بیداری قهرمانان درون

دوازده گام ایجاد تحول عمقی در زندگی خود و دیگران

پاتریشیا آدسون

ترجمه‌ی سیمین موحد

www.ketab.ir

انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

بیداری قهرمانان درون

نویسنده: پاتریشیا آدسون

مترجم: سیمین موحد

ویراستار: نیلوفر نواری

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

شمارگان: ۱۰۰۰نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۱-۸۸۸۷۳۸۱۸۰

نشانی: سیدخندان- ابتداء سهروردی شمالی-پلاک ۸۲۰ طبقه دوم- واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۹۸-۳۴-۷

سرشناسه	: ادسون، پاتریشیا آر.، ۱۹۲۹ - م.
	Adson, Patricia R.
عنوان و نام پدیدآور	: بیداری قهرمانان درون /پاتریشیا آدسون؛ مترجم سیمین مو
مشخصات نشر	: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ص.؛ ۵/۲۱×۱۴/۵س‌م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۳۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Depth coaching : discovering archetypes for empowerment growth, and balance.
موضوع	: نمونه ازلی
موضوع	: خودسازی
موضوع	: مربیگری زندگی
شناسه افزوده	: موحد، سیمین، ۱۳۳۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	: bf ۱۳۹۳/۱۷۵ ۴الف۸ن/ ۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۲۷۵۷۸

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه ۱

فصل یک آغاز سفر ۱۳
دفترچهٔ تمرین فصل ۱
کهن‌الگوهای «من» ۳۹

فصل دو سفر روح: یافتن مرکز وجود تان ۵۵
دفترچهٔ تمرین فصل ۲
کهن‌الگوهای روح و یافتن خویشتن حقیقی خودتان ۹۹

فصل سه بازگشت مربی و تسهیم توانایی‌ها با دنیا ۱۲۱
دفترچهٔ تمرین فصل ۳
کهن‌الگوهای خویشتن ۱۸۷

www.ketab.ir

پیشگفتار (ویژه مربیان)

من هم مثل خیلی‌های دیگر، پیش از این‌که مربی‌گری به‌صورت حوزهٔ مستقلی در آید، مربی بودم. همان‌طور که از توضیحات کارم در کتاب «بیداری قهرمانان درون» برمی‌آید من همیشه مشتاق بودم به دیگران کمک کنم تا خودشان را پیدا کنند و استعدادها و عظمت‌شان را کشف کنند. من شور و شوق زیادی در این‌باره دارم، زیرا می‌دانم وقتی افراد استعدادهای خودشان را با نگرش خدمت به انسان برتر و خیر و صلاح عموم به‌کار می‌گیرند ـ همان کاری که قهرمان می‌کند ـ همهٔ خانواده‌ها، سازمان‌ها، جوامع و ملت‌ها سود می‌برند.

ایجاد تدریجی حوزهٔ مربی‌گری سبب شد تا کاری که من می‌کردم نامی برای خود پیدا کند. اما بیشتر از این، شیوهٔ مربی‌گری و آموزش‌های مربوط به این کار باعث شد تا افق دیدم بسط پیدا کند و فنون مربی‌گری‌ام بهتر شود. من معتقدم که تکامل مربی‌گری به‌عنوان یک حرفه بسیار مهم است. در حالی که پاسخ به ندای درونی و زندگی کردن طبق رسالت خود همیشه فقط برای هنرمندان، رهبران مذهبی و رهبران اجتماعی ضرورت شناخته می‌شد، امروزه برای اشخاص عادی هم مهم تلقی می‌شود. مشکلات امروز دنیا به قدری بزرگ است که صرفاً چند نفر آدم خاص نمی‌توانند با آن‌ها مقابله کنند. همهٔ ما باید از بهترین قابلیت‌ها و نهایت عقل و خردمان در محل کار، خانواده، و جامعه‌مان استفاده کنیم.

