فهرست مطالب

سخن مترجم ۸
مقدمه: ناهشیار و زبان آن ۱۲
کاوش درونی: در جستجوی ناهشیار ۳۲
کاوش در رؤیاها ۷۲
تخیل فعال ۱۹۴
شرح دکتر رابرت مرادی بر بندی از رؤیاها، خاطرات، و تأملات یونگ ۳۱۲
فهرست منابع ۳۱۸

سخن مترجم

همچو آن وقتی که خواب اندر روی	تو ز پیش خود به پیش خود شوی
بـــشنوی از خــویش و پنداری فـلان	با تو اندر خواب گفتست آن نهان
تـــو یکـی تو نیستی ای خوش رفیق	بلک گـــردونــی و دریـای عمیـق

مولانا

به نظرم هیچ توصیفی بهتر از این چند بیت برای مضمون این کتاب نمی‌توان آورد و نوشتن بیش‌تر از جانب من، سخن‌فرسایی خواهد بود. اما ترجمه این کتاب، به نوبه خودش نوعی کاوش درونی بود. در دوران لیسانسم دو قهرمانِ کاملاً متضاد داشتم: اسکینر و یونگ. وقتی استاد ارجمندم دکتر نیما قربانی ترجمه این کتاب را به من پیشنهاد کردند، داشتم بال در می‌آوردم. اما دیری نگذشت که چالش آغاز شد: از یک‌سو کتاب مرا به خودش می‌کشید، قلبم را گرم می‌کرد، تجربه‌های عمیقی را که رهایشان کرده بودم به رخم می‌کشید، از من می‌خواست بیش‌تر و بیش‌تر به خودم گوش کنم، و خلاصه دعوتی

بود رسا و گیرا برای کاوش درونی و کنارگذاشتن فرارهایم از ناهشیار. اما از سوی دیگر مرا وسواسی می‌کرد، شواهدش به نظر کافی نمی‌رسیدند، «از کجا معلوم»ها دست از سرم بر نمی‌داشتند، و در کل صدای آژیرهای «خطر روش تحقیق» مسئول سابق آزمایشگاه دانشکده روان‌شناسی لحظه‌ای گوش‌هایم را رها نمی‌کردند. بزرگ‌ترین دست‌آورد ترجمه این کتاب برای من این بود که در نهایت پذیرفتم که از شکاف میان دو قهرمان نوجوانی‌ام، میان درون و بیرون، میان آپولو و دیونوسوس، فرار نکنم. امیدوارم برای خوانندگانی که شانس خوانده‌شدن به این کتاب می‌دهند نیز، کاوشی درونی باشد.

در نهایت می‌خواستم از روان‌درمانگرم سارا داودیان که هم‌سفر کاوش‌های درونی من بوده است، از محمدعرفان معماریان که مخاطب فعال من در طول این ترجمه بود، از خانواده خوبم، و از استاد گران‌قدرم دکتر نیما قربانی، و نیز دکتر فاطمه ربیعی بابت حمایت‌های بی‌دریغ و ریسک‌پذیری در اعتماد به من تشکر کنم.

مقدمه: ناهشیار و زبان آن

مواجهه ناگهانی با ناهشیار

یک روز صبح خانمی مانند همیشه سوار ماشینش شد تا چندین مایل از خانه تا محل کارش رانندگی کند. در طول مسیر، تخیلش او را به یک ماجراجویی تمام‌عیار برد. در تخیلش زن روستایی ساده‌ای در میانه جنگ‌های صلیبی بود که تبدیل به قهرمانی می‌شود که با سرسختی و فداکاری برای نجات مردمش می‌جنگد و در پایان به شاهزاده‌ای نیرومند و نجیب‌زاده برمی‌خورد که دل‌باخته او می‌شود.

گرچه تخیلش ذهن هشیارش را تماماً به خود مشغول کرده بود، ولی او خیابان‌ها را درست آمد، سر چراغ قرمزها ایستاد، در هر گردشی به درستی راهنما زد و در کمال سلامت و امنیت به پارکینگ محل کارش رسید. به خودش که آمد، دید هیچ چیزی از رانندگی تا محل کارش به یاد ندارد. اصلاً به هیچ‌یک از تقاطع‌هایی که رد کرده بود یا خیابان‌هایی که به راست و چپ پیچیده بود توجهی نکرده بود. ذهن شگفت‌زده‌اش پرسید: «چطور

ممکن است این‌همه راه را آمده باشم ولی متوجه نبوده باشم؟ حواسم کجا بود؟ اگر من در رؤیا بودم، چه کسی رانندگی می‌کرد؟». حالت‌هایی شبیه به این قبلاً هم برایش پیش آمده بودند. از همین رو موضوع را رها کرد و به دفترش رفت.

پشت میزش نشست و شروع کرد به مرتب کردن برنامه‌های کاری آن روز که یکی از همکارانش در حالی که قولنامه‌ای که چند روز پیش برایش فرستاده بود را در دست گرفته بود، به دفترش یورش آورد. قولنامه را روی میز کوبید و در مورد چند نکته جزئی شروع به داد و فریاد کرد. آن زن ماتش برده بود چون شدت خشم همکارش هیچ تناسبی با ابعاد مسأله نداشت! چه اتفاقی برای او افتاده بود؟

همکارش که صدای داد و بیداد خودش را شنیده بود، به خودش آمد و متوجه شد که دارد از کاه کوه می‌سازد. خجالت‌زده زیر لب عذرخواهی کرد و بیرون رفت. آن آقا در دفترش از خودش پرسید: «چه اتفاقی برای من افتاده؟ این خشم از کجا آمد؟ من معمولاً سر مسائل کوچک قشقرق به راه نمی‌اندازم. انگار من اصلاً «خودم» نبودم!». او حس کرد خشمی که درونش به غلیان آمده هیچ ارتباطی با قولنامه همکارش ندارد، بلکه نکات پیش پا افتاده قولنامه، منافذی شده بودند که این خشم از آن روزنه‌ها فوران کند. اما خود خشم از کجا آمده بود؟ او نمی‌دانست.

