

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

گذری بر احوالات یک

جوآن اندرسون

رضا امیراجمند

زن

We knew
You'd Change
Your Life

Anderson, Joan

اندرسون، جوآن، ۱۹۴۳ - م.

گذری بر احوالات یک زن / جوآن اندرسون؛ رضا امیرارجمند

ISBN: 978-600-8029-38-0

شابک:

تهران: ازدهای طلایی، ۱۳۹۶.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

A Weekend to Change Your Life: Find Your

عنوان اصلی: Authentic Self After a Lifetime of Being All Things to

All People, c2006.

موضوع: ۱. زنان -- روان‌شناسی. ۲. زنان -- راه و رسم زندگی. ۳. ابراز

وجود در زنان

امیرارجمند، رضا، ۱۳۶۴ - ، مترجم

کتابخانه ملی / HQ۱۲۰۶

۱۳۹۶

۱۵۸/۱۰۸۲

۴۸۲۳۳۹۹

شماره کتابشناسی ملی:

مردم برای احوالات یک زن
A Weekend to Change Your Life

بیون ارسون

رضا انجیرارجمند

ویراستار: حسین گزینی

طراح جلد: رضوان حثیری

صفحه آرا: معصومه اکبری

انتشارات اژدهای طلایی

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد، قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۹-۳۸-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



انتشارات اژدهای طلایی

فهرست

خدمه ۱۱

قبل از آخر هفته نمازتان را به تغییر دریا بید ۱۹

بیدار - مو - امر نهیت تو است ۲۱

منوجه - بندگان باشید ۲۱

قدمی از روی ایاز بردارید ۲۵

به زندگی تان سوجه لازم را داشته باشید ۲۷

تقویم آشفته ۲۹

بازبینی تقویم ۳۲

جمعه: اهمیت خلوت نشینی ۳۷

برای این که خودمان باشیم ابتدا باید کنار بکشیم ۳۹

دلیلی برای تنهایی ۳۹

متخصص نفس و روحتان بشوید ۴۲

خلوت نشینی یک زن ۴۴

عملی کردن خلوت نشینی - با مقدار کم شروع کردن ۴۷

خلوت نشینی 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

سکرت‌ها را از لباس‌ها جدا کنید ۸۱

روتان را دست بگیرید ۸۱

تخلیه شوید ۸۸

بازتان 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 دورهم ... 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

سیاره‌ی انتخاب‌هایمان هستیم ۱۴۸

چند هه‌ها: مام‌ناشدنی - گزینه‌های متعدد ۱۴۹

برج متولد: ۱۵۲

بعد از خلوت‌نشینی: بازگشت ۱۵۱

تصمیم بگیرید، در محلی قدیمی، فردی جدید باشید ۱۶۱

ورود ۱۶۱

آهسته! تند نرو ۱۶۳

رازها قدرت می‌آورند ۱۶۵

روشن ذهن 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

آنتر نی که بین سی تا هفتاد سال دارند، یک سؤال را مطرح می کنند: «بعد از این که برای همه کار همه کار کردم، چطور می توانم برای خودم زندگی کنم؟» می شنو، که صبیحان می گویند: «ناممکن است، خیلی کار می برد.» و بعضی دیگر می گویند: «هیچ وقت نمی توانم آن قدر از مسئولیت هایم بکاهم که بتوانم به پاسخ این سؤال برسیم.»

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. می دانستم که باید به حرف قلبم گوش کنم و بیشتر به خودم برسم، ولی مثل شما نمی دانستم چگونه، بعد یک روز به سیم آخر زدم و برای مدتی از خانه دور شدم.

پرواز من یک واکنش غریزی بود. در میانه های زندگی بودم که دیدم که یا باید الان این کار را بکنم یا هیچ وقت - به ندای درونی ام گوش کنم یا با سادگی به دنبال کردن گله ادامه دهم. جایی در عمق وجودم می دانستم که هزاران آرزو، آید و نقشه وجود دارند که از بچگی تربیت شده بودم تا آن ها را نادیده بگیرم و حالا زندگی را رها کرده بودم که آن ها را آزاد کنم. فرار یگانه راه حل به نظر می رسید. رفتن به جایی که می توانستم تنها و به دور از دوستان، خانواده و تأثیرات بیرونی باشم، کمک می کرد تا دوباره شروع کنم و به خودی که در اصل بودم و می خواستم باشم، برسم.

