

مدول سایه^۱

برگردان: جمشید جمشیدی

سایه چیست؟

همه با سه حوزه "تن، ذهن و روح" آشنا هستیم ولی تمرینات زندگی انتگرال (ILP) مفهوم "سایه" را که به عنوان بخش مرکزی تجربه انتگرال حقیقی میدانند به این سه حوزه می افزاید. تن، ذهن، روح و سایه حداقل حوزه هائی هستند که موضوع تمرینات هستند. بدون تمرین روی سایه بدلالی که به آن ها خواهیم پرداخت پروسه تحولات پایدار نخواهد بود. ما با بحث روی سایه آغاز میکنیم زیرا که روش های دیگر بخصوص به این حوزه بی اعتنائی نشان می دهند.

اصطلاح "سایه" به "بخش تاریک" روان اطلاق میشود، وجوهی را که از خود جدا میکنیم، پس میزنیم، انکار میکنیم، از خود پنهان میکنیم، فرا فکنی (پروجکشن) میکنیم و بالاخره خود را صاحب آن نمیدانیم. سایه در زبان روان درمانی^۲ به "ناخودآگاه سرکوب شده" مصطلح است. "سرکوب شده" می نامیم زیرا آن را به بیرون از حوزه اعتنای خود می اندازیم یا "تحت فشار" قرار میدهیم و "ناخودآگاه" می نامیم زیرا به وجود آن نا آگاهیم.

بی خبری یا عدم هوشیاری از وجود آن به این معنا نیست که سایه تاثیرات ندارد، بلکه سایه از راه های تحریف شده و ناسالم از جمله "روان نژندی" خود را نشان میدهد.

هدف از کار روی سایه یا مدول سایه بیرون کشیدن آن از زیر سرکوب و تلفیق مجدد به جهت بهبود سلامتی و پاکی روان شناختی شخص است. ثمره تمرین روی سایه به طور طبیعی به نفع مدول های مهم دیگر (تن، ذهن و روح) می انجامد، و همین طور سبب بهبود قلمروهای بالقوه دیگر زندگی از جمله روابط، سکس، هیجانانگیز و شادابی، کار و امور مالی شخص میشود.

نفع بزرگی که از کار روی سایه حاصل میشود رهائی انرژی است که تا به حال هزینه مبارزه با سایه در درون خود می شده است. آرام کردن سایه کار سختی است. انرژی هنگفتی باید هزینه کرد تا جهات ناخوشایند خود را برای همیشه در درون خود پنهان نمود. کار روی سایه این انرژی را آزاد میکند و ما میتوانیم آن را برای رشد و تحول خود مورد استفاده قرار دهیم.

به عنوان مثال تصور کنید که برای تحول سطح شعوری خود نیاز به ۸۰۰ دلار پول هست ولی در حساب بانکی خود تنها ۶۰۰ دلار باقیمانده است. اما در باره ۴۰۰ دلاری که در شعور سرکوب شده ناخودآگاه خود وجود دارد چه تصمیمی می گیرید؟ اگر تنها حتی ۲۰۰ دلار از این "پول انرژی" را بتوانید آزاد کنید برای ارتقای سطح خود کافی خواهد بود. کار روی سایه نه فقط میتواند دردهای شما را التیام بخشد و رنج هائی را که صرف مبارزه با معضل روانی میکنید کاهش دهد سبب تفاوت های عدیده ای میان رشد و رکود میگردد.

روان درمانی و کار روی سایه از خدمات بسیار مهم غرب در زمینه فعالیت های تمرینات تحول یابی است. سنت روحانیت^۳ باستان با وجود درک بسیار پیشرفته در زمینه روحانیت از پرداختن کافی به مبحث روان پویائی^۴ سایه غافل بوده است. در حقیقت یکی از اشتباهاتی که سنت روحانیت باستان انجام داد و دقیقاً ILP در صدد رفع آنست این است که

¹ Integral Life Practice, by Ken Wilber, et al.-Shadow Module-pp41-65

² body

³ mind

⁴ spirit

⁵ Integral Life Practice(ILP)-

واژه انتگرال به معنای هم آهنگی و وحدت تمام مولفه های سهیم در پروسه بکار رفته است. م
⁶ مفهوم سایه برای اولین بار توسط کارل گوستاو یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱) روان شناس سوئیسی در نظام روان کاوی او مطرح شد. تعریفی که یونگ از Shadow- سایه ارائه داد در مقاله پیش رو کاملاً بازتاب داده شده است. مفهوم سایه برابر است با شعور ناخودآگاه در روان شناسی فروید. م

⁷ Psychotherapy

⁸ neurosis

⁹ spirituality

¹⁰ psychodynamic

فکر میکرد با به مراقبه نشستن تمام وجود شخص متحول میشود، حال آن که جهات بسیار مهم خود از جمله مخصوصاً سایه را به بوته فراموشی سپرد. و حاصل آن که اغلب مشاهده می شود دسترسی به **حالت شعوری** رفیع در حین مراقبه بدون وحدت یابی چشمگیر "بخش تاریک" مربوطه در شعور شخص است.

فروید¹¹ با وجود اشتباهاتی که مرتکب شد و اکنون نیز مورد بی مهری قرار می گیرد نظر اساسی او در مورد طبیعت سایه اجتناب ناپذیر است، او معتقد بود: **سوانق و احساسات ناخوشایند از حوزه آگاهی های هوشیارانه سرکوب می شوند اما آن ها در پنهان روزگار شما را شکل میدهند.**

ده ها سال تجربه کار روی سایه بوسیله هزاران پژوهشگر و مداوگر در سراسر جهان بارها این نظریه اساسی را در زمینه طبیعت سایه به اثبات رسانده است.

این طبیعت سایه است که در تاریکخانه ی آگاهی سبب عوارض روان شود. حداقل اینست که شما **آرزوی دیدن (شناختن) سایه خود** را ندارید. پس به این دلیل است که نوعی کار خاص انجام به گیرد تا سایه شما شناخته شود. تا زمانی که سایه دیده نشده است تمایل خواهد داشت با ظرافت اثر تیرگی خود را بر انتخاب و رفتار شما تحمیل کند و چه بسا زمانی هم سبب تخریب کل زندگی شما شود.

این انتخاب شماسست که بخواهید سایه را بشناسید یا نه.

سایه خود را مالک شوید. شامل تمریناتی است که سبب آگاهی به سوانق، احساسات، نیازها و استعدادهای سرکوب شده ی ناخودآگاه می شود، و شخص را به انتخاب آزادانه در زندگی قادر می سازد.

یا خود را در مالکیت سایه قرار دهید. و بدین وسیله اجازه دهید تا سوانق، احساسات از خود رانده شده¹² سرنوشت زندگی شما را رقم زنند و شما را از انتخاب هوشیارانه بازدارند.

کار روی سایه به طرق گوناگون صورت می گیرد. بیشتر اشخاصی که برای سال های زیاد در گیر شدید سایه بوده اند از مداوگران روان یاری جسته اند. اگر چه این روان درمانی ها اکثراً به صورت فردی انجام می گیرد ولی می تواند از راه برقراری سمینارهای فشرده و جلسات گروه درمانی هم صورت بگیرد.

رشته روان درمانی بسیار متنوع است. انواع گوناگون روانکاوی¹³، درمان روان پویا¹⁴، انواع شناخت درمانی¹⁵، مجموعه ای از روش های درمانی برای تفهیم، انتگرال کردن، شفابخشی هیجانانگیز و راه های درمانی دیگر که بر اساس درمان جسم تجویز می شود وجود دارد. این تعداد تنها گوشه ای از روش های قابل دسترسی است.

روان انسان در هر سطح از پیشرفت ممکن است به صورت های گوناگون گرفتار پارگی، تشنج و ضربه گردد. افزون بر آن ما ممکن است دچار انقباض و بن بست در خود امر هستی گردیم. حاصل هر بن بست یا زخمی بر روان نوعی سایه یا روان نژندی مشخص است. ظهور رشته **روان درمانی انتگرال**¹⁶ سبب می شود تا ما با مشخص کردن انواع گوناگون نارسائی های روانی موثرترین روش های درمانی را معرفی کنیم.

عناصر دیگری وجود دارند که انتخاب نوع درمان را تحت تاثیر قرار میدهد. در برخی از موارد درمان کوتاه مدت و خفیف بیماری ممکن است اکتفا کند ولی در صورت وخامت بیماری نیاز به درمان بلند مدت است. یک مداوگر روان که آگاه به روش انتگرال باشد با قضاوت دقیق از روش های متنوع درمان آگاهی دارد.

عده ای بد شانس از ناتوانی های وخیم بیمارگونه رنج میبرند. روان درمانی برای بیماران روان پریشی¹⁷ از نوع

¹¹ Freud

¹² disowned

¹³ psychoanalysis

¹⁴ psychodynamic therapy

¹⁵ cognitive therapy

¹⁶ Integral Psychotherapy

¹⁷ psychosis

اسکیزوفرنی^{۱۸} (روان پارگی) که به درمان های دارویی خوب جواب میدهند نقش ثانوی دارد. درمان انتگرال به عنوان یک اصل با اتخاذ روش شناسی بیرونی و درونی در صدد است تا روان بیمار را حتی در نوع های وخیم آن به حال تعادل در آورد.