اگر این دو نفر زمان کافی می‌داشتند که در مورد اتفاقات آن روز بیندیشند، متوجه می‌شدند آن روز صبح هر دوی آن‌ها حضور «ناهشیار» در زندگی‌شان را لمس کرده‌اند. ما هر روز ناهشیار را به طرق مختلف در بالا و پایین‌های زندگی خود تجربه می‌کنیم چون ناهشیار درون ما و اصلاً از طریق ما عمل می‌کند.

این ناهشیار است که گاهی می‌آید به موازات ذهن هشیار و فرمان خودرو را در دست می‌گیرد تا ذهن هشیار بتواند بر چیز دیگری تمرکز کند. همه ما مانند خانمی که داستانش را نقل کردیم، در رانندگی این تجربه را داشته‌ایم

که دست‌کم چند تقاطع را به «خلبان خودکار» بسپاریم. به آنی که ذهن هشیار جای دیگری برود، ذهن ناهشیار می‌آید و کنترل کاری که می‌کردیم را در دست می‌گیرد. ناهشیاری تا آن زمانی که ذهن هشیار به اینجا و اکنون برگردد، ما را سر چراغ قرمزها متوقف می‌کند، با چراغ سبز حرکت می‌کند و حواسش به مقررات نیز هست. البته که این ایمن‌ترین شیوه رانندگی نیست، ولی صحبت از این است که ناهشیار یک سیستم پشتیبانی عالی، حیاتی و درون‌زاد است که ما معمولاً وجودش را آنقدر بدیهی می‌گیریم که اصلاً متوجهش نیستیم.

گاهی هم ناهشیار فانتزی‌هایی مملو از تصاویر زنده و نمادین می‌سازد. این فانتزی‌ها ذهن هشیار را تماماً تصرف می‌کنند و توجه ما را برای مدت طولانی درگیر خود نگه می‌دارند. فانتزی مخاطره‌آمیز، ماجراجویانه، فداکارانه، قهرمانانه و عاشقانه آن زن که در راه محل کار ذهن او را درگیر خود کرده بود، یک نمونه ساده از راه‌هایی است که ناهشیار، مرزهای هشیاری را درمی‌نوردد تا خودش را ابراز کند: ناهشیار از راه «تخیل» وارد می‌شود و با زبانی مملو از نمادها خودش را بیان می‌کند؛ نمادهایی که از تصاویری ساخته شده‌اند که به نوبه خود، از احساسات جان یافته‌اند.

راه دیگری که ما ناهشیار را تجربه می‌کنیم، غلیان ناگهانی یک هیجان است؛ یک شادی غیرقابل توضیح یا خشمی غیرمنطقی که ذهن هشیار را ناگهان به تصرف خود درمی‌آورد. چون این طغیان‌های احساسی محصول ذهن هشیار نیستند، با حساب و کتاب آن هم جور درنمی‌آیند. آقایی که در مثالمان آوردیم توضیحی برای شدت واکنشش به نکات قولنامه نداشت. او از خودش پرسید «این خشم از کجا آمد؟»، او حس می‌کرد که این خشم باید از جایی «بیرون» از او آمده باشد. او حتی برای چند لحظه حس کرده بود که «خودش» نیست. اما واقعیت این است که آن طغیان مهارناپذیر خشم از درون خود او آمده بود، از جایی آنقدر عمیق که با ذهن هشیارش

نمی‌توانست رصد کند. برای همین ناپیدایی و رصدناپذیری است که آنجا را «ناهشیار» می‌خوانند.

ناهشیار را به خاطر تجربه‌ای که همه ما در زندگی روزمره‌مان داریم، «ناهشیار» می‌نامند: چیزهایی در ذهن ما هست که بیشتر اوقات به آنها آگاه نیستیم. گاهی می‌شود که ناغافل و ناگهان به خود می‌آییم و می‌بینیم که یک خاطره، یک تداعی خوشایند، یک ایده یا یک باور درون ما هست که گویی از جایی ناشناخته سر برآورده است. حس می‌کنیم که این چیزها را جایی درون خود مدت‌ها است که داشته‌ایم. اما آنجا کجاست؟ پاسخ این است که آنجا بخشی ناشناخته از ساحت روان است که بیرون از مرزهای ذهن هشیار قرار دارد.

ناهشیار جهانی شگفت‌آور مملو از نیروها، قدرت‌ها، هوشمندی‌ها و حتی «شخصیت‌های» متمایزی است که گرچه آنها را ندیده و نشناخته باشیم ولی درون ما زندگی می‌کنند. قلمرو ناهشیار بسیار وسیع‌تر از آنی است که بیشتر ما می‌فهمیم؛ به قدری وسیع که [گویی] به موازات زندگی روزمره ما حیات دیگری برای خودش دارد. ناهشیار سرمنشأ پنهان بیشتر افکار، احساسات و رفتارهای ماست. ناهشیار بر ما از راه‌هایی اثر می‌گذارد که چون جملگی خارج از انتظار ما هستند، قدرتمندتر هم می‌شوند.

بیشتر ما وقتی اصطلاح «ناهشیار» را می‌شنویم معنایش برایمان غریبه نیست. گویی همه ما درکی شهودی از معنای آن داریم. این اصطلاح به خیل انبوهی از تجربه‌های کوچک و بزرگ زندگی روزمره‌مان گره خورده است. برای مثال، همه ما این تجربه را داریم که ذهنمان «جای دیگری» باشد و ما کارمان را ناخودآگاه ادامه بدهیم. همه ما در خاطر داریم که در گرماگرمِ یک بحث، ناگهان ایده قدرتمندی بر زبانمان جاری شود که هشیارانه اصلاً خبر نداشتیم که چنین ایده‌ای در ذهن ما هست.

