



---

# بیداری قهرمان درون

دوازده کهن‌الگوی یاریگر برای یافتن خویشتن و دگرگونی جهان درون

---

نویسنده: کارول اس. پیرسن

بازگردان: فرناز فرود

---

چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۳

چاپ پنجم: زمستان ۱۳۹۸

---

شمارگان تا کنون: ۵۵۰۰ نسخه

---

## فهرست

#	
۹	سخن مترجم
۱۵	پیش‌گفتار
۳۷	راهنمای کتاب

## فصل یکم: رقص فود، فویشن و جان

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

## فصل دوم: تدارک سفر

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

## فصل سوم: سفر واقعی شدن

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

### فصل چهارم: بازگشت - (ها شدن

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

### فصل پنجم: گرامیداشت گوناگونی؛ دگرگون‌سازی جهان شما

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

## بخش یکم مراحل سفر

پیام‌هایی که فرهنگ ما در باره نقش‌های نسبی خود، خویشتن و جان به ما می‌دهد، می‌تواند گیج‌کننده و متناقض باشد. بیش‌تر نوشته‌های مربوط به مدیریت، بر خودِ سالم متمرکز هستند و هر دو بخش خویشتن و جان را نادیده می‌گیرند. دیدگاه سیاسی نیز گرایش به تمرکز بر نگرانی‌های خود مانند دسترسی برابر به شغل، حقوق، آموزش و مرتبه اجتماعی دارد. روان‌شناسی نیز معمولاً بر رشد خودِ سالم تأکید می‌کند و بسیاری از روان‌شناسان جز این، کار دیگری انجام نمی‌دهند.

از سوی دیگر، روان‌شناسی فراشخصی و همچنین بخش عمده دین معاصر - چه شرقی، چه غربی - روح و جان را پرورش می‌دهد، اما اغلب این کار را به هزینه تضعیف خود انجام می‌دهد. معمولاً این تضعیف به شکل گرایش آگاهانه و مشخص به رها شدن از خود بیان می‌شود تا انسان بتواند به طور کامل در برابر اراده خداوند سر تسلیم فرود آورد. فقط روان‌شناسی مرتبط با کهن‌الگوهاست که هر سه بخش خود، خویشتن و جان را محترم می‌شمارد، اما گاهی حتی در اینجا هم بر علایق عملی خود تأکید نمی‌شود.

در جهان کنونی، نیاز شدیدی به محترم شمردن خود، خویشتن و جان و تشخیص راه‌هایی برای تربیت دوباره خود - و

نه حذف آن - در هنگامی که کارکردهای معنوی والاتر رشد یافتند، وجود دارد. با مطالعه روان‌شناسی، الهیات، سیاست و مدیریت جدید و همچنین کتاب‌های خودیاری، بیش از پیش متقاعد شده‌ام یکایک ما، این امکان را داریم که خوشحال، موفق، «خودشکوفای» و معنوی باشیم. همچنین این امکان وجود دارد که ضمن زندگی پرنشاط، شهروند، والد و دوست مسؤلی باشیم و در جامعه‌ای مسؤل و پرمهر در کنار دیگران زندگی کنیم. راز این نکته در آن است که دست به سفر بزنیم و خود را بیابیم.

دوازده کهن‌الگوی قهرمانی که در این کتاب شرح داده می‌شوند، به رشد روان ما کمک می‌کنند. سه مرحله سفر قهرمان، یعنی تدارک، سفر و بازگشت، به گونه‌ای دقیق با مراحل رشد روانی انسان هم‌تراز هستند. ابتدا خود را پرورش می‌دهیم، سپس با جان رو به رو می‌شویم و سرانجام، یک خویشتن منحصر به فرد را به دنیا می‌آوریم. سفر خود به ما یاد می‌دهد چگونه در جهان ایمن و موفق باشیم، سفر جان به ما کمک می‌کند تا در نتیجه رویارویی با ژرف‌ترین اسرار زندگی، واقعی و اصیل شویم و سفر خویشتن راه را به ما نشان می‌دهد تا اصالت، قدرت و آزادی‌مان را بیابیم و ابراز کنیم.

خود، «ظرف» یا در بر گیرنده زندگی ماست. خود، میان ما و همه چیز دیگر مرزی ایجاد می‌کند و واسطه رابطه ما با جهان است. افزون بر این، به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم نه تنها با جهانی که می‌شناسیم هماهنگ باشیم، بلکه برای تغییر آن جهان در جهت بهتر برآوردن نیازهایمان عمل کنیم.

جان که پیروان یونگ آن را برابر با ناخودآگاه<sup>۲</sup> یا روان<sup>۳</sup> می‌دانند، ما را به فراشخصی وصل می‌کند. جان همچنین

سه مرحله سفر قهرمان، یعنی تدارک، سفر و بازگشت، به گونه‌ای دقیق با مراحل رشد روانی انسان هم‌تراز هستند.

سرچشمه همه امکانات و توانایی‌های گونه بشر است؛ امکانات و توانایی‌هایی که درون هر کدام از ما نهفته هستند و همچون بذرهایی آماده در شرایط مساعد و کافی بیرونی مانند نور، آب و خاک حاصل‌خیز جوانه می‌زنند. از نظر کسانی که به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارند، جان بخشی از ماست که پس از مرگ بدن به زندگی ادامه می‌دهد. اما لزومی ندارد که به زندگی پس از مرگ اعتقاد داشته باشید تا به جان وصل شوید یا از مفاهیم این کتاب بهره ببرید.

خویشتن، نشانه دست یافتن به نوعی مفهوم هویت اصیل است. هنگامی که خویشتن به دنیا می‌آید، می‌دانیم چه کسی هستیم، بخش‌های پراکنده روانمان به هم می‌پیوندند و ما یکپارچگی و وحدت را تجربه می‌کنیم. آنگاه تکلیف ما، این می‌شود که راه‌های کافی و مناسبی برای ابراز خود در جهان بیابیم و با این کار، خدمت خاصی را که فقط از عهده ما برمی‌آید، انجام دهیم تا نشاط را به زندگی‌مان و سرسبزی و خرمی را به زمین بایرمان بیاوریم.

چهار کهن‌الگوی نخست، یعنی معصوم، تیم، جنگجو و حامی به ما کمک می‌کنند تا برای سفر آماده شویم. ما از این چهار راهنما یاد می‌گیریم در جهانی که هست زنده بمانیم، قدرت خود را پرورش دهیم و بالاتر از آن، شهروندانی مفید، انسان‌هایی خوب و دارای شخصیت اخلاقی برجسته باشیم.

1- Self-actualized

3- Psyche

2- Unconscious