

سایه

شناخت نیمه تاریک روان

تحلیل عمقی شخصیت با استفاده از نظریه یونگ



نویسنده: دکتر رابرت جانسون

مترجم: شهره دالکی

رابت الكس جانسون

سايه

شناخت نیمه تاریک روان

مترجم : شهره دالکی

سرشناسه	: جانسون، رابرت الکس، ۱۹۲۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Johnson, Robert A. (Robert Alex)
مشخصات نشر	: شناخت نیمه تاریک روان / رابرت جانسون؛ مترجم شهره دالکی، شیراز: نوید شیراز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص. ۱۴ × ۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۸-۸۴۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Owning Your own shadow : understanding the dark side of the psyche, c1991
موضوع	: سایه (روانکاوی)
شناسه افزوده	: دالکی، شهره، ۱۳۴۴-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ج۲ س۱/۵۱/۵۱ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۵۳۳۳۸



شناخت نیمه تاریک روان

مترجم: دکتر شهره دالکی

طرح جلد: سعید فضلی □ لیتوگرافی و چاپ: واصف □ تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۸۹ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز-تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱-۲۲۲۹۶۷۶-۰۷۱۱ □ ص.پ.: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران-تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۹۴۵-۸۸۹۲۱۵۲۲-۰۲۱

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۸-۸۴۳-۴ ISBN: 978-964-358-843-4

۲۴۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه نویسنده

فصل اول : شناخت نیمه تاریک روان یاسایه

۱۳	سایه چگونه شکل می گیرد ؟
۳۴	فرافکنی سایه
۴۴	طلای وجود در سایه
۴۸	سایه در سنین میانسالی
۵۱	مراسم آیینی

فصل دوم : عشق رمانتیک

۵۹	عشق رمانتیک به عنوان نمودی از سایه
۶۰	فرافکنی تصویر قدسی خود
۶۵	تجربه شخصی از رمانتیسم
۶۹	پارادوکس تجربه مذهبی
۷۸	معجزه پارادوکس
۸۱	پارادوکس عشق و قدرت
۸۳	سایه به عنوان ورودیه پارادوکس

فصل سوم : ماندورلا

۸۹ ماندورلا
۹۱ طبیعت شفا بخش ماندورلا
۹۲ تکلم به عنوان نوعی ماندورلا
۱۰۱ ابعاد انسانی ماندورلا

مقدمه مترجم

دست از مس وجود چو مردان ره بشوی

تا کیمیای عشق بیابی و زر شوی

گر در سرت هوای وصال است حافظا

باید که خاکِ در گه اهل هنر شوی

سایه شامل جنبه های تاریک و ناشناخته شخصیت آدمی است که در نتیجه

تناقضات زندگی و نیاز به انتخاب بین خوب و بد ایجاد می شود . ما در زندگی

اجتماعی جهت رشد شخصیت مجبوریم گاهی بین دو گزینه متضاد یکی را

انتخاب کنیم . این انتخاب حتی ممکن است باب طبع ما هم نباشد . آن بخش

دیگر که انتخاب نشده سایه یا دوقلوی روانی ما را تشکیل می دهد . این همزاد

تاریک که مانند سایه ای در طول زندگی ما را دنبال می کند شامل هر

خصوصیت شخصیتی است که سرکوب شده و اجازه ظهور نیافته است . اگر

داستان دکتر جکیل و آقای هاید را خوانده باشید نمادی از یک مرد و سایه او را

به وضوح در طول داستان مشاهده می نمایید.

برخی عناصر سایه می توانند بالقوه مضر باشند و نباید در دنیای بیرون اجازه

ظهور بیابند . عصبانیت های غیر قابل کنترل، رفتارهای تکانشی جنسی ، دروغ

و دزدی عناصر بالقوه سایه هستند که بهتر است در تاریکی نگه داشته شوند و

اجازه بروز نیابند. با آن که سایه اغلب به صورت کاملاً منفی خود را نشان می دهد اما می تواند محتوی خصوصیات بالقوه مثبت از انتخابهای زندگی نیز باشد. بخشی از طلای ناب شخصیت ما در سایه پنهان است و سایه می تواند مانند کلیدی برای باز کردن درهای بسته اعماق روان ما و رسیدن به آن جنبه های طلایی و نورانی راهگشا باشد. متأسفانه اکثر آدمها در مقابل شناخت هر دو جنبه مثبت و منفی سایه مقاومت می کنند. اگر ما سایه خود را کاملاً انکار نماییم مجبوریم به پرسونا یا نقاب جهت رویارویی با جهان بیرون تکیه نماییم و فقط خود را توسط نقاب بشناسیم و این تمام چیزی خواهد بود که خود ما و اجتماع از ما می شناسد. اما سایه انباشته شده که از چشم خود فرد هم پنهان است می تواند بالقوه بسیار خطرناک باشد. وظیفه تک تک ما در اجتماع آن است که سایه شخصی خود را بشناسیم تا کمتر به انباشت سایه جمعی در جامعه کمک نماییم چرا که انباشت سایه جمعی در اجتماع می تواند فجایع اسف باری مانند جنگ، اعتراضات گسترده، آشوب و خونریزی را به دنبال داشته باشد.

دکتر شهره دالکی

آذر ۸۹

مقدمه

می گویند که داستان مورد علاقه دکتر یونگ^۱ چیزی به این مضمون بود: آب حیات در آرزوی آنکه خود را بر روی زمین آشکار سازد از یک چاه آرتزین فوران کرد و بدون تلاش یا محدودیت بر روی زمین جاری گشت. مردم جمع شدند و از این آب جادویی نوشیدند و تغذیه شدند، چرا که این آب بسیار پاک و زلال و روح بخش بود. اما فرزندان آدم نمی توانستند ببینند که همه چیز در وضعیت بهشت عدن باقی بماند. بنابراین کم کم شروع کردند و اطراف چاه حصاری قرار دادند و درخواست آب بها نمودند. آنها چاه آب را به مالکیت خود درآوردند، قوانین مدنی برای استفاده از آن وضع کردند و حتی اطراف حصار نیز دروازه هایی با قفل و زنجیر قرار دادند.

به زودی چاه در مالکیت افراد متنفذ و قدرتمند در آمد. چاه عصبانی و ناامید از این محدودیتها در آن مکان خشک شد و آب از محل دیگری فوران کرد. مردمی که خود را صاحبان چاه می دانستند آنقدر در احساس مالکیت و قدرت خویش غرق شده بودند که حتی متوجه نشدند که آب ناپدید شده است. آنها همچنان به معامله بر سر آبی که دیگر وجود نداشت ادامه دادند و فقط افراد محدودی متوجه شدند که نیروی اصلی از بین رفته است. این افراد ناراضی

^۱ - روانکاو سوئیسی و بنیانگذار نظریه روان شناسی تحلیلی

تلاش گسترده ای را در جستجوی آب گم شده آغاز کردند و بالاخره چاه آرتزین جدید را پیدا کردند. اما به زودی آن چاه هم به تملک افراد سود جو در آمد و ماجرای چاه اول دوباره تکرار شد. چشمه آب دوباره ناپدید شد و در مکان دیگری ظاهر گشت و این ماجرا در طول تاریخ بارها و بارها تکرار شد.

این داستان بسیار غم انگیز است و دکتر یونگ را بالاخص متاثر ساخته بود، چرا که او مشاهده می کرد چگونه یک حقیقت اساسی می تواند مورد سوء استفاده قرار گرفته و به یک اسباب خود پسندی تبدیل گردد. علم، هنر و بالاخص روانشناسی همیشه از این جهل و گمراهی آسیب دیده است. اما اعجاز داستان در این است که این آب حیات همیشه در جایی جریان داشته است و می تواند در اختیار هر انسان فرزانه ای قرار گیرد که جسارت جستجوی آن را در مجاری کنونی دارا باشد.

آب همیشه نماد عمیق ترین منبع تغذیه روح بشر بوده است. این آب در حال حاضر نیز مانند هر زمانی از تاریخ بر روی زمین جریان دارد زیرا که این آب نسبت به مأموریت خود وفادار است، اما گاهی در مکانهایی غریب جریان می یابد. جریان این آب اغلب در مکانهای آشنای قبلی قطع و در جاهایی که بسیار دور از انتظار است ظاهر می گردد. اما به لطف خداوند این آب همیشه جریان دارد و هیچگاه قطع نمی شود.

در این کتاب ما می خواهیم برخی مکانهای غریبی را که این آب در حال حاضر در آن جریان دارد، بررسی نماییم. این آب مانند همیشه رایگان و زلال و حیات بخش است. مشکل آن جاست که این آب در مکانی یافت می شود که کمتر از همه انتظار می رود. این همان معنای عبارت کتاب انجیل است: "آیا از شهر ناصره هیچ چیز خوبی بر خواهد خواست؟" شهر ناصره^۱ در حال حاضر برای مسیحیان مقدس است چرا که محل تولد عیسی مسیح است، اما در ابتدای

^۱ - محلی که عیسی مسیح بشارت خود را از آنجا آغاز کرد.

مسیحیت محل مناسبی برای ظهور آن پیامبر و تجلی آن مذهب نبود. اغلب مردم نمی‌توانند این آب حیات خدادادی را در وجود خود بیابند چرا که نمی‌دانند باید آن را در مکانهای غیر معمول و غریب جستجو کنند. احتمال می‌رود که این آب حیات بخش، دوباره در مکان دیگری ظاهر شود و دوباره به مانند قبل نادیده انگاشته شود.

یکی از این مکانهای غیر معمول سایه^۱ ماست. سایه آن زباله دانی است که ما تمام خصوصیات شخصیتی ناپسند و مطرود خود را به آن سرازیر می‌نماییم. همانگونه که بعدا خواهیم دید این خصوصیات مطرود بسیار باارزش هستند و نمی‌توانیم نسبت به آنها بی‌اعتنا باشیم. به مانند آب حیات، سایه نیز رایگان و متاسفانه به سرعت در دسترس است. پذیرش و تکریم سایه قابلیت‌های عمیق معنوی را در یک فرد طلب می‌کند. سایه کمال خواه و بنابراین مقدس است و مهمترین تجربه معنوی یک فرد در طول زندگی می‌تواند باشد.

فصل اول

شناخت نیمه تاریک روان یاسایه

سایه چگونه شکل می گیرد؟

فراقنی سایه

طلای وجود در سایه

سایه در سنین میانسالی

مراسم آیینی

شناخت نیمه تاریک روان

سایه، این جوهر غریب تیره که مانند شبخ ما را دنبال می کند و در دنیای روان ما را چنان بی رحمانه و خستگی ناپذیر اغوا می نماید چیست؟ این عنصر چه نقشی را در روان ما انسانهای امروزی ایفا می نماید؟

پرسونا یا نقاب آن چیزی است که ما دوست داریم باشیم و اینکه چگونه می خواهیم جهان بیرون ما را تصور نماید. همانگونه که لباس ما تصویری از ما را به دنیای خارج منعکس می کند پرسونا نیز پوشش روانشناختی ماست و واسطه بین خود واقعی و دنیای بیرون محسوب می گردد. ایگو آن چیزی است که ما هستیم و در باره آن آگاهی داریم. سایه آن قسمتی از روان ما است که نمی توانیم ببینیم یا بشناسیم.

سایه چگونه شکل می گیرد؟

ما همه کامل به دنیا می آییم و بگذارید امیدوار باشیم که به صورت کامل هم می میریم. اما جایی در ابتدای راه ما یکی از میوه های اعجاز آمیز درخت معرفت را می خوریم و از آن پس همه چیز به خوب و بد

تقسیم می شود و ما روند ساخت سایه را شروع می کنیم. ما وجود خود را تفکیک می نماییم. در روند مدنیت و تمدن سازی ما خصوصیات خدادادی خود را به دو بخش مورد قبول اجتماعی و غیر قابل قبول تقسیم می کنیم. البته این امری لازم و مورد پسند است و مدنیت و تمدن بدون متمایز کردن خیر از شر معنا نخواهد داشت. اما این خصوصیات غیر قابل قبول و پس زده شده از بین نمی روند. آنها فقط در زاویه های تاریک روان ما پنهان می مانند و زمانی که به اندازه کافی آنجا ماندند، زندگی مستقلی را آغاز می کنند - زندگی سایه. سایه آن بخشی از روان است که به اندازه کافی وارد خودآگاه نشده است. این بخشی مطرود از وجود ماست و انرژی بالقوه ای تقریباً به اندازه ایگو دارد. اگر انرژی که در آن جمع می شود از انرژی ایگو بیشتر شود به شکل خشم غیر قابل مهارى فوران می نماید و یا به صورت رفتاری نا شایست خود را نشان می دهد و یا به صورت افسردگی بروز می نماید و در نهایت سانحه غیر مترقبه ای رخ می دهد که هدفی را ایفا می کند. سایه ای که خود مختار شده به هیولای وحشتناکی در خانه روان ما تبدیل می شود.

مدنیت که والاترین دستاورد بشر امروز است شامل حذف آن دسته از خصوصیات خطرناک است که مانع نیل به آرمانهای ماست. هرکس که در برابر این روند سر تعظیم فرود نیاورد بدوی خواهد ماند و جایی در جامعه متمدن و مترقی نخواهد داشت. ما همه کامل به دنیا آمده ایم اما زندگی مدنی و تمدن ما را مجبور می کند که فقط بخشی از سرشت خود را زندگی کنیم و بخشهای دیگر را کنار بزنیم. ما خود را به دو بخش ایگو و سایه تقسیم می کنیم چرا که مدنیت اصرار دارد که ما در چهارچوب

معینی رفتار کنیم . این میراث ما پس از خوردن میوه ممنوعه معرفت از بهشت عدن است . مدنیت آن انسان ساده را از ما می گیرد اما به ما قدرتی پیچیده تر و بفرنج تر می دهد. می توان یک بحث جدی را در اینجا مطرح کرد که کودکان را نباید خیلی زود وارد این تقسیم بندی کرد و کودکی شان را از آنها گرفت . باید به آنها اجازه داد تا به اندازه کافی در باغ بهشت بمانند تا زمانی که به اندازه کافی نیرومند شده باشند و بتوانند بار مدنیت و فرهنگ را بدون آن که زیر آن بشکنند تحمل نمایند. این قابلیت در سنین متفاوتی برای افراد مختلف به دست می آید و نیازمند یک بینش دقیق است تا مشخص نماید که چه زمانی کودک می تواند خود را با زندگی جمعی جامعه منطبق نماید.

جالب است بدانیم که در فرهنگهای گوناگون خصوصیات متفاوتی را به ایگو نسبت می دهند. مشخص است که فرهنگ یک ساختار مصنوعی تحمیل شده اما درعین حال بسیار ضروری است. ما می بینیم که در یک کشور از سمت راست و در کشور دیگر از سمت چپ رانندگی می کنند. در فرهنگ غربی یک مرد می تواند دست یک زن را در خیابان بگیرد اما دست مرد دیگری را نمی تواند بگیرد . در کشور هند یک مرد می تواند دست دوست مذکرش را در خیابان بگیرد اما دست یک زن را نمی تواند در مکانهای عمومی بگیرد . در غرب یک نفر با پوشیدن کفش در مکانهای رسمی و مذهبی احترام خود را نشان می دهد اما در فرهنگهای شرقی پوشیدن کفش هنگام ورود به معبد یا مسجد نشانه بی احترامی است. در هند اگر با کفش وارد یک معبد شوید شما را بیرون کرده و متذکر می شوند تا زمانی که آداب اجتماعی را یاد نگرفته اید حق ورود ندارید. در کشورهای عربی آروغ زدن بعد از غذا خوردن نشانه

رضایتمندی از غذا می باشد در حالی که در ممالک غربی این عملی نکوهیده است .

این تقسیم بندیها همه قراردادی است . برای مثال فردگرایی در برخی جوامع یک خصوصیت تحسین بر انگیز است و در برخی دیگر بزرگترین گناه شمرده می شود . در خاورمیانه تواضع و فروتنی یکی از مکارم اخلاق است . شاگردان استادان بزرگ هنر نقاشی یا شعر اغلب آثار خود را با نام استاد خود امضاء می نمایند . در فرهنگ غربی افراد بالاترین تبلیغات را برای نام خود می کنند . برخورد این تضاد آراء می تواند خطرناک باشد چرا که شبکه های وسیع ارتباطات در جهان مدرن امروزی ما را به هم نزدیکتر کرده است . سایه یک فرهنگ می تواند بشکه باروتی از دردسر برای فرهنگ دیگر باشد .

در عین حال شگفت آور است بدانیم که صفات شخصیتی بسیار مثبتی می تواند از سایه نشات بگیرد . معمولا صفات عادی دنیوی در این گروه قرار می گیرد . همه صفات پست و حتی بعضی صفات متعالی نیز به سایه می رود ! بخشهایی از طلای ناب شخصیت ما به سایه فرستاده می شود زیرا که نمی تواند با روند تطابقی مدنیت و فرهنگ خود را سازگار نماید .

عجیب تر آنکه افراد در برابر صفات والای سایه بیشتر از جنبه های تاریک آن که سعی در پوشاندن آنها دارند مقاومت نشان می دهند . اقرار به وجود صفاتی پست راحت تر از آن است که بخواهیم طلای وجود خود را در سایه کشف نماییم . اعتراف به این نکته که ما صفات شخصیتی بسیار ارزشمندی داریم مشکل تر از آن است که قبول کنیم که انسان بی مقداری هستیم . البته ما هر دوی اینها هستیم ، اما نمی توان هر دو

را بطور همزمان کشف کرد. طلای ناب وجود ما مرتبط با عوالم لاهوتی است و اقرار به وجود آن در مقاطعی خاص از زندگی می‌تواند مشکل باشد. بی‌اعتنایی به این طلا می‌تواند به اندازه نادیده انگاشتن نیمه تاریک روان مخرب باشد و برخی افراد را قبل از آنکه متوجه شوند چگونه می‌توان این طلا را استخراج کرد دچار آسیب یا لطمه روحی نماید. در حقیقت این تجارب عمیق لازم است تا ما درک نماییم چگونه بخش مهمی از وجود ما بصورت راکد و نهفته باقی مانده است. در فرهنگهای قبيله ای اغلب شمن‌ها^۱ یا شفا دهندگان ابتدا خود به یک بیماری سخت مبتلا می‌شوند. این بیماری به آنها حکمتی عطا می‌نماید تا خود را شفا دهند و پس از آن از این حکمت در جهت مداوای مردم استفاده نمایند. این امر در حال حاضر در مورد مانیز صادق است. ما هنوز تحت تاثیر صورت مثالی شفا دهنده زخمی زندگی می‌کنیم که یاد گرفته است چگونه خود را مداوا نماید و طلای ناب وجود خود را در این تجربه پیدا کند.

ما در هر زمان و مکانی که دیده به جهان گشوده باشیم در هنگام بزرگسالی یک ایگو، یک سایه و یک سیستم ارزشی مشخص با دو قطب متضاد خیر و شر را کسب می‌کنیم. در همه جوامع ایگو و خیر معادل هم هستند در حالی که سایه با شر شناخته می‌شود. تمیز خیر از شر یک بعد قوی فرهنگی دارد که فرد باید بتواند آن دو را از هم تشخیص دهد و خود را به طور متناسبی با آن هماهنگ سازد. از بعد فرهنگی این تفکیک خیر از شر می‌تواند بسیار کار ساز اما در عین حال ناهنجار باشد. زمانی که دادگاههای تفتیش عقاید در قرون وسطی فردی را به سوختن در آتش محکوم می‌کرد یک برهان غیر قابل بحث برای این تصمیم

وجود داشت. ظهور نظام فرد گرایی و آزادی عقیده در ذهنیت انسان غربی سبب شعله ور شدن این نگرش افراطی شد. افراطی گرایی و تعصب همیشه نشانه عدم اطمینان ناخودآگاهانه ای است که هنوز به حیطة خود آگاهی راه نیافته است.

وظیفه مذهب بازگرداندن وحدت به شخصیت است. لغت مذهب در زبان لاتینی به معنای دوباره ارتباط برقرار کردن و دوباره به هم برگرداندن یا به عبارتی در مان زخمهای جدایی است. جهت پیشرفت و عبور از مرحله حیوانی لازم است به نظام مدنیت و تمدن سر تعظیم فرود آوریم. اما جهت رسیدن به تعالی معنوی و روحی نیز به همان اندازه لازم است تا پاره های از هم گسیخته و تجزیه شده روان خود را دوباره به هم گره بزنیم. باید بهشت عدن اولیه را ترک کنیم اما برای رسیدن به مدینه فاضله نیز تلاش نماییم.

بنابراین واضح است که باید سایه ای تشکیل شود تا مدنیت و فرهنگ معنایی بیابد. ما باید وحدت شخصیت خود را که در آرمانگرایی فرهنگی از دست داده بودیم دوباره به دست آوریم، در غیر این صورت مجبور خواهیم بود در یک حالت دوگانگی و تضاد که در طول تکامل ما به تدریج تحمل ناپذیرتر می شود به سر بریم.

معمولا نیمه اول زندگی هر انسانی در خدمت مدنیت و فرهنگ سازی سپری می شود و شامل کسب مهارتهای لازم، تشکیل خانواده، یافتن شغل و یادگیری صدها نوع وظیفه دیگر است. اما نیمه دوم زندگی اختصاص به بازگشت به وحدت وجود و رسیدن به قداست دارد.

ممکن است فردی ایراد بگیرد که این یک دور باطل است. می توانیم به او پاسخ دهیم که این وحدت در ابتدای زندگی ناآگاهانه

و بچگانه اما در انتهای زندگی آگاهانه است. این روند تکاملی گرچه به نظر بیهوده می‌رسد، اما ارزش تمام رنجها و دردهایی را که در طول رسیدن به آن تحمل می‌کنیم دارد. تنها فاجعه ممکن، گمراه شدن و به بیراهه رفتن در طول طی طریق و نرسیدن به تمامیت و وحدت است. متأسفانه تعداد کثیری از افراد در طول مسیر به بیراهه می‌روند.

ما می‌توانیم شخصیت فرد را به مثابه یک الاکلنگ فرض نماییم. پدیده مدنیت و فرهنگ سازی شامل غربالگری صفات خدادادی و قراردادن بخشهای مقبول در سمت راست و قسمت‌های نامقبول در سمت چپ است. این یک قانون تغییر ناپذیر است که هیچ صفتی نمی‌تواند دور ریخته شود. ما فقط می‌توانیم صفات را از یک طرف به طرف دیگر جابجا کنیم. یک فرد با فرهنگ کسی است که صفات مطلوب را در معرض دید عموم قرار می‌دهد (طرف خیر) و بخشهای ممنوعه را در سمت چپ از دید دیگران پنهان نگاه می‌دارد. تمام خصوصیات شخصیتی باید در جایی از این طیف قرار گیرد و هیچ صفتی نباید نادیده انگاشته شود.

