

بیداری قهرمان درون

دوازده سالگی یاریگر برای یافتن خویشتن و دگرگونی جهان درون

کارول اس. پیرسن

فرناز فرود

Pearson, Carol.

کارول، پیرسن، ۱۹۴۴ - ۴.

بیداری قهرمان درون: دوازده کهن‌الگوی یاریگر برای یافتن خوشتن و دگرگونی جهان درون/ نویسنده: کارول اس. پیرسن؛ بازگردان: فرناز فرود. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۰. ص. ۵۴۴

ISBN: 978-964-7974-88-2

فیبا.

عنوان اصلی:

Awakening the Heroes Within: Twelve Archetypes to Help Us Find Ourselves and Transform Our World.

چاپ یکم: ۱۳۹۳.

موضوع: ۱- نمونه ازل. ۲- خودسازی.

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ب۹ ۸/۵ BF۱۷۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۶۶۵۶۹

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۴



بیداری قهرمان درون

دوازده کهن‌الگوی یاریگر برای یافتن خوشتن و دگرگونی جهان درون

نویسنده: کارول اس. پیر

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: ریحانه فرهنگی

حروف‌نگار: الهام جمالی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: سبزارنگ

صحافی: تاجی

بخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۲ - ۸۸ - ۷۹۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۳۵۰ ۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات کلک آزادگان است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر قابل بازتشر، تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ، کی، انتشار الکترونیکی، فیلم، عکس و صدا نیست.

این اثر تحت پوشش قانون حمایت از قانون مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آثار برگزیده

آسودگی خیال / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
خانم‌های پرازنده / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
زندگی هماهنگ / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
سازگاری آگاهانه / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
شناخت دیگران / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی

آهسته‌سازی / نویسنده: دیوید اسل / مترجم: فریا مقدم
از جنس نور / نویسنده: تام هارتمن / مترجم: فرناز فرود
تجلی خواسته‌ها / نویسنده: استر و جری هیکس / مترجم: اکرم قیطاسی
جان و جانان / نویسنده: گری زوکارو / مترجم: فرناز فرود
برخ زندگی / نویسنده: الیزابت کوپلر - راس / مترجم: فرناز فرود
صدای دانش / نویسنده: دن میگل رویز / مترجم: فرناز فرود
دشمن / نویسنده: جerald جمپالسکی و دایان سیرنسیونه / مترجم: فریا مقدم

ز اسوها / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
یا مائو / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
پان و مایش / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: زهره جمشیدی کیا
سرای / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمیدا
خدا و تنگ / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: نوشین حمیدا
در پناه او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمیدا
زندگی پس از زندگی / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
سخن عشق / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
گوهر خرد / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
نام تو به صد زبان / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم

بازتاب سایه / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
بهترین سال زندگی / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
پاک‌سازی آگاهی / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
جدایی معنوی / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
چرا آدم‌های خوب کارهای بد می کنند / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
راز سایه / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
سؤال‌های درست / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
شجاعت / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
نیمه تاریک وجود / نویسنده: دیب فوراد / مترجم: فرناز فرود
دوستی با خدا / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
گام‌های آگاهی / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
لحظات لطف / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود



کلک آزادگان

ایران - تهران - خیابان انقلاب اسلامی، رو به روی دانشگاه تهران،

خیابان فخر رازی، پلاک ۲۴

تلفن: ۶۶۹۵۲۰۲۱ - ۶۶۹۵۲۰۲۰

www.kelkeazadegan.com

فهرست

#	
۹	سخن مترجم
۱۵	پیش‌گفتار
۳۷	راهنمای کتاب

فصل یکم: رقص فود، خویشتن و جان

۵۷	بخش یکم: مراحل سفر
۶۳	بخش دوم: خود، محافظت از کودک درون
۷۷	بخش سوم: جان: ورود به اسرار
۹۷	بخش چهارم: خویشتن: ابراز ما در جهان
۱۲۱	بخش پنجم: در ورای قهرمانی: رقص

فصل دوم: تداوری سفر

۱۳۵	بخش ششم: معصوم
۱۵۵	بخش هفتم: یتیم
۱۷۷	بخش هشتم: جنگجو
۲۰۱	بخش نهم: حامی

فصل سوم: سفر واقعی شدن

۲۲۳	بخش دهم: جوینده
۲۴۵	بخش یازدهم: ویرانگر
۲۶۵	بخش دوازدهم: عاشق
۲۹۱	بخش سیزدهم: آفریننده

فصل چهارم: بازگشت - رها شدن

۳۱۹	بخش چهاردهم: حکمران
۳۳۹	بخش پانزدهم: ساحر
۳۶۷	بخش شانزدهم: فرزانه
۳۸۷	بخش هفدهم: لوده

فصل پنجم: گرامیداشت گوناگونی؛ دگرگون‌سازی جهان شما

۴۰۹	بخش هجدهم: از دوگانگی تا یکپارچگی؛ الگویی برای مراحل زندگی
۴۴۵	بخش نوزدهم: جنسیت و رشد انسان در طول زندگی
۴۷۳	بخش بیستم: طبیعت، گوناگونی و تحول فرهنگ
۵۰۱	بخش بیست و یکم: اسطوره زندگی‌تان را مطالبه کنید
۵۱۷	پیوست: شاخص بطورهرمی: «شش‌نامه‌ای»
۵۲۵	یادداشت
۵۳۹	سپاس‌نامه
۵۴۳	واژه‌نامه

سخن مترجم

خانم کارول پیرسن، دانش‌آموخته رشته روان‌شناسی است و در زمینه مدیریت انسانی به درجهٔ پروفسور رسیده است. شراره پژوهش مطالب این کتاب هنگامی در جان او درخشید که می‌خواست پایانهٔ سفری خود را ارائه دهد. این تعهد پرشور، بیست سال او را به دنبال خود کشاند و موجب شد که در ده‌ای آموزشی و عملی متعدد و گوناگونی را در این گستره تجربه کند. این گام‌های مشتاقانهٔ نخستین دستمایهٔ کتابی با نام «قهرمان درون» شد که می‌توان آن را بستر بالیدن نگاشته حاضر، یعنی «دروان قهرمان درون» دانست.

کتاب پیش رو به سفر هزارلا و مارچکریهٔ زندگی آدمی می‌پردازد که لازم است همچون یک قهرمان دلیر در پاسخ به ندای وجود خردمند از آن شود و به گنج نهان درون دست یابد. این سفر، آکنده از دامگاه‌هایی هراسناک و بیراهه‌هایی ناپیدا است، اما رهاورد، همان گنج بی‌همتا است که اسرار جان را به ما می‌نمایاند و فرصت به پیش رویمان می‌نهد تا هدایای منحصر به فردمان را نثار جهان کنیم.

نویسنده در جایگاه راهنمای این سفر جان‌افزا از نقش تأثیرگذار «مهره‌ها» و «کهن‌الگوها» کمک می‌گیرد تا راه و کژراهه‌ها را به ما نشان دهد. کهن‌الگوها عناصری هستند که در زندگی ناخودآگاه هستند و گاهی از آن‌ها به عنوان تصویرهای اسطوره‌ای و الگوهای جمعی نیز یاد می‌شود. یک کهن‌الگو شیوهٔ برداشت یا ایده‌ای جهان‌شمول است که بخش عمده‌ای از عواطف و احساسات انسانی را در بر دارد. این نگرش، تصویری را در ذهن پدید می‌آورد که با برخی از تجارب آگاهانه و روزمرهٔ زندگی مترادف است. برای نمونه، کهن‌الگوی مادر - یعنی طرز فکر قدیمی و ایدهٔ کهن از مادر - تصویری از مادر در ذهن کودک ایجاد می‌کند که بعدها با مادر واقعی همانند و مترادف می‌شود. کهن‌الگو در واقع مخزن دایمی همهٔ تجرباتی است که طی قرون

متمادی توسط نسل‌های مختلف تکرار شده است. در ناخودآگاه جمعی، کهن‌الگوها کاملاً از همدیگر مجزا نیستند؛ به این معنی که ارتباطات و اتصالاتی میان آن‌ها برقرار می‌شود. برای درک این پیوند، وصف رنگین‌کمان می‌تواند روشنی‌بخش باشد. اگر چه می‌دانیم رنگین‌کمان، طیفی از هفت رنگ است، اما با تماشای آن می‌بینیم که رنگ‌ها در مناطق مرزی چنان با هم درآمیخته‌اند که تعیین یک رنگ مشخص، ناممکن می‌شود.

کهن‌الگوها از هزاران سال پیش در داستان‌ها و افسانه‌های قومی نقش داشته‌اند و رد آن‌ها در آثار هنری قبل از تمدن نیز به چشم می‌آید. در اوایل قرن بیستم، کارل گوستاو یونگ^۱ نظریهٔ استفاده از کهن‌الگوها را به منظور روشن‌تر کردن اجزای شخصیت رواج داد. او بر این عقیده بود که ورود شخص به عالم کلی و جهان‌شمول که تجربه‌ها و عواطف را هدایت می‌کنند، به الگوهای رفتاری متعارف و شناخت‌پذیر با نتایج احتمالی خاص می‌انجامد.

کهن‌الگوها هم در افسانه‌های اساطیری و هم در داستان‌های معاصر، عناصری مهم به شمار می‌آیند. از جمله داستان اساطیری مشهور، افسانهٔ «شاه آرتور»^۲ و «جام مقدس» است. آرتور پندراگون^۳، پادشاه افسانه‌ای و دگرگون، در دوره‌ای نامعلوم - بین قرن ششم تا شانزدهم میلادی - بر بریتانیا حکومت می‌کند. او جایگاهش را که بعدها به نام «شهبازان میز گرد» شهرت می‌یابد، دور خود گرد می‌آورد و می‌کوشد کمک آن‌ها آرامش و امنیت را در سراسر کشور برقرار سازد. اما رشادت و رزم‌آوری، به تنهایی برای این شهبازان کافی نیست، بلکه آن‌ها می‌بایست کاردان و خوش‌رفتار نیز باشند. افزون بر این، کسی می‌تواند به گنج یا جام مقدس دست یابد که از پاکی و خلوص باطن نیز برخوردار باشد. شهباز یا قهرمان، به منظور یافتن گنج یا جام مقدس در سفر می‌شود. مشکلات یا به زبان افسانه، ازدهاهایی سر راهش قرار می‌گیرند و او به شیوه‌ای گوناگون آن‌ها را از میان برمی‌دارد. به این ترتیب، قهرمان طی سفر، درس‌هایش را می‌آموزد و چنان چه به شایستگی کافی برسد، گنج را می‌یابد. سپس کار او، این است که به شیوه مناسب، گنج یا هدیه بی‌همتایش را به جهان عرضه کند تا نه تنها زندگی خودش، بلکه کل جهان را تر و تازه و دگرگون سازد.

یکایک ما هدیه‌ای ارزنده داریم که آن را به دنیا ارائه دهیم، اما فقط هنگامی می‌توانیم آن

1- Carl Gustav Jung

3- Arthur Pendragon

2- King Arthur

را به درستی تقدیم کنیم که دست به سفر خاص خودمان زده باشیم. این سفر، به گفته خانم بیرسن، نویسنده کتاب حاضر، مستقیم یا خطی نیست، بلکه ماریچی یا فرگونه است. به این معنا که بارها با مشکلاتی مشابه رویارو می‌شویم، اما هر بار از لایه ژرف‌تری از آگاهی به آن‌ها پاسخ می‌دهیم.

