

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱۳	فصل یک آغاز سفر دفترچه تمرین فصل ۱
۳۹	کهن‌الگوهای «من»
۵۵	فصل دو سفر روح: یافتن مرکز وجودتان دفترچه تمرین فصل ۲
۹۹	کهن‌الگوهای روح و یافتن خویشتن حقیقی خودتان
۱۲۱	فصل سه بازگشت مربی و تسهیم توانایی‌ها مان با دنیا دفترچه تمرین فصل ۳
۱۸۷	کهن‌الگوهای خویشتن

پیشگفتار (ویژه مربیان)

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

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

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

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

برای مربی‌ها و سوسه‌انگیز است که فقط روی آنچه که در این لحظه در جامعه هست تمرکز کنند و به آرزوهای گاه نومیدانه فرد مراجع برای موفق شدن طبق معیارهای این لحظه بپردازند. اما این هرگز مؤثر واقع نمی‌شود؛ زیرا وقتی مراجعان خودشان را با آخرین مُد روز تطبیق دادند، دنیا به طور حتم تغییر کرده است. آن وقت آن‌ها احساس می‌کنند «از این جا رانده و از آن جا مانده» هستند. به علاوه، کمک کردن به افراد برای کسب موفقیت از طریق تطبیق با انتظارات متغیر جامعه هرگز نمی‌تواند آنچه را که آن‌ها از ته دل در آرزوی هستند، یعنی کسب رضایت خاطر عمیقی که از انجام مقصود زندگی‌شان می‌آید، به آن‌ها ببخشد.

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

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

کسی را بهتر از خانم دکتر پاتریشیا آدسون^۱ نمی‌شناسم تا نظریاتی را که در کتاب بیدار کردن قهرمانان درون^۲ درباره کهن‌الگوها و روند رشد فردیت مطرح کرده‌ام، بردارد و با نظریه‌ها و الگوهای دیگر ترکیب کند و در راه آموزش عمیق دیگران به کار گیرد. او همکار و دوست ارزشمند و دیرینه من است و من برای کمکی که کتاب‌هایش به روانشناسان، مربیان، و دیگران می‌کند ارزش بسیار قائلم زیرا آن‌ها را از تمرکز روی سلامت، عادی بودن و تعاریف سطحی مربوط به موفقیت فراتر برده و توان بالقوه و زیبای موجود در درون تک‌تک انسان‌هایی را که به آن‌ها مراجعه می‌کنند، عیان می‌کند.

کتاب بیداری قهرمانان درون دومین کتاب از نوشته‌های دکتر آدسون است که هدفش کمک به متخصصان برای استفاده از نظریه‌های کهن‌الگوهای مندرج در کتاب بیدار کردن قهرمانان درون نوشته خانم پیرسون و به کار بردن آن‌ها در کارشان است. اولین کتاب که برای روان‌درمانگران نوشته شده بود، یافتن قطب شمال حقیقی خودتان: و کمک به دیگران برای یافتن جهت‌گیری در زندگی^۳ بود (آدسون، ۱۹۹۹). این کتاب بی‌نهایت مفید به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد که حالا که من درمانگر هستم چطور از نظریه‌های مختلف به شکل منسجم در کارم استفاده کنم؟ و حالا که درمانگر هستم نقشم چیست؟ آدسون با استفاده از الگوی سفر قهرمانی که ترکیبی از نظریه یونگ و نظریه رشد بود و استعاره‌ای برای روند درمانی است، به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد. سپس نقش درمانگر را روشن کرده و آن را نقش راهنمای سفری می‌داند که فنون درمانی و دخالت‌های مناسب برای وظایف و کارهایی که مراجع می‌خواهد انجام دهد را انتخاب می‌کند؛ نه این‌که کار با فلان نظریه شخصیت یا مکتب خاصی که درمانگر در آن تعلیم دیده را انتخاب کند.

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

1. Dr. Patricia Adson

2. Awakening the Heroes Within

3. Finding Your Own True North: And Helping Others Find Direction in Life

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

دکتر آدسون در سراسر کتابش به شاخص کهن‌الگوی پیرسون - مار (PMAI)^۱ به‌عنوان یکی از ابزارهای ارزیابی کهن‌الگوهای فعال در مراجعان اشاره می‌کند. این ابزارها به اضافه مطالب کتاب عالی خانم دکتر آدسون، برای تعلیم زندگی (کمک به مردم برای این‌که زندگی مناسب خودشان را داشته باشند)، تعلیم موفقیت (کمک به مردم برای موفق شدن در هر حوزه زندگی‌شان)، و تعلیم مدیران (کمک به رهبران و مدیران برای این‌که ضمن کسب رضایت‌خاطر شخصی بتوانند بهترین رهبر و مدیر باشند) قابل استفاده است. در حالی که کتاب بیداری قهرمانان درون در وهله اول برای دست‌اندرکاران حوزه مربی‌گری نوشته شده، مهارت‌ها و نگرش‌های وصف شده در این‌جا می‌تواند برای والدین، آموزگاران، سرپرستان و ناظران محیط‌های کار، و همه کسانی که می‌خواهند به دیگران در راه نیل به توان بالقوه کامل‌شان کمک کنند، مفید و آموزنده باشد.

کارول س. پیرسون^۲

1. Pearson-Marr Archetype Indicator

2. Carol S. Pearson

دیباچه (ویژه مربیان)

کمتر کسی هست که مربی‌گری را به عنوان حرفه اول خود انتخاب کند؛ من هم نکردم. در واقع در برابر این ایده مقاومت کردم و وقتی اولین بار مقالات مربوط به مربی‌گری شخصی در مجلات و روزنامه‌ها ظاهر شد ناراحت و دلخور شدم. من از مربی‌گری مدیران و مربی‌گری ورزشکاران خبر داشتم و این فعالیت‌ها را درست می‌دانستم و قبول داشتم که وقتی کسی در حوزه ورزش آگاه و باتجربه است می‌تواند مربی باشد و مربی مدیران هم کسی است که با ظرایف و ریزه کاری‌های دنیای تجارت و مدیریت کاملاً آشناست. اما مربی‌گری زندگی شخصی؟ من به عنوان روان‌درمانگر فکر می‌کردم رشد شخصی قلمرو کار من است و من مدت‌های مدید به سختی کار کرده‌ام تا صلاحیت لازم برای اخذ مدرک کارم را کسب کنم.

