



گذری بر احوالات یک زن

A Weekend to Change Your Life

بعد از عمری برای دیگران و به دلخواه دیگران
زندگی کردن شیوهی واقعی زندگی خودتان را بیابید

جوآن اندرسون
رضالامیرارجمند

فهرست

مقدمه ۱۱

قبل از آخر هفته: نیازتان را به تغییر دریابید ۱۹

بیدار شو خواهر نوبت تو است ۲۱

متوجه درماندگی‌تان باشید ۲۱

قدمی از روی ایمان بردارید ۲۵

به زندگی‌تان توجه لازم را داشته باشید ۲۷

تقویم آشفته ۲۹

بازبینی تقویم ۳۲

جمعه: اهمیت خلوت‌نشینی ۳۷

برای این که خودمان باشیم ابتدا باید کنار بکشیم ۳۹

دلیلی برای تنهایی ۳۹

متخصص نفس و روح‌تان بشوید ۴۲

خلوت‌نشینی یک زن ۴۴

عملی کردن خلوت‌نشینی - با مقدار کم شروع کردن ۴۷

خلوت‌نشینی طولانی ۵۱

جمعه بعد از ظهر: وجود اولیهی خود را باز یابید ۵۷

خودتان را ذره ذره جمع و جور کنید ۵۹

ریشه‌های محکم ۵۹

گاو پیشرو گله را هدایت می‌کند ۶۲

مخلوقی جدید از خود قدیمی‌تان بسازید ۶۳

توانایی خانواده ۶۴

دوربین هیچ گاه از حرکت نمی‌ایستد ۶۷

منطق دوره‌های زندگی ۶۹

رنگ‌های زندگی‌تان ۷۱

شنبه: جسم و روحتان را بازسازی کنید ۷۹

سکوت را زیاد و صداها را کم کنید ۸۱

روزتان را در دست بگیرید ۸۱

تخلیه شوید ۸۵

بارتان را سبک کنید ۸۶

خوشبختی ۸۷

هدایایی از دریا ۹۰

جست‌وجویی برای روحتان ۹۶

باز کردن دید به روش سرخپوستی ۹۸

جسم و روح ۱۰۳

توجه به جسم ۱۰۳

با جسمت روراست باش ۱۰۶

نگاهی تازه به شیوه‌ی نگهداری از جسم ۱۰۸

پایانی بر خودزنی ۱۱۱

نگهداری از خود ۱۱۳

یکشنبه صبح: با یافتن حالت عادی، دوباره دور هم ... ۱۲۱

انتظارات دیگران را رها کنید ۱۲۳

بیدار شدن ۱۲۳

نامه‌هایی عاشقانه از شن‌ها ۱۲۵

ایجاد تعادل ۱۲۹

یکشنبه عصر: با پذیرفتن سفر دومتان، تازه و ... ۱۳۹

نقاط قوت‌تان را جمع کنید و حامی خود شوید ۱۴۱

برای سفر دومتان سوار شوید ۱۴۱

نمونه‌ی موفقی از یک سفر دوم ۱۴۳

یک زندگی خوب بهترین انتقام است ۱۴۵

ما نتیجه‌ی انتخاب‌هایمان هستیم ۱۴۸

چند راه‌های تمام‌ناشدنی - گزینه‌های متعدد ۱۴۹

برجسته بودن ۱۵۲

بعد از خلوت‌نشینی: بازگشت ۱۵۹

تصمیم بگیرید، در محلی قدیمی، فردی جدید باشید ۱۶۱

ورود ۱۶۱

آهسته! تند نرو ۱۶۳

رازها قدرت می‌آورند ۱۶۵

روشن‌ذهن ماندن ۱۶۷

خواهران نمکی ۱۶۸

خط زندگی‌تان را خودتان بکشید ۱۷۱

نخستین قدم‌ها برای رسم خط زندگی ۱۷۲

تأثیرگذار باشید ۱۷۳

کلام پایانی: فهمیدن نقشه‌ی کلی ۱۷۷

برنامه‌ای اساسی برای آخر هفته‌ای که می‌خواهید در آن ... ۱۸۵

مقدمه

اکثر زنانی که بین سی تا هفتاد سال دارند، یک سؤال را مطرح می‌کنند: «بعد از این که برای همه کس همه کار کردم، چطور می‌توانم برای خودم زندگی کنم؟»
می‌شنوم که بعضی‌هایتان می‌گویید: «ناممکن است، خیلی کار می‌برد.»
و بعضی دیگر می‌گویید: «هیچ وقت نمی‌توانم آن قدر از مسئولیت‌هایم بکاهم که بتوانم به پاسخ این سؤال برسم.»