یا گاهی متحیر می‌شویم که «اصلاً انتظارش را نداشتم! اصلاً نمی‌دانستم

فلان موضوع برایم آنقدر مهم است!» هرچه به طغیان‌های انرژی‌ای که از ناهشیار می‌آیند حساس‌تر شویم بیشتر یاد می‌گیریم که سؤال‌های پیشین را با سؤال‌های دیگری جایگزین کنیم: «کدام بخش من چنین باوری دارد؟ چرا این موضوع چنین واکنش شدیدی را در آن بخش از من که اصلاً آن را ندیده بودم برانگیخته است؟».

باید بیاموزیم که به این حالت‌ها نگاه صمیمانه‌تری داشته باشیم و بدانیم آنچه ما را «در بر می‌گیرد» هجمه‌هایی از انرژی است که از ناهشیار می‌آید. اگر با خودم فکر کردم در فلان موقعیت «خودم» نبودم، به این دلیل است که متوجه نیستم که «خودم» شامل ناهشیار من هم می‌شود. این بخش‌های نهان «خودم» احساسات نیرومندی دارند و همواره در صدد هستند که بروزشان دهند. تا «کاوش درونی» را نیاموزیم، این بخش‌های خود پشت افق هشیاری می‌مانند.

[در روند کاوش درونی با شخصیت‌هایی روبرو می‌شویم]. گاهی اوقات این شخصیت‌های پنهان، خجالت‌آور یا خشن هستند، طوری که اگر خودشان را نشان دهند مایه شرمساری ما خواهند بود و برعکس گاهی هم با نقاط قوت و خصلت‌هایی عالی در خودمان روبرو خواهیم شد که اصلاً هرگز نمی‌دانستیم وجود دارند. در مسیر کاوش درونی دستمان به گنج‌هایی خواهد رسید که پیش‌تر پنهان بوده‌اند. برای مثال، از عهده کارهایی بر خواهیم آمد که نمی‌توانستیم، سخنمان رساتر و هوشمندانه‌تر خواهد شد، خردی را تجربه می‌کنیم که اصلاً نمی‌دانستیم در ما هست و سخاوت و فهمی از خود نشان خواهیم داد که در ظرفیت خود سراغ نداشتیم. کاوش درونی مسیری است که طی آن با هر اتفاقی بهت‌زده خواهیم که: «من آن کسی نیستم که می‌شناختم. ویژگی‌هایی در من هست –مثبت یا منفی– که نمی‌دانستم بخشی از من هستند.» چرا که این ویژگی‌ها در ناهشیار زندگی می‌کردند، جایی که «خارج از دید و خارج از ذهن» است.

همه ما خیلی بیشتر از آن «من[1]» هستیم که به آن آگاهی داریم. ذهن هشیار ما در هر لحظه تنها می‌تواند بر شعاع محدودی از کل دایره وجود ما تمرکز کند. هر چقدر هم در شناخت خود بکوشیم، تنها میزان کمی از سیستم انرژی عظیم ناهشیار می‌تواند وارد سامانه ذهن هشیار شود یا در سطح هشیار عمل کند. به دلیل همین محدودیت، بر عهده ماست که بیاموزیم چگونه به ناهشیار برویم و پذیرای پیام‌هایش باشیم: این تنها راه یافتن بخش‌های ناشناس خودمان است.

به سوی ناهشیار، چه خواسته و چه ناخواسته

ناهشیار خودش را با زبان نمادها ابراز می‌کند. رفتارهای ناخواسته و جبری تنها جایی نیستند که ردّ پایش را می‌توان دید، بلکه ناهشیار دو راه طبیعی برای گذر از شکاف میان هشیاری و ناهشیاری و گفتگو با ذهن هشیار دارد: یکی از راه «رؤیاها» و دیگری از راه «تخیل». هر دوی اینها راه‌های تعامل بسیار پالوده‌ای هستند که روان پدید آورده است تا سطوح ناهشیاری و هشیاری بتوانند با یکدیگر حرف بزنند و همکاری کنند.

ناهشیار زبان خاصی برای خودش پدید آورده است تا در رؤیاها و تخیل استفاده کند و آن، زبان نمادپردازی است. همان‌طور که خواهیم دید، کاوش درونی اساساً هنر آموختن زبان نمادین ناهشیار است. برای همین است که بیشتر کتاب به کار کردن روی رؤیاها، تخیل و استفاده از نمادپردازی اختصاص دارد.

بسیاری از تلاش‌هایی که ناهشیار برای برقراریِ تعامل می‌کند، بی‌نتیجه می‌مانند. ناهشیار در رؤیا به سوی سطح جوشش می‌کند اما افراد کمی دانش ضروری برای جدی‌گرفتن رؤیا و فهمیدن زبانش را دارند. تازه فقط رؤیا نیست، ناهشیار در عرصه تخیل هم حضور ملموسی دارد؛ مصداق آن نیز

---

1. "I"

بارقه‌های ناگهانی فانتزی‌هایی است که مانند حباب در صحنه ذهن هشیار بالا می‌آیند و شناور می‌شوند، ولی به ندرت به آنها توجه می‌کنیم. فانتزی‌ها مانند رودخانه‌هایی در سرحدات ذهن هشیار انسان‌ها جریان دارند و به معنای واقعی کلمه برای خیلی‌ها طغیان می‌کنند و به آنها هجوم می‌آورند. اکثراً وقتی که این رودخانه‌ها طغیان می‌کنند، ما فکر می‌کنیم که داریم «تفکر» می‌کنیم، یا گمان می‌کنیم که داریم «برنامه» می‌ریزیم. اما بیشتر اوقات، آن لحظه‌هایی که از موقعیتمان در جهان فیزیکی، از کاری که مشغولش هستیم یا از حرفی که داریم می‌زنیم جدا می‌شویم، در حال تفکر و برنامه‌ریزی نیستیم، بلکه غرق در خیال‌پردازی شده‌ایم و خود را در میان یکی از این جریان‌های فانتزی گم کرده‌ایم.