یک قانون غیر قابل انعطاف در اینجا وجود دارد که تعداد کمی از افراد آن را درک می‌کنند و فرهنگ ما نیز دوست دارد آن را به طور کامل انکار نماید. آن قانون این است که اگر فردی می‌خواهد تعادل خود را حفظ نماید باید موازنه‌ای بین دو سر الاکلنگ برقرار نماید. اگر فردی دارای صفاتی مثبت در طرف راست است باید به همان میزان وزنه در طرف چپ قرار دهد و برعکس آن هم صحت دارد. اگر این قانون رعایت نشود الاکلنگ شکسته می‌شود و ما تعادل خود را از دست می‌دهیم. یک فرد الکلی که ناگهان در پرهیز از الکل تعصب زیاد نشان می‌دهد و یا فرد محافظه کاری که به یک باره عنان اختیار از کف می‌دهد

و مصلحت اندیشی را کنار می گذارد نمونه این چرخش های ناگهانی هستند و آنها فقط یک طرف این الاکلنگ را با طرف دیگر عوض کرده اند و نتیجه قابل توجهی عایدشان نشده است.

این الاکلنگ ممکن است در صورت تحمل بار سنگین از وسط بشکند. این همان روان پریشی یا از هم پاشیدگی روان است. عبارات عامیانه جهت بیان این تجارب بسیار دقیق است. ما باید حتی به قیمت صرف انرژی خیلی زیاد این توازن را حفظ نماییم.

روان انسان با همان دقتی که بدن میزان دما، اسید و باز و انفعالات شیمیایی خود را تنظیم می نماید این موازنه را حفظ می کند. ما حفظ تعادل فیزیکی بدن را امری معمولی تلقی می کنیم اما معادل روانشناختی آن برای ما امری ناشناخته است.

یک متن تصویری قرون وسطی این موضوع را به نحو بارزی بیان می نماید. در این تصویر درخت معرفت با میوه های طلایی از ناف حضرت آدم بر می خیزد. حضرت آدم کمی خواب آلود است مثل این که به درستی نمی داند چه چیزی را تولید کرده است. دو بانو در کنار درخت در دو طرف حضرت آدم ایستاده اند. حضرت مریم در طرف چپ در هیات یک راهبه میوه ها را از درخت می چیند و به صفی طولانی از تائبین جهت رستگاری آنها می دهد. حضرت حوا در سمت راست قرار دارد و میوه های همان درخت را به صفی طولانی از مردم جهت لعن ابدی می دهد. در اینجا به وضوح مشاهده می کنیم که یک درخت دو محصول می دهد. چه درخت عجیبی! هر زمان که ما میوه خلاقیت را از این درخت طلایی می چینیم، دست دیگر ما میوه تخریب را از این درخت می کند. ما مقاومت بسیار زیادی برای درک این بصیرت داریم،

همه دوست دارند که خلاقیت را بدون تخریب به دست آورند ، اما این امری غیر ممکن است.

متاسفانه باید گفت که نگرش کلی در زمان حاضر این است که خوبی به معنای آن است که تا حد ممکن در سمت راست یا طرف خیر الا کلنگ حرکت کنیم . انسان کامل به شکل تصویری است از انسانی کاملا خوب که همه چیز را به سمت بخش آرمانی شخصیت خود منتقل کرده است. این وضعیتی کاملا بی ثبات است و به سرعت از موازنه خارج خواهد شد. از دست دادن موازنه سبب می شود که زندگی غیر ممکن شود.

کانون یا مرکز ثقل ، نقطه کمال و جایگاهی ایده آل است. ما باید با جهان خارج با طرف خوب خود تعامل نماییم اما این امر فقط زمانی میسر است که موازنه طرف چپ با راست را نیز حفظ کنیم . ما باید به طور کامل نیمه تاریک روان خود را از دید جامعه بپوشانیم زیرا در غیر این صورت به یک سفاک خون ریز تبدیل خواهیم شد. اما نباید تحت هیچ شرایطی این نیمه تاریک را از چشم خودمان نیزپنهان بداریم. داشتن شخصیت موثر به معنای ایستادن در مرکز ثقل الاکلنگ و تولید آن چیزی است که تنها می تواند با متضاد خود سنجیده شود . این نظریه بسیار با عقاید رایج و احساساتی در مورد خوب بودن که برای ما ایده آل است فرق دارد.

البته همه مابه عنوان انسان های معمولی دارای سایه هستیم . سان آگوستین در کتاب شهر خدا فریاد کشید : " انجام دادن یعنی گناه کردن ". ساختن یعنی در عین حال خراب کردن. ما نمی توانیم نور تولید کنیم مگر اینکه به همان میزان تاریکی ایجاد نماییم. هندوها براهما

خداوند خالق را با شیوا خدای هلاکت در برابر هم قرار می دهند در حالی که ویشنو در مرکز ثقل موازنه بین این دو را حفظ می کند. فرد معمولی نمی تواند از این نیمه تاریک خود فرار کند. اما ما می توانیم به صورت معقولانه ای با این نیمه تاریک رو به رو شویم. سان آنتونی هزینه تجلیات نورانی خود را با کابوسهای شبانه ای از ابلیس می پرداخت. او این فشار بارهای متضاد را به خوبی تحمل کرد و در نهایت به بصیرتی ارزشمند دست یافت که ما می توانیم او را انسانی مقدس بنامیم.

موازنه خیر و شر در نهایت امکان پذیر و قابل تحمل است. کل طبیعت یک نظام دو قطبی است. تاریکی و روشنایی، ساختن و خراب کردن، بالا و پایین، مونث و مذکر. بنابراین عجیب نخواهد بود که همین قوانین اساسی در ساختار روانی ما نیز وجود داشته باشد. در ادبیات آلمان لغتی^۱ وجود دارد که به معنای تصویر آینه ای از خود یا همزاد است. گوته بسیار تحت تاثیر قرار گرفت زمانی که یک شب هنگام مراجعت به منزل همزاد خود را دید، شخصیت دیگری که درون او زندگی می کرد. تعداد اندکی از ما تجربه به این روشنی از سایه خود داریم. اما چه ما به این مطلب آگاهی داشته یا نداشته باشیم دو قلوبی روانی ما مانند یک سایه ما را تعقیب می نماید.

اکثر مردم فکر می کنند تنها سکنه روان خود هستند. اعتراف به وجود سایه و آن را تحت اختیار خود در آوردن به معنای تایید این مطلب است که قسمتهای بسیار بیشتری در روان ما وجود دارد که دنیای خارج از آن بی اطلاع است. دکتر یونگ به ما می گوید که چگونه او اولین بار از حضور یک شخصیت دیگر در درون خود آگاه شد:

من رویایی داشتم که هم سبب ترس وهم تشویق من شد. شبی تاریک من در یک مکان نا آشنا در خلاف جهت یک تند باد به آهستگی و سختی حرکت می کردم. مه غلیظ از همه طرف مرا احاطه کرده بود. من دستهایم را به دوریک شعله ضعیف که هر لحظه احتمال خاموشی آن می رفت حلقه کرده بودم. همه چیز بستگی به روشن نگه داشتن این نور ضعیف داشت. به ناگاه احساس کردم که چیزی به دنبال من است. سرم را برگرداندم و هیکل سیاه عظیمی را دیدم که مرا تعقیب می کند. من در عین حال آگاه بودم که باید با وجود وحشت زیاد آن نور ضعیف را در مقابل تاریکی و باد روشن نگه دارم و به خطراتی که مرا تهدید می کرد اهمیتی ندهم. زمانی که بیدار شدم سریعاً دریافتم آن هیکل سیاه سایه من بود که در نتیجه نور ضعیفی که در دستم بود قابل رویت شده بود. من همچنین می دانستم که آن نور ضعیف در حقیقت خود آگاه من و تنها نوری بود که من داشتم. این نور در مقابل نیروهای تاریکی، بی نهایت ضعیف و شکننده بود اما هنوز یک نور بود.

یونگ از دوران کودکی در یک خانواده سوئسی مطلقاً پروتستان و تا زمان آموزش های منضبط در دانشکده پزشکی تحت یک نظام مدنی با ظرافتهای بالای فرهنگی پرورش یافته بود. ساعات طولانی از تمرکز دقیق به او شخصیتی متمرکز و انسجام یافته داده بود. اینها همه به قیمت نادیده انگاشتن نیمه تاریک و بدوی روان وی بود که در رویاهایش ظاهر می گشت. هر قدر شخصیت خود آگاه ما در بیرون مبادی آداب تر و مهذب تر باشد سایه بیشتری در طرف درون جمع خواهد شد. این مطلب که ایگو و سایه از یک منبع تغذیه می کنند و در موازنه با یکدیگر قرار دارند از بزرگترین دستاوردهای یونگ است. هر جا نوری هست سایه ای نیز هست و یکی بدون دیگری نمی تواند وجود داشته باشد.

از آن خود کردن سایه به معنای رسیدن به جایگاه کمال است - یک کانون مرکزی که به هیچ صورت دیگر قابل وصول نیست . عدم کسب موفقیت در این زمینه به معنای از دست دادن کمال و بنابراین از دست دادن هدف و معنای زندگی است .

هندوها جایگاه کمال را با سه کلمه تشریح می کنند: سات، چیت، و آناندا . سات نیمه وجودی زندگی یا طرف چپ است ، چیت ظرفیت ایده آلی یا نیمه راست این موازنه است . آناندا شوق ، شغف و جذبه روشن بینی یا همان کانون الاکلنگ است . زمانی که سات و چیت آگاهانه بایکدیگر جفت شوند ، آناندا یا شوق زندگی خلق می شود و این امر با شناخت سایه امکان پذیر است .

اگر ما بصورت افراطی در سمت راست حرکت کنیم مجبوریم دانسته یا ندانسته با انجام عملی در سمت چپ این موازنه را برقرار نماییم . ما حتی لازم نیست سرمان را برگردانیم تا ببینیم که به همان میزان ، سیاهی و تاریکی در خود انباشته کرده ایم . علت آنکه اغلب هنرمندان در زندگی خصوصی خود مشکلات زیادی دارند همین امر است . با این حال نوع گسترده تر خلاقیت آن است که با استفاده از سایه ، قوه ابتکار خود را پرورش دهیم و با گذر از سایه به مقصود برسیم . البته این کار را فقط افرادی با نبوغ بالا می توانند انجام دهند و به تندرستی ، کمال و پارسایی دست یابند . همچنین زمانی که ما از کمال صحبت می کنیم معنای اصلی کلمه یعنی در آغوش گرفتن خالصانه تمام جنبه های انسانی را مد نظر داریم نه فقط یک خوب بودن یک طرفه که شادابی و حیات ندارد . یکی از دوستان اخیرا از من سوال کرد که چرا تعداد زیادی از مردمان خلاق زندگی فلاکت باری دارند . تاریخ سرشار از داستانهای ، از رفتارهای

عجیب و شگفت آور از مردمان بزرگ است. خلاقیت ضعیف سایه ضعیفی ایجاد می کند در حالی که استعداد بیشتر سایه بیشتری نیز طلب می کند. آهنگساز مشهور شومان دیوانه شد، دنیا در باره نیمه تاریک پیکاسو اطلاع دارد و هر کدام از ما در باره آدمهای نابغه ای در اطرافمان که عاداتهای عجیبی دارند داستانهایی شنیده ایم. با وجود آن که افراد با استعدادتر بیشتر در زندگی رنج می کشند، ما همه باید آگاه باشیم که چگونه از این خلاقیت خویش و نیمه تاریکی که همراه آن است استفاده کنیم. خلق یک اثر هنری، گفتن حرفی قشنگ، کمک به دیگران، زیبا سازی و تزیین خانه، مراقبت از خانواده، تمام این اعمال وزنی معادل در طرف دیگر ترازو دارند و می توانند ما را به خطا ببرند. ما نمی توانیم مانع از خلاقیت یا تبلور استعداد خویش از این طریق شویم. اما می توانیم از این عوامل روان پویا آگاه باشیم و قدمهای کوچک و آگاهانه ای در جهت خنثی سازی تلاشهای سایه برداریم.

دکتر ماری لویی وان فرانس^۱ و دکتر باربارا هانا^۲ که در سوئیس هم خانه بودند عادت داشتند که هرگاه اتفاق خوبی برای یکی از آنها رخ می داد در طول هفته او کیسه زباله را به بیرون حمل می کرد. این یک عمل ساده اما بسیار موثر بود. آنها به صورت نمادین نیمه تاریک یک رویداد مثبت را بازی می کردند. دکتر یونگ اغلب از دوستان خود با این سوال استقبال می کرد: "آیا اخیرا کامیابی تأثرآوری داشته ای؟" زیرا که او آگاه از نزدیکی نور و سایه بود.

۱ و ۲- دو روانکاو برجسته سوئسی و از پیروان مکتب یونگ

من تعطیلات آخر هفته ای را به یاد دارم که مهمانان بی مبالاتی را که بیش از حد انتظار مانده بودند تحمل کرده بودم و چون فکر می کردم شکیبایی بهترین کار ممکن است صبر و احترام زیادی در قبال آنها از خود نشان دادم. زمانی که آنها رفتند نفس راحتی کشیدم و به فروشگاه محل رفتم تا چیز زیبایی برای باغچه ام بخرم. اما قبل از آنکه بدانم چه خبر است در فروشگاه دعوایی به راه انداختم و حرکات زشتی را از خود بروز دادم. به دلیل آنکه من آگاهانه اختیار سایه خود را به دست نگرفتم، آن را بر سر یک قربانی بیگناه خالی کردم البته موازنه برقرار شد اما با روشی خشن و احمقانه.

زنان زیادی بار نیمه تاریک مردان خلاق را کشیده اند و مردان زیادی بار نیمه تاریک یک زن را که محصول فرعی خلاقیت او بوده است تحمل کرده اند. بدتر از همه فرزندان اغلب مجبورند بار نیمه تاریک والدین خلاق خود را تحمل کنند. همیشه گفته اند که فرزند کشیش نااهل می شود و فرزند ثروتمند زندگی بی هدفی را سپری می کند.

مهمتر از همه مصائبی است که ما در نتیجه اختراعات و ابداعات خود تحمل می کنیم. ما در خلاق ترین قرن تاریخ زندگی می کنیم. معجزه تکنولوژی و سهولت مسافرت ما را از یوغ مشکلاتی که نسلهای قبل با آن دست به گریبان بود آزاد کرده است. محققان بر این باورند که در یک زندگی متوسط، بیست و هشت خدمتکار لازم است تا فقط قسمتی از وظایفی را که بر عهده ابزارهای مکانیکی در خانه است انجام دهند. چه عصر طلایی! اما سایه این دستاوردهای بزرگ به ناچار احساس تنهایی و کسالتی است که دقیقاً در تضاد با جامعه خودکفایی است که ما ساخته ایم. در سطح جهانی ما جنگها و منازعات سیاسی به راه انداخته

ایم تا توازی بین این وضعیت ایده آل و نظام نوین جهانی برقرار کنیم. خلاقیت بالای جامعه مدرن جهانی فقط زمانی می تواند برقرار بماند که سایه همراه آن را بشناسیم و آنرا به طریق هوشیارانه ای اداره کنیم.

اما چگونه یک نفر می تواند چیزی خوب و زیبا تولید نماید بدون آنکه به همان اندازه خرابی به بار آورد. ما می توانیم به ایده آل هایمان برسیم، بهترین کارها را انجام دهیم، مبادی آداب باشیم، بیشترین تلاشمان را بکنیم و یک زندگی با شرافت داشته باشیم اما باید به صورت نمادین بعد دیگر واقعیت وجودی خود را هم بازی کنیم. خوشبختانه ناخودآگاه نمی تواند تفاوت یک عمل واقعی را از یک عمل نمادین تشخیص دهد. بنابراین ما می توانیم به دنبال زیبایی و خوبی باشیم اما نیمه تاریک روان خود را هم به شکلی نمادین تحقق بخشیم. این امر به ما کمک می کند تا موازنه قوا را در سمت چپ حفظ کنیم. متون انجیل حکایت دارد که اگر فردی بتواند قبل از غروب یا قبل از عصر شنبه به این امر دست یابد، می تواند به آرامش درونی برسد. برای مثال اگر من پس از رفتن آن مهمانان مزاحم، توانسته بودم سایه خود را در توازن نگهدارم، آن را بر سر یک غریبه خالی نمی کردم. اگر سایه جزئی جدایی ناپذیر از روان من است پس باید آن را به رسمیت بشناسم و حق ندارم آن را بر روی فرد دیگری فرافکنی نمایم. پنج دقیقه تامل و اقرار به انباشته شدن سایه در یک مراسم نمادین پس از ترک مهمانان می توانست کافی باشد و مرا از شر سایه ام نجات دهد.

زمانهایی هم هست که سایه در حیطه شغلی یک فرد انباشته می شود. من همیشه سعی می کنم با انضباط کاری و تلاش زیاد بهترین سخنرانی یا کتاب را عرضه نمایم. اگر این انضباط حفظ نشود، جهان

فرهنگی بهره‌وری خوبی نخواهد داشت. همین امر سبب می‌شود سایه سریعاً فعال شود و روی بد من را هویدا سازد. من همیشه تلاش زیادی می‌نمایم تا آن را مخفی نگه‌دارم اما زمانی که بالاخره آشکار شود سبب شرمندگی زیاد من خواهد شد. بنابراین اگر من سایه را در ناخودآگاه نگه دارم و آگاهانه کاری در مورد آن انجام ندهم، هزینه‌های هنگفتی را باید برای آن بپردازم. اگر موازنه را به سرعت برقرار ننمایم، به زودی رفتار ناشایست و بی‌ادبانه‌ای نسبت به کسی خواهم داشت، وجه زشتی از شخصیت خود را بروز خواهم داد و یا به لاک‌افسردگی فرو خواهم رفت. سایه طلب خود را از ما وصول خواهد کرد حالا چه از طریق معقولانه و یا احمقانه.

آیا این به معنای آن است که ما باید به همان اندازه که خلاقیم مخرب هم باشیم. بله، اما ما باید کنترلی بر روی اینکه چگونه و کجا بهای سایه را بپردازیم، اعمال نماییم. ما می‌توانیم پس از انجام یک کار خوب و خلاق یک نمایش یا مراسم نمادین برگزار نماییم تا بتوانیم موازنه را برقرار کنیم. بهتر است این کار در خلوت انجام شود و نیازی به آسیب زدن به اطرافیان یا محیط نیست. ما می‌توانیم یک داستان مبتذل از خونریزی و آشوب بنویسیم و برای پیدا کردن شخصیت‌های داستان نیاز نداریم راه دوری برویم چرا که سایه به اندازه کافی فعال شده و مواد اولیه در اختیار ما قرار می‌دهد و یا اینکه می‌توانیم با انجام تجسم خلاق^۱ سایه را به رسمیت بشناسیم. این اعمال نمادین توازن را در زندگی ما برقرار می‌کند، تخریبی ایجاد نمی‌نماید و به کسی صدمه نمی‌زند. انجام اغلب مراسم مذهبی در کلیسا به منظور حفظ توازن در طرف چپ و به صورت جبرانی می‌باشد.

۱- به کتاب کندو کاو درونی از همین نویسنده مراجعه کنید.

مراسم عشای ربانی در کلیسا شاهکاری از ایجاد موازنه در زندگی مدنی ما است. اگر ما شهامت قبول این واقعیت را داشته باشیم، این مراسم پر از ابعاد تاریک است: در اینجا زنای با محارم، خیانت، شکنجه، طرد شدن و مرگ وجود دارد. تمام اینها فقط زمانی سبب آگاهی می شود که قسمت‌های تاریک به طور وضوح در معرض دید قرار گرفته باشد. اگر فردی با آگاهی کامل وارد این مراسم شود، از وحشت به خود خواهد لرزید و اثرات توازنی آن برای روح وی نجات بخش خواهد بود. زمانی که این مراسم به صورت مدرن امروزی و در خدمت فرهنگ درآمد تاثیر خود را از دست داد. در یک مراسم واقعی عشای ربانی رنگ صورت فرد از وحشت سفید می شود. به دلیل آن که اثرات توازنی این مراسم، دیگر مانند زمانهای پیشین نیست، ما امروزه به روشهای کم اثرتر برای ایجاد توازن روی آورده ایم. محبوبیت فیلم های ترسناک، داستانهای گانگستری و جنایی، برنامه های تکان دهنده و زننده و معماهای قتل و پلیسی همه استعدادهای سرشار و خلاقیت بالای ما را جبران می کنند. اما اینها جایگزین هایی خشن و زمخت در مقایسه با روشهای ظریف و هنرمندانه فرهنگهای قدیمی تر است.

نماد مرکزی مسیحیت یا همان صلیب یک الاکلنگ دو طرفه است که محورهای آن یکدیگر را در کانون قطع می کنند. این نماد چهارچوبی را جهت موازنه راست با چپ و بالا با پایین فراهم می نماید. این نمادی از تعادل و فراگیرندگی است. اگر لغت کاتولیک از بعد باریک فرقه ای آن کنار گذاشته شود و معنای اصلی آن در نظر گرفته شود سبب آگاهی زائد الوصفی خواهد شد.

مسیحیت در غرب عدم تعادل خود را در نماد صلیب که یک بازوی آن از بازوی دیگر بلند تر است نمایان می سازد. از آنجایی که در مسیحیت به ابعاد معنوی و روحانی واقعیت بیش از جنبه های زمینی، احساسی و مادی ارج نهاده شده است، ما به طور ناخود آگاه با بلند تر کردن یک بازوی صلیب این عدم تعادل را نشان می دهیم. کلیسای ارتدوکس شرقی و یونانی این را بهتر می داند و از صلیبی با چهار بازوی مساوی استفاده می نماید. البته برای شکل کنونی صلیب مسیحیت توضیحی وجود دارد. دین مسیحیت زمانی پا به عرصه ظهور گذاشت که جنبه های مادی و زمینی سهم بیشتری را نسبت به امروز ایفا می کرد. اکثر مردم آب را از چاه می گرفتند، حمل و نقل خود را به صورت پیاده یا بوسیله چهار پایان انجام می دادند، زمین را شخم می زدند و محصولات کشاورزی را برداشت می کردند. آنها تحت سلطه طبیعت و غرایز جنسی خود بودند. در این زمان مسیحیت تلاش کرد تا ابعاد ضعیف زندگی معنوی آنان را تقویت نماید. این برای مردمی که با زمین زندگی می کردند و بر روی آن کار می کردند کاری درست بود. اما شرایط کنونی ما کاملاً بر عکس است. ممکن است هفته ها سپری شود بدون آنکه ما حتی چند قدمی بر روی زمین پیاده روی کنیم و یا زندگی شهر نشینی به ما اجازه نمی دهد که بر روی زمین کشت نماییم. زمانی که مسئولان شهر نیویورک متوجه شدند که اکثر کودکان فقیر شهر حتی نمی دانند که شیر از دوشاندن گاو تولید می شود، تجهیزات کوچک شیر دوشی را در مدارس بر پا کردند.

