

اگرچه تمام داستان‌های این کتاب بر مبنای واقعیت نوشته شده‌اند، اسامی و جنسیت افراد و مکان‌ها تغییر داده شده است. تمام رؤیاهای دقیقاً بیان شده و با اجازه رؤیابین‌ها چاپ شده است و من از آنها سپاسگزارم. ارجاعات به مجموعه آثار بیست جلدی کارل گوستاو یونگ به صورت مخفف سی. دبلیو با ذکر شماره جلد و شماره پاراگراف در متن ذکر شده است.

## تمجید از جیمز هالیس

■ «جیمز هالیس همچون یک سرآشپز ماهر می‌داند غذای خوب برای روح را نمی‌توان خرید و به خانه برد.»

روزنامه پلین دیلر کلیولند

---

■ «ظاهراً همه نگران هزینه مالی پیر شدن جمعیت آمریکا هستند، اما چندان صحبتی از روح نمی‌شود. جیمز هالیس... حرف‌های بسیاری برای گفتن در مورد روح دارد... او عالم و فاضل است و در عین حال سخنانش قابل فهم است.»

خطابه پرتلند

---

■ «سخنان هالیس از دل بر می‌آید و بر دل می‌نشیند. ترکیبی از یک بینش اصیل و انسانیت اصیل موهبتی نادر و ارزشمند است.»

کلاریسا پینکولا استس، مؤلف کتاب زنانی که با گرگ‌ها می‌دوند

---

■ «در حوزه عقده‌ها و پیچیدگی‌هایی که مزاحم زیستن یک زندگی تمام و کمال می‌شوند، جیمز هالیس به‌عنوان یک متفکر شفاف‌ترین سخنگویی است که می‌شناسم... او یکی از بزرگ‌ترین معلمان و شفاگران ماست.»

استفن دان، شاعر برنده جایزه پولیتزر

## تمجید از کتاب

### یافتن معنا در نیمه دوم عمر از جیمز هالیس

■ «بینشی از فرایند یافتن معنای حقیقی در روزهای آتی زندگی ارائه می‌دهد... چالش‌انگیز... پر شور.»

تاریخچه هوستون

---

■ «بررسی عمیق و یونگی فردیت... انسانی و دلسوزانه... معنای زیرساختی زندگی برای بسیاری افراد امری آشناست و تمرکز هالیس بر آن در وجودشان طنین خواهد انداخت.»

هفته‌نامه ناشر

---

■ «اثری برای ساختن روح. این کتاب برای آن دسته از ما که در جنگل تاریک، در نیمه دوم عمر، قرار داریم تسکین و خرد فراهم می‌کند.»

ادوارد هیرچ

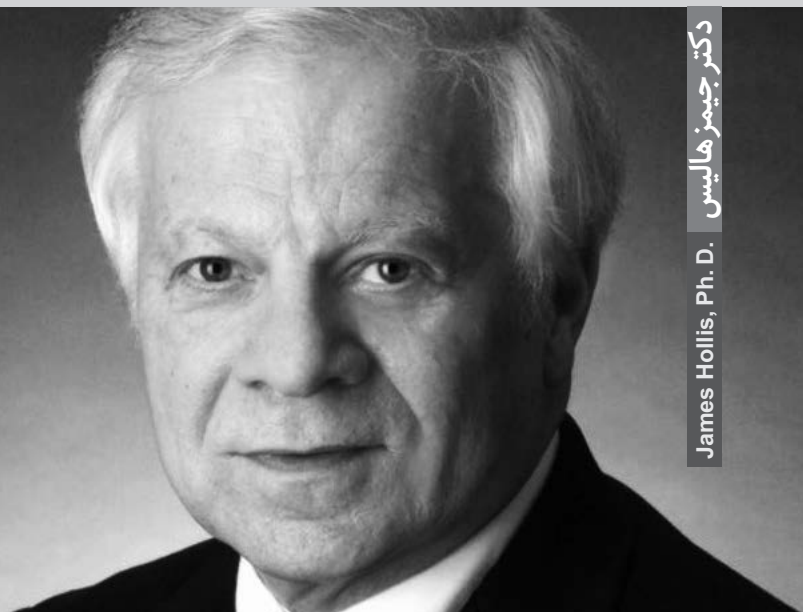
مؤلف چگونه یک شعر را بخوانیم تا عاشق شاعری شویم

---

■ «نیمه دوم عمر زمانی است که ممکن است افراد در آن راه خود را گم کنند و به تقلا بیفتند. جیمز هالیس این سرزمین را می‌شناسد، آن را به خوبی توصیف می‌کند، و سؤالات مهمی را می‌پرسد که می‌تواند به وضوح، بلوغ، و معنا منجر شود.»

جین شینودا بولن / پزشک

مؤلف الهه‌های درون هر زن و خدایان درون هر مرد



دکتر جیمز هالیس  
James Hollis, Ph. D.

● دکتر جیمز هالیس مدرک کارشناسی خود را از کالج منچستر و دکترای خود را از دانشگاه دورو دریافت کرد. او قبل از اینکه در مؤسسه سی.جی. یونگ در زوریخ سوئیس - جایی که دیپلم روان‌شناسی تحلیلی گرفت - یک تحلیل‌گر یونگی شود، به مدت بیست‌وشش سال به تدریس علوم انسانی در دانشگاه‌ها و کالج‌های مختلف پرداخته بود. او با همسرش در هوستون تگزاس زندگی می‌کند و در دفتر خصوصی مشاوره تحلیلی خود به کار مشغول است و مدیر اجرایی مرکز آموزشی یونگ در هوستون نیز هست.