برای اینکه درک بهتری پیدا کنیم از کسی که هستیم، برای اینکه انسان‌های کامل‌تر و یکپارچه‌تری بشویم، باید به سراغ ناهشیار برویم و راه تعامل با آن را باز کنیم. ناهشیار جایی است که بخش عمده خود ما و بسیاری از چیزهایی که شخصیت ما را می‌سازند در آن قرار دارند. تنها شانس ما برای هشیار شدن، کامل شدن و یکپارچه شدن، رفتن به سراغ ناهشیار است. یونگ نشان داده است که با رفتن به سراغ ناهشیار و آموختن زبان نمادین آن، زندگی‌های غنی‌تر و کامل‌تری را خواهیم زیست. آن‌گاه به جای زندگی در خدمت یا در نزاع دائم با ناهشیار، هم‌دل و هم‌فکر و هم‌تن ناهشیار خواهیم شد.

اما بیشتر مردم داوطلبانه به سوی ناهشیار نمی‌روند. آنها تنها وقتی از ناهشیار باخبر می‌شوند که با آن به مشکل بربخورند. ما انسان‌های مدرن به قدری تماسمان را با جهان درون از دست داده‌ایم که عمدتاً به واسطه رنج‌های روانی است که با این جهان روبرو می‌شویم. برای مثال زنی که فکر می‌کند همه‌چیز را تحت کنترل دارد، ناگهان ممکن است خودش را در میانه یک افسردگی دهشتناک بیابد. او نه می‌تواند خود را از آن برهاند و نه می‌تواند بفهمد که چه اتفاقی برایش افتاده است. یا مردی ممکن است بفهمد

که میان زندگی بیرونی‌اش با آرمان‌های ناهشیاری که او در عمق خود نگه داشته و هرگز به آنجا ننگریسته است، تعارض‌های سهمناکی وجود دارد. او احساس خواهد کرد که دارد چندپاره می‌شود، وجودش مملو از اضطراب خواهد شد ولی نخواهد دانست چرا.

وقتی تعارض‌هایی را درون خود تجربه می‌کنیم که نمی‌توانیم از آنها سر در بیاوریم و خود را از حلشان عاجز می‌بینیم، وقتی از امیال شدید و هوس‌های به‌ظاهر نامعقول، بدوی و مخرب درون خودمان آگاه می‌شویم، وقتی نگرش‌های هشیار ما با خود غریزی‌مان در چنان تضادی قرار می‌گیرند که پیامدش روان‌رنجوری می‌شود، آن‌گاه تازه درمی‌یابیم که ناهشیار در زندگی ما نقش بازی می‌کند و ما از رویارویی با آن ناگزیریم.

از نظر تاریخی هم همین نوع آسیب روانی بود که موجب شد یونگ و فروید وجود ناهشیار را دوباره کشف کنند. آنها با درمانجویان روان‌رنجوری مواجه بودند که در آنها ارتباط میان سطوح هشیار و ناهشیار، درهم شکسته بود.

مدل یونگ از ناهشیار

یونگ دریافت که ناهشیار یک بخش فرعی از ذهن هشیار نیست؛ یعنی صرفاً جایی نیست که خاطرات فراموش‌شده یا احساسات ناخوشایند سرکوب‌شده به آنجا ریخته می‌شوند. مدلی که او از ناهشیار مطرح کرد، بسیار فراتر از زمان خودش بود، طوری که هنوز جهان غربی سر از تمام تلویحات آن در نیاورده است. او نشان داد که ناهشیار منبع جوشان و خلاق همه چیزهایی است که به ذهن هشیار می‌ریزند یا در قالب شخصیت هر فرد نمو می‌کنند. ذهن هشیار ما از مواد خام ناهشیار قوام یافته و رشد کرده است و شاخ و برگ ناهشیار طوری گسترده است که شامل تمام ویژگی‌های بالقوه ما می‌شود. ناهشیار همان گنجی است که قوت‌ها و ویژگی‌هایی که هیچ‌گاه نمی‌دانستیم در خود داریم، در آن یافت می‌شوند.

یونگ به ما نشان داد که ذهن‌های هشیار و ناهشیار، هریک به نوبه خود نقش حیاتی در تعادل «کلّیت خود[1]» بازی می‌کنند. وقتی که تعادل بین آنها از حالت صحیحش خارج می‌شود، به روان‌رنجوری یا اعوجاج‌های دیگر منتج خواهد شد.

تکامل هشیاری

مطالعات و کارهای یونگ او را به این نتیجه رساند که ناهشیار سرمنشأ واقعی تمامیت هشیاری انسان است. ناهشیار منشأ تمام ظرفیت‌های ما برای تفکر منسجم، استدلال، آگاهی انسانی و احساسات است. این ناهشیار است که «ذهن اصلی» [و وضعیت پیش‌فرض] نوع بشر است؛ یک زهدان بدوی که گونه ما در بستر آن، راه تکامل تا ذهن هشیار را طی کرده و سپس در طی هزاران سال تا به امروز آن را پخته و پالوده است. همه ظرفیت‌ها و همه ویژگی‌های هشیارانه ما که امروز در عرصه عمل وارد می‌شوند، ابتدا در ناهشیار قرار داشته‌اند و سپس راه خودشان را از آنجا به سوی بالا و سطح هشیار پیدا کرده‌اند.

یونگ به نگاهی عمیق و رفیع به ظرفیت انسان برای هشیاری و نقش و معنای آن دست پیدا کرد. او به طبیعت نگریست و آنجا دست نیرویی خلاق را در کار دید: تمام کیهان به طول اعصار ازلی باردار این کیفیت نادر بوده است تا به آنچه ما هشیاری می‌نامیم، تولد ببخشد. روان ناهشیار طبیعت به تدریج با گونه انسان، بخشی از خودش را هشیار ساخته است. یونگ باور داشت که «خداوند» و همه خلقت، به طول زمان آبستن بوده‌اند تا آگاهی هشیارانه را به دنیا بیاورند، و این نقش انسان‌ها است که بقیه تکامل را به پیش برانند.

هشیاری انسان از خمیرمایه خام ناهشیار نمو یافته است. هشیاری با

---

1. Total self

آوندی تغذیه می‌شود که جریانی از محتوا را از ناهشیار به تدریج بالا می‌آورد و می‌خواهد که به فردی کامل‌تر و هشیارتر شکل ببخشد. ورود محتوای ناهشیار تا زمانی ادامه می‌یابد که در نهایت، ذهن هشیار آینه یکپارچگی تمامیت خویشتن بشود.

