

از این که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید ممنون و سپاسگزارم. همهٔ تئوری‌های عالم که ساخته و پرداختهٔ ذهن بشر است، مصون از خطا و اشتباه نیست. با توجه به عدم سازگاری روان‌شناسی یونگی با مبانی توحیدی و نقاط ضعف فراوانی که در آن هست بر خواننده فرض است که با نگاه تیزبینانهٔ خود و تذکراتی که در این باب در کتاب به آن تأکید شده توجه خاص نماید. نقدها و دیدگاه موشکافانهٔ خوانندگان کمک مؤثری به خادمان شما در این مجموعه انتشاراتی خواهد بود که امیدواریم ما را از آن محروم نفرمائید.



۱۵	گفتار نویسنده
۲۱	مقدمه : جامعهٔ ایرانی
۲۵	دیباچه
۲۷	یائسگی
۳۰	دوران سه‌گانهٔ زندگی یک زن
۳۳	چطور می‌توانید یک بانوی میان‌سال کامل و شاداب باشید
۳۵	انتخاب‌گر
۳۹	شناخت کهن‌الگوها؛ پرده‌برداری از رمز و رازهای زنانگی
۴۴	از الهه‌ها در همهٔ زنان تا الهه‌ها در بانوان میان‌سال
۴۶	گردهمایی
۴۹	یائسگی به‌عنوان یک تغییر
۵۲	الهه‌ها، بعد از ورود به دوران یائسگی
۵۷	بخش اول : نام او فرزانه است
۶۵	الههٔ عمل‌گرایی و دانش عقلانی

۶۵	متیس در شکم زئوس
۶۷	متیس بلعیده شده به‌عنوان استعاره شخصی
۷۰	شناخت آتنا همراه با پدرسالاری
۷۳	بازیابی خاطره متیس
۷۶	یافتن متیس در شکم زئوس
۷۶	بازیافتن تاریخچه الهه
۸۲	مدوزا، یک متیس دیوصفت
۸۴	چگونه متیس را به زندگی خود وارد کنیم
۸۷	نمونه بانویی که متیس را وارد زندگی خود کرد
۹۰	فواید عملی ورود متیس به زندگی در دوران میان‌سالی
۹۰	متیس به‌عنوان یک مشاور دانا
۹۰	تجربه خرد عملی و هوشمندانه
۹۲	الهه خرد عرفانی و معنوی
۹۲	سوفیای پنهان شده در انجیل
۹۳	سوفیا کهن‌الگوی خرد معنوی
۹۶	سوفیای عارف
۱۰۱	سوفیا به‌عنوان پیشوای معنوی
۱۰۳	رسالت مرحله سوم زندگی
۱۰۸	نیایش
۱۰۹	ازدواج و سوفیا
۱۱۱	سوفیا به‌عنوان یک الهه در متون عهد قدیم
۱۱۳	یکتاپرستی الهه را محو می‌کند

- | | |
|-----|--|
| ۱۱۶ | سوفیای عارف - مسیحی |
| ۱۲۲ | سخن گفتن از سوفیا |
| ۱۲۳ | اسطوره درک شهودی و خرد معنوی |
| ۱۲۴ | هکاته بر سر دو راهی جاده‌ها |
| ۱۲۷ | هکاته الهه ادراک شهودی |
| ۱۳۰ | رفتن به دنیای زیرین و کسب خرد |
| ۱۳۳ | هکاته شاهد |
| ۱۳۶ | هکاته به‌عنوان یک ماما |
| ۱۳۹ | هکاته به‌عنوان واسطه دنیای ارواح و پدیده‌های فراوانی |
| ۱۴۳ | هکاته؛ جادوگری که از او وحشت داشتند |
| ۱۴۸ | هکاته بر روی صندلی ریاست «جلسه لحظات حقیقت» |
| ۱۵۱ | هستیا الهه حکمت مراقبه |
| ۱۵۱ | هستیا به‌عنوان آتشی در آتشدان |
| ۱۵۳ | آتش آتشدان هستیا |
| ۱۵۵ | اسطوره‌شناسی هستیا |
| ۱۵۶ | آیین پرستش هستیا |
| ۱۵۷ | الهه باکره |
| ۱۵۸ | مدیتیشن یا مراقبه |
| ۱۶۰ | فضای هستیا |
| ۱۶۱ | هستیا و شکینا |
| ۱۶۱ | ویژگی دوران سوم زندگی |
| ۱۶۳ | یک پیله خصوصی |