شیوه نگارش این کتاب نیز ماریچی یا فرگونه است. ابتدا شرح خلاصه‌ای از دوازده کهن‌الگوی: اهنمای ما در سفر قهرمانی می‌آید و ارتباط هر کدام از آن‌ها با مراحل سفرمان روشن می‌شود. سپس در باره هر کهن‌الگو توضیحی مفصل ارائه می‌گردد و در ضمن، به تأثیر کهن‌الگوها - همدیگر اشاره می‌شود. با خواندن این بخش‌ها می‌آموزیم که چگونه در آغاز سفر، خود را «الم» نوعی بازیم، سپس با جان^۳ رو به رو شویم و سرانجام، یک خویشتن^۴ منحصر به فرد به دست آوریم. سفر خود به ما یاد می‌دهد چگونه در جهان ایمن و موفق باشیم، سفر جان به ما کمک می‌کند تا به نتیجه رویارویی با ژرف‌ترین اسرار زندگی، واقعی و اصیل شویم و سفر خویشتن، ما را به نشان می‌دهد تا اصالت، قدرت و آزادی‌مان را بیابیم و ابراز کنیم.

خود، در بر گیرنده یا «ظرف» زندگی است، بیان ما و همه چیز دیگر مرزی ایجاد می‌کند و رابط ما با جهان است. همچنین به ما کمک می‌کند تا نه تنها یاد بگیریم در جهانی که می‌شناسیم بگنجیم، بلکه برای تغییر آن جهان در جهت بهتر برآوردن نیازهایمان عمل کنیم. جان که پیروان یونگ آن را برابر با ناخودآگاه یا روان می‌دانند ما را به فرا شخصی وصل می‌کند. همچنین جان، سرچشمه همه امکانات و توانایی‌های ژرفه اسرار است که در هر کدام از ما نهفته هستند.

خویشتن، نشانه دست یافتن به نوعی مفهوم هویت اصیل است. هر کسی که خویشتن آشکار می‌شود، می‌دانیم چه کسی هستیم، بخش‌های پراکنده روانمان به هم می‌پیوندند و یکپارچگی و هماهنگی را در جهانی با گوناگونی‌های فراوان تجربه می‌کنیم.

موضوع بخش‌های پایانی کتاب، روش دست‌یابی به همین یکپارچگی و گرامیداشت گوناگونی‌ست. دست‌یابی به تفرّد یا شیوه منحصر به فرد بودنمان، در نهایت با مطالبه اسطوره زندگی‌مان ممکن می‌شود. در این مرحله، باز هم دوازده کهن‌الگو، یعنی معصوم، تیم، جنگجو،

1- Ego

3- Self

2- Soul

4- Psyche

حامی، جوینده، عاشق، ویرانگر، آفریننده، حکمران، ساحر، فرزانه و لوده بررسی می‌شوند؛ اما این بار به منظور یکپارچه شدن و یافتن وجود بی‌همتایمان.

مرحله پایانی سفر که با کهن‌الگوی لوده نمود پیدا می‌کند، به نخستین کهن‌الگو، یعنی معصوم، اما در سطحی بالاتر از پیش می‌انجامد. این بار معصوم در رابطه با زندگی، خردمندتر است. در سفر مارپیچی، شاید بارها با هر کهن‌الگویی رو به رو شویم و در این فرایند، هدایایی تازه را در سطوح بالاتر با لایه‌های ژرف‌تر رشد دریافت کنیم.

نوعی نگاه ما به جهان به این بستگی دارد که در حال حاضر کدام کهن‌الگو بر افکار و کردار ما تأثیرگذار است. برای نمونه، اگر جنگجو غالب باشد، چالش‌هایی را می‌بینیم که باید بر آن‌ها پیروز شویم. چنانچه حامی غالب باشد، آدم‌هایی را می‌بینیم که نیازمند حمایت ما هستند. هنگامی که فرزانه غالب است، توهم و پیچیدگی را می‌بینیم و برای یافتن حقیقت می‌کوشیم. وقتی لوده غالب است، راه‌های خوش بودن را می‌بینیم. پس از آن که خود را پذیرای یادگیری از هر تجربه‌ای که الگو ساختم، ممکن است همه آن‌ها را در یک روز یا یک ساعت تجربه کنیم.

پرسش‌نامه پایانی کتاب که توسط خانم پرسش طراحی شده، به شما کمک می‌کند تا بتوانید تشخیص دهید کدام کهن‌الگوها اکنون بر روی تان فعال‌تر هستند و در چه مرحله‌ای از سفرتان قرار دارید.

در اینجا ضرورت دارد در باره انتخاب برخی از واژه‌ها و اصطلاحاتی که در جای جای کتاب به کار رفته است، توضیح داده شود:

اژدها: این واژه در واقع شکل اساطیری کلمه «مشکل» است. شرایطی‌هایی که به شکل مانع بر سر راه سفر قهرمان قرار می‌گیرند، همچون اژدها او را به مبارزه می‌خواند. قهرمان فقط در رویارویی با این مشکلات یا همان اژدهاها می‌تواند مرحله‌ای از سفر را پشت سر بگذارد و دستاوردهای این پیروزی را دریافت کند. برای نمونه، در بخش مربوط به کهن‌الگوی یتیم، «محیط خانوادگی نابسامان، بی‌عدالتی‌ها و آسیب‌های اجتماعی»، مشکلات یا اژدهاهایی هستند که این کهن‌الگو را به چالش می‌کشند.

فراخوان: این واژه در کادرهایی که برای جمع‌بندی مشخصات هر کهن‌الگو آمده، به چشم می‌آید. فراخوان، به معنای شرایطی است که آن کهن‌الگو را صدا می‌زند، احضار می‌کند یا فرامی‌خواند. برای نمونه، در بخش مربوط به کهن‌الگوی معصوم، «محیط امن و بی‌خطر،

خواسته برای حمایت شدن و تجربه عشق و پذیرش بی قید و شرط، شرایطی است که این کهن‌الگو را بیدار و فعال می‌کند یا فرامی‌خواند.

پیوند زن و مرد درون: بنا بر اعتقاد یونگ، هر انسانی دارای دو وجه زنانه و مردانه است و برای رسیدن به یکپارچگی، ضروری است که این ویژگی‌ها توسط فرد شناخته، پذیرفته و میان آن‌ها هماهنگی و پیوند برقرار شود.

کتاب «بیداری قهرمان درون» ابزاری مناسب برای خودکاوی و نوسازی شخصی به نظر می‌رسد. این کتاب، به ویژه برای کسانی که به روشن کردن موقعیتشان در جهان و بهره‌مندی از توانایی‌های نهفته‌شان علاقه دارند، مفید و کاربردی خواهد بود. کتاب حاضر از آن دست مطالبی است که به تدریج جایگاهش بیش از یک بار خوانده شدن و بررسی را دارد. امیدوارم از مطالعه این کتاب و شناختن مابقی ماضی حاصل از آن لذت ببرید.

در پایان، لازم به یادآوری است که درون گوستاو یونگ، طرح کهن‌الگوها را از خدایان یونانی وام گرفته و عقاید مشرکانه یونان را که در مسیحیت تحریف‌شده نیز رسوخ کرده، به آن‌ها افزوده است. همچنین عقاید غیر توحیدی و افسانه‌ای ادیان شرقی مانند بودیسم و هندویسم را در این مضمون به عنوان نماد در نظر گرفته و گنجانده است. بدیهی است که این نظریات فقط از دیدگاه روان‌شناسی، توجیه شدن به کار گرفته است و در غیر این صورت، عموماً با عقاید توحیدی و اسلامی در تعارض قرار دارد.

فرناز فرود

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

برخی آدم‌ها به نظرمان، «جان» دارند. آن‌ها دوست داشته‌اند، رنج کشیده‌اند و احساس عمیقی از معنای زندگی دارند و شاید از همه مهم‌تر این که می‌دانند به کسی هستند.

اما بعضی آدم‌های دیگر به نظر ما جانشان را گم کرده‌اند. شاید این‌ها دارایی فراوان - مانند پول، اتومبیل مدل بالا، شغل برجسته و پوشاک شیک - داشته باشند، حتی معتقد و از خانواده‌ای باثباتی هم باشند، اما هنگامی که کارهای بزرگ‌تری را انجام می‌دهند، آن کارها فقط حرکاتی بدون معنی هستند.

عده‌ای دیگر به شدت دوست می‌دارند و رنج می‌کشند و زندگی را حس می‌کنند، اما هیچگاه واقعاً دارای آن حس یکپارچه‌ای نمی‌شوند. آن‌ها کار یا روابط شخصی به راسخ رضایت‌بخشی نمی‌یابند و در نتیجه پیوسته احساس فشار می‌کنند. اگر چه این آدم‌ها به جانشان وصل هستند، اما احساس جدا بودن از جهان دارند.

اما غمگین‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که نه هیچگاه راه خود را در جهان می‌یابند و نه می‌دانند چگونه با جانشان صادق باشند. زندگی آن‌ها تهی و بی‌ثمر است؛ در حالی که لازم نیست چنین باشد. چرا که در عمل، همه ما توانایی یافتن معنا و مقصود زندگی خود و زندگی جامعه بشری را داریم.

داستان‌های حماسی، الگویی برای شیوه زندگی به ما ارائه

سفر قهرمان ابتدا به قصد یافتن گنج خویشتن حقیقی شکل می‌گیرد.

می‌دهند. اکتشاف دلاورانه، به معنای پاسخ مثبت به خود و در نتیجه زنده‌تر و مؤثرتر شدن در جهان است. سفر قهرمان ابتدا به قصد یافتن گنج خویشتن حقیقی و سپس بازگشت به خانه و تقدیم هدیه جان در جهت کمک به دگرگونی قلمروی پادشاهی – و در این فرایند، زندگی او – شکل می‌گیرد. این سفر اکتشافی، سراسر خطر و دشواری‌ست، اما پاداشی بزرگ در پی دارد: توان موفق بودن در جهان، شناخت اسرار جان انسان، فرصت یافتن و ابراز هدایای بی‌همتای ما در جهان و زندگی کردن در اجتماع پرمهر دیگر انسان‌ها.

«بیداری قهرمان درون»، خطاب به همه انسان‌ها، در هر مرحله‌ای از سفر زندگی‌ست: فراخوانی به سفر برای کسانی که تازه به فکر سفر افتاده‌اند یا در آغاز راه قرار دارند، پشتیبانی برای کسانی که در میانه سفر قرار دارند، و ابزاری جهت آن‌ها که در سفر بسیار پیش رفته‌اند و اکنون در پی راه‌هایی برای سهم شدن و انتقال یافته‌های خود هستند. هر سفری منحصر به فرد است و هر جوینده‌ای مسیر تازه‌ای را دنبال می‌کند، اما هنگامی که از تجارب رهروان پیشین خبر می‌گیریم، کار ما به مراتب ساده‌تر می‌شود. وقتی در باره مسیرهای بسیار گوناگون قهرمانی که در دسترس ما هستند می‌آموزیم، می‌فهمیم همه ما در همین فضا را داریم که به شیوه منحصر به فرد خود، قهرمانانه باشیم.

داستان‌های حماسی، ژرف و جاودانه هستند. آن‌ها آرزوها، رنج‌ها و شور و شوقمان را به کسانی که پیش از ما آمده‌اند، چنان پیوند می‌زنند که از این حکایت‌ها در باره معنای ماهوی انسان بودن می‌آموزیم. افزون بر این، چنین داستان‌هایی به ما نشان

می‌دهند که چگونه به چرخه‌های بزرگ جهان‌های روحانی و طبیعی وصل هستیم. اسطوره‌هایی که به زندگی ما معنا می‌دهند، به گونه‌ای ژرف، اساسی و کهن‌الگویی هستند و می‌توانند هراس در دلمان بیندازند. اما همچنین می‌توانند ما را از زندگی غیر اصیل رها سازند و واقعی‌مان کنند. اگر از آنچه تی. اس. الیوت^۱ «وحشت بدوی»^۲ در کانون زندگی ما می‌خواند، اجتناب کنیم، ارتباط خود را بشویر و شدت زندگی و اسرار آن نیز قطع خواهیم کرد. این ارتباط با چنین الگوهای ازلی و ابدی، حتی در دردناک‌ترین و تنهاترین لحظات زندگی، حس معنی و اهمیت را به ما منتقل می‌کند و به این ترتیب، اصالت و شکوه را به زندگی بازمی‌گرداند.

