



## چرا از سایه خود گریزانیم؟

مهناز خادم پور

در تصمیم گیری ها ، انتخاب ها ، تندرستی و رابطه های ما با دیگران تأثیر می گذارند .

کارل گوستاو یونگ روانشناس نامی می گوید : « سایه آن کسی است که شما نمی خواهید باشید ! بنابراین همه عمر از سایه خود می گریزیم و می کوشیم چنان زندگی کنیم که دیگران متوجه کاستی هایی که در سایه خود پنهان کرده ایم نشوند . برای رهایی از درد و رنجی که از مشاهده این کاستی ها به ما دست می دهد از حيله ها و ترفندهای گوناگون یاری می جوییم تا این کاستی ها را پشت نقاب هایی پنهان سازیم و به خود و دیگران ثابت کنیم که آن گونه نیستیم . برای مثال چنانچه بر این باوریم که بی عرضه هستیم ، آن قدر برای موفقیت می کوشیم که دیگران ما را لایق و شکست ناپذیر بیندارند . یا اگر خود را بی عرضه می پنداریم ، آن قدر در هر کاری دقت می کنیم که همه ما را کمال گرا تصور کنند .

دبی فورد در کتاب " نیمه تاریک وجود " می نویسد :

"سایه" یا "نیمه تاریک" وجود ما به ویژگی هایی از شخصیت ما گفته می شود که از آن ها شرمنده و بیزار هستیم و همواره می کوشیم آن ها را پنهان یا انکار کنیم و هنگامی که به این ویژگی ها در خود و یا دیگران برمی خوریم، آن ها را نمی پذیریم و در برابر شان مقاومت می کنیم . ویژگی هایی مانند ترس ، تنبلی ، زشتی ، خست ، کند ذهنی ، بی ارزشی ، بی عرضگی ، ضعف ، وقاحت ، سلطه جویی ، خشم ... از این قبیل هستند .

این گونه باورهای پنهانی که درباره خود داریم ، ریشه رنج ها ، شکست ها و اشتباه های تکراری ما در زندگی هستند و انتخاب ما را در زندگی محدود می سازند . بیشتر این باورها بر پایه برداشت هایی که از گفتار و رفتار اطرافیان خود در کودکی کرده ایم ایجاد شده و ما آن ها را بی تردید پذیرفته و به خود تلقین کرده ایم و نتیجه گرفته ایم که به اندازه کافی خوب و شایسته نیستیم . این باورهای پنهان ، ناخود آگاه ، ما را در زندگی می رانند و



انسان ویژگی های نامطلوب خود را به بخش های تاریک وجودش می راند. این پنهان سازی، مانند هر پنهان کاری دیگر، او را دچار نگرانی، استرس و از دست دادن انرژی بسیار برای کوشش در آشکار نشدن می سازد. ریشه بیشتر ترس ها، نگرانی ها، ناخوشنودی ها، نومیدی ها، غم های پنهان، عصبانیت های انفجاری و ناتوانی در بخشیدن اشتباه های خود و دیگران در نیمه تاریک وجودمان نهفته است.

جلوه بیرونی ما را، ویژگی ها و شخصیت ایده آل ما تشکیل می دهد که همواره نگران نقصان و در حال ارزیابی و مقایسه آن با دیگران و نیازمند تأیید و تحسین آن هستیم؛ زیرا در پس این شخصیت ایده آلی و خیالی، کاستی های تصویری ما پنهان گشته اند. با نقاب های شخصیتی که بر چهره می زنیم وانمود می کنیم که درست نقطه مقابل شخصیت نامطلوبمان هستیم. برای پنهان کردن اندوه درونی نقاب شوخ طبعی، برای پنهان ساختن ترس خود نقاب جسارت و بی پروایی، برای پنهان کردن حساسیت خود نقاب بی رحمی یا بی خیالی بر چهره می زنیم. احساس نا امنی خود را گاه با تکبر یا پرخاشگری و گاه با گوشه گیری و احساس نادانی خود را در پوشش عقل کل بودن پنهان می سازیم. هنگامی که احساس می کنیم دوست داشتنی نیستیم وانمود می کنیم که مهربانیم و با مهرورزی، اطاعت، ادب و سر به راه بودن مهرجویی می کنیم. به مرور زمان چنان مهارتی در این کار به دست می آوریم که خود را هم فریب می دهیم و گاهی شوربختانه خود را بیش از دیگران می فریبیم.

