



## 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 زندگی مان باعث می‌شود خودمان را بهتر بشناسیم. قصه زندگی تان 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 اطرافیان مان 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 زندگی مان مشاهده می‌کنیم اغلب موضوع داستان اصلی زندگی مان را به ما یادآوری می‌کند.

می‌توان گفت به تعداد انسان‌های دنیا داستان زندگی وجود دارد، اما الگوهایی که این

## ۲ زندگی برآزنده من

داستان‌ها از آن‌ها سرچشمه می‌گیرند انگشت‌شمارند. کریستوفر بوکر<sup>۱</sup> در گزارشی با عنوان «هفت ماجرای اصلی زندگی»<sup>۲</sup> 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<sup>۳</sup> نام دارند. ریشه این کلمه به واژه یونانی آرکتیپوس<sup>۴</sup> 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.

1. Christopher Booker  
3. Archetype

2. The Seven Basic Plots  
4. Archetypos

### چگونه و چرا داستان‌ها ... ۳

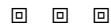
پیش از او به این مطلب پرداخته بودند، به این نتیجه رسیدند که این داستان‌ها که اتفاقاً در ادبیات و هنرهای جهان نیز مکرر مطرح شده‌اند، ساختار زندگی ما را شکل می‌دهند. به‌عنوان مثال همه ما با داستان‌های عاشقانه آشنایی داریم و می‌توانیم به راحتی آن‌ها را در فیلم‌ها، اپراها و رمان‌ها تشخیص دهیم و زمانی که عاشق می‌شویم داستان عشق را دقیق تجربه کنیم. در یک رابطه عاشقانه درس‌های مهم زندگی را می‌آموزیم (دربارهٔ عطف، صمیمیت، لذت و تعهد) و علاوه بر آن سایر عاشقان دنیا را درک می‌کنیم. هر عشقی به نوبهٔ 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 شیوهٔ استعاره‌ای، 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 زندگی‌مان 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

گرفته شده است. معصوم، یتیم، جنگجو، حامی، جستجوگر، عاشق، نابودگر، آفرینشگر، حاکم، جادوگر، فرزانه و دلچک.



## نمونه‌ای از یک روایت اسطوره‌ای

در اینجا برای نشان دادن شخصیت‌ها و گفت‌وگوهای اسطوره‌ای، از یک داستان سرخ‌پوستی استفاده می‌کنیم. برای شناخت و درک هر چه بیشتر نمادهای اسطوره‌ای، شرحی به این داستان اضافه کرده‌ایم.

### داستان موش کوچولو

**سال‌ها قبل موش کوچولو در دشتی بزرگ و سرسبز، کنار موش‌های دیگری که مدام این طرف و آن طرف می‌دویدند و دانه‌های مختلف جمع‌آوری می‌کردند زندگی را می‌گذراند.**

این داستان معروف سرخ‌پوستی بارها تکرار شده و گاهی «موش کوچولو» و گاهی هم «موش پرنده» نامیده شده است. جان ستپتو<sup>۱</sup> در «داستان موش پرنده» این روایت را تعریف می‌کند و هایمیوستس استورم<sup>۲</sup> در کتاب زیبای «هفت زوبین»<sup>۳</sup> آن را به رشته تحریر درمی‌آورد.

تجربه‌های زندگی هم جسمی‌اند و هم ذهنی. اگر قصه‌ای با جمله «سال‌ها قبل در یک دیار دور» آغاز شود، ذهن خواننده برای رها کردن حقایق کنونی زندگی آماده می‌شود.

**موش کوچولو و دوستانش به فعالیت‌های روزمره خود ادامه می‌دادند و هر وقت باد و طوفان باعث می‌شد سایه گیاهان بلند روی زمین به حرکت درآید موش‌ها فوری به سوراخ‌های‌شان پناه می‌بردند. هر سایه متحرک جدیدی باعث ترس و گریز بیشتری می‌شد، چون موش‌ها واهمه داشتند مبادا این سایه تازه به عقابی که در آسمان مشغول دور زدن است تعلق داشته باشد.**

1. John Steptoe

2. Hyemeyohsts Storm

3. Seven Arrows

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۵

هر داستان لحنی مخصوص به خود دارد. در ابتدا داستان حکایت از ترس و نگرانی‌هایی دارد که پاسخ آن‌ها با دوندگی‌های سراسیمه، بیهوده و بی‌نتیجه داده می‌شود. محیط زندگی ما نیز حال‌وهوای احساسی مخصوص به خود را دارد: لحظه‌ای به جو و انرژی حاکم در محل کار یا مدرسه خود بیندیشید. آیا مانند داستان موش کوچولو محیط شما نیز محیطی سرد و ناامیدکننده است؟ یا پارتباط و گرم؟ و یا تنها و رقابتی؟ خانواده‌ها نیز جوی مخصوص به خود دارند. احساس شما از دوران کودکی، محل کار و زندگی روزمره، لحن داستان زندگی‌تان را پدید می‌آورند.

