



۹	پیش‌گفتاری برای نسخه فارسی کتاب
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل یکم: وقتی نقشه قدیمی ناپدید می‌شود
۳۱	فصل دوم: زیستن در میانه دوران‌ها
۵۱	فصل سوم: روان‌شناسی عمق‌نگر چیست
۷۷	فصل چهارم: سه اصل ضروری روان‌شناسی عمق‌نگر
۱۱۷	فصل پنجم: آنتی‌گونه، هملت و پروفروک...
۱۵۱	فصل ششم: شفا چیست؟
۱۷۳	فصل هفتم: دوشیزه بی‌دست: افسانه‌ای روان‌شناختی
۱۸۵	فصل هشتم: پیمایش دوران تغییرات
۲۱۳	فصل نهم: نقشه‌ای به سوی معنا: آنچه از یونگ می‌توان...
۲۵۱	سخن پایانی: بازگشت به خانه

ما در کودکی یک بار به تماشای جهان می‌نشینیم. مابقی عمر،
تکرار آن خاطرات است.

لوئیس گلوک

واقعیت این است که شما هیچ‌گاه کامل نخواهید بود. گنجینه‌های
درون شما یکی پس از دیگری و تا بی‌نهایت پدیدار می‌شوند. از
انسان بودن خود شرم‌منده نباشید، به آن افتخار کنید.

توماس ترنسترومر

شما باید همواره بکوشید از شرّ زندگی برنامه‌ریزی‌شده‌تان خلاص
شوید تا بتوانید زندگی‌ای را تجربه کنید که منتظر است از آن شما باشد.

جوزف کمبل

اگر ما مذهب را حالتی از ربوده‌شدن به‌واسطه امری لایتناهی تعریف
کنیم، باید بگوییم که بشر در عصر حاضر در فقدان آن به سر
می‌برد و تجدید حیات مذهب نیز چیزی نیست جز تلاشی سخت
و بی‌فایده برای آنچه از دست رفته است.

پائول تیلیش

من جهان را فتح کردم، اما همانند جست‌وجوگری ره‌اشده؛ زیرا من
نقشه را هم را گم کرده بودم.

آن سکستون



James Hollis | Ph. D.

دکتر جیمز هالیس

- فارغ التحصیل انستیتو یونگ زوریخ
- رئیس کنونی انستیتو یونگ واشنگتن
- رئیس اسبق مرکز آموزش یونگ هوستون
- اولین مدیر آموزشی انستیتو یونگ فیلادلفیا
- استاد مطالعات یونگ دانشگاه سی بورک سانفرانسیسکو و هوستون
- مؤلف ۱۴ اثر برجسته در حوزه روانشناسی تحلیلی یونگ
- آثار او تاکنون به زبان های سوئدی، روسی، آلمانی، اسپانیایی، فرانسوی، مجاری، پرتغالی، ترکی، ایتالیایی، کره ای، رومانیایی، بلغاری، ژاپنی، یونانی، چکی، چینی، فلانندی و فارسی ترجمه شده است.
- دکتر جیمز هالیس مجوز انتشار آثار خود به زبان فارسی در ایران را به بنیاد فرهنگ زندگی اعطا کرده است.



■ پیش‌گفتاری برای نسخهٔ فارسی کتاب

از کفر و ز اسلام برون صحرا بی‌ست
ما را به میان آن فضا سودایی‌ست
مولانا

یک قرن پیش، روانپزشک سوئیسی، کارل یونگ،^۱ به دشوارترین کار ممکن دست زد؛ اینکه سر از گریبان بیرون بیاوریم و به دریایی بیندیشیم که دست ما را گرفته و پیش می‌برد، در همان حالی که روی امواجش زندگی می‌کنیم. 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 او از خود پرسید: «اسطورهٔ من چیست؟» می‌دانست در پی چیزی نیست که اجدادش باور داشتند و این را هم می‌دانست که مهر تأیید و سیل باورهای عموم مردم نه‌فقط راهش را کج می‌کند،

