

به نام هستی بخش

اله‌ها هرگز پیر نمی‌شوند

نسخه‌ای از رمز برای شادابی، سرزندگی و خوشبختی

نویسنده کتاب: پر فروش نیویورک، مایمز: عقل و خرد در دوره یائسگی

کریستین نورتراب

عفت حیدری



سرشناسه	: نور تروپ، کریستین، Northrup, Christiane
عنوان و نام پدیدآور	: الهه‌ها هرگز پیر نمی‌شوند: نسخه‌ای مرموز برای شادابی، سرزندگی و خوشبختی / کریستین نور تروپ؛ مترجم غفت حیدری.
مشخصات نشر	: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۷۶ ص:؛
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۵۱-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Goddesses never age: the secret prescription for radiance, vitality, and well-being, 2015.
عنوان دیگر	: نسخه‌ای مرموز برای شادابی، سرزندگی و خوشبختی.
موضوع	: زنان -- سلامتی و بهداشت : Women -- Health and hygiene : آمادگی جسمانی : Physical fitness : پیری : Aging.
سناد، افزوده	: حیدری، غفت، ۱۳۴۷، مترجم
رابطه‌ی کنگره	: ۷۱۳۹۶ الف ۹ ن / RA۷۷۸
رده‌بندی دیوید	: ۶۱۳ / ۰۴۲۴۴
شماره کتابخانه ملی	: ۴۸۰۱۸۲۹



اله‌ها هرگز پیر نمی‌شوند

نسخه‌ای مرموز برای شادابی، سرزندگی و خوشبختی

نویسنده: کریستین نور تروپ

مترجم: غفت حیدری

ویراستار: عالمه ربیعی

طراح جلد: کیانوش سعادت

امور فنی و هنری: شهیر

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۵۱-۱

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۰۲۲۶۲۲۹۰۱-۳؛ کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۵. فصل ۱. الهه‌ها نمی‌شوند

۱۵. فصل ۲. الهه‌ها با قدرت لذت را می‌شناسند

۳۹. فصل ۳. الهه‌ها از لذت شادی درونی استفاده می‌کنند

۶۶. فصل ۴. الهه‌ها علت سلامتی را درک می‌کنند

۹۶. فصل ۵. الهه‌ها غصه می‌خورند غصه‌ای می‌شوند، ولی باز هم به پیش می‌روند

۱۴۵. فصل ۶. الهه‌ها جذاب و حساس هستند

۱۸۳. فصل ۷. الهه‌ها بدون آنکه خود را از دست بدهند، رگ کنند، عشق می‌ورزند

۲۱۷. فصل ۸. الهه‌ها لذت غذا خوردن را از خود دریغ نمی‌کنند

۲۵۵. فصل ۹. الهه‌ها با لذت حرکت می‌کنند

۲۹۰. فصل ۱۰. الهه‌ها شجاع هستند

۳۱۱. فصل ۱۱. عقل و خرد الهه‌ها

۳۲۵. فصل ۱۲. برنامه چهارده روزه

۳۵۱.

مقدمه

یکی از دوستان بیست ساله‌ام به من می‌گوید: دختر تو یک معمای؛ نه جوانی نه پیری، نه دانه‌ها، نه اعجوبه‌ای هستی. تو چیز دیگری هستی. به هر حال هر چه هستی، خیلی محبتی.

توشا سیلور^۱ نویسنده کتاب صراحت غیرمتعارف^۲

اخيراً به یک فروشگاه ورزشی رفتم تا بندهای کفش اسکی‌ام را تنظیم کنم و فروشنده که خیلی از من جوان‌تر بود پرسید که چند سال دارم. ظاهراً اگر سئویش از میزان مشخصی باشد، آن‌ها فکر می‌کنند که باید بندهای کفش را طوری تنظیم کنند که خیلی سریع باز شود، چون تعادل شما با افزایش سن به هم می‌خورد و خیلی راحت زمین می‌خورید. من آدم فعال و پرانرژی هستم، حتی خیلی فعال‌تر از سال‌های جوانیم. به‌طور منظم تانگوی سول و آیرا زینی می‌رقصم. بنابراین حفظ تعادل بسیار خوب است. به فروشنده گفتم که به تعادل و رمولی برای درست بستن کفش اسکی هستم. درست آن را روی چهل بگذار و اگر مناسب نبود خودم آن را تنظیم می‌کنم. دوست ندارم طوری آن را برایم تنظیم کنند که انگار پیرزن فرتوت و حساسی هستم که گویی هر لحظه امکان سقوط و افتادنش است. دوست ندارم دیگری برایم نظر بدهد که چه شماره‌ای برایم مناسب است، چهل یا

1. Tosha Silver

2. Outrageous openness

پنجاه یا شصت. به سبب انتخاب شماره‌ای پایین‌تر خجالت‌زده نیستیم.

