بین بیست و هشت تا شصت و سه بود.

## سمینار یک

پیش از این که بحث را شروع کنیم، می‌خواهم چند نکته را روشن کنم. برنامه صحبت ما ثابت و از پیش تعیین شده نیست. اما من همیشه دوست دارم از یک ساختار ذهنی پیروی کنم. بنابراین ایده من این است که در مورد مقاله «ازدواج به مثابه رابطه روان‌شناسه» پاراگراف به پاراگراف جلو برویم و ببینیم ما را به کجا می‌برد.

یونگ این مقاله را در سال ۱۹۲۵ میلادی نوشته است. احساس خود من درباره این مقاله این است که تقریباً به تمام مفاهیم مهم روان‌شناسی تحلیلی اشاره می‌کند. این مقاله بسیار کوتاه و فقط دوازده صفحه است. بنابراین به راحتی می‌توان در یک جلسه آن را خواند؛ اما مثل پیاز لایه‌های بسیار دارد. در این مورد هم مثل بیشتر نوشته‌های یونگ هر بار که آن را می‌خوانید ناگهان چیز جدیدی بیرون می‌جهد. علتش هم این است که جایگاه ما، تجربه ما و سطح درک‌مان همیشه در حال تغییر است. ما هر بار که مطلبی را می‌خوانیم معمولاً به آنچه برایمان مهم است و با آن همذات‌پنداری می‌کنیم می‌چسبیم و دفعه بعد به هیچ عنوان همان آدم قبلی نیستیم. این موضوع خصوصاً در مورد متونی که به مسائل روان‌شناسانه می‌پردازند صادق است.

من فکر می‌کنم برای درک آنچه یونگ در این جا می‌گوید نیازی نباشد با سایر آثار او آشنا باشیم. مسلماً برخی از شما بیشتر از بقیه با اصطلاحات و مفاهیم مورد استفاده او آشنا هستید. ما در طول صحبت به این مسئله خواهیم

پرداخت. یونگ هرگز جمع‌بندی نظام‌مندی از روان‌شناسی تحلیلی ننوشت. او هیچ‌گاه یک جا همه چیز را نمی‌گفت. بنابراین تقریباً همه نوشته‌های او شما را به مطلبی دیگری رهنمون می‌شود تا موقعیت خود را پیدا کنید. خوشبختانه راهنمای خیلی خوبی برای مجموعه آثار یونگ وجود دارد. یادتان باشد که این یک سمینار است؛ نه خطبه کلیسا. بنابراین راحت باشید و هر موقع هر سؤالی داشتید پرسید.

خوب حالا در شروع بحث بگویید ببینیم از عنوان «ازدواج به مثابه رابطه روان‌شناسانه» چه می‌فهمید؟ چرا یونگ از واژه «ازدواج» استفاده کرد و نگفت «دوستی»؟

### او فقط روابط قانونی را مدنظر داشت؟

نه، فکر نمی‌کنم. البته می‌توان با این پیش‌فرض با مقاله برخورد کرد که یونگ فقط درباره آن‌چه که بین زن و شوهرها اتفاق می‌افتد می‌نویسد. اما سایر تعاریف ازدواج چه؟ مثلاً «هر پیوند نزدیک» یا «وحدت حقیقی اذهان»؟

می‌دانیم که این مقاله در اصل برای این نوشته شد که در یک کتاب آلمانی موسوم به *Das Ehebuch* (کتاب ازدواج) گنجانده شود. در سال ۱۹۲۵ پیوند نزدیک زن و مرد مترادف با ازدواج قانونی بود. امروزه به تعداد ازدواج‌های قانونی روابط عرفی وجود دارد و احتمالاً به همان تعداد، روابطی هست که در تعریف قانونی نمی‌گنجد.<sup>۱</sup>

این را هم می‌دانیم که یونگ رابطه نزدیکی خارج از ازدواجش با اِمّا<sup>۲</sup> داشت و براساس تمام شواهد، این روابط برای شناخت او از خودش بسیار مهم بودند. تصور می‌کنم که آن رابطه به عقاید او پیرامون کهن‌الگوها نیز کمک

---

۱. نویسنده در این‌جا به روابط موجود در جوامع غربی اشاره دارد. (ویراستار)



### سمینار یک ۳

کرد؛ خصوصاً مفاهیم آنیما<sup>۱</sup> و آنیموس<sup>۲</sup> و این که آن‌ها چگونه بر رابطه تأثیر می‌گذارند. بعداً او در رساله‌اش در این باره حرف می‌زند.

