

جیمز هالیس
ترجمه‌ی مرضیه مرو

دی‌های

وب بودن،

وبی‌های

د بودن

www.ketab.ir

بدی‌های خوب بودن، خوبی‌های بد بودن

نویسنده: جیمز هالیس

مترجم: مرضیه مروتی

وب‌سایت: معصومه نصابی، مهدیه علایی

طراح جلد: استودیو حربی

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۶۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۸۵۲۴۱۰۰-۳

نشانی: تهران، سید خندان، ابدای مهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۹۳-۴

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی با شماره‌های ۰۲۱-۸۸۵۲۴۱۰۰-۳ تماس حاصل فرمایید.

www.bonyadonline.ir bonyadfarhangزندگی bonyadfarhangزندگی

سرشناسه	: هالیس، جیمز، ۱۹۴۰ - م. Hollis, James
عنوان و نام پدیدآور	: بدی‌های خوب بودن، خوبی‌های بد بودن / نویسنده: جیمز هالیس؛ مترجم: مرضیه مروتی.
مشخصات نشر	: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۹۳-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Why good people do bad things: understanding our darker selves, C2007.
موضوع	: سایه (روانکاوی)
موضوع	: Shadow (Psychoanalysis)
موضوع	: خیر و شر -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Good and evil -- Psychological aspects
موضوع	: روان‌شناسی یونگی
موضوع	: Jungian psychology
شناسه افزوده	: مروتی، مرضیه، ۱۳۵۶ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF1۷۵/۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۰/۱۹۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۸۴۳۹۶



۱۵	پیشگفتار
۱۹	مقدمه: مواجهه‌هایی با سایه
۲۷	فصل اول: سایه‌های مختلف
۲۹	چهار شکل بروز سایه
۵۱	فصل دوم: سرگشتگی پائول
۵۳	اگر چه می‌دانم کار خوب کدام است ...
۶۹	فصل سوم: برخورد ناگهانی با خودمان
۷۱	سایه شخصی
۹۵	فصل چهارم: افسوس‌ها
۹۷	حملات سایه در زندگی روزانه
۱۲۷	فصل پنجم: دستور کار پنهان

۱۲۹	سایه در روابط نزدیک
۱۵۹	فصل ششم: یک، هزار می شود
۱۶۱	سایه جمعی
۱۸۵	فصل هفتم: کوچک ترین مخرج مشترک
۱۸۷	سایه های سازمانی
۱۹۹	فصل هشتم: لبه تاریک پیشرفت
۲۱۱	سایه نوگرایی
۲۳۵	فصل نهم: تاریکی درخشان
۲۳۷	سایه مثبت
۲۶۱	فصل دهم: سایه / کار
۲۶۳	مواجهه با خود تاریک ترمان
۳۰۹	مراجع



«هر انسان یک جهان است، که موجوداتی کور در شورشی
تاریک در مخالفت با «من»، که پادشاه است و بر آنها حاکم
است، در او ساکن شده‌اند.»
گونار اکلوف^۱

آن «من» که من می‌شناسم آن قدرها نمی‌داند تا بداند که
آن قدرها نمی‌داند. او خود را بلوری تابناک می‌داند در حالی که
بیشتر خاکستری است، بیشتر پر از ابهام، اشکال مورب، و گاهی
نیز شیشه‌ای کدر و سخت است. کسی که من فکر می‌کنم
هستم صرفاً حرف ایگوست، پوسته بیسکوئیتی بسیار خشک و ترد
بر روی دریای عظیم درون. زبان ما به ما خیانت می‌کند. وقتی
می‌گوییم «من»، کدام من دارد سخن می‌گوید. کدام بخش از کل
برای لحظه‌ای غالب می‌شود؟ وقتی می‌گوییم «خودم»، کدام خود
سخن می‌گوید؟ در تمام لحظه‌ها و در هر لحظه چگونه می‌توانم
بگوییم «من» خودم را می‌شناسم؟

ما کاملاً مسئول اقدامات
و پیامدهای سایه هستیم،
حتی اگر در لحظه رخداد،
نسبت به اجرا شدن آن
ناخودآگاه بوده باشیم.

