

# رقص سایه

دیوید ریکو

محمد مهدی کهریزی و عاطفه عبدی

سرشناسه: ریخو، دیوید، ۱۹۴۰-م.

Richo, David

عنوان و نام پدیدآور: رقص سایه / نویسنده دیوید ریخو؛ مترجم: محسنی کهرویی، عاطفه  
عبدی.

مشخصات نشر: تهران: افکار جدید، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۵۰ ص: ۲۱×۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۱۶۲۸-۷-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Slow dance : liberating the power and creativity of your dark

side, c1۹۹۹.

موضوع: خیر و شر -- جنبه های روان شناسی

Good and evil -- Psychological aspects : موضوع

موضوع: سایه (روانکاوی)

موضوع: Shadow (Psychoanalysis)

شناسه افزوده: کهرویی، محمد مهدی، ۱۳۶۲-، مترجم

شناسه افزوده: عبدی، عاطفه، ۱۳۶۰-

رده بندی کنگره: ۹۴۹۱۳۹۶ / BF۷۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۹۱۳۶۷



## رقص سابه

نویسنده: دبیر کوه  
مترجم: محسن مدنی کهریزی و عاطفه عبدی

ناظر فنی چاپ: شهاب بهار  
صفحه آرا: فرهنگ رسول  
لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

تیراژ: ۳۰۰ نسخه  
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸  
قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۲۸-۷-۰۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به پیچ شمیران، کوی نیکو  
شماره ۲، طبقه همکف؛ تلفکس: ۷۷۵۱۰۹۸۳؛ تلفن: ۷۷۶۰۳۲۱۲

 nashreafkar@gmail.com  
 @nashrafkar  
 nashreafkar  
 Fidibo.com/nashreafkar  
 Taaghche.ir/nashreafkar

## فهرست مطالب

|         |                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------|
| ۱۳..... | فرهنگ اصطلاحات                                      |
| ۲۱..... | مقدمه                                               |
| ۳۱..... | فصل اول تعریف سایه                                  |
| ۳۱..... | من در تاریکی وجود خود کیس؟                          |
| ۴۱..... | تمرین                                               |
| ۴۵..... | ترس‌های سایه ما                                     |
| ۴۹..... | سیرت ما                                             |
| ۵۶..... | تمرین                                               |
| ۵۹..... | فصل دوم سایه ایگو                                   |
| ۶۶..... | تمرین: مشاهده خود فعلی و تلاش برای تغییر و بهبود آن |
| ۶۸..... | — کدام یک از جملات زیر در مورد شما صدق می‌کند؟      |
| ۶۸..... | سایه شما شبیه به چیست؟                              |
| ۷۲..... | دیدگاه‌های خلاقانه ایگو                             |
| ۷۲..... | جوزف کمپل، قهرمان هزار چهره                         |
| ۷۶..... | فراتر از مجازات و تسکین                             |

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۷۷  | تمرین                                           |
| ۸۴  | چرا رهاسازی ایگو دشوار است؟                     |
| ۸۸  | فراتر از تغییر                                  |
| ۹۱  | نتایج:                                          |
| ۹۲  | تحول ایگو: یک وظیفه معنوی                       |
| ۱۰۱ | فصل سوم اسرار خویشتن و سایه آن                  |
| ۱۰۸ | تمرین                                           |
| ۱۱۱ | سمت شرق                                         |
| ۱۱۶ | کمال و تأخیر درونی: قبلاً و نه حالا             |
| ۱۱۹ | تمرین                                           |
| ۱۲۳ | فصل چهارم بخش از بن که تو قادر به دیدن آن نیستی |
| ۱۲۳ | نوری که مترصد درخشش است: سایه مثبت              |
| ۱۲۹ | تمرین                                           |
| ۱۳۲ | برخورد روشنی با حدود                            |
| ۱۳۹ | تمرین                                           |
| ۱۵۱ | نقش کارما                                       |
| ۱۵۶ | تمرین                                           |
| ۱۵۸ | اخبار و سرگرمی                                  |
| ۱۶۳ | فصل پنجم سایه انکار شده ما                      |
| ۱۷۵ | تمرین                                           |
| ۱۷۶ | نحوه فرافکنی انکار به دیگران                    |
| ۱۸۲ | محور کانونی تمرین‌ها: ذهن آگاهی                 |
| ۱۹۱ | فصل ششم نمایش سایه                              |
| ۱۹۱ | بدی و دشمن                                      |
| ۱۹۶ | تمرین                                           |