برای افرادی از جمله خود ما که معمولاً به گونه ای عاقلانه روزگار میگذرانیم ولی در عین حال آرزو داریم **زندگی را تعالی ببخشیم** و یا به اصطلاح "از بنیان جلا بدهیم" روان درمانی از جنبه تجملی بسیار بالائی برخوردارست. و آن راهی است برای دسترسی به یک هدایت کارشناسانه و بخشاینده ای که به اعماق محتویات سایه نقب میزند و بدین وسیله سبب گسترش خود آگاهی و گشایش گزینه های جدید در جهان درون ما میشود.

در صورتی که ابزار لازم، وقت یا قصد این که هم اکنون از کارشناس روانی کمک بگیرید را ندارید یا حتی اگر قصد آن را هم دارید ولی می خواهید روش ساده و موثری را خودتان بکار ببرید روش اجمالی کار روی سایه که در دنباله می آید می تواند مفید واقع شود.

روش ۱، ۲، ۳ که به **تمرینات ستاره طلایی**^{۱۹} نامیده میشود شامل تمرینات مستقیم، با صرفه و بسیار موثر برای تماس با سایه و به وحدت درآوردن آن است. (روش ۱، ۲، ۳ به تنهایی انتخابی است ولی مانند هر تجربه ستاره طلایی در مجموعه ILP اگر قصد دسترسی به زندگی انتگرال باشد بی شک کار روی سایه انتخابی خواهد بود.) در دنباله روش ۱، ۲، ۳ را آموزش میدهم. اما قبل از آموزش لازمست به عنوان آغازین مرحله در باره منشأ سایه و این که سایه چگونه خود را ظاهر میکند صحبت کنیم.

پروسه ۱، ۲، ۳ سایه

منشأ سایه

زمانی که کودک خردسالی نسبت به مادر خود خشمگین میشود احساس این خشمگینی تهدیدی برای خود او خواهد بود، چرا که فکر میکند ("من با عشقی که به مادرم دارم کاملاً به او وابسته ام")، بنابراین او ممکنست با خشم خود بیگانه شود یا آن را سرکوب کند.

اما انکار خشم غلبه بر آن نیست زیرا احساس این خشم به شکل بیگانه ای در ضمیر او باقی میماند. او خشمگین میشود ولی این خشم نمی تواند از آن او باشد. احساس خشم به آن سوی مرزهای خود انتقال داده میشود اما خشم به عنوان یک رخداد بیگانه یا خارجی در ضمیر شخص جلوه گری میکند.

سرکوب و فرافکنی میتواند در سه فاز بشکل زیر توصیف شود:

۱- نسبت به مادرم خشمگین شدم. ولی خشم نسبت به مادرم سبب تهدید پیوندهای من نسبت به او در زمینه مواظبت، تغذیه، آسایش، عشق و امنیت و بقا میشود. حقیقتاً که من دیوانه ام!

۲- کار درستی نکردم. پس غضب خود را سرکوب میکنم. می توانم این غضب را به "تو"، "آن ها" ی فرضی درون خود یا بدتر به افراد ناشناخته در بیرون خود فرافکنی کنم. هر زمانی که خشم ظاهر میشود از آن جایی که مال من نیست باید از آن کس دیگری باشد. به ناگهان جهانی مملو از اشخاص خشمگین پیدا میشود!

۳- اگر غضب را به اندازه کافی سرکوب کردیم دیگر حتی بر وجود آن اذعان نداریم. خشم هیچ کاری با من ندارد. و سپس من میترسم و غمگین هستم (حالتی که معنای کامل زندگی در دنیای خشم را دارد). در زمانی که خشم خود را سرکوب میکنم احساس واقعی اولیه من ("دیوانگی") که (حقیقی است) این بار بشکل انعکاس ثانوی و هیجان "غیر حقیقی" ("ترسیده، غمگین و سرکوب شده") تجربه میشود. به عبارت دیگر، این گونه در درون خود دامی خلق میکنم. و این دام

¹⁸ Schizophrenia

¹⁹ Gold Star Practice(GSP)

احساس **غیر حقیقی** و **ثانوی** (ترس و غم در این مثال) است که من را از خشم غیر قابل پذیرش که احساس حقیقی و اولیه است دور میکند. هیجان ثانوی ممکن است بسیار قوی و صادقانه تجربه شود اما علت اصلی نیست و نمی تواند به گونه موثری فی نفسه پالایش شود.

کار روی سایه از بخش های مرکزی است زیرا غلبه بر غم و ترس ثانوی بدون شناخت هیجان اصلی یعنی خشم، مالکیت بر آن ممکن نیست.

هرگاه که من مالکیت سوانق، احساسات و صفات دیگر را به "آن جا، بیرون" خود نسبت دادم آن ها مرا می ترسانند، تحریک یا سرکوب میکنند یا تبدیل به وسواس میشوند. بیشتر اوقات وقتی که نسبت به دیگران برآشفته میشوم یا شوریده و افسون زده یا وادار میشوم در حقیقت زمانی است که همان سایه، سوانق و صفاتی که به جای تعلقشان به وجود من در "آن جا، بیرون" احساس میشوند. سایه که ظاهراً در "بیرون، آن جا" وجود دارد حاوی این خبرند که آن ها احساسات و انگیزه های من اند. سایه در شعور ناخود آگاه و به گونه سهوی رفتار من را شکل میدهد و الگویی خلق میکند که از آن گریز نیست. تنها یک راه برای برونرفت وجود دارد.

اجازه بدهید منشأ سایه را مفصل تر بررسی کنیم.

هویت یابی با اول شخص: پارگی جزئی از آن چه که زمانی به من تعلق داشت به جهت دلایلی یا شرایط زندگی سبب تهدید خود من میشود. اگر من قادر باشم بر هیجان اصلی یا سائق "خشمگینی(ترس، افسردگی یا حسادت)" اشراف داشته باشم و آن را به پذیرم هرگز از من جدا نمی شود و در دیگری یا به "بیرون، آن جا" منتقل نمی شود.

هویت یابی با دوم شخص: هنگامی که وجهی از خود پذیرفته نشد ممکن است ما آن را به خارج از ضمیر خود به دوم شخص تحمیل کنیم. به عبارت دیگر زمانی که مالکیت وجهی از خود که سبب ترس، شرم یا امر غیرقابل تأیید است را نمی پذیریم، آن را به دیگری در تو و نه من نسبت می دهیم. "تو هستی که نیش میزنی، بد اخلاق و تنبلی نه من".

تو عصبانی هستی.

تو دچار غم زدگی هستی.

تو.... هستی(جای خالی را پر کنید).

ولی من نیستم. من عصبانی نیستم. من دچار غم زدگی نیستم.... و هیجانان دیگری که انکار میشود.

هویت یابی با سوم شخص: در نهایت زمانی که تهدید هیجانان یا شرایط برای درک خود آنقدر افزایش یافت که یک انکار کامل را طلب کرد آن زمان از تعلق به (اول شخص)، آن ها را به دیگر شخص یا (دوم شخص) و بالاخره با تبعید آن ها به سوی جسم بیرونی یا (سوم شخص) آن که هیچ گونه پیوندی با من ندارد پروسه انکار را کامل میکنیم. با انتقال به ضمیر آن، صفات هر چه بیشتر از حوزه آگاهی ما فاصله میگیرد. چی "خشم"، شما در باره چی صحبت میکنید؟ کیفیت جدا شده تبدیل به "آن" گسسته که برای ما ناشناخته و تاریک است- همان سایه است.

اول شخص: شخص سخن گو،

دوم شخص: شخص مخاطب سخن

سوم شخص(آن-زن/مرد، شیی): شخص یا شیی

موضوع سخن

مثال زنده دیگری از سایه:

هری^{۲۰} برای محاسبه و جمع و جور کردن مالیات خود به اداره مالیات رجوع میکند. اما در اداره مالیات او با دیدن حساب

^{۲۰} Harry

ها دچار دودلی می شود. ابتداء روی میز را تمیز میکند، مداد خود را تیز میکند و پرونده خود را بررسی میکند. به چند تارنمای اینترنتی رجوع میکند و مجلات مورد علاقه خود را ورق میزند تا شاید راهی برای صرفه جویی در مالیات پیدا کند. پس از این بود که فکر دیگری به سراغ میزند، شاید بهتر باشد یک منشی یا حسابدار استخدام بکنم. او نمی خواست اداره را ترک کند زیرا هنوز میل محاسبه مالیات از امتناع به آن در او قوی تر بود. اما کم کم سائق محاسبه مالیات در او به فراموشی سپرده می شود و این آغاز پروسه بیگانگی سائق و فرافکنی آن به دیگری بود.

در اعماق دل هری این احساس بود که کسی از او خواسته تا به حساب های مالیات خود رسیدگی کند. و به این دلیل هم هنوز از تصمیم قطعی سرباز میزند. اما در این لحظه دیگر فراموش میکند که چه کسی مسبب اصلی عمل محاسبه مالیات او است. او کم کم عصبانی می شود و از پروژه محاسبه مالیات بستوه می آید.

