

The Heroine's Journey

Maureen Murdock

www.ketab.ir



کتابخانه تماس ژرفای زن بودن

نویسنده: مورین مرداک

مترجم: سیمین محمدی

ویراستار تخصصی: م. طهرانی

با تشکر ویژه از کیانوش کاکری، نسخه بالیژوان، زهره ابطی
ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی-پلاک ۸- طبقه دوم- واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۱-۹

سرشناسه

: مرداک، مورین، ۱۹۳۵ - م.

Murdock, Maureen

عنوان و نام پدیدآور

: کتابخانه تمرین برای ژرفای زن بودن (نقشهای برای زنان)

: به قلم مورین مرداک؛ ترجمه سیمین محمدی

: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۰

مشخصات نشر

: ۲۰۴ ص.

مشخصات ظاهری

: ۹-۱-۶۲۶۸-۰۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۱۴۰۰۰۰ ریال

شابک

: فیبا

وضعیت فهرست نویسی

: the heroines journey: عنوان اصلی:

یادداشت

: زنان - روانشناسی

موضوع

: زنانگی

موضوع

: نقش جنسیت

موضوع

: محمدی، سیمین، ۱۳۳۷ -، مترجم

نشانه افزوده

: HQ۱۲۰۶/م۲ ک۲۱۳۹۰

رده بندی کنگره

: ۳۰۵/۴۲

رده بندی دیویی

: ۲۳۹۲۴۰۸

شماره کتابشناسی ملی

به نام خدا

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۹	شیوه استفاده از کتاب
۱۲	پرسش‌هایی برای نوشتن تعقیقی
۱۳	راهنمای تخیل فعال: خردنگاری
۲۰	پرسش‌هایی برای تعمیق
۲۱	تمرین نوشتنی
۲۱	رؤیاهای شروع‌گر
۲۳	یک جدایی از زنانگی و هم‌ذات‌پنداری با مردانگی
۲۹	دختران‌یادر
۳۲	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمیق: شما و مادرتان
۳۲	تمرینات نوشتنی
۳۴	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمیق: شما و پدرتان
۳۵	تمرینات نوشتنی
۳۶	شخصیت‌های رؤیا

دو جاده امتحانات

سایکی و اروس

متحدان

مخالفان

تمرین متحد

تمرین مخالف

تخیل فعال: متحد

تمرین نوشتنی: متحد

تمرین های برای نوشتن و تعمق

فهارست افتخارات

تمرین نوشتنی: مخالف

معبر رویا

سه شرف و هبوط

هبوط در میان سه

اسطوره دیمتر و پرسه

هبوط اینانا

تخیل فعال: هبوط

پرسش های برای نوشتن و تعمق

تمرین نوشتنی

آیین قطع عضو: بسته آسیب روانی

تمرین جسد

تعبیر رویا

چهار نیاز شدید پیوستن دوباره به زنانگی

شکاف جسم / روح

- ۹۸ زن و خلایقیت
- ۹۹ دختر بی دست
- ۱۰۷ فعالیت هنری: عروسک‌های روحی
- ۱۱۱ پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
- ۱۱۲ فعالیت هنری: کولاژ مهم‌ترین زنان زندگی شما
- ۱۱۳ آیین‌های شخصی
- ۱۱۶ قصاص ویر کهن الگویی رؤیا

- ۱۱۹ متفای شکاف میان مادر و دختر
- ۱۲۲ شش‌شکاف: نمودار سه‌ساز
- ۱۲۳ شش‌شکاف: شش‌شکاف
- ۱۲۹ ورطایع هنری: شش‌شکاف طبیعت زنانه
- ۱۳۲ آیین شش‌شکاف: مادر و دختر
- ۱۳۶ تحلیل فعل: شش‌شکاف
- ۱۴۰ آیین‌های رؤیا

- ۱۴۳ شش‌شکاف مردانگی زخمی
- ۱۴۷ شخصیت‌های مردانه رؤیا
- ۱۵۳ پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
- ۱۵۴ تحلیل فعال: حامی درون
- ۱۵۶ فعالیت هنری: سپر محافظ
- ۱۵۶ فعالیت هنری: کولاژ مردان مهم زندگی
- جدول ویژگی‌های زنان و مردانه
- گروه‌های رؤیا

- ۱۶۳ هفت ازدواج مقدس
- ۱۶۶ گاوین و لیدی راگنل

آیین دایره سنگ‌ها

۱۷۰

فعالیت هنری: نقاب‌ها

۱۷۳

آیین ازدواج مقدس

۱۷۵

رؤیاها

۱۸۰

هشت نتیجه‌گیری

۱۸۳

پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق

۱۸۴

تمرین نوشتنی: افسانه شخصی شما

۱۸۶

تسلیم فعال: ماندالا

۱۹۰

www.ketab.ir

مقدمه

«مقدمه این پروژۀ سقایی رحمت و شکوفایی زندگی است که در حقایق

وجود خود و در هیچ جامعه و زمانی

— موردی ندارد که سفر نهمانی را

بیشتر عمر ما در زادگاه معنای زندگی صرف می شود. وقتی داستان زندگی خود را تعریف می کنیم، این حس است می کنیم که کجا و چگونه بزرگ شده ایم، والدین ما چه کسانی بوده اند، خاص مهم چه تأثیری در زندگی ما گذاشته اند. با چه چالش ها و مواعید شده ایم، چگونه با پرورزی و شکست مواجه شده ایم. به عبارتی ما در جست و جوی معنا هستیم. داستانی که از ماجراهای زندگی برای خود و دیگران تعریف می کنیم به ما احساس هویت می بخشد و کمک می کند تا زندگی خود را به عنوان سامان دهیم که معنا و جهت داشته باشد.

