

خُرد خالص و جذاب بودن

برای زنان در نیمه دوم عمر

ژان شینودا بولن | ترجمه‌ی حمید رطبی

www.ketab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

۶۵۰۰۰ تومان



خرد خاص و جذاب بودن

نویسنده: ژان شینودا بولن

مترجم: حمید ربیعی

ویراستاران: دکتر آرا قبادیان / کیانوش کمانگر

طراح جلد: سید عبدالکریم موسوی

صفحه آرا: سیده زهرا بدالی

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (ایستاد به پاس فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۸۸-۰

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی با شماره‌های ۱-۸۸۵۱۱۱۱۱ تماس حاصل فرمایید.

www.bonyadonline.ir

[bonyadfarhangzendegi](https://t.me/bonyadfarhangzendegi)

[bonyadfarhangzendegi](https://t.me/bonyadfarhangzendegi)

سرشناسه

: بولن، جین شینودا

Bolen, Jean Shinoda

عنوان و نام پدیدآور

: خرد خاص و جذاب بودن برای زنان در نیمه دوم عمر / ژان شینودا بولن - ترجمه: حمید ربیعی

مشخصات نشر

: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری

: ۳۷۱ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: Goddesses in older women : archetypes in women over fifty, C2001.

موضوع

: خدایان مادینه

موضوع

: پیرزنان -- زندگی مذهبی

شناسه افزوده

: ربیعی، حمید، ۱۳۵۸ - مترجم

رده بندی کنگره

: BL۴۷۳/۵:۹ز۹۹ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی

: ۱۵۵/۶۷۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۵۰۲۸۹۸



۱۵	گفتار نویسنده
۲۱	مقدمه : جامعه ایرانی
۲۵	دوره
۲۷	یائسگی
۳۰	دوران سه‌گانه زمرگی یک زن
۳۳	چطور می‌توانید یک زن میان‌سال کامل و شاداب باشید
۳۵	انتخاب‌گر
۳۹	شناخت کهن‌الگوها؛ پرده‌برداران 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 به عنوان 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 با صفت
۸۴	چگونه متیس به نام خود وارد کنیم
۸۷	نمونه بانویی که مناسبات را وارد زندگی خود کرد
۹۰	فواید عملی ورود متیس به زندگی، در دوران میان‌سالی
۹۰	متیس به عنوان یک مشاور دانا
۹۰	تجربه خرد عملی و هوشمندانه
۹۲	الهه خرد عرفانی و معنوی
۹۲	سوفیای پنهان شده در انجیل
۹۲	سوفیا کهن‌الگوی خرد معنوی
۹۶	سوفیای عارف
۱۰۱	سوفیا به عنوان پیشوای معنوی
۱۰۳	رسالت مرحله سوم زندگی
۱۰۸	نیایش
۱۰۹	ازدواج و سوفیا
۱۱۱	سوفیا به عنوان 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 به عنوان یک ماما
۱۳۹	هکاته به عنوان واسطه دنیای ارواح و پدیده‌های فراوانی
۱۴۳	هکاته ، ج. وگری که از او وحشت داشتند
۱۴۸	هکاته ، روی ندلی ریاست «جلسه لحظات حقیقت»
۱۵۱	هستی‌الهی حدهات ، راقبه
۱۵۱	هستی‌الهی به عنوان آتشی در آتش
۱۵۳	آتش آتشدان هستیا
۱۵۵	اسطوره‌شناسی هستیا
۱۵۶	آیین پرستش هستیا
۱۵۷	الهه باکره
۱۵۸	مدیتیشن یا مراقبه
۱۶۰	فضای هستیا
۱۶۱	هستی‌الهی و شکینا
۱۶۱	ویژگی دوران سوم زندگی
۱۶۳	یک پیله خصوصی

