

# شروع دوره سفر زندگی ( سفر زن - سفر مرد )



- برای ثبت نام ، به پیش زمینه خاصی نیاز دارم ؟ خیر
- 4 جلسه - 18 ساعت



## هزینه ها :

- 599 هزار تومان (اگر تا چهارشنبه 3 تیر ثبت نام کنید می توانید 550 هزار تومان پرداخت فرمایید).
- افرادی که همزمان دوره آرکتایپ زنانه و مردانه را ثبت نام می کنند می توانند با تخفیف 150 هزار تومان ثبت نام کنند و یک میلیون و صد هزار تومان پرداخت نمایند.



## کلاس بدره اقایان میخورد یا بانوان ؟

زن در دوره زندگی خودش بارها و بارها در کوره راههای زندگی گم میشود و در خلوت خود به زخمهای عمیق وجودش میرسد. رابطه او با مادر و پدر بازتعریف میخواید تا بتواند این بار زندگی را به دوش بکشد. این دوره به بحثهای عمیقی در باره روح یک زن در گذار زندگی میپردازد و لذا هم بدره خود زن میخورد تا از کشف خود سرمست شود هم بدره مردان میخورد که دنیای زنانه را با آگاهی عمیقتر لمس کنند زنان در این دوره با کشف زوایای درون خود دچار خودآگاهی و شگفتی میشوند. این دلیلی است که هر زنی تجربه عمیقی از این نوع دوره ها دارد. مردان تجربه دیگری را بیان میکنند، شناخت دنیای رازلود زنان ، مرد را از کابوسی عمیق بیدار میکند. کابوس تخمین اشتباه روحيات یک زن. اگر مردی هستید که دنیای یک زن ، مادر فرزندان ، مادر خود و زنانگی ، شما را به سوی خود فرا می خواند ، این دوره برای شماست

---

نمونه اسلایدهای درس





▪ برای اینکه بهتر تصمیم بگیرید لطفا نگاهی به درس نوشته های زیر که حاصل زحمت دانشجویان دوره 92 است بیندازید (کلیک روی تیترا درس) :

### 1. وقتی در زندگی گم میشویم و کسی نیست پدایمان کند

در هر زندگی جدی ، لحظاتی پیش می آید که یک آدم ، تمامیت خودش را گم میکند و گیج میشود که اصلا در زندگیش چه خبره!!! وقتی گم میشیم ، اول باید اعتراف کنیم که حالمون خوب نیست و قپی نیایم... امروز با مردانی سی سال به بالایی روبرو هستیم که “موفق هایی بدحال” هستند،

### 1. وقتی یک زن مسموم میشود ، ماری سمی نیز خواهد شد

زنی هستم ۲۸ ساله که در کودکی مورد آزار جنسی شوهر خواهرم قرار گرفتم و پدرم نیز معتاد بود، در زندگی من مردا موجودات ترسناک و غیر قابل اعتمادی به نظر میرسند . شوهرم نیز من را نمیفهمد و وقتی میگویم مشکلی دام مسخره ام میکند و بی تفاوت است . هر بار صحبت طلاق میشود شوهرم تمسخر کنان به من میگوید “تو این سن میخوای جدایی چه غلطی بکنی؟ ” مادر و خواهرم نیز در روابطی از این دست ماندن و سوختند

### 1. سفر زندگی – مجوز سقوط یا صعود- درس نوشته هشتم

یک خواهر، مادر یا برادر و پدر بد داشتن، مجوزی برای بد زیستن یا تن دادن به اجبار نیست. آدمهای زیادی در تاریخ هستند که صرف اینکه برادر کسی بودند، برایشان بهانه ای نشده است که به خفت تن بدهند. بسیاری از انسان های بزرگ هستند که یک اشتباه در زندگی، برایشان مجوز ادامه آن اشتباه تا ابد نبوده است. با دستکاری زخم، زخم خوب نمی شود

### 1. افسردگی ، پیاله ای از فلاکت ( درس نوشته یازدهم دوره سفر زندگی)

افسردگی نوعی فلاکت گذراست. افسردگی مانند پیاله ای از فلاکت است؛ با همان طعم؛ منتهی بدون این که ما را غرق کند. افسردگی ما را در بر می گیرد که چیزی را به ما بگوید و سپس رهایمان کند. افسردگی به این معنی که دل انسان بگیرد، نا امید باشد، بی انگیزه باشد برای شروع کار جدید و علائم جسمانی مربوط به آن در یک بازه زمانی مشخص می باشد. در نگاه ما در سلسله درس های سفر، به این معنی است که چیزی سرچایش نیست، مسیری درست طی نشده است.