بنابراین تا مدتی شکاک ماندم. کسانی که مربی‌گری می‌کردند اغلب اوقات مرا یاد سخنرانان و تهییج‌گرانی چون ورنر ارهارد و نهضت‌های نمایشی و پرزرق‌وبرقی می‌انداختند که بسیار با کلاس بودند و گاه نتایج خوبی می‌گرفتند اما فاقد جوهره درست بودند و ریشه در هیچ نظریه خاصی نداشتند. هر چند فنون مربی‌گری‌ای که ارتباط نزدیکی با روش‌های درست کاربرد نظریه رفتاری و سایر نظریه‌های مبتنی بر شایستگی داشت برایم جذاب بود، وعده سلامت و ثروت و سعادت (به‌خصوص برای مربی) به‌نظرم ساده و سطحی می‌رسید.

اما تا چند، سال فشار فزاینده‌ای را برای تطبیق کار روان‌درمانی‌ام با یک الگوی پزشکی و نظام مراقبت درمانی تعریف شده احساس می‌کردم. این الگو بر ناراحتی ذهنی و عاطفی تأکید می‌کرد، روح و روان را نادیده می‌گرفت

و نقش متخصصی را به من واگذار می‌کرد که روی بیمار برجسی می‌زند و درمان مشخص و تأیید شده‌ای را تجویز می‌کند. من همیشه بیشتر به رشد علاقه‌مند بودم تا بیماری و سال‌های سال دنبال راه‌های کار کردن با مراجعانی گشتم که در الگوی بیماری نمی‌گنجیدند، یعنی راه‌هایی که به‌جای ملامت و علت‌یابی روی نوآوری و قوه‌تخیل تأکید داشت.

من در تلاش خود برای این‌که هر مراجعی را فردی یگانه و منحصر به‌فرد ببینم راه‌های درمانی بسیار جالبی پیدا کردم، مثل: درمان مبتنی بر راه‌حل کوتاه، درمان‌شناسانه، درمان مبتنی بر احتمالات، و درمان مبتنی بر روایت‌گویی. این نگرش‌های درمانی از فنونی استفاده می‌کردند که شایستگی‌ها و ویژگی‌های مثبت مراجعان را خطاب قرار می‌داد. به علاوه من به نظریه‌های یونگی، اگزیستانسیالیستی و بشردوستانه‌ای که به معنویت و روح توجه می‌کردند و روی یگانگی و پیچیدگی هر مراجع تأکید داشتند علاقه‌مند بودم. من هم مثل بیشتر روان‌درمانگران خودم را بیشتر التقاطی و ترکیب‌گر می‌دانستم تا پیرو مکتبی خاص. در عین حال من در پی رشته‌ واحد و مبنای مشترکی بودم که با آن بتوانم از این نگرش‌ها به‌طرز گزینشی استفاده کنم، نه التقاطی.

تا این‌که این رشته‌ واحد و مشترک را در چارچوب کار پرورشی و فرهنگ مفاهیم اسطوره‌ سفر قهرمانی که در کار خانم کارول س. پیرسون توصیف شده یافتیم. خانم پیرسون در کتاب بیدار کردن قهرمانان درون: دوازده کهن‌الگویی که به ما کمک می‌کنند تا خودمان را بیابیم و دنیا مان را تغییر دهیم (۱۹۹۱، ص ۹۴) بر اساس کار جوزف کمپبل و کارل گوستاو یونگ سه مرحله سفر (تدارک، سفر روح، و بازگشت) را مشخص کرده، رابطه سفر قهرمان با رشد انسان و روند درمان را شرح می‌دهد و دوازده کهن‌الگویی را که به‌مثابه راهنمایان درونی ما در هر مرحله سفر خدمت می‌کنند برمی‌شمارد.

من پس از مطالعه و بررسی جدی و شدید با کارول پیرسون و سال‌ها استفاده از این الگو در کار درمانگری‌ام کتابی به نام یافتن قطب شمال حقیقی خودتان نوشتم (آدسون، ۱۹۹۹). در این کتاب به درمانگران نشان دادم که

چطور از الگوی سفر راهنمای قهرمان در کار خود استفاده کنند و با استفاده از اسطوره سفر قهرمانی به عنوان چارچوب کار درمانی خود روشی را برگزینند که مراجع-محور است. درمانگر می تواند خودش را راهنمای سفر ببیند، نقش های متفاوتی به عهده بگیرد و به جای چسبیدن به مکتبی که در آن تربیت شده، بسته به وظایف مشخصی که درمانگر و مراجع می خواهند انجام دهند دیدگاه های نظری مختلف را به کار گیرد.

سفر قهرمانی، داستان رشد در تمام طول زندگی است. من درمانگری راهنما را کسی می دانستم که به مراجعان کمک می کند تا منابع درونی نهفته در وجودشان را بیدار کنند و وظایف مربوط به رشد خودشان در زندگی را انجام دهند و راه خودشان را پیدا کنند. اما همچنان که با این مفهوم کار می کردم دریافتم که به عنوان درمانگری که داخل الگوی پزشکی روان درمانی و محدودیت های نظام مراقبتی کار می کند، اساساً کارم به آماده کردن افراد برای سفر محدود شده است.

نظام روان درمانی، با ارکان نظریه سایکودینامیک و تفکر فرویدی آن، اغلب اوقات به منزله تکرار همان رابطه پدرانه و مادرانه ای است که به تکمیل وظایف پرورشی دوران کودکی کمک می کند - وظایفی که برای تدارک اولیه سفر قهرمان مناسب و مفیدند. به طور کلی، درمانگر به پسرفت و ناکارآمدی می پردازد و خدمتی می کند که اغلب اوقات به شدت ضروری است. شکی نیست که کسانی که به کلی برای سفر ناآماده اند و اعتماد یا اقتدار بسیار اندکی دارند، یا کسانی که مبتلا به اختلالات ذهنی مهمی اند، به روان درمانگر نیاز دارند.

اما برای بقیه سفر و برای این که مراجعان به افراد منحصر به فرد تبدیل شوند و با استعدادهاشان به جامعه خدمت کنند، می توانند از راهنمای سفر استفاده کنند و راهنمای سفر نباید درمانگر باشد.