۱۶۴	از گردهمایی درونی تا محفل درونی
۱۷۱	بخش دوم : او فراتر از . . . فرزاتگی است
۱۷۴	اسم او خشم است
۱۷۶	اسم او نشاط است
۱۷۷	اسم او دلسوزی است
۱۷۸	آیا الهه گمشده‌ای دارید؟
۱۸۰	اله‌های خشم تبدیلی : اسم او خشونت است
۱۸۰	سخمت الهه شیر سر مصر باستان
۱۸۰	کالی خشمگین؛ الهه ویران گر هندو
۱۸۲	سخمت؛ الهه شیر سر
۱۸۶	افسانه سخمت و نابودی بشریت
۱۹۰	کالی؛ الهه خشم زنانه
۱۹۱	افسانه کالی و دیوان
۱۹۴	کهن‌الگوی کالی - سخمت؛ تعدیل کننده خشم بانوان
۱۹۹	«ارشکیگال» الهه «سومری»
۲۰۳	موریگان (مادر کلاغ)
۲۰۵	بانوان شیردل
۲۰۶	شیردل و بانوی فرزانه
۲۰۹	اله‌های خنده شفا بخش : اسم او نشاط است
۲۰۹	بابوی پر نشاط
۲۰۹	یوزوم، الهه نشاط و پایکوبی ژاپنی‌ها
۲۱۰	بابوی شوخ

۲۱۳	یوزوم الهه خوشحالی و رقص ژاپنی‌ها
۲۱۴	افسانه‌ٔ اماتیراسو
۲۱۶	خندهٔ شفابخش
۲۱۹	الهه‌های دلسوزی : اسم او مهربانی است
۲۱۹	کوان‌یین (بانویی که فریاد جهان را با گوش دل پذیراست)
۲۱۹	مریم مقدس و بانوی آزادی
۲۲۲	کوان‌یین، الههٔ دلسوزی چینی‌ها
۲۲۹	مریم باکره
۲۳۰	مریم به‌عنوان الههٔ دوران مسیحیت
۲۳۲	حضور مریم مقدس در مقام بازگشت الهه
۲۳۵	بانوی آزادی
۲۳۷	میان‌سالان دلسوز و مهربان
۲۴۱	بخش سوم : او یک الهه است که میان‌سال می‌شود
۲۴۱	مروری بر انواع زنان
۲۴۶	طبقه‌بندی و چگونگی حضور الهه‌ها در بانوان
۲۴۸	الهه‌های بکارت؛ سه نوع بانوی مستقل که نیاز به ...
۲۴۹	الهه‌های آسیب‌پذیر؛ سه نوع بانویی که زندگی آن‌ها ...
۲۵۱	الههٔ کیمیاگر؛ تنها بانویی که قدرت تغییر در ...
۲۵۴	آرتیمیس الههٔ شکار و ماه
۲۵۴	خواهر، خواهان حقوق بانوان، رساننده به هدف
۲۵۹	آرتیمیس میان‌سال
۲۶۳	آرتیمیس دیرشکفته

۲۶۴	آرتیمیس عقل و دانش را با تجربه فرا می‌گیرد
۲۶۶	عقل و دانش هکاته و هستیا
۲۶۸	آتئا الههٔ عقل، دانش و هنرهای دستی
۲۶۸	رزم‌آرای، مبارز و بانوی هنرهای دستی
۲۷۱	تغییر و رشد
۲۷۴	آتنا ی میان‌سال
۲۷۷	دوران میان‌سالی زمان بازگشت آرامش برای آتنا
۲۷۸	آتنا ی دیرشکفته
۲۸۰	هستیا الههٔ آتشدان و معبد
۲۸۰	نگهدارنده گرمابخش کانون خانواده، بانوی بی‌نام و نشان
۲۸۴	هستیای میان‌سال
۲۸۵	هستیای دیرشکفته
۲۸۹	هرا، الهه ازدواج
۲۸۹	کهن‌الگوی تعهد، وفاداری و همسری
۲۹۴	هرای میان‌سال
۲۹۶	هرای دیرشکفته
۲۹۸	دیمیترا، الههٔ دانه
۲۹۸	کهن‌الگوی مادری
۳۰۰	دیمیترا میان‌سال
۳۰۲	دیمیترا بر سر سه راهی
۳۰۴	هکاته، هستیا، سخمت یاری‌گران دیمیترا برای ...
۳۰۶	دیمیترا دیرشکفته

