

۲۲۹۷۶۳۵

۱
نیمه تاریک

نیمه تاریک وجود

به قدرت، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود
جانی دوباره ببخشید

فورد

www.ketab.ir

ترجمه معصومه نصیری

ویراستار: زهرا سلیمان



انتشارات اردیبهشت

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۵	 پیشگفتار
۱۹	 فصل اول: جهان بیرون، جهان درون
۲۹	 فصل دوم: به دنبال ایده‌ها
۴۱	 فصل سوم: جهان در درون ماست
۵۷	 فصل چهارم: یادآوری خود
۷۵	 فصل پنجم: سایه‌ات را بشناس تا خودت را بشناسی
۹۳	 فصل ششم: من آن هستم
۱۱۳	 فصل هفتم: به آغوش کشیدن نیمه تاریک وجود
۱۳۳	 فصل هشتم: خود را از نو تعریف کن
۱۵۹	 فصل نهم: بگذار روشنی وجودت بدرخشد
۱۸۱	 فصل دهم: تجربه یک زندگی با ارزش
۲۰۵	 سخن پایانی

مقدمه

سایه از ازل با انسان بوده و ماهیت اصلی انگیزه‌های دینی مذهبی است، به‌گونه‌ای که همه ما بر اساس عادت‌های قدیمی به دنبال ایجاد تعادل میان تاریکی و روشنایی هستیم. شیطان را به یاد دارید؟ کسی که قبل از آفرینش انسان تابناک‌ترین فرشته بود؟ سقوط او همان وسوسه و فریبی است که همه با آن مواجه شده‌ایم، به‌گونه‌ای که همیشه از ما خواسته می‌شود بُعد اخلاقی را در دنیای خود زنده نگاه داریم تا مبادا تحت‌تأثیر نیمه تاریک وجودمان قرار بگیریم.

اخیراً در یکی از سخنرانی‌هایم^۱ که درباره سایه‌ها برگزار کرده بودم، یکی از حضار برخاست و با اشاره به ماهیت جاودانه سایه‌ها پرسید: «آیا شما در حال ریختن شراب کهنه در بطری‌هایی جدید هستید؟» من که از این نوع تشبیه شگفت‌زده شده بودم در پاسخ گفتم: «خب بله. تقریباً در تمامی ادیان به نیمه تاریک اشاره شده است اما ما همیشه نیازمند قالب‌ها و زبانی جدید هستیم که متناسب با وضعیت افراد آن دوره باشد. بله درست است، سایه مانند شرابی کهنه است.»

صحبت‌های این شرکت‌کننده مرا به یاد بسیاری از مراجعانم انداخت که در سال‌های اخیر به دفتر مشاوره‌ام آمده بودند تا با سایه خود مواجه شوند. بنابراین به این نتیجه رسیده‌ام که برای توضیح پدیده سایه، چه سایه مثبت و چه سایه منفی، در هر نسل نیاز به روش‌هایی جدید داریم. البته منظور از

۱. شهری در ایالت مینه‌سوتا، آمریکا.

نیمه تاریک تنها موارد منفی وجود انسان نیست، بلکه منظور چیزهایی است که در خارج از محدوده روشنایی هوشیاری آگاهانه ما قرار دارند. اولین مرحله در هر مشاوره‌ای، مرحله اعتراف است و ما هم مانند کشیشی که در کلیسا به اعترافات مراجعان گوش می‌دهد، داستان‌های زیادی درباره شکست‌ها و اشتباهات افراد می‌شنویم، اینکه چگونه یک فرد در حیطه‌ای تأسف‌بار گیر افتاده و قادر به درک پتانسیل‌های مثبت خود نبوده است. وظیفه ما روشن کردن واقعیت برای مراجعان است تا به این طریق به آن‌ها در کسب آگاهی از بخش‌هایی در درونشان، که همیشه در حال انکارش بوده‌اند، کمکی کرده باشیم. به نظرم بزرگ‌ترین گناه، زندگی کردن بدون درک صحیح زندگی است.

در حین سخنرانی در مینه‌سوتا به یاد صحبت‌های روان‌شناس معروف سوئیسی، کارل گوستاو یونگ، افتادم که در سال ۱۹۳۷ در کتابش، *روان‌شناسی و من*، همان کرده بود. یونگ در این کتاب نوشته است: «برای درک مسائل دینی، و احتمالاً هر آن چیزی که امروزه برای ما به یادگار مانده است، باید از رویکرد روان‌شناسانه کمک گرفت. به همین دلیل می‌خواهم مسائل مذهبی‌ای را که در قالب افکار و در ناخوش‌اشکال گرفته است ذوب کرده و آن‌ها را مجدداً در قالب تجربه‌های آنی و کنونی بچیزم.»

مفهوم سایه نیز مانند قالبی است که می‌توان جنبه ناشناخته شخصیت را در زبان به شکل یک سمبل درآورد و به آن واقعیت بخشید. حال این مفهوم جدید شکل گرفته و حاکی از بخش‌های ناشناخته ماست.