خوب شاید، ولی ببینید، من هم زمانی آن قدر درگیر پاسخ به نیازها و انتظارات دیگران بودم که ناامید شده بودم و دیگر صرف حضور در زندگی برایم کافی نبود. می‌دانستم که باید به حرف قلبم گوش کنم و بیشتر به خودم برسم، ولی مثل شما نمی‌دانستم چگونه. بعد یک روز به سیم آخر زدم و برای مدتی از خانه دور شدم.

پرواز من یک واکنش غریزی بود. در میانه‌ی راهی بودم و دیدم که یا باید الان این کار را بکنم یا هیچ وقت - به ندای درونی‌ام گوش کنم یا به سادگی به دنبال کردن گله ادامه دهم. جایی در عمق وجودم می‌دانستم که هزاران آرزو، ایده و نقشه وجود دارند که از بچگی تربیت شده بودم تا آن‌ها را نادیده بگیرم و حالا زمان آن فرا رسیده بود که آن‌ها را آزاد کنم. فرار یگانه راه‌حل به نظر می‌رسید. رفتن به جایی که می‌توانستم تنها و به دور از دوستان، خانواده و تأثیرات بیرونی باشم، کمک می‌کرد تا دوباره شروع کنم و به خودی که در اصل بودم و می‌خواستم باشم، برسم.

مسلماً برای این کار هزینه‌ای باید می‌پرداختم. کسی از تصمیم برای تنها رفتن به کیپ کود خوشش نیامد. جدا از این که همسرم گیج و عصبانی شد، بسیاری از دوستان و آشنایانم هم مرا خودخواه خواندند و عده‌ای دیگر هم گفتند که یک فمینیست عصبانی شده‌ام. از این زخم زبان آخری ناراحت شدم. چرا آن‌ها نمی‌توانستند ببینند که من در

وضعیتی خاص هستم و نیازمند جهت‌گیری جدیدی در زندگی؟ قضاوت‌های آن‌ها باعث رشد ترس در درونم می‌شد. مثل این که تمام همدردهایم را از دست داده‌ام و دارم کمی دیوانه می‌شوم. تنها چیزی که از آن مطمئن بودم این بود که خسته و تهی بودم. جنبه‌ی لطیف وجود پنهان شده بود، در پس فرهنگی که اصرارش بر این است که انسان‌ها باید بیگاری کنند به جای این که خودشان باشند و من از زندگی‌ای که داشتم لذت چندانی نمی‌بردم.

بعد از یک سال تنها زندگی کردن و راه‌پیمایی و کوه‌پیمایی در ساحل و کوه‌های کیپ کوک، به تدریج کمی روشن شدم، با غریزه و شعورم آشتی کردم، زخم‌های روحی ناشی از غفلت از خود را درمان کردم و بستری تازه ایجاد کردم برای برپایی طرحی جدید برای بقیه‌ی زندگی‌ام. در بین راه متوجه شدم برچسب‌هایی که دیگران بر من می‌زدند اصلاً ربطی به من نداشتند و در واقع نشانی بودند از ترس دیگران از تغییر و این که دیگر نتوانند به من تکیه کنند. کار من حفظ یگانه‌ی زندگی‌ای بود که می‌توانستم حفظ کنم - زندگی خودم.