۳۰۹	پرسفون دوشیزه و ملکهٔ دنیای زیرین
۳۰۹	دختر ابدی، راهنمای درونی
۳۱۳	پرسفون میان سال عاقل
۳۱۵	پرسفون دیرشکفته
۳۱۶	پرسفون ربوده شده؛ دنیای زیرین در سنین میان‌سالی
۳۱۸	آفرودیت، الههٔ عشق و زیبایی
۳۱۸	معشوق، بانوی خلاق
۳۲۱	گزینش‌های آگاهانه و آفرینندگی
۳۲۳	آفرودیت میان‌سال
۳۲۵	آفرودیت دیرشکفته
۳۲۹	بخش چهارم : او یک محفل است
۳۳۱	محافل بانوان دانا
۳۳۴	پیشگامان محفل بانوان دانا
۳۳۹	افزودن خرد بومی به محافل
۳۴۲	میزگرد بانوان و موج سوم حقوق زنانه
۳۴۲	موج اول : بانوان طرفدار حق رأی
۳۴۴	موج دوم : بانوان طرفدار آزادی فردی و اجتماعی
۳۴۶	موج سوم : معنویت زنانه
۳۵۱	محافل بانوان دانا
۳۵۳	جنبش بانوان دانا : معنویت و فعالیت
۳۵۶	بانوان میان‌سال دانا در کانون آثار فرهنگی
۳۶۱	جمع‌بندی

۳۶۳	پردهٔ سوم نمایش
۳۷۰	هنوز به سرایشی نیفتاده
۳۷۱	رفتن به دانه
۳۷۴	کهن‌الگوها به مثابهٔ دانه
۳۷۵	زمینه‌سازی



■ گفتار نویسنده برای خوانندگان کتاب

[منتشر شده توسط بنیاد فرهنگ زندگی]

من در دوران کودکی، افسانه‌های زیادی خوانده‌ام. در حالی که می‌اندیشیدم کتاب من به فارسی در حال ترجمه است به ذهنم رسید که کتاب‌هایی که خوانده‌ام ترجمه افسانه‌هایی از بسیاری کشورها و زبان‌ها بوده‌اند.

اگرچه بیش از صد ترجمه به زبان‌های مختلف از کتاب‌های متعدد من موجود است، اکنون با ترجمه برخی از کتاب‌هایم به زبان «هزار و یک شب» باز به دوره کودکی‌ام برگشته‌ام. پس از طی دوران کودکی تا امروز، من در رشته پزشکی و با تخصص روان‌پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی کالیفرنیا سانفرانسیسکو فارغ‌التحصیل شدم و به عنوان روان‌تحلیل‌گر یونگی در مؤسسه سی. جی. یونگ در سانفرانسیسکو آموزش دیدم. موضوع داستان‌هایی که من در دوران نوجوانی می‌خواندم، عمیق و کهن‌الگویی بود و به همین دلیل در طول سالیان سال، دوباره و دوباره نقل شده‌اند.

نمادها و استعاره‌های موجود در افسانه‌ها و اسطوره‌ها، همگی در ما زنده هستند زیرا همه ما دارای یک ناخودآگاه جمعی مشترک هستیم که مانند یک الگوی غریزی به محرک‌ها پاسخ می‌دهد. زیست‌شناسان نظری این ناخودآگاه جمعی را میدان مورفیک نژاد بشر نام‌گذاری کرده‌اند که ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ما نیز متقابلاً روی آن تأثیر می‌گذاریم. در کتاب‌هایم شروع به شناخت و بررسی این نمونه‌های کهن‌الگویی کردم زیرا به‌عنوان یک تحلیل‌گر یونگی برایم قابل تأمل و تقدیر بودند. همچنین، می‌دیدم که چگونه فرهنگ می‌تواند تعیین کند چه کهن‌الگوهایی مورد توجه قرار گیرند و چه کهن‌الگوهایی سرکوب شوند، زیرا من بانویی هستم که در قرن بیستم متولد شدم و فعالانه درگیر قرن بیست و یکم هستم که در آن زندگی به طرز عمیقی به خاطر تغییر نگرش‌های فرهنگی و جنبش‌هایی که در ایالات متحده به وقوع پیوسته، دستخوش تغییر شده است. از آنجا که من زمانی در کالج دانشجوی تاریخ بودم و همچنین یک آمریکایی ژاپنی‌تبار هستم، این موضوعات به دیدگاه روان‌شناسانه من اضافه شده که خودم به آن «بینایی دو چشمی» می‌گویم. درست شبیه روش کار چشم‌های ما، هر چشم اشیاء را از زاویه اندک متفاوتی می‌بیند. مغز این دو تصویر را با هم ترکیب می‌کند و تصویری به ما ارائه می‌دهد که دارای عمق یا سه‌بعدی است. زمانی که فردی مانند من به هر دلیلی (اعم از نژاد، جنسیت، تحصیلات، تخصص و مذهب) یک اقلیت باشد می‌تواند به ویژگی‌های گروه غالب از بیرون نگاه کند. من هرگز به طور کامل با هیچ یک از فضا‌هایی که در آن‌ها بودم به طور کامل تطبیق پیدا

