

سایه‌ات را مالک شو

دربابِ درک و وجه تاریکِ روان

رابرت. آ. جانسون

ترجمه سیمین موحد

انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

Johrson.Robert A

جلیسون - رابرت الکس

سایه ات را مالک شو: رابطه خلاق با نیمه تاریک وجود

رابرت آ جانسون: ترجمه سیمین موحد - تهران: انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

قیمت ۴۰۰۰۰ ریال

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲-۵-۵-۰۰

۱۰۴ ص:

Owning your own shadow: understanding the dark side of the psyche c۱۹۹۱

عنوان انگلیسی

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

رده بندی کنگره: ۱۲۸۹ ج ۲ ص ۱۵۱/۵۱۵ BF۱۷۵ رده بندی دبیری: ۱۵۵/۲۶۴ شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۵۵۷۹۵



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

سایه ات را مالک شو

رابطه خلاق با نیمه تاریک وجود

نویسنده: رابرت آ جانسون

ترجمه: سیمین موحد

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

ویراستار علمی: خاتم مهنار کارکن

با تشکر ویژه از آقای کوروش افشار

چاپ اول ۱۳۹۰

شماره‌نگاران: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹ طبقه ۲، واحد ۶

به نام خدا

فهرست مطالب

پنج	پیشگفتار مؤلف
نه	مقدمه
پانزده	سخن و براستار
۱	فصل ۱ سایه
۳	سایه چگونه به وجود می آید؟
۵	خشم افسار گسیخته چه زمان پدیدار می شود؟
۷	نقش فرهنگ در ایجاد سایه
۱۱	ایجاد تعادل بین فرهنگ و سایه
۱۳	سایه؛ آری یا نه؟
۱۶	سایه‌ات را مالک شو
۲۲	غفلت از سایه
۲۵	چه کسی سایه شما را حمل می کند؟ خودتان یا دیگران
۳۰	چگونه مانع ریختن زباله سایه دیگران روی سر خود شویم
۳۳	طلای درون سایه
۳۸	میان‌سالی: تهدید یا فرصت
۴۱	ایجاد رابطه خلاق با سایه

۴۷	فصل ۲ عشق رمانتیک به مثابه سایه
۵۰	همسران را با خدا اشتباه نگیرید؛ او را نابود می‌کنید
۵۱	ما صرفاً به خاطر ندیدن سایه طلاق می‌گیریم
۵۵	عشق به خدا؛ آن را حمل نکنیم و به دوش دیگران نیندازیم
۶۰	تضاد به مثابه تجربه مذهبی
۶۹	معجزه تضاد
۷۲	حل تضاد عشق و قدرت؛ پایان نزاع زناشویی
۷۳	سایه به مثابه محل ورود به تضادهای زندگی

پیشگفتار مؤلف

می‌گویند داستان محبوب دکتر یونگ از این قرار بوده است: روزی آب حیات در آرزوی شناخته شدن روی سیاره زمین از چاه آرتزیتی جوشید و بی‌هیچ تلاش یا محدودیتی روی زمین جاری شد. مردم از هر طرف برای نوشیدن از این آب جادویی روان شدند و خود را با آن سیراب کردند و این آبی زلال و نیروبخش بود. اما بشر از اینکه اوضاع به این حالت بهشتی باقی بماند خشنود نبود پس به تدریج دور چاه را حصار کشیدند و برای آمدن کنار آن عوارض خواستند، برای اراضی اطراف آن ادعای مالکیت کردند و قوانینی وضع نمودند، درباره اینکه چه کسی می‌تواند سر چاه بیاید و چه کسی نمی‌تواند، به این ترتیب درهای ورود به محوطه چاه را قفل کردند. به زودی چاه به مالکیت قدرتمندان و نجیبان درآمد. از این رو آب خشمگین و ناراحت شد و از جریان بازایستاد و از جای دیگری شروع به جوشیدن کرد. مالکان اراضی اطراف چاه در ابتدا به قدری غرق قدرت و تملک خود بودند که متوجه ناپدید شدن آب نشدند. آن‌ها همچنان به فروش آب ادامه دادند؛ در این میان تعداد کمی از مردم متوجه شدند که قدرت حقیقی از بین رفته است. اما چند تن از

افراد ناراضی با شهادت بسیار به جستجو پرداختند و چاه آرترین جدید را پیدا کردند. به زودی آن چاه هم به کنترل سودجویان زمین‌ها درآمد و به همان سرنوشت دچار شد. به همین ترتیب چشمه از نو سر از جای دیگر درآورد و این داستان در طول تاریخ ادامه یافته و می‌یابد.

