

۲۵۲۱۵۸۵

رمزگشایی از سایه‌های
رازآلود ذهن و آشتی با
نیمه تاریک وجود

شاخت سایه

روहित سامو

مترجم: معصومه میرزانی
ویراستار علمی: لیلا کمالخانی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	ساهو، روहित	Sahu, Rohit
عنوان و نام پدیدآور	:	شناخت سایه: رمزگشایی از سایه‌های رازآلود ذهن و آشتی با نیمه تاریک وجود/ نویسنده روहित ساهو؛ مترجم معصومه میرزائی؛ ویراستار علمی لیلا کمالخانی.	
مشخصات نشر	:	تهران: سبزان، ۱۴۰۳.	
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص.	
شابک	:	978-600-117-790-3	
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبیا	
یادداشت	:	عنوان اصلی: Shadow work for beginners: a short and powerful guide to make peace with your hidden dark side that drive you and illuminate the hidden power of your true self for freedom and lasting happiness, 2021.	
عنوان دیگر	:	رمزگشایی از سایه‌های رازآلود ذهن و آشتی با نیمه تاریک وجود.	
موضوع	:	سایه (روانکاوی) (Shadow (Psychoanalysis	
	:	عزت نفس	Self-esteem
	:	خودسازی	(Self-actualization (Psychology
	:	خودسازی — جنبه‌های روانی	Psychic aspectsSelf-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	:	میرزائی، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم	
شناسه افزودن	:	کمالخانی، لیلا، ۱۳۵۸ - ویراستار	
رده‌بندی کنکره	:	۱۷۵/۵۵۴	
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۶۴	
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۹۰۸۲۱	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۳۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

شناخت سایه

رمزگشایی از سایه‌های رازآلود ذهن و آشتی با نیمه تاریک وجود

• نویسنده: روहित ساهو

• مترجم: معصومه میرزائی

• ویراستار علمی: لیلا کمالخانی

• ناشر: سبزان

• حروف‌چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۰۳۵۷۲

• نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

• تیراژ: ۳۰۰ جلد

• قیمت: ۱۲۸,۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌آی‌کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-790-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۹۰-۳

فهرست

۵.....	مقدمه مترجم
۶.....	سپاسگزاری
۷.....	پیشگفتار
۱۲.....	ویژگی‌های سایه
۱۷.....	آیا همه ما یک خود سایه داریم؟
۱۹.....	چگونه بخش پنهان شخصیت ما شکل می‌گیرد؟
۲۲.....	سایه طلایی چیست؟
۲۶.....	اشتباهی که همه ما مرتکب می‌شویم
۳۰.....	کار روی بخش پنهان شخصیت چیست؟
۳۵.....	مزایای شناخت سایه
۵۴.....	نکاتی برای تمرین کار روی سایه
۶۱.....	تکنیک‌ها و تمرین‌های کار روی سایه
۹۰.....	آگاهی از جنبه‌های پنهان شخصیت
۹۴.....	پرسش‌های رایج درباره کار روی سایه‌های درونی

مقدمه مترجم

در دنیایی که هرروزه با چالش‌ها و فشارهای متعدد مواجه هستیم، گاهی فراموش می‌کنیم که زندگی واقعی مان چه کسی است. به مرور زمان، بخش‌هایی از شخصیت خرد را سرکوب کرده و نادیده گرفته‌ایم؛ این بخش‌ها که تحت عنوان «سایه» شناخته می‌شوند، می‌توانند تأثیرات منفی و عمیقی بر زندگی ما بگذارند. شناخت سایه، فهم روهیت سا هو، یک راهنمای کاربردی برای کشف و مواجهه با این جنبه‌های پنهان وجود ماست.

