

# تخیل فعال

رابرت الکس جانسون /

ترجمه نیلوفر نواری /

www.ketab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی



## تخیل فعال

نویسنده: رابرت الکس جانسون

مترجم: نیلوفر نوری

ویراستار تخصصی: فاطمه السادات رضایی

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (روا) بنیاد فرهنگ زندگی (بالنده)

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

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

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۳۳-۰

### سرشناسه

: جانسون، رابرت الکس، ۱۹۲۱ - م.

(Johnson, Robert A.) Robert Alex

: تخیل فعال / رابرت الکس جانسون؛ مترجم نیلوفر نوری

: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۳.

: ۱۲۴ ص.

: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۳۳-۰ ریال: ۹۰۰۰۰

: قیبا

: عنوان اصلی: Inner work : using dreams and active imagination

for personal growth , ۷۱۹۸۶.

: کتاب حاضر قبلا تحت عنوان «تحلیل کاربردی خواب و رویا» توسط انتشارات

بنیاد فرهنگ زندگی در سال ۱۳۹۱ منتشر شده است.

: تحلیل کاربردی خواب و رویا.

: خواب دیدن

: تخیل

: نواری، نیلوفر، ۱۳۶۳ - مترجم

: ۱۳۹۳ ج۲ / BF۱۰۷۸/

: ۱۵۴/۶۳

: ۳۳۴۳۳۲۸

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شماره افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

به نام خدا

## فهرست مطالب

هفت	مقدمه ناشر
۱	تعریف و راهیابی به تخیل فعال
۲۱	تخیل فعال؛ سفری افسانه‌ای
۳۱	راهبرد چهار مرحله‌ای به تخیل فعال
۳۷	مرحله اول: دعوت
۵۵	مرحله دوم: گفت‌وگو
۶۹	مرحله سوم: ارزش‌ها
۷۹	مرحله چهارم: مراسم‌ها
۸۵	سطوح
۱۱۵	آشنایی با ساختار روان از دیدگاه روان‌شناسی تحلیلی

## مقدمه ناشر

### آگاه از ناخودآگاه

در زندگی روزمره، همه ما از راه‌های متعددی می‌توانیم فعالیت‌های ناخودآگاه را در درون‌مان احساس کنیم. گاهی اوقات ناخودآگاه به موازات ذهن آگاه با کار می‌کند. همه ما تجربه رانندگی و طی کردن مسیری را بدون بهره‌گیری از ذهن آگاه داشته‌ایم! ذهن آگاه ما کاملاً در جای دیگری است و ذهن ناخودآگاه ما به کنترل رفتارها در دست می‌گیرد. ناخودآگاه، ما را پشت چراغ قرمز متوقف می‌کند؛ موقع چراغ سبز دوباره به حرکت درمی‌آورد و قانون را رعایت می‌کند. در ذهن آگاه ما به اکنون و این‌جا بازگردد. هرچند این روش امن‌ترین روش رانندگی نیست، اما ناخودآگاه یک سیستم عالی، حساس و پشتیبانی سرمد برای ما فراهم می‌کند که همه ما وجود آن را بدیهی می‌دانیم.

ایده ناخودآگاه از یک ملاحظه ساده در زندگی روزانه انسان سرچشمه می‌گیرد: اطلاعاتی در ذهن ما وجود دارد که بیشتر اوقات از آن آگاه نیستیم. ما گاهی اوقات از یک خاطره، یک پیوند لذت‌بخش، یک آرزو یا یک اعتقاد که به‌طور غیرمنتظره‌ای از یک مکان نامعلوم می‌آید، آگاه می‌شویم. ما احساس می‌کنیم این عناصر را جایی درون‌مان برای مدتی طولانی حمل کرده‌ایم؛ اما کجا؟ در بخش ناشناخته‌ای از روان‌مان که خارج از ذهن آگاه ما است.

همه ما وقتی کلمه ناخودآگاه را می‌شنویم، دریافتی از معنی آن داریم. همه ما تجربه انجام کاری به‌صورت ناخودآگاه، وقتی ذهن‌مان «جای دیگری» است، داشته‌ایم و پس از آن از آنچه انجام داده‌ایم شگفت‌زده شده‌ایم.

گاهی اوقات ناخودآگاه خیالاتی پر از تصاویر زنده تولید می‌کند که ذهن آگاه را به‌طور کامل تسخیر و توجه ما را برای مدت طولانی به خود جلب می‌کند. خیالاتی از ماجراها و داستان‌های مختلف که به ذهن آگاه هجوم می‌آورند و تلاش می‌کنند تا خود را بیان کنند. ناخودآگاه این کار را از طریق تخیل انجام می‌دهد.

### ناخودآگاه و زندگی درونی

وقتی زندگی در حال تعادل است، ذهن آگاه و ناخودآگاه در ارتباط باهم زندگی می‌کنند. جریان ثابتی از انرژی و اطلاعات بین دو سطح برقرار است و آن‌ها زندگی را در رؤیاها، الهام‌ها، آیین‌ها و تخیل‌ها ملاقات می‌کنند.