این داستان بسیار غم‌انگیزی است که یونگ را تحت تأثیر قرار داد، او دریافت که چطور حقیقت، می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گیرد و به صورتی نامری خودمحو شده درآید. علوم، هنر و خصوصاً روانشناسی از این روند تاریک، آسیب دیده‌اند. اما شگفتی داستان این است که آب همیشه جایی جاری است و هر شخص هوشمندی که شهادت جستجو کردن و یافتن آب زنده به شکل کنونی‌اش را داشته باشد به آن دسترسی پیدا می‌کند.

آب همیشه به عنوان نماد ژرف‌ترین منبع تغذیه روحی و معنوی بشر مورد استفاده بوده است. آب مثل همیشه در تاریخ عصر ما نیز جاری است، زیرا چشمه به رسالتش وفادار است؛ اما در جاهای دور و غریبی جریان دارد. آب اغلب اوقات از جاری شدن در نقاط مرسوم بازایستاده و بعد در حیرت‌انگیزترین جاها جاری شده است. خدا را شکر که آب هنوز آن جاست.

ما در این کتاب برخی از نقاط عجیب و غریبی را که این روزها آب حیات در آنجا جاری است بررسی می‌کنیم. آب مثل همیشه آزادانه جریان دارد و تازه است و همچون گذشته آب حیات به شمار می‌رود. مشکل اصلی این است که آن را باید جایی پیدا کرد که کمتر از همه انتظارش را داری. این معنای عبارت انجیلی است که می‌گوید «چه نیکی

می‌تواند از ناصریه^۱ بیاید؟» ناصریه برای مسیحیت مکانی مقدس و محل تولد منجی است، اما در عصر انجیل جای خوبی به‌شمار نمی‌رفت و بعیدترین نقطه برای یافتن تجلی روح بود. خیلی‌ها به این دلیل نمی‌توانند آب حیات خدادادی‌شان را پیدا کنند که آماده‌ی جستجوی نقاط غیرعادی نیستند. احتمالش هست که بار دیگر در ناصریه ظاهر شود و مثل گذشته نادیده گرفته شود.

یکی از این منابع دور از انتظار، سایه خود ماست، یعنی آن دسته از خصایص شخصیت‌مان که انکارشان می‌کنیم. همان‌طور که بعداً خواهیم دید، این بخش‌های انکار شده بی‌نهایت ارزشمندند و نمی‌توان نادیده‌شان گرفت. همان‌طور که در مورد آب حیات بیان شد، سایه به‌طور عذاب‌آوری همیشه و هر لحظه درون ماست و در صورتی که وجودش نادیده گرفته شود در یک لحظه از ما انتقام ندیده شدن خود را می‌گیرد.

۱. محل تولد عیسی مسیح Nazareth

مقدمه

زمانی که چندان نزدیک، آگوستین قدیس گفته بود: «شر، به همان سان عاملی مثبت است که خیر» اگر این گزاره رازناک و ناساز را در ذهن خود همساز کنیم و فراتر از آن این دو تضاد آشتی‌ناپذیر را با یک نگاه یکپارچه آشتی دهیم، آنگاه گستره و ژرفای مفهوم «سایه»^۱ در نظریه کارل گوستاو یونگ که جان‌مایه اصلی اثر حاضر را شکل داده است درک خواهیم کرد.

یونگ با نگاهی شهودی^۲ و درونی، ماهیت و کنش‌های روان‌شناختی شخصیت آدمی را در عمیق‌ترین لایه‌های آن مورد مطالعه قرار داده است.