در آن سال‌ها که تنها بودم سعادت این را داشتم که با زن مسن و خردمندی آشنا و دوست بشوم و از راهنمایی‌هایش بهره‌مند. جوان اریکسون همسر روانشناس معروف اریک اریکسون بود و در یکی از تئوری‌هایش مبنی بر شکل‌گیری شخصیت انسان در یک چرخه‌ی زندگی هشت‌مرحله‌ای، با او همکاری کرده بود. این زن، علاوه بر کارهایی که با همسرش کرده بود، یک هنرمند، یک شنونده‌ی خوب و یک جست‌وجوگر زندگی هم بود. او بود که به من آموخت چگونه از موانع زندگی بگذرم، حلقه‌های گمشده‌ی زندگی‌ام را بیابم، در حال زندگی کنم، به جسمم رسیدگی کنم و آن را دوست داشته باشم و هرگز از ماجراجویی ترسم. دوستی با این زن باعث شد تا بتوانم مسیر دشواری را که پیش گرفته بودم بپیمایم. با عشق و موسیقی، روح آزاده‌ی مرا آرام ساخت و در شب‌های تاریک و بی‌کسی‌ام در کنارم ماند. او بود که با تشویقم به مفید بودن و به اشتراک گذاشتن تجربیاتم، کمک کرد تا، با این که ناامید بودم، انگیزه و هدف به دست بیآورم. این درس او همواره آویزه‌ی گوشم است که می‌گفت: «ما همه وظیفه داریم از هر راهنمایی و کمکی که برایمان می‌آید استفاده کنیم و مهم‌تر از آن، دیگران را هم از آن بهره‌مند کنیم.»

در این‌جا بود که وقتی یکی از دوستان قدیمی‌ام به دیدارم آمد و روحیه‌ی بی‌دغدغه و شاد مرا دید، خواست تا او هم این‌طور بشود. من به تمام قدم‌هایی که در این راه

برداشته بودم نگرستم و دیدم با این که من راهم را، به خصوص ماه‌های اول آن راه، فقط به صورت احساسی و بدون هیچ برنامه و هدفی طی کرده بودم، ولی در راهم نوعی چهارچوب وجود داشت و تعدادی هم تمرین، که کمک کردند تا در مسیرم پیش بروم. به تشویق جوان داستانم را در سه کتاب پرفروش قلم زدم. کتاب‌هایی که برای تشویق زنان دیگر نوشته‌ام تا از روزمرگی‌شان، حتی شده برای چند روزی، بیرون بیایند و به آنچه که قلبشان می‌گوید گوش فرا دهند.

این کتاب‌ها بسیار مؤثر واقع شدند. زنان زیادی به کتاب‌فروشی‌هایی که در آن‌ها برنامه داشتم می‌آمدند. عده‌ای دیگر هم مرا به باشگاه کتاب‌خوانی‌شان دعوت می‌کردند. دیگر برایم ممکن نبود تا پاسخ تمام نامه‌هایی را بدهم که در آن زنان از این که بالاخره شخصی ناگفته‌هایشان را به قلم آورده است ابراز خرسندی می‌کردند. همه منتظر چیزهای بیشتری بودند - ماجراهای بیشتر، توصیه‌های بیشتر و راهنمایی‌های بیشتر. دو تا از این نامه‌ها موضوع را به خوبی نشان می‌دهند:

الان خواندن کتاب قدم زدن کوتاه بر ساحل را تمام کردم و خیلی تحت تأثیر قرار گرفتم. در این مرحله از زندگی‌ام، هر آنچه را که در ۲۷ سال گذشته انجام داده و با آن آشنا بودم رو به زوال می‌رود و تغییر پیدا می‌کند، جرئت شما را در به اختیار درآوردن زندگی‌تان تحسین می‌کنم. می‌شود مرا هم راهنمایی کنید؟ نقشه‌ای وجود دارد تا آن را دنبال کنم؟

الان خواندن کتاب سالی در کنار دریا را تمام کردم. کتاب شما واقعاً بر من اثر گذاشت. من ۵۲ سال دارم و در سنی هستم که نیاز دارم تا خودم را از نو بسازم. این که شما به یکباره وسایلتان را جمع کردید و به ساحل رفتید فوق‌العاده است، ولی برای من سخت است. به نظر می‌رسد که در فضای خودم یخ زده‌ام و با وجود این که می‌خواهم برای زمان کوتاهی به جلو بروم، ولی این کار برای من همیشه ترسناک بوده است. چگونه جرئت این کار را پیدا کردید؟ چگونه از پس دلمردگی برآمدید؟ چگونه بی‌حوصلگی را کنار گذاشتید؟ در کتابتان همه‌ی این‌ها ساده به نظر می‌آیند، ولی می‌دانم که این‌طور نیست. چه کار می‌توانم بکنم؟

واضح است که زنان دیگر هم این انگیزه را دارند که هدفی بالاتر از نقشی کلیشه‌ای