## پیش‌گفتار جیمز هالیس برای خوانندگان بنیاد فرهنگ زندگی

از کفر و ز اسلام برون صحرائیست  
ما را به میان آن فضا سودائیست  
رومی

یک قرن پیش، روان‌پزشک سوئیسی، کارل یونگ<sup>۱</sup> به دشوارترین کار ممکن دست زد - اینکه سر از گریبان بیرون بیاوریم و به دریایی که دست ما را گرفته و پیش می‌برد فکر کنیم و در همان حال، سوار بر امواج آن زندگی کنیم. چگونه ممکن است خود را درک کنیم، بدون آنکه بیرون از خود بایستیم و در آن واحد، هم شاهد ماجرا باشیم و هم قسمتی از آن؟ سال ۱۹۱۳ بود که یونگ از خود پرسید: «اسطوره من چیست؟» می‌دانست که در پی چیزی نیست که اجدادش باور داشتند و این را هم می‌دانست که مهر تأیید و سیل باورهای عموم مردم نه‌تنها راهش را کج می‌کند، بلکه حتی ماهیت روحش را هم به بند می‌کشد و دنیایش را کوچک می‌کند.

.....  
1. Carl Jung

این گونه بود که درون اعماق ناخودآگاهش شیرجه‌ای جسورانه زد و با هر هیبتی که در این مسیر، سر راهش قرار می‌گرفت، پرسش و پاسخ داشت، فرایندی که نامش را گذاشته بود «تخیل فعال»<sup>۱</sup>. در این ماجراجویی، چنین نیروهایی را صرفاً متصور نمی‌شد، بلکه به آنها جان می‌داد و فعال‌شان می‌کرد.

روان ما بی‌آنکه محسوس باشد، از درون ما و از دل تاریخ و پیشینه‌های مان گذر می‌کند و تنها زمانی در درک خودآگاه‌مان گنجانده می‌شود که قالبی ملموس به خود بگیرد. یونگ در گفت‌ووشنود با هیبت‌هایی که درون خود می‌دید، داستان رویارویی‌هایش را به نگارش درآورد و حتی نقش و نگار حضور چنین هیبت‌هایی را هم به تصویر کشید. چند دهه بعد، کتابی که رنگ جلد قرمز داشت، تحت عنوان کتاب سرخ<sup>۲</sup> منتشر شد. یونگ سازوکارهای بسیاری را به تصویر کشید که به واسطه‌شان، روان ما آشفتگی تجربه‌هایی را که از سر گذرانده سامان می‌دهد و برای وجودمان انسجام، معنا و مقصودی قائل می‌شود. یونگ از دل واکاویدن خود، کلنجار رفتن‌های شگفت‌انگیز با بیمارانش و کاوش موبه‌موی فرهنگ‌های غربی و شرقی، ابزارهایی در اختیار ما قرار می‌دهد تا خودمان را بهتر بشناسیم و درک کنیم و همچنین نسبت به تغییرات و جنبش‌های فرهنگی، فهم و تفسیرهای بهتری داشته باشیم. اگر با خودمان صادق باشیم، باید اعتراف کنیم، در نمایشی طولانی که نامش را زندگی گذاشته‌ایم، تنها فردی که حضور مداوم دارد، خود ما هستیم؛ به همین ترتیب، باید این را هم بپذیریم که در مقابل نقشی که در انتخاب‌های روزانه‌مان بازی می‌کند، در روابط‌مان و در آنچه بر ما گذشته است، مسئولیتی شگرف داریم. یونگ معتقد بود که ما تنها موجودات این زمان و مکان نیستیم و ساختارهای روانی اجدادمان را هم به دوش می‌کشیم. برای

.....  
1. Active imagination      2. The Red Book

درک چنین فرایندهایی، باید نگاهی عمیق به درون بیاندازیم و شاهدشان باشیم.

با اینکه داستان زندگی‌های مان کاملاً متفاوت است، با موانع مشترکی روبه‌رو می‌شویم. به عبارتی، انطباق‌های ما که بر پایه ترس بوده‌اند و در گذشته، جان‌مان را نجات داده‌اند و کمک کرده‌اند تا بزرگ شویم، حالا مانع رشد بیشترمان می‌شوند. از آنجاکه چنین انطباق‌هایی از مراحل اولیه رشدمان مشتق شده‌اند، مصمم هستند جان و توان‌مان را بگیرند، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دوران بزرگسالی‌مان را سست کنند و ما را در الگوهای شکل‌گرفته اولیه‌مان به بند بکشند. ما صبح‌ها که بیدار می‌شویم، کمر نبسته‌ایم تا همان الگوهای خودویران‌گر را در زندگی‌مان تکرار کنیم، اما در پایان روز، معمولاً همین کار را کرده‌ایم. به قول مولانا، لازم نیست در به‌در به دنبال عشق باشید، کافی است دیواری را که درون‌تان، مقابلش ساخته‌اید، بیا بید. پروژه یونگ هم به این مسئله بی‌ربط نیست، زیرا در همان حالی که در زمان حال شناور هستیم و پیش می‌رویم، بد نیست کمی هم به زندگی‌مان فکر کنیم و آینده‌ای خودآگاهانه‌تر و پرت‌تر در پیش داشته باشیم.

در بین اصطلاحات یونگ، تفرّد، نشان‌دهنده مفهوم اصلی و مقصود مدنظر وی است. تفرّد به معنای فردگرایی نیست، بلکه فراخوانی است برای تبدیل شدن به کامل‌ترین انسان ممکن در طول حیات. موضوع، فراتر از خودشیفتگی و غرق شدن در خود است و باید پرسید: «از دریچه من، چه چیزی قرار است به این دنیا راه یابد؟» این پرسش ندایی است که ما را به انجام وظیفه فرامی‌خواند و تنها سؤالی که باقی می‌ماند این است که آیا حاضریم عمر و زندگی‌مان را بدهیم تا در خدمت روحی باشیم که به این دنیا آورده‌ایم و یا می‌خواهیم عمق و عظمتش را ناچیز بشماریم و از آن بگذریم.

