

زندگی پرازنده من

مؤثرترین راهکارهای تحلیل خویش و غنی سازی ارتباط با دیگران
کارول. اس. پی. رسون / هیو. کی. مار | ترجمه‌ی کاوه نیری



— کهن الگوهای بیداری قهرمان درون —

زندگی برازنده من
مؤثرترین راهکارهای تحلیل خویشتن و غنی سازی ارتباط با دیگران « حاوی آزمون
خودتحلیل گری»
نویسندگان: کارول. اس. پیرسون، هیو. کی. مار
مترجم: کاوه نیری
ویراستار: گروه ویراستاران بنیاد فرهنگ زندگی بالنده
انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

پایه و اساس «زندگی برازنده من» نظریه‌ای است که هدفش آشنایی با داستان‌هایی است که وقایع و نحوه زندگی ما را شکل می‌دهند. این نظریه در ابتدا توسط خانم کارول پیرسون مطرح شد، سپس در کتاب «قهرمان درون» توضیح داده شد، و بالاخره در کتاب «بیداری قهرمانان درون» گسترش یافت.

خانم پیرسون از آزمون مایرز بریگز (MBTI) الهام گرفت و بر آن شد آزمونی طرح کند که مردم را در آشنایی با داستان‌های ناخودآگاهی که وقایع و تصمیم‌های زندگی آن‌ها را شکل می‌دهند یاری دهد. اینجا بود که روان‌شناسی به نام هیومار در این پروژه به خانم پیرسون پیوست. او هدف تز دکترای خود را طراحی آزمون تعیین‌کننده کهن‌الگوی پیرسون - مار قرار داد.

از این آزمون بارها و بارها برای کمک به افراد مختلف استفاده کرده‌ایم. با اشخاص متعددی از جمله مدیران، زوج‌ها، دوستان، فامیل، کارمندان و سایر گروه‌ها در این زمینه کار کرده‌ایم. به این نتیجه رسیدیم که افراد مختلف با در میان گذاشتن داستان‌های زندگی‌شان می‌توانند بهتر یکدیگر را درک کنند، رابطه مثبت‌تری ایجاد نمایند و با هم همکاری مفید داشته باشند. این اشخاص آشنایی بیشتری با اهداف و ارزش‌های درونی خود یافتند و توانایی‌های بیشتری در روبه‌رو شدن با چالش‌های زندگی به دست آوردند.

در ابتدا منظور ما از نوشتن «زندگی برازنده من» ایجاد یک کتاب راهنما برای آشنایی با نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌ای (PMAI) بود. اما نتیجه کار ما از این مطلب به مراتب فراتر رفت. این کتاب اطلاعات و دیدگاه‌های جدیدی را که به کار گرفتن این آزمون در طی چندین سال ایجاد کرده است با شما در میان می‌گذارد. بررسی دقیق نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌ای کار دشواری است. با وجود این، تمرین‌های کتاب اطلاعاتی را که برای شناخت و به کار گرفتن کهن‌الگوها در زندگی‌تان احتیاج دارید، در اختیار شما قرار می‌دهد. این شناخت به شما کمک می‌کند که حضور، نقش و عملکرد کهن‌الگوها را در زندگی خود درک نمایید. کهن‌الگوهای شما هماهنگ با موقعیت و مرحله‌ای از زندگی که در آن قرار دارید خود را نشان داده و ابراز خواهند نمود. اگر آزمون فوق را هر شش ماه (یا حداقل سالی یک بار) بدهید و تغییراتی را که در نتایج آن‌ها پدید آمده است بسنجید اطلاعات مفیدی را در مورد رشد و پیشرفت خود به دست خواهید آورد.

با گفتگو درباره نتایج این آزمون، دوستان، همکاران و اعضای یک خانواده می‌توانند با داستان‌ها و الگوهای زندگی یکدیگر آشنا شوند و درک عمیق‌تری نسبت به هم پیدا کنند. خیلی‌ها از در میان گذاشتن این نتایج با یکدیگر لذت برده‌اند، شناخت و احساس نزدیکی بیشتری به هم پیدا کرده‌اند و کیفیت و بازده همکاری خود را بالا برده‌اند. این کار روش بی‌خطری است که توسط آن ارزش‌ها و خواسته‌های قلبی و باطنی خود را به اطلاع دیگران می‌رسانید. ضمناً با استفاده از این روش با دنیا و زندگی درونی عزیزان‌تان آشنا می‌شوید، کیفیت رابطه خود را با آن‌ها بالا می‌برید و موفق می‌شوید از دیدگاه آن‌ها به جهان بنگرید.

این کتاب به زبان ساده و ابتدایی نوشته شده است و نوجوانان و بزرگسالان می‌توانند آن را به راحتی مطالعه نمایند. ضمناً مشاوران و مدرسان می‌توانند از این کتاب برای کمک و آموزش به مراجعه‌کنندگان و دانش‌جویان خود استفاده کنند. بعضی‌ها از این کتاب در کارگاه‌ها یا مهمانی‌ها و برای تشویق شرکت‌کنندگان برای در میان گذاشتن احساس‌ها و تجارب درونی خود استفاده می‌کنند. می‌توانید از این آزمون در سطح ابتدایی و معرفی کهن‌الگوها یا عمیق‌تر از آن استفاده نمایید. در هر صورت امیدواریم که این کتاب برای تان بسیار مفید باشد.

هدف اصلی ما ایجاد نوعی آگاهی و بیداری درونی است تا خواننده کتاب بتواند با استفاده از این اطلاعات مهم درونی، راه شادکامی و موفقیت زندگی خود را ببیند و دنبال کند. بدون این آگاهی، انسان هویت، ارزش‌های باطنی و راه شادکامی و رضایت زندگی خود را نمی‌شناسد و در نوعی بی‌اطلاعی درونی به سر می‌برد.

هدف دوم ما این است که به مردم وسیله‌ای بدهیم که با استفاده از آن بتوانند از خود بپرسند: آیا این همان داستانی است که من (ما) واقعاً می‌خواهم زندگی کنم؟ اگر پاسخ این سؤال مثبت باشد شما را در ادامه این راه و داستان، در یکی از صور مثبت آن تشویق می‌کنیم. اما اگر پاسخ تان منفی است امیدواریم داستان خود را طوری تغییر دهید که هر چه بیشتر اسباب رضایت خاطر شما و اشخاصی که زندگی آن‌ها را لمس می‌کنید فراهم شود.

کارول. اس. پیرسون

هیو. کی. مار



فصل ۱: چگونه و چرا داستان‌ها زندگی ما را شکل می‌دهند

انسان موجود داستان‌سرای است. اگر در رستوران‌ها، مجالس و سایر اماکن به حرف‌های مردم گوش دهید به زودی 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 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 واقعا چرا این گونه 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 حتما 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.

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 عاشقانه‌آشنایی 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 وقایع بیرونی آن را دنبال می‌کنیم، در حقیقت آگاهی بیشتری نسبت به مسیر درونی زندگی مان 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 گرفته شده است. معصوم، یتیم، جنگجو، حامی، جستجوگر، عاشق، نابودگر، آفرینش‌گر، حاکم، جادوگر، فرزانه و دلک.

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 ستپتو^۴ در «داستان موش پرنده» این روایت را تعریف می‌کند و هایمیوستس استورم^۵ در کتاب زیبای «هفت زوبین»^۶ 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 سوراخ‌های شان 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.

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 کاریا 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 روزه 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: «حتما 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 به صورت 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 حقایق 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.

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 تاپ‌تاپ 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 بپرو. 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 می شویم. مانند آدم و حوا که وقتی با خوبی ها و بدی های عالم آشنا شدند، دیگر بازگشت به داستان معصوم برای شان امکان پذیر نبود. قورباغه که یکی از یاران راه جدید موش کوچولو است مسیر تازه ای را که او در پیش گرفته بود، تأیید می کند. این کهن الگوی جادوگراست که دنیا را با استفاده از یک برداشت و گویش نوین تغییر می دهد.

موش کوچولو با عجله به طرف سرزمین موش ها حرکت کرد. هر چه می توانست سریع تر می دوید، بدون اینکه دیگر از سایه عقاب ها واهمه داشته باشد. می خواست هر چه زودتر دنیای جدیدی را که کشف کرده بود با سایر موش ها در میان بگذارد.

اما وقتی بالاخره به محل زندگی اش رسید با کمال تعجب دید که سایر موش ها از او می ترسند. آن ها فکر می کردند موش کوچولو دیوانه شده است. بدتر از آن تصور می کردند دلیل خیس و کثیف بودن موش کوچولو این است که حیوان درنده ای او را به دهان گرفته و سپس به زمین تف کرده است و فکر می کردند اگر موش کوچولو حتی به درد یک جانور درنده هم نمی خورد پس چه فایده ای می تواند برای سایر موش ها داشته باشد؟

موش پرنده حالا دیگر تفاوت قابل توجهی با اطرافیانش دارد و این موضوع آن ها را آن قدر می ترساند که او را از خود می رانند. موش پرنده «یتیم» شده است. داستان یتیم اغلب با کششی به طرف یک موضوع بزرگ تر آغاز می شود و این مطلب به کج رفتاری و ترس از جانب نزدیکان و قبیله شخص منجر می گردد.

به مرور زمان موهای بدن موش کوچولو خشک شدند. اما موش های دیگر هنوز با او معاشرت نمی کردند. از طرف دیگر موش پرنده نمی توانست به هیچ وجه 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 جمع آوری کرد و راهی دشت بزرگ شد.

داستان جستجوگر، حکایت در پی چیزی بودن است. شخصیت جستجوگر احساس می کند باید هر طور شده در مسیر مورد نظرش گام نهاده و آن را طی کند. داستان جستجوگر معمولاً با علاقه مندی قهرمان داستان برای یافتن منطقه و سرزمین دور افتاده و ناشناخته آغاز می گردد. 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 گوش‌های پشمالوی حیوان نزدیک شد و فریاد کشید: «سلام!» خرناس وحشتناک حیوان همراه با تکان دادن سرش، موش کوچک را به گوشه‌ای پرتاب کرد. حیوان غول‌پیکر 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 می‌کنم از جام بلند شَم...». با این جمله ناگهان دهان گاومیش باز شد و موش دندان‌های بزرگی را دید که هم‌قد او بودند. چیزی نمانده بود که موش لقمه کوچک 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 می‌کنم منو ببخش. من مریضم و به زور می‌تونم چشم‌هام رو باز نگه دارم. شنیدم فقط با خوردن چشم موش شفا پیدا می‌کنم. ولی من حتی نمی‌دونم موش چیه! چه برسه به اینکه بخوام با این حال دنبالش بگردم. خواهش می‌کنم 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 می‌تونم یکی از آن‌ها را 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 بشردوستی 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 این طوری دیگه لازم نیست از حمله عقاب ترسی داشته باشی.»

بدین ترتیب موش پرنده زیر گاومیش غول‌پیکر مشغول دویدن شد. سُم‌های سنگین گاومیش آن زیر گرد و 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 هریک از سم‌هام کجا به زمین می‌خورند. خوب وقت خدا حافظی رسیده. داداش کوچولو! از اینکه زندگی رو به من برگردوندی خیلی خیلی متشکرم.»

موش پرنده زیر سایه درخت کوچکی پناه گرفت. تپه‌هایی که در جلوی قرار داشتند بی‌انتهای به نظر می‌آمدند. آن دور دورها 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!»

حیوان گفت: «علیک سلام. اسم من ... صبر کن یادم بیاد...»

«باشه، من موش پرنده هستم.»

«از آشنایی با شما خوشبختم. گفتمی که موش هستی؟ شنیدم چشم موش تنها چیزی است که می‌تونه مشکل منو حل کنه، اما یادم نیست چه مشکلی!»

«منظورت حافظه است؟»

«بله، کایوت.»

موش پرنده با تعجب پرسید: «کایوت؟»

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

موش پرنده ساکت ماند. بار دیگر با وجود باشکوه اما آسیب دیده‌ای روبه‌رو شده بود.

اما چطور می‌توانست چشم دیگر خود را نیز از دست بدهد؟... موش پرنده در یک آن تصمیم خود را گرفت و گفت: «داداش کایوت! من یک موش هستم و حاضرم چشمم را برای درمان حافظه‌ات به تو بدهم.» با این حرف چشم دیگر موش پرنده از جا درآمد و بیرون افتاد.

در داستان جستجوگر اغلب کسانی پیدا می‌شوند که به یاری قهرمان می‌شتابند. اما در این قصه یاران راه موش پرنده طوری آسیب دیده‌اند (یتیم گشته‌اند) که توانایی انجام کارهای روزمره را از دست داده‌اند. از قضای روزگار موش پرنده در نقش «حامی»، چیز بسیار

ارزشمندی را به دیگران می‌بخشد. چرا که خواسته اصلی اش دیدن منظره کوهستان مقدس است. او هنوز نمی‌داند به خاطر فداکاری هایش پاداشی گرانبهارتر از آنچه بخشیده است به دست خواهد آورد.

کایوت 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 کایوت را در حالی که به سرعت در جهت کوهستان مقدس حرکت می‌کرد چسبید.

«خب، تو را پشت این تخته سنگ می‌گذارم. اینجا برای مدتی از خطر عقاب‌ها در امان خواهی بود.»

موش پرنده از کایوت تشکر کرد. بعد همان جا 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 تخته سنگ را پیدا کرد.

دیگر چیزی نمی‌دید، اما حضور سایه‌ای و پس از آن باد تندى 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 فرا گرفته 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 تار می‌دید. صدای آشنایی به گوشش رسید:

«داداش کوچولو! اول بنشین زمین و بعد بپر 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 تخته سنگ‌ها و منظره کوهستان را تماشا کرد. می‌توانست جزئیات چیزهای روی زمین را با وجود فاصله زیاد به خوبی مشاهده کند.

پشت تخته سنگ‌های 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. همان طوری 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 نزدیک بین است و برای یافتن خوراکی از میان علف‌ها و داخل زمین ساخته شده‌اند. اما چشمان عقاب دور بین و تیز هستند، چون از آسمان و فاصله

دور چیزهای روی زمین را دنبال می کند. موش کوچولو با دادن چشمانش فقط توانایی نگاه کردن به چیزهایی را که قبلاً توانایی دیدن شان را داشت از دست داد. دیری نمی گذرد که او و ما می فهمیم که این کار در حقیقت به دلیل 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 می رساند.

در فرهنگ های مختلف به افرادی که دوره ارزشمند و دشواری را پشت سر می گذارند نام و لقب جدیدی (مثل کارشناس ارشد یا دکتر) تعلق می گیرد. مشابه آن می توان از درجه های نظامی مانند سرگرد یا فرمانده نام برد. توجه داشته باشید که این سیستم نام گذاری بیشتر در سازمان ها و رسوم قدیمی ما (ارتش، دانشگاه و ازدواج) صورت می گیرد. البته ما معمولاً در دگرگونی ها و تغییر و تحولات زندگی نام خود را عوض نمی کنیم. اما حکایت های زندگی ما باید پیشرفت نموده و رشد فردی ما را منعکس کنند.

داستان زندگی ما نیز مانند داستان موش کوچولو، چهار مرحله را طی می کند: دوره آماده شدن (زمانی که موش کوچولو با سایر موش ها زندگی می کرد)؛ سپس واقعهای که مسیر زندگی مان را تغییر می دهد (صدای غرش رودخانه)؛ بعد مرحله دنبال کردن مسیر و اتفاق های آن است که معمولاً برای رسیدن به هدفی انجام می شود؛ و بالاخره مرحله بازگشت قهرمان داستان که در روایت موش پرنده با بازگشت او نزد سایر موش ها و همچنین بازگشت عقاب به دشت نشان داده می شود. هر دوره زندگی حاوی یک یا چند داستان است. اکثر ما در طول عمرمان ۵ تا ۱۲ داستان را تجربه می کنیم که هر یک از آن ها به نوعی یکی از دوازده داستان اسطوره ای هستند که در این کتاب مطرح شده اند. معمولاً اغلب زندگی ها یک داستان طولانی اصلی و چندین حکایت فرعی دارد.

موضوع اصلی داستان موش کوچولو دگرگونی و رشد فردی است. با شناخت تدریجی کهن الگوها متوجه می شوید در کنار جریان اصلی هر داستانی، جریان های فرعی و کوچک تری نیز به وقوع می پیوندند. این جریان ها اغلب مربوط به حل تضادها و دوگانگی هایی است که در ارزش ها و شخصیت انسان ها وجود دارد. تضادها هنگام ایجاد تعادل میان ارتباط و کنترل، مشارکت و اعمال نفوذ، عشق و قدرت، واقع گرایی و خوش بینی، اعتماد و احتیاط، مردم دوستی و نفع شخصی مطرح می شوند. هر یک از این موضوع ها می توانند به ما انگیزه گام نهادن و پیگیری مسیر زندگی را بدهند و اغلب عطش عمیقی برای حل این مسائل و تضادها حس می کنیم. این گونه است که داستان های اسطوره ای ما را در تحقق بخشیدن به خواسته های قلبی مان راهنمایی می کنند. نیازی که برای ایجاد تعادل بین هر دو قطب یک قضیه وجود دارد، داستان را جالب و پیچیده تر می کند. به عنوان مثال اگر می خواهید کنترل بسیاری در زندگی داشته باشید و برای رسیدن به این خواسته داستان «جنگجو» یا «حاکم» را در پیش می گیرید، 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 هم زمان 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 توانایی‌های‌تان و همچنین ارتباط شما با نیروی کیهان را در خود دارد، جریانات و شخصیت‌های داستان زندگی‌تان را در هر مرحله انتخاب و طراحی می‌کند.

زندگی این گونه معنا، هدف و ارزش زیستن پیدا می کند

اغلب زندگی خود را از دیدگاه داستانی که دنبال می کنیم می بینیم. مثلاً اگر دانشجویی داستان «جنگجو» را دنبال می کند، ممکن است واکنش شدیدی نسبت به یک همکلاسی که با او به مخالفت می پردازد نشان دهد. اما اگر کهن الگوی همین دانشجو داستان «حامی» باشد، سعی می کند اخلاق و تفاوت های همکلاسی خود را درک نموده و در صورت امکان به او کمک کند. آگاهی ای که با شناخت این داستان ها به دست می آوریم درک خویشتن و تفاوت های اخلاقی دیگران را برای مان آسان تر می کند. اشخاص و واقعه های گوناگونی در طول تاریخ دست به دست هم داده و این داستان ها را پدید آورده اند.

این شخصیت ها را آرکی تایپ، اسطوره یا کهن الگو می نامیم که موضوع، روال و چالش های کلی داستان ها را شکل می دهند، البته جزئیات قصه زندگی هر شخص منحصر به فرد است. این کهن الگوها به ما کمک می کنند بدانیم که آیا در بهترین و صحیح ترین مسیر زندگی مان قرار گرفته ایم و بهترین انتخاب ها برای ما در موقعیت های مختلف کدام اند. نتایج آزمون پی ام ای آی شما را در کشف و هدایت این شخصیت ها در درون تان یاری می دهد تا بتوانید زندگی بهتر، غنی تر و رضایت بخش تری برای خود بسازید.

هر داستان در زمان و مکان خاصی شکل می گیرد. شاید متوجه این موضوع شده باشید که در مراحل مختلف زندگی با جریان ها، دیدگاه ها و افراد جدیدی آشنا شده اید. می توانید این وقایع زندگی خود را مانند صحنه آماده شده تئاتری ببینید که به داخل آن کشیده می شوید و جریان ها و روابط آن را تجربه می کنید. این صحنه ها بسیار نیرومند هستند. به عنوان مثال اگر برای مدتی به دیدن پدر و مادر تان بروید، به خصوص اگر آن ها هنوز در همان خانه ایام کودکی شما زندگی کنند، یک مرتبه احساس می کنید به گذشته بازگشته اید و مانند دوران کودکی خود عمل می کنید. به همین ترتیب وقتی شغل جدیدی را در شهر تازه ای آغاز می نمایید رفتار (و یا حتی طرز لباس پوشیدن) شما به نوعی تغییر می کند.

موقعیت های مختلف زندگی ما را وارد داستان های متفاوتی می کنند. به عنوان مثال اگر ایام کودکی شما بسیار آرام و دلپذیر بوده باشد احتمالاً داستان «معصوم» را می زیسته اید. دیگران به نیازهای شما رسیدگی می کردند و کافی بود به آن ها اعتماد کنید، زندگی را تجربه کنید و راه موفقیت خود را بیابید. زیستن چنین داستانی زیربنای اعتماد و خوش بینی 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 بی حواس تر، بی مهارت تر و آسیب دیده تر 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 آسیب دیدگی بوده است. طبیعی است که زیستن چنین داستانی باعث می شود دیدگاه شما نسبت به زندگی محتاط، واقع بینانه و حتی منفی گرا 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 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 به عهده 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 موفق‌تر 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^۸

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^۹ 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 معضل‌های اجتماعی است و این معضل مدت‌هاست فکرش را به خود مشغول کرده است راه‌اندازی می‌کند.

حکایت اسطوره‌ای جوآن^{۱۰}

جوآن 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 می دهد. به نظر خوشحال تر می رسد و می توان این خوشحالی را در وجود او مشاهده کرد. شادمانی او روی روابط و اعضای خانواده اش نیز تأثیر مثبت می گذارد و کلاً انرژی مثبت تری در خانه آنها احساس می شود. در حقیقت او با شناخت و پیگیری داستان زندگی خود، برای اطرافیانش نیز مفید واقع می شود.

آزمون پی ام ای آی به شما نشان می دهد چگونه می توانید با پیگیری داستان اصلی زندگی خود به اوج موفقیت و عظمت فردی دست یابید. امیدواریم این کتاب انگیزه شناخت و تجربه توانایی های فردی و انتخاب راهی که با استعدادهای تان هماهنگ است، به شما بدهد.

حتما بخوانید!

آزمون پی ام ای آی را که در ادامه می آید انجام دهید و نتایج آن را یادداشت کنید. همچنین می توانید آزمون های 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 پی ام ای آی به دست می آورید. پس از اینکه به همه سؤال ها 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 اسطوره ای که در حال حاضر در وجودتان جریان دارند به دست می آورید.

سپس به صفحه بعد که نمرات و نتایج آزمون شما را درجه بندی می کند مراجعه کنید. در این قسمت متوجه می شوید کدام الگوی شما میزان و مقدار بالا، متوسط و یا پایین دارد. هنگام مطالعه توضیحات کهن الگوها و همچنین فصل ۵ دوباره به این صفحه که نتایج آزمون شما را به شکل خلاصه دربر می گیرد مراجعه نمایید. فصل ۵ اطلاعات بیشتر و عمیق تری درباره نتایج آزمون پی ام ای آی در اختیار شما قرار می دهد.

آزمون پیرسون مار^{۱۱} 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. هریک از این الگوها به یک شخصیت اصلی (کهن‌الگو) و برداشتها و طرز عمل این شخصیت در زندگی مربوط می‌شود. هریک 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.

دستورالعمل:

میزان موافقت یا مخالفت خود با هریک از جملات زیر را براساس نمرات روبه‌رو مشخص کنید.

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = بی‌طرف

۴ = موافقم

۵ = کاملاً موافقم



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

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = بی طرف

۴ = موافقم

۵ = کاملاً موافقم



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

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = بی‌طرف

۴ = موافقم

۵ = کاملاً موافقم



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

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = بی‌طرف

۴ = موافقم

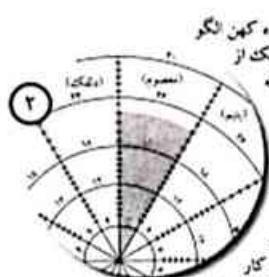
۵ = کاملاً موافقم



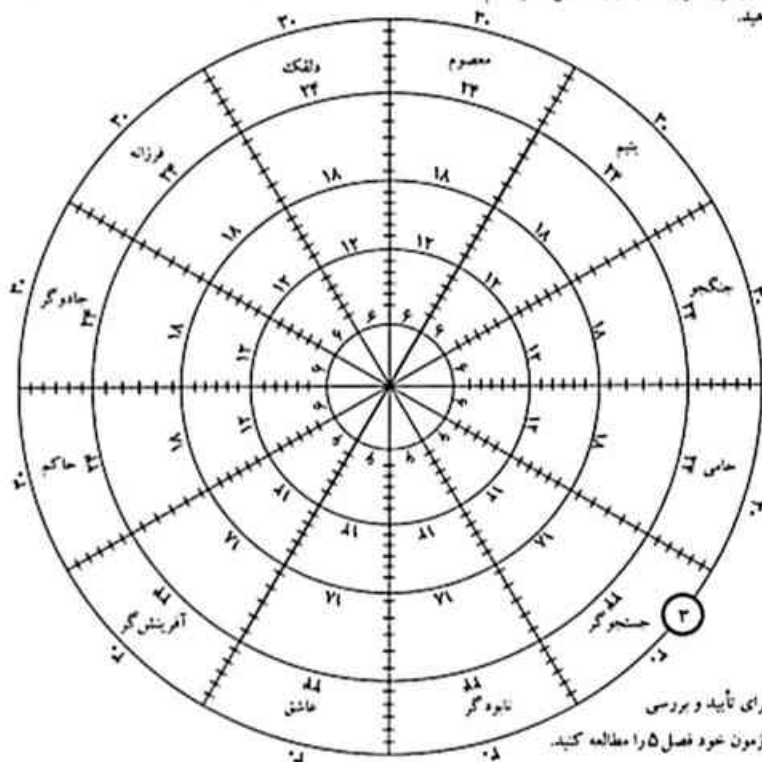
جمع نمرات

۱	معصوم
۲	یتیم
۳	جنگجو
۴	حامی
۵	جستجوگر
۶	عاشق
۷	نابودگر
۸	آفرینشگر
۹	حاکم
۱۰	خادوگر
۱۱	فرزند
۱۲	دلفینک

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



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



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

جدول رتبه‌بندی کهن الگوها

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 یادو
		تا از آن‌ها احتمالاً هدف قلبی زندگی شما را
		دربر می‌گیرد. بقیه آن‌ها مربوط به
		چالش‌هایی هستند که در حال حاضر با آن‌ها
		روبرو 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
۱۷ تا ۱۲		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 به‌آسانی درک کنید. به‌طور کلی این کهن‌الگوها تأثیر قابل‌توجهی روی داستان زندگی شما ندارند.

امتیاز	کهن‌الگوهای مربوط	توضیح
۱۱ تا ۶		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 تعایلات را از خود نشان می‌دهند زننده و بیزارکننده به‌حساب آورید. البته ممکن است مخالفت شما با این کهن‌الگوها به شکل ناخودآگاه ابراز شود.



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 زندگی‌تان را به شما نشان می‌دهد و به میزان همدردی و همدلی شما نسبت به دیگران می‌افزاید.

هر یک از کهن‌الگوها ماهیت، هدف و عملکرد خاص خود را دارد. «جنگجو» به ما کمک می‌کند تمرکز و نظم پیدا کنیم و سخت‌کوش باشیم؛ «عاشق» به مردم کمک می‌کند احساس و رفتار مهربان‌تر، خوش‌قلب‌تر و صمیمی‌تری داشته باشند؛ از طرف دیگر «دلچک» دیگران را سبک‌تر و بی‌خیال‌تر نموده و می‌خنداند. وقتی اسطوره‌ای در وجود شما بیدار می‌شود، داستان آن را در زندگی‌تان دنبال می‌کنید و کارهای جدیدی برای جلو رفتن در این روایت انجام می‌دهید. البته بهتر است کهن‌الگوی شما با کاری که در پیش می‌گیرید هماهنگی داشته باشد. اگر با همسر خود برای تفریح بیرون می‌روید به کار بستن روش‌های جنگجویانه بهترین نتایج را برای‌تان به همراه نخواهند داشت. از سوی دیگر افراد با لطافت و آسیب‌پذیری «عاشق» یا بازیگوشی «دلچک» به میدان جنگ نمی‌روند.

در ابتدای قرن بیستم کارل گوستاو یونگ، تحقیق و مطالعه در مورد رابطه میان کهن‌الگوها و نمادهای اسطوره‌ای با التیام و شفا یافتن انسان‌ها را پیگیری کرد. با شناخت این الگوهای باستانی منطق و فلسفه زندگی خود را بهتر درک می‌نمایید، رضایت خاطر بیشتری به دست می‌آورید و از افکار و رفتارهای منفی و محدودکننده رهایی می‌یابید. در ضمن این آگاهی، شناخت عمیق‌تر و دقیق‌تری از دیگران به شما می‌دهد و روابط شما را در حد قابل توجهی بهبود می‌بخشد. از همه مهم‌تر اینکه این آگاهی عمیق نسبت به شخصیت و هویت‌تان، فرایند استقلال و شکوفایی فردی شما را روشن‌تر، آسان‌تر و سریع‌تر می‌نماید. به این ترتیب می‌توانید هرچه زودتر موهبت‌های رشد و بلوغ درونی، موفقیت و شادکامی را به دست آورید.

در کدام نقطه زندگی هستید؟ فاصله‌تان تا رضایت‌مندی چقدر است؟

کهن‌الگو به شکل نامحسوس درون ما پرسه می‌زند تا اینکه بالاخره در یکی از مراحل زندگی به وضوح خودش را نشان می‌دهد. مسیر اسطوره‌ای قهرمان درون را در شکل ۱.۲ مشاهده می‌کنید؛ البته ممکن است شما این کهن‌الگوها را به همین ترتیب در زندگی خود تجربه نکرده باشید.

کهن‌الگوها یک ترتیب کلی و منطقی را در وقایع زندگی می‌پیمایند. علاوه بر آن یک یا چند کهن‌الگو ممکن است هویت اصلی شما را تشکیل دهند.

شکل ۱.۲ سفر اسطوره‌ای قهرمان.

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

توجه داشته باشید که سفر قهرمان مسیر مارییچی 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 آسیب دیده‌اند فکر و تحقیق می‌نمایید (یتیم).

شکل ۲.۲ مسیر مارپیچ زندگی.



سپس برای کمک به آسیب‌دیدگان و نیازمندان گام برمی‌دارید (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 می کنید (عاشق). دیدگاه جدیدی بنا می کنید (آفرینش گر) و مسئولیت عملی کردن برنامه های خود را به عهده می گیرید و واقع بینانه برنامه ریزی و اقدام می کنید (حاکم). برای دستیابی به موقعیت بهتر، رفتار و طرز فکر خود را تغییر می دهید و با خواسته های تان هماهنگ می کنید (جادوگر). پیشرفت خود را با دقت اندازه گیری و بررسی می کنید (فرزانه) و در ضمن طوری عمل می کنید که از کار خود حداکثر لذت را ببرید و بالاخره موفقیت خود را جشن می گیرید (دلچسپ). این مثال عملکرد و تأثیر همه کهن الگوها را نشان می دهد، اما بسیاری اوقات بیش از یک یا چند کهن الگو برای حل مسائل به کار گرفته نمی شوند. همان طور که قبلاً اشاره شد ترتیب حضور یافتن کهن الگوها در زندگی شما ممکن است با ترتیب مثال بالا تفاوت داشته باشد. اگر راه حل مسئله ای هنوز پیدا نشده است، شاید به کهن الگوی جدیدی نیازمند هستید.

در میان گذاشتن نتایج آزمون پی ام ای آی با دوستان نزدیک و یا مشاوران مفید خواهد بود. روان شناس ها، مربیان، مدرسان، مشاوران و مدیران از این وسیله و تئوری برای کمک به همکاران و مراجعه کنندگان خود استفاده می نمایند. شناخت کهن الگوها می تواند شما را در راهنمایی صحیح فرزندان تان در جهت بلوغ و تکامل یاری دهد. می توانید از این آزمون برای بهبود روابط با اعضای خانواده، دوستان و یا همکاران، گروه های شغلی و همچنین برای شکوفایی استعداد های مهم آنان استفاده کنید. در فصل ۶، اطلاعات بیشتری درباره راه های استفاده از کهن الگوها در محل کار، روابط و زندگی شخصی به دست می آورید.

در این فصل توضیحات کامل و عمیق تری درباره هر یک از کهن الگوها خواهیم داد. داستانی درباره هر یک از کهن الگوها برای تان تعریف خواهیم کرد. سپس انواع مختلف داستان هایی که به یک کهن الگو مربوط می شوند توضیح داده خواهند شد. در ضمن به تصاویر، هدایا، حُسن ها و نحوه شکل گیری و حضور هر کهن الگو در طبیعت، معنویت و مدیریت خواهیم پرداخت. سپس درباره احساس و تجربه درونی ای که فعال شدن هر کهن الگو در وجودتان پدید می آورد توضیح خواهیم داد. به دلایل مختلف ممکن است آزمون پی ام ای آی نتیجه درست و قطعی در مورد کهن الگوهای اصلی تان به شما ندهد. تنها با شناخت کامل و عمیق هر کهن الگو می توانید در مورد جایگاه واقعی آن در زندگی و روان خود قضاوت نمایید. پس پیش از هر گونه تحلیل و پیش داوری در مورد نتایج آزمون، این فصل را به دقت مطالعه کنید.

تصاویر کهن الگوها



جنگجو



یتیم



معصوم



عاشق



جستجوگر



حامی



حاکم



آفرینش گر



نابودگر



دلقک



فرزانه



جادوگر



معصوم

«دفنه» عاشق گردش و دویدن در باغ سرسبز و بی انتهای پدرش بود. او روزها در حالی که گیسوان بلندش از این سو به آن سو می رقصید به گشت و گذار، شکار و تفریح مشغول می شد. گاهی پدرش، رودخانه بینوس، از اینکه دخترش لایق ترین خواستگاران خود را نیز جواب می کرد، می رنجید و می گفت: «پس کی و چطور می توانم نوه دار شوم؟»

دفنه دست به گردن پدر انداخته و با اصرار و التماس از او می خواست اجازه دهد آزادانه به گشت و گذار خود ادامه دهد. بینوس هم بالاخره می پذیرفت و دفنه دوان دوان، خوشحال و خندان راهی تفریح گاه خود می شد.

یک روز آپولو، دفنه را دید که در لابه لای درختان می دوید. آپولو که حس کنجکاوی اش برانگیخته شده بود دفنه را تعقیب کرد. او از قدرت و شتاب خارق العاده و ماوراء الطبیعه برخوردار بود، ولی قادر نبود به آسانی به دفنه بادپا نزدیک شود. آپولو با التماس گفت: «نترس! من فرمانروای دلفای^{۱۲} 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 درخت های بزرگ کنار رفتند و رودخانه پدر نمایان شد. دفنه با تمام وجود جیغ کشید: «پدر! پدر! کمک! کمک کن!» در حالی که جیغ گوش خراش دفنه فضا را

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 برگ بو^{۱۳} تبدیل شده است.

غم و اندوه عمیقی وجود آپولو را فرا گرفت و بی درنگ فرمان داد درخت تاج برگ بو برای همیشه درخت او اعلام شود. در ضمن به دستور آپولو قرار شد تاج گل برندگان 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 شاخه هایش اعلام کرد.

برگرفته از کتاب «اسطوره شناسی: نقل های ماندنی پروردگاران و قهرمانان» نوشته ادیت همیلتون.

ویژگی های این کهن الگو

بسیاری از اوقات «معصوم» اولین کهن الگویی است که با آن روبه رو می شویم. این کهن الگو مظهر اعتماد به دیگران و جهان است. به همین دلیل دنیا برای دفنه یک زمین بزرگ بازی بود و او علاقه ای نسبت به پذیرش سایر مسئولیت های زندگی نشان نمی داد. شخصیت «معصوم» به کودکی می ماند که برای انجام کارهای خود محتاج دیگران است. زمانی که «معصوم» با مشکل روبه رو می شود معمولاً تلاش خود را افزایش می دهد و سعی می کند 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. کهن الگوی «معصوم»

به خاطر وجود محیط امن و پر عشق و صفای خانواده اغلب در خردسالان شکل می گیرد. داستان دفنه در عین حال چالش های «معصوم» را نیز نشان می دهد. دفنه از سادگی و معصومیت خود به قدری دفاع می کند که بالاخره انسان بودن خود را از دست می دهد و به جای زن به درختی تبدیل می شود. آیا تا به حال از ترس فریب یا شکست خوردن، زندگی خود را محدود و کم انگیزه نگه داشته اید؟ نکات مثبت «معصوم» اعتماد، ایمان، امید و شگفتی هایی است که با خود به همراه می آورد.

موضوع اسطوره ای داستان

این کهن الگو در روایت های گوناگون مطرح شده است. در این داستان ها اغلب قهرمان به راحتی به دیگران اطمینان می کند یا اینکه رفته رفته کهن الگوهای جدیدی را (مانند یتیم و حامی) وارد زندگی خود می نماید. بسیاری از اوقات هم سایر شخصیت ها مانند یتیم های محتاج، نابودگران مهاجم، عاشق های وسوسه گر یا دلچک های شاید برای «معصوم» مشکل ایجاد می کنند.

سایر قصه هایی که به «معصوم» مربوط است:

رایج ترین داستان ها درباره «معصوم» از رابطه اش با یک «حامی» که از دنیای امن و زیبای او حمایت می کند (مانند پدر دفنه) شکل می گیرد. «معصوم» با کمک و حمایت «حامی» با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی آشنا شده و به حل و فصل آن ها می پردازد. در برخی داستان ها «معصوم» مانند یک ناظر پاک به تماشای فجایع و وقایع جهان می نشیند. در فیلم «فورست گامپ»^{۱۴} قهرمان فیلم، وقایع سیاسی (جنگ ویتنام و جریان واترگیت) و مسائل فردی (کودک آزاری، تندباد) را مشاهده می کند و با این حال خوش بینی و سادگی اش را از دست نمی دهد.

در حکایت هایی که عواقب منفی به همراه دارند سادگی، زودباوری و انکار «معصوم» به او آسیب می رساند. در این نوع روایت ها «حامی» در نجات دادن «معصوم» موفق نمی شود. به عنوان مثال می توان از شخصیت «لنی»^{۱۵} در فیلم «موش ها و آدم ها»^{۱۶} نام برد. داستان های زیبا و الهام بخش بسیاری نیز هست که در آن ها خوبی، تعهد و قانونمندی «معصوم» موجب توفیق و پیروزی او می شود. قهرمانان زن و مرد در این داستان ها شجاعانه از ارزش ها، اصول و عفت خود دفاع می کنند. قهرمان خوش بین و زودباور داستان اغلب با نیروهای مخرب درونی و بیرونی رودررو می شود و سرانجام در حفظ یا بازیابی اعتماد خود به زندگی و انسان ها موفق می شود.

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.

به خاطر وجود محیط امن و پر عشق و صفای خانواده اغلب در خردسالان شکل می گیرد. داستان دفنه در عین حال چالش های «معصوم» را نیز نشان می دهد. دفنه از سادگی و معصومیت خود به قدری دفاع می کند که بالاخره انسان بودن خود را از دست می دهد و به جای زن به درختی تبدیل می شود. آیا تا به حال از ترس فریب یا شکست خوردن، زندگی خود را محدود و کم انگیزه نگه داشته اید؟ نکات مثبت «معصوم» اعتماد، ایمان، امید و شگفتی هایی است که با خود به همراه می آورد.

موضوع اسطوره ای داستان

این کهن الگو در روایت های گوناگون مطرح شده است. در این داستان ها اغلب قهرمان به راحتی به دیگران اطمینان می کند یا اینکه رفته رفته کهن الگوهای جدیدی را (مانند یتیم و حامی) وارد زندگی خود می نماید. بسیاری از اوقات هم سایر شخصیت ها مانند یتیم های محتاج، نابودگران مهاجم، عاشق های وسوسه گر یا دلچک های شاید برای «معصوم» مشکل ایجاد می کنند.