دین مداری برای انسان امروزی نیاز به رویکرد جدیدی دارد. قوانین اصلی تغییری نکرده است، اما ما نیازمند یافتن راههای، حدود حمت کسب

وحدت و ایجاد موازنه در خود هستیم. در حالت ایده آل محورها باید مساوی باشند، اما ممکن است این امر برای هر فردی بسته به شرایط خاص متفاوت باشد و یا حتی ممکن است در زن و مرد فرق بکند. ما باید در هر کجا که هستیم آن بخش از وجودمان را که در سایه قرار دارد به رسمیت بشناسیم و خصوصیتی را که فراموش یا انکارنموده ایم دوباره در خود زنده کنیم.

انکار طرف تاریک روان به معنای انباشته کردن سیاهی است که می تواند بعداً به صورت خلق تیره و افسرده، بیماریهای روان-تنی و اتفاقات ناگوار که نشأت گرفته از ناخودآگاه است خود را نشان دهد. ما در حال حاضر با جامعه ای روبرو هستیم که طرف روشن خود را تقویت و ستایش می کند و طرف تاریک خود را انکار می نماید. ما حاصل این انکار به صورت جنگ، هرج و مرج اقتصادی، اعتصابات و تبعیض نژادی بروز می نماید. صفحه اول هر روزنامه ای این سایه جمعی را بر ما آشکار می سازد. چه بخواهیم و چه نخواهیم ما باید به این تمامیت برسیم. تنها انتخاب مهم آن است که بتوانیم سایه را با کرامت و آگاهانه در خودآگاه جذب نماییم و یا در غیر این صورت با رفتاری روان نژندانه روبرو شویم. جرج برنارد شاو شاعر انگلیسی می گوید: "تنها گزینه دیگر در مقابل شکنجه هنر است." معنای این سخن آن است که اگر ما به دنبال خلاقیت در قالب نمادین یا نمایشی آن نباشیم چاره دیگری جز روبه رو شدن با سببیت نداریم.

جهت ترمیم از هم گسیختگی جهان به افرادی نیاز داریم که بصیرت و رشادت روبرو شدن با سایه خود را داشته باشند. هیچ تمهید خارجی تا زمانی که مکانیزم های فراقنی داخلی با شدت تمام عمل می نمایند کارساز نخواهد بود. تمایل به دیدن سایه در خارج از خود و فراقنی آن بر روی

همسایه یا افرادی از نژاد و فرهنگ دیگر، خطرناک ترین وجه روانی انسان مدرن امروزی است. این فرافکنی سبب ساز دو جنگ جهانی در یک قرن اخیر بوده و امنیت و دستاوردهای مهم دنیای امروز را نیز تهدید می نماید. ما همه جنگ را محکوم می کنیم، اما مجموعاً نیز به سمت آن حرکت می کنیم. این هیولاها نیستند که سبب ایجاد آشوب در جهان می شوند، بلکه سایه جمعی است که هر کدام از ما نیز به میزانی در آن سهیم هستیم.

جنگ جهانی دوم به ما نمونه ای از این فرافکنی سایه را نشان داد. آلمان یکی از متمدن ترین ملتها در اروپا در دام این فرافکنی، سایه زهر آگین خود را بر روی ملت های دیگر انداخت. جهان هیچگاه معادل این میزان جنایت و کینه جویی را به یاد ندارد و ساده لوحانه است اگر فکر کنیم این مصائب را دیگر پشت سر گذاشته ایم. در آغاز دهه نود و با فرو پاشی شوروی سابق و خراب شدن دیوار برلین جنگ سرد پایان گرفت و یک دوره کوتاه خوش خیالی آغاز شد. همه متقاعد شده بودند که روزهای سیاه پایان یافته است. معجزه ای واقع شده بود و فرافکنی های سایه بین آمریکا و شوروی فروکش کرده بود. با این وجود این نمونه ای است از آنچه که خلاقیت انسان می تواند انجام دهد. ما به طور ناخود آگاه انرژی آزاد شده از پایان گرفتن این فرافکنی ها را گرفته و آن را در جای دیگر سرمایه گذاری کردیم.

فقط چند ماه بعد بود که ما با تمام قدرت ماشین جنگی خود وارد منازعه وحشتناک دیگری شدیم. زمانی که آمریکا وارد جنگ خلیج فارس در عراق شد، یک بار دیگر ما شاهد ظهور نیروهای روانشناختی بدوی بودیم به نحوی که یک طرف شیاطین و هیولاهای درون خود را به طرف دیگر نسبت می داد. آیا راهی هست تا از این

جنگهای خانمانسوز که سایه یک دولت را در برابر سایه دولت دیگر قرار می دهد اجتناب کرد؟

روایات مذهبی وعده می دهند که حتی اگر چند نفر اندک به وحدت برسند، تمام جهان نجات پیدا خواهد کرد. خداوند وعده داده است که اگر فقط یک فرد پرهیزکار در شهرسوم یا عموره یافت می شد این دو شهر از نابودی نجات پیدا می کردند. ما می توانیم این رویداد را از قالب تاریخی آن جدا کنیم و آن را به شهر روان خود اطلاق نماییم . کارکردن بر روی سایه شاید تنها راه کمک به شهر بیرونی و ایجاد یک جهان متعادل و متوازن خواهد بود.

یک ضرب المثل ناخوشایند می گوید که هر نسلی باید جنگ خود را داشته باشد تا مردان جوانش طعم خون و آشوب را در میدان جنگ بچشند. هر ارتش یا ناوگان نظامی در جامعه ما از جایگاه ویژه ای برخوردار است و هر رژه یا موزیک نظامی خون گرمی را در رگهای ما به غلیان در می آورد. اگرچه من آگاهانه نقش هر جنگ افزاری را در جامع عقل گرای امروزی زیر سوال می برم ، اما نتوانستم از جوشش خون قرمز درون رگهایم در یک غروب سرد در شهر استراسبورگ در امان بمانم. من یک لژیون فرانسوی را دیدم که با یونیفورم های تمام رنگی در خیابان رژه می رفتند و در آن زمان من حاضر بودم همه چیزم را بدهم تا به آنها بپیوندم. سایه من فعال شده بود و برای لحظاتی خون سرخ قدرت طلبی، عقل و تفکر را در من ضایع نموده بود.

تمام افراد یک نسل می توانند یک زندگی مدرن و متمدنانه را تجربه نمایند بدون آنکه ردپایی از ماهیت سایه را مشاهده کنند. از آن پس - زمان تخمینی معمولاً بیست سال است - آن سایه نهفته فوراً خواهد

کرد و جنگی شعله ور خواهد شد که هیچکس آن را نمی خواهد اما هرکس ناخودآگاه به نحوی در ایجاد آن سهیم است. واضح است که نیاز جمعی برای ظهور سایه بر اراده فردی برای پوشاندن آن غلبه کرده است و بنابراین یک دوره بالندگی و خلاقیت منضبط، همیشه بایک دوره تخریب و آشوب غیر قابل تصور دنبال خواهد شد. البته راههای بهتری برای مقابله با سایه وجود دارد، اما تا زمانی که همه به این امر آگاهی یابند ما این حالات انفجاری را در مخربترین شکل آن تجربه خواهیم کرد.

دکتر یونگ عقیده داشت که یک جامعه منضبط و با سطح بالایی از فرهنگ لازم است تا در مقابل جنگهای خانمانسوز جهانی اول و دوم مقاومت نماید. او اعتقاد داشت که مردمان بدوی در چند هفته اول از جنگ خسته می شدند و به خانه هایشان بر می گشتند. به دلیل آنکه آنها زندگی متعادل تری داشتند هیچگاه از کانون مرکزی زیاد دور نمی شدند و سایه زیادی را در درون خود انباشته نمی کردند. این ما مردم متمدن هستیم که پیشرفته ترین و مدرن ترین ابزار آلات جنگی را می سازیم. بنابراین هر قدر دستاوردهای تمدنی عظیم تر باشد، عزم زیادتری جهت نابودی خود خواهد داشت. در صورتی که روند تکاملی در ما سریع اتفاق بیفتد می توانیم سایه خود را بشناسیم و با ترکیب آن با نوری که به زحمت بدست آورده ایم به چیزی بهتر از جمع اضدادی که داشته ایم دست یابیم. این همان وحدت واقعی است.

فراکنی سایه

چه اتفاقی برای طرف چپ موازنه خواهد افتاد اگر فردی آن را آگاهانه به رسمیت نشناسد و به آن اجازه بروز ندهد؟ تا زمانی که ما به

صورت آگاهانه بر روی سایه کار نکنیم ، همیشه آن را فرافکنی خواهیم کرد ، به نحوی که چیزی یا فرد دیگری را مقصر کرده و مسئولیت را از خود سلب می نماییم. این همان روشی است که ما پانصد سال قبل انجام می دادیم و اکثر ما هنوز به این شیوه های قرون وسطایی تمسک می جوییم. جهان قرون وسطی بر اساس فرافکنی دو طرفه سایه استوار بود و حیات خود را در حفظ ذهنیت برج وبارویی، ابزار آلات جنگی، قلعه ها و دیوارهای بلند، اعمال زور، تصاحب هر چیز مونث، امتیازات ویژه جهت جنس مذکر و نظام سلطنتی می دید و همیشه شهرهایی وجود داشت که در آستانه تصرف به وسیله دشمنانی در بیرون از دروازه ها بود. جوامع قرون وسطایی بر پایه ارزشهای مطلقا پدر سالارانه که به یک جانبه گرایی شهرت داشت بنا شده بود. حتی کلیسا نیز در این سیاست کاری های سایه شرکت می نمود . تنها انسان هایی را که ما می توانیم کامل بنامیم و خیلی از آنها ناشناس باقی ماندند و برخی فرقه های خاص از این بازی فرافکنانه سایه اجتناب نمودند.

امروز کل قضیه معطوف به این امر است که سایه را در خود پنهان نگه داریم. صنعت سینما، طراحی مد و کتابهای رمان ملجا امنی را برای سرمایه گذاری بر روی سایه فراهم می آورند. روزنامه ها سهمیه روزانه ای را از فجایع، جنایات و اتفاقات وحشت انگیز جهت تغذیه بیرونی سایه فراهم می آورند در حالی که سایه باید به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از روان در شخصیت ما جذب شود . زمانی که ما سایه خویش را بر روی چیزی خارج از وجود خود سرمایه گذاری می کنیم ، از تمامیت روان ما چیزی کم می شود. فرافکنی همیشه ساده تر از هضم و جذب کردن عناصر روانی در کل شخصیت است.

صفحات سیاه تاریخ بشر انباشته از مردمانی است که دیگران را مجبور می کنند سایه آنها را حمل کنند. مردان سایه خود را بر زنان می افکنند ، سفید پوستان بر سیاه پوستان ، کاتولیکها بر پروتستانها، کاپیتالیستها بر کمونیستها و هندوها بر مسلمانان. معمولا در یک محله، یک خانواده قربانی می شود و مجبور می شود که سایه تمام محله را حمل نماید. در حقیقت هر گروهی ناخود آگاه یکی از اعضایش را نشان می کند و او را وادار می نماید تا سیاهی همه جمع را بر عهده بگیرد. از آغاز فرهنگ و تمدن این روند همیشه وجود داشته است. هر سال در نژاد آزتکها یک دختر و پسر جوان را انتخاب می کنند و در یک مراسم نمادین آنها را قربانی می نمایند . لغت لولو (bogey) ریشه جالبی دارد. در ایام قدیم در هندوستان در هر محله ای فردی به عنوان بوگی انتخاب می شد تا در آخر سال او را قربانی کنند و بدینوسیله اعمال سیاه کل مردم محل پاک شود. مردم از خدمتی که فرد بوگی انجام می داد آن چنان راضی بودند که به او اجازه کارکردن نمی دادند و همه نیازهای او را برآورده می ساختند. آنها با او مانند نماینده ای از جهان بعدی رفتار می کردند . از آنجایی که نیروهای سایه جمعی در او انباشته می شد او بسیار قدرتمند و دهشتناک بود. از هندوستان تا غرب ما هنوز این اصطلاح را که "اگر خوب نباشی لولو ترا می برد" به کار می بریم . بدینوسیله ما باترساندن کودک از سیاهی او را به خوبی تشویق می کنیم.

در کتاب انجیل مثالهای متعددی از قربانی کردن جهت دور کردن سایه (گناهان) مردم وجود دارد. می توان این بحث را عنوان کرد که مردمان دوران باستان و قرون وسطی می توانستند با فرافکنی سایه بر روی دشمنان با آن مقابله کنند. اما انسان مدرن امروزی نمی تواند

این روند خطرناک را ادامه دهد. اگر ما می خواهیم با متکامل کردن خود آگاه وارد عصر جدیدی شویم باید سایه را بشناسیم و آن را در خود آگاه جذب نماییم. این یک موضوع بسیار مهم است، با این وجود سایه معمولا خود را در مسائل مادی و پیش پا افتاده نشان می دهد. من دوستی داشتم که پدرش یک پروفیسور بازنشسته دانشگاه کمبریج بود. سگ خانواده پیر و بد قلق بود و هر زمستان باید در خارج از خانه در یک لانه کوچک نگهداری می شد. با این وجود زمانی که در بهار به خانه آورده می شد، فضای خانه باز و منبسط می شد چرا که اکنون پیرمرد می توانست به جای فرافکنی سایه اش بر دیگر اعضا خانواده لگدی به سگ بزند. بنابراین بعضی افراد حیوانات خانگی را برای حمل طرف تاریکشان نگه می دارند.

احتمالا بیشترین آسیب زمانی ایجاد می شود که والدین سایه خود را بر روی فرزندان می اندازند. این امر آنقدر شایع است که اکثر افراد مجبورند قبل از اینکه زندگی بزرگسالی را به معنای واقعی شروع کنند بسیار بر روی خود کار کنند تا سایه سیاه والدین را از روان خود بزداينند. اگر یکی از والدین سایه خود را بر روی یکی از فرزندان بیندازد، شکاف عمیقی را در شخصیت او ایجاد می نماید و آتش جنگ بین ایگو و سایه را در کودک بر می افروزد. زمانی که آن کودک بزرگ می شود، باید با سایه بزرگتری مقابله نماید، سایه ای بزرگتر از سایه های معمولی که هرکس در فرهنگ خود دارا می باشد و اونیز متقابلا سایه خود را بر روی فرزندان خود خواهد انداخت. یک روایت مذهبی می گوید: "گناهان یک نفر حتی تانسلهای سوم و چهارم او تاثیر گذار خواهد بود." اگر آرزو دارید که بهترین هدیه را به فرزندان خود بدهید، بهترین کاری که می توانید بکنید آن است که سایه خود را بر روی او نیندازید. به زبان روانشناختی

اهداء میراثی پاک ، بزرگترین دستاورد تربیتی می باشد و البته با برگرداندن سایه به حریم خصوصی ساختار روانشناختی تان یعنی جایی که از آن نشات گرفته و برای رسیدن به وحدت باید به آن بازگردد، شما نیز می توانید به پیشرفتهای شگرفی نائل آید.

یکی از بیماران دکتر یونگ شکایت داشت که هیچگاه خواب نمی بیند. او می گفت که کودک پنج ساله اش واضحترین رویاهارا در خواب مشاهده می کند. یونگ رویاهای کودک را سایه تحقق نیافته پدر و جزئی از ساختار روانی او تعبیر نمود . پس از یک ماه از شروع جلسات رواندرمانی پدر شروع به خواب دیدن کرد و خوابهای کودک قطع شد. در این زمان آن بیمار بار سایه خود را به جای آن که ناخود آگاهانه بر شانه کودک بیندازد، خود حمل می نمود.

پدر من نیز به فرضیه ناکار آمدی خود پناهنده شد و فقط بخش بسیار کوچکی از قابلیت‌های خود را به منصفه ظهور رساند . در نتیجه من احساس می کنم که باید بار دو زندگی را بر دوش بکشم، زندگی خودم و زندگی تحقق نیافته پدرم را. این بار سنگینی است اما اگر من آگاهانه این مسئولیت را بپذیرم می توانم استعداد نهفته و خلاقیت خود را شکوفا سازم . این امر زمانی میسر است که ما به اندازه کافی مسن و پخته شده باشیم تا بفهمیم که با زندگی خود چه کار داریم می کنیم و معمولا ما این میزان از هوشیاری و ذکاوت را تا زمان میانسالی کسب نمی نماییم.

مشکل بتوان میزان رنج و مشقتی را که از یک نسل به نسل دیگر منتقل می شود تخمین زد . هاری ترومان رئیس جمهور پیشین آمریکا عبارتی را روی میزش قرار داده بود: " من مصدر کار و مسئول تصمیم

گیری هستیم." بهترین هدیه ای که ما می توانیم به فرزندانمان عطا کنیم آن است که از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکنیم.

اغلب از من سوال می شود که آیا ممکن است ما بتوانیم فرافکنی سایه فرد دیگری نسبت به خود را پس بزنیم؟ این امر زمانی میسر است که ما سایه خود را به خوبی شناخته و در اختیار گرفته باشیم. زمانی که سایه فرد دیگری بر روی شما فرافکنی می شود، سایه خود شما نیز شروع به غلیان می کند و کشمکش اجتناب ناپذیر می گردد. زمانی که سایه شما مانند یک بشکه باروت است که منتظر جرقه ای است، می توانید بازیچه هرکسی بشوید که می خواهد شما را اذیت کند. برای پس زدن سایه دیگری نباید با او مقابله کرد، بلکه باید مانند یک گاو باز خوب جاخالی داد تا گاو میسر رد شود. خانمی را به یاد دارم که مدتها قبل با من مشاوره می کرد. شوهر این خانم با تحمیل سایه خود بر روی او سرگرمی خوبی برای دوران بازنشستگی یافته بود و زن بیچاره را که هیچ راهی برای متوقف کردن او سراغ نداشت، هر روز به گریه می انداخت. من به او یاد دادم تا چگونه سایه شوهر را پس بزند - نه با آن مقابله کند و نه به گوشه انزوا پناه ببرد، بلکه پا برجا استقامت نماید. از آنجایی که او حاضر نشد طعمه قرار گیرد، خانه برای چند روز متوالی از سلطه سایه به لرزه افتاد. بالاخره آن مرد متوجه رفتار ناشایست خود شد و مکالمه سازنده ای را با همسر خود آغاز کرد. از آن پس سایه به سرچشمه اصلی خود بازگشت و بسیار مفید و سازنده شد.

سخن زیبایی از مهاتما گاندی بدین مضمون نقل شده است:
 "اگر شما قانون قدیمی مجازات را اجرا نمایید چشم در برابر چشم و دندان در برابر دندان - دنیا از آدم های کور و بدون دندان پر خواهد

شد. " شما می توانید فرافکنی سایه را پس بزنید و چرخه ناتمام انتقام جویی را متوقف سازید به شرطی که سایه خود را به خوبی شناخته و بتوانید به صورت آگاهانه آن را کنترل نمایید. در معرض سایه دیگری قرار گرفتن و پاسخ ندادن، نبوغ فوق العاده ای را طلب می نماید. هیچ کس حق ندارد زباله های سایه خود را بر سر شما بریزد و در این صورت شما حق دارید از خود دفاع نمایید. با این وجود همه می دانیم که چقدر ساده و چقدر همه ما به عنوان انسان این حملات را تجربه کرده ایم. گاهی مشاهده گر آگاهی که درون ماست تاملی کرده و می گوید: " فقط به لطف خداوند است که من ادامه می دهم". یونگ عادت داشت بگوید: " ما باید سپاسگزار دشمنان خود باشیم، زیرا سایه سیاه آنان به ما اجازه می دهد که از سایه خود فرار کنیم".

فرافکنی بیش از حد، نه تنها به طرف مقابل بلکه به خود ما هم آسیب جدی وارد می نماید، زیرا همانگونه که ما سایه خود را فرافکنی می کنیم، موادی اساسی از ساختار روانشناختی خود را هم واگذار می کنیم. ما جهت تکامل خویش نیاز داریم که با این قسمت تیره از روان خود ارتباط برقرار نماییم و حق نداریم که آن را به طرف دیگران پرتاب نماییم. ما حق نداریم که احساسات زشت و ناخواسته خود را به دیگران نسبت دهیم. مشکل آنجاست که اکثر ما در یک شبکه پیچیده از مبادلات سایه زندگی می کنیم که هر دو طرف را از نیل به تکامل بالقوه باز می دارد. سایه همچنین دارای میزان معتنی بهی از انرژی است که شالوده نیروی حیاتی ما را تشکیل می دهد. یک انسان بسیار با فرهنگ که دارای به همان میزان سایه ای قدرتمند است در حقیقت دارای مقدار زیادی انرژی شخصی است. ویلیام بلیک در باره لزوم

آشتی دادن این دو بخش از خویشتن^۱ صحبت کرده است. اوعقیده دارد که ما باید برای یافتن ماده به بهشت و برای یافتن انرژی به جهنم برویم و این دورا با هم آشتی دهیم. زمانی که ما بتوانیم با بهشت و جهنم درون خود روبه رو شویم، بالاترین فرم خلاقیت را کشف کرده ایم.

با وجود آنکه ما نیاز داریم فرافکنی سایه به طرف خود را منحرف سازیم و از آماج تیرهای دیگران خود را دور نماییم، زمانهایی فرا می رسد که ما می توانیم با حمل آگاهانه سایه دیگران به خود خدمت کنیم. داستان زیبایی است که به ما نشان می دهد چه اتفاقی می افتد زمانی که ما عقب می ایستیم و هیچ کاری انجام نمی دهیم - و اجازه می دهیم تا فرافکنی مسیر خود را طی کند. یک دختر جوان ژاپنی در یک دهکده کوچک ماهیگیری زمانی که در خانه والدین خود زندگی می کرد حامله شد. تمام اهالی دهکده به وی فشار آوردند تا نام پدر فرزند خویش را فاش سازد و فرد خطا کار را معرفی نماید. پس از منازعات طولانی او بالاخره اعتراف کرد که فرد خاطی کشیش دهکده است. زمانی که مردم به کشیش دهکده اعتراض کردند او فقط گفت: "آه که اینطور!"

برای چندین ماه مردم به این کشیش بیچاره به دیده تحقیر نگاه می کردند. پس از آن مرد جوانی که مدتها از دهکده دور بود به آنجا بازگشت و تقاضای ازدواج با آن دختر را کرد. مشخص شد که او پدر کودک است و آن دختر آن داستان خیالی را سرهم کرده بود تا از آن مرد حمایت نماید. آنگاه اهالی روستا به نزد کشیش رفتند تا از وی عذرخواهی نمایند و او فقط پاسخ داد: "آه که اینطور."