مسلماً برای این کار هزینه ای باید می پرداختم. کسی از تصمیم برای تنها رفتن به کیپ کود خوشش نیامد. جدا از این که هم سرم گیج و عصبانی شد، بسیاری از دوستان و آشنایانم هم مرا خودخواه خواندند و عده ای دیگر هم گفتند که یک فمینیست عصبانی شده ام. از این زخم زبان آخری ناراحت شدم. چرا آن ها نمی توانستند 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 هم‌دره‌هایم 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 وجودم 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 کپ‌کود، به تدریج کمی روشن شدم، با غریضه و شعورم آشتی کردم، زخم‌های روحی ناشی از غفلت از خود را درمان کردم و بستری تازه ایجاد کردم برای برپایی طرحی جدید برای زندگی‌ام. در بین راه متوجه شدم برچسب‌هایی که دیگران بر من می‌زدند، از روی من نداشتند و در واقع نشانی بودند از ترس دیگران از تغییر و این که دیگر نتوانند به من تکیه کنند. کار من حفظ یگانه زندگی‌ای بود که می‌توانستم حفظ کنم - زندگی خودم.

در آن سال‌ها که تنها بودم، عادات این را داشتم که با زن مسن و خردمندی آشنا و دوست بشوم و از راهنمایی‌هایش بهره‌مند شوم. جوان اریکسون همسر روانشناس معروف اریک اریکسون بود و در یکی از تئوهای هایش منی 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 سنوید، یک نویسنده 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 او را دوست داشته باشم و هرگز از ماجراجویی نترسم. دوستی با این زن باعث شد تا بتوانم مسیر دشواری را که پیش گرفته بودم ببینم. با عشق و موسیقی، روح آزاده‌ی مرا ساخت و در شب‌های تاریک و بی‌کسی‌ام در کنارم ماند. او بود که با تشویق به مفید بودن و به اشتراک گذاشتن تجربیاتم، کمک کرد تا، با این که ناامید بودم، انگیزه و هدف به دست بیاورم. 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 این جا 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 قدم‌هایم که در این راه

برداشته بودم نگرستم و دیدم با این که من راهم را، به خصوص ماههای اول آن را، 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 برنامه‌اشتم 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 این کتاب‌ها را نشان می‌دهند:

الان خواندن کتاب ستم زنی که تاه بر ساحل را تمام کردم و خیلی تحت تأثیر قرار گرفتم. در این مرحله از زندگی من 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 تسکین و تسخیر را از دست بدهم. 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 آن بود 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 این طور نیست. چه کار می‌توانم بکنم؟

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

دنبال کنند. تنها چیزی که نیاز دارند کمی زمان و هدایت و حمایت یک راهنمای دلسوز است. برای همین شروع کردم به برگزاری برنامه‌ی «آخر هفته‌ای در گوشه‌ی دنجی کنار دریا». حال پس از هشت سال هنوز هم زنان از جای جای کشور برای شرکت در این برنامه و سخنرانی‌هایم می‌آیند. آن‌ها می‌آیند تا یاد بگیرند چگونه خودی را که سال‌ها و بلکه ده‌ها سال در پس پرده پنهان مانده است، بیرون بیاورند. آن‌ها می‌آیند تا در ساحل قدم بزنند، ماجراهایشان را برای هم تعریف کنند و با کمک من با خود حقیقی‌شان ارتباط برقرار کنند. آن‌ها همه با این «درد» می‌آیند و علت آن را ازدواجی به روح، بچه‌های پرتوقع، بی‌کسی، رؤسای تحمل‌ناپذیر، شغلی کسل‌کننده و مهم‌تر از همه زندگی‌ای بی‌هدف می‌دانند. من همه‌ی آن‌ها را با این سخن پذیرا می‌شوم: «خواهرم به به! خواه ما خوش آمدی! زمان آن فرا رسیده است که زندگی تازه‌ای را شروع کنی»

این زنان نیستند؟ زنانی که فکر می‌کنند همه‌ی کارها را خودشان می‌توانند انجام بدهند؛ زنانی که در خانه‌های پر از جعبه‌هایشان رفته‌اند و به دنبال انگیزه‌ی دیگری برای زندگی هستند؛ زنانی که به تازگی بیوه یا مطلقه شده‌اند و بی‌کس‌اند؛ مادران جوانی که برای اولین بار از فعالیت‌های طاقت‌فرسای زندگی‌شان دور شده‌اند؛ زنان مجردی که فکر می‌کنند با ازدواج نکردن چیزی را در زندگی‌شان از دست داده‌اند. این زنان مادران، دختران، خواهران، خاله‌ها، مادر بزرگ‌ها و دوسه‌ها هستند از سراسر کشور. آن‌ها هم ناامیدند و هم پرجرئت، و آماده‌ی انجام دادن هر کاری برای این‌که جایگاه خودشان را پیدا کنند. در طی خلوت‌نشینی، می‌آموزند که در حال زندگی‌شان، از مسیر همیشگی خارج شوند، قواعد یادگرفته را فراموش کنند، از زمان استراحت‌شان به‌جای استفاده‌ی بی‌برند، در عین ناکاملی کامل باشند و کاری کنند که تغییر رخ دهد.

