

به نام خدا

## فهرست مطالب

هفت	دیباچه
۱	بخش اول سفر قهرمانی: نقشه راه
۳	مقدمه ایجاد یک تفاوت: سفر قهرمانی
۲۳	فصل ۱ انتخاب آزادی: راهنماها
۴۵	فصل ۲ دوام آوردن با وجود دشواری‌ها: از معصوم به یتیم
۸۷	فصل ۳ پیدا کردن خودتان: جستجوگر
۱۲۹	فصل ۴ اثبات ارزش خویشتن: جنگجو
۱۶۷	فصل ۵ نشان دادن بخشندگی: حامی
۲۰۵	فصل ۶ دست یافتن به شادی: بازگشت معصوم
۲۴۵	فصل ۷ متحول کردن زندگی تان: جادوگر
۲۸۹	بخش دوم تسلط شخصی: کتابچه راهنما
۲۹۱	مقدمه تسلط شخصی: تقویت منابع درونی
	فصل ۸ به رسمیت شناختن زندگی تان و افتخار کردن به آن
۳۰۵	مسیر شخصی شما

۳۲۹	فصل ۹ رفع اشکال به هنگام گم شدن: قطب‌نما
۳۶۷	فصل ۱۰ مسائل اخلاقی سفر قهرمانی: مرام‌نامه قهرمان
۳۸۵	پیوست (الف) خودارزیابی اسطوره قهرمانی
	پیوست (ب) راهنمایی‌هایی برای تشکیل
۴۰۵	گروه‌های حمایتی سفر قهرمانی
۴۰۹	پیوست (ج) خلق محیط‌های قهرمانی

## دیباچه

زمانی یک کارشناس کامپیوتر به من گفت که بسیاری از افراد، بعد از خریدن اولین کامپیوتر شخصی‌شان، با شماره تلفن شرکت تولیدکننده تماس می‌گیرند و از این‌که دستگاه کامپیوترشان کار نمی‌کند، به شدت ابراز عصبانیت می‌کنند. البته منظور آن‌ها این است که نمی‌دانند چه کار کنند تا کامپیوترشان درست کار کند. او خاطر نشان کرد که وقتی ما یک اتومبیل می‌خریم، انتظار نداریم خودبه‌خود در خیابان حرکت کند. ما باید یاد بگیریم چگونه آن را برانیم، ما باید گواهینامه رانندگی بگیریم تا بتوانیم با آن در خیابان برویم.

همه ما غنایی عظیم درون‌مان داریم، استعدادهای بالقوه‌ای که اگر فعال شوند، می‌توانند به ما کمک کنند در زندگی به موفقیت و رضایت‌مندی سطح بالاتری دست پیدا کنیم. با این حال، افراد بسیار کمی در دنیای امروز می‌دانند چگونه به این استعدادهای بالقوه درونی دسترسی پیدا کنند. کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» یک کتاب اساسی و مهم درباره عرصه جدیدی از توسعه منابع درونی<sup>۱</sup> است، عرصه‌ای که به بازگرداندن کلیدهای قلمرو به افراد عادی مربوط است به نحوی که این افراد عادی بتوانند زندگی‌های فوق‌العاده‌ای داشته باشند.

بیشتر ما می‌دانیم که وقتی یک کامپیوتر می‌خریم، باید قبل از هر چیز حداقل دفترچه راهنمای آن را مطالعه کنیم، البته اگر مجبور نباشیم یک دوره

---

1. Inner Resource Development (IRD)

آموزشی را طی کنیم. با این حال، در مورد «روان»، ما اغلب خیلی ساده انتظار داریم که روان ما خودش، خودش را اداره کند. در فرهنگ ما فرض آشکار این است که ما فقط زمانی نیاز داریم به درون بنگریم که اشتباهی رخ دهد. در این صورت، از یک کارشناس (روان‌پزشک، روان‌شناس، کشیش، استاد معنوی، و غیره) کمک می‌گیریم تا تشخیص دهیم چه چیزی درباره ما بیمارگونه، ناکارآمد یا گناهکار است که باعث به وجود آمدن مشکل شده است (دقیقاً همان‌گونه که به دنبال قسمت معیوب یک دستگاه می‌گردیم تا آن را تعمیر یا جایگزین کنیم).

استقبال از کتاب‌های خودیاری در زمانه ما انعکاس‌دهنده میل سازنده افراد به عهده‌دار شدن مسئولیت سلامت ذهنی و رشد و توسعه معنوی‌شان است. با این حال، بیشتر این کتاب‌ها همچنین روی این متمرکز هستند که به ما نشان دهند چه چیزی در مورد ما اشتباه است و سپس به ما می‌گویند چگونه می‌توانیم بهتر شویم. دقیقاً همان‌گونه که در مورد مثال کامپیوتر این‌گونه است، ممکن است اصلاً لازم نباشد چیزی را درست کنیم؛ ما صرفاً ممکن است نیاز داشته باشیم یاد بگیریم و درک کنیم چه اتفاقی درون ما در حال رخ دادن است و این‌که چگونه می‌توانیم از چیزی که دارد درون ما رخ می‌دهد در مرحله کنونی سفرمان استفاده کنیم.

کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» را می‌توان یک دفترچه راهنما برای استفاده از روان یا یک نقشه یا راهنمای سفر قهرمانی دانست. این کتاب، ۶ راهنمای درونی یا کهن‌الگو را توصیف می‌کند که به ما در مسیرمان کمک می‌کنند. ما با کمک آن‌ها می‌توانیم در فرآیند گذر از دوراهی‌های قابل‌پیش‌بینی که خودمان را در آن‌ها می‌یابیم، استفاده کنیم (فرآیند بزرگ‌شدنی که در کل عمرمان ادامه دارد). وقتی یاد بگیریم چگونه به این حمایت درونی دست پیدا کنیم، نسبت به آینده نیز کمتر ترس خواهیم داشت، زیرا معلوم می‌شود که همه آنچه را که نیاز داریم تا با چالش‌های مسیرمان روبه‌رو شویم در درونمان داریم.

علاوه بر این، زندگی بیش از حد پیچیده شده است به نحوی که نمی‌توان مالکیت دانش مربوط به منابع درونی مان را به روان‌شناسان یا سایر کارشناسان واگذار کنیم. موفقیت در محیط‌های کاری امروز می‌طلبد که همه ما هوشمندی عاطفی و معنوی را در خود ایجاد کنیم. کهن‌الگوها (ساختارهای بنیادین روان) می‌توانند به ما کمک کنند کارکردهای درونی مان و همچنین زندگی‌های درونی سایر افراد، گروه‌ها و سیستم‌های اجتماعی را رمزگشایی کنیم، تا بتوانیم در مقابل چالش‌های مربوط به زندگی در دنیای کنونی بایستیم.

کار روی کهن‌الگوها توسط «کارل یونگ»، روان‌شناس سوئیسی، آغاز شد. یونگ همچنین تئوری‌هایی را درباره تیپ‌های روان‌شناختی، فرآیند تکامل فردی، انتقال،<sup>۱</sup> فرافکنی و پدیده همزمانی ارائه داده است. یونگ، «کهن‌الگوها» را الگوهایی عمیق و تأثیرگذار و ماندگار در روان انسان می‌داند که همچنان قدرتمند و تأثیرگذار باقی می‌مانند و در طول زمان حضور خواهند داشت. به تعبیر یونگ، این الگوها در «ناخودآگاه جمعی» یا «روان عینی» باقی می‌مانند. حتی می‌توان کهن‌الگوها را درون ساختار مغز انسان نیز کدگذاری کرد. یونگ این کهن‌الگوها را در خواب‌های بیمارانش و همچنین در هنر، ادبیات و در اسطوره‌های مذهبی کشف کرد. او مجموعه‌ای از راهبردهای درمانی همچون تحلیل خواب و رؤیا، تمرینات تصور فعال، و آگاهی از جنبه کهن‌الگویی زندگی زمان بیداری را برای درمان بیمارانش ایجاد کرد، بیمارانی که برخی از آن‌ها مشکلات عاطفی جدی یا بیماری‌های روانی شدید داشتند. با وجود این‌که انگیزه یونگ بیشتر این بود که اختلال‌ها را درمان کند، کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» از ایده‌ها، مفاهیم و رویکردهای یونگی استفاده می‌کند تا به افراد کمک کند یاد بگیرند چگونه شکوفا شوند. در جهان امروز، افراد عادی اغلب با گزینه‌هایی روبه‌رو هستند که فراتر از گزینه‌هایی است که برای همه افراد در گذشته موجود بوده است (البته

---

1. transference

به استثنای آن‌هایی که از نعمت‌های زیادی برخوردار بوده‌اند). در عمده تاریخ بشر، نقش‌های جنسیتی مشخص شده، الگوهای کاری تعیین شده، و رفتارهای قابل‌پیش‌بینی که توسط طبقه اجتماعی یا گروه قومی-نژادی تعیین می‌شد، این مسئله را که افراد چگونه زندگی کنند و حتی این‌که چه فکری داشته باشند تعیین می‌کرد. نقش‌های مربوط به جنسیت اکنون بسیار مبهم‌تر شده است، و قومیت دیگر تعیین نمی‌کند ما چه کسی هستیم و چه می‌توانیم باشیم یا بشویم. سرعت بالای تغییرات اقتصادی و اجتماعی باعث خواهد شد بسیاری از ما در یک طول عمر نسبتاً کوتاه چندین مسیر کاری (یا شغل) مختلف را دنبال کنیم. علاوه بر این، ما این آزادی را داریم تا انتخاب کنیم سبک‌های زندگی بسیار متفاوتی را زندگی کنیم. تمام این موارد چیز بیشتری را از ما می‌طلبد. ما نیاز داریم انعطاف‌پذیرتر باشیم، قادر باشیم توپ‌های بیشتری را همزمان در هوا نگه داریم، و تصمیمات (کوچک و بزرگ) نامحدودی درباره این‌که چه کسی هستیم و چگونه می‌خواهیم زندگی کنیم، بگیریم.