|          |                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| ۱۹۹..... | گونه‌های خانوادگی.....                                           |
| ۲۱۱..... | تمرین.....                                                       |
| ۲۱۴..... | سایه روابط.....                                                  |
| ۲۱۸..... | تمرین.....                                                       |
| ۲۲۴..... | تمرین: مقابله با خشم و بهره‌کشی.....                             |
| ۲۴۶..... | خشم سالم در برابر انتقامجویی.....                                |
| ۲۲۹..... | فصل هفتم سایه کاذب من حقیقی.....                                 |
| ۲۳۶..... | تمرین.....                                                       |
| ۲۳۸..... | چهره‌ای بیان‌ساز: ملاقات با چهره‌های دیگر: طول عمر خود کاذب..... |
| ۲۴۴..... | تمرین.....                                                       |
| ۲۴۹..... | رهایی از دروغ.....                                               |
| ۲۵۳..... | تمرین.....                                                       |
| ۲۵۹..... | فصل هشتم دوستی سایه.....                                         |
| ۲۵۹..... | قرارگاه تضادها.....                                              |
| ۲۶۶..... | گرامیداشت هر دو روی سکه خود.....                                 |
| ۲۷۶..... | آمادگی برای نظاره در آینه.....                                   |
| ۲۸۰..... | مناظره جدلی در کار و در حین کار.....                             |
| ۲۸۰..... | تمرین.....                                                       |
| ۲۸۶..... | دوستی با سایه: فعالیتی شرافتمندانه و اصیل.....                   |
| ۲۹۰..... | مراحل پیگیری در فرایند دوستی با سایه.....                        |
| ۲۹۳..... | کشف بهترین از بدترین.....                                        |
| ۳۰۱..... | فصل نهم وقوع تغییر: توفیق دوستی.....                             |
| ۳۱۰..... | تغییر اساسی: پایان همه دوگانگی‌ها.....                           |
| ۳۱۱..... | خدا و من.....                                                    |
| ۳۱۹..... | من و زمین.....                                                   |

- ۳۲۵ ..... تمرین
- ۳۲۸ ..... تردید میان ترس و خواهش
- ۳۳۱ ..... تمرین
- ۳۳۲ ..... من و واقعیت: ویژگی‌های دستیابی به ذهن‌آگاهی
- ۳۳۶ ..... تمرین
- ۳۳۸ ..... فراتر از ظاهر
- ۳۳۹ ..... تمرین
- ۳۴۲ ..... میاگری
- ۳۵۳ ..... سخن آخر: نام یعقوب

## مقدمه

آیا حاضر هستید چیزی را که در سراسر زندگی خود از آن متنفر بودید را دوست داشته باشید؟ اگر تجربه چنان تضادی برایتان لذت بخش است، تو صیه می‌کنیم این کتاب را بخوانید، زیرا این کتاب شما نشان می‌دهد که هر چیزی، هر چقدر هم که بد باشد یا هیچ اهمیتی نداشته باشد، می‌تواند بر شما از خلاقیت و خوبی باشد. کارل گوستاو یونگ نیمه تاریک وجود ما را سایه‌ای شایسته می‌نامد. سایه در درون خود تمام آن چیزهایی را دارد که یا نسبت به آن آگاه نیستید یا پذیرش آن خودداری می‌کنیم و این موارد می‌توانند هم تیره باشند و هم روشن. این مجموعه‌ای از صفات مثبت و منفی، احساسات، باورها و همه استعدادهایی است که از باطن شما در وجود خود پرهیز می‌کنیم.