**صدای دیگری نیز به جز زوزه باد که در سبزه‌های بلند می‌پیچید و سوا از پیچ موش‌ها به گوش موش کوچولو می‌رسید. این صدای جدید مانند یک نوع غرش پیوسته بود. سایر موش‌ها به او می‌گفتند: «چیزی نیست، برگرد سر کارت و به جمع آوری دانه‌ها ادامه بده.» یا اینکه: «کدام صدا؟ ما که غرشی نمی‌شنویم.» گاهی هم پشت سر موش کوچولو حرف می‌زدند: «حتماً موش کوچولو مشکلی پیدا کرده که بی‌خود و بی‌جهت همیشه از این غرش حرف می‌زند.»**

**با وجود این، موش کوچولو قادر نبود آن غرش را فراموش کند.**

برخی از حکایت‌ها بیشتر روی یک داستان اسطوره‌ای (مثل جنگجویی که دشمن خود را شکست می‌دهد) تمرکز می‌کنند. برخی دیگر سخن از شخصیتی می‌گویند که به‌صورت متوالی با وقایع و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و از این راه رشد نموده و پیشرفت می‌کند.

در ابتدای این داستان موش‌ها شخصیت معصوم داشتند و از وقایع جهان بزرگ بی‌خبر بودند. آن‌ها نمی‌خواستند حقایقی را که با دیدگاه‌های‌شان هماهنگی نداشت بپذیرند، چون از تغییر هراس داشتند. وقتی موش کوچولو قضیه صدای غرش را پیش کشید، مسئله و اختلافی را به جمع موش‌ها وارد کرد. موضوع اصلی همه داستان‌ها مطرح کردن مسائل و یافتن راه‌حل برای آن‌هاست.

**با وجود مخالفت اطرافیان، موش کوچولو تصمیم گرفت موضوع را پیگیری کند و بفهمد آن صدا از کجا می‌آید. سرانجام با بیم و دلواپسی زیاد موش کوچولو جمع آوری دانه را کنار گذاشت، سوراخ موش‌ها را ترک کرد و در آن دشت بسیار بزرگ به جستجوی منبع آن غرش پرداخت.**

گاهی اوقات کاری که در ابتدا برای حل مشکلی آغاز می‌کنیم، رفته‌رفته به یک مسیر و آرمان جدید در زندگی ما تبدیل می‌شود. این انگیزه قوی ما را به حرکت درمی‌آورد و راهی سفر می‌کند.

موش کوچولو ساعت‌ها مسافت زیادی را در آن سبزه‌زار پشت سر گذاشت. دوان‌دوان از یک نقطه به نقطه دیگر می‌رفت و همواره ترس مواجه شدن با سایه عقاب نیز در دل او وجود داشت. تنها راهنمایش طنین صدای غرش در گوش‌هایش بود و همواره سعی می‌کرد به مبدأ آن نزدیک‌تر شود. بالاخره صدای غرش آن قدر بلند شد که دیگر نمی‌توانست صدای قلبش را که از خستگی و ترس به شدت تاپ‌تاپ می‌کرد، بشنود و ایستاد. نمی‌دانست تکلیفش چیست و چه کار باید انجام دهد.

اینجا بود که صدای جدیدی از بالا به گوشش رسید که می‌گفت: «موش کوچولو! اول خوب خم شو و بدنت را آماده کن، بعد پیر هوا. هرچه بالاتر بهتر!» موش کوچولو حیرت‌زده دستور را اجرا کرد. اول بدن خود را آماده کرد و سپس با تمام قوا به آسمان پرید.

این جهش بلند برای لحظه‌ای بسیار کوتاه ولی فراموش‌نشده‌ی سر موش کوچولو را بالاتر از علف‌های بلند دور و برش قرار داد تا بتواند محیط اطرافش را بهتر ببیند. چشمان موش کوچولو به رود خروشان افتاد که انتهایش پیدا نبود و در قسمتی از این رود آب ساکن و آرامی دیده می‌شد که یک گل سوسن روی آن شناور بود. صاحب صدایی که به موش کوچولو فرمان داده بود، یعنی قورباغه روی آن گل شناور نشسته بود. فراتر از رودخانه و گل، منظره بی‌نظیری دیده می‌شد که در نور بنفش پرشکوهی می‌درخشید و این چشم‌انداز زیبای کوهستان مقدس بود.

موش کوچولو داخل آب‌های سرد کنار رود افتاد. قورباغه گفت: «داداش کوچولو! از حالا به بعد اسم تو موش پرنده است!»

توجه کردن به ندهای درونی و مسیری که برای ما معین می‌کنند باعث می‌شود برداشت‌های جدیدی به دست آوریم. بدین ترتیب زندگی جلوی چشمانمان تغییر می‌کند. در حقیقت وارد مرحله جدیدی از داستان زندگی خود می‌شویم. مانند آدم و حوا که وقتی با خوبی‌ها و بدی‌های عالم آشنا شدند، دیگر بازگشت به داستان معصوم برای شان امکان‌پذیر نبود.

## چگونه و چرا داستان‌ها ... ۷

قورباغه که یکی از یاران راه جدید موش کوچولو است مسیر تازه‌ای را که او در پیش گرفته بود، تأیید می‌کند. این کهن‌الگوی جادوگر است که دنیا را با استفاده از یک برداشت و گویش نوین تغییر می‌دهد.

