

به نام خدایی که در این مرد است

روح زنانگی

دوره اول (ژرفای زن بودن)

این دره تقدیم می شود به همه دوستان مهربانم که مشتاق و طالب اند تا زمین را جای بهتری برای خویش و دیگران کنند .

با سلام و احترام

من رضوان عابدیان

خوشحالم که در دوره روح زنانگی

در کنار شما هستم تا در کنار هم ، در گشودگی و امنیت کامل ، از یکدیگر بیاموزیم و رشد کنیم .
چون دوست دارم وقت بیشتری برای لذت و تفریح در زندگی تان داشته باشید
و با فراغت بال بیشتری دوره را دنبال کنید
تصمیم بر آن شد تا جزواتی در اختیار شما قرار گیرد که مجبور به نکته برداری نباشید و راحت باشید .
بنابراین خواهشی که ازتون دارم این که ؛

لطفا از قرار دادن جزوه در اختیار دیگران خودداری نمایید

(تیم آموزشی رضوان عابدیان در این زمینه هیچ گونه رضایتی ندارد) .

همه ما می دونیم که وقتی کسی بهای آموزش خود راپردازد

ارزشی نیز برای رشد خود قائل نخواهد بود .

اگر شما دوست دارید که عزیزانتان نیز از این دوره استفاده کنند

بهترین راه معرفی ایشان به دوره های آموزشی ماست .

ازتون ممنونم که از محصولات آموزشی تیم ما **مراقبت و حمایت** می کنید

تا بتوانیم هر بار با آموزشهای جدیدتری در خدمتون باشیم .

اکثریت موارد این جزوه به صورت **صوت** در اختیار شما قرار دارد (از طریق سایت)

و صرفا به این جهت که شما ، نیازی به جزوه برداری نداشته باشید ، به شما تقدیم شده است .

**ممنون مهربونای گلم
که در نگهداری از
فایلها و جزوات
امانتدار هستید .**

قرار می‌دهم و اصلاح می‌کند. به این ترتیب ما با حل کردن گره‌های دوران کودکی، عقده‌ها، طرحواره‌ها، آسیب‌های کودکی، و رنج‌هایی که در روانمان رسوب کرده است... گامی کوچک اما بزرگ در زندگی برمی‌داریم و کمک می‌کنیم تا در کنار اینکه حال دل خودمان خوب است، حال دل انسانهای دیگر کمی بهتر شود و این شاید... یکی از زیباترین رخدادهای زندگی هر فردی است که به آن تشریف پیدا می‌کند.

*** در واقع در این سه روان، خطاهای شناختی زیادی در مورد زن وجود دارد که به خوردن زنان و مردان داده شده است و در این دوره تلاش می‌شود، این خطاهای شناختی برطرف شود. کل دوره مخصوص شناسایی و برطرف کردن خطاهای شناختی در روان فردی، نسلی و جمعی ماست.

