

به نام خدا

understanding the dark side of the psyche

شناخت نیمه پنهان روان

(سایه)

دکتر سید سادات سپهرتاج - روانپزشک

شیراز پاییز ۹۳

MORE THAN 100,000 COPIES SOLD

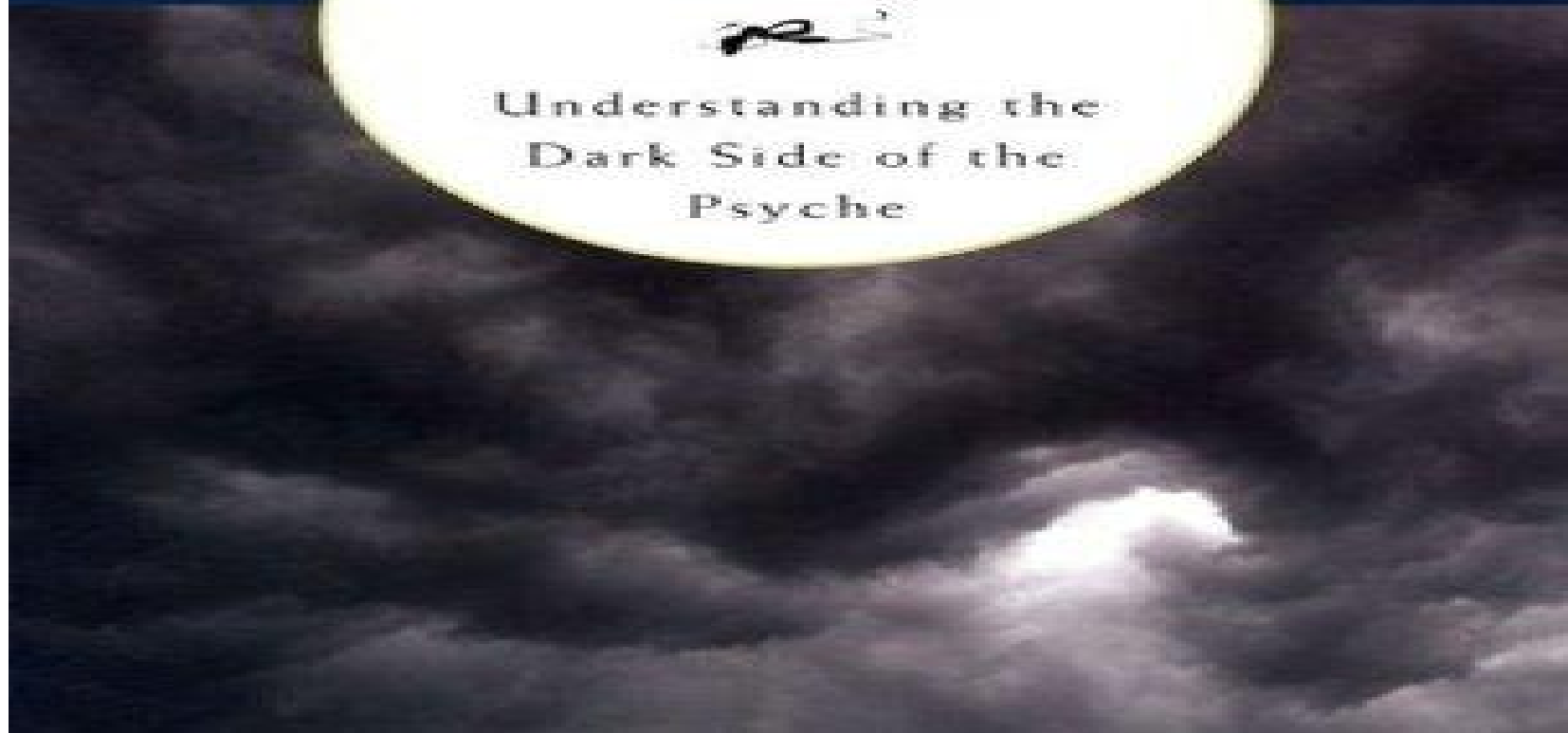
ROBERT A. JOHNSON

AUTHOR OF HE AND SHE

Owning
Your Own
Shadow



Understanding the
Dark Side of the
Psyche



این همزاد تاریک روان مانند سایه در طول زندگی ما را دنبال می کند.
برخی عناصر سایه مضر هستند و نباید در دنیای بیرون اجازه حضور
یابند

از جمله آنها: دروغ، دزدی، رفتارهای تکانشی جنسی، عصبانیت‌های
غیر قابل کنترل.....

سه بعد مختلف روان:

Persona یا نقاب: آن چیزی است که ما دوست داریم باشیم

ego یا خود واقعی: آن چیزی است که ما هستیم و از آن آگاهیم

Shadow یا سایه: آن قسمت از روان ماست که نمی خواهیم
آنرا ببینیم

سایه چگونه شکل می گیرد؟

همه ما کامل به دنیا می اییم و بگذارید امیدوار باشیم که به صورت کامل هم میمیریم



سایه شامل جنبه های پنهان و کمتر شناخته شده
شخصیت آدمی است که در نتیجه تناقضات
زندگی و نیاز به انتخاب بین خوب و بد ایجاد می
شود



- جerald کوری ۲ :
- هر انسان زنجیره ای بی پایان از قطب های متضاد وجودش مثل خوب-بد, صبور-تکانشی, پر خاشگر-منفعل, خشمگین-آرام, سنگدل-نازکدل, است
- اما اغلب ما ترجیح می دهیم برای به دست آوردن مفهومی مثبت از خویش جنبه های دردناک شخصیت مان را نادیده بگیریم

- همه ما دوست داریم خود را باهوش بدانیم تا کودکان,مهربان بدانیم تا سنگدل,دوست داشتنی بدانیم تا نجسب و اغلب از دیدن جنبه هایی از شخصیت مان که دوست نداریم آنها را بپذیریم طفره میرویم و با این کار از مفهوم واقعی خود غافل میشویم.