چرا آدم‌های خوب کارهای بد
می‌کنند؟ چرا تاریخچه فردی ما،
تاریخ اجتماعی ما تا این اندازه
خون‌آلود، تا این اندازه تکراری، تا
این اندازه آسیب‌رسان به خود و

دیگران و تا این اندازه سنگ‌انداز است؟ این کتاب بر مبنای یک
ضیئه مرکزی عمل می‌کند که تقریباً برای عموم ناشناخته اما
بسیار روان‌شناسی عمقی امری بدیهی است: روان/انسان برخلاف
آنچه دیگر می‌خواهد باور کند، یک چیز مجرد، واحد یا یکپارچه
نیست. بلکه تنوع، چندگانه، و تکه‌تکه است، همیشه تکه‌تکه است.
این توهم بزرگ است و البته گاهی این توهم ضروری است که فکر کنیم
این توده (روان) متشکل از خرده‌خویشتن‌های مختلف تحت کنترل
ماست و در قلمرو خود از هر چه تصور یا اصولاً قابل شناخت است. این
خرده‌خویشتن‌ها، این خرده‌ها، تا یک‌تر، سیستم‌هایی از انرژی
برخال^۱ هستند و بنابراین قابلیت کنار مستقل برای مقصود خودآگاه
ما را دارند. در واقع، آنها تقریباً در تمام لحظات کاملاً فعال هستند
و قدرت متوقف کردن خودآگاهی، غصب انرژی و اجرای برنامه‌های
خودشان را دارند چه ما از این موضوع آگاه باشیم چه نباشیم.
اگر با نگاهی طنز به این مفهوم بنگریم، باید بگوییم که برخی
قسمت‌های وجود ما هرگز به قسمت‌های دیگر معرفی نشده‌اند،
و اگر می‌شدند شاید رابطه چندان خوبی بین‌شان برقرار نمی‌شد.
یونگ، این جهان خودمختار درون را سایه نامیده است. شیطانی
نیست اما شاید کارهایی انجام دهد که بعدها ما یا دیگران آنها
را شیطانی ارزیابی کنیم. در پایان، ما کاملاً مسئول اقدامات و
پیامدهای سایه هستیم، حتی اگر در لحظه رخداد، نسبت به اجرا
شدن آن ناخودآگاه بوده باشیم.

۱. ساختار هندسی متشکل از اجزایی که با بزرگ کردن هر بخش از این ساختار به‌نسبت
معین، همان ساختار نخستین به‌دست می‌آید. در واقع برخال یا فرکتال ساختاری است که

فعالیت‌های این خودهای تاریک‌تر، این میدان‌های نیروی سایه‌دار، فقط در زندگی شخصی ما صورت نمی‌گیرد. آنها در سیستم‌های اجتماعی، سیاسی، روابط بین‌فردی و در الهیات ما ظاهر می‌شوند. چرا نگوییم که پیچیدگی‌های نامحدود روان بشر در پیچیدگی‌های نامحدود جهانی که خلق کرده‌ایم یا جهانی که تصور کرده‌ایم، نمود خواهد یافت؟ می‌گویند راز کائنات را زمانی هرمس تریسمجستوس (به معنی هرمس سه بار بزرگ‌تر)^۱ در اختیار یونانیان قرار داد. آن راز که در اینجا بی‌هیچ زحمتی در اختیار خواننده قرار می‌گیرد، این است «هرچه بالاست رونوشتی است از آنچه در پایین است و هرچه پایین است رونوشتی است از آنچه در بالاست» و «راه بالا و راه پایین در دو سوی هستند».