نکردم و همین موضوع به من درک روان‌شناسانه دو چشمی داد. می‌توانم ببینم که چگونه کهن‌الگوها و کلیشه‌ها - این الگوها و روش‌های درونی بودن و رفتار کردن - همه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این آگاهی، نوشته‌هایم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، حتی اگر مشخصاً به آن اشاره نشود. خودآگاهی و انتخاب دو موضوع اساسی افسانه‌ها و اسطوره‌ها داستان زندگی همه انسان‌ها است. من به‌عنوان یک نویسنده و سخنران، یک قصه گو هستم و به‌عنوان یک روان‌شناس و تحلیل‌گر یونگی یک شنونده قصه. این نقش‌ها نیاز به رشد و توسعه مهارت تصور نمودن خود در جای دیگران دارد. بودن در جای این دختر یا پسر در حال رشد در این خانواده خاص چگونه است؟ در این زمان خاص و در این کشور با این پیشینه تاریخی؟ در دوران جنگ یا رکود اقتصادی؟ من می‌توانم تصور کنم چهار ساله بودن چگونه است؟ یا هشتاد و چهار ساله بودن؟ یا دارای جنسیت مخالف یا از نژاد، دین یا طبقه اجتماعی دیگری بودن؟ حتی در آن دسته از کتاب‌هایم که به قصه‌گویی نپرداخته‌ام، اظهار نظرهایم بر پایه داستان زندگی افرادی بوده است که می‌شناختم. وقتی کتاب‌هایم را می‌نویسم، افرادی که در دفتر مشاوره یا زندگی شخصی‌ام می‌شناسم، درست به اندازه شخصیت‌های اجتماعی یا نویسندگانی که می‌شناسم، مرا تحت تأثیر قرار می‌دهند و از اطلاعات آن‌ها استفاده می‌کنم. من همچنین به این موضوع فکر می‌کنم که برای افرادی که قرار است با نوشته‌های من مورد حمایت قرار بگیرند و به آن‌ها کمک شود، چه چیزی درست است. مهم است که از نیروهای درونی و بیرونی که بر ما فشار وارد می‌کنند، آگاه

باشیم. در سفر قهرمانی ما نکته بسیار تعیین کننده‌ای وجود دارد و آن شناخت لحظات انتخاب یا لحظات حقیقت است که شخصیت ما و آنچه قرار است بشویم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. من می‌خواهم خواندگانم در زمینه درک روان‌شناسانه همدلانه رشد پیدا کنند، به این معنا که بتوانند خود را جای دیگران بگذارند، رشد پیدا کنند. زیرا که این موضوع باعث ایجاد شفقت می‌شود، نه فقط در قبال دیگران بلکه در قبال خودمان. همان‌طور که هر افسانه یا اسطوره معمولاً یک بازیگر اصلی دارد که در مواقع بحرانی تصمیم‌های اصلی را می‌گیرد، زندگی ما نیز همین‌گونه است. در «هزار و یک شب»، شهرزاد محکوم به سرنوشتی بود که بانوان پیش از او به آن دچار شده بودند. او توسط شهریار یا حاکم به‌عنوان ملکه برای یک روز انتخاب شده بود و قرار بود که در پایان آن روز اعدام شود. با این حال او هر شب با تعریف کردن یک داستان ادامه‌دار، یک روز دیگر به زندگی ادامه می‌داد. او در واقع پاسخی خلاقانه برای چیزی یافته بود که دیگران آن را سرنوشت محتوم می‌دانستند. او یک شب یک شب و یک داستان یک داستان، آن‌قدر جریان کار را کش داد تا در نهایت شهریار تغییر کرد و زندگی‌اش نجات پیدا کرد. بعضی اوقات انسان‌ها برای شناخت خودشان یا درک این موضوع که آن‌ها نقش اصلی زندگی خودشان هستند، حتی زمانی که به نظر کنترل بسیار کمی بر محیط دارند، نیاز به شنیدن یک داستان دارند. در این جاست که خرد و ویکتور فرانکل را متوجه می‌شویم: فارغ از محیط (او یکی از اسرای بازداشتگاه نازی‌ها بوده است) ما همیشه در پاسخ به محیط، حق انتخاب داریم. من متوجه شدم که چگونه تخیل می‌تواند چیزی را در درون ما زنده نگاه دارد و