سایه به عنوان بخشی از وجود ما، کاملاً در تضاد با آن چیزی است که هستیم یا تصور می‌کنیم. نیمه تاریک وجود هر کسی، قلم‌روی بی‌حد و مرز و بدون محدودیت است و هر کسی در این قلمرو فراتر از آن چیزی است که در ظاهر به نظر می‌رسد. سایه به نحو جالب توجهی مضحک به نظر می‌رسد، زیرا این جنبه‌ی علیرغم تلاش‌های فریبکارانه‌ای که انجام می‌دهد، در نهایت آشکار می‌شود. سایه از ترس خودانگاره (Self-Image) و وسیع‌تر در درون سیاه چاله وجود محبوس می‌ماند، با این حال همیشه راهی برای نجات زندانی وجود دارد. فقط کمی تمرین لازم است. کتاب حاضر

بخش‌های مختلف آن را معرفی کرده و در کل این فرایند شما را همراهی می‌کند. این کتاب نحوه دگرگون کردن اهریمن درون و بیدارسازی بخش مقدس نهفته آن را به شما نشان می‌دهد. در واقع شما را به مهمان‌نوازی از مسافران درونتان و سرو سامان دادن به تک‌تک آنها دعوت می‌کند.

چالشی که در این مسیر با آن مواجه هستیم، پذیرش خود در تمامی مسیرهایی است که طی سفر به عمق وجود خویش تجربه خواهیم کرد، مانند: پذیرش و عدم انکار تکبر، خودراهی، تمایل کنترل دیگران و هر حقیقت تاریکی که توان رویارویی با آن را در وجود خود نداریم. همه این عوامل تشکیل‌دهنده بخش تاریک وجود ما هستند که البته آنطور که به نظر می‌رسد، تهدیدی چندان جدی برای ما محسوب نمی‌شود؛ همواره می‌توان در این بدن، حربی را دید. به قول سنت آگوستین، هر چیزی وسیله‌ای برای رسیدن به خوبی است حتی اگر بد باشد.

این کتاب همچنین دنبال این است که به ما کمک کند تا در مسیر سفر به تعالی، خود را بپذیریم؛ تایید و دربرگیرنده نباشیم، وهای خلاق که هرگز تصور نمی‌کردیم آنها را داشته باشیم و هرگز از آن استفاده نکردیم. این همان بخش تیره و مثبت سایه است. ما ممکن است این صفات برتر را در دیگران تحسین کرده و در وجود خود انکار کنیم، درست همان‌طور که هر چیز ناپسندی را در دیگران مذمت می‌کنیم، غافل از اینکه این زشتی در وجود ما نیز دیده می‌شود. امید، موهبی است که از پذیرفتن بخش مثبت سایه سرچشمه می‌گیرد، زیرا مفهوم امید به معنی بار به تان و استعداد فرد برای دستیابی به نوعی از زندگی است، که بهتر از چیزی است که یگانه محدود و ترسوی ما برای ما ساخته است، خرد و دانشی بسیار وسیع‌تر از آنچه ذهن متغیر ما قادر به درک آن است و عشقی بسیار وسیع‌تر از آنچه صرفاً شامل دوستان نزدیک ما می‌شود.

پوچی و تهی بودن که گاهی در زندگی احساس می‌شود، از خودداری ما در پذیرفتن تمامی بخش‌های سایه‌مان و ناتوانی از دین خود به عنوان چیزی بیش از آنچه در حال حاضر هستیم، سرچشمه می‌گیرد. وقتی حقارت، خودخواهی یا کینه‌جویی خود را انکار

می‌سازیم، ارتباطمان را با بخش تیره وجود خود قطع می‌کنیم. به گفته والت ویتمن، حتی ممکن است ایمان خود را نسبت به توانمندی‌ها و معنویت بی‌کرانمان راه از دست بدهیم: «من بزرگتر و بهتر از آن چیزی هستم که فکر می‌کنم، / هرگز تصور نمی‌کردم این همه خوبی در من وجود داشته باشد.»

