

به نام خدا

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۹	شیوه استفاده از این کتاب
۱۲	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۱۳	راهنمای تخیل فعال: خط زندگی
۲۰	پرسش‌هایی برای تعمق
۲۱	تمرین نوشتنی
۲۱	رؤیاها: شروع کار
۲۳	یک جدایی از زنانگی و هم‌ذات‌پنداری با مردانگی
۲۹	دختران پدر
۳۲	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق: شما و مادرتان
۳۳	تمرینات نوشتنی
۳۳	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق: شما و پدرتان
۳۵	تمرینات نوشتنی
۳۶	شخصیت‌های رؤیا

۳۷	دو جاده امتحانات
۴۲	سایکی و اروس
۴۸	متحدان
۴۹	مخالفان
۵۳	تمرین متحد
۵۴	تمرین مخالف
۵۵	تخیل فعال: متحد
۵۶	تمرین نوشتنی: متحد
۵۶	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۵۷	فهرست افتخارات
۵۸	تمرین نوشتنی: مخالف
۵۸	معانی رؤیا
۶۱	سه تشریف و هبوط
۶۶	هبوط در میان سالی
۶۹	اسطوره دیمیترا و پرسفون
۷۴	هبوط اینانا
۸۲	تخیل فعال: هبوط
۸۸	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۸۸	تمرین نوشتنی
۸۸	آیین قطع عضو: بسته آسیب روانی
۹۰	تمرین جسد
۹۱	تعبیر رؤیا
۹۳	چهار نیاز شدید پیوستن دوباره به زنانگی
۹۶	شکاف جسم / روح

۹۸	زن و خلاقیت
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	تصاویر کهن‌الگویی رؤیا
پنج شفای شکاف میان مادر و دختر	
۱۱۹	زن به‌عنوان اسطوره‌ساز
۱۲۲	بازپس‌گیری تاریکی
۱۲۳	وظایف مربوط به شفای طبیعت زنانه
۱۲۹	آیین شفای شکاف بین مادر و دختر
۱۳۲	تخیل فعال: شجره خونی مؤنث
۱۳۶	آیین‌های رؤیا
۱۴۰	
شش شفای مردانگی زخمی	
۱۴۳	شخصیت‌های مردانه رؤیا
۱۴۷	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۱۵۳	تخیل فعال: حامی درون
۱۵۴	فعالیت هنری: سپر محافظ
۱۵۶	فعالیت هنری: کولاژ مردان مهم زندگی
۱۵۶	جدول ویژگی‌های زنانه و مردانه
۱۵۷	گروه‌های رؤیا
۱۶۱	
هفت ازدواج مقدس	
۱۶۳	گاوین و لیدی راگنل
۱۶۶	

۱۷۰	آیین دایره سنگها
۱۷۳	فعالیت هنری: نقابها
۱۷۵	آیین ازدواج مقدس
۱۸۰	رؤیاها

۱۸۳	هشت نتیجه گیری
۱۸۴	پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق
۱۸۶	تمرین نوشتنی: افسانه شخصی شما
۱۹۰	تخیل فعال: ماندالا

مقدمه

وظیفه زن امروزی شفای زخم و شکاف زنانگی است که در اعماق وجود خود او و فرهنگ جامعه وجود دارد.
— مورین مورداک، سفر قهرمانی زن

بیشتر عمر ما در راه درک معنای زندگی صرف می‌شود. وقتی داستان زندگی خود را تعریف می‌کنیم، از این صحبت می‌کنیم که کجا و چگونه بزرگ شده‌ایم، والدین ما چه کسانی بوده‌اند، اشخاص مهم چه تأثیری در زندگی ما گذاشته‌اند، با چه چالش‌ها و موانعی روبه‌رو شده‌ایم، چگونه با پیروزی و شکست مواجه شده‌ایم. به عبارتی ما در جست‌وجوی معنا هستیم. داستانی که از ماجراهای زندگی برای خود و دیگران تعریف می‌کنیم به ما احساس هویت می‌بخشد و کمک می‌کند تا زندگی خود را به شیوه‌ای سامان دهیم که معنا و جهت داشته باشد.