یونگ باور داشت که هر میرنده‌ای، نقشی منحصر به فرد برای بازی در این تکامل دارد. همان‌طور که برای ما انسان‌ها هشیاری جمعی‌مان از روان ناهشیار تکامل یافت، در هر فرد هم همین اتفاق می‌افتد. هریک از ما باید در طول حیات فردی خود، تکامل گونه انسان را مرور کنیم و ظرفی منحصر به فرد برای به پیش بردن تکامل هشیاری باشیم.

هریک از ما عالمی صغیر است که روند عالم کبیر در آن محقق می‌شود. برای همین، همه ما از یک‌سو در میانه حرکت محتوای ناهشیار به سطح هشیار و ناگزیر از آن هستیم و از سوی دیگر باید با میل بازگشتیِ ایگو دست و پنجه نرم کنیم که می‌خواهد دوباره به سوی ناهشیار برگردد و با ریشه‌های خودش در زهدان مادری که او را متولد کرده [ناهشیاری]، پیوند بگیرد.

درون ناهشیار هر کسی طرحی اولیه هست که می‌شود آن را «بلوپرینت[1]» هم نامید. ذهن هشیار و کلّیت کارآمدی شخصیت فرد بر اساس این بلوپرینت شکل می‌گیرد؛ مسیری که از تولد آغاز می‌شود و آرام آرام طی سال‌های رشد روانی، به بلوغ درونی اصیل می‌انجامد. این طرح اولیه، این مشبک‌کاری نامرئی انرژی، حامل تمام خصوصیات، نقاط قوت و ضعف، ستون‌ها، دیوارها و اتاق‌هایی است که در ترکیب با هم یک موجود روانمند را می‌سازند.

در بیشتر ما تنها میزان کوچکی از این انبار انرژی خام به درون شخصیت هشیار جذب می‌شود. تنها بخش کوچکی از بلوپرینت اصلی در سطح هشیار واقعاً ساخته می‌شود.

---

۱. نام کاغذهای آبی‌رنگی که مهندسان، طرح آنچه قرار است بسازند را با رنگ سفید روی آن می‌کشند.

تحقق مدل درونی و ناهشیار هر فرد، مانند ساختن یک کلیسای قرون وسطایی می‌ماند: ابتدا که نقشه قرار است به قالب واقعیت دربیاید، تنها ستون‌ها و دیوارهای اصلی ساخته می‌شوند. پس از مدتی بخش کوچکی از ساختار اصلی آنقدر ساخته می‌شود که بتوان تصویری تخمینی از اثر هنری پایانی به دست آورد. هرچه سال‌ها می‌گذرد، عمارت سنگ به سنگ بلندتر می‌شود تا اینکه در نهایت آخرین آجرها سر جایشان می‌روند و روکاری‌های پایانی هم کامل می‌شوند. تنها آن موقع است، و نه پیش از آن، که شکوهمندی آنچه معمار در ذهن خود داشته آشکار می‌شود.

به همین طریق، عمق حقیقی و عظمت هر انسانی هرگز به تمامی محقق نمی‌شود مگر اینکه مؤلفه‌های اصلی شخصیت از سطح استعداد و ظرفیت ناهشیار حرکت کنند و در سطح عملکرد هشیار متحقق شوند.

هریک از ما سازنده یک زندگی، سازنده یک عمارت هستیم. نقشه و چارچوب اولیه در هر فرد در جایی در عمق ناهشیار قرار دارد و ما باید با ناهشیار مشورت و همکاری کنیم تا تمام ظرفیتی که در ما نهادینه شده را دریابیم و در این راه باید با چالش‌ها و تغییرات دردناکی روبرو شویم که ارمغان جدایی‌ناپذیر رشد درونی هستند.

ایگو در میانه ناهشیار

ناهشیار میدان وسیعی از انرژی است، بسیار وسیع‌تر از ذهن هشیار. یونگ ایگو یا همان ذهن هشیار را با چوب‌پنبه‌ای مقایسه می‌کند که در اقیانوس عظیم ناهشیار شناور است. او همچنین ذهن هشیار را همچون نوک کوه یخ شناوری می‌داند که از سطح آب بیرون زده است[1]. نودوپنج درصد کوه یخ در تاریکی و یخبندان آب‌ها پنهان است. ناهشیار مانند بخش عمده کوه یخ، از

---

۱. قیاس ساختار روان به کوه یخ، قدمت دیرینی در روان‌شناسی دارد. بنا بر اطلاعات مترجم، زیگموند فروید و ویلیام جیمز نیز چنین قیاسی را مطرح کرده‌اند.

دیدرس بیرون است اما قدرت عظیمی دارد و می‌تواند به اندازه هر کوه یخی که دست‌کم گرفته شود، خطرناک باشد. همان‌گونه که کوه یخ تایتانیک را در هم شکست، بیشتر مردم در برخورد با ناهشیار در هم می‌شکنند.

ایگو در لاتین به همان معنای «من[1]» است. فروید و یونگ به ذهن هشیار، ایگو می‌گفتند چون این همان بخش روان است که خودش را «من» می‌نامد و «خودآگاه» است. منظور از اینکه «خودآگاه است» این است که خودش را به عنوان یک میدان انرژی مستقل و متمایز از دیگران می‌شناسد. وقتی می‌گوییم «من» تنها به آن بخش کوچک از خودمان اشاره می‌کنیم که از آن آگاه هستیم. بر همین اساس، ما فرض می‌کنیم که «من» تنها «همین» شخصیتی است که در سطح و دیدرس ایگو و لذا در دسترس هشیاری قرار دارد و تنها «همین» صفات را دارد و تنها «اینها» ارزش‌ها و نقطه‌نظرهای «من» هستند. اما این، روایت محدود و بسیار بی‌دقتی از [تمام] «من» است.