جهان مدرن آنقدر پیچیده است که همه ما باید روان‌مان و نیز استعداد‌های بالقوه‌مان را درک کنیم. متأسفانه این نیز همچنان یک واقعیت باقی می‌ماند که بیشتر ما هیچ‌گونه آموزش نظام‌مندی دریافت نمی‌کنیم تا با علایق و منابع درونی‌مان آشنا شویم. در واقع، بیشتر افراد هیچ خودشناسی واقعی دریافت نمی‌کنند تا اینکه افسرده می‌شوند یا مشکل بزرگ دیگری پیدا می‌کنند که آن‌قدر بزرگ است که آن‌ها را برای گرفتن کمک نزد یک روان‌درمانگر می‌فرستد.

امروزه، بسیاری از ما متوجه این واقعیت شده‌ایم که نسبت به سلامت جسمانی‌مان تا حدودی مسئولیت داریم. این کافی نیست که وقتی بیمار می‌شوید، صرفاً به دکتر تکیه کنید تا حال شما را بهتر کند. تقریباً به همان اندازه مهم است که ورزش کنید، خوب غذا بخورید، و سبک زندگی سالمی داشته باشید تا از بیماری پیشگیری کنید. وقتی بیمار می‌شویم، اکثر ما

می دانیم که باید در زمینه بیماری مان مطالعه کنیم، نظر پزشک دیگری را جویا شویم (البته اگر این کار منطقی به نظر می رسد)، و صرفاً اختیارمان را دست پزشک مان ندهیم، هر چند او احتمالاً پزشک حاذقی باشد.

همین امر در مورد «سلامت روان» نیز صدق می کند. آمادگی روحی-روانی دقیقاً به اندازه سلامت جسمانی اهمیت دارد. کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» که با هدف فراهم آوردن اطلاعات کارشناسی به عامه مردم نوشته شده است، دوباره دانش مربوط به زندگی درون را به خوانندگان می دهد. نکته این است که ما می توانیم در روان مان ایمن بوده و احساس راحتی کنیم؛ ما همچنین می توانیم مفاهیم و اصول اساسی مربوط به آنچه لازم است بدانیم را یاد بگیریم تا بتوانیم به غنای حیات درون مان دست پیدا کنیم.

مدل ارائه شده در کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» می تواند به منظور افزایش هوشمندی عاطفی و معنوی (روحی-روانی) افراد مورد استفاده قرار گیرد. این کتاب در موقعیت های گوناگونی مفید و مناسب خواهد بود زیرا امکان انتقال پیامی را فراهم می سازد که عمیق و اصیل است بدون این که در جزئیات زندگی شخصی افراد یا پیشینه آنها تجسس کند. همچنین این کتاب (به طریقی که نه تعهدات مذهبی افراد به خصوص را تبلیغ می کند و نه آنها را نقض می کند) می تواند به افراد کمک کند با روح شان ارتباط برقرار کنند. از طریق رویکرد ارائه شده در این کتاب افراد می توانند به درون شان سفر کنند و چیزی را کشف کنند، نه این که چه چیزهایی در مورد آنها ایراد است بلکه این که چه چیزی احتمالاً در مورد آنها بسیار درست است؛ بدین ترتیب، این کتاب به عزت نفس بالاتر و عملکرد بهتر کمک خواهد کرد.

### پیشینه چاپ این کتاب

این کتاب ویرایش سوم کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی»

است و بر اساس چارچوب نسخه‌های اول و دوم آن بنا شده است. انگیزه من در نگارش اولیه کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» این دغدغه خاطر بود که اگر بسیاری از ما بر این نگرش اصرار داشته باشیم که قهرمان را در دنیای بیرون در بالای سلسله مراتب و فراتر از خودمان بدانیم، قادر نخواهیم بود مشکلات بزرگ سیاسی، اجتماعی و فلسفی زمانه خودمان را حل کنیم. هدف کتاب این بود که فراخوانی برای یک جستجو یا سفر اکتشافی باشد. چالشی برای خوانندگان تا قهرمانی‌شان را مطالبه کرده و سفر قهرمانی‌شان را آغاز کنند. این فراخوان با بزرگ‌تر شدن، بهتر شدن، مهم‌تر شدن از دیگران ارتباط ندارد. همه ما مهم هستیم. هر یک از ما سهمی اساسی دارد که باید ایفا کند، و ما می‌توانیم صرفاً از طریق ریسک کردن و «بودن» به‌عنوان خود منحصر به فردمان این سهم را ایفا کنیم.

در پس غوطه‌ور شدن دیوانه‌وار در جستجوی پول، جایگاه، قدرت، لذت و رفتارهای اعتیادگونه و وسواس‌گونه که در دنیای امروز بسیار فراگیر شده است، همه ما می‌دانیم که حس توخالی بودن یا پوچی و عطش مشترک بین همه انسان‌ها برای رفتن به عمق بیشتر وجود دارد. در نگارش کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» به‌نظم رسید هر یک از ما می‌خواهد و نیاز دارد چیزی را یاد بگیرد، اگر نه «معنای زندگی» پس حداقل «معنای زندگی فردی‌مان» به نحوی که بتوانیم روش‌هایی از بودن و زندگی کردن را بیابیم که غنی، توانمند و دارای اصالت است.