اگر تابه حال از خود پرسیده‌اید که چرا برخی الگوهای رفتاری شما تکرار می‌شوند، چرا با برخی مشکلات روانی دست و پنجه نرم می‌کنید، یا چرا روابطتان دچار تنش و تعارض است، این کتاب برای شماست. نویسنده، با زبان ساده و با استفاده از تمرینات عملی، شما را در سفری به اعماق ذهن‌تان همراهی می‌کند؛ سفری که در آن سایه‌های پنهان را کشف می‌کنید و آن‌ها را به نفع خود می‌آورید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا با ترس‌ها، آسیب‌ها و چالش‌های تاریک وجودتان روبه‌رو شوید و آن‌ها را بپذیرید. همان‌طور که نویسنده در فصول مختلف به ما نشان می‌دهد، شناخت سایه نه تنها به بهبود تعادل روحی و عاطفی منجر می‌شود، بلکه به شما کمک می‌کند تا با خود واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید و به سطحی عمیق‌تر از خودشناسی برسید.

این کتاب سفری است به تاریک‌ترین گوشه‌های وجودمان. هرچند ممکن است در ابتدا ترسناک به نظر برسد، اما این سفر به سمت رشد، پذیرش و آزادی است. حالا وقت آن رسیده که با شجاعت، قدم به دنیای سایه‌ها بگذاریم.

پیشگفتار

برای بسیاری، عبارت «شناخت سایه» افکار منفی و تاریکی را به ذهن می‌آورد. به دلیل ارزشی که دربارهٔ کلمهٔ سایه داریم، ممکن است فکر کنیم شناخت سایه به یک تمرین معنوی ناخوشایند یا کاری درونی است که شامل جنبه‌های مخرب‌تر یا به‌شدت منفی ماست. اما این درست نیست. در واقع، شناخت سایه برای رشد معنوی شما ضروری است. وقتی از یک بیداری معنوی^۱ عبور می‌کنید، زمانی می‌رسد که «شناخت سایه» لازم می‌شود. پس «سایهٔ انسان» و «شناخت سایه» دقیقاً چیست.

«سایه» و «شناخت سایه» چیز جدیدی نیستند. در واقع، در تمدن‌های قدیمی انسانی هم وجود داشته‌اند. فرهنگ ما، ریشه‌ای از ابتدای تاریخ، روش خاص خود را برای کشف جنبه‌های مختلف چهرهٔ انسان داشته‌اند. مردم آمازون^۲ از آیاهواسکا^۳ برای تجربهٔ حالت‌های متفلسفانه آگاهی استفاده می‌کردند. ادیان و فلسفه‌هایی مانند بودیسم^۴ مدت‌ها از «کنشو»^۵ صحبت کرده‌اند که به معنای دیدن طبیعت واقعی خود است.

۱. Spiritual Awakening: فرایند رشد و آگاهی معنوی (تمام پاورقی‌ها از مترجم است).

۲. Amazon: منطقه‌ای در آمریکای جنوبی

۳. Ayahuasca: نوشیدنی سنتی بومیان آمازون

۴. Zen Buddhism: شاخه‌ای از بودیسم

بسیاری از فرهنگ‌های یک «شمن»^۱ یا متخصص امور معنوی داشتند که در یک روستا یا شهر، نقش روان‌شناس را ایفا می‌کرد. ظاهراً این شخص می‌توانست آینده را ببیند و به افراد یا خانواده‌هایی که با مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کردند، مشاوره دهد.

حالا به دوران مدرن می‌رسیم. کارل یونگ^۲، روان‌پزشک و روان‌کاو سوئیسی، این اصطلاح را در قرن ۲۱ ابداع و بررسی کرد (کارل گوستاو یونگ یکی از مهم‌ترین روان‌شناسان قرن گذشته بود). او سایه را بخش غیرمتمدن و شاید ویرانه‌جود ما می‌دید. وی معتقد بود اگر می‌خواهیم انسان‌های کاملی باشیم، باید این جنبه تاریک خود را کاملاً درک کنیم.

بعلاوه، یونگ ما را فقط مختص افراد نمی‌دانست. او از «سایه جمعی»^۳ هم صحبت می‌کرد. این اصل اتحاد سایه‌های فردی افراد یک جامعه یا فرهنگ می‌دانست. او این ایده را خطری بزرگ برای تمدن می‌دانست، چراکه معتقد بود سایه جمعی می‌تواند شکل قدرتمندی فرافکنی^۴ شود.