.....
Carl Jung .۱

حتی ماهیت روحش را هم به بند می‌کشد و دنیایش را کوچک می‌کند. این‌گونه بود که شیرجه‌ای جسورانه زد به درون اعماق ناخودآگاهش و در این مسیر با هر هیبتی که سر راهش قرار می‌گرفت، گفت‌وشنود می‌کرد، فرایندی که نام آن را گذاشته بود «تخیل فعال».^۱ در این ماجراجویی، چنین نیروهایی را صرفاً متصور نمی‌شد، بلکه به آن‌ها جان می‌داد و فعالشان می‌کرد. روان ما به‌طور نامحسوس از طریق ما و گذشته ما حرکت می‌کند و فقط زمانی در درک خودآگاهمان گنجانده می‌شود که قالبی ملموس به خود بگیرد. یونگ در گفت‌وشنود با هیبت‌هایی که درون خود می‌دید، داستان رویارویی‌هایش را می‌نگاشت و حتی نقش‌ونگار حضور چنین هیبت‌هایی را هم به تصویر می‌کشید. چند دهه بعد، کتابی با عنوان کتاب سرخ^۲ انتشار یافت که رنگ جلدش نیز قرمز بود. یونگ سازوکارهای بسیاری را به تصویر کشید که به واسطه‌شان، روان ما آشفتگی تجربه‌هایی را سامان می‌دهد که از سر گذرانده است 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 درباره تغییرات و جنبش‌های فرهنگی، فهم و تفسیرهای بهتری داشته باشیم.

اگر با خودمان صادق باشیم، باید اعتراف کنیم، در نمایشی طولانی که نامش را زندگی‌مان گذاشته‌ایم، یگانه فردی که پیوسته حضور دارد، خود ماییم؛ به‌همین ترتیب، باید این را هم بپذیریم که در برابر نقشی که در انتخاب‌های روزانه‌مان بازی می‌کند، در روابطمان و در آنچه بر ما گذشته است، مسئولیتی

.....
 ۱. Active imagination

۲. The Red Book

شگرف داریم. یونگ معتقد بود که ما فقط موجودات این زمان و مکان نیستیم، بلکه ساختارهای روانی اجدادمان را هم به دوش می‌کشیم. برای درک چنین فرایندهایی، باید نگاهی عمیق به درون بیندازیم و شاهدشان باشیم.

با اینکه داستان زندگی‌هایمان کاملاً متفاوت است، اما با موانع مشترکی روبه‌رو می‌شویم. به‌عبارتی، انطباق‌های ما که بر پایه ترس بوده است و در گذشته، جانمان را نجات داده است و کمک کرده است تا بزرگ شویم، حالا مانع رشد بیشترمان می‌شود. از آنجایی که چنین انطباق‌هایی از مراحل اولیه رشدمان مشتق شده است، مصمم است جان و توانمان را بگیرد، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دوران بزرگسالی‌مان را سست می‌کند و ما را در الگوهای شکل‌گرفته اولیه‌مان به بند بکشد. 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 در پی عشق باشید، کافی است دیواری را بیابید که درونتان مقابلش ساخته‌اید. پروژه یونگ هم به این مسئله بی‌ربط نیست، زیرا در همان حالی که در زمان حال شناوریم و پیش می‌روییم، بد نیست کمی هم به زندگی‌مان فکر کنیم و آینده‌ای خودآگاهانه‌تر و پربثمرتری در پیش داشته باشیم.

در بین اصطلاحات یونگ، تفرّد،^۱ نشان‌دهنده مفهوم اصلی و مقصود مدنظر اوست. تفرّد به معنای فردگرایی^۲ 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

.....
۱. Individuation

۲. Individualism

دنیا راه یابد؟» این پرسش ندایی است که ما را فرامی‌خواند تا وظیفه‌مان را انجام دهیم و یگانه سؤالی که باقی می‌ماند این است که آیا حاضریم عمر و زندگی‌مان را بدهیم تا در خدمت روحی باشیم که به این دنیا آورده‌ایم یا می‌خواهیم عمق و عظمتش را ناچیز بشماریم و از آن بگذریم.