**موش کوچولو با عجله به طرف سرزمین موش‌ها حرکت کرد. هر چه می‌توانست سریع‌تر می‌دوید، بدون اینکه دیگر از سایه عقاب‌ها واهمه داشته باشد. می‌خواست هرچه زودتر دنیای جدیدی را که کشف کرده بود با سایر موش‌ها در میان بگذارد.**

اما وقتی بالاخره به محل زندگی‌اش رسید با کمال تعجب دید که سایر موش‌ها از او می‌ترسند. آن‌ها فکر می‌کردند موش کوچولو دیوانه شده است. بدتر از آن تصور می‌کردند دلیل خیس و کثیف بودن موش کوچولو این است که حیوان درنده‌ای او را به دهان گرفته و سپس به زمین تف کرده است و فکر می‌کردند اگر موش کوچولو حتی به درد یک جانور درنده هم نمی‌خورد پس چه فایده‌ای می‌تواند برای سایر موش‌ها داشته باشد؟

موش پرنده حالا دیگر تفاوت قابل توجهی با اطرافیانش دارد و این موضوع آن‌ها را آن قدر می‌ترساند که او را از خود می‌رانند. موش پرنده «یتیم» شده است. داستان یتیم اغلب با کششی به طرف یک موضوع بزرگ‌تر آغاز می‌شود و این مطلب به کج رفتاری و ترس از جانب نزدیکان و قبیله شخص منجر می‌گردد.

**به مرور زمان موهای بدن موش کوچولو خشک شدند. اما موش‌های دیگر هنوز با او معاشرت نمی‌کردند. از طرف دیگر موش پرنده نمی‌توانست به هیچ وجه غرش آن رود خروشان یا منظره پر عظمت کوهستان مقدس را فراموش کند. به همین خاطر تصمیم گرفت هر طور شده خودش را به کوهستان مقدس برساند. بنابراین چند دانه برای خود جمع‌آوری کرد و راهی دشت بزرگ شد.**

داستان جستجوگر، حکایت در پی چیزی بودن است. شخصیت جستجوگر احساس می‌کند باید هر طور شده در مسیر مورد نظرش گام نهاده و آن را طی کند. داستان جستجوگر معمولاً با علاقه‌مندی قهرمان داستان برای یافتن منطقه و سرزمین دور افتاده و ناشناخته آغاز می‌گردد.

موش پرنده در آن علفزار بی سروته به راه افتاد. تخته‌سنگ‌ها و بوته‌ها را پناهگاه خود می‌کرد و مدام نگران سایه عقاب‌ها بود. بعد از چند ساعت راه‌پیمایی صدای خروپف بلندی به گوشش رسید. اول ترسید، اما قدری بعد که دید خبری نیست روی یک بلندی ایستاد و مشغول مشاهده اطراف خود شد.

ناگهان چشم موش کوچولو به تپه‌ای از پشم افتاد و وقتی قدری به آن نزدیک‌تر شد دید که آرام‌آرام در حال نفس کشیدن است. کم‌کم متوجه شد که آن تپه در حقیقت بزرگ‌ترین و عجیب‌ترین چهارپایی است که او تا آن زمان دیده است. آن حیوان عظیم‌الجثه متوجه حضور موش پرنده نشد، زیرا چشم‌های بسیار بزرگ او بسته بودند.

موش محتاطانه به یکی از گوش‌های پشمالوی حیوان نزدیک شد و فریاد کشید: «سلام!»

خرناس وحشتناک حیوان همراه با تکان دادن سرش، موش کوچک را به گوشه‌ای پرتاب کرد. حیوان غول‌پیکر گفت: «علیک سلام داداش کوچولو! من گاومیش هستم و تا چند وقت پیش حاکم کل این دشت بودم. ولی حالا بیمارم و هر بار سعی می‌کنم از جام بلند شم...». با این جمله ناگهان دهان گاومیش باز شد و موش دندان‌های بزرگی را دید که هم‌قد او بودند. چیزی نمانده بود که موش لقمه کوچک و چربی برای گاومیش شود! موش کوچولو با سرعت دوید و از گاومیش فاصله گرفت. بالاخره برگشت و دید دهان و چشمان گاومیش دوباره بسته شده و مشغول خروپف کردن است. موش پرنده بار دیگر به گاومیش نزدیک شد و در گوش او فریاد کشید: «سلام داداش گاومیش!»

این بار گاومیش آهسته چشمانش را باز کرد و گفت: «خواهش می‌کنم منو ببخش. من مریضم و به زور می‌تونم چشم‌هام رو باز نگه دارم. شنیدم فقط با خوردن چشم موش شفا پیدا می‌کنم. ولی من حتی نمی‌دونم موش چیه! چه برسه به اینکه بخوام با این حالم دنبالش بگردم. خواهش می‌کنم به من کمک کن!» و با این حرف گاومیش بزرگ بار دیگر به خواب رفت.

موش پرنده با خود فکر کرد: «گاومیش حیوان عظیم و بسیار خوبی است. اما آن بیماری زندگی را از او ربوده است و من یک موش کوچولو بیش نیستم و گذشته از این دو تا چشم دارم. حتماً می‌تونم یکی از آن‌ها را



چگونه و چرا داستان‌ها ... ۹

به حیوان باشکوهی مثل گاومیش هدیه بدم.» چند لحظه بعد یکی از چشم‌های موش پرنده بدون اینکه او هیچ دردی احساس کند بیرون آمد و در همین وقت داداش گاومیش سرش را تکانی داد و بیدار شد.