در سنین بزرگسالی در جست‌وجوی نقشه‌ها یا رهنمودهایی هستیم که در مورد رشد و پیشرفت در مراحل گوناگون زندگی، سرنخی به ما بدهد. می‌خواهیم بدانیم رویدادهای اوایل دوران کودکی و نوجوانی، بر انتخاب‌های دوران بزرگسالی، میان‌سالی و سالخوردگی ما چه تأثیری گذاشته است. در اطراف خود آموزگاران را جست‌وجو می‌کنیم که آگاهانه سفر زندگی خود را طی می‌کنند. درون جامعه خود به دنبال حسی از تعلق هستیم. درباره هدف و مقصد خود فکر می‌کنیم و می‌خواهیم بدانیم چطور در تصویر بزرگ‌تر حیات می‌گنجیم و آیا اصلاً تصویر بزرگ‌تری 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 اسطوره‌شناسی به‌طور سنتی در آن کاربرد دارد. برخی از آن مفاهیم عبارت‌اند از:

معنا: میل به درک و فهم دنیای طبیعی به شیوه‌ای با مفهوم؛
نقشه: جست‌وجوی مسیری علامت‌گذاری شده در طول دوره‌های پی‌درپی حیات بشر؛
قبیله: نیاز به ایجاد امنیت و برقراری رابطه در میان افراد یک جامعه؛
جایگاه: آرزوی دانستن نقش خویش 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. تنها عمق 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 کسب خرد و بصیرت، اهمیت بسیاری دارد و لازم است برای درک امکانات موجود به بررسی الگوهای اسطوره‌های باستان بپردازیم.

الگوی اسطوره‌ای که در این کتاب بررسی می‌شود سفر قهرمانی زن، یعنی جست‌وجوی شفای زخم عمیق طبیعت زنانه در سطح شخصی، فرهنگی و روحی است. زنان برای کامل شدن و جذب تمام بخش‌های طبیعت خود راهی سفری روحی-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 تجارب پیش می‌رود و هر یک از این تجارب، دارای سه مرحله جدایی/مصیبت - روند یادگیری/بازگشت است. - لیندا سوزمان^۱

در سال ۱۹۹۰، کتاب سفر قهرمانی زن را برای توصیف مراحل تجربه زنان از این جست‌وجوی اسطوره‌ای نوشتم. سال‌های زیادی از عمر خود را 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 هزاران نامه از زنان و حتی برخی مردان از سراسر جهان دریافت کرده‌ام که برای آگاهانه سفر کردن، درخواست راهنمایی و هدایت داشته‌اند. دلیل نوشتن این کتاب همین است.

1. Linda Sussman

این سفر با جدایی اولیه از زنانگی آغاز می‌شود، به طوری که زن قهرمان از مادر خود جدا شده و به جست‌وجوی مهارت‌ها و متحدانی برمی‌آید که به او کمک کنند تا جایگاه خویش را در محیط رقابتی تولیدمحور پیدا کند. او زره خود را می‌پوشد، شمشیر را برمی‌دارد، سریع‌ترین سمند خود را انتخاب می‌کند و به میدان نبرد می‌رود. در مسیر خود از جاده‌آزمون‌های متعدد و دشوار می‌گذرد و در طی راه با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود تا بر افسانه‌های وابستگی و کوچک‌شمردن غلبه کند، عشق رمانتیک را پشت سر بگذارد و ضمن تلاش برای کسب تاج موهوم موفقیت - یعنی مدرک بالاتر دانشگاهی، مقام و منصب اداری یا تجاری، رابطه، پول و قدرت سیاسی - که از سوی فرهنگ جامعه وعده داده شده، بر این توهمات فائق آید.