سایر قصه هایی که به «معصوم» مربوط است:

رایج ترین داستان ها درباره «معصوم» از رابطه اش با یک «حامی» که از دنیای امن و زیبای او حمایت می کند (مانند پدر دفنه) شکل می گیرد. «معصوم» با کمک و حمایت «حامی» با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی آشنا شده و به حل و فصل آن ها می پردازد. در برخی داستان ها «معصوم» مانند یک ناظر پاک به تماشای فجایع و وقایع جهان می نشیند. در فیلم «فورست گامپ»^{۱۴} قهرمان فیلم، وقایع سیاسی (جنگ ویتنام و جریان واترگیت) و مسائل فردی (کودک آزاری، تندباد) را مشاهده می کند و با این حال خوش بینی و سادگی اش را از دست نمی دهد.

در حکایت هایی که عواقب منفی به همراه دارند سادگی، زودباوری و انکار «معصوم» به او آسیب می رساند. در این نوع روایت ها «حامی» در نجات دادن «معصوم» موفق نمی شود. به عنوان مثال می توان از شخصیت «لنی»^{۱۵} در فیلم «موش ها و آدم ها»^{۱۶} نام برد. داستان های زیبا و الهام بخش بسیاری نیز هست که در آن ها خوبی، تعهد و قانونمندی «معصوم» موجب توفیق و پیروزی او می شود. قهرمانان زن و مرد در این داستان ها شجاعانه از ارزش ها، اصول و عفت خود دفاع می کنند. قهرمان خوش بین و زودباور داستان اغلب با نیروهای مخرب درونی و بیرونی رودررو می شود و سرانجام در حفظ یا بازیابی اعتماد خود به زندگی و انسان ها موفق می شود.

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.

به خاطر وجود محیط امن و پر عشق و صفای خانواده اغلب در خردسالان شکل می گیرد. داستان دفنه در عین حال چالش های «معصوم» را نیز نشان می دهد. دفنه از سادگی و معصومیت خود به قدری دفاع می کند که بالاخره انسان بودن خود را از دست می دهد و به جای زن به درختی تبدیل می شود. آیا تا به حال از ترس فریب یا شکست خوردن، زندگی خود را محدود و کم انگیزه نگه داشته اید؟ نکات مثبت «معصوم» اعتماد، ایمان، امید و شگفتی هایی است که با خود به همراه می آورد.

موضوع اسطوره ای داستان

این کهن الگو در روایت های گوناگون مطرح شده است. در این داستان ها اغلب قهرمان به راحتی به دیگران اطمینان می کند یا اینکه رفته رفته کهن الگوهای جدیدی را (مانند یتیم و حامی) وارد زندگی خود می نماید. بسیاری از اوقات هم سایر شخصیت ها مانند یتیم های محتاج، نابودگران مهاجم، عاشق های وسوسه گر یا دلچک های شاید برای «معصوم» مشکل ایجاد می کنند.

سایر قصه هایی که به «معصوم» مربوط است:

رایج ترین داستان ها درباره «معصوم» از رابطه اش با یک «حامی» که از دنیای امن و زیبای او حمایت می کند (مانند پدر دفنه) شکل می گیرد. «معصوم» با کمک و حمایت «حامی» با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی آشنا شده و به حل و فصل آن ها می پردازد. در برخی داستان ها «معصوم» مانند یک ناظر پاک به تماشای فجایع و وقایع جهان می نشیند. در فیلم «فورست گامپ»^{۱۴} قهرمان فیلم، وقایع سیاسی (جنگ ویتنام و جریان واترگیت) و مسائل فردی (کودک آزاری، تندباد) را مشاهده می کند و با این حال خوش بینی و سادگی اش را از دست نمی دهد.

در حکایت هایی که عواقب منفی به همراه دارند سادگی، زودباوری و انکار «معصوم» به او آسیب می رساند. در این نوع روایت ها «حامی» در نجات دادن «معصوم» موفق نمی شود. به عنوان مثال می توان از شخصیت «لنی»^{۱۵} در فیلم «موش ها و آدم ها»^{۱۶} نام برد. داستان های زیبا و الهام بخش بسیاری نیز هست که در آن ها خوبی، تعهد و قانونمندی «معصوم» موجب توفیق و پیروزی او می شود. قهرمانان زن و مرد در این داستان ها شجاعانه از ارزش ها، اصول و عفت خود دفاع می کنند. قهرمان خوش بین و زودباور داستان اغلب با نیروهای مخرب درونی و بیرونی رودررو می شود و سرانجام در حفظ یا بازیابی اعتماد خود به زندگی و انسان ها موفق می شود.

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.

به خاطر وجود محیط امن و پر عشق و صفای خانواده اغلب در خردسالان شکل می گیرد. داستان دفنه در عین حال چالش های «معصوم» را نیز نشان می دهد. دفنه از سادگی و معصومیت خود به قدری دفاع می کند که بالاخره انسان بودن خود را از دست می دهد و به جای زن به درختی تبدیل می شود. آیا تا به حال از ترس فریب یا شکست خوردن، زندگی خود را محدود و کم انگیزه نگه داشته اید؟ نکات مثبت «معصوم» اعتماد، ایمان، امید و شگفتی هایی است که با خود به همراه می آورد.

موضوع اسطوره ای داستان

این کهن الگو در روایت های گوناگون مطرح شده است. در این داستان ها اغلب قهرمان به راحتی به دیگران اطمینان می کند یا اینکه رفته رفته کهن الگوهای جدیدی را (مانند یتیم و حامی) وارد زندگی خود می نماید. بسیاری از اوقات هم سایر شخصیت ها مانند یتیم های محتاج، نابودگران مهاجم، عاشق های وسوسه گر یا دلچک های شاید برای «معصوم» مشکل ایجاد می کنند.

سایر قصه هایی که به «معصوم» مربوط است:

رایج ترین داستان ها درباره «معصوم» از رابطه اش با یک «حامی» که از دنیای امن و زیبای او حمایت می کند (مانند پدر دفنه) شکل می گیرد. «معصوم» با کمک و حمایت «حامی» با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی آشنا شده و به حل و فصل آن ها می پردازد. در برخی داستان ها «معصوم» مانند یک ناظر پاک به تماشای فجایع و وقایع جهان می نشیند. در فیلم «فورست گامپ»^{۱۴} قهرمان فیلم، وقایع سیاسی (جنگ ویتنام و جریان واترگیت) و مسائل فردی (کودک آزاری، تندباد) را مشاهده می کند و با این حال خوش بینی و سادگی اش را از دست نمی دهد.

در حکایت هایی که عواقب منفی به همراه دارند سادگی، زودباوری و انکار «معصوم» به او آسیب می رساند. در این نوع روایت ها «حامی» در نجات دادن «معصوم» موفق نمی شود. به عنوان مثال می توان از شخصیت «لنی»^{۱۵} در فیلم «موش ها و آدم ها»^{۱۶} نام برد. داستان های زیبا و الهام بخش بسیاری نیز هست که در آن ها خوبی، تعهد و قانونمندی «معصوم» موجب توفیق و پیروزی او می شود. قهرمانان زن و مرد در این داستان ها شجاعانه از ارزش ها، اصول و عفت خود دفاع می کنند. قهرمان خوش بین و زودباور داستان اغلب با نیروهای مخرب درونی و بیرونی رودررو می شود و سرانجام در حفظ یا بازیابی اعتماد خود به زندگی و انسان ها موفق می شود.

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.

«معصوم» معتقد است سازمان‌ها، مدیران و رهبران به نیازهای او رسیدگی خواهند کرد. چنین ایمان و مثبت‌اندیشی‌ای، به خصوص در خردسالان، پایه و اساس اعتماد به زندگی را تشکیل می‌دهد. هیومار (نویسنده) تعریف می‌کرد که چگونه یکی از فرزندان خردسالش پس از گرفتن دوش، با این اطمینان که بدون اینکه حرفی بزند حوله‌ای در اختیارش قرار داده خواهد شد، دستش را از پشت پرده دراز می‌کرد! 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 می‌آورند.

معصوم و اجتماع

خواسته و نیاز کودکان این است که بزرگسالان از آن‌ها حمایت کنند تا بتوانند وابسته و «معصوم» باشند. در سنین بزرگسالی نیز باید اعتقاد داشته باشیم که نیازهای مان مانند شغل، آذوقه، وسیله رفت‌وآمد و سلامت برآورده خواهد شد. همه ما در ابتدا بر این باوریم که دولت، کارفرمایان و سایر سازمان‌ها باید به نیازهای ما رسیدگی کنند و اکثر آدم‌ها راستگو و درستکار هستند. اما آن زمان که یاری و پشتیبانی خانواده، سازمان یا اجتماع را از دست می‌دهیم، کهن‌الگوی «معصوم» در وجود ما پژمرده می‌شود و خوش‌بینی و اعتقاد خود را به زندگی از دست می‌دهیم.

در طبیعت

وقتی کودکی را می‌بینیم، به او علاقه‌مند می‌شویم و می‌خواهیم از او نگهداری کنیم. این احساس را ممکن است درباره یک بچه گربه نیز پیدا کنیم. روال طبیعت این گونه است که نوزاد حمایت موردنیازش را از اطرافیان خود دریافت می‌کند.

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

اگر کهن‌الگوی معصوم در وجود شما فعال باشد به خوبی 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 به عنوان 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 به خوبی نشان می‌دهید که شادکامی انسان از راه یک زندگی ساده، پاک و سالم به خوبی 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 به دست می‌آورید و این گونه امید را همواره زنده نگاه می‌دارید.

چالش‌های معصوم

مسائل را دست کم 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 سر راهتان 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 فرا گرفته 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 دخترکی 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 فرا رسید 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 سرسرای 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 بیفتد. 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 می دهد. بدبختی او در حدی است که مرگ برایش نجات بخش 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 می یابد.

ویژگی های این کهن الگو

او کودکی است که هیچ کس به نیازهایش رسیدگی نمی کند. او بزرگسالی است که در چنگال ضعف های درونی، وقایع اسفناک، اشخاص ستمگر یا بیماری های جسمی گرفتار شده است. این افراد اغلب بدگمان می شوند و ستم دیدگی خود را توجیه می کنند یا از اطرافیان خود سوءاستفاده می کنند. ممکن است از دیگران کمک بخواهند، همان طور که در داستان، مادر بزرگ از آن دنیا می آید و نقش نجات دهنده را ایفا می کند. لاقل در آن دنیا دخترک دیگر یتیم و بی سرپرست نیست.

موضوع اسطوره ای داستان

«یتیم» از ابتدا با ستم، آسیب عاطفی و محرومیت روبه رو می شود و راه و رسم مبارزه و زنده ماندن در چنین وضعیتی را فرا می گیرد و یا اینکه از پس این سختی ها بر نمی آید و شکست می خورد.

سایر قصه هایی که به «یتیم» ربط دارند:

حکایت های غمگین و تیره ای که وابستگی ها و ضعف های شخصیت اصلی یا بی عدالتی های اطرافیان سرانجام او را قربانی می کنند. همین طور داستان هایی که در آن ها افراد ستم دیده نسبت به دیگران ستم روا می دارند.

داستان هایی که در آن ها گروهی از ستم دیدگان، مانند اسیران جنگ یا تبعیدشدگان به یاری یکدیگر می شتابند، برای رهایی خود تلاش می کنند یا با تعریف و اطلاع رسانی درباره وقایع زندگی خود از بروز مجدد این اشتباهات پیشگیری می کنند.

روایت هایی که پیروزی مظلومان را نشان می دهند. در این داستان ها اغلب «یتیم» ها دست به دست یکدیگر می دهند و راه رهایی و شادمانی را می یابند و پیش می گیرند.

حکایت هایی که شاهد و نشان دهنده تغییر و دگرگونی «یتیم» از یک فرد دردمند به انسانی مهربان، با معرفت و سالم هستند. تشخیص این تغییر و تحول ها اغلب آسان نیست، چرا که ممکن است «یتیم» به «حامی»، «جنگجو» و یا «فرزانه» تبدیل شود. زندگی خانم آپرا وینفری در رسیدن از وضعیتی شوم به جایگاه مشهورترین و پرنفوذترین شخصیت کشور آمریکا، نمونه ای از این گونه دگرگونی و پیشرفت فردی است.

تصویرها

تصویر زندگی «یتیم» شامل بیابان های خشک، انسان های سرافکنده و نحیف، تصاویر مبهم و سیاه و سفید، کارگرانی که به یکدیگر کمک می کنند و حتی مجسمه آزادی که سمبل پناهندگی است می شود.

هدایا

«یتیم» برای نجات خود با ناگواری‌های زندگی مستقیماً روبه‌رو و درگیر می‌شود. او از این 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 معضله‌های 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 دریافتن 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 واقع بین 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 زندگی‌تان 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 به جای 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 تصمیم‌های‌تان در پدید آمدن یا بیشتر شدن مشکلات خود دست دارید و سهیم 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 برای‌تان 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^{۱۷} فرمانروای آن بود آسمان مشرق رنگ زیبای 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 ماهی گیران همگی دست از کار کشیده و چشم به آسمان دوختند. کنجکاو ی آن‌ها به بهت زدگی 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^{۱۸}، 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^{۱۹} را که ماهرترین کماندار دنیا بود به سرزمین میانه فرستاد. یی خواهان راه‌حلی صلح‌جویانه بود، ولی پس از دیدن آن سرزمین مصیبت‌دیده فهمید که باید بجنگد. یی بر فراز برج سر به فلک کشیده‌ای رفت. از آنجا تیری بر کمان کشید و مستقیم به سوی آخرین خورشیدی که طلوع کرده بود شلیک کرد. آفتاب سوزان رفته‌رفته خاموش شد و در عین حال بارانی از پره‌های سیاه رنگ کلاغ شروع به باریدن کرد. مردم از پناهگاه‌شان بیرون آمدند و با خوشحالی یی را تشویق کردند. به همین ترتیب آتش دومین، سومین و چهارمین خورشید به‌دست یی خاموش شد. زمانی که نوبت هشتمین آفتاب فرا رسید پره‌های بی‌شمار کلاغ‌ها که در آسمان شناور بودند، زمین را خنک کرده بودند. سرانجام پس از انفجار نهمین خورشید، یی سلاح قدرتمند و نجات‌بخش خود را زمین گذاشت. دهمین و غربی‌ترین خورشید به جای ماند و برای همیشه گرمای موردنیاز زمین را تأمین نمود.

...

برگرفته از «ده خورشید» در کتاب «اسطوره‌شناسی: گلچینی از حکایت‌های جهان» گردآورنده: سی. اس. لیتلتون

این روایت از یک سو اقدام قهرمانانه یی و از سوی دیگر تخریبی را که اعمال خشونت‌آمیز به همراه دارند، حتی اگر موجه باشند، نشان می‌دهد. می‌بینیم که یی دنیا را نجات می‌دهد و در عین حال نه کلاغ اسطوره‌ای را از بین می‌برد.

پس از رفع آن خطر، یائو، یی را به چندین مأموریت مهم دیگر می‌فرستد. یی با طوفان‌ها و

سیل‌های مهیب اسطوره‌ای و حتی یک اژدهای غول‌پیکر و آدم‌خوار می‌جنگد.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

«جنگجو» هدفمند است و حدود مرز تعیین می‌کند. نظام‌نامه این کهن‌الگو اغلب شامل اصول نظم، خودمهارى، قاعده و قانون و دلیری می‌شود. «جنگجو» به رقابت و پیکار علاقه دارد. «جنگجو» ی‌گمراه و تکامل نیافته مانند آتیلای ویرانگر و بی‌رحم رفتار می‌کند. پیشرفت و رشد «جنگجو» با شناخت و درک عمیق‌تر از کسانی که آن‌ها را دشمن می‌پندارد به دست می‌آید. فیلم «ببر غران، اژدهای 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 و حشت‌زده‌ای 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 تکامل یافته 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 اژدها 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. به عنوان مثال در فیلم «جنگ ستارگان»^{۲۱} «دارت ویدر»^{۲۲} به قدری از اهداف اولیه‌اش دور می‌شود که قدرت و سلطه‌جویی ارزش‌های اصلی او را تشکیل می‌دهند.

روایت‌هایی که قهرمان آن‌ها در ابتدا احساس بسیار بدی نسبت به دشمن دارد، اما بعد با او همدردی می‌کند. به عنوان مثال می‌توان از «لوک اسکای‌واکر»^{۲۳} قهرمان فیلم «جنگ

ستارگان» نام برد که پس از دانستن این مطلب که «دارت ویدر» پدر اوست نسبت به او احساس ترحم می‌کند.

روایت‌هایی که شخصیت اصلی آن‌ها در پی انتقام جویی به خاطر نارضایتی‌های گذشته است، مانند فیلم «بیل را بکش» که در آن شخصیت «اوماترمن» در پی انتقام از قاتل همسرش است. داستان‌هایی که قهرمان آن‌ها دشمن درونی خود را شکست می‌دهد و به نوعی مبارز معنوی تبدیل می‌شود. او کمبودهای درونی خود را جبران می‌کند و توانایی‌های شخصی لازم برای غلبه بر ظلم و ستم با روش‌های صلح‌جویانه را به دست می‌آورد. به عنوان مثال می‌توان از شخصیت‌هایی چون «ماهاتما گاندی» و دکتر «مارتین لوتر کینگ» نام برد.

تصویرها

تصویرهای «جنگجو» بی‌باک، متحرک و اغلب ماشینی هستند، طوری که قدرتمند، هدفمند و متمرکز به نظر می‌رسند. این تصویرها شامل بناهای بزرگ، سلاح‌ها، میدان‌های ورزشی و یا انسان‌های سریع‌العمل، سرسخت و پرتکاپو می‌شوند.

هدایا

حُسن‌ها و مهارت‌های این کهن‌الگو پایداری در مقابل مشکلات، توانایی ایجاد و حفظ حدود مرز، شجاعت دنبال کردن اهداف شخصی و استقامت در پیکار و پی‌گیری راه پیروزی است. «جنگجو» توانایی دست یافتن به اهداف و حفاظت از حدود مرز شخصی را از خود نشان می‌دهد.

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 زیر بار 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 خودمهاری 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، سخت کوش بودن و پیروز شدن راهنمایی می کنند و همواره از انتقاد برای پیش برد اهداف استفاده می کنند. در نقش مدیر، «جنگجو» گله ها و بهانه های دیگران را نمی پذیرد و از آن ها انتظار دارد به موقع به وظایف خود عمل کنند. جنگجو ها اگر به موضوعی اعتقاد کامل داشته باشند در راه رسیدن به آن از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند.

...

اگر کهن الگوی جنگجو در وجود شما فعال باشد
بر این باورید که انسان های سرسخت سرانجام موفق می شوند.

...

جنگجوی تکامل یافته

اگر «جنگجوی» فعال و تکامل یافته ای باشید اراده و شهامت یک قهرمان را از خود نشان می دهید. از سوی دیگر حاضرید با ترس، بی صبری و خستگی خود روبه رو شوید و وظایفی را که برای دستیابی به خواسته های قلبی تان لازم اند انجام دهید. با انضباط و مغرور هستید و نمی خواهید 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 می رساند.

چالش های جنگجو

توصیه می شود مراقب سیاه و سفید دیدن دنیا و بد پنداشتن کسانی که عقایدشان با شما متفاوت است باشید. «جنگجو» ها می توانند درگیر رقابت ها و مخالفت های 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 نمی خواهید نیازها، ضعف ها و آسیب پذیر 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 طولانی تری انجام می دهید. با مشکلات، مستقیم روبه رو شده و از حدود مرز خود و دیگران دفاع می کنید. کسانی را که دشمن و مخالف خود می دانید شناسایی و برای شکست آن ها برنامه ریزی می کنید.

نظر دیگران

سایرین به قدرت، قاطعیت و توانایی شما در رقابت و برنده شدن احترام می گذارند. به نظر می رسد ویژگی های «جنگجو» بیشتر مردانه باشد، ولی در حقیقت عده زیادی از زنان شخصیت و کهن الگوی «جنگجو» دارند. بی احساسی و رفتار خشک و خشن شما اطرافیان تان را نگران می کند. برخی افراد رفتار تان را بی رحم و تهاجمی می بینند و به همین دلیل از شما

می ترسند. با وجود این خیلی ها برای حل مشکلات دشوار و نجات یافتن از شما کمک می خواهند.

آنچه توجه جنگجو را به خود جلب می کند

بی عدالتی ها، چالش ها و مخالفان توجه شما را به خود جلب می کنند و برای غلبه بر آن ها و رسیدن به اهدافتان برنامه ریزی می نمایید. سرسختی و مهارت اطرافیان خود را می سنجید و نقاط ضعفی را که باید اصلاح کنند تا شما را ناامید نکنند گوشزد می کنید. ممکن است نتوانید حُسن ها و توانایی های کسانی را که ضعیف یا حقیر می دانید تشخیص دهید.

می خواهید این گونه دیده شوید

می خواهید استوار، کاردان و مسلط جلوه کنید. در ضمن نمی خواهید ضعیف، آسیب پذیر یا محتاج به نظر بیاید.

کارهایی که برای جنگجو مفید است

انتخاب صحیح نبردها و به دست آوردن این آگاهی که تمام امور زندگی نیازمند درگیری و رقابت نیست

استراحت، تفریح کافی، پذیرش و ابراز آسیب دیدگی
تلاش در دیدن و درک طرز فکر و عقاید دیگران از جمله رقیب ها
کناره گیری برای اینکه دیگران بتوانند کارها و مسئولیت های لازم را به عهده گیرند (چرا که نجات دادن دیگران همیشه لازم نیست)

کنار گذاشتن دیدگاه یک جانبه گرایی و انتخاب طرز فکر برنده برنده
ایجاد توازن و تعادل میان توانایی های «جنگجو» و «حامي»

اگر کهن الگوی جنگجو در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می کند. آن ها را شناسایی کنید:
کسانی که شما را ضعیف می پندارند حقوقتان را پایمال می کنند.
با حفظ حدود مرز و جواب منفی دادن مشکل دارید.
از رقابت اجتناب می ورزید.

برنامه ریزی و داشتن انضباط برای تان دشوار است.
کسانی را که زورگو، تهاجمی و خشن به نظر می رسند دوست ندارید.
به دیگران اجازه می دهید با شما بدرفتاری کنند و بعد مدت ها از بدی آن ها پیش خود گله می کنید.

هرگز در وضعیتی قرار نداشته اید که باعث شود برای خود یا دیگران مبارزه کنید.
به شما آموزش داده اند که نباید هرگز خشمگین شوید، فریاد بزنید و یا کار غیر عادلانه ای انجام دهید.



حامی

دیمیترا^{۲۳} الهه گندم و حبوبات یونان باستان بود. او هر سال بدون هیچ چشم‌داشتی گندم و غلات موردنیاز مردم را تأمین می‌کرد. دیمیترا دختری زیبا و دوست‌داشتنی به نام کر^{۲۴} داشت که برای ازدواج هنوز قدری جوان بود. یک روز بدون هیچ مقدمه‌ای هادس^{۲۵} که عاشق کر شده بود او را ربود و با خود به دنیای زیرین برد. دیمیترا سراسیمه جهان را برای یافتن دخترش پیمود. سرانجام با هکاته^{۲۶}، الهه راه‌ها آشنا و دوست شد. هکاته او را نزد آپولو^{۲۷}، فرمانروای خورشید که جریان ربودن کر را از آن بالا دیده بود برد. آپولو توضیح داد که قبل از دزدیدن کر، هادس از زئوس^{۲۸} اجازه گرفته بود و جالب اینکه زئوس نه تنها فرمانروای فرمانروایان، بلکه پدر کر هم بود. وجود دیمیترا از خشم پر شد. این وظیفه زئوس بود که از دخترش حمایت کند و از او و مادرش در چنین موضوعی نظرخواهی کند. فرستادگان دیمیترا به دستور او نزد فرمانروایان گوناگون رفتند. ولی هیچ‌یک از آن‌ها به او در پس گرفتن دخترش کمک نکردند. دیمیترا 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. کر که در دنیای پنهان زیر زمین به ملکه پرسفون^{۲۹} معروف شده بود، دوباره به این جهان بازگشت. گندم و حبوبات بلافاصله شروع به رشد کردند و بار دیگر نیازهای مردم برآورده 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 دانه 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 کر 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»، نوشته ادیت همیلتون.

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 اجازه انتخاب و تصمیم‌گیری می‌دهد. از سوی دیگر در ادامه داستان می‌فهمیم که دیمیترا و پرسفون به اتفاق یکدیگر برای اولین بار به دختران، زنان و مردان در زمینه اصول کشاورزی، جنسیت، تولد، بلوغ، و مرگ آموزش می‌دهند.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

«حامی‌ها» اصولاً مردم دوست و مهربان هستند و از کمک به دیگران لذت می‌برند. «حامی»

تکامل یافته، بامحبت و صفای خود دنیا را پرانگیزه و شاد می کند. به عنوان مثال می توان از پرنسس دایانا و مادر ترزا یاد کرد. «حامی ها» اغلب با دیگران مهربان اند، اما همیشه نسبت به خودشان این گونه رفتار نمی کنند. از آنجا که نزدیکی و علاقه زیادی به فرزندان و آشنایان خود احساس می کنند، احتمال دارد به صورت ناخودآگاه این اشخاص را به خود وابسته و متکی نگاه دارند. «حامی» و امانده و تکامل نیافته دچار نوعی وابستگی دوگانه و افراطی شده و کمک به دیگران را بهانه ای برای فرار و انکار مشکلات فردی خود قرار می دهد.

«حامی» در وجود شما همواره فرصت انسان بودن و شرافتمندی راستین را در اختیار تان قرار می دهد.

موضوع اسطوره ای داستان

داستان کلاسیک «حامی» نمایش دهنده انسان خوب و مهربانی است که بزرگواری خود را نشان می دهد و دیگران را در راستای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی شان یاری می دهد. در سایر حکایت ها «حامی» خوبی دیگران را جبران می کند و یا بین مهرورزی نسبت به دیگران و خویشتن تعادل ایجاد می کند.

داستان های اسطوره ای «حامی» اغلب به «معصوم» یا «یتیمی» که نیازمند محبت، نگهداری یا حمایت است احتیاج دارد. دشمنان بسیار یا معضله هایی نیز وجود دارند که کار و راه «حامی» را مشکل و ناهموار می کنند.

سایر قصه هایی که به حامی ربط دارند:

داستان هایی که بخشندگی و کمک مادی و معنوی به دیگران را می ستایند.

حکایت مادران و پدران سلطه جویی که به خاطر اضطراب و نگرانی، به فرزندان خود استقلال و آزادی کافی نمی دهند و به عناوین مختلف به زندگی آن ها لطمه می زنند. به عنوان مثال می توان از عموی «لوک اسکای واکر» در فیلم «جنگ ستارگان» یاد کرد.

روایت هایی که در آن ها «حامی» بین خود و دیگران حدومرز لازم را پدید می آورد و متوجه می شود چه مواقعی بهتر است در امور دیگران دخالت نکند و فرصت پرداختن به مسائل شان را به آن ها بدهد. به عنوان مثال در داستان ما دیمیترا برای رسیدن به خواسته اش کشت گندم و حبوبات را متوقف می کند.

روایت «حامی» که پس از مشاهده وضعیت بد گروهی از ستم دیدگان دست به کار شده و به نیازهای آن ها رسیدگی می کند. به عنوان مثال می توان از «مری پاپینز»^۳ نام برد. «حامی» انسانی معنوی است که برای دیگران فداکاری می کند.

تصویرها

نقش های «حامی» شامل فراوانی، نعمت، حاصل خیزی، لبخند و انسان های خوشرویی می شود که با تواضع خم شده و به دیگران احترام می گذارند. همچنین تصویرهای خانه و خانواده، گرمی شومینه، رنگ های آرامش بخش و اشکال دایره مانند 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 خود گذشته‌گی کند. «حامی» تکامل‌یافته، انسانی معنوی، بخشنده، فهمیده و بزرگوar 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 اوج نهاد 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»^{۳۱} در وجود ما خشم و ترس را فرو ریخته و مهر و دوستی را جایگزین می‌کند.

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 خود گذشته‌گی در راه انسان‌ها نشان می‌دهد.

در مدیریت

«حامی‌ها» به خوبی 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. «حامی» ها اغلب در مطرح کردن نیازهای خود ضعیف هستند 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. «حامی» ناگاه 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 مسئولیت‌های‌شان یاری می‌کند. با ایجاد روابط گرم و صمیمی ستون‌های جامعه را استحکام می‌بخشد.

نظر دیگران

دیگران به مهربانی، بزرگواری و بخشندگی 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 راه حل 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 این گونه دیده شوید

می‌خواهید با گذشت، بلندنظر و مهربان به نظر 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 خویشتن 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 برای تان دشوار است و در چشم اطرافیان خود خواه به نظر می‌رسید.

رفتار انسان‌هایی که همیشه می‌خواهند به شما یا دیگران کمک کنند برای تان 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.



جستجوگر

«سانتیاگو» چوپان اسپانیولی، داخل حیاط کلیسایی قدیمی و متروکه از خواب پرید. بی درنگ به جستجوی کسی پرداخت که بتواند خوابی را که اکثر شب‌ها سراغش می‌آمد تعبیر کند. در این رؤیا کودکی نزد سانتیاگو آمده و از گنجی که روبه‌روی اهرام به خاک سپرده شده بود خبر می‌داد. به تشویق مُعَبِّر سانتیاگو در پی گنج راهی سفر شد. او هر چه داشت فروخت و به آفریقا مسافرت کرد. مشکلات بسیاری در راه رسیدن به این هدف وجود داشت. در آفریقا راهنمایی استخدام کرد، اما او تمام پول‌های سانتیاگو را دزدید و فرار کرد. خوشبختانه شانس با سانتیاگو همراه شد و در یک فروشگاه کریستال شغلی دست‌وپا کرد. دیری نگذشت که استعداد او در فروشندگی نمایان گردید و موفق شد کمک قابل توجهی به کار ارباب خود کند. پس از گرفتن سهم و حقوقش به قصد عبور از کویر به کاروانی ملحق شد. کار دشوار و خطرناکی بود چرا که قبایل مختلف در نزدیکی آن‌ها و گوشه و کنار صحرا با یکدیگر در جنگ و ستیز بودند. در این سفر با پیشوای کیمیاگری آشنا شد و فنون زنده ماندن در کویر و گریختن از چنگ مهاجمان را فرا گرفت.

سرانجام به مقصد رسید و جلوی اهرام به حفاری مشغول شد. ناگهان سه مرد ظاهر شدند، او را کتک زدند و پول‌هایش را گرفتند. سانتیاگو دلیل حضورش را در آن محل بازگو کرد، ولی مردها به او خندیدند و یکی از آن‌ها گفت: «خب من هم گنجی به خواب دیده‌ام که در حیاط کلیسای متروکه‌ای در اسپانیا خاک شده است، ولی مثل تو احمق نیستم که به خاطر یک خواب به آن کشور بروم». با شنیدن این جمله، چوپان به محل واقعی گنج پی برد. فوراً به کشورش بازگشت و طلاها را زیر خاک حیاط همان کلیسای متروکه به دست آورد. گنج‌های راستین همیشه در حیاط خلوت خود انسان نهفته است.

برای شناخت خود و توانایی‌های مان همیشه سفری لازم است. در این راه به عظمت و قدرت درونی‌ای که فکرش را هم نمی‌کردیم نائل می‌شویم. گنج راستین نیز همیشه درون وجود خودمان قرار دارد.

...

برگرفته از کتاب «کیمیاگر» نوشته پائولو کوئیلو^{۳۲}

این حکایت دغدغه اصلی «جستجوگر» را نشان می‌دهد که علتش از یک سو علایق مادی و از سوی دیگر داشتن معنا و هویت درون است. این دغدغه اغلب پس از شناختی صحیح و عمیق از هویت خویشتن که از طریق تجربه و ماجراجویی در دنیای بیرون به دست می‌آید، کاهش می‌یابد و از بین می‌رود.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

«جستجوگر» برای یافتن پاسخ کنجکاوی‌های عمیقش و برطرف کردن نیاز درونی‌اش ماجراجویی می‌کند. او از یک سو می‌خواهد هم‌رنگ جماعت باشد و از سوی دیگر خواستار رسیدگی و پاسخ‌گویی به نیازهای درونی و فردی خویشتن است. از طرفی از تنهایی گام نهادن

در راه رشد فردیت می‌ترسد و از طرف دیگر از پوچی دنبال کردن زندگی‌ای که به نیازهای درونی و منحصر به فرد او پاسخ نگوید وحشت دارد. کهن‌الگوی «جستجوگر» توان ماجراجویی، اکتشاف و پاسخ‌گویی به نیازها و خواسته‌های منحصر به فرد ما را به ارمغان می‌آورد.

موضوع اسطوره‌ای داستان

«جستجوگر» وضعیت محدود و خسته‌کننده‌ای را ترک گفته و راهی نوعی سفر درونی یا بیرونی می‌شود. به عنوان مثال می‌توان از هری پاتر^{۳۳} که زندگی بی‌روح، بسته و آزاردهنده منزل اقوامش را ترک می‌کند یاد کرد. «جستجوگر» ممکن است پس از ماجراجویی‌های بسیار بالاخره مکان و مردمی را که به آن‌ها احساس تعلق می‌کند بیابد و یا در این راه با شکست و عواقب منفی مواجه شود. «جستجوگر» ممکن است به اجبار وارد مسیری شود (مانند دُرُتی^{۳۴} در جادوگر آرز^{۳۵}) و یا اینکه به خواست خود این کار را انجام دهد (جانی آپلسید)^{۳۶}. برخی از اطرافیان «جستجوگر» او را همراهی می‌کنند و برخی دیگر مانع و مخالف راه او می‌شوند. سایر قصه‌هایی که به «جستجوگر» ربط پیدا می‌کنند:

داستان‌هایی که حول جستجوی بی‌امان شخصیت اصلی آن‌ها به دنبال چیزی و یا علاقه‌ای شکل می‌گیرند. حکایت‌های مربوط به پژوهش، زیارت و یا سفرنامه‌ها از این قبیل هستند. به عنوان مثال می‌توان از «جان اشتاین‌بک»^{۳۷} و «مسافرت با چارلی» و یا «مارک توین»^{۳۸} و «ماجراهای هاگل بری‌فین» یاد کرد.

داستان‌هایی که به بلوغ و کسب تجربه مربوط می‌شوند و طی آن‌ها جوانی به مسافرت می‌رود و رفته‌رفته آزموده و پخته می‌شود (هاگل بری‌فین). در این راه «جستجوگر» افکاری را که در گذشته به او توصیه کرده‌اند زیر سؤال می‌برد، اندیشه و عقاید خود را شکل می‌دهد و مستقل و خودکفا می‌شود. در نهایت ممکن است از گذشته و ریشه‌های خود دوری ورزد یا اینکه آن‌ها را حفظ کند و نزدشان باز گردد.

روایت‌های دردناک کسانی که همیشه گوشه‌گیرند، چرا که جایی برای راه و ارزش‌های فردی خود در اجتماع و محیط زندگی‌شان نمی‌یابند. حکایت کسانی که از همسانی و مشابهت وحشت دارند به این دسته از داستان‌ها مربوط می‌شود.

داستان‌هایی که قهرمان آن‌ها به خاطر اتفاق بسیار ناگواری مجبور به ترک منزل شده و به ناچار دنبال خانه جدیدی است که بتواند در آنجا اصالت داشته باشد. به عنوان مثال می‌توان از «جادوگر آرز» نام برد. در این گونه حکایت‌ها چنانچه قهرمان به خانه اولیه باز گردد، آنجا را دگرگون می‌یابد، چرا که تغییر مهمی در وجود خود او رخ داده است. به عنوان مثال در انتهای داستان «جادوگر آرز»، ایالت کانزاس در نظر دُرُتی متفاوت می‌نماید زیرا خود او در حین سفر اسطوره‌ای تغییر یافته است.

داستان‌هایی که به رقابت و سنجش توانایی‌های فردی مربوط می‌شوند. به عنوان مثال می‌توان از حکایت‌هایی یاد کرد که شخصیت اصلی آن‌ها هدف خود را سنجیدن توانایی‌اش در

کاری مانند کوهنوردی، جهان گردی و یا توانگری قرار می دهد.

داستان هایی که در مورد احضار عده ای برای انجام نوعی جستجو هستند. به عنوان مثال در افسانه های شاه آر تور همه شوالیه ها برای یافتن جام مقدس به جنگل فرستاده می شوند. هر یک از شوالیه ها راه منحصر به فرد خود را پیش می گیرد. سرانجام برخی از آن ها راه معنوی و اسطوره ای زندگی خود را پیدا می کنند، در حالی که عده ای دیگر در این امر موفق نشده و بی هدف پرسه می زنند.

تصویرها

نقش های «جستجوگر» شامل افق، کوهستان، نردبان و انسان هایی که به نقطه دور دستی می نگرند یا از عموم مردم فاصله می گیرند، می شود.

هدایا

حُسن ها و مهارت های اصلی «جستجوگر» استقلال کامل، زندگی فعال و پرماجرا و کنجکاوی سرشار است.

جستجوگر و اجتماع

بسیاری از افراد که علایق فردی خود را دنبال می کنند، تنبیه یا تبعید می شوند. «جستجوگر» به فضا و آزادی کافی برای پژوهش و اکتشاف نیاز دارد، بدون اینکه دیگران از او برنجند یا احساس دوری کنند. پدرها و مادرها اغلب خواهان این هستند که فرزندان به حرف های شان گوش دهند و طبق میل آن ها رفتار کنند. ولی نیاز نوجوانان این است که پدر و مادر هویت و استعداد های راستین آن ها را هر چه که باشد، بشناسند، بپذیرند، پشتیبانی کنند و دوست داشته باشند.

در طبیعت

هر دانه برف، هر حشره، هر ستاره و هر دریایی مسیر و مسئولیتی منحصر به فرد دارد. زندگی هر موجودی دارای مقصد و هدف است و از طرف دیگر دارای نیرو و انگیزه رسیدن به آن اهداف است. استعداد طبیعی «جستجوگر» یافتن و پرداختن به سرنوشتی یگانه، پرمعنا و ارزشمند است.

در معنویت

«جستجوگر» دیگران را دریافتن روشنایی و ندای درونی خود یاری می دهد. سفر «جستجوگر» می تواند به اتفاق کسانی که می خواهند معنویت را در وجود خود احساس کنند صورت گیرد، اما اغلب سفر و خودآگاهی او به تنهایی انجام می شود.

در مدیریت

«جستجوگر» مستقل، پرشور و هیجانی است و اغلب انفرادی عمل می کند. او معمولاً آماده امتحان کردن و انجام کارها و برنامه های تازه است. از آنجا که نمی خواهد احساس کند کسی او را در قفس قرار داده است، برای استقلال دیگران نیز تا زمانی که کارها را به خوبی پیش می برند، ارزش قائل می شود. برعکس خیلی ها که از تغییرهای سریع و غیرقابل پیش بینی

دنیای امروز واهمه دارند، «جستجوگر» این دگرگونی ها را دوست دارد. او تازه ها و ناشناخته ها را به کهنه ها و امتحان شده ها ترجیح می دهد. به همین دلیل «جستجوگرها» اغلب کارآفرین بوده و همیشه دنبال اطلاعات، وسایل و استعداد های جدید هستند.

...

اگر کهن الگوی جستجوگر در وجود شما فعال باشد همیشه جای دیگری هست که چمنش به نظرتان سبزتر می رسد.

...

جستجوگر تکامل یافته

اگر «جستجوگری» تکامل یافته اید، ماجراجویی، استقلال و خود کفایی مثبت و ارزشمندی را از خود نشان می دهید. حاضر نیستید تکراری یا ماشینی زندگی کنید و همیشه در حال جستجو و یافتن تجربه ها و امکانات جدید هستید. پیرو دیگران و نظر عموم نیستید و ترجیح می دهید هویت و راه منحصر به فرد و مناسب خود را پیدا کنید. پُرانگیزه و پرشور و شوق هستید و سنتی رفتار نمی کنید. از توانایی های تان برای پیشرفت در اهداف فردی خود، از کوهنوردی گرفته تا امور مالی یا معنوی، به خوبی استفاده می کنید. همواره خواستار اوج گرفتن و وفادار ماندن به هویت شخصی خود هستید.