این داستان قدرت صبر و انتظار را زمانی که دیگران سرگرم فرافکنی سایه خود هستند نشان می دهد. کشیش با سکوت خود خدمت بزرگی به روستاییان کرد. اوفضای کافی را برای آنان باقی گذاشت تا در میان خود بر روی مشکل کار کنند. آنها بعد از خود سوال کردند: "چرا ما این اندازه آمادگی داشتیم تا حرفهای آن دختر را باور کنیم؟ چرا همه ما بر علیه کشیش بسیج شدیم و به طور یک جانبه از دختر طرفداری کردیم؟ چگونه با این عذاب و رنجی که در درون خود احساس می کنیم کنار بیاییم؟"

این امر زمانی اتفاق می افتد که ما سایه خود را به خوبی شناخته باشیم و بر وسوسه مقابله به مثل غالب شویم. باید به یاد داشته باشیم که چه آسان است هدیه ای را عطا نماییم و بعد آن را با کیفیتی از سایه که در پس زمینه پنهان است مخدوش نماییم.

به ما یاد داده شده است که دشمنانمان را دوست بداریم، اما این امر میسر نیست زمانی که سایه، آن دشمن درونی، خیز برداشته تا از این وضعیت التهابی و آشوب بهره برداری نماید. اگر ما بتوانیم یاد بگیریم که دشمن درون را دوست بداریم، آنگاه این شانس را خواهیم داشت تا دشمن خارجی را هم دوست بداریم و رها نماییم.

داستان فاوست گوته شاید بارزترین نمونه در ادبیات از ملاقات سایه با ایگو است. این داستان در باره یک پروفیسور رنگ پریده و خشکیده است که به علت فاصله غیر قابل جبران بین ایگو و سایه به مرز خودکشی رسیده است و کانون الاکلنگ وی به علت بار زیاد در آستانه شکستن است. در این مقطع فاوست، سایه به همان اندازه محال و غیر ممکن خود را به نام مفیستو فلیس که در هیات ارباب خود یعنی ابلیس نمایان

می شود ملاقات می کند . انفجار انرژی در این بین باور نکردنی است. با ن وجود هردو آنها نجات پیدا می کنند و داستان طولانی و سرزنده آنها بهترین دستور العمل جهت نجات بخشی سایه و ایگو است. فاوست از آن ندگی بی روح و بی رمق نجات می یابد و به یک انسان با حرارت که ابلت تجربه احساسات تند و آتشین را دارد تبدیل می شود . فیستوفلیس از زندگی غیر اخلاقی خود رهایی می یابد و قابلیت خود را ر ابراز عشق کشف می نماید. عشق تنها کلمه در فرهنگ غرب است که جهت بیان تلفیق یا سنتز ایگو و سایه کفایت می کند . فاوست با قدرت تمام شان می دهد که نجات ایگو فقط زمانی امکان دارد که به موازات نجات سایه قرار گیرد . به همان نسبت که سایه به حیطه خودآگاهی وارد می شود تلطیف و ملایم شده و انعطاف پذیر می گردد. شخصیت فاوست با اضافه شدن سایه تکمیل می گردد او با رویارویی با فیستوفلیس کامل می گردد و عکس این مطلب نیز صادق است . بهتر است بگوییم سایه و ایگو تنها زمانی نجات می یابند که دیگری دستخوش تحول و دگرگونی شده باشد.

این سایش و پرداخت شدن به وسیله همدیگر است که آنها را به کمال اصلی باز می گرداند و آن هم هیچ چیزی کمتر از ترمیم شکاف بین بهشت و جهنم نیست. شیطان (نام دیگر برای سایه) زمانی مهمان بهشت بود و باید به مکان اصلی خود در انتهای زمان بازگردد. این داستان اساطیری بر روان فردی ما نیز دلالت دارد. این داستان به ما می گوید که وظیفه هرکدام از ما مردان و زنان است تا سایه را به جایگاه اولیه آن باز می گردانیم و از صفات نامقبول خویش رهایی یابیم.

طلای وجود در سایه

من در باره سایه به عنوان یک بخش تاریک و غیر قابل قبول از روان فرد صحبت کرده ام. اما باید این نکته را هم در نظر گرفت که امکان دارد بهترین خصوصیات یک فرد را از طریق سایه به فرد یا موقعیت دیگری فرا فکنی نمود. خصوصیت قهرمان پرستی ما مطلقاً از سایه نشات می گیرد، به نحوی که بهترین و والاترین خصایص خود را انکار می نماییم و آنها را به فرد دیگری فرافکنی می نماییم. البته فهم این موضوع مشکل است اما ما اغلب خصوصیات اصیل و شریف خود را انکار می نماییم و یک جانشین را به وسیله سایه برای آن می یابیم. یک پسر چهارده ساله یک پسر شانزده ساله را به عنوان قهرمان ستایش می کند و از او درخواست می نماید حامل آن چیزی باشد که او هنوز قادر به انجام دادنش نیست. در عرض چند ماه او توان انجام دادن آن وظیفه را کسب کرده است و آن چه را که تا همین چند ماه قبل به سایه محول کرده بود انجام می دهد. شاید در آن زمان یک جوان هیجده ساله قهرمان او شده باشد، اما به زودی تواناییهای او را هم کسب خواهد کرد. تکامل معمولاً بدینوسیله مرحله بعدی پیشرفت و ترقی را معرفی می نماید. قهرمان امروز ما منش فردای ماست.

من در اوائل شروع تحلیل روانکاویم خواب عجیبی دیدم، در آن خواب من آلبرت شوایتزر قهرمان آن زمانم را می بلعیدم. اگر بتوان کیفیت مبالغه آهلیز رویا را به کناری نهاد، پیام خواب من این بود که باید خصوصیات شوایتزری را در خودم بپذیرم و از فرافکنی آن به یک قهرمان خارجی بپرهیزم. البته این قضیه شدت ضعف دارد اما رویا به من گوشزد می کرد که من باید یک آلبرت شوایتزر دیگر شوم. همه

قهرمانان باید درونی شوند اما کودک درون من در مقابل این پیشرفت مقاومت می کرد.

در آن زمان من متحیر بودم چگونه ممکن است یک انسان این همه جنبه های مختلف شخصیت خود را در یک زندگی محقق سازد. شوایتزر دارای مدرک دکترا در موسیقی ، پزشکی ، فلسفه و در عین حال یک بشر دوست تمام عیار بود. او به طور وضوح یک انسان تجدد خواه بود. با این وجود من نمی توانستم به او اجازه دهم تا حامل استعداد بالقوه ای که در من وجود داشت بشود. این امر مربوط به من می شد تا علائق شخصی خودم را در موسیقی، روانشناسی و درمان بیماران دنبال نمایم و در نهایت تلاش خود را در این زمینه به کار بندم.

حیرت آور خواهد بود وقتی بدانیم ظرفیت ما برای فرا فکنی بهترین خصایص ما تا چه حد زیاد است. مثل اینکه ما از سعادت زود هنگام می ترسیم. از نقطه نظر ایگو ظهور یک خصیصه متعالی در ما می تواند سبب آشفته گی کل ساختار شخصیتی ما گردد.

یکی از دوستان خوب من که هم روانکاو و هم کشیش است در یکی از سخنرانیهای زیبایش این نکته را به نحو عجیبی بیان کرد: " شما باید بدانید که خداوند سایه شما را بیشتر از ایگوی شما دوست دارد " من در آن زمان انتظار یک صاعقه از آسمان یا اعتراضات شدیدی را از طرف حضار داشتم ولی هیچ کس صحبتی نکرد. اما در گفتگویی که بعداً با وی داشتیم او این موضوع را برای من بدین گونه شرح داد: " ایگو یا نفس خود آگاه اصولاً درگیر مکانیزم های دفاعی و پیشبرد اهداف و جاه طلبیهای خویش است . هر چیزی که مانع این امر شود باید سرکوب گردد. این عناصر سرکوب شده که به سایه تبدیل می شوند اغلب

خصوصیاتی مثبت هستند. به نظر من دو نوع سایه وجود دارد اول جنبه تاریک نفس خودآگاه که به دقت از خود فرد هم پنهان است و ایگو فقط در صورت روبه رو شدن با مشکلات زندگی مجبور می شود به آن اذعان نماید. دوم جنبه ای که در ما سرکوب شده مبادا که با نفس خود پرست ما مقابله نماید و هرچند شیطان صفت به نظر می رسد اما اصولاً با خویشتن^۱ در ارتباط است. علی الظاهر خویشتن درون، سایه را به نفس خودآگاه^۲ ترجیح می دهد زیرا که سایه باهمه مخاطراتی که دارد به ذات نفس نزدیکتر و خالص تر است."

ما در عصری زندگی می کنیم که آشکارا آمادگی شنیدن ارزیابی جدیدی از جنبه های تاریک و روشن طبیعت آدمی را ندارد. اما اگر می خواهیم از کشمکشی که شاید کل تمدن بشری را نابود نماید اجتناب کنیم باید گوش شنوا داشته باشیم. ما دیگر استطاعت آن را نداریم تا بخشهای تحقق نیافته روان خود را بر فرد دیگری فرافکنی کنیم.

یونگ همیشه تاکید داشت که مشکل نخواهد بود که در جلسات روانکاوی یک بیمار را وادار کرد که محتوای شرم آور روان خود را بیان نماید، اما بسیار مشکل است که بیمار را وادار نماییم طلای وجودی خود را از سایه خارج نماید. افراد همانقدر از آشکار شدن ظرفیتهای خود برای تعالی واهمه دارند که از بر ملا شدن جنبه های سیاه و مخفی روان خود می ترسند. اگر شما یک خصوصیت متعالی را در شخصی بیابید او در مقابل آن با تمام قدرت مقاومت خواهد کرد. به همین دلیل است که ما اغلب به ستایش قهرمانان روی می آوریم. بسیار آسان تر است که از

1- Self

2- Ego

دور یک دکتر شوایتزر را ستایش کرد تا آنکه به نسخه کوچکتری از او تبدیل شد.

من تقریباً یک حس ششم برای ردیابی طلای وجودی در افراد دیگر دارم و خوشحال خواهم شد تا آنها را از ارزش والای خود مطلع سازم. اکثر اوقات این افراد با تمام انرژی و توان خود در مقابل این واقعیت مقاومت می نمایند یا ممکن است این خصوصیت با ارزش را به جای شناسایی در خود به من نسبت دهند که آن هم به مانند انکار، یک نوع طفره روی محسوب می گردد. زیبایی بستگی به نگاه بیننده دارد.

انرژی زیادی در ورای سایه نهفته است. اگر ما از ایگو به میزان زیادی استفاده نموده باشیم و ظرفیتهای آن را تحلیل برده باشیم، آن گاه انرژی های استفاده نشده سایه، منبع سرشاری را به ما عطا می نماید. اگر ما سایه خود را فرافکنی نماییم اولاً ممکن است با تحمیل طرف تاریک خود بر دیگری به او آسیب برسانیم و یا اگر طرف نورانی خود را فرافکنی نماییم باز هم بار سنگینی را به او برای بازی کردن نقش قهرمان تحمیل کرده ایم ثانیاً با رها کردن سایه خود را سترون می نماییم. آنگاه ما شانس دگرگونی و تکامل و نقطه اتکایی را که به زندگی ما شور و جذبه می بخشد از دست می دهیم.

یک بار بانویی هوشمند به من نشان داد که چگونه می توانم قبل از سخنرانی هایی که خیلی خسته ام انرژی بیشتری کسب نمایم. او به من گفت که می توانم به یک اتاق خلوت بروم و حوله ای را مچاله و خیس نموده و آن را محکم مانند یک توپ به کف اتاق پرتاب نمایم و فریاد بزنم. من آن زمان فکر کردم چه رفتار ابلهانه ای و متناسب با سبک و سیاق زندگی من نمی باشد. اما زمانی که یک بار پس از انجام این

تمرین به سکوی سخنرانی نزدیک می شدم احساس کردم که آتش در دل من زبانه می کشد . من بنیه و انرژی و نیروی حیاتی لازم را جهت سخنرانی کسب کرده بودم و یک سخنرانی خوب و سازمان یافته را ارائه نمودم . سایه در اینجا به من کمک کرد اما مرا از پا در نیاورد .

اگر شما بتوانید سایه خود را لمس نمایید و کار غیر متداولی را انجام دهید ، انرژی زیادی از آن جاری خواهد گشت. یک حقیقت اعجاب آور بر اساس این فرضیه دینامیک بنا شده است. طوطی ها سخنان زشت را آسان تر از عبارات عادی فرا می گیرند، چرا که ما سخن ناسزا را با لحن شدیدتری بیان می نماییم. طوطی معنی این لغات را نمی داند اما انرژی را که با آنها منتقل می شود شناسایی می نماید. حتی حیوانات نیز می توانند نیرویی را که در سایه پنهان شده است احساس نمایند.

سایه در سنین میانسالی

در سنین میانسالی افراد از این نوسانات غیر ارادی و حرکت از یک طرف الاکلنگ به طرف دیگر خسته می شوند. اگر به اندازه کافی هوشیار باشیم کم کم متوجه می شویم که کانون مرکزی بهترین نقطه است. در کمال تعجب مشاهده خواهیم کرد که استقرار بر قسمت مرکزی ، نوعی مصالحه نیست بلکه نیل به شادی و سرور است. الهامات عالمان مذهبی بر اساس یک حس متعالی تناسب و تعادل استوار است . آنها به ما نمایی از آن کانون مرکزی که حاصل تجلیل از هر دو غایت است می دهند. فلاسفه چینی این را تائو می نامیدند و عقیده داشتند که راه میانه یک مصالحه نیست بلکه امتزاجی خلاق از هر دو غایت است.

البته کسی نمی تواند مدت زمان زیادی در این کانون مرکزی بماند زیرا که مانند لبه تیغ و ماوراء زمان و مکان است . تجربه یک لحظه از آن کافی است تا به امتدادی طولانی از زندگی روزمره معنا ببخشد. فلاسفه هندو عقیده دارند که اگر فردی بیش از لمحہ ای آن مکان را لمس نماید جهت یابی خود را از دست خواهد داد و خواهد مرد. از این لحاظ خطر کوچکی برای همه ما وجود دارد.

آنچه با فرهنگ غربی ما بیشتر سازگار است ایده محکم ایستادن در میانه الاکلنگ است به نحوی که بتوانیم تعادل خود را به سادگی حفظ کنیم . این کار ارج نهادن به ماهیت دو گانه شخصیت است ، در حالی که هر دو بخش را در دسترس قرار می دهد به نحوی که هر کدام دیگری را در تعادل نگاه دارد و شکاف عمیقی رخ ندهد . این امر یک مصالحه کاری نیست بلکه یک زندگی متعادل و متوازن است .

اوائل زندگی بزرگسالی معمولا به یادگیری انضباط ، قواعد زندگی و آیین رفتار اختصاص می یابد . فرد حرفه ای را یاد می گیرد، ظرافتهای زندگی اجتماعی را فرا می گیرد ، ازدواج می کند، کسب درآمد می نماید و تمام این فعالیتها به صورت غیر قابل اجتنابی سایه بزرگی را تولید می نمایند. به منظور آنکه بتوانیم خود را با فرهنگ جامعه وفق دهیم مجبور هستیم بخش هایی از شخصیت خود را کنار بگذاریم . در سنین میانسالی روند فرهنگ سازی تقریبا کامل و خشک می شود مثل آن است که تمام شیره انرژی حیاتی فرد کشیده شده است ، اما در این برهه انرژی سایه بسیار زیاد می شود. ما در این زمان در معرض انفجارهایی از درون هستیم که می توانند حاصل تمام زحمات و دستاوردهای ما را به یک باره نابود سازند. ممکن است در این زمان عاشق

شویم، از همسر خود جدا شویم یا شغل خود را به منظور خلاص شدن از یکنواختی زندگی به یکباره رها نماییم. این لحظات می توانند به غایت خطرناک باشند، اما در عین حال می توانند منزل گاهی برای شروع دوره کاملاً جدیدی از زندگی فرد باشند. البته به شرطی که ما یاد بگیریم که چگونه انرژی سایه را جذب کرده و آن را به طور صحیح استفاده نماییم.

من یک بار بیماری داشتم که مهارت او کشیدن هزاران ابرو برای فیلمهای انیمیشن سینما بود. او به قدری در کشیدن حالات مختلف ابرو مهارت داشت که هیچ کار دیگری انجام نمی داد. او این کار را روزهای متمادی و سالیان دراز انجام داده بود تا اینکه یک روز به ناگاه از پشت میز تحریر خود بلند شد و قسم خورد که دیگر به آن باز نگردد. او با این بحران میانسالی به مطب من وارد شد، در حالی که از تخصصی که خدمت بزرگی به وی کرده بود فرسوده شده بود. من به او گفتم که تو انرژی آن بخش از زندگی خود را کاملاً تخلیه کرده ای و اگر می خواهی شکفتگی تازه ای در زندگی خود کسب نمایی، باید با سایه زندگی نکرده خود ارتباط برقرار کنی. سوگندی که او به طور غیر ارادی یاد کرده بود می توانست شروع خوبی باشد. اگر به خوبی از عهده آن بر می آمد می توانست به منبع جدیدی از خلاقیت دست یابد و چمنزارهایی از امکانات جدید را در مقابل خود ببیند، اما اگر به صورت احمقانه اداره می شد می توانست سبب نابودی او گردد. اگر فرد به اندازه کافی هوشیار باشد می تواند به جای سقوط به ورطه نیستی به سعادت برسد.

در یک مقاله در هفته نامه روانشناسی امروز، نویسنده پیشنهاد جالبی کرده بود مضمون بر اینکه افراد در پنجاه سالگی باید شغل خود را تغییر دهند. نویسنده احساس خستگی و فرسودگی را شرح داده بود

که اکثر افراد زمانی که به اوج زندگی حرفه ای خود می رسند و چیز بیشتری برای یاد گرفتن ندارند تجربه می کنند . او جسورانه پیشنهاد کرده بود که بهتر است افراد یکی دو سال درنگ کرده و حرفه جدیدی را بیاموزند. فرمانده نیروی دریایی ممکن است کشیش و عکاس ، فروشنده مغازه بشود.

در اروپای شرقی یک برنامه خوب برای آموزش زبان خارجی به بزرگسالان وجود دارد که سبب مصرف بهینه این انرژی و فراخواندن نیروهای نهفته و مصرف نشده سایه می گردد. در برنامه فشرده درسی فرد هویتی کاملاً مجزا از هویت روزمره خود پیدا می کند . برای مثال استاد کالج ممکن است در هیات یک دزد دریایی و یک کشیش ممکن است به صورت فرد خلافتکار ظاهر شود. شگفت انگیز ترین نوع فوران انرژی از این طریق اتفاق می افتد این انرژی در جهت جذب زبان جدید به کار گرفته می شود. چرا که در غیر این صورت یاد گرفتن زبان جدید در این سن و بوسیله شخصیت عادی و همیشگی فرد کار سخت و پر مشقتی می توانست باشد .

مراسم آیینی

می دانیم که می توان با انجام مراسم و تشریفات ساده به سایه نزدیک شد و با آن ارتباط خلاقانه برقرار کرد . با این وجود چگونه می توان این مراسم را برگزار نمود؟ ابتدا شما باید محتوای ایگو و سایه خود را که وظیفه دشواری است بشناسید. هیچکس نمی تواند با بخشی از سرشت خود که هیچ چیز در باره آن نمی داند به درستی ارتباط برقرار کند. قهرمانان قرون وسطایی مجبور بودند که ازدهای درون خود را

بکشند، اما قهرمانان امروزی مجبورند که ازدهای خود را به خانه برند تا در شخصیت آنها ذوب شود.

در این مراسم فرد باید محتوای نیمه چپ شخصیت خود را بشناسد و آن را به نحوی متجلی سازد که به نیمه راست شخصیت آسیبی وارد نشود. شما می توانید آن را به صورت نقاشی، مجسمه سازی، داستان سرایی، حرکات موزون، سوزاندن و یا دفن کردن چیزی و یا هر کاری که بیانگر محتوای این نیمه از روان بدون آسیب زدن به نیمه دیگر باشد متجلی سازید. همانگونه که قبلا گفته ام مهیب ترین وقایع به صورت نمادین در مراسم عشای ربانی کلیسا نشان داده می شود. به یاد داشته باشید که یک مراسم نمادین به اندازه یک اتفاق واقعی می تواند در ذهن تاثیر گذار باشد.

ذهن تفاوت یک رویداد واقعی در بیرون و یا تجسم آن رویداد را در درون درک نمی کند. از نقطه نظر خویشتن^۱ کیفیات سایه در هر دو صورت می تواند به خوبی متجلی شود. کارکرد صحیح فرهنگ و تمدن فقط در صورتی امکان پذیر است که عناصر ناخواسته سایه به صورت نمادین متجلی شوند. تمام جوامع سالم مراسم نمادین قدرتمندی دارند. جوامع کمتر سالم بر نموده‌های خارجی ناخودآگاه مانند جنگ، خشونت، بیماریهای روان تنی و روان نژندی و حوادث ناگوار که تجلی بیرونی سایه هستند تکیه می کنند. مراسم آیینی یک طریق هوشمند جهت رسیدن به همان هدف است.

مراسم آیینی در هر زمان و نقطه ای از جهان با هلاکت و نابودی همراه است؛ قربانی کردن، سوزاندن، کشتن، خون ریزی

و پرهیز از انجام امور جنسی . همه این اعمال زبان نمادینی جهت محافظت از فرهنگ بوسیله متجلی ساختن سایه در مراسم هستند. اشتباه است اگر بگوییم که جهت محافظت از فرهنگ و تمدن باید عناصر مخرب را از بین ببریم. این امر امکان پذیر نیست و هیچ راهی جهت تقویت فرهنگ، جز با امتزاج و جذب این عناصر وجود ندارد. به همین دلیل است که در یک مراسم واقعی مذهبی به همان اندازه که عناصر تاریک وجود دارد عناصر نورانی نیز می بینیم. اگر در مراسم عشای ربانی در آیین کاتولیک دقت کنیم توازن ظریفی از هردو عنصر خلاقیت و هلاکت مشاهده می شود.

البته این نوع بینش مغایر با طرز تفکر سنتی می باشد. تفکر امروزی بر این پایه استوار است که اگر ما بتوانیم کاری را که به اندازه کافی خلاقانه و مولد است انجام دهیم ، فشار کافی به نیروهای سیاهی و پلیدی وارد آورده ایم و برآن پیروز شده ایم. اما در حقیقت این امر یک راه حل بسیار متفاوت را طلب می نماید . کار مولد و خلاق باید بر کل واقعیت اشراف داشته باشد و یک پاسخ محدود نباشد . اشتیاق شدید ما برای رسیدن به نور و پاکی، ما را از دیدن حقیقتی بزرگتر و دیدی وسیع تر باز می دارد. حقیقت محض (که در نظر من همان خداگونگی است) با یک جنبه گرایی در زندگی هرچقدر هم جذاب باشد به دست نمی آید بلکه در تمام و کمال دیدن زندگی است که می توانیم حقیقت را پیدا کنیم.