پس از کسب موفقیت در دنیای مردان یا زخمی و خون‌آلود شدن در تلاش برای کسب این موفقیت، زن قهرمان احساس عمیقی از خشکی روحی را تجربه می‌کند. او به هر چه که خواسته رسیده و دنبال هر مانع دیگری گشته تا از روی آن بپرد، به دنبال مقام و رابطه بعدی رفته و تک‌تک لحظات زندگی خود را با «انجام دادن» پر کرده است و حالا کم‌کم می‌پرسد «همه این‌ها به چه درد می‌خورد؟ من به هر چه خواسته‌ام رسیده‌ام و حالا احساس پوچی می‌کنم. چه چیزی را از دست داده‌ام؟ چه چیزی را گم کرده‌ام؟» در حقیقت آنچه او گم کرده، رابطه عمیق با خودش است.

در بخش بعدی سفر، زن قهرمان وارد مراحل تشریف و هبوط به قلمرو الهه می‌شود تا اعماق روح زنانه گمشده خود را بازیابد. این مرحله ممکن است شامل دوره‌ظاهراً بی‌پایانی از سرگردانی، اندوه و خشم، جست‌وجوی قطعات گمشده خود و ملاقات با زنانگی درون باشد. این مرحله ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد. ممکن است در مورد بسیاری از افراد، شامل دوره‌ای از انزوای عمدی (دوره‌ای از سکوت) باشد که طی آن زن یاد می‌گیرد 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

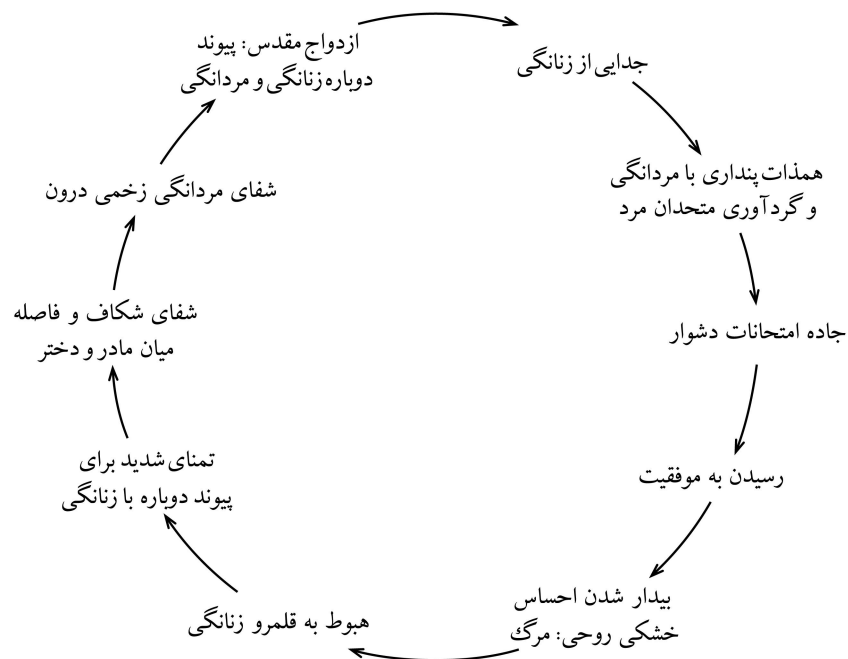
شفا دهد. این همان زخمی است که با طرد اولیه زنانگی رخ داده است. این شفا ممکن است شامل شفای رابطه زن و مادر شخصی او نیز بشود یا نشود. اما به هر حال وقتی زن کم کم پرورش جسم و روح خود را آغاز می کند و احساسات، شهود، جنسیت، خلاقیت و قوه طنز خود را بازپس می گیرد، شفا در درون او آغاز خواهد شد.

آن گاه زن کم کم بخش های طرد شده و زخمی طبیعت مردانه خود را نیز تشخیص می دهد و سرانجام یاد می گیرد تمام جوانب وجود خود را جذب و متعادل کند. زن قهرمان در این روند، به جنگجوی معنوی تبدیل می شود. او باید هنر ظریف تعادل را یاد بگیرد و در رابطه با جذب و ادغام آرام و نامحسوس وجوه زنانه و مردانه وجود خود، صبور باشد. ابتدا مشتاق از دست دادن زنانگی و پیوستن و یکی شدن با مردانگی است، اما وقتی این کار را انجام داد، کم کم درمی یابد که این امر نه پاسخ و نه پایان کار اوست. آنچه را که طی سفر قهرمانی یاد می گیرد نه باید دور بیندازد و نه رها کند؛ بلکه باید بیاموزد که مهارت ها و موفقیت هایی را که به سختی به دست آورده، نه به عنوان هدف بلکه به عنوان بخشی از کل سفر ببیند. آن گاه کم کم از این مهارت ها در جهت کار به سمت جست و جویی بزرگ تر استفاده خواهد کرد و این جست و جوی بزرگ تر، همان آوردن نور آگاهی برای دیگران به منظور حفظ تعادل زندگی بر روی زمین است.

