

زندگی برای زنده ماندن

مؤثرترین راهکارهای تحلیل خویشتن و غنی سازی ارتباط با دیگران
کارول.اس.پیرسون / هیوکی مار | ترجمه‌ی کاوه نیری



— کهن الگوهای بیداری قهرمان درون —

کارول.اس.پیرسون / هیوکی مار

ترجمه‌ی کاوه نیری

زندگی برای زنده ماندن



خانم دکتر پیرسون مدیر آکادمی مدیریت جیمز مک گرگور برنز و استاد مطالعات مدیریت در دانشگاه مریلند می باشد. وی تاکنون عضویت هیئت علمی دانشگاه های مطرحی همچون دانشگاه مریلند، دانشگاه کلورادو و دانشگاه جورج تاون را در کارنامه فعالیت های خود ثبت نموده و مهارت خود را در به کارگیری اصول روانشناسی عمقی در زمینه ایجاد احساس رضایت و لذت از کار و زندگی را برای افراد و سازمان های بیشماری به اثبات رسانده است. کارل یونگ، جوزف کمبل، رابرت بلای، شینودا بولن و سایر اساتید حوزه روانشناسی تحلیلی، اطلاعات قابل توجهی پیرامون کهن الگوها، این داستان ها، اسطوره ها، نمونه ها و نمادهای ناخودآگاه و تاثیرگذار در اختیار ما قرار داده اند. اما خانم پیرسون در این کتاب کار متفاوتی را در این زمینه ارائه کرده است. او شیوه ای عمیق، دقیق و کاربردی را به منظور شناخت و به کارگیری نیروهای دگرگون کننده ناخودآگاه معرفی می نماید. برخی از نتایج مطالعه کتاب و استفاده از آزمون بیداری قهرمان درون که برای درک عمیق مفاهیم کتاب ارائه شده عبارتند از:

الگوها و نیروهای ناخودآگاهی را که زندگی و امکانات شما را شکل می دهند کشف می کنید. استعداد های خفته و شکوفا نشده خود را بیدار و جایگزین فعالیت های بی معنا و کم ارزش می نمایید. با توانایی های بکار گرفته نشده، انگیزه دهندگان زندگی و جهت های مثبت که باعث دگرگونی در وضعیت کاری و زندگی شخصی تان می شود آشنا می شوید. علل و ریشه های درگیری هایی را که به هر دلیل با افراد در مسیر زندگی دارید کشف می کنید. روابط خانوادگی و شغلی خود را بهبود می دهید. جایگاه واقعی خود را در زندگی که می توانید، در آن بیشترین درخشش را داشته باشید، درک و مشخص می کنید.

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالیده

www.bonyadonline.ir
E-mail: info@bonyadonline.ir

ISBN 978-6-009120-50-5



9 786009 120505

Amin Salami Pargoo





—کهن‌الگوی‌های بیداری قهرمان درون—

زندگی برای زنده‌مان

مؤثرترین راهکارهای تحلیل خویشتن و غنی‌سازی ارتباط با دیگران

کارول.اس.پیرسون / هیو.کی.مار | ترجمه‌ی کاوه‌نیری



زندگی برانزده من

نویسنده: کارول اس. پیرسون / هیو. کی مار

ترجمه: کاوه نیری

ویراستار: نیلوفر نواری (با تشکر ویژه از سید عابدین رضایی)

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

نوبت چاپ: هشتم ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه ۲، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۰۵-۰۰-۵

سرشناسه	: پیرسون، کارول اس. / کی مار، هیو. Pearson, Carol
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی برانزده من، مؤثرترین راهکارهای تحلیل خویشتن و غنی سازی ارتباط با دیگران نویسنده: پیرسون، کارول اس. کی مار، هیو. ترجمه: کاوه نیری
مشخصات نشر	: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۱ ص.
شابک	: ۱۳۰۰۰۰ ریال: 978-600-91205-0-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: What story are you living?
عنوان دیگر	: A workbook and guide to interpreting result from the person- Marr Archetype indicator instrument
موضوع	: ارتباطات
موضوع	: فردیت
شناسه افزوده	: کاوه، نیری، ۱۳۳۷-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۸ / ۶۹۸ / ۶۹ پ ۱۲۸۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۵ / ۲۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۲۵۳۶۸۱



فصل ۱

چگونه و چرا داستان‌ها زندگی ما را شکل می‌دهند

انسان موجود داستان‌سرایی است. اگر در رستوران‌ها، مجالس و سایر اماکن به حرف‌های مردم گوش دهید به‌زودی درمی‌یابید که صحبت‌های آن‌ها اغلب به شکل داستان مطرح می‌شود. ما با تعریف کردن این حکایت‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم. آشنایی با داستان‌های زندگی مان باعث می‌شود خودمان را بهتر بشناسیم. قصه زندگی تان حکایتی است که همواره درباره چیزهایی که می‌خواهید به دست آورید و آنچه می‌توانید یا نمی‌توانید انجام دهید برای خود تعریف می‌کنید. آگاهی ما نسبت به داستان زندگی اطرافیان مان از سال اول زندگی آغاز می‌شود. در ابتدا وقایع داستان مانند خواب‌های مان گیج‌کننده و غیرمنطقی به نظر می‌رسند. در سنین دبستان رفته‌رفته با نظم این داستان‌ها بیشتر آشنا می‌شویم و شناخت بهتری از آن‌ها پیدا می‌کنیم. در ایام نوجوانی مرتب درباره زندگی خود داستان تعریف می‌کنیم. این حکایت‌ها به ما اطلاع می‌دهند چه کسی هستیم، شخصیت ما چگونه شکل گرفته است و در آینده چه خواهیم کرد. آنچه در وقایع روزمره زندگی مان مشاهده می‌کنیم اغلب موضوع داستان اصلی زندگی مان را به ما یادآوری می‌کند.

می‌توان گفت به تعداد انسان‌های دنیا داستان زندگی وجود دارد، اما الگوهایی که این

۲ زندگی براننده من

داستان‌ها از آن‌ها سرچشمه می‌گیرند انگشت‌شمارند. کریستوفر بوکر^۱ در گزارشی با عنوان «هفت ماجرای اصلی زندگی»^۲ از هفت نوع داستان و کهن‌الگوی زندگی که در ادبیات جهان منعکس شده است سخن می‌گوید (مانند: جستجو، شکست دادن هیولا، طنز و غیره). برخی دیگر از پژوهش‌گران ۱۵ یا حتی ۳۲ ماجرای زندگی را شناسایی کرده‌اند. در هر صورت تعداد این موضوع‌ها در ادبیات جهان به نسبت محدود است. همین مطلب درباره نوع و تعداد شخصیت‌ها و نقش‌هایی که در زندگی بازی می‌کنند صدق می‌کند. اما واقعاً چرا این‌گونه است؟

در دهه ۱۹۶۰ میلادی یک برنامه تلویزیونی به نام «شهر بی‌پرده» نمایش داده شد. موضوع این سریال وقایعی بود که در روابط اهالی شهر نیویورک رخ می‌داد. در انتهای هر برنامه جمله «این شهر ۸ میلیون داستان دارد که امروز شاهد یکی از آن‌ها بودید» تکرار می‌شد. البته برخلاف انتظار تهیه‌کننده، این برنامه ۸ میلیون بار نمایش داده نشد. در حقیقت شهر نیویورک و سایر شهرها خیلی بیشتر از ۸ میلیون حکایت دارند، اما موضوع و شخصیت‌های بسیاری از این داستان‌ها یکسان‌اند. داستان زندگی انسان‌ها در طول تاریخ، بیش از چند الگو و قالب اصلی ندارد.

در ابتدای قرن بیستم روان‌شناس معروف، کارل گوستاو یونگ، به عمومی و تکراری بودن شخصیت‌ها و وقایع زندگی انسان‌ها پی برد. این موارد مانند قطعات موسیقی مشابهی که در فرهنگ‌های گوناگون می‌یابیم، در مردمان سراسر جهان دیده می‌شود. این وقایع جهانی، اسطوره یا کهن‌الگو^۳ نام دارند. ریشه این کلمه به واژه یونانی آرکتیپوس^۴ به معنای «الگوی ابتدایی» باز می‌گردد. یونگ و بسیاری از پژوهش‌گرانی که

☆ حتماً بخوانید! ☆

اگر اطلاعات بیشتر و دقیق‌تری درباره روش استفاده از آزمون «پیرسون-مار» می‌خواهید که شامل تحقیقاتی در زمینه اعتبار و میزان دقت این آزمون می‌شود لطفاً به سایت انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی مراجعه نمایید.

1. Christopher Booker
3. Archetype

2. The Seven Basic Plots
4. Archetypus

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۳

پیش از او به این مطلب پرداخته بودند، به این نتیجه رسیدند که این داستان‌ها که اتفاقاً در ادبیات و هنرهای جهان نیز مکرر مطرح شده‌اند، ساختار زندگی ما را شکل می‌دهند. به عنوان مثال همه ما با داستان‌های عاشقانه آشنایی داریم و می‌توانیم به راحتی آن‌ها را در فیلم‌ها، اپراها و رمان‌ها تشخیص دهیم و زمانی که عاشق می‌شویم داستان عشق را دقیق تجربه کنیم. در یک رابطه عاشقانه درس‌های مهم زندگی را می‌آموزیم (درباره عذوفت، صمیمیت، لذت و تعهد) و علاوه بر آن سایر عاشقان دنیا را درک می‌کنیم. هر عشقی به نوبه خود منحصر به فرد است و در عین حال نقاط مشترکی نیز با سایر عشق‌ها دارد. آشنایی با این قصه‌ها به ما کمک می‌کند ارتباط عمیق‌تر و آگاهانه‌تری با یکدیگر برقرار کنیم.

این مطلب به خصوص در مورد افسانه‌های تاریخی که در فرهنگ‌های مختلف وجود دارد و با شیوه استعاره‌ای، تجربه‌های مردم را به نسل‌های بعدی انتقال می‌دهد صدق می‌کند. منظور از این روایت‌ها تعریف کردن موبه‌موی حقایق گذشته نیست، بلکه این داستان‌ها تجربه‌های درونی افراد جامعه را به صورت نمادین بازگو می‌کند. وقتی یکی از این داستان‌ها را می‌خوانیم و وقایع بیرونی آن را دنبال می‌کنیم، در حقیقت آگاهی بیشتری نسبت به مسیر درونی زندگی‌مان پیدا کرده‌ایم. این کار ما را از درون بیدار می‌کند.

به همین دلیل مردم از «سفرهای زندگی» شخصی سخن می‌گویند که شاید هرگز از زادگاه خود خارج نشده باشد. در ضمن مردم یک کشور می‌توانند به راحتی با چنین داستان‌هایی (سفر درونی) که در فرهنگ دیگری روایت شده است و با شخصیت‌ها، وقایع و مفهوم آن ارتباط برقرار نموده و آن‌ها را درک کنند. این افسانه‌های تاریخی ممکن است الهام‌ها و تغییر و تحول مثبتی در زندگی انسان‌ها به وجود آورد و آن‌ها را به آرامش و موفقیت نزدیک‌تر کند؛ یا اینکه برعکس، سازندگی و مثبت‌اندیشی افراد را کاهش داده و آن‌ها را به سوی رفتارهای منفی یا مضر سوق دهد. در هر صورت آشنایی با این حکایت‌های اسطوره‌ای می‌تواند بسیار الهام‌بخش باشد و ما را در رهایی از روندهای منفی و مخرب زندگی یاری دهد.

روایت‌های اسطوره‌ای این کتاب به «سفر قهرمانی» مربوط می‌شود که الگویی است برای روند رشد فردیت. در این مسیر با خودتان به شکل عمیقی آشنا می‌شوید و استعدادها و معانی مهم زندگی‌تان را درمی‌یابید. نام هر داستان از شخصیت اصلی آن

۴ زندگی برازنده من

گرفته شده است. معصوم، یتیم، جنگجو، حامی، جستجوگر، عاشق، نابودگر، آفرینشگر، حاکم، جادوگر، فرزانه و دلچسب.



نمونه‌ای از یک روایت اسطوره‌ای

در اینجا برای نشان دادن شخصیت‌ها و گفت‌وگوهای اسطوره‌ای، از یک داستان سرخ‌پوستی استفاده می‌کنیم. برای شناخت و درک هر چه بیشتر نمادهای اسطوره‌ای، شرحی به این داستان اضافه کرده‌ایم.

داستان موش کوچولو

سال‌ها قبل موش کوچولو در دشتی بزرگ و سرسبز، کنار موش‌های دیگری که مدام این طرف و آن طرف می‌دویدند و دانه‌های مختلف جمع‌آوری می‌کردند زندگی را می‌گذراند.

این داستان معروف سرخ‌پوستی بارها تکرار شده و گاهی «موش کوچولو» و گاهی هم «موش پرنده» نامیده شده است. جان سِپتو^۱ در «داستان موش پرنده» این روایت را تعریف می‌کند و هایمیوستس استورم^۲ در کتاب زیبای «هفت زوبین»^۳ آن را به رشته تحریر درمی‌آورد.

تجربه‌های زندگی هم جسمی‌اند و هم ذهنی. اگر قصه‌ای با جمله «سال‌ها قبل در یک دیار دور» آغاز شود، ذهن خواننده برای رها کردن حقایق کنونی زندگی آماده می‌شود.

موش کوچولو و دوستانش به فعالیت‌های روزمره خود ادامه می‌دادند و هر وقت باد و طوفان باعث می‌شد سایه گیاهان بلند روی زمین به حرکت درآید موش‌ها فوری به سوراخ‌هایشان پناه می‌بردند. هر سایه متحرک جدیدی باعث ترس و گریز بیشتری می‌شد، چون موش‌ها واهمه داشتند مبادا این سایه تازه به عقابی که در آسمان مشغول دور زدن است تعلق داشته باشد.

1. John Steptoe

2. Hyemeyohsts Storm

3. Seven Arrows

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۵

هر داستان لحنی مخصوص به خود دارد. در ابتدا داستان حکایت از ترس و نگرانی‌هایی دارد که پاسخ آن‌ها با دوندگی‌های سراسیمه، بیهوده و بی‌نتیجه داده می‌شود. محیط زندگی ما نیز حال‌وهوای احساسی مخصوص به خود را دارد: لحظه‌ای به جو و انرژی حاکم در محل کار یا مدرسه خود بیندیشید. آیا مانند داستان موش کوچولو محیط شما نیز محیطی سرد و ناامیدکننده است؟ یا پارتباط و گرم؟ و یا تنها و رقابتی؟ خانواده‌ها نیز جوی مخصوص به خود دارند. احساس شما از دوران کودکی، محل کار و زندگی روزمره، لحن داستان زندگی‌تان را پدید می‌آورند.

صدای دیگری نیز به جز زوزه باد که در سبزه‌های بلند می‌پیچید و سوا از پیچ موش‌ها به گوش موش کوچولو می‌رسید. این صدای جدید مانند یک نوع غرش پیوسته بود. سایر موش‌ها به او می‌گفتند: «چیزی نیست، برگرد سر کارت و به جمع‌آوری دانه‌ها ادامه بده.» یا اینکه: «کدام صدا؟ ما که غرشی نمی‌شنویم.» گاهی هم پشت سر موش کوچولو حرف می‌زدند: «حتماً موش کوچولو مشکلی پیدا کرده که بی‌خود و بی‌جهت همیشه از این غرش حرف می‌زند.»

با وجود این، موش کوچولو قادر نبود آن غرش را فراموش کند.

برخی از حکایت‌ها بیشتر روی یک داستان اسطوره‌ای (مثل جنگجویی که دشمن خود را شکست می‌دهد) تمرکز می‌کنند. برخی دیگر سخن از شخصیتی می‌گویند که به‌صورت متوالی با وقایع و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و از این راه رشد نموده و پیشرفت می‌کند.

در ابتدای این داستان موش‌ها شخصیت معصوم داشتند و از وقایع جهان بزرگ بی‌خبر بودند. آن‌ها نمی‌خواستند حقایقی را که با دیدگاه‌های‌شان هماهنگی نداشت بپذیرند، چون از تغییر هراس داشتند. وقتی موش کوچولو قضیه صدای غرش را پیش کشید، مسئله و اختلافی را به جمع موش‌ها وارد کرد. موضوع اصلی همه داستان‌ها مطرح کردن مسائل و یافتن راه‌حل برای آن‌هاست.

با وجود مخالفت اطرافیان، موش کوچولو تصمیم گرفت موضوع را پیگیری کند و بفهمد آن صدا از کجا می‌آید. سرانجام با بیم و دلواپسی زیاد موش کوچولو جمع‌آوری دانه را کنار گذاشت، سوراخ موش‌ها را ترک کرد و در آن دشت بسیار بزرگ به جستجوی منبع آن غرش پرداخت.

۶ زندگی پرازنده من

گاهی اوقات کاری که در ابتدا برای حل مشکلی آغاز می‌کنیم، رفته‌رفته به یک مسیر و آرمان جدید در زندگی ما تبدیل می‌شود. این انگیزه قوی ما را به حرکت درمی‌آورد و راهی سفر می‌کند.

موش کوچولو ساعت‌ها مسافت زیادی را در آن سبزه‌زار پشت سر گذاشت. دوان‌دوان از یک نقطه به نقطه دیگر می‌رفت و همواره ترس مواجه شدن با سایه عقاب نیز در دل او وجود داشت. تنها راهنمایش طنین صدای غرش در گوش‌هایش بود و همواره سعی می‌کرد به مبدأ آن نزدیک‌تر شود. بالاخره صدای غرش آن قدر بلند شد که دیگر نمی‌توانست صدای قلبش را که از خستگی و ترس به شدت تپ‌تپ می‌کرد، بشنود و ایستاد. نمی‌دانست تکلیفش چیست و چه کار باید انجام دهد.

اینجا بود که صدای جدیدی از بالا به گوشش رسید که می‌گفت: «موش کوچولو! اول خوب خم شو و بدنت را آماده کن، بعد پیر هوا. هرچه بالاتر بهتر!» موش کوچولو حیرت‌زده دستور را اجرا کرد. اول بدن خود را آماده کرد و سپس با تمام قوا به آسمان پرید.