خود، از کودک بازیگوش، خلاق و پرشور و شوق درونمان، کودک نا امن، وحشت زده، خشمگین، پرخاشگر و آسیب پذیر می سازد که جرأت ابراز نیازها، اندیشه ها و احساسات خود را ندارد و همه هیجان های عاطفی خود را سرکوب می کند. این کودک گاه با گستاخی و برتری جویی به مبارزه برمی خیزد، گاه از راه مهرجویی مدارا می کند و گاه با گوشه گیری از خطر پیرامون خود می گریزد.

نقاب هایی که بر چهره می زنیم پوسته های بیرونی و دیوارهای حفاظتی ما برای بقا در جهانی است که آن را نا امن، نامهربان و بی پناه می پنداریم. این دیوارها یا پوسته ها را خود لایه به لایه از کودکی تا به امروز بر پایه نیازهایی که در هر زمان احساس کرده ایم ساخته و با گذشت زمان، دلیل، منطق و فلسفه ایجاد آن ها را در سایه و تاریک خانه وجودمان پنهان کرده و از یاد برده ایم. نخست در سایه خود گریخته ایم و سپس در تاریکی شب آن را برای همیشه گم کرده ایم!

نقاب هایی که بر چهره زده ایم در واقع راه کارهایی بوده

به قول کارن هورنای، روانشناس نامی، والد نکوهشگر بی قرار و کمال گرای درون ما با سرزنش ها و سرکوب های



تن ما نیز اختلال ایجاد کرده و زمینه را برای بیماری های گوناگون فراهم می سازد .

مسئله مهمتر این است که ما شخصیت خود را به دو بخش خوب/ درست، روشن/ آشکار و بد/ غلط، تاریک/ پنهان، تقسیم می کنیم و به این ترتیب مانند شخصی که دچار بیماری شیذوفرنی (Schizophrenia) است دارای دو شخصیت متضاد می شویم. در نتیجه از یک پارچگی ، وحدت روحی / روانی و داشتن شخصیتی نیرومند و با اعتماد به نفس محروم می شویم . نیمه خوب و روشن وجودمان آن بخشی است که آن را دوست داریم و هرگاه جنبه های گوناگون آن جلوه گر می شود ، احساس کامیابی کرده و از شادمانی می درخشیم . نیمه تاریک وجودمان را انبوهی از تجربه ها ، رویدادها و موقعیت های نامطلوب ، هیجان های عاطفی ، احساس شرم یا گناه ، ترس و وحشت ها و ویژگی هایی که از آن ها بیزاریم تشکیل می دهد که در بخش ناخودآگاه ذهن ما پنهان گشته است . در نیمه تاریک وجودمان هم چنین درک و برداشت کلی ما از بدی ها یا زشتی ها جای گرفته که بر پایه باورها و آموزش های پدر و مادر ، معلمین ، جامعه یا دین ما و یا برداشت های ذهنی ما از این آموزه ها شکل گرفته اند . به طور مثال اگر به باور ما چاقی یا لاغری زیاد ، قد کوتاه یا بسیار بلند ، پوست تیره رنگ و یا سرطاس زشت هستند ؛ و یا به همین ترتیب اگر ویژگی هایی مانند ولخرجی ، تنگ نظری ، تعصب ، بی دینی ، پرخاشگری ، اعتیاد ، شلختگی و هر صفت دیگری را نامطلوب می پنداریم ؛ در این صورت، داشتن این گونه ویژگی ها در ما احساس شرم و گناه به وجود می آورند .