راه‌حل‌های خلاقانه پیش پای ما بگذارد، در حالی که دیگران از آن استقبال نمی‌کردند. من متوجه شدم که یک زندگی درونی غنی، یک تخیل خلاقانه و یا زندگی کردن در رؤیا می‌تواند جبران یک زندگی بیرونی بی‌حاصل باشد و در عین حال ما را برای روزی که در آن زندگی درونی و بیرونی، بازتاب خواسته‌های حقیقی ما باشد آماده کند. من می‌دانم چگونه فکر انسان‌ها بر درک آن‌ها از خودشان و دیگران تأثیر می‌گذارد که در ادامه بر روی احساسات و عملکردشان نیز تأثیرگذار خواهد بود. این آرزویی است که من در مورد کتاب‌هایم دارم. خوانندگانم به کرات به من گفته‌اند: «چیزی که شما نوشته‌اید زندگی ما را تغییر داد». این سخن همیشه برای من دلگرم‌کننده بوده است. در حالی که می‌دانم این، آن داستان یا مثال، اسطوره، عبارت شاعرانه یا تصویر بوده است که من خوانده، شنیده یا دیده‌ام و ابتدا مرا تحت تأثیر قرار داده و بعد در نوشته‌هایم خود را نشان داده که اکنون این افراد را به آگاهی، پند یک داستان یا معنایی که می‌تواند برای آن‌ها داشته باشد رهنمون می‌شود. این تمام نیت من است. من یک پیرو مقوله هم‌زمانی کتاب هستم. هم‌زمانی لغتی است که کارل گوستاو یونگ برای «تصادفات معنادار» ابداع کرد؛ ارتباطات عجیبی که بین چیزهای مهم درون یک فرد و یک ملاقات یا حادثه بیرونی وجود دارد. همان‌گونه که شرقی‌ها می‌گویند: «وقتی شاگرد آماده باشد، استاد خود خواهد آمد». هم‌زمانی کتاب، اسبابی غیر علی است که از طریق آن یک کتاب به دست خواننده‌ای می‌رسد که واقعاً به دنبال آن بوده است.



[جامعهٔ ایرانی]

انسان‌ها در طول سفر زندگی خود منزل‌های متنوعی را تجربه خواهند کرد و این تجارب باعث رشد روانی، روحی و عاطفی افراد می‌گردد و این رشد لازمهٔ افزایش کارایی افراد جهت رویارویی با مسائل مختلف زندگی است. بخشی از منزل‌های سفر کمال، جبری است و بخشی اختیاری، سن و تحولات مرتبط با آن جزو بخش‌های اجباری سفر می‌باشد. بر اساس نظرات مختلف روان‌کاوان و روان‌شناسان گذرهای سنی همگی برای انسان منشأ اثراتی ماندگارند که گذر موفق از آن‌ها تضمینی محکم برای ادامه روند و ایجاد موفقیت در مراحل بعدی خواهد بود. اما مهمترین گذری که در حوزهٔ روان‌کاوی یونگ به عنوان مرحلهٔ بنیادی از آن یاد می‌شود گذر میان‌سالی است، چون در این بخش زندگی نظام‌انگیزی انسان به شدت منقلب می‌شود و انسان دچار سردرگمی و افراط و تفریط‌های غریبی می‌گردد که بی‌خبری از طبیعت آن می‌تواند بسیار مخرب باشد و از

سوی دیگر آگاهی از آن می‌تواند به شدت در روح‌افزا شدن زندگی مؤثر باشد. قطعاً با نگاهی ساده به زندگی شخصی خود و دیگران فراوان کسانی را دیده‌ایم که در سنین میان‌سالی یا دچار هیجان جبران شده‌اند و به همین علت قصد آن دارند تا احساس زیان و عقب‌ماندگی خود در زندگی را خیلی سریع با یادگیری زبان جدید، ادامه تحصیلات، رسیدگی به خود، ورزش و غیره جبران نمایند و یا شاید احساس می‌کنند دیگر کار از کار گذشته است و بهتر است به روزمرگی خود بپردازند و منتظر فرشته مرگ باشند.

حال آن که هیچ کدام از این انتخاب‌ها ما را به سوی رستگاری رهنمون نمی‌شوند. تنها راه آن است که معنای عمیق میان‌سالی را درک کنیم و با آن رابطه‌ای سالم و غنی برقرار نماییم. اما متأسفانه تحولات اجتماعی عصر حاضر ما را از منابع غنی تجارت گذشتگان جدا کرده است و ما کمتر پیران خود (دایی، عمو، پدر، پدربزرگ و خاله، عمه و مادربزرگ) را می‌بینیم و از مسیر رشد فردیت آن‌ها بی‌خبریم و قطعاً در این مقطع سفر اگر مواظب نباشیم تاوان این بی‌خبری را به گزاف خواهیم پرداخت. از سوی دیگر شاید تجارب آن‌ها به تنهایی راهگشای ما نباشد، چون شخصیت‌ها و موقعیت‌ها با هم تفاوت دارند. اما متون روان‌کاوی مبتنی بر کهن‌الگوها می‌تواند سبد جامعی از موقعیت‌ها و شخصیت‌ها را به ما ارائه دهد تا ما با انطباق مفید خود با یکی از مدل‌های تجربه شده بشر در طول تاریخ راه مناسب خویش را بیابیم و با درک کهن‌الگوهای رایج اجتماعی و فرهنگی خود آن‌ها را بومی‌سازی کنیم و از آن بهره‌ر مؤثر ببریم.