تضاد زندگی مدرن این است که، در حالی که به شیوه‌هایی زندگی می‌کنیم که تا کنون زندگی‌ساز بوده و در نتیجه هر روز جهان خود را از نو می‌آفرینیم، اغلب کارهای ما تهی و بی‌ریشه به نظر می‌رسند. برای فراگذاشتن از این حالت، ما به آن داریم که همزمان در گذشته و ابدیت ریشه بدوانیم.

به همین علت، اسطوره قهرمان در جهان معاصر بسیار مهم است. اسطوره قهرمان، اسطوره‌ای جاودانی است که ما را به تمام همه زمان‌ها و مکان‌ها وصل می‌کند. اسطوره قهرمان در باره پرورش دلاورانه از لبه شناخته‌ها برای رودررویی با ناشناخته‌هاست و اعتماد به این که هر چه را برای رویارویی با اژدهاهای خود، کشف گنجمان و بازگشت به منظور دگرگونی قلمروی پادشاهی لازم داریم، به موقع خودش خواهیم داشت. افزون بر این، اسطوره قهرمان در باره صادق بودن با خودمان و زندگی کردن با همدیگر در جامعه‌ای مسؤول است.

در اسطوره کلاسیک، سلامت قلمروی پادشاهی، بازتاب

ما تجربه را داشتیم، اما معنی را
دریافتیم.

تی. اس. الیوت

سلامت شاه و ملکه است. هنگامی که حکمران زخمی می‌شود، قلمروی پادشاهی ویرانه می‌گردد. آنگاه برای التیام قلمرو به قهرمانی نیاز است که به سفری پرماجرا دست بزند، شیئی مقدس بیابد و آن را بازگرداند تا حکمران بهبود یابد یا جایگزین شود. جهان ما بسیاری از نشانه‌های مرسوم قلمروی ویران‌شده را بازمی‌تاباند: قحطی و گرسنگی، تخریب زیست‌محیطی جهان طبیعی، بی‌ثباتی اقتصادی، بی‌عدالتی گسترده، ناامیدی و تنهایی شخصی و تهدید به جنگ و نابودی؛ اما قلمروهای ما بازتاب وضعیت جان جمعی ماست، نه فقط جان رهبرانمان. در این برهه از تاریخ بشر، به شدت به قهرمانی نیاز داریم. هنگامی که اهی سفرمان شویم، سرنوشتمان را بیابیم و هدایای بی‌همتایمان را به دست آوریم، همچون قهرمانان باستانی می‌توانیم در دگرگون شدن زندگی، سلامت و حاصل‌خیزی قلمروی پادشاهی نیز بنیدیم. گویی جهان، جورچین^۱ عظیمی ست که هر کدام ما که راهی سفر می‌شویم، با قطعه‌ای از آن بازمی‌گردیم و در حالی که به طور جمعی هر یک سهم خود را بجا می‌آوریم، قلمرو دگرگون می‌شود.

دگرگونی قلمرو به همه ما بستگی دارد. درک این نکته کمکمان می‌کند تا از حالت رقابتی بیرون بیاییم و به توانمند کردن خود و دیگران علاقمند شویم. اگر برخی ادعا کنند «بازنده» شوند و هدیه بالقوه خود را ندهند، همه ما می‌بازیم. اگر شجاعت سفر کردن را نداشته باشیم، جای قطعه جورچین مخصوص ما خالی می‌ماند و این تهی ماندن، به زیان کل بشر و نیز شخص خاص ما خواهد بود.

سفر

قهرمانی فقط یافتن حقیقتی تازه نیست، بلکه باید از شجاعت

عمل کردن ضیق آن پنداره^۱ نیز برخوردار بود. به همین دلیل بسیار عملی، قهرمانان به شجاعت و حمایتی که با خود^۲ قدرتمند همراه است و نیز پنداره و روشنی فکر و روحی که حاصل دست زدن به سفر جان و به دست آوردن گنج خویشتن حقیقی شان است، نیاز دارند.

بیشتر مردم می دانند که قهرمانان، اژدهاها را می کشند. دوشیزگان^۳ دیگر قربانیان گرفتار را نجات می دهند و گنج ها را می یابند و به می گردانند. در پایان سفر معمولاً آن ها ازدواج می کنند. آنگاه قهرمانان به «پایان خوش» سفرشان رسیده اند و «حقیقت تازه یافتن ها» تازه کننده است». در زندگی کنونی شان - در جمع خانواده ها - دیگر - متجلی می شود. این حقیقت تازه ای که قهرمانان به می یابند، زندگی آن ها و نیز دیگر زندگی های قلمرویشان را متحول می کند و در نتیجه بر هر کسی که با آن ها در تماس قرار می گیرد، تأثیر می گذارد.

این نگرانی مسائلی بری سفرهای شخصی به سادق می کند. اما در اینجا معمولاً پایان خوش، کوتاه مدت است. همین که از یک سفر بازمی گردیم و وارد مرحله تازه زندگی وارد می شویم، بی درنگ به سوی سفری جدید کشیده می شویم: این سفر طولانی یا دایره ای نیست، بلکه مارپیچ است. در واقع هرگز دست از سفر نمی کشیم، اما نقاط عطفی وجود دارند که در نتیجه واقعیت تازه ای که با آن رو به رو شده ایم، پیش می آیند. هر بار که سفرمان را آغاز می کنیم، در سطحی نو دست به کار می شویم و با گنج جدید و توانایی های دگرگون کننده و تازه یافته ای بازمی گردیم.

۱- پنداره (Vision): در برهان قاطع به معنای فکر، خیال و تخیل آمده است و در راسانی هس- مفاهیم، در اینجا برابر با واژه تصور به کار می رود. (م)

۲- خود (Ego): در روان ساسی فروید، روان انسان به سه بخش نهاد (Id)، خود (Ego) و فراخود (Superego) تقسیم می شود. در این متن، با نگاهی واقع گرایانه به بخش «خود» در روان انسان، همه ویژگی های به ظاهر مثبت و منفی آن در نظر گرفته شده است. (م)

لوازم سفر

هنگامی که باور داریم سفرمان مهم نیست، حاضر به رویارویی با اژدهاهای خود نیستیم و در پی یافتن گنجمان برنمی‌آییم. آنگاه احساس می‌کنیم در درون تهی هستیم و خلأیی را به جا می‌گذاریم که همگی ما را آزار می‌دهد. روان‌شناس‌ها در جهان منطقی امروز بر وضعیت نادر کسی که دچار «وهم خودبزرگ‌بینی»^۱ می‌شود نام گذاشته‌اند، اما برای شایع‌ترین بیماری، یعنی این توهم که اهمیتی نداریم، حتی هیچ طبقه‌بندی‌ای در نظر نگرفته‌اند. اگر چه این مطلب درست است که هیچ یک از ما مهم‌تر از دیگری نیستیم، اما هر کدام ما هدیه‌ی همی داریم که بدهیم؛ هدیه‌ای که اگر راهی سفرمان نشویم، قادر به تسلیم آن نخواهیم بود.

برای سفر کردن لازم است که توهم بی‌ارزش بودن‌تان را پشت سر بگذارید.

این کتاب در نظر دارد شما را متوجه کند که چه قدر مهم هستید و چه قدر استعداد قهرمانی دارید. شاید بیش‌تر از همه، این کتاب چند آفتابی را به شما بدهد که احساس محدودیت را پشت سر بگذارید و انتخاب کنید که بزرگ زندگی کنید. بسیاری از ما تلاش می‌وریم تا با گوناآوری‌های یا دستاوردها یا تجارب مادی به زندگی بزرگی دست یابیم، اما این شیوه مفید نیست. فقط در صورتی می‌توانیم زندگی بزرگی داشته باشیم که حاضر باشیم خودمان بزرگ شویم و بی‌سایر فرایند، توهم ناتوانی را کنار بگذاریم و مسؤولیت زندگی‌مان را بپذیریم. در زندگی امروزی، بی‌احترامی عمیقی به انسان می‌شود. تشکیلات شغلی، ما را تشویق می‌کنند که خود را به صورت منبع تولید درآمد ببینیم. تبلیغات به ترس‌ها و ناامنی‌هایمان چنگ می‌اندازند و سعی می‌کنند ما را به خرید محصولات وادارند که نیاز نداریم. سازمان‌های مذهبی بسیاری به مردم آموزش می‌دهند

که خوب باشند، اما در خودشناسی کمکی به آنها نمی‌کنند. بسیاری از روان‌شناسان، حرفه خود را این می‌بینند که به مردم کمک کنند تا با شرایط سازگار شوند؛ نه این که به آنها کمک کنند تا دست به سفرشان بزنند و دریابند چه کسی می‌تواند باشند. مراکز آموزشی فراوانی آدم‌ها را تربیت می‌کنند تا چرخ‌دنده ماشین اقتصادی شوند. ولی به آنها آموزش نمی‌دهند که چگونه انسان‌های کاملی شوند.

ما را اصل به عنوان محصول یا کالایی دیده می‌شویم که یا باید به بالا بریم، پیش برویم، فروخته شود یا چنان اصلاح یابد که در نهایت، بازارش تپد. هیچ کدام از این دو دیدگاه برای جان یا ذهن انسان ارزشی ندارد. اصل نیست؛ مگر در حد ابزار مال‌اندوزی و بیش‌خواهی. این نتیجه یکم روز به روز بیش‌تر به خود بی‌احترامی می‌کنند. بسیاری از مدرسان آن هستیم که تهی بودنمان را با غذا، الکل، مواد مخدر یا فعالیت بی‌وفاداری پر کنیم. سرعت تأسفار زندگی مدرن جتناب‌ناپذیر است؛ بلکه سرپوشی برای تهی بودن است. اگر همواره در حرکت باشیم معنایی توهمی به وجود می‌آوریم.

با فشار مداومی که بر ما وارد می‌شود تا خود را به معیارهای از پیش تعیین شده برسانیم، به گونه‌ای ظریف و زیاده‌چندان ظریف از جست و جو در پی جام مقدس و یافتن بی‌همتایی‌مان بازداشته می‌شویم. البته وقتی به جای یافتن خودمان، می‌کوشیم به سطح قابل قبولی برسیم، به احتمال زیاد هرگز هدایای منحصر به فردمان را کشف نمی‌کنیم و آنها را سهم نمی‌شویم. به جای این که پی ببریم کیستیم، نگران آن هستیم که آیا به اندازه کافی خوش‌قیافه، باهوش، جذاب، بااخلاق، سالم، سخت‌کوش یا موفق هستیم یا نه.

در بیرون از خود، به دیگران می‌نگریم تا به ما بگویند که

آیا به سطح قابل قبولی از بی‌نقص بودن رسیده‌ایم یا نه. چه تعداد از ما آرزوی چهره و اندام بی‌نقص یک هنرپیشه سینما، توان ذهنی یک برنده جایزه نوبل، نیکی یا روشنی روان یک وجود روشن‌ضمیر و موفقیت مالی یک میلیاردر را داریم؟ تعجبی ندارد که بسیاری از ما عمرمان را در رفت و آمد میان تلاش در جهت بی‌نقص شدن و سرزنش خود برای ناکامی در قابل قبول شدن می‌گذرانیم.

تا هنگامی که این فرایند ماست، هیچگاه خودمان را پیدا نخواهیم کرد. در عوض، مصرف‌کنندگانی مطیع می‌شویم و به همه کسانی که ادعا دارند می‌توانند به ما کمک کنند تا بر زشتی، ناهنجاری، بیماری و فقر خود چیرگی یابیم، پول می‌دهیم. در این فرایند آن‌ها را نیز همچون خود در تلاش برای دستاوردی بالاتر قرار می‌دهیم و برای یافتن آنچه به گونه‌ای اصیل در ما و مال ماست به جستجو و نمی‌پردازیم.