کشمکش درونی میان دو نیمه وجود ما ، روان ما را

اند که برای موفقیت برگزیده ایم و با یاری آن ها پیشرفت کرده و مورد پذیرش قرار گرفته ایم . به سایه راندن و گریز از ویژگی های نامطلوبمان دستاوردهای مثبتی برایمان داشته . پس چرا باید دوباره با سایه خود آشتی کنیم ؟ مشکل در کجاست ؟

نخستین دشواری گریز از سایه وجودمان این است که میل های غریزی ، احساس های عاطفی ، اندیشه ها و رفتار هایی که از بیم سرزنش دیگران سرکوب ساخته ایم در بخش نا خود آگاه ذهن ما انباشته شده ، هویت هایی کسب کرده و مقدار زیادی انرژی جذب می کنند و همواره در پی فرصتی برای ابراز وجود هستند . کوشش نا خودآگاه ما در جلوگیری از بروز آن ها نیاز به انرژی زیاد و باعث فشار روانی است که این خود در جریان انرژی در





متلاشی و ما را دچار استرس و ناتوانی می سازد . به دلیل پنهان بودن بخش تاریک وجودمان ، عوامل خارجی را مسئول دشواری های خود می پنداریم . از سوی دیگر ، تماس ها ، احساس ها و ویژگی های نامطلوب خود را در دیگران می بینیم و مورد سرزنش قرار می دهیم . هنگامی که چیزی یا کسی یا خودمان، نقطه حساسی از بخش تیره وجودمان را ملموس و جلوه گر می سازد ، سخت کلافه شده و از کوره در می رویم .

مسئله مهم دیگر این است که در کوشش دیرینه خود در پنهان سازی نیمه تاریک وجودمان با استفاده از راه کارها و نقاب های شخصیتی چنان مهارتی می یابیم که این کار به صورت فرایندی خودکار در می آید که ناخودآگاه وارد عمل می شود . ضمیر ناخودآگاه بخش عمده ( نزدیک ۹۰٪ ) از شخصیت ما را تشکیل می دهد و خارج از اختیار و بدون اراده ما تحت تأثیر نیروی فوق العاده زیاد پندارهای ما قرار دارد . بنابر این رفتار ما و در نتیجه زندگی ما بدون اراده ، تصمیم و کنترل ما پیش می رود . هیچ حق انتخابی نداریم و اسیر نقاب ها ، ویژگی ها و شخصیت ایده آلی هستیم که خود برای خود ساخته ایم و ناگزیریم به جای رفتار متناسب با هر شرایط ، زمان و مکان ، همواره و در همه حال در چارچوب شخصیت ایده آلی خود و دقیقاً با فرمول از پیش تعیین شده آن رفتار کنیم . در واقع ، این رفتار به طور خودکار و بدون اراده و اختیار ما صورت می گیرد .

نیمه تاریک وجود ما ، یعنی ویژگی هایی که انکار کرده ایم ، مسئول آفرینش یا جذب بیشتر رویدادها ، تجربه ها ، رابطه ها و افراد نامطلوب و ناخواسته در زندگی ماست . زیرا این قانون طبیعت است که از هر چه بگریزیم به سوی





ما جلب می شود و تا زمانی که از چیزی بیزاریم و در برابر آن مقاومت می کنیم ، وجود آن چیز در زندگی ما ادامه می یابد . برخی باور ندارند که خود آفریننده واقیعت های زندگی خود هستند و می گویند که بسیاری از رویدادهای زندگی آن ها علیرغم میل و اراده آن ها به وقوع پیوسته است . این افراد نقش ضمیر ناخودآگاه را در تجربه های زندگی شان نادیده انگاشته و تنها به بخش خودآگاه ذهن

۳ - همه کس و همه چیز نیمه تاریکمان را بر ما می تابانند تا به ما یاد آوری کنند که جنبه های نامطلوب وجودمان کدامند .

۴ - نقاب هایی که بر چهره می زنیم شور و شوق زندگی ، آزادی ، حق انتخاب ، خلاقیت ، انرژی ، تندرستی ، شادمانی و خوشنودی را از ما می ستانند . احساس ترس ، تشویش ، استرس ، عدم صمیمیت با دیگران ، تنهایی ، تهی بودن و اندوه پنهانی به ما می دهند .

۵ - در این گونه شرایط ذهنی و روانی امکان دستیابی به هدف ها ، آرزوها و نیت های ما محدود می شود . ذهن ما همواره پراکنده و هدف هایمان نا روشن و شرایط روانی ما ناپایدار است . همه این نشانه ها زنگ های بیدار باش ما هستند و به ما هشدار می دهند که نوری بر تیرگی ها بتابانیم .