تفکر آگاهانه در مورد خود این خطر را در پی دارد که مغلوب نیروهای ناخودآگاه سایه خویش بوییم. این واقعاً ترسناک است، زیرا ما معمولاً قادر به مشاهده یا حتی درک کامل تیرگی‌های سایه خود نیستیم. این همان شخصیتی است که نام ما را با خود یدک می‌کشد، اما در گذشته‌های دور و در سال‌های اولیه زندگی‌مان به نقطه‌ای دور دست تبعید شده است. برای دریافت پذیرش و تایید دیگران، ناگزیر از آن هستیم که تنها شخصیتی را از خود به نمایش بگذاریم که از نظر والدین قابل قبول است. بعدها در زندگی خود همراه با سایر بزرگسالان بر انکار سایه‌های خود همچنان اصرار خواهیم ورزید. با پنهان‌سازی آن دسته از صفات شخصیتی که به نظر غیرقابل پذیرش می‌رسند، شانس خود را برای شناخت و عبور از میان آن را از دست می‌دهیم. در این هنگام آنها به نقطه‌ای دور دست تبعید شده و دفن می‌شوند. عاتی که تنها به اندکی سمباده‌زنی و صیقل‌دهی نیاز دارند، در نهانخانه ناهشیار ما به صورت بلااستفاده و حتی خطرناک زنده به گور شده‌اند. شاید سرنوشت اکثر استعدادهای خلاقانه ما همین باشد. بر حسب تصادف، ممکن است پرخاشگری و خشونت به صورت شجاعت ظهور کند و روش‌های کنترل و سلطه‌گری ناخوشایند نیز ممکن است به شکل رهبری و مدیریت موثر و کارآمد تغییر شکل یافته و حتی «ترس» به «عشق» تبدیل شود.

در عین حال نیز ممکن است برخی استعدادها و توانمندی‌های خلاقانه شخصیت‌مان برای والدین و سایر افراد به عنوان یک تهدید تلقی شود که در این صورت چاره‌ای جز چشم‌پوشی از آنها وجود نخواهد داشت. صفات عالی با این بهانه که روزی مورد استفاده قرار خواهند گرفت، به نهانخانه سرپسته ناهشیار ما منتقل می‌شوند، اما دیری نمی‌پاید که به دست فراموشی سپرده می‌شوند. تردیدهایی که نسبت به مهارت‌ها

و استعدادهای بالقوه خود داریم، باعث می‌شود این استعدادها همچنان دست‌نخورده، فراموش‌شده و دور از دسترس باقی بمانند.

بخش تیره سایه همان شرم بر سر زنده است. بخش مثبت سایه، گنجینه‌ای از صفات ارزشمند و مطالبه‌نشده است. کتاب حاضر، بر خلاف سایر کتب که در مورد سایه نوشته شده است، چندان بر تیرگی‌های رام‌نشده، نقاط ضعف و کمبودهایی که در زندگی به‌زمره با آنها دست به گریبان هستیم، تأکید ندارد، بلکه بیشتر به مواردی که قادر به مشاهده آنها نیستیم، اشاره دارد.

با اندکی خوشبینی می‌توان از صمیم قلب و بدون کوچکترین ترسی هر چیزی را که قبلاً بدان برانگیخته‌ایم، مطلوب نبوده، بپذیریم. ما در جایگاه کیمیاگری، بر این باور هستیم که می‌توانیم با آرزو، طلا به دست آوریم، والدین مهربان ایمان دارند که کودک ناتوان و کوچک آنها، روزی مدیر خواهد شد، خوانندگان قصه‌های باستانی به خوبی می‌دانند که شخصیت داستانی شریف و بذات ممکن است به قهرمان داستان تبدیل شود و کشیش‌ها باور دارند که گناهکار می‌تواند به اوردی مقدس تبدیل شود.

