

زندگی برای زنده ماندن



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

به نام خدا

فهرست مطالب

هفت	مقدمه
۱	فصل ۱ چگونه و چرا داستان‌ها زندگی ما را شکل می‌دهند؟
۴	نمونه‌ای از یک روایت اسطوره‌ای
۱۳	زندگی این‌گونه معنا، هدف و ارزش زیستن پیدا می‌کند
۱۹	آزمون پیرسون مار برای تعیین کهن‌الگوی شما
۲۷	فصل ۲ کهن‌الگوهای دوازده‌گانه
۲۷	شناخت کهن‌الگوی شخصی و ایجاد زمینه رضایت در زندگی
۲۸	در کدام نقطه زندگی هستید؟ فاصله‌تان تا رضایت مندی چقدر است؟
۳۵	معصوم
۴۳	یتیم
۵۱	جنگجو
۵۹	حامی
۶۷	جستجوگر
۷۵	عاشق
۸۳	نابودگر
۹۱	آفرینش‌گر
۹۹	حاکم

۱۸۵	فصل ۶ کاربرد کهن‌الگوها در بین خانواده، دوستان و همکاران	۱۰۷	جادوگر
۱۸۵	تمرین‌های گروهی	۱۱۵	فرزانه
۱۸۶	تمرین ۱: چگونگی شناخت و درک عمیق و سازنده از دیگران	۱۲۳	دلفک
۱۸۷	تمرین ۲: چگونگی افزایش تعهد در رابطه زناشویی و شراکت کاری		
۱۸۸	تمرین ۳: چگونگی حل ریشه‌ای مشکلات روابط در زندگی و محل کار	۱۳۱	فصل ۳ شناسایی کهن‌الگوها در شما و اطرافیان‌تان
۱۹۰	تمرین ۴: چگونگی ایجاد زمینه همگرایی در ...	۱۳۲	شناسایی کهن‌الگوی شما
۱۹۲	کاربردهای دیگر	۱۳۲	انرژی درون شما برای رشد و پیشرفت در زندگی
		۱۳۳	شناسایی کهن‌الگوی دیگران
۱۹۵	فصل ۷ جوانب اخلاقی استفاده از آزمون	۱۳۳	مؤثرسازی ارتباط و حل مشکلات ارتباطی
۱۹۵	احترام نسبت به شرکت‌کنندگان در آزمون	۱۳۳	سایه کهن‌الگو: ضعف‌های درونی که تمایلی به دیدن آن‌ها ندارید
۱۹۶	احترام و اعتماد به پدیدآورندگان آزمون ...	۱۳۶	چگونه با کهن‌الگوها خالق زندگی منحصر به فردمان شویم؟
۱۹۷	احترام نسبت به فرایند کار		
		۱۳۹	فصل ۴ پیگیری آگاهانه مسیر قهرمان
۱۹۹	فصل ۸ سؤال‌های رایج	۱۴۲	سه مرحله سفر قهرمانی
		۱۴۷	مسیر ماریچ سفر قهرمانی
		۱۴۷	درک مسیر قهرمانی
		۱۴۷	رویارویی با چالش‌های زندگی مدرن
		۱۴۸	در کجای سفر قرار دارید در جا می‌زنید؟ در مسیر رشد ...
		۱۵۱	فصل ۵ تجزیه و تحلیل آزمون کهن‌الگوهای شخصی شما
		۱۵۲	عملکرد کهن‌الگوها را یادداشت کنید
		۱۵۳	نتایج آزمون خود را به تأیید برسانید
		۱۵۶	بررسی امتیازهای بالا
		۱۶۲	با داستان محوری زندگی خود آشنا شوید
		۱۷۳	بررسی امتیازهای پایین
		۱۷۸	امکانات خود را گسترش دهید
		۱۸۰	نتایج آزمون را به اختصار بنویسید
		۱۸۰	چه تغییراتی باید در روند زندگی‌ام ایجاد کنم؟

مقدمه

پایه و اساس «زندگی براننده 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 براننده من» ایجاد یک کتاب راهنما برای آشنایی با نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی (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 پی‌ام‌ای‌آی 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



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 به‌زودی درمی‌یابید که صحبت‌های آن‌ها اغلب به شکل داستان مطرح می‌شود. ما با تعریف کردن این حکایت‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم. آشنایی با داستان‌های زندگی‌مان باعث می‌شود خودمان را بهتر بشناسیم. قصه زندگی‌تان 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 اطرافیان‌مان 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 زندگی‌مان مشاهده می‌کنیم اغلب موضوع داستان اصلی زندگی‌مان 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 باعنوان «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 واقعاً چرا این‌گونه 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

☆ حتماً 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. به‌عنوان مثال همه ما با داستان‌های عاشقانه آشنایی 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 عطوفت، 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 به‌خصوص در مورد افسانه‌های تاریخی که در فرهنگ‌های مختلف وجود دارد و با شیوه استعاری، 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 و 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.

به‌همین 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

1. Christopher Booker

2. The Seven Basic Plots

3. Archetype

4. Archetypus