یک نمونه بارز از تلاش برای جذب و ترکیب کردن سایه در شخصیت داستان ماری آنتوانت ملکه فرانسه است . ملکه از زندگی در یکی از مجلل ترین قصرهای دنیا خسته شده بود . او به یک باره احساس کرد دوست دارد با عنصری خاکی و زمینی ارتباط برقرار کند. بنابراین دستور

داد تا آغلهایی در محوطه بیرونی قصر جهت نگهداری چند گاو بنا شود. او دوست داشت یک زن شیر دوش شود! بهترین معماران فرانسه استخدام شدند و اصطبلهایی ساخته شد که هنوز هم به عنوان شاهکار معماری در محوطه کاخ ورسای باقی مانده اند. گاوهای عالی شیرده از سوئیس وارد شدند. در روزی که همه چیز آماده بود تا ملکه روی چهارپایه بنشیند و شغل جدید خود را به عنوان یک زن شیردوش آغاز نماید در آخرین لحظه پشیمان شد و آن را کسر شان خود دانست. او به زنان مستخدم دستور داد تا آن کار را انجام دهند.

انگیزه اولیه ملکه صحیح بود. او نیاز به چیز عادی و روزمره داشت تا زندگی رسمی و تجملاتی او را متوازن سازد. اگر او مراسم شیردوشی را انجام داده بود تاریخ فرانسه شاید در جهت دیگری حرکت می کرد. در عوض سر او به وسیله گیوتین از تن جدا شد. وجه زمینی کاخ سلطنتی خود را در این عمل جنایت آمیز نشان داد در حالی که می توانست در یک عمل ساده شیر دوشیدن تجلی نماید.

ماری آنتوانت به درستی سعی کرد تا زندگی بسیار مجلل و آراسته کاخ سلطنتی را با عمل ساده شیردوشیدن که کار یک زن روستایی است متوازن سازد. اما موفق نشد اهمیت این کار را درک نماید و لفظ عمل او را دلسرد کرد. اگر او توانسته بود راهی برای ارج نهادن به این انگیزه زمینی خود بیابد و در ضمن آراستگی و ظرافت کاخ خود را نیز حفظ نماید نبوغ زائد الوصفی از خود نشان داده بود. کسی چه می داند که چه مقدار از عملیات مهلک و مخرب در دنیای بیرون می توانست به وسیله یک عمل ساده نمادین جهت به رسمیت شناختن سایه جلوگیری شود.

فی الواقع اگر ما شجاعت کافی جهت در بر گرفتن این غایتهای متضاد روان خود را داشته باشیم می توانیم سرنوشت خود را تغییر دهیم. در این داستان، دوشیدن شیر، همان طلای در سایه یا رحمت رهایی بخش بود. در حالی که اکثر مراسم آیینی روی طرف تاریک شخصیت تکیه می کند، لازم است یادآوری کنیم که فرصتهای طلایی هم از همین منبع سرچشمه می گیرد و می تواند در مقابل تلاشهای ما برای جذب و یکی کردن این عناصر حتی بیشتر از جذب عناصر تاریک مقاومت نشان دهد!

ایده تعادل و توازن در زندگی ما آمریکاییها هر روز نشان داده می شود، اما ما کمتر به آن توجه می کنیم. یک اسکناس دلار رانگاه کنید، یک هرم را نشان می دهد که در بالای آن یک چشم قرار دارد. قاعده مثلث دو گانگی احساس ما را نشان می دهد. در محور ایگو-سایه ما جفت های متضاد را مشاهده می کنیم: خیر و شر، بدی و خوبی، تاریکی و روشنایی. تا زمانی که ما از مقیاسهای سنجش و اندازه گیری استفاده می کنیم بهترین چیزی را که می توانیم امید داشته باشیم یک تناقض تمام نشدنی است. اما اگر به اندازه کافی هوشیار باشیم می توانیم این عناصر متضاد را باهم بیامیزیم و به بصیرت مطلق که در مرکز مثلث به شکل یک چشم نشان داده شده است برسیم. بر روی اسکناس دلار چشم بالاتر از دو کفه متضاد قرار گرفته تا موقعیت مافوق آن را نشان بدهد.

روشنایی از این نقطه مرکزی نقصی ندارد چرا که ماورای زمان و مکان است و ما آن را در یک لحظه جذب درک خواهیم کرد. در آن لحظه، آن چیزی که ترکیبی بی روح و بی رنگ به نظر می رسد تلفیق و سنتزی از یک درخشندگی خیره کننده می گردد. کتاب مقدس

می گوید: "اگر هر دو چشم یکی گردد تمام بدن پر از نور خواهد شد." یگانگی چشم یا همان نقطه کانونی به مرکزی برای روشن بینی تبدیل خواهد شد که نمادی از نوع جدیدی از آگاهی است و امید بخش عصر جدیدی از نظم نوین جهانی خواهد بود.

عشق رمانتیک به عنوان نمودی از سایه

عشق رمانتیک به عنوان نمودی از سایه
فراقکنی تصویر رب النوعی خود
تجربه شخصی از رمانتیسم
پارادوکس تجربه مذهبی
معجزه پارادوکس
پارادوکس عشق و قدرت
سایه به عنوان ورودیه پارادوکس

عشق رمانتیک به عنوان نمودی از سایه

بسیار تعجب خواهید کرد اگر بدانید که با ارزش ترین و قدرتمند ترین نوع فرافکنی زمانی است که فردی عاشق می شود. عاشق شدن هم یک نوع فرافکنی سایه است و شاید هم عمیق ترین نوع تجربه قدسی است که یک فرد بتواند به آن دست یابد. به یاد داشته باشید که یونگ در ابتدا سایه را هر چیزی می دانست که در ناخودآگاه فرد قرار می گرفت. همچنین به خاطر داشته باشید که این سخن درباره عاشق شدن و نه دوست داشتن است.

عاشق شدن به معنای فرافکنی با ارزش ترین و اصیل ترین خصوصیات یک فرد به فرد دیگری و یا به صورت نادر به چیز دیگری است. افرادی هستند که کیفیات قدسی خود را به حرفه ، هنر و حتی یک مکان منعکس می کنند . به عبارتی گفته می شود که فرد عاشق رشته پزشکی، شاهکار های پیکاسو یا ساحل فلان دریا شده است. نکته اصلی در تمام این موارد ناشی از تجربه مشاهده تصویر قدسی خود در فرد دیگری است. برای مشکل تر کردن موضوع باید بگوییم که قداستی که ما در دیگران می بینیم در واقع در آنان وجود دارد اما ما تا زمانی که فرافکنی های خود را کنار

نگذاشته ایم ، حق نداریم آن را ببینیم. چقدر قضیه مشکل شدا چگونه یک نفر می تواند بگوید که فرافکنی واقعیت ندارد اما قداست معشوق واقعیت دارد. در اینجا تفاوت ظریفی وجود دارد که درک آن از مشکل ترین و در عین حال حساس ترین وظایف یک فرد در زندگی است .

عشق رمانتیک یا عاشق شدن با دوست داشتن تفاوت دارد چرا که دوست داشتن یک تجربه انسانی تر و ملایم تر است . اما همیشه چیزی شدیدتر و بزرگتر از ابعاد زندگی عادی در عاشق شدن وجود دارد.

فرافکنی تصویر قدسی خود

عاشق شدن به معنای فرافکنی آن بخش طلایی سایه یا تصویر خداگونه بر روی فرد دیگر است. فی الفور معشوق حامل هر چیز متعالی و مقدس می شود. عاشق در ستایش معشوق مبالغه می کند و از زبان قدسی استفاده می نماید. اما این تجربه از غایت سمت راست الاکلنگ منشاء می گیرد و به صورت غیر قابل اجتنابی تحت تاثیر سمت چپ آن می باشد. وقتی عشق به متضاد خود تبدیل می شود تجربه ای تلخ تر و بد تر از آن در زندگی وجود ندارد. اکثر ازدواجها در غرب با یک فرافکنی آغاز می شود یک دوره باطل شدن جادو و از خواب بیدار شدن را طی می کند و اگر خداوند مرحمت نماید به شکلی انسانی تلطیف می شود یا به عبارتی علاقه بر پایه واقعیت عمیق دیگری به نام فرد مقابل بنا می گردد. در حالی که عاشق شدن قلمرویی نزدیک به خدایان است، علاقه بر اساس واقعیت خدمت بهتری به انسان خاکی می کند .

اگر چه در ابتدا هیچ کس متوجه نمی شود اما عاشق شدن ، انسانیت معشوق را از بین می برد و عاشق " انسان بودن " معشوق را نمی بیند.

در حقیقت یک نفر با عاشق دیگری شدن ، به نوعی به او اهانت می نماید زیرا که او در حقیقت فرافکنی الوهیت را در آن فرد می بیند و نه خود آن فرد را. زمانی که دونفر عاشق می شوند برای مدتی از خوشحالی در ابرها سیر می کنند و فکر می کنند که برای همیشه در جوار یکدیگر خوشبخت خواهند بود ، البته این امر تا زمانی میسر است که این تجربه قدسی درک زمان را در آنان از بین برده باشد. فقط زمانی که از ابرها به زمین برگردند، به طور واقع بینانه به یکدیگر نگاه خواهند کرد و فقط در آن صورت است که امکان یک علاقه بالنده و پخته وجود دارد. اگر یکی از دو طرف هنوز عاشق باشد و دیگری نباشد آن که عاشق نیست به دیگری خواهد گفت: " اگر تو به جای تصویر من به خود من نگاه کنی ، ارتباط ما صمیمی تر و واقعی تر خواهد شد."

یک کارتون از آقای جیمز تاربر این به خود آمدن را به خوبی نشان می دهد. در این کارتون یک زن و شوهر میانسال به یک باره از همدیگر سوال می کنند: " چه کسی طلسم عشق ما را باطل کرد؟" زمانی که دیگر، فرافکنی ها از بین بروند روی دیگر سکه که ممکن است بسیار هم زشت باشد خود را نشان می دهد. اگر بتوانیم از این تجربه جان سالم به در ببریم آن گاه عشق انسانی را که کمتر شور انگیز اما با ثبات تر از عشق آسمانی است تجربه خواهیم کرد.

وجود سایه در زندگی زناشویی بسیار با اهمیت است و ما می توانیم به نسبت اینکه چقدر از این امر آگاهی داریم یک زندگی خوب را بسازیم یا آن را از بین ببریم. ما فراموش می کنیم که با عاشق شدن باید با آن چه که در خودمان یا در دیگری نامطبوع ، ناراحت کننده و حتی غیر قابل تحمل است نیز کنار بیاییم . با این وجود همین

رویارویی است که ما را به بالا ترین درجه رشد و تعالی رهنمون می سازد.

من اخیرا در باره یک زوج شنیدم که قبل از ازدواج در یک مراسم نمادین با سایه های یکدیگر روبه رو شدند . شب قبل از ازدواج آنها با یکدیگر پیمان سایه بستند. داماد به عروس گفت : " من به تو هویت خواهم داد و تو را ضمیمه خود می نمایم." و عروس در پاسخ گفت: "من در ظاهر تسلیم و فرمانبردار هستم اما در واقع ارباب اصلی من خواهم بود. اگر اوضاع بر وفق مراد نباشد تو را رها و پول و خانه ات را تصاحب خواهم کرد." آنها سپس به سلامتی همدیگر قهوه نوشیدند و برنقاط ضعف اخلاقی خود خندیدند. درحالی که می دانستند درطول زندگی این صور سایه ناگزیر ظهور خواهد کرد. آنها از بازی جلو بودند زیرا که سایه را به خوبی شناخته و ماسک آن را برداشته بودند.

زمانی که ما تصویر قدسی خود را برروی همسر خود می اندازیم به اندازه فرافکنی تصویر سایه می تواند خطرناک باشد. ما به محبوب خود می گوییم: "من از تو انتظار دارم تا الهام بخش روح من و تنها سرچشمه خلاقیت من باشی . من به تو این قدرت را تفویض می نمایم تا مرا متحول سازی." به این وسیله ما از همسر خود می خواهیم آنچه را که نظام روحانی کلیسا قبلا برای ما انجام می داد انجام دهد، ما را دوباره زنده کرده و نجات بخش روح ما باشد.

اتفاق خارق العاده ای در قرن دوازدهم رخ داد. در این زمان مکتب رمانتیسم از بطن ناخود آگاه جمعی غرب بیرون آمد و ما کشف کردیم که چگونه می توانیم رب النوع ها را در هیأت انسان ببینیم. این امر سبق بیشتری در مشرق زمین داشت ، اما منحصر به ارتباط مذهبی بین یک

مراد و مرید او بود. با آگاهی از قدرت عظیم این تجربه روحانی، مشرق زمین آن را در حریم خصوصی مذهب نگه داشت و از دسترسی عوام به آن ممانعت نمود. البته این کاری خردمندانه بود تا این نیرو در جایی سرمایه گذاری شود که تاب تحمل آن را داشته باشد. روابط عادی روزمره ما در حد و اندازه ای نیست که بتوان در آن این درام الهی را بازی کرد.

استعداد عاشق شدن یا عشق رمانتیک امر نسبتاً جدیدی در تاریخ ما محسوب می‌گردد. به همراه آن مغرب زمین متعالی‌ترین نوع احساسی را که ما می‌توانیم تجربه کنیم رها کرده و ما را در معرض شدیدترین نوع رنجی که یک نفر می‌تواند تحمل کند قرار داده است. تقریباً در هر رمان جدید ما این انگیزه قوی عاشق شدن و یا زجر یک عشق شکست خورده و به مراد نرسیده را می‌بینیم. خوب یا بد، انسان امروزی توانایی تجربه عشق را دارد. در بهترین حالت عشق والاترین استعداد نژاد بشری است. اما در بدترین حالت شاید دردناکترین تجربه ای باشد که برای انسان شناخته شده است. نسیمی که در قرن دوازدهم وزیده شد به تند باد قرن بیستم تبدیل گشت.

ما وارثان دو اسطوره ای هستیم که در قرن دوازدهم ظاهر شد. اسطوره جام در باره ارتباط فردیت و جستجوی معنویت صحبت می‌کند. اسطوره تریستان و ایزولت نیروی عشق رمانتیک را به ما نشان می‌دهد. هر دو اسطوره به ظرفیت جدیدی در ما برای تجربه مستقیم الوهیت اشاره می‌کند. اینکه این تجربه با بار زیاد انرژی عاطفی، قابل هضم و جذب است یا نه باید هنوز بررسی شود. قبل از این دو اسطوره بزرگ، انسان غربی همیشه عظمت خداوند را در یک مظهر جمع‌ی مشاهده

کرده بود. خداوند در زیر سایبان کلیسا خیمه زده بود و زندگی شخصی کسی را بطور مستقیم لمس نمی نمود. انسان به عنوان موجودی کوچک خدا را پرستش می نمود و رفتاری که در این ارتباط داشت در حد و اندازه هیکل نحیف او بود. این اقدامی مطمئن و از روی سلامت عقل بود و این رفتار تا به امروز در فرهنگهای دیگر صادق است. با این وجود ما در قرن دوازدهم این احتمال غیر ممکن یعنی لمس شخصی الوهیت با وجود ولتاژ بسیار قوی آن را مد نظر قرار دادیم. در این دو اسطوره بشر گفت: "موسی ممکن است از مشاهده مستقیم خدا منع شده باشد اما من این کار را انجام می دهم." درک این دو اسطوره یعنی درک معما. یک اسطوره واقعی نبض یک فرهنگ را به ما نشان می دهد و بینشی عمیق در ارتباط با خصوصیات و سرنوشت آن فرهنگ به ما می بخشد.

اسطوره تریستان وایزولت برآیند عشق رمانتیک را به ما نشان می دهد و عواقب فرافکنی الوهیت خود را به فرد دیگری به ما گوشزد می نماید. در وحشتی طاقت فرسا ما آشوبی را مشاهده خواهیم کرد که به واسطه مخلوط کردن این دو سطح روی می دهد. مانند آن است که اسباب الکتریکی خانه را به برق ۱۰۰۰۰ ولت وصل کرده باشیم. هیچ وسیله ۲۲۰ ولتی تاب تحمل ۱۰۰۰۰ ولت را نخواهد داشت. انرژی ۱۰۰۰۰ ولت هر قدر هم که جذاب باشد فقط با اسبابی متناسب با قدرت آن می تواند کار ساز باشد. هیچ مظلوف انسانی تاب تحمل ۱۰۰۰۰ ولت را نخواهد آورد. با این وجود فرهنگ ما تجربه ۱۰۰۰۰ ولتی را در ابتدای هر ازدواجی تجویز می نماید. اگر این ازدواج دوام یابد به دلیل آن است که طرفین ولتاژ برق عشق را به ۲۲۰ ولت تغییر داده اند و هنر دوست داشتن را یاد گرفته اند. عشق ۲۲۰ ولتی بسیار باارزش تر و از لحاظ

عشق رمانتیک به عنوان نمودی از سایه ۶۵ ■
انسانی قابل جذب تر از نمایش اغراق آمیز آتش بازی ۱۰۰۰۰ ولتی است.
عشق در ابعاد انسانیش بسیار با ارزش تر از تجربه عاشق شدن بوسیله
سقوط آزاد به سوی کامیابی است.

تجربه شخصی از عصر رمانتیسم

داستان تریستان و ایزولت در باره دو عاشق است که پرده محافظ
قوانین عرفی را کنار زدند و به سطحی از واقعیت کشیده شدند که هیچ
یک تاب تحمل آن را نداشتند. آنها به صورت کاملاً اتفاقی مهر داروی
عشق را که برای پادشاه و ملکه تهیه شده بود نوشیدند و به قدرتی
ماورایی دست یافتند که توانایی کنترل و نگهداری آن را نداشتند.
مردمان اندکی تا به حال تاب تحمل این تجربه را آورده اند. در بهترین
حالت ما به مرور زمان به استعداد جدیدی دست می یابیم. در بدترین
شق ممکن، ما با در دست گرفتن قدرتی که آنچنان عظیم و غیر شخصی
است گناه نابخشودنی را مرتکب می شویم. در هر صورت ما به برق
۱۰۰۰۰ ولت وصل شده ایم و نمی دانیم چطور آن را اداره کنیم.

پر واضح است که فرزند آدم دوست ندارد این قدرت عظیم را رها
نماید و من مطمئن نیستم که دیگر بتوانیم آن را به جایگاه اصلی خود باز
گردانیم. ما انسانهای مدرن امروزی با معمای برخورداری از قدرتی روبه
رو شده ایم که نمی توانیم آن را نگه داریم و نه می توانیم آن را رها کنیم.
اسطوره تریستان و ایزولت هر روز به وسیله جفت های عاشق تکرار
می شود، با این وجود ما این شانس را داریم که به طریقی آگاهانه سیر
تکاملی هنر ارتباطات بین فردی را توسعه بخشیم. اگر کسی بتواند
هیمنه اهورایی را در هر دو وجه آن یعنی نور و تاریکی ببیند، این تجربه

لازم نیست که با سرخوردگی و تلخی پایان پذیرد. پس از قرن‌ها تصویر مجسم اهورا به ناگهان قابل دسترس شده است اما برای اینکه این تجربه رسیده و پخته و با ثبات شود نیازمند سیر زمان است.

مالک شدن نیرویی که در سایه تاریک وجود ما پنهان است یک چالش بزرگ است. ما نمی‌توانیم مالک آن شویم به نحوی که اختیار کامل آن را داشته باشیم. زیرا که ایگو محفظه بسیار کوچکی است، و خواهد ترکید. اگر کسی مالک آن شود ادعا خواهد کرد که او خدایگان است.^۱ نیچه به طرز خطرناکی به این نقطه نزدیک شد و قیمت گزافی نیز با دیوانگی خود بابت آن پرداخت کرد. فرافکنی این نیرو به فرد دیگری سبب خواهد شد تا خصوصیات ماوراء انسانی را که تحمل آن غیر ممکن است بر دوش او بگذاریم. این وظیفه حیات روحانی ماست تا راهی برای کنار آمدن با این نیروی عظیم ماورایی بیابیم.

من رویایی را به یاد دارم که سی سال قبل این معمای دو راهی را به من اعلام نمود:

حلقه ای است که به صاحب آن قدرت عجیبی می‌دهد. کسی که این حلقه را به انگشت کند نامرئی می‌شود و می‌تواند در یک چشم برهم زدن به هر کجای عالم سفر کند. اما به مرور زمان کنترل فرد بر حلقه کم می‌شود و حلقه کنترل فرد را به دست می‌گیرد. مرد جوانی که حلقه را در انگشت دارد به طرف من می‌دود. او تحت نفوذ کامل حلقه است زیرا که حلقه را برای مدت‌های مدیدی در دست داشته و دیگر نمی‌تواند از شگردهای سحر آمیز آن استفاده کند.

۱- حسین ابن منصور حلاج نیز در حالت جذبه فریاد "اناالحق" سرداد و به خاطر آن با شقاوت بسیار به قتل رسید. م.

پلیس به دنبال اوست تا قبل از آنکه صدمه ای به خود بزند این حلقه خطرناک را از او بگیرد. او دیگر نمی تواند از دست پلیس بگریزد زیرا که قدرت جادویی حلقه محو شده و فقط سلطه سیاه آن باقی مانده است. او به طرف من می آید و حلقه را در انگشت من می کند و پلیس از آن پس به طرف من یورش می آورد. من به عنوان مالک جدید حلقه می توانم از خواص سحر آمیز آن استفاده کرده و به سرعت از دست پلیس فرار کنم. اما می دانم که پس از بیست سال در جایی خواهم بود که الان آن مرد جوان است. من فقط پنج ثانیه فرصت دارم تا قدرت حلقه اثر کند و به آن نیروی جادویی دست یابم. در عرض این پنج ثانیه من حلقه را بالای سرم می برم و با قدرت تمام آن را به زمین پرتاب می کنم. در آن لحظه پلیس وارد می شود و همه ما با زانو زدن بر روی زمین نگاه می کنیم تا مطمئن شویم که حتی یک تکه از حلقه باقی نمانده باشد تا این روند را دوباره از نو شروع کند. ما هیچ تکه ای از حلقه را نمی یابیم فقط لکه ای از طلا را بر روی زمین می بینیم که نشان می دهد حلقه به زمین فرو رفته است. پلیس به من تبریک می گوید و ما به طرف برکه ای می-رویم تا ماهی های طلایی را در آن تماشا کنیم.

این داستان درباره یک مرد معمولی است که تصمیم می گیرد تا نیروی عظیم ماوراء انسانی را به جایگاه آن در زمین بازگرداند و آن را ضمیمه قدرت شخصی خود نکند. در مقاطعی حساس از زندگی این امکان وجود دارد که فرد دریابد چه چیزی به او تعلق دارد و چه چیزی به او تعلق ندارد. در این لحظه حساس او می تواند با هوشمندی تصمیم درستی اتخاذ نماید. اگر این لحظه حساس از دست برود، با کسب این نیروی جدید فرد آن چنان از خود بی خود می شود که آن نیرو را مورد سوء استفاده قرار خواهد داد.