اما آنچه که در اکثر قالب‌های انسان‌شناسی کمتر به دقت

تحلیل و بررسی شده است و این کتاب گامی در جهت رفع این نقیصه می‌باشد این است که روان‌شناسی‌ها یا تقسیم‌بندی زن و مرد ندارند و یا تا همین حد جلو آمده‌اند. حال آن که روان‌کاوی یونگی هم مردان و زنان را جدا نموده و هم گذرهای سنی آن‌ها را به تفکیک مورد مذاقه و تحلیل قرار داده است. خوانندگان آثار یونگی اگر نگاهی به بازار کتاب ایران داشته باشند قطعاً مطلع هستند که کتاب انواع مردان و انواع زنان که در سال‌های اخیر به چاپ رسیده است توانسته این نیاز به شناخت تفکیکی را به خوبی پاسخگو باشد و انشالله این کتاب برای بانوان ما گام بزرگی خواهد بود تا به سلامت سفر خود را طی کنند و بدانند که خداوند منان در قرآن بی‌جهت برای آفرینش انسان به خود احسنت نگفته است. از سوی دیگر مردان آن را بخوانند تا بدانند برای مادران و همسرانشان در طول سفر چه وقایعی رخ می‌دهد که آن‌ها می‌توانند با آگاهی از آن کمکی ویژه برای ایشان باشند و از همه مهم‌تر آن را بحرانی نبینند که باید از دستش گریخت بلکه موهبتی ببینند که باید برایش آغوش گشود.

امید است این کتاب گامی باشد در جهت تحکیم شخصیت بانوان که به واقع ستونی هستند بزرگ برای تحکیم خانواده و جامعه سالم.

انشاءالله

سید سهیل رضایی

چگونه در میان سالی شاداب باشیم؟

■ دیباچه

بیشتر بانوانی که می‌شناسم با رسیدن به سن پنجاه سالگی به جای این که سن خود را انکار کنند، این واقعه را جشن می‌گیرند. شاید روزی برای مادران آن‌ها رسیدن به سن پنجاه سالگی به معنای قرار گرفتن در سرازیری و پایین آمدن از اوج قله بوده است، اما امروزه پنجاه سالگی، زمان گردهمایی دوستانی است که با هم در حال عبور از این مرحله زیبا هستند و آن را به جشنی پر سرور تبدیل می‌کنند. برای برخی بانوان، این زمان زمان شادمانی، سرور و پایکوبی است و برای بعضی دیگر زمان گرایش به سوی معنویت و عزت‌گزینی. بیشتر بانوان در پنجاه سالگی، با این که اندیشیدن به میان‌سالی کمی افکار آن‌ها را مشغول کرده است، اما هنوز هم احساس جوانی و شادابی می‌کنند. بانوانی که به این سن می‌رسند، اطلاع‌چندانی از این که برای آن‌ها چه پیش خواهد آمد یا انرژی‌های بالقوه یا نسبی چیست یا با آن چه کاری می‌شود کرد، ندارند و نمی‌دانند در آستانه تغییراتی هستند که موجب می‌شود بیش از هر زمان دیگری در زندگی، فقط خودشان باشند.

به همین دلیل کتاب «الهه‌ها در بانوان میان‌سال» را نوشتم تا به درک بانوان از این جوش و خروش درونی کمک کند. سرچشمهٔ این احساسات، کهن‌الگوهای درونی و الهه‌هایی هستند که الگوهای انرژی را در روان ما تعیین می‌کنند؛ به این معنی که خلق و خو و هر کدام از رفتارهای بارز ما به یکی از این الهه‌ها مربوط می‌شود. در نتیجه ما با شناسایی الهه‌ها خودآگاه‌تر شده و می‌توانیم منابع معنویت، خرد، همدردی و عمل را در خود پیدا کنیم و با فعال کردن و پرورش آن‌ها، به انرژی فراوانی دست یابیم که موجب معنا یافتن زندگی و اصالت بیشتری در وجود ما خواهد شد.