این جهش بلند برای لحظه‌ای بسیار کوتاه ولی فراموش‌نشدنی سر موش کوچولو را بالاتر از علف‌های بلند دور و برش قرار داد تا بتواند محیط اطرافش را بهتر ببیند. چشمان موش کوچولو به رود خروشان افتاد که انتهایش پیدا نبود و در قسمتی از این رود آب ساکن و آرامی دیده می‌شد که یک گل سوسن روی آن شناور بود. صاحب صدایی که به موش کوچولو فرمان داده بود، یعنی قورباغه روی آن گل شناور نشسته بود. فراتر از رودخانه و گل، منظره بی‌نظیری دیده می‌شد که در نور بنفش پرشکوهی می‌درخشید و این چشم‌انداز زیبای کوهستان مقدس بود.

موش کوچولو داخل آب‌های سرد کنار رود افتاد. قورباغه گفت: «داداش کوچولو! از حالا به بعد اسم تو موش پرنده است!»

توجه کردن به ندهای درونی و مسیری که برای ما معین می‌کنند باعث می‌شود برداشت‌های جدیدی به دست آوریم. بدین ترتیب زندگی جلوی چشمانمان تغییر می‌کند. در حقیقت وارد مرحله جدیدی از داستان زندگی خود می‌شویم. مانند آدم و حوا که وقتی با خوبی‌ها و بدی‌های عالم آشنا شدند، دیگر بازگشت به داستان معصوم برای شان امکان‌پذیر نبود.

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۷

قورباغه که یکی از یاران راه جدید موش کوچولو است مسیر تازه‌ای را که او در پیش گرفته بود، تأیید می‌کند. این کهن‌الگوی جادوگر است که دنیا را با استفاده از یک برداشت و گویش نوین تغییر می‌دهد.

موش کوچولو با عجله به طرف سرزمین موش‌ها حرکت کرد. هر چه می‌توانست سریع‌تر می‌دوید، بدون اینکه دیگر از سایه عقاب‌ها واهمه داشته باشد. می‌خواست هرچه زودتر دنیای جدیدی را که کشف کرده بود با سایر موش‌ها در میان بگذارد.

اما وقتی بالاخره به محل زندگی‌اش رسید با کمال تعجب دید که سایر موش‌ها از او می‌ترسند. آن‌ها فکر می‌کردند موش کوچولو دیوانه شده است. بدتر از آن تصور می‌کردند دلیل خیس و کثیف بودن موش کوچولو این است که حیوان درنده‌ای او را به دهان گرفته و سپس به زمین تف کرده است و فکر می‌کردند اگر موش کوچولو حتی به درد یک جانور درنده هم نمی‌خورد پس چه فایده‌ای می‌تواند برای سایر موش‌ها داشته باشد؟

موش پرنده حالا دیگر تفاوت قابل‌توجهی با اطرافیانش دارد و این موضوع آن‌ها را آن قدر می‌ترساند که او را از خود می‌رانند. موش پرنده «یتیم» شده است. داستان یتیم اغلب با کششی به طرف یک موضوع بزرگ‌تر آغاز می‌شود و این مطلب به کج‌رفتاری و ترس از جانب نزدیکان و قبیله شخص منجر می‌گردد.

به مرور زمان موهای بدن موش کوچولو خشک شدند. اما موش‌های دیگر هنوز با او معاشرت نمی‌کردند. از طرف دیگر موش پرنده نمی‌توانست به هیچ‌وجه غرش آن رود خروشان یا منظره پر عظمت کوهستان مقدس را فراموش کند. به همین خاطر تصمیم گرفت هر طور شده خودش را به کوهستان مقدس برساند. بنابراین چند دانه برای خود جمع‌آوری کرد و راهی دشت بزرگ شد.

داستان جستجوگر، حکایت در پی چیزی بودن است. شخصیت جستجوگر احساس می‌کند باید هر طور شده در مسیر موردنظرش گام نهاده و آن را طی کند. داستان جستجوگر معمولاً با علاقه‌مندی قهرمان داستان برای یافتن منطقه و سرزمین دور افتاده و ناشناخته آغاز می‌گردد.

موش پرنده در آن علفزار بی سروته به راه افتاد. تخته سنگ ها و بوته ها را پناهگاه خود می کرد و مدام نگران سایه عقاب ها بود.

بعد از چند ساعت راه پیمایی صدای خروپف بلندی به گوشش رسید. اول ترسید، اما قدری بعد که دید خبری نیست روی یک بلندی ایستاد و مشغول مشاهده اطراف خود شد.

ناگهان چشم موش کوچولو به تپه ای از پشم افتاد و وقتی قدری به آن نزدیک تر شد دید که آرام آرام در حال نفس کشیدن است. کم کم متوجه شد که آن تپه در حقیقت بزرگ ترین و عجیب ترین چهارپایی است که او تا آن زمان دیده است. آن حیوان عظیم الجثه متوجه حضور موش پرنده نشد، زیرا چشم های بسیار بزرگ او بسته بودند.

موش محتاطانه به یکی از گوش های پشمالوی حیوان نزدیک شد و فریاد کشید: «سلام!»

خرناس وحشتناک حیوان همراه با تکان دادن سرش، موش کوچک را به گوشه ای پرتاب کرد. حیوان غول پیکر گفت: «علیک سلام داداش کوچولو! من گاومیش هستم و تا چند وقت پیش حاکم کل این دشت بودم. ولی حالا بیمارم و هر بار سعی می کنم از جام بلند شم ...». با این جمله ناگهان دهان گاومیش باز شد و موش دندان های بزرگی را دید که هم قد او بودند. چیزی نمانده بود که موش لقمه کوچکی و چربی برای گاومیش شود! موش کوچولو با سرعت دوید و از گاومیش فاصله گرفت. بالاخره برگشت و دید دهان و چشمان گاومیش دوباره بسته شده و مشغول خروپف کردن است. موش پرنده بار دیگر به گاومیش نزدیک شد و در گوش او فریاد کشید: «سلام داداش گاومیش!»

این بار گاومیش آهسته چشمانش را باز کرد و گفت: «خواهش می کنم منو ببخش. من مریضم و به زور می تونم چشم هام رو باز نگه دارم. شنیدم فقط با خوردن چشم موش شفا پیدا می کنم. ولی من حتی نمی دونم موش چیه! چه برسه به اینکه بخوام با این حالم دنبالش بگردم. خواهش می کنم به من کمک کن!» و با این حرف گاومیش بزرگ بار دیگر به خواب رفت.

موش پرنده با خود فکر کرد: «گاومیش حیوان عظیم و بسیار خوبی است. اما آن بیماری زندگی را از او ربوده است و من یک موش کوچولو بیش نیستم و گذشته از این دو تا چشم دارم. حتماً می تونم یکی از آن ها را

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۹

به حیوان باشکوهی مثل گاومیش هدیه بدم.» چند لحظه بعد یکی از چشم‌های موش پرنده بدون اینکه او هیچ دردی احساس کند بیرون آمد و در همین وقت داداش گاومیش سرش را تکانی داد و بیدار شد.

در اینجا با داستان حامی روبه‌رو می‌شویم که حاضر است حتی عضو بدن خود را فدای سلامتی دیگری کند. شخصیت حامی خودش را به اندازه دیگران دوست ندارد. شاید چشم خود را به کسی نداده باشیم، اما اکثر ما چیز ارزشمندی را فدای راه بشر دوستی کرده‌ایم.

گاومیش گفت: «داداش کوچولو! کجا می‌ری؟»

موش پرنده جواب داد: «در حال سفر به کوهستان مقدس هستم.»

گاومیش گفت: «دشت خانه من است، ولی نمی‌تونم وارد تپه و کوهستان بشم. اما می‌تونم با کمال میل تو را تا جایی که دشت تموم می‌شه برسونم. کافیه زیر من در یک خط مستقیم بدویی و این‌طوری دیگه لازم نیست از حمله عقاب ترسی داشته باشی.»

بدین ترتیب موش پرنده زیر گاومیش غول‌پیکر مشغول دویدن شد. سُم‌های سنگین گاومیش آن زیر گردو خاک عجیبی ایجاد می‌کرد و کلوخه‌ها را به همه طرف پرتاب می‌کردند.

موش پرنده با دلهره اینکه ممکن است هر آن زیر سم گاومیش له شود به حرکت خود ادامه می‌داد. بالاخره به انتهای آن دشت بزرگ رسیدند. آنجا گاومیش متوقف شد و به موش پرنده گفت: «نباید می‌ترسیدی، چون خوب می‌دونم موقع دویدن هر یک از سم‌هام کجا به زمین می‌خورند. خوب وقت خداحافظی رسیده. داداش کوچولو! از اینکه زندگی رو به من برگردوندی خیلی خیلی متشکرم.»

موش پرنده زیر سایه درخت کوچکی پناه گرفت. تپه‌هایی که در جلویش قرار داشتند بی‌انتها به نظر می‌آمدند. آن دوردورها رنگ بنفش و باشکوه کوهستان مقدس دیده می‌شد.

یک مرتبه صدای بلندی رشته افکار موش پرنده را پاره کرد. از پشت درخت یواشکی نگاه کرد و ناگهان چشمش به حیوان پشمالویی افتاد که پوزه دراز و دندان‌های تیزش خیلی ترسناک بودند. حیوان هم همزمان موش را دید و دیگر فرصتی برای فرار باقی نماند.

موش پرنده جسورانه قدم به جلو نهاد و گفت: «سلام داداش!»

حيوان گفت: «عليک سلام. اسم من ... صبر کن يادم بياد ...»

«باشه، من موش پرنده هستم.»

«از آشنایی با شما خوشبختم. گفتی که موش هستی؟ شنیدم چشم

موش تنها چیزی است که می‌تونه مشکل منو حل کنه، اما يادم نيست

چه مشکلی!»

«منظورت حافظه است؟»

«بله، کايوت.»

موش پرنده با تعجب پرسيد: «کايوت؟»

«بله، من «کايوت» هستم. اسم تو چی بود؟»

موش پرنده ساکت ماند. بار ديگر با موجود باشکوه اما آسيب ديده‌ای

روبه‌رو شده بود.

اما چطور می‌توانست چشم ديگر خود را نيز از دست بدهد؟ ... موش

پرنده در یک آن تصميم خود را گرفت و گفت: «داداش کايوت! من یک

موش هستم و حاضرم چشمم را برای درمان حافظه‌ات به تو بدهم.» با این

حرف چشم ديگر موش پرنده از جا درآمد و بيرون افتاد.

در داستان جستجوگر اغلب کسانی پیدا می‌شوند که به یاری قهرمان می‌شتابند. اما در این قصه یاران راه موش پرنده طوری آسيب ديده‌اند (یتیم گشته‌اند) که توانایی انجام کارهای روزمره را از دست داده‌اند. از قضای روزگار موش پرنده در نقش «حامي»، چیز بسیار ارزشمندی را به ديگران می‌بخشد. چرا که خواسته اصلی‌اش دیدن منظره کوهستان مقدس است. او هنوز نمی‌داند به‌خاطر فداکاری‌هایش پاداشی گرانبهاتر از آنچه بخشیده است به‌دست خواهد آورد.

کايوت گفت: «موش پرنده! از کمک و همدردی تو خیلی ممنونم. در عوض

می‌تونم تو رو به پای کوهستان مقدس برسونم. من در خود کوه زندگی

نمی‌کنم و به همین دلیل نمی‌تونم از این حد جلوتر برم.»

این بود که موش پرنده دم کايوت را در حالی که به‌سرعت در جهت

کوهستان مقدس حرکت می‌کرد چسبيد.

«خب، تو را پشت این تخته‌سنگ می‌گذارم. اینجا برای مدتی از خطر

عقاب‌ها در امان خواهی بود.»

موش پرنده از کایوت تشکر کرد. بعد همان‌جا نشست و مشغول گوش دادن به صداهای مختلف و لذت بردن از مجاورت با کوهستان مقدس و موفقیت خود شد. بالاخره جرأت دور شدن از تخته‌سنگ را پیدا کرد. دیگر چیزی نمی‌دید، اما حضور سایه‌ای و پس از آن باد تندی را روی پوست بدنش احساس کرد. نمی‌دانست چه بلایی به سرش خواهد آمد و وحشت اینکه در چنگال نیرومند عقاب خرد شود وجود او را فراگرفته بود. مدت زیادی روی زمین افتاده بود تا اینکه بالاخره چشمانش را باز کرد. با کمال تعجب متوجه شد بینایی خود را دوباره به دست آورده است! فقط قدری تاریک می‌دید. صدای آشنایی به گوشش رسید:

«داداش کوچولو! اول بنشین زمین و بعد پیر هوا، هر چه بالاتر بهتر!»
موش پرنده همین کار را انجام داد. با تمام قوا به سوی آسمان پرید و کمی بعد با کمال تعجب دید به جای اینکه به زمین بیافتد فشار باد او را بالا و بالاتر می‌برد. از آسمان تخته‌سنگ‌ها و منظره کوهستان را تماشا کرد. می‌توانست جزئیات چیزهای روی زمین را با وجود فاصله زیاد به خوبی مشاهده کند.

پشت تخته‌سنگ‌های بزرگ، رودخانه کوهستانی پیچ‌وپیچ و خروشان دیده می‌شد. در قسمتی که آب صاف و آرامی وجود داشت روی یک برگ بزرگ شناور، دوست قدیمی موش پرنده، یعنی قورباغه نشسته بود. قورباغه او را صدا کرد و گفت: «داداش کوچولو! از حالا به بعد تو عقاب هستی!»

داستان موش کوچولو حکایت جستجو و رشد فردی است. فعل و انفعالات کوچک داستان به دگرگونی نهایی آن ختم می‌شوند. در بسیاری از فرهنگ‌ها رشد فرد با تغییر نام او همراه می‌شود. همان‌طوری که «موش کوچولو»، «موش پرنده» و بالاخره «عقاب» نام گرفت. نام جدید او پیام مهمی را درباره بینایی او که ابتدا آن را از دست داد و توانایی بالاتری که بعداً به دست آورد، می‌رساند. چشمان موش نزدیک‌بین است و برای یافتن خوراکی از میان علف‌ها و داخل زمین ساخته شده‌اند. اما چشمان عقاب دوربین و تیز هستند، چون از آسمان و فاصله دور چیزهای روی زمین را دنبال می‌کند. موش کوچولو با دادن چشمانش فقط توانایی نگاه کردن به چیزهایی را که قبلاً توانایی دیدن‌شان را داشت از دست داد. دیری نمی‌گذرد که او و ما می‌فهمیم که این کار در حقیقت به دلیل

۱۲ زندگی پرازنده من

آماده کردن این موش قهرمان برای به دست آوردن یک بینش جدید و وسیع تر صورت گرفته است. نام جدید او این موفقیت بزرگ را در نظر همگان به ثبت می‌رساند.

در فرهنگ‌های مختلف به افرادی که دوره ارزشمند و دشواری را پشت سر می‌گذارند نام و لقب جدیدی (مثل کارشناس ارشد یا دکتر) تعلق می‌گیرد. مشابه آن می‌توان از درجه‌های نظامی مانند سرگرد یا فرمانده نام برد. توجه داشته باشید که این سیستم نام‌گذاری بیشتر در سازمان‌ها و رسوم قدیمی ما (ارتش، دانشگاه و ازدواج) صورت می‌گیرد. البته ما معمولاً در دگرگونی‌ها و تغییر و تحولات زندگی نام خود را عوض نمی‌کنیم. اما حکایت‌های زندگی ما باید پیشرفت نموده و رشد فردی ما را منعکس کنند.

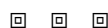
داستان زندگی ما نیز مانند داستان موش کوچولو، چهار مرحله را طی می‌کند: دوره آماده شدن (زمانی که موش کوچولو با سایر موش‌ها زندگی می‌کرد)؛ سپس واقعه‌ای که مسیر زندگی‌مان را تغییر می‌دهد (صدای غرش رودخانه)؛ بعد مرحله دنبال کردن مسیر و اتفاق‌های آن است که معمولاً برای رسیدن به هدفی انجام می‌شود؛ و بالاخره مرحله بازگشت قهرمان داستان که در روایت موش پرنده با بازگشت او نزد سایر موش‌ها و همچنین بازگشت عقاب به دشت نشان داده می‌شود. هر دوره زندگی حاوی یک یا چند داستان است. اکثر ما در طول عمرمان ۵ تا ۱۲ داستان را تجربه می‌کنیم که هر یک از آن‌ها به نوعی یکی از دوازده داستان اسطوره‌ای هستند که در این کتاب مطرح شده‌اند. معمولاً اغلب زندگی‌ها یک داستان طولانی اصلی و چندین حکایت فرعی دارد.

موضوع اصلی داستان موش کوچولو دگرگونی و رشد فردی است. با شناخت تدریجی کهن‌الگوها متوجه می‌شوید در کنار جریان اصلی هر داستانی، جریان‌های فرعی و کوچک‌تری نیز به وقوع می‌پیوندند. این جریان‌ها اغلب مربوط به حل تضادها و دوگانگی‌هایی است که در ارزش‌ها و شخصیت انسان‌ها وجود دارد. تضادها هنگام ایجاد تعادل میان ارتباط و کنترل، مشارکت و اعمال نفوذ، عشق و قدرت، واقع‌گرایی و خوش‌بینی، اعتماد و احتیاط، مردم‌دوستی و نفع شخصی مطرح می‌شوند. هر یک از این موضوع‌ها می‌توانند به ما انگیزه گام نهادن و پیگیری مسیر زندگی را بدهند و اغلب عطش عمیقی برای حل این مسائل و تضادها حس می‌کنیم. این‌گونه است که داستان‌های اسطوره‌ای ما را در تحقق بخشیدن به خواسته‌های قلبی‌مان راهنمایی می‌کنند. نیازی که برای ایجاد تعادل بین هر دو قطب یک قضیه وجود دارد، داستان را جالب و پیچیده‌تر

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۱۳

می‌کند. به عنوان مثال اگر می‌خواهید کنترل بسیاری در زندگی داشته باشید و برای رسیدن به این خواسته داستان «جنگجو» یا «حاکم» را در پیش می‌گیرید، ممکن است در ایجاد ارتباط نزدیک و احساسی با دیگران غفلت کنید. در نتیجه شاید کنترل زیادی به دست آورید، اما تنها و تنها تر شوید و به طور کلی این رویه به ضرر شما تمام شود. اما اگر هم‌زمان داستان «عاشق» را نیز در زندگی خود منعکس کنید، آن وقت می‌توانید توانمندی، محبوبیت و ارتباط نزدیک را نیز به دست آورید و تجربه کنید.