چالش های جستجوگر

نباید به یک پتیرین^{۳۹} دائمی که حاضر نیست بزرگ شود، مسئولیت بپذیرد یا تعهد بدهد تبدیل شوید. استقلال طلبی و آزادمنشی «جستجوگر» اغلب باعث می شود عزیزانش از او برنجند و احساس کنند به آن ها بی اعتنایی می شود. «جستجوگر» افراطی می تواند از تکیه و استقلال عبور کند و به یک فرد غیرعادی و منزوی تبدیل شود. ضدیت های این اشخاص اغلب اطرافیان را به عقب رانده و دور می کند.

مقابله با مشکلات

در این باره گرایش شما حرکت کردن و پشت سر گذاشتن مشکلات است. دارای توانایی قابل توجهی در جستجوی گسترده در زمینه های مختلف و یافتن راه حل های جدید و مؤثری هستید که دیگران نمی شناسند یا حاضر نیستند به آن ها اعتماد کنند.

نظر دیگران

ماجراجویی، کمال و یگانگی شما نظر دیگران را به خود جلب می کند. از سوی دیگر ممکن است احساس کنند نسبت به آن ها بی اعتنا و بی وفا هستید و حاضر به همکاری نیستید.

آنچه توجه جستجوگر را به خود جلب می کند

به چیزهای تازه و خارق العاده توجه می کنید. نسبت به مسائل، محدودیت ها و نارضایتی های زندگی تان آگاه هستید و رسیدگی به آن ها را هدف پژوهش های آینده خود قرار می دهید. در گروه ها به خصوصیات متفاوت خود و اینکه چگونه دیگران برای هم رنگ جماعت شدن از علایق فردی خود چشم می پوشند، نگاه می کنید. ممکن است توجهی به خوبی ها و نعمت هایی

که جلوی پای تان قرار گرفته‌اند یا کسانی که شما را با همه تک‌روی‌های تان می‌پذیرند، نداشته باشید.

می‌خواهید این‌گونه دیده شوید

می‌خواهید سایرین شما را متفاوت، تازه و هیجان‌انگیز ببینند. به همین دلیل علاقه‌ای به معمولی یا پیرو بودن نشان نمی‌دهید.

کارهایی که برای جستجوگر مفید است

تماس و ارتباط با کسانی که به آن‌ها احترام می‌گذارید

لذت بردن از نعمت‌های زندگی در زمان حال و از خودِ مسیر، نه فقط زمان دست‌یابی به هدف

یافتن راه صحیح برای ابراز و به کار بستن استعدادها و علایق فردی خود در اجتماع

آگاهی نسبت به این مطلب که برای حفظ هویت همیشه لازم نیست متفاوت باشید

ایجاد تعادل و توازن بین ارزش‌ها و توانایی‌های «جستجوگر» و «عاشق»

اگر کهن‌الگوی جستجوگر در شما بسیار ضعیف است

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

برای پذیرفته شدن، خواسته‌ها و عقاید خود را نادیده می‌گیرید.

از مسافرت و تجربه‌های جدید دوری می‌ورزید.

از تفکر درباره خود، خواسته‌ها و اعتقادات تان اجتناب می‌کنید.

رفتار کسانی که همیشه می‌خواهند با دیگران متفاوت باشند شما را می‌آزارد.

تا به حال فرصتی برای شناخت خود و خواسته‌های اصلی تان نداشته‌اید.

آموخته‌اید و بر این باورید که توجه و تمرکز روی خواسته‌های فردی، عملی خودخواهانه و

نادرست است.



عاشق

«ساکیس»^{۴۱} اشراف زاده بود و پسر ستاره بامداد که نور آن هر بار فرا رسیدن روز را مژده می دهد. همسرش، «السیان»^{۴۲} هم از خانواده ای متشخص و دختر فرمانروای تندباد بود. آن دو با عشق، خیرخواهی و گشاده دستی امور سرزمین شان «تسالی»^{۴۳} را اداره می کردند. شاه ساکیس و ملکه اش همواره به یکدیگر وفادار و علاقه مند مانده و به ندرت از هم دور می شدند. اما روزی «ساکیس» اعتراف کرد که ناراحت است و می خواهد از پیشگویی که در آن سوی دریا اقامت دارد کمک بگیرد. «السیان» التماس کرد که همراه همسرش برود ولی «ساکیس» حاضر نشد او را به مخاطره اندازد. «السیان» گریه کنان شاهد دور شدن کشتی شوهرش بود. همان شب طوفان مهیبی در گرفت و موج های غول پیکر و باران برق آسا به دریا کوفتند. «ساکیس» فقط به «السیان» فکر می کرد و گفته می شود زمانی که کشتی اش واژگون شد و به دل دریا فرو رفت، نام «السیان» بر زبان او جاری بود. «السیان» جامه بسیار زیبایی بافت، در انتظار بازگشت پادشاه نشست و با الهه «جونو»^{۴۴} راز و نیاز کرد. الهه پاسخ «السیان» را در یک خواب برایش فرستاد. در این رؤیا «ساکیس» به «السیان» گفت که نام او آخرین کلمه ای است که به زبان آورده است. «السیان» جیغ زد و با فریاد «منتظرم باش» از خواب پرید. صبح زود به کنار دریا، همان جایی که دور شدن کشتی همسرش را مدت ها قبل مشاهده کرده بود شتافت و

دید چیزی روی موج ها شناور است. وقتی به ساحل نزدیک تر شد با کمال تأسف با جنازه همسر عزیزش روبه رو شد.

«السیان» به سوی دریا پرید، ولی به جای اینکه داخل آب بیفتد بال و پر درآورد و کمی بالای سطح آب به پرواز درآمد. بدن «ساکیس» هم از آب برخاست و به پرواز درآمد و هر دو با هم پرنده دریایی شدند.

هنوز هم کنار دریا اغلب دو پرنده دریایی دیده می شوند که با فاصله کمی بر فراز آب پرواز می کنند. خروشان ترین دریاها هم هفت روز متوالی آرام مانده و به آن دو فرصت می دهد که آشیانه ای روی آب بسازند. این هفت روز را عموماً روزهای «السیان» یا «هلسیان» به معنای آسوده و خوش می شناسیم.

...

برگرفته از «هشت حکایت عشق» در کتاب «اسطوره شناسی: نقل های ماندنی پروردگاران و قهرمانان»، نوشته ادیت همیلتون.

ویژگی های این کهن الگو

عشق میان دو انسان رایج ترین نوع داستان «عاشق» است. ولی هر کس که به شخص یا چیز دیگری عشق می ورزد، انسانی عاشق محسوب می شود. «عاشق ها» معمولاً دارای گیرایی و جاذبه قابل توجهی هستند که از تیپ و شخصیت آن ها سرچشمه می گیرد و دیگران را جلب می نمایند. دغدغه «عاشق» تجربه عشق های گوناگون از یک سو و تعهد دادن به یک نفر از

سوی دیگر است. «عاشق» درون خود ارتباطی میان عشق و مرگ احساس می کند و داستان ما نیز نمایانگر این مطلب است. «عاشق» می خواهد وجود خود را با دیگری (دوست، گروه، کار یا معنویت) درهم آمیزد، ولی چنین عملی خطر گم کردن هویت او را به همراه دارد. چالش روزمره عاشق حفظ تعهد از سویی و هویت خود از سوی دیگر است. اگر در ایجاد این تعادل موفق نشود ممکن است خود را در رابطه اش گم کرده و از این بابت اظهار نارضایتی نماید. روایت هایی که در آن ها عاشق و معشوق، مردن را بر جدایی ترجیح می دهند از این باور که عشق از مرگ فراتر می رود سخن می گویند.

انرژی «عاشق» درون شما جذابیت، جلب کسانی که شما را دوست دارند، امکان انجام کارهای عاشقانه و مهرورزی نسبت به دیگران را امکان پذیر می سازد.

موضوع اسطوره ای داستان

با داستان های عاشقانه در رمان ها، کمدی ها، ادبیات، فیلم ها، اپراها و کارهای هنری برخورد می کنیم. موضوع اصلی، اغلب کششی است که دو نفر نسبت به هم احساس می کنند و بعد موانع و سوء تفاهم هایی سر راه شان قرار می گیرد. آن دو ممکن است در عبور از موانع موفق شوند و عشق شان را برای همیشه حفظ کنند (پایان شاد و موفق مانند ماجرای فیلم بی خوابی در سیاتل). از طرف دیگر این امکان وجود دارد که به یکدیگر نرسند و رابطه و عشق شان یا حتی جان شان را از دست بدهند (رومئو و ژولیت).

سایر قصه هایی که به «عاشق» ارتباط دارند:

حکایت کسانی که تلاش می کنند و انگیزه زندگی، عشق شغلی و یا جایی را که خیلی دوست دارند پیدا می کنند («زوربای یونانی» یا «شرلی ولینتاین»).
روایت عشق های زودگذر و کوتاهی که از دیدگاه اغواکننده (کمدی) یا اغواشده (تراژدی) نقل می شوند.

داستان هایی که از فداکاری های دو انسان در راه عشق سخن می گویند (داستان هدایای مگی نوشته آ. هنری). می توان از السیان و ساکیس نام برد که حتی به مصیبت مرگ اجازه قطع رابطه و عشق شان را نمی دهند.

روایت های علاقه، نزدیکی، هماهنگی و پیوندی که اعضای یک گروه یا تیم خوب نسبت به یکدیگر احساس می کنند.

حکایت هایی که به عشق الهی و یگانگی با پروردگار مربوط می شوند. به عنوان مثال می توان از عاشقان بزرگی چون سن فرنسیس اسیزی^{۴۴}، شاعر صوفی و مولانا یاد کرد.

تصویرها

نقش های «عاشق» شامل قلب، گل، ماه و آسمان، ساحل و دریا، رنگ های لطیف، اشکال مدور یا پریچ و تاب و سایر تصویرهای طبیعی و دل انگیز می شود.

هدایا

«عاشق» عطوفت، صمیمیت، همبستگی و از همه مهم تر مهارت عشق ورزی (نسبت به

دیگران، زندگی، زیبایی) را در وجود ما بیدار می کند.

عاشق و اجتماع

هم تعصب و هم بی بندوباری اجتماعی «عاشق» را تهدید می کنند. «عاشق» تکامل خود را از طریق یاری مردم برای شناخت انواع عشق، از زناشویی و خانوادگی گرفته تا شغلی و فرهنگی، به دست می آورد. او مردم را در احیا و ابراز مناسب این عشق ها راهنمایی می کند. ابراز و استفاده از انرژی مثبت عشق ما را به یکدیگر نزدیک می کند و همه امور را از رابطه زناشویی گرفته تا آرمان های معنوی و افکار تازه پشتیبانی می کند.

در طبیعت

وحدت و یگانگی نیروهای اصلی «عاشق» هستند. این کشش، شکل دهنده وصلتی است که میان دو ذره میکروسکوپی یا دو انسان انجام می شود. کهن الگوی «عاشق» در حیوانات نیز مشاهده می شود. غازها شریک خود را برای تمام عمر انتخاب می کنند و بسیاری از پرندگان پس از مرگ جفت شان آواز او را ادامه می دهند و با مال خودشان ترکیب می کنند. عشق در انسان ها به مراتب قوی تر و پاینده تر از حیوانات است و زیربنای یک رابطه درازمدت و پایدار را تشکیل می دهد. به گفته «برایان سویم»^{۴۵} ستاره شناس و نویسنده کتاب «کیهان، ازدهایی سبز رنگ: داستان اسطوره ای عالم»، کهن الگوی «عاشق» حتی در فضا نیز وجود دارد. نیروی جاذبه (عشق) کشش توانمندی بین ستاره ها، سیاره ها و کهکشان هایی که در یک مدار قرار گرفته اند پدید آورده است و این گونه هستی آن ها را به گیرایی مشترکی که نسبت به سایر اجسام دارند، مربوط می کند.

در معنویت

ادیان گوناگون به ما می گویند با یکدیگر مهربان باشیم و ارزش و اولویت عشق را همواره در نظر داشته باشیم. برای خیلی ها عشق و رابطه زناشویی اهمیت ویژه ای دارد. اصولاً فرا گرفتن مهارت های عشق ورزی نشانه پیشرفت معنوی است. اگر هر روز از عشق های خود نگهداری نماییم، به خاطر داشتن شان سپاسگزار باشیم و آن ها را بیشتر و بزرگ تر کنیم راه معنوی «عاشق» را در پیش گرفته ایم.

در مدیریت

شوق و انگیزه «عاشق» قابل توجه، فراگیر و تأثیرگذار است. عشق او اغلب به همکاریانش انتقال یافته و باعث می شود کارشان را با انرژی و رضایت بیشتری انجام دهند. «عاشق ها» رابطه دیگران را نزدیک نگاه می دارند و همکاری بین آن ها را افزایش می دهند. مدیران «عاشق» دوست و همکار کارمندان خود نیز هستند. اگر آگاهی و مهارت کافی در زمینه عواطف کسب کرده باشند، می توانند دیگران را در مطرح کردن اختلاف های شان به شیوه ای سازنده و همچنین در حفظ رابطه شان یاری دهند.

...

اگر کهن الگوی عاشق در وجود شما فعال باشد

بر این باورید که پاسخ اصلی و نهایی، عشق است.

...

عاشق تکامل یافته

به عنوان یک «عاشق» تکامل یافته، لطیف، احساسی و پراز شوق زندگی و عطاوت برای دیگران هستید. خواهان شریکی هستید که با او عشقی عمیق و دوطرفه را با تمام وجود احساس کنید. فعالیت‌ها و شغل‌هایی را که علاقه قلبی‌تان است انجام می‌دهید و کودکان، طبیعت و اشیایی را که به شما تعلق دارند دوست دارید. احتمالاً علاقه و مهارت خاصی در بهبود روابط دیگران دارید و می‌توانید با آن‌ها نزدیک و صمیمی باشید. تفاوت مهر شما و «حامی» در این است که دیگران را همگام و هم‌رده خود می‌دانید، نه اشخاصی که ضعیف و نیازمند کمک‌تان هستند. نور عشق‌تان دل دیگران را گرم و توجه آن‌ها را به شما جلب می‌کند. رمانتیک و در جستجوی شادکامی هستید. می‌خواهید لذت خلسه یا لحظاتی شاد و استثنایی را به همراه دیگران تجربه کنید.

چالش‌های عاشق

بهتر است از هرزگی دوری کنید و شیفته انسان‌های آسیب‌رسان نشوید. نباید با ترک دیگران پس از فروکش کردن شیفتگی اولیه، قلب و احساس آن‌ها را زیر پا بگذارید. از سوی دیگر ممکن است در تقسیم عشق‌تان میان نزدیکان، درست و عادلانه رفتار نکنید و این گونه بعضی از آن‌ها را محروم کنید و برنجانید. اگر دادوستد عشق در زندگی‌تان جریان نداشته باشد احساس پوچی و تهی بودن می‌کنید. بعضی از افراد شما را یک فرد سطحی، تو خالی، باندباز و نمایشی به حساب می‌آورند.

مقابله با مشکلات

هنگام بروز مشکلات می‌خواهید بدانید چگونه و چرا روابط افراد یا گروه‌ها ضعیف یا قطع شده است. سپس برای التیام این روابط، آن‌ها را در مکالمه دوطرفه، بازگو کردن دلخوری‌ها و همچنین ترمیم عشق، دوستی و هماهنگی یاری می‌دهید. زیبایی جسم، روح، فکر، احساس یا لباس دیگران و خودتان را همواره افزایش می‌دهید. بر این باورید که مردم و فرهنگ‌های متفاوت می‌توانند اختلاف‌های‌شان را با گشودن قلب‌ها و دوست داشتن یکدیگر حل کنند.

نظر دیگران

دیگران طبیعت پرعشق و انگیزه، صمیمی و گرم شما را دوست دارند. بعضی از افراد کاملاً شیفته شما می‌شوند.

آنچه توجه عاشق را به خود جلب می‌کند

اشخاص، کارها و اشیایی که می‌توانند احساس عشق را در وجودتان برانگیزند، توجه شما را به خود جلب می‌کنند. به عطاوت، زیبایی و آرمان‌خواهی علاقه خاصی نشان می‌دهید. ممکن است به چیزهایی که کاربرد عملی دارند، نه هنری، عشقی یا رؤیایی، به اندازه کافی توجه نکنید و قدر آن‌ها را ندانید.

می خواهید این گونه دیده شوید

می خواهید زیبا، خوش قیافه و دوست داشتنی باشید. تلاش شما این است که در چشم همه، از کسانی که به آنها علاقه مندید تا افرادی که می دانید سرانجام دست رد به سینه شان خواهید زد، جذاب و صمیمی به نظر آیید.

کارهایی که برای عاشق مفید است

رعایت حدومرز و حریم خود و دیگران و فراگیری ویژگی های روابط سالم دوستانه، خانوادگی و زناشویی ابراز عشق و توجه به چیزها و کارهای عاطفی، از عطر چای گرفته تا آواز پرندگان تعهد و خیرخواهی نسبت به اطرافیان و عزیزان، حتی زمانی که رابطه یا پروژه ای دوام نمی آورد ایجاد اعتماد به نفس و هویتی که به کمک آن بتوانید در دشواری های رابطه و ایام بی عشق یا کم عشق نیز راه و زندگی خود را ادامه دهید

ایجاد تعادل و توازن بین توانایی های «عاشق» و «جستجوگر»

اگر کهن الگوی عاشق در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می کند. آنها را در زیر مشخص کنید: احساس و ابراز عشق و علاقه راستین و دادن تعهد به دیگران برای شما دشوار است. از مباحث جنسی و کسانی که در این زمینه نظرشان با شما متفاوت است دوری می ورزید. علاقه چندانی به زیبایی، عطوفت و تجربه های دلنشین نشان نمی دهید. عشق و عاشقی را مسخره می کنید.

امکان دارد تا به حال احساس عشق را نسبت به هیچ کس و هیچ چیز تجربه نکرده باشید. آموخته اید و بر این باورید که عشق خطرناک است و می تواند به شما آسیب برساند و روابط عاشقانه سبک و ناپاک هستند.



نابودگر

سالها قبل «هون هوناپو»^{۴۶} خدای ذرت در سرزمین مایا، وارد جهان زیرین زیبالبا شد و پس از شکست خوردن، به دست فرمانروایان دوقلوی مرگ به قتل رسید. سر بریده او را میان شاخه‌های درختی قرار دادند و در همان لحظه درخت پر از میوه شد.

چند وقت بعد زن جوان و کنجکاو برای دیدن درخت سحرآمیز به آن نزدیک شد. میوه رسیده‌ای نظرش را جلب کرد و با خوشحالی برای کندنش دست دراز کرد. ناگهان هوناپو آب دهانش را کف دست زن جوان ریخت و با این کار او را باردار کرد. سپس صدای هوناپو به گوش زن رسید: «از طریق آب دهان فرزندانم را به تو دادم. پیش از اینکه کسی دستش به تو برسد به سطح زمین برو. به حرف‌هایم اعتقاد داشته باش و بدان آنچه می‌گویم شکل خواهد گرفت.»

زن جوان دو پسر دوقلو به دنیا آورد که مانند پدرشان ورزشکاران قابلی شدند. فرمانروایان مرگ آن دو را به مسابقه و مبارزه فرا خواندند. دوقلوهای بازیگوش آزمون و چالش‌های خطرناک و مرگباری چون خانه‌های سرما، ببرها، آتش و کاردها را پشت سر گذاشتند و جان سالم به در بردند. سرانجام به میل خود داخل آتش بزرگی پریدند. پس از مرگ، فرمانروایان مرگ استخوان‌هایشان را چرخ کردند و داخل رودخانه‌ای ریختند. ولی آن دو به شکل معجزه‌آسایی جان تازه یافتند و به این جهان بازگشتند. وقتی متوجه فناپذیر بودن خود شدند مشغول بازیگوشی‌ها و نمایش‌های خارق‌العاده‌ای مانند کشتن یکدیگر از راه‌های مختلف و دوباره زنده شدن گردیدند. خوش‌گذرانی‌های دوقلوها احساس حسادت فرمانروایان مرگ را برانگیخت و آن‌ها برای به قتل رسیدن خود التماس کردند.

دوقلوهای قهرمان آن دو را کشتند و اجازه بازگشت به این دنیا را به آن‌ها ندادند. سپس پدرشان را یافتند و زندگی را به او بازگرداندند. جالب اینکه درخت دنیا که بهشت و زمین را به هم وصل می‌کند و محور خلقت را تشکیل می‌دهد به دست هون هوناپوی از آن دنیا برگشته طراحی شده است.

...

برگرفته از کتاب «پوپل وو: کتاب مردم» نوشته دلیا گوتز و سیلوانوس گریزوالد مورلی در دنیای مدرن امروز خیلی‌ها از کارهای «نابودگر» وحشت می‌کنند. ولی این داستان و بسیاری روایت‌های اسطوره‌ای دیگر، از زندگی تازه‌ای که پس از یک مرگ یا شکست پدید می‌آید دم می‌زنند. صحبت این است که مرگ نه تنها اجتناب‌ناپذیر بلکه جزو لازمه‌های طبیعت، خلقت و زندگی است. در داستان ما هوناپو پیش از رنج بردن و مردنش، توانایی پدید آوردن درخت دنیا و سپس خود دنیا را نداشت.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

«نابودگر» می‌تواند فردی باشد که قربانی حادثه‌ها و شکست‌ها شده و خواهان بازسازی زندگی خویش است. از سوی دیگر او می‌تواند کسی باشد که راه و تجربه‌های جدیدی را در

زندگی اش انتخاب می کند. ممکن است مانند زورو^{۴۷} یا رابین هود^{۴۸}، انقلابی باشد و برای بهبود اوضاع و باز کردن راه برای پدیده‌ای نوین، نظم کنونی را به هم زند.

موضوع اسطوره‌ای داستان

روایت‌های «نابودگر» اغلب با نوعی نابسامانی، اختلال یا تخریب غیرمنتظره همراه هستند. این حکایت‌ها می‌توانند فرایند رها کردن و گذشتن از مال و منال، موقعیت‌ها، رابطه‌ها و عادت‌ها را به نمایش گذارند. نجات یافتن از این مشکلات بیشتر زمانی مطرح می‌شود که داستان، عواملی از کهن‌الگوی «یتیم» را نیز دربرداشته باشد. «نابودگر» فرصتی برای رها کردن و کنار گذاشتن به منظور ایجاد نوعی دگرگونی است. روایت‌های مثبت «نابودگر» نشان‌دهنده موفقیت او در به کارگیری تغییر برای دستیابی به نتایج بهترند. اما در شکل منفی این حکایت‌ها دگرگونی و نتایج مثبت به دست نیامده و «نابودگر» با شکست مواجه می‌شود. سایر قصه‌هایی که به «نابودگر» ارتباط دارند:

داستان‌های ترسناکی از هیولاها و موجودات پست فطرتی که مرتکب جرم‌های هولناک می‌شوند.

حکایت فجایی که باعث مرگ و میر، زخمی و عاجز شدن عده زیادی می‌شوند و همچنین روایت‌هایی که نشان‌دهنده درهم شکستن امید و ایمان مردم است. (قایق روباز و روایت‌های دیگر، اثر استفن کرین).

داستان‌هایی که از زبان کسانی می‌شنویم که از سانحه‌ای جان سالم بدر برده‌اند تا برای سایرین حقایق آن را بازگو کنند.

داستان‌هایی که شخصیت اصلی آن‌ها قسمت مطرحی از زندگی خود را انکار و ترک نموده یا آن را ویران می‌کند.

روایت‌هایی که از مفهوم ققنوس^{۴۹} استفاده نموده و خبر از زندگی مردمان مصیبت دیده‌ای می‌دهند که برای بازسازی زندگی و ارزش‌های خود تلاش می‌کنند. به عنوان مثال می‌توان از «پیرمرد و دریا» اثر همینگوی^{۵۰} یاد کرد. ققنوس پرنده زیبا و اسطوره‌ای است که وقتی نزدیک شدن مرگ را احساس می‌کند شاخه‌های درخت دارچین را جمع می‌کند و به آتش می‌کشد. پس از سوختن و از بین رفتن او، از میان خاکسترها ققنوس تازه‌ای برمی‌خیزد.

روایت یاغی‌هایی که قوانین نادرست را می‌شکنند یا اینکه خارج از چهارچوب آن‌ها فعالیت می‌کنند. همچنین داستان کسانی که برای دستیابی به نظم نوین جان خود را به خطر می‌اندازند یا از دست می‌دهند. یا حکایت کسانی که برای افشای کارهای غیراخلاقی، امنیت شغلی خود را به خطر می‌اندازند (ارین براکویچ)^{۵۱}.

حکایت‌های الهام‌بخش کسانی مانند ترو^{۵۲} که با حذف و از میان برداشتن فعالیت‌ها و مال و منال زائد خود، زندگی را ساده نموده و این گونه به شادکامی و رضایت بیشتری دست می‌یابند.

تصویرها

نقش‌های «نابودگر» نشان‌دهنده ترس و وحشت عمومی از این کهن‌الگو در جامعه است و شامل تاریکی شب، سوراخ سیاه، هیولا و سایر موجودات خوفناک می‌شود. تصویرهای ملایم‌تر این کهن‌الگو برگ‌های خزان، اشیایی که به آب انداخته شده‌اند، دستی که به‌منظور خداحافظی تکان داده می‌شود، کندن علف‌های هرز و خالی کردن گنج‌هستند.

هدایا

توانایی‌های «نابودگر» تشخیص زمان مناسب برای نگه داشتن یا رها کردن و همچنین مدیریت حس وحشتی است که پا گذاشتن میان ناشناخته‌ها در انسان پدید می‌آورد. کسانی که در عبور از ترس‌ها، شکست‌ها و تغییر و تحول‌های زندگی خود موفق می‌شوند، به آزادی و آرامش عمیقی دست می‌یابند. دست‌آوردهای این رهایی، توانایی زیستن در زمان حال، ریسک‌پذیری بدون اضطراب، پذیرفتن امکان شکست برای شکل دادن به اندیشه‌های عمیق و خرد حرکت و هماهنگی با تغییرات زندگی (مثل پیر شدن) است. اگر با «نابودگر» وجود خود دوست شویم ترس از دست دادن آنچه داریم از ما دور می‌شود و می‌توانیم به ناشناخته‌ها اعتماد کنیم.

نابودگر و اجتماع

انسان‌ها به محل و فرصتی برای فرو ریختن، بازسازی، پذیرفتن، رها کردن و تازه شدن احتیاج دارند. به علاوه می‌خواهند بدانند چه چیزهایی در زندگی آن‌ها مرده است یا نیاز به ترمیم و احیا دارد و یا اینکه در راه بازیابی طراوت و انگیزه باید فدا شود. «نابودگر» مکان و فرصتی برای زنده کردن خاطره‌ها و خواسته‌های از دست رفته‌گان نیز هست.

در طبیعت

نوعی درخت کاج وجود دارد که نور خورشید را دوست دارد، طوری که مخروط‌های آن فقط در گرمای چند صد درجه‌ای باز می‌شوند. به همین دلیل شکوفایی‌اش فقط پس از به آتش کشیده شدن و سوختن جنگل امکان‌پذیر می‌شود. پس از آن هم سایه و چوب نرم و پرمصرف این درخت شرایط را برای رشد جنگلی تازه هموار می‌سازد. در طبیعت، آفرینش، زندگی و مرگ را می‌بینیم که زنجیروار با یکدیگر ارتباط دارند و به وقوع می‌پیوندند. در طبیعت گیاهان در حال رشد را در کنار برگ‌های پوسیده، پرندگان را مشغول بلعیدن حشرات و قارچ‌ها را در حین تغذیه از کنده‌های رو به زوال مشاهده می‌کنیم. ستاره‌ها و کهکشان‌ها در یک چشم به هم زدن متولد می‌شوند و سرانجام از بین می‌روند. تخریب و نابودی، عضو ثابت زنجیره غذا و فرایند دفع مواد زائد از بدن انسان است.

در معنویت

همه ادیان به نوعی مردم را در غلبه بر ترس از مرگ، شکست و یافتن راهی برای اعتماد به زندگی کمک و راهنمایی می‌کنند. بسیاری از آن‌ها از مرگ منش و دیدگاه پیشین و حرکت به سوی جایگاه و فرایندی تازه، اخلاقی و رضایت‌بخش سخن می‌گویند. بدین ترتیب شیوه‌ها و عادات ضعیف‌تر کنار گذاشته می‌شوند و جای خود را به طرز فکر و رفتار والاتری می‌دهند.

بسیاری از مذاهب، مردن جسم را پایان حیات انسان نمی دانند و رستاخیز را قبول دارند.

در مدیریت

«نابودگرها» در بازسازی سازمان‌ها، متوقف کردن برنامه‌های بی نتیجه و بیرون کردن کارمندان کم کار از خود مهارت نشان می دهند. «نابودگر» تکامل یافته می تواند بی حاصلی موقت و دائمی را از یکدیگر تشخیص دهد و عجولانه و به اشتباه اشخاص و چیزهای مهم و ارزشمند زندگی را از میان بردارد. تلاش «نابودگر» این است که ناراحتی، ترس و نگرانی‌هایی را که تغییرات سازمانی به وجود می آورند، به حداقل برساند.

...

اگر کهن الگوی نابودگر در وجود شما فعال باشد می توانید رها کنید و بیش از این زیان نبینید.

...

نابودگر تکامل یافته

در نقش یک «نابودگر» تکامل یافته، توانایی قابل توجهی در پذیرش شکست‌ها و کندن و رفتن از خود نشان می دهید. به خوبی می توانید عادات، موقعیت‌های اجتماعی و روابط خود را پشت سر بگذارید و فعالیت‌هایی را که کارایی و جنبه‌های مثبت خود را از دست داده‌اند حذف کنید. به مرور زمان با رابطه پیچیده میان زیان ناخواسته و به میل خود چیزی را خاتمه دادن آشنا شده‌اید. به عنوان مثال مصیبت‌ها و بدبیاری‌ها اغلب باعث می شوند دارایی و جایگاه‌مان را از دست بدهیم و زندگی خود را بازسازی کنیم. به طوفان و سیل زدگان فکر کنید و اینکه چگونه زندگی خود را ادامه می دهند و به بازسازی آن مشغول می شوند. پایان دادن به یک عادت مخرب هم نیازمند تغییر و تحول است. زیان دیدن و فدا کردن، اغلب با جدایی، افشاگری فساد و پایان دادن به برنامه‌های ناکام همراه است.

چالش‌های نابودگر

مراقب گرایش خود به متهم کردن و آسیب رساندن به دیگران باشید. ممکن است اصول اخلاقی و قانون را زیر پا گذاشته و با شعار «از هر راهی لازم باشد به اهدافم دست می یابم» اعمال خود را توجیه کنید. بهتر است از خشونت عاطفی و جسمی نسبت به خود و دیگران و همچنین قانون شکنی دوری کنید.

مقابله با مشکلات

زمانی که خطر تخریب، علایق شما را تهدید می کند احساس گمراهی و ترس می کنید و با سؤال‌های عمیق و پیچیده‌ای روبه‌رو می شوید. پس از درگیر شدن با این سؤال‌ها آنچه را که می توانید عوض می کنید، تغییرناپذیر بودن سایر امور را می پذیرید و در این میان تحول درونی شخصی را تجربه می کنید. پس از مشاهده و شناسایی خطاهای دنیا ممکن است به فردی سرکش و انقلابی تبدیل شوید و برای پایان دادن به بی عدالتی و برنامه‌های زیان‌آور، قانون و عرف را در هم شکنید.

نظر دیگران

دیگران شیفته طرز فکر و زندگی متفاوت و خارج از محدوده شما می شوند که از دردمندی یا انقلابی بودن تان سرچشمه می گیرد. ولی ممکن است از ترس اینکه بدبختی های شما به آنها سرایت کند یا دچار عواقب بد نافرمانی و اعمال انقلابی تان گردند، با شما همراه نشوند. آنچه توجه نابودگر را به خود جلب می کند

تمرکز شما اغلب روی بحران در شرف وقوع، نیروهای مخرب، راهکارهای حفظ تعادل و عبور از موانع و راه های پایان دادن به معضلات است. بی عدالتی ها را می بینید و می خواهید با شعارهای «بهترین انتقام خوب زیستن است» یا «هرچه پیش آید خوش آید» آنها را جبران کنید، یا اینکه با شعار «دنیا را تغییر می دهم» حذف شان کنید.

می خواهید این گونه دیده شوید

می خواهید دیگران شما را حتی زمانی که احساس ناراحتی و ضعف دارید، مسلط و پایدار ببینند. به همین دلیل ممکن است مشکلات فردی و درونی خود را پنهان کنید یا کم اهمیت جلوه دهید. در ضمن می خواهید اطرافیان بدانند کنار گذاشتن چیزهایی که کارایی خود را از دست داده اند، نشانه سنگدلی و ستمگری نیست.

کارهایی که برای نابودگر مفید است

پدید آوردن دیدگاهی معنوی و کیهانی برای درک و توضیح بی عدالتی های زندگی انتخاب و پیروی از یک ساختار واضح، صادق و اخلاقی؛ اگر می خواهید قانون شکنی کنید بهتر است این راه را پیش بگیرید

مطالعه درباره فرایندهای طبیعی تولد، رشد و مرگ؛ توجه به نتایج و عواقب رفتار تان بر روی خودتان و دیگران؛ تعهد به کم کردن و یا به حداقل رساندن ناراحتی ها و دردهایی که ایجاد تغییر و تحول پدید می آورد

ایجاد تعادل و توازن بین مهارت ها و ارزش های «نابودگر» و «آفرینش گر»

حتما بخوانید!

آزمون پی ام ای آی بیشتر روی تغییرات ناخواسته و پیش بینی نشده تمرکز دارد و تحولات برنامه ریزی شده نابودگر را کمتر در نظر می گیرد.

اگر کهن الگوی نابودگر در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می کند. آنها را در زیر شناسایی کنید: آمادگی کافی برای رویارویی با زیان یا مرگ ندارید.

روابط و چیزهایی که کارایی خود را مدت ها است در زندگی شما از دست داده اند سرسختانه نگه می دارید.

خودتان را تغییرناپذیر می بینید و از شعار «من همینم که هستم» استفاده می کنید.

تا به حال در زندگی تان تغییر و تحول های بزرگ و ناخواسته تجربه نکرده اید.

آموخته اید و بر این باورید که باید همیشه روی امور زندگی خود تسلط داشته باشید.



آفرینش گر

در ابتدا «لماتر»^{۵۳} که زنی جوان و فرزند «اتر» بود، تک و تنها در دیار پهناور بهشت زندگی می کرد. «لماتر» غمگین و تنها بود و به همین دلیل تصمیم گرفت که از آن بالاها به پایین بپرد و از آسمان و زمین دیدن کند. دست سرنوشت لماتر را به دریا انداخت و موج های سهمگین او را بردند و سرانجام به توانمندی و زیبایی باردار شد. شکم بزرگ و بالآمده لماتر به او اجازه بلند شدن از سطح آب دریا را نداد و این بود که هفتصد سال تمام در انتظار زایمان شناور ماند. بالاخره بغضش ترکید و با چشمان گریان برای به دنیا آمدن فرزند خود دعا کرد. در همین وقت سروکله اردکی که برای تخم گذاری دنبال آشیانه می گشت پیدا شد. «لماتر» خوش قلب که حالا یک مادر دریایی هم شده بود، زانوهایش را از سطح آب بالا آورد تا پرنده بتواند با خیال راحت روی آن ها تخم گذاری کند. اردک مشغول گرم کردن تخم های هفت گانه اش شد، ولی این کار حرارت آب را به قدری بالا برد که لماتر دید بدنش در حال سوختن است و تخم ها را از روی پای خود راند و به گوشه و کنار پرتاب کرد. تخم ها شکستند و به شکل زیبایی تغییر شکل دادند و سرحد پایینی زمین و گنبد آسمان را پدید آوردند. سفیده تخم ها به ماه و زرده آن ها به خورشید تبدیل شد. سپس آن مادر دریایی به نقاط مختلف شنا کرد و بقیه زمین را خلق نمود، ولی همچنان باردار باقی ماند.

داخل شکم «لماتر»، «وینامونین»^{۵۴} مردی جوان، قهرمان و هنرمند (خواننده) بی صبرانه در انتظار به دنیا آمدن بود. او به سن بزرگسالی رسیده بود و امید و خواسته اش قدم زدن روی خشکی و زمین ساخته و پرداخته مادرش و لذت بردن از نور مهتاب و روشنایی آفتاب بود. رحم مادر برای او زندان شده بود. برای تولد یافتن دعا کرد، ولی کسی به یاری اش نیامد. بر آن شد که شخصا دست به کار شود و آنقدر داخل مجرای مادر دست و پا زد و شنا کرد، تا اینکه بالاخره به بیرون و داخل دریا راه یافت. هفت سال تمام داخل آب ماند و پس از آن به خشکی پای گذاشت. در هوای تازه قدم زد و زیر نور مهتاب و کهکشان خرس بزرگ مشغول آواز خواندن شد.

...

برگرفته از «روایت های اسطوره ای فنلاندی کالوالا» نوشته الیاس لونروت
در این داستان تفاوتی میان تمایل شجاعانه و خلاق «وینامونین» و طرز فکر بنیادگراتر «لماتر» درباره فرایند زایمان احساس می شود. البته زمانی که بدن «لماتر» حرارت می گیرد، او هم فعال می شود و مصمم و با ابتکار عمل می کند.

در این روایت اسطوره ای پنج عامل اتر، آب، آتش (حرارت)، زمین و هوا نقش می گیرند و اشتیاق تولد یافتن را در برابر این حقیقت که آفریدن هر چیز ارزشمند نیازمند زمان است قرار می دهند.

ویژگی های این کهن الگو

شغل «آفرینش گر» ممکن است پدید آوردن آثار ادبی، هنرهای زیبا، موسیقی و یا کار هنرمندانه

دیگری باشد. در عین حال او می‌تواند یک کارآفرین، مخترع، نوآور و کلاً فردی باشد که روزانه و فعالانه قوه تخیل خود را به کار می‌گیرد.

موضوع اسطوره‌ای داستان

«آفرینش گر» اغلب با یک یا چند نفر که به خلاقیت احترام نمی‌گذارند و به آن اعتقاد ندارند برخورد می‌کند. این اشخاص «آفرینش گر» را نصیحت می‌کنند یا تحت فشار قرار می‌دهند و از او می‌خواهند که عادی‌تر، بردبارتر و سنت‌گراتر زندگی کند. در نتیجه «آفرینش گر» با این چالش و سؤال روبه‌رو می‌شود که چگونه می‌تواند خلاقیت خود را طوری به کار گیرد که دیگران آن را قبول و تحسین کنند.

سایر قصه‌هایی که با «آفرینش گر» ارتباط دارند:

روایت هنرمندانی که در راه وفاداری به استعداد و خلاقیت خود با فقر، بی‌اعتنایی اطرافیان و حتی اعتیاد به مواد مخدر درگیر می‌شوند. در نوع مثبت این داستان‌ها «آفرینش گر» سرانجام از موانع عبور می‌کند و به موفقیت دست می‌یابد. در نوع منفی و مصیبت‌بار این روایت‌ها «آفرینش گر» استعداد هنری خود را سانسور یا رها می‌کند و یا به دلیل رفتار انعطاف‌ناپذیر و همکاری نکردن با دیگران در چنگال فقر گرفتار می‌شود (فیلم آمادئوس درباره زندگی موتزارت).

حکایت اشخاصی که پس از تعمق روی زندگی خود آن را تغییر می‌دهند. در این زمینه می‌توان از شخصیت سلی^{۵۵} (در «رنگ بنفش» اثر آلیس واکر) نام برد که با نوشتن مطالب زندگی‌اش شناخت عمیق‌تری به دست آورده و راه خود را تغییر می‌دهد. داستان‌هایی مانند «گوجه‌فرنگی‌های سبز سرخ شده» یا «ماهی بزرگ» که در آن‌ها فردی با تعریف کردن یک داستان آموزنده و عمیق، زندگی انسان دیگری را تحت تأثیر قرار داده و آن را تغییر می‌دهد.

