

کتابچه نمرین زین بون رُرفار

راهکارهای
عملی
جهت دستیابی
به زنانگی
گمشده



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

به نام خدا

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۹	شیوه استفاده از این کتاب
۱۲	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۱۳	راهنمای تخیل فعال: خط زندگی
۲۰	پرسش‌هایی برای تعمق
۲۱	تمرین نوشتنی
۲۱	رؤیاها: شروع کار
۲۳	یک جدایی از زنانگی و هم‌ذات‌پنداری با مردانگی
۲۹	دختران پدر
۳۲	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق: شما و مادرتان
۳۳	تمرینات نوشتنی
۳۳	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق: شما و پدرتان
۳۵	تمرینات نوشتنی
۳۶	شخصیت‌های رؤیا

۹۸	زن و خلاقیت	۳۷	دو جاده امتحانات
۹۹	دختر بی دست	۴۲	سایکی و اروس
۱۰۷	فعالیت هنری: عروسک‌های روحی	۴۸	متحدان
۱۱۱	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق	۴۹	مخالفتان
۱۱۲	فعالیت هنری: کولاژ مهم‌ترین زنان زندگی شما	۵۳	تمرین متحد
۱۱۳	آیین‌های شخصی	۵۴	تمرین مخالف
۱۱۶	تصاویر کهن‌الگویی رؤیا	۵۵	تخیل فعال: متحد
		۵۶	تمرین نوشتنی: متحد
۱۱۹	پنج شفای شکاف میان مادر و دختر	۵۶	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۱۲۲	زن به‌عنوان اسطوره‌ساز	۵۷	فهرست افتخارات
۱۲۳	بازپس‌گیری تاریکی	۵۸	تمرین نوشتنی: مخالف
۱۲۹	وظایف مربوط به شفای طبیعت زنانه	۵۸	معانی رؤیا
۱۳۲	آیین شفای شکاف بین مادر و دختر		
۱۳۶	تخیل فعال: شجره خونی مؤنث	۶۱	سه تشرف و هبوط
۱۴۰	آیین‌های رؤیا	۶۶	هبوط در میان‌سالی
		۶۹	اسطوره دیمیترو و پرسفون
۱۴۳	شش شفای مردانگی زخمی	۷۴	هبوط اینانا
۱۴۷	شخصیت‌های مردانه رؤیا	۸۲	تخیل فعال: هبوط
۱۵۳	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق	۸۸	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۱۵۴	تخیل فعال: حامی درون	۸۸	تمرین نوشتنی
۱۵۶	فعالیت هنری: سپر محافظ	۸۸	آیین قطع عضو: بسته آسیب روانی
۱۵۶	فعالیت هنری: کولاژ مردان مهم زندگی	۹۰	تمرین جسد
۱۵۷	جدول ویژگی‌های زنان و مردانه	۹۱	تعبیر رؤیا
۱۶۱	گروه‌های رؤیا		
		۹۳	چهار نیاز شدید پیوستن دوباره به زنانگی
۱۶۳	هفت ازدواج مقدس	۹۶	شکاف جسم / روح
۱۶۶	گاوین و لیدی راگنیل		

مقدمه

وظیفه زن امروزی شفای زخم و شکاف زنانگی است که در اعماق وجود خود او و فرهنگ جامعه وجود دارد.

— مورین مورداک، سفر قهرمانی زن

بیشتر عمر ما در راه درک معنای زندگی صرف می‌شود. وقتی داستان زندگی خود را تعریف می‌کنیم، از این صحبت می‌کنیم که کجا و چگونه بزرگ شده‌ایم، والدین ما چه کسانی بوده‌اند، اشخاص مهم چه تأثیری در زندگی ما گذاشته‌اند، با چه چالش‌ها و موانعی روبه‌رو شده‌ایم، چگونه با پیروزی و شکست مواجه شده‌ایم. به عبارتی ما در جست‌وجوی معنا هستیم. داستانی که از ماجراهای زندگی برای خود و دیگران تعریف می‌کنیم به ما احساس هویت می‌بخشد و کمک می‌کند تا زندگی خود را به شیوه‌ای سامان دهیم که معنا و جهت داشته باشد.