اما چگونه؟ یقیناً این امر با انکار هر چیزی که مربوط به وجودمان است، امکان‌پذیر نخواهد بود؛ برای این کار باید به تأیید وجود خود پرداخت و با پرورش آن، برای شکوفایی آن تلاش کرد. در این روش دوستانه و چندلر، مس از فرصت کافی برای تبدیل شدن به طلا، فرد فرومایه برای تبدیل شدن به انسان، فرد مجرم و مقصر برای تبدیل به فردی مسئول و متعهد برخوردار می‌شود. آنها با توجه به شوقی که چقدر در وجود خود برای تبدیل به موجودی برتر و بهتر انرژی وجود دارد و چه میزان استعدادی برای دستیابی به شرف و نعمت در اختیار دارند. تحت چنین شرایطی خواهی می‌دهد و آنها همانند جوجه اردک زشت در نهایت به پرندهای زیبا تبدیل می‌شوند و خود حقیقی خویش را می‌شناسند. و چه چشم‌انداز بی‌نظیری!

هر انسانی همانند ما که دارای ابعاد متضادی است، بخش تیره وجود خود را به عنوان یک مسأله عادی تلقی می‌کند. بدون وجود تاریکی، نوری نیز برای تقابل با آن وجود

نخواهد داشت. نور شدید باعث افزایش اشتیاق به حیرت می شود. بدون نور نیز، تاریکی مفهومی نخواهد داشت. و این همان سرمنشاء امیدواری است. برای رسیدن به نور و روشنایی، تلاش لازم است. هدف از نگارش این کتاب، کمک برای پذیرش هر دو بعد وجود خود، به صورت مناسب، قابل درک و موثر است.

یونگ به تصویری از دو دزد اشاره می کند که همراه با عیسی مسیح به عنوان سمبلی از دو بعد سایه مصلوب شدند: یکی از دزدها به عیسی ناسزا می گفت و دیگری اظهار تاسف می کرد و آرزوی مرگ داشت. این دو مورد نمودی از جنبه های متضاد روان انسان است. با ورود نور و روشنایی به زندگی خود مقابله می کنیم و در عین حال مشتاق آن هستیم. گفتا نه هر دو آنها در حفظ تمامیت وجودیمان جایگاه ویژه خود را دارند. وعده بهشت برین، ای بر دی، که به استقبال روشنی رفت، فوراً محقق شد. در عین حال، همین وعده برای کسانی که از آن، به یگردان بود به قوت خویش باقی بود، البته اگر وی مشتاق ورود به شراره های آتش نطفیرکننده بود، به واسطه آن جنبه های تاریک وجود وی آشکار و در هم آمیخته می شد و علاوه بر شدن با بخش تاریک سایه درست مثل بازی با آتش است. با این تفاوت که در بازی با آتش نیست، بلکه سازگار با آتش هستند.

گفته می شود هر انسانی دارای همراهِ است. از نظر روانشناختی، همه ما دوییکری (هم مرد و هم زن) هستیم. هر فردی که نسبت به وی با ترس، اشتیاق یا تحسین واکنش نشان می دهیم، همان همزاد زندگی ناشناخته درون ماست. همه ما دارای صفاتی هستیم که این صفات، چه مثبت و چه منفی، به معرض دید دیگران قرار دارند، اما در برابر دیدگان ما نامرئی هستند. رفتار ما مورد توجه کسانی قرار می گیرد که برای ما منبع آشفتگی یا جاذبه هستند و در آنها زوایای پنهان وجود خود را بار می شناسیم. آرکی تایپ (کهن الگو) همزادها در روان ما حضور فعال دارد، یکی در یک و دیگری بد است. حضور این دو بعد در وجود ما باعث جدایی و بیگانگی یک بخش از بخش دیگر می شود. مهم ترین چالشی که در این روند با آن روبرو هستیم، داشتن رفتاری دوستانه با هر چیز مربوط به وجود خویش است. ما می توانیم نسبت به هر چیز تنفرآوری، پذیرا

با شیم و هر آنچه را در حال دوری و فراموشی است، فراخوانی کنیم. این امر مستلزم کنجکاوی بی حد و حصر در مورد نقاط دوردست روان است که همواره به دنبال الحاق، اتصال و اتحاد با وجود ما یا وصل مجدد بعد از فصل و جدایی هستند. برقراری چنین انسجامی در میان تمامی بخش‌های وجودی انسان، منجر به حفظ هویت و تقویت یکپارچگی می‌شود، زیرا هر کدام از آنها همزمان به دنبال اتحاد و همچنین حفظ حقانیت وجود خویش هستند.