شخصیت‌های این داستان‌ها در واقع نموداری از تجربه‌ها و ویژگی‌های درونی ما هستند که هر کدام به یکی از دوازده اسطوره رایج مربوط می‌شوند. هر شخصیت چندین موضوع و جریان را همراه با خود وارد داستان می‌کند. در واقع اصلی‌ترین شخصیت شما که همه ارزش‌ها و توانایی‌های تان و همچنین ارتباط شما با نیروی کیهان را در خود دارد، جریان‌ات و شخصیت‌های داستان زندگی تان را در هر مرحله انتخاب و طراحی می‌کند.



زندگی این گونه

معنا، هدف و ارزش زیستن پیدا می‌کند

اغلب زندگی خود را از دیدگاه داستانی که دنبال می‌کنیم می‌بینیم. مثلاً اگر دانشجویی داستان «جنگجو» را دنبال می‌کند، ممکن است واکنش شدیدی نسبت به یک همکلاسی که با او به مخالفت می‌پردازد نشان دهد. اما اگر کهن‌الگوی همین دانشجو داستان «حامی» باشد، سعی می‌کند اخلاق و تفاوت‌های همکلاسی خود را درک نموده و در صورت امکان به او کمک کند. آگاهی‌ای که با شناخت این داستان‌ها به دست می‌آوریم درک خویشتن و تفاوت‌های اخلاقی دیگران را برای مان آسان‌تر می‌کند. اشخاص و واقعه‌های گوناگونی در طول تاریخ دست‌به‌دست هم داده و این داستان‌ها را پدید آورده‌اند.

این شخصیت‌ها را آرکی‌تایپ، اسطوره یا کهن‌الگو می‌نامیم که موضوع، روال و چالش‌های کلی داستان‌ها را شکل می‌دهند، البته جزئیات قصه زندگی هر شخص منحصر به فرد است. این کهن‌الگوها به ما کمک می‌کنند بدانیم که آیا در بهترین و صحیح‌ترین مسیر زندگی مان قرار گرفته‌ایم و بهترین انتخاب‌ها برای ما در موقعیت‌های مختلف کدام‌اند. نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی شما را در کشف و هدایت این شخصیت‌ها در

۱۴ زندگی پرازنده من

درون‌تان یاری می‌دهد تا بتوانید زندگی بهتر، غنی‌تر و رضایت‌بخش‌تری برای خود بسازید.

هر داستان در زمان و مکان خاصی شکل می‌گیرد. شاید متوجه این موضوع شده باشید که در مراحل مختلف زندگی با جریان‌ها، دیدگاه‌ها و افراد جدیدی آشنا شده‌اید. می‌توانید این وقایع زندگی خود را مانند صحنه آماده شده تئاتری ببینید که به داخل آن کشیده می‌شوید و جریان‌ها و روابط آن را تجربه می‌کنید. این صحنه‌ها بسیار نیرومند هستند. به عنوان مثال اگر برای مدتی به دیدن پدر و مادرتان بروید، به خصوص اگر آن‌ها هنوز در همان خانه ایام کودکی شما زندگی کنند، یک مرتبه احساس می‌کنید به گذشته بازگشته‌اید و مانند دوران کودکی خود عمل می‌کنید. به همین ترتیب وقتی شغل جدیدی را در شهر تازه‌ای آغاز می‌نمایید رفتار (و یا حتی طرز لباس پوشیدن) شما به نوعی تغییر می‌کند.

موقعیت‌های مختلف زندگی ما را وارد داستان‌های متفاوتی می‌کنند. به عنوان مثال اگر ایام کودکی شما بسیار آرام و دلپذیر بوده باشد احتمالاً داستان «معصوم» را می‌زیسته‌اید. دیگران به نیازهای شما رسیدگی می‌کردند و کافی بود به آن‌ها اعتماد کنید، زندگی را تجربه کنید و راه موفقیت خود را بیابید. زیستن چنین داستانی زیربنای اعتماد و خوش‌بینی را برای شخصیت شما فراهم کرده است. اما اگر کودکی سخت و تلخی را تجربه کرده باشید، ممکن است حکایت زندگی شما داستان «یتیم» بوده باشد. البته نه به این معنا که واقعاً پدر و مادر خود را از دست داده باشید. بلکه منظور اصلی این است که کسانی که مسئولیت بزرگ کردن شما را به عهده داشتند بی‌حواس‌تر، بی‌مهارت‌تر و آسیب‌دیده‌تر از آن بودند که به درستی به نیازهای شما (جسمی، احساسی و فکری) رسیدگی کنند. در نتیجه داستان زندگی شما توأم با مشکلات مربوط به محرومیت و آسیب‌دیدگی بوده است. طبیعی است که زیستن چنین داستانی باعث می‌شود دیدگاه شما نسبت به زندگی محتاط، واقع‌بینانه و حتی منفی‌گرا باشد. یا ممکن است هر دو داستان را یکی بعد از دیگری یا هم‌زمان (اگر تجربه دوگانه‌ای با پدر و مادر خود داشته‌اید) تجربه کرده باشید.

با گذشت زمان وقتی بزرگ‌تر شدید، تصمیم گرفتید مستقل‌تر عمل کنید و با دنیا و اجتماع بهتر آشنا شوید. حتی ممکن است در سنین نوجوانی با والدین خود به مخالفت پرداخته باشید. می‌توان گفت در این مرحله داستان «جستجوگر» را دنبال کرده‌اید که

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۱۵

مستقیماً به موضوع‌های استقلال و هویت ارتباط پیدا می‌کند. شاید در همین ایام باشد که به دلدادگی علاقه‌مند شده و داستانی عشقی را آغاز کرده و از موهبت‌های صمیمیت و عطوفت برخوردار شده باشید. این کار ممکن است به ازدواج و بچه‌دار شدن منجر شده باشد و باعث شده نقش و داستان «حامی» را به‌عهده گیرید. این داستان اغلب مهارت‌های پرورش دادن، بار آوردن و فداکاری را پیش می‌کشد.

ما در طول عمرمان داستان‌های متعددی را تجربه می‌کنیم. نکته اصلی این است که در چه حد و با چه کیفیتی به داستان‌های زندگی مان می‌پردازیم و آن‌ها را پیش می‌بریم. چون با انجام این کارها و به‌دست آوردن این تجربه‌ها می‌توانیم انسان فهمیده، مسئول، باارزش و موفق شویم.

مردم جامعه امروز به افراد با شخصیت احترام می‌گذارند و چنین انسان‌هایی را لایق ریاست و مدیریت سازمان‌های بزرگ و مهم می‌دانند. اما سؤال اینجاست که چگونه می‌توان شخصیت ارزشمندی را بنا کرد؟ همه ما می‌دانیم تصمیم گرفتن برای انجام کار مثبت یا دست کشیدن از کار منفی کافی نیست و موفقیت ما را تضمین نمی‌کند. اگر بخواهیم انسان خوب، درست و کامیابی شویم باید ساختار درونی خود را طوری بسازیم و تغییر دهیم که راه به‌دست آوردن اهداف مان هموارتر و آسان‌تر شود. هر کدام از موقعیت‌های زندگی فرصتی برای دنبال کردن یک داستان و به‌دست آوردن تجربه‌هایی است که ارزش‌های انسانی ما را بالاتر می‌برند. از سوی دیگر اگر این فرصت‌های زندگی را درست نشناسیم یا از آن‌ها استفاده نکنیم ممکن است به‌سوی بیهودگی، خرده‌گیری و تخریب سوق داده شویم. اگر فرصت‌های مثبت زندگی مان را دریابیم، کنار گذاشتن وسوسه‌های مخرب و عبور از تله‌هایی که بر سر راه مان قرار می‌گیرند به مراتب آسان‌تر می‌شود.

قصه‌های این کتاب وقایع زندگی روزمره شما را به داستان‌های الگویی و شناخته شده‌ای که درس انسان بودن و موفقیت می‌دهند، مربوط می‌نماید. اما بسیاری از انسان‌ها خواب‌آلود، ندانسته و نفهمیده با روایت‌های زندگی خود برخورد می‌کنند و به همین دلیل اغلب احساس پوچی، بی‌هدفی و بی‌انگیزگی دارند. این اشتباه آن‌ها را از هدایای ارزشمندی که در راه پیگیری داستان‌های اصلی زندگی شان به‌دست خواهند آورد محروم می‌کند. آن‌ها احساس تنهایی و بیچارگی می‌کنند و قادر نیستند کمک قابل توجهی به اعضای خانواده، دوستان، همکاران و یا جامعه خود بنمایند. کسانی که

ماهیت داستان‌های اصلی زندگی خود را درک نکرده‌اند اغلب نمی‌توانند مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی خود را بپذیرند.

وقتی متوجه می‌شویم در داستان مهم و منحصر به فردی حضور و شرکت داریم، زندگی ما به سرعت معنا، هدف و ارزش پیدا می‌کند. از سوی دیگر کمتر احساس تنهایی می‌کنیم، چون می‌دانیم نقاط مشترک متعددی با سایر کسانی که در طول تاریخ داستانی مشابه با روایت زندگی ما را تجربه کرده‌اند داریم. در اینجا به دو نمونه از راه‌های به کار بستن و استفاده مفید از نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی توجه کنید.

حکایت اسطوره‌ای استیون^۱

استیون معتقد است شغل او پیش‌پا افتاده و بسیار معمولی است. او خودش را یک حمال می‌داند! نتیجه آزمون پی‌ام‌ای‌آی او نشان می‌دهد که داستان اصلی زندگی او حکایت «حامی» است. او در این مورد فکر می‌کند و می‌بیند دخترش معلول و همسرش دچار افسردگی است. او به شغل خود ادامه می‌دهد، چون این کار به او توانایی نگهداری از دختر و همسرش را می‌دهد. در ضمن متوجه می‌شود محبت و خدمت کردن به مراجعه‌کنندگان محل کارش او را خرسند می‌کند. زمانی که متوجه می‌شود داستان زندگی‌اش با حکایت و مسیر شخص معروف و ارزشمندی چون مادر ترزا^۲ همانند است، به ارزش فردی خود پی می‌برد.

با این آگاهی جدید، از فرصت‌های داستان زندگی‌اش برای ادامه دادن و شتاب گرفتن در این مسیر استفاده می‌کند. او می‌خواهد این داستان را در حد امکان و با تمام توانش تجربه کند و پیش ببرد. این امر باعث می‌شود دیگر در گوشه‌ای پنهان نشود و خود را بی‌ارزش به حساب نیاورد. ارتباط و هماهنگی‌ای که با سایر حامیان جهان احساس می‌کند او را در ادامه راه زندگی‌اش تشویق می‌نماید. دیری نمی‌گذرد که مسئولیت‌های جدیدی در راه کمک به دیگران و حمایت از آن‌ها به عهده او گذاشته می‌شود. برای انجام این کار مبلغ قابل توجهی در اختیار او قرار می‌گیرد که با استفاده از آن، یک سازمان غیرانتفاعی که هدفش رسیدگی به یکی از معضلات اجتماعی است و این معضل مدت‌هاست فکرش را به خود مشغول کرده است راه‌اندازی می‌کند.

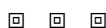
1. Steven

2. Mother Theresa

حکایت اسطوره‌ای جوان^۱

جوان احساس می‌کند در داستان «حامی» زندانی شده است. او حاضر است از فرزندان خود نگهداری کند، اما در عین حال معتقد است باید هدف‌ها و فعالیت‌های مثبت دیگری را به زندگی خود اضافه کند. احساس می‌کند مسیر او روایت آفرینش‌گر است. او می‌خواهد خلاقیت بیشتری در روابط خانوادگی خود ایجاد کند و نویسندگی را دنبال کند. او خودش را در نقش زن سنتی خانه‌دار محصور کرده است، چون همیشه به او گفته‌اند باید این کار را انجام دهد. نارضایتی‌اش را می‌توان در چهره و حالت‌هایش مشاهده کرد. نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی به او نشان می‌دهد که نقش «آفرینش‌گر» برای او اهمیت زیادی دارد و کمبود یا عدم حضور آن در زندگی‌اش به او احساس ضعف و ناراحتی می‌دهد. کم‌کم برنامه‌اش را طوری تغییر می‌دهد که بتواند مقداری از وقت خود را به نوشتن مطالبی که بارها به آن‌ها فکر کرده است بگذراند. زمانی که بالاخره بعضی از مقاله‌های او به چاپ می‌رسند نوعی احساس دگرگونی، تغییر و تحول به او دست می‌دهد. به نظر خوشحال‌تر می‌رسد و می‌توان این خوشحالی را در وجود او مشاهده کرد. شادمانی او روی روابط و اعضای خانواده‌اش نیز تأثیر مثبت می‌گذارد و کلاً انرژی مثبت‌تری در خانه آن‌ها احساس می‌شود. در حقیقت او با شناخت و پیگیری داستان زندگی خود، برای اطرافیانش نیز مفید واقع می‌شود.

آزمون پی‌ام‌ای‌آی به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید با پیگیری داستان اصلی زندگی خود به اوج موفقیت و عظمت فردی دست یابید. امیدواریم این کتاب انگیزه شناخت و تجربه توانایی‌های فردی و انتخاب راهی که با استعدادهای‌تان هماهنگ است، به شما بدهد.



1. Joan

☆ حتماً بخوانید! ☆

آزمون پی‌ام‌ای‌آی را که در ادامه می‌آید انجام دهید و نتایج آن را یادداشت کنید. همچنین می‌توانید آزمون‌های تکمیلی را در آدرس اینترنتی انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی — www.Bonyadonline.ir — بیابید و خود و اعضای خانواده یا دوستان و همکاران از آن بهره ببرید. در فصل ۶ اطلاعات بیشتری درباره استفاده گروهی از آزمون پی‌ام‌ای‌آی به دست می‌آورید.

پس از اینکه به همه سؤال‌ها پاسخ دادید طبق دستورالعمل امتیاز دادن به آزمون عمل کنید و ورقه مربوط به نتایج آزمون را پر کنید. با این کار تصویری از نیروهای اسطوره‌ای که در حال حاضر در وجودتان جریان دارند به دست می‌آورید.

سپس به صفحه بعد که نمرات و نتایج آزمون شما را درجه‌بندی می‌کند مراجعه کنید. در این قسمت متوجه می‌شوید کدام الگوی شما میزان و مقدار بالا، متوسط و یا پایین دارد. هنگام مطالعه توضیحات کهن‌الگوها و همچنین فصل ۵ دوباره به این صفحه که نتایج آزمون شما را به شکل خلاصه دربر می‌گیرد مراجعه نمایید. فصل ۵ اطلاعات بیشتر و عمیق‌تری درباره نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی در اختیار شما قرار می‌دهد.

آزمون پیرسون مار^۱ برای تعیین کهن‌الگوی شما پرسش‌نامه همراه با جدول تعیین نتایج

دستورالعمل آزمون پی‌ام‌ای‌آی (PMAI)

آزمون پی‌ام‌ای‌آی به منظور کمک به شناخت بهتر خود و دیگران طرح شده است. این کار با بررسی الگوهای گوناگون و گاه ضد و نقیضی که وقایع زندگی را شکل می‌دهند انجام می‌شود. هر یک از این الگوها به یک شخصیت اصلی (کهن‌الگو) و برداشت‌ها و طرز عمل این شخصیت در زندگی مربوط می‌شود. هر یک از دوازده کهن‌الگوی این آزمون به نوبه خود ارزشمند است و هدیه‌ای برای دنیای ما به ارمغان می‌آورد. هیچ‌یک از آن‌ها از سایر کهن‌الگوها بهتر یا بدتر نیست. به همین دلیل درست یا اشتباه بودن پاسخ‌ها در این آزمون مطرح نیست و معنایی ندارد.

- هنگام پاسخ دادن به سؤال‌های این آزمون مطالب زیر را به‌خاطر داشته باشید:
- با سرعتی که برای‌تان راحت است به سؤال‌ها پاسخ دهید. صحیح‌ترین پاسخ احتمالاً اولین عکس‌العمل و نظر شما است.
- لطفاً سؤالی را بدون جواب نگذارید زیرا ممکن است نتیجه آزمون اعتبار خود را از دست بدهد.
- اگر در مورد سؤالی شک دارید جوابی را که به‌نظر شما صحیح‌تر می‌رسد انتخاب کنید و سپس به سؤال بعدی بپردازید.
- وقایع چند ماه اخیر زندگی‌تان را پایه و اساس پاسخ‌های خود قرار دهید، نه آنچه در طول عمرتان یا فقط امروز تجربه کرده‌اید.
- اطمینان حاصل کنید که پاسخ‌های شما مربوط به خصوصیات و شخصیت کنونی شما می‌شوند، نه خواصی که می‌خواهید در آینده به‌دست آورید یا آنچه فرد دیگری از شما می‌خواهد.

1. Pearson-Marr

دستور العمل:

میزان موافقت یا مخالفت خود با
هر یک از جملات زیر را بر اساس
نمرات روبه‌رو مشخص کنید.

- ۱ = کاملاً مخالفم
۲ = مخالفم
۳ = بی‌طرف
۴ = موافقم
۵ = کاملاً موافقم

ستون‌ها	۱	۲	۳
۱. معتقدم انسان‌ها اصولاً قابل اعتماد هستند.....	☐		
۲. ضربه‌هایی که در کودکی خورده‌ام مرا نگران می‌کنند.....		☐	
۳. من می‌توانم به برنامه‌ریزی‌هایی که برای رسیدن به اهدافم تهیه کرده‌ام، عمل کنم.....			☐
۴. معتقدم انسان‌ها قصد آسیب رساندن به یکدیگر را ندارند.....	☐		
۵. دریافته‌ام که نباید توقع زیادی داشته باشم.....		☐	
۶. حاضرم برای دفاع از اعتقاداتم در زندگی ریسک کنم.....			☐
۷. می‌دانم اطرافیانم به نیازهایم رسیدگی خواهند کرد.....	☐		
۸. نزدیکانم هنگام نیاز مرا ناامید می‌کنند.....		☐	
۹. ترس را کنار می‌گذارم و به آنچه باید انجام شود جامه عمل می‌پوشانم.....			☐
۱۰. احساس امنیت می‌کنم.....	☐		
۱۱. دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.....		☐	
۱۲. در مقابل افراد زورگو ایستادگی می‌کنم.....			☐
۱۳. اعتقاد دارم همه نیازهای من زمانی به طریق معجزه‌آسایی برطرف خواهند شد.....	☐		
۱۴. شرایط زندگی مرا تحت فشار قرار می‌دهند.....		☐	
۱۵. با رک بودن راحت هستم.....			☐
۱۶. من احساس می‌کنم دنیا جای امنی است.....	☐		
۱۷. با انگیزه دادن به خودم مشکل دارم.....		☐	
۱۸. رقابت کیفیت کار مرا به اوج می‌رساند.....			☐
جمع اعداد ستون اول	↓		
جمع اعداد ستون دوم		↓	
جمع اعداد ستون سوم			↓

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = بی طرف

۴ = موافقم

۵ = کاملاً موافقم

میزان موافقت یا مخالفت خود با

هر یک از جملات زیر را بر اساس

نمرات روبه‌رو مشخص کنید.