در اینجا با داستان حامی روبه‌رو می‌شویم که حاضر است حتی عضو بدن خود را فدای سلامتی دیگری کند. شخصیت حامی خودش را به اندازه دیگران دوست ندارد. شاید چشم خود را به کسی نداده باشیم، اما اکثر ما چیز ارزشمندی را فدای راه بشر دوستی کرده‌ایم.

گاومیش گفت: «داداش کوچولو! کجا می‌ری؟»

موش پرنده جواب داد: «در حال سفر به کوهستان مقدس هستم.»

گاومیش گفت: «دشت خانه من است، ولی نمی‌تونم وارد تپه و کوهستان بشم. اما می‌تونم با کمال میل تو را تا جایی که دشت تموم می‌شه برسونم. کافیه زیر من در یک خط مستقیم بدویی و این طوری دیگه لازم نیست از حمله عقاب ترسی داشته باشی.»

بدین ترتیب موش پرنده زیر گاومیش گول‌پیکر مشغول دویدن شد. سُم‌های سنگین گاومیش آن زیر گردو خاک عجیبی ایجاد می‌کرد و کلوخه‌ها را به همه طرف پرتاب می‌کردند.

موش پرنده با دلهره اینکه ممکن است هر آن زیر سم گاومیش له شود به حرکت خود ادامه می‌داد. بالاخره به انتهای آن دشت بزرگ رسیدند. آنجا گاومیش متوقف شد و به موش پرنده گفت: «نباید می‌ترسیدی، چون خوب می‌دونم موقع دویدن هر یک از سم‌هام کجا به زمین می‌خورند. خوب وقت خداحافظی رسیده. داداش کوچولو! از اینکه زندگی رو به من برگردوندی خیلی خیلی متشکرم.»

موش پرنده زیر سایه درخت کوچکی پناه گرفت. تپه‌هایی که در جلوبیش قرار داشتند بی‌انتها به نظر می‌آمدند. آن دوردورها رنگ بنفش و باشکوه کوهستان مقدس دیده می‌شد.

یک مرتبه صدای بلندی رشته افکار موش پرنده را پاره کرد. از پشت درخت یواشکی نگاه کرد و ناگهان چشمش به حیوان پشمالویی افتاد که پوزه دراز و دندان‌های تیزش خیلی ترسناک بودند. حیوان هم همزمان موش را دید و دیگر فرصتی برای فرار باقی نماند.

موش پرنده جسورانه قدم به جلو نهاد و گفت: «سلام داداش!»  
حیوان گفت: «علیک سلام. اسم من ... صبر کن یادم بیاد ...»  
«باشه، من موش پرنده هستم.»  
«از آشنایی با شما خوشبختم. گفتم که موش هستی؟ شنیدم چشم  
موش تنها چیزی است که می‌تونه مشکل منو حل کنه، اما یادم نیست  
چه مشکلی!»  
«منظورت حافظه است؟»  
«بله، کایوت.»  
موش پرنده با تعجب پرسید: «کایوت؟»  
«بله، من «کایوت» هستم. اسم تو چی بود؟»  
موش پرنده ساکت ماند. بار دیگر با موجود باشکوه اما آسیب دیده‌ای  
روبه‌رو شده بود.  
اما چطور می‌توانست چشم دیگر خود را نیز از دست بدهد؟ ... موش  
پرنده در یک آن تصمیم خود را گرفت و گفت: «داداش کایوت! من یک  
موش هستم و حاضرم چشمم را برای درمان حافظه‌ات به تو بدهم.» با این  
حرف چشم دیگر موش پرنده از جا درآمد و بیرون افتاد.

در داستان جستجوگر اغلب کسانی پیدا می‌شوند که به یاری قهرمان می‌شتابند. اما در این  
قصه یاران راه موش پرنده طوری آسیب دیده‌اند (یتیم گشته‌اند) که توانایی انجام کارهای  
روزمره را از دست داده‌اند. از قضای روزگار موش پرنده در نقش «حامی»، چیز بسیار  
ارزشمندی را به دیگران می‌بخشد. چرا که خواسته اصلی‌اش دیدن منظره کوهستان  
مقدس است. او هنوز نمی‌داند به خاطر فداکاری‌هایش پاداشی گرانبهاتر از آنچه بخشیده  
است به دست خواهد آورد.

کایوت گفت: «موش پرنده! از کمک و همدردی تو خیلی ممنونم. در عوض  
می‌تونم تو رو به پای کوهستان مقدس برسونم. من در خود کوه زندگی  
نمی‌کنم و به همین دلیل نمی‌تونم از این حد جلوتر برم.»  
این بود که موش پرنده دم کایوت را در حالی که به سرعت در جهت  
کوهستان مقدس حرکت می‌کرد چسبید.  
«خب، تو را پشت این تخته‌سنگ می‌گذارم. اینجا برای مدتی از خطر  
عقاب‌ها در امان خواهی بود.»