همه ما درون خود شیاطینی داریم. هر روز با آن‌ها می‌جنگیم و گاهی شکست می‌خوریم، گاهی هم پیروز می‌شویم. این شیاطینی که در کمین ما هستند فقط در افکار منفی گذرا یا در اوج وحشت مابیان می‌شوند. و به دلیل احساس گناه و شرم، آن‌ها را نادیده می‌گیریم و کنار می‌گذریم.

مفهوم سایه بخشی اساسی از تجربه انسانی است، و تمایل به مقابله با آن برای اکثر ما یک مبارزه است. برخی امیدوارند که تعامل با تاریکی سبب آشکار شدن حقایق شخصی مهمی شود و کارپذیرش آن آسان‌تر شود.

1. Shaman
2. Carl Jung

3. Collective Shadow: سایه‌های مشترک در یک جامعه یا فرهنگ

4. Projection: نسبت دادن ویژگی‌های ناخواسته خود به دیگران

تعریف «خودسایه»^۱ بر این ایده استوار است که ما، به طور نمادین، بخش‌هایی از شخصیت خود را که فکر می‌کنیم دیگران نمی‌پذیرند، تأیید نمی‌کنند یا دوست ندارند، پنهان می‌کنیم؛ بنابراین، آن‌ها را در سایه نگه می‌داریم. به طور خلاصه، سایه ما نسخه‌ای از خودمان است که به جامعه ارائه نمی‌دهیم.

ما فکر می‌کنیم این بخش‌ها باید پنهان بمانند، زیرا نمی‌توانند و نباید در خودآگاه ما ظاهر شوند. جامعه به ما می‌گوید فقط روی چیزهای خوب مثل عشق و نور تمرکز کنیم، نه تاریکی یا سایه.

سایه شامل جنبه‌های انحصاری است که از آن‌ها شرم داریم یا آن‌ها را نمی‌پذیریم. این جنبه‌ها در بخش‌های خشم، کینه، ناامیدی، طمع، میل به قدرت یا زخم‌های دوران کودکی با ما همه چیزهایی که مخفی نگه می‌داریم.

می‌توان گفت این بخش تاریک وجود ما است. و مهم نیست دیگران چه می‌گویند، همه ما یک جنبه تاریک در شخصیت خود داریم.

مشکل اینجاست که ما فقط روی جنبه‌های مثبت شخصیت‌مان تمرکز می‌کنیم. تعجبی ندارد که بیشتر ما از تاریک‌ترین بخش هویت‌مان دوری می‌کنیم. اما وقتی فقط روی «روشنایی» تمرکز می‌کنیم، به عمق وجودمان نمی‌رسیم.	یادمان باشد... همه ما درون خود شیاطینی داریم که فقط در افکار می‌گذرد یا در اوج وحشت نمایان می‌شوند.
---	---

۱. Shadow Self: این اصطلاح به بخشی از شخصیت ما اشاره دارد که معمولاً از آن آگاه نیستیم یا آن را پنهان می‌کنیم و شامل ویژگی‌ها، احساسات و افکاری است که اغلب از دیگران و حتی از خودمان مخفی می‌کنیم. این بخش می‌تواند هم جنبه‌های منفی (مانند ترس‌ها یا خشم‌های سرکوب‌شده) و هم جنبه‌های مثبت (مانند استعدادهای ناشناخته) را در بر بگیرد. شناخت و کار کردن با خودسایه به رشد و تکامل شخصیتی ما کمک می‌کند.

یونگ می‌گوید وقتی سایه را نادیده می‌گیریم، همچنان به خرابکاری در زندگی‌مان ادامه می‌دهد. سرکوب^۱ یا نادیده گرفتن سایه می‌تواند باعث اعتیاد، اعتماد به نفس پایین، مشکلات روانی، بیماری‌های مزمن و مشکلات عصبی شود. اما می‌توانید یاد بگیرید «خودسایه» را بشناسید و روی آن کار کنید تا به اهدافتان برسید و بهترین زندگی ممکن را داشته باشید.

تغییری که خیلی از ما به دنبالش هستیم از انکار درون خودمان به وجود نمی‌آید؛ از پذیرش می‌آید.