آن چه که او برای تکمیل فرافکنی خود، برای فراموشی کامل سائق محاسبه مالیات خود، نیاز دارد کسی است تا سائق خود را به گردن او "آویزان" کند.

قربانی سازی کامل می شود:

وقتی هری به خانه بر میگردد همسر او بدون غرض از او می پرسد: "با مالیات ها چکار کردی؟".

هری منفجر می شود و می گوید: "دست از سر من بردار". این جاست که فرافکنی کامل می شود. هری این جاست که احساس میکند این او نیست بلکه همسرش است که از او می خواهد تا این حساب های احمقانه مالیات را بررسی کند. با وجود این که او همچنان همسر دلخواه است ولی اوست که هری را تحت فشار قرار میدهد.

اگر واقعاً هری می خواست مالیات خود را محاسبه کند می گفت نه هنوز اقدام به محاسبه نکرده ام ولی به فکر بررسی ام تا چکار کنم. اما او از این جواب طفره رفت زیرا در دل خود به فکر کسی است که از او می خواهد تا مالیات خود را محاسبه کند. از آن جایی که این کس او نیست پس باید کس دیگری باشد. و چون همسرش در ابتداء ظاهر شد بنابراین این کس باید همسر باشد و سائق خود را بر او فرافکند. و حالا هری تجربه میکند که سائق بیرونی است و خواسته محاسبه مالیات از بیرون نشأت می گیرد. واژه دیگر سائق از بیرون، فشار است. هر زمانی که فرد نوعی سائق را به بیرون فرافکنی کرد او احساس میکند که تحت فشار از بیرون قرار گرفته است. چه به پذیریم یا نه به فشارهای بیرونی منتهی می شود. اما فشار از بیرون زمانی موثر است که با سائق فرافکننده خود شما همساز شود.

اگر واقعاً همسر او ابتداء نق میزد یا به هری تشر میزد که برو و ته و توی مالیاتش را در بیاورد چه وضعی پیش می آمد؟ آیا وضع به گونه ای دیگر رقم می خورد؟ آیا هری فشار همسرش را به جای فشار از ناحیه خودش احساس می کرد؟ نه، هرگز جریان تغییر نمی کرد. همسر او "قلاب" خوبی بود برای فرافکنی آن چه هری در صدد فرافکنی به خارج بود. و همسرش هم نقش دعوت کننده این فرافکنی را خوب انجام داد، اما... آن چه که مساله است سائق فرافکننده است. همسر او در واقع ممکن است به او فشار بیاورد تا کاری را انجام دهد و حتی بدلیلی آزارش دهد اما او در صورتی که خود علاقه به انجام آن کار را داشته باشد فشار همسرش را احساس نمی کند.

بنابراین چه کار باید کرد؟

بنابر تعریف مرسوم که طبیعت هر عنصر سایه پنهان در خود آگاهی است باید اعلام بالینی و بالاخره راه حل " مهندسی برگشت " آن را بیاموزیم. این جاست که نظریه انتگرال می تواند یاری برساند. سایه در وهله اول به صورت یک حرکت، سائق یا احساس اول شخص ظاهر می شود و سپس به گونه ای کذب به دوم شخص و سپس به شیئی سوم شخص فرافکنی می شود. پیدایش سایه یک پروسه ۱، ۲، ۳ است و با سرعت هم صورت می گیرد. کار ما هم بازگشت معکوس از راه پروسه ۳، ۲، ۱ است. بنابراین پروسه ۳، ۲، ۱ سایه است.

پروسه ۳، ۲، ۱ سبب می شود تا فرد با تغییر دورنمای خود محتوی سایه یا پروسه فرافکنی بیگانه از خود را بشناسد و آن را در شعور آگاه خود وحدت بخشد. تمرینات کمک میکنند تا ما با وجوه پنهان روبرو شویم، تماس خودمان را با آن ها

بازسازی کنیم و آن ها را به گونه ای کامل و طبیعی تجربه کنیم. تا زمانی که ما در شعور ناخودآگاه خود از بخش های پراکنده و سرگردان شخصیتی برخورداریم آن ها هرگز به صورت عناصر تلفیق شده در "من" ظاهر نمی شوند، بلکه اجزاء بیگانه شده "دیگران" اند. هر چه این اجزای تکه پاره شده "دیگران" در روان ما بیشتر باشد احتمال رشد شخصیت با مشکل روبرو می شود. **هنگامی که وجوه خود به بیرون از قلمروی آگاهی رانده می شود مراحل سالم پیشرفت فدا می شوند.**

نتایج احتمالی که از تمرینات ۱، ۲، ۳ پروسه سایه حاصل می شود

- وحدت یابی مجدد اجزاء پاره شده از خود.
- تحلیل حصارهای انرژی محبوس و رهائی آن ها.
- پیدایش شفقت و حس همدردی.
- امکان پیدایش بینش های دیگری از جمله شناخت سرچشمه اصلی فرافکنی.
- پیدایش استراتژی و کنش های خلاقانه در حوزه آگاهی.
- شرایط بوجود آمده هرگز ملتهب، اجباری، مخرب یا تحقیر کننده نخواهد بود.

باید به خاطر سپرد که: انرژی لازم برای راندن یا سرکوب عناصر سایه به خارج از قلمروی آگاهی برابر است با انرژی که در صورت نبود آن امکان پیشرفت روان به مرحله بعد میسر نخواهد شد.

تابش نور خود آگاهی بر روی سایه

آن گونه که استادان آیکیدو^{۲۱} با پوست و گوشت خود از آن آگاهند، و ما از آن بی خبریم می تواند حقیقتاً ما را آزار دهد ولی در صورت وجود آگاهی از آن ها می تواند همیشه کارآیی داشته باشد. برای دسترسی به آگاهی و ترمیم وجوه پاره شده خود یا گسستگی پروسه ۱، ۲، ۳ باید به ایجاد اتحاد در وجوه قرنطینه شده ی خود اقدام کرد. به عبارت دیگر ما به پروسه پیوستگی با آن چه که از مالکیت آن سرباز زدیم وارد می شویم.

در ابتداء با جزء "۳" از پروسه که دلالت بر دیگری یا "آن" (دورنمای سوم شخص) میکند شروع میکنیم و برای ایجاد پیوند با آن روبرو می شویم و تماس مستقیم برقرار میکنیم. سپس باشناخت آن چه که "آن" است در صدد ترمیم نسبی آگاهی خود تا به سطح "تو" (دورنمای دوم شخص) اقدام میکنیم. با آن به صحبت می پردازیم، با آن در می آمیزیم، وارد گفتمان و مناسبات می شویم. در جزء "۲" از پروسه به قلاب روی می آوریم ولی هنوز با آن این همانی نمی کنیم. و بالاخره در جزء "۱" پروسه با تغییر "تو"، آن چه که در جزء "۲" به تعالی نسبی رسیده بود، به "من" یا از "آن من" از راه ادعای کامل همانندی (آگاهی اول شخص) با آن می پردازیم. به این ترتیب دارای پروسه ۱، ۲، ۳ می شویم: دورنمای سوم شخص به دورنمای دوم شخص و به دورنمای اول شخص. آن چه "آن" بود به "تو" بازگشت داده شد، و "تو" در نهایت به "من" به عنوان وجوه خود من ترمیم داده شد.

با آن ابتداء روبرو شدیم، به صحبت نشستیم و در نهایت "همان" شدیم. این عصاره پروسه ۱، ۲، ۳ است، روش ساده ای برای دسترسی به شناخت عمیق ابعاد سرکوب شده روان.

نوعی ورزش هنرمندانه ژاپنی است که فن دفاع را با استفاده از حرکت ماهرانه دست ها تقویت میکند. - م Aikido²¹

☆ تمرینات ستاره طلایی

پروسه ۳، ۲، ۱ سایه

ابتداء موضوع سایه ای را که می خواهید روی آن کار کنید انتخاب کنید. معمولاً برای آغاز تمرینات ساده ترین موضوع انتخاب "شخص سمج" است که ممکن است مجذوب او شده باشید یا مورد بی اعتنائی یا مزاحمت او (مانند یک عاشق، رئیس یا اولیای خود). موضوع بدیل دیگر گزینه تصور یک رویا یا حس جسمانی است که ممکن است سبب حواسپرتی یا تمرکز شما روی آن شود. بخاطر بسیاری که حواسپرتی می تواند منفی یا مثبت باشد. سایه را می توان به دو طریق شناخت. محتویات سایه ممکن است:

سبب پیدایش حساسیت بیش از پیش منفی، بی صبری، تدافع، پریشانی، عصبانیت، آسیب و آشفتگی شما بشود. یا ممکن است به صورت یک لحن یا خلق هیجانی ظاهر شود که به زندگی شما راه یافته باشد.

یا

سبب پیدایش حساسیت بیش از پیش مثبت، شیفتگی زود رس، وسواس، حس مالکیت، جذب شدید، یا ایده آل کردن آن به اندازه ای که انگیزه ها و خلق شما را شکل دهد.