از همین رو آنتونیو مورنو در کتاب یونگ، خدایان و انسان مدرن، اهمیت این روان تحلیل بزرگ را در بصیرت و عمق نگاه او به لایه‌های پنهان و زوایای نهان روح آدمی می‌داند. اگر بزرگ‌ترین کشف زیگموند فروید، ضمیر ناخودآگاه فردی^۳ است، یونگ با کشف ناخودآگاه جمعی^۴ و کهن‌الگوهای تاریخی^۵ یک دگرگونی

1. Shadow

2. Intuitive

3. Personal Unconsciousness

4. Collective Unconsciousness

5. Archetype

بزرگ و جهانی را به وجود آورد که افق جدیدی را پیش روی ما برای بازیابی لایه‌ها و نیروهای پنهان شخصیت گشود.

یونگ فراتر از یک روانشناس و روان‌تحلیلگر، مطالعات خود را در قلمرو مردم‌شناسی، باستان‌شناسی، نمادشناسی، اسطوره‌شناسی، کیمیاگری و حتی طالع‌بینی گسترش داد. تا آنجا که یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد یونگ، بازکاوی نمادها و اسطوره‌ها، افسانه‌ها و آموزه‌های عرفانی و اشرافی برای راه یافتن به بخش ناشناخته روح و روان آدمی بود.

یکی از مفاهیم کلیدی یونگ در مطالعه شخصیت، مفهوم «سایه» است که نماد قطب منفی و بخش حیوانی و غریزی و تا حدی مخفی و سرکوب شده انسان است.

به نظر یونگ، شخصیت از چندین عنصر و سامانه مستقل اما مرتبط با هم تشکیل شده است. مهم‌ترین این سامانه‌ها عبارت‌اند از: خود، ناخودآگاه فردی، ناخودآگاه جمعی، عقده‌ها، کهن‌الگوها^۱، نقاب، آنیما، آنیموس و سایه.

یونگ بر این باور است که همه این نیروهای به ظاهر متضاد بر اساس دو اصل جابه‌جایی و هم‌ترازی می‌توانند سوییجهای مثبت و منفی به خود بگیرند.

کهن‌الگوی سایه یا همان بخش تاریک شخصیت، میراث‌ثابتی است که از شکل‌های نازل‌تر و فروتر تحول فردی و نوعی به ما رسیده است. بنابراین، سایه دربردارنده همه امیال، آرزوها، نیازها و عقده‌هایی است

1. Archetype (دیرینه ریخت)

که با غرایز حیوانی درهم آمیخته است. اما همان‌گونه که در این کتاب بدان اشاره شده است، سایه علی‌رغم جنبه‌های منفی و تخریب‌گر آن به شرط اینکه از اصل جابه‌جایی و هم‌ترازی نیروها استفاده شود می‌تواند سازنده و بالنده نیز باشد.

در حقیقت، سایه به منزله زیست‌مایه اصلی تحول، منبع برانگیختگی، سرچشمه آفرینندگی و خلاقیت و خاستگاه هیجان‌ها و نیروهای پیش‌رونده و رشد‌دهنده نیز می‌باشد.

به همین سبب در ریخت‌شناسی رابرت جانسون که از اندیشه یونگ بهره برده است، بخش سایه و نیمه تاریک و منفی شخصیت، به همان سان خلاق و سازنده است که نیمه روشن و مثبت آن. اما چگونه است که ذهن آدمی همواره در پی ایجاد شکاف و گسست آشتی‌ناپذیر بین عناصر خویش است؛ این مرزبندی‌های خودساخته و جعلی از کجا و چگونه شکل می‌گیرد؟

رابرت جانسون منشاء این گسست‌نگری را در فرهنگ جامعه و فرایند جامعه‌پذیری افراد می‌داند. او بر این باور است که نوزاد آدمی در ابتدا کامل و یکپارچه به دنیا می‌آید اما فرهنگ جامعه او را به تدریج از سادگی، پاکی و سرزندگی خارج می‌سازد.