این سفر، مثل سفری که جوزف کمپبل در کتاب «قهرمان هزار چهره» ترسیم کرده، شرح دهنده روند رشد فردیت است. روند رشد فردیت عبارت است از روند مادام العمر تبدیل شدن به انسان کاملی که قرار است باشیم. این روند، ماهیت خاص فردی را آشکار می سازد. کمپبل این روند را از طریق افسانه قهرمان و مراحل سفر مرد (یا زنی) که توانسته بجنگد، از محرومیت های شخصی و تاریخی محلی خود بگذرد و به شکل انسانی جدید و نوظهور درآید توضیح می دهد. این قهرمان به دعوت ماجراجویی پاسخ می دهد، از مرزها می گذرد، وارد قلمروهای ناشناخته می شود، با متحدان یا راهنماهای

۶ سفر قهرمانی زن

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. او با 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 دیگران سهیم شود. 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 آیین‌ها همواره این بوده است که نمادهایی فراهم کنند تا روح انسان را در برابر خیال‌بافی‌های دائمی بشر که سعی می‌کنند او را عقب نگه دارند، به پیش ببرد. – جوزف کمپبل، اسطوره‌شناسی بدوی

داستان آشنا این است که سلحشوری می‌شود شاه دچار مشکل شده، شمشیر خود را تیز می‌کند، سوار اسب تیزیای خود می‌شود و به جست‌وجوی گنجی گمشده یا دانش لازم برای آباد کردن دوباره قلمرو پادشاهی می‌رود. او در طول راه به غول‌ها نیرنگ می‌زند، هیولاها را می‌کشد، گنج را می‌یابد و عاشق دختری زیبا می‌شود. او با تاج موفقیت به سوی قلمرو پادشاهی برمی‌گردد، شاه را خوشحال می‌کند و اگر خوش شانس باشد، پیش از این‌که دوباره راهی سفری دیگر برای کشتن هیولایی دیگر شود، تعطیلات آخر هفته‌ای را با بانوی زیبای خود سپری می‌کند. انواع گوناگون این الگوی سفر قهرمانی را مردان و زنان بی‌شمار تمام فرهنگ‌ها در زندگی خود نشان داده‌اند و این الگو به عنوان طرح اولیه فیلمنامه‌نویسان و رمان‌نویسان مورد استفاده قرار گرفته تا به زندگی شخصیت‌های داستان خود معنا ببخشند. اما این الگو به اندازه کافی سفر قهرمانی زن را توصیف نمی‌کند، زیرا وظیفه زنان در حال حاضر این است که زخم عمیق زنانگی درون خود و درون فرهنگ جامعه را شفا ببخشند.