روایت هنرمندان، مخترعین، کارآفرینان و سایر افراد نوآوری که قوه تخیل چیزهای جدید و فوق‌العاده و مهارت خلق آن‌ها را در اختیار دارند.

تصویرها

نقش‌های «آفرینش گر» شامل تولد، طلوع خورشید و سایر تصویرهایی است که به ابتدای کاری مربوط می‌شوند. دست‌هایی که به منظور نیایش به سوی خداوند امتداد یافته‌اند، باز شدن گل‌ها، فرا رسیدن بهار و انواع هنرها تصاویر مربوط به این کهن‌الگوها هستند.

هدایا

«آفرینش گر» بنیان‌گذار نوآوری، خلاقیت و همه چیزهای تازه‌ای است که هستی می‌یابند.

آفرینش گر و اجتماع

«آفرینش گر» از محیطی که هنر را درک و از آن پشتیبانی می‌کند انگیزه می‌گیرد. خواسته و علاقه او این است که کارهای دستی به عنوان یک جزء طبیعی و پراهمیت خلاقیت انسان شناخته و پذیرفته شود. آفرینش گر زمانی به شکوفایی کامل دست می‌یابد که طرز فکر جامعه

از استثنا قرار دادن هنرمندان به سوی تشویق خلاقیت در همگان حرکت کند. جامعه‌ای که هر یک از اعضایش خصوصیات و استعدادهای منحصر به فرد خود را به کار می‌گیرد، به تحول و پیشرفت دست می‌یابد.

در طبیعت

طبیعت هنرمند بی‌همتایی است که آفریده‌های متعدد و تحول‌یافتنی‌اش همه جا به چشم می‌خورد. دوره بارداری موجودات، از جوانه زدن دانه گرفته تا جوجه داخل تخم و جنین داخل رحم مادر، پیش از فرا رسیدن لحظه دیدنی تولد از نظرها دور می‌ماند. آن زمان است که گیاه از زمین سر برون می‌آورد، جوجه تخم را می‌شکند و نوزاد به دنیا می‌آید. فرایند آفرینش در همه جای طبیعت جریان دارد.

در معنویت

اکثر ادیان، خداوند را آفریننده دنیا می‌دانند و معتقدند بینش او در وجود انسان‌هایی که قادرند با توان معنوی خود نوآوری کنند، حضور دارد. از سوی دیگر کسانی نیز وجود دارند که از روی نادانی، شیطنت یا خودخواهی خلاقیت می‌کنند. به عنوان مثال می‌توان از روایت‌های عبرت‌انگیزی که در آن‌ها شخصی امکان برآورده شدن سه آرزو را ابلهانه هدر می‌دهد یاد کرد.

در مدیریت

او شخصی کارآفرین، مبتکر و غیرسنتی است که محصول‌ها، خدمات، راهکارها و اطلاعات تازه‌ای را ارائه می‌دهد. «آفرینش‌گر» با الهام‌های خود کار می‌کند و به آن‌ها ساختار و شکل بیرونی می‌دهد. او امکانات سازمان را به خوبی شناسایی و از آن‌ها بهره‌برداری می‌کند.

...

اگر کهن‌الگوی آفرینش‌گر در وجود شما فعال باشد
بر این باورید که توانایی خلق همه چیزهایی که در
ذهن و قوه تخیل می‌گنجد، در انسان وجود دارد.

...

آفرینش‌گر تکامل یافته

یک «آفرینش‌گر» تکامل یافته، فرد بسیار مبتکر و الهام‌بخشی است. مهارت قابل توجه‌تان به شما اجازه می‌دهد به راحتی چیزهای تازه و ارزشمند بیافرینید. زیباشناس هستید و خوش سلیقه بودن‌تان در آنچه دارید و انتخاب می‌کنید به چشم می‌خورد. می‌دانید امکان و توانایی خلق زندگی به صورت یک اثر هنری در اختیار‌تان قرار دارد. به همین دلیل از چیزها و کارهای معمولی، سطحی و پیش‌پاافتاده دوری می‌ورزید و روش‌های تازه و رضایت‌بخشی را برای زندگی خود انتخاب می‌کنید. اجازه نمی‌دهید سایرین به خاطر درک نکردن سبک و دلیل و برهان شما، مانع راه‌تان شوند.

چالش‌های آفرینش‌گر

نباید آن قدر انعطاف‌ناپذیر شوید که همه چیز و همه کس را وسیله‌ای برای انجام دادن

نقشه‌های هنری خود قرار دهید و این گونه زندگی را از لحظه‌های لذت‌بخش خالی کنید. پی‌گیری هم‌زمان خواسته‌ها و برنامه‌های متعدد می‌تواند «آفرینش‌گر» را مستأصل کند و تحت فشار قرار دهد. کارها و پروژه‌های بیش از اندازه، احساس‌های خوب و شیرین را ناخوشایند و تلخ می‌کنند. اگر عیب‌جوی درونی بر شما چیره شود به اعتماد به نفس خود و دیگران حمله‌ور می‌شوید و به آن ضربه می‌زنید.

مقابله با مشکلات

برای حل مسائل زندگی، تصمیم‌گیری و خلاقیت، به دنبال پاسخ‌های درونی هستید. در ضمن ممکن است سر خود را با برنامه‌های ابتکاری گرم کنید و به درستی گمان کنید پاسخ‌های موردنیازتان را در حین انجام این کارها دریافت خواهید کرد.

نظر دیگران

دیگران به قوه تخیل و سلیقه شما احترام می‌گذارند و یا حتی نسبت به آن حسادت می‌کنند. این اشخاص اغلب آگاهی کافی درباره مسئولیت‌ها و سختی‌های انجام کارهای ابتکاری و ارزشمند ندارند و ممکن است قدر آن‌ها را ندانند. حتی این امکان وجود دارد که شما را خودبزرگ‌بین، غیرعادی، غیراخلاقی (همه می‌دانیم هنرمندها چه جور آدم‌هایی هستند!) و غیرقابل اعتماد فرض کنند.

آنچه توجه آفرینش‌گر را به خود جلب می‌کند

چیزها و مسائلی که با یک اختراع یا تفسیر تازه بهبود می‌یابند یا حل می‌شوند توجه شما را جلب می‌کنند. به بالا بردن مهارت‌ها و استفاده از منابعی که به نیروی نوآوری شما می‌افزایند علاقه نشان می‌دهید. می‌دانید اگر چشم‌های‌تان را خوب بگشایید و بازنگه دارید، وسایل موفقیت‌راستین در اختیارتان قرار خواهد گرفت. ضمناً تمام عیب‌ها و کمبودهای خود و دیگران را به وضوح می‌بینید. به همین دلیل احتمال دارد در برابر خواسته‌های‌تان احساس ناتوانی و بی‌لیاقتی بکنید و از زندگی ناراضی باشید.

می‌خواهید این گونه دیده شوید

می‌خواهید دیگران شما را فردی منطقی، فهمیده، با توانایی پدید آوردن چیزها یا خدماتی که دنیا به آن‌ها نیاز دارد ببینند. به همین دلیل از انجام کارهایی که ممکن است لقب «هنرمند دیوانه» را نصیب شما کند اجتناب می‌ورزید.

کارهایی که برای آفرینش‌گر مفید است

ساکت کردن عیب‌جوی درونی برای ایجاد یک طرز فکر صحیح و مناسب درباره خود و دیگران

به‌خاطر سپردن این مطلب که کامل کردن و به پایان رساندن پروژه‌های ارزشمند اغلب به زمان نیاز دارد

کنار گذاشتن قضاوت‌های منفی گرایانه‌ای که درباره کیفیت کار خود دارید و انتخاب طرز فکر جدیدی که حرفه‌تان را نوعی خدمت می‌داند و شما را فرستاده‌ای برای پدید آوردن یک الهام

یا بینش جدید به حساب می‌آورد

ایجاد تعادل میان ابتکار و نوآوری از یک طرف و منطق و مسئولیت‌پذیری از جانب دیگر
ایجاد توازن و تعادل میان توانایی‌های «آفرینش‌گر» و «نابودگر»

اگر کهن‌الگوی آفرینش‌گر در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می‌کند. آن‌ها را در زیر مشخص کنید:
زندگی و برنامه‌های شما یکنواخت و خسته‌کننده‌اند.

این مطلب که نمی‌توانید ابتکار به خرج دهید و هنر خود را ابراز کنید شما را می‌آزارد.
امور زندگی را فقط همان‌طور که در گذشته دیده‌اید و تجربه کرده‌اید، گذرانده و در انتخاب و
به کار گرفتن راه‌های جدید، ضعیف هستید.

نسبت به الهام‌ها و رؤیاهای خود کم‌توجه و بی‌اعتنا هستید.

تا به حال دلیلی برای خلق چیزهای تازه نداشته‌اید.

در گذشته به شما گفته و تأکید شده که هنرمندان کلاً بی‌ثبات، تهی‌دست، ناموفق،
غیرقابل اطمینان یا غیراخلاقی‌اند.



حاکم

سال‌ها قبل مردم سرزمین کهن و دورافتاده‌ای به فلاکت، کسالت و یأس دچار شده بودند. شهروندان سلامت و نجات مرزوبوم‌شان را به سلامت پادشاه آن کشور وابسته می‌دانستند. فکرشان این بود که بدبختی کنونی ملت مربوط به جراحی و بیماری جسم و روان فرمانروا است. افسانه‌ای بود که این اوضاع اسفناک و بیماری شاه را پیش‌بینی کرده بود و از شوالیه‌ای خبر می‌داد که ندانسته با مطرح کردن دو سؤال، شاه را شفا می‌بخشید و رفاه را به مملکت باز می‌گرداند.

در همین هنگام در قصر شاه آرتور، جوانی به نام پارسیفال مشغول گذراندن دوره شوالیه‌گری بود. پارسیفال زودباور و روستایی بود. مانند یک کودک پنج ساله مدام سؤال می‌کرد و اطرافیان از او خواسته بودند که دیگر هرگز پرسش بیهوده به زبان نیاورد. به مرور زمان شوالیه قابل‌ی شد و دیری نگذشت که در مسیر سرزمین پادشاه بیمار قرار گرفت. پارسیفال توسط پادشاه به شام دعوت شد و از همان ابتدا کنجکاوی شدیدی درباره کسالت پادشاه و جام سحرآمیزی که غذا و نوشیدنی مورد علاقه همه مدعوین را مهیا می‌کرد داشت. ولی از آنجا که پارسیفال از پرسیدن سؤال منع شده بود و می‌خواست شوالیه خوبی باشد پرسشی مطرح نکرد. مردم بسیار ناامید شدند و اسب شوالیه جوان را زین کردند و او را پس فرستادند. چند سال بعد پارسیفال متوجه اشتباه خود شد و با اینکه نتیجه تصمیمش را نمی‌دانست برای پرسیدن دو سؤال که ذهنش را به خود مشغول کرده بود نزد آن پادشاه بازگشت. پارسیفال با احساس همدردی پرسید: «عمو جان! ناخوشی‌ات چیست؟» و «چه کسی جام را تعارف می‌کند؟» دیری نگذشت که پادشاه شفا یافت و مردم نیز خوشبختی و شادکامی خود را بازیافتند.

...

برگرفته از کتاب‌های «اسطوره‌های زندگی و دگرگونی اسطوره‌ها در طول تاریخ» نوشته جوزف کمپبل و «ماجرای رمانتیک‌ترین دو ترویز» نوشته دیوید ستینز. در این روایت دو پرسش پارسیفال می‌تواند سلامت را به پادشاه (و خود پارسیفال) بازگرداند. نخستین سؤال، قلب انسان را گرم می‌کند و باب همدردی راستین و رابطه‌ای نزدیک را می‌گشاید. پرسش دوم به پادشاه یادآوری می‌کند که درد و بیماری او ناشی از جدایی و گسستگی از روح و نهادش است. پس از بازیابی خود و برقراری یک رابطه عمیق درونی، سلامت و توانمندی شاه باز می‌گردد. یکی از موضوع‌های اصلی این داستان و همچنین کهن‌الگوی «حاکم»، آگاهی نسبت به ارتباطی است که میان دنیای درون و بیرون وجود دارد. اگر درون‌مان احساس درستی داشته باشیم، بهتر می‌توانیم به درست کردن دنیای بیرون بپردازیم.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

کهن‌الگوی «حاکم» در افراد صاحب اختیار و کسانی که مسئولیت مدیریت سازمان‌ها و

خانواده‌ها را می‌پذیرند دیده می‌شود. کسانی که به این مسئولیت‌ها ارج می‌نهند و آن‌ها را به خوبی انجام می‌دهند، اغلب با قدرت، مزایا و وسوسه‌های گوناگونی مواجه می‌شوند. «حاکم» باید تصمیم بگیرد از فرصت‌های موجود برای سودجویی شخصی استفاده کند یا در راه مصلحت و رفاه عمومی. کهن‌الگوی «حاکم» فرصتی است برای اعلام ریاست و شکل دادن به زندگی‌ای که با ارزش‌های فردی‌مان مطابقت دارد.

موضوع اسطوره‌ای داستان

گرداندن امور یک خانواده، گروه، سازمان یا کشور مسئولیت بزرگی است و کهن‌الگوی «حاکم» در زندگی‌نامه‌ها، وقایع تاریخی، فیلم‌ها و کتاب‌های متعددی به نمایش گذاشته شده است. داستان اغلب با عده‌ای که هستی و رابطه آن‌ها به علت نابسامانی اوضاع، حکومت بد و کمبود منابع و استعداد‌های لازم به خطر افتاده است، آغاز می‌شود و در نهایت به موفقیت (یا شکست) «حاکم» در بهبود این وضعیت ختم می‌شود. پیروزی او با برقراری نظم، هماهنگی، آسایش و رفاه گروه همراه بود. شاه آرتور از معروف‌ترین نمونه‌های اسطوره‌ای کهن‌الگوی «حاکم» است.

سایر روایت‌هایی که به «حاکم» مربوط می‌شوند: داستان‌هایی که شخصیت اصلی مسئولیت مردم خود را می‌پذیرد یا برعکس، منکر آن می‌شود (الیزابت، شاه شیر^{۵۶} یا شاهزاده هال در هنری چهارم اثر شکسپیر). حکایت افراد عادی اجتماع که برای به ثمر رساندن وظایف خود در نقش پدر، مادر، کارمند، همسایه یا مدیر تلاش و فداکاری می‌کنند.

روایت‌های مصیبت‌بار که نشان‌دهنده تضعیف و تخریب خانواده، سازمان یا کشور به دلیل خودخواهی، فساد یا استبداد «حاکم» هستند. بسیاری از تراژدی‌های یونان باستان از این دسته است. نمونه‌های دیگر شامل شایعه‌هایی است که درباره رفتار و زندگی اشخاص مشهور می‌شنویم. در عین حال در پاره‌ای از این داستان‌ها «حاکم» اشتباهات خود را جبران می‌نماید (تلاش «مارتا استیوارت» در بازسازی شرکت تجاری خود پس از رهایی از زندان). روایت رهبرانی که در تبعید فعالیت می‌کنند (رابین هود) یا مبارزانی که سرانجام در برپا کردن یک حکومت عادلانه توفیق می‌یابند.

حکایت‌های پرمعنایی که در آن‌ها پادشاهی توانایی خود را از دست می‌دهد و داوطلبانه مقام خود را کنار می‌گذارد. این داستان‌ها تأثیری که شاه و مردمش بر یکدیگر می‌گذارند و این مطلب را که یک «حاکم» ضعیف نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای ملت خود باشد بازگو می‌کنند. در نتیجه پادشاهان بی‌بنیه و بی‌کفایت باید کنار گذاشته شوند. در این موارد فکر و امید مردم این است که یک فرمانروا یا هیئت تازه، لایق و عادل در بازگرداندن صلح، عدالت، سازندگی و رفاه عمومی موفق خواهند شد.

روایت پیشوایان نمونه‌ای که مردم را در به‌کارگیری ارزشمندترین توانایی‌های خود تشویق و راهنمایی می‌کنند و دامنه تأثیر مثبت خود را به تمام جهان گسترش می‌دهند. به نلسون

ماندلا^{۵۷} فکر کنید که بزرگواری بخشش و همکاری با کسانی که او را بیست و هفت سال تمام به زندان انداختند از خود نشان داد. عدالت، خیرخواهی و گشاده‌دستی او دریافتن یک راه صلح‌جویانه برای پایان دادن به نظام آپارتاید^{۵۸} در آفریقای جنوبی بسیار مؤثر واقع شد.

تصویرها

نقش‌های «حاکم» شامل زیورآلات، لباس‌های گران‌قیمت، اطاق‌های مجلل، ساختمان‌های باشکوه، اشکال مربع و مستطیل، رنگ بنفش و سایر رنگ‌های غنی و اشرافیانی است که باوقار و آهسته حرکت می‌کنند.

هدایا

مهارت‌های «حاکم» شامل مدیر و صاحب‌اختیار بودن، داشتن ارزش‌های والای فردی، مسئولیت‌پذیری، آگاهی درباره نظر دیگران نسبت به خود و رفتار سیاستمدارانه است.

حاکم و اجتماع

جامعه نیازمند شهروندان و همچنین مدیران لایق و سیاستمدار است. از سنین پایین و ابتدای دوران تحصیل، مسئولیت‌های زندگی شروع می‌شود و توجه به جایگاه و نقش مهم مدیر در پیشرفت فردی و اجتماعی، کارایی قابل‌توجهی پیدا می‌کند. سنجش تأثیر افکار و رفتار ما روی اطرافیان، اجتماع و سازمان‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد.

در طبیعت

انرژی «حاکم» با قوانین طبیعی هماهنگ است. به همین دلیل کم‌اهمیت پنداشتن «حاکم» می‌تواند عواقب بدی به همراه داشته باشد. به «آرون رالستون» کوهنورد فکر کنید که در آوریل ۲۰۰۳ بدون اینکه به کسی خبر دهد به ارتفاعات کنیون لندز^{۵۹} رفت. ناگهان تخته‌سنگ بزرگی تکان خورد و یک دست «آرون» زیر وزن سنگین آن گیر کرد. پس از مدتی تلاش بیهوده برای رها کردن خود، سرانجام مجبور شد دست خود را ببرد و از بدن جدا کند. «حاکم» موفق اغلب عاقلانه عمل می‌کند و قاعده‌ها را نادیده نمی‌گیرد.

در معنویت

پذیرفتن مسئولیت جهت کمک و خیرخواهی عمومی، به زندگی «حاکم» معنا می‌بخشد. در ایام قدیم فرمانروایان، علامه و مرجع معنوی نیز محسوب می‌شدند. در دنیای مدرن امروز وظایف اصلی «حاکم» حفظ و پرورش توانایی‌های معنوی و رابطه‌اش با مردمانی است که برای‌شان تصمیم می‌گیرد و روی زندگی آن‌ها اثرگذار است. تلاش یک حاکم مثبت، منعکس کردن بهشت بر روی زمین و رواج نگرش‌ها و روش‌هایی است که بالاترین و ارزشمندترین امکان‌ها و استعدادهای موجود را در هر موقعیتی به کار می‌گیرند.

در مدیریت

«حاکم»‌ها در پدید آوردن ساختار، سیاست و دستورالعمل‌هایی که در صرفه‌جویی وقت و آسان کردن کارها مؤثرند مهارت دارند. آن‌ها توانایی خوبی در ایجاد ارتباط با دیگران و کنار آمدن با فرایندهای سازمانی و سیاسی از خود نشان می‌دهند. حاکم‌ها به نحو مثبتی در

مهمانی‌ها و برنامه‌های تشریفاتی حضور یافته و در سختی‌ها مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد هستند. آن‌ها در رسیدگی به امور دیگران و حل مسائلی که در پدید آمدن‌شان نقشی نداشته‌اند نیز کوتاهی نمی‌کنند.

...

اگر کهن‌الگوی حاکم در وجود شما فعال باشد
بر این باورید که باید تسلط داشته باشید.

...

حاکم تکامل یافته

اگر «حاکمی» تکامل یافته‌اید، هنگام نیاز و سختی‌ها قدم جلو می‌گذارید و کنترل امور را در دست می‌گیرید. فرمانده، ملکه، رئیس جمهور، مدیر، پدر یا مادر خوبی هستید که همواره از توانایی بالای خود در نظم و سازمان‌دهی برای تأمین رفاه دیگران استفاده می‌کنید. می‌دانید که سازمان یا جامعه سالم به خودی خود پدید نمی‌آید؛ بلکه به دست شخص یا اشخاصی ساخته می‌شود. نه تنها حاضرید آن شخص باشید، بلکه سایر افراد مناسب برای این کار را انتخاب می‌کنید و تعلیم می‌دهید. توجه دارید که هر چه بهتر از توانایی‌های خود استفاده کنید، در توانمندسازی سایرین نیز اثرگذاری و موفقیت بیشتری خواهید داشت.

چالش‌های حاکم

توصیه می‌شود مراقب گرایش «حاکم» به خودکامگی، زورگویی و همچنین فخر فروشی و سوءاستفاده از مقام و مال دیگران باشید. در ضمن احتمال دارد حاکم‌ها به اشتباه، تفاوت‌نظرها را تهدیدی بر علیه قدرت خود بیندارند یا اینکه قوانین زاید و بیهوده‌ای وضع کنند.

مقابله با مشکلات

واکنش طبیعی شما پدید آوردن قوانین، دستورالعمل‌ها و ساختارهایی است که مسئله کنونی را حل کنند و برای مشکلات مشابه نیز کارایی داشته باشند تا از بروز چنین دشواری‌هایی در آینده نیز پیشگیری کنید. در عین حال سیستم‌های خود را بازرسی می‌کنید و در مقابل اشخاص ناآرام و هوسرانی که می‌خواهند با افکار عجیب و غریب‌شان ماشین روغن زده و دقیق زندگی‌تان را به هم زنند، مقاومت می‌کنید.

نظر دیگران

سایرین به توانایی شما در مدیریت و به انجام رساندن امور مختلف احترام می‌گذارند. از طرف دیگر ممکن است به شما حسادت بورزند، کارشکنی، رقابت یا مخالفت نمایند و یا به قصد تأیید شدن برای‌تان چاپلوسی کنند.

آنچه توجه حاکم را به خود جلب می‌کند

روش‌ها، وسیله‌ها و منابع قدرت و حکومت نظر شما را به خود جلب می‌کنند. در ضمن می‌دانید چطور از مقام، شهرت و اعتبارتان برای افزایش قدرت و نفوذ خود استفاده کنید. به

همین دلیل توجه خاصی به اینکه دیگران شما را چگونه می بینند نشان می دهید. به عنوان مثال هنگام بازدید از یک سازمان خیریه، از پوشیدن لباس های گران قیمت خودداری می کنید. ممکن است به حرف ها و پیشنهادهای ارزشمند کسانی که در جامعه مقام بالایی ندارند توجه نکنید و برای شان ارزش قائل نشوید.

می خواهید این گونه دیده شوید

خواسته شما این است که زمام امور را آنقدر محکم در دست بگیرید که دیگران خواسته یا ناخواسته از شما پیروی کنند. در عین حال سعی می کنید خشن نباشید تا دیگران شما را بدجنس و بی احساس نبینند.

کارهایی که برای حاکم مفید بود

تعهد به حکومت و مدیریت عادلانه ای که نیاز همه را در نظر می گیرد
سهیم کردن سایرین در قدرت و مسئولیت و تشویق آن ها به خودشناسی و خودمختاری
به خاطر سپردن این مطلب که نمی توانید مردم را مجبور به انجام دادن کاری کنید، اما قادرید با در میان گذاشتن بینش و اهداف ارزشمندی که حقوق و منافع شان را در نظر می گیرد، به آن ها انگیزه کار و فعالیت دهید

نشان دادن همان رفتاری که از دیگران انتظار دارید
ایجاد تعادل و توازن بین توانایی های «حاکم» و «جادوگر»

اگر کهن الگوی حاکم در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می کند. آن ها را در زیر مشخص کنید:
مسئولیت پذیر نیستید و به وظایف خود عمل نمی کنید.
در سازمان دهی و نظم و انضباط ضعیف هستید.
خودمختار نیستید و کاملاً از قوانین و عقاید دیگران پیروی می کنید.
رفتار کسانی که زیاد دستور می دهند و کنترل امور را در دست می گیرند شما را می آزارد.
تا به حال فرصت و امکان قابل توجهی برای پذیرفتن مسئولیت کارهای خود یا دیگران یا مدیریت امور نداشته اید.

آموخته اید یا پس از رابطه با یک فرد مستبد بر این باور شده اید که افراد رئیس مآب و حاکم، بد و نادرست هستند.



جادوگر

سواحل کارولینای شمالی از ۴۰۰ سال پیش که اروپایی‌ها برای اولین بار به آنجا مهاجرت کردند محل دور افتاده و متروکه‌ای بود. در ابتدای قرن بیستم شهرت برادران رایت^{۶۱} و پروازهای معروف‌شان باعث شد که در فصل تابستان توریست‌های متعددی از راه دریا و از شهرهای نورفولک^{۶۲} و الیزابت سیتی^{۶۳} آمده و از این منطقه دیدن کنند. چند هتل و ساختمان جدید در این ناحیه بنا شده بود، ولی اکثر کارمندان و شهروندان (فرزندان مهاجرین اولیه) این محل به گونه‌ای از دریا امرار معاش می‌کردند و در کلبه‌های کوچکی که در دهکده‌های دور افتاده جنگلی قرار داشتند ساکن بودند. پیرزنی بود که دریکی از این کلبه‌ها در کنار درخت سرو و گربه‌های سیاه رنگش زندگی می‌کرد. لقبش میب خانم^{۶۴} بود و همه می‌دانستند در پیشگویی مهارت و قدرت عجیبی دارد. بچه‌های محل در گذرگاه و زیرپل‌ها دنبال پول می‌گشتند، چون میب خانم به آن‌ها گفته بود در ازای هر سکه، وقایع آینده را برای‌شان تعریف می‌کند. میب خانم همیشه مژده خبرهای خوب می‌داد و جالب اینکه بسیاری از پیش‌بینی‌های او درست از آب در می‌آمد. او اغلب کنار تنگه‌ای که در نزدیکی خانه‌اش قرار داشت می‌نشست و به آبراه چشم می‌دوخت. رسم ماهی‌گیری که از دریا برمی‌گشتند این بود که چند ماهی از صید روز برای پیرزن پرتاب کنند و او در عوض برای آن‌ها و قایق‌شان دعای خیر بفرستد. گاهی هم پیش می‌آمد که ماهی‌گیری بی‌توجهی می‌کرد و سهم ماهی میب خانم را فراموش می‌کرد. دوازده ساعت بعد جهت باد تغییر می‌کرد و ناگهان طوفانی آغاز می‌شد که دیگر هیچ ماهی‌گیری جرأت دریا رفتن نداشت. ماهی‌گیرها هیئتی را برای عذرخواهی از میب خانم و خواهش و التماس برای پایان یافتن طوفان نزد او می‌فرستادند. میب خانم هم پاسخ می‌داد که او پیرزن بیوه‌ای بیش نیست، ولی با وجود این اگر کاری از دستش برآید انجام خواهد داد. دیری نمی‌گذشت که جهت باد بار دیگر تغییر می‌کرد، طوفان خاتمه می‌یافت و دریا هم از ماهی پر می‌شد.

...

برگرفته از نقل «جادوگر جنگل‌های ناگزهد» در کتاب «افسانه‌های سواحل دور دست و تار هیل تایدواتر»، اثر سی. اچ. ودبی

این روایت سؤال مهمی درباره شخصیت‌های سحرآمیز مطرح می‌کند و آن اینکه چه میزان از کارهای این اشخاص جادوی حقیقی است و چه اندازه از آن‌ها به باورهای مردم درباره توانایی‌های آن‌ها مربوط می‌شود. توانمندی «جادوگر»، مانند «حاکم»، ناشی از هماهنگی وضعیت و مرام درونی او با حقایق بیرونی است. در این باب حکایت باران‌ساز به‌خاطر می‌آید که در آن، اهالی دهکده در ایام خشک‌سالی از باران‌ساز کمک می‌خواستند. او داخل خانه‌ای می‌نشست و به نیایش و تمرکز ذهنی مشغول می‌شد. کمی بعد باران شروع می‌شد. «جادوگر» از آگاهی‌های روزمره و عادی فراتر می‌رود و شیوه‌های متفاوت و عمیق‌تری را برای عملی کردن امور به کار می‌گیرد. «جادوگر» با عوض کردن پندار و برداشت خود و دیگران، جهان و

آنچه را که به عنوان حقیقت موجود می شناسیم دست کاری می کند.

ویژگی های این کهن الگو

داستان های آشنای «جادوگر» مثل یداً^{۶۴} در جنگ ستارگان، مری پاپینز^{۶۵}، جادوگر آژ، هری پاتر و شمن های بومی قبیله ها هستند. قدرت و حکومت معمولاً در دست «جادوگر» نیست. این شخصیت اغلب گوشه گیر است و فقط بینش و راه حل تازه و مؤثر در اختیار «حاکم» قرار می دهد. او در شکوفایی استعداد های دیگران مؤثر است و راز های پیچیده ای که در پشت صحنه، وقایع دنیا را شکل می دهند آشکار می نماید. گاهی نیز مانند شخصیت پرسپرو^{۶۶} در تمپست^{۶۷} اثر شکسپیر، «جادوگر» و «حاکم» هر دو در وجود فردی که از تدبیر سحرآمیز در رسیدگی به امور مملکت استفاده می کند، نقش دارند. کار اصلی کهن الگوی «جادوگر» به دست آوردن و عملی کردن خواسته های قلبی از راه تغییر و به اوج رساندن افکار، احساس ها و نگرش ماست.

موضوع اسطوره ای داستان

مشکلی پیش آمده است و به راه حل نیاز دارد. شخصی بیمار شده است و علاج می خواهد. کارها خراب شده اند و باید درست شوند. «جادوگر» وارد صحنه می شود و بدون اینکه مدیریت امور را در دست گیرد، دگرگونی ایجاد می کند و مشکل حل می شود. ترجیح «جادوگر» این است که دور از اجتماع و در گوشه ای باشد تا وقت و فرصت کافی برای انجام فعالیت های درونی که ضامن توانایی او هستند داشته باشد. با وجود این، زمانی که انرژی «حاکم» نیز مهیا باشد یا اگر موقعیت ایجاب کند، «جادوگر» مستقیماً مدیریت امور را در دست می گیرد. سایر قصه هایی که به «جادوگر» مربوط می شوند:

داستان هایی مانند هری پاتر که روی رشد «جادوگر» که اغلب گذشته دردناکی دارد و به میزان قابل توجهی آسیب دیده است، تمرکز دارند (درباره هری پاتر: از دست دادن پدر و مادر و همچنین زخم روی صورت که ولدرمرت^{۶۸} هراسناک به او زده است). شفا بخشی دیگران پس از موفقیت «جادوگر» در شفا دادن خود امکان پذیر می شود (اورسولا لوگو^{۶۹} در رمان «زمین و دریا» یا بلک الک^{۷۰} در «بلک الک سخن می گوید»).

روایت های دورنگر مانند حکایت مرلین^{۷۱}، جادوگر افسانه های آرتورین^{۷۲} که نمایان گر امکان پذیر بودن اهداف بزرگ و شیوه دست یابی به آنها هستند. گاهی نیز مانند فیلم «شکلات» شخصیت اصلی و سحرآمیز، به شفا بخشی عمومی مشغول می شود و انزوای مرسوم خود را ترک می گوید و نقش متشخصی در اجتماع خود اختیار می کند.

داستان های هشدار دهنده ای که شاهد سوء استفاده جادوگر از توانایی های سحرآمیز خود و جای گرفتن او در نیمه تاریک هستی اند (ولدرمرت در هری پاتر و دارت ویدر^{۷۳} در جنگ ستارگان).

روایت های معنوی که از توانایی های شگفت انگیز درویش ها و پیروان مذهب های گوناگون

خبر می دهند. این اشخاص از رابطه مستقیم و محکمی که با روح و پروردگار دارند استفاده می کنند و بیماران را شفا می دهند، مسائل دشوار را حل می کنند، هماهنگی و عشق را به روابط آسیب دیده باز می گردانند و انسان ها را به خدا و نهاد معنوی شان نزدیک می کنند. روایت های رهایی که بیانگر نازل شدن موهبت الهی و نجات شخصی هستند که با تغییر به موقع و معجزه آسای رفتار ظالمانه خود، از گزند سرنوشت شوم و مجازاتی که انتظار او را می کشید به دور می ماند.

تصویرها

از آنجا که «جادوگر» استاد قوانین طبیعت است، نقش های او نیز به همین سوژه مربوط و شامل قله دست نخورده کوه ها، سطح گسترده دریاها یا آسمان شب می شود. نقوش قدرت، مانند رعد و برق، شهاب و همچنین اشیایی که ریزتر، پر عظمت تر یا دورتر از آنند که بتوانیم آن ها را لمس کنیم (کهکشان ها) به کهن الگوی «جادوگر» مربوط می شوند. شخصیت های «جادوگر» معمولاً شیک پوش نیستند و لباس های ساده ای مانند جامه ماهاتما گاندی یا ردهای بلند جادوگران (مجموعه هری پاتر) بر تن می کنند.

هدایا

«جادوگر» تسهیل کننده ای است که قدرت و کارایی اش از جذب، نفوذ و غلبه شخصیتش بر موقعیت سرچشمه می گیرد، نه از مقام و ریاست. دیگران که فاقد درک عمیق «جادوگر» از قوانین طبیعت اند توانایی های او را افسون گری می نامند.

جادوگر و اجتماع

«جادوگرها» اغلب در حاشیه اجتماع زندگی می کنند، چون جوامع مدرن بیشتر سطحی اند و هدف این کهن الگو یافتن درکی عمیق از نیروهای دنیاست. پایین آمدن دیوار برلین، خاتمه نظام آپارتاید آفریقای جنوبی و عفو مجرمان از طرف کسانی که به آن ها آسیب رسیده است، نمونه هایی از جلوه و فعالیت های اجتماعی جادوگرند. محبوبیت مجموعه هری پاتر، عطش و کششی را که کودکان و همچنین بزرگسالان به جادو و افسون گری دارند نشان می دهد. با وجود این بدون آموزش کافی و عمومی در زمینه علوم درونی و آمیزش علوم باستانی و امروزی برای شناخت هستی و معنای زندگی، کهن الگوی «جادوگر» فرصت قابل توجهی برای ابراز وجود و مفید بودن در سطح اجتماع نخواهد یافت.

در طبیعت

جادوی خلقت، طلوع خورشید، نظریه انفجار بزرگ و تحول سحرآمیز انسان یا منظومه شمسی نمونه هایی از کهن الگوی «جادوگر» در طبیعت اند. به افسون ذرات بنیادی اتم (کوراک ها و نوترینوها) و سایر مباحثی که هیچ کس هنوز درک درستی از آن ها ندارد بیندیشید. تبدیل پنداشتی کهن به تجربه ای تازه را در نظر بگیرید.

در معنویت

«جادوگر» ها معجزه را امکان پذیر اعلام می کنند و خود را رابط و تسهیل گر آن می دانند. این

امر بعد معنوی کار «جادوگر» را نشان می‌دهد. برای حل مشکلات بیرونی، جادوگر با نیایش و تعمق به درون خود رجوع می‌کند و آنجا تغییرات مثبت و لازمی را شکل می‌دهد. با این کار عملکرد و نتایج خود و جهان را به شیوه شگفت‌انگیزی که درک و توصیف کامل آن امکان‌پذیر نیست بهبود می‌بخشد.

در مدیریت

در این نقش، «جادوگر» با بینش گسترده خود، دیگران را در وفادار ماندن به ارزش‌های قلبی، همکاری و تحقق بخشیدن به رؤیاهای شان تشویق و یاری می‌نماید (مارتین لوتر کینگ). مدیران «جادوگر» مهارت قابل توجهی در تشویق و ترویج انعطاف‌پذیری، مسئولیت و پاسخگو بودن در کارمندان شان دارند. آن‌ها پدیدآورنده شرکت‌ها و همکاری‌هایی هستند که به خوبی با هم آمیخته و چیزی فراتر و ارزشمندتر از مجموع تولیدهای یکایک اعضا ایجاد می‌کنند. در مدیریت جنبش‌های عمومی، بسیار موفق‌اند. در جزئیات امور زیاد دخالت نمی‌کنند، بلکه در ابتدا آرمان و بینش اصلی را به اطلاع همه اعضا می‌رسانند و سپس به هر فرد استقلال لازم برای تصمیم‌گیری و پیشبرد گروه به سمت این اهداف اهدا می‌کنند.

...

اگر کهن‌الگوی جادوگر در وجود شما فعال باشد

استنباط و برداشت را مسئول و تعیین کننده حقیقت می دانید.

...

جادوگر تکامل یافته

یک «جادوگر» تکامل یافته، پرجذبه، دگرگون کننده و شفا بخش است. او می تواند بینش و دیدگاهی مشترک میان اطرافیان پدید آورد و به آن جامه عمل و حقیقت ببوشاند. می داند که آگاهی ها و برداشت های او حقایق و وقایع زندگی اش را پدید می آورند و به همین خاطر همواره متوجه افکار و وضعیت درونی خود است. احتمال دارد از دعا، مراقبه، روان کاوی و سایر شیوه ها برای حفظ هشیاری ذهنی و هماهنگ نگاه داشتن رفتار و اهداف خود استفاده کند. اعتقاد او این است که اگر انسان ها هوش خود را به کار بیندازند و آگاهی بیشتری درباره عملکرد طبیعت، ذهن و روح به دست آورند، کارها و نتایج معجزه آسا امکان پذیر می شوند.

چالش های جادوگر

گرایش «جادوگر» به پیروی زودباورانه از یک شخص یا جلب هوادارانی که چشم بسته از خود او اطاعت کنند، می تواند مشکل ساز شود. جذبه «جادوگر» می تواند فریب دهنده باشد و انتظارات غیرواقع بینانه ای در سایرین پدید آورد. در ضمن ممکن است «جادوگر» دشواری کار و مسئولیت خود را دست کم بگیرد و نتواند به موقع و به اندازه کافی تغییر و تحول های مورد نظر را موجب شود.

مقابله با مشکلات

واکنش و راهکار اولیه شما تغییر و دگرگونی فکر و نگرش خودتان است. با گسترش دیدگاه و تغییر رفتار خود، امواج تغییرات مثبت را به جریان می اندازید و این گونه به تدریج کل سیستم را دگرگون می کنید. به وضعیت کنونی شکل و معنای تازه می بخشید و به این ترتیب راه حل های جدیدی به دست می آورید. معتقدید اگر نیت شما واضح و خالص باشد نتیجه کارها مثبت خواهد بود.

نظر دیگران

دیگران به جذبه و بینش شما احترام می گذارند. از طرف دیگر ممکن است شما را سبک و سطحی بیندارند و نگران عاقبت رفتار مرشد گونه شما باشند.

آنچه توجه جادوگر را به خود جلب می کند

نیک بختی، هماهنگی، هم زمانی، رابطه ای که میان وقایع و قسمت های مختلف و به نظر مجزای یک ساختار وجود دارد، کارها و تغییرات کوچکی که پیامدهای چندگانه و رشد کننده دارند و تأثیری که برداشت و نگرش روی نتیجه می گذارد نظر شما را به خود جلب می کند. در عین حال نسبت به عملکرد فرایندهای مختلف از دیدگاه متافیزیکی، معنوی و همچنین علمی کنجکاو و علاقه مندید. با این حال گاهی مطالب و موارد ساده جلوی روی تان را نمی بینید و درک امور رایج و روزمره را از خود نشان نمی دهید.

می خواهید این گونه دیده شوید

علاقه دارید دیگران شما را انسانی دورنگر، خوش بین و خوش فکر بدانند. در عین حال می خواهید اسرارآمیز، دور و قدری تکان دهنده باشید. این خصوصیت ها قدری تنهایی به همراه می آورند، ولی هم زمان قدرت شما را افزایش می دهند.