این قضیه در مورد نیروی عشق رمانتیک نیز صادق است. در ازدواج هم ما فقط می‌توانیم برای چند لحظه حلقه را در دست نگه داریم در غیر این صورت ما در معرض شوک الکتریکی ۱۰۰۰۰ ولت قرار خواهیم گرفت چرا که تصویر قدسی خود را در آینه روان طرف مقابل دیده ایم. این تجربه ای نیست که انسانهای عادی بتوانند برای مدت زمان زیادی آن را تحمل کنند. بنابراین ما باید به یاد داشته باشیم تا این انرژی را به حیطه خدایان و به زمین باز گردانیم. اگر بتوانیم این نیروی اهورایی را در ازدواج ببینیم و بعد به ولتاژ عادی زندگی برگردیم و آن را بپذیریم، لازم نیست داستان ما پایان غم‌انگیزی مانند قصه تریستان و ایزولت داشته باشد.

یک داستان بسیار قدیمی دیگری هم وجود دارد که به ما گوشزد می‌نماید تا دمی تامل نماییم و الوهیت را به عنوان سرچشمه همه مناسبات مد نظر قرار دهیم. این داستانی از یونان باستان است. داستان رب النوعی به نام آرتمیس که نه تنها زنی قدرتمند و زیرک بوده بلکه سریع‌ترین دونده در سرزمین یونان نیز محسوب می‌گردید. او به همراه ژاسن به جستجوی الیف طلایی رفت و حتی با مردان کشتی می‌گرفت. زمانی که برای ازدواج او را تحت فشار قرار دادند اظهار داشت که تنها به خواستگاری پاسخ مثبت خواهد داد که بتواند در مسابقه دو او را شکست دهد و البته او می‌دانست که این امری غیرممکن است. آرتمیس خیلی شبیه زنان سرشناس امروزی است که هم جاه طلب و هم خبره و در دنیای مرد سالار راحت هستند. مشکل فقط این بود که او هنر ارتباطات را نیاموخته بود.

یک روز جوانی به نام هیپو منس عاشق او شد و از الهه عشق و زیبایی آفرودیت خواهش کرد تا به او کمک نماید. آفرودیت که از بی تفاوتی

عشق رمانتیک به عنوان نمودی از سایه ————— ■ ۶۹

آرتمیس نسبت به زیبایی خود آشفته بود به عاشق جوان سه سیب داد تا هنگام مسابقه آنها را جلوی پای آرتمیس بیندازد. زمانی که آرتمیس ایستاد تا سیب ها را از زمین بردارد، مرد جوان از او سبقت گرفت و عروس خود را برد. اما افسوس که دو زوج جوان و مشتاق، ازدواج خود را بدون ذبح قربانی در معبد آفرودیت آغاز کردند. این الهه عشق آنچنان عصبانی شد که آن دو را به شیرهایی تبدیل کرد تا ارابه او را در آسمان بکشند.

مردمان قدیم فریب عشق را نمی خوردند. آنها می دانستند که این احساسات زود گذر هدیه خدایان است. آنان کمتر دچار احساسات بزرگ منشی می شدند زیرا می دانستند که انسانها فقط حامل انرژی الهی هستند. اکنون که این انرژی به ما ارزانی شده است ما به یک مراسم شکرگزاری نیاز داریم تا آن را حمل کنیم و سپس به منبع برحق آن بازگردانیم.

پارادوکس تجربه مذهبی

زمانی که ما به شکلی آگاهانه به قلمرو سایه نزدیک می شویم، وجه بسیار قوی از شخصیت خود را برانداز می نماییم که تقریباً همه مردم به طور اعم از آن اجتناب می کنند و از این طریق ما به قلمرو قیاس مغایر یا پارادوکس وارد می شویم.

پارادوکس همان چاه آرتزین معنا است که ما در جهان مدرن امروزی سخت به آن نیاز مندیم. تمام داستانهای بزرگ اساطیری دستور العملهایی در این مورد به ما می دهند و به ما یادآور می شوند گنجینه گرانبها در جایی پیدا خواهد شد که کمترین احتمال و کمترین محبوبیت را دارد. چه چیز ارزشمندی ممکن است در حیات خلوت شما دفن شده باشد در

جهان درون چه چیز نیکویی می تواند از سایه سیاه فرد نشات بگیرد؟ و عجباً که بهترین ها می تواند از این گوشه به فراموشی سپرده شده سر بیرون آورد. ما تقریباً هر کاری انجام می دهیم تا از این پارادوکس دردناک اجتناب نماییم. اما با این امتناع کردن ما فقط خود را در معرض تجربه بیهوده تعارض قرار می دهیم. تعارض می تواند سبب احساس پوچی و بیهودگی زائدالوصفی گردد. هر رنجی را می توان تحمل کرد به شرطی که معنایی در آن باشد، اما احساس پوچی و بیهودگی غیر قابل تحمل است. وجود تعارض در زندگی فرد مخرب و بی حاصل است، اما پارادوکس می تواند خلاق و مولد باشد و حقیقتی غنی را در خود نهفته دارد. تمام ادیان در طول تاریخ دارای پارادوکس بوده اند. اعتقادات مذهبی مسیحیان را مشاهده کنید که به زبان پارادوکس ادا شده است. در حالی که تعارض را کد و غیر مولد است، پارادوکس دارای فیض و برکت است.

برای مثال هر تجربه انسانی می تواند در قالب پارادوکس بیان شود. پریز برق دارای دو شاخه است، یکی با بار مثبت الکتریکی و دیگری با بار منفی الکتریکی. از تقابل نیروهای مثبت و منفی جریان سودمند برق درست می شود. روز فقط در تقابل با شب تاریک قابل درک است. نرینگی فقط در مقابل مادینگی و فعالیت در مقابل استراحت معنا می یابد. مزه های مختلف فقط در مقایسه با یکدیگر مشخص می شوند. بالا در مقابل پایین و شمال در مقابل جنوب ممکن می شود. من بدون تو چه خواهد بود و شادی بدون غم معنایی نخواهد داشت.

به دلایل نامعلومی ما اغلب طبیعت پارادوکس زندگی را انکار می نماییم و ساده لوحانه فکر می کنیم که می توانیم از آن اجتناب کنیم. به محض آنکه ما این کار را انجام دهیم پارادوکس را به

تضاد تبدیل کرده ایم. زمانی که فراغت از کار جدا شود به هردو آسیب می رسد. درد ورنج زمانی آغاز می شود که ما بین این تناقضات به مسلخ کشیده می شویم. اگر ما به یکی بهای زیادی بدهیم بدون آنکه دیگری را مد نظر داشته باشیم، پارادوکس را به تعارض تنزل داده ایم. باید به هر دو طرف این تناقض به یک اندازه بها داد. زمانی که این اغتشاش فکری شروع می شود اولین قدم به سوی بهبودی و سلامت برداشته شده است. آنگاه رنج تعارض به رمز پارادوکس تبدیل می شود.

سریع ترین مسیری که می توان یک انسان را خرد کرد آن است که به وی دو نوع ارزش متناقض داد. این کار دقیقا در جوامع غربی در یکشنبه های کلیسا و در دوشنبه های کسب و کار دیده می شود. مسیحیت یک سری ارزشهای اخلاقی را به ما تعلیم داده است که دقیقا در زندگی هر روزه حرفه ای به آنها اعتنایی نمی شود. چگونه یک نفر می تواند با این قضیه کنار بیاید.

در برهه ای از زمان - معمولا در نیمه زندگی - تنش بین این دو نیمه متضاد آن چنان زیاد می شود که این دو نقطه نظر متناقض، نیاز به رویکردی متفاوت و جدید دارند. ما دیگر نمی توانیم به خود اجازه دهیم تا بین این دو نیروی متضاد خرد شویم. فشار و تنش آنچنان زیاد می شود که نیاز به چاره اندیشی دارد.

ما پارادوکس را دوست نداریم چرا که رسیدن به این نقطه دردناک است اما این یک تجربه مستقیم واقعیت و ورای چهارچوبهای معمولی تعاملات ما است و بالاترین نوع بصیرت و آگاهی را به ما عطا می نماید. این تجربه ما را به ماورای خود می برد و تطابق های ناکافی و ناشیانه قلبی را از بین می برد. اغلب اوقات ما دو دیدگاه متضاد

رادر عین حال تایید می کنیم و از رویارویی پرهیز می نماییم. این خصوصیت بسیاری از زندگی های مدرن امروزی است. در یک روز معمولی نمونه های متعددی از این نقطه نظرات متضاد مشاهده می شود: من باید سرکار بروم اما دوست دارم در خانه بمانم، من از همسایه ام خوشم نمی آید اما باید با او برخوردی مودبانه داشته باشم، من باید لاغر شوم اما بعضی غذاها را خیلی دوست دارم، درآمد من محدود است اما من دوست دارم... اینها تضادهایی هستند که ما به طور دائم با آنها دست و پنجه نرم می کنیم. اما این پندارهای نادرست هرچند دردناک است اما باید از ذهن زدوده شوند. ما نمی توانیم فقط صورت مسئله را پاک کنیم بلکه می توانیم دیدگاهمان رانسبت به آن تغییر دهیم. اگر ما این عناصر متضاد را در خود بپذیریم و با آگاهی کامل برخورد آنها را با هم تحمل نماییم، آنگاه پارادوکس را با آغوش باز پذیرفته ایم. ظرفیت ما برای تحمل پارادوکس میزان قدرت روحی و معنوی ما را نشان می دهد و مطمئن ترین طریقه برای ارزیابی بلوغ فکری و روانی است.

با پشت سر گذاشتن تعارض (که همیشه یک کشمکش است) و رسیدن به پارادوکس (که همیشه امری روحانی است) ما جهشی عظیم رابه سوی آگاهی انجام داده ایم. آن خیز ما را از آشوب و بحرانهای نیمه عمر در امان نگه می دارد و به ما چشم اندازی عطا می نماید که چراغ راه ما برای باقی عمر است.

این تمرینی ارزشمند است که فهرست تضادهایی را که در زندگی روزمره با آنها روبه رو هستیم یادداشت نماییم و سپس تلاش کنیم آنها را به قلمرو پارادوکس باز گردانیم. ما می توانیم با این دو گروه از ارزشها

شروع کنیم : کارهای عملی روزانه که تقریباً همه ما بر سر آن توافق داریم و دستور عملهای مذهبی که باید رعایت نماییم .

<u>ارزش های اخلاقی</u>	<u>ارزش های مذهبی</u>
بردن	باختن
کسب درآمد	خرج کردن
خوردن	روزه گرفتن
فعالیت	انفعال
به دست آوردن	بخشیدن
مالک شدن	فروختن
ثروت	فقر
کار کردن	استراحت کردن
تمایلات جنسی	پرهیزکاری
صراحت	تأمل
آزادی	فرمانبرداری
انتخاب	وظیفه
مردم سالاری	اطاعت امر
هوشیاری	سرخوشی
بیداری	خیال
آگاهی متمرکز	آگاهی با مراقبه
بیشتر بهتر است	کمتر بهتر است

کمتر کسی است که قدر ارزشهای عملی را نداند. بردن خوب است. دریافت کردن در کفه مثبت ترازو است . کسب درآمد بالا بسیار عالی است. خوردن عین زندگی کردن است . فعالیت کردن سبب موفقیت می شود. به دست آوردن نشانه احساس مسئولیت است . مالکیت یعنی ستون جامعه و مالک فردی قدرتمند است . تحصیل دارایی یعنی داشتن امنیت. مشغول به کار بودن یک صفت پسندیده است (شیطان برای دستهای بیکار کار پیدا می کند). تمایلات جنسی زیر بنای زندگی است.

قاطعیت مولد و قابل اتکا است . دموکراسی سنگ بنای حکومت ماست . قدرت انتخاب برای مردمان آزاده مقدس است . داشتن قدرت به معنای تاثیر گذار بودن است . آگاهی متمرکز بهترین پادزهر برای حالات رویایی و نیمه خواب آلود مردمان بدوی است . هوشیار بودن بسیار مهم است . هر کس می داند بیشتر بهتر است .

این صفات فاضله همه بر گه های موفقیت بدون قید و شرط در دنیای امروز مغرب زمین هستند . فرهنگ ما بر پایه آنها بنا شده و دستاوردهای عظیم خود را مدیون آن می داند .

اما فهرست دیگر چطور؟ در باره ارزشهای اخلاقی و معنوی هر یکشنبه در کلیسا موعظه می شود . این وعظ ها ندای ضعیفی از تمدن دینی هستند . ما از سکوی خطابه می شنویم که دادن بهتر از گرفتن است ، باید همه دارایی را به فقرا داد . روزه گرفتن سبب افزایش قدرت روحی و معنوی می شود . اگر کسی به ما سیلی زد طرف دیگر را هم بگیریم . فقرا بندگان خاص خداوند هستند و روزی او را ملاقات خواهند کرد ، فقرایم چیز دارند . در آیین مسیحت مجرد ماندن بالاترین نوع فضیلت و پرهیزگاری برای کشیش و اسقف است . همچنین در این آیین توصیه شده که زود قضاوت نکنید ، هر سوالی را از منبع موثق آن بپرسید ، تصمیم گیری را به اولیای امر بسپارید . فرمانبرداری و اطاعت بهترین فضیلت است . جایی که قدرت است عشق و جود ندارد . روزه و اعتکاف سبب در یافت الهامات غیبی می شود . تجربه شوق و جذب روحانی حق مسلم هر انسان با ایمانی است . به وجد و طرب آمدن از مستی جام الهی هدف زندگی است .

چه تناقض آشکاری! هر کدام از ما چه مذهبی و چه غیر مذهبی روزانه با این تناقضات آشکار سرو کار داریم. اینها در زبان، سنت و قصه های ما وجود دارد. قانون اساسی ما بر پایه آزادی و دموکراسی نوشته شده است، آزادی اینکه راه خود را انتخاب کنیم. اما تعالیم مذهبی ما را تابع قدرتی ماوراء خودمان می خواند. در اینجا ما به وسیله اراده خداوند هدایت می شویم. این تضاد در هیچ جا مشخص تر از جمله ای که بر روی سکه های ما نوشته شده نیست: "به خدا ایمان داریم" تعجبی ندارد که نهضتی در آمریکا تلاش می کند تا این جمله را از روی سکه ها حذف کند، چرا که در غرب اکثر آدمها دیگر به خدا اعتقادی ندارند!

من از یکی از سفرهای هندوستانم بر می گشتم و پر از افکار روحانی متأثر از مشاهداتم در آن سرزمین اسرار آمیز و غرق تفکر در باره جهان بینی جبر و بی اختیاری بشر در مذاهب هندو و بودایی بودم. من در آن جا تحت این تعلیمات آموخته بودم که اراده خداوند منحصر به فرد و واحد است و اگر کسی فکر می کند که بین دو گزینه را می تواند انتخاب کند هنوز تعالیم را به خوبی فرا نگرفته است. زمانی که این امر پذیرفته شود تکلیف فرد کاملا مشخص می شود. هیچ انتخابی وجود ندارد زیرا که نظر خداوند یکی است و دوگانگی و ثنویتی وجود ندارد.

من تازه داشتم در ذهن خود بر روی این قضیه کار می کردم که نامه آرم داری را از دوستی دریافت نمودم. آرم نامه این جمله بود: "ما تمام تلاش خود را وقف این امر می کنیم تا گزینه های انتخابی هر فردی را هر روز گسترده تر نماییم." از این لحاظ تفکر شرقی با تفکر غربی تضادی آشکار دارد و شکافی عمیق بین این دو وجود دارد! من می دیدم که دوستان هندوی من در چه آرامش خاطری زندگی می کنند در حالی

که دوستان آمریکایی من در تلاش جهت تصمیم گیری صحیح، تا چه حد مضطرب و تحت فشار بودند.

هر فضیلتی در این جهان با نقیض خود شناخته می شود، نور بدون تاریکی معنایی ندارد، مذکر بدون مونث، نگهداری بدون رها کردن. حقیقت همیشه نقیضی نیز دارد و برای رسیدن به "آن" باید "این" را تحمل کرد. رنج بردن به معنای جایز دانستن است و از این دیدگاه فرد رنج دوگانگی ها و تضادها را متحمل می شود. هرگاه شما یک کار را انجام دهید نقیض آن کار نیز به سرعت وارد عمل می شود. این یک واقعیت آشکار است.

خوب حالا چه باید کرد؟ ما با این تضادهای غیر قابل تحمل چه کنیم؟ این اساسا سوالی است که در عمق هر روان نژندی یا بیماری تجزیه ای یا هر مشکل عصبی وجود دارد. اگر ما به این سوال به طرز صحیحی پاسخ ندهیم دچار یک بن بست و فلج عصبی خواهیم شد که علاجی هم برای آن نداریم. این وضعیت را بسیاری از مردم تجربه کرده و درد و رنج زائد الوصفی را متحمل شده اند. اگر این کار را انجام دهیم از اینکه آن کار را انجام نداده ایم احساس گناه می کنیم و در یک وضعیت مشقت باری گرفتار خواهیم شد که از آن راه فراری نداریم. اگر کاری را دوست داریم انجام دهیم با احساس گناه ناشی از کاری که باید انجام می دادیم آنقدر آن را خراب می کنیم که عملاً لذتی از انجام آن نمی بریم. اگر تلاش کنیم کاری را که درست است انجام دهیم آرزو و تمایلات قلبی ما با آن مقابله می نماید و قدرت عملکرد صحیح را از ما سلب می نماید. بتهون این تضاد را به زبان موسیقی در سمفونی شماره ۹ خود نشان داده است. در این سمفونی، موسیقی همینطور

برروی یک تم می چرخد و می چرخد بدون آنکه خاتمه و نتیجه ای داشته باشد. آخرین آهنگ به یک باره موجب رهایی و خلاصی می شود و با فریاد بزرگی از شادی پایان می پذیرد .

آیا هیچگاه در دبستان معلم ریاضی با استفاده از شگردهای آموزشی به شما ثابت کرده است که ۲ مساوی ۳ است . دلیل قاطع برروی تخته سیاه است و هیچ دانش آموزی به اندازه کافی زیرک نبوده تا خطا را بیابد. شگرد آن بود که در طول مسیر حل مسئله ، صفر بر چیزی تقسیم می شد واز آن جایی که این امر غیر ممکن است نتیجه نیز غلط در می آمد. به همین ترتیب ما معادلات روانشناختی خود را طراحی می نماییم و از این رو پاسخ غلطی نیز دریافت می کنیم.

در معادله ای نیز که من مطرح کردم یک غلط اساسی وجود دارد. دو گانگی غلط است ، همانطور که ۲ مساوی ۳ غلط است . اگر این حقیقتی محض بود هیچکس نمی توانست دوام بیاورد و ساختار روانی ما فرو می پاشید همانطور که گاهی فرو می پاشد .

اشتباه ما (خدا را شکر که اشتباهی هست وگرنه زندگی تحمل ناپذیر می شد) آن است که از لغت religion به معنای مذهب به صورت غلط استفاده می کنیم . این لغت از دو کلمه re به معنای "دوباره" و ligare به معنای "یک ریشه" تشکیل شده است. بنابراین religion به معنای دوباره به هم وصل کردن است و هیچگاه نمی تواند به معنای یک طرف از این دو قطب متضاد باشد . چیزی به نام عملکرد مذهبی یا فهرستی از خصوصیات آن وجود ندارد ، بلکه فقط بینش مذهبی وجود دارد که سبب وصل و شفا می شود. این همان چیزی است که غایبهای متضادی که ما را شکنجه می داد را به هم آشتی می دهد

و به جایگاه اصلی خود باز می گرداند. بینش مذهبی یعنی هنر دریافت غایت‌های متضاد و تلفیق آن دو با هم و غلبه بر شکافی است که سبب چنان درد و رنجی شده است. این امر به ما کمک می کند تا از قلمرو تضاد و تقابل حرکت کرده و به قلمرو پارادوکس نزدیک شویم، جایی که بتوانیم به طور همزمان دو عقیده متضاد را پذیرفته و به هر دو شان و مرتبه مساوی بدهیم. فقط در آن زمان است که شاید فیض و رحمت الهی شامل حال ما شود. این فیض تجربه ای روحانی است که از وحدت تضادها ناشی شده است.

اگر بگوییم بخشیدن بهتر از دریافت کردن است به همان اشتباهی دچار می شویم که ۲ را معادل ۳ می داند. تکیه بر روی یکی از دو قطب متضاد به عنوان تجربه ای روحانی اشتباه است. فقط وارد شدن به حیطة تلفیق تضادها شایسته صفت روحانی است.

ما باید معنای اولیه religion را به آن بر گردانیم. در آن صورت خواهیم توانست از قدرت شفا بخشی آن استفاده کنیم. شفا بخشی، پیوند، وصل، تلفیق و بازگشت به اصل، اینها استعدادهای مقدسی است که در ما وجود دارد.

معجزه پارادوکس

تبدیل انرژی از تضاد و تقابل به پارادوکس یک جهش بزرگ در تکامل است. درگیر شدن در تضادها به معنای خرد شدن به وسیله مشکلات و اتفاقات حل ناشدنی زندگی است. اغلب مردم اکثر انرژی خود را صرف این منازعه درونی می کنند. ما اگر به صحبت‌های اطرافیانمان گوش کنیم گزارش‌های مبسوطی را از آنچه که سبب ناراحتی آنها در زندگی

می شود خواهیم شنید. میزان زیادی از انرژی انسانهای مدرن امروزی جهت مقابله با وضعیت زندگی روزمره آنها می شود. تعارض مانند چرخیدن به دور خود است و انرژی ما را مانند خونی که از بدن برود تا آخر تخلیه می نماید.

تبدیل تعارض به پارادوکس به معنای رخصت دادن به هر دو غایت متضاد است تا به صورت مساوی و هم شان موجودیت یابند . برای مثال من امروز صبح باید بر روی پروژه ام کار کنم اما حوصله آن را ندارم و دوست دارم کار دیگری انجام دهم . این دو خواسته متضاد اگر به همین صورت باقی بمانند یکدیگر را خنثی می کنند . اما اگر من مقداری وقت با آنها بگذارم آنها راه حلی را که برای هر دو قابل قبول باشد عرضه خواهند کرد و یا حتی موقعیتی را پیشنهاد خواهند کرد که بهتر از هر یک از آن دو به تنهایی است. گاهی مصالحه ای صورت خواهد گرفت که بهتر از تقابل نیروهاست اما ممکن است هنوز راه حل خوبی نباشد. من ممکن است مقداری پیاده روی کنم و پس از آن به کار بر روی پروژه ام برگردم. از این طریق من هر دو نیاز خود را به کار و تفریح برآورده کرده ام . اما این یک پارادوکس واقعی نیست . اگر من بتوانم با این تکانه های متناقض به اندازه کافی سر کنم دو نیروی متقابل یکدیگر را پرورش خواهند داد و بصیرتی ایجاد خواهد شد که در خدمت هر دو طرف باشد . این نه یک مصالحه بلکه درک عمیقی است که به من خط مشی زندگی آینده ام و چشم اندازی مطمئن از آن چه که در آینده باید انجام دهم می دهد. این اطمینان خاطر یکی از گرانبها ترین خصلتهایی است که برای بشر امروزی شناخته شده است.