من همچنان که با نقشم به عنوان درمانگری راهنما دست و پنجه نرم می کردم، یکی از دوستان درمانگرم به مفهوم مربی گری علاقمند شد، مربی ای استخدام کرد و کم کم به من نشان داد که این روند چقدر برایش مفید

بوده است. وقتی او متون مربی‌گری و تجربه‌ی مربی‌گری‌اش را در اختیارم گذاشت، فهمیدم که مربیان هم همان کاری را می‌کنند که من می‌کنم، یعنی با افراد کار می‌کنند و کمک‌شان می‌کنند تا مفهوم و مقصود زندگی‌شان را کشف کنند و به «قطب شمال حقیقی» خودشان برسند. روند مربی‌گری دقیقاً با مفهوم من از سفر قهرمانی مطابقت داشت.

وقتی از وجود برنامه‌ای برای تربیت درمانگران و تبدیل آن‌ها به مربی‌ها خبر شدم (برنامه‌ی موسوم به تراپیست‌یو^۱ که اکنون «مؤسسه‌ی تربیت مربی‌گری» خوانده می‌شود) در آن ثبت‌نام کردم تا به‌طور دست‌اول مربی‌گری را تجربه کنم و به محض این‌که متون آن‌ها را خواندم تحت‌تأثیر قرار گرفتم. من دریافتم که مربی‌گری فقط به اجرا مربوط نمی‌شود. بلکه به مقصود و مفاهیم مربوط است و بینش، برنامه‌ها، اقدام به عمل و تعمیق یادگیری را هم شامل می‌شود. دریافتم که به‌عنوان مربی می‌توانم از الگوی پزشکی فراتر بروم و همان نوع راهنمای سفری شوم که می‌خواهم.

تجربه‌ی کار با طرح تراپیست‌یو تجربه‌ی جدیدی برای من بود. کلاس‌ها تلفنی برگزار می‌شد به‌طوری‌که من هرگز معلم یا هیچ‌کس دیگری را در کلاس ندیدم. کلاس مقدمه‌ای بود بر یادگیری از راه دوری که به‌نظم بسیار مؤثر آمد (مادام که شاگرد مشتاق باشد). مطالب کلاس‌ها و معلمان عالی بودند و تمام شاگردان دیگر کلاس، روانشناسانی بودند که مشغول کار بودند. در نتیجه بحث‌ها بسیار زنده و آموزنده بود و شباهت‌ها و تفاوت‌های مربی‌گری و روان‌درمانی را روشن می‌کرد.

سپس در حالی که مشتاق بودم چیزهای بیشتری درباره‌ی مربی‌گری یاد بگیرم و مربیانی را ملاقات کنم که از زمینه‌های دیگری بجز حوزه‌ی روان‌درمانی می‌آمدند، در «مؤسسه‌ی هودسون» سانتا باربارا ثبت‌نام کردم. «مؤسسه‌ی هودسون» محلی است که برنامه‌های مبتنی بر نظریه‌های پرورش بزرگسالان و رشد سازمانی را اجرا می‌کند و بر نیاز به مدیریت تغییر و تحول مدام خود در دنیایی متغیر تأکید می‌گذارد. مربیان «مؤسسه‌ی هودسون» به این

منظور تربیت شده‌اند که نه تنها در «سفر بزرگ رشد مادام‌العمر» با مراجعان کار کنند بلکه در فصول مختلف زندگی و گذارهای مربوط به چرخه‌های دائمی تجدید حیات مستمر مراجعان نیز با آنها کار می‌کنند.

فردریک هودسون^۱، بنیانگذار «مؤسسه هودسون» متخصص رشد بزرگسالان و یادگیری مادام‌العمر است و مربیان «مؤسسه هودسون» از الگوی مبتنی بر نظریه رشد و پرورش بزرگسالان و نظریه تغییر مدام استفاده می‌کنند. من در دوره تخصصی بلندمدت هشت ماهه‌ای شرکت کردم که چهل نفر دیگر از سراسر کشور نیز در آن حضور داشتند. در آن گروه تنها دو متخصص دیگر حوزه بهداشت ذهنی بود، یک روان‌پزشک و یک مددکار بالینی. بقیه شاگردان همگی افراد متخصص و ماهر و پخته‌ای در حوزه‌های حقوق، طب، روحانیت، رشد سازمانی، آموزش و پرورش، مدیریت بیمارستان، مدیریت بازرگانی، منابع انسانی، و مناصب اجرایی بودند. ما در جلسات متعدد با موضوعات مشترک به صورت رودررو با هم ملاقات می‌کردیم و بین جلسات هم از طریق تلفن و خبرنامه‌های مؤسسه با هم در تماس بودیم.

کار من در «مؤسسه هودسون» علاقه‌ام به استفاده از الگوی سفر قهرمانی به عنوان پایه‌ای برای کار مربی‌گری را تشدید کرد: حالا مراجع، همان قهرمان بود و مربی، راهنمای سفر. به علاوه، مجال آشنایی با پاملا مک‌لین، فردریک هودسون، و کارکنان و شاگردان «مؤسسه هودسون» احترام مرا به قابلیت کسانی که به سمت حوزه مربی‌گری و تعلیم مربی کشیده می‌شوند، بیشتر کرد.

این کتاب بر اساس ترکیبی از کار کارول س. پیرسون (به خصوص بیدار کردن قهرمانان درون و شاخص کهن‌الگوی پیرسون - مار) و کار «مؤسسه هودسون» به صورتی که در کتاب حرکت زندگی به قلم هودسون و مک‌لین ارائه شده استوار است. این کتاب حاکی از بازگشت از سفر حرفه‌ای خود من و ادامه (و گاهی تکرار) کاری است که در یافتن قطب شمال حقیقی خودتان شروع کردم. من این کتاب را برای مربیان و یاریگران دیگری (معلمان،

1. Feredric Hudson

والدین، سرپرستان، و مشاوران) نوشته‌ام که می‌خواهند با عواطف قدرتمند و مسائل مربوط به رشد انسان بیشتر کار کنند و در عین حال بار نشدن از روی مرزهای کار و حرفه‌شان، درستکاری خودشان را حفظ کنند. به‌علاوه این کتاب می‌تواند راهنمایی برای روان‌درمانگرانی باشد که در جستجوی راهی برای یادگیری روانشناسی مثبت بر مبنای رشد و نه بیماری هستند. من امیدوارم مددکارانی که می‌خواهند کار «عمیق‌تری» با مراجعان انجام دهند این کتاب را نقشه مفیدی برای راه و منبع اطلاعات عملی‌ای ببینند که بر پایه آن می‌توان مراجعان را به درمانگر رجوع داد.