با این‌که یک خلوت‌نشینی واقعی برای اکثر ما ناممکن است، و این را برای تغییر در نظر گرفتن واجب است. بلکه سختی‌هایی هم دارد، ولی اکثر این سختی‌ها فقط از ذهن ما که نشأت می‌گیرند. وقتی که من در یک برنامه‌ی تلویزیونی بودم و در این باره صحبت می‌کردم که چگونه من‌زلم را ترک کردم تا خودم را بازیابم، زنی از حضار اصرار داشت که این کار برایش ممکن نیست: «من چندین فرزند دارم، شغل دارم، شوهر دارم».

من احساس خشم و گنجی او را درباره‌ی ماجرای خودم درک می‌کردم، ولی خودم

را روی صندلی‌ام صاف کردم و در چشمانش نگاه کردم و گفتم: «کمی استراحت کن».

۸ هزار و ۷۰۰ ساعت است، حیف نیست که نمی‌توانی فقط ۲۴ ساعت آن را برای خودت کنار بگذاری؟»

لوپرا با صدایی کشیده گفت: «حیف! شنیدی چی گفت؟ حیف است!» و صدای خنده‌ی حضار بلند شد.

مدتی بعد از برنامه به این نتیجه رسیدم که در آن جلسه به نکته‌ی مهمی اشاره شده است. این واقعاً تأسفبرانگیز است اگر زنی نمی‌تواند فرصتی پیدا کند تا خودش را بازباید و تجدید قوا کند. هیچ زنی را نمی‌شناسم که خانواده‌اش اصرار داشته باشند تا بیست دقیقه ای خوشحالی خودش وقت صرف کند. علاوه بر این، برای رسیدن به آزادی یا فرا نس به ما فشار نمی‌آورد. ما خودمان باید برای به دست آوردنش نیرو صرف کنیم. این کار اراده و جرئت بسیاری می‌خواهد، ولی به یاد داشته باشیم که به گفته‌ی جوآن اریکسون: «این که شنیم و بگذاریم تا زندگی‌مان بگذرد، یک ضعف است.»

دیگر لازم نیست تا اظه‌ای با خودمان بیگانه باشیم. به اندازه‌ی کافی دخترهای خوبی بوده‌ایم. هدف این کتاب ایجاد انگیزه در شما برای ساختن یک زندگی تازه است. در این کتاب برای شما ارتسم‌ها می‌گویم که ناخودآگاه در طول سال کنار دریا برداشتم و سپس از مراحل می‌گویم که در حلسه‌ت «آخر هفته‌ای کنار دریا» داشتم، همه، به همراه تجربیات دیگر زنان.

قرار نیست کار اضاف‌ای انجام بدهیم و یا زمان‌بندی خاصی داشته باشیم. ما زنان به کار اضافه نیازی نداریم و یا این که کسی به ما بگوید چه بکنیم. ضمن این که زمان‌بندی برای کار پرورش روح ناممکن است. به اندازه‌ی تمام افراد راه هست، برای رسیدن به خود، هر کس باید راه خویش را بسازد.

بعضی‌ها بیشتر ترجیح می‌دهند صبر کنند تا ناراحتی‌شان با افراد نمی‌خواهند بشنوند که زمان آن فرا رسیده است تا تقدیرشان را در دست بگیرند. ررر فتر نقش‌های کلیشه‌ای بیرون ببینند و روی صحنه بروند، صحنه‌ای که از رفتن روی آن سال‌ها وحشت داشته‌اند و الان وقت آن است که فریاد بزنند، فریادی آنچنان بلند تا همه بشنوند که من می‌خواهم، من نیاز دارم، من هستم.

