

اسرار سایه

رمزگشایی از نیمه‌ی تاریک وجود
رابرت بلائی | ترجمه‌ی فرزیده قهرمانی

انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده



www.bonyadonline.ir | email: info@bonyadonline.ir



اسرار سایه

نویسنده: رابرت بلاي

مترجم: فرشيد قهرمانی

ویراستار: مهناز کارکن

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ هفتم: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸-۱

نشانی: پل سیدخندان، ابتدای سه‌رودی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه ۴، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۵-۱-۱

سرشناسه : بلاي، رابرت، ۱۹۲۶ - م

عنوان و نام پدیدآور : اسرار سایه: رمزگشایی از نیمه‌ی تاریک وجود/ رابرت بلاي؛ ترجمه‌ی فرشید قهرمانی.

مشخصات نشر : تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : یازده، ۵۹ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۵-۱-۱

وضعیت فهرست نویسی : فاها (چاپ دوم)

یادداشت : عنوان اصلی: A little book on the human shadow, ۱۹۸۸.

یادداشت : چاپ اول: ۱۳۹۰ (فیبا).

یادداشت : چاپ دوم.

عنوان دیگر : رمزگشایی از نیمه‌ی تاریک وجود.

موضوع : سایه (روانکاوی)

شناسه افزوده : قهرمانی، فرشید، ۱۳۵۰ -، مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ب۸ س/۵ /BF۱۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۸۳۹۱۲

به نام خدا

فهرست مطالب

پنج

۵

مقدمه ویراستار

پیشگفتار

۱

۱ تاریخ و روشن وجود

۳

۲ کوله‌بار درازی که به دنبال خود می‌کشیم

۲

سایه شخصی؛ پیامد فرهنگ و تمدن

۵

فرهنگ متفاوت؛ کوله‌بار متفاوت

۵

رویارویی با کوله‌بار مهر و موم شده

۶

سرکوب مردانگی و زنانگی

۷

سرکوب خشم

۸

فرافکنی سایه

۱۰

چرا فرافکنی؟

- ۱۱ انواع کوله‌بارها
- ۱۲ کوله‌بارهای جمعی
- ۳ تبعید، شکار و جست و جوی سایه
- ۱۵ 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
- ۴ گرامی داشتن سایه (مصاحبه‌ای با ویلیام بوث)
- ۳۱
- ۵ ادیان کهن، ادبیات و سایه
- ۴۵

مقدمه ویراستار

همه ما همچون لوحی سفید با فطرتی پاک به این دنیا می آییم. به مرور زمان یاد می گیریم برای آن که نزد دیگران محبوب جلوه کنیم و دوست داشتنی باشیم باید مطیع باشیم و کارهایی را برای خوشایند اطرافیان انجام دهیم یا کارهایی را برای کسب رضایت آن‌ها انجام ندهیم.

وقتی به میانسالی می رسیم شاید دیگر از آن لوح سفید خبری نباشد. آن قدر چیزها به ما یاد داده اند و یاد گرفته ایم که فرسنگ‌ها با واقعیت و ماهیت الهی خویش به دور افتاده ایم. ای کاش پیدا کردن خود از میان این همه آلودگی‌هایی که بر وجودمان نقش بسته کار ساده‌ای بود. اما حیرت آور 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 همهٔ عزیزانی که آرزو دارند این کشف را به نام خود ثبت کنند، خواندن این کتاب را توصیه می‌کنیم.

رابرت بلائی در کتاب اسرار سایه ما را به اهمیت این جستجو و چگونگی سفر به درون برای شناخت نیمهٔ تاریکِ 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 منطقهٔ 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 تاریکِ 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

www.ketab.ir