من همیشه به شنیدن داستان سفر خوانندگان کتاب علاقمند بوده‌ام و خواسته‌ام از تجاربی که سفر دیگران را تسهیل می‌کند بشنوم یا بدانم کسانی که از روند ارائه شده در کتاب بیداری قهرمانان درون استفاده کرده‌اند چه نظری درباره آن دارند. شما هم اگر مایل‌اید می‌توانید نظرات و تجاربتان را از طریق پست الکترونیکی Padson@aol.com با من در میان بگذارید.

پاتریشیا ر. آدسون^۱

مقدمه

نقش مربی خصوصی این است که مراجعانش را قادر سازد تا برنامه کارشان را تعیین کنند و کمک‌شان کند تا راه‌های مناسب خودشان را برای زندگی‌شان بیابند. من در این کتاب طرز تفکر جدیدی را درباره محتوا و روند مربی‌گری ارائه می‌دهم. این راهی است که ضمن ارج نهادن به هر فرد، الگوی پرباری را برای رشد بزرگسالان ارائه می‌دهد که بر پایه کار یونگ، اریک اریکسون^۱ و کارول س. پیرسون استوار است. این طرز نگرش تازه به مربی‌گری مسلماً تنها راه موجود نیست، اما یکی از راه‌هایی است که به من کمک می‌کند تا بی آن‌که مرزهای قلمرو روان درمانگری را زیر پا بگذارم، مراجعانم را قادر سازم تا به مسائل عمیق‌تر رشد عاطفی، اجتماعی و معنوی‌شان پردازند؛ و من این روند را آموزش عمیق می‌خوانم.

سفر قهرمانی: محتوای آموزش عمیق (ویژه مربیان)

رشته مربی‌گری در واقع راهی است مراجع - محور برای کار کردن با افراد، کمک کردن به آن‌ها تا به اهداف‌شان برسند، زندگی‌شان را متعادل کنند و رضایت‌خاطر عمیق کسب کنند. مربی‌گری به‌جای مداوای زخم‌های گذشته، روی رشد مادام‌العمر مراجع تمرکز می‌کند. مربی و مراجع همچون دو شریک و رفیق با هم کار می‌کنند و رابطه‌ای برقرار می‌کنند که به‌جای تحکم یکی به دیگری، دو طرف با هم برابرند.

1. erik erikson

۲. بیداری قهرمانان درون

دستور کار این رابطه آموزشی توسط مراجع تعیین می‌شود، نه مربی؛ و فرد مراجع به جای این‌که معیوب یا دچار اختلال تلقی شود، «ذاتاً کامل و با استعداد» قلمداد می‌شود. قلمرو مربی قلمرو رشد و پرورش فرد بزرگسال است، در حالی‌که قلمرو روان درمانگر بیشتر به وظایف کامل نشده رشد کودک مربوط است. مربی‌گری روند غنی‌سازی است، نه ترمیم.

من آموزش عمیق را نگرشی نسبت به مربی‌گری می‌دانم که روی روندهای ذهنی ناخودآگاه به مثابه منبع سلامت و سعادت عاطفی، جسمی، ذهنی و روحی تمرکز می‌کند - در تقابل با روانشناسی عمقی که این روندهای ذهنی ناخودآگاه را منبع اختلالات و ناراحتی‌های عاطفی می‌داند. مربی آموزش عمیق به افراد کمک می‌کند تا منابع درونی ذاتی‌شان را از اعماق ناخودآگاه بیرون بکشند تا بتوانند با چالش‌ها و گذارهای زندگی بزرگسالی روبه‌رو شوند و جایگاه خویش را در جهان بیابند.

من برای درک این مسائل پیچیده رشد و پرورش و تغییر بزرگسالان از اسطوره سفر قهرمانی به مثابه یک رکن نظری و ارائه نقشه ساده‌ای از قلمرو رشد انسان استفاده می‌کنم. به علاوه برای استفاده از این الگوها می‌توانیم نظریه وظایف رشد روانی اجتماعی اریک اریکسون، نظریه رشد و پرورش بزرگسالان و تفکر یونگی مربوط به همین چارچوب را در نظر داشته باشیم.

مراحل سفر

اسطوره سفر قهرمانی نقشه‌ای را فراهم می‌کند که ادغام نظریه‌های رشد مختلف را نشان می‌دهد و ما را قادر می‌سازد تا تمام این عناصر را همچون کل واحد و منسجمی در نظر بگیریم. اسطوره در مورد هر فرد بزرگسالی صادق است و داستان عام رشد انسان یا تاریخ طبیعی‌گونه ما یعنی نژاد بشر را بازگو می‌کند. هر شخصی بارها سفر را دوره می‌کند: به طور طولی (در تمام طول عمر) و چرخه‌ای (در داخل مراحل مختلف زندگی). هر بار که ما امر آشنا را

مقدمه ۳

پشت سر می‌گذاریم، سفر جدیدی را آغاز می‌کنیم. هر گذار زندگی سفری بالقوه است.

در اسطوره، قهرمان با یادگیری طرز مراقبت از خود برای سفر آماده می‌شود، با جنگیدن با اژدهاها و کشف گنج بی‌همتا در مسیر سفر خویش پیش می‌رود و پس از آن باز می‌گردد تا این غنایم را با اتباع قلمرو پادشاهی قسمت کند. پس این داستان تدارک، جدایی، و بازگشت، وابستگی، استقلال و پیوستگی متقابل است و این‌ها چرخه‌های طبیعی زندگی هستند.

اما اسطوره سفر قهرمانی از این نظر اسطوره نیست که حقیقت ندارد، بلکه از این نظر اسطوره است که مثل همه اسطوره‌ها از «چارچوب فرهنگی مشترکی برای ارتباط و گفت‌وگو... و راه‌های تعلیم دادن واقعیت‌های مشاهده‌نشده‌ی از طریق نمادهای قابل مشاهده نشأت گرفته است» (همپدن-ترنر، ۱۹۸۲، ص ۱۹۸). وظیفه قهرمان این است که به جای این‌که بگذارد دیگران جایگاه او و زندگی‌اش در دنیا را تعیین کنند، خودش جایگاه خویش در دنیا را تعیین کند و اختیار زندگی خود را به دست گیرد. جوزف کمپبل در کتاب کلاسیکش، قهرمان هزار چهره^۱ این اسطوره بی‌زمان را به آگاهی عموم رساند و کاری کرد تا همه دریابند که تک‌تک ما مادام که آزادی انتخاب و قدرت تغییر داریم می‌توانیم قهرمان باشیم.