از زحمات یاسر رضایی و همکارانش در ایران برای ترجمه کتاب‌هایم به زبان فارسی و انتشار آنها به قیمت‌های مناسب قدردانی می‌کنم. چندین دهه است که زندگی شخصی، حرفه‌ای و دانشگاهی‌ام را وقف این کرده‌ام تا جهان‌بینی یونگ را ارائه بدهم و امید داشته باشم که یادگیری آن، نوری بر زندگی‌های مان بتاباند و عاقبتی ژرف‌تر برای مان رقم بزند. انتشار این کتاب‌ها، از یک طرف دعوتی است به گفتمان میان فرهنگ‌ها و از طرفی، تلاشی است برای پربار کردن سفر درونی‌مان که انتظارمان را می‌کشد. مولانا نیز ندا سر می‌دهد، تو چطور؟ تو کی قرار است راهی سفر دور و دراز درونت شوی؟

دکتر جیمز هالیس<sup>۱</sup>

هوستون • تگزاس • آمریکا<sup>۲</sup>

ترجمه اشکان غفاریان دانشمند

---

1. Dr. James Hollis

2. Houston, Texas, USA





۱۵	پیشگفتار
۱۹	مقدمه: مواجهه‌هایی با سایه
۲۷	فصل اول: سایه‌های مختلف روح
۲۹	چهار شکل بروز سایه
۵۱	فصل دوم: سرگشتگی پائول
۵۳	اگر چه می‌دانم کار خوب کدام است . . .
۶۹	فصل سوم: برخورد ناگهانی با خودمان
۷۱	سایه شخصی
۹۵	فصل چهارم: افسوس‌ها
۹۷	حملات سایه در زندگی روزانه
۱۲۷	فصل پنجم: دستور کار پنهان

۱۲۹	سایه در روابط نزدیک
۱۵۹	فصل هشتم: یک، هزار می شود
۱۶۱	سایهٔ جمعی
۱۸۵	فصل هفتم: کوچک ترین مخرج مشترک
۱۸۷	سایه های سازمانی
۲۰۹	فصل هشتم: لبهٔ تاریک پیشرفت
۲۱۱	سایهٔ نوگرایی
۲۳۵	فصل نهم: تاریکی درخشان
۲۳۷	سایهٔ مثبت
۲۶۱	فصل دهم: سایه / کار
۲۶۳	مواجهه با خود تاریک ترمان
۳۰۹	مراجع



«هر انسان یک جهان است، که موجوداتی کور در شورشی تاریک در مخالفت با «من»، که پادشاه است و بر آنها حاکم است، در او ساکن شده‌اند.»

گونار اکلوف<sup>۱</sup>

آن «من» که من می‌شناسم آن قدرها نمی‌داند تا بداند که آن قدرها نمی‌داند. او خود را بلوری تابناک می‌داند در حالی که بیشتر خاکستری است، بیشتر پر از ابهام، اشکال مورب، و گاهی نیز شیشه‌ای کدر و سخت است. کسی که من فکر می‌کنم هستم صرفاً حرف ایگوست، پوسته بیسکوئیتی بسیار خشک و ترد بر روی دریای عظیم درون. زبان ما به ما خیانت می‌کند. وقتی می‌گوییم «من»، کدام من دارد سخن می‌گوید. کدام بخش از کل برای لحظه‌ای غالب می‌شود؟ وقتی می‌گوییم «خودم»، کدام خود سخن می‌گوید؟ در تمام لحظه‌ها و در هر لحظه چگونه می‌توانم بگوییم «من» خودم را می‌شناسم؟

.....  
1. Gunnar Ekelöf

ما کاملاً مسئول اقدامات و پیامدهای سایه هستیم، حتی اگر در لحظه رخداد، نسبت به اجرا شدن آن ناخودآگاه بوده باشیم.

چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند؟ چرا تاریخچه فردی ما، تاریخ اجتماعی ما تا این اندازه خون‌آلود، تا این اندازه تکراری، تا این اندازه آسیب‌رسان به خود و

دیگران و تا این اندازه سنگ‌انداز است؟ این کتاب بر مبنای یک فرضیه مرکزی عمل می‌کند که تقریباً برای عموم ناشناخته اما برای روان‌شناسی عمقی امری بدیهی است: روان انسان برخلاف آنچه ایگو می‌خواهد باور کند، یک چیز مجرد، واحد یا یکپارچه نیست. بلکه متنوع، چندگانه، و تکه‌تکه است، همیشه تکه‌تکه است. این توهم ایگوست و البته گاهی این توهم ضروری است که فکر کنیم این توده (روان) متشکل از خرده‌خویشتن‌های مختلف تحت کنترل ماست و در قلمرو خودآگاهی محصور یا اصولاً قابل‌شناخت است. این خرده‌خویشتن‌ها، این حضورهای تاریک‌تر، سیستم‌هایی از انرژی برخال<sup>۱</sup> هستند و بنابراین قابلیت رفتار مستقل برای مقصود خودآگاه ما را دارند. در واقع، آنها تقریباً در تمام لحظات کاملاً فعال هستند و قدرت متوقف کردن خودآگاهی، غضب آزادی، و اجرای برنامه‌های خودشان را دارند چه ما از این موضوع آگاه باشیم چه نباشیم. اگر با نگاهی طنز به این مفهوم بنگریم، باید بگوییم که برخی قسمت‌های وجود ما هرگز به قسمت‌های دیگر معرفی نشده‌اند، و اگر می‌شدند شاید رابطه چندان خوبی بین‌شان برقرار نمی‌شد. یونگ، این جهان خودمختار درون را سایه نامیده است. شیطانی نیست اما شاید کارهایی انجام دهد که بعدها ما یا دیگران آنها را شیطانی ارزیابی کنیم. در پایان، ما کاملاً مسئول اقدامات و پیامدهای سایه هستیم، حتی اگر در لحظه رخداد، نسبت به اجرا شدن آن ناخودآگاه بوده باشیم.

۱. ساختار هندسی متشکل از اجزایی که با بزرگ کردن هر بخش از این ساختار به‌نسبت معین، همان ساختار نخستین به‌دست می‌آید. در واقع برخال یا فرکتال ساختاری است که هر جزء از آن با کل آن همانند است.