از زحمات یاسر رضایی و همکارانش در ایران برای ترجمه این کتاب‌ها به زبان فارسی و انتشارشان 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 زندگی‌هایمان بتاباند و عاقبتی ژرف‌تر برایمان رقم بزند. انتشار این کتاب‌ها، از طرفی 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^۱

هوستون / تگزاس / آمریکا



بر همگان روشن است که ما در دورانی نابسامان زندگی می‌کنیم و مردم از حضور در این عصرِ پرآشوب در اغلبِ موقعیت‌های جغرافیایی و معنوی، آگاهی دارند و به‌یقین، بسیاری از آن‌ها در زندگی‌های خود دیر یا زود با مسائل مختلف مواجه می‌شوند. غالباً انتظار ما از زندگی، افراد و خودمان، همانی نیست که در حال تجربه‌آنیم بلکه فراتر از آن است. آنچه زمانی در کشدنی بود، اکنون مفهوم نیست و آنچه زمانی فکر می‌کردیم می‌توانیم به آن تکیه کنیم، اینک نامطمئن به نظر می‌رسد.

من این‌گورا در تاریخ، در اخبار روزانه و نیز در اتاق مشاوره بارها مشاهده کرده‌ام. بنابراین، توجه به آنچه در مواجهه‌های شخصی و فرهنگی در میان دوران‌ها (زمانی که نقشه‌قدیمی ما از دست رفته یا ناپدید شده و نقشه‌جدیدی نیز در دست نیست) بر ما می‌گذرد، اهمیت فراوانی دارد. بر این اساس، کتاب در میان دوران‌ها جزئیات بیشتری از بینش‌ها و روش‌های روان‌شناسی عمق‌نگر را

تعریف می‌کند و می‌تواند به ما در طی مسیر زندگی شکوهمند و بامعنا یاری رساند. فصل‌های این کتاب به کاوش در ماهیت «شفا» می‌پردازد و برخی از بینش‌های بی‌شمارِ کارل یونگ، بنیان‌گذار روان‌شناسی تحلیلی، را بررسی می‌کند.

ادبیات فولکلور، کلاسیک و غربی تابلوهای راهنمایی هستند که برای استفاده‌ی ما به یادگار گذاشته شده‌اند. من در این کتاب باید از جملات تک‌بعدی متشکل از آغاز، میانه و پایان با توالی خطی استفاده می‌کردم، اما مضامین فصول این کتاب به‌طور نامنظم به رشته‌ی تحریر درآمده‌اند، چراکه آن‌ها بخشی از تجربه‌ی عمیق ما از سرگستگی انسان‌بودن هستند.

اگرچه ارائه‌ی نقشه‌ای کاغذی از کلیت گیتی همواره با چالش مواجه بوده است؛ اما من نهایت تلاش خود را خواهم کرد تا همه‌ی مهارت‌های اکتسابی‌ام را در زمینه‌ی ترسیم این نوع از نقشه ارائه کنم. الهیات و روان‌شناسی‌های عامه‌پسند به‌خوبی از عهده‌ی ارائه‌ی این نقشه برنمی‌آیند و ابزارهای الکترونیکی که ما را سرگرم می‌کنند نیز تنها ما را به روز مکافات نزدیک‌تر می‌کنند. سورن کی‌یرکگور،^۱ فیلسوف دانمارکی، در دهه‌ی ۱۸۴۰ گفت: «فردی شاید بتواند پایان عمر فرد دیگری را پیش‌بینی کند، اما نمی‌تواند نجات‌بخش او باشد.»

این دقیقاً همان موقعیتی است که فکر می‌کنم در آن به سر می‌بریم. در آستانه‌ی عصر جدید که نه، اما بر لبه‌ی پرتگاه جاهلیت جدید افتان و خیزان راه می‌رویم. این موقعیت، ذخیره‌ی اراده و شجاعتی را تصاحب خواهد کرد که برای حفاظت از ارزش‌هایمان در ملاقات‌های ویژه با این دورانِ برزخی اندوخته‌ایم. حال آن ارزش‌ها چیست؟ راه‌های دستیابی به استقامت را از کجا فرا بگیریم! وقتی در همه‌چیز می‌توان تردید کرد؟

