

206 + 734

۱۰۶ ۷۳۴

قهرمان در درون توست

(بیداری قهرمان درون)

کشف کردن، ساختن، پای دیرین برای کسب قدرت و اختیار، پیشرفت
و تکامل و ایجاد تعادل

www.ketab.ir

سرشناسه	ادسون، پاتریشیا ار.، ۱۹۲۹ م. - Adson, Patricia R.
عنوان و نام پدیدآور	قهرمان در درون توست (بیداری قهرمان درون): کشف کردن ساختارهای دیرین برای کسب قدرت و اختیار .../ نوشته پاتریشیا ادسون؛ ترجمه لیدا سیاهپوش.
مشخصات نشر	هران: شبگون، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۲۸۵ ص.
شابک	۹۷۸۶۰۰۸۴۷۲۲۵۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Depth coaching : discovering archetypes for empowerment, growth, and balance, c.2004.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "بیداری قهرمانان درون: کشف‌های کهن الگوهای لازم برای کسب توانمندی، رشد، و تعادل در زندگی" در سال ۱۳۹۵ با ترجمه سیمین موحد توسط بنیاد فرهنگ زندگی منتشر شده است.
عنوان دیگر	بیداری قهرمانان درون: کشف‌های کهن الگوهای لازم برای کسب توانمندی، رشد، و تعادل در زندگی.
موضوع	نمونه ازلی
موضوع	(Archetype (Psychology
موضوع	خودسازی
موضوع	(Self-actualization (Psychology
موضوع	میرگری زندگی
موضوع	Personal coaching
شناسه افزوده	لیدا، ۱۳۴۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۷۵/۵۲
رده بندی دیویی	۱۳۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۹۳۶۲۸



قهرمان در درون توست (بیداری قهرمان درون)

نویسنده گان : دکتر پاتریشیا ادسون

مترجم : لیدا سیاهپوش

ویراستار : تینا سیاوشی

ناظر چاپ : علی کیوانمهر

چاپ : اول، ۱۳۹۸

لیتوگرافی : خاورمیانہ

تیراژ : ۵۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۲-۲۵-۴

ناشر : انتشارات شبگون. خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۳

تلفن: ۶۶۹۷۴۰۸۱ - ۶۶۹۵۷۵۴۱

فهرست

۱۱.....	پیش‌گفتار.....
۱۵.....	مقدمه.....
۲۳.....	دیباچه.....
۲۳.....	مقدمه و معرفی مطالب این کتاب و طرز به کارگیری آنها.....
۲۵.....	سفر قهرمان.....
۲۵.....	مفهوم مربی‌گری عمق درون.....
۲۶.....	مراحل سفر.....
۲۹.....	مراحل روانی - اجتماعی اریکسون.....
۳۱.....	درباره ساختارهای از پیش شکل گرفته (کهن الگوها).....
۳۲.....	ساختارهای دیرین (کهن الگوها)ی پیرسون.....
۳۶.....	راهنمای خواندن و به کارگیری این کتاب.....

فصل یک: آغاز سفر مربی

۴۱.....	تکالیف خاص پرورشی و تکاملی برای تدارک سفر.....
۴۱.....	آمادگی برای سفر.....
۴۲.....	ساختارهای دیرین (الگوهای کهن) معصومیت.....
۴۵.....	ساختار دیرین (کهن الگو) یتیم.....

- ۴۸.....استعاره کودک درون.....
- ۴۹.....ساختار دیرین حمایت‌گر.....
- ۵۶.....ساختار دیرین (الگوی کهن) جنگجو.....
- ۶۱.....کودک درون در محل کار.....
- ۶۵.....چگونه بیدار کردن والدین درون.....
- متعادل کردن ساختارهای دیرین (کهن الگوها) و وظایف پرورشی و
- ارتقای "من".....
- ۶۸.....
- ۶۹.....در فرایند تبادل مردانگی و زنانگی.....
- ۷۱.....دفتر تعین فعل ۱: ساختارهای دیرین "کهن الگوهای" "من" EGO.....
- متعادل کردن ساختارهای دیرین (کهن الگوهای) "من" و تدارک سفر.....
- ۷۳.....دفتر خاطرات ساز و جدول زمانی.....
- ۷۳.....
- ۷۴.....شما از کجا آمده‌اید؟.....
- ۷۵.....در چه موقعیت از ادبی ساختارهای دیرین تان قرار دارید؟.....
- ۷۵.....کجا می‌خواهید بروید و وقتی به آنجا رسیدید می‌خواهید چکار کنید؟..
- ۷۵.....تمرین‌هایی برای ساختارهای دیرین EGO "من".....
- ۷۶.....فراخواندن معصوم درون.....
- ۷۸.....فراخواندن یتیم درون.....
- ۷۹.....فراخواندن حمایت‌گر درون.....
- ۸۰.....فراخواندن جنگجوی درون.....
- ۸۱.....تمرین‌های دیگر مربوط به "من".....
- ۸۳.....متعادل کردن ساختار دیرین "من" (EGO).....
- ۸۴.....خودنگری.....
- ۸۷.....پرسش‌های دیگر از خود.....