## 1. گفتم غم تو دارم ( درس نوشته سفر زندگی - ۷)

### 1. دردسر انگوری ( درس نوشته سفر زندگی ۱۳)

عارف حزن زندگی را می یابد. بسیاری از چیزهای زیبا را فقط باید چشید

### 2. حزن مقدس - درس گفتارهای سفر زندگی - جلسه دوازدهم

عکس زیر در گروزی پایتخت جمهوری چین توسط Stanley Greene آمریکایی گرفته شده که روسها در سال 1994 تا 1996 بدان حمله کردند و نزدیک به 80000 نفر را قتل عام نمودند. در زیر یکی از این حملات وقتی مجاهدین قصد تخلیه مردم را از گروزی داشتند ، یادشان آمد یک آسایشگاه روانی را محاسبه نکرده اند و لذا با دو اتوبوس زیر بمباران روسها به انتقال بیماران اقدام کردند که

### 3. افسردگی ، پیاله ای از فلاکت ( درس نوشته یازدهم دوره سفر زندگی)

افسردگی نوعی فلاکت گذراست. افسردگی مانند پیاله ای از فلاکت است؛ با همان طعم؛ منتهی بدون این که ما را غرق کند. افسردگی ما را در بر می گیرد که چیزی را به ما بگوید و سپس رهایمان کند. افسردگی به این معنی که دل انسان بگیرد، نا امید باشد، بی انگیزه باشد برای شروع کار جدید و علائم جسمانی مربوط به آن در یک بازه زمانی مشخص می باشد. در نگاه ما در سلسله درس های سفر، به این معنی است که چیزی سرچایش نیست، مسیری درست طی نشده است.

### 4. محیط زده نشو (درس گفتارهای سفر زندگی - ۱۰)

کاری که مدرنیته با ما می کند این است که ما را از قبل در مسیرهای از پیش تعیین شده قرار می دهد. آموزش های جدیدی در بازار است که آموزش هوش به کودکان را می آموزد. این سوال مطرح است که چرا خانواده ایرانی انقدر علاقه دارد فرزندانش از بدو تولد باهوش بار بیایند؟ این کدام فقدان است که مادر ایرانی 30-35 ساله خود را ملزم می بیند فرزند خود را چنین باهوش بار بیاورد؟ سوال مهم تر این است که نسبت فردیت ما با پدر و مادر بودن چیست؟

### 5. وقتی کاری بزرگ در سر داری ، مشغول خرده کارها نشو ( درس گفتار کلاس سفر زندگی ۹)

تمام چیزی که ما با خود می بریم به آن دنیا، فهم ماست. اگر الان بتوانیم بهشت را درک کنیم، همین ادراک تیز می شود. مانند خواب که ادراک ما تیز تر است.

## 6. سفر زندگی - مجوز سقوط یا صعود- درس نوشته هشتم

یک خواهر، مادر یا برادر و پدر بد داشتن، مجوزی برای بد زیستن یا تن دادن به اجبار نیست. آدمهای زیادی در تاریخ هستند که صرف اینکه برادر کسی بودند، برایشان بهانه ای نشده است که به خفت تن بدهند. بسیاری از انسان های بزرگ هستند که یک اشتباه در زندگی، برایشان مجوز ادامه آن اشتباه تا ابد نبوده است. با دستکاری زخم، زخم خوب نمی شود

## 7. گفتم غم تو دارم ( درس نوشته سفر زندگی -۷)

684 بحث آخر سفر برون یافت از زخم است، خیلی ها از زخم بیرون نمیایند بیشتر بخوانید

## 8. شبهوت معنا - درس نوشته سفر زندگی

گاهی لازم است دوستی هایی بلند مدت که عمرشون تموم شده ، تموم بشن تا سفرهایی تازه آغاز بشه . ازدواج هم همین است.

## 9. سی سالگی مادرت را تاکنون تصور کرده ای؟(ششمین درس گفتار سفر زندگی)

مادران، زخمی که از پدران می خوردند را به جای حل با خود پدران، در گوش پسرانشان خواندند. این پسران را دچار خشم علیه پدران کرد و از بابت آن هم آسیب می بینند هم آسیب می زند.

## 10. درس گفتار سفر زندگی ( خامی مرد) درس پنجم

غرور معنای پیچیده ای دارد. غرور یعنی اشتباه دیدن و خود فریبی، نماد آن میتونه خود بزرگ بینی باشد اما معنای وسیع تری هم دارد. گاهی اوقات چیزی مال ما است اما ما ان را در آینه کس دیگری میبینیم. یکی از جنبه های غرور هم این است که انسان قسمتی را که مربوط به خودش است نبیند و منتسب به کس دیگری کند. از سوالات مشهور قرآن است که چه چیزی باعث شده است چنین چیزی را به خدا انتساب دهید

## 11. سفر زندگی ( درس نوشته سوم)

روح ما هم نیاز به اقتصاد و حسابداری دارد. حسابداری روانی یعنی سهم آدم در بدهی ها و طلب های روانی اش در عالم چیست؟ از چه کسی و چه واقعه ای طلب و بدهی روانی داریم؟

## 12. درس گفتارهای سفر زندگی ۳: قدرت زن، ابهام مرد

کشف این که زنان تا چه اندازه جهان خود را تحت کنترل دارن میتواند برای مردان گیج کننده باشد. زنان به راحتی می توانند وارد دنیای درون خود شوند به به شفا و تعادل برسند. زنان می توانند بدترین غصه را داشته باشند بعدش بره بازار تجریش، سبزی بخرد، به خانه برگردد و از سبزی ها ترشی بیاندازد و حین این کار، یک غم بزرگ از دلش کنده شود و برود. نه این که ناپدید شود، این زن ها هستند که عبور می کنند. دو خانم می توانند با کلمات بسیار تند همدیگر را مورد خطاب قرار دهند اما چند دقیقه بعد اگر حال یکی بد بشود، دیگری با شتاب او را به درمانگاه محله برساند. درک این مسئله برای مردها سخت است و اعجاز زندگی شاید همین باشد. برای هضم این پیچیدگی شاید باید تنها ایستاد و نگریست بدون این که کاری کرد.