با این حال، اگر چه من این را می‌دانستم، واکنش فرهنگی گسترده به مصاحبه‌های بیل مایرز با «جوزف کمپبل» در مجموعه تلویزیونی PBS، با عنوان «قدرت اسطوره» در کنار واکنش خوانندگان به اولین نسخه کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» یک غافلگیری خوشایند بود. به‌نظر می‌رسید افراد بیشتری آماده و حتی علاقمند پاسخ دادن به فراخوان برای سفر قهرمانی با یک «بلی» مشتاقانه بودند، بیشتر از آنچه من می‌توانستم تصور کنم.



اولین نسخه کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» تقریباً به صورت دهان به دهان فروش رفت. من از این که متوجه می شدم خواننده‌های زیادی چندین نسخه از کتاب را می خریدند تا به عنوان روشی برای فراخواندن دوستان و همکاران شان به این سفر قهرمانی و در عین حال ایجاد یک روحیه جمعی که از سفر خودشان حمایت می کرد، به آن‌ها هدیه دهند سر ذوق می آمدم. خوانندگان زیادی بارها از این شکایت داشتند که نسخه‌هایی از کتاب از دفتر کارشان یا اتاق نشیمن شان احتمالاً توسط دوستان، عزیزان، وابستگان، مراجعین و همکاران ناپدید می شد.

بسیاری از خوانندگان همچنین نامه نوشته‌اند یا تماس گرفته‌اند و گفته‌اند «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» به آن‌ها کمک کرده بود تجربه‌شان را نام‌گذاری کنند، یا به طریقی آن‌ها را توانمند ساخته است. من به خصوص تحت تأثیر آقایی از پرت (شهری در استرالیا) قرار گرفتم که سه بار تلفن از راه دور زده بود تا از من به خاطر نوشتن کتاب تشکر کند، در حالی که هر بار ظاهراً از این که مجبور شده بود روی پیغام‌گیر پیام خود را بگذارد ناامید نشده بود. اما بیش از همه من تحت تأثیر داستان‌های تحول شخصی افراد قرار گرفتم. جوانی اهل پسیفیک نورثوست به من گفت که اعتیاد به مواد مخدر پیدا کرده بود و تقریباً همه چیزش را از دست داده بود. می‌گفت که وقتی این کتاب به دستش رسیده بود، تک و تنها در جنگل زندگی می‌کرد. او کتاب را خوانده بود، آن را باور کرده بود و این باور زندگی او را تغییر داده بود. وقتی در یکی از سخنرانی‌هایم نسخه درب و داغون و پاره‌پوره‌اش از کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» را برای امضا کردن نزد من آورد، مدیر اجرایی یک شرکت کوچک بود و در کل وضعیت عمومی خوبی داشت. و این قدرت «اسطوره» است.

انگیزه دومین نسخه کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» از سؤالی ایجاد شد که خوانندگان مرتب می‌پرسیدند: «آیا می‌توان کارهایی انجام داد تا باعث ایجاد و رشد یک کهن‌الگویی خاص در زندگی خود شد؟»

پاسخ «بله» است، و تمریناتی که در ویرایش دوم کتاب اضافه کردم، طراحی شده‌اند تا دقیقاً همین کار را انجام دهند.

انگیزه ویرایش سوم این کتاب از این درک به وجود آمد که جهان از زمانی که «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» برای اولین بار چاپ شد، تغییرات زیادی کرده است. نسخه اولیه این کتاب یک قالب عنوانی و یک رویکرد ارائه داده بود که تبدیل به مدلی شد که باعث پیدایش کتاب‌های مشابه بسیاری گردید: «... درون» (جای خالی را پر کنید).

این کتاب همچنین بخشی از یک نهضت بسیار بزرگ‌تر در زمینه کتاب‌ها و کارگاه‌هایی بود که به افراد کمک می‌کرد منابع عظیم درونی‌شان را تشخیص دهند و آن‌ها را بیدار کنند. این فراوانی باعث شده افراد از لحاظ درک این منابع درونی پیچیده‌تر از آنی شوند که یک دهه پیش بودند. امروزه، رئیس‌جمهور ایالات متحده به عدم خودآگاهی مردم درباره یک «سفر» ملی اشاره می‌کند. کتاب‌های کسب‌وکار به مدیران اجرایی می‌گویند که آن‌ها مجبورند سفر قهرمانی را آغاز کنند تا تغییرات لازم در محیط رقابتی امروز را ایجاد کنند. تقریباً همه ما فهمیده‌ایم که در حال وارد شدن به دوره‌ای هستیم که آنقدر چالش‌برانگیز است که ویژگی‌هایی که زمانی انتظار می‌رفت فقط در افراد استثنایی یافت شود موردنیاز همه است.