کارهایی که برای جادوگر مفید خواهد بود

پیش گرفتن روش های علمی جهت آشنایی کافی با عملکرد دنیا؛ مطالعه درباره فرایندهای طبیعی و پی گیری راهکارهای مفید و مؤثر، نه هر فکری که به نظر خوب می آید انجام کارهای درونی که آگاهی های فردی را بالا می برند، زخم های دوران کودکی را التیام می دهند و معنویت و هدفمندی را در وجود شما ترویج می نمایند توجه به افکار و رفتار دیگران بدون اینکه نیازی به تغییر آن ها داشته باشید ایجاد برنامه و ساعات کار روزانه، گذران وقت در طبیعت و لذت بردن از عطوفت ایجاد تعادل و توازن بین ارزش های «جادوگر» و «حاکم»

اگر کهن الگوی جادوگر در شما بسیار ضعیف است

در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می کند. آن ها را در زیر مشخص کنید: نسبت به آینده، آگاهی و ژرف بینی کافی ندارید و در استفاده از جاذبه خود برای عملی کردن کارهای گروهی موفق نیستید.

مطالبی که منطق و علم، توانایی توضیح شان را ندارند پوچ می دانید.

کسانی را که به معجزه معتقدند یا برای درک جهان و انسان ها از اطلاعات ماوراءالطبیعه استفاده می کنند، تحقیر می کنید.

هرگز در موقعیتی قرار نگرفته اید که آگاهی شما نسبت به ارتباط و هماهنگی میان وقایع درونی و بیرونی، برای آن مفید واقع شود.

آموخته اید که نباید معجزه و جادو را باور داشته باشید و اینکه کسانی که از این مطالب سخن می گویند خیال باف، خرافاتی یا اغفال گرند.



فرزانه

یک روز مرد فقیر و درمانده‌ای نزد کشیش رفت و گفت: «پدرا! زندگی‌ام دردناک و غیرقابل تحمل شده، دیگر نمی‌توانم آن را اداره کنم!»

کشیش پرسید: «مشکلت چیست، پسر؟»

«فقیرم و خانه‌ام کلبه‌ای است با یک اطاق که آنجا با زن و شش فرزند و چند فامیل دیگر

روزگار را سپری می‌کنم. مدام دعا و تنش داریم.»

کشیش کمی فکر کرد و پرسید: «حیوانات اهلی هم دارید؟»

مرد فقیر پاسخ داد: «بله، یک بز، چند تا مرغ و یک گاو.»

«پس حیوان‌ها را هم داخل خانه ببر تا خدا به تو کمک کند.»

مرد به حرف کشیش عمل کرد. ولی دیری نگذشت که دوباره نزد او بازگشت و گفت: «پدرا!

همان‌طور که گفتید عمل کردم، ولی وضعیت بسیار خراب است. مرغ‌ها این طرف و آن طرف

می‌پرند و کثافت کاری می‌کنند و دیگر حتی برای خوابیدن هم جا نداریم.»

کشیش پاسخ داد: «پس مرغ‌ها را از خانه بیرون ببر.»

مرد همین کار را کرد، ولی چند روز بعد برگشت: «پدرا! واقعا زندگی‌ام با این برنامه کاملاً به هم

ریخته. بز لباس‌های مان را می‌خورد و می‌خورد و هر چه داریم می‌اندازد و می‌شکند.»

کشیش فکری کرد و گفت: «بهتر است بز را هم از خانه بیرون ببری.»

مرد کمی بعد بازگشت و گفت: «پدر گاو همیشه سر راه همه است و خانه را از مدفوع پر

می‌کند. تمام وقت ما صرف تمیز کردن کثیف کاری‌های گاو می‌شود، طوری که دیگر فرصتی

برای حرف زدن با هم نداریم.»

کشیش موافقت کرد و گفت: «راست می‌گویی، گاو را بیرون ببر.»

چند روز بعد آن مرد نزد کشیش آمد و گفت: «پدر روحانی! از شما بسیار سپاسگزارم. خانه ما

واقعا تمیز و آرام شده و همه با هم گرم و صمیمی هستیم. لطف و مهر خداوند را بار دیگر

احساس می‌کنم.»

...

برگرفته از روایت «ممکن بود بدتر از اینها باشد» در کتاب «داستان‌های محبوب جهان» ،

گردآورنده: جین یولن

کهن‌الگوهای «عاشق» و «جادوگر» خواسته‌های قلبی‌مان را نشان می‌دهند، در حالی که

«فرزانه» ما را در کنار گذاشتن چیزهایی که به عنوان خواسته به آن‌ها فکر می‌کنیم یاری

می‌دهد تا حقیقت را همان‌گونه که هست بپذیریم. «فرزانه» ای را می‌شناختم که شعارش این

بود: «با حقیقت مبارزه نکن، چون همیشه او برنده می‌شود» .

دغدغه اصلی «فرزانه» ارزشی است که برای حقیقت قائل است. از طرفی این آگاهی را دارد

که فیلتر برداشت‌های شخصی‌اش حقیقت را تعیین می‌کنند. این مطلب هم به نوبه خود به

نسبی بودن حقیقت اشاره می‌کند.

ویژگی‌های این کهن‌الگو

«فرزانه» ممکن است انسانی فاضل، استاد معنویات یا فرد فهمیده و اغلب سالمندی باشد که به تجربه آموخته است چه چیزهایی را می‌تواند از زندگی انتظار داشته باشد و چه انتظاراتی از واقعیت فاصله دارند. انگیزه اصلی «فرزانه» یافتن حقیقت یا حداقل نزدیک شدن به آن و رفع کنجکاوی و عطش ذهنی است. انرژی این کهن‌الگو فرصتی است برای به‌دست آوردن دانش و آزادی که با دانستن حقیقت به‌دست می‌آیند.

موضوع اسطوره‌ای داستان

حکایت‌های «فرزانه» اغلب از نوع داستان‌های اسرارآمیز هستند. قصه با یک مجهول و علامت سؤال آغاز می‌شود: یک قتل، نتیجه آزمایشی که توجیه علمی ندارد، پیدا شدن مدارک باستانی و غیره. سپس «فرزانه» مأموریت تحقیق و پرده برداشتن از این قضیه را به‌عنوان محقق، دانشمند یا کارآگاه عهده‌دار می‌شود. طرز فکر و عمل «فرزانه» را در تحقیقات علمی، داستان‌های پلیسی، بیوگرافی‌ها و روایت اکتشافات گوناگون مشاهده می‌کنیم. (داستان‌های اسرارآمیز شرلوک هولمز^{۷۴} یا «نام گل رز» اثر اومبرتو اکو^{۷۵}).

سایر قصه‌هایی که به «فرزانه» مربوط می‌شوند:

داستان‌هایی که روند فراگیری، اندیشیدن و به نتیجه رسیدن را نشان می‌دهند. در سنین نوجوانی «فرزانه» اغلب لقب «بچه درس‌خوان» می‌گیرد، ولی در سنین بزرگسالی به دلیل هوش سرشارش به موفقیت‌های بزرگی دست می‌یابد.

داستان معلمان و تأثیر مثبت یا منفی آن‌ها روی نوجوانان نیز از این دسته است. این نوع روایت‌ها سرگذشت خردمندان و راهنمایانی است که راه و رسم موفقیت فردی را آموزش می‌دهند. در افسانه‌ها «فرزانه» اغلب در نقش پیرمرد یا پیرزن فهمیده‌ای حضور می‌یابد و به دیگران پند می‌دهد و گاهی هم طلسمی را با دقت بررسی می‌کند. داستان‌هایی که در آن‌ها محقق یا کارآگاهی، پرده از اسراری که دیگران را عاجز کرده است برمی‌دارد. (ماجراهای خانم مارپل^{۷۶}، رمز داوینچی^{۷۷}).

روایت‌های آموزنده‌ای که غلبه انسانی را بر ذهن و افکار خود نشان می‌دهد (فیلم «ذهن زیبا» که در آن «جان‌نَش» با آموختن اینکه کدامیک از افکار و تصوراتش قابل اعتماد هستند، مشکل روانی خود را حل می‌کند). داستان‌های بودایی هم که عبور از فکر و امیال شخصی برای ایجاد ارتباط عمیق معنوی را آموزش می‌دهند از همین دسته هستند.

تصویرها

نقش‌های «فرزانه» شامل کتابخانه‌ها، کتاب‌ها، پرونده‌ها، عینک مطالعه، دانشمندان کم‌حافظه و عملکرد صنعتی است. تصویرهای «فرزانه» ای که با «جادوگر» تلفیق یافته باشد، گوی بلورین و سایر ابزارهای روشنگر و آینده‌نما هستند.

هدایا

مهارت‌های «فرزانه» هوش، کنجکاوی، روشن‌فکری، پژوهشگری، منطق و استقلال فکری در

امور زندگی و کار است.

فرزانه و اجتماع

لازمه پشتیبانی از «فرزانه» داشتن مدارس و سیستم آموزش عالی ای است که روش های یادگیری گوناگون را به کار می گیرند و حس کنجکاوی و فراگیری را بیدار می کنند. بزرگسالان نیز نیازمند بالا بردن سطح معلومات و دریافت تعلیمات تازه شغلی هستند. خواسته دیگر «فرزانه» این است که مطبوعات، اطلاعات دقیق و کافی درباره مطالب مهم روز چاپ کنند، نه اینکه بیشتر به وقایع روزمره زندگی و بردو باخت های دیگران بپردازند.

در طبیعت

هوش و خرد، داخل DNA و وجود انسان جای دارد. بدن انسان از هوش سرشار و خودکاری برخوردار است، از شیوه هضم غذا گرفته تا طرز مبارزه با عفونت ها. اغلب بدن تکلیف خود را می داند، همان طور که بریدگی های کوچک را به تنهایی درمان می کند. زمین نموداری از کهن الگوی «فرزانه» است و به گفته جی. ای. لاولاک^{۷۸} و نظریه گایا، موجودی زنده و تغییرپذیر است (گایا: نگاهی تازه به زندگی زمین).

در معنویت

مطالعه، تمرین، مشاهده و گوش دادن، قسمت قابل توجهی از کارهای معنوی را تشکیل می دهند. کهن الگوی «فرزانه» از فعالیت های معنوی مانند دعا و نیایش جهت ایجاد ارتباط و آگاهی درونی استفاده می نماید. خیلی ها معتقدند آگاهی های معنوی از راه ملاقات حقیقی پروردگار، و نه مطالعه نظریات دیگران به دست می آیند.

در مدیریت

مهارت های اصلی و عالی مدیران «فرزانه» تجزیه و تحلیل، برنامه ریزی، بررسی، پژوهش و تصمیم گیری منطقی هستند. آن ها قادرند زمانی که دیگران در نگرانی کامل به سر می برند قدری از مطلب دور شوند، کل موضوع را در نظر بگیرند و تکلیف خود را بدانند. شخصیت «فرزانه» آرامش بخش است و سبک مدیریت او کارها را پله پله و حساب شده پیش می برد. بدین ترتیب کارمندان می بینند و متوجه می شوند که کارها به موقع و درست انجام می شوند.

...

اگر کهن الگوی فرزانه در وجود شما فعال باشد

بر این باورید که حقیقت شما را به مقصد آزادی خواهد رساند.

...

فرزانه تکامل یافته

به عنوان یک «فرزانه» تکامل یافته، دانشمند و فهمیده اید. کنجکاوی مثبت و فعالی دارید و دوست دارید جوانب امور را کاملاً در نظر بگیرید. تلاش می کنید در حد امکان بی طرف و عادلانه بیندیشید و تبعیضی در کار و تصمیم های خود قائل نشوید. انگیزه و عطشی که برای یافتن حقیقت دارید شما را به پیش می برد. دوراندیش هستید و درگیر مسائل جزئی

نمی‌شوید. ناهمخوانی‌های وقایع و اشتباهات منطقی را به‌خوبی می‌بینید و همواره مراقب ضعف‌های ذهنی و عاداتی خود و دیگران هستید. واقعیت‌ها را با مهارت بررسی می‌کنید. حاضرید به دیگران تعهد دهید و می‌دانید دانستن همه چیز امکان‌پذیر نیست. توانایی خوبی در حفظ آرامش خود دارید.

مقابله با مشکلات

معمولاً درباره راهکارهایی که دیگران قبلاً به‌کار بسته‌اند تحقیق می‌کنید. سپس بهترین راه فکر کردن، نتیجه گرفتن و رفتار کردن درباره آن موضوع را انتخاب می‌کنید. در نهایت مشغول سنجش و بررسی نتایج به‌دست آمده می‌شوید.

آنچه توجه فرزانه را به خود جلب می‌کند

عیب‌ها و کمبودها را به‌خوبی می‌بینید و به‌جز در مواقع اضطراری، به آرامی به آن‌ها پاسخ می‌دهید، چون به ریسک عجله کردن و نداشتن آمادگی و اطلاعات کافی واقف‌اید. طبیعتاً به نظریه‌ها و فرآیند تفکر علاقه‌مندید و به همین دلیل گرایش شما به‌سوی فعالیت‌های ذهنی است، نه عملی یا تجربی. در نتیجه احتمال دارد برای الهام‌ها و اطلاعات احساسی ارزش کافی قائل نشوید و آن‌ها را از نظر فکری جالب و مفید نیابید.

چالش‌های فرزانه

مراقب گرایش «فرزانه» به خشک‌اندیشی، خودرایی و عدم علاقه و توجه کافی به وظایف و امور روزمره زندگی باشید. مهارت «فرزانه» در دیدن کم‌وکسرهای فکری و عملی دیگران ممکن است به منفی‌بافی و شکاکی کشیده شده و او را به فردی که کنار گود نشسته و مدام از دیگران انتقاد می‌کند، تبدیل نماید. او می‌تواند بیش از حد در ذهن خود زندگی کند و از انجام امور لازم زندگی بازماند. ممکن است دستخوش احساس شود و خرده‌گیری و خودخواهی خود را پشت حرف‌ها، شعارها و اصول بزرگ‌نما پنهان کند.

می‌خواهید این‌گونه دیده شوید

می‌خواهید باهوش و خردمند به‌نظر آیید، به همین دلیل ضعف‌ها و نادانی‌های خود را بروز نمی‌دهید.

نظر دیگران

دیگران به ذکاوت و تخصص شما احترام می‌گذارند. در ضمن ممکن است شما را خرده‌گیر، خودخواه و کم‌ارزش به حساب آورند. می‌توانند از شما مشورت بخواهند یا اینکه از خاطرنشان کردن عیب‌های تان لذت ببرند.

کارهایی که برای فرزانه مفید خواهد بود

دوری از تفکر خشک و پذیرفتن اطلاعات و پیشنهاد‌های تازه‌ای که ممکن است با افکار قبلی شما تفاوت یا مغایرت داشته باشند

توجه به آنچه که در دنیای بیرون نتیجه و جواب مثبت می‌گیرد، به‌جای مطالبی که به دلیل پیچیده بودن‌شان ذهن شما را سرگرم می‌کنند

برقراری مکالمه و ارتباط مثبت به جای خودنمایی و ابراز بی جای دانش و استعداد خود
توجه به احساس ها، الهام ها و آگاهی های جسمی
ایجاد تعادل و توازن بین توانایی های «فرزانه» و «دلچک»
اگر کهن الگوی فرزانه 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:
در مطالعه و کنجکاوی تنبل هستید.
جوانب مختلف امور را کاملاً در نظر نمی گیرید و به این خاطر درگیر وضعیت های
ناراحت کننده می شوید.
اشخاص اندیشمند و دانشمند را بی روح، خسته کننده و کم ارزش می دانید.
خودتان را باهوش به حساب نمی آورید.
هرگز نیازی به تفکر یا مطالعه عمیق و گسترده احساس نکرده اید.
به شما گفته شده و یا باورتان شده که باهوش نیستید یا اینکه اشخاص درس خوان و اهل
مطالعه، کار ارزشمند و مفیدی انجام نمی دهند.



دلک

«کاسیمیر»^{۷۹} پادشاه لهستان، خنده و شوخی را به قدری دوست داشت که دربار او دو دلک داشت. وقتی خبر حضور «تیل»^{۸۰}، دلکی که معمولاً در حال سفر بود، به گوش شاه رسید فوراً او را به قصر خود دعوت کرد. دلک‌های شاه اغلب با هم جروب‌بحث می‌کردند، ولی تیل معمولاً با زبان تیزش پیروز می‌شد و حرف آخر را می‌زد.

شاه «کاسیمیر» برای شناخت زرنگ‌ترین دلک مسابقه‌ای ترتیب داد و عموم مردم را برای دیدن آن دعوت کرد. پس از مدتی جشن و پایکوبی، شاه اعلام کرد جایزه دلکی که بزرگ‌ترین آرزو را داشته باشد بیست سکه طلا خواهد بود.

دلک اول آرزو کرد آسمان کاغذ و دریاها جوهر شوند تا بتواند جای کافی برای نوشتن مقدار پولی که می‌خواهد داشته باشد. دومی آرزو کرد به تعداد ستاره‌ها برج در اختیار داشته باشد تا فضای کافی برای جا دادن پول‌هایی که دلک اول خواسته است داشته باشد.

«تیل» فکری کرد و گفت: «آرزو می‌کنم پیش از اینکه شاهنشاه این دو را به پای چوبه دار بفرستند، نام مرا به عنوان وارث در وصیت‌نامه‌های آن‌ها بنویسند.» همه خندیدند و «تیل» بیست سکه طلا گرفت و راهی سفر شد.

...

برگرفته از حکایت «شوخی‌های تیل اولنسیگل» در کتاب «داستان‌های محبوب جهان»، گردآورنده: جین یولن

ویژگی‌های این کهن‌الگو

شخصیت «دلک» شامل کم‌دین‌ها، دلک‌ها، طنزنویس‌ها، کاریکاتوریست‌ها و همچنین انسان‌های شوخ‌طبعی می‌شود که شادی و خنده را همه جا با خود می‌برند. دلک می‌خواهد مزه زندگی را بچشد و آن را کاملاً تجربه کند. او معمولاً راهی برای لذت بردن از کارهای ناخوشایند یا محول کردن آن‌ها به دیگران پیدا می‌کند. دلک راه لذت بردن از زندگی را می‌شناسد.

موضوع اسطوره‌ای داستان

روایت‌های «دلک» طبیعتاً خنده‌دار و شادی‌بخش‌اند. معمولاً شخصیت اصلی کارهای ابلهانه و فکاهی انجام می‌دهد یا دیگران، به خصوص اشخاص معروف و قدرتمند را مسخره می‌کند.

در این زمینه می‌توان از کم‌دی‌های لورل و هاردی یا برادران مارکس نام برد. این کم‌دی‌ها درباره کارهای احمقانه هستند و مثلاً لیز خوردن و به زمین افتادن شخصی را خنده‌دار (به جای دردناک) جلوه می‌دهند. حقه‌بازی یکی دیگر از ویژگی‌های کم‌دی‌هاست. به عنوان مثال کایوت سرخ‌پوست برای رسیدن به خواسته‌های غریزی‌اش به کلک‌های بامزه و مختلفی متوسل می‌شود. کم‌دی‌ها مسائل شخصی و غریزی را که برای حفظ وقار و آبرو پنهان می‌کنیم، به نمایش می‌گذارند و به همین دلیل خنده‌دارند. در عین حال این برنامه‌ها با

یادآوری و مسخره کردن قسمت‌های تکامل نیافته شخصیت، نوعی تخلیه احساسی برای مان ایجاد می‌کنند.

سایر قصه‌هایی که به «دلک» مربوط می‌شوند:

قصه‌هایی که دردهای زندگی را به شکل بامزه و طنزآلودی تعریف می‌کنند و این‌گونه پذیرفتن این حقایق و احساس‌ها را راحت‌تر می‌نمایند.

داستان‌های عجیب و غریبی، مانند رمان‌های کُرت وُنگت^۱ که وقایع بسیار دشوار و ناراحت‌کننده را به طنز تبدیل می‌کنند.

طنزهایی که نادرستی‌ها را به کمک اغراق آشکار می‌نمایند. به عنوان مثال می‌توان از مقاله «جانا تان سویت» (۱۷۲۹ م.)، «یک پیشنهاد متعادل» یاد کرد که در آن اظهار می‌کند

ایرلندی‌ها کودکان‌شان را می‌خورند! در اصل منظور اصلی نویسنده نشان دادن این مطلب بود که چگونه از منطق برای پنهان کردن بی‌توجهی و بی‌احساسی استفاده می‌شود.

برنامه‌های تلویزیونی، نمایش‌ها و مقالات مختلفی که وقایع روزمره را مسخره می‌کنند.

روایت‌هایی که با تعریف طنزآلود حقیقت برای اشخاص قدرتمند شکل می‌گیرند. مثال

کلاسیک این حکایت‌ها دلک‌های دربار شاهان‌اند که با تیززبانی و شوخ‌طبعی خود از تکبر و بزرگ‌نمایی عبور می‌کنند و حقایقی را که دیگران جرأت گفتن‌شان را ندارند به زبان می‌آورند.

«دلک» می‌تواند از طنز تیره استفاده کند و در لباس مزاح، فرد دیگری را تحقیر کند. این نوع طنز معمولاً تهاجمی و رقابتی است و برای تحقیر زورگویان و خلاف‌کاران خانواده یا محل کار

استفاده می‌شود (این سبک را می‌توان در فیلم‌های «لباس تازه امپراتور»، «جن‌گیرها» و «فضای کار» مشاهده کرد).

داستان‌هایی که عشق‌ها، لذت‌ها و ماجراجویی‌های مردم را همراه با شوخی و خنده تعریف

می‌کنند. در این زمینه ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «دوست خوب کسی است که تو را از

زندان بیرون می‌آورد، ولی رفیق واقعی کسی است که داخل زندان کنارت می‌نشیند، با تو گپ می‌زند و برایت جوک تعریف می‌کند.» این حکایت‌ها اغلب کمک می‌کنند بیش از اندازه جدی نباشیم.

طنز سفید و مثبت که نمونه‌اش را در فیلم «کیهان و جستجوی زندگی خردمند» می‌بینیم. در

این زمینه می‌توان از داستان‌هایی که خندیدن مردم به نقاط ضعف و اشتباه‌های خودشان را نشان می‌دهند، یاد کرد.

حکایت‌هایی مانند ملانصرالدین که با استفاده از طنز، حقایق زندگی و عرفان را پیش

می‌کشند. در یکی از این داستان‌ها ملانصرالدین هر روز با فرغونی از جلوی پاسگاه بازرسی

عبور می‌کرد. مأمور پاسگاه مشکوک شده بود، ولی نمی‌دانست ملانصرالدین چه جنسی را قاچاق می‌کند. بعداً معلوم شد که او به کار قاچاق فرغون مشغول بوده است.

تصویرها

لباس کلاسیک «دلک» ها دارای کلاه سه گوش زنگوله‌دار، رنگ‌های روشن و طرح‌های

مسخره هندسی است. این کهن‌الگو را در کارها و نمایش‌های مضحک مانند چندین دلک که از یک اتومبیل بسیار کوچک بیرون می‌ریزند و این امر را عادی وانمود می‌کنند، مشاهده می‌کنیم. کسانی که روحیه «دلک» دارند ممکن است کراوات یا روسری‌های با رنگ تند و عجیب و غریب یا پاپیون و بند شلوار به تن کنند و این گونه جدی نگرفتن خود را به اطلاع عموم برسانند.

هدایا

«دلک» بیش از سایر کهن‌الگوها قدر و ارزش زمان حال و لذت بردن از لحظه را می‌داند. او مهارت خاصی در استفاده از طنز و شوخی برای فرونشاندن خشم، خجالت‌زدگی و نزاع از خود نشان می‌دهد.

دلک و اجتماع

کهن‌الگوی «دلک» را در جاهای مختلفی مانند سیرک‌ها، نمایش‌های کمدی و فیلم‌های سینمایی می‌بینیم. مدارس، سازمان‌ها و شرکت‌های مختلف بیش از پیش به این آگاهی رسیده‌اند که طنز و بازیگوشی خلاقیت را افزایش می‌دهند.

در طبیعت

همه پستانداران به خصوص در دوران بچگی بازیگوش هستند. موجودات مختلف، متنوع و رنگارنگ جهان شوخ‌طبعی طبیعت را به نمایش می‌گذارند. خنده جزو مهارت‌های مهم و رهایی‌بخش انسان است و حتی در حل برخی مسائل مفید خواهد بود. طبیعت لذت‌های فراوانی را برای ما به ارمغان می‌آورد. ما می‌توانیم هر شب به تماشای رقص ستاره‌ها بنشینیم.

در معنویت

«دلک» معنوی، نگرانی‌های ذهنی و درگیری‌های من را پشت سر گذاشته و به لذت عمیق و قابل توجهی دست یافته است. او توانایی مفید و معنوی زیستن در لحظه و زمان حال را به خوبی به کار می‌گیرد. دست‌آوردهای معنوی «دلک» معمولاً خالی از دلواپسی یا توجه به خشک‌اندیشی و آداب رفتاری‌اند. ولی عشق و لذتی که «دلک» معنوی تجربه می‌کند نتیجه سال‌ها تلاش و ریاضت او در عرصه درون و معنویت است.

در مدیریت

مدیران «دلک» می‌دانند چطور همه چیز را خنده‌دار و شاد جلوه دهند. آن‌ها متفاوت فکر می‌کنند و به همین دلیل می‌توانند غافل‌گیرکننده و فکاهی عمل کنند. «دلک»‌های مدیر، مهارت خوبی در آسان گرفتن چالش‌های گوناگون امور اداری و سازمانی از خود نشان می‌دهند. آن‌ها سایرین را به جایگزین کردن یأس با خنده تشویق می‌کنند و اغلب راه‌حل‌های بامزه و ابتکاری برای مسائل مختلف و رسیدگی به امور می‌یابند.

...

اگر کهن‌الگوی دلک در وجود شما فعال باشد
زندگی را برای لذت بردن از آن می‌خواهید.

دلک تکامل یافته

به عنوان یک «دلک» تکامل یافته، شاد، بازیگوش، شوخ طبع و خوش گذران هستید. به دیگران نشان می دهید چطور همین جا و حالا از زندگی، حتی در زمان سختی ها و مشکلات لذت ببرند. آن زمانی که ترس و نگرانی از خبرهای بد و دگرگونی های جهان وجود دیگران را پر کرده است، خوشحال و هیجان زده اید. از طنز برای دادن درس زندگی و بیان حرف هایی که شنیدن شان دشوار است، استفاده می کنید. گاهی اوقات نیز مزاح را وسیله ای برای نشان دادن عدم رضایت نسبت به عملکرد اشتباه دیگران قرار می دهید. می دانید و واقف اید چگونه نظرتان را طوری مطرح کنید که به جای خشم، خنده برانگیزد. در هر صورت علاقه اصلی شما خنداندن دیگران است.

چالش های دلک

احتمال دارد بی مسئولیت، افراطی و جلف عمل کنید. در ضمن ممکن است به حقه بازی متوسل شوید و با زبان تیز خود به احساس دیگران آسیب برسانید. این امکان نیز وجود دارد که خود و توانایی های تان را جدی نگیرید و در راه خواسته های مهم خود پیشرفتی نداشته باشید.

مقابله با مشکلات

متفاوت می اندیشید و می دانید چطور با زبان شیرین و خوش از دیگران کمک و همکاری بگیرید. به یافتن راه هایی برای لذت بخش کردن فرایند کار می اندیشید. مثلاً ممکن است پیتزا سفارش دهید تا شما و همکاران تان بتوانید با حال و احساس بهتری تا صبح کار کنید.

نظر دیگران

دیگران شوخ طبعی شما را دوست دارند و از معاشرت با شما لذت می برند. در ضمن ممکن است نظر برخی این باشد که باید دست از دلک بازی بردارید، جدی شوید، ثبات پیدا کنید و فرد قابل احترامی باشید.

آنچه توجه دلک را به خود جلب می کند

به دنبال فرصتی برای تفریح هستید. راهکارهای موزیانه و چیزهای پوچ و عجیب و غریب زندگی که در نهایت حالت مضحک به خود می گیرند، نظر شما را به خود جلب می کنند. مثل یک کودک خواهان هر چه بیشتر چیزهای تازه اید. ممکن است جدیت موضوع ها را دست کم بگیرید و نسبت به برداشت های مهم و خالی از شوخی دیگران بی توجهی کنید.

می خواهید این گونه دیده شوید

می خواهید دیگران شما را شاد و سرگرم کننده بدانند. به همین دلیل سعی می کنید حرف های خسته کننده و بی مزه ننیزید. مسخره بازی های شما ممکن است باعث شود دیگران متوجه مسائل واقعی شما نشوند و به کمک تان نیایند.

کارهایی که برای دلک مفید خواهد بود

پذیرفتن و به اتمام رساندن مسئولیت ها و وظایفی که به نظر بی روح و خسته کننده می رسند

یافتن راه‌هایی برای سرگرم‌کننده کردن کارهای عادی و تکراری روزمره
توجه به این مطلب که ممکن است جوک‌های شما دیگران را برنجاند
شناخت و روشن کردن ارزش‌های فردی و حمایت از عزیزان تان
رفتار و تصمیم‌گیری متعادل و فهمیده
ایجاد توازن و تعادل بین ارزش‌های «دلچسب» و «فرزانه»
اگر کهن‌الگوی دلچسب در شما بسیار ضعیف است
در این صورت یک یا چند گرایش زیر درباره شما صدق می‌کند. آن‌ها را در زیر مشخص کنید:
اغلب نمی‌توانید راحت باشید و از زندگی لذت ببرید.
سایرین شما را بیش از حد جدی، خسته‌کننده یا حساس می‌دانند.
اشخاص شوخ طبع برای تان آزاردهنده‌اند.
زندگی تلخی را تجربه می‌کنید و دلیلی برای خوشحال بودن ندارید.
آموخته‌اید که زندگی جدی است و کسانی که از آن لذت فراوانی می‌برند در انجام وظایف و
مسئولیت‌های خود کوتاهی می‌کنند.

آزمون پی‌ام‌ای‌آی شما را در آغاز یک گفتگوی درونی جهت آشنایی با مقصد، منظور و مسیر منحصر به فرد و اصلی زندگی تان یاری می‌دهد. البته هدف ما این نیست که زندگی یا شخصیت شما را توجیه و آن را از پیش تعیین شده قلمداد کنیم.

اکنون پس از مطالعه فصل ۲ درباره کهن‌الگوهای دوازده گانه، می‌توانید با در نظر گرفتن این اطلاعات، تغییراتی در نتایج و نمرات به دست آمده از آزمون پی‌ام‌ای‌آی بدهید. مطالب فصل ۳ و ۴ همراه با تمرین‌های فصل ۵ به نتایج آزمون اعتبار بیشتری می‌دهد. به یاد داشته باشید هدف اصلی این کتاب، دادن اطلاعات مفید درباره تأثیر کهن‌الگوها روی زندگی شما است. گروه‌بندی دوازده گانه کهن‌الگوها، شناخت و تفکیک آن‌ها را تسهیل می‌کند و خودآگاهی شما را بالا می‌برد. به این ترتیب مسیر زندگی تان منحصر به فرد می‌شود و تفاوت‌های زیادی با راه دیگران خواهد داشت. اگر نتایج آزمون خود را خوب بررسی و درک نمایید، گام اولیه و مهمی در جهت خودشناسی برداشته‌اید. گام دوم فصل ۵ (نتایج آزمون خود را تأیید کنید) شما را در بررسی و حل و فصل تفاوت‌هایی که بین نتایج آزمون و نظر فردی خودتان در این باره وجود دارد یاری می‌دهد.

انرژی درون شما برای رشد و پیشرفت در زندگی

کهن‌الگوهایی که بیش از سایرین در شما فعال هستند، شما را در دریافت هدایا و مزایای مربوط به این کهن‌الگوها تشویق می‌کنند. شکل ۱.۳ مزایای اصلی هریک از کهن‌الگوها را به اختصار نشان می‌دهد. ساده‌ترین و شاید مهم‌ترین فایده آزمون این باشد که هدایای مربوط به

کهن‌الگوی تان را به شما معرفی می‌کند. جیمز هیلمن^{۸۲}، روان‌کاو پیرو مکتب یونگ و مؤلف کتابی درباره روان‌شناسی اسطوره‌ای معتقد است هریک از ما برای پیش‌برد و انجام کارهای خاصی به این دنیا آمده‌ایم. می‌توانید با توجه به کارهایی که در آن‌ها استعداد داشته و در ضمن به آن‌ها علاقه‌مندید، به این هدف مهم زندگی خود پی ببرید. به یاد داشته باشید کهن‌الگوی غالب در شما دیدگاه، علاقه و هدف‌های اساسی و نهایی زندگی تان را شکل می‌دهد. از سوی دیگر کهن‌الگوهایی که به آن‌ها امتیاز کمی داده‌اید، در حال حاضر اهمیت و نقش مهمی در زندگی شما بازی نمی‌کنند.

اگر به کهن‌الگویی نمره متوسط داده‌اید شاید تا حدودی روی هدف‌های شما تأثیر دارد، اما کهن‌الگو و محرک اصلی زندگی تان نیست. گاهی نیز چنین امتیازهایی نمودار کهن‌الگوهایی هستند که چند سال قبل در شما فعال بوده‌اند.

شکل ۱.۳ هدایا و مزایای کهن‌الگوها.

□ معصوم	خوش‌بینی، اعتماد، امید، اعتقاد، نجابت
□ یتیم	واقع‌بینی، استقامت، همبستگی، همدردی
□ جنگجو	نظم، شجاعت، اراده، مهارت
□ حامی	همکاری، کمک، شفقت، بزرگواری
□ جستجوگر	استقلال، انگیزه، هویت، رشد فردی
□ عاشق	انگیزه، احساس، تعهد، لذت
□ نابودگر	تغییر، انقلاب، توانایی کنار گذاشتن
□ آفرینش‌گر	نوآوری، بصیرت، مهارت، زیبایی، قوه تخیل
□ حاکم	مسئولیت، فرمانروایی، کنترل، مدیریت
□ جادوگر	دگرگونی، تسهیل‌کنندگی، شفابخشی
□ فرزانه	ذکاوت، معلومات، عدم وابستگی، دیرباوری
□ دلقک	طنز، زندگی در زمان حال، خنده و شادی

مؤثر سازی ارتباط و حل مشکلات ارتباطی

با شناختی که از ۱۲ کهن‌الگوی این آزمون پیدا می‌کنید، می‌توانید با ویژگی‌های سایر افراد که آن‌ها را مثبت یا منفی می‌دانید آشنا شوید. با این اطلاعات و درک عمیق می‌توانید رابطه بهتری با آن‌ها برقرار کنید. برای انجام این کار لازم است تعریف هر کهن‌الگو را مطالعه کنید و ببینید کدام یک از آن‌ها با شخصیت فردی که می‌خواهید با او رابطه بهتری داشته باشید مطابقت دارد.

درک داستان اسطوره‌ای شخصی که با او اختلاف نظر دارید، می‌تواند بسیار الهام‌بخش و مفید باشد. تشخیص نقش‌های مثبت یا منفی‌ای که دیگران در زندگی شما بازی می‌کنند در بهبود بخشیدن به روابط شخصی و شغلی شما مؤثر واقع می‌شود. در فصل ۶ مطالب بیشتری در این باره ارائه خواهد شد.

پس از مطالعه مطالب فصل ۲ می‌توانید با پر کردن جدول زیر با شخصیت‌های مهم داستان زندگی‌تان بهتر آشنا شوید.

نام شخص _____
کهن الگوی شخص _____

نام شخص کهن الگوی شخص
کسانی که به آنها احترام می گذارید
کسانی که با آنها اختلاف دارید
نزدیک ترین اعضای خانواده شما
نزدیک ترین دوستان شما
کسانی که با آنها به خوبی کار می کنید

سایه کهن الگو: ضعف‌های درونی که تمایلی به دیدن آن‌ها ندارید

کسانی که می‌خواهند به خودشناسی عمیق‌تری دست یابند احتمالاً به موضوع سایه^{۸۳} علاقه‌مندند. سایه جنبه منفی کهن‌الگوها است که قوه ادراک را کاهش می‌دهد. به علاوه سایه، کهن‌الگوهای سرکوب شده را دربر می‌گیرد که باعث می‌شوند خصوصیت‌های ناخواسته شخصیت خود را به دیگران نسبت دهیم. لطفاً به نکات زیر درباره سایه توجه کنید:

کهن‌الگویی که در وجود شما فعال است گرایش‌ها، سبک و مسیر زندگی‌تان را شکل می‌دهد. شما حضور این کهن‌الگو را در وجود خود احساس و از مزایا و توانایی‌های آن استفاده می‌کنید. در عین حال ضعف‌ها و وسوسه‌های آن را نیز تجربه می‌کنید. هر داستان اسطوره‌ای می‌تواند شکل‌ها و عنوان‌های مختلف و متفاوتی پیدا کند که رایج‌ترین آن‌ها در این کتاب توصیف شده‌اند. اگر با ویژگی‌های کهن‌الگوی حاکم بر امور زندگی‌تان آشنا شوید، ممکن است بتوانید اشتباه‌ها و نکته‌های منفی آن را پیش‌بینی و از آن‌ها دوری کنید. به عنوان مثال اگر داستان «حاکم» را دنبال می‌کنید ممکن است گرایشی به کنترل دیگران داشته باشید که البته این عادت برای این کهن‌الگو طبیعی است. اما اگر به این موضوع و خطرهای آن توجه کنید، می‌توانید به جای دستور دادن و کنترل که عادت‌های منفی این کهن‌الگو هستند، از توانایی‌های آن در دادن نظم و ترتیب برای ایجاد توازن و موفقیت گروهی استفاده کنید. کهن‌الگوهای فعال‌تان دیدگاه شما را نسبت به چیزهایی که در دنیا به آن‌ها توجه می‌کنید تعیین می‌کنند. کهن‌الگوهایی که به آن‌ها امتیاز بسیار پایینی داده‌اید نشان‌دهنده حوزه‌هایی هستند که درست نمی‌بینید و متوجه آن‌ها نیستید. اگر در کارهای خود موفق نیستید، ممکن است طرز عمل و مسیر شما با محیط‌تان مطابقت نداشته باشد. شاید اگر داستان مناسب‌تری را انتخاب و پیگیری کنید به نتایج بهتری دست یابید.

یکی از ضعف‌های اسطوره‌ای، تصمیم‌های ناموفقی است که به منظور ابراز یک کهن‌الگو، ولی بدون تجربه و آگاهی کافی درباره آن گرفته می‌شود. شما می‌توانید با یادآوری و تمرکز ذهنی روی روند و نتایج مثبتی که هر کهن‌الگو می‌تواند پدید آورد از جنبه‌های منفی آن فاصله بگیرید.

احتمال می‌رود کهن‌الگوهای غیرفعال خود را، به خصوص اگر از طرف شما نفی شده باشند، به دیگران نسبت داده^{۸۴} و آن اشخاص را مشکل‌دار، گناهکار، بی‌اثر یا بدجنس بدانید. به جای این کار بهتر است به نکات مثبت و توانایی‌های این اسطوره‌ها توجه کنید و در راه شکوفا کردن آن‌ها گام بردارید. توجه به این مطلب که همان ویژگی‌هایی که در دیگران از آن‌ها انتقاد می‌کنید، تا حدودی در خود شما نیز وجود دارد برای‌تان مفید خواهد بود.

گاهی نیز به صورت ناخودآگاه فقط از دیدگاه یک کهن‌الگو نسبت به وقایع واکنش نشان می‌دهید. اگر چنین باشد این کهن‌الگو دیگر برای شما مفید نبوده و انتخاب‌های‌تان را محدود می‌کند. اگر داستان زندگی شما خسته‌کننده و بی‌روح باشد و معنا و انگیزه‌ای در آن احساس نشود، بهتر است از رفتار و کهن‌الگویی که چنین حالت‌هایی را پدید می‌آورد اجتناب ورزید.