من نمونه زنی هستم که اصطلاحاً «دختر پدر» نامیده شده؛ به معنای زنی که عمدتاً با پدر خود هم‌ذات‌پنداری کرده و بیشتر اوقات مادر را طرد کرده؛ زنی که در پی جلب توجه و تأیید نه تنها پدر خود بلکه کل فرهنگ مردانه 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 محیطی سیاره ما انجام داده می‌ترسند. حرکت در این مراحل یک حرکت خطی نیست بلکه چرخه‌ای است و به احتمال قوی در طول عمر شخص بارها تکرار خواهد شد. به علاوه فرد ممکن است خود را در آن واحد در حال کار روی چند مرحله 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 عمیق مراحل سفر قهرمانی، باید به تعاریف متغیر قهرمانی و این که افسانه‌های فرهنگی چه اثری بر درک و برداشت ما از خود به عنوان زن گذاشته‌اند، بپردازیم. نقش زن قهرمان به معنی انجام کارهای بزرگ به بهای به خطر انداختن سلامت، امنیت و روابط خود بوده است (ژاندارک و فلورانس نایتینگل را در نظر بگیرید). زنانی که می‌توانستند «هرکاری» را انجام دهند و «برای همه مردم همه چیز باشند»، ستایش و تحسین می‌شدند؛ حتی اگر پاداش اقتصادی نمی‌گرفتند. تمرکز آن‌ها روی انجام وظیفه و خدمت بود؛ هرچه بیشتر کار می‌کردند و تعداد بیشتری از وظایف نوشته شده در فهرست خود را خط می‌زدند، احساس می‌کردند ارزش بیشتری به دست آورده‌اند. الگوی زن خوش‌لباسی که با مهارت 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

۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ میلادی شد. زنی که از عهده این کارها بر نمی‌آمد و این تأیید بیرونی و موفقیت را کسب نمی‌کرد اغلب اوقات عمیقاً احساس گمگشتگی و حتی شکست می‌کرد.

افسانه حقارت و وابستگی زنان در دهه پنجاه و اوایل دهه شصت میلادی جای خود را به افسانه آبرزن دهه‌های هشتاد و نود داد. زنانی که در پی کسب برابری سیاسی، اقتصادی و روحی با مردان در دانشگاه‌ها، شرکت‌های تجاری و خانه بودند ابتدا از موفقیت‌های روزمره خود احساس خوشحالی می‌کردند؛ اما در پایان، از ته دل احساس خستگی و فرسودگی می‌کردند. خستگی مفرط و طلاق باعث صدمه به سلامت این زنان شد و مبارزه برای کسب موفقیت فردی نیز جاذبه خود را از دست داد. با این تغییر، تعریف قهرمانی هم نیازمند دگرگونی شد - از تلاش برای پاسخگویی به خواسته‌های انواع صدهای بیرونی تا یادگیری متعادل ساختن زندگی شخصی، خانوادگی و حرفه‌ای خود و گوش سپردن به صدای سکوت درونی.

شیوه استفاده از این کتاب

این دفتر تمرین بدین منظور نوشته شده که شما را در مراحل مختلف سفر قهرمانی زن هدایت کند. کار این کتاب خیلی شبیه به کارگاه‌های آموزشی است که با زنان در تمام سنین، از سیزده ساله تا هشتادوشش ساله، در سرتاسر آمریکای شمالی برگزار کرده‌ام. این کتاب را می‌توانید با گروهی از زنان یا در تنهایی خود استفاده کنید. ما با هم تک‌تک مراحل سفر را بررسی خواهیم کرد و به آن دسته از افسانه‌ها و قصه‌های پریان که به این مراحل مربوط می‌شوند نگاهی خواهیم انداخت. فصل‌های کتاب شامل پرسش‌هایی هستند که شما به عنوان یک زن در رابطه با رشد خود می‌توانید به آن‌ها پاسخ دهید؛ همچنین تخیل فعال، تمرین‌های نوشتنی و کارهای هنری را دربر می‌گیرند که شفافیت و درک بیشتری را با سفر شما همراه می‌سازند.

برای این کار می‌توانید دفترچه یادداشت مخصوصی را در نظر بگیرید که نوشته‌ها و تمرین‌های هنری خود را در آن انجام دهید و رؤیاهای 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. در 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. با آهنگ گام‌های خود آن‌ها را انجام دهید و زمانی را انتخاب کنید که کسی یا 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، رؤیاها و بینش‌های بیشتر را برمی‌انگیزد. 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 چرخه‌ای است و حرکت در تمرین‌های کتاب نیز چرخه‌ای است. بسیاری از مسائل در سطوح مختلف در سراسر کتاب مورد بررسی دقیق قرار خواهد گرفت.