راه های پرده برداری از نیمه تاریک وجودمان عبارتند از :

۱ - ما آن چه را در خود نفی و انکار می کنیم به دیگران نسبت می دهیم تا در ژرفای وجودمان احساس آرامش کنیم که آن ویژگی ها به دیگری تعلق دارند نه به ما ! به این کار در روانشناسی فرافکنی می گویند . ما صفات نیک و بد خود را به دیگران فرافکنی می کنیم و اصولاً آن

خود توجه می کنند ، در حالی که ضمیر ناخودآگاه نیز نقش بسیار مهمی در زندگی ما ایفا می کند . نیمه تاریک وجود ما در بخش ناخودآگاه ذهن مان پنهان گشته و مسئول اشتباه های تکراری در زندگی ما می باشد .

دشواری های ناشی از نیمه تاریک وجود ما به دلیل ساختار و محتوای آن نیست ، بلکه به علت پنهان بودن و انکار آن است . بنابراین چاره کار ، نخست در شناخت نیمه تاریک وجودمان و پذیرش آن است ؛ زیرا پنهان سازی احساسات ، اندیشه ها ، رویدادها و ویژگی هایی که از آن ها بیزاریم پیامدهای منفی زیر را در بر دارد :

۱ - تا زمانی که ویژگی های نامطلوب را در خود انکار می کنیم ، آدم هایی با همان ویژگی ها سر راه ما قرار می گیرند و این چرخه آن قدر تکرار می شود تا ما درسی لازم را بیاموزیم و از تاریکی قدم به روشنایی بگذاریم .

۲ - رویدادها و اشتباه های همانندی در زندگی ما تکرار می شوند ، سرمان کلاه می گذارند ، به ما خیانت می کنند ، قدرمان را نمی دانند ، طردمان می کنند ، شکست های پی در پی را تجربه می کنیم و خلاصه زمین ، آسمان ، روزگار و کائنات دست به دست هم می دهند تا با مشکلات تکراری درس لازم را به ما بدهند و به روشنایی هدایتمان کنند .



۶ - ویژگی هایی را که دوست داریم درباره ما گفته شود و آن هایی را که دوست نداریم به ما نسبت داده شوند می توانند به جنبه هایی از نیمه پنهان وجودمان اشاره کنند.

۷ - تمرین های " آواتار " ما را در یافتن سریع باورهای پنهان یاری می دهند .

۸ - با انجام مراقبه و هم چنین با استفاده از روش انرژی درمانی " ریکی " نیز می توان به ویژگی های پنهان در نیمه تاریک وجودمان پی ببریم .

باید رفتارها ، صفات و ویژگی هایی را که با استفاده از هشت روش بالا یافته ایم یادداشت کرده و به بینیم چگونه و در چه هنگام چنین نگرشی پیدا کرده ایم که این ویژگی ها بد یا خوب هستند و توجه کنیم چه کسانی و چگونه به ما آموخته اند که آن ها خوب، درست یا بد و نادرست هستند . به یاد بیاوریم که در چه زمانی و چرا تصمیم گرفته ایم آن ها را که نیک نمی پنداریم پنهان ، انکار یا از میان ببریم و برای این کار چه اقداماتی کرده ایم و چه نتایج مثبت یا منفی به دست آورده ایم . (شش راه نخست برگرفته از کتاب شفای کودک درون نوشته دکتر لوسیا کاپاچونه است.)

۳ - هرگاه رویدادی ، شخصی ، رفتاری ، موضوعی ، فیلمی و مانند آن ها هیجان عاطفی شدیدی در ما ایجاد می کند ، اشاره به یکی از جنبه های نیمه تاریک وجودمان دارد که می توانیم با دقت و هشیاری بر آن آگاهی پیدا کنیم.

۴ - صفات و ویژگی هایی که برای ما بار احساسی دارند و پذیرش آن ها برایمان دشوار است ، اشاره به جنبه ای از نیمه تاریک وجودمان دارد . می توانیم با قرار دادن ویژگی های گوناگون در جمله « من ... هستم » و ادای آن با صدای بلند در برابر آینه به احساس خود توجه کرده و ویژگی هایی را که تمایل به پذیرش آن ها نداریم یادداشت کنیم .