ذهن ایگومحور آگاه نیست که تمام «من» چقدر بزرگ‌تر از ایگو است. آن بخش روان که در ناهشیار پنهان است، خیلی بزرگ‌تر و خیلی نیرومندتر از ذهن هشیار است.

ایگوی ما تمایل دارد که ناهشیار را بیرون خود در نظر بگیرد، حال آنکه محتوای ناهشیار نه جدا و بیرون که در عمق وجود ما قرار دارد. به همین سبب است که چنین جملاتی می‌شنویم: «دست خودم نبود!» همه ما گاهی به خود می‌آییم و می‌بینیم دست به کاری زده‌ایم که فکرش را هم نمی‌کردیم و چنین کارهایی اصلاً با آنچه هشیارانه از خودمان سراغ داریم، همخوان نیستند. آن‌گاه طوری صحبت می‌کنیم که انگار آن عمل، نه عمل ما که عمل کس دیگری بوده است. چرا چنین می‌گوییم؟ چون ذهن هشیار ما مبهوت مانده است. چرا مبهوت مانده است؟ چون تظاهر کرده بود که ناهشیاری در کار نیست. کلّیت روان خیلی بزرگ‌تر و پیچیده‌تر از آنی است که ذهن

---

1. I

ایگومحور هیچ‌گاه بتواند آن را در نظر بگیرد. لذا این چیزهای پیش‌بینی‌نشده همیشه طوری ادراک می‌شوند که گویی از جایی بیرونی و نه درونی می‌آیند.

در رؤیاها و اسطوره‌ها معمولاً ذهن هشیار با یک جزیره نمادپردازی می‌شود. مانند ساکنین جزیره، ایگو هم جهان کوچکی برای خودش می‌سازد و در آن جهان جزیره‌ای، نظامی سامان‌یافته وضع می‌کند و مجموعه‌ای از پیش‌فرض‌ها در مورد واقعیت می‌سازد. ایگوهای ما آگاه نیستند که بیرون سرحدات جزیره کوچکشان، آن‌سوی افق کوتاهشان، جهانی یکپارچه از واقعیت‌ها و حقایق در دریای وسیع ناهشیار قرار گرفته که درکش از توان آنها خارج است.

در عمق دیده‌نشدهٔ این اقیانوس انرژی، نیروهای عظیمی در کار هستند. قلمروهای اسطوره‌ای که افسانه‌هایی همچون قهرمانان آتلانتیس جلوه‌های نمادین آن هستند، در این اعماق قرار دارند و به موازات زندگی روزمره ذهن هشیار ما، زندگی خودشان را پیش می‌برند. این دریای بزرگ جزایری هم دارد، مراکزی از حالات هشیاری دیگری که می‌توان در آنها قرار گرفت، ارزش‌های دیگری که می‌توان داشت، نگرش‌های دیگری که می‌توان داشت و ایده‌های رنگارنگی که می‌توان به آنها اندیشید؛ همگی در انتظار نشسته‌اند تا ذهن هشیار آنها را کشف کند و بشناسد.

تنها آورده سفر کاوش درونی این نیست که تعارض‌هایمان را حل کنیم یا از پس روان‌رنجوری خود بربیاییم، بلکه آنجا سرچشمه عمیقی از تازگی، رشد، قدرت و خرد را پیدا می‌کنیم. آنجا ما با هسته شخصیتِ در حال تکامل خود پیوند برقرار می‌کنیم؛ با فرآیندی همراه می‌شویم که طی آن، چندپاره‌های وجود خود را یکپارچه کنار هم می‌نشانیم و می‌آموزیم که از آبراهه‌های انرژی و نبوغ آنجا جرعه بنوشیم.

ناهشیار و حیات درونی

یونگ صحبت از «حیات درونی» می‌کند، زندگی پنهانی که تک‌تک ما، خواب یا بیدار، در یک شراکت ناگسستنی با خودهای درونی دیده‌نشده و ناهشیارمان نفسش می‌کشیم و پیشش می‌رانیم. هر گاه حیات انسان در تعادل قرار بگیرد، ذهن هشیار و ذهن ناهشیار شروع به تعامل می‌کنند. این دو سطح موازی در رؤیا، بینش، آیین عبادی و تخیل به هم می‌رسند و در این حالات است که جریان پایداری از انرژی و اطلاعات بین آنها برقرار می‌شود.

مصیبتی که جهان مدرن را فراگرفته این است که ذهن هشیار از ریشه‌هایش در ناهشیار کاملاً قطع شده است. تمام اشکال تعامل با ناهشیار که اجداد ما را تغذیه می‌کردند امروزه نزد ما گم شده‌اند: رؤیاها، بینش‌ها، آیین‌های عبادی و تجربه‌های مذهبی. برای همین در غرور و نخوتی که ما را در خود گرفته، در ایمانی که به استدلال خلل‌ناپذیرمان می‌ورزیم، آوند میان خود و ریشه‌هایمان در ناهشیار و راه ارتباطمان با عمیق‌ترین بخش‌های وجود خود را بریده‌ایم.

در غرب مدرن، ما به نقطه‌ای رسیده‌ایم که می‌کوشیم بدون اینکه به حیات درونی کوچک‌ترین میدانی بدهیم، امورات خود را پیش ببریم. طوری عمل می‌کنیم که گویی اصلاً ناهشیاری در کار نیست، که گویی هیچ قلمرو روحانی‌ای وجود ندارد، که گویی می‌توان با تمرکز بر جهان خارجی و مادی زندگی کاملی داشت. تلاش ما بر این قرار گرفته که در مواجهه با تمام مسائل زندگی از ابزارهای بیرونی کمک بگیریم؛ پول بیشتری دربیاوریم، قدرت بیشتری کسب کنیم، رابطه عاشقانه جدیدی را شروع کنیم یا «بالاخره یک دستاوردی» در جهان بیرونی کسب کنیم. اما غافل‌گیرانه درمی‌یابیم که جهان درونی واقعیتی بوده است که در نهایت باید با آن مواجه می‌شدیم.