برخی از مردمان نیک‌روزگار، کتاب‌های مرا دوست ندارند، زیرا از شادی حرفی نمی‌زنند و هیچ‌گاه به خوشی اشاره نمی‌کنند. آن‌ها کتاب‌های مرا بسیار غم‌انگیز می‌دانند. خطاب به ایشان عرض می‌کنم که کتب بسیاری هستند که از شادی سخن می‌گویند و اغلب وعده‌هایی می‌دهند که نمی‌توانند به آن‌ها وفادار بمانند. اگر یکی از آن کتاب‌ها به وعده‌هایش عمل کند، من قول می‌دهم کاملاً از نظر شما حمایت کنم. شادی و خوشی فوق‌العاده‌اند، اما همواره وابسته به متن و محتواست و ناپایدارند و نمی‌توانند با اجبارِ بخش کوچکی از نیروی اراده محقق شود.

زمانی که دخترم تاریخ به دنیا آمد، خوشحال بودم، اما آن شادی با نگرانی همراه بود؛ نگرانی از اینکه او چگونه در این دنیا زندگی خواهد کرد و آیا من می‌توانم از او حمایت کنم و پدر خوبی برای او باشم؟ من هنوز هم برای او نگرانم، گرچه او بیش از پنجاه سال دارد و می‌تواند به خوبی از خودش مراقبت کند. من هم شادی را تجربه کرده‌ام در سال‌های بسیار دور و زمانی که ایگلز پترویوت را در سوپر باول^۱ شکست داد، گرچه به نظر می‌رسد از تماشای آن مسابقه سال‌های زیادی گذشته است.

نیازی نیست درباره شادی و خوشی در کتاب‌ها صحبت شود. آن‌ها بدون وقت‌گذرانی بی‌ثمر ما می‌توانند از خودشان محافظت کنند. شادی محصول جانبی ارتباط صحیح ما با روحمان در لحظه است که به شکل‌های مختلف ظاهر می‌شود، اما نمی‌تواند با نیروی اراده محقق شود.

ترجیح من آن است که درباره واقعیت زندگی روزانه‌مان سخن بگویم؛ درباره اهمیت تاریخ، هم در حوزه شخصی و هم در حوزه سیاسی که به نظر می‌آید همراه همیشگی ماست و به این موضوع بپردازم که

.....
 ۱. سوپر باول، مسابقات فوتبال آمریکایی است و ایگلز و پترویوت دو تیم شرکت‌کننده در مسابقات این جام در زمان مذکور نویسنده بوده‌اند. - م.

چقدر صادقانه، اصیل و معتبر زیستن دشوار است که البته باور دارم برای زیستنی این چنین باید بسیار تلاش کنیم. این کتاب، به قصد تغییر و تلطیف موضوعاتِ بغرنج، داستان سرایی نمی‌کند. من مثال‌هایی واقعی از مردمانی واقعی نقل می‌کنم، با این هدف که از زندگی آن‌ها نکته‌هایی را درک کنیم که به زندگی مان کمک کند. باین حال، اگر کارکرد زندگی خود را نمی‌پسندید، شاید نیاز باشد بررسی کنید که زندگی شما به چه «ایده‌هایی» خدمت می‌کند. ارزیابی کنید که آیا آن ایده‌ها خودآگاه‌اند یا ناخودآگاه و سپس بکوشید تا ایده‌های بهتری را جایگزین آن‌ها کنید. بنابراین، من به ابعاد پنهان ایده‌هایی که روزانه حتی به‌طور ناخودآگاه در خدمت آن‌ها هستیم، به موضوعات مشترک میان انسان‌ها فارغ از اقلیم و سرزمین و به درونمایه‌ها و دستور کارهای پنهانی‌ای خواهیم پرداخت که زندگی ما را اداره می‌کنند. درکِ برخی مضامین و اندیشه‌های مرتبط با آن «ایده‌ها»، تنها راهی است که می‌توانیم به چالش بطلبیمشان و سفر روحمان را از نو آغاز کنیم. همه ما در این برهه مسئولیم. من از شما بسیار آموخته‌ام و امیدوارم شما نیز از برخی نظریات این کتاب بهره‌مند شوید. همه آنچه می‌توانیم انجام دهیم آن است که نقشه‌های مختص به خود را تهیه کنیم و گهگاه در این مسیر به یکدیگر کمک کنیم.

جیمز هالیس

واشنگتن دی-سی / سی / ۲۰۱۹