ستون‌ها	۶	۵	۴
۱. من از کمک به دیگران احساس رضایت می‌کنم.....			☐
۲. به دنبال وضعیت بهتری در زندگی هستم.....		☐	
۳. کلاً مردم دوست هستم.....	☐		
۴. کمک به دیگران برایم آسان‌تر از کمک به خودم است.....			☐
۵. در جستجوی راه‌هایی برای بالا بردن توانایی‌هایم هستم.....		☐	
۶. انگیزه زندگی را در رابطه‌هایم می‌یابم.....	☐		
۷. محبت به دیگران مرا خوشنود می‌کند.....		☐	☐
۸. احساس بی‌قراری می‌کنم.....		☐	
۹. دوست دارم بین افراد ارتباط و تماس ایجاد کنم.....	☐		
۱۰. «نه» گفتن برایم دشوار است.....			☐
۱۱. من احساس می‌کنم با تحول در خود می‌توانم به دنیای بهتری دست یابم.....		☐	
۱۲. به صمیمیت اولویت می‌دهم.....	☐		
۱۳. من احساس می‌کنم بسیاری از افرادی که به آن‌ها کمک کرده‌ام، قدر مرا نمی‌دانند.....			☐
۱۴. در حال بررسی امکانات جدید در زندگی‌ام هستم.....		☐	
۱۵. رمانتیک هستم.....	☐		
۱۶. مهربانی یکی از ارزش‌های پایه‌ای من است.....		☐	☐
۱۷. اغلب از آداب اجتماعی و سنت پیروی نمی‌کنم.....		☐	
۱۸. عشق زندگی‌ام را کامل‌تر می‌کند.....	☐		
جمع اعداد ستون چهارم			↓
جمع اعداد ستون پنجم		↓	
جمع اعداد ستون ششم	↓		

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = بی طرف

۴ = موافقم

۵ = کاملاً موافقم

میزان موافقت یا مخالفت خود با

هر یک از جملات زیر را بر اساس

نمرات روبه‌رو مشخص کنید.

ستون‌ها	۹	۸	۷
۱. مشغول نجات دادن خود از یک وضعیت بد هستم....			☐
۲. زندگی‌ام را خودم خلق می‌کنم.....		☐	
۳. در هماهنگ کردن توانایی‌های افراد با کارهایی که باید انجام شوند مهارت دارم.....	☐		
۴. زندگی من به سرعت در حال تغییر است.....			☐
۵. فکرهای خوب و متعددی دارم که برای عملی کردن بسیاری از آن‌ها وقت پیدا نمی‌کنم.....		☐	
۶. مهارت‌های یک مدیر لایق در من وجود دارد.....	☐		
۷. در زندگی‌ام احساس خلأ می‌کنم.....			☐
۸. گاهی کارهای بزرگی را با راحتی و سهولت به انجام می‌رسانم.....		☐	
۹. ترجیح می‌دهم کنترل امور را در دست داشته باشم.....	☐		
۱۰. از این همه تغییر و تحول در زندگی‌ام حیرت زده‌ام....			☐
۱۱. الهام‌های زیادی بر من نازل می‌شوند.....		☐	
۱۲. علاقه دارم ریاست امور را به عهده داشته باشم.....	☐		
۱۳. تجربه‌های اخیر زندگی‌ام باعث شده‌اند در مورد هویت خود تجدیدنظر کنم.....		☐	
۱۴. به نظر مردم فرد خلاق هستم.....			☐
۱۵. اگر ببینم کنترل امور در حال از بین رفتن است مدیریت کارها را در دست می‌گیرم.....	☐		
۱۶. در حال سوگواری به خاطر از دست دادن فرد یا چیز مهمی هستم.....			☐
۱۷. قوه تخیل در من قوی است.....		☐	
۱۸. موظف هستم از عهده مسئولیت‌های خود برآیم.....	☐		
جمع اعداد ستون هفتم			↓
جمع اعداد ستون هشتم		↓	
جمع اعداد ستون نهم	↓		

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = بی طرف

۴ = موافقم

۵ = کاملاً موافقم

میزان موافقت یا مخالفت خود با

هر یک از جملات زیر را بر اساس

نمرات روبه‌رو مشخص کنید.



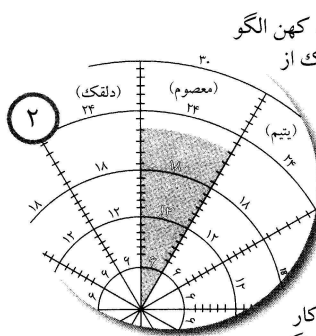
۲۴ زندگی پرازنده من

جمع نمرات

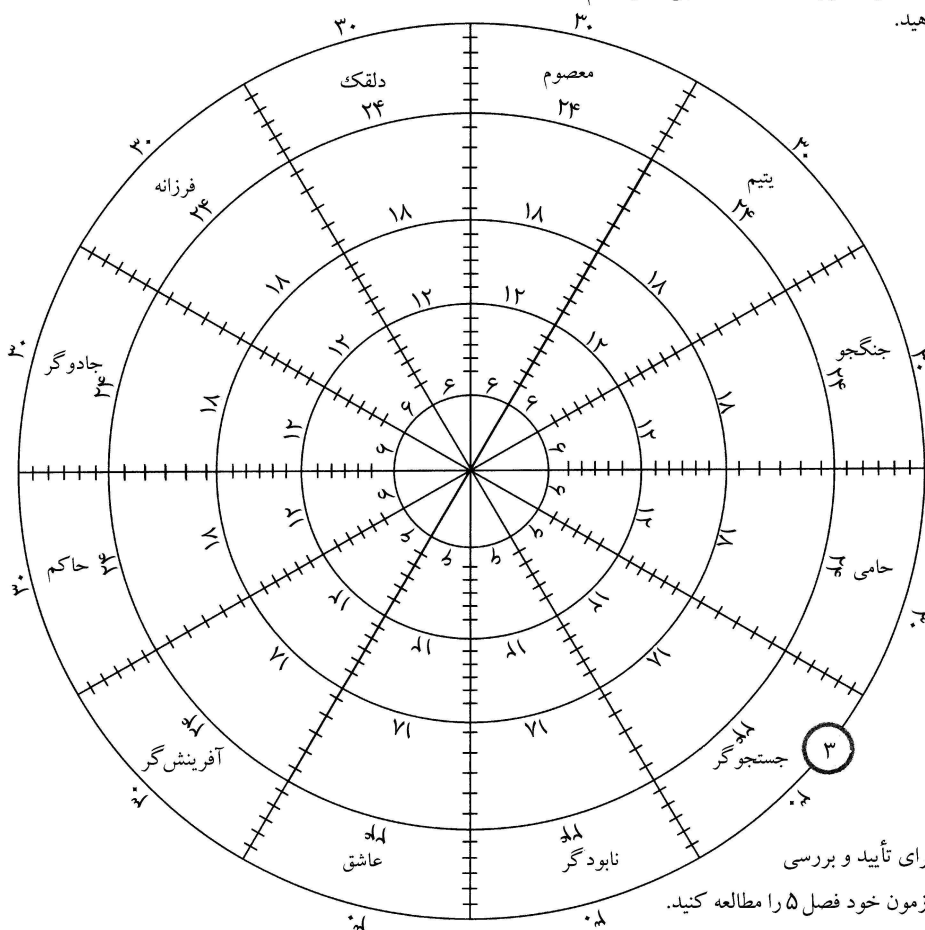
۱	معصوم
۲	یتیم
۳	جنگجو
۴	حامی
۵	جستجوگر
۶	عاشق
۷	نابودگر
۸	آفرینشگر
۹	حاکم
۱۰	جادوگر
۱۱	فرزانه
۱۲	دلچک

جمع کل هر یک از ۱۲ ستون آزمون را محاسبه کنید و در محل مربوط به آن بنویسید و انتقال دهید.

۱



در حال حاضر به هر یک از دوازده کهن الگو نمره داده اید. در دایره زیر به هر یک از کهن الگوها قسمتی تعلق گرفته که زیر نام آن قرار دارد. به نسبت عددی که به هر کهن الگو داده اید قسمت مربوط به آن را با مداد پر کنید. به عنوان مثال اگر به کهن الگوی معصوم نمره ۲۲ داده اید قسمت زیر این کهن الگو را از عدد ۲۲ به پایین پر کنید. این کار را در مورد هر یک از دوازده کهن الگو انجام دهید.



برای تأیید و بررسی آزمون خود فصل ۵ را مطالعه کنید.

آزمون پیرسون مار ۲۵

جدول رتبه‌بندی کهن‌الگوها

امتیاز	کهن‌الگوهای مربوط	توضیح
۲۴ تا ۳۰		اگر کهن‌الگویی از ۲۴ تا ۳۰ امتیاز بگیرد می‌توان گفت این کهن‌الگو در هویت شما بسیار مطرح و مهم است. این کهن‌الگوها در وجود شما بسیار فعال بوده و موضوع داستان‌های زندگی شما را شکل می‌دهند و شما پادشاه‌های مربوط به آن‌ها را دریافت می‌نمایید. یک یا دو تا از آن‌ها احتمالاً هدف قلبی زندگی شما را دربر می‌گیرد. بقیه آن‌ها مربوط به چالش‌هایی هستند که در حال حاضر با آن‌ها روبه‌رو هستید. اگر در این گروه هیچ کهن‌الگویی ندارید، ۲ تا ۴ کهن‌الگوی اول گروه بعدی الگوهای اصلی شما را تشکیل می‌دهند.

امتیاز	کهن‌الگوهای مربوط	توضیح
۱۸ تا ۲۳		کهن‌الگوهای این گروه تا حدودی در شما حضور و فعالیت دارند، اما دیدگاه و فلسفه شما را نسبت به زندگی شکل نمی‌دهند. این کهن‌الگوها به شکل پراکنده و نامرتبی در شخصیت شما حضور دارند. به عنوان مثال ممکن است به برخی از سؤال‌های مربوط به این الگوها امتیاز بالا و به برخی دیگر امتیاز پایین داده باشید.

امتیاز	کهن‌الگوهای مربوط	توضیح
۱۲ تا ۱۷		کهن‌الگوهای این گروه در شما شدت بسیاری ندارد و اغلب آن‌ها را کم‌اهمیت به‌شمار می‌آورید. شاید نتوانید کسانی را که داستان زندگی‌شان به این اسطوره‌ها مربوط می‌شود به آسانی درک کنید. به‌طور کلی این کهن‌الگوها تأثیر قابل توجهی روی داستان زندگی شما ندارند.

امتیاز	کهن‌الگوهای مربوط	توضیح
۶ تا ۱۱		امتیازهای پایین‌تر از عدد ۱۲ نشان می‌دهد شما فعالانه از این کهن‌الگوها اجتناب می‌ورزید. زیرا معتقدید این الگوها نامطلوب و منفی هستند، یا در گذشته بیش از حد این کهن‌الگوها را ابراز نموده‌اید، در نتیجه ممکن است کسانی که این تمایلات را از خود نشان می‌دهند زننده و بیزارکننده به‌حساب آورید. البته ممکن است مخالفت شما با این کهن‌الگوها به شکل ناخودآگاه ابراز شود.



فصل ۲

کهن‌الگوهای دوازده‌گانه

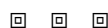
شناخت کهن‌الگوی شخصی و ایجاد زمینه رضایت در زندگی

کهن‌الگوها، شخصیت‌ها و ساختارهای درونی هستند که در سمبل‌ها، نقش‌ها و الگوهای فرهنگ‌های مختلف از قدیم شناسایی و مطرح شده‌اند. اگر احساس می‌کنید از یک سو به چیزی علاقه دارید و از سوی دیگر به چیز دیگری فکر می‌کنید، این دوگانگی به دلیل وجود دو کهن‌الگوی متفاوت در شما است. علاوه بر این، هر یک از ما کهن‌الگوها را به سبک خاص خود ابراز می‌کنیم. مثلاً ممکن است کهن‌الگوی دو نفر «جنگجو» باشد، اما نبرد زندگی هر کدام متفاوت باشد. کهن‌الگوی «جنگجو» ممکن است در یک سامورایی ژاپنی، سرباز ارتش، عضو یک دسته خیابانی و یا حتی زیست‌شناسی که برای بردن جایزه اول یک مسابقه علمی رقابت می‌کند وجود داشته باشد. این اشخاص هر کدام از قانون‌ها و اعتقادهای متفاوتی پیروی می‌کنند و لباس‌شان با یکدیگر فرق می‌کند، اما همه آن‌ها «جنگجو» هستند. کهن‌الگوی هر انسانی از فرهنگ، موقعیت جغرافیایی، تاریخی و همچنین ویژگی‌های فردی او تأثیر می‌پذیرد. کهن‌الگوهای شما می‌توانند مهم‌ترین نیازها و خواسته‌های زندگی‌تان را نشان دهند. درک آن‌ها شما را با استعدادهای نهفته خود آشنا می‌کند، دلیل و ارزش‌های اصلی

۲۸ زندگی برآزنده من

زندگی تان را به شما نشان می دهد و به میزان همدردی و همدلی شما نسبت به دیگران می افزاید.

هر یک از کهن الگوها ماهیت، هدف و عملکرد خاص خود را دارد. «جنگجو» به ما کمک می کند تمرکز و نظم پیدا کنیم و سخت کوش باشیم؛ «عاشق» به مردم کمک می کند احساس و رفتار مهربان تر، خوش قلب تر و صمیمی تری داشته باشند؛ از طرف دیگر «دلک» دیگران را سبک تر و بی خیال تر نموده و می خنداند. وقتی اسطوره ای در وجود شما بیدار می شود، داستان آن را در زندگی تان دنبال می کنید و کارهای جدیدی برای جلو رفتن در این روایت انجام می دهید. البته بهتر است کهن الگوی شما با کاری که در پیش می گیرید هماهنگی داشته باشد. اگر با همسر خود برای تفریح بیرون می روید به کار بستن روش های جنگجویانه بهترین نتایج را برای تان به همراه نخواهند داشت. از سوی دیگر افراد با لطافت و آسیب پذیری «عاشق» یا بازیگوشی «دلک» به میدان جنگ نمی روند. در ابتدای قرن بیستم کارل گوستاو یونگ، تحقیق و مطالعه در مورد رابطه میان کهن الگوها و نمادهای اسطوره ای با التیام و شفا یافتن انسان ها را پیگیری کرد. با شناخت این الگوهای باستانی منطق و فلسفه زندگی خود را بهتر درک می نمایید، رضایت خاطر بیشتری به دست می آورید و از افکار و رفتارهای منفی و محدودکننده رهایی می یابید. در ضمن این آگاهی، شناخت عمیق تر و دقیق تری از دیگران به شما می دهد و روابط شما را در حد قابل توجهی بهبود می بخشد. از همه مهم تر اینکه این آگاهی عمیق نسبت به شخصیت و هویت تان، فرایند استقلال و شکوفایی فردی شما را روشن تر، آسان تر و سریع تر می نماید. به این ترتیب می توانید هرچه زودتر موهبت های رشد و بلوغ درونی، موفقیت و شادکامی را به دست آورید.



در کدام نقطه زندگی هستید؟ فاصله تان تا رضایت مندی چقدر است؟

کهن الگو به شکل نامحسوس درون ما پرسه می زند تا اینکه بالاخره در یکی از مراحل زندگی به وضوح خودش را نشان می دهد. مسیر اسطوره ای قهرمان درون را در شکل ۱.۲ مشاهده می کنید؛ البته ممکن است شما این کهن الگوها را به همین ترتیب در زندگی خود تجربه نکرده باشید.

کهن الگوها یک ترتیب کلی و منطقی را در وقایع زندگی می پیمایند. علاوه بر آن یک یا چند کهن الگو ممکن است هویت اصلی شما را تشکیل دهند.

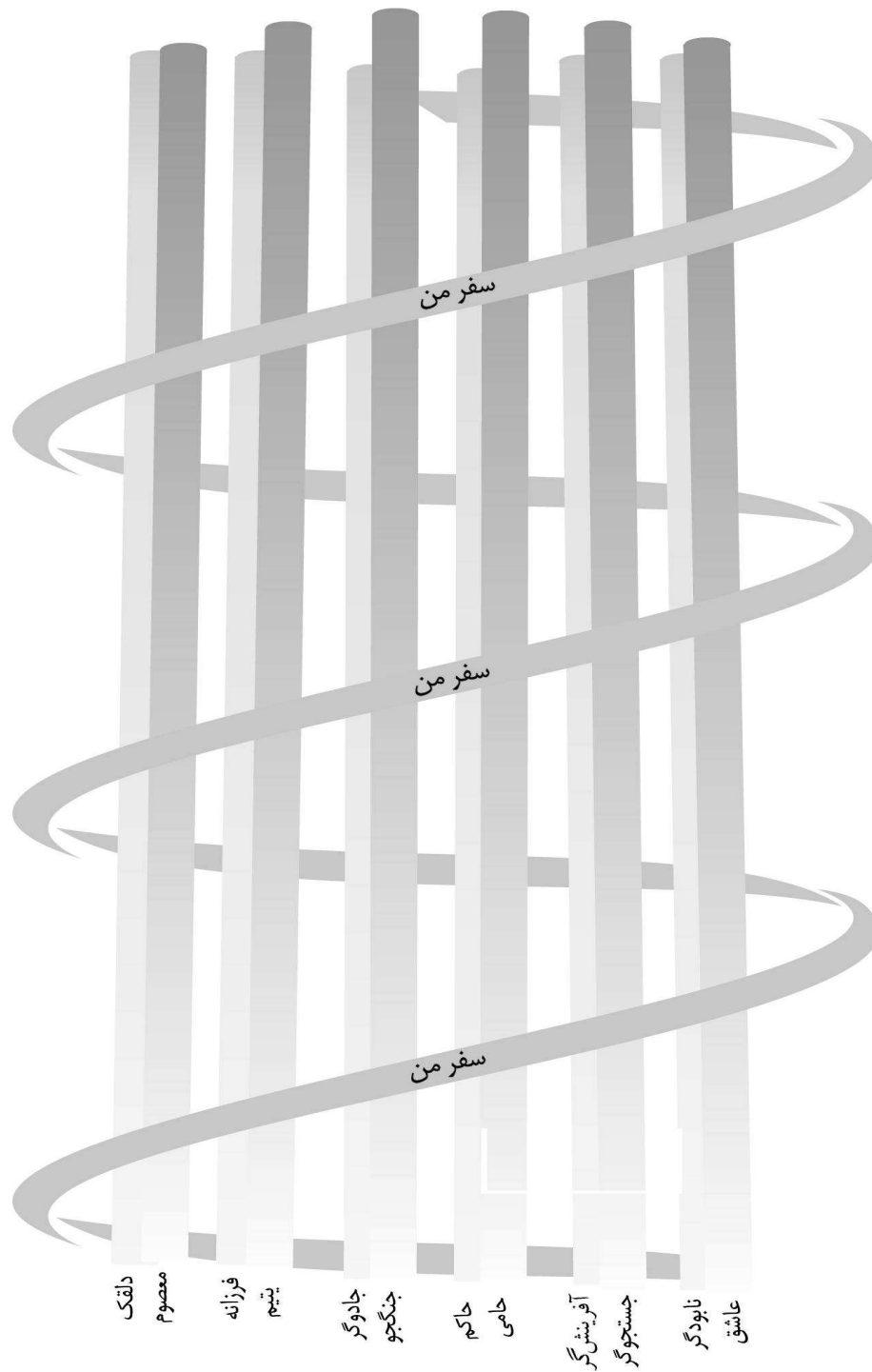
شکل ۱.۲ سفر اسطوره‌ای قهرمان.