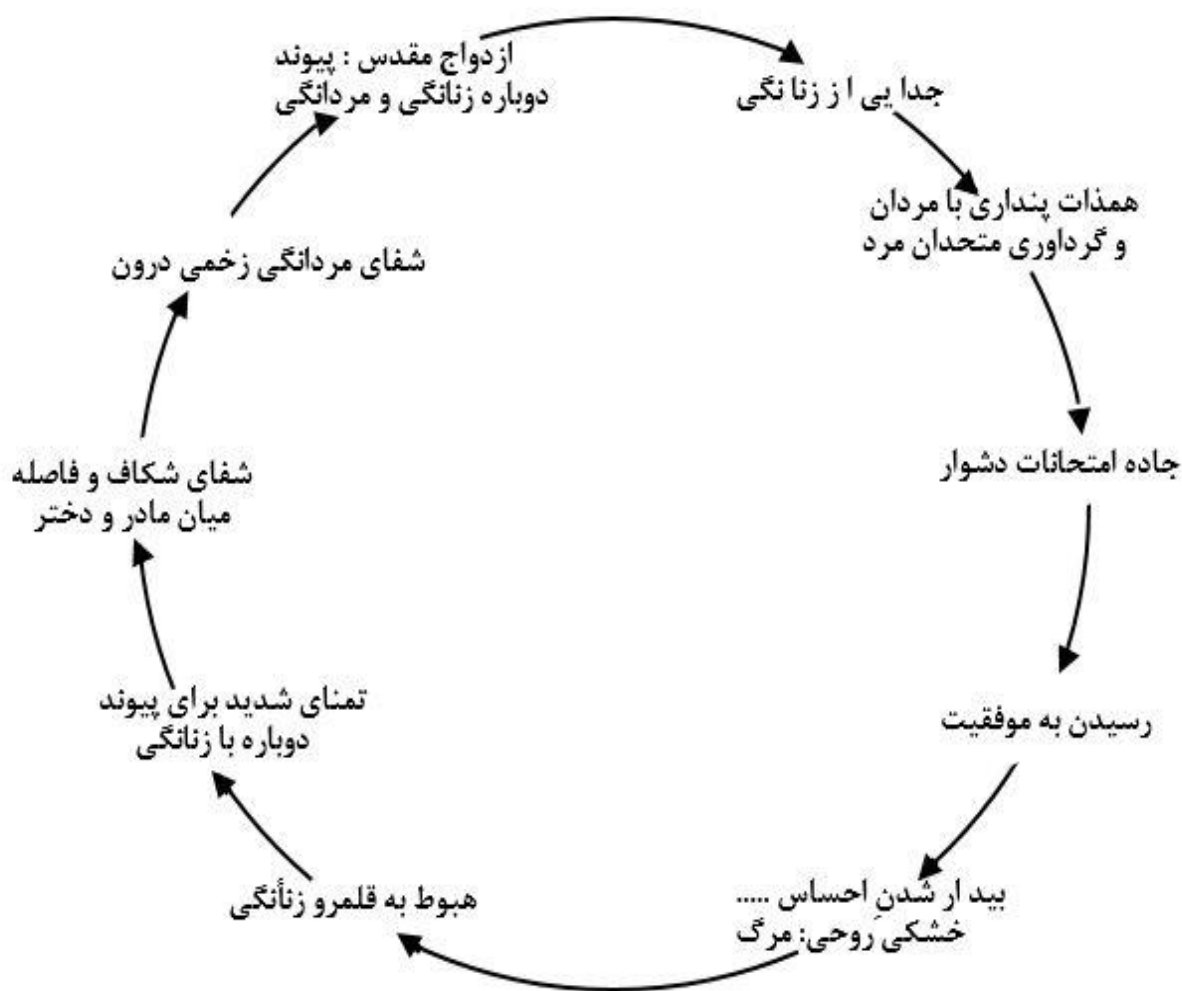
زنانگی یکی از ابعاد مهم درونی ما به عنوان یک انسان است. دقت کنید به عنوان یک انسان. یعنی فرقی نمی‌کند که تو یک زن باشی یا یک مرد. باید در حد سلامت و تعادل بخش زنانه در تو فعال باشد تا بتوانی سلامت روان و جسم و روح و ذهن داشته باشی... ولی بی‌شک زمانی که جنسیت فیزیکی تو مونث است اهمیت این موضوع صدچندان می‌شود. متأسفانه در فرهنگ مردسالارانه با قدمت ۵ هزار سال، این بعد سرکوب شده و زیست نشده است. در کلاس روح زنانگی (سفر قهرمانی زنانه - ژرفای زن بود) تلاش بر این است تا ابعاد مختلف زنانگی کشف و زیست گردد. و تأثیرات مثبتی در بخشهای مختلف روان ایجاد کنیم.