اما فاجعه‌ای که دنیای امروز را در بر گرفته است، جدایی کامل ذهن آگاه از ریشه‌هایش در ناخودآگاه است. شکال تعامل با ناخودآگاه که اجداد ما را تغذیه می‌کرد - رؤیا، الهام، آیین، تجربه‌ها، معنایی - به کلی در ما گم شده و توسط ذهن امروزی، به عنوان چیزی ابتدایی یا خرافی کنار گذاشته شده است. در نتیجه ما به خاطر غرور و تکبرمان و به خاطر ایمان به منطق آسیب‌ناپذیرمان، ارتباط خود را با ریشه‌هایمان در ناخودآگاه و عمیق‌ترین بخش‌های وجودمان قطع کردیم.

یونگ متوجه شد که بیشتر مشکلات عصبی، احساس کسستگی و خلأ معنا در زندگی معاصر، به دلیل جدا شدن ذهن آگاه از ناخودآگاه است. به عنوان یک موجود آگاه، یک حس مبهم در همه ما وجود دارد که بخشی از وجودمان را گم کرده‌ایم و چیزی را که زمانی متعلق به ما بوده است، از دست داده‌ایم.

جدایی ما از ناخودآگاه، به معنای جدایی ما از روحمان و زندگی معنوی است.

هر فردی باید زندگی درونی را به هر شکلی که می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، ازادی یا غیرازادی انجام دهد. در غیر این صورت دنیای درونی مدعی ما خواهد شد و حقتش را از ما مطالبه خواهد کرد. ما از طریق کار درونی می‌توانیم به آن قلمرو وارد شویم؛ نیایش‌ها، تمرکز، کار روی رؤیاهای، مراسم و آیین‌ها و تخیل فعال.

اگر ما تلاش کنیم به دنیای درون بی‌اعتنا باشیم، همان‌طور که اکثرمان هستیم، نام‌ود آگاه از طریق آسیب‌های روانی راه خود را به زندگی ما باز خواهد کرد؛ نشانه‌های بیماری‌های روان‌تنی، وسواس‌ها، افسردگی‌ها و مشکلات عصبی

### نزدیک شدن به خود آگاه؛ تخیل فعال

یک راه طبیعی که از طریق آن ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه می‌توانند باهم گفت‌وگو و کار کنند «تخیل فعال» است. هدف از این کتاب، فراهم آوردن یک روش عملی و گام‌به‌گام است تا بتواند تخیل فعال را انجام دهید. شما یک روش چهار مرحله‌ای برای کار روی تخیل فعال خواهید یافت. من به این روش اصطلاح «کار درونی» را اطلاق می‌کنم؛ زیرا راه مستقیم و قدرتمندی برای دستیابی به دنیای درونی ناخودآگاه است. کار درونی تلاشی است که به وسیله آن ما اطلاعاتی از لایه‌های عمیق‌تر خودآگاه‌ها را رونمان به دست می‌آوریم و به سمت یکپارچه شدن با خویشتن کامل ما پیش می‌رویم.

تخیل از زبان بسیار ظریف و پیچیده نمادها برای بیان محتوای ناخودآگاه استفاده می‌کند. بنابراین می‌توان گفت اگر یاد بگیریم با یک چشم کارآزموده نگاه کنیم، متوجه می‌شویم تخیل جریان کاملی از انرژی و تصاویر بامعناست که در اکثر اوقات از ناخودآگاه جاری می‌شوند. تخیل، قوه تصویرپردازی ذهن است؛ وسیله‌ای که می‌تواند به موجودات دنیای درونی، لباس تصویر ببوشاند تا ما بتوانیم آن‌ها را ببینیم. تخیل نمادهایی را تولید می‌کند که ناخودآگاه از آن‌ها برای بیان خودش استفاده می‌کند.

روانکاوان پیرو مکتب کارل گوستاو یونگ به کسانی که خواب نمی بینند توصیه می کنند از تخیل فعال برای ورود به ناخود آگاه خود استفاده کنند. همان گونه که گفته شد ورود به ناخود آگاه می تواند حلال بسیاری از مسائل روان شناختی و سوالات اساسی باشد که ما در زندگی باید در جستجوی پاسخی برای آن باشیم.

آنچه در این کتاب می خوانید، بخشی از کتابی با عنوان «کار درونی» است. بخش اول این کتاب تحت عنوان «تحلیل کاربردی خواب و رؤیا» توسط بنیاد فرهنگ زندگی منتشر شد. «تخیل فعال» بخش دوم این کتاب است که به سبب جایگاه اهمیت آن در حوزه روانشناسی تحلیلی به صورت کتاب مستقلی تقدیم شما می شود.

همچنین برای آشنایی بیشتر شما با روانشناسی تحلیلی، خلاصه ای از مفاهیم اولیه این تئوری را در انتهای کتاب آورده ایم. بنابراین اگر با این تئوری از قبل آشنا نبوده اید پیش از خواندن کتاب این راهنما را مطالعه کنید. همچنین اگر در حین مطالعه اصطلاحاتی دیدید که برای تان آشنا نبود می توانید به این راهنما مراجعه کنید.

بنیاد فرهنگ زندگی