فصل دو: سفر روح: کشف مرکز وجودتان

۹۳	طبیعت سفر روح
۹۴	زبان روح
۹۵	پرسش مربی‌گری
۹۷	ساختار جستجوگر
۹۷	دعوت، یا سقوط
۱۰۲	مربی‌گری جستجوگر: دعوت و رسالت
۱۰۳	قدرت هدف: در زندگی و کارتان معنا بیافرینید
۱۰۸	ساختار برین بودگر
۱۰۹	ازدها
۱۱۷	مربی‌گری نابودگر
۱۱۹	موارد دیگر استفاده از نابودگر
۱۲۰	ساختار دیرین عاشق
۱۲۴	عشق و گذشت
۱۲۶	مربی‌گری عاشق
۱۲۷	سفر یکی از مراجعین
۱۲۸	سفر یکی دیگر از مراجعین
۱۲۸	عشق و بخشیدن خودمان
۱۳۰	راه‌های دیگر مربی‌گری عاشق
۱۳۲	ساختار دیرین خلاق
۱۳۳	قوه تخیل و نواختن زندگی
۱۳۶	مربی‌گری خلاق
۱۳۸	یافتن هدف
۱۳۹	سفر بتی
۱۴۱	متعادل کردن وظایف رشد و تکامل روح و ساختارهای روح

دفتر تمرین فصل ۲: ساختارهای دیرین (کهن الگوها) روح: یافتن خود

۱۴۵	حقیقی تان
۱۴۷	متعادل کردن ساختارهای دیرین روح و ادامه سفر
۱۴۸	جستجوگر
۱۵۲	دعوت‌ها و رسالت‌ها
۱۵۳	یافتن موهبت‌ها، استعدادها و اشتیاق‌هایتان
۱۵۸	نابودگر
۱۵۹	ردها
۱۶۱	نابودگر و مرگ
۱۶۴	عاشق
۱۶۶	تمرین بخشش
۱۶۸	خلاق
۱۷۰	هدف
۱۷۱	یادداشت‌ها

فصل سه: بازگشت مربی: تقسیم کردن موهبت‌های مان با دنیا

۱۷۷	ساختار حاکم
۱۷۸	حاکم: قلمرو من چیست؟
۱۷۹	حاکم در زندگی شخصی ما
۱۸۳	مربی‌گری حاکم
۱۸۶	حاکم و زندگی حرفه‌ای مربی
۱۸۶	پنج گام در این پروسه
۱۸۸	قوانین راه
۱۹۳	حاکم من: از درمانگر تا مربی

.....	ساختار خردمند	۱۹۴
.....	خردمند: من چه چیزی باید یاد بگیرم؟	۱۹۵
.....	ارزش‌ها	۱۹۹
.....	پیدا کردن خود در طول سفر زندگی	۱۹۹
.....	ساختار خردمند	۲۰۰
.....	بی‌گری سالمندان	۲۰۲
.....	حایف، ارتقائی و تکاملی بزرگسالی	۲۰۴
.....	سم‌انداز جدیدی درباره پیری	۲۰۵
.....	از پیری تا خردمند	۲۰۶
.....	ساختار خردمند: حرفه‌ای: یادگیری مادام‌العمر	۲۰۸
.....	ساختار خردمند	۲۰۹
.....	سؤالات یادگیری	۲۱۰
.....	خردمند من: چه چیزهایی را به یاد گرفته‌ام باید فراموش کنم و به کدام	
.....	اطلاعات نیاز دارم؟	۲۱۳
.....	ساختار دیرین جادوگر	۲۱۴
.....	جادوگر: چه چیزی را باید تغییر دهم؟	۲۱۵
.....	جادوگر در زندگی شخصی ما	۲۱۶
.....	جادوگر حرفه‌ای: مربی	۲۱۷
.....	چوب جادو جادوگر	۲۱۹
.....	وظایف دیگر مربی	۲۲۰
.....	پیدا کردن مراجع	۲۲۰
.....	تعیین کردن مقصد	۲۲۶
.....	فراهم آوردن وسیله نقلیه مناسب برای کمک به مراجعین جهت رسیدن	
.....	به جایی که می‌خواهند بروند	۲۲۹
.....	جادوگر من	۲۳۴