شاید در این جستجو تأثیر این آرزو که به تصویری از کمال دست یابیم، به کاوش فراخوانده شویم. اما سرانجام، لازم می‌شود همه آرمان‌های این جستجو تعیین شده‌ای را که اسیرمان کرده‌اند، رها سازیم و به خود اجازه دهیم سفر منحصر به فردمان را طی کنیم. سفر قهرمانان به یک برنامه پیشرفت فردی نیست، بلکه کمکی‌ست در جهت یافتن معنای زندگی و شناختن آنچه واقعاً در باره شما حقیقت دارد.

شناخت این که قهرمان هستید، به این معناست که نابجا یا عوضی نیستید و ذهن درست، بدن درست و حس‌های درستی دارید. مسأله این نیست که شخص دیگری بشوید، بلکه دریابید برای چه هستید. شناخت قهرمان به این معناست که سؤال‌هایی را از خود بپرسید: «می‌خواهم چه کنم؟ ذهن من می‌خواهد چه مطلبی را یاد بگیرد؟ بدنم چگونه می‌خواهد حرکت کند؟ دلم چه

چیزی را دوست دارد؟» حتی می‌توانید مشکلات و آسیب‌ها را به عنوان «فراخوان‌های ایزدان» در رابطه با مرحله انجام‌نشده یا اجتناب‌شده‌ای از سفرتان در گذشته در نظر بگیرید. پس می‌توانید این سؤال را نیز از خود بپرسید: «این مشکل یا بیماری چه درسی برای من دارد که برای سفرم مفید است؟»^{۱۱}

پاداش بای کشف خویشتن بسیار بزرگ هستند. هنگامی که خودمان را پیدا می‌کنیم، گویی همه چیز در جای خود قرار می‌گیرد. تکاملی توانیم زیبایی، هوش و خوبی خود را ببینیم و قادر می‌شویم آن‌ها را در دنیای کار ببریم؛ در نتیجه موفق می‌شویم. در چنین وضعیتی هم‌تراز رفتار اثبات خود هستیم و در نتیجه می‌توانیم آرد بگیریم. پس پاداش و دوست داشته شویم. نکته همه آنچه برای مطابقت کل با کل برداشته، کل قهرمانی‌مان نیاز داریم. در اختیار ماست.

کهن‌الگوها: راهنمای درون

ما در سفر توسط راهنمایان درونی یا کهن‌الگوهایی هدایت می‌شویم که هر یک از آن‌ها نماد نوعی از بودن است. کهن‌الگو «بیداری قهرمان درون» به بررسی دوازده نماد از این راهنمایان درونی می‌پردازد: معصوم، یتیم، جنگجو، حامی، جوینده، ویرانگر، عاشق، آفریننده، حکمران، ساحر، فرزانه و لوده. هر کدام از این کهن‌الگوها درسی دارد که به ما پیام‌وزد و هر یک از آن‌ها مرحله‌ای از سفر را اداره می‌کند.

راهنمایان درونی، کهن‌الگوهایی هستند که از روز ازل همراه ما بوده‌اند. بازتاب آن‌ها را بارها و بارها در هنر، ادبیات، اسطوره و دین می‌بینیم و از آنجا می‌دانیم آرمانی هستند که همه جا، در هر زمان و مکانی یافت می‌شوند.

از آنجا که راهنمایان به راستی کهن‌الگو هستند و در نتیجه

هر کسی که راهی سفر می‌شود،
پیشاپیش، یک قهرمان است.

به شکل انرژی، درون زندگی روانی و ناخودآگاه تمامی مردم در همه جا قرار گرفته‌اند، هم درون و هم بیرون جان انسان، وجود دارند. آن‌ها درون ما زندگی می‌کنند، اما از آن مهم‌تر، ما در آن‌ها زندگی می‌کنیم. بنا بر این می‌توانیم این کهن‌الگوها را با مراجعه به درون، یعنی در رؤیاهای، تخیلات و حتی کارهایمان بیابیم یا با مراجعه به بیرون، یعنی در افسانه، اسطوره، هنر، ادبیات و دین و همچون فرهنگ‌های ابتدایی با توجه به صور فلکی در آسمان و مجموعه پرنده‌ها و حیوانات در زمین پیدا کنیم. در نتیجه آن‌ها تصاویر قهرمان درون و بیرون از ما را ارائه می‌دهند.

هر کدام ما بنا به دیدگاهی که داریم، اسطوره‌ها را تجربه می‌کنیم. من است کم پنج شیوه گوناگون از شرح کهن‌الگو را یافته‌ام:

- ۱- هر یک معرّی معمولاً کهن‌الگوها را به صورت ایزدان و ایزدبانوان تصور می‌کنند که در ناخودآگاه جمعی رمزگذاری شده‌اند و همین به آن‌ها شاید مخاطره‌آمیز باشد.
- ۲- پژوهشگران و دیگر خردگرایان که به طور متعارف به هر چه که به شکلی رازگانه به نظر می‌رسد شک دارند، معمولاً کهن‌الگوها را استعاره‌های الگوهای تعیین‌کننده می‌بینند؛ الگوهای نامرئی در ذهن که به گونه‌ی تجربه‌ما را از جهان کنترل می‌کنند.
- ۳- دانشمندان معمولاً کهن‌الگوها را شبیه هولوگرام می‌بینند و فرایند شناسایی آن‌ها را مانند دیگر فرایندهای علمی می‌دانند. از آنجا که کهن‌الگوها هم درون و هم بیرون ما وجود دارند و در نتیجه قهرمانان درون و بیرون هستند، یک هولوگرام کامل در هر یک از اجزای آن‌ها قرار دارد. علم جدید با تشخیص

چگونگی عمل‌کرد هولوگراف، در واقع معرفت معنوی و باستانی را با نام «همسانی جهان بزرگ و جهان کوچک» یا همان «تشابه عالم کبیر و عالم صغیر» به اثبات رسانده است. افزون بر این، معمولاً علم روان‌شناسی با مشاهده انواع گونه‌های حیات، مشخص می‌کند که چه ویژگی‌هایی برای ذهن فردی بشر صادق است.

فیزیک‌دها ریزترین ذرات زیراتمی را با مطالعهٔ آشاری که آن‌ها از خود به جا می‌گذارند، مشخص می‌کنند. در حالی که روان‌شناسان و دیگر پژوهشگران با بررسی حضور کهن‌الگوها در هنر، ادبیات، اسطوره و رؤیا به مطالعهٔ آن‌ها می‌پردازند. کارل گوستاو یونگ به گفتهٔ خود بود که تصاویر مربوط به کهن‌الگوها را که در خواب‌های ارزان او تکرار می‌شدند، می‌توان در افسانه‌ها، اسطوره‌ها و مردم باستان و همچنین در هنر، دین و ادبیات معاصر یافت. بنابراین ما دانیم این تصاویر مربوط به کهن‌الگوها هستند که در ذهن و مکان، آثار مشابه یا یکسانی را به جا می‌گذارند.

۴- کسانی که به ادیانی معتقدند که بر یک خدا یکتا دلالت دارد و آن‌ها که از چندخدایی ذاتی در هر توجهی به این‌ها سر ایزدانوان نگران هستند. می‌توانند حقیقت معنوی یکتاپرستی را از حقیقت روان‌شناختی و کثرت‌گرایی کهن‌الگوها متمایز کنند. هنگامی که از خدای یکتا سخن می‌گوییم، منظورمان خدایی است که مجسم کردن او ورای گنجایش بشر است. کهن‌الگوها مانند جنبه‌های گوناگون آن خدا هستند که در حد توان روان برای تصور واقعیت قدسی، می‌گنجند. اما برخی از آدم‌ها چنان به نگرش یکتاپرستی متعهد شده‌اند که درکشان را از خدا به یک پندارهٔ آرمانی محدود کرده‌اند. برای نمونه،

آن‌ها شاید خدا را همچون پیرمردی با ریش بلند و سفید مجسم کنند. این اشخاص، ندانسته خود را در برابر آن حس رازگونه قدسی می‌بندند: رازی ژرف‌تر از آن که فقط به صورت تک‌تصویری تداعی شود.

بنا بر این، کهن‌الگوها به ما کمک می‌کنند تا با ابدی و ازلی مرتبط شویم. آن‌ها با ارائه *انگاره‌های*^۱ چندگانه به ذهنمان، این امکان را به ما می‌دهند تا بیندیشیم و به اسرار بزرگ، دسترسی بهتری پیدا کنیم.

۵- سرانجام، کسانی که به رشد و تحول بشر علاقه دارند، احتمالاً کهن‌الگوها را به عنوان راهنمایان سفر می‌شناسند. هر کهن‌الگویی که وارد زندگی ما می‌شود، با خود، تکلیف، درس و نهایت، هدیه‌ای می‌آورد. جمع کهن‌الگوها چگونه زندگی کردن را به ما می‌آموزند و خوشبختانه تمامی آنان امکان یکایک ما حضور دارند؛ به این معنی که همگی ما توان کمال انسان بودن را درون خود داریم.

راهنمایان و سفر قهرمان

اگر چه ما در هر مرحله از سفر، قهرمان هستیم، اما تجربه و تعریف ما درباره قهرمان از این موضوع تأثیر می‌پذیرد که به طور فردی و فرهنگی کدام راهنما در زندگی‌مان از همه فعال‌تر است. برای نمونه، ما را قهرمان معمولاً قهرمان را به عنوان جنگجویی می‌شناسیم که او را می‌کشد و دوشیزگان گرفتار را نجات می‌دهد. از آنجا که در ذهن فرهنگی ما کهن‌الگوی جنگجو با مردانگی پیوند خورده است، احتمالاً قهرمان را یک مرد می‌دانیم و حتی معمولاً در فرهنگ غربی او

۱- انگاره (Image): به معنای تجسم بخشیدن به پندار و خیال و به شکل درآوردن تصورات در ذهن است. (م)

را یک مرد سفیدپوست تصور می‌کنیم. مردان و زنان غیر سفیدپوست به عنوان شخصیت‌های فرعی سفر و در نقش وردست، خطبه، مضمومی که باید نجات داده شود، مستخدمه و مانند این‌ها - جسم می‌آیند.

کهن‌الگوی جنگجو برای همه مردم - با هر سن و جنسیتی - جنبه مهمی از قهرمانی است. اما تنها جنبه یا حتی مهم‌ترین جنبه به شمار نمی‌آید. هر دوازده کهن‌الگو برای سفر قهرمانی و فرایند نفوذ^۱ مهم هستند.

چگونگی نگاه ما به این موضوع بستگی دارد که کدام کهن‌الگو در آن حسرت افکار و کردار ما چیره است. اگر کهن‌الگوی جنگجو غالب باشد، نقش‌ها را می‌بینیم که باید بر آن‌ها بیروز شویم. کار حامی می‌شود. آدم‌های نیرزمند به حمایت را می‌بینیم. حکامی که مرزها را عیب است، توهم و پیچیدگی را می‌بینیم و برای یافتن حقیقت می‌کوشیم. انگامی که کهن‌الگوی لوده غالب است، راه‌های خوش رو می‌بینیم.

پس هر یک از دوازده کهن‌الگو هم راهنمای سفر قهرمان است و هم مرحله‌ای از این سفر. هر کهن‌الگو درس‌هایی را می‌آموزد و هدیه یا گنجی را برای غنی کردن زندگی‌مان به ما می‌بخشد. جدول صفحات ۳۴ و ۳۵ خلاصه‌ای از رویکرد هر کهن‌الگو را نشان می‌دهد.