پیرسون در کتاب بیدار کردن قهرمانان درون رابطه سفر قهرمان و منابع درونی را کهن‌الگویی با رشد «من»^۲، «روح»^۳، و «خویشتن»^۴ به شکل سه مرحله سفر قهرمان توصیف کرد (شکل ۱-۱ را ببینید). او مرحله اول یا مرحله تدارک (من) را زمانی دانست که قهرمان آماده ترک کردن حالت وابستگی می‌شود و منابع درونی لازم برای پیش رفتن در دنیا با اتکاء به خودش را فراهم می‌کند. پیرسون مرحله دوم یا سفر روح (روح) را دوره‌ای

1. The Hero With a Thousand Faces

2. Ego

3. Soul

4. Self

۴. بیداری قهرمانان درون

شکل ۱-۱ مراحل سفر قهرمانی.

<p>مرحله یک آمادگی برای جدایی، ساختن «من» عناصر: دعوت، سقوط، زخم‌ها، رویارویی با اژدها</p> <p>.....</p>
<p>مرحله دو سفر برای یافتن استقلال فردی، کشف روح عناصر: جنگیدن با اژدهاها و یافتن گنج</p> <p>.....</p>
<p>مرحله سه بازگشت به جامعه، وابستگی متقابل، احساس مسئولیت عناصر: سهیم کردن دیگران در غنایم به دست آمده</p>

دانست که قهرمان موهبت‌های تشکیل‌دهنده خویشتن حقیقی و مستقل را کشف می‌کند. مرحله سوم یا بازگشت (خویشتن)، مربوط به زمانی است که قهرمان به جامعه برمی‌گردد تا این موهبت‌ها را با دیگران سهیم شود و در وضعیت وابستگی متقابل با دیگران زندگی کند.

مراحل روانی اجتماعی اریکسون

پیرسون متوجه رابطه متقابل مراحل سفر با مراحل رشدی شد که اریکسون تعریف کرده بود. اریکسون در واقع مراحل روانی جنسی فروید را به مراحل روانی اجتماعی زندگی ربط داد و وظایف رشد هر مرحله زندگی را تعریف کرد. (اریکسون، ۱۹۶۳). مراحل روانی اجتماعی اریکسون در شکل ۱-۲ نشان داده شده‌اند.

شکل ۱-۳ نشان‌دهنده ارتباط بین وظایف رشد اریکسون با مراحل سفر پیرسون است.

شکل ۱-۲ مراحل روانی اجتماعی اریکسون.

طفولیت	اعتماد در مقابل عدم اعتماد
اوایل کودکی	اختیار در مقابل شک و شرم
پیش دبستانی	ابتکار در مقابل احساس گناه
سن مدرسه	سعی و کوشش در مقابل احساس حقارت
بلوغ	هویت در مقابل گیجی در مورد نقش ها
اوایل جوانی	صمیمیت و نزدیکی در مقابل انزوا
میانسالی	باروری در مقابل رکود
سالخوردگی	تمامیت و انسجام در مقابل یأس و نومیدی

شکل ۱-۳ مراحل سفر پیرسون و مراحل وظایف روانی اجتماعی اریکسون.

تدارک	رشد = وابستگی «من»
اعتماد	وظیفه = رشد و پرورش اعتماد به خود و دیگران
اقتدار	وظیفه = ایستادن، حمایت کردن و دفاع از خود
ابتکار	وظیفه = یادگیری پذیرش مسئولیت برای خود
کوشش	وظیفه = یادگیری مهارت های اصلی اجتماعی و عادات کاری
سفر	روح = هویت = استقلال
هویت	وظیفه = یافتن آنچه دوست دارید، خلق کردن و رها کردن
صمیمیت	وظیفه = یافتن کسی که دوست دارید، آمادگی برای تعهد و رها کردن
بازگشت	خویشتن = کمال = وابستگی متقابل
باروری	وظیفه = سهیم کردن فعال دیگران در موهبت هاتان
صمیمیت	وظیفه = وفادار بودن به خودتان و رسیدن به خرد خودتان

درباره کهن‌الگوها

کهن‌الگو مفهوم دیرینه‌ای است که به ایده افلاطون از صور مثالی برمی‌گردد: یعنی الگوهای موجود در ذهن الهی که تعیین می‌کنند دنیای مادی به چه شکلی به وجود بیاید. اما ما مفهوم کهن‌الگوهای درونی را مدیون یونگ هستیم: الگوهای شاخصی که از قبل در روان جمعی نژاد بشر موجودند و خودشان را تا ابد در روان تک‌تک انسان‌ها تکرار می‌کنند و طرز ادراک و عمل ما را به‌عنوان موجوداتی روان‌شناختی تعیین می‌کنند.

رابرت جانسون - کار درونی^۱

ایده یونگ در مورد کهن‌الگوهای روان‌شناختی، تفاوت بسیاری با نظریه‌های زیگموند فروید داشت. فروید معتقد بود که کودکان همچون لوح سفیدی پا به دنیا می‌گذارند و پس از آن شخصیت‌شان توسط رابطه با والدین شکل می‌گیرد. وی با استفاده از افسانه ادیپ طرز شکل‌گیری شخصیت کودک را نشان داد و توضیح داد که چگونه کودک می‌تواند در اثر رویدادهای جنسی پدید آمده در رابطه والدین با کودک زخم بخورد.

اما یونگ معتقد بود که افسانه ادیپ تنها معرف یک جنبه رشد انسان است. یونگ موافق بود که تجربه شخصی در رشد فرد ایفای نقش می‌کند، اما در عین حال معتقد بود که ما با الگوهای روانی مشترکی از رفتار غریزی به دنیا می‌آیم که در مورد همه انسان‌ها یکسان است. از دیدگاه یونگ، نقش تجربه شخصی در واقع پرورش و بیدار کردن قابلیت‌های درونی‌ای بود که از قبل وجود داشتند - یعنی همان کهن‌الگوهای ناخودآگاه جمعی و ناخودآگاه شخصی. برخلاف فروید که ناخودآگاه شخصی را مجموعه آرزوهای غریزی و سرکوب شده (معمولاً جنسی) می‌دانست، یونگ ناخودآگاه جمعی را گنج نهفته‌ای می‌دید که منتظر کشف شدن است.

۱. این کتاب با عنوان «کار درونی» توسط بنیاد فرهنگ زندگی چاپ شده است.