یافتن اعتماد، توانایی و خوش‌بینی لازم برای آغاز سفر.	□ معصوم
پذیرش اتفاق‌های بد زندگی و به‌دست آوردن تفکر واقع‌بینانه.	□ یتیم
آموختن راه‌های رقابت، هدف‌گذاری و دفاع از خود هنگام نیاز.	□ جنگجو
دوست داشتن، کمک کردن و مهربانی نسبت به دیگران.	□ حامی
حاضر است با دیگران تفاوت داشته باشد و شجاعت انجام کارهای جدید را به‌دست می‌آورد.	□ جستجوگر
عشق ورزیدن، عطوفت، ایجاد روابط نزدیک و تعهد به دیگران.	□ عاشق
رها کردن و دوباره آغاز کردن؛ اقدام برای کم کردن یا قطع کردن موارد منفی.	□ نابودگر
نشان دادن و به‌کار بستن قوه‌ی تخیل، نوآوری، هوش و ذکاوت.	□ آفرینش‌گر
ریاست و به‌دست گرفتن مدیریت امور؛ ابراز مسئولیت و زندگی هماهنگ با ارزش‌های فردی.	□ حاکم
تغییر دادن وقایع از راه عوض کردن افکار و رفتار خود.	□ جادوگر
تفکر واضح، روشن، منطقی و مستقل.	□ فرزانه
لذت بردن از زندگی، حضور کامل در لحظه و زمان حال.	□ دلقک

توجه داشته باشید که سفر قهرمان مسیر مارپیچی را طی می‌کند. می‌توانید این موضوع را در شکل ۲.۲ مشاهده کنید. به همین دلیل امکان دارد کهن‌الگوهای مختلف را در طول عمر خود چندین بار تجربه کنید. گاهی کهن‌الگویی که در یکی از دوران‌های قبلی عمر خود شناخته‌اید دوباره سراغ‌تان می‌آید. پس به‌خاطر داشته باشید نتایج آزمون پی‌ام‌ای ثابت نیستند و ممکن است در آینده تغییر یابند. به همین دلیل توصیه می‌شود به سؤال‌های این آزمون هر شش ماه یک بار پاسخ دهید.

زمانی که موفق شدید چندین داستان اسطوره‌ای را در زندگی خود شناخته و تجربه نمایید، آن وقت می‌توانید از مزایای آن‌ها استفاده کنید و بهتر تصمیم بگیرید و امور خود را اداره کنید. وقتی کنترل بیشتری روی داستان زندگی خود به‌دست آورید، حضور هم‌زمان کهن‌الگوهای مختلف را احساس می‌کنید. به‌عنوان مثال ممکن است کاری را با خوش‌بینی کامل آغاز نمایید (معصوم)، اما دیری نمی‌گذرد که مسئله‌ای برای‌تان ایجاد می‌شود. با آن‌ها مستقیماً روبه‌رو می‌شوید و در این باره که چه کسانی به چه دلایلی

شکل ۲.۲ مسیر مارپیچ زندگی.



کهن‌الگوهای دوازده‌گانه ۳۱

آسیب دیده‌اند فکر و تحقیق می‌نمایید (یتیم). سپس برای کمک به آسیب‌دیدگان و نیازمندان گام بر می‌دارید (حامی) و برای از میان برداشتن معضل‌های مربوط اقدام می‌کنید (جنگجو). اگر موضوع را کمی عمیق‌تر دنبال کنید به راه‌حل‌های تازه علاقه‌مند می‌شوید (جستجوگر) و بهای سنگین یافتن آن‌ها را هر طور که هست می‌پردازید (نابودگر) و در عین حال به ارزش‌های خود وفادار می‌مانید و به نیازهای اطرافیان خود رسیدگی می‌کنید (عاشق). دیدگاه جدیدی بنا می‌کنید (آفرینش‌گر) و مسئولیت عملی کردن برنامه‌های خود را به عهده می‌گیرید و واقع‌بینانه برنامه‌ریزی و اقدام می‌کنید (حاکم). برای دستیابی به موقعیت بهتر، رفتار و طرز فکر خود را تغییر می‌دهید و با خواسته‌های تان هماهنگ می‌کنید (جادوگر). پیشرفت خود را با دقت اندازه‌گیری و بررسی می‌کنید (فرزانه) و در ضمن طوری عمل می‌کنید که از کار خود حداکثر لذت را ببرید و بالاخره موفقیت خود را جشن می‌گیرید (دل‌قک). این مثال عملکرد و تأثیر همه کهن‌الگوها را نشان می‌دهد، اما بسیاری اوقات بیش از یک یا چند کهن‌الگو برای حل مسائل به کار گرفته نمی‌شوند. همان‌طور که قبلاً اشاره شد ترتیب حضور یافتن کهن‌الگوها در زندگی شما ممکن است با ترتیب مثال بالا تفاوت داشته باشد. اگر راه‌حل مسئله‌ای هنوز پیدا نشده است، شاید به کهن‌الگوی جدیدی نیازمند هستید.

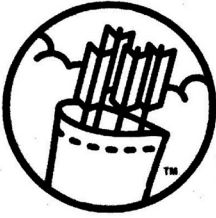
در میان گذاشتن نتایج آزمون پی‌ام‌ای با دوستان نزدیک و یا مشاوران مفید خواهد بود. روان‌شناس‌ها، مربیان، مدرسان، مشاوران و مدیران از این وسیله و تئوری برای کمک به همکاران و مراجعه‌کنندگان خود استفاده می‌نمایند. شناخت کهن‌الگوها می‌تواند شما را در راهنمایی صحیح فرزندان تان در جهت بلوغ و تکامل یاری دهد. می‌توانید از این آزمون برای بهبود روابط با اعضای خانواده، دوستان و یا همکاران، گروه‌های شغلی و همچنین برای شکوفایی استعدادهای مهم آنان استفاده کنید. در فصل ۶، اطلاعات بیشتری درباره راه‌های استفاده از کهن‌الگوها در محل کار، روابط و زندگی شخصی به دست می‌آورید.

در این فصل توضیحات کامل و عمیق‌تری درباره هر یک از کهن‌الگوها خواهیم داد. داستانی درباره هر یک از کهن‌الگوها برای تان تعریف خواهیم کرد. سپس انواع مختلف داستان‌هایی که به یک کهن‌الگو مربوط می‌شوند توضیح داده خواهند شد. در ضمن به تصاویر، هدایا، حُسن‌ها و نحوه شکل‌گیری و حضور هر کهن‌الگو در طبیعت، معنویت و مدیریت خواهیم پرداخت. سپس درباره احساس و تجربه درونی‌ای که فعال شدن هر

۳۲ زندگی پرازنده من

کهن‌الگو در وجودتان پدید می‌آورد توضیح خواهیم داد. به دلایل مختلف ممکن است آزمون پی‌ام‌ای‌آی نتیجه درست و قطعی در مورد کهن‌الگوهای اصلی‌تان به شما ندهد. تنها با شناخت کامل و عمیق هر کهن‌الگو می‌توانید در مورد جایگاه واقعی آن در زندگی و روان خود قضاوت نمایید. پس پیش از هر گونه تحلیل و پیش‌دآوری در مورد نتایج آزمون، این فصل را به دقت مطالعه کنید.

تصاویر کهن الگوها



جنگجو



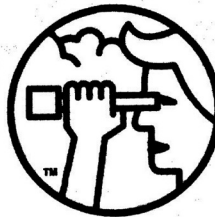
یتیم



معصوم



عاشق



جستجوگر



حامی



حاکم



آفرینش گر



نابودگر



دلّلق



فرزانه



جادوگر



معصوم

«دفنه» عاشق گردش و دویدن در باغ سرسبز و بی‌انتهای پدرش بود. او روزها در حالی که گیسوان بلندش از این سو به آن سو می‌رقصید به گشت‌وگذار، شکار و تفریح مشغول می‌شد. گاهی پدرش، رودخانهٔ بینوس، از اینکه دخترش لایق‌ترین خواستگاران خود را نیز جواب می‌کرد، می‌رنجید و می‌گفت: «پس کی و چطور می‌توانم نوه‌دار شوم؟»

دفنه دست به گردن پدر انداخته و با اصرار و التماس از او می‌خواست اجازه دهد آزادانه به گشت‌وگذار خود ادامه دهد. بینوس هم بالاخره می‌پذیرفت و دفنه دوان‌دوان، خوشحال و خندان راهی تفریح‌گاه خود می‌شد.

یک روز آپولو، دفنه را دید که در لابه‌لای درختان می‌دوید. آپولو که حس کنج‌کاوی‌اش برانگیخته شده بود دفنه را تعقیب کرد. او از قدرت و شتاب خارق‌العاده و ماوراءالطبیعه برخوردار بود، ولی قادر نبود به آسانی به دفنهٔ بادپا نزدیک شود. آپولو با التماس گفت: «نترس! من فرمانروای دلفای^۱ هستم، نه یک چوپان مزاحم.»

اما دفنه با شنیدن صدای آپولو تندتر از قبل پا به فرار گذاشت. به تدریج آپولو خود را به دختر نزدیک کرد، تا جایی که دفنه گرمای نفس آپولو را روی پوست گردنش احساس کرد. ناگهان درخت‌های بزرگ کنار رفتند و رودخانهٔ پدر نمایان شد. دفنه با تمام وجود جیغ کشید: «پدر! پدر! کمک! کمک! کمکم کن!» در حالی که جیغ گوش‌خراش دفنه فضا را

1. Delphi

پر کرده بود از سرعت او کاسته شد. احساس کرد پاهایش به زمین پیوند زده شد. پوست بدنش سفت و ضخیم شد و از دست و بالش شاخ و برگ رویید. آپولو با تعجب دید که دفنه زیبا و آزاد به یک درخت کوچک تاج برگ‌بو^۱ تبدیل شده است.

غم‌واندوه عمیقی وجود آپولو را فرا گرفت و بی‌درنگ فرمان داد درخت تاج برگ‌بو برای همیشه درخت او اعلام شود. در ضمن به دستور آپولو قرار شد تاج‌گل‌برندگان مسابقات ورزشی و هنری از آن پس از همین درخت تهیه شود و آن درخت کوچک هم موافقت خود را با پایین و بالا بردن شاخه‌هایش اعلام کرد.

.....

برگرفته از کتاب «اسطوره‌شناسی: نقل‌های ماندنی پروردگاران و قهرمانان»
نوشته ادیت همپلتون.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

بسیاری از اوقات «معصوم» اولین کهن‌الگویی است که با آن روبه‌رو می‌شویم. این کهن‌الگو مظهر اعتماد به دیگران و جهان است. به همین دلیل دنیا برای دفنه یک زمین بزرگ بازی بود و او علاقه‌ای نسبت به پذیرش سایر مسئولیت‌های زندگی نشان نمی‌داد. شخصیت «معصوم» به کودکی می‌ماند که برای انجام کارهای خود محتاج دیگران است. زمانی که «معصوم» با مشکل روبه‌رو می‌شود معمولاً تلاش خود را افزایش می‌دهد و سعی می‌کند ایمان و لیاقت بیشتری از خود نشان دهد. در حقیقت اعتقاد «معصوم» بر این است که تلاش و کارهای نیک او بالاخره نتایج مثبت و پاداش خواهد داشت. کهن‌الگوی «معصوم» به خاطر وجود محیط امن و پرعشق و صفای خانواده اغلب در خردسالان شکل می‌گیرد.

داستان دفنه در عین حال چالش‌های «معصوم» را نیز نشان می‌دهد. دفنه از سادگی و معصومیت خود به قدری دفاع می‌کند که بالاخره انسان بودن خود را از دست می‌دهد و به جای زن به درختی تبدیل می‌شود. آیا تا به حال از ترس فریب یا شکست خوردن، زندگی خود را محدود و کم‌انگیزه نگه داشته‌اید؟ نکات مثبت «معصوم» اعتماد، ایمان، امید و شگفتی‌هایی است که با خود به همراه می‌آورد.

1. laurel tree

موضوع اسطوره‌ای داستان

این کهن‌الگو در روایت‌های گوناگون مطرح شده است. در این داستان‌ها اغلب قهرمان به‌راحتی به دیگران اطمینان می‌کند یا اینکه رفته‌رفته کهن‌الگوهای جدیدی را (مانند یتیم و حامی) وارد زندگی خود می‌نماید. بسیاری از اوقات هم سایر شخصیت‌ها مانند یتیم‌های محتاج، نابودگران مهاجم، عاشق‌های وسوسه‌گر یا دلک‌های شیاد برای «معصوم» مشکل ایجاد می‌کنند.

سایر قصه‌هایی که به «معصوم» مربوط است:

- رایج‌ترین داستان‌ها درباره «معصوم» از رابطه‌اش با یک «حامی» که از دنیای امن و زیبای او حمایت می‌کند (مانند پدر دفته) شکل می‌گیرد. «معصوم» با کمک و حمایت «حامی» با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی آشنا شده و به حل و فصل آن‌ها می‌پردازد.
- در برخی داستان‌ها «معصوم» مانند یک ناظر پاک به تماشای فجایع و وقایع جهان می‌نشیند. در فیلم «فورست گامپ»^۱ قهرمان فیلم، وقایع سیاسی (جنگ ویتنام و جریان واترگیت) و مسائل فردی (کودک‌آزاری، تندباد) را مشاهده می‌کند و با این حال خوش‌بینی و سادگی‌اش را از دست نمی‌دهد.
- در حکایت‌هایی که عواقب منفی به همراه دارند سادگی، زودباوری و انکار «معصوم» به او آسیب می‌رساند. در این نوع روایت‌ها «حامی» در نجات دادن «معصوم» موفق نمی‌شود. به‌عنوان مثال می‌توان از شخصیت «لنی»^۲ در فیلم «موش‌ها و آدم‌ها»^۳ نام برد.
- داستان‌های زیبا و الهام‌بخش بسیاری نیز هست که در آن‌ها خوبی، تعهد و قانونمندی «معصوم» موجب توفیق و پیروزی او می‌شود. قهرمانان زن و مرد در این داستان‌ها شجاعانه از ارزش‌ها، اصول و عفت خود دفاع می‌کنند. قهرمان خوش‌بین و زودباور داستان اغلب با نیروهای مخرب درونی و بیرونی روبرو می‌شود و سرانجام در حفظ یا بازیابی اعتماد خود به زندگی و انسان‌ها موفق می‌شود.

1. Forrest Gump

2. Lenny

3. Of mice and Men

تصویرها

زیبایی چمن زار، آرامش دهکده و لطافت نسیم از عواطف «معصوم» سخن می گویند. در سختی ها اغلب معصوم بودن به امید داشتن ربط داده می شود و به همین دلیل است که بسیاری از ادیان در زمستان سرد و تیره مراسمی همراه با روشن کردن شمع که به منزله پیروزی نور بر تاریکی است برگزار می نمایند.

هدایا

«معصوم» معتقد است سازمان ها، مدیران و رهبران به نیازهای او رسیدگی خواهند کرد. چنین ایمان و مثبت اندیشی ای، به خصوص در خردسالان، پایه و اساس اعتماد به زندگی را تشکیل می دهد. هیومار (نویسنده) تعریف می کرد که چگونه یکی از فرزندان خردسالش پس از گرفتن دوش، با این اطمینان که بدون اینکه حرفی بزند حوله ای در اختیارش قرار داده خواهد شد، دستش را از پشت پرده دراز می کرد! به همین ترتیب برخی از بزرگسالان بر این باورند که هرچه نیاز دارند در اختیارشان قرار خواهد گرفت و اغلب همین نتیجه را هم به دست می آورند.

معصوم و اجتماع

خواسته و نیاز کودکان این است که بزرگسالان از آن ها حمایت کنند تا بتوانند وابسته و «معصوم» باشند. در سنین بزرگسالی نیز باید اعتقاد داشته باشیم که نیازهای مان مانند شغل، آذوقه، وسیله رفت و آمد و سلامت برآورده خواهد شد. همه ما در ابتدا بر این باوریم که دولت، کارفرمایان و سایر سازمان ها باید به نیازهای ما رسیدگی کنند و اکثر آدم ها راستگو و درستکار هستند. اما آن زمان که یاری و پشتیبانی خانواده، سازمان یا اجتماع را از دست می دهیم، کهن الگوی «معصوم» در وجود ما پژمرده می شود و خوش بینی و اعتقاد خود را به زندگی از دست می دهیم.

در طبیعت

وقتی کودکی را می بینیم، به او علاقه مند می شویم و می خواهیم از او نگهداری کنیم. این احساس را ممکن است درباره یک بچه گربه نیز پیدا کنیم. روال طبیعت این گونه است که نوزاد حمایت مورد نیازش را از اطرافیان خود دریافت می کند.