فعالیت‌های این خودهای تاریک‌تر، این میدان‌های نیروی سایه‌دار، فقط در زندگی شخصی ما صورت نمی‌گیرد. آنها در سیستم‌های اجتماعی، سیاسی، روابط بین‌فردی و در الهیات ما ظاهر می‌شوند. چرا نگوییم که پیچیدگی‌های نامحدود روان بشر در پیچیدگی‌های نامحدود جهانی که خلق کرده‌ایم یا جهانی که تصور کرده‌ایم، نمود خواهد یافت؟ می‌گویند راز کائنات را زمانی هر مس تریسمجیستوس («به معنی هر مس سه بار بزرگ‌تر»)<sup>۱</sup> در اختیار یونانیان قرار داد. آن راز که در اینجا بی‌هیچ زحمتی در اختیار خواننده قرار می‌گیرد، این است «هر چه بالاست رونوشتی است از آنچه در پایین است و هر چه پایین است رونوشتی است از آنچه در بالاست» و «راه بالا و راه پایین هر دو یکی هستند.»

بنابراین، کندوکاو صادقانه پیچیدگی‌ها و معضلات زندگی روزانه، خود، ما را ملزم می‌کند تا شاهد روان متنوع و رنگارنگ بشر باشیم. کندوکاوهای روان بشر به صورت فردی لزوماً از فعالیت‌های او در محیط‌های جمعی و گروهی و حتی از تصویرهایی که از کائنات دارد، پرده برمی‌دارد. در عصر ما، بسیاری افراد زحمت بررسی منشأ تولید زندگی روزانه خود را به خودشان نمی‌دهند؛ بسیاری رابطه بین روان فردی و شبکه‌های اجتماعی و سیاسی را در نظر نمی‌گیرند؛ بسیاری توجه نمی‌کنند که چگونه روان خود ما تصویرهای خود را تفسیر می‌کند و حتی آنها را به کیهان پیوند می‌زند. بنابراین برای بررسی این موضوع باید بینیم روان پیچیده و چندشکلی بشر چگونه در سطوح بسیار عمل می‌کند - شخصی، اجتماعی، و کیهانی. انسجام این کتاب، منطق ترتیبی آن، با محتوای شخصی و در دسترس آغاز شده و سپس به شکل دوایری هم‌مرکز و بزرگ‌تر از هم از دایره شخصی به دایره اجتماعی، سپس تاریخی و پس از آن کیهانی ادامه می‌یابد و سپس دوباره به دایره شخصی باز می‌گردد، زیرا تمام

۱. نام یونانی او تات بود، ادعا بر این بود که مبدع نوشتار و مانند پرامتوس در داستان یونان، عاملی بود که دانش سری، قدرت‌های سری را از خدایان به انسان رساند.

این سطوح واقعیت تا حدودی از سایه شخصی ناشی می‌شوند. در پایان، کار ما با سایه شخصی خود به میزان زیادی آمیزش ما با سایه را در سایر سطوح تعریف می‌کند. آنچه را در درون خود نادیده گرفته‌ایم، دیر یا زود از بیرون از راه می‌رسد... مانند کامیونی که در مسیر اشتباهی مستقیم به سمت مان می‌آید.

آنهایی که به مضامین تکه‌تکه شدن روح بشر بی‌توجه هستند، ناخودآگاه باقی می‌مانند و در نتیجه برای خود و دیگران خطرناک‌اند. آنهایی که زحمت برخاستن و تماشا کردن را به خود می‌دهند، و می‌پرسند «چرا»، بیشتر و بیشتر با پیچیدگی فرایندهای روان‌شناختی خود هماهنگ می‌شوند؛ زندگی‌شان برای‌شان جالب‌تر می‌شود؛ و برای خودشان و دیگران خطر کمتری ایجاد می‌کنند. این کتاب برای گروه دوم نوشته شده است. این حوزه پر از انبوه کتاب‌های خودیاری است که برنامه‌هایی سطحی برای تغییر و تحول فوری ارائه می‌دهند. بیشتر آنها ما را ناامید می‌کنند زیرا پیچیدگی‌های روان انسان را در نظر نگرفته‌اند. آنها به‌ندرت به این موضوع توجه دارند که بخش عمده عامل پیش‌برنده زندگی ما خارج از حوزه خودآگاهی قرار دارد، قبول هم ندارند که انگیزه‌های متناقض، ما را از درون عذاب می‌دهد، که بخشی از خود ما دوست ندارد دستورکاری را اجرا کند که امضای بخش دیگر پایین آن است، که برای تمام دستاوردهای خودآگاهی ایگو، «خودهای» تاریک‌تری وجود دارد که به شیوه‌هایی کاملاً متضاد مشغول به‌کارند. این کتاب از ما دعوت می‌کند مکالمه‌ای پرآشوب‌تر با خودمان و جهان خود داشته باشیم، مکالمه‌ای که پیچیدگی بیشتری را نوید دهد نه کمتر، اما از آن به درکی اجتناب‌ناپذیر از خود و جهان نائل شویم.



## ■ مواجهه‌هایی با سایه

«با مراقبه بر روی نور به روشن‌بینی نمی‌رسیم، بلکه این کار با خودآگاه ساختن تاریکی امکان‌پذیر می‌شود. اما این فرایند دوم ناخوشایند است و در نتیجه معمول نیست.»

سی.جی. یونگ / CW ۱۳ / پاراگراف ۳۳۵

به این رخدادهای واقعی توجه کنید:

- یک حسابدار خوش‌نام راهی برای واریز کردن بودجهٔ یک خیریهٔ غیرانتفاعی به حساب مخفی خود پیدا می‌کند. او سال‌ها به شوهرش می‌گوید که اینها پاداشی است که برای دستاوردهایش به او می‌دهند. درست زمانی که آنها به یک تعطیلات بلندمدت می‌روند و حسابدار دیگری موقتی کار او را انجام می‌دهد همه چیز آشکار می‌شود.
- سیاستمداری که علیه حقوق همجنس‌گرایان سخنرانی می‌کند، خودش همجنس‌گرا از آب در می‌آید. آیا موضع عمومی‌ش نفرت از

خود است یا بهره‌برداری خصمانه از جهالت و تعصب هم‌قطارانش؟ آیا داشتن جایگاه دولتی تا این حد برایش مهم است و اگر چنین است، چرا؟

● زنی در راه بازگشت از کلیسا همسایه ثروتمند خود را می‌بیند که سر می‌خورد و با ماتحتش در گودال آب می‌افتد. زن دچار خنده عصبی و هیجانی می‌شود. او نمی‌تواند مانع از خندیدن خود شود - و باعث شرمندگی شوهر و پسرش و کمی بعد خودش می‌شود. ● یک مربی مخفیانه پول پس‌انداز شده برای دانشگاه فرزندانش را در راه اعتیادش به قمار خرج می‌کند. به محض اینکه اولین فرزند خانواده به دانشگاه راه می‌یابد دستش رو می‌شود.