من از شرکت انتشاراتی هارپر - سانفرانسیسکو به خاطر این‌که از من خواستند این ویرایش کاملاً بازنگری شده و بسط داده شده را آماده کنم، ممنون و متشکرم. نوشتن این ویرایش سوم به من کمک کرد نه تنها متوجه شوم چقدر ایده‌های خودم تکامل پیدا کرده بود، بلکه همچنین متوجه شوم که «خودآگاه جمعی» فرهنگ ما به طرز واضحی تغییر پیدا کرده است. من در حالی از نوشتن این نسخه فارغ می‌شوم که بسیار نسبت به پتانسیل‌های تغییر و تحول فردی و اجتماعی خوش‌بین هستم. بذرها کاشته شده و رشد جدیدی آغاز شده است و ما با توجه‌مان می‌توانیم این حیات جدید را آبیاری کنیم، زیرا هر آنچه ما روی آن تمرکز کنیم، قاعداً توسعه پیدا کرده و رشد می‌کند.

## تغییرات نسبت به ویرایش دوم

هدف اصلی من در بازنگری کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» این بوده است که آن را برای جمع بیشتری قابل فهم کنم. بسیاری از خواننده‌ها با من در میان گذاشتند که این کتاب بسیار تحول‌برانگیز بوده است به نحوی که من خواستم آن را برای افراد بیشتری قابل درک کنم تا بدین ترتیب در دسترس افراد بیشتری قرار گیرد. این امر مستلزم بازنگری عمده و بسط دادن بخش «مقدمه» برای توضیح مفاهیم کلیدی به روشی ساده‌تر و واضح‌تر بود. (مقدمه اولیه کتاب با دو فصل جایگزین شده است.) این کار همچنین مستلزم اضافه شدن سه فصل در پایان کتاب بود تا به خوانندگان کمک کند بفهمند چگونه می‌توانند از رویکرد کهن‌الگویی در زندگی روزمره‌شان استفاده کنند. از آن جایی که افراد زیادی با این کتاب به مدت بیش از یک دهه کار کرده‌اند، اکنون ما گنجینه‌ای گرانبها از منابعی در اختیار داریم که با استفاده از آن می‌توان به خوانندگان نشان داد چگونه می‌توانند به صورت خودآگاه یا ارادی از «سفر قهرمانی» به عنوان مدلی برای به دست گرفتن مسئولیت زندگی‌شان و سفر قهرمانی‌شان استفاده کنند.

عمده دانش من از موقعیت‌های زندگی محرمانه افراد گرفته شده است. در فصل‌های ۲ تا ۷ که کهن‌الگوها را توصیف می‌کند من مرتب از مثال‌های برگرفته از منابع ادبی استفاده کرده‌ام که با چند داستان واقعی تقویت شده است. در فصل‌هایی که به بررسی راه‌هایی می‌پردازد که می‌توان از «آگاهی کهن‌الگویی» در زندگی خوانندگان استفاده کرد (فصل‌های ۱، ۸، ۹، ۱۰)، من از مثال‌های بیشتری از زندگی افراد واقعی استفاده کرده‌ام. با این حال، برای این‌که در حریم خصوصی زندگی افراد خللی وارد نشود، این مثال‌ها اغلب مثال‌های ترکیبی هستند یا به نحوی ارائه شده‌اند که مدل اولیه داستان را نمی‌توان ردیابی کرد. همچنین چند مورد معدود از زندگی شخصی خودم را گنجانده‌ام.

من به این خاطر بازنگری کتاب را آغاز کردم که انقلابی در نقش‌های جنسیتی رخ داده بود و تأثیر کهن‌الگویی برخی از مثال‌ها تاریخ گذشته شده بود. وقتی ویرایش اولیه کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» را می‌نوشتم، نگران این مسئله بودم که زن‌ها خودشان را قهرمان نمی‌دیدند زیرا جامعه به آن‌ها به‌عنوان «غیر» نگاه می‌کرد. به همین دلیل است که من از واژه «قهرمان زن» استفاده نکردم. سفر قهرمانی زنان اغلب از لحاظ سبک، و گاهی اوقات از لحاظ توالی، با سفر قهرمانی مردان متفاوت است اما سفر قهرمانی در کل اساساً برای هر دو جنس یکی است. در یک دهه گذشته، زندگی زنان و مردان بیشتر به هم شبیه شده‌اند؛ در نتیجه، وقتی برگشتم تا کتاب را بازنگری کنم، بسیاری از مثال‌های جنسیتی را به روز کردم.

در گذشته، جنسیت افراد آن‌ها را محدود می‌کرد و باعث محدود شدن زندگی هر دو جنس می‌شد. مردها سعی می‌کردند «مردانه» رفتار کنند، اما همچنین سعی می‌کردند که ضعیف و لطیف به نظر نرسند. زنان نیز تلاش می‌کردند «زنانه» رفتار کنند و پرورش‌دهنده یا تغذیه‌کننده باشند و به هیچ وجه مردانه به نظر نیایند. این در حالی است که اکنون از شمار فزاینده‌ای از مردان انتظار می‌رود که فرزندپروری کنند و در خانه‌داری کمک کنند و احساسات‌شان را با همسرشان و حتی دوستان‌شان در میان بگذارند. از زنان بیشتر و بیشتری انتظار می‌رود تا درآمد داشته باشند، بیرون از منزل کار کنند و در صورت نیاز سفت و سخت بودن را از خود بروز دهند.