سپس به پروسه ۳ بخشی به پردازید:

۳- با آن روبرو شوید- Face It

عامل مزاحم را که ممکن است شخص، شرایط، تصورات یا حسیات باشد از نزدیک مشاهده کنید، و با مخاطب قرار دادن آن به عنوان سوم شخص "او" و "آنان" (مذکر، مونث)، "آن" و "آنها" (شبی) حال از طریق وقایع نگاری یا گفتگو با مخاطب صندلی خالی به توصیف روشن و مفصل آن اقدام کنید. این فرصتی خواهد بود تا رویارویی با مزاحم، آن چه که مورد نگرانی شما است را بطور کامل تجربه کنید. هرگز وجود مزاحم را کوچک جلوه ندهید، تا حد ممکن به گونه کاملی آن را توصیف کنید.

۲- با آن گفتگو کنید- Talk to It

به گفتگو با مخاطب آگاهی به عنوان دوم شخص ("تو" و "شماها") به پردازید. این فرصتی خواهد بود تا وارد مناسباتی با مزاحم بشوید و به طور مستقیم با شخص، شرایط، تصور یا حسیات در حوزه آگاهی وارد گفتگو بشوید. می توانید در ابتداء با طرح پرسش از قبیل "تو کی و چه هستی؟" شروع کنید. از کجا آمده اید؟ از من چه می خواهید؟ با من حرفی دارید؟ چه هدیده ای برای من آورده اید؟ سپس اجازه بدهید مزاحم پاسخ شما را بدهد. آنچه که آن ها می گویند یا می نویسند یا به صدا در می آورند را واقعی تصور کنید. به خود اجازه بدهید از آن چه که در گفتگو پیش می آید تعجب کنید.

۱- با آن یکی شوید- Be It

اکنون با استفاده از ضمیر "من"، "من را"، "از آن من" در موضع همان شخص، شرایط، تصور و حسیات که تجربه کردید به نویسید یا صحبت کنید. جهان را که شامل خودتان هم می شود از موضع کامل دورنمای مزاحم به بینید و به خود اجازه بدهید تا نه تنها شباهت ها بلکه در حقیقت همانی و یکتائی خود را با مزاحم کشف کنید. در نهایت قولنامه ای را تنظیم کنید: "من..... هستم یا..... من است. این قولنامه در طبیعت خود تقریباً همیشه سبب احساس ناسازگاری یا "اشتباه" می کند. (به هر صورت این درست آن چیزی است که بطور مرتب از طرف روان شما تکذیب میشود). اما سعی کنید بارها بارها تکرار کنید زیرا از ریشه حقیقی برخوردار است.

این مرحله آخری (من در پروسه ۳، ۲، ۱) از یک جزء ثانوی برخوردار است که مالکیت مجدد شما را بر سایه کامل میکند. با مشاهده جهان از دورنمای مزاحم در لحظه راضی نشوید بلکه سعی کنید تا به احساس واقعی بازتاب مالکیت احساسات و سائق که قبلاً از شما جدا شده بودند دست یابید. آن وقت است که می توان با آن آمیخت و آن را به انضمام در آورد.

برای تکمیل پروسه اجازه بدهید تا واقعیت رانده شده از خود نه فقط به گونه ای انتزاعی بلکه در تمام لایه های هستی شما ثبت شود. این پروسه علاوه بر این که موجد جهشی در پتانسیل آگاهی، هیجانانگیز و انرژی ظریف شما خواهد بود سبب رهایی و قدرت توجه شما می شود که تا بحال صرف تکذیب میشد. شما درک خواهید کرد که این پروسه کارگر است زیرا در خود احساس سبکی، آزادی، صداقت و صلح میکنید و گاهی هم حتی ذوق زده و گیج می شوید.

نمونه ۱: ملاقات فیل^{۲۲} با دوست دوران کودکی خود

۳- با او روبرو شد

من از ملاقات با دوست دوران کودکی ام وحشت دارم. آخرین باری که او را دیدم تمام صحنه دیدار با او، خانم و اعضای خانواده اش اعصابم را خرد کرد. چه فرد عاجز و مطیعی! تمام زندگی اش را خانمه می چرخاند. خودش هم شغلی را انتخاب کرده که تا دم مرگ مطمئن و امن باشد. او از زندگی خود لذت نمی برد و اجازه نمی دهد تا آب شیرینی از گلویش پائین رود. او هرگز حتی عبور باد را از لای موی خود احساس نمی کند. اگر لحظه ای بندها را پاره کند دوچندان زندگی خواهد کرد. به خودش خیانت می کند. این وضع مرا بیزار کرده است. بخاطر او دارم دیوانه می شوم.

۲- با او گفتگو کرد

فیل: چرا تو تمام تصمیمات را به خانمت واگذار کرده ای؟

جوو^{۲۳}: این طور نیست. فقط من به عقیده او احترام میگذارم.

فیل: چرا تو با شغل درجه B تا دم مرگ راضی هستی؟

جوو: چرا که شغل خوب و با مروتی است. من راضی هستم.

فیل: چرا تو شرکت خودت را تاسیس نمی کنی؟

جوو: من وضع فعلی را ترجیح میدهم. این شغل هم مطمئن است و طاقت فرسا هم نیست. چه بدی دارد؟

فیل در گفتگو با جوو متوجه می شود که او دنبال کاری مطمئن و بدون دردسر در زندگی است، در صورتی که فیل بیشتر به کارهای ریسکی باور دارد و با جسارت به دنبال بلند پروازی است.

۱- با او یکی شد

فیل به جوو تبدیل شد. فیل می گوید: "من عاشق زندگی مطمئن، امن، بی دغدغه و قابل پیش بینی هستم."

مالکیت مجدد سایه

فیل در رابطه با خلق و خوی جوو به زودی درک میکند نیاز او به امنیت و اطمینان در زندگی از دست رفته بود. فیل هم مثل همه نیاز به دو وجه متضاد دارد: در یک جهت هیجان، سرزندگی، ریسک، شوق، دسیسه، تشویق بزرگ، و در جهت دیگر امنیت و اطمینان، شرایط قابل پیش بینی و راحتی. او با صرف نظر از یک جهت می تواند بیشتر منجم باشد و با خود آگاهی تصمیم بگیرد تا تمام طیف ارزش ها را به حساب بیاورد.

این پروسه معمولاً با یک فراست و جابجائی انرژی همراه است. درک فیل ممکنست عمیق تر بشود و نیازهای ایمنی و سلامتی خود را وحدت ببخشد تا از احساس آزادی و اراده انتخاب در زندگی برخوردار شود. او ممکنست از احساس شفقت و همدری نوی نسبت به جوو بهره برد. برای نمونه او ممکنست به این واقعیت پی برد که حس ایده آلی نمودن پدر مغرور و پر سر و صدائی که در ۱۲ سالگی از دست داد در جهان درون او سایه ای ساخته است. او در ضمن ممکنست به روش های نوی در چالش با زندگی دست یابد، مثل این تفاهم که می تواند با جوو و خانواده اش یک روز و نیم به شادی بگذراند یا بخواهد که بقیه وقتش را در هتل بگذراند تا از مصرف زیاد دارو جلوگیری کند.

²² Phil

²³ Joe

این ها امکاناتی است در دست فیل و هرگز چیز خاصی غیر از حفظ خونسردی در زمانی که از خود عکس العمل نشان میداد.

نمونه ۲: کتی^{۲۴} کفایت خود را به بیل وا گذار می کند

۳- رویارویی با او

اولین ملاقات من با بیل^{۲۵} پس از آن صورت گرفت که از طریق سرویس اینترنت به دنبال شخص دانش آموخته ای می گشتم. بیوگرافی او بی صبرانه مرا مشتاق دیدار با او کرد: استاد دانشگاه شیکاگو، دارای دو دکترای، یکی در رشته فیزیک نظری و دیگری در فلسفه.

در اولین قرار ملاقاتمان صحبت های او را گوش تا گوش می شنیدم، شدیداً شیفته دانش و بینش گسترده او شدم. هر چه بیشتر در باره حفره های سیاه^{۲۶}، نظریه ام^{۲۷}، کانت^{۲۸} و کی ارکگارد^{۲۹} صحبت می کرد بیشتر مجذوب او می شدم.

حدود سه ماه است که با بیل معاشرت دارم ولی اخیراً احساس می کنم چیزی مرا رنج می دهد. وقتی با او هستم بی زبان می شوم. او آنقدر میدانند در صورتی که همان قدر من نمی دانم، چگونه با او هم صحبت شوم.

با این حال هنوز مشتاق دیدار با او هستم زیرا آدم بسیار فرهیخته ای است ولی مطمئن نیستم او از مصاحبت با من خشنود باشد.

۲- گفتگو با او

کتی: آیا تو از هم نشینی با من خوشحالی؟

بیل: البته، من از هم نشینی با تو لذت می برم چرا که خودم در چند ماه اخیر بسیار مشتاق ملاقات با تو بوده ام.

کتی: اما مصاحبت با من حوصلت را سر نمی برد؟ تو نباید چیز جدیدی از من یاد گرفته باشی.