پس از آن که خود را پذیرای یادگیری از هر دوازده کهن‌الگو می‌سازیم، ممکن است هر دوازده شکل آن‌ها را در یک روز یا یک ساعت تجربه کنیم. برای نمونه، فرض کنید مشکلی پیش می‌آید: شما بیمار می‌شوید یا شغل یا رابطه اصلی‌تان به خطر

۱- فرایند نفوذ (Individuation Process): به صورت فرایند تکوین و تخصص‌یابی ماهیت فردی، به ویژه رشد فردی روان‌شناختی به عنوان موجود تمایز یافته از کل، یعنی از روان‌شناسی جمعی تعریف می‌شود. بنا بر این، نفوذ یک فرایند افتراق است و هدف آن رشد شخصیت فردی است. اکهارت کرمستاد یونگ، «مباحث‌های روان‌شناختی»، نیو یورک و لندن، (۱۹۲۲)

می‌افتد. در چند دقیقه نخست مایل نیستید به مشکل نگاه کنید (سایه معصوم)، اما سپس خوش‌بینی شما باز می‌گردد (معصوم) و درگیر بررسی وضعیت می‌شوید. تجربه بعدی شما احساس ناتوانی و رنج است، اما سپس از دیگران درخواست حمایت می‌کنید (نییم). شما منابع خود را مرتب می‌کنید و نقشه‌ای برای رویارویی با مشکل می‌ریزید (جنگجو). ضمن آن که این نقشه را به اجرا درمی‌آورید، به این نکته توجه نشان می‌دهید که شما و دیگران به چه کمک‌های عاطفی نیاز دارید (حامی).

اطلاعات بیش‌تری به دست می‌آورید (جوینده)، توهم‌ها و امیدهای نادرست را رها می‌کنید (ویرانگر) و تعهدهای تازه‌ای برای تغییر به وجود می‌آورید (عاشق) تا راه حلی بیابید (آفرنده). یعنی شما به بحران به شیوه‌ای پاسخ می‌دهید که رشد کنید. بیش‌تر از آنچه بودید، شوید. پس از آن که به این بحران رسیده‌اید، به این جنبه موضوع می‌نگرید که آیا - و چگونه - شما این مشکل نقش داشتید (حکمران) و در جهت بهبود التیام آن بخش از وجودتان اقدام می‌کنید (ساحر) تا دوباره چنین مشکلی را نیافرینید. یا شاید فقط آن بخش وجودتان را التیام می‌بخشید که در نتیجه شرایطی که شما هیچ نقشی در ایجاد آن نداشتید به درد آمده است. چنین فرایندی این امکان را به شما می‌دهد که شاید چه درسی از این وضعیت می‌توانید بگیرید (فرزانه). این یادگیری، شما را آزاد می‌کند تا به لذت بردن از زندگی بازگردید (لوده) و به جریان‌های زندگی اعتماد کنید (معصوم).

وقتی یک یا چند کهن‌الگو در زندگی ما فعال نباشند، گام‌های خاصی را بر نمی‌داریم. برای نمونه، اگر جنگجو نداشته باشیم، نقشه‌ای برای رو به رو شدن با مشکل طرح نمی‌کنیم. اگر فرزانه نداشته باشیم، شاید درسی را که این شرایط

می‌توانست به ما یاد بدهد، نادیده بگیریم. یا شاید کهن‌الگو را به شکل سایه آن ابراز نماییم: یعنی به جای برنامه‌ریزی، به سرزنش دیگران پردازیم یا به جای درس گرفتن از وضعیت، خود یا دیگران را قضاوت کنیم.

حرکت در میان دوازده مرحله کهن‌الگوها، فرایندی است که به ما کمک می‌کند تا مهارت‌های ارزشمندی را برای زندگی روزانه پروان دهیم.

مراحل سفر

سفر قهرمان، سه مرحله اصلی را در بر می‌گیرد: تدارک، سفر و بازگشت.^[۱]

طی مرحله تدارک، به مرور می‌شویم تا شایستگی، شجاعت، انسانیت و وفاداری خود را به آزمون‌های والا به اثبات برسانیم. طی سفر، امنیت خانواده یا قلمرو را می‌فقدیم و راهی سفری اکتشافی می‌شویم که در آن با مرگ، رنج، عشق رو به رو خواهیم شد؛ اما از همه مهم‌تر طی این سفر، حقیقتی ما دگرگون خواهد شد. در افسانه‌ها معمولاً این دگرگونی با نمری یا نهمیج یا شیئی مقدس نشان داده می‌شود. در بازگشت از کلاش، حکمران قلمروی پادشاهی مان می‌شویم که در نتیجه تغییر ما دگرگون شده است. اما باید پیوسته از نو زاده و تازه شویم؛ وگرنه به فرمانروایی خودکامه تبدیل می‌شویم و در حالی که با تعصب به حقایق قدیمی خود چسبیده‌ایم، به قلمروی پادشاهی مان آسیب می‌رسانیم. هر گاه احساس اصالت و یکپارچگی مان را از دست بدهیم یا در برابر چالش‌های زندگی کنونی خود احساس بی‌کفایتی کنیم، وقت آن رسیده است که دست به کاوش دیگری بزنیم.

ندارک

چهار کهن‌الگوی نخستین به ما کمک می‌کنند تا برای سفر آماده شویم.

چهار کهن‌الگوی نخستین به ما کمک می‌کنند تا برای سفر آماده شویم. از معصوم بودن آغاز می‌کنیم. و خوش‌بینی و اعتماد را از این کهن‌الگو می‌آموزیم. هنگامی که «سقوط» را تجربه می‌کنیم، تیم می‌شویم. آنگاه احساس ناامیدی، ره‌اشدگی و فریب‌خوردگی می‌کنیم؛ به خصوص احساس می‌کنیم کسانی که وظیفه آن‌ها مراقبت از ما بوده است، به ما خیانت کرده‌اند. تیم به ما می‌آموزد که باید مراقب خودمان باشیم و از متکی بودن به دیگران دست بکشیم. اما تیم چنان احساس ناتوانی و بی‌چارگی می‌کند که بهترین راهکارش برای بقا، متحد شدن با دیگران برای کمک رساندن و کمک گرفتن است.

هنگامی که کهن‌الگوی جنگجو به زندگی ما می‌آید، یاد می‌کنیم که هدف تعیین کنیم و برای رسیدن به اهدافمان برنامه‌ریزی کنیم. برای پیشبرد این برنامه‌ها تقریباً همیشه به پرورش انضباط و شجاعت نیاز داریم. هنگامی که حامی فعال می‌شود، یاد می‌گیریم از دیگران و سرانجام، از خودمان نیز حمایت کنیم.

این چهار ویژگی، یعنی خوش‌بینی بنیادی، توان متحد شدن با دیگران برای پشتیبانی، شجاعت جنگیدن برای خود و دیگران و مراقبت و حمایت از خود و دیگران - بر روی هم مهارت‌های بنیادی زیستن در اجتماع را فراهم می‌آورند. اما اگر این همه کاری باشد که از دست ما برمی‌آید با این که آنچه را لازمه موفقیت اخلاقی و نیز موفقیت در جهان است، می‌خواهیم، تقریباً همیشه باز هم احساس ناخشنودی خواهیم داشت.

سفر

اندک‌اندک آرزوی چیزی بزرگ‌تر از خود را پیدا می‌کنیم و جوینده می‌شویم. در جست و جوی آن چیز وصف‌ناپذیری

برمی‌آییم که رضایت‌بخش باشد. با پاسخ به این ندا و دست زدن به سفر. خیلی زود متوجه می‌شویم که دچار رنج و سختی شده‌ایم؛ چرا که **ویرانگر** بسیاری از آنچه را ضرورت زندگی‌مان به شمار می‌آمد، از ما می‌گیرد. اما ورود به رنج ب ورود به ارس^۱، یعنی کهن‌الگوی **عاشق** تکمیل می‌شود و می‌بینیم که عاشق آدم‌ها، آرمان‌ها، مکان‌ها و وظیفه شده‌ایم. این عشق چنان قوی‌ست که به تعهد ناچار و آنگاه دیگر آزاد و رها نیستیم، گنجی که از این زور روی با مرگ و عشق پدید می‌آید، تولد خویشتن حقیقی است. کهن‌الگو **آفریننده** به ما کمک می‌کند تا این خویشتن را در جهان ابر کنیم و ما را آماده می‌سازد تا به قلمروی پادشاهی بازگردیم. این چهار توانایی - یعنی تلاش، رها کردن، عشق ورزیدن و اخراج - فواید بنیادی مرگ خویشتن قدیمی و به دنیا آوردن خویشتن جدید به ما می‌آموزد. این فرایند، ما را آماده می‌کند تا به قلمروی پادشاهی بازگردیم و زندگی‌مان را دگرگون کنیم.

بازگشت

پس از بازگشت متوجه می‌شویم که **حکمران قلمرو** **سفر**، در اصل در بساط پادشاهی خود هستیم. در ابتدا شاید از وضعیت این قلمرو ناامید شویم، اما در حالی که طبق خرد تازه‌یافته خود عمل می‌کنیم و به حس ژرف‌تر هویتمان صادق‌تر شده‌ایم، زمین بی‌حاصل، سبز می‌شود. در حالی که کهن‌الگوی **ساحر** در زندگی ما فعال می‌گردد، در بهبود خود و دیگران مهارت می‌یابیم و به این ترتیب قلمروی پادشاهی پیوسته‌تر و تازه می‌شود.

اما تا هنگامی که با ذهنیت خود رو به رو نشده‌ایم، به طور کامل راضی یا خوشحال نخواهیم بود. پس کهن‌الگوی **فرزانه** به

۱- ارس (Eros): نام خدای عشق در اساطیر کهن یونان است. (م)

ما کمک می‌کند تا بدانیم حقیقت به راستی چیست. در حالی که می‌آموزیم ذهنیت‌مان را بپذیریم و نیز اسارت در توهمات و آرزوهای پیش پا افتاده را رها کنیم، قادر می‌شویم به وضعیت عدم دلبستگی برسیم که در آن حالت می‌توانیم آزاد باشیم. آنگاه آماده پذیرش کهن‌الگوی لوده هستیم و یاد می‌گیریم شادمانه در لحظه زندگی کنیم؛ بی آن که نگران فردا باشیم.

این مجموعه دستاوردهای نهایی، یعنی پذیرش مسئولیت کامل زندگی‌مان، دگرگونی و بهبود خودمان و دیگران، عدم دلبستگی و تعهد به راستی و توان شادی و خودانگیختگی، خود، پاداش سفر ماست.

شت ماریچی سفر

این گاه که قهرمان مراحل تدارک، سفر و بازگشت را به طور مرتب می‌پیماید و دوازده کهن‌الگو به ترتیب به او یاری می‌رسانند، به عنوان ابزار آموزشی مفید است؛ اگر چه در بیش‌تر اوقات، مسیر رشد چنین مستقیم و تعریف‌شده نیست. راهنمایان ما فقط زمانی که خود را گم می‌کنند - و در سطحی ما انتخاب می‌کنیم - نزدمان می‌آیند.