در سنین بزرگسالی در جست و جوی نقشه ها یا رهسورهای هر چه که در مورد رشد و پیشرفت در مراحل گوناگون زندگی، سرنخ می باشد. ما به می خواهیم بدانیم رویدادهای اوایل دوران کودکی و نوجوانی، بر انتظارات دوران بزرگسالی، میان سالی و سالخورگی ما چه تأثیری گذاشته است. اطراف خود آموزگاران را جست و جو می کنیم که آگاهانه سفر زندگی خود را طی می کنند. درون جامعه خود به دنبال حسی از تعلق هستیم. درباره هدف و مقصد خود فکر می کنیم و می خواهیم بدانیم چگونه در تصویر بزرگ تر حیات می گنجیم و آیا اصلاً تصویر بزرگ تری در کار هست یا نه؟

افسانه یا داستان شخصی ما، راهی را فراهم می‌سازد تا منشأ خود را کشف کنیم و بدانیم که کیستیم، به کجا تعلق داریم و آیا زندگی ما معنا دارد یا نه. در صورتی که بتوانیم از داستان خود همچنان که پیش می‌رود آگاه شویم، امکان بهتری برای درک کردن زندگی و دوست شدن با آن داریم. الگوهای افسانه‌ای و اسطوره‌ای همان رهنمودها یا نقشه‌ها را فراهم می‌آورند. افسانه شخصی هر فرد، مجموعه‌ای از باورها، احساسات و تصاویر است که پیرامون یک درونمایه مرکزی سازمان‌یافته و اشاره آن به یکی از حوزه‌هایی است که بطور طبیعی به‌طور سنتی در آن کاربرد دارد. برخی از آن مفاهیم عبارت‌اند از:

- معنا: میانه‌ی درک و فهم دنیای طبیعی به شیوه‌ای با مفهوم؛
 نقشه: جهت‌گیری مسیری علامت‌گذاری شده در طول دوره‌های بی‌دریغ زندگی؛
 قبیله: نیاز به ایجاد امنیت و برقراری رابطه در میان افراد یک جامعه؛
 جایگاه: آرزوی دانستن من خورشید در شگفتی و رمز و راز وسیع عالم هستی.

افسانه شخصی همان چیزی است که می‌پرسد چرا من این‌جا هستم، چطور قادر خواهم بود راه خود را در زندگی باز کنم، به چه قبیله‌ای تعلق دارم و در کجای طرح بزرگ‌تر هستی جای دارم. افسانه شخصی ما فیلم‌نامه ثابتی نیست که نقش معینی در آن بازی کنیم؛ بلکه به مرور زمان تغییر کرده و تکامل می‌یابد. دی استیونسون باند می‌نویسد: «ما در تمام طول عمر خود، بیش از آنکه افسانه شخصی را زندگی کنیم، مرگ و تولد دوباره آن را زندگی می‌کنیم. در این مدت بارها به افسانه وارد شده یا از مسیر آن خارج می‌شویم. ما عمیق تجربه باقی می‌ماند؛ اما در طول مدت عمر، باید بارها و بارها روی آن کار صورت گیرد».

جنسیت، فرهنگ، زمینه اقتصادی، باورهای مذهبی، همه و همه می‌توانند افسانه شخصی، نمادها و آیین‌هایی که افسانه را به پیش می‌رانند

تحت تأثیر قرار دهند. در عصری که افسانه‌های فرهنگی مربوط به زنان و مردان از هر نظر به چالش کشیده شده و یک تمایل سیاسی و مذهبی برای بازگشت به نسخه‌های گذشته وجود دارد، بسیاری از مردم در جست‌وجوی درک عمیق‌تری از داستان شخصی خود هستند. به همین دلیل توجه به افسانه‌های کهن به منظور گسترش خرد و بصیرت، اهمیت بسیاری دارد و لازم است برای درک امکانات موجود به بررسی الگوهای اسطوره‌های باستان پرداختیم.

نگارنده این کتاب به آنکه در این کتاب بررسی می‌شود سفر قهرمانی زن، یعنی جست‌وجوی شخصی برای رسیدن به عمیق‌ترین طبیعت روانه در سطح شخصی، فرهنگی و روانی است. زنان برای کامل شدن و جذب تمام بخش‌های طبیعت خود راهی سفر روانی-روانی می‌شوند. گاهی اوقات این سفر آگاهانه است، اما در بسیاری از موارد چنین نیست.

زندگی را می‌توان به شکل داستانی تصور کرد که به صورت رشته‌ای مارپیچی از تحارب پیش می‌رود و هر یک از این تحارب، دارای سه مرحله جدایی/مصلحت - روند یادگیری/بازگشت است.

— لیندا سوزمان^۱

در سال ۱۹۹۰، کتاب سفر قهرمانی زن را برای نوشتن کتاب منحصراً تجربه زنان از این جست‌وجوی اسطوره‌ای نوشتم. سال‌های زیادی از آن زمان می‌گذشت و با صرف مطالعه و کار با جوزف کمپبل کرده بودم. کار او به من الهام بخشید و باعث شد تصمیم بگیرم چیزی مختص سفر زنانه بنویسم. از آن هنگام به بعد من به نامه از زنان و حتی برخی مردان از سراسر جهان دریافت کرده‌ام که به این آگاهانه سفر کردن، درخواست راهنمایی و هدایت داشته‌اند. دلیل نوشتن این کتاب همین است.

این سفر با جدایی اولیه از زنانگی آغاز می شود، به طوری که زن قهرمان از مادر خود جدا شده و به جست و جوی مهارت ها و متحدانی بر می آید که به او کمک کنند تا جایگاه خویش را در محیط رقابتی تولیدمحور پیدا کند. او زره خود را می پوشد، شمشیر را برمی دارد، سریع ترین سمنده خود را انتخاب می کند و به میدان نبرد می رود. در مسیر خود از جاده آزمون های متعدد و موار می گذرد و در طی راه با چالش هایی روبه رو می شود تا بر افسانه های وابستگی و کوچک شمردن غلبه کند، عشق رمانتیک را پشت سر گذارد و پس تلاش برای کسب تاج موهوم موفقیت - یعنی مدرک بالاتر دانسته گاه مقام و منصب اداری یا تجاری، رابطه، پول و قدرت سیاسی - که از سوی جامعه به او داده شده، بر این توهمات فائق آید.

پس از کسب موفقیت در دنیای مردان یا زخمی و خون آلود شدن در تلاش برای کسب این موفقیت، قهرمان احساس عمیقی از خشکی روحی را تجربه می کند. او به هر چه خواسته رسیده و دنبال هر مانع دیگری گشته تا از روی آن بپرد، به دنبال مقام و رابطه بعدی رفته و تک تک لحظات زندگی خود را با «انجام دادن» پر کرده است و حالا کم کم می پرسد «همه این ها به چه درد می خورد؟ من به هر چه خواسته ام رسیده ام و حالا احساس پوچی می کنم. چه چیزی را از دست داده ام؟ چه چیزی را گم کرده ام؟» در حقیقت آنچه او گم کرده، رابطه عمیق با خودش است.