اما تمام نگرش‌ها و روش‌های مربی‌گری یکی نیستند. صادقانه بگویم: بعضی‌هاشان بسیار سطحی‌اند. این نگرش‌ها صرفاً روی آرزوها و جاه‌طلبی‌های آگاه افراد تمرکز می‌کنند که معمولاً به خواسته‌های نفسانی

www.ketab.ir

آن‌ها و آنچه به آنها گفته شده که بخواهند، ربط پیدا می‌کنند و حمایت و پشتیبانی از این افراد برای رسیدن به اهداف‌شان را دنبال می‌کنند. همان‌طور که جوزف کمپبل هشدار می‌دهد، افراد به سختی از نردبان موفقیت بالا می‌روند تا سرانجام (معمولاً در اواخر عمرشان) دریابند که نردبان را به دیواری اشتباه تکیه داده بودند! آموزش عمیق به افراد کمک می‌کند تا به اعماق وجود خودشان بروند و آنچه را که در سطح روحی می‌خواهند کشف کنند؛ نه صرفاً چیزی که جامعه گفته باید بخواهند.

برای مربی‌ها وسوسه‌انگیز است که فقط روی آنچه که در این لحظه در جامعه هست تمرکز کنند و به آرزوهای گاه نومیدانهٔ فرد مراجع برای موفق شدن عبور معیارهای این لحظه بپردازند. اما این هرگز مؤثر واقع نمی‌شود؛ زیرا وقتی مراجعان خودشان را با آخرین مُد روز تطبیق دادند، دنیا به‌طور حتم تغییر کرده است. آن‌وقت آن‌ها احساس می‌کنند «از این‌جا رانده و از آن‌جا مانده» هستند. به‌علاوه، کمک کردن به افراد برای کسب موفقیت از طریق تطبیق با انتظارات مرسوم جامعه هرگز نمی‌تواند آنچه را که آن‌ها از ته دل در آرزویش هستند، یعنی کسب رضایت خاطر عمیقی که از انجام مقصود زندگی‌شان می‌آید، به آن‌ها ببخشد.

وقتی افراد خودآگاهی کافی کسب می‌کنند تا به دعوت حقیقی وجودشان لبیک بگویند و با آرزوی راستین خدمت به دنیا به وظایف و تعهدات‌شان عمل کنند، بازار لازم برای آنچه آن‌ها انجام می‌دهند معمولاً در همان زمانی که در کار برگزیده‌شان به استادی می‌رسند، ظاهر می‌شود. به این پدیده «همزمانی» می‌گویند. این اصطلاح کارل گوستاو یونگ برای «همزمانی‌های بامعنا» بود. وقتی ما با خویشتن عمیق‌ترمان در تماس قرار می‌گیریم توانایی در تماس بودن با دنیا را هم به‌دست می‌آوریم.

روند رشد فردیت و کهن‌الگوهایی که به این روند کمک می‌کنند کلید اصلی عمیق‌سازی آگاهی در این راه هستند. کتاب حاضر به مربیان نشان می‌دهد که چطور از این روند در زندگی خودشان و مراجعان‌شان استفاده کنند. از این‌رو نوشتن پیشگفتار این کتاب برای من افتخاری بزرگ است. من

www.ketab.ir

کسی را بهتر از خانم دکتر پاتریشیا آدسون[1] نمی‌شناسم تا نظریاتی را که در کتاب *بیدار کردن قهرمانان درون*[2] دربارهٔ کهن‌الگوها و روند رشد فردیت مطرح کرده‌ام، بردارد و با نظریه‌ها و الگوهای دیگر ترکیب کند و در راه آموزش عمیق دیگران به‌کار گیرد. او همکار و دوست ارزشمند و دیرینهٔ من است و من برای کمکی که کتاب‌هایش به روانشناسان، مربیان، و دیگران می‌کند ارزش بسیار قائلم زیرا آن‌ها را از تمرکز روی سلامت، عادی بودن و تعاریف سطحی مربوط به موفقیت فراتر برده و توان بالقوه و زیبای موجود در درون تک‌تک انسان‌هایی را که به آن‌ها مراجعه می‌کنند، عیان می‌کند.