کهن‌الگوهایی که بسیار فعال یا برعکس، بسیار سرکوب شده و کنار گذاشته شده‌اند، می‌توانند رفتار و افکار منفی را در شما شدت دهند. پیش‌گیری از این معضل از راه شناخت نقاط ضعف هر کهن‌الگو ممکن می‌شود. این کار باعث می‌شود قربانی وسوسه‌های اسطوره‌ها نشوید. در این راستا به مطالب شکل ۲.۳ توجه کنید.

شکل ۲.۳ تله اسطوره‌ای.

معصوم	زودباوری، وابستگی کودکانه، انکار، ناهشیاری
یتیم	بدگمانی، قربانی شدن یا قربانی کردن، عیب‌جویی مزمن
جنگجو	ترس از ناتوانی که به بی‌رحمی منجر می‌گردد، تکبر
حامی	قربانی شدن، تأیید اشتباه دیگران، وابستگی منفی، احساس گناه بی‌دلیل
جستجوگر	عدم تعهد، ناامیدی، بیگانگی، تنهایی
عاشق	دیگران را وسیله قرار دادن، وابستگی و افراط در روابط جنسی
نابودگر	صدمه زدن به خود یا دیگران، عصبانیت مزمن، تخریب کردن
آفرینش‌گر	افراط، فقر، وسواس در کمال‌گرایی، خودبزرگ‌بینی
حاکم	انعطاف‌ناپذیری، تسلط بر دیگران، خودخواهی، خودپسندی
جادوگر	تقلب، خیال‌پردازی، فرقه‌گرایی
فرزانه	خشک‌اندیشی، خودنمایی، افکار انجام‌ناپذیر
دل‌فک	الواطی، بی‌مسئولیتی، تنبلی، طنز سیاه، کلاه‌برداری

چگونه با کهن‌الگوها خالق زندگی منحصر به فردمان شویم؟

مطالب زیر را درباره عملکرد کهن‌الگوها به‌خاطر داشته باشید:

هر کهن‌الگو و هر فرد دارای نکات مثبت و منفی است.

هدف آزمون پی‌ام‌ای تسهیل خودشناسی و کنکاش درونی است. شناخت کهن‌الگوهای فعال، یک کار فردی و خصوصی است. اجازه ندهید شخص دیگری کهن‌الگوی شما را تعیین کند و این کار را درباره دیگران نیز انجام ندهید. شما می‌توانید آگاهی‌ها و فرضیه‌های جدیدی برای بهبود روابط خود با دیگران به‌دست آورید و آن‌ها را در آزمایشگاه زندگی امتحان کنید. به‌عنوان مثال می‌توانید با شناختی که از کهن‌الگوی کسی پیدا کرده‌اید ببینید قادر به بهبودی رابطه خود با او هستید یا نه؟

کاربردهای کهن‌الگوها عبارت‌اند از:

بالا بردن مرتبه خودشناسی و آگاهی درونی

رضایت خاطر و هدفمندی

بهبود روابط شخصی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی

رشد و موفقیت فردی

عبور از موانع و حل و فصل عادت‌های مضر و محدودیت‌های کهن‌الگوها

فعالیت مؤثر در طراحی و اجرای نقشه مثبت زندگی‌تان

معمولاً یک کهن‌الگوی اصلی هدف و هویت اصلی هر فرد را شکل می‌دهد. سایر کهن‌الگوها فرعی هستند و در طول عمر او دچار نوسان‌های بیشتری می‌شوند. این کهن‌الگوهای فرعی به عناوین و درجات متفاوت در مراحل مختلف زندگی مطرح می‌شوند.

مسیر اسطوره‌ای زندگی هر شخص پراز پیچ‌وخم‌ها و منحصر به‌فرد است (شکل ۲.۲). وقتی کهن‌الگویی در وجود شما فعال می‌شود حضور و انرژی آن را بهتر و به‌خوبی احساس می‌کنید. کهن‌الگوها اغلب به‌صورت ناخودآگاه در شخصیت شما حضور می‌یابند. آزمون پی‌ام‌ای سطح آگاهی شما را درباره آن‌ها بالا می‌برد. اول باید کهن‌الگو اصلی خود را شناسایی کنید و سپس با تمرکز روی آن بیدارش نموده و هرچه بیشتر این کهن‌الگو را در زندگی خود ابراز کنید. کهن‌الگوها را بذرهایی بپندارید که در ضمیر ناخودآگاه شما یافت می‌شوند. این دانه‌ها زمانی نور می‌بینند و شکوفا می‌شوند که شما از کسانی که مایل و قادرند، برای باز شدن و رشد این دانه‌های ارزشمند درونی کمک بگیرید. این اشخاص را می‌توانید در اعضای خانواده،

همکاران، دوستان و یا هموطنان خود جستجو کنید. البته فعالیت مثبت و مؤثر خود شما نیز در راستای شکوفایی این بذره‌ای اسطوره‌ای بسیار لازم است. بدین ترتیب می‌توانید کهن‌الگوی اصلی خود را شکوفا کنید. اما چنانچه این پرورش و آبیاری درونی و اسطوره‌ای را صورت ندهید، بذر کهن‌الگوی شما گشوده نمی‌شود و همان‌طور کوچک، بسته و خفته باقی می‌ماند. کهن‌الگوها منابع انرژی درونی هستند که به شما توان بهره‌برداری از استعدادها و دست‌یابی به رشد و بلوغ فردی می‌دهند. این انرژی اسطوره‌ای، کیفیت، لذت و موفقیت زندگی شما را

بهبود بخشیده و می‌توانید توسط آن به توانایی‌های بالقوه خود جامه عمل بپوشانید.
شما می‌توانید از مزایای کهن‌الگوهایی که قبلاً در شما فعال بوده‌اند کماکان بهره‌مند شوید.
کهن‌الگوها به صورت طبیعی در شخصیت انسان وجود دارند و در انتظار به کارگیری هستند. به
کهن‌الگوهایی که در گذشته نقش پررنگ‌تری در زندگی شما داشته‌اند توجه کنید. به خاطر
داشته باشید هنوز هم می‌توانید در صورت لزوم به انرژی این کهن‌الگوها دسترسی داشته
باشید.



داستان‌ها و قهرمانان اسطوره‌ای در فرهنگ‌های مختلف، راه پیشرفت فردی و موفقیت راستین را به ما نشان می‌دهند. این روایت‌ها همواره از ما می‌خواهند که خود را به مرتبه والاتری از زندگی برسانیم. نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی، شما را در شناخت و بررسی داستان‌های اسطوره‌ای تأثیرگذار زندگی‌تان راهنمایی می‌کند. می‌توانید موقعیت کنونی خود را در هر یک از سه بخش اصلی مسیر قهرمان بسنجید. شناخت مسیر قهرمان فرایند دستیابی به استقلال فردی را قابل درک و روشن می‌سازد. در این مسیر است که متوجه یگانه بودن خود شده و بالاترین توانایی‌ها و استعدادهای خود را به صورت مثبت در زندگی، خانواده، اجتماع و محل کارتان ابراز می‌نمایید. راه اسطوره‌ای هر شخص منحصر به فرد است. شما در مسیر زندگی خود با پیچ‌وخم‌های متعددی روبه‌رو خواهید شد که این مطلب را در انتهای این فصل بیشتر توضیح خواهیم داد. ماریچ بودن مسیر باعث می‌شود در طول زندگی به صورت تکراری با چالش‌های مشابهی روبه‌رو شویم. اما می‌توانیم در هر بار رویارویی با این مسائل، مهارت بیشتری به دست آوریم (شکل ۱.۳ را مرور کنید).

هر یک از دوازده قصه اسطوره‌ای این کتاب می‌توانند قهرمان داستان را به موفقیت و کامیابی برسانند. شجاعت یکی از لازمه‌های شرکت در همه داستان‌هاست، هر چند دل‌وجرات جنگجو (در نبرد برای رسیدن به اهدافش) و دلاوری عاشق (در فرو ریختن تظاهرها و نشان دادن احساس‌های راستینش) تفاوت‌های عمده‌ای با یکدیگر دارند. با شناخت کهن‌الگوی اصلی خود می‌توانید با چالش‌های اصلی زندگی‌تان نیز آشنا شوید. با این کار مسیر، پیروزی‌ها و درگیری‌های اصلی شما مشخص می‌شود و به داستان قهرمانان بزرگ تاریخ شباهت و ارتباط پیدا می‌کنید. این فرایند رفته‌رفته شما را به انسان آگاه‌تر، فهمیده‌تر و موفق‌تری تبدیل می‌کند. با پیشروی در مسیر قهرمانی به بلوغ راستین دست یافته و عهده‌دار مسئولیت‌های اصلی و مهم فردی و اجتماعی خود می‌شویم. در این راه ممکن است نقش‌های مختلفی را مثل پدر و مادر، مدیر، رئیس، داوطلب، شهروند و یا عضو مسئول خانواده ایفا کنیم.

اغلب در زندگی روزمره با همان چالش‌هایی روبه‌رو می‌شویم که شخصیت‌های اصلی داستان‌ها و افسانه‌های معروف با آن‌ها روبه‌رو بوده‌اند. آشنایی با مراحل مختلف مسیر قهرمان به ما امکان می‌دهد حتی در زمان سختی، اصالت زندگی و راه خود را حفظ کنیم. در هر دوره‌ای از زندگی یکی از کهن‌الگوها حکومت و مدیریت را در دست می‌گیرد. مسیر کلی و اسطوره‌ای زندگی به سه قسمت تقسیم می‌شود که هر کدام از آن‌ها می‌تواند از چهار کهن‌الگوی ویژه کمک بگیرد:

آماده شدن برای سفر اسطوره‌ای. معصوم، یتیم، حامی و جنگجو

آغاز سفر اسطوره‌ای. جستجوگر، نابودگر، عاشق، آفرینش‌گر

بازگشت از سفر اسطوره‌ای. حاکم، جادوگر، فرزانه، دلک (مربوط به مرحله ساخت دنیای

درون و رسیدن به یگانگی رشد فردی)

در هر مرحله هدایا و مزایایی انتظار شما را می‌کشند. در هر قسمت دام‌ها و خطرهایی نیز وجود

دارند که باید با هشیاری تمام و در حد امکان از آنها اجتناب ورزید. قبل از هر چیز امتیاز کهن الگوهای هر مرحله را با هم جمع کنید. اگر جمع کل یکی از گروه‌ها به میزان قابل توجهی بیشتر از دو گروه دیگر باشد، در حال حاضر بیشتر توان و انرژی خود را به آن مرحله سفر اختصاص داده‌اید.

جدول مراحل سفر اسطوره‌ای

۱

معصوم	یتیم	جنگجو	حامی	مرحله آمادگی
امتیاز	امتیاز +	امتیاز +	امتیاز +	جمع کل =

۲

جستجوگر	نابودگر	عاشق	آفرینشگر	آغاز سفر
امتیاز	امتیاز +	امتیاز +	امتیاز +	جمع کل =

۳

حاکم	جادوگر	فرزانه	دلفک	بازگشت از سفر
امتیاز	امتیاز +	امتیاز +	امتیاز +	جمع کل =

با بیدار کردن چهار کهن الگوی «معصوم»، «یتیم»، «جنگجو» و «حامی» می‌توانیم برای سفر اسطوره‌ای آماده و از بند چالش‌های خانواده اولیه‌مان رها شویم. این چهار کهن الگو در حقیقت «خانواده درونی» ما را تشکیل می‌دهند. داستان‌های آماده شدن برای سفر اسطوره‌ای به همین خانواده درونی مربوط می‌شوند: کهن الگوهای «معصوم» و «یتیم» به قسمت‌های بازیگوش و آسیب‌دیده کودک درون ربط دارند و کهن الگوهای «حامی» و «جنگجو» به قسمت‌های تربیت‌کننده و پشتیبان پدر و مادر درون مربوط می‌شوند.

پیگیری این داستان‌ها شخصیت ما را رشد و پرورش می‌دهد. طبیعت باز و پذیرای «معصوم» آموختن و معاشرت را برای مان آسان می‌کند. تجربه‌ها و خاطره‌های دردناک «یتیم» باعث می‌شود به موقع و به اندازه کافی محتاط رفتار کنیم و نسبت به ضعف‌های خود و دیگران آگاهی داشته باشیم. این داستان‌ها کمک می‌کنند تا بتوانیم مسائل زندگی را بهتر تشخیص دهیم و در مقابل آن‌ها استقامت بیشتری نشان دهیم. از طرف دیگر کهن الگوی «حامی» با مهربانی و شفقت خود ما را در دوستی و همدردی با دیگران یاری می‌دهد. «جنگجو» هم به ما کمک می‌کند تا با انضباط و اقتدار، هدف‌های خود را انتخاب و از حریم شخصی خود حفاظت کنیم. ترکیب این کهن الگوها باعث می‌شود بتوانیم به خواسته‌های خود دست یابیم و در عین حال با اطرافیان خود مهربان و صمیمی باشیم.

اگر در مرحله آماده شدن برای سفر قرار دارید، احتمالاً با چالش‌های مربوط به آسیب‌پذیری خود روبه‌رو هستید و می‌خواهید این دشواری‌ها را طوری حل و فصل کنید که اعضای خانواده و اجتماع آن را بپذیرند.

داستان‌های افسانه‌ای اغلب عملکرد و ارتباط این چهار کهن الگو را به شکل نمادین به ما نشان می‌دهند. در ابتدا قهرمان داستان با خوش‌بینی‌های کهن الگوی «معصوم» راهی سفر می‌شود. در حین سفر باید راهنمایان را از کارشکنان تشخیص دهد و تعادلی بین خوش‌بینی «معصوم» و شکاکی «یتیم» ایجاد کند. دیر یا زود در مسیر خود با اراده‌هایی روبه‌رو می‌شود که باید آن‌ها را از میان بردارد (جنگجو) و این‌گونه توانمندی و شهامت خود را به اثبات برساند. در ضمن با کسانی برخورد می‌کند که به چیزی نیاز دارند و این کمک را از قهرمان داستان دریافت می‌کنند (حامی). اغلب شخصیت اصلی حکایت با پیرمرد یا پیرزنی آشنا می‌شود که آه در بساط ندارد. قهرمان داستان نیز تنگ‌دست است، اما با بزرگواری تمام، از آنچه دارد به دیگران می‌دهد و به همه نشان می‌دهد که تنها به منافع خود نمی‌اندیشد. او به دیگران مهر می‌ورزد و با این کار نشان می‌دهد که اندیشمند و با اصالت است و لیاقت و توانایی پیمودن مسیر و به نتیجه رساندن سفر را دارد.

اگر چهار کهن الگوی مربوط به این مرحله در وجود ما در حالت خلسه باشند، احتمال دارد صفات و خصوصیات منفی من^{۸۵} را بیشتر در رفتار و تصمیم‌های خود ابراز کنیم. کار اصلی و

مثبت من این است که امنیت ما را تأمین کند، ما را از دیگران متمایز کند و به ما احساس ارزشمندی بدهد. اما در حالت خلسه اسطوره‌ای، من افراطی عمل می‌کند. در نتیجه ممکن است احساس ترس و تنهایی کنیم و برای حفظ حس ارزشمند بودن مان اشتباه‌های خود را نپذیریم و به گردن دیگران بیندازیم.

در این شرایط هدف اصلی زندگی ما حمایت از کودک درون می‌شود، چرا که دنیا به نظرمان محل خطرناکی می‌رسد. در چنین موقعیتی «معصوم» نومیدانه برای جلب رضایت دیگران تلاش می‌کند. «یتیم» نقش قربانی را بازی می‌کند و این گونه از سایرین سوءاستفاده می‌کند. «جنگجو» بی دلیل و عجلانه به اطرافیان خود حمله می‌کند و بالاخره «حامی» بیش از حد و افراطی، گناه دیگران را می‌شوید و توجیه می‌کند.

برای برطرف کردن این دشواری‌ها باید طرز کار و رفتار هر کهن‌الگو را به درستی درک کنیم تا بفهمیم چه وقت در امنیت و چه وقت در خطر به سر می‌بریم. گاهی این اطلاعات و تجربه‌های زندگی را به مرور زمان و به صورت طبیعی به دست می‌آوریم. یکی از هدف‌های ما این است که بفهمیم چه وقت باید اعتماد داشته باشیم و چه وقت به صلاح نیست. در ضمن می‌خواهیم به «جنگجو» قوت دهیم و شفقت و مهربانی «حامی» را بیشتر و عمیق‌تر کنیم. این گونه والدین درونی را تقویت می‌کنیم تا بتوانیم به خوبی از کودک درون نگهداری کنیم و او را پرورش دهیم. اگر سفر اسطوره‌ای زندگی خود را ادامه دهید، احتمال اینکه کهن‌الگوهای در حالت خلسه روی زندگی شما تأثیر بگذارند پایین می‌آید. با پیشرفت کافی در جهت و مسیر اسطوره‌ای و فردی خود، دارای هویت ارزشمندی می‌شوید که به مراتب از من عمیق‌تر است.

آغاز سفر اسطوره‌ای

پس از آماده شدن، رفته رفته شروع سفر را احساس می‌کنیم. در این مرحله دگرگونی‌هایی در زندگی مان به وقوع می‌پیوندد که با چهار کهن‌الگوی «جستجوگر»، «عاشق»، «نابودگر» و «آفرینش‌گر» هدایت می‌شوند. اغلب کنجکاوی «جستجوگر» درباره دنیای درون یا بیرون و یا احساس‌های بی حوصلگی، پوچی و نارضایتی، باعث شروع سفر می‌شود و یا ممکن است آغازکننده سفر آن احساس آزاردهنده‌ای باشد که دور بودن از آرزوها و خواسته‌های قلبی مان را به ما یادآوری می‌کند (نابودگر).

به هر صورت آنچه را نامربوط است کنار می‌گذاریم و سیر و سیاحت اسطوره‌ای خود را آغاز می‌کنیم. می‌خواهیم زندگی تازه و پرمفهومی را تجربه کنیم و می‌دانیم یکی از لازمه‌های این کار، پشت سر گذاشتن برخی از چیزهای کهنه زندگی است. گاه آنچه از دست داده‌ایم ما را وادار می‌کند در جستجوی چیزهای تازه‌ای باشیم. به هر حال سفر اسطوره‌ای اغلب از درد و رنج یا شکست و نارضایتی سرچشمه می‌گیرد. در طول مسافرت اطلاعات زیادی به دست می‌آوریم، اما خواسته اصلی مان یافتن خود و تجربه احساس‌های خوب آرامش و تعلق است. در این مرحله، کهن‌الگوهای فعال در وجودمان هویت ما را نمایان می‌کنند. بخشی از این هویت را بارها کردن چیزهایی که آن را نفی می‌کنند (نابودگر) و بخش دیگر را از راه به دست آوردن

عشق (افراد، مکان‌ها، کارها) ایجاد می‌کنیم (عاشق). قسمت دیگری از آن را نیز با خلق چیزهای تازه در زندگی و کارمان به دست می‌آوریم (آفرینش گر). اگر راه و تصمیم‌های مان را طوری انتخاب کنیم که به جای من، پاسخگوی نیازها و خواسته‌های روح خود باشیم، زندگی معنا و لذتی تازه و عمیق پیدا می‌کند.

در داستان‌های اسطوره‌ای، قهرمان اغلب سفر ماجراجویانه‌ای را آغاز می‌کند (جستجوگر)؛ با دردها و مشکلات راه روبه‌رو می‌شود (نابودگر)؛ مزه عشق‌ها و احساس‌های دلنشین زندگی را می‌چشد (عاشق) و این گونه ناراحتی‌های «نابودگر» را کاهش می‌دهد. سرانجام شخصیت اصلی داستان از خوش‌فکری و ابتکار خود کمک گرفته و راه‌حل‌های مناسبی برای مسائل خود می‌اندیشد (آفرینش گر) و اندکی بعد گنجی نمایان شده و در اختیار قهرمان قرار می‌گیرد. اما اگر این داستان در خلسه اسطوره‌ای شکل گیرد، بدون هدف در زندگی از این در به آن در می‌زنیم، نمی‌توانیم هویت اصلی و ارزشمند خود را پیدا کنیم و به رفتار و عادت‌های مضر و مخرب رو می‌آوریم. در ضمن احتمال دارد خودمان را درگیر کارهای بیهوده کنیم، از نیروی خلاقیت خود استفاده نکنیم و به جای تعهد به عشق راستین به لذت‌های کذایی و زودگذر بپردازیم.

راه برطرف کردن این مشکلات پاسخ‌گویی به نیازهای روح و دنبال کردن مسیر اسطوره‌ای فردی است. بهتر است این راه را با تمام چالش‌ها و دشواری‌هایش بپذیریم و دنبال کنیم.

بازگشت از سفر

هدف و چالش اصلی مرحله بازگشت، در میان گذاشتن استعدادها، آموخته‌ها و ارزش‌های سفر اسطوره‌ای با دیگران و دنیا است. معمولاً در انتهای داستان قهرمان به سرزمین خود بازگشته و پادشاه یا ملکه آن مرزوبوم می‌شود. حکایت‌های اسطوره‌ای این مرحله به کهن‌الگوهای «حاکم»، «جادوگر»، «فرزانه» و «دلچک» مربوط می‌شوند. داستان اسطوره‌ای بازگشت، اغلب در شرح حال رهبران بزرگ و فوق‌العاده‌ای دیده می‌شود که زندگی خود را وقف نوع‌دوستی و خیرخواهی عمومی کرده‌اند.

اگر خودتان را در سطحی عمیق بشناسید، کهن‌الگوی «حاکم» شما را به دنبال کردن اهداف اسطوره‌ای برای بهتر کردن وضعیت دنیا موظف می‌کند. «جادوگر» حقایق و وضعیت درونی را با چیره‌دستی مخصوص به خود طوری تغییر می‌دهد که بتوانیم به سرعت پیشرفت کنیم یا التیام یابیم. «فرزانه» شما کنجکاو است و شما را در پیدا کردن حقیقت و مطرح کردن آن با اندیشمندان و روشنفکران یاری خواهد کرد. و بالاخره «دلچک» شما، زندگی و لذت‌هایش را طوری جشن می‌گیرد که دیگران نیز در این کار به او می‌پیوندند. اگر در حال حاضر در مرحله بازگشت قرار دارید، احتمالاً سؤال اصلی شما این است که چگونه می‌توانید استعدادها و مهارت‌های خود را با دنیا و انسان‌ها در میان بگذارید. اگر در این مرحله دچار مشکل شده‌اید احتمالاً به این دلیل است که در آن تازه‌وارد هستید و یا یکی از مراحل قبلی سفر را به اتمام نرسانده‌اید. اگر عجولانه و پیش از خاتمه یافتن و به نتیجه رسیدن سفر اسطوره‌ای بخواهید

وارد مرحله بازگشت شوید، این کهن‌الگوها بدون شک به صورت محدود و منفی ابراز خواهند شد. در این صورت «حاکم» خودخواهانه دیگران را کنترل می‌کند. «جادوگر» دست به تقلب و اغفال سایرین می‌زند. «فرزانه» پرمدها و انعطاف‌ناپذیر می‌شود و «دلچک» بی‌مسئولیت و لاپالای عمل می‌کند.

اگر در این مرحله فقط به منافع خودتان بیندیشید دچار حالت خلسه اسطوره‌ای خواهید شد. در چنین حالتی، انرژی کهن‌الگوی «حاکم» صرفاً یک نوع قدرت‌طلبی و سواس‌گونه می‌شود. «جادوگر» حقایق را پنهان کرده و مردم را اغفال می‌کند. «فرزانه» خودش را باهوش‌تر و برتر از دیگران می‌بیند و با آن‌ها به رقابت می‌پردازد. «دلچک» هم به تفریح و الواتی افراطی و مخرب پناه می‌برد. آشنایی با کهن‌الگوها و سفر اسطوره‌ای برای مدیران، والدین، آموزگاران، سیاستمداران و مددکاران اجتماعی مهم و مفید است.

مشکلات اصلی مرحله بازگشت با انتخاب راه خدمت به جهان و مردمانش حل می‌شود. هر یک از چهار کهن‌الگوی مربوط به این مرحله هدیه‌ای را به همراه خود به سرزمین قهرمان می‌آورد: «حاکم» با نظم و ترتیب راهنمایی می‌کند، «جادوگر» به دورنمای زندگی می‌پردازد، «فرزانه» آگاهی می‌دهد و «دلچک» توازن به ارمغان می‌آورد. این‌ها ارزش‌هایی‌اند که انسان تکامل‌یافته به نسل آینده قهرمانان انتقال می‌دهد.

مسیر مارییچ سفر قهرمانی

سه مرحله سفر معمولاً با نظم و ترتیب زیادی شکل نمی گیرند. ممکن است ابعادی از هر مرحله را هم زمان در زندگی کنونی خود مشاهده کنید. احتمال دارد قبلاً نیز چندین بار از سه مرحله آمادگی، سفر و بازگشت عبور کرده باشید. تکرار مراحل به معنای پس رفتن شما نیست. بلکه بدین معناست که برای تقویت و توانمندسازی مراحل سه گانه سفر هنوز کار دارید و باید به تلاش خود ادامه دهید. به همین دلیل بارها مراحل آمادگی، سفر و بازگشت را تجربه می کنیم و هر بار کهن الگوها را به شکل عمیق تری ابراز می کنیم. بدین گونه بارها با کهن الگوها در مسیر مارییچ اسطوره ای روبه رو می شویم.

به خاطر داشته باشید یک واقعه یا تجربه زندگی می تواند هر سه مرحله سفر اسطوره ای را دربر گیرد. به فرض اگر مطلبی را برای هیئت مدیره شرکتی که مشتری سازمان شما است در یک جلسه گروهی توضیح می دهید، در مقطع آمادگی قدری التهاب دارید و می خواهید توانایی و مهارت خود را ثابت کنید. از سوی دیگر در مقطع سفر اسطوره ای می خواهید کار خود را به نحو احسن و با به کار بستن استعدادهای اصلی تان پیش ببرید. در مقطع بازگشت خواسته شما این است که با کار خود برای سازمان، جامعه، اجتماع، کشور و یا جهان مفید واقع شوید. با توجه بیشتر به این موضوع ها چالش اصلی خود را پیدا می کنید. در هر مرحله، کهن الگوهای فعال شما نحوه برخوردتان با چالش های این مراحل را شکل می دهند.

رویارویی با چالش‌های زندگی مدرن

رابرت کیگان،^{۸۶} روان‌شناس دانشگاه هاروارد در کتابی به نام «زندگی دشوار امروز» به این بحث می‌پردازد که اکثر ما دارای توانایی ذهنی لازم برای درک پیچیدگی‌های زندگی مدرن نیستیم. به توصیه او برای حل این مشکل به مهارت‌های زیر نیازمندیم:

خودآگاهی و اندیشمندی درونی که به شما توانایی بررسی و درک افکار و احساس‌های تان را می‌دهد.

توانایی کنار گذاشتن موقتی دیدگاه شخصی خود برای گوش دادن و فهمیدن نقطه نظر و فکر دیگران.

شناخت کافی از عملکرد و منطق حاکم بر اجتماع و همچنین بر سازمان‌های خصوصی و دولتی.

ارزش‌های روشن و مثبت فردی که به شما اجازه می‌دهد با تضادها، پیچیدگی‌ها و اختلاف‌های اجتماعی و رابطه‌ای روبه‌رو شوید و آن‌ها را حل و فصل کنید.

از طرف دیگر دنیل گلن^{۸۷} در کتاب خود به نام «هوش عاطفی»، برای دستیابی به موفقیت، توانایی‌های عاطفی و احساسی را به مراتب مهم‌تر از هوش ذهنی می‌داند. انسان موفق و کامیاب مرتباً احساس‌های خود را شناسایی و بررسی می‌کند، بدون اینکه ابراز فوری همه آن‌ها را لازم بداند. به علاوه این افراد برای درک دیگران، قضاوت بی‌طرف و خالی از تبعیض و یافتن وجوه مشترک با آن‌ها تلاش می‌کنند.

آشنایی با مسیرهای قهرمانی خود و دیگران، توانایی، عمق و استحکام فکری و احساسی شما را بالا می‌برد تا بتوانید بهتر پیچیدگی‌ها و سؤال‌های دنیای امروز را پاسخ دهید. توصیه آرتور کراس^{۸۸}، مدرس روابط موفق این است که روابطمان را از «داستان من» و «داستان تو» به «داستان ما» برسانیم. این حکایت جدید، پاسخگوی نیازها و مورد تأیید دو طرف خواهد بود. ما می‌توانیم داستان مشترکی را که اعضای یک خانواده یا سازمان تجربه می‌کنند بشناسیم و به دنبال ایجاد حکایت تازه‌ای باشیم که انرژی، انگیزه و شادایی بیشتری برای همه فراهم کند. به این موضوع توجه داشته باشید که خیلی‌ها در حکایت‌هایی که برای شان نتیجه مثبتی ندارد گرفتار شده‌اند. هدف اصلی آزمون پی‌ام‌ای تشویق شما برای پیگیری داستانی است که استعدادهای اصلی و بنیادین شما را شکوفا می‌سازد.

در کجای سفر قرار دارید

در جا می‌زنید؟ در مسیر رشد قرار دارید؟ رشد کرده‌اید یا...

امتیازی را که برای هر یک از سه مرحله آمادگی، سفر و بازگشت به دست آورده‌اید مرور کنید و روال شکل‌گیری این مراحل را تجزیه و تحلیل نمایید. اگر یکی از کهن‌الگوهای مربوط به مرحله‌ای ضعیف باشد احتمالاً در ایفای مسئولیت‌های آن در مسیر اسطوره‌ای با مشکل روبه‌رو خواهید شد. به عنوان مثال اگر در مرحله آمادگی قرار گرفته‌اید، اما امتیاز کهن‌الگوی «جنگجو» ی شما پایین است، احتمالاً بیشتر وقت خود را صرف خشنود کردن دیگران می‌کنید. می‌توانید با احضار و تقویت کهن‌الگوی «جنگجو» از خواسته‌ها، حقوق و حریم‌های خود دفاع کنید و به اهداف خود نیز دست یابید. تمرین‌های زیر شما را در تجزیه و تحلیل مراحل اسطوره‌ای یاری می‌دهد.

پس از مرور تصویر ۱.۳ روش‌های مثبت ابراز چهار کهن‌الگوی مربوط به هر مرحله را در سطرهای زیر یادداشت کنید.

پس از مرور تصویر ۲.۳ روش‌های منفی ابراز چهار کهن‌الگوی مربوط به هر مرحله را در سطرهای زیر یادداشت کنید.

در سطرهای زیر توضیح دهید چه کهن‌الگوهایی را باید برای پیشروی در هر یک از مرحله‌ها احیا یا فعال‌تر کنید.

چیزهایی را که می‌خواهید تغییر دهید و بهبود بخشید در زیر توضیح دهید.

ترکیب نتایج بالا با تمرین‌هایی که در فصل بعد انجام می‌دهید، شما را برای نوشتن روایت اسطوره‌ای زندگی‌تان آماده‌تر می‌کند. این داستان شرح حال زندگی شما و ارتباط وقایع و جنبه‌های مختلف آن با افسانه‌های شناخته شده دنیا است. در ضمن می‌توانید از داستان‌های این کتاب کمک بگیرید و حکایت اسطوره‌ای خودتان را مانند یک قصه با جملاتی مثل «یکی بود یکی نبود...» یا «سال‌ها قبل در دیاری دور دست...» آغاز کنید. به علاوه می‌توانید از نقاشی، شعر و ایفای نقش به صورت انفرادی یا گروهی به عنوان چند روش ابتکاری برای مطرح کردن داستان اسطوره‌ای استفاده کنید. اگر از وضعیت کنونی خود راضی نیستید می‌توانید حکایت اسطوره‌ای زندگی‌تان را تغییر دهید و آن را دوباره و با این فرض که کهن‌الگوهای مهم شما شکوفا و فعال شده‌اند بنویسید. از سطرهای زیر برای یادداشت کردن مطالب مهم شرح حال کلی و اسطوره‌ای زندگی خود استفاده کنید.



آزمون پی‌ام‌ای‌آی شما را با داستان‌های اسطوره‌ای حاکم بر زندگی کنونی‌تان آشنا می‌کند. این کار با شناسایی کهن‌الگوهای غالب، حاشیه‌ای و یا کنار گذاشته شده صورت می‌گیرد. به علاوه این آزمون، شما را با ترکیب داستان‌های مختلفی که در زندگی‌تان جریان دارند آشنا می‌سازد. همان‌طور که گفته شد کهن‌الگوی غالب گاهی تغییر می‌کند و با کهن‌الگوی دیگری جایگزین می‌شود. به همین دلیل گذراندن آزمون هر چند وقت یک بار و به خصوص زمانی که با نگرانی‌ها و تغییراتی در ازدواج، شغل یا محل زندگی روبه‌رو می‌شویم توصیه می‌شود. هر یک از کهن‌الگوها در فصل ۲ به تفصیل توضیح داده شده‌اند. پس از مطالعه توضیحاتی که درباره هر یک از کهن‌الگوها داده‌ایم از فرایند زیر به ترتیب برای نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی استفاده کنید.

حتما بخوانید!

تمرین‌های این فصل برای بالا بردن سطح آگاهی شما درباره کهن‌الگوها و همچنین داستان اسطوره‌ای زندگی‌تان طرح شده‌اند. می‌توانید به تدریج آن‌ها را انجام دهید و زمان کافی برای تأمل و تفکر درباره آن‌ها در نظر بگیرید. در ضمن انجام این تمرین‌ها به شکل گروهی برای آشنایی بیشتر شما با این مطالب و همچنین ایجاد یک رابطه و شناخت عمیق‌تر با سایر اعضای گروه مؤثر بوده و توصیه می‌شود.

گام اول: عملکرد کهن الگوها را یادداشت کنید

به صفحه ۲۵ و ۲۶ (مربوط به درجه بندی کهن الگوها) مراجعه کنید. در این صفحه کهن الگوهای شما از بالا (کهن الگوهای غالب) به پایین رده بندی شده اند. شرحی را که درباره کارکرد هر کهن الگو داده شده است مرور کنید. سپس دستورالعمل های زیر را اجرا کنید:

۱. برای امتیازهای ۲۴ تا ۳۰. یک یا دو کهن الگوی این گروه را که بیش از سایرین درباره شما صدق می کنند مشخص کنید و دور آن دایره بکشید. اگر در این رده هیچ کهن الگویی ندارید، یک یا دو کهن الگوی گروه بعدی را انتخاب کنید. اگر به دو کهن الگو با امتیازهای مساوی برخورد کردید، کهن الگویی را که با شخصیت شما ارتباط و هماهنگی بیشتری دارد انتخاب کنید.

۲. برای امتیازهای ۱۸ تا ۲۳. در این گروه در کنار هر یک از کهن الگوهایی که به نظرتان جالب می رسند یک علامت ستاره (*) بگذارید. در کنار هر یک از کهن الگوهایی که قبلاً در شما فعال تر بوده اند نیز یک علامت «۳» قرار دهید.

۳. برای امتیازهای ۶ تا ۱۸. در کنار هر کهن الگویی که شما را به یاد فردی (یا چالشی) می اندازد که او را پرمسئله یا ناراحت کننده می دانید، یک علامت ضربدر (x) قرار دهید.

گام دوم: نتایج آزمون خود را به تأیید برسانید

آزمون پی‌ام‌ای نمی‌تواند جایگزین قضاوت شخصی شما شود. این آزمون در حقیقت گفتگو و نگرشی درباره داستان‌های مهم و تأثیرگذار زندگی‌تان آغاز می‌نماید. روند و جریان این داستان‌های اسطوره‌ای موجب رضایت‌ها، پیروزی‌ها و همچنین محرومیت‌ها و شکست‌های زندگی شما می‌شود. چنانچه پس از مطالعه شرحی که درباره هر کهن‌الگو در فصل ۲ داده شده است برخی از نتایج آزمون به نظر تان صحیح نمی‌آیند، می‌توانید از راه‌های زیر این موضوع را بررسی کنید:

۱. کهن‌الگوهایی که می‌خواهید درباره آن‌ها تحقیق و بررسی بیشتری انجام دهید با گذاشتن علامتی در کنار هر کدام مشخص کنید. در ضمن سؤال خود درباره این کهن‌الگو را در کنار آن به اختصار یادداشت کنید.

۲. پاسخ‌هایی را که به سؤال‌های (آزمون) درباره کهن‌الگوهای قسمت ۱ داده‌اید مرور کنید. از خود پرسید آیا منظور سؤال را به اندازه کافی درک کرده‌اید و به آن پاسخ صحیح داده‌اید یا خیر. سپس بار دیگر تعریف این کهن‌الگو را بخوانید و مشخص کنید آیا به گونه‌ای در زندگی کنونی شما فعالیت و حضور قابل توجهی دارد یا خیر. در ضمن به خاطر داشته باشید جنبه‌های یاغی‌گری و تحول‌گرایی کهن‌الگوی «نابودگر» در این آزمون سنجش نشده است. سؤال‌های مربوط به این کهن‌الگو بیشتر به جنبه‌های زیان‌دیدگی و رها کردن می‌پردازند. به همین دلیل اگر کهن‌الگوی «نابودگر» را به صورت یاغی یا تحول‌گرا ابراز می‌نمایید، ممکن است نمره شما برای این کهن‌الگو پایین‌تر از میزان واقعی آن باشد.

۳. مشخص کنید آیا بین نمراتی که به این کهن‌الگو داده‌اید نوسان زیادی وجود دارد، یعنی برخی از آن‌ها بسیار بالا و برخی دیگر خیلی پایین هستند؟ در این صورت احتمالاً این کهن‌الگو را فقط به روش خاص یا در موارد خاصی ابراز می‌نمایید. اگر تصوراتان این است که این کهن‌الگو در شما قوی‌تر از آن است که نتیجه آزمون نشان می‌دهد، به پرسش‌هایی که نمره پایین آورده‌اند توجه کنید. این‌ها احتمالاً جنبه‌هایی از کهن‌الگو هستند که در حال حاضر در زندگی شما ابراز نمی‌شوند، ولی سایر جوانب آن، فعالیت قابل توجهی در شخصیت شما دارند.

۴. مشخص کنید آیا سطح کهن‌الگو در زندگی شما بالاتر از آن مقداری است که آزمون پی‌ام‌ای نشان داده است یا خیر. سؤال‌های آزمون طوری طرح شده‌اند که اکثر اوقات حد وسط یا میانگین یک کهن‌الگو را نشان می‌دهند. گاهی ممکن است فردی که کهن‌الگوی فعال و قابل توجهی دارد در این آزمون امتیاز پایینی بیاورد. به عنوان مثال اگر فرد مهربان، خوش‌قلب و انسان دوستی هستید و در ضمن می‌توانید در روابط خود به اندازه کافی حدود مرز ایجاد کنید، «نه» بگویید و به نیازهای خود رسیدگی کنید، در حقیقت شما یک «حامی» نمونه هستید. اما اکثر حامی‌های رده متوسط دارای چنین توازنی نیستند و در مقایسه با کمک‌هایی که به دیگران می‌کنند نیازهای خود را کمتر برآورده می‌سازند و سؤال‌های آزمون این عدم تعادل را در نظر می‌گیرند. به همین دلیل ممکن است امتیازی که در این آزمون برای کهن‌الگوی

«حامی» به دست آورده‌اید، میزان فعالیت و حضور این کهن‌الگو در زندگی شما را به‌طور کامل نشان ندهد. از فهرست شکل ۱.۵ برای تعیین کهن‌الگوهایی که در حد بسیار بالا و مثبت در زندگی تان ابراز می‌کنید استفاده نمایید.

۵. عامل تأثیرگذاری ساین را در نظر بگیرید. به کهن‌الگوهایی که هنوز درباره‌شان شک دارید مراجعه کنید و مشخص کنید آیا پاسخ‌های شما درباره آن‌ها در حقیقت متعلق به خود شما بوده است یا بیشتر نظر و توصیه سایر افراد (شریک، والدین، دبیر، مدیر و...) را منعکس می‌کنند؟

شکل ۱.۵ حد اعلای کهن‌الگوها.