در سنین بزرگسالی در جست‌وجوی نقشه‌ها یا رهنمودهایی هستیم که در مورد رشد و پیشرفت در مراحل گوناگون زندگی، سرنخی به ما بدهد. می‌خواهیم بدانیم رویدادهای اوایل دوران کودکی و نوجوانی، بر انتخاب‌های دوران بزرگسالی، میان‌سالی و سالخوردگی ما چه تأثیری گذاشته است. در اطراف خود آموزگاران را جست‌وجو می‌کنیم که آگاهانه سفر زندگی خود را طی می‌کنند. درون جامعه خود به دنبال حسی از تعلق هستیم. درباره هدف و مقصد خود فکر می‌کنیم و می‌خواهیم بدانیم چگونه در تصویر بزرگ‌تر حیات می‌گنجیم و آیا اصلاً تصویر بزرگ‌تری در کار هست یا نه؟

۱۷۰	آیین دایره سنگ‌ها
۱۷۳	فعالیت هنری: نقاب‌ها
۱۷۵	آیین ازدواج مقدس
۱۸۰	رؤیاها

هشت نتیجه‌گیری

۱۸۳	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۱۸۴	تمرین نوشتنی: افسانه شخصی شما
۱۸۶	تخیل فعال: ماندالا
۱۹۰	

یا داستان آن را به یاد آوردم، آن را می‌نویسم. وقتی می‌نویسم، اغلب اوقات جزئیات رؤیا را که در آغاز به‌خاطر نداشتنم به یاد می‌آورم. من سعی می‌کنم هنگام به یاد آوردن رؤیا یا خاطراتی که از آن ناشی می‌شود، به احساسات بدن خود توجه کنم.

اگر جایی برای شما بود ... اگر مکانی زنانه بود که آن‌جا پذیرفته و تأیید می‌شدید، زندگی شما چقدر می‌توانست متفاوت باشد؟ مکانی که زنان دیگر، حتی مسن‌تر از شما، پیش از شما تأیید شده بودند، جایی که هر یک از آن‌ها همچنان که برای یافتن خویشتن حقیقی خود تقلا می‌کرد و پذیرفته می‌شد ... — جودیت دورک^۱

رؤیا را به دو صورت می‌توان در نظر گرفت: آنچه که درباره زندگی روزمره شما منعکس می‌کند و آنچه درباره زندگی درونی شما می‌گوید. گاهی وقتی رؤیا را ضبط می‌کنید حسی از معنای آن را کشف می‌کنید. گاهی نیز پیش از درک معنای رؤیا، خود باید با تداعی‌های مشخص تصاویر رؤیا کار کنید. در فصل ۲ بیشتر به طرز کار با تداعی‌های رؤیا خواهیم پرداخت.

هر شب پیش از خوابیدن، می‌توانید آرزو کنید هنگامی که بیدار می‌شوید رؤیای خود را به یاد بیاورید. هنگامی که به خود بگویید که به راحتی رؤیاهای خود را به یاد می‌آورید، تحقق این امر بیشتر ممکن می‌شود. هر تصویری را که به‌خاطر می‌آورید صرف‌نظر از میزان اهمیت آن ثبت کنید: این راهی برای آغاز روند است. حتی یک رؤیای کوتاه ظاهراً بی‌اهمیت سعی دارد چیزی را که باید بدانید به شما بگوید. گاهی رؤیاهای «کوچک» عمیق‌ترین پیام‌ها را دارند.

رؤیاهایی را که ضمن خواندن این فصل دیده‌اید ثبت کنید.

یک

جدایی از زنانگی و هم‌ذات‌پنداری با مردانگی

همیشه آغازها و پایان‌های بسیار هست و همواره میان آغازها و پایان‌ها، لحظات بسیار کوتاهی وجود دارد و در همین لحظات کوتاه است که تغییر — آن هم تغییر عمیق ناپایدار — ممکن می‌شود. یافتن آن لحظه، چنگ زدن به آن، در آغوش کشیدن آن و تغییر کردن در درون آن، یعنی جهش به سوی تکامل. این لحظه هرج‌ومرج و بی‌نظمی و در عین حال لحظه نظم برتر است.

رودالرمن^۱، کتاب شب

در جامعه مردسالاری، زن به دنبال تلاش خویش برای پذیرفته شدن، از طبیعت زنانه خود جدا می‌شود. همان زنانگی‌ای که «مادر» معرف آن بود، تا جایی خوار شمرده شده، تحقیر و کلیشه‌ای شده که تصویر کهن‌الگویی مادر، روح خود را از دست می‌دهد زیرا شخص مادر مسبب تمام کمبودهای روانی فرد دانسته می‌شود. تا جایی که مادر زن معرف حفظ وضع موجود

آگاهانه‌ترین راه احترام به پدر و مادر، «ترک کردن» آن‌هاست؛ پذیرفتن و درک کردن چیزی که از طریق آن‌ها آمده و شکرگزاری کردن برای آن، گرفتن و بردن آن درون مایه‌ها به سطح بعدی بیان و تجلی آن‌هاست.^۱ لیندا سوزمان