● افراد عادی میلیاردها برای تماشای فیلم‌های پورن هزینه می‌کنند، و بیشترشان افرادی هستند که پشت نقاب زهد و پارسایی چنین علاقه‌هایی را محکوم می‌کنند.

● یک واعظ تلویزیونی به مخاطبانش می‌گوید که با خدا صحبت کرده و خدا به او گفته قرار است همگی شاد باشند و به کلیسای این مرد واعظ کمک کنند - که این کمک‌ها اتفاقاً در حوزه‌ی علائق خود او هستند.

● یک درمانگر علی‌رغم امضای قانون اصول اخلاقی، سعی می‌کند با فریبکاری افراد را به شروع مشاوره با خودش ترغیب کند.

● ثروتمندترین کشور جهان میلیاردها دلار برای تسلیحات جنگی و ماجراجویی‌های خارج از کشور خود هزینه می‌کند اما بیمه‌های درمانی، حقوقی و آموزشی را کم می‌کند، و ثروتمندان را از مالیات معاف می‌کند در حالی که آمار جدید نشان می‌دهد از هر شش شهروند یک نفر روزانه با مسئله‌ی گرسنگی دست به‌گریبان است.

● اگرچه بسیار زیاد به روابط اهمیت می‌دهیم، ولی می‌بینیم که تعداد روابطی که از هم نپاشیده‌اند بسیار کم است. آیا می‌توان



«دیگری» را همان گونه که هست دوست داشت، بدون مداخله مبتنی بر نفع شخصی؟ آیا وقتی با دقت رفتارها و دستور کارهای خود را بررسی می‌کنیم، علاقه‌ای مبتنی بر خودشیفتگی خودنمایی نمی‌کند؟ آیا حتی اغلب والدین از فرزندان خود انتظار ندارند که به جای یافتن ارزش‌های خود، ارزش‌های آنها را تأیید کنند؟

تا وقتی که داستان‌های بشری هست، این فهرست هم ادامه دارد. تمام این مثال‌ها هرچند متفرقه هستند اما چیزی در آنها مشترک است. همه آنها تجلی‌های سایه<sup>۱</sup> هستند. چگونه این همه اختلاف بین ارزش‌هایی که به آنها اعتراف می‌کنیم، فضیلت‌های فرضی مان، و این همه رفتار خجالت‌آور و اغلب ویرانگر ما وجود دارد؟

شاید خردمندانه‌ترین بینشی که تا امروز از دهان یک انسان بیرون آمده باشد، سخن ترنس شاعر لاتین است که دوهزار سال پیش گفت: «هیچ چیز انسان بودن برای من بیگانه نیست.» اما آیا این حقیقت دارد؟ مسلماً آن «من» که من می‌شناسم، آن «من» که من به شما عرضه می‌دارم، از جنبه‌های تاریک‌تر رفتار بشری آزاد است. چگونه می‌توانم تصور کنم که ممکن است قاتلی در درون من باشد؟ چگونه می‌توانم با این فکر زندگی کنم که شاید من هم بتوانم افکار خشونت‌آمیز، هوس‌آلود و طمع‌کارانه نسبت به دیگران داشته باشم؟

افلاطون در اثر خود به نام جمهور استدلال کرده است که انسان‌ها ذاتاً خوب هستند تا زمانی که کاملاً خودآگاه باشند. اگر کسی کار نادرستی انجام می‌دهد، به این دلیل است که کاملاً پیامدهای رفتارهای خود را درک نمی‌کند. در تمثیل گیگز در همین اثر، دهقانی یک انگشتر پیدا می‌کند که می‌تواند

---

۱. من در سرتاسر این کتاب واژه سایه را پررنگ‌تر خواهم نوشت تا تأکید کنم که خودمختاری نسبی‌اش و تفاوت و دیگری بودن آن هنوز هم بخش عمیقی از خودمان است.

با چرخاندن آن در انگشتش خود را نامرئی کند. وقتی نامرئی می‌شود می‌تواند آزادانه از همسایگانش دزدی و بهره‌کشی کند زیرا از خطرات پیامدهای کارهایش آزاد است. اگر می‌دانستیم که هرگز قرار نیست پاسخگو باشیم، آیا طبق اصول اخلاق عمل می‌کردیم؟ افلاطون از طریق شخصیت سقراط استدلال می‌کند که اگر گیگز را از پیامدهای کامل رفتارهایش آگاه کنیم، اینکه رفتارهایش چه تأثیری بر دیگران می‌گذارد، و چگونه پس از آن مجبور خواهد شد در جامعه‌ای زندگی کند که نمی‌تواند به آن اعتماد کند، او علی‌رغم قدرت‌های جادویی که نامرئی بودن به او اعطا کرده است، رفتاری «درست» در پیش خواهد گرفت.<sup>۱</sup> منتقدان بسیاری از جمله خود من دیدگاه افلاطون را درکی آرمانی اما ناپخته از طبیعت بسیار پیچیده بشر می‌دانند. با این همه، بخش بسیاری از فرهنگ ما مبتنی بر این مفهوم اشتباه است که ما می‌توانیم جوانان خود را آموزش دهیم تا رفتارهای درست اجتماعی از آنها سر بزند. (حتی خود من تمام عمرم را صرف جست‌وجوی «خوبی‌ها» و انتقال آن «خوبی» از طریق تدریس، نوشتار و درمان کرده‌ام.) نظام جزایی ما ادعا می‌کند که کمتر به مجازات اهمیت می‌دهد، هر چند مسلماً بیشتر به آن اهمیت می‌دهد، و بیشتر تلاش می‌کند از طریق عدم تأیید عمومی به اصلاح شخصیت پردازد. از این رو ما آنها را کانون اصلاح و تربیت می‌نامیم. (کوئکرها<sup>۲</sup> مفهوم ندامتگاه را ایجاد کردند با این باور که تعلق به گروه از نظر روحی و معنوی بسیار لازم است به حدی که