مشاهده یونگ این بود که بیشتر روان‌رنجوری‌ها، بیشتر احساس چندپارگی‌ها، بیشتر خلأهای معنا در زندگی‌های مدرن، محصول همین

انزوای ذهن ایگومحور از ناهشیاری است. همه ما به عنوان موجودات هشیار جایی در زندگی‌مان این احساس مبهم را می‌کنیم که بخشی از خودمان را گم کرده‌ایم، چیزی که زمانی از ما بوده ولی حالا جای خالی‌اش حس می‌شود.

انزوا از ناهشیار هم‌معنای انزوا از روح است. این انزوا به این می‌انجامد که ما بُعد مذهبی زندگی‌هایمان را از دست می‌دهیم. چون در قلمروی ناهشیار است که هریک از ما مفهوم فردی خودش از خداوند را می‌تواند پیدا کند و همراهی و دم‌خوری با ایزدبانوها و ایزدمردهای خودش را تجربه کند. با این انزوا، کارکرد دین که پاسخ به مطالبه درون‌زاد ما برای معنا و تجربه‌های درونی است، همراه با بقیه جنبه‌های حیات درونی از ما منقطع می‌شود. ناهشیار در آن حالت تنها می‌تواند با روان‌رنجوری، با تعارض درونی و با انواع اختلالات روانی با زور به زندگی ما برگردد تا بالاخره توجه ما را بگیرد.

سال‌ها پیش از من دعوت شده بود در یک سمینار کاتولیک رومی سخنرانی کنم. در دقیقه آخر، میلی موذیانه بر من غلبه کرد و من عنوان سخنرانی‌ام را گذاشتم: «روان‌رنجوری شما یک تجربه مذهبی سطح پایین است». ظاهراً عنوان سخنرانی حضار را عمیقاً شوکه کرده بود. سیلی از پرسش‌ها و گفتگوهای پرشور مرا دربرگرفت. هیچ‌گاه صداها خطاب به من آنقدر بلند نشده بود. می‌دانید فکر نمی‌کردم موضوع این‌قدر آنها را برآشفته کند. برای مردم خیلی بهت‌آور بود که اگر ما سراغ روح خود نرویم، روح در قالب روان‌رنجوری سراغ ما می‌آید. اما به دلیل همین قاعده، ارتباط عملی و تنگاتنگی میان روان‌شناسی و مذهب در عصر ما وجود دارد.

هر کسی باید بالاخره حیات درونی خود را به شکلی زندگی کند. هشیارانه یا ناهشیارانه، خواسته یا ناخواسته، بالاخره جهان درونی سهمش را از ما خواهد ستاند. اگر بخواهیم هشیارانه به این جهان برویم، راهش «کاوش درونی» است: عبادت، تأمل، رؤیاکاوی، برپایی آیین‌های عبادی و تخیل فعال. اما اگر سعی کنیم که جهان درونی را نادیده بگیریم، کاری که بیشتر ما

می‌کنیم، ناهشیار راهش را از مسیر آسیب باز خواهد کرد: نشانگان روان‌تنی، وسواس، افسردگی و روان‌رنجوری.

فرایند تفرّد

«تفرّد» اصطلاحی است که یونگ به کار برد تا به فرایند مادام‌العمری اشاره کند که هریک از ما با این هدف می‌پیماییم تا به آن «انسان کاملی» تبدیل بشویم که برایش متولد شده‌ایم. تفرّد، خبردار شدن و رویارویی با خود کامل ماست، اجازه دادن به شخصیت هشیار ماست که تا جایی رشد کند که بتواند همه مؤلفه‌های اساسی که در هریک از ما در سطح پیش‌هشیار به ارث برده را تحقق ببخشد. تفرّد، «تحقق بلوپرینت» است که پیش‌تر در موردش صحبت کردیم.

چرا «تفرّد» نامیده می‌شود؟ چون این فرایند تحقق خود و کامل‌تر شدن برای هر کسی مستلزم آشکار شدن ساختار ویژه و منحصر به فرد اوست. این نام‌گذاری به آن سبب است که نشان می‌دهد چگونه صفات جهان‌شمول انسان‌ها و ظرفیت‌های بالقوه در هر کسی به شیوه‌ای یکتا ترکیب می‌شوند.

یونگ تأکید داشت که ساختار روان‌شناختی هر کسی بی‌همتا است و برای همین نام «تفرّد» را انتخاب کرد. این نام‌گذاری به خوبی نشان می‌دهد او تردید نداشت که هرچه یک نفر بیشتر با ناهشیار رویارو شود و میان محتوای آن با آنچه در ذهن هشیار هست امتزاج برقرار کند، بیشتر حس می‌کند که فردیتی یگانه است.

البته تفرّد به معنای انزوا از گونه انسان نیست. اتفاقاً هرچه به عنوان فرد احساس ایمنی بیشتری کنیم، هر چقدر از درون کامل‌تر باشیم، برایمان طبیعی‌تر خواهد بود که در صدد پیروی از روش‌های گروهی هم‌نوعان خود برآییم و خود را با ارزش‌ها، علاقه‌مندی‌ها و اساساً همه ویژگی‌های انسانی‌ای هماهنگ کنیم که ما را در قبیله بشریت کنار یکدیگر نگه می‌دارند.

به خصوص که اگر با دقت بیشتری موضوع را بررسی کنیم، فردیت هر کسی شیوه منحصر به فردی از ترکیب الگوهای روان‌شناختی و سیستم‌های انرژی جهان‌شمول است که این الگوها و سیستم‌ها میان همه مشترک است [یعنی الگوهای روان‌شناختی و سیستم‌های انرژی همگانی هستند اما نحوه ترکیب آنها منحصر به فرد است]. یونگ این الگوها را «کهن‌الگو» می‌نامید.