در این قسمت ما با سه روان متفاوت کار داریم:

- ۱- روان شخصی خودمان
- ۲- روان نسلی (خانوادگی)
- ۳- روان جمعی (کل انسانها)

در روان من تمام دانسته‌ها و تجربیات و خاطرات، از لحظه بسته شدن نطقه تا اکنون جمع شده است. در روان نسلی، ما با اجداد پیش از خود، مجموعی از دانسته‌ها و تجربیات تلخ و شیرین را داریم که بین ما و نسلهای گذشته خانوادگی ما مشترک است. ما در مراحل مختلف کلاس روح زنانگی، به هر کدام از این تجربیات و دانسته‌ها سر می‌زنیم، آنها را پالایش می‌کنیم و حال روان نسلی خود را بهبود می‌بخشیم. شاید این عمل به کار گذشتگان نیاید ولی برای من و نسلی که از من باقی می‌ماند مطمئناً اتفاق بزرگی است. دانسته‌های این کلاس نه تنها روان ما و روان نسل ما، بلکه روان جمعی بشریت را نیز تحت تأثیر

...



چرخه سفر قهرمانی

سفر قهرمانی با جدایی زن از زنانگی آغاز می شود و با پیوند مرانگی و زنانگی دورن ... پایان می پذیرد .

...

رزوان عابدیان
www.tavangar.org
 @rezvan_abedijan

چرخه سفر قهرمانی زنان :

قرمز بزرگ روی زنانگی کشیده می شود . وقتی زنها در جامعه جایگاه درستی نداشته باشند ، زن ، زن بودن خودش را مورد انزجار قرار می دهد و فرسنگها از آن دور می شود . به هر حال هر زنی ، به دلیل یا دلایل خاصی از همه یا بخشهایی از زنانگی اش متنفر می شود و آن را طرد و در درون خودش سرکوب می کند . و ما در دوره های روح زنانگی ، در ادامه در مورد تک تک این دلایل که دلایل فرهنگی و دلایل شخصی می باشند صحبت خواهیم کرد .

۲- مرحله همذات پنداری با مردان و پیدا کردن متحدان مرد :

در واقع در همین جاست (جدایی از زنانگی) که دختر "همه" یا "بخشی" از هویت زنانه خودش را خط می زند و بدون هویت می شود یا هویتی تکه تکه پیدا می کند و اکنون او بدون هویت است . او بدون هویت خواهد مرد ... پس بلافاصله باید فکری کند تا زنده بماند . فکر اولش که خط کشیدن روی زنانگی خطرناک ترین فکری بود که می شد به آن اندیشید . ولی دختر بچه کوچک ، کم سن و سال تر از آن است که راهی بهتر از این به ذهنش برسد . حالا نوبت به تصمیم اشتباه دوم می رسد ... او اکنون بدون هویت است و باید با هویت جدیدی خودش را گره بزند و اینجاست که در چرخه ، وارد مرحله بعد " همذات پندازی با مردانگی و گرد آوردن متحدان مرد" می شود . زیرا در جامعه مرد سالارانه ما ، که قدمتی ۵ هزار ساله و جهانی دارد ، مرد هویت دارد ، وجود دارد ، خوب است ، قوی است ، می تواند حرف بزند ، می تواند تصمیم بگیرد ، حقهایی دارد که زنها ندارند و هزار و یک چیز خوب دیگر ...! چیزهای خوبی که یک زن ندارد و همیشه در حسرت آنها می سوزد .

پس زن کوچک ما تصمیم می گیرد که عطایش (خوبی های روح زنانگی) را به لقایش ببخشد ؛ با زنانگی خداحافظی کرده و وارد دنیای مردان شود . غافل از اینکه جنس او یک زن است ... روحش زنانه است و آسمانی ... روانش زن است ... ذهنش زن است ... ولی می خواهد که زن نباشد ... و تصمیم گرفته مرد شود ...

می شود آن را به یک ساعت تشبیه اش کنیم . هر زنی باید سفر قهرمانی اش را از سه سالگی شروع کند و نهایتا در ۹ سالگی ، به سمت زن کامل شدن برود و نهایتا در ۱۳ سالگی که بلوغ جنسی به زن اضافه می شود یک زن کامل شده باشد ... ولی چون پدر و مادر ما ، خودشان ، به این سفر نرفته بودند و بهتر است بگوییم ؛ کسی آنها را به این سفر نبرد ، پس اکثریت ما نیز عملا پا به این سفر نگذاشتیم یا بسیار دست و پا شکسته چیزهایی را تجربه کرده ایم . اما خوبی این ماجرد در این است که در هر لحظه ای که تصمیم گرفتی می توانی خودت را به این سفر زیبا و هیجان انگیز ببری و پا در مسیر خودشناسی بگذاری .