بیل: نه برعکس کتی، فکر میکنم تو خانم با هوشی هستی. تو بیش از آن که فکر میکنی از همان قدم های اولیه در تاسیس شرکت خودت بسیار چیزها آموخته ای. جای خوشبختی است که بتوان آنچنان شرکت موفق تاسیس کرد. من تا بحال به چنین موفقیتی دست نیافته ام. از صحبت با تو بسیار آموختم.

کتی: ولی فکر نمی کنی من در همنشینی با تو چقدر مطیع و خاموش هستم.

بیل: شاید بخاطر این باشد که من نیمی از عمرم را در آموختن گذرانده ام، ولی هرگز به این معنا نیست که من همیشه بر حق باشم. تو را به چالش با خودم دعوت می کنم. با من مخالفت کن و نظرت را ابراز کن. من به اشخاص فکور و صاحب نظر بسیار ارج می نهم و خوشحال می شوم نظرات تو را بشنوم مخصوصاً اگر آن ها برخلاف عقیده من باشند.

۱- یگانگی با او

کتی با بیل یکی می شود. او می گوید: "من دانش آموخته ام و می توانم با نظرات ارزشمند خودم موثر باشم."

تملک مجدد بر سایه

کتی از تجربیات گذشته خود این گونه آموخته بود که در پیش مردان اظهار فضل نکند. به این جهت بود که قدرت دانش خود را پنهان می کرد. در این نمونه سایه کتی از نوع مثبت آن یعنی دانش بود. او دانش خود را به بیل فرافکنی کرد. کتی از همان ابتداء مجذوب بیل شد زیرا او بود که نقش "به آغوش کشنده سایه" را بازی کرد. کتی نه فقط شیفته بیل بلکه شیفته دانش رانده شده خود نیز می شود. کتی از طریق پروسه ۳، ۲، ۱ توانست مالکیت بر دانش خود را باز یابد.

²⁴ Kathy

²⁵ Bill

²⁶ black holes

²⁷ M-Theory=(membrane Theory)

²⁸ Kant

²⁹ Kierkegaard

این فرصتی شد تا کتی به باز سنجی سطح تصور از خود به پردازد، پروسه ای که او فعالانه از راه وقایع نگاری در روزهای آینده پی گیری کرد. با کسب چنین بینشی او در خود انجسام بیشتری احساس کرد ولی ضعف کمتری در واگذاری کفایت ها به دیگری. پس از وقفه کوتاهی او تصمیم می گیرد رابطه خود را با بیل ادامه دهد. اما دیگر نیازی نمی بیند که دانش بیل را برای پر کردن خلاء در خود ایده آل کند. او برای خود احترام بیش از پیش قابل شد. بر این اساس کتی توانست هم خودستائی، هم ضعف بیل را ببیند و او را به مانند دیگران به عنوان یک انسان چند بعدی قدر بداند.

نمونه ۳: تونی با هیولا مراقبه می کند

تونی^{۳۰} خیلی زود پس از جدائی از همسرش، با کابوس وحشتناکی که مکرراً در هر هفته به سراغش می آید روبرو می شود. در همه کابوس ها هیولائی مضحک با قیافه ای یکسان از جمله دندان های تیز، پوست لزج و سرد بیرحمانه در رویاهای گوناگون او را کمین می کند. هیولای شریر از تونی متنفر است و سعی می کند او را بکشد. درست زمانی که هیولا می خواهد کَلک او را بکند تونی از خواب می پرد، غرق در عرق، وحشت بر تمام جسمش مستولی.

تونی که تجربه طولانی در مراقبه^{۳۱} دارد مساله را با استاد خود مطرح می کند او به تونی پیشنهاد میکند که روی موضوع ترس ناشی از هیولا مراقبه کند. تونی طبق راهنمایی استاد خود چندین ماه تمرین مراقبه روی ترس را از جمله، نظاره گری ترس^{۳۲}، هم احساسی با ترس، آرامیدن با ترس انجام میدهد تا شاید ترس او را رها کند و به "خود رهائی" دست یابد. مراقبه حاوی این ایده است که وقتی تونی سعی میکند در آرامش کامل روانی یا "بود محض" قرار گیرد انرژی منقبض و محبوس هیجانات میتواند آزاد گردد و او با آزادی بیشتر آن را مورد استفاده قرار دهد.

اما پس از چهار ماه تمرین های پیگیرانه کابوس نه فقط از میان نرفت بلکه با شدت یکسان یا بیشتر ادامه داشت. هیولا برای تونی هنوز ترسناک بود و قصد کشتن او را داشت.

تونی تصمیم می گیرد علاوه بر مراقبه همیشگی پروسه ۳، ۲، ۱ را نیز اجرا کند. در این جا به خلاصه ی پروسه ۳، ۲، ۱ او می پردازیم:

۳- رویارونی با سایه

به نظر می آید من تقریباً در درون یک دستگاه کامپیوتر محبوس هستم. چراغ های چشمکزن و ساختار کاملاً مکانیکی مرا احاطه کرده است. محیطی بسیار خشن، بیگانه و غیر طبیعی احساس می شود. احساس می کنم چیزی مرا تعقیب می کند، به من آهسته نزدیک می شود به گونه ای که بسوی طعمه ای حرکت می کند. وقتی نظری به او انداختم جثه ای بلند بالا و تهدید آمیز پوشیده در تاریکی داشت. من میدانم این هیولا از من متنفرست و قصد کشتنم را دارد. ترس بر سراسر اندام من مستولی شد. با تمام قدرت سعی کردم تلوتلوخران از این دنیای بیگانه فرار کنم. اما صرف نظر از تلاش ها قاتل نزدیکتر می شود تا این که بر من مسلط می گردد. از ترسی که مرا فلج کرده بود چشمان خودم را با قدرت بستم.

۲- گفتگو با سایه

تونی: تو چرا مرا تعقیب می کنی؟

هیولا: چون من از تو متنفرم و قصد کشتنت را دارم.

تونی: چرا از من متنفری و قصد کشتنم را داری؟

هیولا: چون من خیلی از دست تو عصبانی هستم.

تونی: چرا از دست من عصبانی هستی؟

هیولا: چون تو آدم منفوری هستی و پست و مستوجب مرگ.

³⁰ Tony

³¹ meditation

³² witnessing the fear

تونی: این عصبانیت را چه جور احساس می کنی؟

هیولا: به مانند خشم خروشان از دیگ جوشان.

تونی در گفتگو با هیولا از توصیف مفصل احساس خشم هیولا بیشتر با خبر می شود.

۱- یگانگی با سایه

تونی خود هیولا می شود و می گوید: "به طرز غریبی خشمگین هستم!"، "من از عصبانیت خروشانم و در نهایت خشم قصد کشتن را دارم!".

تملک مجدد بر سایه

تونی با انجام تمرینات ۱، ۲، ۳ توانست به این درک برسد که در پشت خشم او ترس کمین کرده بود. او پس از جدائی از همسرش خشم خود را به عنصر سایه ی منزوی منتقل می کند که به صورت هیولائی غضبناک در کابوس او آشکار می شد. تونی تنها با تملک مجدد خشم خود توانست سرکوب سایه را پایان دهد تا نیروی لازم برای وحدت هستی خود را آزاد کند.

او تشخیص داد برای سال های زیادی تحت فشار بوده است. تونی احساس خلاء می کرد زیرا خود را از انرژی نابی که هزینه انکار تمام هیجانانگیز اصلی خود می کرد محروم کرده بود. او در باشگاه ورزشی شروع می کند به تمرینات سخت از نوع کیک بوکس^{۳۳}. او همزمان درمانگر روانی مناسبی پیدا کرد تا با راهنمایی او انرژی خالص هستی خود را بازیابد. **مراقبه به تنهایی چاره ساز نبود.** تونی در تجربه روزانه مراقبه الگوی نمونه ی نظاره گری ترس را مرتب اجرا کرد ولی ترس او از نوع هیجانانگیز **جعلی**، تنها علامتی از هیجان اصلی یا خشم بود. حتی اگر تونی می توانست برای بیست سال هم نظاره گری ترس را ادامه دهد (آن چنان که برخی ادامه می دهند) خشم سرکوب شده به عنوان هیجان اصلی از جا تکان نمی خورد.

بدون تملک مجدد هیجان اصلی، تونی مجبور بود خشم را به هیولای خودساخته ای فرافکنی کند که سبب ترس او شد (در حقیقت ترس او از خشم منشاء گرفته بود نه از هیولا). تا زمانی که با ترس در تماس بود و فکر می کرد این ترس را تغییر ماهیت بدهد هرگز در صدد تماس یا آزادسازی هیجان اصلی و اساسی خشم که ریشه اصلی کابوس و وحشت او بود بر نمی آمد.