---

۱. جالب است که این استدلال، استدلال امانوئل کانت را در بیست‌وسه قرن بعد پیش‌بینی می‌کند. کانت خواستار یافتن مبنایی برای رفتار اخلاقی بود که مبتنی بر ترس از مجازات الهی نباشد بلکه یک مبنای مطلقاً منطقی برای «رفتار درست» باشد. او «الزام مطلق» را ابداع کرد که اظهار می‌دارد ما باید به‌گونه‌ای عمل کنیم که گویی تمام کائنات و از جمله خودمان از پیامدهای کارهایمان تأثیر می‌پذیریم. بنابراین دلیل من برای دزدی نکردن ترس از مجازات خدایی نیست که منتظر انتقام گرفتن از من است، بلکه به این دلیل است که من زیستن در جهانی را که در آن هیچ‌کس نمی‌تواند به دیگری اعتماد کند، خوشایند نمی‌دانم.

۲. اعضای انجمن دوستان در فرقه پروتستان.

وقتی شخص از گروه حذف می‌شود دچار چنان رنجی می‌شود که احساس پشیمانی می‌کند و در نتیجه داوطلبانه رفتارها و نگرش‌های خود را اصلاح می‌کند و به گروه باز می‌گردد.) با وجود این، امروزه فیلسوفان بی‌تجربگی آشکار افلاطون را «خطای سقراط» می‌نامند. فقط کافی است به سر خط اخبار روزنامه‌ها نگاه کنیم، یا نسبت به دستور کارهای مخفی که از طریق آنها با دیگران درمی‌آمیزیم خودآگاه‌تر شویم، تا به حسی از هاله‌تاریک‌تری برسیم که سفر خودآگاه ما را رنگ داده است. در سنت یهودی - مسیحی این قالب تاریک‌تر را «گناه‌آغازین» می‌نامند. از نظر افرادی با ذهن خشک‌تر، تصمیم‌های آدم‌وحو به‌عنوان نمونه‌های اولیه بشر، تا ابد نوع بشر را تقریباً در حد یک نقص ژنتیک لکه‌دار کرد. برای افرادی با ذهن کمتر خشک، تمایلات خودآگاهی به اولویت دادن به جایگاه خود، شکست در دیدن پیامدها، ناآگاهی از انگیزه‌های پنهان، «آغازین» است - یعنی در همه ما مرکزی و کهن است. (یکی از همکاران متفکر من که به هیچ سنت مذهبی‌ای باور ندارد، زمانی اظهار داشت تنها مفهوم مذهبی قابل تأیید که به شرح هرچ‌ومرج قرن بیستم می‌پردازد، کهن‌الگوی «سقوط» است.)

پس از تأمل و تفکر به این نتیجه می‌رسیم که آنچه خودمان می‌نامیم حاوی تکه‌های بسیار یعنی همان خرده‌خوب‌شتن‌هاست. برخی از این خودهای تاریک‌تر، عقده‌ها - اصطلاح یونگ برای چگونگی باردار شدن روان‌مان با انرژی‌های برنامه‌ریزی شده در طی گذشته‌های مجزای خودمان - هستند. از آنجاکه نقطه‌اشتراک ما بشر بودن و تا حدودی فرهنگ ماست، اغلب در انرژی‌های مبتنی بر گذشته در حوزه‌های پول، قدرت، تمایلات جنسی، غذا و مواردی مشابه نقطه‌اشتراک داریم. در حالی که اجداد ما می‌توانستند

خاستگاه این خرده‌خویشتن‌ها را به‌صورت بیرونی بر یک شیطان، یا فردی شیطانی، فرافکنی کنند، افراد عصر حاضر احتمال و زمینه بیشتری دارند برای اینکه تشخیص دهند که این افکار و رفتارهای تاریک‌تر از درون ما می‌آیند، و ما در نهایت مسئول آنها هستیم. با این همه، حتی فکر اینکه این خودهای تاریک‌تر در درون‌مان فعالیت می‌کنند و از مجازات در امان‌اند، ترسناک است. داستان کوتاه ناتانیل هاوتورن، «آقای براون خوب و جوان» نشان می‌دهد چطور یک مرد جوان بی‌تجربه در جنگل با سایه مواجه می‌شود، چنان نومید می‌شود که از همسر خود فاصله می‌گیرد (که نامش «ایمان» است)، و بقیه عمر خود را همچون فردی آشفته و افسرده سپری می‌کند که از تماس با نوع بشر شانه خالی می‌کند. توانایی آزمودن، و مسئولیت‌پذیر بودن در برابر این خودهای تاریک‌تر زمانی که ظاهر می‌شوند، اعتماد به نفسی عمیق و شجاعتی بسیار زیاد می‌طلبد. انکار، سرزنش دیگران، فرافکنی به جایی دیگر، یا دفن کردن، و صرفاً به پیش رفتن بسیار آسان‌تر است. در این لحظات ضعف اخلاقی است، که ما بیشترین خطر را برای خودمان، خانواده‌های‌مان، و جامعه‌های‌مان داریم. بررسی این محتوا شکلی از تن‌آسایی نیست؛ روشی برای مسئولیت‌پذیری در برابر انتخاب‌های‌مان و پیامدهای‌شان است. این یک لحظه بزرگ اخلاقی است، زیرا امکان برداشتن بار از دوش دیگران را فراهم می‌کند، و این مسلماً اخلاقی‌ترین و مفیدترین چیزی است که می‌توانیم برای اطرافیان خود انجام دهیم. همان‌طور که یونگ می‌گوید:

سایه یک مشکل اخلاقی است که تمام شخصیت ایگو را به چالش می‌کشد، زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند بدون تلاش اخلاقی قابل توجه، نسبت به سایه خود آگاه شود. خودآگاه شدن از

آن شامل تشخیص جنبه‌های تاریک‌تر شخصیت به‌عنوان جنبه‌هایی حاضر و واقعی می‌شود.<sup>۱</sup>

آنچه خودآگاه نشود به تسخیر زندگی ما و جهان ادامه خواهد داد. در این گذر کوتاه ما از این سیاره، آنچه در درون ماست بیش از آن است که بتوانیم خودآگاه و درونی کنیم. و با وجود این، کیفیت زندگی ما تابع مستقیم سطح آگاهی‌ای است که به انتخاب‌های روزانه خود می‌آوریم. این کتاب یک یادآوری و یک دعوت به اجرای خودآگاه‌تر زندگی‌مان است.