چرخه سفر قهرمانی که در اینجا از آن صحبت می کنیم انسانی را تصویر می کند که در بچگی ، سفر قهرمانی زنانه اش را طی نکرده و حالا در سن سی یا چهل سالگی یا هر سن دیگری (دیر یا زود) خودش تصمیم دارد وارد این سفر شود . البته باید بگوییم که این سفر در سن خاصی رخ نمی دهد و گاه ممکن است زن در سن بیست سالگی به دلیل آگاه شدن وارد این سفر شود . در ثانی این یک چرخه است که ممکن است در طول زندگی یک زن چندین بار تکرار شود و شکلش هر بار متفاوت یا متعالی تر باشد .

برای بهتر متوجه شدن چرخه سفر قهرمانی زنانه ما آن را به یک ساعت تشبیه می کنیم

این ساعت دو قسمت می شود . نیمه اول : ۱۲ تا ۶ و نیمه دوم : ۶ تا ۱۲ . که شروع حرکت مابین ۱۲ تا یک رخ می دهد که ما فرض می کنیم ساعت یک شروع است .

۱- جدایی از زنانگی :

می توانید چرخه سفر قهرمانی را در جزوه مشاهده کنید و از روی آن پیش بروید . در ساعات اولیه : ما جدایی از زنانگی را داریم . جایی که زن روی زنانگی اش خط می کشد و آن را طرد می کند . مثلا وقتی مادر ضعیف باشد و دختر او را قبول نداشته باشد ، یک خط

فراموشی بسپارد. این اعتیاد به کار می تواند در منزل یا بیرون از منزل باشد.

تمام روز در محیط خانه یا محل کارش بدو بدو می کند و تا می شود شیره جان و جسمش را می مکد و سپس شب خسته و کوفته، شهید... به رختخواب می رود، بدون اینکه لذت یک هم اغوشی با همسر خود، یک شب بخیر زیبا و یک خواب خوش را داشته باشد.

حالا جسمش بی رمق در رختخواب افتاده است، ولی ذهن و روانش هنوز توانایی کشیدن بار سنگین را دارد. او در رختخواب به فکر فرداست و افکار دست از سرش بر نمی دارد. انگار کارهای دنیا تمامی ندارد و هرچه می دود بیشتر عقب می افتد... و ریشه اش بر می گردد به خط کشیدن بر روی خودش و هویت زنانه اش... زنی را دیدم که می گفت: من معلم بودم و مدرسه وسط رختخوابم بود. با برگه های امتحانی در رختخواب می خوابیدم و بیدار می شدم و اگر یک شب کنارم نبود به شدت مضطرب می شدم...

نمی خواهیم بگوییم هر زن موفقی، الزاما بر روی زنانگی اش خط کشیده و در چرخه سفر قهرمانی گرفتار شده... ولی می شود گفت: تعداد زنانی که جنس موفقیت شان نور است نه "تاریکی و عقده و سرکوب" تقریبا بسیار کم است...

بیشتر زنان از روی طرحواره هایی مانند: کمال گرایی، توجه طلبی، محرومیت هیجانی، نقص و شرم، تنبیه و... به سمت موفقیت سوق داده شده اند و خط کشیدن بر روی هویت زنانه، می تواند به شدت زن را به سمت این "تله ها و طرحواره ها" سوق داده و موفقیت زن را خدشه دار و در نهایت بی ارزش کند. ما در اتاق مشاوره زنان موفق بی شماری را می بینیم که گرفتار طرحواره های عمیقی هستند و از نارضایتی و سرزنده نبودن به مشاور پناه آورده اند.