زمانی که تمرین با سازوکارهای واقعی فروپاشی (پروسه ۱، ۲، ۳) یا تملک درمانی (پروسه ۳، ۲، ۱) با شکست روبرو می شود مراقبه که روشی برای اتصال به **خود**^{۳۴} بی همتا است بر عکس سبب تقویت **جعلیات** در زندگی روزانه زمینی می شود. جعلیات تکه پاره شده هائی هستند که برخی هم به دیگری فرافکنی می شود. در مراقبه این پاره های بی صاحب حتی از خورشید سیر و سلوک عرفانی هم پنهان می مانند. لکه سایه در لایه های تحتانی هر حرکت شما را در راه اتصال به بی نهایت بی نتیجه می گذارد.

جدول ۱-۴ هیجانانگیز تانوی جعلی و سوانق (علامت) که به اشکال حقیقی اصلی ترجمه می شوند

شکل اصلی سایه	علامت
سائق	آزردگی
مردود دانستن ("من آن ها را رد می کنم")	مردود دانستن ("هیچ کس مرا دوست ندارد")
رنجش از (تقاضاهای دیگران)	گناه ("تو مرا وادار به احساس گناه می کنی")
تهیج شدن	نگرانی

³³ Kick boxing

³⁴ به معنای حقیقت مطلق، ذات یا جانان آورده شده است. - م Self

توجه روی (دیگران)	خود هوشیاری
من او را ارضا نمی کنم	نارسائی عمل سکس
دشمنی ("من بدون شناخت از آن خشمگین هستم")	ترس ("آن ها در صدد آسیب رساندن به من اند")
دیوانه	غمگین
رد کردن	صرفنظر
"او را متهم نمی کنم"	عدم توانائی
آرزو ("من آن را می خواهم")	اجبار ("من باید..")
تنفر از خود	منفور شدن
"من بهتر از آنم که خود تصور می کنم" (نوع سایه طلایی)	حسادت ("شما چقدر خوب هستید")

اغلب شما می توانید علایم سوم شخص سایه را به شکل اصلی آن ها در شخص اول ترجمه کنید. جدول بالا را به عنوان مرجع راهنما استفاده کنید. این ها رایج ترین نمونه های ترجمه سایه در علایم (و برعکس) هستند. در صورتی که تمرینات پروسه ۱، ۲، ۳ سایه را ادامه دهید موفق خواهید شد تا بیشتر به دینامیک سایه فرد خود شناخت پیدا کنید.

بخش تمرینات یک دقیقه ای

پروسه ۱، ۲، ۳ سایه

شما می توانید در هر زمانی که نیاز دارید پروسه ۱، ۲، ۳ را تمرین کنید.

دو زمان مناسب و مؤثر برای تمرینات، یکی صبح است که از خواب بیدار می شوید و دیگری زمان قبل از خوابیدن در شب است.

وقتی با پروسه ۱، ۲، ۳ آشنا شدید تمرین آن برای هر آن چه که شما را آزار میدهد تنها یک دقیقه زمان می برد.

تمرینات صبحگاهی: قبل از این که از تخت خود بیرون بیایید خواب خود را مرور کنید. شخص یا شیئی را که در خواب مسبب هیجانی بوده است بخاطر بیاورید. با شخص یا شیئی در ذهن خود روپرو شوید، سپس با او یا آن گفتگو کنید (هم آوا ئی مانند رو در رو شدن). در نهایت با شخص یا شیئی هم رای و یکی شوید. برای انجام این تمرینات نیازی به یادداشت برداری نیست، همه ی پروسه می تواند در ذهن انجام گیرد.

تمرینات شب هنگام: قبل از این که بخوابید شخصی را که در طول روز سبب آزار یا جذب شما شده است انتخاب کنید و در ذهن خود با او روپرو شوید، گفتگو کنید و در نهایت با او یکی شوید (درست به مانند آن چه که در تمرینات صبحگاهی شرحش رفت).

تکرار می کنم، میتوانید پروسه ۱، ۲، ۳ را در صورت نیاز چه در صبح یا شب شخصاً تمرین کنید.

انواع تمرینات پیشرفته سایه

حاشیه های کم رنگ تر سایه

انواع متمایز سایه وجود دارد. این فصل را بیشتر به تمرکز روی انواع اصلی سایه از جمله سائق ها، احساس ها، نیازها که سرکوب آن ها از حوزه توجهات سبب تهدید خود آگاهی ما می شوند اختصاص دادیم. مواد این نوع سایه ها منبع فراقکنی از نوع منفی و مثبت آن است. کار نور افکنی بر این نوع سایه ها هرگز پایان نمی یابد.

اما نوع دیگری از سایه وجود دارد که یادآوری آن از اهمیت برخوردارست. کفایت های نوظهوری هستند که هنوز در تملک و جای جای ما قرار ندارند. سایه هائی که از نوع بخش متعالی ما هستند و علاقه دارند دعوت به همزیستی شوند.

اغلب شخصیت (هویت) مشروط ما وجوه کفایت های ژرف و منحصر بفرد را پذیرا نیست. ما این کفایت ها را در سایه، در خارج حوزه آگاهی نگاه میداریم. برخی پیشرفت های متمایز تا زمانی که تمایل سرکوب حذف نشود بوقوع نمی پیوندد. بنابراین بیابیم خود را بشناسیم و به عنوان شخصیت های بی همتا ابراز وجود کنیم.

به عبارت دیگر وجود برخی از فراست ها، تدابیر و کفایت های رفیع با سطح تصورات از خودمان همخوانی ندارد. در چنین شرایطی به نحو بسیار کهنه و متعصب شخصیتی عمل می کنیم و از تلفیق مسؤلانه و حیات بخشی پتانسیل ها و آگاهی های رفیع عاجز می مانیم. ما به شخصیتی دون تر از آن چه لایق آن هستیم تبدیل می شویم. این مهم است که بدانیم برخی از سایه ها ناشی از وجوه ابتدائی (پست) روان نیستند بلکه می توانند از وجوه "متعالی" آن باشند. باید به نوع سایه توجه داشت. زمانی که بر وجوه فعال سایه آگاه شدید شفافیت و شجاعت لازم را برای انتخاب همزیستی با کفایت های رفیع داشته باشید.

و در کلام آخر "خود بی همتا"³⁵ وجود دارد، پروسه ای که درهای لازم پویائی و اهداف رفیع را به روی ما می گشاید. در باره این پروسه بحث خواهیم کرد.

هر دو نوع "سایه های طلایی" فرصت های طلایی را برای رشد ما نمایندگی می کند. به عنوان نمونه، اشخاصی ممکنست کفایت های لازم را برای امر رهبری دارا باشند ولی علاقه ای به این وجوه نشان ندهند و از پذیرش قرار گرفتن "در مسندی" اجتناب ورزند. کسانی با وجود گستاخی، مردانگی و خودتکائی بسیار دیگران را وادار به عملی میکنند. زیرا آن ها کیفیت رهبری را در نوع منفی آن بصورت تحدید و سلطه می فهمند. و بدین وسیله دست به خلق سایه طلایی در خود می زنند. آن ها ممکنست قدرت رهبری را در دیگران تحسین کنند حال آن که نیروی بزرگ خود را تقبیح می کنند. اما از راه تمرینات ۱، ۲، ۳ ممکنست به آرزوی رهبری در خود برسند که بعید نیست همچنین نقطه عطی برای تمرینات و رشد آن ها باشد: "سایه طلایی" به تملک دوباره بیانجامد می تواند به مهارتی در نور بپوش تحول یابد.

منطق غیر متعارف روان

در حین کار روی سایه توجه به منطق غیر متعارف روان از اهمیت برخوردارست. اغلب اوقات عکس العمل روان ژرف به تصور معکوس سایه در ما همانند بازتابی است که در مقابل اجزاء خود سایه نشان داده می شود. نه فقط نسبت به وجود سایه یا بخش انکار شده، از طریق تحریک شدن، سراسیمگی، انجماد، گمراهی و انصراف عکس العمل نشان میدهم بلکه در مقابل وجود تصورات در آینه یا هیجانات متضاد نیز به عمل مشابه می پردازیم.

فیل در نمونه ۱ آن گونه که شرحش رفت با متأثر شدن از جوو دوست نسبتاً مطیع دوران کودکی توانست نیازانکار شده خود را بازیابد و به تعادل و امنیت برسد. این نیازهای انکار شده ممکن است به صورت دیگری منعکس شوند مانند زمانی اگر فیل با دوست متفاوتی و احیاناً کاملاً متضاد با جوو از جمله راثول³⁶ با شخصیتی فوق العاده متهور و جاه طلب روبرو شود. در آن صورت فیل ممکن است احساس کند با شجاعت، جسارت و تنش زائی که او دارد در مقایسه با راثول کوتوله ای بیش نیست. اگر او با راثول جسور به تمرین پروسه ۱، ۲، ۳ به پردازد در انتها ممکن است به این نتیجه برسد که: "زندگی تنش و جاه طلبی است یا هیچ؛ من برای ایمنی و امنیت ارزشی قایل نیستم". این رویداد یک حقیقت روان شناختی شایان توجهی است. اما رویداد معکوس روان شناختی که مربوط می شد به نیازهای انکار شده ی فیل که در نمونه اصلی آن ها را مجدداً به تملک خود در آورد احتمال دارد بیشتر و عمیق تر بازتاب داشته باشد.