کهن‌الگوها جهان‌شمول هستند و در ناهشیار هر کسی وجود دارند. اما به بی‌نهایت حالت با هم ترکیب می‌شوند و این‌گونه روان‌های منحصر به فرد هر کسی را می‌سازند. این را می‌شود با بدن انسان مقایسه کرد. از یک نظر، بدن هر کدام از ما شبیه بدن همه انسان‌های دیگر است. بدن همه ما بازو، قلب و کبد دارد که پوست بر آن کشیده شده است. اینها خصوصیات فراگیر گونه انسان هستند. اما کافی است من اثر انگشت یا رشته‌های مویم را با دیگران مقایسه کنم تا بفهمم هیچ دو انسانی کاملاً شبیه یکدیگر نیستند.

به همین سیاق، انرژی‌ها و ظرفیت‌های روان‌شناختی جهان‌شمول گونه انسان در هر کدام از ما به نحو متفاوتی ترکیب شده است. هر کسی یک ساختار روان‌شناختی متمایز دارد. تنها با زیستن آن ساختار موروثی است که هر کسی معنای تفرّد خودش را کشف می‌کند.

وقتی برای تفرّد بکوشیم، متوجه تفاوت میان ایده‌ها و ارزش‌هایی که در این مسیر از درون خود ما برآمده‌اند، و باورهای اجتماعی‌ای که از جهان اطرافمان جذب کرده‌ایم، می‌شویم. با طی این مسیر، دیگر می‌توانیم صرفاً یک عضو بی‌تمایز جامعه یا محفل خود نباشیم. بیاموزیم که هریک از ما ارزش‌های خودش و شیوه زندگی خودش را دارد که امتداد ذاتی مزاج طبیعی هر کدام ماست.

فرایند تفرّد به یک احساس ایمنی قدرتمند می‌انجامد. آدم می‌فهمد که لازم نیست کلنجار برود تا شبیه کس دیگری بشود. چون اگر آدم خودش باشد، پایش را بر ایمن‌ترین زمین محکم کرده است. در طی این فرایند ما

درمی‌یابیم که شناخت کامل خود و پرورش تمام قوت‌های خویشتن، تکلیفی به درازای عمر است. همان‌طور که ما نیازی نداریم که زندگی شخص دیگری را تقلید کنیم، نیازی هم به تظاهر نزد دیگران نداریم. چون آنچه همین حالا هم متعلق به ماست، خودش نه به حد کافی، که بسیار بیشتر از آنی که بتوانیم انتظارش را داشته باشیم غنی است.

کاوش درونی: در جستجوی ناهشیار

هدف کلی این کتاب این است که بتواند رویکردی عمل‌گرایانه و گام‌به‌گام برای کاوش درونی شما در اختیار بگذارد. به طور مشخص‌تر، یک روش چهارگامی وجود دارد که هم برای رؤیاکاوی و هم برای تخیل فعال به کار خواهد رفت. در کنار این روش چهارگامی از کاربردهای آیین‌ها و فانتزی‌ها هم به عنوان شاهراه‌هایی به سوی ناهشیار غافل نخواهیم بود.

من فنونی که در این کتاب معرفی می‌شوند را راه‌های «کاوش درونی» می‌نامم چون راه‌های مستقیم و سرراست نزدیکی به جهان ناهشیار درون هستند. کاوش درونی تلاشی است که با آن ما از لایه‌های عمیق‌تر هشیاری درون خودمان آگاهی به دست می‌آوریم و به سوی یکپارچگی تمامیت خود گام برمی‌داریم.

هر چقدر هم در سطح نظری توانمند باشیم، باز هم به عمل کار برآید. گرچه اکثر ما بعضی نظریه‌های روان‌شناسی را در این مورد شنیده‌ایم ولی عده کمی در عمل درکی از کار کردن روی رؤیاها و کاوش ناهشیار خود دارند.

معمولاً انگیزه آغازین ما در همان گام نخست، در سطح نظری باقی می‌ماند و تبدیل به مواجهه تن‌به‌تن و چهره‌به‌چهره با خویشتن درونی نمی‌گردد.

در ساحت روان، این خودِ «فعل کاوشگری» است نه «دانش نظری» که هشیاری را می‌سازد. هر چقدر از نظریه‌های روان‌شناختی بدانیم یا ندانیم، وقتی سراغ رؤیاهای خودمان برویم و دل به دل نمادهایی که آنجا پیدا می‌کنیم بدهیم، معمولاً بیشتر پاسخ‌هایمان در مورد خودمان و معنای زندگی‌مان را پیدا می‌کنیم.

کاوش درونی به ساختن هشیاری می‌انجامد. چرا که با آموختن آن نسبت به تعارض‌ها و چالش‌های زندگی بینش پیدا می‌کنیم. این توانایی در شما هست که در اعماق پنهان ناهشیار خود جستجو کنید. در آنجا توانمندی‌ها و منابعی هست که در انتظارند تا کشفشان کنید.

یونگ دیده بود که بومیان استرالیایی دو سوم زمان بیداری خود را به نوعی صرف کاوش درونی می‌کردند. آنها در مراسم‌های مذهبی شرکت می‌کردند، در مورد رؤیاهایشان حرف می‌زدند و به تفسیرشان می‌پرداختند و برای خودشان مأموریت‌های روحانی تعریف می‌کردند: «برو پیاده بگرد». همه این تلاش‌های پیگیرانه در خدمت حیات درونی و به سوی قلمرو رؤیاها، توتم‌ها و زندگی روحانی انجام می‌شد تا بتوانند با ناهشیارشان ارتباط بگیرند. ما انسان‌های مدرن می‌توانیم به ندرت چند ساعت خالی برای جهان درونی خود در هفته پیدا کنیم. برای همین است که شاید در مقایسه با تمام فناوری‌هایمان، نسبت به انسان‌های به اصطلاح بدوی خیلی کم در مورد روحمان یا خداوند حرف می‌زنیم و می‌دانیم.

اما تفاوت اساسی دیگری بین ما و مردمان بومی وجود دارد: آنها روش‌های باستانی پیشینیان خود برای عبادت و رسیدن به جهان درونی را برپا می‌داشتند و امتداد می‌بخشیدند. اگر می‌خواستند سراغ روحشان بروند، راه نسخه‌پیچی‌شده‌ای پیش پای داشتند. اگر می‌خواستند رؤیاها و الهاماتشان