اما در این مرحله در میان زنان یک چیز جالب دیگر دیده می شود. در مرحله کسب موفقیت، ممکن است که زن خودش را موفق کند. اما گاه شرایط طوری پیش می رود که خودش موفق نمی شود (به هر دلیلی) و اینجاست که زن تصمیم می گیرد کمر همت به موفقیت همسر و گاه بچه هایش ببندد. به همین خاطر است

به دنیای مردانگی ای برود که به او تعلق ندارد. و به این ترتیب او برای همیشه خود را گم خواهد کرد و کسی خواهد شد که نیست. او هر لحظه در دنیا حس غریبگی دارد و حس می کند گم شده است در میان انبوهی از "نمی دانم" هایی که نمیداند چیست!

نه فیزیکی و نه روانی و نه ذهنی و نه روحی او یک مرد نیست... ولی نقاب مرد را به چهره می زند و وارد دنیای مردانه می شود.

۳- مرحله جاده امتحانات دشوار:

و اینجاست که وارد مرحله بعد (حول و حوش ساعت سه و چهار) می شود. مرحله "جاده امتحانات دشوار" و اینجاست که وقتی به این زن نگاه می کنیم می بینیم، در دوران نوجوانی و جوانی روزگار خوشی طی نکرده است. و هر کس به نحوی در این جاده گرفتار می شود. زنی که در ابتدا بر روی زنانگی خود خط کشیده، اکنون در زندگی به مسائل و مشکلات زیادی بر می خورد. البته گاه زنانی را می بینیم که ادعا می کنند مسائل و مشکلاتشان، از بعد از ازدواج شروع شده است (تجربیات شخصی من نشان می دهد تعداد این زنان بسیار اندک است)

بله خط کشیدن بر روی زنانگی، در شروع زندگی مشترک و روابط عاطفی زن را با مسائل مادی، عاطفی، اجتماعی، خانوادگی و شخصی زیادی روبرو می کند... در حالیکه فردی که روان سالمی دارد و زنانگی را به شکل سالمی زیست کرده نه اینکه زندگی اش بهشت باشد نه... ولی زیبا و لذت بخش زندگی می کند نه پر از درد و رنج و عقده و آسیب و زخم...

۴- رسیدن به موفقیت:

و اینجاست که زن، به دلیل نارضایتی درونی ای که از خودش دارد، در حول حوش ساعت پنج به سمت "موفقیت" سوق داده می شود تا به این واسطه، هم شبیه مردهای موفق شود و هم کمی به خود حس رضایت بخشد تا شاید غم بزرگ "جدایی از زنانگی" را فراموش کند. اینجاست که بسیاری از زنان به کار اعتیاد پیدا می کنند. او خودش را مشغول می کند تا سرش گرم شود و درد و رنج دور شدن از زنانگی را به

که خیلی وقتها پشت سر یک مرد موفق یک زن ایستاده است. او مردش را موفق می‌کند، تا به این واسطه خوشحال باشد و حس کند کار مفیدی کرده است. اما نمی‌داند تا زمانی که "خودش نباشد" ... هر کار مفیدی که بکند، او را به رضایت نخواهد رسانید. باز هم نمی‌خواهیم ارزش یک زن در موفقیت کل خانه را نادیده بگیریم و بگوییم هر زنی به موفقیت مرد یا فرزندانش کمک می‌کند الزاما روی زنانگی اش خط کشیده است و جنس رفتارش تاریکی و عقده است ... خیر!

ولی کم نیستند زنانی که خودشان را پس زدند تا کس دیگری موفق شود ... در حالیکه می‌شد هم خودش حالش خوب باشد و موفق باشد و حس رضایت کند و هم بقیه موفق شوند. ما به زنی برخورد می‌کنیم که اکنون در استانه پنجاه و چند سالگی با سه پسر مهندس و یک دختر دکتری که تحویل جامعه داده است دچار افسردگی شدید است. پس حتما یک جای کار می‌لنگد. وگرنه چنین شیرزن و مادر بزرگی، اکنون در استانه دهه ششم زندگی اش، باید در اوج شکوفایی خود را برای "دوران خرد و شکوفایی" زندگی اش اماه کند، نه اینکه در ته چاه افسردگی روزها را بشمارد و نداند که چه بر او می‌گذرد. پس حتما یک چیزی در این زن کم است ... حرف ما این است. حرف ما این است که در ابتدای سفر زندگی اش بر روی زنانگی اش خط می‌کشد، به جایی غیر از اینجا نمی‌رسد.