۱۶۴	از گردهمایی درونی تا محفل درونی
۱۷۱	بخش دوم : او فراتر از ... فرزادگی است
۱۷۴	اسم او خشم است
۱۷۶	اسم او نشاط است
۱۷۷	اسم او دل رزی است
۱۷۸	آیا الهه گمشده‌ها، دارید؟
۱۸۰	الهه‌های خام تبدیل : اسم او خشونت است
۱۸۰	سخمت الهه شیر سرستان
۱۸۰	کالی خشمگین؛ الهه رزن گهندو
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؛ تعدیل‌کننده خشم بانوان
۱۹۹	«ارشکیگال» الهه «سومری»
۲۰۳	موریگان (مادر کلاغ)
۲۰۵	بانوان شیردل
۲۰۶	شیردل و بانوی فرزانه
۲۰۹	الهه‌های 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	افسانه‌ی اماتیراسو
۲۱۶	خنده‌ی 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، الهه‌ی دلسوزی چینی‌ها
۲۲۹	مریم باکره
۲۳۰	معنای عنوان الهه‌ی دوران مسیحیت
۲۳۲	حضرت مریم مقدس در مقام بازگشت الهه
۲۳۵	بانور، آ، دی
۲۳۷	میان‌سال دلسوز و مهربان
۲۴۱	بخش سوم : بخت الهه است که میان‌سال می‌شود
۲۴۱	مروری بر انواع زنان
۲۴۶	طبقه‌بندی و چگونگی حضور الهه‌ها در بانوان
۲۴۸	الهه‌های بکارت؛ سه نوع بانوی مستطاب که باز به ...
۲۴۹	الهه‌های آسیب‌پذیر؛ سه نوع بانویی که ننگی‌ان‌ها ...
۲۵۱	الهه‌ی کیمیاگر؛ تنها بانویی که قدرت تغییر در ...
۲۵۴	آرتیمیس الهه‌ی 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 می گیرد
۲۶۶	عقل و دانش هکاته و هستیا
۲۶۸	آتنا الهه عقل، دانش و هنرهای دستی
۲۶۸	رزم آ.ای، مبارز و بانوی هنرهای دستی
۲۷۱	تغییر و جد
۲۷۴	آتنا، میان سال
۲۷۷	دوران میان سالی زنی بازگشت آرامش برای آتنا
۲۷۸	آتنا، دیر شکفته
۲۸۰	هستیا الهه آتشدان و عید
۲۸۰	نگهدارنده گرمابخش کانون خانواده با بی بی نام و نشان
۲۸۴	هستیای میان سال
۲۸۵	هستیای دیر شکفته
۲۸۹	هرا، الهه ازدواج
۲۸۹	کهن الگوی تعهد، وفاداری و همسری
۲۹۰	هرا، میان سال
۲۹۶	هرا، دیر شکفته
۲۹۸	دیمیترا، الهه دانه
۲۹۸	کهن الگوی مادری
۳۰۰	دیمیترا، میان سال
۳۰۲	دیمیترا بر سر سه راهی
۳۰۴	هکاته، هستیا، سخمت یاری گران دیمیترا برای ...
۳۰۶	دیمیترا، دیر شکفته

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	او ۱۰ یث میان سال
۳۲۵	او ۱۰ یث دیرشکفته
۳۲۹	بخش چهارم × او یک محفل است
۳۳۱	محافل بانوان ۱۰
۳۳۴	پیشگامان مه ۱۰ بانوان دانا
۳۳۹	افزودن خرد بومی به مه ۱۰ حل
۳۴۲	میزگرد بانوان و موج سوم، حق زنانه
۳۴۲	موج اول : بانوان طرفدار حق رای
۳۴۴	موج دوم : بانوان طرفدار آزادی فردی، اجتماعی
۳۴۶	موج سوم : معنویت زنانه
۳۵۱	محافل بانوان دانا
۳۵۳	جنبش بانوان دانا : معنویت و فعالیت
۳۵۶	بانوان میان سال 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

[مشرقیان 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 کودکی 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 یونگ 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 کهن الگویی کردم زیرا به‌عنوان یک تحلیل‌گر یونگی برایم قابل تامل و تفکر بودند. همچنین، می‌دیدم که چگونه فرهنگ می‌تواند تعیین کند چه کهن‌الگوهایی مورد توجه قرار گیرند و چه کهن‌الگوها 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. اینجا 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 زاویه‌اندک 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 قصه‌گو هستم و به‌عنوان یک روان‌شناس و تحلیل‌گر یونگی یک شنونده قصه. این نقش‌ها نیاز به رشد توسعه مهارت تصور نمودن خود در جای دیگران دارد. بودن در جای دیگر، احترام 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 سال بعد چگونه است؟ یا هشتاد و چهار ساله بودن؟ یا دارای جنسیت مخالف، یا از نژاد، دین یا طبقه اجتماعی دیگری بودن؟ حتی در آن زمان 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 شخصی من 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 خوانندگانم در زمینه درک روان‌شناسانه همدلانه رشد پیدا کنند، به این معنا که بتوانند خود را جای دیگران بکارند، رشد پیدا کنند. زیرا که این موضوع باعث ایجاد شناخت می‌شود، نه فقط در قبال دیگران بلکه در قبال خودمان. همان‌طور که هر افسانه یا اسطوره معمولاً یک بازیگر اصلی دارد که در اوج بحرانی تصمیم‌های اصلی را می‌گیرد، زندگی ما نیز همین‌گونه است. در «هزار و یک شب»، شهرزاد محکوم به سرنوشتی بود که بانمان پیش از او به آن دچار شده بودند. او توسط شهریار یا حاکم، عنوان 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 ادامه داد، یک روز دیگر به زندگی ادامه می‌داد. او در واقع پاسخی خلاقانه برای چیزی یافته بود که دیگران آن را سرنوشت محتوم می‌دانستند. یک شب یک شب و یک داستان یک داستان، آن قدر جریان کار را پیش 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 سه بخش برای من دلگرم‌کننده بوده است. در حالی که می‌دانم این، آن‌هاست یا مثال، اسطوره، عبارت شاعرانه یا تصویر بوده است که من خواننده، 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، معادلات» ابداع کرد؛ ارتباطات عجیبی که بین چیزهای مهم در زندگی 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 کتاب به دست خواننده‌ای می‌رسد که واقعاً به دنبال آن بوده است.