موش پرنده از کایوت تشکر کرد. بعد همان‌جا نشست و مشغول گوش دادن به صداهای مختلف و لذت بردن از مجاورت با کوهستان مقدس و موفقیت خود شد. بالاخره جرأت دور شدن از تخته‌سنگ را پیدا کرد. دیگر چیزی نمی‌دید، اما حضور سایه‌ای و پس از آن باد تندی را روی پوست بدنش احساس کرد. نمی‌دانست چه بلایی به سرش خواهد آمد و وحشت اینکه در چنگال نیرومند عقاب خرد شود وجود او را فراگرفته بود. مدت زیادی روی زمین افتاده بود تا اینکه بالاخره چشمانش را باز کرد. با کمال تعجب متوجه شد بینایی خود را دوباره به دست آورده است! فقط قدری تار می‌دید. صدای آشنایی به گوشش رسید:

«داداش کوچولو! اول بنشین زمین و بعد پیر هوا، هر چه بالاتر بهتر!»  
موش پرنده همین کار را انجام داد. با تمام قوا به سوی آسمان پرید و کمی بعد با کمال تعجب دید به جای اینکه به زمین بیافتد فشار باد او را بالا و بالاتر می‌برد. از آسمان تخته‌سنگ‌ها و منظره کوهستان را تماشا کرد. می‌توانست جزئیات چیزهای روی زمین را با وجود فاصله زیاد به خوبی مشاهده کند.

پشت تخته‌سنگ‌های بزرگ، رودخانه کوهستانی پیچ‌وپیچ و خروشان دیده می‌شد. در قسمتی که آب صاف و آرامی وجود داشت روی یک برگ بزرگ شناور، دوست قدیمی موش پرنده، یعنی قورباغه نشسته بود. قورباغه او را صدا کرد و گفت: «داداش کوچولو! از حالا به بعد تو عقاب هستی!»

داستان موش کوچولو حکایت جستجو و رشد فردی است. فعل و انفعالات کوچک داستان به دگرگونی نهایی آن ختم می‌شوند. در بسیاری از فرهنگ‌ها رشد فرد با تغییر نام او همراه می‌شود. همان‌طوری که «موش کوچولو»، «موش پرنده» و بالاخره «عقاب» نام گرفت. نام جدید او پیام مهمی را درباره بینایی او که ابتدا آن را از دست داد و توانایی بالاتری که بعداً به دست آورد، می‌رساند. چشمان موش نزدیک‌بین است و برای یافتن خوراکی از میان علف‌ها و داخل زمین ساخته شده‌اند. اما چشمان عقاب دوربین و تیز هستند، چون از آسمان و فاصله دور چیزهای روی زمین را دنبال می‌کند. موش کوچولو با دادن چشمانش فقط توانایی نگاه کردن به چیزهایی را که قبلاً توانایی دیدن‌شان را داشت از دست داد. دیری نمی‌گذرد که او و ما می‌فهمیم که این کار در حقیقت به دلیل

آماده کردن این موش قهرمان برای به دست آوردن یک بینش جدید و وسیع تر صورت گرفته است. نام جدید او این موفقیت بزرگ را در نظر همگان به ثبت می‌رساند. در فرهنگ‌های مختلف به افرادی که دوره ارزشمند و دشواری را پشت سر می‌گذارند نام و لقب جدیدی (مثل کارشناس ارشد یا دکتر) تعلق می‌گیرد. مشابه آن می‌توان از درجه‌های نظامی مانند سرگرد یا فرمانده نام برد. توجه داشته باشید که این سیستم نام‌گذاری بیشتر در سازمان‌ها و رسوم قدیمی ما (ارتش، دانشگاه و ازدواج) صورت می‌گیرد. البته ما معمولاً در دگرگونی‌ها و تغییر و تحولات زندگی نام خود را عوض نمی‌کنیم. اما حکایت‌های زندگی ما باید پیشرفت نموده و رشد فردی ما را منعکس کنند.

داستان زندگی ما نیز مانند داستان موش کوچولو، چهار مرحله را طی می‌کند: دوره آماده شدن (زمانی که موش کوچولو با سایر موش‌ها زندگی می‌کرد)؛ سپس واقعه‌ای که مسیر زندگی مان را تغییر می‌دهد (صدای غرش رودخانه)؛ بعد مرحله دنبال کردن مسیر و اتفاق‌های آن است که معمولاً برای رسیدن به هدفی انجام می‌شود؛ و بالاخره مرحله بازگشت قهرمان داستان که در روایت موش پرنده با بازگشت او نزد سایر موش‌ها و همچنین بازگشت عقاب به دشت نشان داده می‌شود. هر دوره زندگی حاوی یک یا چند داستان است. اکثر ما در طول عمرمان ۵ تا ۱۲ داستان را تجربه می‌کنیم که هر یک از آن‌ها به نوعی یکی از دوازده داستان اسطوره‌ای هستند که در این کتاب مطرح شده‌اند. معمولاً اغلب زندگی‌ها یک داستان طولانی اصلی و چندین حکایت فرعی دارد.