بنابراین پس از تکمیل تمرینات ۱، ۲، ۳ زمانی که آغاز به "امتحان" آن چه که شما را برانگیخته است می کنید اجازه بدهید

35 خود بی همتا، خود بی نهایت نوع بیان با عبارت نمادینی است که برای حقیقت مطلق، ذات باریتعالی یا خدا به کار برده می شود. م - "The Unique Self"

36 Raul

حس شهودی شما نیز متوجه اجزاء انکار شده ی خودی که عمیقاً با آن آشنا هستید بشود. زیرا گاهی اوقات این اجزاء انکار شده به گونه ای متضاد آن چه که در ابتداء احساس می شود ظاهر می شوند.

تغییر کیفی^{۳۷} هیجانات حقیقی اصلی

کار روی سایه مهم است ولی آن ها قدم های نخستین در جهت شفاف سازی زندگی هیجانی ما هستند. بمحض این که در پروسه کار روی سایه دیگر مقهور هیجانات ثانوی یا جعلی نشدید به فرصت استفاده خلاقانه از انرژی حاصل از هیجان اصلی دست خواهید یافت. (از زاویه کارشناسانه این پروسه تمام "کار روی سایه" نیست ولی اغلب از قدم های مثبت در تمرینات با هیجانات بشمار می آید.)

این انرژی خام که از هیجان حقیقی اصلی صادر می شود برابرست با انرژی ازلی هستی شما. اگر هیجانات از نوع "منفی" از جمله غضب، ترس و اندوه باشند آن ها ممکنست کارآئی روان شما را مختل کنند و روان و قلب را مسموم کنند. معمولاً نیاز به حذف چنین هیجانات منفی قابل درک است اما این یک انتخاب درست نیست. کوشش برای "خلاصی" از شر هیجانات منفی آن را به بخش سایه راندن است. در درجه نخست این یک معضل است. انتخاب مفیدتر، تغییر کیفیت این هیجانات منفی به انرژی های خالص و ضروری است که می تواند هزینه ی خود مطرحی و رهائی گردد. روش پنج مرحله ای زیر شالوده تمرین های سنتی معنوی را برای تغییر کیفی منفی هیجانات عرضه میکند.

۱- به آن چه که احساس می کنید و چگونگی تأثیرات فیزیکی و انرژی زائی این احساسات توجه کنید.
۲- با خونسردی قضاوت کنید و از تحت فشار قرار دادن یا واکنش عجولانه اجتناب کنید. اجازه بدهید احساسات همان گونه که هستند چهره بنمایانند، با آگاهی در آغوششان بکشید.

۳- چنانچه هیجان شما نسبت به شخص یا چیزی بود با آرامش با آن برخورد کنید. اجازه بدهید انرژی در این راه هزینه شود. دقت کنید زیرا این انرژی در درون شما تولید می شود(بجای این که از بیرون به شما منتقل شود، مانند" او سبب شد تا من این گونه احساس کنم"). نسبت به الگو یا انرژی هیجان خود با مسؤلیت برخورد کنید.

۴- انرژی را که از هیجان، شرایط یا روابط صادر می شود احساس کنید. نفس بکشید و اجازه بدهید تا انرژی هیجان جریان بیابد. مواظب باشید جریان انرژی به گونه سازنده نه مخرب صورت بگیرد. چند نفس عمیق بکشید و به تغییر کیفی هیجانات در طول جریان و گردش انرژی دقت کنید.

۵- تا دسترسی به شناخت طبیعت انتقالی تغییر هیجانات هوشیار باشید و اجازه بدهید انرژی خالص خود بخود آزاد شود به مانند آب جوشیده ای که تبدیل به بخار رها شده و بی مانع و ابراز مثبت است.

جان مایه این پروسه پذیرش و مجاز شماردن هیجان است که سبب کاهش تنش و مقاومت در برابر آنست. سپس اجازه بدهید هیجان خود را آشکار کند. و اجازه بدهید انرژی خالص آن در بیان آزادی، انبساط و آگاهی خود نمائی کند. به عنوان نمونه سیر تغییر کیفیت خشم را امتحان کنیم. انرژی بزرگی در پشت خشم پنهان است. اگر این انرژی به گونه ای خالص و به عنوان عصاره حقیقی آزاد شود چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اغلب این انرژی یا تعهد هزینه تمایز بین مغلطه و شفافیت می شود و زمانی هم مصروف آن چه که باید تغییر کند می شود. نیازی نیست که انرژی خشم محو شود؛ این انرژی در حقیقت می تواند به عنوان منبع با ارزشی در خدمت ابراز شفقت و آزادی قرار گیرد.

ادامه سیر تغییر کیفی هیجانات

هیجانات عمیقاً به صورت عادت در می آیند. بعد از این که هیجان را تغییر کیفی دادید گاهی اوقات احساس می شود که تمایل دارید به الگوهای قدیمی رجعت کنید. در صورتی که انرژی آزاد شده نیاز دارد تا خود را از راه های جدیدی سازمان دهد. موفقیت تغییر کیفی هیجانات نیاز به تمرینات مستمر در طول زمان دارد. انرژی آزاد شده ممکنست در زمان

³⁷ Transmutation-

تغییر یک کیفیت به کیفیت دیگر. در متن تغییر یا تغییر کیفی ترجمه شده است. - م

های بعد نیز به گونه ای روشن و کامل صادر شود، بنابراین به کارگیری آن ها در آینده نیز ضروری است. نتایج نهائی صبر و استمرار را طلب می کند. با تمرینات مکرر واقف خواهید شد که چگونه هیجانها شما با قدرت و سرعت به تجربیات منفی واکنش نشان می دهد. آنگاهست که با تعجب کشف خواهید کرد که حتی هیجانها غریزی شما به گونه ای طبیعی خود بخود رها می شوند. هر قدر تمرینات شما بیشتر جنبه طبیعی پیدا کرد به انرژی، بینش و مهارت بیشتر در مبارزه با هیجانها چالشی و انرژی ها در زندگی دست خواهید یافت.

چگونه تغییرات کیفی هیجانها با کار روی سایه هم خوانی پیدا می کند

- در پروسه کار روی سایه آن چه که به "آن" یا "تو" منسوب شد بخش انکار شده "من" بود.
- در پروسه تغییر کیفی هیجانها بعد "من" بوسیله "من هستم" نظاره می شود.
- در این پروسه هیجانها دیگر بدون این که متعلق به کسی باشند رها می شوند. به جای این که هیجانها شما را متعلق به خود بدانند شما مالک آن ها می شوید. به جای آن که آن ها "من" را شکل بدهند آن ها "از آن من" هستند.
- به عبارت دیگر، هیجانها جعلی ثانوی به هیجانها حقیقی اصلی تحول پیدا می کنند و به انرژی آگاهی یافته فرا رونده تغییر کیفیت می دهد.

کار روی سایه با تغییر کیفی هیجانها

یکی از جمع بندی های مشهور سیگموند فروید^{۳۸} در پروسه روان درمانی این بود:
 "من همانی خواهم شد که آن بود"^{۳۹}. با همین مضمون کار روی سایه و تغییر کیفی هیجانها عبارتند از:
 آن چه که "آن" بود،
 "من" شد.
 آن چه که "من" بود،
 "از آن من" شد.
 و بوسیله من هستم (I AM) نظاره شد.
 بنابراین انرژی هیجان باز یافت و رها شد.

از آن جایی که واژه ها به درستی سیالیت هیجانها را بازتاب نمی دهند تعمیم های طبقه بندی شده نمی توانند کاملاً صحیح باشند. اما شاید شکل ۲-۴ برای درک رابطه هیجانها حقیقی و انرژی رها شده مفید واقع شود.

جدول ۲-۴ ترجمه هیجانها حقیقی به انرژی آزاد شده از این هیجانها

انرژی آزاد شده از هیجانها	هیجانها حقیقی
وضوح، انجسام، هوش نافذ	خشم، ذهن آشفته
خویشننداری، رضایتمندی، آسودگی	غرور، خودستایی
خرد، کسب آسان فراست	شوریذگی، طمع
عقل، کارآمدی، مؤثر بودن	دل آزرذگی، حسادت، پارانوی

³⁸ Sigmund Freud

³⁹ "Where It was, there I shall become"

وسعت نظر، بیداری آرامیده	لجاجت، جهالت، کسل کننده
حضور منجم آگاهی	ترس
آگاهی از مرگ و میر وجه حیوانی	وحشت
مراقبت، پیوستگی	اندوه
رضایت، رأفت	زیاده خواهی، سماجت
مهارت، کنش قدرتمند	جاه طلبی، هوس
هوش پرسشگر	شک
خویشنداری، نظر بلندی	خمودگی، انتزاع مصرانه
تسلیم و وسعت نظر	نا امنی، نگرانی
تحیّر، حضور ساده	پرهیز، انکار
شهود فراسوئی ^{۴۰}	تفرد از خود
شادابی خام حیوانی، سرزنده بودگی ازلی	آرزو، دمدم مزاج
انرژی برای گذار از مشکلات	عصبانیت دیوانه وار

رابطه خود را با هیجانات تکامل به بخشید

پروسه تغییر کیفی هیجانات همراه با کار روی سایه فرصت گشایش بیشتر روابط شما را با هیجانات در زندگی فراهم می کند. این گشایش در روابط آرامش و تجربه مستقیم احساسات شما را ممکن می سازد. شما می توانید کنجکاو شوید و به بررسی آن ها به پردازید. می توانید اطمینان حاصل کنید که پروسه بجای این که دردناک باشد رهایی بخش است. برای انرژی های خالص هیجانات ارزش قایل شوید، آن ها را بکار بندید و بدانید در نهایت آن ها از صورت منقبض شده خود به کیفیت حقیقی، آزاد و جلوس آگاهانه انبساط خواهند یافت. مطمئن باشید زمانی که این فرایند پیش بیاید در خود احساس قدرت می کنید. انرژی عظیمی که رها می شود در افزایش سرزندگی، آگاهی و رشد قابل استفاده خواهد بود.