در بخش بعدی سفر، زن قهرمان وارد مراحل تثبیت و مهبوط به قلمرو الهه می شود تا اعماق روح زنانه گمشده خود را بازیابد. این مرحله ممکن است شامل دوره ظاهراً بی پایانی از سرگردانی، اندوه و خشونت و جوی قطعات گمشده خود و ملاقات با زنانگی درون باشد. این مرحله ممکن است هفته ها، ماه ها یا سال ها طول بکشد. ممکن است در مورد بسیاری از افراد، شامل دوره ای از انزوای عمدی (دوره ای از سکوت) باشد که طی آن زن یاد می گیرد عمیقاً به روح خود گوش بسپارد. زن قهرمان آرزو دارد دوباره به طبیعت زنانه خود متصل شود و شکاف حاصل از زخم بین مادر و دختر را

شفا دهد. این همان زخمی است که با طرد اولیهٔ زنانگی رخ داده است. این شفا ممکن است شامل شفای رابطهٔ زن و مادر شخصی او نیز بشود یا نشود. اما به هر حال وقتی زن کم‌کم پرورش جسم و روح خود را آغاز می‌کند و احساسات، شهود، حسیت، خلاقیت و قوهٔ طبع خود را بازپس می‌گیرد، شفا درون او آغاز خواهد شد.

زنگه‌ها را کم‌کم بخش‌های طرد شده و زخمی طبیعت مردانهٔ خود را نیز بخشش می‌دهد و سرانجام یاد می‌گیرد تمام جوانب وجود خود را جذب و متعادل کند. به این روند، به جنگجوی معنوی تبدیل می‌شود. او باید مسیر خفیهٔ خود را یاد بگیرد و در رابطه با جذب و دفعهٔ آدم و نامحسوس و کمال و بی‌کمال مردانهٔ وجود خود، صبور باشد. ابتدا بیشتر از دست دادن زنانه و بی‌کمالی و یکی شدن با مردانگی است، اما وقتی این کار را انجام داد، کم‌کم در این امر به تسخیر و به پایان کار دست آنچه را که طی سفر قهرمانی یاد می‌گیرد به یاد دور بیندازد و نه رها کند؛ بلکه باید بیامورد که مهارت‌ها و توانمندی‌ها را که به سختی به دست آورده، نه به عنوان هدف بلکه به عنوان بخشی از کل سفر ببیند. آنگاه کم‌کم از این مهارت‌ها در جهت کار به سمت جست‌وجوی بی‌پایان استفاده خواهد کرد و این جست‌وجوی بزرگ‌تر، همان آوردن نور آگاهی به بی‌نگران به منظور حفظ تعادل زندگی بر روی زمین است.

این سفر، مثل سفری که جوزف کمپبل در کتاب «قهرمان در سفر» به ما ترسیم کرده، شرح‌دهندهٔ روند رشد فردیت است. روند رشد فردیت به دست آوردن روند مادام‌العمر تبدیل شدن به انسان کاملی که قرار است باشیم، است. این روند، ماهیت خاص فردی را آشکار می‌سازد. کمپبل این روند را از طریق افسانهٔ قهرمان و مراحل سفر مرد (یا زنی) که توانسته به‌جنگد، از محرومیت‌های شخصی و تاریخی محلی خود بگذرد و به شکل انسانی جدید و نوظهور درآید توضیح می‌دهد. این قهرمان به دعوت ماجراجویی پاسخ می‌دهد. از مرزها می‌گذرد، وارد قلمروهای ناشناخته می‌شود، با متحدان یا راهنماهای

فراطبیعی که در طول سفر به او کمک می‌کنند روبه‌رو می‌شود و با مخالفان یا محافظان مرزها که سعی می‌کنند راه پیشرفت او را سد کنند به نبرد برمی‌خیزد. سپس قهرمان، آیین تشریف در شکم نهنگ را تجربه می‌کند و سلسله‌ای از امتحانات دشوار را که مهارت‌ها و عزم او را پیش از کشف گنج یا موهبتی که در جست‌وجوی آن است، به آزمون می‌گذارند، از سر می‌گذارند. اینجا شریک اسرارآمیز خود به شکل الهه ملاقات می‌کند و پس از ازدواج مقدس؛ راهی سفر بازگشت به آن سوی مرزها می‌شود تا گنجی را که یافته با گرامس برساند. این سفر قهرمانی یک جست‌وجوی روحی است و در اسطوره‌ها و قصه‌های پریان سراسر دنیا وقایع‌نگاری شده است.



سفر قهرمانی با «جدایی از زنانگی» آغاز می‌شود و با «جذب و ادغام مردانگی و زنانگی» پایان می‌پذیرد.

کارکرد اصلی اسطوره‌ها و اس‌ها همواره این بوده است که نمادهایی فراهم کنند تا روح انسان را در برابر حیل‌بافی‌های داسی بشر که سعی می‌کند او را غلبه بدهد، به پیش ببرد. — جوزف کمپل: اسطوره‌شناسی با-وی

مسلک آشنا این است که سلجشوری می‌شوند شاه دچار مشکل شده. حاکم پیر خرد را تیز می‌کند، سوار اسب تیرازی خود می‌شود و به سمت جنوب حرکت می‌کند. گمشده یا دلتش لازم برای آباد کردن دوباره قلمرو است. او به تیرازی می‌رود و به قول همدانگ می‌رود، هیولاها را می‌کشد، کلج را می‌کشد و به تیرازی می‌رود. او به تیرازی می‌رود و به تیرازی می‌رود. پادشاهی بر می‌خیزد و به تیرازی می‌کند و اگر حوس مناس باشد، پیش از این که دوباره راهی سفر شود، دیگر شکر برای کشتن هیولایی دیگر شود. تعطیلات آخر هفته‌ای را با بالوی ریپس می‌کند. انواع گوناگون این الگوی سفر قهرمانی را مردان و زنان آسمان و زمین در زندگی خود نشان داده‌اند و این الگو به عنوان طرح الگو فیلم‌ه‌نویسان و رمان‌نویسان مورد استفاده قرار گرفته تا به زندگی شخصیت‌های داستان خود معنا ببخشند. اما این الگو به اندازه کافی سفر قهرمانی را توصیف نمی‌کند، زیرا وظیفه زنان در حال حاضر این است که زخم عمیق روانی خود و درون فرهنگ جامعه را شفا ببخشند.