وقتی کسی از شما می‌پرسد که چند سال داری، یاد چه چیزی می‌افتی؟ آیا ستان آن قدر برایتان بی‌اهمیت است که اصلاً آن را از یاد می‌برید تا روز تولدتان برسد. سن صرفاً یک عدد است و این‌طور نیست که این عدد بتواند همه چیز را از وضعیت سلامتی تا میزان جذابیت و ارزشمندی‌تان تعیین کند. یعنی قرار نیست این عدد براند این همه پرمعنا باشد. شما ممکن است در شصت سالگی جوان‌تر از سی سالگی‌تان باشید، مشروط بر آنکه سبک زندگی و منش‌تان را عوض کرده باشید. این معنی است که سن نمی‌تواند شما را تعریف کند و به نوعی در وضعیت پیری به نظر می‌رسید. یعنی هرگز احساس پیری نمی‌کنید. احساس نمی‌کنید که بهترین روزهای عمرتان گذشته و از این به بعد در سراشیبی عمر افتاده‌اید.

اجازه دهید یک چیز را به‌ررشنی برایتان توضیح بدهم. ما از لحظه‌ای که به دنیا می‌آییم پیر شدنمان آغاز می‌شود. هر فرهنگمان از واژه پیری استفاده نمی‌کنیم، مگر زمانی که به بالای سن پنجاه برسیم و آنچه با پیری به ذهنمان خطور می‌کند همان تحلیل رفتن قواست. حقیقت آن است که اگر قضیه سن مطرح باشد، خیلی‌ها در بیست سالگی یا حتی خیلی زودتر از آن نشانه‌های پیری را بروز می‌دهند؛ مثلاً توده عضلانی بدخیم دارند، قند خونشان متغیر است و تعادل بدنی ندارند. در مقابل، بعضی‌ها در هفتاد سالگی هم نجسم سلامت‌اند. براساس نظریات دکتر جوآن ورنیکوس^۱، دانشمند، محقق و پیریشین شعبه علوم و تحقیقات ناسا، که جان گلن^۲ ۷۷ ساله را برای رفتن به فضا آماده می‌کرد، سن چیزی فراتر از حالت کند بی‌وزنی نیست. سالمندی چیزی است که وقتی نمی‌توانید از جای‌تان بلند شوید، وقتی نمی‌توانید حرکت کنید و زندگی فعالی داشته

1. Joan Vernikos

2. John Glenn

باشید و جاذبه زمین را احساس کنید، بر شما مستولی شده است. پیر شدن به معنای زوال اجتناب‌ناپذیر سلامت جسم یا فرو غلتیدن به بیهودگی فرهنگی است.

کتاب الهه‌ها هرگز پیر نمی‌شوند درباره بی‌سنی یا زندگی کردن بدون توجه به سن و سال است، یعنی زندگی بدون ترس از فرو ریختن یا زوال. برای تغییر بارها، آن در مسئله پیر شدن باید زودتر از این‌ها اقدام می‌کردیم. صدسالگان بنیسی از جمعیت ایالات متحده هستند که تعدادشان رو به فزونی است. (هر ساله ۷۵ هزار نفر به آن تعداد افزوده می‌شود). در حال حاضر حدود ۵۳ هزار سالمند صدساله در آمریکا زندگی می‌کنند که تا سال ۲۰۵۰ میلادی تعداد آن‌ها به ششصد هزار نفر خواهد رسید. بلکه ما درست خواندید. در طی دو نسل بعد تعداد آمریکایی‌های صدساله به برابری این بخشی از داستان جهانی درباره مردمی است که عمر طولانی می‌کنند. اگر می‌خواهید عمر طولانی کنید، مطمئنم نمی‌خواهید آخرین سال‌های عمر خود را در ناخوش‌احوالی بگذرانید و به این فکر کنید که چقدر پیر شده‌اید. شما از امروز با نگرانی تازه و بدون توجه به سن و سال، می‌توانید آینده خود را عوض کنید، این کار بسیار کمکی می‌کند به لحاظ جسمی، احساسی، روحی و معنوی شکوفا شوید.