۲۳۶	 ساختار دلّک
۲۳۷	 دلّک: از چه چیزی باید لذت ببرم و تعادل را چگونه حفظ کنم؟
۲۳۸	 دلّک در زندگی شخصی ما
۲۴۱	 دلّک در زندگی حرفه‌ای ما: سایه راهنما
۲۴۵	 حاکم سایه
۲۴۶	 خردمند سایه
۲۴۷	 جادوگر سایه
۲۴۷	 دلّک سایه
۲۴۹	 سایه متعادل کننده نهایی
۲۵۰	 متعادل کردن "من"، "روح" و "خویشتن"
۲۵۲	 وظایف تکامل بازگشت: درستکاری و سازندگی
۲۵۶	 دفتر تمرین فصل ۳ ساختارهای دیرین خویشتن
۲۵۸	 ساختارهای خویشتن
۲۵۸	 متعادل کردن ساختارهای بازگشت
۲۵۸	 ساختار حاکم
۲۶۴	 ساختار خردمند
۲۶۷	 ساختار جادوگر
۲۶۹	 تمرین‌های مشاهداتی
۲۷۱	 ساختار دیرین دلّک
۲۷۳	 تمرین سایه
۲۷۶	 کلام آخر
۲۸۰	 واژه‌نامه
۲۸۱	 مراحل سفر

پیش‌گفتار

همانند بسیاری دیگر، پیش از اینکه مربی‌گری رشته مستقلی گردد، من مربی بودم. همان‌طور که در توضیحات کتاب "بیداری قهرمانان درون" در مورد کارم ذکر کردم، همواره اشتیاق داشتم به دیگران کمک کنم تا خود را بیابند و استعدادها و نیروهای سگفت‌آور نهفته خود را کشف کنند. من قویاً باور دارم که هنگامی که افراد استعدادهای خود را به منظور خدمت و صلاح دیگران به کار گیرند، درست‌سنان‌طور که یک قهرمان انجام می‌دهد، خانواده‌ها، سازمان‌ها، جوامع و همه‌ی ما بهره‌مند می‌شوند.

پیشرفت مربی‌گری به عنوان رشته‌ای مستقل باعث شد که شغل من عنوانی پیدا کند و کتب مربی‌گری و آموزه‌های من به‌دلیل محبوب گردیدن تا افق دیدم گسترش یابد و تکنیک‌های مربی‌گری‌ام به‌سازی و تقویت دقیق‌تر گردند. من باور دارم که پیشرفت تکنیک مربی‌گری به عنوان یک شغل اهمیت والایی دارد. هر چند، همواره زندگی کردن بر اساس اختیارات و خواسته‌های درونی فقط برای اشخاصی چون هنرمندان، رهبران دینی و رهبران اجتماعی جایز شمرده می‌شد، اکنون برای افراد عادی نیز اهمیت دارد. امروزه معضلات و گرفتاری‌های جهان به اندازه‌ای بزرگ‌اند که فقط چند نفر افراد خاص نمی‌توانند آنها را حل و فصل نمایند. همه ما باید نهایت خرد و درایت خود را

در محل کار، خانواده و جامعه‌مان به کار گیریم.

البته همه رویکردها و شیوه‌ها یکسان نیستند. صادقانه اینکه برخی از این شیوه‌ها تقریباً پوچ و بی‌مایه هستند. این روش‌ها منحصرأ بر اساس آرزوها و بلندپروازی‌های آگاهانه افراد که معمولاً خواسته‌های نفسانی آنان است تمرکز می‌کنند و هر آنچه مطابق خواست آنها باشد صورت می‌گیرد. همانطور که جوزف کمپیل^۱ هشدار می‌دهد: "بسیاری از مردم به منظور رسیدن به موفقیت به ، حتی از نردبان بالا می‌روند ولی غالباً در اواخر عمرشان متوجه می‌شوند که نردبان را بر دیوار اشتباه و نادرستی تکیه داده‌اند" مربی‌گری عمیق به مردم کمک می‌کند تا به اعماق وجودشان سفر کنند و دریابند که واقعاً و به درستی در عین روح و وجودشان چه خواسته‌ها و توانایی‌هایی دارند، نه آن چیزهایی که اطراف جامعه به آنها دیکته و خواسته شده‌اند. این برای مربی‌ها و سوسائت‌ها است که صرفاً بر آنچه که در آن لحظه در جامعه حاکم است تمرکز کنند و بر آرزوهای گاه نومی‌دانه شخص مراجعه‌کننده جهت موفقیت در تقاضا و خواسته‌های دیکته شده او اقدام کنند. لیکن این روش هرگز مؤثر واقع نمی‌گردد زیرا وقتی مراجعه‌کننده‌گان خود را با آخرین روش و سبک روز همساز و منطبق کنند، قطعاً دنیا نیز دگرگون شده. آن وقت خواهند گفت تلاش کردند ولی به جایی نرسیدند. علاوه بر این، کمک کردن به مردم برای رسیدن به موفقیتی که بر اساس انتظارات متغیر جامعه باشد هرگز نمی‌تواند اشتیاق و انگیزه دلخواه و مورد نظرشان را تأمین کند.