سایه برای ما مسئله‌ای چالش برانگیز است: چالش آن مربوط به برقراری اتحاد میان نروهای متضاد روان است. هر مرد درستکاری دارای یک بعد خطاکار است؛ هر زن وفاداری را که بعد خیانتکار است. صداقت شجاعانه مستلزم جستجوی تناقضاتی است که در وجود ما منجر به شکل‌گیری صفات شخصیتی می‌شوند. برقراری صلح میان ابعاد مختلف روان، امکان ایجاد تنش بین قطب‌های متضاد را در آگاهی فراهم می‌آورد. به دنبال آن می‌توان حلاله‌های احتمالی آنان را شناسایی کرد. از این منظر سایه به منزله نوعی هدیه و موهبت است بدون آن، ایگوی هر انسانی فقط با بخش روشن همانندسازی می‌کند و دیدگاهی تک بعدی را خود خواهد داشت؛ در نتیجه توان بالقوه تاریکی که به دنبال شکوفایی توانمندی می‌ماست، در ظلمات ناآگاهی فرو خواهد رفت. در واقع بسیار فراتر از آن چیزی که تصور می‌کنیم، سایه تعاملات و روابط روزمره ما را شکل می‌دهد. از آنجایی که سایه نوعی انرژی معرود اهریمنی است، با پنهان‌سازی انتخاب‌ها و رفتارهای ما، دارای ماهیتی دسیسه‌آمیز و موقر است. طبیعت، استعاره‌ای از ماهیت انسان است. در ورای این جهان مرئی، جهان دیگری وجود دارد. برای شناسایی آن، باید حقاری کرد. آن جهان پر از حفره و گودال و خفاش است. برای شناسایی این جهان زیرین، باید مهارت بالایی در کاوشگری داشت. ما باید در نظر روانه شناختی به غارشناسانی حاذق تبدیل شویم و چه آینده ترسناک و ناخوشایندی اسطار ما را می‌کشد. پرسونای مرئی ما، یعنی همان تصویری که با آن در زندگی روزمره ظاهر می‌شویم، بعد از مواجهه با کار شکنی‌های سایه، احساس تهدید می‌کند. در واقع این جهان زیرین، همان

دنیای درونی ماست.

در یک افسانه یونانی، مینوتور (موجودی که نصف بدنش گاو و نصف دیگرش انسان است) در دخمه‌ها پنهان می‌شود و به صورت استعاری به جایگاه سایه در ناهشیار اشاره دارد. مینوتور هر سال هفت دختر و هفت پسر اهل آتن را به قتل می‌رساند. این روشی تمثیلی برای بیان این نکته است که آنچه نامرئی است، می‌تواند به تخریب حیات ما منجر شود. تروی قهرمان مینوتور بیرونی را به هلاکت می‌رساند، اما هرگز با مینوتور درونی خود رودررو نمی‌شود. چند سال بعد پسر خود را به جایی دور رست می‌برد که در آنجا توسط هیولای دریایی بلعیده می‌شود. تیزو همان کاری را با پسر خود کرد که مینوتور با پسران آتنی می‌کرد.