۵- بیدار شدن احساس ؛ خشکی روح ؛ مرگ :

و حالا زن دارد به نیمه زندگی اش نزدیک میشود. حول و حوش ساعت شش، زن کم کم به "خشکی روح" می‌رسد و حس میکند حسهای جدیدی در وی بیدار شده است. انگار زنگ هشدارها به صدا در آمده اند تا بیدارش کنند. او سالهاست که با ترس و اضطراب زندگی می‌کند. چون خودش را گم کرده است و مدام دنبال گمشده ای می‌گردد. یا شاید هم خودش را در پس نقابی سرد و بیروح مخفی کرده و همیشه ترس از افتادن نقابش دارد.

ولی یک روز به زودی نقابش می‌افتد. نهایتا نقابش را تا سن چهل سالگی حفظ کند نه بیشتر. یا خودش نقابش را می‌اندازد یا به زور (بیماری روحی و جسمی و غیره) وادارش می‌کنند که بیندازد. ناگهان در سن چهل سالگی یا کمی زودتر یا دیرتر ... از خواب غفلت می‌پرد. از خواب بیدار می‌شود. می‌بیند خسته است. کوفته است. انگار کوه کشیده. دیگر جان و جلای جان‌کندن و دویدن ندارد. بچه‌هایش بزرگ شده اند و او طعم مادری را نچشیده است. سگ دو زده و مثل یک مرد کار کرده، پول دارد خانه دارد برای خودش اسم و رسمی دارد (نمی‌داند شاید هم ندارد) ولی همه چیز را باخته است. یک روز بیدار می‌شود و می‌بیند مثل همیشه شاد نیست. انگیزه ای برای بیدار شدن ندارد. کمرش گرفته است. روز دیگر می‌بیند انگار دارد افسردگی می‌گیرد. یک روز دیگر غصه یائسه شدنش را می‌خورد. یک روز حس می‌کند به زودی تنها می‌شود و باید ساعتها به در زل بزند تا کسی به دیدنش بیاید و تمام اینها زن را به شدت غمگین و فرسوده می‌کند.

رنج بزرگی که سالها پنهانش کرده اکنون دیگر ساکت نمی‌شود ...

گویی فاجعه ای رخ داده است. زن به شدت می‌ترسد. نگران و مایوس است. گویی حادثه ای در حال رخ دادن است که زن نمی‌داند چیست. یک اتفاق خوب اما به ظاهر بد! این اتفاق خیلی بد اما اتفاقا، اتفاقی خیلی خوب است ... جایی که زن به ناگاه بیدار میشود. "بیداری روحانی". انگار ارکی تایپ "جستجوگر" در این سن، ناگهان ترا صدا می‌کند. ** به کجا آمده ام ... آمدنم بهر چه بود ...! شاید این سوال به شکل بسیار مبهمی برای زن مطرح شود.

و اینجاست که زن وارد مرحله جدیدی از زندگی اش می‌شود.

۶- هبوط به قلمرو زنانگی :

مرحله ساعت شش و نیم و هفت ... که زن به "هبوط" می‌رسد. هبوط با سقوط متفاوت است. سقوط انتهاست و نابودگر که قعر جهنم است و نابودی. ولی

هبوط ابتدای رشد و بیداری و آگاهی است. هبوط پایین رفتنی است که پشت بندش بالا آمدن است. " حال بد"ی است که " حال خوب" است. معمولاً این هبوط برای هر زنی رخ می دهد.

زنی خانه دار و بیسواد که از هیچ کلاس و کتابی خبر ندارد، ناگهان حس می کند که: دچار پوچی و افسردگی شده است، زن از " بهشتی" که برای خود ساخته بوده، پرت شده و هبوط کرده و اکنون در این دوره، روی زمین وجودی خودش سرگردان است... اندوه، خشم، بی ارزشی، پوچی، یاس و افسردگی و شاید خیلی حالت‌های ناخوب دیگر و " نمی دانم ها" و " چه کنم ها" تمام وجودش را فرا می گیرد.