کتاب *بیداری قهرمانان درون* دومین کتاب از نوشته‌های دکتر آدسون است که هدفش کمک به متخصصان برای استفاده از نظریه‌های کهن‌الگوهای مندرج در کتاب *بیدار کردن قهرمانان درون* نوشته خانم پیرسون و به‌کار بردن آن‌ها در کارشان است. اولین کتاب که برای روان‌درمانگران نوشته شده بود، *یافتن قطب شمال حقیقی خودتان: و کمک به دیگران برای یافتن جهت‌گیری در زندگی*[3] بود (آدسون، ۱۹۹۸). این کتاب بی‌نهایت مفید به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد که حالا که من درمانگر هستم چطور از نظریه‌های مختلف به شکل منسجم در کارم استفاده کنم؟ و اینکه درمانگر هستم نقشم چیست؟ آدسون با استفاده از الگوی سفر قهرمانی که ترکیبی از نظریهٔ یونگ و نظریهٔ رشد بود و استعاره‌ای برای روند درمانی است به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد. سپس نقش درمانگر را روشن کرده و آن را نقش راهنمای سفری می‌داند که فنون درمانی و دخالت‌های مناسب برای وظایف و کارهایی که مراجع می‌خواهد انجام دهد را انتخاب می‌کند؛ نه این‌که کار با فلان نظریهٔ شخصیت یا مکتب خاصی که درمانگر در آن تعلیم دیده را انتخاب کند.

دکتر آدسون در کتاب *یافتن قطب شمال حقیقی خودتان* توضیح می‌دهد که چطور در جریان کار درمانگری خودش از کهن‌الگوهای مربوط به سفر

---

1. Dr. Patricia Adson
2. Awakening the Heroes Within
3. Finding Your Own True North: And Helping Others Find Direction in Life

www.ketab.ir

قهرمانی استفاده کرده و تأثیر خارق‌العادهٔ آن بر مراجعان‌شان را دیده است. حالا او به حوزهٔ مربی‌گری می‌پردازد و به پرسش‌های مشابه پاسخ می‌دهد: حالا که من مربی هستم چه نظریه‌ای باید مبنای کارم باشد؟ و حالا که مربی هستم چه کسی باید باشم؟ او بار دیگر توصیه‌هایی به متخصصان می‌کند که عاقلانه و پخته است و موفقیت خود او در کارش درستی آن‌ها را نشان می‌دهد. آنچه که من در کار او بسیار می‌پسندم و تحسین می‌کنم این است که نگرش نظری معقول را با نمونه‌های واقعی زندگی چنان ترکیب می‌کند که جای هیچ مشکلی در مورد عملی بودن این نگرش و مزایای آن برای مراجعان باقی نمی‌گذارد.

دکتر آدسون در سراسر کتابش به شاخص *کهن‌الگوی پیرسون ـ مار* (PMAI)[1] به‌عنوان یکی از ابزارهای ارزیابی کهن‌الگوهای فعال در مراجعان اشاره می‌کند. این ابزارها به اضافهٔ مطالب کتاب عالی خانم دکتر آدسون، برای تعلیم زندگی (کمک به مردم برای این‌که زندگی مناسب خودشان را داشته باشند)، تعلیم موفقیت (کمک به مردم برای موفق شدن در هر حوزهٔ زندگی‌شان)، و تعلیم مدیران (کمک به رهبران و مدیران برای این‌که ضمن کسب رضایت‌خاطر شخصی بتوانند بهترین رهبر و مدیر باشند) قابل‌استفاده است. در حالی که کتاب *بیداری قهرمانان درون* در وهلهٔ اول برای دست‌اندرکاران حوزهٔ مربی‌گری نوشته شده، مدل‌ها و نگرش‌های وصف شده در این‌جا می‌تواند برای والدین، آموزگاران، سرپرستان و ناظران محیط‌های کار، و همهٔ کسانی که می‌خواهند به دیگران در راه نیل به توان بالقوهٔ کامل‌شان کمک کنند، مفید و آموزنده باشد.

کارول س. پیرسون[2]

---

1. Pearson-Marr Archetype Indicator
2. Carol S. Pearson

www.ketab.ir