کهن‌الگوهایی را که در زندگی خود در حد اعلای و تکامل یافته به کار می‌بندید

مشخص کنید

- **ممعصوم** مثبت‌اندیشی و ایمان وجودم را فرا گرفته است، اما حقیقت زندگی رانیز می‌بینم و آن‌ها را انکار نمی‌کنم.
- **یتیم** انعطاف‌پذیر و پایدار هستم و می‌توانم بدون عیب‌جویی از دیگران یا خودم مشکلات را پیش‌بینی و حل و فصل کنم.
- **جنگجو** به اهدافم دست می‌یابم و توانایی‌هایم را به رقبای خود نشان می‌دهم، اما همیشه نیز جویای راه‌حل‌های برنده - برنده هستم.
- **حامی** انسان دست‌ودل‌باز، مهربان و پراحساسی هستم، اما خودم و نیازهایم را زیر پا نمی‌گذارم و از ضعف‌ها و وابستگی‌های مضر دیگران پشتیبانی نمی‌کنم.
- **جستجوگر مستقل** هستم و خودم را خوب می‌شناسم، در ضمن می‌توانم به دیگران تعهد بدهم و رابطه نزدیکی با آن‌ها داشته باشم.
- **عاشق** پرشور و انگیزه، عاطفی، رمانتیک و صمیمی هستم، اما می‌توانم تنها باشم و از مصاحبت خود لذت ببرم.
- **نابودگر** می‌دانم چگونه چیزهایی را که دیگر پاسخ‌خواسته‌هایم را نمی‌دهند کنار بگذارم و براین باور باشم که چیز بهتری جای آن‌ها را خواهد گرفت، اما به زندگی دیگران و یا خودم صدمه نمی‌زنم و موجب تخریب آن‌ها نمی‌شوم.
- **آفرینش‌گر** قوه تخیل من بسیار قوی و فعال است و می‌توانم آنچه را تجسم می‌کنم به وجود آورم، اما در کمال‌گرایی انعطاف‌ناپذیر نیستم و از دیگران یا خودم عیب‌جویی نمی‌کنم.
- **حاکم** از توانایی‌هایم به راحتی و خوبی برای مدیریت امور استفاده می‌کنم و از قدرتم برای بهبود وضعیت خود و همچنین دیگران استفاده می‌کنم.
- **جادوگر** برای التیام و رشد فردی خودم و دیگران فعالیت مثبت و مؤثر انجام می‌دهم تا همه ما به زندگی و نتایج بهتری دست پیدا کنیم.
- **فرزانه** همیشه کنج‌کاو و در جستجوی حقیقت هستم و از خشک‌اندیشی، خودبزرگ‌بینی، بی‌دقتی و کلی‌گرایی اجتناب می‌ورزم.
- **دل‌تک** خوش می‌گذرانم و به دیگران انرژی، شادی و امکانات جدید می‌دهم، اما در عین حال مسئولیت‌هایم را به‌عهده می‌گیرم و زندگی سالم و بی‌دغدغه‌ای را انتخاب می‌کنم و پیش می‌برم.

گام سوم: بررسی امتیازهای بالا

۱. کهن‌الگوهایی را که بالاترین امتیازها را آورده‌اند مشخص کنید. در زیر نام آن‌ها را به ترتیب بنویسید:

کهن‌الگوی اول: ...

کهن‌الگوی دوم: ...

کهن‌الگوی سوم: ...

کهن‌الگوی چهارم: ...

این‌ها کهن‌الگوهای تأثیرگذار و مطرح زندگی شما هستند. سبک مدیریت شما احتمالاً با این الگوها هماهنگی دارد و در ضمن چالش‌های مربوط به آن‌ها نیز در زندگی‌تان مطرح می‌شوند. با ابراز و زنده کردن این کهن‌الگوها از هدایا و مزایای آن‌ها بهره‌مند می‌شوید. اگر یکی از این کهن‌الگوها از سال‌ها قبل در زندگی شما فعال بوده باشد، در مهارت‌های آن تجربه و خبرگی قابل توجهی به دست آورده‌اید (شکل ۲.۳ را مرور کنید).

۲. توانایی و ضعف‌های کهن‌الگوهای اصلی خود را مرور کنید. این اطلاعات را در فصل ۲ می‌یابید. در حال حاضر چگونه از انرژی این کهن‌الگو در زندگی خود استفاده می‌کنید؟ برای بعضی اشخاص تعجب‌آور است که مثبت‌ها و منفی‌های کهن‌الگوی اصلی آن‌ها، هر دو ابراز می‌شوند. نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی به شما اطلاع نمی‌دهد که مثبت‌های کهن‌الگوی مربوط در زندگی شما فعال است یا منفی‌های آن (شکل‌های ۱.۳ و ۲.۳ و شرح آن‌ها را مرور کنید). امتیازهای آزمون میزان تأثیرگذاری کهن‌الگورا در زندگی شما مشخص می‌کنند، اما از مثبت یا منفی بودن فعالیت و عملکرد اسطوره‌ای آن اطلاعی در اختیارتان قرار نمی‌دهد. توانایی‌ها و ضعف‌های کهن‌الگوی غالب و اصلی خود را در زیر یادداشت کنید.

کهن‌الگوی غالب: ...

توانایی‌هایی که در خود می‌بینید	ضعف‌هایی که در خود می‌بینید

به خاطر داشته باشید ضعف‌ها و حرکت‌های منفی اسطوره‌ای می‌توانند تغییر جهت یافته و به شیوه‌های مثبت‌تری ابراز شوند. می‌توانید این کار را با توجه به افکار و رفتار خود و پیش‌گیری از ابراز انرژی اسطوره‌ای به نحو منفی و انتخاب یک راه مثبت‌تر برای مطرح کردن آن انجام دهید.

در سطرهای زیر راه‌هایی که می‌توانید به کمک آن‌ها رفتارهای منفی اسطوره‌ای خود را به عملکرد مثبت تبدیل نمایید، یادداشت کنید.

۳. **ارزیابی تأثیر (مثبت یا منفی) کهن‌الگو.** اکثر اوقات انرژی و تأثیر کهن‌الگوها در زندگی مثبت به نظر می‌رسند، چون به شما انگیزه رشد و پیشرفت می‌دهند. این انرژی‌های اسطوره‌ای می‌توانند منابع بی‌نظیر و باورنکردنی برای پیشرفت و موفقیت فردی شما باشند. با این حال همان کهن‌الگوها می‌توانند گاهی نقش منفی و مضر هم در زندگی شما داشته باشند: ممکن است تصور کنید به خاطر داشتن مزایا و توانایی‌های اسطوره‌ای از دیگران برترید. این حالت خودشیفتگی نام دارد. نشانه‌های خودشیفتگی احساس پوچی، تهی بودن، تحلیل رفتن و رکودی است که ممکن است پس از ابراز یک کهن‌الگو به وجود بیایند. به عنوان مثال ممکن است سخنرانی که همایش را با موفقیت اجرا می‌کند، در حین انجام این کار احساس توانایی و دانشمندی داشته باشد، اما اندکی بعد در تنهایی اتاق خود احساس ضعف، نیازمندی و آسیب‌پذیر بودن کند.

از طرف دیگر بعضی‌ها کهن‌الگوی غالب خود را به شکل افراطی، انعطاف‌ناپذیر و وسواسی ابراز می‌نمایند. به عنوان مثال می‌توان از «حامی» ای که هرگز نمی‌تواند حرف یا خواسته کسی را رد کند و یا «حاکمی» که نمی‌تواند بدون داشتن کنترل کلیه امور احساس راحتی کند، نام برد. این حالت و رفتار، تعصب کهن‌الگویی یا خلسه کهن‌الگویی نام دارد.

کهن‌الگوها برای بعضی از افراد حالت کلیشه پیدا می‌کنند. دو دستی چسبیدن به یک کهن‌الگو و ابراز آن به طرز قابل‌پیش‌بینی و مصنوعی نتیجه مثبتی به همراه ندارد و زندگی شما را محدود و انعطاف‌ناپذیر می‌کند. به خاطر داشته باشید که اغلب در وجود شما کهن‌الگوهای تازه‌ای هم منتظرند تا مطرح شوند. پس نباید اجازه بدهید عادت یا انتظارات دیگران، رفتار و ذهن شما را خشک و انعطاف‌ناپذیر کنند. به عنوان مثال اگر حس کردید کارهایی که قبلاً به شما انرژی و انگیزه می‌داد برای‌تان اجباری و خسته‌کننده شده است، احتمالاً وقتش رسیده است به کهن‌الگوهای جدیدی در زندگی خود اجازه حضور داده و با این کار انگیزه و طراوت را بار دیگر به کارهای خود راه دهید.

در سطرهای زیر بنویسید کهن‌الگوی فعال شما چه توانایی‌هایی به شما می‌دهد و چطور برای‌تان محدودیت ایجاد می‌کند.

۴. به انرژی بالاترین کهن‌الگوهای خود توجه کنید و ببینید آیا به صورت یکپارچه و هماهنگ ابراز می‌شوند و یا اینکه با هم در تضاد هستند.

ترکیب‌های هماهنگ. اگر در دو کهن‌الگو امتیاز برابر بگیرید، آن دو می‌توانند به اتفاق یکدیگر در زندگی شما نقش مثبت و توانمندسازی ایفا کنند. در این صورت احتمالاً هر دو الگوی اسطوره‌ای هم‌زمان در زندگی شما فعالیت دارند. به عنوان مثال نمره‌های «تام» در کهن‌الگوهای «عاشق» و «جنگجو» برابر بوده و در ضمن بالاترین امتیازهای او را تشکیل می‌دهند. «تام» علاقه زیادی به ترن‌ها دارد. او کلکسیونی از انواع ترن‌های اسباب‌بازی و

ریل‌های مربوط به آن‌ها جمع‌آوری کرده است. در حراج‌های زیادی برای به دست آوردن این وسایل با موفقیت شرکت کرده است. او سال‌ها مسئولیت مدیریت و نظارت بر امور حمل و نقل را در یک اداره دولتی به عهده داشت. او در کار خود بسیار جدی بود و وقت بسیار زیادی برای آن می گذاشت. تام انگیزه کهن‌الگوی «عاشق» را با تمرکز، قدرت و ریزی «جنگجو» ادغام می کرد.

در سطرهای زیر بنویسید بالاترین کهن‌الگوهای شما چگونه می توانند با یکدیگر همکاری کنند.

ترکیب‌های ناهماهنگ. گاهی بین دو کهن‌الگوی غالب یک فرد اختلاف و ناهماهنگی به وجود می آید. «لورا» کمی بعد از گرفتن مدرک و کالت خود از دانشگاه، شغل خوب و آبرومندی پیدا کرد. در همین ایام او حامله شد. با گذشت زمان احساس خستگی اش بیشتر و بیشتر می شد. سپس از او خواسته شد تاریخ دقیق بازگشت خود پس از به دنیا آمدن فرزندش را به شرکت اعلام کند. کهن‌الگوهای اصلی او، «جنگجو» و «حامی»، با هم کشمکش داشتند و لورا از این موضوع رنج می برد. بالاخره تصمیم گرفت در دفترچه خاطرات خود گفتگو و مذاکره‌ای بین این دو کهن‌الگو برقرار کند.^{۸۹} کهن‌الگوی «جنگجو» متوجه شد که نوزاد لورا نیازمند حمایت اوست، در حالی که پیش از آن تمرکز این کهن‌الگو روی موقعیت شغلی قرار گرفته بود. پس از شکل گرفتن این گفتگو و توافق درونی، لورا برای دادن استعفا به رئیسش مراجعه کرد. مدیر او نیز بیش از نیمی از مسئولیت‌های شغلی لورا را به مدت یک سال به کارمند دیگری داد تا او وقت و انرژی کافی برای نگهداری از نوزاد خود داشته باشد.

شرح حال لورا نشان دهنده آن است که اغلب با حل و فصل اختلاف‌های درونی، مسائل بیرونی نیز پاسخ و راه حل مناسب پیدا می کنند. داستان «جان» این گونه بود که کهن‌الگوی بسیار قوی «حامی» او، به کهن‌الگوی مهم دیگرش یعنی «جستجوگر» امکان ابراز وجود نمی داد. در نتیجه جان فقط به خواسته‌های دیگران رسیدگی می کرد، بدون اینکه امکانات و علایق خود را بررسی کند. به همین دلیل او اغلب ناراضی بود و درخواست‌ها و نیازهای دیگران او را می رنجاند. جان به بیماری سخت «مونونوکلئوز»^{۹۰} مبتلا شد که درمان آن یک سال طول کشید. پس از این جریان جان حاضر شد به عشق قدیمی اش، یعنی موسیقی سنتی بپردازد. او برای شرکت در کنسرت‌های مختلف به شهرها و بعداً کشورهای مختلف سفر کرد. جان هنوز انسان مهربانی بود، اما اغلب خوشحال بود و به ندرت نسبت به دیگران احساس دلخوری می کرد.

در سطرهای زیر، کاری را که خواهان انجام دادنش هستید اما به آن عمل نمی کنید توضیح دهید.

چطور می توانید این خواسته را به تدریج و با قدم‌های کوچک در زندگی خود ابراز کنید؟ به انرژی‌ها و احساس‌هایی که در وجود شما با این خواسته موافق یا مخالف هستند بیندیشید. برای هر یک از این احساس‌ها یک نام اسطوره‌ای انتخاب کنید. کدام کهن‌الگوها در این قضیه

نقش دارند و چه تأثیری روی این فرایند می گذارند؟
اگر کهن الگوهای مزبور با یکدیگر تضاد و ناهماهنگی دارند، چطور می توان این اختلاف ها را
حل و فصل نمود و بین آنها توافق برقرار کرد؟

گام چهارم: با داستان محوری زندگی خود آشنا شوید

حکایت موش کوچولو را به یاد آورید. ما به همان ترتیب شخصیت‌ها، مسیر و موضوع‌های اصلی زندگی شما را بررسی خواهیم کرد. در ابتدا به داستان اسطوره‌ای دوران کودکی شما می‌پردازیم. آن روایت اولیه، اغلب به داستان کنونی زندگی شما مربوط می‌شود. البته روایت کنونی احتمالاً پیچیده‌تر و تکامل یافته‌تر از داستان دوران کودکی شما است. در مرحله بعدی، داستان اسطوره‌ای کنونی زندگی‌تان را بررسی خواهیم کرد. به تدریج نقشه و طرح کلی داستان زندگی شما نمایان خواهد شد.

اسطوره‌های دوران کودکی شما

صحنه. دوران کودکی خود را اغلب در چه جاهایی می‌گذرانید؟ اکثر مردم این دوران را در خانه، مدرسه و یا منزل اقوام گذرانده‌اند. نام این مکان‌ها را در سطرهای زیر یادداشت کنید. **شخصیت‌ها.** نخستین افرادی که وارد داستان زندگی‌تان می‌شوند معمولاً اعضای خانواده اولیه هستند. نام شخصیت‌های مهم و قابل توجه ایام کودکی خود، مانند پدر و مادر، برادران، خواهران و اقوام ناتنی را یادداشت کنید. نام اشخاص و اقوام دیگری را که با شما زندگی می‌کردند نیز به این فهرست اضافه کنید. در ضمن اسم خودتان را هم در این لیست بنویسید. اطمینان حاصل کنید که نام افراد مهم و تأثیرگذار ایام کودکی شما در این فهرست جای گرفته است. در کنار هر اسم، نام کهن‌الگویی که به نظر شما به آن شخص مربوط می‌شود، همراه با حُسن‌ها و عیب‌های آن کهن‌الگو یادداشت کنید.

ردیف	نام	کهن‌الگوی غالب	مثبت‌ها	منفی‌ها
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

ویژگی‌ها. احساس‌های غالب، جو و انرژی خانواده اولیه خود را در ۱ تا ۳ کلمه خلاصه کنید. به عنوان مثال می‌توان از کلمه‌های توانمندساز، نگران‌کننده، سرد، راحت یا صمیمی یاد کرد. پاسخ خود را در سطرهای زیر بنویسید.

ماجرای با بررسی جریان‌های دوران کودکی می‌توانید به طرح داستان زندگی خود در ابتدای آن پی ببرید. در سطرهای زیر سه واقعه و موضوع خاطره‌انگیز ایام کودکی خود را شرح دهید. شرح حال اول باید نخستین خاطره به یاد ماندنی دوران کودکی شما باشد. داستان دوم توصیف خانواده‌تان از به دنیا آمدن شما است. اگر این مطلب را برای تان تعریف نکرده‌اند، حکایت معروف دیگری را که اعضای خانواده درباره کودکی شما برای تان نقل کرده‌اند انتخاب کنید.

نقل سوم باید قصه، فیلم یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه ایام کودکی شما باشد. این شرح حال‌ها را با دقت کافی و به تفصیل بنویسید و توضیحاتی کافی درباره وقایع، گفتگوها و طرز رفتار افراد مختلف بدهید. اگر نوشتن را دوست ندارید، این مطالب را به صورت خلاصه بنویسید و یا چندین یادداشت مختلف تهیه کنید، طوری که بتوانید با استفاده از آن‌ها ماجرای اصلی کودکی خود را توصیف کنید.

۱. شرح اولین خاطره کودکی شما

این خاطره چه احساس‌هایی را در شما زنده می‌کند یا پدید می‌آورد؟

۲. داستان به دنیا آمدن یا نوزادی شما

این مطلب چه احساس‌هایی را در شما زنده می‌کند یا پدید می‌آورد؟

۳. توضیح داستان، فیلم یا برنامه تلویزیونی که در دوران کودکی به آن علاقه داشتید.

این برنامه یا داستان چه احساس‌هایی را در شما زنده می‌کند یا پدید می‌آورد؟

خلاصه ماجراها. ماجرای هر داستانی با رفتار و اعمال شخصیت‌های آن شکل می‌گیرد. وقایع گوناگون اغلب دست‌به‌دست هم داده و بالاخره به نقطه عطفی می‌رسند. اینجاست که معمولاً ماجرا وارد مرحله تغییر و تحول شده و مجهول‌ها و اسرار داستان فاش می‌گردند. بسیاری از وقایع و روال داستان‌ها تکرار می‌شوند و موضوع‌های کوچک و فرعی، به حکایت اصلی ربط پیدا می‌کنند. در تمرین بعدی مطالبی را که از قبل درباره دوران کودکی خود نوشته‌اید خلاصه و سپس مانند یک سردبیر برای هر کدام سرفصل مناسبی انتخاب کنید.

داستان اول

اولین خاطره کودکی: ...

سرفصل: ...

کهن‌الگو: (این ماجرا به داستان کدام کهن‌الگو مربوط می‌شود؟) ...

داستان دوم

داستان به دنیا آمدن یا نوزادی: ...

سرفصل: ...

کهن‌الگو: (این ماجرا به داستان کدام کهن‌الگو مربوط می‌شود؟) ...

داستان سوم

موضوع یا داستان مورد علاقه دوران کودکی: ...

سرفصل: ...

کهن الگو (این ماجرا به داستان کدام کهن الگو مربوط می شود؟) ...

خلاصه و سرفصل های هر یک از سه مطلب بالا را مرور کنید. وجوه مشترک این سه داستان را در سطرهای زیر بنویسید.

داستان کنونی شما

صحنه. ایام کودکی شما احتمالاً در صحنه روابط خانوادگی سپری شده است، در حالی که زندگی کنونی تان شاید بیشتر در محل کار یا آموزش می گذرد. امروز بیشتر وقت خود را کجا و در چه محیطی می گذرانید؟ این محل را صحنه اصلی داستان زندگی کنونی خود به حساب آورید و نام آن را در سطر زیر بنویسید:

...

ویژگی ها. احساس های غالب، جو و انرژی صحنه اصلی زندگی خود را در ۱ تا ۳ کلمه در سطر زیر خلاصه کنید. به عنوان مثال می توان از کلمات توانمندساز، نگران کننده، سرد، راحت یا صمیمی یاد کرد.

...

شخصیت ها. نام شخصیت های مهم و قابل توجه صحنه کنونی زندگی خود را یادداشت کنید. تعداد این افراد ممکن است فقط ۱ یا ۲ نفر یا بیشتر باشد. به هر حال فقط نام اشخاص مطرح و تأثیرگذار را در این فهرست جای دهید. در کنار هر اسم، نام کهن الگویی را که به نظر شما به آن شخص مربوط می شود همراه با حسن ها و عیب های آن کهن الگو یادداشت کنید.

ردیف	نام	کهن الگوی غالب	مثبت ها	منفی ها
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

ماجرا.

با بررسی چندین موضوع و واقعه قابل توجه کنونی، می‌توانید طرح کلی داستان زندگی خود را بشناسید. این کار را قبلاً درباره وقایع دوران کودکی خود انجام داده‌اید. این بار فقط از دو داستان در صحنه زندگی شما استفاده می‌کنیم. اولین حکایت زمانی است که احساس توانمندی و موفقیت می‌کردید. دومین توصیف وقتی است که احساس خوبی نداشتید و نمی‌توانستید توانایی‌های فردی خود را به کار گیرید. برای انتخاب این دو حکایت زیاد فکر نکنید و همان‌هایی را که در ابتدا به نظر تان می‌رسند روی کاغذ آورید.

۱. توصیف دوره خوش، رضایت‌بخش و ثمربخش:

۲. توصیف دوره مشکل و آزاردهنده:

خلاصه ماجراها. همان‌طور که پیش از این مطرح شد، ماجرای هر داستانی با رفتار و تفکر شخصیت‌های آن شکل می‌گیرد. وقایع گوناگون اغلب دست‌به‌دست هم داده و بالاخره به نقطه عطفی می‌رسند. اینجاست که ماجرا وارد یک مرحله تغییر و تحول شده و مجهول‌ها و اسرار داستان فاش می‌شوند. بسیاری از وقایع و روال داستان‌ها تکرار می‌شوند و موضوع‌های کوچک و فرعی به حکایت اصلی ربط پیدا می‌کنند. در تمرین بعدی دو حکایتی را که پیش از این درباره زندگی کنونی خود نوشته‌اید، خلاصه و سپس مانند یک سردبیر برای هر کدام سرفصل مناسبی انتخاب کنید.

داستان اول

دوره مثبت و ثمربخش: ...

سرفصل: ...

کهن‌الگو (این ماجرا به داستان کدام کهن‌الگو مربوط می‌شود؟)

داستان دوم

دوره مشکل و آزاردهنده: ...

سرفصل: ...

کهن‌الگو (این ماجرا به داستان کدام کهن‌الگو مربوط می‌شود؟)

خلاصه و سرفصل‌های هر یک از دو مطلب بالا را مرور کنید. وجه مشترک این دو داستان را در سطرهای زیر بنویسید:

این مطالب چگونه با دوران کودکی شما ارتباط پیدا می‌کنند؟ چطور می‌توان داستان‌های ایام کودکی و کنونی را به یکدیگر پیوند داد و آن‌ها را با هم تلفیق کرد؟

سرفصل‌ها، داستان‌ها و احساس‌هایی را که درباره ایام کودکی و همچنین زندگی کنونی خود نوشته‌اید مرور کنید و سپس در سطرهای زیر ماجرای کلی و ترکیب شده (بین کودکی و زمان حال) زندگی خود را یادداشت نمایید.

آیا بسیاری از ماجراها و موضوع‌های زندگی شما به یکی از کهن‌الگوهای دوازده‌گانه مربوط می‌شوند؟ اگر این‌طور است داستان آن کهن‌الگو (یا کهن‌الگوها) را در سطرهای زیر به اختصار بنویسید.

اگر به این نتیجه رسیدید که شخصیت و زندگی شما به داستان یک کهن‌الگو مربوط می‌شود، با توجه و تعهد بیشتر به آن می‌توانید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید. اما اگر شخصیت شما چندین کهن‌الگو را دربر می‌گیرد، بهتر است داستان هر یک از آن‌ها را دنبال نمایید تا با مرور زمان معلوم شود کدام یک از آن‌ها دارای رسالت بیشتری در زندگی تان هستند. پایان داستان‌ها. از هر داستان روایت‌های گوناگونی موجود است و در نتیجه پایان‌های متفاوتی برای یک طرح داستانی وجود دارد. به این فکر کنید اگر می‌توانستید چه چیزهایی را در داستان دوران خردسالی و یا زندگی کنونی خود تغییر می‌دادید؟ در سطرهای زیر این دو داستان را به میل خود و آن‌طور که دوست دارید تغییر داده و با استفاده از زمان حال تعریف کنید.

گام پنجم: بررسی امتیازهای پایین

علاقه شما در درجه اول، احتمالاً شناخت کهن الگوهای قوی و اصلی زندگی تان است. اما در عین حال بررسی تأثیر کهن الگوهای غیرفعال به نوبه خود برای تان مفید خواهد بود. گاهی آشنایی با داستان‌ها و طرز فکرهای جدید در حل مسائل و پیشرفت فردی مفید واقع می‌شود. ۱. دو کهن الگویی که در آن‌ها پایین‌ترین امتیازها را گرفته‌اید در محل زیر یادداشت و خصوصیات آن‌ها را در فصل ۲ مطالعه کنید.

چندین راه برای درک امتیازهای پایین وجود دارد و باید ببینید کدام یک بیشتر از همه برای شما مؤثر واقع می‌شود. امتیازهای پایین شامل دیدگاه‌ها و طرز فکرهایی می‌شود که چندان ارتباطی با راه و شخصیت شما ندارند. از سوی دیگر ممکن است این نمره‌ها به قسمت‌هایی از شخصیت شما که هنوز با آن‌ها روبه‌رو و آشنا نشده‌اید مربوط باشند. شاید هم با کسانی که راه و داستان این کهن الگوها را دنبال می‌کنند، عدم هماهنگی و مشکل داشته باشید. به علاوه امکان دارد در مهارت‌های اصلی این کهن الگوها کمبود و ضعف داشته باشید. ۲. کهن الگوهای خاموش، سایه‌ها و حساسیت‌ها را شناسایی کنید.

دلایل زیادی برای امتیازهای پایین وجود دارند. شرح زیر این دلایل را برای تان روشن‌تر می‌کند. شما باید کهن الگویی را که هیچ وقت مورد نیازتان نبوده است، به نوعی از طرف شما انکار و تکذیب شده است یا در گذشته درون شما بسیار فعال بوده است، مشخص کنید. ممکن است تاکنون نیاز قابل توجهی به کهن الگوهای غیرفعال خود احساس نکرده باشید. در حقیقت این کهن الگوها در شخصیت شما «خاموش» هستند. معمولاً این کهن الگوها در شما انرژی و انگیزه‌ای به وجود نمی‌آورند و نسبت به آن‌ها احساس غریبگی می‌کنید. برخی از امتیازهای پایین شما به کهن الگوهایی مربوط می‌شوند که آن‌ها را در وجودتان انکار و تکذیب می‌کنید. این کهن الگوها «سایه» شخصیت شما را تشکیل می‌دهند و اطرافیان شما اغلب بیش از خودتان متوجه آن‌ها هستند. بازایی و احیای این کهن الگوها می‌تواند شما را به انسان کامل‌تر و آگاه‌تری تبدیل کند و این راه دیگری برای پیشرفت فردی شما است. شما کهن الگوهای «سایه» را با اصرار و یک‌دندگی در زندگی خود بی‌اثر و مردود نشان می‌دهید. از کسانی که طرز فکر و رفتاری مربوط به این کهن الگو از خود نشان می‌دهند انتقاد می‌کنید. کهن الگوی «سایه» که از طرف شما طرد و کنار گذاشته شده است، اغلب ضعف‌ها و جنبه‌های منفی خود را در زندگی تان نشان می‌دهد. دوستان قابل اعتمادتان می‌توانند راهنمایان خوبی باشند و رفتار مثبت و منفی شما را در این باره برای تان توضیح دهند. کهن الگوهایی که امتیاز پایین آورده‌اند ممکن است نمودار صفت‌ها و رفتاری باشند که در گذشته بیش از حد معمول و به صورت افراطی ابراز کرده‌اید و حال نیازمند دوری‌گزیدن از آن‌ها هستید. به عنوان مثال از خانمی یاد می‌کنیم که در ایفای نقش «حامي» در خانواده و شغلش آن قدر زیاده‌روی کرده بود که حالا دیگر حاضر نبود حتی به گل‌های باغچه‌اش آب بدهد. این حالت «حساسیت» نام دارد و اغلب نتیجه ابراز افراطی و بی‌قاعده یکی از

کهن‌الگوهاست.

تشخیص دادن «حساسیت» کار دشواری نیست. کهن‌الگویی است که با مهارت‌ها و خصوصیات آن به خوبی آشنایید، ولی از آن زده و خسته شده‌اید. ابراز افراطی این کهن‌الگواز طرف سایرین احتمالاً شما را ناراحت می‌کند. با قدری تعمق متوجه می‌شوید که دلیل اصلی آزدگی شما این است که خودتان نیز به همین مشکل دچار بوده‌اید.

از سطرهای زیر استفاده کنید و راه‌های مثبت ابراز کهن‌الگوهای ضعیف خود را روی کاغذ آورید.

کهن‌الگوهای خاموش: ...

...

...

کهن‌الگوهای سایه: ...

...

...

کهن‌الگوهای حساسیت: ...

...

...

۳. وضعیت و روابطی را که برای‌تان مشکل و چالش ایجاد می‌کنند، بررسی کنید. شناخت امتیازهای پایین، زمانی که با مشکل و اختلاف‌هایی در زندگی و روابط روبه‌رو هستید برای‌تان مفید واقع می‌شود. اغلب اگر با مسئله‌ای روبه‌رو می‌شویم که راه‌حلی برایش نداریم، نسبت به آن غفلت می‌ورزیم یا اینکه برعکس، درباره آن وسواسی رفتار می‌کنیم. این مشکل اغلب به علت دسترسی نداشتن به آگاهی‌ها و مهارت‌های کهن‌الگویی است که قادر به حل و فصل آن مسائل است.

دو وضعیت یا رابطه‌ای را که در حال حاضر برای شما مشکل ایجاد می‌کنند توضیح دهید. شکل ۱.۳ را مرور کنید و مهارت‌ها و مزایای کهن‌الگوهایی را که در شخصیت شما ضعیف هستند یادداشت کنید. می‌توانید برای انجام این کار از مطالب فصل ۲ نیز استفاده کنید. راه‌های به کارگیری و استفاده از مهارت‌های این کهن‌الگوها را یادداشت کنید.

کهن‌الگوی غیر فعال	مهارت‌ها و خُسن‌ها	روش به کار بستن و استفاده کردن

می‌توانید با استفاده از روش‌های زیر، حضور و فعالیت یک کهن‌الگو را در شخصیت و زندگی خود پررنگ‌تر کنید:

به ارزش‌های آن کهن‌الگوی ببرید و تصمیم بگیرید آن‌ها را بیشتر ابراز کنید.
کتاب‌های مربوط به ویژگی‌های آن کهن‌الگو را مطالعه کنید؛ فیلم‌های مربوط به آن را تماشا کنید و به موسیقی و هنرهایی که با آن مرتبط است توجه کنید.
با کسانی که این کهن‌الگو را به نحوه مثبت و سازنده‌ای ابراز می‌کنند معاشرت کنید.
همه‌هنگ با آن کهن‌الگو رفتار کنید، لباس بپوشید، سخن بگویید و بیندیشید.
به‌خاطر آورید چگونه و چه وقت به این نتیجه رسیدید که این داستان اسطوره‌ای برای شما مناسب نیست. نگاهی تازه به این کهن‌الگو بیندازید و آن را بیشتر در زندگی خود بپذیرید. از خود پرسید چه کسی شما را از آشنایی با این کهن‌الگو بازداشته است؟ آیا کسی را می‌شناخته‌اید که این داستان اسطوره‌ای را به نحوی بسیار بد و با نتایج منفی دنبال کرده باشد، طوری که شما تصمیم گرفته باشید راه و اشتباه آن شخص را در زندگی خود تکرار نکنید؟

۴. تمایل خود به نسبت دادن کهن‌الگوهای سایه به دیگران را تشخیص دهید. کهن‌الگوهای غیرفعال شما می‌توانند موجب تکذیب و انتقاد از دیگران شوند. پیشنهاد می‌شود نام کسانی که رفتارشان برای شما ناراحت‌کننده و آزاردهنده است یادداشت کنید. می‌توانید به این فهرست نام افرادی که شخصاً نمی‌شناسید، مانند هنرپیشگان، سیاستمداران و یا سایر شخصیت‌های معروف را اضافه کنید. رفتار و خصوصیات این اشخاص که شما را می‌آزارد به روی کاغذ بیاورید. این اشخاص کدام کهن‌الگو را ابراز می‌کنند و آیا آن کهن‌الگو ارتباطی با امتیازهای پایین شما پیدا می‌کند؟

کهن‌الگو	رفتار ناراحت‌کننده	اشخاص ناراحت‌کننده

مشکلی که در رابطه خود با این اشخاص تجربه می‌کنید، به چه قیمتی برای شما تمام می‌شود؟

شناخت کهن‌الگوی کسانی که با رفتارشان شما را می‌آزارند، درک آن‌ها را برای تان آسان‌تر می‌کند. ممکن است این اشخاص اغلب جوانب منفی کهن‌الگوی خود را ابراز کنند. با وجود این می‌توانید به زمانی که مهارت‌های مثبت کهن‌الگوی خود را ابراز می‌نمایند نیز توجه داشته

باشید.

۵. مراحل و موقعیت‌های زندگی‌تان را بسنجید. حل برخی مسائل و عبور از بعضی موانع زندگی، بدون دسترسی و استفاده از کهن‌الگوهایی که در این باره مفید واقع می‌شوند، دشوار است. به‌عنوان مثال انجام مسئولیت‌های یک مادر یا پدر بدون دسترسی به انرژی و مهارت‌های «حامی» کار مشکلی است، یا شرکت در جنگ به‌عنوان یک سرباز بدون استفاده از نیروی کهن‌الگوی «جنگجو» کار دشواری است. در جدول زیر دور کهن‌الگویی که در آن امتیاز پایینی آورده‌اید و همان کهن‌الگو در زندگی کنونی شما لازم است، دایره‌ای بکشید.

کهن‌الگو	وضعیت یا موقعیت زندگی	مرحله زندگی*
معصوم	محل و وضعیت امن و با ثبات	کودکی
یتیم	ناتوانی، خیانت	کودکی
جستجوگر	استقلال، فردگرایی	نوجوانی
عاشق	رابطه عاشقانه و نزدیک	نوجوانی
جنگجو	مبارزه، پیکار، پیشروی به‌سوی اهداف	بزرگسالی
حامی	مسئولیت، دوست داشتن	بزرگسالی
نابودگر	دوران شکست‌خوردگی یا نیاز به کنار گذاشتن	میانسالی
آفرینش‌گر	نیاز به خلاقیت و نوآوری	میانسالی
حاکم	مقام و نفوذ	پس از میانسالی
جادوگر	اقتدار و تأثیرگذاری بر دیگران	پس از میانسالی
فرزانه	نیاز به بررسی و فهمیدن	بازنشستگی
دلقک	تفریح، تعطیلی، استراحت	بازنشستگی

* به‌خاطر داشته باشید هر یک از این کهن‌الگوها می‌توانند در دوران‌های مختلف و متفاوتی از زندگی ابراز شوند، اما به‌طور کلی در مراحل کلی که در جدول بالا می‌بینید بیشتر مشاهده شده‌اند.

گام ششم: امکانات خود را گسترش دهید

اکثر مردم، دنیا را از دیدگاه کهن‌الگوی اصلی خود می‌بینند. ولی فرا رفتن از دیدگاه کهن‌الگوی فعال امکان‌پذیر است. برای انجام این کار موضوعی را که در انجام دادن، حل کردن یا پیشبرد آن مشکل دارید انتخاب کنید. منظور کاری است که به اصطلاح در آن گیر کرده‌اید و راه چاره‌اش را درست نمی‌شناسید. می‌توانید از روش «برون‌گرا» و یا «درون‌گرا»، هر کدام برای شما مناسب‌تر باشد، برای حل و فصل این چالش استفاده کنید.

۱. مشکل خود را با یکی از روش‌های زیر توضیح دهید:

(الف) روش برون‌گرا

مسئله خود را برای فرد دیگری توضیح دهید و سپس خلاصه این گفتگو را در سطرهای زیر بنویسید:

(ب) روش درون‌گرا

مشکل خود را در سطرهای زیر توضیح دهید:

چکیده مطلب و مشکل را به اختصار بنویسید:

دستورالعمل‌های زیر را درباره هر دو روش (برون‌گرا یا درون‌گرا) انجام دهید.

۲. توضیح دهید از چه راه‌هایی برای حل مشکل خود اقدام کرده‌اید و یا معمولاً با این نوع مسائل چگونه برخورد می‌نمایید.

۳. کهن‌الگوهایی را که به پاسخ شما در قسمت ۲ مربوط می‌شوند مشخص کنید.

اگر روش برون‌گرا را در پیش گرفته‌اید از یک دوست بخواهید به عنوان تمرین، در گفتگو با شما نقش هریک از ۳ کهن‌الگوی بالا را بازی کند. چنانچه روش درون‌گرا را انتخاب نموده‌اید با هر یک از این کهن‌الگوها به صورت کتبی گفتگو نموده و این مکالمه را یادداشت کنید.

۴. با استفاده از تمرین و گفتگوی بالا، درباره عملکرد این کهن‌الگوها نتیجه‌گیری کنید.

می‌توانید این کار را با ادامه تمرین‌ها و یا مکالمه‌ای که در قسمت قبلی به آن اشاره شد انجام دهید. به خاطر داشته باشید همه کهن‌الگوها در شخصیت شما (و دیگران) وجود دارند و می‌توانید از بینش و آگاهی‌های آن‌ها بهره‌مند شوید. البته بهتر است در رسیدن به این هدف بیش از اندازه سخت و خشک رفتار نکنید و با شور و شوق و استفاده از بازی‌ها و تمرین‌های سرگرم‌کننده کارهای خود را پیش ببرید.

۵. از آگاهی‌های جدیدی که به دست آورده‌اید استفاده کنید و در سطرهای زیر بنویسید که چگونه رفتار یا تصمیم‌های خود را تغییر خواهید داد.

می‌توانید دستورالعمل‌ها و تمرین‌های بالا را در مورد سایر مسائل خود نیز جداگانه انجام دهید. در ضمن می‌توانید از این تمرین‌ها برای بررسی، درک و حل و فصل چالش‌های گذشته، کنونی یا آینده استفاده کنید.

گام هفتم: نتایج آزمون را به اختصار بنویسید

چه تغییراتی باید در روند زندگی ام ایجاد کنم؟

نوشتن خلاصه‌ای از نتایج تمرین‌های مختلفی که در این فصل انجام داده‌اید برای تان مفید خواهد بود. این کار آنچه را که درباره شخصیت و زندگی خود آموخته‌اید و تصمیم‌هایی را که درباره آن‌ها گرفته‌اید به شما یادآوری می‌کند. جدول خلاصه نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی را پس از مطالعه دستورالعمل‌های مربوط به آن تکمیل کنید. به خاطر داشته باشید نتایجی را که به اعتقاد شما درست نیستند اصلاح کنید.

حتما بخوانید!

راهنمای تکمیل

جدول خلاصه نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی

۱. امتیازهای مربوط به بالاترین کهن‌الگوهای خود را یادداشت کنید.
 ۲. امتیازهای مربوط به پایین‌ترین کهن‌الگوهای خود را یادداشت کنید.
 ۳. مهارت‌ها و مزایای هر کهن‌الگو را توصیف کنید. به عنوان مثال ممکن است از صفات توانمندساز (برای مزایا) یا محدودکننده (برای کهن‌الگوهای خاموش، سایه یا حساسیت) برای توصیف آن‌ها استفاده کنید. سپس کهن‌الگوها را طبق دستورالعمل‌های زیر علامت‌گذاری کنید.
- دور اسم کهن‌الگویی که بیش از همه داستان غالب زندگی شما را تشکیل می‌دهد خط (دایره) بکشید.
- زیر اسم کهن‌الگویی که احساس می‌کنید به شکل عمیقی به شما مربوط می‌شود و می‌خواهید آن را در زندگی خود ابراز نمایید، خط بکشید.
- کنار کهن‌الگوهایی که می‌خواهید حضور و اثر آن‌ها را در زندگی خود بیشتر کنید یک علامت (+) بگذارید.
- کنار کهن‌الگوهایی که می‌خواهید مقدار و فعالیت آن‌ها را در زندگی خود کاهش دهید یک علامت (-) بگذارید.
- در کنار هر کهن‌الگویی که فکر می‌کنید بهتر است راه‌های مثبت ابراز آن را بیاموزید یک علامت () بگذارید.
۴. برداشت‌های جدیدی که از تمرین‌های بالا به دست آورده‌اید، به همراه تغییراتی را که تصمیم به انجام آن‌ها گرفته‌اید، در جدول صفحه بعد خلاصه کنید.