بنابراین، کند کاو صادقانه پیچیدگی‌ها و معضلات زندگی روزانه، خود، ما را ملزم می‌کند تا شاهد روان متنوع و رنگارنگ بشر باشیم. کند کاوهای روان بشر به صورت فردی لزوماً از فعالیت‌های او در محیط‌های جمعی و گروهی خارج از تصویرهایی که از کائنات دارد، پرده برمی‌دارد. در عصر ما، بسیاری افراد زحمت بررسی منشأ تولید زندگی روزانه خود را به خودشان نمی‌دهند. بسیاری رابطه بین روان فردی و شبکه‌های اجتماعی و سیاسی را دست‌خوش می‌گیرند؛ بسیاری توجه نمی‌کنند که چگونه روان خود ما تصورهای خود را تفسیر می‌کند و حتی آنها را به کیهان پیوند می‌زند. بنابراین برای بررسی این موضوع باید بینیم روان پیچیده و چندشکلی بشر چگونه در سطوح بسیار عمل می‌کند - شخصی، اجتماعی، و کیهانی - انجام این کتاب، منطق ترتیبی آن، با محتوای شخصی و در دسترس آغاز شده و سپس به شکل دایره‌ی هم‌مرکز و بزرگ‌تر از هم از دایره شخصی به دایره اجتماعی، سپس تاریخی و پس از آن کیهانی ادامه می‌یابد و سپس دوباره به دایره شخصی باز می‌گردد، زیرا تمام

۱. نام یونانی او تات بود، ادعا بر این بود که مبدع نوشتار و مانند پرامتنوس در داستان یونان، عاملی بود که دانش سری، قدرت‌های سری را از خدایان به انسان رساند.

این سطوح واقعیت تا حدودی از سایه شخصی ناشی می‌شوند. در پایان، کار ما با سایه شخصی خود به میزان زیادی آمیزش ما با سایه را در سایر سطوح تعریف می‌کند. آنچه را در درون خود نادیده گرفته‌ایم، دیر یا زود از بیرون از راه می‌رسد... مانند کامیونی که در مسیر اشتباهی مستقیم به سمت مان می‌آید.

آنهايي که به مضامين تکه‌تکه شدن روح بشر بی‌توجه هستند، خود آگاه باقی می‌مانند و در نتیجه برای خود و دیگران خطرناک‌اند. آنهايي که زحمت برخاستن و تماشا کردن را به خود می‌دهند، و می‌پرسند «چرا؟»، بیشتر و بیشتر با پیچیدگی فرایندهای روان‌شناختی خود هماهنگ می‌شوند؛ زندگی‌شان برای‌شان جالب‌تر می‌شود؛ و برای خودشان، دیگران خطر کمتری ایجاد می‌کنند. این کتاب برای گروه دوم نوشته شده است. این حوزه پر از انبوه کتاب‌های خودیاری است که راننده‌های سطحی برای تغییر و تحول فوری ارائه می‌دهند. بیشتر آنها ما را نااهل می‌کنند زیرا پیچیدگی‌های روان انسان را در نظر نگرفته‌اند. آنها به‌ندرت به این موضوع توجه دارند که بخش عمده عامل پیش‌برنده زندگی ما خارج از حوزه خودآگاهی قرار دارد، قبول هم ندارند که حوزه‌های متناقض، ما را از درون عذاب می‌دهد، که بخشی از خود ما دوست ندارد دستورکاری را اجرا کند که امضای بخش دیگر ما، این است، که برای تمام دستاوردهای خودآگاهی ایگو، «خودهای» تاریک‌تری وجود دارد که به شیوه‌هایی کاملاً متضاد مشغول به کارند. این کتاب از ما دعوت می‌کند مکالمه‌ای پر آشوب‌تر با خودمان و جهان خود داشته باشیم، مکالمه‌ای که پیچیدگی بیشتری را نوید دهد نه کمتر، اما از آن به درکی اجتناب‌ناپذیر از خود و جهان نائل شویم.