۵ - با توجه به ویژگی های آزار دهنده افرادی که آن ها را ترک کرده یا با آن ها قهر کرده ایم و یا رابطه ما با آن ها به هم خورده است ، می توانیم به جنبه هایی از نیمه تاریک وجودمان پی ببریم .

مشخص نمودن ویژگی های ضمیر سایه در واقع خارج ساختن آن ها از ضمیر ناخودآگاه و نیمه تاریک وجودمان است . پس از آگاهی به این ویژگی ها ، نوبت به تملک ( Owing ) و پذیرش این ویژگی ها و قبول مسئولیت در برابر آن ها می رسد. برای این کار از روش های زیر می توان سود جست :

۱ - رها کردن احساسات سرکوب شده با فریاد زدن با صدای بلند در جاهایی مانند لب دریا ، بالای کوه ، ایستگاه قطار و یا در حالی که سر در بالش فرو برده ایم



یا انتخاب چند بالش با این فرض که هر یک از آن ها یکی از ویژگی های نامطلوب ما هستند و کوبیدن بر آن ها با چوب یا راکت تا زمانی که احساس کنیم خشم ما فروکش کرده است.

۲ - رها کردن ترس و نگرانی های سرکوب شده با مطرح کردن زنجیره ای از پرسش ها به این ترتیب که نخست می پرسیم " اگر چیزی که از آن می ترسیم بشود ، چه می شود ؟ " سپس با هر پاسخی پرسش بعدی را به این ترتیب مطرح می کنیم : " اگر " پاسخی که در پرسش پیش دادید " بشود ، چه می شود ؟ این پرسش ها را تا از میان رفتن نگرانی ها ادامه می دهیم .

۳ - از میان بردن بار عاطفی آن ویژگی ها برای ما با قرار دادن یک به یک ویژگی ها در عبارت " اشکالی ندارد که من ... هستم و خود را همین گونه که هستم می پذیرم و

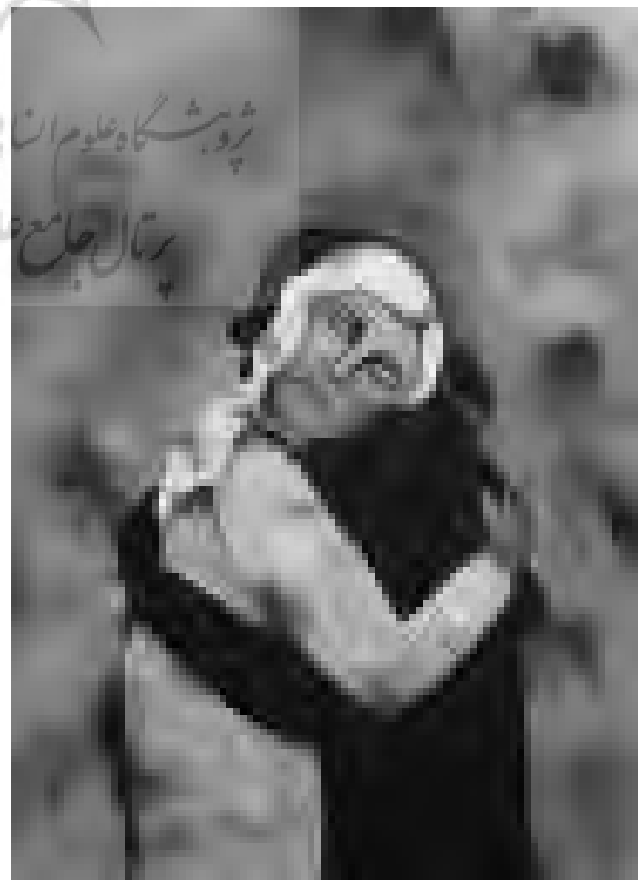
دوست دارم " و بیان آن با صدای بلند در برابر آینه .  
۴ - از آن جا که هیجان های عاطفی سرکوب شده موجب انسداد جریان انرژی در بدن می شوند ، یک روش ساده و نیرومند برای رهایی از آن ها و التیام آسیب های دوران کودکی و سالم سازی ضمیر سایه استفاده از تکنیک انرژی درمانی " ریکی " است .