هر چیز که از مجموعه‌ای از موارد ناقص تشکیل می‌شود، در حقیقت، انرژی حیاتی ما یا نیروی انسانی را با رابطه مستقیمی با تمامیت ما دارد و نه با کمال ما. سوالی که پیش می‌آید این است که در برابر چه میزان از هشیاری و آگاهی یارای مقاومت داریم؟ هرگز نمی‌توان کل سایه را کشف کرد و فقط بخش‌هایی از آن را که آمادگی پذیرشش را داریم، می‌توانیم شناسایی کنیم. ما هرگز برای پذیرش کل آن آمادگی نداریم. هرگز کل سایه اهلی نداریم، اما می‌توانیم با آن رابطه برقرار کنیم و چانه بزنیم. هر گاه هر روز به اندازه نیاز با آن مرادده داشته باشیم، می‌توانیم از قید و بند کمال‌گرایی و بی‌کفایتی که دو مورد از سخت‌ترین و رگی‌های سایه هستند، رها شویم.

**هاکوبین**، یکی از مربیان ذن ژاپنی، معتقد است وقتی آسمان از ما صاف و روشن است، هیچ نشانی از ترس و وابستگی در ایگوی ما وجود ندارد. افسانه‌ای بی‌پایان که وقتی فاقد ایگوی منسجم و قوی هستیم، در خود احساس می‌کنیم. همین تجربه خزان در بهار زندگی است. مرد قهرمان کسی است که می‌تواند هر نوع ترس را در هم آمیزد، بشر و طبیعت، غرب و شرق، پوچی و تمامیت، روشنی و تاریکی را با هم آشتی می‌دهد. این تنها قلمرویی است که در آن روشنی و سپیده‌دم به دیدار هم نائل

می‌آیند. در استعاره چینی، غرب، به منزله بهشت و جایگاه خدایان است. بنابراین، روشنائی از بهشت آغاز شده و سپس زمین را به فردوس برین تبدیل می‌کند که در آن هیچ تضادی یافت نمی‌شود.

در معبد Bombay تصویری از خدای شیوا با سه سر وجود دارد. یکی از سرها ظریف و زیباست و دیگری ترسناک است. سر دوستانه در مرکز قرار دارد و مهربان و خوشحال به نظر می‌رسد، زیرا موفق به پذیرش هر دو بعد خود شده است. مسأله این است که باید با همان ناهمسانق و پذیرا نظاره‌گر هر دو بعد خود باشیم، نه اینکه با خشونت‌ورزی، آرزوی تخریب و برانی آن را در سر داشته باشیم. تأیید همه این نیروها، مترادف با بیداری همان نیروهاست. پس خاکیم زخم به بیش از آنکه همیشه تصور می‌کردیم، قدرتمند هستیم.

صفات به چشم به راه مخاطبی از جانب هشیاری هستند. این صفات به منزله سرزمین‌هایی در آن سکونتگاه شاه هستند. هر کدام از آنها جایگاه خاص خود را برای نمایش و عرض اندام دارند. هر کدام از آنها به دنبال ارضا یا برطرف‌سازی ناهماهنگی‌ها هستند. اگر پادشاه روشنی به نسبت طولانی آنها را در پستویی تاریک نگه داشته و تمایلی به رویارویی با آنها نداشته باشد، آنها به تدریج شروع به شگایت، گله و سخن چینی می‌کنند. حتی ممکن است بعد از ناامیدی، علیه وی مرتکب خیانت شوند. پادشاه دارای قدرت فراوانی است، اما برای حفظ آن بهتر است به سخنان هر کدام از سرزمین‌های تحت مالکیت خود گوش فرا دهد. با رعایت نوبت و همچنین با رعایت انصاف، با آنها رودررو شود. تنها در این صورت است که می‌توان به جای پرورش دشمنان فتنه‌انگیز، دوستانی طرفدار و حمایتگر برای خود داشت و یا کرد. هر کدام از ما در وجود خود یک پادشاه و یک ندیم آماده دوستی داریم. بعد از مطالعه این کتاب، گفت و گو آغاز شده و لطف پادشاه شامل حال شما می‌شود.