می‌توانید تمرین‌ها را به ترتیب و پشت سرهم انجام دهید، یا ابتدا تمرین‌های هر فصلی را که بیش از همه به طرف آن کشش دارید یا به شدت در برابر آن مقاومت می‌ورزید، انجام دهید. به علاوه پیشنهاداتی نیز در رابطه با آیین‌هایی که قصد دارید برای تعمیق روند سفر خود 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

بریزید یا از آن محیط، بیرون بروید و قدم بزنید. 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.

«بیداری، مستلزم این است که زن آگاهانه پاسخ دهد، دعوت به آفرینش دوباره خود را بپذیرد و بدون توجه به این‌که چقدر ترسیده یا خود را بی‌کفایت احساس می‌کند، چالش را بپذیرد. زیرا نه تنها شنیدن هر بانگ، بیداری می‌طلبد بلکه نیاز دارد زن شهادت اعتماد کردن و تأیید کردن آن بانگ و دعوت را هرجا که مطرح شد، هرجا که او را بُرد و هر چقدر که شیوه زندگی در دنیا او را به چالش کشید، پیدا کند.»
کاتلین نوبل^۱

ممکن است بخواهید دیدگاه‌های 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.

رؤیاهای شما نیز بخش ناگسستنی سفر شما هستند و به شما کمک می‌کنند تا افسانه شخصی خود را درک کنید. شما در رؤیاهای خود می‌توانید نظری به الگوهای افسانه‌ای بیندازید. لطفاً آن‌ها را یا بنویسید یا روی نوار ضبط کنید و به جزدی که در رابطه با داستان شما عرضه می‌کنند و به چالش‌های ناگزیری که از خود نشان می‌دهند تا از رشد روحی شما حمایت 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 قوه 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 آگاهی، آرزوها و دیدگاه‌های او را آشکار می‌سازد.

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

..... پرسش‌هایی برای نوشتن و تعمق

پاسخ به پرسش‌های زیر را در دفترچه یادداشت خود بنویسید. در 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 می‌کنید، آیا می‌توانید جای خود را مشخص کنید؟ آیا همزمان در چند مرحله هستید؟

..... راهنمای تخیل فعال: خط زندگی

پیش از شروع این تمرین و سایر تمرینات تخیل فعال این کتابچه راهنما، ضبط صوت یا ابزار لازم برای ثبت تصاویر پس از تکمیل تخیل فعال خود را آماده کنید. می‌توانید از دفترچه یادداشت روزانه یا کاغذ نقاشی، ماژیک، مداد شمعی، پاستل یا قلم و همچنین از موسیقی‌های ملایم و آرام‌بخشی چون جیمنوسفر^۱: آواز رز، اثر جوردن دلا سیرا استفاده کنید.

در این تمرین، نگاهی به رویدادهای دوران کودکی، نوجوانی و اوایل بزرگسالی خود می‌اندازید و می‌بینید که رابطه با بدن، ذهن و عواطف روح چطور روی سفر زندگی شما اثر گذاشته است. به خصوص توجه کنید که چه چیزهایی را نقاط قوت، مهارت‌ها، دستاوردها، موهبت‌ها و استعدادها، ذاتی خود دانسته‌اید.

از اینکه موقعیت شما در خانواده، چطور 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 چطور احساس شما را درباره خود تحت 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 چطور بود؟ آیا بیماری زودرس یا حادثه و تصادفی روی برداشت شما از خود اثر گذاشته است؟ جنسیت، فرهنگ و زمینه مذهبی شما چه تأثیری روی افسانه شخصی شما داشته است؟

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

1. Gymnosphere

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 حالی 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، شانه، بازوها و دست‌ها، گردن، صورت و موهای خود توجه کنید. موهای شما در بچگی 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 صداهای موجود در محیط اطراف خود توجه کنید. شاید همراه با خانواده هستید. مهم‌ترین افراد زندگی شما در این زمان چه کسانی هستند؟ خواهر، برادر، حیوان خانگی یا پدر بزرگ و مادر بزرگی دارید؟ کسانی که شما را همین‌طور که هستید ستایش می‌کنند چه کسانی هستند؟ از شیوه پاسخ دیگران به خود چه چیزی می‌فهمید؟

حالا از مهارت‌های خود در این مقطع زندگی آگاه شوید. چه کاری دارید 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؟ به‌عنوان یک دختر درباره خود چه احساسی دارید؟

رابطه شما با طبیعت، رؤیایها و شهود خود چیست؟ آیا با جهان روح رابطه دارید، آن را چطور تعریف می‌کنید: یک فرشته، خدا یا دوستی خیالی؟

تا آن‌جا که می‌توانید از خود در پنج سالگی یا زمان مهم دیگری در اوایل کودکی خود آگاه شوید. دقایقی توقف کنید. اکنون پنج سالگی را رها کنید و آرام‌آرام در زمان پیش بروید.