کهن‌الگوهای پیرسون

«راهنماهای درونی یا کهن‌الگوهایی که ما را در سفر درونی مان هدایت می‌کنند که هر یک نمونه‌ای از روش‌های بودن در سفر هستند... هر یک از آنها درسی برای آموختن به ما دارد و روی مرحله‌ای از سفر نظارت می‌کند.»

کارول پیرسون – بیدار کردن قهرمانان درون

پیرسون در کتاب *بیدار کردن قهرمانان درون* به ما کمک کرد تا راحت‌تر با مفهوم انتزاعی کهن‌الگوها آشنا شویم. او کهن‌الگوهای نهفته در روند رشد انسان را به صورت شخصی در آورد و آن‌ها را راهنماهای درونی‌ای دانست که برای هدایت و راهنمایی هر قهرمان (شخصی) در طول سه مرحله سفر حاضر و آماده‌اند. پیرسون به جای استفاده از نام‌های ناآشنای لاتین، یونانی یا اصطلاحات روانشناسانه برای این جوانب شخصیت ما، نام‌های آشنا روی آن‌ها گذاشت: معصوم، یتیم، جنگجو، حامی، عاشق، جستجوگر، آفرینشگر، نابودگر، حاکم، فرزانه، جادوگر، دلقک. شکل ۱-۴ توصیف کوتاهی از هریک از این راهنماها ارائه می‌کند.

این کهن‌الگوها منابع، ویژگی‌ها و قابلیت‌های اساسی انسانی‌ای هستند که در لایه بیولوژیکی وجود انسان تعبیه شده‌اند. این‌ها راه‌های طبقه‌بندی و گفت‌وگو درباره قابلیت ما برای حمایت از دیگران، ایستادن در راه عقاید خودمان، دفاع از خودمان، شگفتی و اعتماد و تجربه حس خسران (علاوه بر چیزهای دیگر) هستند. ما برای انجام وظایف اساسی رشد انسان، مثل یادگیری اعتماد، مختار بودن، یافتن هویت و شغل مال، زندگی کردن و انتقال آموخته‌های مان به دیگران، به کهن‌الگوها متوسل می‌شویم. ما با این کار راه سفر قهرمانی (به‌طور استعاری) را در پیش می‌گیریم، با اژدهاهامان (انتظارات دیگران از ما) می‌جنگیم، گنج‌ها مان را می‌یابیم، احساس هویت پیدا می‌کنیم و باز می‌گردیم تا این‌ها را با دیگران سهیم شویم.

شکل ۱-۴ شرح کوتاه دوازده کهن‌الگوی پیرسون.

کهن‌الگوهای مرحله تدارک سفر	
معصوم.	بخش پاک و اعتمادکننده وجود ما که به‌رغم تجارب شخصی‌اش ایمان خود را حفظ کند.
یتیم.	بخشی که به آن خیانت شده، آزار دیده، یا طرد شده است.
حامی.	قابلیت پرورش و حمایت از خودمان و دیگران.
جنگجو.	قابلیت حمایت و دفاع از خودمان و تعیین محدوده‌ها و هدف‌ها.
کهن‌الگوهای سفر روح	
جوینده.	نیاز به جستجوی چیزی متفاوت، طلب معنا، سیاحت و جستجو کردن
عاشق.	قابلیت مراقبت کردن، پیوند خوردن، متعهد شدن، و شور و شوق داشتن
آفرینشگر.	قابلیت گشودن قوه تخیل و چیزی را که قبلاً هرگز وجود نداشته ظاهر کردن
نابودگر.	قابلیت رها کردن و خلاص کردن خودتان از چیزهایی که دیگر از ارزش‌های شما حمایت نمی‌کنند و نیز پذیرش فناپذیری
کهن‌الگوهای بازگشت	
حاکم.	قابلیت استفاده از تمام منابع و امکانات مان و قبول مسئولیت در قبال خود و دیگران
فرزانه.	توانایی دستیابی به خرد، جستجوی حقیقت و پذیرش ابهام
جادوگر.	قابلیت تغییر آنچه باید تغییر یابد از طریق عمل کردن به کمک کار کردن روی بینش و بصیرت خودمان
دل‌فک.	قابلیت تجربه کردن زندگی به‌طور کامل و بیان حقیقت بدون مجازات شدن

منابع کهن‌الگویی در تک‌تک ما وجود دارند و می‌توانند فعال شوند یا در مراحل مختلف و سنین متفاوت زندگی مان فراخوانده شوند. اما هر چند کهن‌الگوها قابلیت‌های عام و ذاتی هستند، در هر فرد به شکل متفاوتی ظاهر می‌شوند؛ زیرا از صافی فرهنگ و تجارب زندگی شخصی ما عبور می‌کنند. ما پس از این‌که حضور این نیروها را تشخیص دادیم و به رسمیت شناختیم، می‌توانیم به آن‌ها متوسل شویم و متعادل‌شان کنیم. آگاه شدن از وجود کهن‌الگوها ما را قادر می‌سازد تا این منابع درونی را فعال کنیم و به‌طور آگاه

زندگی کنیم؛ یعنی زندگی‌مان را خودمان بسازیم و اداره‌اش کنیم. اما وقتی از وجود کهن‌الگوها ناآگاهیم، به جای این‌که ما آن‌ها را زندگی کنیم آن‌ها «ما را زندگی می‌کنند». منظورم از این گفته این است که وقتی ناآگاهیم، رفتارمان تحت تأثیر نیروهایی قرار دارد که نمی‌دانیم می‌توانیم کنترل‌شان کنیم. در نتیجه واکنش‌های ما به محرک‌های محیط زندگی‌مان ناآگاهانه یا نپیخته است. افزودن کهن‌الگوها به مراحل مختلف سفر و وظایف رشد، به طوری که در شکل ۱-۵ نشان داده شده، نقشه قلمرو رشد و تغییر را کامل می‌کند.

کهن‌الگوها منابع درونی‌ای هستند که ما می‌توانیم فعال‌شان کنیم تا در طول راه راهنمایی‌مان کنند و ما را در مسیر سفرمان هدایت کنند. درمانگران و مربیان می‌توانند به مراجعان کمک کنند تا وقتی گم‌شده‌اند یا نامطمئن‌اند راه‌شان را پیدا کنند و علاوه بر آن راهنمایی‌شان کنند تا از معنا و مقصود زندگی‌شان آگاه شوند و سهم خود را به جهان ادا کنند.