بسیاری از تغییراتی که من در نسخه اولیه کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» طرفدار آن بوده‌ام اکنون دیگر زمان‌شان گذشته است، (لااقل برای جوانان). در ویرایش اولیه کتاب، زنان را تشویق می‌کردم که به‌عنوان جنگجو روی جهان کار کنند، اما من همچنین مردان را تشویق می‌کردم تا درک‌شان از قهرمانی را گسترش دهند و نوعی از قهرمانی را دربر بگیرند که به‌صورت سنتی زنانه در نظر گرفته شده است (یعنی از خودگذشتگی و نوع دوستی)، کهن‌الگوهایی که کارکردهای محبت‌آمیز آن به

طرق مختلف خانواده‌ها و محله را کنار هم نگه داشته است. زنان سریع‌تر و بهتر از مردان توانسته‌اند شکل‌هایی از قهرمانی را که به صورت سنتی مردانه در نظر گرفته می‌شد زیست کنند، و این مورد بیش از ویژگی‌هایی بوده است که مردان توانسته‌اند دربر بگیرند، عمدتاً به این خاطر که فرهنگ جامعه ما هنوز به مدل‌های مردانه رفتار، بیش از مدل‌های زنانه احترام می‌گذارند و آن را به رسمیت می‌شناسد. آخرین کهن‌الگوی بحث شده در این کتاب، کهن‌الگوی «معجزه‌گر» است، نه تنها به این خاطر که باعث تحول قلمروی پادشاهی می‌شود، بلکه به این خاطر که این کهن‌الگو ذاتاً هر دو جنس را دربر می‌گیرد. این کهن‌الگو همچنین بهتر می‌تواند سنت‌های زنانه و مردانه را کنار هم آورد. من بر این باورم که ظهور یا پیدایش این کهن‌الگو به طرزی اجتناب‌ناپذیر تعادلی توانمندساز را به وجود خواهد آورد که در آن هم مرد و هم زن به یک اندازه یا به طرزی برابر در روان شخصی و در کل جامعه مورد احترام خواهند بود.

بزرگ‌ترین چالشی که من در بازنگری کتاب با آن روبه‌رو بودم، تکامل تدریجی بود که کهن‌الگوها در یک دهه اخیر در آن بروز پیدا کرده بودند. این تغییر فرهنگی مستلزم تغییرات مفهومی اساسی در کتاب بود که باعث شد نام برخی کهن‌الگوها و ترتیبی که کهن‌الگوها ارائه شده بودند و همچنین توصیفات مربوط به هر کهن‌الگو تغییر پیدا کند.

وقتی اولین ویرایش کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» را می‌نگاشتم، نگران این بودم که کهن‌الگوی «جنگجو» (با نیازی که به غلبه کردن دارد) جهان را از بین خواهد برد. جنگ سرد داشت بالا می‌گرفت، انباشتن سلاح‌های هسته‌ای در حال سرعت گرفتن بود، تنش‌های قومی در حال افزایش بود، و فاجعه‌های زیست‌محیطی که به واسطه دنیای رقابتی افسار گسیخته صنعت ایجاد شده بود، قریب‌الوقوع به نظر می‌رسید. از آن زمان به بعد، دیوار برلین از هم فروپاشیده است، آپارتاید در آفریقای جنوبی پایان یافته و آگاهی‌های زیست‌محیطی تا حدود زیادی افزایش یافته است و

نهضت مردان (که نسبت به نقش جنگجوی مردانه دید انتقادی دارد) به وجود آمده است. کهن‌الگوها شکل‌هایی ابدی هستند، اما نحوه بروز آن‌ها به واسطه سطح هوشمندی در هر دوره تاریخی به خصوص تعیین می‌شود یا ممکن است تغییر کند. در بیشتر تاریخ ثبت شده بشر، مردها در جنگ خود را به اثبات می‌رساندند، اما با جنگ ویتنام ابهاماتی درباره مطلوب بودن جنگ آغاز شد.

با پیدایش سلاح‌های هسته‌ای، جنگ برای تمدن بیش از حد خطرناک شده است طوری که نمی‌توان از جنگ به‌عنوان یک مراسم آیینی نشان‌دهنده انسانیت استفاده کرد. در نتیجه، کهن‌الگوی جنگجو به اجبار به سطح بالاتری حرکت می‌کند. امروزه ما مردان و زنان جوان را به جنگل‌های سازمانی می‌فرستیم با این توصیه که از خودشان چیزی بسازند. انرژی جنگجو عمدتاً به‌صورت اراده موفقیت محدود و جهت داده می‌شود (در عرصه‌های ورزشی، در مدارس و دانشگاه‌ها، و همچنین در محیط‌های کاری).