#### روابط او چطور روی او اثر گذاشتند؟

کاش می‌دانستم! او در زندگی نامه‌اش یعنی *خاطرات، رویاها و تعلقات*، خیلی کم در این باره صحبت می‌کند که روابطش چطور روی نظریه‌هایش و الگوی او از روان اثر گذاشته؛ البته به جز اتفاقی که بین او و فروید در سال‌های اول افتاد. به غیر از این فقط می‌توانیم حدس بزنیم.

خیلی دلم می‌خواست از زبان خود یونگ می‌شنیدم که مثلاً رابطه طولانی او با تونی وولف<sup>۳</sup> روی عقایدش چه اثری گذاشت. اما هرگز چیزی در این باره نوشت. از طرف دیگر من به این دیدگاه یونگ احترام می‌گذارم که هر چه در رابطه با زندگی بیرونی‌اش گفته در قیاس با آنچه در درونش اتفاق افتاده «تو خالی و بی‌اهمیت» است و او خودش را فقط «در پرتو وقایع درونی» می‌توانست درک کند. برای یونگ این موضوع از همه چیز مهم‌تر بود و به استثنا چند مورد معدود، تنها چیزی بود که می‌خواست دنیا درباره‌اش بداند. من فکر می‌کنم اظهارات یونگ در مقاله‌اش در مورد تمام روابط او صدق می‌کند. البته شاید به آن‌چه که در آشنایی‌های سطحی رخ می‌دهد مربوط نباشد؛ مثل رابطه با همکاران، همسایگان یا کسانی که در طول روز به خاطر کار و حرفه‌مان ملاقات می‌کنیم.

#### منظورتان مغازه‌داران، کارمندان بانک و غیره است؟

بله، منظورم همین است. اما مطمئن نیستم که رها کردن‌شان عادلانه باشد! می‌دانید، من به روابطی فکر می‌کنم که امکان دارد عقده‌ها طی آن

---

1. anima

2. animus

3. Tony Wolff

فعال بشوند؛ یعنی جایی که عواطف قوی می‌آیند و ایفای نقش می‌کنند. این اتفاق می‌تواند بین شما و دندان‌پزشکتان رخ دهد! و اغلب اوقات در روابطی که ناظر بیرونی آن‌ها را سطحی می‌نامد، حرارت زیادی وجود دارد.

واضح است که درجات یا سطوح بسیاری از رابطه وجود دارد. در واقع می‌توانیم بررسی‌هایمان را محدود به روابطی بکنیم که کمابیش نزدیک و صمیمانه هستند؛ مثل عشاق، دوستان نزدیک، بستگان و از این‌گونه روابط. اما مسلماً من نظرات یونگ را به آن‌چه که بین زن و شوهر می‌گذرد محدود نمی‌کنم.

بیا بید به پاراگراف اول مقاله یونگ نگاه کنیم.

«ازدواج به عنوان یک رابطه روان‌شناسانه، ساختار بسیار پیچیده‌ای است مرکب از مجموعه‌ای از عوامل درونی و بیرونی که بیشترشان ماهیت بسیار ناهماهنگی دارند. از آن‌جاکه من در این مقاله می‌خواهم بحث را به مسائل روان‌شناسانه ازدواج محدود کنم، باید بسیاری از عوامل بیرونی را که ماهیت قانونی و اجتماعی دارند نادیده بگیرم؛ هر چند این عوامل تأثیر بسزایی روی رابطه روان‌شناسانه طرفین ازدواج دارند.»