در معنویت

«معصوم جوان» خدا را پدر سخت‌گیر و خیرخواهی می‌پندارد که بدی‌ها را تنبیه می‌کند و خوبی‌ها را پاداش می‌دهد. «معصوم بالغ» می‌تواند عارفی باشد که معنویت را در امور روزمره‌اش احساس می‌کند و به زندگی، حتی در ایام سختی احترام می‌گذارد و مجذوب زیبایی‌ها و اعجاب آن می‌شود.

در مدیریت

کهن‌الگوی «معصوم» مهارت قابل‌توجهی در حفظ و وفاداری به سنت‌ها از خود نشان می‌دهد. او قادر است مدیریت و قوانین سنتی را به شیوه مؤثری پیاده کند. به‌علاوه خوش‌بینی او امکان به‌کار بستن شیوه‌های مدرن مدیریت را در اختیارش قرار می‌دهد. این توانایی به‌خصوص زمانی که یک راهنما آن را توصیه کرده باشد آشکار می‌شود. «معصوم» در نقش مدیر به‌خوبی فرصت‌ها را می‌بیند، به دیگران انگیزه می‌دهد و خوشحال و شاداب کارهایش را به پیش می‌برد.

.....

اگر کهن‌الگوی معصوم در وجود شما فعال باشد به‌خوبی می‌دانید

که روزه‌ای از امید در همه سختی‌ها و تیرگی‌های زندگی وجود دارد.

.....

معصوم تکامل یافته

اگر «معصومی» موفق و کامیاب باشید، ایمان، سادگی و خوبی را در زندگی ملاک عمل قرار می‌دهید. اصولاً به دیگران و دنیا به‌عنوان یک مکان امن اعتماد دارید. در مقابل وسوسه‌های زندگی ایستادگی می‌کنید و جهان را در حفظ نجابت و عدالت یاری می‌دهید. خیلی‌ها امید و مثبت‌اندیشی را از شما می‌آموزند و به‌خوبی نشان می‌دهید که شادکامی انسان از راه یک زندگی ساده، پاک و سالم به‌خوبی تأمین می‌شود. در سختی‌های زندگی نیز تمرکز ذهنی خود را روی مثبت‌ها حفظ می‌کنید و اجازه نمی‌دهید منفی‌ها تفکر شما را نسبت به خود یا احتمالات آینده مخدوش کنند. با مثبت‌اندیشی خود از پس مشکلات برمی‌آیید، در میان سختی‌ها فرصت به‌دست می‌آورید و این‌گونه امید را همواره زنده نگاه می‌دارید.

چالش‌های معصوم

مسائل را دست‌کم نگیرید و توانایی‌های خود را بیش از آنچه هست نپندارید. ممکن است مسائل شما را غافلگیر کنند یا اینکه دیگران از شما سوءاستفاده کنند. در ضمن امکان دارد که زشتی‌ها و سیاهی‌های زندگی که همواره از آن‌ها دوری می‌ورزید سرراحتان قرار بگیرند و شما را آزار دهند. خطر دیگری که تهدیدتان می‌کند کسانی هستند که با وعده و شیرین‌زبانی می‌توانند شما را گول بزنند.

مقابله با مشکلات

احتمالاً راهکارهای سنتی و امتحان شده را می‌پسندید، مشکلات را زیاد جدی نمی‌گیرید و معمولاً از خدمات یک متخصص برای حل مسئله خود کمک می‌گیرید. در هر حال امید خود را حفظ می‌کنید و معتقدید مشکل شما حل‌شدنی است. در ضمن ممکن است هیچ واکنش یا تلاشی از خود نشان ندهید و به این امید که کسی برای نجات شما از راه خواهد رسید، منتظر بمانید. یا اگر وحشت وجود شما را فراگرفته باشد ممکن است از دیگران کمک بخواهید و در هر حال اعتقاد دارید که کمک مورد نیازتان را دریافت خواهید کرد.

نظر دیگران

انرژی و طبیعت «معصوم» مورد تحسین بسیاری از افراد قرار می‌گیرد. در عین حال افراد دیگری «معصوم» را زودباور، محتاج حمایت و ناتوان به حساب می‌آورند. شخصیت وابسته معصوم گاهی نزدیکان او را کلافه یا خشمگین می‌کند، چرا که این اشخاص مایل نیستند نگهداری از «معصوم» را به گرفتاری‌های متعدد زندگی خود بیفزایند. و بالاخره ممکن است دیگران ارزش زحمات کهن‌الگوی «معصوم» را ندانند و به اندازه کافی از او قدردانی ننمایند.

آنچه توجه معصوم را به خود جلب می‌کند

افراد و چیزهایی که مطمئن و معتبر هستند بیشتر نظر شما را جلب می‌کنند. احتمال دارد نسبت به خطرهای موجود در محیط، سختی‌های زندگی دیگران، محدودیت‌ها و وابستگی‌های ناخودآگاهتان، آگاهی و توجه کافی نداشته باشید.

می خواهید این گونه دیده شوید

علاقه دارید سایرین شما را انسانی خوب، مهربان و مثبت ببینند و نمی خواهید کسی شما را بدجنس، سرد یا مزاحم تلقی کند.

کارهایی که برای معصوم مفید خواهد بود

- پیش بینی مشکلات
- احتیاط و دوراندیشی پیش از اعتماد به دیگران
- ارزیابی واقع بینانه و بدون غلو از توانایی های فردی
- اعتماد کمتر نسبت به متصدیان امور و همچنین پاسخ های کوتاه و ساده
- پیش گامی در حل مسائل فردی
- فراگیری مهارت های اصلی کهن الگوی یتیم

اگر کهن الگوی معصوم در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می کند. آن ها را در زیر شناسایی کنید.

- اغلب بدبین هستید و منفی می اندیشید. در ضمن ممکن است دلسرد باشید و امیدی نسبت به پیشرفت در وقایعی که با آن ها روبه رو هستید نداشته باشید.
- رفتار کسانی که زودباور به نظر می رسند اغلب شما را ناراحت می کند.
- تا به حال هرگز وضعیتی را تجربه نکرده اید که در آن بتوانید احساس امنیت کافی داشته باشید، خودتان باشید و به دیگران اعتماد کنید.
- آموخته اید و بر این باورید که خوش بین بودن و به دیگران اعتماد کردن کار درستی نیست.



یتیم

سال‌ها قبل دختری بود که به خاطر تنگ‌دستی پدر و مادرش مجبور شد خارج از شهر نزد مادر بزرگش زندگی کند. دخترک اوقات لذت‌بخشی را آنجا می‌گذراند؛ تا اینکه بالاخره مادر بزرگ بیمار شد و از دنیا رفت. دخترک ناچار دوباره برای زندگی با پدر و مادرش به شهر بازگشت. آن‌ها هر روز او را برای فروش کبریت راهی کوچه و خیابان می‌کردند. شب‌ها که به خانه بازمی‌گشت اغلب به بهانه کافی نبودن فروش، پدرش او را کتک می‌زد. از شام هم خبری نبود و دخترک گرسنه به خواب می‌رفت. زمستان فرارسید و هوا بسیار سرد شد. سرمای آزاردهنده‌ای در کوچه و خیابان احساس می‌شد و همه با عجله در حال رفتن به طرف خانه یا محلی گرم بودند. دخترک کبریت‌فروش پابره‌نه در آن برف و بوران خودش را به سرسرایي رساند. با خود فکر کرد شاید بهتر باشد به خانه برگردد؛ ولی سرمای خانه او دست کمی از هوای بیرون نداشت و علاوه بر آن مجبور بود شبی دیگر را شام نخورده و گرسنه به صبح برساند. یک مرتبه به ذهنش رسید کبریتی را روشن و چند لحظه‌ای گرمای آن را احساس کند. سرما او را بی‌حس کرده بود و به سختی می‌توانست چوب کبریت را میان انگشتانش نگاه دارد. چند تا را به زمین انداخت تا بالاخره موفق شد کبریتی را شعله‌ور کند. دخترک به شعله کوچک کبریت نگاه کرد و با کمال تعجب چهره مادر بزرگش را در میان آن دید که به او لبخند می‌زد. اندکی بعد چهره مادر بزرگ خاموش شد و جای خود را به نمای سنگفرش یخ‌بسته خیابان و انگشت سوخته دخترک داد. بی‌درنگ کبریت دیگری را روشن کرد و این بار هم مادر بزرگ، خوشحال و خندان نزد او آمد. دخترک هیجان‌زده با

خود گفت: «پس اگر همه کبریت‌ها را آتش بزنم، چه می‌شود؟!» همین کار را کرد و این بار همه کبریت‌ها را یک مرتبه به آتش کشید. بار دیگر مادر بزرگ ظاهر شد، اما این دفعه نه فقط صورت او بلکه بدنش هم دیده می‌شد. مادر بزرگ دست‌هایش را از میان شعله‌های آتش دراز کرد و دخترک را در آغوش کشید.

صبح سرد روز بعد بدن یخ‌زده دختر بچه‌ای با پاهای برهنه، در حالی که تکه پارچه‌ای بیش بر تن نداشت و یک دسته کبریت سوخته و زغال شده را در مشت‌هایش می‌فشرد پیدا شد. با این حال لب‌خندی روی لب دخترک نقش بسته بود که هیچ‌کس نمی‌توانست دلیل آن را بفهمد.

.....

برگرفته از «دخترک کبریت‌فروش»، نوشته هانس کریستیان آندرسن

کهن‌الگوی «معصوم» با این باور که اتفاق‌های ناگوار پاسخی برای اعمال نادرست او هستند، آسیب‌پذیر بودن خود را نادیده می‌گیرد. حکایت دخترک کبریت‌فروش نشان‌دهنده آن است که شخصیت «یتیم» می‌داند وقایع خوب و بد ممکن است در زندگی هر فردی اتفاق بیفتند. به‌راستی پذیرفتن ناکامی‌های زندگی «یتیم» دشوار است، چون این سؤال را که چرا باید بی‌گناهان و خوبان زجر بکشند یا آسیب ببینند، به میان می‌کشد. دل‌مان برای دخترک کبریت‌فروش می‌سوزد و بی‌احساسی‌ها و بی‌اعتنایی‌های پدر و مادر و اجتماع نسبت به او ما را رنج می‌دهد. بدبختی او در حدی است که مرگ برایش نجات‌بخش است. چرا که فقط با مردن و پیوستن به مادر بزرگ در آن دنیا راهی برای رهایی از درد و رنج و مصیبت «یتیم» بودنش می‌یابد.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

او کودکی است که هیچ‌کس به نیازهایش رسیدگی نمی‌کند. او بزرگسالی است که در چنگال ضعف‌های درونی، وقایع اسفناک، اشخاص ستمگر یا بیماری‌های جسمی گرفتار شده است. این افراد اغلب بدگمان می‌شوند و ستم‌دیدگی خود را توجیه می‌کنند یا از اطرافیان خود سوءاستفاده می‌کنند. ممکن است از دیگران کمک بخواهند، همان‌طور که در داستان، مادر بزرگ از آن دنیا می‌آید و نقش نجات‌دهنده را ایفا می‌کند. لاقلاً در آن دنیا دخترک دیگر یتیم و بی‌سرپرست نیست.

موضوع اسطوره‌ای داستان

«یتیم» از ابتدا با ستم، آسیب عاطفی و محرومیت روبه‌رو می‌شود و راه و رسم مبارزه و زنده ماندن در چنین وضعیتی را فرا می‌گیرد و یا اینکه از پس این سختی‌ها بر نمی‌آید و شکست می‌خورد.

سایر قصه‌هایی که به «یتیم» ربط دارند:

- حکایت‌های غمگین و تیره‌ای که وابستگی‌ها و ضعف‌های شخصیت اصلی یا بی‌عدالتی‌های اطرافیان سرانجام او را قربانی می‌کنند. همین‌طور داستان‌هایی که در آن‌ها افراد ستم‌دیده نسبت به دیگران ستم روا می‌دارند.
- داستان‌هایی که در آن‌ها گروهی از ستم‌دیدگان، مانند اسیران جنگ یا تبعیدشدگان به یاری یکدیگر می‌شتابند، برای رهایی خود تلاش می‌کنند یا با تعریف و اطلاع‌رسانی دربارهٔ وقایع زندگی خود از بروز مجدد این اشتباهات پیشگیری می‌کنند.
- روایت‌هایی که پیروزی مظلومان را نشان می‌دهند. در این داستان‌ها اغلب «یتیم»‌ها دست‌به‌دست یکدیگر می‌دهند و راه رهایی و شادمانی را می‌یابند و پیش می‌گیرند.
- حکایت‌هایی که شاهد و نشان‌دهندهٔ تغییر و دگرگونی «یتیم» از یک فرد دردمند به انسانی مهربان، با معرفت و سالم هستند. تشخیص این تغییر و تحول‌ها اغلب آسان نیست، چرا که ممکن است «یتیم» به «حامی»، «جنگجو» و یا «فرزانه» تبدیل شود. زندگی خانم اُپرا وینفری در رسیدن از وضعیتی شوم به جایگاه مشهورترین و پرنفوذترین شخصیت کشور آمریکا، نمونه‌ای از این‌گونه دگرگونی و پیشرفت فردی است.

تصویرها

تصویر زندگی «یتیم» شامل بیابان‌های خشک، انسان‌های سرافکنده و نحیف، تصاویر مبهم و سیاه و سفید، کارگرانی که به یکدیگر کمک می‌کنند و حتی مجسمهٔ آزادی که سمبل پناهندگی است می‌شود.

هدایا

«یتیم» برای نجات خود با ناگواری‌های زندگی مستقیماً روبه‌رو و درگیر می‌شود. او از این

۴۶ زندگی پرازنده من

جهت با «معصوم» تفاوت دارد و به او تعادل می‌دهد. «یتیم» حقایق منفی زندگی را می‌بیند، می‌شناسد و نیازی به پنهان یا انکار کردن آن‌ها احساس نمی‌کند. از یک سو آگاهی لازم برای پیشگیری از سختی‌ها را دارد و از طرف دیگر مهارت‌هایش توانایی رودررویی با معضل‌های زندگی را به او می‌دهد. یتیمی که شجاعت دیدن و پذیرفتن ترس‌های اصلی خود را پیدا می‌کند، می‌تواند شریک و همراه قابل اعتمادی باشد.

یتیم و اجتماع

یکی از عوامل اصلی دشواری‌های زندگی «یتیم» کمبود یا فقدان پشتیبانی و رسیدگی‌های لازم از طرف خانواده، اجتماع و دولت است. «یتیم» به تنهایی با دشواری‌هایی که خود او پدید نیاورده و روی آن‌ها کنترلی ندارد مواجه می‌شود. «یتیم» اغلب به کمک احتیاج دارد، اما نه کمکی که وابستگی و ضعف او را به همراه داشته باشد. دانستن این مطلب که کسان دیگری نیز در دنیا با چنین سختی‌هایی روبه‌رو هستند، اغلب «یتیم» را دل‌داری می‌دهد. اتحادیه‌های کارگری و بسیاری از سازمان‌های خدمات اجتماعی، کهن‌الگوی «یتیم» را در یافتن راه‌حل‌های مناسب برای سختی‌های زندگی و یافتن راه و جهتی مثبت یاری می‌دهند. فقر و ستم‌دیدگی، اغلب دلایل اصلی مهاجرت به یک کشور جدید هستند. این مهاجران برای دستیابی به موفقیت در کشور تازه خود نیازمند کمک و پشتیبانی‌اند. مهاجران اولیه کشور آمریکا هم برای حفظ بقا و مبارزه با مشکلات متعددی که در پیش داشتند به روش‌های مختلفی از یکدیگر پشتیبانی نمودند. به همین ترتیب مؤسسه‌های رفاه عمومی به یاری مستمندان و نیازمندان اجتماع می‌شتابند.

در طبیعت

پیشرفت و موفقیت «یتیم» به شناخت و درک او از اهمیت وابستگی متقابل برای حفظ بقا، بستگی دارد. دانشمندان و متخصصان محیط زیست به ما می‌گویند حتی طبیعت نیز نیازمند وابستگی متقابل است. همه اعضای طبیعت به گونه‌ای در حفاظت و بقای آن نقش دارند. به همین ترتیب اعضای بدن انسان نیازمند یکدیگرند و به اتفاق هم جسم ما را زنده و سالم نگاه می‌دارند. «یتیم» پخته اهمیت وابستگی متقابل را درمی‌یابد و این آگاهی را در تصمیم‌های زندگی‌اش به کار می‌گیرد.

در معنویت

«یتیم» نیز مانند «معصوم» خداوند را راهنما و حامی خود می‌داند. در ابتدا ممکن است «یتیم» فلاکت خود را نشانه‌ای از اشتباهاتش و خشم خدا بداند. اما زمانی که خود را بهتر می‌شناسد و در راه پیشرفت اسطوره‌ای خود گام برمی‌دارد، به این عقیده که خداوند در کنار او خواهد بود و به او آرامش، التیام، شادابی و توانایی خواهد بخشید اعتقاد پیدا می‌کند. به عبارت دیگر «یتیم» تکامل یافته بر این باور نیست که خدا باید او را نجات دهد، بلکه اعتقاد او این است که خداوند توانایی و استقامت لازم برای رویارویی با مشکلات و حل آن‌ها را به او خواهد داد.

در مدیریت

در مقام مدیر، «یتیم» معمولاً واقع‌بین است و به وعده‌های خود عمل می‌کند. او در پیش‌بینی و بیان مشکلات و خطرهای آینده مهارت دارد. «یتیم‌هایی» که با آسیب‌های درونی خود روبه‌رو می‌شوند و برای التیام آن‌ها می‌کوشند اغلب قادرند با سایر مردم همدلی و آن‌ها را درک کنند. اما در هر صورت «یتیم» به آن‌ها اجازه نخواهد داد در انجام امور مهم خود بهانه‌تراشی نمایند یا تنبلی به خرج دهند. در نتیجه مهر و محبت «یتیم» همواره با نوعی جدیت، نظم و پشتکار همراه است.

.....

اگر کهن‌الگوی یتیم در وجود شما فعال باشد

بر این باورید که احتیاط همیشه برای تان مفید است.

.....

یتیم تکامل یافته

«یتیم» توانا قادر است با فجایع و ناامیدی‌های زندگی روبه‌رو شود و از آن‌ها عبور کند. او به شرافت مردم عادی جامعه اعتقاد دارد و نگاه واقع‌بین او جایی برای نادیده گرفتن حقیقت‌های زندگی باقی نمی‌گذارد. او از کتاب‌ها، خدمات روان‌شناسی و همچنین دوستان خوب خود کمک مؤثر دریافت می‌کند. در عین حال این شخص به همراه همکارانش نیازهای آسیب‌دیدگان و محتاجان اجتماع را بررسی می‌کند و در راه کمک به آن‌ها گام برمی‌دارد.