سایه اشاره به بخشی از وجود ما دارد که در روشنایی هوشیاری ضمیر وجودمان مدام در حال تغییر است. این بخش‌ها در واقع همان جنبه‌هایی از ماست که آگاهانه در قبول مسئولیت آن‌ها عاجزیم. ما به عنوان عضوی از یک جامعه، مدام در حال انتخاب و ویرایش تجربه‌های مختلفیم و می‌خواهیم بر اساس ضمیرمان، جهان و شخص ایدئالی از خود بسازیم. هرچه بیشتر به دنبال نور باشیم، تراکم سایه هم بیشتر می‌شود.

این سایه نام‌های مختلفی دارد: نیمه تاریک، ضمیر جایگزین، خود پست، دیگران، همزاد، دوقلوی تاریک، خود انکارشده، خود سرکوب‌شده و نهاد. ما درباره مواجهه با غول‌های درونی‌مان حرف می‌زنیم، با شیطانی مبارزه می‌کنیم که ما را مجبور به انجام کارهای مختلف می‌کند، و درباره هبوط به زیرزمین، شب تاریک روح و بحران نیمه زندگی صحبت می‌کنیم. سایه با اولین رهایی «من» از وحدت بزرگ هوشیاری حاصل می‌شود، چیزی که در وجود همه ما هست. سایه هم‌زمان با گسترش ضمیر پیش می‌رود. در واقع آنچه که با ایدئال‌های ضمیر یا همان حس ایدئال‌شده درباره فرد در تضاد باشد، تبدیل به سایه می‌شود، این همان چیزی است که به شکل فردگرایانه توسط خانواده و فرهنگمان تقویت شده است. نویسنده و شاعر، رابرت بلائی، سایه را به خورجین درازی که پشت سرمان می‌کشیم تشبیه می‌کند. او می‌گوید: «ما عمرمان را سپری می‌کنیم تا اینکه در سن بیست سالگی تصمیم می‌گیریم که کدام بخش از وجودمان را داخل این خورجین قرار دهیم، سپس مابقی عمر خود را صرف خارج کردن آن بخش از داخل خورجین می‌کنیم.»

یونگ به‌عنوان کسی که کلمه شعرگونه سایه را اختراع کرده است و این مفهوم را برای عصر ما قالب‌ریزی کرده می‌پرسد: «ترجیح می‌دهی فردی تمام‌وکمال باشی یا انسانی خوب؟» یونگ توجه خاصی به یکپارچه‌سازی سایه داشته و می‌گفت که «سایه در واقع شروع یک زندگی روانی یا دوره کارآموزی است، یعنی نوعی آگاهی برای درک بهتر خودمان که وجودش ضروری و واجب است.» او می‌گفت: «درک سایه مسئله‌ای کاربردی و واضح است که نباید آن را با یک فعالیت ذهنی یکی شمرد، زیرا سایه تفاوت بسیاری با رنج یا لذتی دارد که انسان از خود بروز می‌دهد.»

طبق گفته‌های دبی فورد در این کتاب، کار سایه فرایند پیوسته‌ای از برهم زدن و ایجاد تعادل یا پُر کردن فاصله میان حس آگاهی از خود و آن شخصی است که هستیم یا می‌خواهیم به آن تبدیل شویم. یکپارچگی سایه مانند روش «راه میانی» در دین بودایی، نوعی آگاهی واحد در اختیارمان

می‌گذارد که به واسطه آن می‌توانیم حالت بازدارنده سایه یا پتانسیل مخرب آن را کاهش داده و انرژی‌های به دام افتاده‌ای را در زندگی آزاد کنیم که در پشت نقاب‌ها پنهان شده‌اند و شامل حالاتی می‌شوند که نمی‌توانیم در مورد خودمان بپذیریم. این کار منفعت‌های بسیاری دارد و می‌تواند در جهت خلق بهترین‌ها مورد استفاده قرار گیرد. اگر ما در حال ایجاد تعادل میان تنش‌هایی باشیم که در باغچه حیاط خودمان روییده‌اند، ناگزیر این تنش‌ها به سایر جنبه‌های زندگی‌مان نیز رسوخ خواهد کرد. کتابی تا این حد پر بار که درباره سایه‌ها نوشته شده است، کتابی بسیار ارزشمند است که با کمک خداوند و تحمل سختی‌های فراوان و از خودگذشتگی‌های بسیار به رشته تحریر درآمده است.

این کتاب نه تنها به واسطه ذهن، بلکه با قلب و تصوراتمان نیز به‌خوبی قابل درک است. نیمه تاریک وجود برای کهنه در بطری‌های جدید است که طعم و عطر خود را حفظ کرده است. این مجموعه فرایندی از یکپارچگی سایه در عصر ما و متناسب با درک ماست. باید از همین ابتدای کتاب به نصایح دیی فور و گوش سپرده و سایه درونمان را به‌خاطر عشق و قربانی و به‌عنوان یک وظیفه قلبی قربانی کنیم. همان‌طور که روح خردمند آی‌چینگ^۱ در کتاب تغییرات به ما یادآوری می‌کند:

تنها وقتی که با شجاعت و بدون هرگونه خودفریبی یا توهم با مسائل به همان شکلی که وجود دارند مواجه شویم، نور و روشنایی خودش را نشان خواهد داد و مسیر موفقیت مشخص خواهد شد.

آی‌چینگ

ارمیا آبراهام