البته فقط این سختی کار نیست که آن‌ها را بازمی‌دارد، نبود راهنما هم هست. همه‌ی ما به راهنما نیاز داریم. سیستم سنتی حمایتی دیگر کارساز نیست. تعداد بسیاری از خانواده‌ها با طلاق و جدایی از هم پاشیده‌اند. دخترها دیگر به ندرت همان دیدگاه، ارزش‌ها و انتظاراتی را دارند که مادرانشان داشته‌اند. برای همین،

بسیاری از ما احساس تنهایی و رهاشدگی می‌کنیم. امیدوارم که در این کتاب با خواندن ماجراهای من و دیگر زنان خلوت‌گزین، با روند کار انس بگیرید و آن را با کمک اطرافیان‌تان ادامه دهید.

این کتاب مثل یک کتاب آموزش آشپزی نیست. من اصلاً از این نوع کتاب‌ها خوشم نمی‌آید. چرا که فرضشان بر این است که اگر کسی دستورالعمل‌های گفته‌شده در آن‌ها را رعایت و قواعد را قدم به قدم دنبال کند می‌تواند به نتیجه‌ی مطلوب برسد. من از بی‌نقص خوشش می‌آید؟ بی‌نقص شخصی است که بوتاکس زده و اندازهی شارش چهل است. خدا هیچ دو نفری را مثل هم خلق نکرده است. این کتاب قرار است به جای دستورالعمل، به شما یک زمینه‌ی کار و حس همراهی بدهد. می‌توانید فصول این کتاب را به تدریج ورق بزنید یا یک‌راست به انتهای کتاب رفته و مرحله‌های گفته‌شده را «بنای‌های اساسی» را دنبال کنید. تمرینات را می‌توانید به تنهایی و یا همراه با دوستان‌تان انجام دهید. «انت‌گزینان آخر هفته» همه به این موضوع گواهی می‌دهند که می‌شود برای یک آخر هفته همه چیز دور شد و زندگی را تغییر داد. برای همین من به تک تک شما اکیداً توصیه می‌کنم که حتماً برای این کار وقت بگذارید و خوب است تغییراتی را که در وجودتان حس می‌کنید به قلم بیاورید.

به هر صورتی که مایلید، از این کتاب استفاده کنید. توصیه می‌کنم یک دفتر تهیه کنید و همین‌طور که می‌خوانید، تفکرات‌تان را به یادداشت می‌کنید. واکنش‌های شما به نوشته‌های من حالت یک گفت‌وگو را پیدا می‌کند و محلی برای ثبت ایده‌های دست‌اول خودتان. خود من تمام افکار و تجربیاتم را در آن سالی که تهیه کردم می‌نوشتم و هنوز هم متناً برای تشویق و الهام‌گیری به آن‌ها مراجعه می‌کنم. می‌توانید این کتاب را به هر ترتیبی که دوست دارید بخوانید، ولی با فصل اول شروع کنید تا زنگ آن را به تغییر به خوبی بفهمید.

ما زنان در مسیر بازبینی عادت‌ها و قواعد زندگی‌مان خواهر هستیم و باید یکدیگر را به ریسک بیشتری ترغیب بکنیم. همان‌طور که تی. اس. الیوت می‌گوید: «فقط کسانی که ریسک می‌کنند و جلو می‌روند می‌دانند که تا کجا می‌توانند پیش بروند.»

پس اگر که با تمام وجودتان می‌خواهید خود حقیقی‌تان را بیابید، لازم است که روحیه‌تان را تازه کنید، طیب خاطر داشته باشید، آزاد باشید و رها شوید. از حال لذت ببرید و قسمت‌های فراموش‌شده‌تان را احیا کنید. این کتاب برای شماست، فرصتی است

تا پاسخ سوالات‌تان را بیابید. عادت‌های ناخوشایند را عوض کنید. از زندگی فام‌اینگار

وضعیت موجود را نقد کنید و مقداری از روز را برای خودتان در نظر بگیرید. در آخر مگر زندگی چیست جز یک پاسخ؟

در زندگی هر زنی، زمانی فرا می‌رسد که باید پاسخگوی خودش باشد. آیا این زمان برای شما الان فرا رسیده است؟ مطمئناً برای این کار به نظم و عزم و اعتماد و وقت نیاز هست، ولی در نهایت حرف افلاطون را خواهید فهمید که می‌گفت: «زندگی‌ای که در آن آزمایشی انجام نگرفته باشد، زندگی‌ای است که تباه شده است.» از این بلندی بپريد و پشت سرتان را هم نگاه نکنید، هرچند که صدایی در درونتان شما را باز می‌دارد. بالاخر، نوبت شما فرا رسیده است.

www.ketab.ir