شکل حرکت، بیش‌تر ماریچی است تا خط مستقیم: مرحله پایانی سفر که با کهن‌الگوی لوده هموار می‌شود، به نخستین کهن‌الگو یعنی معصوم، اما در سطحی بالاتر از پیش می‌انجامد. این بار معصوم در رابطه با زندگی خردمند است. در سفر ماریچی شاید بارها با هر کهن‌الگویی رو به رو شویم و در این فرایند، هدایای تازه‌ای را در سطوح بالاتر یا لایه‌های ژرف‌تر رشد دریافت کنیم. هر برخورد، نشانی را بر روان ما حک می‌کند که همچون تور ماهیگیری یا تار عنکبوت عمل می‌نماید. هنگامی که واقعیت را تجربه کنیم و تور یا تار مناسب را برای نگهداری

آن واقعیت داشته باشیم، می‌توانیم آن تجربه را جذب و معنایش را درک نماییم. کهن‌الگوهایی که هنوز تجربه نکرده‌ایم، همچون سوراخ‌های تور هستند. تجربه‌هایی که راهی برای درکشان نداریم یا آن‌ها را خیلی کم می‌فهمیم. به سادگی از این سوراخ‌ها رد می‌شوند.^[۱۱۱]

www.ketab.ir

دوازده کهن‌الگو		
کهن‌الگو	هدف	کلاس
معصوم	ماندن در فضای امن	طرد شدن
یتیم	بازیافتن امنیت	سوء استفاده
جنگجو	پیروزی	ناتوانی
حامی	کمک به دیگران	خودخواهی
جوینده	یافتن زندگی بهتر	همرنگ شدن با جماعت
عشق	حال خوش	از دست دادن عشق
ویران	دگرگونی	نابودی
آفریننده	هویت	ساختگی و غیر اصیل بودن
حکمران	نظم	هرج و مرج
ساحر	دگرگونی	خاکستری سیاه
فرزانه	حقیقت	فریب
لوده	تفریح	سرزننده نبودن

اژدها یا مشکل	پاسخ به تکلیف	هدیه یا فضیلت
انکار مشکل یا درخواست نجات	پایبندی، قوه تشخیص	اعتماد، خوش بینی
قربانی آن مشکل شدن	حسن کردن و بررسی درد و رنج به طور کامل	همستگی، واقع گرایی
از بین بردن مشکل یا رو به رشد با آن	جنگیدن فقط برای آنچه واقعاً مهم است	شجاعت، انضباط
رسیدگی، مشکل یا آسیب دیدگان	کمک بدون ناتوان کردن خود یا دیگران	همدلی، بخشندگی
فرار از مشکل	صاف شدن با ریشه مشکل	استقلال، بلندپروازی
دوست داشتن مشکل	پیروزی از دل محبت خود	شور و شوق، تعهد
اجازه پیروزی دادن به مشکل	رها کردن پروتکتورها	برونطی
مطالبه مشکل به عنوان بخشی از خویشتن	آفرینش خویشتن، پذیرش خویشتن	بردیت، حمله
یافتن کاربردهای مفید آن مشکل	پذیرش مسئولیت کامل زندگی خود	مسئولیت، اخلاص
دگرگون کردن مشکل	هماهنگی خویشتن با عالم	قدرت شخصی
رفتن به ورای آن مشکل	رسیدن به روشن بینی	خرد، وارستگی
کلک زدن به آن مشکل	اعتماد به فرایند	نشاط، رهایی

www.ketab.ir

راهنمای کتاب

کتاب بازی فهرست درون در پنج فصل تقسیم شده است. فصل یکم، تلاش برای یافتن راه به عنوان سفر آگاهی مطرح می‌کند. این فصل، شیوه‌ای که کهن‌الگوها را برای ساختن و متعادل کردن روح و کمک به رشد و تکامل برای شکل دادن خود، ارتباط با جان و سپس رشد و خورشید خفیه‌ی ما و سر این خورشید در جهاد بی‌پایان می‌باشد. این بخش نخست از فصل یکم، درک پایه‌ای فرد است و کمک به رشد و تکامل می‌دهد. که مبنای ساختار روح کامل انسان بودند. فصل‌های دوم، سوم و چهارم به گونه‌ای که روح به بررسی کهن‌الگوهای راهنما که در سفرهایمان به ما کمک می‌کند. می‌پردازد. فصل دوم، کهن‌الگوهایی که ما را برای سفر به می‌کند. یعنی معصوم، یتیم، جنگجو و حاسی را شرح می‌دهد. فصل سوم، کهن‌الگوهایی که در سفر همراه ما هستند، یعنی جوینده، ویرانگر، عاشق و آفریننده را بررسی می‌کند. فصل چهارم، بر کهن‌الگوهایی که در بازگشت موفقیت‌آمیز و دگرگون‌کننده به قلمروی پادشاهی کمک می‌کنند، یعنی حکمران، ساحر، فرزانه و لوده متمرکز است.

هر بخش شرح می‌دهد که کهن‌الگو چگونه خود را در زندگی فردی و فرهنگی ما ابراز می‌دارد؛ یعنی چه مهارت‌هایی را به ما یاد می‌دهد، شکل‌های منفی یا سایه آن چیست و چه درس‌ها و

هدایایی عرضه می‌کند. از آنجا که هر کهن‌الگو می‌تواند خود را به شکل‌های به نسبت ابتدایی یا پیچیده‌تر نشان دهد، هر بخش به بررسی مراحل رشد کهن‌الگوها نیز می‌پردازد.

فصل پنجم، این نکته را مورد توجه قرار می‌دهد که سفرمان چگونه تحت تأثیر سن، جنسیت، فرهنگ و منحصر به فرد بودن ما قرار دارد؛ عواملی که همچون یک منشور، این تک‌افسانه را به هزاران الگو و شکل منحصر به فرد ساطع می‌کنند و فضای کافی برای گوناگونی و خلاقیت فردی فراهم می‌آورند.

کاربرد کتاب

من این کتاب را برای خواننده‌ی عام نوشته‌ام. افزون بر این، می‌تواند از آن در مدارس، مؤسسات پیش‌دانشگاهی و دانشگاه‌ها، به عنوان منبعی برای یادگیری و درمان اعتیاد به الکل و مواد مخدر، مراکز مشاوره‌ی زناشویی، ازدواج و خانواده، برنامه‌های پشتیبانی کارکنان و گستره‌ی مطالعات کتاب «بیداری قهرمان درون» استفاده کرد. همچنین این کتاب برای کسانی که می‌خواهند قهرمان درون خود و دیگران را بیدار کنند، مفید خواهد بود. این نظریه‌ها به منظور کاربردهای زیر طراحی شده‌اند:

- ۱- به عنوان روان‌شناسی فراشخصی و فرامعرفی.
- ۲- به عنوان شرح دوازده مرحله‌ی کلیدی در مسیر انسان که هر کدام درس، تکلیف و موهبت خاص خود را دارند.
- ۳- به عنوان راهی برای درک کردن و گرامی داشتن گوناگونی انسان‌ها بر مبنای کهن‌الگوی غالب، جنسیت، سن، سنخ روان‌شناختی و پیشینه فرهنگی.
- ۴- به عنوان الگوی مداخله‌ای و تشخیصی بر مبنایی غیر آسیب‌شناسانه، برای استفاده‌ی مربیان و روان‌درمانگران، به

منظور تشخیص چالش پرورشی در وضعیت کنونی فرد.

۵- به عنوان ابزار کمک آموزشی انسان‌ها در راه موفقیت.

شهروندی و رهبری در جامعه دموکراتیک.

۶- به عنوان پژوهشی در باره حقایق معنوی ازلی و ابدی که به

کهن‌الگوها مربوط می‌شوند و در دین، اسطوره، ادبیات و

روانشناسی موجود هستند. در نتیجه از این دیدگاه می‌توان

آن را به عنوان یک راهنمای رشد معنوی بر مبنای

روانشناسی و نه الهیات به کار برد.

۷- به عنوان ابزاری برای کمک خویش و رشد شخصی.

خوانندگان می‌توانند با کمک بردن این نظریه‌ها تشخیص

دهند که در چه مواردی شان را در سایه کهن‌الگوها باشند و

در نتیجه به زندگی خود آسیب نرسانند و چگونه می‌توانند

«راهنمایان» قهرمانی درونشان را بروز دهند. بیش از هر چه،

آن‌ها می‌توانند با استفاده از این نظریه در سفرشان را

تشخیص دهند تا بتوانند درس‌های هر کهن‌الگو را بیاموزند.

تشخیص سایه راهنمایان

برای برخی آدم‌ها کل زندگی درونی، سرزمینی کشف‌نشده

است. آن‌ها شاید از هر گونه سفر روان‌شناختی دچار هراس

شوند. بخشی از این ترس، به علت ترس از ناشناخته و بخشی

دیگر، به علت آن است که هر چه این قلمرو برای آن‌ها

ناشناخته‌تر باشد، به احتمال بیشتری کهن‌الگوهایی را که مایلند

در زندگی‌شان ابراز شوند، سرکوب می‌کنند و به پایین می‌فرستند.

در چنین حالتی، این آدم‌ها ابتدا شکل‌های منفی کهن‌الگوها را

تجربه می‌کنند و البته این تجارب موجب تشدید تلاش آن‌ها در

سرکوب این کهن‌الگوها می‌شود؛ چرا که در غیر این صورت

احساس می‌کنند در را به روی دیوها گشوده‌اند.

اگر شما از این دسته آدم‌ها هستید، این کتاب را بدون آن که بخواید در مورد روان خود به کار ببرید، فقط بخوانید. خواندن این کتاب، خود شما را تربیت می‌کند و آموزش می‌دهد و موجب می‌شود جنبه‌های مثبت‌تر کهن‌الگوهای درون روائتان به گونه‌ای منظم یکپارچه شوند. همچنین این امکان را به شما می‌دهد تا کهن‌الگوهایی را که هم‌اکنون در زندگی‌تان ابراز می‌شوند، تشخیص دهید و غنایی را که از آن‌ها به دست آورده‌اید، ببینید. به احتمال زیاد هنوز از فواید این کهن‌الگوها بهره می‌برید. در این صورت هنگامی که آماده باشید درس‌های تازه‌ای را در زندگی به کار بگیرید، برای شما دشوار نخواهد بود. قهرمان با اژدها رو به رو می‌شود و این اژدهاها گوناگون هستند. به راستی که از نظر روانی به اجازه نداده‌اند کهن‌الگوهای بسیار یا حتی هیچ کهن‌الگویی، از ناخودآگاه جمعی وارد زندگی آن‌ها شود، جهان‌های درونی بیرون - هر دو - پر از اژدهاست و دنیا مکانی بسیار ترسناک به نظر می‌رسد.

همان گونه که در - دوازده صفحه ۴۷ می‌بینید، دوازده سر اژدها جنبه‌ی سایه هر کهن‌الگوست. اگر سعی را که آن‌ها از ما پنهان کرده‌اند پیدا نکنیم، احتمال دارد در میان هلاک شویم. بیش‌تر اوقاتی که حال بسیار بدی داریم، گرفتار اژدهای کهن‌الگو در جامه منفی آن هستیم. برای توانمندی دوباره فقط کافیست بررسی کنیم کدام کهن‌الگو ما را تسخیر کرده است و سپس اجازه ندهیم که تسخیر آن شویم. اما معمولاً فقط وقتی می‌توانیم چنین کاری را انجام دهیم که با ابراز آن کهن‌الگو به طریقی، آن را محترم بشماریم. در این صورت، کاری که باید انجام دهیم این است که جنبه‌ی مثبت‌تر آن را ابراز کنیم.

به هر اندازه که اجازه نداده‌اید کهن‌الگوی خاصی در زندگی شما پدیدار شود و راهنمایی‌تان کند، به همان اندازه احتمال دارد که به عنوان اژدها شما را به زمین بزنند.

سایه کهن‌الگوها

سایه معصوم

سایه معصوم از طریق گنجایش برای انکار تشخیص داده می‌شود: به گونه‌ای که شخص به خود اجازه نمی‌دهد بداند در واقع چه خبر است. ممکن است به خود و دیگران آسیب برساند، اما متوجه این موضوع نیست. شاید آزرده شود، اما احساس آزرده‌گی‌اش را سرکوب می‌کند یا حرف‌های دیگران را حتی هنگامی که دیدگاه آن‌ها در تضاد با شناخت درونی‌اش است، باور می‌کند.

سایه یتیم

سایه یتیم، مظلومی است که احساس می‌کند مسئولیت ناپذیری یا حتی رفتارهای سلفه‌جویانه‌اش را به گردن دیگران می‌اندازد و با این بهانه که مورد ظلم بسیار واقع شده یا به شدت شکننده است، توقع رفتار خاص از دیگران و زندگی‌دار هنگامی که سایه یتیم زندگی‌مند را در اختیار می‌گیرد، حتی به کمالات قصد کمک به ما را دارند. حسد می‌کنیم و هم به آن‌ها و هم به خودمان آسیب می‌رسانیم. شاید هم به طور کامل منفعل شویم و در این ترتیب اعلام کنیم: «نباید هیچ انتظاری از من داشته باشید من خیلی زجر کشیده‌ام، ناتوانم، آزار دیده‌ام!»