صن نمونه زنی هشتم که اصطلاحاً «دختر پدر» نامیده شد، سعی زنی که عمده‌نما با پدر خود هم‌ذات‌پنداری کرده و بیشتر اوقات مادر را می‌بیند؛ زنی که در پی جلب توجه و تأیید نه تنها پدر خود بلکه کل فرهنگ پیرامون خود بوده است و تمام مدت سعی کرده طبق ارزش‌های فرهنگی جامعه موفق شود. سفر قهرمانی از دیدگاه یک «دختر پدر» شرح داده شده است. هرچند همه زنانی که این کتاب را می‌خوانند در رابطه با پدر شخصی خود، دختر پدر نیستند، اما من با ماریون وودمن، روانکاو یونگی موافقم که

می‌نویسد بیشتر ما در رابطه با فرهنگ عمدتاً مذکری که در آن زندگی می‌کنیم دختر پدر هستیم.

الگویی که در این کتاب ارائه شده، الزاماً با تجربه تمام زنان در تمام سنین مطابقت ندارد و تنها به زنان نیز محدود نمی‌شود. این الگو مربوط به سفر قهرمانی هر دو جنس است و تجربه بسیاری از کسانی را شرح می‌دهد که می‌خواهند فعال باشند و نسبت به جهان ادای سهمی داشته باشند اما در عین حال از کاری که جامعه رو به پیشرفت امروزی با روان انسان و با تعادل زیست، خطرناک و بسیار ما انجام داده می‌ترسند. حرکت در این مراحل یک حرکت خطی نیست بلکه چرخه‌ای است و به احتمال قوی در طول عمر شخص به آن‌ها تکرار خواهد شد. به علاوه فرد ممکن است خود را در آن واحد در حال کار روی چند مسئله ببیند. سفر قهرمانی در واقع چرخه‌ای دائمی از تحول، رشد و یادگیری است. شاید ببینید که بعضی بخش‌ها در مورد شما صادق است ولی بخش‌های دیگر صادق نیست. از بخشی از سفر یا تمام آن به عنوان نسخه اولیه رشد و تحول خود استفاده کنید.

اما پیش از شروع بررسی شیوه مراحل سفر قهرمانی، باید به تعاریف متغیر قهرمانی و این‌که افسانه‌های فرهنگی که اثری بر درک و برداشت ما از خود به عنوان زن گذاشته‌اند، پردازیم. نقش قهرمان به معنی انجام کارهای بزرگ به بهای به خطر انداختن سلامت، امنیت، روابط خود بوده است (ژاندارک و فلورانس نایتینگل را در نظر بگیرید). برای همه چیز باید، ستایش و تحسین می‌شدند؛ حتی اگر پاداش اقتصادی نمی‌گرفتند. تمام این‌ها روی انجام وظیفه و خدمت بود؛ هرچه بیشتر کار می‌کردند و تعهد بیشتری از وظایف نوشته شده در فهرست خود را خط می‌زدند، احساس می‌کردند ارزش بیشتری به دست آورده‌اند. الگوی زن خوش‌لباسی که با میهارت تمام وظایف مدیریتی خود را در محل کار و وظایف خانه‌داری و بچه‌داری را در خانه انجام می‌دهد هدف بسیاری از زنان جوان به‌خصوص در دهه‌های

۱۹۷۵ و ۱۹۸۵ میلادی شد زنی که از عهده این کارها بر نمی آمد و این تأیید بیرونی و موفقیت را گسب نمی کرد. اغلب اوقات عتیقا احساس گم‌گشتگی و حتی شکست می کرد.

افسانه حقارت و وابستگی زنان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت میلادی پای خود را به افسانه اسرار دهه های هشتاد و نود داد. زنانی که در پی کسب برتری سیاسی، اقتصادی و روحی به مردان در دانشگاه ها، مراکزهای تجاری و خانه بودند ابتدا از موفقیت های روزمره خود احساس خوشحالی می کردند. اما به دل حساس حسرتی و نرسودگی می کردند. حساس مضطرب و عاقل باغبان محبمه به سلامت این زنان مبارزه برای کسب موفقیت فردی نیز جاذبه خود را از دست داد. با این تغییر تعریف ظاهری به نیازمند دگرگونی شد. از تلاش برای پاسخگویی به خواسته های این عسادهای بیرونی قیاد دگرگونی متعادل ساختن زندگی شخصی، خانوادگی، حرفه ای خود و گوش سپردن به صدای سکوت درونی.

شیوه استفاده از این کتاب

این دفتر تمرین بدین منظور نوشته شده که شما را در مسیر مختلف سفر قهرمانی زن هدایت کند. کار این کتاب خیلی شبیه به سایر ده ها آموزشی است که با زنان در تمام مسین، از سیزده ساله تا هشتاد و پنج ساله، در سرتاسر آمریکای شمالی برگردان کرده ام. این کتاب را می توانید در هر زمانی یا در تنهایی خود استفاده کنید. ما با هم تکتک مراحل سفر روحی خواهیم کرد و به آن دسته از افسانه ها و قصه های پریان که به این مراحل مربوط می شوند نگاهی خواهیم انداخت. فصل های کتاب شامل پرسش هایی هستند که شما به عنوان یک زن در رابطه با رشد خود می توانید به آنها پاسخ دهید؛ همچنین تخیل فعال، تمرین های نوشتنی و کارهای هنری را دربر می گیرند که شفافیت و درک بیشتری را با سفر شما همراه می سازند.

برای این کار می‌توانید دفترچه یادداشت مخصوصی را در نظر بگیرید. که نوشته‌ها و تمرین‌های هنری خود را در آن انجام دهید و رویاهای خود را در آن ثبت کنید.

بهتر است ابتدا کل متن کتاب را بخوانید تا مسیر سفر قهرمانی را درک کنید و پس از آن برگردید و تمرین‌ها را با عمق بیشتری انجام دهید. غیر این صورت می‌توانید هر بار روی یک فصل کتاب تمرکز کنید و تمام تمرین‌های آن را به ترتیب انجام دهید تا کامل شود. برای انجام تمرین‌ها، وقت بگذارید. به آن گام‌های خود آن‌ها را انجام دهید و زمانی را انتخاب کنید که کسی با چیزی مزاحم شما نشود. می‌توانید زمان معینی از هر هفته را برای این کار بگذارید.

مطالب مطرح شده در این تمرین‌ها مثل سکوی پرشی است که خاطرات، رویاها و بینش‌های بیشتری را می‌انگیزد. از آنجا که به راحتی می‌توان در آن‌ها غرق شد، بد نیست مدتی کتاب را کنار بگذارید تا بعداً از نو شروع کنید. حرکت در این مراحل به صورت تدریجی است و حرکت در تمرین‌های کتاب نیز چرخه‌ای است. بسیاری از مراحل در سطوح مختلف در سراسر کتاب مورد بررسی دقیق قرار خواهد گرفت.