طرز خواندن این کتاب

راهنما با حرف زدن درباره سفر راهنمایی‌تان نمی‌کند. او کمک می‌کند تا زندگی‌تان را کاملاً بررسی کنید و خودتان بیشترین بهره را از آن بگیرید. از آن‌جا که مربیان نمی‌توانند به دیگران کمک کنند تا چیزی را که در کتابی توصیف شده تجربه کنند، از شمای خواننده دعوت می‌کنم تا راه سفر خودتان را در پیش بگیرید. این کتاب را طوری بخوانید که گویی راهی سفر خودتان شده‌اید و وقتی کتاب را مطالعه می‌کنید پرسش‌ها را از خودتان بپرسید و تمرین‌ها را انجام دهید.

۱۰ بیداری قهرمانان درون

شکل ۱-۵ مراحل سفر، مراحل روانی اجتماعی اریکسون و کهن‌الگوهای پیرسون.

تدارک	کهن‌الگوها
رشد - وابستگی «من»	
اعتماد	معصوم
اقتدار	یتیم
ابتکار	حامی
کوشش	جنگجو
.....	
سفر	کهن‌الگوها
روح - هویت - استقلال	
هویت	جستجوگر
صمیمیت	عاشق
	آفرینشگر
	نابودگر
.....	
سفر	کهن‌الگوها
خویشتن - کمال - وابستگی متقابل	
باروری	حاکم
صمیمیت	فرزانه
	جادوگر
	دلچک

من شما را در سفر مربی پیش می‌برم و در طول راه کمی دربارهٔ سفر خودم حرف می‌زنم. وقتی بخش‌های مربوط به «من» و «روح» را می‌خوانید، متوجه خواهید شد که تدارک سفر و راهی سفر شخصی خودتان شدن به چه معناست و با فرهنگ لغات سفر قهرمانی به مثابه چارچوب آموزش عمیق آشنا می‌شوید. در بخش مربوط به بازگشت،

مقدمه ۱۱

آنچه را که درباره خودتان یاد گرفته‌اید در سفر کاری و حرفه‌ای‌تان ادغام می‌کنید و می‌بینید که روند پنج مرحله‌ای راهنمای سفر چطور می‌تواند به سازماندهی روابط شما با مراجعان‌تان در جریان مربی‌گری کمک کند.

شاید در آغاز سفر ببینید که رجوع به نقشه جامع شکل ۱-۶ مفید است. این نقشه در واقع کهن‌الگوها را با نظریه‌های رشدی که در مقدمه به‌طور کوتاه به آن‌ها پرداختم ادغام می‌کند. برای آن‌هایی که می‌خواهند سفر مفصل‌تری داشته باشند، در پایان هر فصل دفترچه تمرینی را برای هر بخش از سفر گنجانده‌ام. لطفاً حتی اگر در حال حاضر در نظر ندارید راه سفر طولانی را در پیش بگیرید، مطالب دفترچه تمرین را بخوانید. از تمرینات دفترچه در کارتان با مراجعان‌تان نیز می‌توانید استفاده کنید.

وقتی این کتاب را می‌خوانید و با روند سفر قهرمانی کار می‌کنید، شاید بعضی از واژه‌ها برای‌تان ناآشنا باشند یا به‌طرز ناآشنایی استفاده شده باشند. بنابراین فرهنگ اصطلاحات کوتاهی در انتهای کتاب درج شده تا کمک‌تان کند که این معانی جدید را در مطالعه‌تان از آموزش عمیق درک کنید.

حالا به دعوت و ندای درون‌تان گوش کنید، راهی سفر شوید، کهن‌الگوها را بیدار کنید، اژدها را بکشید، گنج را پیدا کنید و به قلمرو خاص خودتان بازگردید. سفر بخیر! و این جمله جاودانی یوگی برا را به‌خاطر داشته باشید که گفته است: «تا وقتی کار تمام نشده، تمام نشده است» تا وقتی قهرمان بازنگشته و گنج‌ها را با ساکنان قلمرو خود سهیم نشده کار تمام نشده است.

شکل ۱-۶ نقشه جامع.

بازگشت «خویشتن»	سفر «روح» «روح»	تدارک «من» «من»	مرحله سفر
حاکم فرزانه جادوگر دلک	جستجوگر عاشق نابودگر آفرینشگر	معصوم یتیم حامی جنگجو	کهن‌الگوها
سهیم شدن موهبت‌هاتان با دیگران، زندگی کردن با درست‌کاری و تمامیت	یافتن موهبت‌ها، ارزش‌ها، مقصود و احساس هویت‌تان	مراقبت از خود کارکردن با دیگران	نتیجه
باروری تمامیت	هویت صمیمیت	اعتماد اقتدار	وظایف رشد
ادغام «من» و روح تقسیم‌گنج با دنیا	دعوت و سقوط ازدها موهبت‌ها، ارزش‌ها و مقصود	زخم‌ها رشد «من» و مهارت‌ها	عناصر سفر

فصل یک

آغاز سفر

ساختن قطعات اصلی «من»			
معموم	یتیم	حامی	جنگجو

«من» جایگاه آگاهی است و تأیید و تشخیص این‌که یک «من» جدا از مادر و بقیه دنیا وجود دارد؛ «من» می‌تواند روی دنیا اثر بگذارد. «من» بزرگسال بالغ و پخته، قابلیت‌ها و توانایی‌هایش را پرورش می‌دهد تا نه فقط نیاز به امنیت، بلکه همه نیازهای ما را رفع کند... به علاوه، نیازهای فردی ما را با نیازهای دیگران متعادل می‌کند و به این ترتیب به بقا و رشد فرد، خانواده، جامعه، ملت و نژاد بشر کمک می‌کند.»

کارول پیرسون – بیدار کردن قهرمان درون

ما با رجوع دوباره به وظایف رشد دوران کودکی و متعادل کردن کهن‌الگوهای «من» می‌توانیم به خودمان و دیگران کمک کنیم تا آماده سفر شویم. کهن‌الگوهای «من» قطعات اصلی تشکیل‌دهنده تجربه انسانی هستند: آنها نماینده درونی رابطه سه‌گانه مادر - پدر - کودک هستند که بارها و بارها

۱۴. بیداری قهرمانان درون

به صورت درون‌مایه‌های هنر، افسانه، شعر و ادبیات ظاهر می‌شوند. آمادگی سفر یعنی پرورش قدرت «من» به نحوی که در نهایت ما را قادر سازد تا از وضعیت وابستگی به استقلال برسیم و این وضعیت را در طول سفر حفظ کنیم.