من دوست دارم تا این راه حل را ارائه نمایم اما ممکن است گمراه کننده باشد زیرا که هر راه حلی باید از موقعیت خاصی که فرد با آن روبه رو می شود نشأت بگیرد. ارائه یک فرمول یا راه حل خاص نمی تواند همیشه راهگشا باشد. این راه حل باید از رویارویی نیروهای محرکه این انرژی های متقابل سر بزند.

آقای اسحاق دینسن نویسنده دانمارکی کتاب "خارج از آفریقا" عقیده دارد سه موقعیت برای خوشبختی واقعی انسان وجود دارد. اولین آن وفور انرژی است. دومین آن نبود درد است و سوم یقین مطلق به اینکه فرد در جهت مشیت الهی گام برمی دارد. مورد اول قلمرو جوانی است و مورد دوم فقط برای لحظات کوتاهی دوام خواهد داشت. اما سومی فقط با تلاش بسیار زیاد به دست خواهد آمد، تلاش در جهت تزکیه روان. اگر ما بتوانیم تناقضات زندگی را حل و فصل نموده و پشت سر بگذاریم می توانیم با یقین خاطر بگوییم که در جهت اراده خداوند حرکت می کنیم. شادمانی ناشی از آن میراث واقعی همه ما و به عنوان هدف زندگی الهام بخش ماست.

این امر نیازمند آن است که ما دو فهرست از خصوصیات متضاد را تهیه کنیم و به جای وارد شدن به یک تعارض عصبی که یکی را در مقابل دیگری قرار می دهد وضعیت بهتر یعنی پارادوکس را انتخاب کنیم. بردن خوب است اما باختن هم خوب است. داشتن خوب است اما بخشیدن به فقرا هم پسندیده است. آزادی نیکو است اما اطاعت از اولیای امر هم پسندیده است. مشاهده و جوه متضاد زندگی به این نحوه پارادوکس، فرصتها و امکانات جدیدی را پیش روی ما قرار می دهد. بگذارید نگویم که غایتها متضاد یکدیگرند بلکه آنها یک حقیقت روحانی را نمایان

می سازند که قابل دسترس برای موقعیت انسانی ماست. اشتباه است اگر بگوییم یک قطب این زوج متضاد مادی و قطب دیگر آن معنوی است. ما باید این طرز فکر را در خود پرورش دهیم که هر کدام از آنها نماد واقعیتی روحانی هستند. این فقط ناتوانی ما در مشاهده این وحدت نهفته درونی است که مشکل ساز است. وفادار ماندن به پارادوکس به معنای کسب حق رسیدن به وحدت است. در حقیقت بالارزش ترین تجربه یک فرد همین نظریه وحدت است. این نظریه گرانبهاترین تجربه عارفانه است که با تسلیم شدن به پارادوکس به وجود می آید. جهان قرون وسطی این واقعیت را به خوبی درک کرده بود و فرد را به ماوراء تقابل این غایتها هدایت می نمود و بین او و خداوند توازن و هارمونی برقرار می کرد.

اگر ما در پارادوکس ساکن شویم آن چشم واحد را که ماوراء هر گونه تعارض و مصالحه است می یابیم. در آن صورت ما نگرش واحدی خواهیم داشت که تمام انرژی ما را به شکل ظریفی متمرکز می نماید. این همان تنویر افکار یا روشن بینی^۱ است.

پارادوکس عشق و قدرت

شاید مشکل ترین زوجهای متضادی را که بتوان باهم سازگار ساخت زوج قدرت و عشق باشد. جهان مدرن امروزی در زیر این دوگانگی و تضاد خردشده است و تلاش جهت آشتی دادن این دو بیشتر با شکست روبرو بوده است تا با موفقیت.

نمی توان بدون هریک از این دو عامل یک زندگی طبیعی داشت. قدرت بدون عشق بی رحم است. عشق بدون قدرت ضعیف و کسالت آور است. با این وجود زمانی که دو نفر به هم علاقه مند می شوند معمولا انفجاری در زندگیشان رخ می دهد. اغلب منازعات بین زوجها بر سر مبارزه عشق و قدرت است. حفظ کردن حرمت هر یک و تحمل این پارادوکس تنش زا، از مشکل ترین وظایف است. آسان ترین راه فداکردن یکی به نفع دیگری است اما این کار از رسیدن به وحدت که تنها راه حل واقعی است جلوگیری می کند. شکست خوردن در این امر سبب طلاق، جدایی و کشمکش می شود. یک پارادوکس واقعی صمیمیت، وفاداری و پیوند قوی عارفانه ای را به وجود می آورد که سبب تحمل مشکلات می شود.

تعصب همیشه نشانه آن است که سازگاری فرد با یک سوی این تضاد به قیمت چشم پوشی کردن از طرف دیگر تمام شده است. انرژی زیادی که فرد متعصب صرف می کند تلاش دیوانه واری است جهت کنترل کامل یک سوی این موازنه و به قیمت باطل نگه داشتن سوی دیگر آن است. این امر همیشه سبب شکنندگی و خشک بودن شخصیت فرد متعصب می شود. این نوع از حقانیت همیشه بستگی به درست بودن فرد دارد. او ممکن است تمایل داشته باشد سخن دیگران را هم بشنود اما همیشه از این که توازن قوا ممکن است به یکباره به سمت مقابل تغییر جهت دهد وحشت دارد. معادلات قبلی ممکن است به هم بخورد و مطمئنا اگر فرد تسلیم شود اختیار خود را از کف می دهد. آنگاه ایگو چگونه خواهد توانست وضعیت موجود را حفظ کند؟ در چنین وضعیتی باید به نیروهای ماورای عالم ادراک ایمان بیاوریم و

شجاعت آن را داشته باشیم تا به خاطر حفظ ارتباطمان یک نقطه نظر را فدا کنیم.

Ligare قلب تجربه مذهبی است که موجب اتحاد، ترمیم، به هم وصل کردن، کامل کردن و مرحله بعد از تفرقه و جدایی است. آینده ما بستگی به این تجربه مذهبی دارد.

سایه به عنوان ورودیه به پارادوکس

ما در آغاز این کتاب در مورد سایه صحبت کردیم و حالا این سوال مطرح است که سایه چه ربطی به پارادوکس دارد؟ در حقیقت سایه و پارادوکس خیلی به هم ربط دارند چرا که پارادوکس مرتبه عالی اتحاد و آشتی عناصر متضاد روان است و بدون در اختیارگرفتن سایه و بردن آن به جایگاهی که در شان و مقام آن است پارادوکسی وجود نخواهد داشت. اعتراف به وجود سایه به معنای آماده کردن زمینه برای رشد معنوی و روحانی است. کتاب مقدس و داستانهای زیادی نشانگر آن است که ماده اصلی معنویت روحانی را باید در مکانها و اتفاقات روزمره جستجو نمود. در افسانه ها دُرغلتان در ارتباطات و کشمکشهای روزمره زندگی یافت می شود. همه افراد این تجارب را در مقاطعی از زندگی خود مشاهده کرده اند. دوستی یک بار می گفت اگر شکسپیر می توانست سقف خانه هر کسی را بردارد یک رمان ماندگار از هر خانه ای به رشته تحریر درمی آورد. سقف دل هر انسانی را بردارید و پارادوکس هایی را که مقدمه یک تجربه مذهبی و فرا شخصی است در آن بیابید. مسیر ترقی روحانی از تعارض به پارادوکس و از پارادوکس به روشن بینی و مکاشفه است.

کدامیک از ما تابه حال به اشتباه عاشق نشده ایم؟ کدامیک از ما عاشق کسی شده ایم که نباید می شدیم؟ ایمان داشتن به این امر و در عین حال حفظ ارزشهای اخلاقی و معنوی به معنای آماده شدن برای رسیدن به خویشتن یا چیزی ماورای خودمان است.

چه کسی مقدار زیادی از وقت خود را صرف کشمکش بر سرانجام وظیفه و یا وقت گذرانی بیهوده در عالم هیروت نکرده است؟ هیچکدام از آنها کامل و مقدس نیست بلکه دقیقا پارادوکسی که بین آنهاست مکان رسیدن به کمال و تقدس است.

بیماران به اتاق مشاوره می آیند و در مقابل ما تضادهای ارزشی خود را در کمال شرمساری و ناراحتی بیان می کنند. آنها راه حلی از ما طلب می کنند اما اگر درخواست می کردند تا آگاهی بیابند که چگونه بتوانند پارادوکس را تحمل کنند نتیجه بهتری می گرفتند. یکی از دوستان من نزد دکتر مایر در زوریخ تحت روانکاوی قرار داشت. مشهور بود که دکتر مایر در پاسخ به صحبت‌های بیماران فقط به کلمه "آها" بسنده می کرد. دوست من با زبان شیوای انگلیسی شجاعانه مسائل بغرنج زندگی خود را مطرح کرد. او در نهایت به گریه افتاد و اظهار کرد که ادامه این وضعیت دیگر برای او امکان پذیر نمی باشد. دکتر مایر پاسخ داد: "آها صبر کن الان زمانی است که آن اتفاق بیفتد." این پادزهری قوی است و برای کسی که شجاعتش را داشته باشد می تواند بسیار شفابخش باشد.

زمانی که تیر خلاص به مانع غیر قابل عبور برخورد می کند ما تجربه روحانی را خواهیم یافت. این دقیقا همان جایی است که فرد رشد می کند. یونگ یک بار گفت: "بینید فرد از چه چیزی بیشتر از همه می ترسد سکوی رشد وی از همان جا خواهد بود." ایگو مانند فلزداغ بین

چکش و سندان شکل خواهد گرفت . البته فقط افراد شجاع تاب تحمل آن را دارند و همه افراد نمی توانند دلیل قاطع اخلاقی یا معنوی را برای طی کردن این روند بیابند. در این عصر ما باید "قهرمان بودن" را دوباره معنا کنیم. قهرمانی در این دوره به معنای توانایی تحمل پارادوکس است. بنابراین عملاً شما چه کاری می توانید انجام دهید؟ فقط صرف این سوال کافی است تا شما را از توازن خارج نماید، زیرا که این سوال شما را وادار می کند تا بین انجام دادن و بودن یکی را انتخاب کنید . هیچ راه حل ساده ای وجود ندارد. در یکی از شماره های اولیه مجله روانشناسی امروز بر روی جلد آن این جمله به چشم می خورد: "فقط کاری انجام نده . آنجا بایست." این عبارت اگرچه به نظر خنده آور می رسد ، اما حکمت فلسفه بودا را در زمانی که ما خیلی به آن نیاز داریم به ما خاطر نشان می سازد. انتظار آگاهانه ، پارادوکس را به مرحله بعدی ارتقاء می دهد . ایگو در اینجا کار بیشتری نمی تواند انجام دهد بلکه باید برای چیزی که والاتر از خودش است انتظار بکشد .

دکتر ماری لویی وان فرانس این مفهوم را به خوبی در اینجا بیان می کند :

یونگ عقیده داشت که بودن در موقعیتی که هیچ راه فراری ندارد و یا بودن در تعارضی که راه حلی بر آن متصور نیست ، در حقیقت شروع کلاسیک روند فردیت است. این باید وضعیتی غیر ممکن و بدون راه حل باشد. ناخودآگاه فرد این تعارض چاره ناپذیر را طلب می کند و آن را در مقابل ایگو قرار می دهد تا به خود آگاه بفهماند که هر کاری انجام می دهد اشتباه است و هر تصمیمی که می گیرد نادرست است . هدف آن است تا برتری طلبی ایگو در هم شکسته شود چرا که همیشه ایگو خیال می کند که قدرت

تصمیم گیری را در دست دارد. طبیعتاً اگر فردی بگوید: "آه بسیار خوب از این به بعد من هیچ تصمیمی نمی گیرم و همه چیز را به امان خدا رها می کنم و فقط نظاره گر می شوم." باز هم کل قضیه اشتباه خواهد بود، زیرا که طبعاً در آن صورت هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. اما اگر او این را وظیفه اخلاقی خود بداند تا رسیدن به عمق شخصیت اش تلاش نماید آنگاه قاعدتاً خویشتن^۱ خود را نشان خواهد داد. به زبان مذهبی می توان گفت که وضعیت بی سرانجام فرد را وادار می نماید تا به قدرت الهی تکیه نماید. به زبان روانشناختی وضعیت بی سرانجام که انیما^۱ با مهارت تمام آن را برای یک فرد برنامه ریزی می کند او را به جهتی سوق می دهد تا توانایی تجربه خویشتن را پیدا کند. زمانی که انیما را به عنوان تنها راهنمای خود بیابیم، می توانیم بئاتریس را ببینیم که دانته^۲ را به بهشت رهنمون می کند. اما نباید فراموش کنیم که او فقط زمانی توانست این تجربه را کسب کند که از جهنم گذشته بود. طبیعتاً انیما دست یک مرد را نمی گیرد تا او را مستقیم به بهشت ببرد. بلکه او را ابتدا می پزد و بعد می سوزاند.^۲

پذیرش پارادوکس به معنای پذیرش رنجی ماوراء تحمل ایگو است. تجربه عرفانی دقیقاً در همین نقطه غیر قابل حل - جایی که ما احساس می کنیم دیگر جلوتر نمی توانیم برویم - شکل می گیرد. این دعوتی است به سوی آنچه که متعالی و برتر از ماست.

۱- self

روان زنانه درون مرد یا جنبه ناخودآگاه زنانه شخصیت یک مرد - anima

۲- شاعر ایتالیایی و نویسنده کتاب کمدی الهی

۴- به قول مولانا خام بدم بخته شدم سوختم م.

ماندورلا

ماندورلا

طبیعت شفا بخش ماندورلا

تکلم به عنوان نوعی ماندورلا

ابعاد انسانی ماندورلا

ماندورلا

جای شکر آن باقی است که مفهومی وجود دارد که می تواند ما را از این وضعیت بفرنج و بن بست رهایی بخشد . خوشبختانه ما این مفهوم را در فرهنگ مسیحی خود داریم و نیازی نداریم در فرهنگهای غریب و بیگانه به دنبال آن بگردیم .

ماندورلا ایده ای است از مسیحیت قرون وسطی که در عصر حاضر ناشناخته مانده است اما می توان آن را در هر کتاب الهیات قرون وسطی پیدا کرد. این مفهوم با ارزش تر از آن است که ناشناخته بماند.

همه می دانند ماندالا چیست. ماندالا نامی است در زبان سانسکریت که در هند و تبت مورد استفاده قرار می گیرد. ماندالا یک دایره مقدس و یا یک مکان نشاندار است که نماد کمال می باشد. ما معمولا این نماد را در تصاویر تبتی می بینیم که به شکل بودا و با ویژگیهای اختصاصی آن ، بر روی دیوار یک معبد یا اتاق عبادت، تمامیت و کمال زندگی را به ما یادآوری می نماید . در تبت یک کاهن معمولا ماندالایی را برای شاگردش رسم می کند و به او اجازه می دهد تا برای سالیان دراز بر روی آن تعمق و

مراقبه کند تا به مرحله بعدی آموزش برسد . ماندالا همچنین بر روی پنجره های با طرح گل رز در بناهای گوتیک در اروپا نیز شایع است و نمادی از شفا بخشی در هنر مسیحی به شمار می رود . ماندالا مخصوصا زمانی که شخص شکننده و پریشان است و نیاز به یک نماد آرامش بخش دارد در خوابها ظاهر می شود. در یک دوره مشقت بار از زندگی، دکتر یونگ هر روز صبح یک ماندالا می کشید تا تناسب و توازن را به زندگی خود باز گرداند.

ماندورلا نیز اثر شفا بخش دارد اما شکل آن به نحوی متفاوت است. ماندورلا آن شکل بادامی است که از تماس دو دایره حاصل می شود. ماندورلا در زبان ایتالیایی به معنی بادام است . این نماد نمایانگر تماس و بر روی هم افتادن اضداد است به نحوی که بخشی از یک قطب متضاد بر روی بخشی از قطب دیگر بیفتد. در حقیقت ماندورلا به معنای تماس و قاطی شدن بهشت و جهنم یا خیر و شر است . کدامیک از ما در برهه ای از زمان در تلاش برای انتخاب بین خیر و شر به مرز از هم گسیختگی نرسیده ایم . ماندورلا به ما کمک می کند تا راه آشتی بین این نیروهای متضاد را پیدا کنیم . نقش حضرت مسیح و حضرت مریم در چهار چوب شکل ماندورلا بر روی دیوار کلیساها به تصویر کشیده شده است. این تصاویر یاد آور نقش طبیعت در آسمان و هم در زمین است. مسیحیت نقش عنصر مادینه طبیعت را با به تصویر کشیدن حضرت مریم بر روی ماندورلا به نحو شگفت انگیزی تایید می کند و تصویر حضرت مریم در کمال ابهت در کنار تصویر حضرت مسیح دیده می شود. بهترین مثالهای ماندورلا در مدخل ورودی کلیساهای بزرگ اروپا در هیات حضرت مریم و حضرت مسیح دیده می شود.

طبیعت شفابخش ماندورلا

ماندورلا در دنیای ازهم پاشیده امروزی از چنان اهمیتی برخوردار است که آن را به تفصیل شرح می دهیم. ما درباره جفتهای متضاد در مبحث سایه به طور مفصل صحبت کردیم. طبیعت جامعه مدنی ایجاب می کند تا یک احتمال خوب را درمقابل یک احتمال بد قرار دهد و آن بد را به نحوی طرد نماید که انگار هیچگاه وجود نداشته است. این عناصر طرد شده سایه ما را تشکیل می دهند اما آنها برای مندتی طولانی در تبعید نخواهند ماند و در نیمه زندگی مانند بز طلیمه کتاب انجیل از صحرا باز خواهند گشت.

ما چه کاری می توانیم انجام دهیم زمانی که این عناصر طرد شده بخواهند با ما تصفیه حساب کنند؟ در این زمان ماندورلا می تواند به کمک ما بیاید.

ماندورلا به صورت اعجاب انگیزی اثرات شفابخش و دلگرم کننده دارد. زمانی که فرد خسته و دلسرد و خمیده از مشکلات زندگی است و دیگر نمی تواند تنش بین قطبهای متضاد را تحمل نماید ماندورلا راه را به او نشان می دهد. زمانی که هرکول هم نمی تواند بار تضادهای دردناک زندگی را تاب بیاورد به ماندورلا نیاز داریم تا زندگی مدنی ما را به زندگی معنوی و روحانی تبدیل نماید. (خوشبختانه این امر سبب نمی شود که زندگی مدنی ما خاتمه یافته تلقی گردد چرا که تا به اینجا آنقدر ثبات یافته است تا بتواند تداوم بیابد)

ماندورلا شروع به ترمیم شکاف می کند. تماس دو دایره در ابتدا بسیار کم است به اندازه هلال یک ماه جدید، اما این فقط شروع است. با گذشت زمان همانطور که تماس دو دایره بیشتر می شود اثرات شفا

بخشی آن بیشتر و کاملتر می شود. ماندورلا آنچه را که مجزا، نا کامل و نا مقدس است به هم پیوند می دهد. این عمیق ترین تجربه عرفانی است که ما می توانیم در زندگی به آن دست یابیم.

ماندورلا جایگاه آفرینشهای ادبی است. این وظیفه یک شاعر مسئول است تا این دنیای تکه پاره ای را که ما خود را در آن می یابیم به مکان وحدت تبدیل نماید. تی. اس. الیوت نویسنده آمریکایی در کتاب چهار قطعه موسیقی می نویسد: "آتش و گل رز یکی هستند" با روی هم قراردادن عناصر آتش و گل رز او یک ماندورلا می سازد. ما از عمق وجود مسرور خواهیم شد زمانی که به ما گفته شود که "آتش استخاله" و "گل تولد دوباره" هر دو یکی هستند. تمام ادبیات بر پایه این ادعا که "این" آن "است استوار است. زمانی که این تصاویر بر روی هم می افتند ما به مفهوم عرفانی وحدت می رسیم و احساس اطمینان و امنیتی در این جهان پاره پاره می کنیم زیرا که شاعر به ما هدیه ترکیب اضداد را داده است. ادبیات واقعی این خیز بزرگ را بر می دارد و زیبایی را با هراس از زندگی متحد می سازد. ادبیات توانایی غافلگیر و شگفت زده کردن ما را دارد و به ما یادآوری می کند که می توان اتصالی بین قطبهایی که ما همیشه متضاد تلقی می کردیم برقرار کرد.

تکلم به عنوان نوعی ماندورلا

ما می توانیم تکلم را به عنوان نوعی ماندورلا تلقی کنیم. حتی یک جمله خوش ترکیب هم این خاصیت را دارد. شاید به همین دلیل باشد که ما خیلی علاقه به صحبت کردن داریم. مکالمه خوب وحدت را به جهان پاره پاره باز می گرداند. یک جمله ناموزون و با

دستور زبان ضعیف به علت عدم هماهنگی و عدم توازن کلمات ما را ناراحت می کند.

فعل "بودن" یک پیوند دهنده نیرومند است و استفاده از آن سبب وصل عارفانه تضادها می شود. جمله ای که فعل آن "بودن" است هویت را نشان می دهد و شکاف بین دو عنصر را پر می نماید. ساختن یک جمله زیبا مانند پیوند دوگانگی ها است. زمانی که از ادبیاتی زیبا در مکالماتمان استفاده کنیم همه ما شاعر و شفا بخش هستیم. زمانی که واقعیتی را بیان می کنیم یک ماندورلا می سازیم. جملات مانند معادلات ریاضی هستند که فعل در آن به معنای علامت مساوی است. در یک جمله صحیح، فاعل و مفعول برابر هستند و شکاف دوگانگی ترمیم شده است.

زبانی که غنی از فعل باشد قوی تر از زبانی است که سرشار از اسم باشد. زبانهای چینی و عربی اینگونه هستند. سخنرانی زمانی قوی تر است که افعال زیادی در آن باشد و اگر سرشار از اسم باشد ضعیف خواهد بود. اگر از صفت و قید زیاد استفاده شود گمراه کننده است. اگر زبان شکسپیر را ارزیابی کنیم می توانیم اصالت و قدرت شفا بخش افعال را در آن بیابیم.

سالها قبل زمانی که ضبط صوت تازه به بازار آمده بود، دوستی ضبط صوتی برای من فرستاد با نامه ای که دستورالعمل آن به این صورت بود: "دوشاخه را در پریز برق بزن، دگمه یک را فشار بده، به نوار گوش بده، آنگاه طرف دیگر نوار را بگذار، دگمه دو را فشار بده و در جواب نواری تهیه کن و برای من بفرست." برای یکی دودقیقه زمانی که من می خواستم پاسخم را ضبط کنم، با ناشی گری نمی دانستم چه بگویم.