سایه جنگجو

سایه جنگجو، ستم‌پیشه‌ای است که از مهارت‌های این کهن‌الگو برای سود شخصی استفاده می‌کند و هیچ به فکر جنبه‌های اخلاقی یا خیر جمعی نیست. این سایه همچنین هنگامی در زندگی ما فعال می‌شود که احساس می‌کنیم مجبور هستیم اصولمان را زیر پا بگذاریم تا رقابت کنیم، برنده شویم یا به خواسته خود برسیم. سایه جنگجو در دنیای کار و کسب

امروز فراوان است. افزون بر این، این سایه در گرایش به درگیری مداوم و هنگامی که فرد تقریباً هر رویدادی را به عنوان بی‌احترامی، تهدید یا دعوت به دعوا می‌بیند، مشاهده می‌شود.

سایه حامی

سایه حامی، قربانی ستم‌دیده‌ای است که دیگران را دچار احساس گناه و به این ترتیب، آن‌ها را مهار می‌کند: «بین چه قدر برای تو فداکاری کرده‌ام!» این سایه در همه رفتارهای فریبکارانه یا مخربی که فرد از حامیگری در جهت مهار یا خاموش کردن دیگران استفاده می‌کند، مشاهده می‌گردد. همچنین این سایه در **موابستگی**^۱، یعنی نیاز بی‌اختیار نسبت به حمایت و نجات دیگران نیز دیده می‌شود.

سایه پریندا

سایه پریندا، کسی است که همیشه تقلا می‌کند تا به هدف ناممکنی برسد یا راه حل «درست» را بیابد. ما، این حالت را در کسانی می‌بینیم که فحش و توهین اصلی زندگی آن‌ها پیشرفت فردی است. این آدم‌ها معمولاً به اشگاه‌های ورزشی و دوره‌های پیشرفت شخصی در رفت و آمدها هستند، اما هیچگاه احساس نمی‌کنند که آماده پذیرش مسئولیت شده‌اند.

سایه ویرانگر

سایه ویرانگر، همه رفتارهای خودویرانگرانه را در بر می‌گیرد: اعتیادها، وسواس‌ها یا فعالیت‌هایی که به روابط صمیمانه، موفقیت

۱- موابستگی (Codependence): هر دو سوی این ارتباط، یعنی حامی و حمایت‌شونده در پی برآوردن نیاز خود هستند. حامی، نیاز بی‌اختیار به کمک رساندن به دیگران دارد و شخص حمایت‌شونده، نیازمند است مشکلات او توسط دیگران حل شود. این اصطلاح روان‌شناسی، در فارسی به عنوان «وابستگی متقابل» و «وابستگی دوسویه» نیز ترجمه شده است. (م.)

شغلی یا اعتماد به نفس فرد آسیب می‌رسانند و نیز همه رفتارهایی مانند خشونت جسمانی یا عاطفی، قتل و تجاوز که موجب آسیب دیگران می‌شوند.

سایه عاشق

سایه عاشق، همه این گروه‌ها را در بر می‌گیرد: افسونگران که دیگران را از سفر اکتشافی‌شان دور می‌کنند، اغواگران که برای چیز کمی دیگران سلاح عشق را به کار می‌گیرند، معتادان به رابطه جنسی با یک نفر که هر رابطه‌ای و هر کسی که قدرت نه گفتن به شهوات را ندارد یا در صورت ترک معشوق به شدت دشمنانه می‌شود.

سایه آفریننده

سایه آفریننده در آفرینش وسواس و وسوسه‌ها می‌کند؛ به طوری که آن قدر احتمال‌های فراوان می‌سازد که هیچ کدام را نمی‌توان به طور کامل عملی کرد. شاید فیلمی به نام «گدوتیل خور»^۱ را به یاد داشته باشید که در آن، زنی هر یک از مشاهدات تخیلی بودن زندگی خود، بازدار می‌شد. ما نیز می‌توانیم با تخیل بودنمان را با طرح‌های غیر ضروری، چالش یا کار تازه‌ای پر کنیم؛ همان گونه که او خلأی خود را با فرزند دیگری پر می‌کرد. یکی از تنوعات این سایه، اعتیاد به کار است. وقتی معتاد به کار باشیم، همیشه می‌توانیم کاری برای انجام دادن پیدا کنیم.

سایه حکمران

سایه حکمران، خودکامه‌ای بزرگ است که بر روش خود اصرار می‌ورزد و عناصر خلاق را از قلمروی پادشاهی یا روان

بیرون می‌کند تا به هر قیمتی صاحب‌اختیار شود. او شاه یا ملکه‌ای است که با حالتی حق به جانب خشمگین می‌شود و می‌خروشد: «سرش را از تن جدا کنید!» معمولاً هنگامی که آدم‌ها در موقعیت قدرت هستند - مانند مادر و پدر - اما نمی‌دانند چگونه مسئولیت خود را اجرا کنند، چنین رفتاری نشان می‌دهند. همچنین این رفتار از کسانی سر می‌زند که تحت تأثیر نیاز شدید به مهار کردن، عمل می‌کنند.

سایه ساحر

سایه ساحر، جادوگر سیاه است که موقعیت‌های بهتر را به بدتر تبدیل می‌سازد. هر بار که خود یا دیگری را کوچک می‌کنیم یا سینه‌ها و امکانات را کاهش می‌دهیم، در واقع درگیر جادوی سیاه می‌شویم و نتیجه آن، کم شدن اعتماد به نفس ماست. سایه ساحر همیشه آن بخش از ماست که می‌تواند از طریق افکار و کردار منفی دیگران را بیمار کند.

سایه فرزانه

سایه فرزانه، قاضی بی‌رحم است که ویژگی‌های سرد، منطقی، سنگدل، متعصب و اغلال بر بودن را دارد. سایه فرزانه ما و نیز دیگران را ارزیابی می‌کند و به گونه بی‌کفایت هستیم (هستند) یا کار را درست انجام نمی‌دهیم (نمی‌سند).

سایه لوده

سایه لوده، پرخور، تنبل یا شهوتران است که به طور کامل تحت تأثیر هوس‌ها و تمناهای بدن خود قرار دارد. سایه لوده دارای هیچ گونه حس متانت یا خویشتن‌داری نیست.

هر کدام ما در هر زمان می‌توانیم یک لشکر از اژدهاهای درونی داشته باشیم که به ما می‌گویند ناشایسته هستیم (سایه فرزانه)، بدون معشوق نمی‌توانیم زندگی کنیم (سایه عاشق)، همه مشکلات ما توهمی و همه چیز غالی است (سایه معصوم) و مانند این‌ها. در این حالت، هر کس یا هر چه را در جهان بیرون می‌بینیم که این صدهای درونی را تحریک می‌کند، اژدها می‌خوانیم.

در آغاز سفر باید این اژدهاها را به طور کامل بیرون از خود ببینیم و روی تپش آن‌ها تلاش کنیم. اما با پیشروی در سفر می‌فهمیم که آن‌ها درون ما نیز هستند. هنگامی که می‌آموزیم جنبه مثبت هر کهن‌الگو در خود بپذیریم، اژدهاهای درون و گاه بیرون به دوست و حامی تبدیل می‌شوند. برای نمونه، وقتی مردمی که ما را مورد قضاوت قرار می‌دهند، سایه فرزانه درونمان را تحریک می‌کنند، می‌توانیم یاد بگیریم که با فرزانه مثبتمان پاسخ بدهیم و بگوییم: «من مطابق با معیارهای زندگی می‌کنم که شاید با معیارهای شما متفاوت باشد.» انگار در پایان سفر، اژدهایی نمی‌ماند و احساس می‌کنیم اصیل و آزاد هستیم.

تسخیر شدن توسط سایه همیشه مربوط به سایه می‌شود. امکان دارد گاه در تسخیر شکل مثبت کهن‌الگو نیز برای ما گیریم. برای نمونه، شاید شما حامی بسیار سطح بالایی باشید و واقعاً کمک کردن را دوست بدارید؛ هیچ منظور پنهانی نداشته باشید و از کمک به دیگران لذت ببرید. اما اگر همیشه حامی هستید و هرگز نمی‌جنگید یا در پی شادی خود نمی‌روید یا تفریح نمی‌کنید، می‌توانید در تسخیر این کهن‌الگو باشید. تا هنگامی که به حس خویشتن اصیل دست نیافته باشیم، احتمال این هست که کهن‌الگوها ما را تسخیر کنند. وضعیت آرمانی این است که نه تنها کهن‌الگوها را در حالت مثبت‌تر آن‌ها ابراز کنیم، بلکه در تسخیر هیچ کدامشان هم نباشیم. لازم است یک حس اصیل و واقعی را

اگر چه اغلب ما حضور سایه کهن‌الگوها را در زندگی‌مان نمی‌بینیم. دیگران، آن‌ها را می‌بینند.

در باره خودمان پرورش دهیم تا بتوانیم کهن‌الگوهای گوناگون بسیاری را در زندگی‌مان ابراز کنیم؛ بی آن که در تسخیر هیچ کدامشان قرار بگیریم. با رهایی از تسخیر شدن توسط سایه‌ها، به خود اجازه می‌دهیم زندگی آزادانه‌تری داشته باشیم.

اعتیادها، وسوسه‌ها و تسخیر سایه

آن ویلسن شیف در کتاب «هنگامی که جامعه معتاد می‌شود»^۱ در باره این موضوع به بحث می‌پردازد که ما افزون بر اعتیاد به مواد می‌توانیم به رفتارها و الگوهای فکری نیز معتاد شویم. چه اعتیاد شیمیایی داشته باشیم، چه نداشته باشیم، اگر کهن‌الگویی ما را تسخیر کند، امکان دارد دچار گرایش‌های اعتیادآور یا وسواسی شویم.

آن که شخص به چه رفتاری معتاد است، بستگی به این دارد که کدام کهن‌الگو غالب است، اما به هر حال اعتیاد، زندگی ما را محدود می‌کند. جدولی که در پی می‌آید، فهرست کهن‌الگوها، رفتارها و نگرش‌های اعتیادآور است که در نتیجه تسخیر شدن توسط هر کهن‌الگو پدیدار می‌شود. هر چه تعداد کهن‌الگوهای مثبت فعال در زندگی ما کم‌تر باشد، بیش‌تر در معرض اعتیاد قرار داریم.

مهم است که معتاد به وسوسه‌ها، ای درمان در برنامه‌های «دوازده گام»^۲ یا برنامه‌های تخصصی دیگر شرکت کنند. تشخیص سرشت کهن‌الگویی این اختلال، به عنوان ابزاری برای پیشگیری از اعتیاد و نیز در مرحله دوم بهبودی، مفید است. در آن هنگام، هشجاری نسبت به خواسته مثبت نهفته در اعتیاد منجر به رهایی‌بخش خواهد بود. تشخیص ریشه کهن‌الگویی این مشکلات، ما را از

۱- Anne Wilson Schaef, "When Society Becomes an Addict"

۲- دوازده گام (Twelve-Step): گروه‌هایی که اعضای هر یک از آن‌ها دارای اعتیادهای مشخصی به مواد، غذا، توشیدن، خرید کردن و مانند این‌ها هستند. در این گروه‌ها اعضا دور محور «اصول راهنمای دوازده گام» گرد هم می‌آیند. این انجمن‌ها با عناوین نوع اعتیاد اعضا و پسوند ناشناس شناخته می‌شوند: مانند «انجمن معتادان ناشناس» یا «انجمن الکلی‌های ناشناس» (م).

بیمارگونه بودن بیرون می آورد و راهی سفر می کند؛ چرا که همیشه یک «ایزد» یا کهن الگو ما را فرامی خواند. اگر تشخیص بدهیم کدام «ایزد» ما را صدا می کند، بهتر می توانیم هدیه او را بپذیریم.

بیداری قهرمان درون

راه رهایی از تسخیر شدن توسط سایه این است که توان قهرمانی ما را بیدار کنیم. هر کدام ما قهرمانی در درون داریم. اما همیشه در این وضعیت آگاه نیستیم. قهرمان درون در واقع در خواب به سر می برد و تکلیف ما این است که او را بیدار کنیم. طبیعی ترین شیوه بیدار شدن در صبح است که با تابش نور خورشید به درون اتاق بیدار شویم. سپس سعی می فعال کردن توان درونی ما. این است که نور آگاهی را به آن تابانیم. هنگامی که بدانیم قهرمانی در درون داریم، آن قهرمان به طور طبیعی بیدار می شود.