بالا رفتن سن برای شما فرصتی است که ارزشمندی نهایی خود را افزایش دهید و پیوندهایی عصبی در هیپوکامپ مغز خود ایجاد کنید و سپس به جان خود را با خردی عجیب سازید که حاصل یک زندگی پربار است. این امر شما را قادر می‌سازد که بدون ترس از نومید کردن دیگران و ناکامل بودن زندگی کنید. زندگی کردن بدون توجه به سن و سال یعنی زندگی کردن جسورانه. یعنی از مشکلات جزئی زندگی و اخورده و سرخورده نشوید، چون آن قدر تجربه دارید که بدانید چیزی ارزش ناراحتی ندارد و اولویت‌های شما چه باید باشد. این کار به معنای ایجاد رابطه‌ای نو با روزگار است، به نحوی که از آن ترسید و سعی کنید که آن را

تغییر دهید. وقتی در پژوهشی که اخیراً انجام گرفت از افراد بالای صد سال سؤال شد که وقتی که به سال‌های سهرقمی عمر خود می‌رسید، چه احساسی دارید، اکثراً این پاسخ را دادند که شاکر و خوشحال و متعجب هستند، متعجب از اینکه وقتی بدون توجه به سن و سال زندگی می‌کنند، دیگر به سن خود توجه نمی‌کنند.

روح سن و سال ندارد، روح تجلی نیروی خلاق، زاینده و زنانه کائنات است. زنانگی مقدس از دیرباز با ناشناخته‌ها، بُعد جسمانی، رمز و راز و قدرت دریافت و پذیرش و آمیزه ازلی عجیب بوده است. زهدانی که در آن زندگی آغاز و پرورنده می‌شود، هر چه الهه‌ای بدون سن و سال و نمادی از تجسم عینی زنانگی مقدس است که متأسفانه ما این نکته را، در یورش پیام‌های فرهنگی پیرستیزانه، فراموش می‌کنیم. لازم است که بیشتر از پیام‌های منفی فرهنگی دربارهٔ پیر شدن آگاه شویم و هوشیارانه تلاش کنیم تا از آن‌ها دست برداریم.

ماريو ای مارتینز دانشمند اسپانیایی و پایه‌گذار بنیاد علوم بیوشناختی مطالبی نوشته است دربارهٔ اسطورات فرهنگی یا آنچه او دام‌های فرهنگی می‌نامد که ما آن‌ها را به سی، پنجاه یا شصت و پنج سالگی می‌شناسیم. دکتر مارتینز می‌گوید هرگز نباید سال‌های عمرتان را بشمارید، چون این عقیده بی‌اساس را تقویت می‌کند که پیرتر و شکننده‌تر می‌شوید و نمی‌توانید کار کنید و باید دیگران از شما مراقبت کنند. برادرم به تازگی این حقیقت را کشف کرد؛ آن هم وقتی که تصمیم گرفت از تخفیف افراد مسن برای خرید بلیت هواپیما استفاده کند. تخفیف حدود ۳۵ دلار بود. وقتی به فرودگاه رسید در صف افراد مسن ایستاد تا از این تخفیف استفاده کند. او گفت با این کار احساس کردم مثل شهروند درجه دو یا من رفتار شده که مطمئناً آن تخفیف ارزش بروز چنین احساسی را نداشته است.

مادرم که تقریباً نود ساله است به سبب ثبت‌نام نکردن در برنامهٔ تجویز دارو

به زحمت افتاد. او دلیلی نمی‌دید که این کار را بکند، چون هیچ دارویی نمی‌خورد و قصد نداشت که چنین کاری کند. آیا می‌خواهید در سالروز تولد ۶۵ سالگی تان به این فکر کنید که چه بیماری‌هایی می‌خواهید داشته باشید و بنابراین برنامه‌ی دارویی مناسب پیدا کنید؟ قرار است بر کدام دام فرهنگی غلبه کنید؟ احتمالاً به این دلیل چنین فکری به ذهنتان خطور می‌کند که در قرن نوزدهم، ۶۵ سالگی سن بانستگی بود و به‌طور میانگین انتظار می‌رفت که، بعد از ۵۶ سالگی، شخص ۲۴ سال دیگر هم زندگی کند. پس با این وصف چرا باید انتظار داشت که در سن ۶۵ یا ۷۵ یا ۸۵ بر سن دیگری استراحت کنید.

اگر تا به سن ۸۵ سالتان فکر نکرده‌اید، چرا تصور می‌کنید در سالروز تولدتان یا به سبب بیماری در است یا قوم و خویشان که به دلیل سبک زندگی‌اش به بیماری دچار شده است، یا به دلیل بحرانی در زندگی‌تان به این فکر بیفتید که چطور سبک زندگی خود را عوض کنید بدون بیماری پیر شوید.