می‌توانید تمرین‌ها را به ترتیب و پشت سر هم انجام دهید، یا ابتدا تمرین‌های هر فصلی را که بیش از همه به‌طور انشایی دارید یا به شدت در برابر آن مقاومت می‌ورزید، انجام دهید. علاوه بر پیشنهاداتی نیز در رابطه با آیین‌هایی که قصد دارید برای تعمیق روند فرایند خلق کنید، ارائه شده است.

طبق تجربه من، کسانی که در کارگاه‌های سفر قهرمانی زن شرکت می‌کنند در روز سوم یا در هر روزی که بحث هبوط را مطرح می‌کنیم ناراحت، منتقد و خشمگین می‌شوند. شاید ببینید که وقتی به مطالب هبوط در فصل سه می‌پردازید، تمایل دارید کتاب را ببندید و ادامه کار را متوقف کنید. این کار را نکنید. با خود مهربان باشید و نفس عمیقی بکشید. فنجانی چای برای خود

پیرزید یا از آن محیط، بیرون بروید و قدم برانید، با مهر و شفقت از خود مراقبت کنید. هرگز درباره خود قضاوت نکنید. در روند تمرینات صبور باشید و عهد ببندید که طبق برنامه زمانی خود به مسائل مطرح شده در هبوط بپردازید. **قول** می‌دهم که با این کار اقامت خود را در جهان زیرین کوتاه‌تر خواهید کرد.

پیدا کردن مستلزم این است که زن آگاهانه پاسخ دهد، دعوت به آفرینش دوباره خود را بپذیرد و بدون توجه به این که چقدر ترسیده یا خود را بی‌کفایت احساس می‌کند، چالش را بپذیرد. زیرا تنها بیدن هر بانگ، بیداری می‌طلبد بلکه نیاز دارد زن شهادت اعتماد کردن و تأیید کردن خود را بپذیرد. هرگاه که او را بُرد و هر چقدر که شیوه زندگی در دنیا او را چالش‌برانگیز پیدا کند.

ممکن است بخواهید دیدن **خود را با دوست یا همسر خود در میان بگذارید**. همچنین ممکن است بخواهید کل این تجربه را به صورت **خصوصی** نگه دارید. این تصمیم شخصی شما است. وقتی کتاب را می‌خوانید راحت باشید و زیر عبارات خط بکشید، برای خود یادداشت بردارید یا حاشیه کتاب را خط‌خطی کنید. و **فناهای شما نیز بخش ناگسستنی سفر شما هستند**. به شما کمک می‌کنند تا **افسانه شخصی خود را درک کنید**. شما در رؤیای خود می‌توانید نظری به **الگوهای افسانه‌ای** بیندازید. لطفاً آن‌ها را با **بسیار دقت** و **نوازش** ضبط کنید. و به **خردی** که در رابطه با داستان شما **عرضه می‌کند** به چالش‌های **ناگزیری** که از خود نشان می‌دهند تا از رشد روحی شما **ممانعت** کنند. توجه کنید.

کارکرد اصلی **رؤیاها** بیان محتوای ضمیر ناخودآگاه است. ضمیر ناخودآگاه منبع و منشأ بسیاری از افکار، احساسات و رفتارهای ماست و تأثیر

قدرتمندی روی ما دارد. ضمیر ناخودآگاه از طریق **رؤیاها** و **قوة تخیل** با ما سخن می‌گوید.

تصاویر **رؤیاها** را نباید به همان صورت که دیده می‌شوند در نظر گرفت، بلکه باید آن‌ها را نماد بخش‌هایی از خود و پویایی‌های زندگی درونی فرد دانست. رابرت جانسون می‌نویسد «**رؤیاها به** شکل نمادین، تمام شخصیت‌های متفاوتی را که در درون ما با هم رابطه دارند و خویشتن کامل ما را می‌سازند، به ما نشان می‌دهند.» هر شخصیت در **رؤیا**، وجهی از وجود فرد است که آگاهانه، آرزوها و دیدگاه‌های او را آشکار می‌سازد.

نمادها و **رؤیای** هر فرد معنای شخصی خاصی دارند که تنها متعلق به خود آنست. در مت همان‌طور که **رؤیا** در نهایت متعلق به اوست، در **رؤیاها** خود به شخصیت‌ها، نمادها و مناظری که تکرار می‌شوند توجه کنید. ضمیر ناخودآگاه شما دارد توجه شما را جلب کند. نکات مثبت **رؤیاها**ی شما و یادگیری از آنها، آغاز افزایش آگاهی شماست. وقتی نمادهای زنده **رؤیاها**ی خود را خوب شناختید، قدرت‌ها و منابع پنهان و نهفته‌ای را خواهید یافت که در مسیر سفر به شما کمک می‌کنند. به علاوه می‌توانید این کتاب‌های عالی را نیز که به «**ورسی عمیق رؤیاها اختصاص دارند مطالعه کنید: «کار درونی» به قلم رابرت جانسون، و «خرد دل» به قلم کارن. آ. سیگل.** اکنون بیایید کار را شروع کنید.

..... پرسش‌هایی برای نوشتن و تفکر

پاسخ به پرسش‌های زیر را در دفترچه یادداشت خود بنویسید. سرتاسر کتاب، هر چقدر دوست دارید به تفصیل یا به اختصار به پرسش‌ها و تمرینات پاسخ دهید. اگر دوست داشتید می‌توانید پاسخ را روی نوار ضبط کنید تا بعداً بتوانید به صدای خود گوش دهید.

- هریک از ما یک زن قهرمان است. زنان قهرمان زندگی شما چه کسانی هستند و شما خود را چطور زن قهرمانی می‌بینید؟

• هنگامی که به نمودار سفر قهرمانی زن در صفحه ۶ نگاه می‌کنند، آیا می‌توانید حتی خود را مشخص کنید؟ آیا همان در چند مرحله هستید؟

..... راهنمای تخیل فعال: خط زندگی

شروع از شروع این تمرین و سایر تمرینات تخیل فعال این کتابچه راهنما، ضبط حرکات یا جزا لازم برای ثبت تصاویر پس از تکمیل تخیل فعال خود را آماده کنید. می‌توانید از دفترچه یادداشت روزانه یا کاغذ نقاشی، ماژیک، مداد ششمین، یا هر وسیله‌ای که دوست دارید و همچنین از موسیقی‌های ملایم و آرام‌بخشی چون حسیوسیت و غیره استفاده کنید.