مکسین کومین<sup>۲</sup> شاعر، شعری به نام «موش خرما» دارد که در آن زنی آرام از طبقه متوسط را به تصویر می‌کشد که موش خرماهایی را پیدا می‌کند که در زیر خانه‌اش نقب می‌زند، او آشفته می‌شود و شب‌های طولانی منتظر می‌ماند تا سروکله موش‌ها پیدا شود و با اسلحه کالیبر ۲۲ خود آنها را به دام اندازد. او متوجه می‌شود که در خصوص برتری خودش «دچار غرور ناشی از فضیلت داروینی» شده و در آخر، به طنز آرزو می‌کند که کاش به این مزاحمان اجازه می‌دادم «به سبک نازی‌ها» با گاز خفه شوند. چه کسی دوست دارد نازی‌ها را در درون هر یک از ما

افلاطون در اثر خود به نام جمهور استدلال کرده است که انسان‌ها ذاتاً خوب هستند تا زمانی که کاملاً خودآگاه باشند. اگر کسی کار نادرستی انجام می‌دهد، به این دلیل است که کاملاً پیامدهای رفتارهای خود را درک نمی‌کند.

ببیند؟ دنیس اسلاتری شاعر در «شلیک به موش‌ها» به شیوه‌ای مشابه به چنین مکانی در خودش روی آورده و شلیک با اسلحه کالیبر ۲۲ خود را به یاد می‌آورد وقتی که «جیغ و فریاد دلخراش

2. Maxine Kumin

۱. یونگ، «سایه»، CW 9ii، پاراگراف ۱۴.

زندگی/ در توده‌های متحیر و گریزان/ در هوا پر می‌شود.<sup>۱</sup> هر دو شاعر، که نسبت به ظرایف، اعماق زمینی، و پیچیدگی‌های روح انسان حساس هستند، از آنچه در زیرزمین‌های شان مخفیانه در تکاپوست باخبرند. آیا ما نیز آگاهییم؟ اگر نیستیم، جوندگان تاریک‌تر ما در کدام ساختمان‌های بیرونی نقب می‌زنند؟ آیا ما آنچه را در زیرزمین‌مان مخفی شده است سرکوب می‌کنیم یا این تاریکی را بر دیگران فرافکنی می‌کنیم؟ و اگر چنین است، چگونه می‌توانیم وقتی دیگران را در تاریکی خود غرق می‌کنیم، با آنها کار کنیم و روابطی خودآگاه و اخلاقی داشته باشیم. در این آمیزش شخصی، و جمعی با سایه‌ای که در درون همه ما هست، کیفیت زندگی، مفهوم و محصول روابط، و سرنوشت و تقدیر تمدن قرار دارد.

---

1. "Shooting Rats", Slattery



# فصل اول

سایه‌های مختلف روح

«... آیا دروازه‌های تاریکی عمیق را دیده‌ای؟»

عهد عتیق ایوب

---



## [ چهار شکل بروز سایه ]

زیگموند فروید و کارل یونگ حرف‌های بسیاری برای گفتن در مورد این خودهای تاریک‌تر داشتند. به‌ویژه فروید با تشریح انگیزه‌های ترکیبی روان، و آزادانه صحبت کردن در مورد تمایلات جنسی و به چالش کشیدن تصاویر مقدس جهان غرب، موجی از انتقاد را به‌سوی خود جلب کرد. آثار او با اشاره به موضوعاتی همچون تمایلات جنسی نوزاد، یا دستور کارهای پنهانی و مبتنی بر خودشیفتگی در اخلاقی‌ترین قصد و نیت‌ها، همه جا داغ «کثیف» بودن خوردند و انگیزه‌های خودش نیز مورد تردید واقع شدند. او در اولین اثر منتشرشده‌اش به نام *مطالعاتی در مورد هیستری* که همراه با جوزف بروئر در سال ۱۸۹۵ نوشته است، اشاره می‌کند که چگونه انگیزه‌هایی که با خودآگاهی در تعارض‌اند و توسط ایگو سرکوب می‌شوند می‌توانند حوزه سومی بیابند و از طریق اختلالات جسمی خود را نشان دهند. معلوم شد آسیب‌شناسی که تا آن زمان صرفاً در مدل پزشکی مورد توجه قرار گرفته بود و اغلب هم شکست خورده

بود، نمود نمادین چیزی است که زندگی خودآگاه آن را تهدید می‌داند و انکار می‌کند. فروید در *آسیب‌شناسی روانی در زندگی روزانه* (۱۹۰۱) دستور کارهای پنهانی را بررسی کرد که خودآگاهی را تضعیف و اشتباهات آشکار - همان به اصطلاح لغزش‌های فرویدی - را تولید می‌کنند که بنا بر ادعای فروید نموده‌های نمادین اراده دیگری است که تاریک‌تر است و زیر سطح دریای خودآگاهی حرکت می‌کند.