خلاصه نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی

چقدر و با چه کیفیتی ابراز می‌شود؟	بالا ترین کهن‌الگوها
	۱.
	۲.
	۳.
	۴.

چقدر و با چه کیفیتی ابراز می‌شود؟	پایین ترین کهن‌الگوها
	۱.
	۲.

پس از استفاده از آزمون پی‌ام‌ای‌آی، احتمال دارد بخواهید آن را به دوستان، اعضای خانواده یا همکاران خود توصیه کنید. علاقه شما به کمک و راهنمایی نزدیکان در راه خودشناسی طبیعی است. همچنین آشنایی با کهن‌الگوهای مختلف باعث می‌شود نسبت به دیگران کمتر قضاوت منفی داشته باشید و دیدگاه‌های متفاوت با دیدگاه خود را اشتباه مپندارید. این شناخت نه تنها صبر و تحمل شما را نسبت به رفتار دیگران بالا می‌برد، بلکه حرف‌ها و اعمال آن‌ها دیگر شما را عذاب نخواهد داد. با این کار دنیا را به جایی آرام‌تر، راحت‌تر و با صفاتری تبدیل می‌کنید. به کارگیری آزمون پی‌ام‌ای‌آی به صورت گروهی معمولاً برای همه جالب و آموزنده است.

تمرین‌های گروهی

پس از اینکه همه اعضای گروه نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی را به دست آوردند، گفتگوی گروهی درباره این نتایج توصیه می‌شود. گفتگوی گروهی می‌تواند به صورت نوعی مهمانی اسطوره‌ای که در آن هریک از شرکت‌کنندگان لباسی منطبق با کهن‌الگوی غالب خود می‌پوشد یا به شکل یک کلاس و به صورت رسمی اجرا شود.

تمرین ۱: چگونگی شناخت و درک عمیق و سازنده از دیگران

گفتگو درباره نتایج آزمون با اعضای خانواده، دوستان و همکاران برای بسیاری از افراد سرگرم کننده و مفید است. این گفت و شنود، عمق و شناخت دوطرفه و جدیدی به رابطه ها می دهد. یکی از خوانندگان کتاب به ما اطلاع داد که از آزمون پی ام ای آی در یک مهمانی خانوادگی استفاده کرده است و پس از خوردن شام همه درباره نتایج خود صحبت کرده اند. برخی دیگر از علاقه مندان آزمون، آن را به تیم های کاری یا عزیزان خود داده اند. استفاده گروهی از آزمون نباید به نحوی جدی یا رسمی صورت گیرد. این کار را با معرفی آزمون و توضیحی درباره آنچه مورد سنجش قرار می دهد آغاز کنید. به شرکت کنندگان اطلاع دهید هر شخص در ابتدای کار نتیجه آزمون خود را به صورت خصوصی دریافت و بررسی می کند و سپس تصمیم می گیرد چه مطالبی را با گروه در میان گذارد. هر یک از اعضای گروه را به توضیح دادن کهن الگوی غالب و فعال خود دعوت کنید. بعضی ها زیر مطالب مهم خط می کشند و آن ها را برای گروه قرائت می کنند. بعضی ها هم ترجیح می دهند به سبک و زبان خودشان این موضوع را شرح دهند. به سؤال های شرکت کنندگان در حد امکان و کافی پاسخ دهید. گاهی اوقات یکی از اعضای گروه می خواهد بفهمد چگونه کهن الگوی غالب خود را مطرح و ابراز نماید. در این صورت بهتر است پاسخ سؤال این شخص به نحوی مثبت و سازنده از طرف سایر شرکت کنندگان داده شود. اما نباید اجازه دهید کسی از نتایج آزمون برای انتقاد یا گرفتن نقطه ضعف از دیگران استفاده کند. نتایج آزمون را در گروه مطرح کنید. روش های مثبت و مناسب به شرح زیر پیشنهاد می شود: به حرف های شرکت کننده ای که در حال صحبت است گوش دهید و صبر کنید تا سخنانش تمام شود و خود او خواهان شنیدن نظریات گروه شود. سؤال های خود را بدون زیاده روی و به شکل مناسب و متعادل مطرح کنید. فقط زمانی که فرد دیگری از شما نظرخواهی کرده است افکار خود را با او در میان بگذارید. بیشتر از مثبت ها، امکانات و مزایای کهن الگوهای اشخاص صحبت کنید. اگر کسی نظراتان را درباره ضعف ها یا قسمت سایه کهن الگوی اصلی خود خواست با احتیاط و به شکل سازنده ای به او پاسخ دهید. به خاطر داشته باشید هدف اصلی، شناخت و درک بهتر یکدیگر است، نه اصلاح افراد یا حل مسائل آن ها. البته پدید آوردن یک درک عمیق و دوطرفه می تواند باعث حل بسیاری از مسائل و اختلاف ها شود.

تمرین ۲: چگونگی افزایش تعهد در رابطه زناشویی و شراکت کاری

این تمرین به خصوص برای زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند یا کسانی که می‌خواهند در شغلی با هم شریک شوند مفید است. می‌توانید در ادامه کار و پس از انجام تمرین شماره ۱ به این قسمت بپردازید.

۱. هریک از آنان خواسته‌های اصلی خود را از رابطه زناشویی یا شراکت کاری و همچنین داستان اسطوره‌ای مورد علاقه‌اش توضیح می‌دهد.

۲. هماهنگی‌ها و ناهماهنگی‌های خواسته‌ها و داستان‌های دو طرف را مشخص نمایید. آیا می‌توانید قصه‌های این دو نفر را به هم ربط دهید و از آن‌ها یک داستان مشترک بسازید؟ به عنوان مثال زن و مردی به این توافق رسیدند که در ازدواج‌شان داستان اسطوره‌ای «حامی» را دنبال کنند و هدف اصلی را عشق ورزیدن و محبت به یکدیگر، فرزندان‌شان و سایر اعضای خانواده قرار دهند. زن و شوهر دیگری به این آگاهی دست یافتند که وجه مشترک اصلی آن‌ها ماجراجو بودن است (داستان جستجوگر). زوج دیگری به این دلیل که انگیزه اصلی زن مهر و محبت (حامی) و انگیزه اصلی شوهر تفریح و لذت (دلک) بود از یکدیگر جدا شدند. در این رابطه مرد همسرش را خسته‌کننده می‌دید و زن شوهرش را بی‌مسئولیت و لاپرواہی می‌دانست. شاید اگر داستان‌های یکدیگر را بهتر می‌شناختند و با هم ترکیب می‌کردند دلیل و انگیزه کافی برای حفظ رابطه زناشویی خود می‌یافتند.

البته داشتن داستان اسطوره‌ای مشترک، لازمه ایجاد یک رابطه زناشویی یا شغلی موفق نیست. هریک از ما در طول عمر چندین کهن‌الگو را در وجود خود می‌پرورانیم. اغلب اتفاق می‌افتد کهن‌الگوهای فعال زوج‌هایی نیستند. کار مهم زوج‌هایی که کهن‌الگوهای متفاوتی دارند این است که داستان‌های اسطوره‌ای یکدیگر را درک نموده و مکمل یکدیگر باشند. به عنوان مثال «دلک» می‌تواند جدیت کاذب و سنگینی بار مسئولیت‌های «حامی» را کاهش دهد و از سوی دیگر «حامی» قادر است هدفمندی و ارتباط مثبت و عمیق را برای «دلک» به ارمغان آورد.

تمرین ۳: چگونگی حل ریشه‌ای مشکلات روابط در زندگی و محل کار

بهتر است با شناخت و درک داستان و دیدگاه کسی که با او مشکل داریم، برداشت‌های اشتباه و منفی خود را درباره آن شخص اصلاح کنیم. می‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید یا از مشاوره‌ای که دارای مطالعه و آگاهی کافی درباره کهن‌الگوها است کمک بگیرید.

برای موفقیت در این امر، دستورالعمل‌های زیر را در نظر داشته باشید:

۱. با آزمون پی‌ام‌ای‌ای و چیزهایی که مورد سنجش قرار می‌دهد آشنا شوید (به تمرین ۱ مراجعه کنید).

۲. جدولی تهیه کنید و در آن نتایج آزمون همه کسانی را که با یکدیگر اختلاف پیدا کرده‌اند به همراه چهار کهن‌الگوی اصلی هر یک از این افراد به ثبت رسانید. از تصویر نمونه زیر برای تنظیم این جدول استفاده کنید:

هیدر	گراهام	کیت
حامی	جنگجو	آفرینش‌گر
حاکم	نابودگر	حاکم
آفرینش‌گر	حاکم	جادوگر/فرزانه
یتیم	یتیم	یتیم

۳. به هر شخص فرصت کافی برای توضیح دادن نظرات و دیدگاه‌های خود بدهید، بدون اینکه کسی حرف او را قطع کند.

۴. فرصتی برای مطرح شدن سؤال‌های هر شخص در نظر بگیرید. سایر شرکت‌کنندگان باید به سخنان کسی که صحبت می‌کند یا سؤالی را مطرح می‌نماید گوش دهند.

۵. به همین ترتیب پیش بروید تا بالاخره تمام شرکت‌کنندگان دیدگاه و نظر خود را در مورد موضوعی که بر سرش اختلاف وجود دارد مطرح کنند.

۶. سپس هر فرد دیدگاه و وضعیت خود را با استفاده از مطالب این کتاب و از نقطه نظر اسطوره‌ای بیان می‌نماید. این کار داستان و طرز فکر اسطوره‌ای هر شخص را به اطلاع سایر شرکت‌کنندگان می‌رساند.

۷. شرکت‌کنندگان می‌توانند برای فهم بهتر دیدگاه‌های دیگران، سؤال‌های خود را مؤدبانه و با رعایت کامل احترام مطرح نمایند. به عنوان مثال ممکن است یکی از شرکت‌کنندگان بگوید: «آیا نظر و احساس شما به عنوان کسی که کهن‌الگوی «حامی» دارد این است که اگر انسانی با درد یا مشکلی روبه‌رو شد، باید به او کمک کرد؟»

۸. بعد از این گفتگوها به جدول کهن‌الگوهای گروه که قبلاً تهیه نموده‌اید مراجعه کنید و نقاط مشترک و اختلاف شرکت‌کنندگان را بررسی نمایید. به علاوه داستان و وضعیت اسطوره‌ای هر شخص را که خودش تعریف کرده است، به بالاترین امتیازهای او در آزمون پی‌ام‌ای‌ای ارتباط دهید.

۹. در طول جلسه درباره تأثیر داستان اسطوره‌ای هر یک از شرکت‌کنندگان روی طرز فکر او گفتگو کنید. به عنوان مثال ممکن است یکی از شرکت‌کنندگان بگوید: «می‌بینم که همه ما احساس «یتیم» بودن داریم و می‌خواهیم «حاکم» مانند کنترل امور را در دست بگیریم. ولی کیت و هدر هر دو به دنبال راه‌حل‌های تازه‌ای هستند (آفرینش‌گر) و گراهام هم اشکالات کار را به اطلاع آن‌ها می‌رساند (جنگجو و نابودگر).»

۱۰. قدم بعدی یافتن داستان‌های تازه‌ای است که می‌توانند اختلاف میان شرکت‌کنندگان را برطرف کنند. می‌توانید چندین حکایت اسطوره‌ای طرح کنید و از میان آن‌ها یکی را که بالاترین امکان همکاری مفید و مؤثر به همه شرکت‌کنندگان می‌دهد، به کار بگیرید. سپس هر شخص این داستان جدید را به زبان خود تعریف می‌کند و همه اعضای گروه برای فهمیدن دلایل اصلی اختلاف و یافتن راه‌های توافق تلاش می‌کنند. در مثال ما کهن‌الگوی «یتیم» بین شرکت‌کنندگان مشترک است و باعث می‌شود همه احساس کنند به دست دیگران قربانی و رها شده‌اند و به آن‌ها خیانت شده است. در چنین موقعیتی بررسی سازمان (یا خانواده) برای یافتن آنچه باعث ایجاد اختلاف بین اعضای آن می‌شود مفید است.

تمرین ۴: چگونگی ایجاد زمینه همگرایی

در اجتماعات خانوادگی، دوستانه و شغلی

این تمرین برای بهبود بخشیدن به هماهنگی و کار گروهی زوج‌ها، دوستان و اعضای یک سازمان یا خانواده مفید است. تهیه جدولی که نتایج آزمون هر شخص را به صورت خلاصه نشان می‌دهد در این مورد مفید خواهد بود. می‌توانید امتیاز هر یک از ۱۲ کهن‌الگوی هر شخص را به ترتیب از بالاترین تا پایین‌ترین، در این جدول جای دهید.

۱. در ابتدا درباره آزمون پی‌ام‌ای‌آی و چیزهایی که مورد سنجش قرار می‌دهد توضیحات لازم را به گروه بدهید.

۲. پس از به دست آوردن نتایج آزمون شرکت کنندگان، جدول مورد نظر را تهیه کنید. نام هر یک از اعضای گروه را در بالای جدول بنویسید و زیر هر اسم ۱۲ ردیف جای خالی بگذارید. سپس کهن‌الگوهای هر شخص را به ترتیب از فعال‌ترین تا ضعیف‌ترین، زیر اسم او بنویسید. اگر امتیاز کسی برای دو کهن‌الگو مساوی است از او بخواهید کهن‌الگوی فعال‌تر را از میان آن دو انتخاب کند. به عنوان مثال اگر گروه‌تان پنج نفره باشد جدول شما به شکل زیر خواهد بود:

دن	کبت	جنیفر	دیوید	جاش
حاکم ۲۹	حاکم ۳۰	آفرینش‌گر ۳۰	حاکم ۲۸	دلقک ۳۰
حامی ۲۶	فرزانه ۲۸	جادوگر ۲۹	جادوگر ۲۸	آفرینش‌گر ۲۹
جادوگر ۲۴	معصوم ۲۶	معصوم ۲۹	دلقک ۲۵	جستجوگر ۲۹
جستجوگر ۲۴	جادوگر ۲۶	نابودگر ۲۷	جنگجو ۲۴	جنگجو ۲۷
یتیم ۲۲	جنگجو ۲۳	عاشق ۲۷	عاشق ۲۲	فرزانه ۲۶
جنگجو ۲۰	دلقک ۲۲	حاکم ۲۶	فرزانه ۲۱	جادوگر ۲۵
عاشق ۱۹	آفرینش‌گر ۱۸	حامی ۲۴	آفرینش‌گر ۱۸	حامی ۲۴
معصوم ۱۶	عاشق ۱۸	یتیم ۲۳	جستجوگر ۱۶	معصوم ۲۰
فرزانه ۱۵	جستجوگر ۱۶	جنگجو ۲۱	حامی ۱۶	عاشق ۱۸
دلقک ۱۳	حامی ۱۵	جستجوگر ۱۹	یتیم ۱۳	نابودگر ۱۷
آفرینش‌گر ۱۰	نابودگر ۱۳	دلقک ۱۷	نابودگر ۱۲	حاکم ۱۲
نابودگر ۸	یتیم ۱۲	فرزانه ۱۶	معصوم ۱۰	یتیم ۱۰

۳. این جدول را تکثیر نموده و در اختیار همه اعضای گروه قرار دهید. درباره مطالب زیر به صورت گروهی گفتگو کنید:

کدام کهن‌الگوها در بین اعضای گروه امتیاز بالایی داشته‌اند؟ (۲۴ یا بیشتر).
این مطلب چه ویژگی‌هایی را به اعضای گروه می‌دهد و آن‌ها چه چیزهایی را احتمالاً بیشتر مشاهده خواهند نمود؟

کدام کهن‌الگوها در بین اعضای گروه امتیاز پایین آورده‌اند؟ (۱۸ یا کمتر)

این مطلب باعث می شود اعضای گروه به چه چیزهایی به اندازه کافی توجه نداشته باشند و در چه کارهایی غفلت نمایند؟

آیا بهتر است گروه از یک مشاور برای حل مسائلش کمک بگیرد؟ آیا بررسی اسطوره‌ای و تجزیه و تحلیل کهن‌الگوها برای این گروه مفید و مؤثر خواهد بود؟

کدام داستان‌های اسطوره‌ای فقط برای بعضی از اعضای گروه مهم هستند؟ چگونه می توانیم به خواسته‌ها و نظریات شرکت کنندگانی که در اقلیت قرار دارند توجه داشته باشیم؟

آیا کهن‌الگوهایی وجود دارند که در یکی از اعضای گروه بسیار قوی و در عضو دیگر بسیار ضعیف باشند؟ آیا کسی کهن‌الگویی را فعالانه ابراز می نماید، در حالی که عضو دیگری همان کهن‌الگو را به شدت نفی و تکذیب می کند؟

کدام کهن‌الگوها بین اکثر شرکت کنندگان امتیاز متوسط (۱۸ تا ۲۴) گرفته اند؟ کدام یک از داستان‌ها به ما شور و شوق واقعی می دهند و کدام یک از آن‌ها خسته کننده بودند و به ما انگیزه‌ای نمی دهد؟

کدام یک از این کارهای خسته کننده و بیهوده را می توانیم از زندگی خود حذف کنیم یا مسئولیت آن را به دیگران بسپاریم؟

به طور کلی انرژی اسطوره‌ای این گروه تا چه حد با اهداف اصلی آن هماهنگ و همراه است؟

کاربردهای دیگر

رشد معنوی

در کتاب‌های ادیان مهم دنیا، داستان‌های اسطوره‌ای فراوان و متنوع و همچنین مطالب آموزنده‌ای درباره کهن‌الگوها یافت می‌شود. ما با تعمق و عبادت، کهن‌الگوهای مهم زندگی خود را بهتر می‌شناسیم و درک می‌کنیم.

در مسیحیت وقایع زندگی حضرت عیسی به شکل روایت‌های اسطوره‌ای و آموزنده بازگو می‌شوند.

در همه ادیان و آیین‌های مذهبی مختلف می‌توانید حضور و مطرح شدن کهن‌الگوهای مختلف را مشاهده کنید.

مطالعه گروهی

در حین مطالعه رمان، تاریخ و علوم سیاسی با داستان‌های اسطوره‌ای و کهن‌الگوهای مختلف روبه‌رو می‌شوید.

بازیگری

شرکت کنندگان می‌توانند نقش کهن‌الگوهای غالب خود را در گروه بازی کنند. سپس برای مدتی نقش کهن‌الگوهایی را که به آن‌ها علاقه کمتری دارند ایفا می‌نمایند. بالاخره با کمک و راهنمایی یک مدرس و مربی با تجربه، شرکت کنندگان نقش کهن‌الگوهای خاموش و سایه خود را بازی می‌کنند.

ورزش اسطوره‌ای

عملکرد این ورزش این گونه است که با حرکات مختلف جسمی، جوانب مثبت و منفی کهن‌الگوی فعال خود را نشان می‌دهید. اینجا نیز یک تعلیم‌دهنده توانا می‌تواند شرکت کنندگان را در این کار راهنمایی کند.

هنر ابراز کهن‌الگوها

می‌توانیم کهن‌الگوهای مهم زندگی مان را با خواندن شعر و سرود بیدار کنیم. می‌توانیم تابلویی از داستان اسطوره‌ای زندگی خود نقاشی کنیم. می‌توانیم از سایر هنرها برای ابراز کهن‌الگوها استفاده کنیم.

کهن‌الگوها در اجتماع

گاهی اوقات حکایت‌های اسطوره‌ای در خنثی کردن اختلاف‌ها و ناهماهنگی‌ها مؤثر واقع می‌شوند. شناخت و پذیرش دیدگاه اسطوره‌ای سایر گروه‌ها باعث می‌شود تا بر این باور نباشیم که کارها و عقاید دیگران همیشه اشتباه هستند یا هرگز نمی‌توانیم اختلاف‌های خود را با آن‌ها حل و فصل کنیم.

دوران بازنشستگی

آغاز دوران بازنشستگی برای بسیاری از افراد دشوار است. در ابتدا خیلی‌ها مشغول تفریح و تفنن و انجام کارهایی که تاکنون فرصت انجام‌شان را نیافته‌اند می‌شوند. اما پس از یک سال،

احساس پوچی وجودشان را فرا می گیرد. سالمندان و بازنشستگان می توانند با مطالعه و استفاده از روایت های اسطوره ای، این دوره زندگی خود را درک کنند. آنها می توانند با استفاده از آزمون پی ام ای ی یکدیگر را پشتیبانی کنند و به تجربه کارها و برنامه های جدید و مناسب این مرحله از زندگی پردازند.



آزمون پی‌ام‌ای‌ای وسیله مفید و مؤثری برای آشنایی با کهن‌الگوها و نحوه تأثیرگذاری آنها بر زندگی انسان‌هاست. یکی از ضرورت‌های دستیابی به نتایج درست، استفاده صحیح و اخلاقی از این آزمون است. در غیر این صورت آزمون چندان مفید نخواهد بود. توصیه می‌شود از آزمون با احترام استفاده شود: احترام برای خویشتن، احترام برای کسانی که مسیر اسطوره‌ای زندگی خود را با شما در میان می‌گذارند و احترام نسبت به پدیدآورندگان آزمون.

احترام نسبت به شرکت کنندگان در آزمون

حفظ و محرمانه نگاه داشتن رازها و جزئیات زندگی خصوصی دیگران مهم است. سفر اسطوره‌ای و احساس‌های مربوط به آن، جزو خصوصی‌ترین تجربه‌های زندگی هر شخص است. کسی که چنین افکار و احساس‌های عمیق و شخصی‌ای را در اختیار تان قرار می‌دهد، قلباً به شما اعتماد نموده است. پس بهتر است نتایج آزمون دیگران را در صورت لزوم فقط با کسانی که کاملاً مورد اعتماد شما هستند در میان گذارید. در ضمن کسانی که خصوصیات فردی و نتایج آزمون خود را با آنان مطرح نموده‌اید، باید فقط با اجازه شما این اطلاعات را در اختیار فرد دیگری قرار دهند. پس آن شخص نباید نتایج آزمون شما را با دیگران مطرح کند و ورقه‌های مربوط به آزمون باید در محل امن و محرمانه‌ای حفظ شوند. شما نیز موظف‌اید که همین کارها را برای کسانی که به آن‌ها در این راه کمک می‌کنید انجام دهید.

هدف مهم و اصلی تمرین‌ها و مطالب این کتاب، ساده‌سازی خودشناسی و بهبود روابط انسان‌هاست. هرگز نباید از نتایج آزمون برای انتقاد شدید و بی‌دلیل یا تهمت زدن به خود یا دیگران استفاده کنید. حتی اگر با موردی مواجه شدید که شخص حاضر نبود نتایج آزمون و حقایق اسطوره‌ای زندگی خود را بپذیرد، باید به خاطر داشته باشید در نهایت، خود فرد بهترین صاحب‌نظر و تصمیم‌گیرنده در امور مربوط به خود می‌باشد. درباره راه و تصمیم‌های اسطوره‌ای، به هیچ کس دستور ندهید و نگذارید کسی این کار را نسبت به شما انجام دهد. رشته صحبت باید در دست کسی باشد که تازه نتایج آزمون خود را دریافت کرده است و نقش مشاور، بیشتر گوش دادن و ارائه توضیحات لازم در مورد طرز کار آزمون است. یک مدرس با تجربه، نتایج آزمون را به وضوح برای تان توضیح می‌دهد و در عین حال تصمیم‌نهایی درباره این نتایج را به خود شما واگذار می‌کند.

احترام و اعتماد به پدیدآورندگان آزمون

پیروان مکتب روان‌شناسی تحلیلی (کارل گوستاو یونگ)

آزمون پی‌ام‌ای‌آی اعتبار و صحت خود را با گذراندن آزمایش‌های متعدد ثابت نموده است. آشنایی با تئوری‌ای که آزمون از آن سرچشمه می‌گیرد اهمیت ویژه‌ای دارد. مطالعه سایر کتاب‌های مربوط به مکتب کارل گوستاو یونگ آگاهی شما را درباره آزمون فوق‌گسترش می‌دهد.^{۹۱}

احترام نسبت به فرایند کار

هر یک از ما روایت اسطوره‌ای ارزشمند و منحصر به فرد زندگی خود را پیگیری می‌کنیم. گاهی این داستان‌ها و جریان‌ها، گسترده‌تر از لحظات و وقایع مختلف زندگی هستند. هر کس سفر اسطوره‌ای یگانه و اسرارآمیزی را طی می‌کند. وقتی به اهداف قلبی و مسیر اسطوره‌ای زندگی‌تان اهمیت می‌دهید، در حقیقت برای خودتان ارزش و احترام قائل می‌شوید. به علاوه می‌توانیم به کسانی که در جهت اهداف قلبی خود گام برمی‌دارند احترام بگذاریم، حتی اگر با آن‌ها توافق کامل نداشته باشیم. احترام به فرایند زندگی، با ارج نهادن به داستان‌های اسطوره‌ای و هدایایی که با خود به ارمغان می‌آورند میسر می‌گردد. گاهی باید آن روایت و اسطوره‌ای که انگیزه و لذت را به زندگی‌مان باز می‌گرداند بیابیم و دنبال کنیم. هر یک از ما برای انجام کاری و رسیدن به اهداف مهم و یگانه‌ای به این دنیا آمده‌ایم. اگر این کار را انجام دهیم و آن اهداف را دنبال کنیم موفقیت و رضایت خاطر چشم‌گیری به دست خواهیم آورد. البته در مسیر این راه طبیعتاً اشتباه می‌کنیم و با موانع و معماهای متفاوتی روبه‌رو می‌شویم. آشنایی ما با این چالش‌ها باعث می‌شود درک و گذشت بیشتری نسبت به دیگران داشته باشیم و البته حدود مرز زندگی خود را طوری تعیین نماییم که کارهای آن‌ها بی‌جهت به ما آسیب نرساند. هوش اسطوره‌ای (توانایی تشخیص داستانی که یک فرد یا گروه دنبال می‌کند) ما را در درک روند و مسیر زندگی خود و دیگران و خوبی‌ها و بدی‌های آن یاری می‌دهد. شدت آسیب دیدگی درونی بعضی از افراد به حدی است که به کمک و خدمات حرفه‌ای یک مشاور نیازمندند. اغلب اشخاص سالم و عادی می‌توانند حتی از سنین پایین، هشیاری اسطوره‌ای را مانند یک مهارت عادی زندگی تجربه کنند. آموزش این مهارت‌ها به افراد و گروه‌ها بسیار ارزشمند و مفید است. این توانایی‌ها ما را در حل مشکلات، پیشگیری از بروز اختلاف‌ها و ایجاد یک زندگی متعادل و سالم یاری می‌دهند.



کدام کهن‌الگو و چه نتیجه‌ای برای آزمون بهتر و ارزشمندتر از سایر نتایج است؟
 بهترین کهن‌الگو و نتیجه آزمون، آن است که از اسرار شخصیت شما پرده برمی‌دارد و یگانه
 بودن آن را به وضوح نشان می‌دهد. ضمناً نتایجی که در آن به یک یا چند کهن‌الگو امتیاز
 بالاتری داده شده و این گونه زمینه را برای تشخیص و زیستن یک داستان اسطوره‌ای مشخص
 فراهم کند، کاربرد بیشتری دارند. از سوی دیگر داشتن مقداری از مهارت‌های هریک از
 کهن‌الگوها و یا محترم شمردن آن‌ها در سایر افراد، مهم و مفید است. البته هر چه سن شما
 کمتر باشد فرصت کوتاه‌تری برای پرورش کهن‌الگوهای خود داشته‌اید.

آیا هر کهن‌الگو به دوران مشخصی از زندگی مربوط می‌شود؟
 خیر، می‌توانید کهن‌الگوها را به سبک و ترتیب مخصوص به خود ابراز کنید. ولی می‌توان گفت
 بعضی از کهن‌الگوها بهتر به چالش‌های رایج و قابل‌پیش‌بینی برخی از دوران‌های زندگی پاسخ
 می‌دهند. در نتیجه ممکن است این کهن‌الگوها در همین دوران‌ها در وجود ما خودنمایی‌شان
 را آغاز کنند.

کودکی: معصوم و یتیم

نوجوانی: جستجوگر و عاشق

جوانی: حامی و جنگجو

میانسالی: آفرینش‌گر و نابودگر

بزرگسالی: جادوگر و حاکم

سالمندی: فرزانه و دلچک

امتیازهای من برای کهن‌الگوهای مختلف به هم نزدیک هستند. این چه معنایی می‌دهد؟
 امکان دارد به سؤال‌های آزمون محافظه‌کارانه پاسخ داده باشید و به‌طور کلی از انتخاب اعداد
 «۱» و «۵» اجتناب ورزیده باشید. احتمال دیگر این است که زندگی شما در حال تغییر و تحول
 باشد و کهن‌الگوهای متعددی هم‌زمان در وجود شما فعال شده و با یکدیگر در حال رقابت
 باشند. آخرین امکان این است که برای پاسخ به سؤال‌ها از قسمت بسیار بزرگی از زندگی خود
 استفاده کرده‌اید، طوری که کهن‌الگوهای فعال گذشته و زمان حال، همه با هم در پاسخ‌های
 شما امتیاز گرفته‌اند.

آیا نمرات پایین من در زندگی ام مشکلی ایجاد می‌کنند؟

احتمالاً مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کنند، مگر اینکه با مسائل زیر روبه‌رو باشید:

اختلاف جدی در یک یا چند رابطه مهم زندگی

اشکال و دشواری در کنار آمدن با یکی از موضوعات زندگی

احساس بی‌انگیزگی و پوچی

در این موارد بیدار کردن و پرورش دادن یک یا چند کهن‌الگوی خاموش یا سایه مفید خواهد
 بود.

اگر با نتایج آزمون خود موافق باشم، اما ترجیح دهم کهن‌الگوهای دیگری را ابراز کنم تکلیف

چیست؟ آیا می‌توانم کهن‌الگوهایم را جابه‌جا کنم؟

صلاح شما در این است که به منطق سفر و جهت اسطوره‌ای خود اطمینان کنید. از طرف دیگر کشتی که به سایر کهن‌الگوها حس می‌کنید، می‌تواند نشانه آغاز مرحله جدیدی در زندگی‌تان باشد. بهتر است پندها و هدایای کهن‌الگوهای فعال خود را دریافت نمایید. در عین حال می‌توانید هم‌زمان به مطالعه کتاب‌ها، تماشای فیلم‌ها و شناخت افرادی که به شکل مثبتی به کهن‌الگوهای موردعلاقه شما مربوط می‌شوند، بپردازید. همچنین می‌توانید به تمرین مهارت‌های اصلی این کهن‌الگوها بپردازید تا رفته‌رفته به آن‌ها عادت کنید.

اگر همه امتیازهایم از ۲۴ کمتر باشند چه می‌شود؟

احتمالاً دلیل اصلی این موضوع پاسخ‌های محافظه‌کارانه شما و اجتناب از انتخاب اعداد «۱» و «۵» بوده است. اگر امتیاز هیچ یک از کهن‌الگوهای شما بین اعداد ۲۴ تا ۳۰ نیست، باید سه یا چهار کهن‌الگویی که بالاترین امتیاز را آورده‌اند به عنوان کهن‌الگوهای فعال خود انتخاب نمایید.

آشنایی با کهن‌الگوها برای لذت‌بخش کردن محیط کار چه کمکی به من می‌کند؟ می‌توانید شغلی را انتخاب کنید که با کهن‌الگوی اصلی شما هماهنگ باشد و به شما انگیزه کار بدهد. در ضمن می‌توانید نقش‌ها و مسئولیت‌های شغل کنونی خود را طوری تغییر دهید که رضایت خاطر و سازندگی بیشتری داشته باشید. آشنایی با کهن‌الگوهای همکاران‌تان نیز شما را در درک و همکاری مفید با آنان یاری می‌دهد. بیدار کردن کهن‌الگوهای مختلف وجودتان، توانایی‌ها و مهارت‌های شما را در سازندگی و مدیریت افزایش خواهد داد.

آیا آزمون پی‌ام‌ای می‌تواند کیفیت روابطم را با دوستان یا اعضای خانواده بهبود دهد؟

بله، حتماً. شناخت کهن‌الگوهای فعال وجودتان باعث می‌شود آگاهی بیشتری درباره کهن‌الگوها و سفر اسطوره‌ای نزدیکان‌تان به‌دست آورید. در ضمن متوجه می‌شوید رفتار دیگران در یک مقطع زمانی، فقط از قسمتی از شخصیت آن‌ها (یکی از کهن‌الگوها) سرچشمه می‌گیرد. علاوه بر این می‌توانید مراحل مختلف سفر اسطوره‌ای را در زندگی عزیزان‌تان شناسایی نمایید و این شناخت، رابطه شما را با آن‌ها بهبود می‌بخشد. به عنوان مثال اگر راه، علایق، توانایی‌ها و ضعف‌های شخصیت «حامی» را بشناسید می‌توانید رابطه بهتر و موفق‌تری با او داشته باشید.

چندین نویسنده بنام توصیه کرده‌اند بهتر است همه داستان‌ها را کنار بگذاریم تا بتوانیم کاملاً در لحظه و زمان حال به‌سر ببریم. آیا حرف آن‌ها بدین معناست که باید از این داستان‌های اسطوره‌ای صرف‌نظر کنیم؟

کلمه «داستان» بیش از یک معنی دارد. منظور آن نویسنده‌ها حکایت‌های بی‌مورد، نادرست و محدودکننده‌ای است که برای خودمان تعریف می‌کنیم. این‌ها همان حرف‌هایی هستند که اغلب وجود ما را با احساس ترس، نگرانی و افکار بد درباره خودمان یا دیگران پر می‌کنند. مقصود اصلی این است که زندگی را به‌صورت کامل تجربه کنیم، نه اینکه در افکار نادرست و

ساختگی خود گم شویم. در ضمن این نویسندگان معمولاً به داشتن مهارت‌های کهن‌الگوی «فرزانه» برای آرام کردن ذهن و ایجاد آرامش و عشق اهمیت زیادی می‌دهند. اما داستان‌های اسطوره‌ای ما را از حقیقت دور نمی‌کنند، مگر اینکه آن‌ها را در حالت خلسه تجربه کنیم. حکایت‌های اسطوره‌ای ما را در زیستن یک زندگی اصیل راهنمایی می‌کنند و باعث می‌شوند انسانیت خود را عمیقاً احساس کنیم. زیستن یک حکایت اسطوره‌ای با بودن و تمرکز داشتن در لحظه و زمان حال به خوبی هماهنگ است. اگر قصه زندگی مان ما را از واقعیت دور کند، می‌توانیم با استفاده از سیستم پی‌ام‌ای‌ای آن را «نام‌گذاری» کنیم و بین آن داستان و خودمان فاصله ایجاد کنیم.

. Christopher Booker	[←۱]
. The Seven Basic Plots	[←۲]
. Archetype	[←۳]
. Archetypos	[←۴]
. John Steptoe	[←۵]
. Hyemeyohsts Storm	[←۶]
. Seven Arrows	[←۷]
. Steven	[←۸]
. Mother Theresa	[←۹]
. Joan	[←۱۰]
. Pearson-Marr	[←۱۱]
. Delphi	[←۱۲]
. laurel tree	[←۱۳]
. Forrest Gump	[←۱۴]
. Lenny	[←۱۵]
. Of mice and Men	[←۱۶]

	[←۱۷]
. Yao	[←۱۸]
. Tayang Dijun	[←۱۹]
. Yi	[←۲۰]
. Star Wars	[←۲۱]
. Darth Vader	[←۲۲]
. Luke Skywalker	[←۲۳]
. Demeter	[←۲۴]
. Kore	[←۲۵]
. Hodes	[←۲۶]
. Hecate	[←۲۷]
. Apollo	[←۲۸]
. Zeus	[←۲۹]
. Persephone	[←۳۰]
. Mary Poppins	[←۳۱]
. endorphins	[←۳۲]
. Paulo Coelho	[←۳۳]

. Harry Potter	[←۳۴]
. Dorothy	[←۳۵]
. Wizarolaf oz	[←۳۶]
. Johnny Appleseed	[←۳۷]
. John Steinbeck	[←۳۸]
. Mark Twain	[←۳۹]
. Peter Pan	[←۴۰]
. Ceyx	[←۴۱]
. Alcyon	[←۴۲]
. Thessaly	[←۴۳]
. Juno	[←۴۴]
. St. Francis of Assisi	[←۴۵]
. Brian Swimme	[←۴۶]
. Hun Hunahpú	[←۴۷]
. Zorro	[←۴۸]
. Robin Hood	[←۴۹]
. phoenix concept	

	[←۵۰]
. Hemingway	[←۵۱]
. Erin Brockovich	[←۵۲]
. Thoreau	[←۵۳]
. Llmater	[←۵۴]
. Wainamoinen	[←۵۵]
. Celie	[←۵۶]
. The Lion King	[←۵۷]
. Nelson Mandela	[←۵۸]
. Apartheid	[←۵۹]
. Coneyon lands	[←۶۰]
. Wright Brothers	[←۶۱]
. Norfolk	[←۶۲]
. Elizabeth City	[←۶۳]
. Miss Mabe	[←۶۴]
. Yoda	[←۶۵]
. Mary Poppins	[←۶۶]

. Prospero	[←٦٧]
. Tompest	[←٦٨]
. Voldermort	[←٦٩]
. Ursula Legu	[←٧٠]
. Black Elk	[←٧١]
. Merlin	[←٧٢]
. Arthorian Legends	[←٧٣]
. Darth Vader	[←٧٤]
. Sherlock Holmes	[←٧٥]
. Umberto Eco	[←٧٦]
. Miss Marple	[←٧٧]
. The Davinci Code	[←٧٨]
. J. E. Love Lock	[←٧٩]
. Casimir	[←٨٠]
. Tyll	[←٨١]
. Kurt Vonnegut	[←٨٢]
. James Hillman	

[←۸۳]

. کتاب‌های متعددی از انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی درباره سایه منتشر خواهد شد که می‌توانید با مراجعه به آن‌ها اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب نمایید.

[←۸۴]

. در روان‌شناسی تحلیلی به این عمل فرافکنی گفته می‌شود. در فرایند فرافکنی، ما سعی می‌کنیم وجود ضعف‌هایی را که عمیقاً علاقه‌مند نیستیم درون خود ببینیم انکار کنیم و جالب آنکه همان ضعف را به خوبی در دیگران تشخیص می‌دهیم و می‌بینیم. بهتر است وقتی کسی را متهم به نقصان و ضعفی می‌کنیم، با صداقتی بی‌رحمانه از خود بپرسیم: «من در کجای زندگی مشابه این رفتار را از خود نشان می‌دهم؟»

[←۸۵]

. من (ego) بخشی از شخصیت که بر اساس واقعیت تصمیم می‌گیرد.

[←۸۶]

. Robert Kegan

[←۸۷]

. Daniel Goleman

[←۸۸]

. Arthur Cross

[←۸۹]

. به این روش در روان‌شناسی تحلیلی، «تخیل فعال» گفته می‌شود.

[←۹۰]

. Mononucleosis

[←۹۱]

. انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی با انتشار کتاب‌های مرتبط با این تئوری تلاش می‌کند شما را برای ساختن زندگی‌ای که برای آن آفریده شده‌اید، مهیا سازد.