۵ - یکی از نیرومند ترین روش های تشخیص ، ارزیابی و سالم سازی ضمیر سایه و به طور کلی خود شناسی و خود توانمند سازی تکنیک " آواتار " است . پذیرش نیمه تاریک وجودمان اثرات مثبت زیر را در بر دارد :

۱ - هنگامی که این نیمه تاریک را به عنوان بخشی از وجودمان می پذیریم ، دیگر نیازی به پنهان کردن آن نداریم . بنابراین دچار نگرانی و استرس نمی شویم و انرژی که در این پنهان سازی به کار می رفت آزاد می شود تا در راه های سودمندی به کار رود . این خود موجب رهایی ، خوشنودی ، پیش گیری از خستگی و بیماری و حتی درمان بسیاری از بیماری ها ، به ویژه بیماری های روان تنی ، می گردد .

۲ - هنگامی که خود را به طور کامل همان گونه که هستیم می پذیریم ، گام بزرگی در راستای یک پارچگی و تکامل درونی بر می داریم . به این ترتیب دیگر شخصیت ما دو گانه و ناپایدار و نیروی ما پراکنده و هدف های ما مبهم نخواهد بود .

۳ - پذیرش نیمه تاریک وجودمان نقطه آغازی برای تغییر و تحول در ما می شود زیرا با در بر گرفتن سایه وجودمان به تمام قلمرو خود و همه نقاط ضعف و قوت شخصیتمان دسترسی پیدا کرده می توانیم با آرامش در





رفع کاستی ها بکشیم . سالم سازی باید به جای انکار ، به آن توجه و سپس آن را

۴ - با پذیرش نیمه تاریک وجودمان با خودمان کنار آمده ، احساس رهایی می کنیم و نگران تحقیر ، تمسخر و سرزنش دیگران نیستیم . دیگر از خود بیگانه نیستیم ، از انتقاد ها نمی رنجیم و نیازی هم به دفاع از خود یا اثبات خود به دیگران احساس نمی کنیم .

۵ - آشتی با ضمیر سایه موجب می شود که خود را همین گونه که هستیم بپذیریم و دیگر نگران کمبودها و سرزنش های دیگران نباشیم و ارزش خود را نه در گفتار و رفتار دیگران ، بلکه در درون خود حس کنیم . این به معنای کوشش نکردن برای بهبود و پیشرفت نیست ، بلکه پذیرفتن این واقعیت است که هر یک از ما دارای نقاط قوت و ضعف هستیم . انسان کامل وجود ندارد اما من و شما هم اکنون و در همین جا در نوع خود کاملترین هستیم ، زیرا آفریده بی همتای ، تواناترین و داناترین

با آشکار شدن بخش نمان و شفای آن ، بخش نورانی وجودمان جلوه گر می شود . در پس دیوارهای دفاعی و نقاب های شخصیتی و نفس اماره ما گنج درونمان پنهان گشته است . آرزو می کنم نور ایزدی دیدگان حقیقت بین همه ما را باز ، دل ما و تاریکی های وجودمان را روشن سازد تا خود را همین گونه که هستیم در آینه بنگریم و دوست بداریم .

آفریننده هستیم . آفریده ای که خود برخوردار از دقیق ترین و اثر بخش ترین ابزار برای تغییر و تحول و تکامل خویش است .

شناخت و پذیرش ضمیر / سایه ، گام نخست در خود شناسی و نیازمند صرف انرژی ، زمان ، دقت ، نظم ، پی گیری ، بردباری ، فروتنی ، شجاعت ، همت و درجه بالایی از آسیب پذیری است ؛ اما ارزش نتایج حاصله از این کوشش بسیار زیاد است .

کشف ، سالم سازی و تغییر دنیای درون شرایط را برای تغییر مثبت در جهان بیرون فراهم می سازد . واقعیت های بیرونی بازتابی از واقعیت های درونی ماست . برای

چشم دل باز کن که جان بینی  
آن چه نادیدنی ست، آن بینی

مطالب این مقاله برگرفته از درس های کلاس "رمزوراه دلشادی" مؤلف می باشد.

MKHADEMPOUR@YAHOO.COM

AVATARMAHNAZ@YAHOO.COM