او بعدها تحت تأثیر ترس‌های جهان که خودآگاهانه وقف توهم پیشرفت ولی در واقع صرف قربانی کردن جوانانش در وردون، پاسچندائل، یاپرس، یا سام - جایی که انگلیسی‌ها در بیست‌وچهار ساعت اول بیش از ۶۰۰۰۰ کشته دادند - شده بود، انگیزه یافت تا کتاب *تمدن و ناخشنودی‌هایش* را بنویسد (۱۹۳۱-۱۹۲۷). او در این اثر، انرژی‌های بنیادین بشر را شناسایی کرده است که منجر به پرخاشگری، خشونت، و ویرانی می‌شوند. او خاطرنشان می‌کند که تقاضاها برای سازگاری اجتماعی یک حس متقابل از درماندگی و خشم تولید می‌کند که ما سعی می‌کنیم از طریق مسیرهای انحرافی، جایگزینی، و مسمومیت‌های مختلف با آن کنار بیایم. عمده‌ترین این مسمومیت‌ها جنون وطن پرستی و هیاهوی فریبنده جنگ است که باعث شد پسر فروید در جنگ جهانی اول زندانی جنگی شود و چهار خواهرش نیز در اردوگاه‌های کار اجباری جنگ جهانی دوم تلف شوند.<sup>۱</sup>

اما این کارل یونگ بود که بخش اعظم سفر زندگی خود را به کندوکاو دریای تاریک‌تر درون پرداخت. یونگ به‌عنوان پسر یک کشیش پروتستان و خویشاوندی با پنج کشیش دیگر، به شکل یک سوئیسی عاقل، محترم و از طبقه متوسط جامعه تربیت شده بود. با وجود این، او در کودکی رؤیای تماشای مناره‌های کلیسای جامع

۱. فردریش نیچه زمانی با لحنی کنایه‌آمیز اشاره کرد که شگفت‌انگیز است که «موسیقی بد» و «دلایل بد» وقتی علیه «دشمن» بسیج می‌شوند، چقدر خوب هستند.

شهر زادگاهش، بازل، را می‌دید. از آسمان‌ها پسماندهای طلائی از سوی خدا پایین می‌افتاد، این برج‌ها را می‌شکافت و کلیسای بزرگ را به زمین می‌آورد. او به خاطر خلق این رؤیا وحشت‌زده و شرم‌منده بود، و تا ده‌ها سال در این مورد با کسی سخن نگفت. بعدها در نیمه عمر بود که فهمید این «او» یعنی ایگو نبوده که این رؤیا را خلق کرده بلکه چیزی عمیق‌تر، مستقل‌تر، شاید حتی «خدا» او را به این درک رسانده بود که مسیر روحی معنوی او با راه پدرش یکی نیست. این رؤیای آزاردهنده آن استعاره کتاب مقدس را از نو طرح‌ریزی می‌کند که سنگ طرد شده به سنگ بنای ساختمان جدید تبدیل می‌شود، که آن پسماند الهی بود، بی‌چون و چرا «طلائی» بود و آمده بود تا قدیمی‌ها را پاک کند تا شاید وحی تجدید شود.

در بین مفاهیم بسیاری که یونگ تشریح کرده است،<sup>۱</sup> مفهوم سایه تقریباً از بقیه غنی‌تر است. سایه که به عملی‌ترین شکل خود نمود می‌یابد، متشکل از تمام آن جنبه‌هایی از خودمان است که این زمینه را دارند که باعث شوند با خودمان راحت نباشیم. سایه صرفاً آن چیزی نیست که خودآگاه است، چیزی است که آن حسی از خود را که آرزوی داشتنش را داریم با ناراحتی همراه می‌کند. با شیطان مترادف نیست هر چند ممکن است حاوی عناصری باشد که ایگو یا فرهنگ، شیطانی می‌پندارند. در روزهای جوانیم که برنامه‌های رادیویی پرطرفدار بودند، یک برنامه معروف به نام سایه وجود داشت که خواننده گروه لامونت کرانستون آن را اجرا می‌کرد. جمله آغازین برنامه همیشه این بود: «چه کسی می‌داند چه شیطانی در قلب‌های آدمیان در تکاپوست؟ سایه می‌داند!» و سپس این روح ارزشمند به روبه‌رو شدن با شیطان و احیا و بازپس‌گیری خوبی می‌پرداخت، آن هم در سی دقیقه، که البته شامل آگهی‌های

۱. مانند عقده، کهن‌الگو، نقاب، نوع شخصیت، هم‌زمانی، آنیما، آنیموس، فردیت، و بسیاری دیگر.

بازرگانی برای صابون، غلات صبحانه و روغن صیقل کف هم بود. در واقع همان طور که بعداً خواهیم دید سایه به سادگی شامل چیزهای خوب، سالم، شفافبخش و انرژی‌های رشددهنده نیز هست که دسترسی به آنها به تمامیت بزرگ‌تری می‌انجامد. همان طور که یونگ شرح می‌دهد:

اگر تاکنون عقیده بر این بود که سایه انسان منشأ تمام شیاطین است، اکنون با یک ارزیابی دقیق‌تر می‌توان ثابت کرد که انسان ناخودآگاه، یعنی، کسی که سایه‌اش صرفاً شامل تمایلات بد اخلاقی نیست، بلکه تعدادی قابلیت خوب را هم نشان می‌دهد، مانند غرایز بهنجار، واکنش‌های مناسب، بینش‌های واقع‌گرایانه، انگیزه‌های خلاق و مواردی از این دست.<sup>۱</sup>

سایه به‌عنوان جنبه‌ای از خودمان صرفاً با تمنای اراده از میدان بیرون نمی‌رود، «فعالیت‌های درست» و اخلاق‌مدار نیز سپری در برابر نفوذ روزانه آن فراهم نمی‌کند. سایه در فعالیت‌های روزانه ما نشست می‌کند و در واقع در تمام موضوعات حاضر است، صرف‌نظر از اینکه محتوا یا مقصود آن موضوعات چقدر متعالی است.

«سایه فردی» منحصر به خودمان است، هر چند شاید ویژگی‌های مشترکی با اطرافیان‌مان داشته باشیم. «سایه جمعی» پسماند تاریک‌تر فرهنگ، تعاملات اعتراف نشده، و اغلب توجیه شده زمان و مکان و رفتارهای قبیله‌ای‌مان است. هر یک از ما سایه فردی خود را حمل می‌کند و هر یک از ما با نسبت‌های مختلف در یک سایه جمعی مشارکت دارد.

۱. یونگ، نتیجه‌گیری، CW9ii، پاراگراف ۴۲۳.