وقتی مردم خودآگاهی کافی کسب کنند و با رهنمونی ندای درونشان و

با خواسته واقعی خدمت به جهانیان دست به کار شوند، آنگاه درهای پیروزی در مسیر این راه انتخابی‌شان به روی آنها باز می‌شوند. به این پدیده "تقارن زمانی" یا "هم‌زمانی" گویند کارل گوستاو یانگ^۱ این اصطلاح را برای "هم‌زمانی‌های معنی‌دار" به کار برده بود. زمانی که ما با خویشتن عمیق‌ترمان در تماس باشیم به طور هم‌زمان قادر به اتصال و ارتباط با جهان خواهیم بود. کتاب مری‌گری عمق درون، دومین کتاب از سری کتاب‌های دکتر ادسون است که به مربیان کمک کند تا از الگوهای آرمانی و کهن که در کتاب "بیداری، فهرست انا درون" توضیح داده شده استفاده کنند. اولین کتاب که برای روان‌سالنگار نوشته شده بود "یافتن قطب شمال حقیقی خودتان" بود؛ و کمک به دیگران برای پیدا کردن جهت و راه زندگی (ادسون ۱۹۹۹). این کتاب بسیار مفید است زیرا سؤالات پاسخ می‌دهد: اکنون که من درمانگر هستم چگونه تئوری‌های مختلف را در ارتباط با تمرینات و کارم به کار گیرم؟ و اکنون که من درمانگر هستم چقدر ششم؟ خانم ادسون با استفاده از الگوی سفر قهرمان به این سؤالات پاسخ داد. به این صورت که ترکیبی از نظریه تکامل یونگ و استعاره درمان را در این استا به کار گرفت و سپس نقش درمانگر را مجدداً به عنوان راهنمای سفری که فتنه درمانی و دخالت‌های مناسب در اموری که خواسته مراجعین (درمان‌جویان) است را توضیح داده و متذکر می‌شود که درمان نباید بر طبق تئوری شخصی باشد. یا آموزشگاه خاصی که درمانگر در آنجا تعلیم داده شده صورت گیرد. دکتر ادسون در کتاب "یافتن قطب شمال حقیقی خودتان" توضیح می‌دهد که چگونه در تمرینات درمانی خود تأثیرات شگفت‌انگیزی در

مراجعه خود دیده است. اکنون او به سؤالات مشابه پاسخ می‌دهد: حالا که من مربی هستم کدام تئوری اساس تمرینات من است؟ و حالا که یک مربی هستم چه کسی باید باشم؟ بار دیگر او توصیه‌هایی به متخصصان می‌کند که عاقلانه، و متبحرانه هستند و موفقیت در تمریناتش به آنها مهر اثبات می‌زند. آنچه که در مورد کارش تحسین می‌کنم این است که با ادغام نظریات معقول و نمونه‌های واقعی زندگی، جای هیچ شکی در مورد عملی و سودمند بودن این تمرینات در اذهان مراجعین خود باقی نمی‌گذارد.

خانم دکتر پرسون در کل کتابش به شاخص ساختارهای دیرینه (الگوهای کهن) درونی اشخاص (PMAI) پی‌رسون - مار^۱ به عنوان ابزاری جهت ارزیابی ساختارهای دیرینه ذهنی فعال درمان جویان خود اشاره می‌کند. این ابزارها به علاوه مدیریتات کتاب سودمند خانم دکتر پرسون برای تعلیم دادن افراد که بتوانند رفتار مناسب خود را شکل دهند و همچنین تعلیم موفقیت در هر زمینه زندگی و تعلیم مدیران و کارگزاران جهت مدیریت بهتر همراه با رضایت شخصی آنها^۲ استفاده می‌باشد. کتاب مربی‌گری عمیق درون بیشتر و خصوصاً برای مربی‌گری تعلیمات حرفه‌ای نوشته شده، اما مهارت‌ها و نگرش‌های درج شده در این کتاب برای والدین، آموزگاران، سرپرستان محیط کار و همه کسانی که قصد دارند به دیگران در جهت ارتقاء نیروی بالقوه (پتانسیل) خود آنها دارند سودمند و قابل اجرا است.

کارول - اس - پی‌رسون^۲

1. Pearson - Marr Archetype Indicator

2. Carol S. Pearson