چالش‌های یتیم

«یتیم» باید مواظب تقدیرگرایی، بدگمانی و هراس از اعتماد به دیگران به‌خاطر شکست‌ها و ناامیدی‌هایی که در دوران کودکی شاهد آن‌ها بوده است باشد. بیشتر شدن سختی‌های زندگی اغلب باعث می‌شود «یتیم» اعتماد کمتری نسبت به اطرافیان خود داشته باشد و کمک موردنیاز خود را از آن‌ها درخواست نکند. او اغلب جبهه می‌گیرد و از قلمروی خود دفاع می‌کند. فکر او این است که دیگران باید موضعش را بپذیرند و هر طوری که هست با آن کنار بیایند. رفتار خشن و آسیب‌رساننده خود نسبت به دیگران را با جملاتی چون «همه همین کار را می‌کنند»، «حقش بود»، «تقصیر او بود» و یا به بهانه اینکه در کودکی آسیب دیده است توجیه می‌کند.

مقابله با مشکلات

تکرار مشکلات ممکن است شما را به ستوه آورد و ناامید کند، یا اینکه برعکس، به اعتماد به نفس شما در رویارویی با دشواری‌ها بیفزاید. مسائل را آشکارا می‌بینید و توضیح می‌دهید. عواقب منفی عدم رسیدگی به آن‌ها را هشدار می‌دهید و به تنهایی یا با کمک صاحب‌نظران برای حل آن‌ها تلاش می‌کنید. می‌دانید همه مسائل حل‌شدنی نیستند و دیگران را در تحمل دردها و دشواری‌ها یاری می‌دهید.

نظر دیگران

اطرافیان حقیقت‌گرایی سرسختانه، طنز تحقیرآمیز نسبت به خود و پایداری شما را دوست دارند. خیلی از مردم متوجه هستند که در گذشته با سختی‌های زیادی مواجه بوده‌اید. در عین حال ممکن است با گِل‌ها، نق زدن‌ها و منفی‌بافی‌های بیش از حد اطرافیان‌تان را برنجانید. بعضی‌ها برای نجات شما اقدام می‌کنند، در حالی که برخی دیگر شما را هدف سوءاستفاده خود قرار می‌دهند.

آنچه توجه یتیم را به خود جلب می‌کند

اغلب مسائل را پیش‌بینی می‌کنید و درباره آن‌ها به دیگران هشدار می‌دهید. به آسانی به کسی اعتماد نمی‌کنید و همواره بر این باورید که هر چه خراب‌شدنی است، بالاخره زمانی به مشکل برخورد و خراب خواهد شد. احتمال دارد فرصت‌های حقیقی

یتیم ۴۹

زندگی تان را، به خصوص اگر به شکل غیرمنتظره‌ای پدید آیند، نبینید و از آن‌ها استفاده نکنید.

می‌خواهید این‌گونه دیده شوید

می‌خواهید دیگران شما را واقع‌بین، سرسخت و پایدار ببینند. در عین حال نمی‌خواهید زودباور و ساده باشید و یا اینکه با حرف‌ها و دسیسه‌های دیگران اغفال یا قربانی شوید.

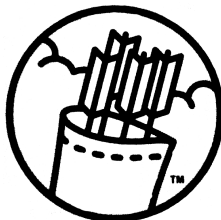
کارهایی که برای یتیم مفید خواهد بود

- انتخاب هدف‌های بزرگ و ارزشمند به‌جای خواسته‌های ناچیز و حقیر
- همکاری با دیگران برای رشد فردی، مالی یا اجتماعی
- پذیرفتن مسئولیت و اجتناب از عیب‌جویی (از خود یا دیگران)
- دانستن اینکه چگونه با برخی از اعمال و تصمیم‌های تان در پدید آمدن یا بیشتر شدن مشکلات خود دست دارید و سهم هستید
- توأم کردن ارزش‌ها و مهارت‌های «یتیم» و «معصوم»

اگر کهن‌الگوی یتیم در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می‌کند. آن‌ها را در زیر شناسایی کنید:

- نسبت به نیازمندان بی‌مهری و کم‌لطفی می‌کنید.
- تحمل شکوه‌گران و گله‌مندان برای تان بسیار دشوار است.
- اگر کسی شما را آزار دهد و یا خودتان به خود آسیب برسانید، متوجه نمی‌شوید.
- درد و وضعیت ستم‌دیده‌ها، ناتوان‌ها، ترک‌شده‌ها و قربانی‌ها را درک نمی‌کنید.
- آموخته‌اید و بر این باورید که ناتوان بودن و احساس ضعف خجالت‌آور است.



جنگجو

یک روز، صبح زود در سرزمین میانه که یائو^۱ فرمانروای آن بود آسمان مشرق رنگ زیبایی ارغوانی به خود گرفت. دیری نگذشت که خورشید طلوع کرد و نور زرد رنگ خود را به آن سرزمین تابید. اندکی بعد شرق آسمان دوباره به رنگ ارغوانی در آمد و پس از آن خورشید دومی هم طلوع کرد. کشاورزان و ماهیگیران همگی دست از کار کشیده و چشم به آسمان دوختند. کنجکاوی آن‌ها به بهت‌زدگی و سپس وحشت تبدیل شد، چرا که با چشمان خود طلوع سومین، چهارمین، پنجمین و بالاخره دهمین آفتاب را هم مشاهده کردند. حرارت داشت سرزمین را می‌سوزاند و نابود می‌کرد. گیاهان و محصول کشاورزان خشک و چروکیده و رودخانه‌ها بخار شده و به جویبار تبدیل شدند. مردم گرمزده ناامیدانه به خانه‌ها و سایه درختان پناه بردند. یائو برای نجات مردمش به نیایش مشغول شد و از تایانگ دیجون^۲، فرمانروای اسطوره‌ای مشرق زمین درخواست کمک کرد. دیجون مسئول درخت توت غول‌پیکری بود که ده کلاغ سحرآمیز که هر کدام ساکن خورشیدی بودند، روی شاخه‌های عظیمش جای داشتند. هر روز به نوبت یکی از کلاغ‌های جادویی خورشید خود را بر فراز آسمان پرواز می‌داد. ولی این بار هر ده آفتاب هم‌زمان وارد آسمان شدند و با حرارت کشنده خود کره زمین را تهدید می‌کردند.

دعا و تقاضای یائو به گوش دیجون رسید و او دستیار خوبش، یی^۳ را که ماهرترین کماندار دنیا بود به سرزمین میانه فرستاد. یی خواهان راه‌حلی

1. Yao

2. Tayang Dijun

3. Yi

صلح جویانه بود، ولی پس از دیدن آن سرزمین مصیبت دیده فهمید که باید بجنگد. یی بر فراز برج سر به فلک کشیده ای رفت. از آنجا تیری بر کمان کشید و مستقیم به سوی آخرین خورشیدی که طلوع کرده بود شلیک کرد. آفتاب سوزان رفته رفته خاموش شد و در عین حال بارانی از پره های سیاه رنگ کلاغ شروع به باریدن کرد. مردم از پناهگاه شان بیرون آمدند و با خوشحالی یی را تشویق کردند. به همین ترتیب آتش دومین، سومین و چهارمین خورشید به دست یی خاموش شد. زمانی که نوبت هشتمین آفتاب فرا رسید پره های بی شمار کلاغ ها که در آسمان شناور بودند، زمین را خنک کرده بودند. سرانجام پس از انفجار نهمین خورشید، یی سلاح قدرتمند و نجات بخش خود را زمین گذاشت. دهمین و غربی ترین خورشید به جای ماند و برای همیشه گرمای مورد نیاز زمین را تأمین نمود.

.....
برگرفته از «ده خورشید» در کتاب «اسطوره شناسی: گلچینی از حکایت های جهان»
گردآورنده: سی.اس. لیتلتون

این روایت از یک سو اقدام قهرمانانه یی و از سوی دیگر تخریبی را که اعمال خشونت آمیز به همراه دارند، حتی اگر موجه باشند، نشان می دهد. می بینیم که یی دنیا را نجات می دهد و در عین حال نه کلاغ اسطوره ای را از بین می برد. پس از رفع آن خطر، یائو، یی را به چندین مأموریت مهم دیگر می فرستد. یی با طوفان ها و سیل های مهیب اسطوره ای و حتی یک اژدهای غول پیکر و آدم خوار می جنگد.

ویژگی های این کهن الگو

«جنگجو» هدفمند است و حدود مرز تعیین می کند. نظام نامه این کهن الگو اغلب شامل اصول نظم، خودمهاری، قاعده و قانون و دلیری می شود. «جنگجو» به رقابت و پیکار علاقه دارد. «جنگجو» ی گمراه و تکامل نیافته مانند آتیلای ویرانگر و بی رحم رفتار می کند. پیشرفت و رشد «جنگجو» با شناخت و درک عمیق تر از کسانی که آن ها را دشمن می پندارد به دست می آید.

جنگجو ۵۳

فیلم «ببر غران، اردهای پنهان» صور مختلف «جنگجو» و مهارت و شهامت قابل توجه او را به نمایش می‌گذارد. در صحنه‌ای از فیلم یک استاد شمشیربازی، زنی را که به او حمله کرده بود شکست داده و سپس او را به شاگردی می‌پذیرد. با وجود این، بزرگوارترین «جنگجو» یان نیز با مشکلات و ضعف‌های مخصوص این کهن‌الگو درگیرند و از آن‌ها زیان می‌بینند. آن‌ها اغلب بی‌انگیزه و بی‌احساس‌اند و به همین دلیل در نشان دادن صمیمیت و آسیب‌پذیری خود، حتی در قبال نزدیکان‌شان ضعیف و محدود عمل می‌کنند.

موضوع اسطوره‌ای داستان

روایت‌های «جنگجو» طبیعتاً به جنگ، رقابت و بردوباخت مربوط می‌شوند. قهرمان داستان اغلب شجاعانه، فرد آسیب‌دیده یا زن وحشت‌زده‌ای را نجات می‌دهد یا مانع بزرگ دیگری را هموار می‌کند. «سوپرمن» و «راکی» و همچنین فیلم‌هایی که «جان‌وین» در آن‌ها نقش ایفا می‌کرد، داستان «جنگجو» را دنبال می‌کنند. در این داستان‌ها اغلب یک «جنگجو» ی مثبت و تکامل‌یافته با یک «جنگجو» ی مخرب نبرد می‌کند و «معصوم» یا «یتیمی» را نجات می‌دهد. گاهی نیز شخصیت مخرب داستان، کهن‌الگوی دیگری، مثلاً یک «حامی» تضعیف‌کننده است. استفاده از کهن‌الگوی «جنگجو» زمانی که به کارگیری کهن‌الگوی دیگری صحیح‌تر باشد توصیه نمی‌شود. سایر قصه‌هایی که به «جنگجو» ربط دارند:

- داستان‌هایی که حاوی رفتار شجاعانه و مؤثر قهرمان هستند. به عنوان مثال می‌توان از جان‌وین و سوپرمن نام برد.
- داستان‌هایی که شخصیت اصلی آن‌ها به شجاعت و عزم راسخ یک مبارز دست می‌یابد. به عنوان مثال می‌توان از یوشولین قهرمان فیلم پلنگ و اردها نام برد.
- داستان‌هایی که قهرمان آن‌ها دلیرانه به دیدگاه و اعتقادات راستین خود وفادار مانده و تا پای مرگ از آن‌ها حفاظت می‌کند. به عنوان مثال می‌توان از «ژان دارک» نام برد.
- حکایت‌هایی که شاهد شکست خوردن مبارز به علت کمبود یا ضعف او هستیم.

۵۴ زندگی پرازنده من

به عنوان مثال در فیلم «جنگ ستارگان»^۱ «دارت ویدر»^۲ به قدری از اهداف اولیه اش دور می شود که قدرت و سلطه جویی ارزش های اصلی او را تشکیل می دهند.

● روایت هایی که قهرمان آن ها در ابتدا احساس بسیار بدی نسبت به دشمن دارد، اما بعد با او همدردی می کند. به عنوان مثال می توان از «لوک اسکای واکر»^۳ قهرمان فیلم «جنگ ستارگان» نام برد که پس از دانستن این مطلب که «دارت ویدر» پدر اوست نسبت به او احساس ترحم می کند.

● روایت هایی که شخصیت اصلی آن ها در پی انتقام جویی به خاطر نارضایتی های گذشته است، مانند فیلم «بیل را بکش» که در آن شخصیت «اوماترمن» در پی انتقام از قاتل همسرش است.

● داستان هایی که قهرمان آن ها دشمن درونی خود را شکست می دهد و به نوعی مبارز معنوی تبدیل می شود. او کمبودهای درونی خود را جبران می کند و توانایی های شخصی لازم برای غلبه بر ظلم و ستم با روش های صلح جویانه را به دست می آورد. به عنوان مثال می توان از شخصیت هایی چون «ماهاتما گاندی» و دکتر «مارتین لوترکینگ» نام برد.

تصویرها

تصویرهای «جنگجو» بی باک، متحرک و اغلب ماشینی هستند، طوری که قدرتمند، هدفمند و متمرکز به نظر می رسند. این تصویرها شامل بناهای بزرگ، سلاح ها، میدان های ورزشی و یا انسان های سریع العمل، سرسخت و پرتکاپو می شوند.

هدایا

حُسن ها و مهارت های این کهن الگو پایداری در مقابل مشکلات، توانایی ایجاد و حفظ حدود مرز، شجاعت دنبال کردن اهداف شخصی و استقامت در پیکار و پی گیری راه پیروزی است. «جنگجو» توانایی دست یافتن به اهداف و حفاظت از حدود مرز شخصی را از خود نشان می دهد.

1. Star Wars

2. Darth Vader

3. Luke Skywalker

جنگجو و اجتماع

«جنگجو» علاقه خاصی به رقابت در مدرسه، ورزش، محل کار و مباحثه دارد. او ممکن است برای پیروزی، قانون و اصول اخلاقی را زیر پا گذارد. به همین دلیل «جنگجو» یانی که قانونمندی و اصول اخلاقی را نزد معلم یا راهنمایی فرا گرفته‌اند، پیشرفت و موفقیت ارزشمندتری به دست می‌آورند. «جنگجوها» نیازمند راهنمایی و دستور گرفتن هستند و ترجیح می‌دهند اجازه شانه خالی کردن از زیربار مسئولیت به آن‌ها داده نشود.

در طبیعت

«جنگجو» با قانون جنگل که در آن حیوانی موجود دیگری را تعقیب می‌کند و طعمه خود قرار می‌دهد، زندگی می‌کند. ما تفکر و ارزش‌های جنگجویانه را در حیوانات پستانداری که برای دستیابی به قدرت و ریاست با یکدیگر تا پای مرگ نزاع می‌کنند می‌بینیم. انرژی «جنگجو» در رقابت طبیعت برای حفظ بقا دیده می‌شود.

در معنویت

معنویت «جنگجو» روی انجام صحیح کارها، انضباط، مسئولیت‌پذیری و ریاضت‌کشی تمرکز دارد. «جنگجو» تمایل به نبردهای مذهبی و پیروی از دستورات خداوند برای شکست دشمنان بیرونی و ضعف‌های درونی دارد. «جنگجوی» تکامل یافته و معنوی، اراده و خودمهارى لازم برای گام نهادن در راه درست و انجام دستورات خداوند را به دست می‌آورد. او حاضر است در این راه جان خود را فدا کند.

در مدیریت

مدیران «جنگجو» کارمندان خود را در انتخاب و دستیابی به اهداف، سخت‌کوش بودن و پیروز شدن راهنمایی می‌کنند و همواره از انتقاد برای پیش‌برد اهداف استفاده می‌کنند. در نقش مدیر، «جنگجو» گله‌ها و بهانه‌های دیگران را نمی‌پذیرد و از آن‌ها انتظار دارد به موقع به وظایف خود عمل کنند. جنگجوها اگر به موضوعی اعتقاد کامل داشته باشند در راه رسیدن به آن از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند.

اگر کهن‌الگوی جنگجو در وجود شما فعال باشد

بر این باورید که انسان‌های سرسخت سرانجام موفق می‌شوند.

جنگجوی تکامل یافته

اگر «جنگجوی» فعال و تکامل یافته‌ای باشید اراده و شهامت یک قهرمان را از خود نشان می‌دهید. از سوی دیگر حاضرید با ترس، بی‌صبری و خستگی خود روبه‌رو شوید و وظایفی را که برای دستیابی به خواسته‌های قلبی‌تان لازم‌اند انجام دهید. با انضباط و مغرور هستید و نمی‌خواهید شکست یا ترس و وحشت، شما را شرمسار کند. به رقابت و پیشگام شدن گرایش دارید. داشتن یک هدف و مأموریت اصلی، سازندگی شما را به اوج می‌رساند.

چالش‌های جنگجو

توصیه می‌شود مراقب سیاه و سفید دیدن دنیا و بد پنداشتن کسانی که عقایدشان با شما متفاوت است باشید. «جنگجو»ها می‌توانند درگیر رقابت‌ها و مخالفت‌های بیهوده و مخرب شوند. بنابراین باید مواظب باشید با تلاش و کوشش بیش از حد خودتان را خسته و وامانده نکنید. احتمال دارد که در رسیدگی به سلامت و رفاه خود کوتاهی کنید، چرا که نمی‌خواهید نیازها، ضعف‌ها و آسیب‌پذیر بودن خود را بپذیرید. بهتر است به یاد داشته باشید که توانمندترین جنگجویان نیز نیازمند استراحت، آرامش و تفریح هستند.

مقابله با مشکلات

برای حل مسائل راهکارهای قدیمی خود را بیشتر و در مدت طولانی‌تری انجام می‌دهید. با مشکلات، مستقیم روبه‌رو شده و از حدود مرز خود و دیگران دفاع می‌کنید. کسانی را که دشمن و مخالف خود می‌دانید شناسایی و برای شکست آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید.

نظر دیگران

سایرین به قدرت، قاطعیت و توانایی شما در رقابت و برنده شدن احترام می‌گذارند. به نظر می‌رسد ویژگی‌های «جنگجو» بیشتر مردانه باشد، ولی در حقیقت عده زیادی از زنان شخصیت و کهن‌الگوی «جنگجو» دارند. بی‌احساسی و رفتار خشک و خشن شما اطرافیان‌تان را نگران می‌کند. برخی افراد رفتارتان را بی‌رحم و تهاجمی می‌بینند و به همین دلیل از شما می‌ترسند. با وجود این خیلی‌ها برای حل مشکلات دشوار و نجات یافتن از شما کمک می‌خواهند.