نگاه رابرت جانسون به شخصیت آدمی و عناصر در هم تنیده اما پویا و سازمان‌یافته آن، از عمیق‌ترین لایه‌های ناخودآگاه جمعی و کهن‌الگوهای تاریخی و اسطوره‌ای تا وسیع‌ترین ابعاد پیدا و ناپیدای آن، ما را به فضایی از دیدن و اندیشیدن سوق می‌دهد که به یک باره سدی از برابر دیدگانمان فرو می‌ریزد تا فراتر از «اینجا» و «اکنون» و برتر از

«خودآگاه» و «ناخودآگاه» به هستی جهان و جهان خویشتن نظری تازه بیفکنیم.

او بر این «باور شناخت» عجیب تأکید دارد که ما بدون تاریکی نمی‌توانیم به روشنائی برسیم؛ بدون زشتی، جلوه زیبایی نمایان نمی‌شود و در نهایت بدون آگاهی از بخش سایه و تاریک شخصیت خویش نمی‌توانیم عالی‌ترین و ارزشمندترین بخش وجود خود را بارور و شکرها سازیم.

از این روست که رابرت جانسون ما را به راه میانه که حد فاصل دو قطب «مثبت و منفی»، «نیکی و زشتی»، «پستی و تعالی» است رهنمون می‌سازد تا به واسطه آمیزه تنش‌های ناشی از این تضادها انرژی روانی فزونی یابد.

اما جانسون به ما یادآور می‌شود که راه میانه و نقطه تعادل میان قطب مثبت و منفی شخصیت، سازش و مصالحه فعل‌پذیر و یک‌سویه نیست بلکه ترکیبی خلاق و فعال از این دو پدیده به ظاهر متضاد به قصد گشایش و والایش زوایای پنهان شخصیت است.

از نظر یونگ عقده‌ها، کاستی‌ها، نیازها و فشارهای روانی آدمی همچون شمشیر دوسویه حاصل کشش‌های مثبت و منفی هستند که اگر بتوان در حالت تقارن و تعادل، نسبت شایسته‌ای بین آن‌ها برقرار کرد آنگاه همه نیروهای سرکوب شده از سویه تخریبی و فروکننده به سویه سازنده و بالنده تغییر مسیر می‌دهند. در اینجا است که به تعبیر «ایرناؤس»، «بلوغ اخلاقی» در کامل‌ترین نوع آن امکان‌پذیر می‌گردد. چرا که از نظر او بلوغ اخلاقی مستلزم تجربه و سوسه شدن و مشارکت عملی

در «شر» است، تا از این رهگذر بتوان با تصاحب و غلبه بر آن، زیبایی و «خیر» را به ارمغان آورد.

در واقع، اگر ما شهادت در آغوش کشیدن قطب‌های چندگانه و متضاد وجود خویش را داشته باشیم به درستی راز تبدیل کشش‌های منفی به مثبت را دریافته‌ایم.

هنر آدمی، در اندیشه یونگ نیز دستیابی به اکسیر حیات است تا از زهر، شهد؛ از سیاهی، روشنایی؛ از افسردگی، سرزندگی؛ از زشتی، زیبایی و از سایه، روشنایی تولید کند.

امید آن است که خوانندگان ژرف‌اندیش با مطالعه دقیق این کتاب و پی بردن به جایگاه و کارکرد «سایه» از دیدگاه نظریه پرداز یونگی به دانش و بینشی از جنس دیگر برای باز پدیدآوردن منش و شخصیتی از نوع دیگر دست یابند.

در خاتمه، بازگویی این نکته ضروری است که گزینش شایسته این اثر ژرف و گران‌سنگ برای ترجمه از سوی انتشارات نوپای بنیاد فرهنگ زندگی، آغازی خجسته و مبارک برای بسط و گسترش اندیشه‌های پویا و نوین در قلمرو روان‌شناسی شخصیت است که با برگردان روان و دقیق سرکار خانم سیمین موحد و با مدیریت دوست عزیز و ضحک‌اندیش، جناب آقای سهیل رضایی صورت گرفته است.