دختر معمولاً زمانی خود را از ماهیت زنانه جدا می‌کند که ببیند مادر او قطب منفی کهن‌الگو را حمل می‌کند، یعنی از نظر عاطفی کنترل‌کننده، طردکننده، دسترس‌ناپذیر، یا سرد و دور، عصبانی، متنفر از خود، غیرمنطقی، آسیب‌پذیر، منفعل، نیرنگ‌باز، یا عاجز و ناتوان است. تا همین اواخر، بسیاری از مادران به همین شکل تصور می‌شدند زیرا زنان انتخاب چندانی در مورد فرزندان و بچه‌داری نداشتند و از ورود به مواضع قدرت محروم بودند. آن‌ها قدرتی از خود نداشتند و احساس می‌کردند که به وظیفه بااهمیت مادری که به آن‌ها محول شده ارزش کافی داده نمی‌شود. دخترانی که تمایل داشتند تصویری جدا از خانواده برای خود خلق کنند و در جامعه به رقابت پردازند، راهی جز این نداشتند که شیوه مادر را طرد کرده و راه پدر را در پیش بگیرند. غافل از این‌که متأسفانه انتخاب این روش از سوی دختران ممکن است بسیاری از ویژگی‌های مثبت زنانه آن‌ها مانند قابلیت پرورش دادن، ارتباط برقرار کردن و بیان عواطف را در آن‌ها طرد کند تا آن‌ها بتوانند «پیشرفت کنند».

جدا شدن از مادر شخصی برای دختران یک روند بسیار سخت و دشوار است زیرا آن‌ها باید خود را از کسی جدا کنند که بسیار شبیه خود آن‌هاست. در این زمان، دختر ترس‌هایی را تجربه می‌کند که مشخصه آن‌ها نگرانی و اضطراب از تنها بودن، جدا بودن و متفاوت بودن با کسی است که در بیشتر موارد رابطه اصلی زندگی او بوده است. روند جدایی از مادر برای دختر

باشد، چارچوب محدودکننده نقش‌های جنسیتی و حس ریشه‌دار حقارت زنان در جامعه مردسالاری معین می‌کند که زن تا کجا سعی خواهد کرد خود را از مادر جدا کند. همان‌طور که زن از مراحل رشد خویش عبور می‌کند و کم‌کم آنچه را که باعث کوچک شمردن زنانگی او در فرهنگ جامعه می‌شود درک می‌کند، درمی‌یابد که مادر، علت احساس بی‌کفایتی او نیست. مادر او صرفاً آماج راحت و مناسبی است برای سرزنش گیجی و عزت‌نفس پایین که بسیاری از زنان در فرهنگ و جامعه‌ای که صفات مردانه را ستایش می‌کند تجربه می‌کنند.

سفر قهرمانی زن از مبارزه دختر برای جدایی از زنانگی خود آغاز می‌شود؛ همان زنانگی‌ای که به لحاظ جسمی و نیز روانی با مادر او و با کهن‌الگوی مادر یکی شمرده شده است. کهن‌الگو، الگوی ذاتی تصاویر، عقاید و غرایزی است که بسیار شبیه به یک مغناطیس مخفی کار می‌کنند؛ ما عملاً نمی‌توانیم الگوهای نهفته را ببینیم، اما «در اثر انرژی آن‌ها پیش می‌رویم». این تصاویر کهن‌الگویی که از ضمیر ناخودآگاه جمعی می‌آیند، درونمایه اصلی مذاهب، افسانه‌ها، اسطوره‌ها و قصه‌های پریان هستند. کهن‌الگوی مادر قدرت شگرف و خارق‌العاده‌ای دارد و از تأثیر عظیمی بر حیات روانی کودک برخوردار است. زنی که مادر شخصی است به‌طور خودکار ویژگی‌ها و کارکردهای مادرانی را که صدها هزار سال وجود داشته‌اند به ارث می‌برد. او «الگوی» مادر را حمل می‌کند. مهم نیست که زنی که مادر واقعی اوست تجسم تمام ویژگی‌های کهن‌الگوی مادر باشد؛ در واقع هیچ‌یک از زنان این چنین نیستند. با این حال تأثیر کهن‌الگویی چنان قوی است که وقتی دختر جوانی به مادر خود می‌نگرد، یک فرد فانی با سن معین، شخصیت معین، توانایی‌های محدود یا شرایط اجتماعی خاص نمی‌بیند بلکه شخصیت قدرتمندی را می‌بیند که یا تجسم مادر خوب است یا سایه مادر بلعنده‌ای که به وفور در قصه‌های پریان دیده می‌شود.