بعد از پنجاه سالگی یا بعد از یائسگی، هر بانویی از خطی فرضی عبور می‌کند و وارد دوران سوم زندگی خود می‌شود که مانند ورود به سرزمینی ناشناخته است. متأسفانه در این اجتماع پدرسالاری که گرایشی متمایل به جوان‌نمایی دارد، پیر شدن به معنای نامرئی شدن و بی‌اهمیت شدن است. ولی از دیدگاه من این امکان وجود دارد که این مرحلهٔ سوم از زندگی موجب سیر تکاملی شود که یک بانو بتواند آنچه را عمیقاً هست محقق و ابراز کند. در سال‌های فعالیت پس از پنجاه سالگی، بانوان می‌توانند به جای این که به فرد کم‌اهمیتی تبدیل شوند، بیش از هر زمان دیگری خود را در جهان آشکار کنند و با گسترش زندگی درونی و پیگیری علاقمندی‌های خلاقانهٔ خویش، نقش تأثیرگذاری خود را در خانواده ایفا کنند. بانوانی که در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ در دوران سوم زندگی یعنی در سن یائسگی به سر می‌بردند و در دوران زاد و ولد بعد از جنگ جهانی، بانوان جوانی به شمار می‌آمدند، با پافشاری

بر روی خواسته‌های خود برای دستیابی به امکانات جدید و ارائه تصویری نو از یک بانو، با محدودیت‌های سابق مبارزه کردند و توانستند موجب تغییراتی شوند که پیش‌بینی می‌کنم این حرکت در نهایت منجر به عوض شدن معنای پیرزن شود. این کتاب به چند دلیل نوشته شد؛ نخست آنکه کلمهٔ پیر را به معنای واقعی خود که در گذشته‌های دور مورد استفاده قرار می‌گرفت، برگردانم و آن را از اطلاق به مفهوم عجزهٔ امروزی دربیآورم، دیگر آن که دوران سوم زندگی را برای دوستان عزیز توضیح دهم و آن‌ها را با کهن‌الگوهایی که باعث ایجاد انرژی و راهیابی می‌شود، آشنا کنم. باز هم تأکید می‌کنم که سن بعد از یائسگی سنی است که شما بیشتر تکامل یافته و می‌توانید مهم‌تر شوید؛ چنان که در آداب و سنن بومیان آمریکا نیز بانوی ۵۲ ساله را یک بانوی کاملاً رشد کرده و به تکامل رسیده می‌شناسند.

یائسگی

رسیدن به سن پنجاه سالگی، الزاماً ارتباطی به یائسه شدن ندارد. یائسه شدن یک امر بسیار خصوصی است. یائسگی، بین چهل و پنج تا پنجاه و پنج سالگی اتفاق می‌افتد که بیشتر بانوان در همان پنجاه سالگی با آن روبرو می‌شوند. به‌طور معمول بانوان وقتی متوجه یائسگی خود می‌شوند که حدود یک سال عادت ماهانه نداشته باشند. ولی از آنجا که بیشتر بانوان در زمانی که به دوران یائسگی نزدیک می‌شوند، عادات ماهانهٔ نامنظمی پیدا می‌کنند، تشخیص این موضوع کمی برای آن‌ها مشکل می‌شود. رژیم‌های هورمونی نیز ممکن است در به تأخیر افتادن یائسگی

تأثیرگذار باشد. همچنین جراحی تخمدان یا شیمی‌درمانی احتمال دارد به‌طور موقت موجب توقف عادات ماهانه شود که واکنشی است طبیعی و هیچ ربطی به یائسگی ندارد. نکتهٔ دیگر این که احساسات بانوان در آستانهٔ دوران یائسگی متفاوت است. بعضی به دلیل آن که دیگر نخواهند توانست بچه‌دار شوند عزا می‌گیرند، برخی احساس می‌کنند از بچه‌دار شدن خلاص شده‌اند، عده‌ای نگران دگرگونی در زندگی خود هستند و برخی دیگر آرزوی این دگرگونی را دارند. گاهی یائسگی با احساس ناراحتی فیزیکی و روانی همراه است، به همین دلیل بیشتر بانوان دوره یائسگی را جشن نمی‌گیرند. لازم به یادآوری است که برخورد دیگران به خصوص همسر در این دوران می‌تواند نقش بزرگی در کاهش ناراحتی‌های یک بانو داشته باشد. بر خلاف تصور عمومی، ضرورتی ندارد یائسگی این چنین باشد. فرهنگ‌هایی بوده و هنوز هم هست که در آن‌ها یک بانو با یائسه شدن، به مقام و منزلتی باعزت دست می‌یابد. این مقام و منزلت در فرهنگ‌هایی گنجانده شده است که بانوان و طبیعت را انعکاسی از یکدیگر می‌دانند. برای مثال در آیین و سنن بسیاری از قبایل بومی آمریکایی (سرخپوستان)، نخستین قاعدگی (آغاز عادات ماهانه) و یائسگی (پایان عادات ماهانه) را چرخه‌ای از رازهای خونین می‌نامند و تغییری شگفت‌انگیز به حساب می‌آورند.