ما همچنین تغییری به همان اندازه شدید را در کهن‌الگوی «نوع‌دوست»<sup>۱</sup> شاهد هستیم. وقتی در دهه ۱۹۸۰ این کتاب را می‌نوشتیم، این کهن‌الگو را «از خود گذشته» نامیدم، زیرا می‌خواستیم به‌خصوص به این نکته اشاره کنم که از زنان انتظار می‌رفت خودشان را به‌خاطر همسرشان یا فرزندان‌شان فدا کنند. از آن زمان به بعد، نقش زنان به‌طرزی چشمگیر تغییر کرده است و نهضت مردان فداکاری ذاتی در نقش مردانه و همچنین زنانه را آشکار کرده است، و ادبیات روان‌شناسی در خصوص وابستگی منفی کهن‌الگوی «از خود گذشته» را با روان‌رنجوری یکی دانسته است. در نتیجه در حال حاضر، کهن‌الگوی «از خود گذشته» از لحاظ اجتماعی تا حدودی نامطلوب در نظر گرفته شده است. در واقع، واژه «از خودگذشتگی» آنقدر بار

---

۱. مترجم معادل «نوع‌دوست» را برای لغت altruist برگزیده بودند که به منظور یک‌دستی کتاب‌های انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی و اجتناب از سردرگمی خوانندگان کتاب‌های این انتشارات، لغت «حامی» به‌جای نوع‌دوست جایگزین شد. - ناشر.

معنایی منفی به خود گرفته است که به نظر می‌رسید عاقلانه است که نام کهن‌الگوی «از خودگذشته» را در ویرایش جدید تغییر داده و به جای آن «نوع دوست» را استفاده کنیم. البته این مورد صرفاً یک مسئله نامگذاری مجدد نیست؛ استفاده از اصطلاح «نوع دوست» سیر تحولی کهن‌الگویی را که در طول دهه گذشته رخ داده است به رسمیت می‌شناسد. ما با ابراز «نوع دوستی» و «محبت» بدون مفهوم «از خود گذشتگی» مشکل داشته‌ایم. در این فرآیند، کهن‌الگوی «نوع دوست» تا حدودی سرکوب می‌شد. در دنیای امروز که در آن با بی‌خانمان‌ها در خیابان‌ها و کودکانِ مورد غفلت قرار گرفته در خانه‌ها و تفاوت روز افزون درآمد (نه تنها بین افراد ثروتمند و فقیر بلکه بین افراد ثروتمند و طبقه متوسط نیز) روبه‌رو هستیم، هیچ‌گاه به اندازه امروز به کهن‌الگوی «نوع دوست» نیاز نداشته‌ایم.

کهن‌الگوی «معصوم» نیز سیر تحولی داشته است. وقتی کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» را می‌نوشتیم بیداری مجدد معنویت در فرهنگ ما تازه آغاز شده بود. وقتی «روح» مورد انکار قرار می‌گیرد، «معصوم» خودش را به صورت وابستگی کودکانه و خودشیفتگی نسل من، و ماتریالیسم، و عدم‌توانایی فراگیر و گسترده فرهنگی برای تصحیح خرابکاری‌های مان (به‌خصوص در حیطه‌های آلودگی‌های زیست‌محیطی و بی‌عدالتی اجتماعی) ابراز می‌کند. با این حال، وقتی روح به درون زندگی ورود پیدا می‌کند، «معصوم» یک عارف می‌شود که خیر و خوبی را در جهان هستی تجربه می‌کند. بازگشت روح به فرهنگ بدین معناست که اگر چه «معصوم» هنوز به صورت جنبه کودک لوس به تصویر کشیده می‌شود، نشانه امیدوارانه‌تر این است که افراد بیشتر و بیشتری در دنیای امروز، خودآگاهی مربوط به بازگشت «معصوم» به بهشت عدن را تجربه می‌کنند. ظهور فرهنگی گسترده «معصوم بازگشته» باعث شد که من فصل مربوط به «معصوم» را به یک فصل مانده به آخر (یعنی بعد از فصل مربوط به «نوع دوست» و قبل از

فصل مربوط به «معجزه گر»<sup>۱</sup>) انتقال دهم. کار کردن با سطح بالاتری از کهن‌الگوی «معصوم» همچنین به من اجازه داد بین «معصوم» سطح بالا و «معجزه گر» تمایز قائل شوم. قهرمان گنج را پیدا می‌کند و معصومیتش را دوباره باز می‌یابد و سپس به عنوان معجزه گر قلمرو را متحول می‌کند. این بدین معناست که ما جهان را متحول نمی‌کنیم تا شاد باشیم؛ ما ابتدا شادی را پیدا می‌کنیم و سپس جهان مان را تغییر می‌دهیم.