با این وجود زمانی که صدای خود را برای یک ساعت بر روی نوار ضبط کردم عصبانی بودم زیرا که نتوانسته بودم تمام آنچه را که می خواستم در عرض یک ساعت بیان کنم. بنابراین شروع کردم به نامه نگاری با نوار ضبط صوت که بسیار برای من ارزشمند بود. زمانی که عصبانی بودم در یک نوار ضبط صوت صحبت می کردم و معمولا در آخر کار راهی برای خروج از بن بست می یافتم. من آن کاری را کردم که فروید از آن به عنوان "صحبت درمانی" یاد می کند، زیرا که زبان اگر به درستی استفاده شود یک وسیله درمانی بسیار موثر است. دوست من در جایی دور زندگی می کند و ما همدیگر را خیلی کم می بینیم. در یکی از این ملاقاتها او به من گفت: "رابرت چرا صحبت های تو بر روی نوار هوشمندانه تر از مکالمه رودرو است؟ نمی خواهد پاسخ دهی، من خودم می دانم. چون که بر روی نوار، من صحبت های تو را قطع نمی کنم!" صحبت کردن با او بر روی نوار سبب در گیر شدن احساسات من شده بود و این آزادی را به من داده بود تا افکار خود را پردازش کنم. شما می توانید با گوش کردن به فرد دیگری به او گرانبهاترین هدیه ها را بدهید به شرطی که صحبت های او را با افکار خود آلوده ننمایید. اگر فرصت مناسب به هر کدام از ما داده شود می توانیم ماندورلایی ادبی بسازیم و خیلی از دردها را با آن مداوا کنیم. ما می توانیم در شرایط مناسب شاعران گرانقدری بشویم.

شگفت انگیز خواهد بود زمانی که به کسی (حتی خودمان) گوش کنیم که می گوید: "شاید این، شاید آن، ممکن است، احتمالا، کاشکی" در همه اینها به نظر می رسد که فرد به دور خودش چرخ می خورد، اما کم کم دودایره مجزا شروع به نزدیک شدن به یکدیگر و بر روی هم قرار

گرفتن می کنند و ماندورلا کم کم شکل می گیرد. این کار یعنی شفا یافتن، وصل شدن، این یک تجربه معنوی است.

تمام داستانهای خوب ماندورلا هستند. این داستانها از جدایی ها صحبت می کنند^۱ اما به تدریج اعجاز داستان قطبهای متضاد را به هم نزدیک می کند و در نهایت با برروی هم قرار گرفتن می فهمند که هر دو یکی هستند. ما دوست داریم همیشه فکر کنیم که یک داستان باید با پیروزی خیر بر شر خاتمه یابد، اما واقعیت اصیل تر آن است که خیر و شر کنار گذاشته شود و هر دو یکی شوند. از آن جایی که ظرفیت ما برای این تلفیق محدود است، داستانهای بی شماری فقط می توانند به این وحدت اشاره ای بکنند. اما هر وحدتی حتی اگر اشاره هم باشد شفا بخش است.

آیا داستان موسی و بوته آتش را به خاطر دارید؟ بوته ها و آتش های زیادی وجود دارند، اما در این داستان بوته و آتش برروی هم مماس می شوند. بوته به خاکستر تبدیل نمی شود و ما می دانیم که دو قطب واقعیت بر روی هم قرار گرفته اند. در یک لحظه ما احساس می کنیم که در نتیجه این مماس شدن خداوند به ما نزدیک شده است.

هر زمان که شما برخورد قطبهای متضادی را در وجود خود احساس می کنید و هیچکدام حاضر به کنار رفتن نیستند (بوته به خاکستر تبدیل نمی شود و آتش خاموش نمی شود) می توانید مطمئن شوید که خداوند در آنجا حضور دارد. ما دوست نداریم چنین تجربه ای داشته باشیم و به هر قیمتی از آن اجتناب می کنیم اما اگر بتوانیم آن را تحمل کنیم، کشمکش لاینحل می تواند به تجربه مستقیم حس کردن خداوند تبدیل شود.

۱- مثنوی معنوی با این بیت شروع می شود بشنو از نی چون حکایت می کند از جدایی ها شکایت می کند.

ماندورلا می تواند نمونه اصلی از حل شدن یک کشمکش باشد. این هنر شفا دادن تعارضها است. همانگونه که شکسپیر گفته است: "چشمان شاعر در یک چرخش شوریدگی از آسمان به زمین و از زمین به آسمان نظر می اندازد و در مخمل خیال با قلم شکلهای ناشناخته را جان می بخشد و به هیچ، نام و آشیانه عطا می کند." در اینجا شکسپیر آسمان و زمین را با هم آشتی می دهد و به استعدادی که بتواند با این دیدگاه وسیع مواجه شود نام و مکان می دهد.

وصل کردن فاصله زیادی چون آسمان و زمین ماوراء دید معمولی ماست، اغلب دو قطب مخالف و آشتی ناپذیر - گناه و نیاز - ساختار روان نژندی و عصبیت ما را تشکیل می دهند. لازم است یک شاعر - یا شاعر درون ما - این جفت را برروی هم مماس کرده و یک کمال متعالی را از ترکیب آن دو بسازد. چه کسی غیر از شکسپیر^۱ می تواند هیچ آسمان را به واقعیتهای زمین ریسمان کند و به آن شکلی ببخشد که برای انسانهای معمولی قابل فهم باشد؟ چه کسی بجز شاعر درون شما؟ آسمان و زمین را به هم ریسمان کنید و یک ماندورلا از آن بسازید.

شما در این کاوش شاعرانه شاید فقط بتوانید قسمت خیلی کوچکی از این ماندورلا را بسازید که آن هم به سرعت ناپدید می شود. کجاست آن الهاماتی که در گذشته وجود شما را به لرزه می افکند؟ اگر شما آنها را به اندازه کافی تکرار کنید می تواند به سنگ بنای فعالیتهای روحانی شما تبدیل شود و می توانید امید وار باشید که در انتهای زندگی تان این دو دایره کاملاً برروی هم مماس شوند. زمانی که قی الواقع تبعه هر دو جهان باشیم، زمین و آسمان دیگر با یکدیگر در تضاد نخواهند بود و بالاخره

۱- در فرهنگ ما شاعران زیادی از جمله حافظ مصداق این کلام است.

مشاهده خواهیم کرد که در واقع در تمام مدت فقط یک دایره وجود داشته است. این امر تحقق واقعی اهداف معنوی و همان جذبه عارفانه ای است که در الهیات قرون وسطی از ارزش والایی برخوردار بود. دیدن دو دایره نتیجه انحراف در حوزه بینایی ما و نیاز به دویینی در ما بود. ماندورلا فقط به اشکال ادبی و کلامی محدود نمی شود. یک هنرمند نقاش می تواند ماندورلا را به صورت شکل، رنگ و نقش نشان دهد. یک موسیقی دان همین کار را با ریتم، ملودی و آهنگ انجام می دهد.

از آنجایی که از موسیقی سررشته زیادی دارم از وجود ماندورلا در این هنر بیش از هر رشته دیگری آگاهم. در سمفونی "هیجانهای سان ماتئو" باخ، یک لحظه شگفت انگیز وجود دارد. صدای آرام آلتو با صدای خشن فاگوتو در هم می آمیزد. در موسیقی کلاسیک این وقفه (اکتاو منهای یک کلید) ممنوع است چراکه صدای نکره ای است. اما باخ با نبوغ ذاتی خود این دو عنصر متضاد یعنی لطیف ترین و خشن ترین اصوات را به هم درآمیخت و یک ماندورلا از آن خلق کرد. نغمه ملایم آلتو آرامش می بخشد در حالی که صدای خشن فاگوتو به تنهایی نامتناسب و مسخره به نظر می رسد، اما ترکیب این دو شاهکاری از کمال است. یکی از سرگرمی های بسیار فرح بخش من در دنیا گوش دادن به این لحظه نبوغ در سمفونی باخ است. اگر ترکیب این دو غایت متضاد می تواند شاهکاری منحصر به فرد خلق کند، شاید من هم بتوانم عناصر زنده و پاره پاره روان خود را به هم بیامیزم و شاهکاری را خلق نمایم.

یک نوع خاص از ماندورلا در مراسم کوراندروس ها در آمریکای جنوبی دیده می شود که آمیزه ای از شمن های بدوی و کشیشهای کاتولیک هستند. میز آنها در حقیقت یک محراب است که آیین عشای ربانی جهت

شفای بیماران گرد آن انجام می شود. آنها این محراب را به سه بخش مجزا تقسیم می کنند. در بخش سمت راست اجسام الهام بخش مانند مجسمه یک قدیس، یک دسته گل یا طلسم جادویی قرار دارد، در بخش سمت چپ اجسام ممنوع و سیاه مانند اسلحه، چاقو و ابزار مخرب دیگر قرار دارد. فضای بین این دو بخش متضاد، جایگاه شفا و بهبودی است. پیام غیر قابل اشتباه است: بهبودی ما از مماس شدن و برروی هم قرار گرفتن خیر و شر یا نور و ظلمت شروع می شود. نمی توانیم بگوییم فقط عنصر نور به تنهایی سبب شفای ما می شود بلکه مکانی که تاریکی و نور یکدیگر را لمس می کنند جایی است که معجزه آغاز می شود. این مکان حد واسط همان ماندورلا است.

ماندورلا می تواند به وسیله حرکات موزون نیز نمایش داده شود. یکی از بیمارانش را به یاد دارم که تعارض درونی خود را با انجام حرکات موزون حل و فصل کرد. او یک بخش از زندگی را با حرکات نشان داد و بعد به آنسوی اتاق رفت تا بخش دیگری از زندگی خویش را به نمایش بگذارد. رقص حیطة آشنایی برای من نیست و در انتهای جلسه من از ترس برروی صندلی میخکوب شده بودم. در پایان او برای من توضیح داد که با حرکات بدنی چه منظوری را بیان می کرد.

ممکن است بعضی ها خرده بگیرند که این تجربه خصوصی است و اصلا عملی نمی باشد. اما کتاب ای چینگ در شش ضلعی شماره ۶۱ می گوید: "اگر مرد فرزانه در اتاق خود بماند افکار او از هزاران مایل شنیده می شود." اگر فردی ماندورلا را در خلوت خانه خود بسازد، هزاران مایل آن طرف تر شنیده خواهد شد.

اگر شما بتوانید فردی را بیابید که در آرامش کامل به سر می برد و یا اثر شفا بخشی بر اطرافیان خود داشته باشد، احتمالاً او ماندورلای خود را ساخته است. اگر شما می خواهید که بر روی محیط اطراف خود اثر گذار باشید خود را در فعالیت غرق نکنید. لحظه ای درنگ کنید و ماندورلایی بسازید. فقط کاری انجام ندهید - چیزی باشید.

افراد اغلب از دکتر یونگ سوال می کردند: " آیا ما می توانیم موفق شویم؟" منظور آنها چیره شدن بر تحولات و تغییرات بزرگ اجتماعی زمان بود و او همیشه پاسخ می داد: " فقط اگر تعداد کافی از مردم بتوانند بر روی خود کار کنند و کند و کاو درونی انجام دهند. " این خود کاوی چیزی است که ما را در مواقع اضطراری نجات خواهد داد. ماندورلا می تواند صلح را حکمفرما کند.

من فکر می کنم زیباترین عبارت کتاب آسمانی این است: " اگر چشم شما یکی شود تمام بدن شما نورانی خواهد شد. " چشم راست ما یک جور می بیند و چشم چپ جور دیگر، اما اگر ما بتوانیم با چشم سوم یا یک چشم واحد بینیم، پر از نور خواهیم شد. هندیان یک خال قرمز بر روی پیشانی می گذارند تا نشان دهند که به روشن بینی رسیده اند و یا در مسیر آن گام بر می دارند. در سیستم چاکراها این نقطه بالاترین مکانی است که قابل دسترسی برای خود آگاهی است. یک چاکرای بالاتر یا چاکرای هفتم نیز وجود دارد که البته ماورای ظرفیتهای طبیعی و توانایی تجربه ماست.

اکثر غربیها تحت تاثیر تعلیمات مسیحی انرژی را که می توانند بر روی ماندورلا سرمایه گذاری کنند با احساس گناه هدر می دهند. گناه به معنی هدر دادن بیهوده وقت و انرژی می باشد. من عادت داشتم با شوخی به مادر بزرگم بگویم: " احساس گناهی که تو داری یک نوع

معصیت است." او بسیار عصبانی می شد زیرا که من او را از سرگرمی محبوبش محروم می کردم. او فکر می کرد که اگر دستهایش را به نشانه گناه خودش یا دیگران برروی هم فشار ندهد وظیفه اش را در قبال حضرت مسیح انجام نداده است.

احساس گناه بدون توبه هیچ سودی ندارد ، خود کاوی آگاهانه تولید کننده ماندورلا و شفافبخش است. ماندورلا جایی برای پشیمانی باقی نمی گذارد بلکه سبب خودکاوی آگاهانه و نه تسلیم هواهای نفسانی شدن می شود. گناه همچنین یک جانشین دون مایه برای پارادوکس است. انرژی که صرف احساس گناه می شود می تواند با توبه و رشادت جهت مشاهده دو طیف حقیقت که در وجود ما در کشمکش هستند صرف شود. احساس گناه بدون توبه همچنین با نخوت همراه است زیرا که به معنای آن است که ما یک جنبه قضاوت کرده ایم و مطمئنیم که حق با ما است. در حالی که این یک جنبه گرایی می تواند جزئی از روند فرهنگی باشد، اما برای زندگی معنوی و روحانی ما شدیداً زیان بخش است. از دست دادن قدرت مقابله اضداد به معنای از دست دادن شانس وحدت اضداد و قدرت شفافبخش ماندورلا است .

خوب است به یاد آوریم که نماد قدیمی برای مسیح دو خط به شکل ماهی بود که آن هم یک ماندورلا است . مسیح بنا بر تعریف به معنای نقطه تلاقی بین انسان و الوهیت است . او نمونه اولیه از آشتی اضداد و راهنمای ما در خروج از قلمرو تعارض و دوگانگی است. نخستین مسیحیان با علائم خاصی یکدیگر را می شناختند . در هنگام ملاقات نفر اول یک دایره بر روی خاک می کشید و نفر دوم یک دایره دیگر رسم می نمود به نحوی که دایره اول را قطع می کرد و به این ترتیب یک

ماندورلا به وجود می آمد. این نوع شناسایی همدیگر در زمانی که مسیحیان شدیداً مورد تفتیش عقاید قرار داشتند بسیار تاثیر گذار و رسا بود و حتی تا به امروز برای ما معنی دار است. اگر فردی بخواهد عبارتی را بیان نماید بهتر است عبارت دیگری را هم که معمولاً نقطه نظر سایه است بیان نماید و بدین ترتیب ماندورلایی بسازد که از هر یک از دو نقطه نظر به تنهایی، ارزشمندتر است.

به یاد دارم که در دبیرستان در درس مناظره دبیر ما یک بار درست یک دقیقه قبل از شروع مناظره جای من را با طرف مقابل عوض کرد. من برای یک لحظه به وحشت افتادم، اما به سرعت هجوم انرژی را که ناشی از مشاهده قضیه از دیدگاهی جدید و متفاوت بود در خود احساس کردم. در حقیقت این تجربه آن چنان قدرتمند بود که من در این مناظره پیروز شدم. من فکر می کنم با اعتنا کردن به هر دو قطب تضاد در درون خودم موفق شده ام مناظره های جدی تر در روان خودم را تا رسیدن به یک نقطه نظر والاتر به انجام برسانم.

ابعاد انسانی ماندورلا

می توان زندگی انسان را به مانند ماندورلا یک زمینه فرض کرد که قطبهای متضاد در آن به آشتی می رسند. از این منظر هر انسانی یک منجی است و مسیح نمونه اولیه این وظیفه خطیر انسانی است. هر نظری که یک مرد و زن به هم می اندازند نیز یک ماندورلا است. در اینجا غایبهای متضاد مادینگی و نرینگی با هم تلاقی می کنند و یکدیگر را تکریم می نمایند. ماندورلا مظلومی روحانی است که در آن مخلوقی جدید متولد می شود و جوانه می زند. کتاب انجیل همیشه تاکید دارد

که اظهار عشق و ازدواج نمادهایی از پیوند و آشتی با معشوق الهی است. دکتر تونی سوسمان که یک روانکاو یونگی و یکی از اولین استادان من بود عقیده داشت رابطه جنسی به عنوان یک نماد در خواب همیشه می تواند خلاق باشد. حتی اگر در رویایی این نماد به شکلی خشن نشان داده شود بازهم مظهر پیوند و آشتی و خلاقیت است. بنا براین پیوند و وحدت در جهان نمادها جایگاه رفیعی دارد.

اگر ما بتوانیم حتی برای یکبار هم تجربه ماندورلا را حس کنیم (و البته چه نشئه و سرمستی عمیقی خواهد بود) مطمئناً مدت زمان کوتاهی دوام نخواهد داشت. پس از آن باید دوباره به جهان تضادها و دوگانگی ها و زمان و مکان برگردیم و زندگی معمولی خود را ادامه دهیم. سایه دوباره باز خواهد گشت و تجربه جدیدی از استحاله و دگرگونی مورد نیاز است. عرفای بزرگی در طول تاریخ فقط برای لحظه ای این وحدت کائنات را تجربه کرده اند و خیلی سریع به جهان تقابل بین سایه و ایگو باز گشته اند. یک ضرب المثل هندی می گوید: "هرکس که فکر می کند به روشن بینی رسیده است مطمئناً هنوز نرسیده است!"

ساختار انسانی ما بارها و بارها ما را به این تقابل بین سایه و ایگو می کشاند و مهم هم نیست که ما از کجا شروع کرده ایم و در کجا قرار داریم. شاید به همین دلیل بود که سان آگوستین می گفت: "عمل کردن یعنی معصیت کردن". هر گاه ما جایگاهی در اجتماع داشته باشیم، بهای آن را با انباشت سایه پرداخت خواهیم کرد و هر جامعه ای یک بهای بزرگ برای سایه جمعی خود بصورت جنگ، خشونت و نژاد پرستی پرداخت خواهد کرد. به همین دلیل است که مذهب از جهانی

دیگر و رستاخیز به عنوان حسن ختام زندگی درونی نام می برد . فرهنگ و مذهب اهداف متفاوتی را دنبال می کنند .

جهت متوازن کردن القائنات فرهنگ و مدنیت ما نیاز داریم که بر روی سایه خود به صورت روزانه کار کنیم . اولین قدم می تواند این باشد که ما از تحمیل کردن سایه خود به دیگران پرهیز نماییم. در این صورت ما موفق خواهیم شد تا تاریکی عمومی جهان را کمتر تقویت کنیم و به سایه جمعی دنیا که سبب جنگ و ستیزه جویی می شود کمتر کمک کنیم. اما راه دوم آن است که راه را برای خلق ماندورلا یا آن تجسم والای زیبایی و کمال که پاداش بزرگ خود آگاهی انسان است باز کنیم .

کیمیایان قدیم این روند را به خوبی درک کرده بودند. در کیمیایگری فرد تحت چهار مرحله تکامل قرار می گیرد . مرحله اول نیگاردو (به معنای سیاهی) است که در آن فرد سیاهی و افسردگی زندگی را تجربه می کند، مرحله دوم آلبیدو (به معنای سپیدی) است که در آن فرد روشنایی را در پیرامون خود مشاهده می نماید ، مرحله سوم روبیدو (به معنای قرمز) است که فرد شور و هیجان را کشف می کند و در نهایت سیتیرینو (به معنای طلایی) که در آن فرد طلایی وجودی خود را می یابد و مس وجود را به طلایی جان تبدیل می نماید . پس از تمام اینها رنگین کمان ماندورلا ظاهر می شود که مانند پر طاووس تمام رنگهای قبلی را در خود جا داده است. نمی توان این روند را متوقف کرد تا زمانی که به آن هماهنگی رنگها برسیم که شامل همه چیز و همه رنگ می شود .

اگر راه را به اشتباه برویم رنگها یکدیگر را خنثی می کنند و ترکیب آنها به رنگی خاکستری منتهی می شود که سبب یکنواختی تیره و

کسالت باری در زندگی فرد خواهد شد. اما اگر مسیر را به درستی طی کنیم پر طاووس ظاهر می شود و تمام رنگهای زندگی نقشی شکوهمند و عالی را خلق می نمایند. ماندورلا مکانی برای بی طرفی و مصالحه نیست بلکه جایگاه پر طاووس و رنگین کمان است .

معرفی کتاب

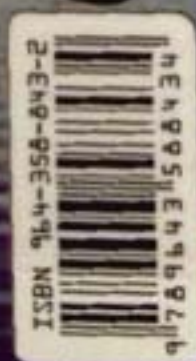
در روان هر فردی خصوصیات شخصیتی به دو بخش مورد قبول اجتماع و غیر قابل قبول تقسیم می شود. خصوصیات غیر قابل قبول واپس زده می شود. البته این امری ضروری است و تمدن انسان امروز، بدون متمایز کردن خیر از شر معنا نخواهد داشت. اما این خصوصیات غیر قابل قبول از بین نمی روند، بلکه فقط در زوایای تاریک روان ما پنهان می مانند و زندگی مستقلی را در سایه آغاز می کنند. سایه بخشی مطرود از وجود ماست که اگر انرژی بالقوه زیادی در آن جمع شود می تواند به شکل خشم غیر قابل مهار و یا به صورت افسردگی و اضطراب بروز نماید.

سایه ای که خود مختار شده، می تواند به هیولای وحشتناکی در روان ما تبدیل شود. زمان هایی هم هست که سایه در حیطه عقلی و یا زندگی زناشویی فرد انباشته می شود. فرافکنی بیش از حد سایه نه تنها به طرف مقابل بلکه به خود فرد هم آسیب جدی وارد می نماید. وجود سایه در زندگی زناشویی بسیار با اهمیت است و ما می توانیم نسبت به این که چقدر از این امر آگاهی داریم یک زندگی خوب را بسازیم و یا این که زندگی خود را نابود سازیم. هدف این کتاب شناخت و تخلیه این زباله دان روانی است تا از تلبار شدن انرژی های روانی منفی جلوگیری نموده و تعادل روانی بین دنیای درون و دنیای بیرون برقرار نماید. شگفت آور است بدانیم که صفات شخصیتی بسیار مثبتی نیز می تواند از سایه نشأت بگیرد، برای مثال عاشق شدن به معنای فرافکنی آن بخش طلایی سایه بر روی فرد دیگری است. در این راستا فرد قابلیت های عمیق معنوی روان خود را شناخته و می تواند با تکیه بر این تجربه، در راستای ارتقای روابط بین فردی و زناشویی اقدام نموده و انسان فزاینده و روشنی - کتابخانه و زیری بخشد. قم بزند.



4 0 2 0 8 7 7 1

۱۶۲۲



انتشارات نویند شیراز

۲۴۰۰ تومان