در این تمرین، شما به رویدادهای دوران کودکی، نوجوانی و اوایل بزرگسالی خود می‌پردازید و به یاد می‌آورید که رابطه با بدن، ذهن و عواطف روح چگونه روی سفر زندگی شما اثر گذاشته است. به خصوص توجه کنید که چه چیزهایی را نقاط قوت، مهارت‌ها، استعدادهای، موهبت‌ها و استعدادهای ذاتی خود دانسته‌اید.

از اینکه موقعیت شما در خانواده، حضور روی اعمال و باورهای شما درباره خود اثر گذاشته و رابطه شما با هر یک از والدین، خواهر و برادرها، پدر بزرگ و مادر بزرگ چگونه حساس شما را در برداشت تأثیر قرار داده است آگاه شوید. آیا تجربه طلاق یا مرگ یکی از والدین، شما را در موقعیت اقتدار قرار داده یا با این آسیب، فلج کرده است؟ رابطه شما با دوستان، معلمان و افراد صاحب قدرت چگونه بود؟ آیا بیماری زودرس داشته و تصادفی روی برداشت شما از خود اثر گذاشته است؟ جنسیت، و غیره. زمینه مذهبی شما چه تأثیری روی افسانه شخصی شما داشته است؟

در مکانی آرام و راحت بشینید و چشم‌های خود را ببندید. از بینی نفس بکشید و چنین مجسم کنید که با هر نفس راحت‌تر و آسوده‌تر می‌شوید.

در این حال با هر دم به سطوح عمیق‌تری از آگاهی می‌روید و تصاویر و خاطرات بیشتری در دسترس شما قرار می‌گیرد. حالا نفس عمیقی بکشید... آن را نگه دارید... و با آهی اندک بیرون بدهید. خوب است. این کار را تکرار کنید. نفس عمیقی بکشید... نگه دارید... بیرون بدهید. خوب است. دوباره نفس عمیقی بکشید... نگه دارید... بیرون بدهید. حالا با آهنگ خود نفس بکشید و در صورت تمایل مجسم کنید که در زمان به عقب می‌روید و به نقطه‌ای از اوایل دوران کودکی، مثلاً زمانی که پنج ساله بودید، می‌رسید.

حالا در زمانی که چشم‌های‌تان همچنان بسته است، به پاهای زمان پنج سالگی خود نگاه کنید. به رنگ و شکل کفش خود توجه کنید. ببینید آیا کفش بنددار پوشیده‌اید یا صندل یا پابرهنه هستید. حالا به بدن پنج ساله خود، پاهای لگن، سینه، پشت، بازوها و دست‌ها، گردن، صورت و موهای خود توجه کنید. موهای شما چه رنگی است؟ چه شکلی است؟ کوتاه، بلند، فرفری، یا صاف است؟ چه رنگی است؟ گیس دارید یا موهای‌تان دم اسبی است؟ تا حد امکان از پنج سالگی خود آگاه شوید.

حالا به محیط اطراف خود توجه کنید. آیا در خانه هستید یا در طبیعت، در شهر، یا کنار دریا؟ به رنگ‌ها، شکل‌ها، بوها، طعم‌ها و صداها توجه کنید. محیط اطراف خود توجه کنید. شاید همه این‌ها را به یاد دارید. مهم‌ترین افراد زندگی شما در این زمان چه کسانی هستند؟ پدر، مادر، برادر، حیوان خانگی یا پدربزرگ و مادربزرگ دارید؟ کسانی که شما را دوست دارند؟ چه کسی هستید؟ می‌کنند چه کسانی هستند؟ از شیوه پاسخ دیگران به شما چه چیزی می‌فهمید؟

حالا از مهارت‌های خود در این مقطع زندگی آگاه شوید. چه می‌دانید؟ یاد می‌گیرید؟ از نظر ذهنی، هنری و جسمی با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستید؟ درباره چه چیزهایی کنجکاو هستید؟ چه چیزی را در خود تحسین می‌کنید؟ دیگران چه چیز را در شما تحسین می‌کنند؟ به عنوان یک دختر درباره خود چه احساسی دارید؟

رابطه شما با طبیعت، رؤیاهای و شهود خود چیست؟ آیا با جهان روح
رابطه دارید؟ آن را چگونه تعریف می کنید؟ یک فرشته، خدا یا دوسی
جایی به

تا آنجا که می توانید از خود در پنج سالگی یا زمان مهم دیگری در وایل
زندگی خود آگاه شوید، دقیقی توقف کنید. اکنون پنج سالگی را رها کنید و
زمان را زمان پیش برید.

لا به پاهای ده ساله خود نگاه کنید، ببینید در ده سالگی چه کنشی
بر مینماید؟ بزرگسالان را نگاه کنید. به بدن ده ساله خود توجه کنید.
به پاهای خود، به دستها، پهلوی و دستها، گردن، صورت
و موهایی که دارید، موهایی خود را در ده سالگی حضور در دست
گرفته اید؟ چه سالی کشید؟ چه مهارتهای بدنی ای کسب می کنید؟
خود را چگونه می شناسید؟ در مورد قدرت و توان بدنی خود چه
چیزی می فهمید؟ چه احساسی در بدن خود دارید؟

حالا به محیط توجه کنید. رنگها، بوها، طعمها و صداها
محیط اطراف شما چه هستند؟ افراد در زندگی شما کیست اند؟ دوستان
شما چه کسانی هستند؟ روابط شما با همسالان چگونه است؟ رابطه شما با
والدین و خانواده چگونه است؟

در این زمان چه احساسی درباره خود دارید؟ اعتماد به نفس دارید یا
خجالتی هستید؟ دروغگرا هستید؟ با مزه هستید؟ از طرز زندگی شما خود
چه چیزی در مورد خود می فهمید؟

در این سن ذهن خود را چگونه به چالش می کشید و چه چیزی یاد می گیرید؟
می گیرید؟ رابطه شما با یادگیری، معلمان و خلاقیت خود چگونه است؟
درباره چه چیزی کنجکاو هستید؟ چه چیزی را آرزو می کنید؟

رابطه شما با روح ... طبیعت ... و جامعه چگونه است؟ آیا مطالعه مذهبی
دارید یا در مورد آیینهای روحی و معنوی مطالعه می کنید؟ اینها چگونه شما
را تغذیه می کنند؟ تا آنجا که می توانید از خویشتن ده ساله آگاه شوید. دقیقی

مکث کنید. حالا، خویشتن ده ساله را ترک کنید و آرام آرام در طول زمان پیش بروید تا به نوجوانی خود برسید.