آنچه توجه جنگجو را به خود جلب می‌کند

بی‌عدالتی‌ها، چالش‌ها و مخالفان توجه شما را به خود جلب می‌کنند و برای غلبه بر آن‌ها و رسیدن به اهداف‌تان برنامه‌ریزی می‌نمایید. سرسختی و مهارت اطرافیان خود را می‌سنجید و نقاط ضعفی را که باید اصلاح کنند تا شما را ناامید نکنند گوشزد می‌کنید. ممکن است نتوانید حُسن‌ها و توانایی‌های کسانی را که ضعیف یا حقیر می‌دانید تشخیص دهید.

می‌خواهید این‌گونه دیده شوید

می‌خواهید استوار، کاردان و مسلط جلوه کنید. در ضمن نمی‌خواهید ضعیف، آسیب‌پذیر یا محتاج به نظر بیاید.

کارهایی که برای جنگجو مفید است

- انتخاب صحیح نبردها و به‌دست آوردن این آگاهی که تمام امور زندگی نیازمند درگیری و رقابت نیست
- استراحت، تفریح کافی، پذیرش و ابراز آسیب‌دیدگی
- تلاش در دیدن و درک طرز فکر و عقاید دیگران از جمله رقیب‌ها
- کناره‌گیری برای اینکه دیگران بتوانند کارها و مسئولیت‌های لازم را به‌عهده گیرند (چرا که نجات دادن دیگران همیشه لازم نیست)
- کنار گذاشتن دیدگاه یک‌جانبه‌گرایی و انتخاب طرز فکر برنده برنده
- ایجاد توازن و تعادل میان توانایی‌های «جنگجو» و «حامی»

اگر کهن‌الگوی جنگجو در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می‌کند. آن‌ها را شناسایی کنید:

- کسانی که شما را ضعیف می‌پندارند حقوق‌تان را پایمال می‌کنند.
- با حفظ حدود مرز و جواب منفی دادن مشکل دارید.
- از رقابت اجتناب می‌ورزید.
- برنامه‌ریزی و داشتن انضباط برای‌تان دشوار است.
- کسانی را که زورگو، تهاجمی و خشن به نظر می‌رسند دوست ندارید.
- به دیگران اجازه می‌دهید با شما بدرفتاری کنند و بعد مدت‌ها از بدی آن‌ها پیش خود گله می‌کنید.
- هرگز در وضعیتی قرار نداشته‌اید که باعث شود برای خود یا دیگران مبارزه کنید.
- به شما آموزش داده‌اند که نباید هرگز خشمگین شوید، فریاد بزنید و یا کار غیرعادلانه‌ای انجام دهید.



حامی

دیمتر^۱ الهه گندم و حبوبات یونان باستان بود. او هر سال بدون هیچ چشم‌داشتی گندم و غلات مورد نیاز مردم را تأمین می‌کرد. دیمتر دختری زیبا و دوست‌داشتنی به نام کُر^۲ داشت که برای ازدواج هنوز قدری جوان بود. یک روز بدون هیچ مقدمه‌ای هادس^۳ که عاشق کُر شده بود او را ربود و با خود به دنیای زیرین برد. دیمتر سراسیمه جهان را برای یافتن دخترش پیمود. سرانجام با هکاته^۴، الهه راه‌ها آشنا و دوست شد. هکاته او را نزد آپولو^۵، فرمانروای خورشید که جریان ربودن کُر را از آن بالا دیده بود برد. آپولو توضیح داد که قبل از دزدیدن کُر، هادس از زئوس^۶ اجازه گرفته بود و جالب اینکه زئوس نه تنها فرمانروای فرمانروایان، بلکه پدر کُر هم بود. وجود دیمتر از خشم پر شد. این وظیفه زئوس بود که از دخترش حمایت کند و از او و مادرش در چنین موضوعی نظرخواهی کند. فرستادگان دیمتر به دستور او نزد فرمانروایان گوناگون رفتند. ولی هیچ‌یک از آن‌ها به او در پس گرفتن دخترش کمک نکردند. دیمتر به اعتصاب بر زمین نشست و کشت گندم و حبوبات را کامل قطع کرد. قحطی، گرسنگی و فلاکت سرزمین را فرا گرفت. زئوس که دید با ادامه این وضع کسی برای پیروی از او به جای نخواهد ماند تسلیم شد. کُر که در دنیای پنهان زیر زمین به ملکه پرسفون^۷ معروف شده بود، دوباره به این

1. Demeter

2. Kore

3. Hodes

4. Hecate

5. Apollo

6. Zeus

7. Persephone

جهان بازگشت. گندم و حبوبات بلافاصله شروع به رشد کردند و بار دیگر نیازهای مردم بر آورده شد. علاوه بر این همه جا گل‌های رنگارنگ و زیبا سبز شدند. پرسفون به مادرش گفت که چون در اقامتگاه خود در جهان زیرین سه دانهٔ انار خورده است باید هر سال به مدت سه ماه به آنجا باز گردد. این است که هر سال زمستان زمانی که دیمیترا به خاطر دوری دخترش سوگواری می‌کند، به مدت سه ماه رشد حبوبات متوقف می‌شود. ناگفته نماند که گر هر دو جهان را دوست داشت و مجسمه‌های شاد و خندان او در کنار مادر و یا شوهرش، هادس، این مطلب را به خوبی بازگو می‌کند.

.....

برگرفته از کتاب «اسطوره‌شناسی: گلچینی از حکایت‌های جهان»

گردآورنده: سی.اس. لیتلتون

و کتاب «نقل‌های ماندنی پروردگاران و قهرمانان»، نوشتهٔ ادیت همپلتون.

این حکایت چالش «حامی» را بازگو می‌کند. دیمیترا از جان و دل مایه می‌گذارد، اما وقتی می‌بیند از زحماتش قدردانی نشده و از او سوءاستفاده می‌شود، عقب نشسته و خط‌ونشان می‌کشد. در عین حال به نظر می‌رسد شاید عشق دیمیترا با قدری کنترل و سلطه‌جویی همراه باشد، چرا که به دشواری به دخترش اجازهٔ انتخاب و تصمیم‌گیری می‌دهد. از سوی دیگر در ادامهٔ داستان می‌فهمیم که دیمیترا و پرسفون به‌اتفاق یکدیگر برای اولین بار به دختران، زنان و مردان در زمینهٔ اصول کشاورزی، جنسیت، تولد، بلوغ، و مرگ آموزش می‌دهند.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

«حامی‌ها» اصولاً مردم‌دوست و مهربان هستند و از کمک به دیگران لذت می‌برند. «حامی» تکامل‌یافته، بامحبت و صفای خود دنیا را پرانگیزه و شاد می‌کند. به‌عنوان مثال می‌توان از پرئسس دایانا و مادر ترزا یاد کرد. «حامی‌ها» اغلب با دیگران مهربان‌اند، اما همیشه نسبت به خودشان این‌گونه رفتار نمی‌کنند. از آنجا که نزدیکی و علاقهٔ زیادی به فرزندان و آشنایان خود احساس می‌کنند، احتمال دارد به‌صورت ناخودآگاه این اشخاص را به خود وابسته و متکی نگاه دارند. «حامی» وامانده و تکامل‌نیافته دچار نوعی وابستگی

دوگانه و افراطی شده و کمک به دیگران را بهانه‌ای برای فرار و انکار مشکلات فردی خود قرار می‌دهد.

«حامی» در وجود شما همواره فرصت انسان بودن و شرافتمندی راستین را در اختیارتان قرار می‌دهد.

موضوع اسطوره‌ای داستان

داستان کلاسیک «حامی» نمایش‌دهنده انسان خوب و مهربانی است که بزرگواری خود را نشان می‌دهد و دیگران را در راستای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی‌شان یاری می‌دهد. در سایر حکایت‌ها «حامی» خوبی دیگران را جبران می‌کند و یا بین مهرورزی نسبت به دیگران و خویش‌ن تعادل ایجاد می‌کند.

داستان‌های اسطوره‌ای «حامی» اغلب به «معصوم» یا «یتیمی» که نیازمند محبت، نگهداری یا حمایت است احتیاج دارد. دشمنان بسیار یا معضل‌هایی نیز وجود دارند که کار و راه «حامی» را مشکل و ناهموار می‌کنند. سایر قصه‌هایی که به حامی ربط دارند:

- داستان‌هایی که بخشندگی و کمک مادی و معنوی به دیگران را می‌ستایند.
- حکایت مادران و پدران سلطه‌جویی که به‌خاطر اضطراب و نگرانی، به فرزندان خود استقلال و آزادی کافی نمی‌دهند و به عناوین مختلف به زندگی آن‌ها لطمه می‌زنند. به‌عنوان مثال می‌توان از عمومی «لوک اسکای واکر» در فیلم «جنگ ستارگان» یاد کرد.
- روایت‌هایی که در آن‌ها «حامی» بین خود و دیگران حدومرز لازم را پدید می‌آورد و متوجه می‌شود چه مواقعی بهتر است در امور دیگران دخالت نکند و فرصت پرداختن به مسائل‌شان را به آن‌ها بدهد. به‌عنوان مثال در داستان ما دیمیتیر برای رسیدن به خواسته‌اش کشت‌گندم و حبوبات را متوقف می‌کند.
- روایت «حامی» که پس از مشاهده وضعیت بد گروهی از ستم‌دیدگان دست به کار شده و به نیازهای آن‌ها رسیدگی می‌کند. به‌عنوان مثال می‌توان از «مری پاپینز»^۱ نام برد. «حامی» انسانی معنوی است که برای دیگران فداکاری می‌کند.

1. Mary Poppins

تصویرها

نقش‌های «حامی» شامل فراوانی، نعمت، حاصل‌خیزی، لبخند و انسان‌های خوشرویی می‌شود که با تواضع خم شده و به دیگران احترام می‌گذارند. همچنین تصویرهای خانه و خانواده، گرمی شومینه، رنگ‌های آرامش‌بخش و اشکال دایره‌مانند به صورت نمادین به «حامی» ارتباط دارند.

هدایا

«حامی» بشردوستی، مهربانی و رشد و پرورش درونی را برای ما به ارمغان می‌آورد. او به یاری و رسیدگی به نیازهای دیگران علاقه‌مند است و می‌تواند در این راه از خودگذشتگی کند. «حامی» تکامل‌یافته، انسانی معنوی، بخشنده، فهمیده و بزرگواری است.

حامی و اجتماع

دنایای رقابتی امروز، پول و مقام را ارزشمند می‌داند و به محبت و انسان‌دوستی چندان بها نمی‌دهد. در عین حال برای رشد و شکوفایی جامعه‌اش نیازمند توانایی‌ها و مهارت‌های «حامی» است. برای بار آوردن فرزندان، رسیدگی به سالمندان و یاری دوستان و همکاران باید از «حامی» کمک بگیریم. جوامعی که قدر خدمات «حامی» را می‌دانند، به او ارج نهاده و حقوق و پاداش قابل توجهی می‌دهند. کهن‌الگوی «حامی» در سازمان‌های مذهبی، دولتی یا آموزشی بیشتر مورد توجه و احترام قرار می‌گیرد.

در طبیعت

پرندگان از جوجه‌های‌شان مراقبت می‌کنند. حیوانات پستاندار به توله‌های خود شیر می‌دهند و اغلب با یکدیگر همکاری می‌کنند. سگ با انسان دوستی می‌کند. موجودات زنده اغلب به کمک یکدیگر محتاج‌اند و گاهی اوقات این نیاز امری حیاتی است. انرژی «حامی» را می‌توان در تغییر و تحولاتی که پس از انجام کارهای محبت‌آمیز در جسم انسان رخ می‌دهد، احساس کرد. ترشح مواد «آندرفین»^۱ در وجود ما خشم و ترس را فروریخته و مهر و دوستی را جایگزین می‌کند.

1. endorphins

در معنویت

«حامی» معنویت را در انسان بودن، فراسوی خواسته‌های فردی رفتن و رسیدگی به نیاز دیگران می‌بیند. به همین دلیل اغلب پول می‌بخشد، مهر می‌ورزد، بی‌کسان را از تنهایی می‌رهاند و به نیازهای فقرا، سالمندان، بیماران و سرخوردگان پاسخ می‌دهد. «حامی» اعتقاد و عشق خود را نسبت به خداوند با وفادار ماندن به معنویت و از خودگذشتگی در راه انسان‌ها نشان می‌دهد.

در مدیریت

«حامی‌ها» به‌خوبی به خواسته‌ها و نیازهای کارمندان، اعضای خانواده و پیروان خود رسیدگی می‌کنند. آن‌ها در پاسخ‌گویی به تقاضای مشتریان و مراجعه‌کنندگان استعداد ذاتی و صبر بسیاری از خود نشان می‌دهند. مردم به «حامی‌ها» اعتماد دارند و به همین دلیل به آسانی شریک پیدا می‌کنند. از طرف دیگر دل‌رحمی آن‌ها ممکن است باعث نادیده گرفتن کم‌کاری‌ها و اشتباهات کارمندان شود. «حامی‌ها» اغلب مهارت قابل توجهی در ایجاد و مدیریت سازمان‌های مربوط به امور خیریه و انسانی دارند.

اگر کهن‌الگوی حامی در وجود شما فعال باشد

بر این باورید که یاری دیگران وظیفه و مسئولیت شماست.

حامی تکامل یافته

«حامی» تکامل یافته، محبت، احترام و عشق عمیقی نسبت به هم‌نوعان خود ابراز می‌کند. معرفت و انسان‌دوستی راستین را با رفتار، گفتار، افکار و احساسات خود به همه آموزش می‌دهد. دنیا با وجود او جای امن‌تر و آرام‌تری است. رشد و التیام را همواره برای نزدیکان و همراهان خود به ارمغان می‌آورد.

چالش‌های حامی

«حامی» ممکن است به اسم کمک و خیرخواهی، دیگران را بدون دلیل کنترل کند یا زیرسلطه خود قرار دهد. «حامی‌ها» اغلب در مطرح کردن نیازهای خود ضعیف هستند

۶۴ زندگی پرازنده من

و گاهی از راه ایجاد احساس گناه در دیگران به خواسته‌های خود می‌رسند. آن‌ها می‌توانند به خاطر کمک به دیگران از خواسته‌ها و نیازهای خود چشم‌پوشی کنند و این‌گونه به خود ضربه و زیان برسانند و دیگران را نیز در چنین رفتار مخربی نسبت به خود تشویق کنند. «حامي» ناآگاه و خام می‌تواند به جای یاری دیگران به ضعف‌ها و وابستگی‌های منفی آن‌ها بیفزاید.

مقابله با مشکلات

در سختی‌ها آسیب‌دیدگان را شناسایی می‌کند و بی‌درنگ، حتی بدون اینکه بداند چطور موفق خواهد شد، به یاری آن‌ها می‌شتابد. دیگران را دلداری و قوت قلب می‌بخشد و آن‌ها را در انجام مسئولیت‌های شان یاری می‌کند. با ایجاد روابط گرم و صمیمی ستون‌های جامعه را استحکام می‌بخشد.

نظر دیگران

دیگران به مهربانی، بزرگواری و بخشنندگی شما احترام می‌گذارند. از سوی دیگر ممکن است از شما سوءاستفاده کنند یا اینکه شما را به ضعیف یا وابسته بودن متهم کنند.

آنچه توجه حامی را به خود جلب می‌کند

به آسیب‌های اجتماعی از جمله بینوایی، ناتوانی و خشونت‌هایی که افراد نسبت به یکدیگر روا می‌دارند توجه دارد. در یاری و رسیدگی به نیازهای مردم کوتاهی نمی‌کند. برای یافتن راه‌حل و التیام بخشیدن به دردها و آسیب‌های درونی و بیرونی اقدام می‌کند و چشم‌هایش را همواره باز نگاه می‌دارد. در این راه به سایر مسائل، از جمله نیازها و سلامت خود کم‌توجهی می‌کند. سرانجام زمانی که خستگی مفرط او را از کار و فعالیت باز می‌دارد، با میل کردن یک غذای خوشمزه یا گفتگو با یک رفیق شفیق، نفس و توان خود را تازه می‌کند.

می‌خواهید این‌گونه دیده شوید

می‌خواهید با گذشت، بلندنظر و مهربان به‌نظر برسید و از خودخواهی و خودبزرگ‌بینی اجتناب می‌ورزید.

کارهایی که برای حامی مفید است

- رسیدگی به نیازها و خواسته‌های خود و ایجاد تعادل میان مهرورزی نسبت به خود و دیگران
- از اطرافیان انتظار خودکفایی و مسئولیت‌پذیری داشتن؛ از این راه می‌توان از افزایش ناخودآگاه ضعف‌ها و وابستگی‌های منفی سایرین پیشگیری کرد
- ایجاد حدود مرز و حریم فردی و توانایی «نه» گفتن و حمایت از وقت و اولویت‌های خویش
- دریافت و پذیرش هدایا و مهر و محبت دیگران
- ایجاد توازن میان توانایی‌های «حامی» و «جنگجو»

اگر کهن‌الگوی حامی در شما بسیار ضعیف است

- در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می‌کند. آن‌ها را در زیر مشخص کنید.
- محبت و نگهداری از دیگران برای‌تان دشوار است و در چشم اطرافیان خودخواه به نظر می‌رسید.
- رفتار انسان‌هایی که همیشه می‌خواهند به شما یا دیگران کمک کنند برای‌تان آزاردهنده است.
- همدردی با دیگران برای شما دشوار است.
- هرگز در زندگی نقش یاری‌دهنده را به عهده نداشته‌اید.
- درباره ریسک و خطر وابستگی‌های منفی و دوطرفه به شما اخطار داده شده است.
- به این نتیجه رسیده‌اید که نمی‌خواهید مانند برخی از «حامی‌ها» به شما ارزش و احترام کافی گذاشته نشود.

[زندگی راه نقشه]

خود تحلیل گری
با رویکرد پرفسور کارل گوستاو یونگ



< تأسیس ۱۳۷۶ >



مرکز مطالعات و آموزش
علوم پیتر فته انسانی

نشانی: سید خندان . ابتدای سهروردی شمالی

پلاک ۸۲۹ . طبقه دوم . واحد ۶ . تلفن: ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰

www.bonyadonline.ir

info@bonyadonline.ir

instagram: bonyadfarhangzendegi