- اگر بخواهیم به سلامت روان و بلوغ عاطفی نزدیک شویم باید از تمام جنبه های متضاد شخصیت مان آگاه باشیم.
- هر چه از جنبه های انکار شده شخصیت مان بیشتر آگاه باشیم، انرژی کمتری را صرف نپذیرفتن آن خواهیم کرد
- گفتگوهای درونی روش مناسبی است برای تماس از بخشهایی از وجودمان که سعی داشته ایم آنرا از خودمان و دیگران مخفی نگاه داریم. ۲

در وجود همه ی ما نقاط تاریک و نه چندان خوشایندی وجود دارد که به نوعی از ابراز و نشان دادن آن هر اسانیم . تمام تلاش خود را می کنیم تا این نقاط تاریک را نبینیم . این نقاط تاریک و ویژگی های منفی در بخشی از وجود ما تلمبار می شوند . در طول زندگی ، همواره این احساس در هر یک از ما وجود دارد که چیزی شبیه یک کوله پشتی به دوش می کشیم که همه ویژگی ها و نکات منفی وجودمان را به طور ناخودآگاه در آن انبار کرده ایم

هر روز انرژی بسیار زیادی فقط صرف این می کنیم که هیچ چیز از این کوله پشتی نمایان نباشد . چرا که به طور مداوم شنیده ایم که برای مورد پذیرش قرار گرفتن توسط اطرافیانمان باید خوب باشیم . نکات منفی و بد بودن همیشه در دسر ساز است . هیچ کس را به خاطر هیچ نقطه ضعفی دوست نمی دارند . پس لازم است برای دوست داشته شدن خوب باشیم . باید بدی ها را جایی دفن کنیم ، گویی که انگار وجود ندارند . و اینجاست که در درون خود زندانی می سازیم و همه این نکات منفی را در این زندان محبوس می کنیم . نام دارد shadow. اسم این زندان خود ساخته سایه یا

- سایه‌ی ما بخشی از وجود همه‌ی ماست . اما تمام سعی خود را می‌کنیم که این بخش از وجودمان را به رسمیت نشناسیم . با نقابی که ساخته ایم خود را به دیگران نشان می‌دهیم . ساده‌انگارانه تصور می‌کنیم که همه‌ی آن نقاط منفی را با این نقاب می‌پوشانیم . به محض اینکه این نقاط ضعف را در کسی می‌بینیم از و بدمان می‌آید . او را دقیقاً به خاطر بدی‌هایی نمی‌پذیریم که در وجود خودمان است و ما آن را در درون خود دفن کرده ایم . در واقع چیزی که در خودمان است را به طور ناخودآگاه به دیگران فرافکنی می‌کنیم .

- روز به روز انرژی که برای پنهان کردن آنچه که دوست نداریم در ما دیده شوند بیشتر می شود . مدام نقاب خود را عوض می کنیم و در این راه دائم انرژی مصرف می کنیم . مدام به کیکی که خمیرش مشکل دارد شکر اضافه می کنیم تا خوردنی شود در حالی که شیرینی زیادش دلمان را می زند.

- بخش سایه وجود ما همچون یک توپ بادی است که سعی داریم آن را زیر آب نگه داریم و مانع از بالا آمدن آن بشویم اما به محض اینکه نیرویی که وارد می کنیم کم می شود به یک باره به بیرون جهش می کند . اگر این بخش از وجودمان را به رسمیت نشناسیم ، اگر آنها را بی آنکه سانسورشان کنیم ، و بی آنکه از وجودشان شرمنده باشیم نپذیریم ، و در یک کلام اگر آنها را به آغوش نکشیم ، دقیقا به مانند همان توپ بادی درست وقتی که انرژی مان تحلیل می رود و درست زمانی که ابدانتظارش را نداریم به بدترین شکل ممکن بروز می کنند

- یونگ می گوید: " من ترجیح می دهم کامل باشم تا خوب ". این به این معنی است که ما باید همه وجود خود را با همه زشتی و زیبایی ها ، ضعف و قوتها ، و در یک کلام وجود یکپارچه خود را بپذیریم . همانند کودکی که در بدو تولد خود را می پذیرد بدون اینکه در باره خود پیشداوری داشته باشد.

• اما اگر آنها را خوب شناختیم ، اگر سایه هایمان را پذیرفتیم ، اگر دریافتیم که این نقاط منفی و تاریک نه تنها مایه شرمساری و سرافکنندگی ما نیستند بلکه می توانند موهبت هایی باشند که ما را در زندگی یاری کنند ، اگر تصمیم گرفتیم که دیوارهای زندانی که برای سایه ی خود ساخته ایم خراب کنیم و اجازه دهیم که به مانند نکات مثبتمان جزیی از خودآگاه ما شوند ، آنگاه یقیناً از آسیب فوران نابجا و نابهنگامشان در امان خواهیم بود .

- کارل یونگ روانشناس شهیر قرن بیستم از این بخش تاریک درون ، تعبیر به آرکتایپ سایه می کند . و نیز کتاب " نیمه تاریک وجود " نوشته ی "دبی فورد " ، راهکارهای خوبی درباره ی نحوه مواجه شدن و به نوعی کنار آمدن با بخش سایه ، ارائه می کند



- شخص می تواند فقط آن جنبه هایی را در دیگران بپذیرد که در خود میپذیرد
- آنچه را نمی توانید (نمی خواهید) باشید، نمی گذارد که باشید