کهن الگوها و اعتیاد		
کهن الگو	ویژگی اعتیادآور	اعتیاد
معموم	انکار	مصرف گرایی، اعتیاد به شیرینی، نوشی
یتیم	بدبینی	ناتوانی/انگرنی
جنگجو	ترک لذات دنیوی	دستاورد/موفقیت
حامی	نجات دادن	مراقبت/هم وابستگی
جوینده	خودمحوری	استقلال/کمال گرایی
ویرانگر	خودویرانگری	خودکشی/عادات خودویرانگرانه
عاشق	مشکلات صمیمیت	روابط/وابطه جنسی
آفریننده	وسواس	کار/خلافت
حکمران	نیاز به کنترل شدید	کنترل/هم وابستگی
ساحر	ریا (وجهه یا اعتبار اجتماعی)	قدرت/مواد توهم زا/مواد مخدر
فرزانه	عیب جویی	برحق بودن/داروهای آرام بخش
لوده	مستی	هیجان/کوکائین/الکل

در باره کهن‌الگوها هم روش همین است. وقتی نور آگاهی را به آن‌ها می‌تابانیم و تشخیص می‌دهیم درون ما هستند، بیدار می‌شوند و زندگی‌مان را پربار می‌سازند. اگر هم اکنون کهن‌الگوها فعال، اما در حالت سایه هستند، آگاهی می‌تواند ددمنشی آن‌ها را به شکوفندگی و رفاه تبدیل کند.

اما برخی از ما در نتیجه شیوه زندگی بسیار سریع این دوران، با تابش خورشید به پنجره خود بیدار نمی‌شویم؛ بیش از حد خسته هستیم یا زیادی از روند طبیعی دور شده‌ایم و برای بیدار شدن به ساعت زنگ‌دار نیاز داریم. روان ما نیز ساعت‌های زنگ‌داری دارد؛ نشانه‌هایی که ما را بیدار کنند و بگویند اِشکالی پیش آمده است. چنان چه حاضر باشیم به این نشانه‌ها توجه کنیم می‌توانیم خود را از خوابگردی بیرون بکشیم و به حالت بیداری برویم.

لیکن بسیار گذشته، کهن‌الگوها در نقش ایزدان و ایزدبانوان در ادیان غیر توحیدی از طریق مراسم و مناسک، دعا، تمرکز عمیق و ساختن معابد برای آن‌ها فراخوانده می‌شدند. حتی امروز نیز بناهایی را برپا می‌سازیم تا کهن‌الگوها احساس راحتی کنند. برای نمونه، سازمان‌ها و فعالیت‌های رقابتی - از رویدادهای ورزشی و مناظره‌های سیاسی گرفته - نیروهای مسلح - در ورزشگاه‌ها، مجالس قانون‌گذاری و مراکز علمی واقع می‌شوند که در حکم معابد فرخنده‌ای برای کهن‌الگوی برحق هستند. کلیساها که به طور عمده محبت و بخشایش را آموزش می‌دهند، معابد کهن‌الگوی حامی هستند. دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها معابد کهن‌الگوی فرزانه هستند. برای برقراری تماس با کهن‌الگوهای گوناگون، خوب است که به معابد امروزی آن‌ها برویم.

شما واقعاً می‌توانید از کهن‌الگو بخواهید وارد زندگی‌تان شود یا شاید ترجیح دهید مراسم و مناسک خاص آن را بجا بیاورید.

برای نمونه، برای فراخواندن کهن‌الگوی جنگجو می‌توانید در درگیری، رقابت یا تلاش و تقلا شرکت داشته باشید. برای بیدار کردن کهن‌الگوی حامی، به گونه‌ای که توقع جبران نداشته باشید، به دیگران کمک کنید. برای فعال کردن کهن‌الگوی فرزانه به مطالعه بپردازید، برای پیشرفت مهارت‌های تفکر تان کار کنید و از تعصب‌های درونی خود آگاه شوید. شاید در ابتدا احساس کنید در تمام فعالیت‌هایی هستید که واقعاً با شما «جور» نیستند، از بی‌وفایی وجودتان سرچشمه نمی‌گیرند. اما ناگهان روزی جنگجو، حامی یا فرزانه با حضورش به فعالیت‌های شما اصالت می‌بخشد و کارهایی که میلی و تصنی به نظر می‌رسیدند، ابراز طبیعی وجودتان می‌شوند.

برای این که تشخیص دهید کهن‌الگویی در شما فعال یا در حال بیدار شدن است، باید شکال منتهی به فرد تجلی آن را در زندگی خود بشناسید. برای نمونه، کهن‌الگوی جوان مانند هم نیستند. برخی از آن‌ها ابتدایی و بی‌رحم هستند و با انگیزه استیلا عمل می‌کنند. بعضی از جنگجوها بازیکنان و ورزشکارانی رقابت‌جو هستند. برخی از آن‌ها در میان به سود بشر فعالیت دارند و به همین ترتیب، یکی از راه‌ها تاباندن نور آگاهی به کهن‌الگو این است که شکل خاصی از آن که در زندگی شما می‌گیرد، ببینید.

سرانجام، در حالی که بیدار کردن هر دوازده کهن‌الگو زندگی پربار و کاملی را فراهم می‌آورد، واقع‌بینانه نیست که تصور کنیم همه آن‌ها به یک اندازه در ما فعال خواهند بود. همان‌گونه که مردم باستان معمولاً همه ایزدان و ایزدبانوان را محترم می‌شمردند، اما رابطه‌ای خاص با شمار اندکی از آن‌ها داشتند، ما نیز شاید در پانتئون^۱ خود هر دوازده کهن‌الگو را بیدار کنیم، ولی به واسطه

۱- پانتئون (Pantheon): نام معبد خدایان در یونان و روم باستان است. (م)

ترکیب ویژه دو یا سه کهن‌الگوی غالب‌تر در زندگی‌مان، با سفر خاص و بی‌همتای خود آشنا شویم.

برخی خوانندگان شاید بخواهند تمرین‌های ارائه‌شده در این کتاب را به انجام برسانند تا بر بیدار کردن قهرمان درون متمرکز شوند، اما شاید بعضی نخواهند چنین کنند. به هر حال فقط خواندن در باره کهن‌الگو به بیدار شدن آن کمک می‌کند، زیرا این مطالعه، کهن‌الگو را به آگاهی شما می‌آورد. شاید بهترین کار برای شما، این باشد که به کهن‌الگوهایی که هم‌اکنون در زندگی‌تان فعال هستند، توجه نشان دهید و هدایای آن‌ها را دریافت دارید؛ بی آن که بخواهید کهن‌الگوهای دیگر را بیدار کنید. اگر این کار را آگاهانه انجام دهید، به گونه‌ای که پدیداری طبیعی یک کهن‌الگوی متفاوت تقویت و حمایت شود و آن را طرد نکنید، آن‌گاه شما پربارتر خواهد شد.

نکاتی برای مطالعه بهتر

شاید مایل باشید این کتاب را از ابتدا تا پایان، پشت سر هم بخوانید. این روش برای مطالعه کتاب حاضر، همچون بیشتر کتاب‌ها مناسب است. اما فصل‌های مختلف این کتاب برای خوانندگان گوناگونی در نظر گرفته شده است. برای نمونه، فصل یکم به طور عمده برای کسانی که به کارهای روان‌انسان و چگونگی پیشرفت سفر قهرمان علاقه دارند، جذاب خواهد بود. فصل‌های دوم، سوم و چهارم به شرح جزئیات کهن‌الگو و تجلی آن‌ها در زندگی ما طی سه مرحله مهم سفر می‌پردازند. برای کسانی که کتاب «قهرمان درون»^۱ را خوانده‌اند، شاید فصل دوم تکراری به نظر برسد و مایل باشند فقط نگاهی گذرا به آن

۱- قهرمان درون (The Hero Within): نام کتابی به قلم همین نویسنده که در آن شش کهن‌الگو را مورد توجه قرار می‌دهد. (م)

بپندازند یا آن را به کلی نادیده بگیرند و یگراست از فصل یکم به فصل سوم بروند.

شاخص اسطوره قهرمانی (ش.ا.ق.)

پیشنهاد می‌کنم پیش از آغاز مطالعه کتاب، جدول مربوط به شاخص اسطوره قهرمانی (ش.ا.ق.)^۱ را در بخش پیوست، صفحه ۵۱۷ پر کنید. این ابزار برای اندازه‌گیری کهن‌الگوهای فعال در زندگی طراحی شده است. همچنین به دار قطاعی، صفحه ۵۳ را پر کنید. با این کار، ضمن خواندن در باره کهن‌الگوها و افزون بر تشخیص شخصی‌تان که کدام یک از آنها در زندگی شما فعال هستند، از طریق این آزمون‌ها نیز در این زمینه مطلع خواهید شد. امتیازهای خود را در خانه‌هایی که برای این کار در نظر گرفته شده‌اند، یادداشت کنید. اگر بخواهید می‌توانید بر فصولی از کتاب که به زندگی کنونی شما مربوط است، متمرکز شوید.

کسانی که انگیزه آن‌ها در کمال رشد شخصی است، بی‌تردید می‌خواهند از تمرین‌های ارائه‌شده در این کتاب استفاده کنند و این برداشت‌ها را به گونه‌ای مستقیم در تجارب زندگی خود به کار ببرند. پیشنهاد من برای چنین خوانندگانی که به‌طور فردی یا گروهی روی این کتاب کار می‌کنند، این است که آن را طی چند هفته یا چند ماه بخوانند تا آگاهی فردی و مفید بودنشان در جهان به میزان چشمگیری افزایش یابد. شاید برخی فصل‌ها در زندگی کنونی شما بسیار مفید باشند و فصل‌های دیگر چند هفته، چند ماه یا چند سال بعد در زندگی‌تان بامعنی شوند. با شیوه و سرعت خود، روی این کتاب کار کنید.

شاخص اسطوره قهرمانی شما

با مراجعه به پیوست صفحه ۵۱۷، جدول مربوط به شاخص اسطوره قهرمانی (ش.ا.ق.) را بخوانید و پر کنید. سپس امتیاز خود را برای هر کهن‌الگو بنویسید:

۱- شاخص اسطوره قهرمانی (HMI: Heroic Myth Index): در این کتاب، به جای عبارت «شاخص اسطوره قهرمانی» از علامت اختصاری فارسی آن (ش.ا.ق.) استفاده می‌شود. (م.)

عاشق	معصوم
آفریننده	یتیم
حکمران	جنگجو
ساحر	حامی
فرزانه	جوینده
لوده	ویرانگر

اصول اخلاقی

مهم‌ترین قانون برای به کارگیری این نظریه‌ها و الگوها آن است که هیچگاه برای بهره‌برداری، برجسب زدن، قضاوت کردن یا کوچک کردن خودتان یا دیگران از آن‌ها استفاده نکنید. همه بخش‌های این الگو را باید فقط به منظور محترم شمردن خودتان و دیگران به کار ببرید، زیرا در استعاره کاوش، این معنا و آگاهی نهفته است که یکایک ما مهم هستیم؛ بسیار مهم هستیم! دانش، با مسئولیت همراه است. مسئولیتی که با این الگو می‌آید، آن است که خود را پس گرفتن قدرتتان متعهد سازید و در ضمن، از کارهایی که شما یا دیگران را بی‌ارزش و کوچک می‌کنند، خودداری نمایید. بعکس، قدرت و خردتان را به کار ببرید تا به خود منزلت ببخشید و تأثیری دگرگون‌کننده بر اطرافیان داشته باشید.

نمودار قطاعی شاخص اسطوره قهرمانی

روی هر محور، درجه همسانی خود را با آن کهن‌الگو علامت بگذارید. سپس آن قطاع را به سوی مرکز دایره سایه بزنید.