**منظور من رابطه خودم و دوست مؤنثم و مردهایی که شوهرم با آن‌ها دوست است، بود.**

بله، خوب... بعداً به این مسئله هم می‌پردازیم. اولاً یونگ فکر می‌کند ازدواج، و تکرار می‌کنم که ما این را به معنی رابطه نزدیکی می‌دانیم، یک ساختار بسیار پیچیده است. هر چند او در نظر دارد بحث خودش را به مسائل صرفاً روان‌شناسانه محدود کند، اما تصدیق می‌کند که عوامل بیرونی روی اتفاقات روان‌شناسانه اثر دارند. اما منظور او کدام عوامل است؟

## مسائل مالی یا بزرگ کردن بچه‌ها؟

### حرف همسایه‌ها؟

من کسانی را می‌شناسم که عاشق هم بودند و تا موقعی که ازدواج نکرده بودند خیلی خوب بودند. اما بعد زندگی‌شان مثل جهنم شد!

بله، همه ما می‌دانیم که این اتفاق می‌افتد. پول، خویشاوندان، بچه‌ها، جایی که زندگی می‌کنید، نوع کاری که دارید و غیره و غیره. همه این‌ها عوامل بیرونی یا چیزهایی در دنیای بیرونی هستند که می‌توانند روی رابطه اثر بگذارند.

تعهد آدم‌ها به ازدواج هم جالب است. تا موقعی که پیوند رسمی‌ای بین دو نفر وجود ندارد، آن‌ها می‌توانند آزاد و جدا زندگی کنند. اما به محض این‌که اعلام می‌کنند که مزدوج شده‌اند، قربانی عقاید دیگران می‌شوند: چه چیزی آن‌ها را با هم نگه می‌دارد؟ مرد چه چیزی در زن می‌بیند؟ آیا زن نمی‌بیند که مرد دنبال پول اوست؟ مرد می‌توانست انتخاب بهتری داشته باشد؛ و غیره و غیره. یا برعکس، دیگران آن‌ها را زوج کاملی می‌پندارند که عقد ازدواج‌شان در آسمان بسته شده و آن وقت این زوج باید طبق همین انتظار مردان زندگی کنند.

**ما خودمان را در روابط آن‌ها فرافکنی<sup>۱</sup> می‌کنیم و فکر می‌کنیم اگر جای آن‌ها بودیم چه احساسی داشتیم.**

بله، من هم همین‌طور فکر می‌کنم. فرافکنی واقعاً مسئله بزرگی است و در این سمینار بارها مطرح می‌شود. این‌که ما چطور به طرف کسی کشیده می‌شویم یا بلافاصله از کسی بدمان می‌آید، بستگی به چیزی دارد که فرافکنی می‌شود. ببینید، یونگ معتقد بود هر چیزی از وجود ما که درباره‌اش آگاه نیستیم، به شخص دیگری فرافکنی می‌شود. این یک روند آگاهانه نیست. ما با

---

1. projection

فرافکنی هامان ملاقات می‌کنیم؛ آن‌ها را نمی‌سازیم. درست همان‌طور که تصور می‌کنیم دنیا همان‌طوری است که ما آن را می‌بینیم، فکر می‌کنیم که دیگران هم همان‌طوری هستند که ما تصور می‌کنیم. یونگ می‌نویسد: «ذهن در حالت طبیعی وجود چنان فرافکنی‌هایی را مسلم فرض می‌کند. طبیعی و بدیهی است که محتواهای ناخودآگاه فرافکنی شوند.» بنابراین ما هم بدترین خصایص مان و هم توان بالقوهٔ پرورش نیافته‌مان را در دیگران می‌بینیم.