من متوجه هستم که برخی از خوانندگان ممکن است از تغییرات فراوانی که در کتاب به وجود آمده است ناراضی باشند، به خصوص به این خاطر که آن‌ها از ویرایش قبلی کتاب همان‌گونه که بود راضی بودند. من این را پیش‌بینی کرده بودم زیرا در یکی از سخنرانی‌هایی که در رابطه با چاپ کتاب «بیداری قهرمان درون: دوازده کهن‌الگویی که به ما کمک می‌کند خودمان را پیدا کرده و جهان مان را متحول کنیم» برگزار شد، در طول جلسه پرسش و پاسخ، مردی از میان حضار بلند شد و گفت از اینکه کتاب جدید را نوشته‌ام بسیار خشمگین است. او توضیح داد که کتاب «نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» را همان‌گونه که بود دوست می‌داشت و از این که من تعداد کهن‌الگوها را افزایش داده و آن‌ها را به طریقی متفاوت توصیف کرده بودم، بدش می‌آمد. او از من خواست که چیزی که به اندازه کافی خوب است را همان‌گونه رها کنم.

من دیباچه کتابی که در سال ۱۹۸۶ نوشته بودم را با این جمله پایان داده بودم: «اگر بعد از گذشت چندین سال دوباره مرا دیدید، از من نخواهید که از ایده‌های این کتاب دفاع کنم. به احتمال زیاد من در آن موقع چیزهای بیشتری خواهم دانست و ممکن است دیگر با آنچه که در این کتاب آورده‌ام موافق نباشم. نظر خودتان را به من بگویید، و اگر دوست دارید یک سؤال از من

---

۱. مترجم معادل لغت «معجزه گر» را برای لغت magician برگزیده بودند که به منظور یک دستی کتاب‌های انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی و اجتناب از سردرگمی خوانندگان کتاب‌های این انتشارات، لغت «جادوگر» به جای معجزه گر جایگزین شد. - ناشر.



بپرسید، بپرسید که از زمان نوشتن کتاب چه چیزهایی یاد گرفته‌ام.» این ویرایش بازنگری شده و همچنین کتاب «بیداری قهرمان درون» به این سؤال جواب می‌دهد. من مشتاقانه در انتظار یادگیری چیزهای بیشتری از پاسخ‌های خوانندگان این ویرایش و تداوم تأثیراتی هستم که این تعاملات می‌تواند روی نظرات و زندگی من داشته باشد.

## کاربردهای این کتاب

«نقشه‌ راه ایجاد تغییر و پیشرفت در زندگی» اساساً برای خوانندگانی نوشته شده است که به دنبال خودآگاهی بیشتر و موفقیت در سفر قهرمانی‌شان هستند. این کتاب همچنین برای موارد زیر مناسب است:

- **تربیت فرزندان.** برای تشویق فرزندان به موفق شدن، اخلاقی بودن و شاد بودن؛
- **روان‌درمانی.** به عنوان ابزاری برای تعیین و تشخیص نقاط قوت کهن‌الگویی که می‌تواند در هر فرد به فرآیند درمانی او کمک کند و همچنین برای دانستن این مطلب که ایجاد چه کهن‌الگوهایی ممکن است برای عملکرد موفقیت‌آمیزتر فرد لازم باشد؛
- **مدارس.** در شکل‌دهی شخصیت دانش‌آموز و همچنین در برنامه‌های رابطه‌ مدرس یا دانشکده با بازار کار و همچنین در برنامه‌های ارتقاء معلمان یا کارکنان، و در تلاش‌های مربوط به ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان؛
- **مشاوره.** برای افزایش رضایت‌مندی شغلی و رضایت از زندگی و همچنین در زمینه روابط زناشویی و خانواده و در زمینه کمک به شاغلینی که با معضل تعدیل نیرو در سازمان خود روبه‌رو می‌شوند؛
- **برنامه‌های بازپروری.** برای کمک کردن به افرادی که به دلیل ناکارآمدی والدین یا به‌علت اعتیاد به الکل و مواد مخدر آموزه‌های لازم را در طول زندگی به‌درستی فرا نگرفته و این امور مانع از رشد و تعالی ایشان شده است؛

- سازمان‌ها. به‌عنوان ابزاری برای ایجاد تیم‌های کاری و آموزش گروه‌های مختلف و توسعه رهبری و همچنین تلاش‌های مربوط به اصلاحات سازمانی؛
- آموزش مجریان و مدیران اجرایی و همچنین آموزش مرحله گذار. برای تشویق تعالی رهبری از درون به بیرون؛
- کلیساها، معابد و سایر گروه‌های مذهبی. به‌عنوان راهنمایی برای توسعه معنوی؛
- میانجیگری، تنوع فرهنگی و سازماندهی سیاسی. برای کمک به افراد تا دیدگاه‌های متفاوت به یکدیگر و نقاط مشترک را درک کنند؛
- تخصص‌زدگی،<sup>۱</sup> روزنامه‌نگاری و سایر شکل‌های تفکر انتقادی. برای تشخیص تعصب‌های مبتنی بر کهن‌الگو که ممکن است عینیت را تحت‌الشعاع قرار دهد و این‌که چه الگوهای فکری و نقشه‌های ذهنی در نسخه‌های متفاوتی که از واقعیت ارائه می‌شود در کار است.

---

1. scholarship