## 13. درس گفتارهایی از کلاس سفر زندگی-۲

یک زن می تواند با یک کلمه به جر و بحث و جنگ و جدل های کاری یک روز یک مرد ، معنی ببخشد. مردی که با نگرانی و اعصابی بهم ریخته ناشی از محیط کار به منزل میاید، زنی که در زندگی این مرد اگر باشد و حال او را بپرسد، ممکن است مرد چیزی نگوید اما تنها کافی است زن پرتقالی برای او پوست بگیرد، سر به شانه مرد بگذارد و بگوید “هیچ چیز نیست، قبلا توانسته ای باز هم می توانی”، یا بگوید فدای سرت.؛ یهوپی آتش گلستان میشود

## 14. درس نوشته جلسه اول سفر زندگی ( زمستان ۹۲ )

این بحث ها جنینی است که نباید سقط شود. همان طور که غذا ها با هم می سازند یا ناسازگاری دارند، این بحث ها هم مانند طعام جان انسان هستند. نمیشود شما مثنوی را ورق بزنی و از لذت ببری و بعد با هر آدمی دم خور شوی. با انسانی که جنس حرفهایش سطحی است و شما را دچار دلسردی و تشویش می کند و کلا حرف هایش سرد است دمخور شوی. وقتی میروی سراغ مولوی که می گوید کار مردان روشنی و گرمی است نباید بری سراغ اونایی که به قول مولوی “کارشان پستی و بی شرمی” است. مراقبت از این جنین هم همینگونه است

## 15. در روح یک مرد چه میگذرد؟ سفر زندگی مرد

دوشنبه شبها در پاییزی سرد در سال 2007 باید خودم را به قطار ساعت 21:30 آکسفورد لندن میرساندم

## 16. سفر زندگی ( درس گفتارهای چهارم )

اونجا به فکر فرو رفتم و برای کسری از ثانیه مکاشفه ای فکری برایم دست داد که چرا ما مسلمین میتونیم اینقدر بدبخت باشیم زیرا مفاهیم را ساده لوحانه ادراک کرده ایم...سنگ مهمتر است از انسان...خانه مهمتر است از صاحبخانه

## 17. مرگ دخترانگی ( درس گفتارهای سفرزندگی ۹۲)

عجین بودن مرگ و عروسی در این است که دوشیزگی بمیرد ، قربانی شود و زنانگی شروع شود.

## 18. خاطره "سفرزندگی"

611 خانم الهام محمدی درس نوشته های کلاس "سفرزندگی" پارسال را برام فرستاده و [بیشتر بخوانید](#)

---

تجربه همسفران دوره های قبل :

### نیره غدیری

کلاس سفرزندگی از بهترین دوره های آموزش هست که توی عمرم رفتم. مفاهیمی که سر کلاس درس داده شد یه حال خوب و عمیقی داشت که توان داشتم در پایان یک روز کاری و کلاس دو سه ساعته از خ مطهری تا خ پیروزی رو پیاده برم. گاهی وقتها که جزوه ایی که یادداشت برداشتم رو میخونم باورم نمیشه با اینهمه نکات در یه پروسه روبرو شدم و روحم منفجر نشده. با خودم میگم اگه هر کدومش رو عامل باشم توی زندگیم حتما رستگار میشم. یاد یه خاطره از بابا بزرگم افتادم بابایی میگه دوران نوجوانیش یه روحانی میاد به روستاشون و دو ماه محرم و صفر اونجا بوده روز آخر که میخواست بره به مردم میگه من اگه شما رو بهشتی نکرده باشم جهنمی کردم چون دیگه نمیتونید بگید نمیدونستم.

بعد کلاس سفرقهرمانی درباره خیلی چیزها نمتونم بگم نمیدونستم.

به خاطر همه چیز ممنونم

---

شیما:

سلام. در "سفرزندگی مردانه" که از "گذر از زخم" و "خرد رنج" گفتید... باور کنید از آن زمان اینقدر درک بعضی آدمها برایم آسان شده. کسانی که به همه جا رسیدند اما حتی به بچه خودشون رحم نمی کنند و بعضی وقتها بخیلی به خرج می دهند، الان می فهمم دردشون چی بوده..چقدر از کارشون تعجب می کردم، چقدر حرص می خوردم! الان که فهمیدم نتونستند عقده هاشون رو، زخمهاشون رو ترمیم کنند، تحملشون برام خیلی آسون تر شده. خواستم بگم دستاورد اون کلاس برایم خیلی ارزشمند بود و خوشحالم که در اون شرکت کردم.