موضوع اصلی داستان موش کوچولو دگرگونی و رشد فردی است. با شناخت تدریجی کهن‌الگوها متوجه می‌شوید در کنار جریان اصلی هر داستانی، جریان‌های فرعی و کوچک‌تری نیز به وقوع می‌پیوندند. این جریان‌ها اغلب مربوط به حل تضادها و دوگانگی‌هایی است که در ارزش‌ها و شخصیت انسان‌ها وجود دارد. تضادها هنگام ایجاد تعادل میان ارتباط و کنترل، مشارکت و اعمال نفوذ، عشق و قدرت، واقع‌گرایی و خوش‌بینی، اعتماد و احتیاط، مردم‌دوستی و نفع شخصی مطرح می‌شوند. هر یک از این موضوع‌ها می‌توانند به ما انگیزه گام نهادن و پیگیری مسیر زندگی را بدهند و اغلب عطش عمیقی برای حل این مسائل و تضادها حس می‌کنیم. این‌گونه است که داستان‌های اسطوره‌ای ما را در تحقق بخشیدن به خواسته‌های قلبی مان راهنمایی می‌کنند. نیازی که برای ایجاد تعادل بین هر دو قطب یک قضیه وجود دارد، داستان را جالب و پیچیده‌تر

چگونه و چرا داستان‌ها ... ۱۳

می‌کند. به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید کنترل بسیاری در زندگی داشته باشید و برای رسیدن به این خواسته داستان «جنگجو» یا «حاکم» را در پیش می‌گیرید، ممکن است در ایجاد ارتباط نزدیک و احساسی با دیگران غفلت کنید. در نتیجه شاید کنترل زیادی به‌دست آورید، اما تنها و تنها تر شوید و به‌طور کلی این رویه به ضرر شما تمام شود. اما اگر هم‌زمان داستان «عاشق» را نیز در زندگی خود منعکس کنید، آن وقت می‌توانید توانمندی، محبوبیت و ارتباط نزدیک را نیز به‌دست آورید و تجربه کنید.

شخصیت‌های این داستان‌ها در واقع نموداری از تجربه‌ها و ویژگی‌های درونی ما هستند که هر کدام به یکی از دوازده اسطوره رایج مربوط می‌شوند. هر شخصیت چندین موضوع و جریان را همراه با خود وارد داستان می‌کند. در واقع اصلی‌ترین شخصیت شما که همه ارزش‌ها و توانایی‌های تان و همچنین ارتباط شما با نیروی کیهان را در خود دارد، جریان‌ات و شخصیت‌های داستان زندگی تان را در هر مرحله انتخاب و طراحی می‌کند.



## زندگی این‌گونه

### معنا، هدف و ارزش زیستن پیدا می‌کند

اغلب زندگی خود را از دیدگاه داستانی که دنبال می‌کنیم می‌بینیم. مثلاً اگر دانشجویی داستان «جنگجو» را دنبال می‌کند، ممکن است واکنش شدیدی نسبت به یک همکلاسی که با او به مخالفت می‌پردازد نشان دهد. اما اگر کهن‌الگوی همین دانشجو داستان «حامی» باشد، سعی می‌کند اخلاق و تفاوت‌های همکلاسی خود را درک نموده و در صورت امکان به او کمک کند. آگاهی‌ای که با شناخت این داستان‌ها به‌دست می‌آوریم درک خویشتن و تفاوت‌های اخلاقی دیگران را برای مان آسان‌تر می‌کند. اشخاص و واقعه‌های گوناگونی در طول تاریخ دست‌به‌دست هم داده و این داستان‌ها را پدید آورده‌اند.

این شخصیت‌ها را آرکی‌تایپ، اسطوره یا کهن‌الگو می‌نامیم که موضوع، روال و چالش‌های کلی داستان‌ها را شکل می‌دهند، البته جزئیات قصه زندگی هر شخص منحصر به فرد است. این کهن‌الگوها به ما کمک می‌کنند بدانیم که آیا در بهترین و صحیح‌ترین مسیر زندگی مان قرار گرفته‌ایم و بهترین انتخاب‌ها برای ما در موقعیت‌های مختلف کدام‌اند. نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی شما را در کشف و هدایت این شخصیت‌ها در

درون‌تان یاری می‌دهد تا بتوانید زندگی بهتر، غنی‌تر و رضایت‌بخش‌تری برای خود بسازید.

هر داستان در زمان و مکان خاصی شکل می‌گیرد. شاید متوجه این موضوع شده باشید که در مراحل مختلف زندگی با جریان‌ها، دیدگاه‌ها و افراد جدیدی آشنا شده‌اید. می‌توانید این وقایع زندگی خود را مانند صحنه آماده شده تئاتری ببینید که به داخل آن کشیده می‌شوید و جریان‌ها و روابط آن را تجربه می‌کنید. این صحنه‌ها بسیار نیرومند هستند. به عنوان مثال اگر برای مدتی به دیدن پدر و مادرتان بروید، به خصوص اگر آن‌ها هنوز در همان خانه ایام کودکی شما زندگی کنند، یک مرتبه احساس می‌کنید به گذشته بازگشته‌اید و مانند دوران کودکی خود عمل می‌کنید. به همین ترتیب وقتی شغل جدیدی را در شهر تازه‌ای آغاز می‌نمایید رفتار (و یا حتی طرز لباس پوشیدن) شما به نوعی تغییر می‌کند.