در دوران باستان و سنت‌های بومی، هنگامی که یک دختر برای اولین بار عادت ماهانه می‌شود، وارد مرحلهٔ پیش از مادری شده که به هلال ماه تشبیه شده است. دختر در این مرحله همانند هلال ماه نو، نازک و زیباست و چندان نورانی نیست

(توان باروری ندارد). این مرحله که طی مراسمی جشن گرفته می‌شود، موقعیت جدید وی را اعلام می‌کند. این عادات ماهانه در دختر ادامه خواهد داشت تا زمانی که بارور شود. در این مرحله او همانند قرص کامل ماه در اواسط ماه، پر نور است و مثل ماه شب چهارده می‌درخشد (بانویی که قدرت باروری دارد). در مرحله آخر وقتی قدرت باروری خود را از دست داد، باز هم هلالی بیش نیست. ممکن است زیبایی هلال اول ماه را نداشته باشد ولی گرمای بیشتری دارد (میان‌سالی). حال می‌توان پرسید آیا کائنات می‌خواسته‌اند که دختر را در مقام ماه قرار دهند؟ چه هلال ماه باشد و چه قرص کامل ماه، می‌دانیم که تنها یک سوی کره ماه دیده می‌شود. حال می‌بینیم که چرخش ماه به دور زمین و یا فصول باروری زمین، چیزهایی است که می‌توان به راحتی روند رشد در بدن یک بانو را به آن تشبیه کرد.

گفته می‌شود در زمان باروری، عادات ماهانه به این دلیل قطع می‌شود که مادر بتواند از خون خویش، جنین را در رحم خود پرورش دهد. بعد از به دنیا آمدن نوزاد، عادت ماهانه به حالت پیش از بارداری برمی‌گردد تا زمانی که وی دوباره باردار شود. این روند تا زمان یائسگی و ورود او به دوران سوم زندگی‌اش ادامه خواهد داشت که در این زمان عادت ماهانه برای همیشه قطع می‌شود. در این مرحله یک بانو خون را برای پرورش جنینی در درون خود نگه نمی‌دارد، بلکه از آن برای پرورش و تکامل خرد و دانش خود استفاده کرده و دیگران را در آن سهیم می‌کند. در گروه‌های متعددی از بومیان آمریکا، بانوان یائسه این امکان را می‌یافتند که در گروه مادر بزرگ‌ها عضو شوند.

لازم بود سایر افراد قبیله را در عقل و دانش و یافته‌های خود از زندگی سهیم کنند. آن‌ها معتقد بودند این دانش به دست آمده، سرمایه‌ای است که باید همه از آن بهره‌مند شوند که این خود نشان‌دهنده مقام والای یک بانو در دوران یائسگی است.

دوران سه‌گانه زندگی یک بانو

به این ترتیب به نظر می‌رسد می‌توان زندگی یک بانو را به سه دوره تقسیم کرد: دختری، مادری و میان‌سالی. ولی از آنجا که این تقسیم‌بندی هیچ ربطی به بچه‌دار شدن یا نشدن ندارد، بهتر است این سه مرحله را چنین نام‌گذاری کنیم: بانوی جوان، بانوی بالغ و بانوی خردمند. در مرحله اول، یک بانو بدون داشتن تعهد، طعم زندگی را می‌چشد. مانند تحصیلات و تغییر شغل. در مرحله دوم، بانوی بالغ، که آماده ورود به مرحله مادری است، ولی الزام و دلیلی بر بچه‌دار شدن نیست، بانوان متعهد می‌شوند و از طریق این تعهدات و پرورش آن‌ها، خود را به کمال می‌رسانند. این تعهدات ممکن است شخصی، شغلی، هنری، خانوادگی یا هر چیزی باشند که برای آن‌ها اهمیت دارد. در این مرحله، یک بانوی بالغ ممکن است از نظر بیولوژیکی ده‌ها سال در مرحله مادری باقی بماند، بدون آن که مادر شود. ولی از آنجا که از نظر بیولوژیکی این توانایی وجود دارد، کلمه (مادر) توجیه مناسبی برای این دوران از زندگی یک بانو است. فرزندان و سایر تعهدات پر معنا خیلی بیشتر از آنچه که بانوان گمان می‌کنند، نیاز به تلاش و از خودگذشتگی دارند؛ همچنین با شادی و رنج همراه هستند و موجب رشد و خلاقیت