بسیاری از زنان هنگام اجرای برنامه رادیویی من زنگ می‌زنند تا توصیه‌های مرا بشنوند، خیلی وقت‌ها دلیل این تلفن‌ها آن است که این افراد به بی‌نظمی در سیستم ایمنی یا به سرطان یا آلرژی مبتلا شده‌اند. اگر هم مشکلمان بحران در سلامتی نباشد، بیشتر به علت مشکلات محل کار یا مشکلات خیالی است. گاهی اوقات به من می‌گویند که متوجه شده‌اند شوهرشان به آن‌ها خیانت می‌کند یا پسر یا دختر دانشجویشان به بیماری روحی مبتلا یا به مواد مخدر معتاد شده است. روح ما بسیاری از اوقات به ما اخطارهایی می‌دهد یا ما را متوجه می‌کند. البته تغییری که به آن یائسگی می‌گویند نیز مطرح است که تغییری طبیعی در زندگی زنان است. ما حالا زندگی تازه‌ای را شروع می‌کنیم. نوعی زندگی که بعد از آخرین دوره‌ی عادت ماهانه آغاز می‌شود. حتی وقتی ذهن ما از آن بی‌خبر است، بدن ما از آن آگاه است. وقتی که من هنوز طبابت می‌کردم، زنان شاغل و تحصیلکرده برای تست بارداری نزد من می‌آمدند و وقتی به آن‌ها می‌گفتم که

نتیجه آزمایش‌شان مثبت است، آن‌ها باورشان نمی‌شد و می‌گفتند چطور چنین چیزی اتفاق افتاده است. باور کنید که آن‌ها بارداری و چرخه باروری را درک می‌کردند. آن‌ها نیاز ناخودآگاه خود را انکار می‌کردند و نمی‌توانستند این تغییر شدید را بپذیرند. این نیاز آن‌ها را وادار می‌کند که درباره تنظیم خانواده چندان جدی نباشند. چقدر ساده‌تر می‌شود وقتی که هوشیارانه و آگاهانه از نیاز خود برای خا، چیزی تازه مطلع باشیم و به‌یاد داشته باشیم که راه‌های زیادی برای خلق و به دنیا آوردن وجود دارد، بدون اینکه بخواهیم بار دیگر مادر باشیم.

دوره پیش از یائسگی بسیاری از زنان ممکن است شش تا دوازده سال طول بکشد. آن‌ها متوجه می‌شوند که دیگر نمی‌خواهند تحقق رؤیاهایشان را به تعویق بیندازند و بر اساس انتظارات دیگران زندگی کنند. شاید این حس قوی را دارید که باید شغل‌تان را عوض کنید به جایی تازه بروید، رابطه‌ای را قطع کنید و به‌شبهه تازه‌ای نیازهای جنسی خود را ارضا کنید. به آنچه آرزویش را در سر دارید، توجه کنید. نیروهای خلاقانه شما جاری است. نیروی زندگی از درون شما می‌جوشد. زندگی تازه‌ای که باید به دنیا بیاورید، همان زندگی تازه خودتان است.

ممکن است از تمایل خود برای تغییر آگاه نباشد. تغییر طبیعی در آنچه زنان روی آن تمرکز می‌کنند، یک‌باره پیش می‌آید. دست‌های شما دوره پیش از یائسگی. زنی که من با وی صحبت کردم گفت اولین گرگرفتگی‌اش آن قدر شدید بود که متوجه علتش نشده بود و همسرش را سرزنش کرده بود که چرا با وی فحاشی پر از قهوه کافئین دار داده است، فکر کرده بود که علت گرگرفتگی این خوردن قهوه بوده است. شوهرش گفت: شاید گرگرفتگی‌ات به علت یائسگی باشد. دیگر وقتش شده است. او با حیرت سکوت کرده بود. زنان اغلب به یائسگی فکر نمی‌کنند، مگر آنکه در آن دوره قرار گرفته باشند، یا دوست یا خواهرشان در آن دوره باشد. آیا من واقعاً به این سن رسیده‌ام؟ زنان معمولاً از رسیدن به این دوره شگفت‌زده می‌شوند. خوب این دوره برای من به چه معناست؟ قصد دارم در فصل بعدی

زندگی‌ام به چه چیزی بپردازم؟ من باید چه تغییری کنم؟

آن چیزی که قرار است به آن تبدیل شوید، الهه‌ای قوی، بارور، جذاب و بی‌سن‌وسال است. تجلی نیروی زندگی زنانه و الهی که تحت تأثیر توقعات فرهنگی و باورهای قرار ندارد که شما را کوچک، محدود، محتاط و ترسو نگه می‌دارد. شما این الهه بی‌سن‌وسال را کشف می‌کنید، راههایی برای بیان خلاقیت و یافتن لذت و خوشی در زندگی پیدا می‌کنید، احساس خوبی در بدنتان می‌یابید و شیوه‌های تازه‌ام، برای شروع رابطه‌ای تازه و به طرح و شیوه‌ای نو برای زندگی دست می‌یابید.