حالا به پاهای ده ساله خود نگاه کنید. ببینید در ده سالگی چه کفشی پوشیده‌اید. به رنگ و شکل آن‌ها توجه کنید. به بدن ده ساله خود توجه کنید: به پاها، سرین، لگن، سینه، پشت، شانه‌ها، بازوان و دست‌ها، گردن، صورت و موهای خود توجه کنید. موهای خود را در ده سالگی چطور درست کرده‌اید؟ چه لباسی پوشیده‌اید؟ چه مهارت‌های بدنی‌ای کسب می‌کنید؟ خود را چطور به چالش می‌کشید؟ در مورد قدرت و توان بدنی خود چه چیزی می‌فهمید؟ چه احساسی در مورد بدن خود دارید؟

حالا به محیط توجه کنید. رنگ‌ها، شکل‌ها، بوها، طعم‌ها و صداهای محیط اطراف شما چه هستند؟ افراد مهم زندگی شما کیست‌اند؟ دوستان شما چه کسانی هستند؟ روابط شما با همدیگر چگونه است؟ رابطه شما با والدین و خانواده چطور است؟

در این زمان چه احساسی درباره خود دارید؟ آیا اعتماد به نفس دارید یا خجالتی هستید؟ درون‌گرا هستید؟ بامزه هستید؟ از طرز رفتار دیگران با خود چه چیزی در مورد خود می‌فهمید؟

در این سن ذهن خود را چطور به چالش می‌کشید و چه چیزی دارید یاد می‌گیرید؟ رابطه شما با یادگیری، معلمان و خلاقیت خود چطور است؟ درباره چه چیزی کنجکاو هستید؟ چه چیزی را آرزو می‌کنید؟

رابطه شما با روح ... طبیعت ... و جامعه چطور است؟ آیا مطالعه مذهبی دارید یا در مورد آیین‌های روحی و معنوی مطالعه می‌کنید؟ این‌ها چطور شما را تغذیه می‌کنند؟ تا آن‌جا که می‌توانید از خویشتن ده ساله آگاه شوید. دقایقی

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 پاها، 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 کرده اید؟ مدل لباس شما چطور است؟ برای چه کسی خود را درست می کنید؟ به احساس خود نسبت به بدن خود توجه کنید: آیا دوره قاعدگی شما شروع شده است؟ درباره جنسیت نوظهور خود چه احساسی دارید؟

به محیط اطراف خود توجه کنید. رنگها، شکلها، بوها، طعمها و صداهای موجود در محیط اطراف شما چیست؟ به چه نوعی از موسیقی گوش می دهید؟ اکنون اشخاص مهم زندگی شما چه کسانی هستند؟ دوستان شما چه کسانی هستند؟ روابط شما با همدیگر چگونه است؟ وقت خود را چطور می گذرانید؟ رابطه شما با والدین و خانواده چطور است؟ ذهن خود را چطور به چالش می کشید؟ در مدرسه و بیرون مدرسه چه چیزی درباره خود یاد می گیرید؟ آیا شغلی دارید؟ چه چیزی در مورد پول یاد می گیرید؟

رابطه شما با معلمان، مربیان و صاحبان قدرت چطور است؟ رابطه شما با ورزش و خلاقیت خود چطور است؟ درباره 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 می کنند؟ شما چه چیز را در خود تحسین می کنید؟ رابطه شما با روح، طبیعت و شهود خود چطور است؟ چه چیزی در جامعه و جایگاه شما در آن برای شما اهمیت دارد؟