این الزاماً بد نیست. اگر فرافکنی مثبت باشد، پل قابل‌قبولی را بین افراد می‌سازد. دوستی‌ها را ممکن می‌کند و محافل و مهمانی‌ها را گرم می‌کند. فکر می‌کنم بهترین کار در مورد فرافکنی این است که آن را پس بگیریم! وقتی ما فرض می‌کنیم که ویژگی یا خصیصه‌ای در وجود کسی هست و بعد از طریق تجربه‌مان با آن شخص کشف می‌کنیم که ابدأ این‌طور نیست، فرصت پیدا می‌کنیم تا آگاه‌تر از گذشته بشویم. زن کوچکی که دل‌تان را به دست آورده ابلیس از آب در می‌آید. مرد زحمتکش وفادار با یکی دیگر روی هم می‌ریزد و می‌رود. اگر خوب فکر کنیم، از خودمان می‌پرسیم: من در او چه دیدم؟ چرا اصلاً به طرف او جلب شدم؟ چه چیزی نگذاشت تا ماهیت واقعی آن شخص را ببینم؟

**اما می‌شود عمداً توسط شخص دیگر فریب خورد، مگر نه؟ بعضی‌ها تظاهر به چیزهایی می‌کنند که واقعاً نیستند.**

درست است. مگر همهٔ ما این کار را نمی‌کنیم؟! اما چه کسی مسئول است؟ همیشه یک قلاب، یک ویژگی یا بخشی از وجود من هست که در آن شخص هم وجود دارد. من مردی را می‌شناسم که یک دلال سهام که واقعاً مرد کلاهبرداری بود سرش کلاه گذاشت. دوستم چند هزار دلارش را از دست داد. حالا چه کسی را سرزنش می‌کنید؟ چه چیزی باعث شد تا دوستم فکر کند که آن مرد آدم درستی است؟ خیلی‌ها این فکر را نکردند. می‌شود گفت

## سمینار یک ۷

که او «همزاد خوب» وجود خودش را به آن مرد فرافکنی کرده بود. این درس بزرگی بود.

البته عکس قضیه هم صادق است. ممکن است ما به علت این که بدترین خصیصه یا سایه<sup>۱</sup>مان را در کسی می بینیم، به او اعتماد نکنیم؛ در حالی که این طور نباشد. فرافکنی مثل آینه<sup>۲</sup> دوطرفه است که ما هم شخص دیگر و هم بازتاب چهره<sup>۳</sup> ناشناخته<sup>۴</sup> خودمان را در آن می بینیم. این آینه تار و مه آلود است و راحت نمی شود گفت که کی به کی است. در واقع یونگ می گفت که تازمانی که مشکلی در رابطه پیش نیامده نیازی هم به این کار نیست.

### می شود به اشیا فرافکنی کرد؟

بله، به این می گویند بت کردن یک شیء. زمانی مراجعی داشتم که عاشق دستگیره<sup>۵</sup> در بود. این زن شیفته<sup>۶</sup> دستگیره ها بود و آن ها برایش حالت مقدس داشتند. او کلکسیون عالی و عجیبی از دستگیره ها داشت و مدام خواب آن ها را می دید. او بدون دست زدن به تک تک دستگیره ها نمی توانست وارد هیچ خانه ای بشود! البته آن ها معنای نمادین برایش داشتند. مدت ها طول کشید تا او بفهمد که قضیه چیست. اما این قضیه وجود داشت و دستگیره ها به خود او ربط داشتند! این کشف بزرگی بود. من خودم تجربه<sup>۷</sup> مشابهی با فیل ها دارم.

فرافکنی های گروهی هم وجود دارد. ما می توانیم عقاید معینی درباره<sup>۸</sup> یک نژاد یا یک ملت داشته باشیم که ابداً در مورد شخص به خصوصی با آن رنگ یا در آن کشور حقیقت نداشته باشد. ما معمولاً با انواع روش های گوناگون دیگران را سپر بلا می کنیم و آن ها را به جای خودمان مجازات می کنیم. حتی در مورد حیوانات زبان بسته هم همین طور است. همه ما فکر می کنیم می دانیم گربه مان چه فکر می کند ...

---

1. shadow