در این کتاب از اصطلاحات کارل گوستاو یونگ برای ارازی ترکیبی جدید و با زمینه‌های کاربردی اصیل به نحو احسن بهره گرفته شده است. به نظر می‌رسد هدف این کتاب فراخوانی و گسترش دیدگاه شخصی خواننده است. از دیرباز، سایه صرفاً به ناهشیار

اشاره داشته است. من با گسترش آن، بخش تیره وجود انسان را که یا شناخته شده یا به آسانی قابل شناسایی است، وارد آن می‌کنم: یعنی پرسونا (نقاب)، احساسات و انتخاب‌ها. سیاهی می‌تواند کاملاً حالت ذهنی داشته باشد. از نظر من سیاهی مزاحم حقوق دیگران و در عمیق‌ترین نیازها و خواسته‌های ما تداخل ایجاد می‌کند. سایه در گسترده‌ترین مفهوم ضمنی خود به نحوه بازشناسی خود و دیگران اشاره دارد.

فصل‌هایی که در لابه لای این متن به آن اشاره شده است، بازتابی از یک ثرد کهن، س. د. ونی و دیرپا در روان انسان است. این کتاب کارگاهی، مختص افرادی است که با تیره به محدودیت‌ها و نامحدودیت‌های خویشتن، خود را باز می‌شناسند. اکثر کتاب‌هایی که ر. م. د. ه. ت. ن. نوشته شده‌اند، به رهاسازی ایگو تاکید بسیار دارند. و کتاب حاضر حوه انبساط آن را به شما نشان می‌دهد. هدف آن صرفاً اطلاع‌رسانی در مورد سایه نیست، بلکه به دنبال کمک به مزه مزه کردن آن است که در نهایت با کمال شگفتی متوجه مغزی برخی آن می‌شویم.

موضوع این کتاب، چیری خاری از وجود شما نیست. شخصیت شما موضوع اصلی است. بهتر است هدف از مطالعه این کتاب استرش دامنه دانش شما نباشد، بلکه هدف، تحول و دگرگونی باشد. چنین نیست که من انتشارش این کتاب را به پایان رسانده و آن را به دست فراموشی سپرده باشم. من همچنان در حال نامل روی آن هستم و آرزویم این است افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، به تدریج از آن بهره بگیرند. این رسالت من در جهان است و من شما را تا بازشناسی خود همراهی خواهم کرد. فعالیت‌هایی که در ادامه به آنها اشاره کرده‌ام، حکم ارزیابی نهایی بر اساس بلوغ معنوی است. این امر با آشنایی و دوستی با بحث منفی سایه تحتانی می‌باشد. چنین صلح و دوستی منجر به بیداری، سرزندگی و نشاط درونی می‌شوند، زیرا بخش مثبت سایه همراه با غنیمت‌ها، هدایا و استعدادهای بالقوه خود، شکوفا و فعال می‌شود. هرگز بعد ضمیر انسان توجهی یکسان دریافت می‌کند و به میزان مساوی مورد لطف و مرحمت قرار می‌گیرد. آنها مانند دو همراه و شریک با هماهنگی هر چه تمام‌تر به همکاری با هم

می‌پردازند. دوستی با سایه، نوعی رقص است.

ما در این روند مخاطره‌آمیز تنها نیستیم. نیروهای کمکی همیشه همراه ما هستند و امدادسانی می‌کنند. حتی اکنون که در حال مطالعه این کلمات هستید، فرشته‌ها و بودی سائوها<sup>۱</sup> برای کمک به شما گرد آمده‌اند. آنها مجذوب قلب کسانی می‌شوند که در آرزوی بیداری و عشق‌ورزی هستند. آنها فرشته‌های نگهبانی هستند که برای عبور از پلی که به نظر بی‌ثبات و سست‌بنیان می‌رسد، به ما کمک می‌کنند.

در تاریکی هر چیزی که در بیرون از من است، انرژی روانی زنده و پویایی را دیدم، که از آن من است.

کارل گوستاو یونگ

۱. شخصی که از راه یارسانی به مدارج رفیع روحانی رسیده است و امکان بودا شدنش وجود دارد.