در اصطلاحات روانشناسی، «من» به‌عنوان «جزئی از اجزای تشکیل‌دهنده شخصیت» توصیف شده که با دنیای بیرونی و نیازهای عملی آن سروکار دارد... [و] ما را قادر می‌سازد تا امور را درک کنیم، استدلال کنیم، مسائل را حل کنیم، واقعیت را امتحان کنیم و غرایز را متعادل کنیم. همه این‌ها بنا به امر ضمیر آگاه است... (گولدسون ۱۹۸۴، ص ۲۴۷). «من» نقش مهم «حفظ تعادل بین غرایز درونی و واقعیت بیرونی را ایفا می‌کند» (ص ۲۴۹). پیش از این‌که راهی سفر شویم، اولین کارمان مرور کهن‌الگوهای «من» و کسب اطمینان از حضور همه منابع لازم است.

از زاویه رشد انسان، به‌راحتی می‌توان درک کرد که ما پیش از این‌که بتوانیم مستقل شویم باید اعتماد، اقتدار، کوشش و ابتکار داشته باشیم (وظایف رشد کودکی اریک اریکسون). اگر این‌ها را پرورش ندهیم ممکن است برای مراقبت از خودمان یا دست‌کم برای احساس این‌که چه کسی هستیم، مجبور شویم به سایر افراد و نهادها تکیه کنیم. کسانی که سطح ابتدایی و اولیه اعتماد یا اقتدار را پرورش نداده‌اند و در نتیجه قدرت «من» بسیار پایینی دارند، به احتمال قوی بیشتر به روان‌درمانگر نیاز دارند تا مربی. اما بیشتر مردم و مسلماً مراجعانی که به‌جای درمانگر، مربی انتخاب می‌کنند، اعتماد و استقلال کافی برای بقا و کار درست در دنیای بزرگسالان را در خود پرورش داده‌اند. با این حال باز هم بد نیست کهن‌الگوهای «من» را مرور کنیم و از راه‌های نامحسوس‌تری که وابسته به تأیید یا راهنمایی دیگران می‌مانیم و اثرات زیان‌باری که این کار می‌تواند روی زندگی ما داشته باشد آگاه شویم.

فصل یک - آغاز سفر ۱۵

وظایف اصلی پرورشی برای تدارک سفر

اولین وظیفه اصلی پرورشی برای تدارک سفر، پرورش اعتماد اولیه به خودتان است تا بتوانید زنده بمانید و از خودتان مراقبت کنید. وظیفه دوم پرورش اختیار و اقتدار است، یعنی توانایی‌های لازم برای مراقبت از خودتان. وظایف کوشش و ابتکاری هم که اریکسون از آن‌ها نام برده مهم هستند، اما این‌جا به‌طور مجزا به آن‌ها نمی‌پردازیم.

آمادگی برای سفر

اگر مدام کارهایی می‌کنید که دیگران دوست‌تان بدانند یا فکر کنند حال‌تان خوب است و اشکالی ندارید، بدانید که کاملاً برای سفر آماده نیستید. نشانه‌های دیگر عدم آمادگی شما برای سفر می‌تواند این‌ها باشد: ناتوانی از محول کردن کارها به دیگران و این احساس که همه کارها را خودتان باید انجام دهید، ترس از بیان آنچه می‌خواهید بگویید به این دلیل که شاید کسی عصبانی شود، ناتوانی از ترک رابطه یا شغل‌تان از ترس این‌که نتوانید روی پای خودتان بایستید، یا شاید ببینید که در خانواده یا محل کارتان دارید از همه مراقبت می‌کنید، به‌جز خودتان. هیچ‌یک از این‌ها نشانه نقص شخصیت یا موانعی غیرقابل عبور نیستند بلکه فقط نشان می‌دهد که هنوز وظایف یادگیری اعتماد به خودتان و ایستادن روی پای خودتان (اختیار و اقتدار) را کامل نکرده‌اید. به این علت است که کار تدارکاتی تقریباً همیشه از «من» شروع می‌شود. بیشتر ما پیش از رسیدگی به عناصر عمیق‌تر و دشوارتر سفر، باید کارهای تدارکاتی انجام دهیم.

وقتی این کار با «من» را انجام می‌دهید، بد نیست عقاید منفی‌ای را که درباره «من» شنیده‌اید رها کنید. نگران نباشید، «من» متعادل داشتن به معنی خودپسند یا خودخواه بودن نیست. در طول سفر و بیرون آن همچنان نگران نظر و واکنش‌های دیگران خواهید بود و تأیید آن‌ها را خواهید خواست. اما

۱۶ بیداری قهرمانان درون

در عین حال می دانید که می توانید (و باید) به خودتان اعتماد کنید و بدانید که می توانید از خود مراقبت کنید و با اختیار و اقتدار خود و دیگران کنار بیایید.

کهن الگوی معصوم
بخشی که به زندگی، خودمان و دیگران اعتماد می کند
.....
موهبت ها
اعتماد، خوش بینی، وفاداری
.....
از خودتان پیر سید...
آیا من می دانم که چه وقت به دیگران اعتماد کنم و چه وقت نکنم؟
چطور می توانم اعتماد کردن به خودم را یاد بگیرم؟

«معصوم بخشی از ماست که به زندگی، خودمان و دیگران اعتماد می کند. این بخشی است که ایمان و امید دارد؛ حتی وقتی ظاهر امور غیرممکن می نماید.»

کارول س. پیرسون – بیدار کردن قهرمانان درون

پو^۱ را در نظر بگیرید! خرسی که مطمئن است همه کوزه ها پر از عسل اند و همه کوزه های عسل هم فقط مال او هستند. پو می داند که دنیا دوستش دارد و همه چیز همیشه به بهترین وجه ممکن پیش می رود. وقتی دنیای شیرین پو را مجسم می کردید لبخندی بر لب تان نشست؟ آن لبخند، یا لبخند خودکاری که با دیدن کودکی شاد یا توله سگی بازیگوش بر لب مان می نشیند، پاسخ طبیعی کهن الگوی معصوم است.

معصوم آکنده از اعتماد و ایمان و خوش بینی است. برخی از ما کارمان را به صورت معصومانی آغاز می کنیم که آرمانها و آرزوهای بسیار بزرگ دارند.

۱. خرس عروسکی کارتوننی به همین نام Winnie the Pooh