اگر دقت کنید این اتفاق ساعت هفت رخ می دهد... ساعت هفت روبروی ساعت یک است.. انگار زن در ساعت یک از زنانگی اش جدا شد و فاصله گرفت و اکنون در ساعت هفت پیام باز ا باز ای روح زنانگی شنیده می شود. انگار به یاد می آورد که روزی روی زنانگی اش خط کشیده است... انگار از ساعت هفت می تواند ساعت یک و خط کشیده شدن را ببیند. شاید درک درستی از آن نداشته باشد ولی گویی رخ می دهد.

- ❖ جانا به غریبستان تا کی به چه می مانی
- ❖ باز ا تو از این غربت تاچند پریشانی
- ❖ صد نامه فرستادم صد راه نشان دادم
- ❖ یا نامه نمی خوانی... یا راه نمی دانی.

۷- تمنای شدید برای پیوند دوباره با زنانگی :

و بعد از مدتی سرگردانی و شنیدن پیام باز ا باز ای روح... زن آرام آرام چشم می گشاید و حس می کند که دلش می خواهد به راه بیفتد. او درونا یا بیرونا به راه می افتد و اکنون ساعت هشت به سمت تمنای شدید برای پیوستن دوباره به زنانگی می رود...

ممکن است ازدواج کنند، ممکن است اگر سر کار می رود خود را بازنشسته کند. ممکن است ببینید که دارد به خودش می رسد... زن حس می کند چیزی کم دارد و این " بودن با زنهای دیگر" است. چیزهایی که قبلاً برایشان مهم نبوده، اکنون مهم می شود هرچی که مهم

نبوده مهم می شود. زنی خانه دار و بیسواد که ناگهان به خودش می آید و حس می کند که دلش می خواهد وقت بیشتری را با زنهای دیگر بگذراند و به اردوهای زنانه برود در حالیکه از فرزندان و همسرش فارغ است و به آنها فکر نمی کند. دلش می خواهد به یک کلاس خودشناسی برود و خودش را کشف کند. گویی زمان کشف رسیده است. جستجوگری در بعدی جدید رخ می نماید. حتی گاهی تصمیم می گیرد که از زندگی با مردی که یک عمر در زجر زیسته است، بیرون بیاید و طلاق بگیرد... زنانی که دیگر کار را کنار می گذارند و به آشپزی و خانه داری می پردازند و به بعد هستیا (بعد معنوی وجود یک زن) رسیدگی می کنند.

گاه زنی که هبوط می کند و به تمنا می رسد به سمت خودشناسی می رود. حس می کند نیاز به دانستن دارد. اینجاست که به سمت مسیر رشد و کلاس و کتاب برود. جالب است که وقتی که جلسه اول کلاس زنانگی را برگزار می کنم، به من می گویند: من دیشب تا صبح از خوشحالی خوابم نبرد. انگار حال یک بچه کلاس اولی پر از ذوق و شوق را داشتم با اینکه دقیقاً نمی دانم قراره توی کلاس روح زنانگی برام چه اتفاقی بیفته ولی حالم خیلی خوبه. یک دلشوره ای دارم ولی حسم خیلی خوبه... و این همان تمنای شدید برای پیوند دوباره است... و اینجاست که تمرینات کلاس یکی یکی به شما کمک می کند که کم کم به این تمنا پاسخ مثبت داده شود و حالا می رویم به سمت شفا پیدا کردن روح که سه اتفاق مهم رخ می دهد.

۸- شفای شکاف و فاصله میان مادر و دختر :

اکنون به ساعت ۹ می رسیم. شفای شکاف فاصله میان دختر و مادر. جایی است که دختر با مادرش به صلح می رسد... و از آن سو با دخترش نیز به صلح می رسد. صلح بیرونی با زنان بیرون بیشتر می شود. در رابطه با این دوره به طور بسیار گسترده و مفصل تمریناتی داریم که باید انجام شود و بیشتر حسی است که باید چشیده شود تا گفته شود.