الهه‌ها هرگز پیر نمی‌شوند کتابی است برای زنان در هر سن‌وسالی، کتابی است برای زنانی که از زندگی خسته‌اند و لذت می‌برند و مشتاق‌اند تا پی ببرند که چگونه می‌توانند حتی زندگی بهتری را هم داشته باشند. من نمی‌خواستم کتابی درباره سلامت زیستن برای زنانی بنویسم که از پیر شدن آن‌ها را بترساند و به آن‌ها بگویم که برای بدترین چیزهایی که قرار است برایشان اتفاق بیفتد و بیماری‌هایی مثل سرطان پستان و ناراحتی‌های قلبی و بیماری‌های رحمی آماده باشند. من نمی‌خواستم کتابی بنویسم که آن‌ها را برای به هم ریختن بدنشان آماده می‌کند و بعد ده‌ها راهکار بدهم که مطمئن شوند سیستم بدنشان به هم می‌ریزد. من از این شیوه خوشم نمی‌آید. اگر می‌خواهید توصیه خاصی بشنویم که به طور سینه‌های سالمی داشته باشید، چطور به بدنتان غذاهای خوب و سالمی بدهید، چطور هر سال بهتر و جذاب‌تر به نظر برسید، در این کتاب به همه آن‌ها می‌رسد. به هر حال با ایده‌هایی روبه‌رو می‌شوید که شما را به چالش می‌کشند تا از اسطوره‌هایی درباره زنان و رابطه ما با یکدیگر و بدن و زمین رها شوید. اسطوره‌هایی که زنان آن‌ها را می‌پذیرند و با آن‌ها پیر می‌شوند.

درحقیقت، کتاب الهه‌ها هرگز پیر نمی‌شوند، نوشته شده تا به شما کمک کند از شر الگوهای کهنه خود خلاص شوید و الگوهای تازه‌ای به دست آورید. کتاب

دربارهٔ آن چیزهایی است که برای بدنتان مناسب است و اینکه چگونه تعادل و سلامتی را بدون توجه به وضعیت سلامت فعلی خود تعیین کنید، حتی اگر در حال حاضر بیماری مزمنی دارید. مهم نیست که بیماری شما را چه تشخیص داده‌اند، فرایندی که در این کتاب معرفی شده شفای شما را تضمین می‌کند. در فصل اول به اسطوره‌هایی دربارهٔ پیری می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند تا درک کنید الهه بدن و بدون سن بودن به چه معناست. واقعیت این است که بدن ما از افکار و احساسات ما جدا نیست. بدن ما جدا از سیارهٔ زمین، یعنی از مادر بزرگ، و از آسمان و ستاره‌ها جدا نیست. درک این مطلب به شما کمک می‌کند تا به اهمیت آن پی ببرید و عقاید و احساسات کهنه و سمی خود دست بکشید، عقاید و احساساتی که مانع از سلامت و رفاه و خوشبختی شما می‌شود. مهم‌ترین مطلب و نکته برای شما این است که با لذت و شادمانی زندگی کنید. فصل دو این کتاب به این مطلب اختصاص یافته است.

در فصول سه و چهار، بخش‌های متفاوتی در مقابلتان قرار می‌دهم در خصوص نگرانی‌هایی که معمولاً زنان دربارهٔ سن و سلامت جسمی خود دارند، وقتی به سن یائسگی و بعد از یائسگی می‌رسند.

در فصل پنج به شما می‌آموزم که چطور از احساسات کهنهٔ خود که باعث بیماری می‌شود، دست بردارید: احساساتی مثل غم و غصه، خشم و شرمندگی.

فصل شش به شما کمک می‌کند تا قدرت جنسی خود را دست‌کم نگیرید و آفرودیت^۱ (الهه عشق و زیبایی) وجودتان را پررنگ کنید — به‌این‌ترتیب از این فکر دست بردارید که چون دیگر بدن یک دختر ترکه‌ای ۲۲ ساله را ندانید دیگر جذاب و [...] نیستید.

۱. آفرودیت یا آفرودیت در اسطوره‌های یونان فرزند پادشاه خدایان زنوس و حوری دریایی دیوته، الهه عشق زیبایی و شور جنسی است.