موقعیت‌های مختلف زندگی ما را وارد داستان‌های متفاوتی می‌کنند. به عنوان مثال اگر ایام کودکی شما بسیار آرام و دلپذیر بوده باشد احتمالاً داستان «معصوم» را می‌زیسته‌اید. دیگران به نیازهای شما رسیدگی می‌کردند و کافی بود به آن‌ها اعتماد کنید، زندگی را تجربه کنید و راه موفقیت خود را بیابید. زیستن چنین داستانی زیربنای اعتماد و خوش‌بینی را برای شخصیت شما فراهم کرده است. اما اگر کودکی سخت و تلخی را تجربه کرده باشید، ممکن است حکایت زندگی شما داستان «یتیم» بوده باشد. البته نه به این معنا که واقعاً پدر و مادر خود را از دست داده باشید. بلکه منظور اصلی این است که کسانی که مسئولیت بزرگ کردن شما را به عهده داشتند بی‌حواس‌تر، بی‌مهارت‌تر و آسیب‌دیده‌تر از آن بودند که به درستی به نیازهای شما (جسمی، احساسی و فکری) رسیدگی کنند. در نتیجه داستان زندگی شما توأم با مشکلات مربوط به محرومیت و آسیب‌دیدگی بوده است. طبیعی است که زیستن چنین داستانی باعث می‌شود دیدگاه شما نسبت به زندگی محتاط، واقع‌بینانه و حتی منفی‌گرا باشد. یا ممکن است هر دو داستان را یکی بعد از دیگری یا هم‌زمان (اگر تجربه دوگانه‌ای با پدر و مادر خود داشته‌اید) تجربه کرده باشید.

با گذشت زمان وقتی بزرگ‌تر شدید، تصمیم گرفتید مستقل‌تر عمل کنید و با دنیا و اجتماع بهتر آشنا شوید. حتی ممکن است در سنین نوجوانی با والدین خود به مخالفت پرداخته باشید. می‌توان گفت در این مرحله داستان «جستجوگر» را دنبال کرده‌اید که

### چگونه و چرا داستان‌ها ... ۱۵

مستقیماً به موضوع‌های استقلال و هویت ارتباط پیدا می‌کند. شاید در همین ایام باشد که به دلدادگی علاقه‌مند شده و داستانی عشقی را آغاز کرده و از موهبت‌های صمیمیت و عطوفت برخوردار شده باشید. این کار ممکن است به ازدواج و بچه‌دار شدن منجر شده باشد و باعث شده نقش و داستان «حامی» را به‌عهده گیرید. این داستان اغلب مهارت‌های پرورش دادن، بار آوردن و فداکاری را پیش می‌کشد.

ما در طول عمرمان داستان‌های متعددی را تجربه می‌کنیم. نکته اصلی این است که در چه حد و با چه کیفیتی به داستان‌های زندگی مان می‌پردازیم و آن‌ها را پیش می‌بریم. چون با انجام این کارها و به‌دست آوردن این تجربه‌ها می‌توانیم انسان فهمیده، مسئول، باارزش و موفق شویم.

مردم جامعه امروز به افراد با شخصیت احترام می‌گذارند و چنین انسان‌هایی را لایق ریاست و مدیریت سازمان‌های بزرگ و مهم می‌دانند. اما سؤال اینجاست که چگونه می‌توان شخصیت ارزشمندی را بنا کرد؟ همه ما می‌دانیم تصمیم گرفتن برای انجام کار مثبت یا دست کشیدن از کار منفی کافی نیست و موفقیت ما را تضمین نمی‌کند. اگر بخواهیم انسان خوب، درست و کامیابی شویم باید ساختار درونی خود را طوری بسازیم و تغییر دهیم که راه به‌دست آوردن اهداف مان هموارتر و آسان‌تر شود. هر کدام از موقعیت‌های زندگی فرصتی برای دنبال کردن یک داستان و به‌دست آوردن تجربه‌هایی است که ارزش‌های انسانی ما را بالاتر می‌برند. از سوی دیگر اگر این فرصت‌های زندگی را درست نشناسیم یا از آن‌ها استفاده نکنیم ممکن است به‌سوی بیهودگی، خرده‌گیری و تخریب سوق داده شویم. اگر فرصت‌های مثبت زندگی مان را دریابیم، کنار گذاشتن وسوسه‌های مخرب و عبور از تله‌هایی که بر سر راه مان قرار می‌گیرند به مراتب آسان‌تر می‌شود.

قصه‌های این کتاب وقایع زندگی روزمره شما را به داستان‌های الگویی و شناخته شده‌ای که درس انسان بودن و موفقیت می‌دهند، مربوط می‌نماید. اما بسیاری از انسان‌ها خواب‌آلود، ندانسته و نفهمیده با روایت‌های زندگی خود برخورد می‌کنند و به همین دلیل اغلب احساس پوچی، بی‌هدفی و بی‌انگیزگی دارند. این اشتباه آن‌ها را از هدایای ارزشمندی که در راه پیگیری داستان‌های اصلی زندگی شان به‌دست خواهند آورد محروم می‌کند. آن‌ها احساس تنهایی و بیچارگی می‌کنند و قادر نیستند کمک قابل‌توجهی به اعضای خانواده، دوستان، همکاران و یا جامعه خود بنمایند. کسانی که

ماهیت داستان‌های اصلی زندگی خود را درک نکرده‌اند اغلب نمی‌توانند مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی خود را بپذیرند.