اکنون به پاهای پانزده ساله خود نگاه کنید. به رنگ و شکل کفش یا پای برهنه خود توجه کنید. از بدن نوجوان خود آگاه شوید. به پاهای، لگن، سینه و پستانها، پشت، شانهها، بازوان، دستها، گردن، صورت و موهای خود توجه کنید. به مدل موها و رنگ آن توجه کنید. آیا آرایش کرده‌اید؟ مدل لباس شما چطور است؟ برای چه کسی خود را درست می‌کنید؟ به احساس خود نسبت به بدن خود توجه کنید: آیا دوره قاعدگی شما شروع شده است؟ درباره تناسبتان ظهور خود چه احساسی دارید؟

به محیط اطراف خود توجه کنید. رنگها، شکلها، بوها، طعمها و صداهاى موجود در محیط اطراف شما چیست؟ به چه نوعی از موسیقی گوش می‌دهید؟ اکنون شما صاحب مهم زندگی شما چه کسانی هستند؟ دوستان شما چه کسانی هستند؟ شما با آنها چگونه هستید؟ وقت خود را چطور می‌گذرانید؟ رابطه شما با پدر و خانواده چطور است؟ ذهن خود را چطور به چالش می‌کشید؟ در مدرسه و بیرون مدرسه چه چیزی درباره خود یاد می‌گیرید؟ آیا شغلی دارید؟ چه چیزی در مورد پول یاد می‌گیرید؟

رابطه شما با معلمان، مربیان و صاحبان قدرت چیست؟ رابطه شما با ورزش و خلاقیت خود چطور است؟ در این چه چیزی کنجکاو هستید؟ آرزوی چه چیزی را دارید؟ اهداف شما برای آینده چیست؟

حالا درباره خود چه احساسی دارید؟ دیگران چه چیز را در شما تحسین می‌کنند؟ شما چه چیز را در خود تحسین می‌کنید؟ رابطه شما با روح، طبیعت و شهود خود چطور است؟ چه چیزی در جامعه و جایگاه شما در آن برای شما اهمیت دارد؟

تا آن جا که ممکن است از تو جوانی خود آگاه شوید. یک دقیقه مکث کنید. حالا پانزده سالگی را ترک کنید و در زمان پیش بروید تا به اوایل دهه بیست زندگی برسید.

ببینید اوایل بیست سالگی چه کفشی پوشیده‌اید. به رنگ و شکل آن‌ها توجه کنید. از بدن خود در اوایل بیست سالگی آگاه شوید. به پاها، باسن، انگشتان، پستان‌ها، پشت، شانه‌ها، بازوان، دست‌ها، گردن، صورت و ریه‌ها، خود توجه کنید. در این زمان موهای خود را چگونه درست می‌کنید؟ موی شما چه رنگی است؟ در این سن چه لباسی می‌پوشید؟ لباس و زیور آلات چه جور است؟ لباس و زیور آلات در این مقطع زندگی هستند؟ چه تاثیری می‌خواهد بگذارد؟ آیا دانشجو هستید یا همسر، مادر یا هنرمند؟ آیا کار می‌کنید؟ معاشی می‌کنید؟ آیا از نظر اقتصادی روی پای خود ایستاده‌اید؟

به محیط اطراف توجه کنید. در آنجا چه شکاها، بوها، طعم‌ها و صداهای محیط شما کدام‌اند؟ چه محلی را برای زندگی انتخاب کرده‌اید؟ شهر، محیط روستایی، شهرستان؟ اشخاص مهم زندگی شما چه کسانی هستند؟ آیا به رابطه‌ای متعهد هستید؟ این رابطه چگونه است؟ آیا زن می‌پرورد؟ دوستان شما چه کسانی هستند؟ آن‌ها چگونه شما را متعصب می‌کنند؟ رابطه شما با والدین چه اثری روی انتخاب شما دارد؟

رابطه شما با بدن، سلامت و جنسیت خود چگونه است؟ رابطه شما با عواطف چگونه است؟ آیا با بیان احساسات و عواطف خود راحت هستید؟ آیا با گوش دادن به دیگران راحت هستید؟

در این سن ذهن خود را چگونه به چالش می‌کشید و چه چیزی می‌آموزید؟ اهداف کاری و حرفه‌ای شما چیست و خلاقیت خود را چگونه پرورش می‌دهید؟ در این زمان چه احساسی درباره‌ی زن بودن دارید؟ از نظر سیاسی، روحی و اقتصادی، زن بودن را چگونه می‌بینید؟ رابطه شما با جامعه چگونه است و چه نقشی می‌خواهید در آن ایفا کنید؟ رابطه شما با روح،

طبیعت و شهود خود چطور است؟ معنویت چه نقشی در زندگی شما ایفا می‌کند؟ تا آن‌جا که ممکن است از وجود خود در اوایل دهه بیست زندگی آگاه شوید و به یاد بیاورید که چه چیزی برای شما مهم بود و انتخاب‌هایی که در آن زمان داشتید چطور به وجود شما به عنوان یک زن شکل بخشید. دقایقی مکث کنید. سپس اوایل دهه بیست را پشت سر بگذارید و وارد اوایل دهه سی زندگی شوید.

دوباره، به پاهای سی ساله خود نگاه کنید. شکل و رنگ کفش شما چیست؟ به بدن خود در اوایل دهه سی زندگی توجه کنید به باسن، لگن، سینه، پستان‌ها، پشت، شانه‌ها، بازوان، دست‌ها، گردن، موهای خود توجه کنید. حالا موهای خود را چطور درست می‌کنید؟ چه رنگی می‌پوشید؟ در این سن چه لباس‌هایی می‌پوشید؟ لباس‌ها و کفش‌های شما چه ارتباطی با نقش شما در این مقطع زندگی هستند؟ حالا کانون تمرکز شما در زندگی چیست؟ آیا کار و حرفه‌ای دارید؟ ازدواج کرده‌اید، فرزندی به دنیا آورده‌اید؟ بدان خود را بزرگ می‌کنید؟ مادر بودن چه اثری روی احساس شما درباره خود به عنوان یک زن دارد؟ رابطه شما با بدن و سلامت چطور است؟ اکنون چه غذاهایی برای شما مهم است؟ احساسات خود را چطور مدیریت می‌کنید؟