خود بخواند، همه ما می‌توانیم تاریکی درونمان را بپذیریم و تغییر مثبت ایجاد کنیم با کار کردن روی سایه، به جای اینکه وانمود کنیم همه‌اش «نور» هستیم، به بخش تاریک خودمان نور می‌تابانیم.

◆ یادتان باشد...

شناخت سایه برای رشد معنوی شما ضروری است و تمایل به مقابله با آن برای اکثر ما یک مبارزه است.

شاید فکر کنید یاد کردن راهی به «جنبه تاریک» خود و تبدیل شدن به آن بهتری، غیرممکن است، اما من قول می‌دهم که این کار خدنی است. در واقع، اگر آنچه فکر می‌کنید مانع پیشرفت شماست را بپذیرید، شاید وضع بهتری پیدا کنید.

همان‌طور که کارل یونگ می‌گوید: «انسان به سختی‌ها نیاز دارد؛ آن‌ها برای سلامتی ضروری هستند.»

شناخت سایه چیست؟

شناخت سایه یعنی دوست داشتن آنچه هست و رها کردن شرم و قضاوت، تا بتوانیم خود واقعی‌مان^۲ باشیم و به عمق وجودمان برسیم. باید روی مشکلات

۱. Repression: پس زدن افکار یا احساسات ناخوشایند به ناخودآگاه

۲. True Self: مفهومی در روان‌شناسی که به هسته اصلی شخصیت و ماهیت حقیقی فرد اشاره دارد.

واقعی تمرکز کنید، نه احساسات گذشته. اگر این کار را انجام دهید، سریع و راحت به مشکلاتی می‌رسید که شما را اذیت می‌کنند. برای آرامش، باید با جنبه تاریک‌تر خود ارتباط برقرار کنیم، نه اینکه آن را سرکوب کنیم.

در ادامه با جزئیات بیشتر درباره شناخت سایه صحبت می‌کنیم؛ اینکه چطور به وجود می‌آید، چطور بر زندگی روزمره ما تأثیر می‌گذارد و بعضی از بهترین روش‌های شناخت سایه.

این راهنما که همه جنبه‌های شناخت سایه را پوشش می‌دهد، به آرامی ریشه ترس، ناخودآگاه، ورنج شما را آشکار می‌کند و نشان می‌دهد وقتی اجازه می‌دهید بخش‌هایی از وجودتان بیدار شوند و وجود داشته باشند، کم‌کم شروع به بهبود می‌کنید، محدودیت‌هایتان فراتر می‌روید و پذیرای نور و زیبایی هستی واقعی‌تان می‌شوید.

این کتاب ساده‌ترین تمرین‌ها و روش‌های ذهن‌آگاهی را برای دسترسی به ناخودآگاه^۱ پوشش می‌دهد و به شما کمک می‌کند جنبه‌های پنهان وجودتان را کشف کنید و روی آن‌ها کار کنید تا دیگر به احساساتتان کنترل نداشته باشند. تصور کنید اگر می‌توانستید چالش‌ها را موازی همان انگیز ببینید، به جای اینکه اضطراب فلج‌کننده را تجربه کنید، چه می‌شد.

این کتاب انگیزه‌ای خواهد بود که برای رسیدن به هدف‌تان نیاز دارید. عمیق‌تر به افکار، تان فرومی‌روید، باورهایی که شما را عقب نگه می‌دارند از بین می‌روند و در مسیر بهبودی و پیشرفت قرار می‌گیرید.

اگر با ثروت، وزن، عشق یا هر چیز دیگری مشکل داشته باشید، بعد از برطرف کردن سایه درونتان، خواهید دید که زندگی‌تان به روش‌های کوچک و بزرگ تغییر می‌کند. آدم‌های مثبت‌تر و فرصت‌های بهتری جذب می‌کنید. زندگی‌تان بهتر، راحت‌تر و حتی پربارتر خواهد شد.

۱. Subconscious: بخشی از ذهن که فرد از آن آگاه نیست، اما بر رفتار و افکار او تأثیر می‌گذارد.