۹- شفای مردانگی زخمی درون :

وسالی که درک شود ، بی نهایت شغف برانگیز و مست کننده است ... و حضرت مریم به صورت اسطوره ای نماد زنی است که به پیوند مقدس رسیده و عیسی درونش متولد شده است . زن در این مرحله می تواند عیسی درون خود یعنی همان بخشی که می تواند زندگی بخش باشد و مردگان را زنده کند و به دیگران دم مسیحایی ببخشد را زنده کند . زن در این مرحله به هکاته تبدیل می شود . هکاته پیرزن خردمند درون یک زن است . که قرار است تازه پس از یائسگی در زن هویدا شده و رشد کند .

تمرین : در زندگی من چه رویدادهایی رخ داد که باعث شد من روی زنانگی خود خط بکشم ؟

نکته : زمانی که در کلاس از شما خواسته شد این تمرین را انجام دهید ، ان را انجام دهید ، لطفاً زودتر از موعد مقرر و بدون درخواست استاد ، انجام نشود .

برای جواب دادن به این سوال باید دو بخش مورد بررسی قرار گیرد :

الف : باورهای موجود در روح جمعی و فرهنگی

ب : باورهای مربوط به مسائل رخ داده در زندگی شخصی من

در مورد باورهای فرهنگی به صورت مفصل در کلاس و فایل‌های مربوطه صحبت می کنیم و شما متوجه موضوع مورد بحث می شوید و در کلاس نیز اگر صحبت یا سوالی بود ، به ان خواهیم پرداخت .

در مورد زندگی شخصی نیز در کلاس به تفصیل صحبت خواهیم کرد و اسببهای مربوط به این قسمت را شخص به شخص شناسایی می کنیم .

و کمی جلوتر " شفای مردانگی زخمی درون " رخ می دهد . در درون هر زنی که بر روی زنانگی اش خط کشیده است و پر از خشم است ، همیشه مردی وجود دارد که انقدر با وی جنگیده که زخمی و خونین است . شاید اینگونه به نظر برسد که ؛ زن در همان ابتدا که با مردان متحد شد و همذات پنداری کرد رابطه اش با مردان بسیار خوب است . ولی وقتی در درمان و مشاوره با زنانی کار می کنیم که بر روی زنانگی خود خط کشیده اند ... در درونشان رابطه زخمی با مردان را می بینیم . رابطه خراب با پدر ، همسر ، پسر ، برادر و ... که گاه علنی و اشکارا و گاه پوشیده و مخفی است .

در دوره شفای مردانگی زخمی درون به طور مفصل به این موضوع می پردازیم . در این مرحله زن با همسر پسر پدر و ... دوست می شود ، شمشیرش را کنار می گذارد و میدان جنگ با مردان را ترک می کند . این چنین زنی است که انگاه از دامنش مرد به معراج می رود . وگرنه زنی که چشم دیدن مردان را ندارد و مردانگی درونش زخمی و پر از رنج است مگر می شود که از دامان زن به معراج برود !!!!!

۱۰ - ازدواج مقدس ؛ پیوند دوباره با زنانگی و مردانگی :

و در پایان داستان ما به ازدواج مقدس درونی می رسیم ، که هر دو بخش زنانگی و مردانگی به هم پیوند می خورند و زن از شکاف و دوگانگی بیرون می آید و به وحدت درون می رسد . زنی که به درک این مرحله می رسد ، زن بود یا مرد بودن برایش رنگ می بازد و چیزی که درک می شود انسان بودن است . هر دختری قبل از ازدواجش باید به این پیوند مقدس در سن سیزده سالگی رسیده باشد ، اما هنوز هم دیر نیست ... حتی دگرمتاهلید این اتفاق می تواند به بهبود پیوند زناشویی شما کمک کند ... هنوز هم می شود ... هنوز هم وقت هست ... شاید برای عده ای هنوز دیر نشده و شاید برای برخی که سن و سالی از شان گذشته است حس ناامید بگویند که : دیگر از ما که گذشت . ولی من می گویم : اینقدر تجربیات کلاس روح زنانگی شیرین و لذت بخش است که تجربه شیرین درونی اش در هر سن