به محیط اطراف توجه کنید. رنگ‌ها، صداها، طعم‌ها و صداهای محیط اطراف شما کدام‌اند؟ کجا زندگی می‌کنید؟ محیطی روستایی، شهری کوچک و با چه کسانی؟ اشخاص مهم زندگی شما چه کسانی هستند؟ دوستان شما چه کسانی هستند؟ آن‌ها چه چیز را در شما تحسین می‌کنند؟ آیا با کسی رابطه دارید و آن رابطه چطور شما را به چالش می‌کشد؟ امروز در حرفه شما چیست؟ از وقت خود چطور استفاده می‌کنید؟ خود را از نظر ذهنی و از نظر کار خلاق چگونه به چالش می‌کشید؟ اهداف شما چیست و چطور آن‌ها را عملی می‌کنید؟ چه نقشی در جامعه دارید و رابطه شما با پول چطور است؟

رابطه شما با روح چطور است؟ آیا با روح الهی درون خود رابطه‌ای دارید؟ نگرش‌ها و باورهای مذهبی که شما را آن رشد کرده‌اند چه اثری روی برداشت شما از خود به عنوان یک زن داشته‌اند؟ رابطه شما با طبیعت، رویاها و شهود چطور است؟ تا آنجا که ممکن است از سی سالگی خود آگاه شوید، گذارید تصاویر سی سالگی تماماً پیش چشم شما محسم شوند، دقیقی است کنید، سپس، پیش بروید تا به اوایل دهه چهل زندگی خود برسید.

در تمرین را برای دهه چهل، پنجاه، شصت، هفتاد (تا سی کنونی خود) تکرار کنید. وقت به رابطه خود با بدن، سلامتی، ذهن، خلاقیت، عوصف و روح خود توجه کنید و ببینید که چطور رویاها، تصورات و تخیلاتی خود را پرورش داده‌اید.

حالا کانون توجه خود را به سی کنونی سیورید، در حالی که همچنان چشم‌ها را بسته‌اید به بدن خود نگاه کنید. امروز چه گفتنی می‌پوشید؟ به بدن؛ پاهای، باسن، لگن، سینه، پستانها، پشت، شانه‌ها، بازوان، دست‌ها، گردن، صورت و موهای خود توجه کنید. امروز هم موهای خود را درست می‌کنید؟ موی شما چه رنگی است؟ چه لباسی می‌پوشید و لباس‌های شما چطور بازناب احساس شما از خود به عنوان یک زن هستند؟ از سلامتی، قدرت، توان و بنیه خود چطور مراقبت می‌کنید؟ چه احساسی درباره جنسیت خود دارید؟

به محیطی که برای زندگی و کار انتخاب کرده‌اید توجه کنید. به رنگ‌ها، شکل‌ها، بوها، طعم‌ها و صداها محیط اطراف خود توجه کنید. موسیقی‌ای که حالا به آن گوش می‌دهید چیست؟ در این سن چه چیزی می‌پسندید؟ چگونه از سوی محیط پرورده می‌شوید؟

در حال حاضر کانون تمرکز زندگی شما چیست؟ رابطه، بچه‌ها، والدین سالخورده، کار و حرفه، اهداف هنری یا دانشگاهی و علمی، تمرینات معنوی؟ اشخاص مهم زندگی شما چه کسانی هستند؟ آن‌ها چه چیز را در شما تحسین می‌کنند؟ شما چه چیز را در خود تحسین می‌کنید؟ درباره

عواطف و ذهن خود چه چیزی یاد می‌گیرید؟ آیا با بیان طیف کامل احساسات خود راحت هستید؟

خود را چگونه به چالش می‌کشید و در کار خود چگونه به چالش کشیده می‌شوید؟ آیا احساس لیاقت و اعتماد به نفس دارید؟ خلاقیت خود را چگونه پرورش می‌دهید؟ جایگاه شما در جامعه چیست؟ رابطه شما با روح، طبیعت، شهود و احساسی که نسبت به خود به عنوان یک زن دارید چگونه است؟ اهداف شما برای آینده چیست؟

از این تمرین خود در زمان حاضر آگاه شوید. (چندین دقیقه مکث کنید). همین‌ان که هسته‌آهسته به هوشیاری کامل خود برمی‌گردید، مراحل زندگی خود را مرور کنید. بگذارید مهم‌ترین تصاویر و خاطرات بار دیگر در شما زنده شود. اهمیت تازه بیاموزید. با رسیدن به عدد ده چشم خود را باز کنید و احساس آسودگی را بدانید.

تمام تصاویری را که طی این تمرین به ذهن شما رسید نقاشی کنید، روی نوار ضبط کنید یا بنویسید. چه به‌تازگی به‌تازگی باشند چه نباشند. برخی از تصاویر و احساساتی که پدیدار شدند ممکن است شادی آور باشند، برخی تعجب‌برانگیز یا دردناک. به خود اجازه دهید تا از تمام خاطرات با جزئیات آن‌ها استفاده کنید، زیرا هنگام کار با این روایات این کتاب آن‌ها را مفید خواهید یافت.

..... پرسش‌هایی برای تعمق
.....

- نقطه عطف یا آستانه تجربیات زندگی شما چه بوده است؟ مثال، یک نقل مکان جغرافیایی، طلاق والدین، مرگ پدر بزرگ یا مادر بزرگ، بیماری دوران کودکی، تصادف، پذیرفته شدن یا طرد شدن از سوی گروه معینی در مدرسه، یاد گرفتن یکی از ادوات موسیقی، منع شدن از بازی فوتبال به خاطر این که دختر هستید، ازدواج، یا به دنیا آوردن فرزند.
- به این نقاط عطف چه پاسخی دادید؟

یا داستان آن را به یاد آوردم، آن را می‌نویسم. وقتی می‌نویسم، اغلب اوقات جزئیات رؤیا را که در آغاز به‌خاطر نداشتن 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 بقدر 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 می‌کردند و پذیرفته می‌شد ... — جودیت دورک^۱

رؤیا را به یاد آوردم و می‌توانم در نظر گرفت: آنچه که درباره زندگی روزمره شما منعکس می‌کند. آنچه درباره زندگی درونی شما می‌گوید. گاهی وقتی رؤیا را ضبط می‌کنید حس آن معنای آن را کشف می‌کنید. گاهی نیز پیش از درک معنای رؤیا، خود به تداوم آن مشغول می‌شوید و متوجه می‌شوید که در فصل ۲ بیشتر به طرز کار با تصویر می‌پردازیم پرداخت.

هر شب پیش از خوابیدن، می‌توانید آرزو کنید هنگامی که بیدار می‌شوید رؤیای خود را به یاد بیاورید. هنگامی که به خواب می‌روید 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 ممکن است مورد نیاز چیزی را که باید بدانید به شما بگوید. گاهی رؤیاهای «کوچک» عبور از پیام‌ها را دارند.

رؤیاهایی را که ضمن خواندن این فصل دیده‌اید ثبت کنید.