پروسه ۱، ۲، ۳ سایه و تغییرات کیفی هیجانات تمریناتی هستند که ذاتاً از قدرت و ارزش برخوردارند. نفعی که پی آمد این تمرینات است می تواند جو کلی تجربیات درونی را تغییر دهد و رشد شما را به میزان بی سابقه ای افزایش دهد و زندگی شما را پربار کند. بسیاری از افراد از تجربه برخی احساسات خود وحشت دارند. این ترس مانع حضور کامل آن ها در زندگی می شود.

این وضع زمانی می تواند تغییر کند که اطمینان حاصل شود که احساسات "ترس آلود" سبب محو فرصت ها برای کسب شادابی و نیرومندی بیش تر خواهد شد. شما با تمرینات موفقیت آمیز نه فقط انرژی که تا بحال هزینه هیجانات سایه می شد را آزاد می کنید بلکه بستری واقعی برای روابط غنی و شفقت آمیز در زندگی هیجانی خود فراهم می آورید.

نتیجه این گونه تمرینات هیجانی به اشکال گوناگون قابل روئیت اند:

- ایجاد تمایل به تعامل و انجام تجربیات مستقیم بیشتری در زندگی حتی تجربیات احساساتی که تا بحال انجام آن ها مشکل بود،
- کسب بیداری و نیروی بیشتر در مقابل رخوت و ترسی که تا بحال وجود داشت،
- کسب توانائی لازم برای حضور کامل در شرایط پرهیجان،
- صداقت صریح و کنجکاوای خونسردانه در رویارویی با هیجانات سایه،
- پیدایش یک جو درونی خود پذیرشی و خود شفقتی،

⁴⁰ هستی فراسوئی بیان وجود حقیقت مطلق یا همان ذات ربانی است که از راه تمرینات شهودی یا الهامی قابل احساس است. م - Intuition of transcendence

• کاهش تمایل به ربایش هیجانی (بوسیله هیجان‌ات ربوده شدن.م) و کسب توانائی برای روئیت پدیده زندگی به گونه ای شفاف تر.

تلفیق روشنائی و تاریکی، روح و سایه

اکنون می توانیم به ترسیم یک جمعبندی در رابطه با سایه به پردازیم و پیوندهای انکارناپذیر چندی را میان کار روی سایه و جهات دیگر ILP بخصوص تمرینات روحانی و مراقبه رصد کنیم.

با سایه رویارو شو، یا سایه راهی برای تسخیر تو می یابد

آموزگاران روحانی درس های شایسته ی بسیاری به ما می آموزند. اما در میان آن ها درس های تاریکتر و غیر عمدی وجود دارد: با وجود تجربیات طولانی حالت های مراقبه، سایه ها لزوماً ره به روشنائی نمی برند. بسیاری از شخصیت های روحانی با وجود اعتباری که دارند در مظان اتهام به موارد عنف، قدرت، پول که حاصل تحریکات سایه پنهان در ناخودآگاه آن ها (به گونه ای ظریف و متضادگونه) است قرار می گیرند.

آن چه را که قابل روئیت نیست نمی توانید ببینید

اگر من به مراقبه و آن هم مراقبه عمیق بنشینم چه اتفاقی رخ می دهد؟ می توانم ترس و اندوه خود را به عنوان یک شیی در حوزه آگاهی تماشا کنم. می توانم در آرامش با آن ها "این همانی" بکنم. حتی می توانم حضور بی پایان را که در آن ترس و اندوه من مشکی نباشد را کشف کنم. اما بدون کار مستقیم روی سایه، احتمالاً از راه مراقبه با سایه ی خود به گونه ای واقعی روبرو نخواهم شد. این واقعیت پس از تجربه ی جدی سی ساله مراقبه بوسیله شاگردان غربی طریقت شرق آشکار شده است. فرق بزرگی است میان مراقبه گران پیشرفته که فقط مراقبه میکنند با آن هائی که هم مراقبه و هم کار روی سایه را ادامه می دهند.

کار روی سایه آن گونه که در پروسه ۳، ۲، ۱ شرح رفت خود نسبی^{۴۱} را به خود کلی^{۴۲} باز می گرداند؛ این پروسه با خود بی نهایت یا نظاره گری کاری ندارد، آن چه که در هر صورت بدون تماس باقی می ماند. مراقبه به ما کمک می کند تا خود بزرگ^{۴۳} را بشناسیم ولی این عمل مستقیماً با مساله خود گذرا^{۴۴} در تماس نمی شود. نظریه زندگی انتگرال هر دو تجربیات را می آزماید: خود گذرا را با سایه وحدت می بخشد و همزمان خود بی نهایت را که نه خود گذرا دارد و نه سایه کشف می کند، زیرا که در تمام شرایط تهیگی غیر ملموس^{۴۵} است.

کار روی سایه شامل عرصه های زیاد و وسیع است

رشد اصولاً از ما در برابر سختی ها صبوری طلب می کند. برای دسترسی به انتخاب هوشیارانه باید به عادات و نیات قبلی پنهان در حوزه ناخود آگاه اشراف پیدا کرد. این سختی شامل پذیرش صادقانه ی لحظه ی خود آگاهی است که معمولاً به عنوان ناراحتی احساس می شود.

اشخاص خام (نارس) در مقابل خودآگاهی صادقانه مستمراً به گونه ی تدافعی و واکنشی عمل می کنند. اما آن هائی که به تمرینات عادت کرده اند به گونه ای دیگر، با کنجای خونسردانه و اشتیاق عمل می کنند. آگاهی بر الگوها و تمایلات مخرب و پنهان در حوزه ناخودآگاه حقیقتاً امر بسیار شایسته ای است. این به معنای امکان دسترسی به فرصت های جدید،

^{۴۱} خودی که بخشی از اجزاء خود را نفی کرده است یا گرفتار در سایه شده است. - م

^{۴۲} خودی که توانسته است سایه درون خود را به وحدت در آورد و به کل هستی روانی رسیده باشد. - م

^{۴۳} Big Self= infinite Self

^{۴۴} finite self= self

^{۴۵} unmanifest emptiness- آن چه که در نهایت حقیقت مطلق است از هر صفتی میرا، به عبارتی تهیگی کامل است. آن چه که تهیگی است غیر ملموس و فارغ از ظاهر آشکار است. در مجموعه نظریات ویلبر یا نظریه انتگرال این عبارت مترادف ذات، حقیقت مطلق، جانان و بالاخره خدا بکار گرفته شده است. - م

فرصت هائی که می توانند نتایج بهتری در زندگی ما ایجاد کنند است. در هر بخش از تمرینات انتگرال زندگی وجود استعداد بنیادی برای رویارویی با محدودیت ها و آموزش از آن ها به جای انکار و واکنش تدافعی ضروری است.

کار روی سایه همیشگی است

کار روی سایه هم ضروری است و هم بی پایان. صرف نظر از درجه آگاهی، روان شما به درجه تکامل نهائی نمی رسد. روان در هر لحظه جدید مستقیماً می تواند زیرکانه و به گونه ی نامرعی و در قایم موشک بازی شیطنت کند. بنابراین برای نورافکنی بر سایه پایانی وجود ندارد.

اما **منتظر** نباشید تا عاری از سایه شوید. شما می توانید همیشه و هم اینک با وجود سایه به فرای خود بروید. این اشتباه خواهد بود که خود فریبانه سرگردان در "تالار آینه ها"ی بی پایانی بشوید که صرفاً نقش های تحریف شده ی منیت^{۴۶} شما را بازتاب می دهد.

هنوز نیاز به کار روی سایه وجود دارد. کسانی که با صداقت برای تملک مجدد بر فرافکنی ها کار می کنند پخته، مسؤلیت پذیر و قابل اعتماد می شوند. از این جهت است که کار روی سایه از بخش های مرکزی بشمار می آید. روان درمانی موضوعیت خود را از دست می دهد. اما کار روی سایه پایان ناپذیر است. هر قدر کار روی سایه ظریف تر و عمیق تر می شود ما شفاف تر و شفاف تر می شویم، از قدرت درخشش با نور آگاهی برخوردار می شویم. در هر جایی که نور وجود دارد آن جا سایه هست و ما مایلیم هر دو را وحدت دهیم.