وقتی متوجه می‌شویم در داستان مهم و منحصر به فردی حضور و شرکت داریم، زندگی ما به سرعت معنا، هدف و ارزش پیدا می‌کند. از سوی دیگر کمتر احساس تنهایی می‌کنیم، چون می‌دانیم نقاط مشترک متعددی با سایر کسانی که در طول تاریخ داستانی مشابه با روایت زندگی ما را تجربه کرده‌اند داریم. در اینجا به دو نمونه از راه‌های به کار بستن و استفاده مفید از نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی توجه کنید.

### حکایت اسطوره‌ای استیون<sup>۱</sup>

استیون معتقد است شغل او پیش‌پا افتاده و بسیار معمولی است. او خودش را یک حمال می‌داند! نتیجه آزمون پی‌ام‌ای‌آی او نشان می‌دهد که داستان اصلی زندگی او حکایت «حامی» است. او در این مورد فکر می‌کند و می‌بیند دخترش معلول و همسرش دچار افسردگی است. او به شغل خود ادامه می‌دهد، چون این کار به او توانایی نگهداری از دختر و همسرش را می‌دهد. در ضمن متوجه می‌شود محبت و خدمت کردن به مراجعه‌کنندگان محل کارش او را خرسند می‌کند. زمانی که متوجه می‌شود داستان زندگی‌اش با حکایت و مسیر شخص معروف و ارزشمندی چون مادر ترزا<sup>۲</sup> همانند است، به ارزش فردی خود پی می‌برد.

با این آگاهی جدید، از فرصت‌های داستان زندگی‌اش برای ادامه دادن و شتاب گرفتن در این مسیر استفاده می‌کند. او می‌خواهد این داستان را در حد امکان و با تمام توانش تجربه کند و پیش ببرد. این امر باعث می‌شود دیگر در گوشه‌ای پنهان نشود و خود را بی‌ارزش به حساب نیاورد. ارتباط و هماهنگی‌ای که با سایر حامیان جهان احساس می‌کند او را در ادامه راه زندگی‌اش تشویق می‌نماید. دیری نمی‌گذرد که مسئولیت‌های جدیدی در راه کمک به دیگران و حمایت از آن‌ها به عهده او گذاشته می‌شود. برای انجام این کار مبلغ قابل توجهی در اختیار او قرار می‌گیرد که با استفاده از آن، یک سازمان غیرانتفاعی که هدفش رسیدگی به یکی از معضله‌های اجتماعی است و این معضل مدت‌هاست فکرش را به خود مشغول کرده است راه‌اندازی می‌کند.

1. Steven

2. Mother Theresa



### حکایت اسطوره‌ای جوآن<sup>۱</sup>

جوآن احساس می‌کند در داستان «حامی» زندانی شده است. او حاضر است از فرزندان خود نگهداری کند، اما در عین حال معتقد است باید هدف‌ها و فعالیت‌های مثبت دیگری را به زندگی خود اضافه کند. احساس می‌کند مسیر او روایت آفرینش‌گر است. او می‌خواهد خلاقیت بیشتری در روابط خانوادگی خود ایجاد کند و نویسندگی را دنبال کند. او خودش را در نقش زن سنتی خانه‌دار محصور کرده است، چون همیشه به او گفته‌اند باید این کار را انجام دهد. نارضایتی‌اش را می‌توان در چهره و حالت‌هایش مشاهده کرد. نتایج آزمون پی‌ام‌ای‌آی به او نشان می‌دهد که نقش «آفرینش‌گر» برای او اهمیت زیادی دارد و کمبود یا عدم‌حضور آن در زندگی‌اش به او احساس ضعف و ناراحتی می‌دهد. کم‌کم برنامه‌اش را طوری تغییر می‌دهد که بتواند مقداری از وقت خود را به نوشتن مطالبی که بارها به آن‌ها فکر کرده است بگذراند. زمانی که بالاخره بعضی از مقاله‌های او به چاپ می‌رسند نوعی احساس دگرگونی، تغییر و تحول به او دست می‌دهد. به نظر خوشحال‌تر می‌رسد و می‌توان این خوشحالی را در وجود او مشاهده کرد. شادمانی او روی روابط و اعضای خانواده‌اش نیز تأثیر مثبت می‌گذارد و کلاً انرژی مثبت‌تری در خانه آن‌ها احساس می‌شود. در حقیقت او با شناخت و پیگیری داستان زندگی خود، برای اطرافیانش نیز مفید واقع می‌شود.

آزمون پی‌ام‌ای‌آی به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید با پیگیری داستان اصلی زندگی خود به اوج موفقیت و عظمت فردی دست یابید. امیدواریم این کتاب انگیزه شناخت و تجربه توانایی‌های فردی و انتخاب راهی که با استعدادهای‌تان هماهنگ است، به شما بدهد.

