

مباحثی آزاد در حوزه سفر زندگی

دکتر شیرین قصد دارد سلسله سخنرانی هایی آزاد (بدون پیش نیاز) درباره مفاهیم انسان شناسی و روانشناسی و فرهنگ ارائه کند. سعی او در این دوره ها ایجاد مسیری نرم در روح انسان برای لذت بردن از زندگی و اندیشمندی است .

1. فردیت ، زیباییها و دره های سهمگین (3 جلسه)
2. رویارویی روح زنان با پدر - عبور از زخم پدر - دختری (1 جلسه)
3. تنهایی های زنان پس از موفقیت ، رویارویی با انرژی مردانه (2 جلسه)
4. زنانگی ، بازیافت عشق و سمهای افرویدیت (2 جلسه)
5. عقده مادر MOTHER COMPLEX (دو جلسه)

✘ عصرهای سرد زمستانی با گرمای اندیشیدن ، دلنشین خواهد شد

تاریخ دوره : **چهارشنبه ها ساعت 17 الی 20** - ده جلسه

- 4شنبه 20 دیماه / 27 دیماه / 4 بهمن / 11 بهمن / 18 بهمن / 25 بهمن / 2 اسفند / 9 اسفند / 16 اسفند / 23 اسفند
- برای ثبت نام به خانه توانگری تماس بگیرید 88847593
- واریزها به حساب پاسارگاد خانه توانگری صورت میپذیرد
- ثبت نام زودرس تا تاریخ دوشنبه 20 دیماه شما را شامل تخفیفی اقبال ولی تشویقی خواهد کرد
- کلاس برای مردان و بانوان مفید است
- اطلاعاتی زمینه ای در زمینه سفر قهرمانی و مفاهیمی چون آنیما و آنیموس به درک بهتر این دوره می انجامد

✘

یکی از اسلایدهای سفر قهرمانی زن

همسفر

✘ کلاس سفر قهرمانی باعث واکنشهای متفاوتی تو آدمها میشه که گاهی برای مدرس میفرستند . بد نیست حسهای مردان و زنانی را بخوانیم که روزی همسفر ما بوده اند

یکی از بحث‌های کلاس سفر قهرمانی تفاوت بین دهندگی واقعی و قلبی در زندگی است و تلاش روانی آدمی برای بدهکار کردن دیگران و از جمله خدای متعال

یکی از رنجهای زندگی اینست که نتوان از رنج رهید و درسهای افسردگی را نیافت. سفر قهرمانی مسیری نیست که بتوان با سنگینی افسردگی پیمود. باید این بخش زندگی را یافت و رد شد

زندگی این خاصیت را دارد که شما را در اوج داشته‌هایتان ، بی معنا کند. ما خیلی ساده با یک دلتنگی میفهمیم انسان هستیم .گاهی اوقات به مفاهیمی مثل عشق و ایمان و خرد که نزدیک میشویم حس میکنیم بزرگ شده ایم و گویا بیشتر خودمان هستیم

باید قهرمان زندگی خویش بود ، این یک تعارف نیست بلکه یک سبک زندگی است :

سبک قهرمان شدن

کسی که پای یک تلفن اشغال منتظر ننشسته است نمیتونه درباره انتظار و تشویش یک عاشق ،حرفی در خور بزنه. کسی که بی ایمانی را نچشیده نمیتونه درباره حلاوت ایمان حرفی بزنه. باید درپردری کشیده باشی تا بفهمی سلمان بودن یعنی چی .

طرف رو منبر درس برای شاگردانش به یعقوب نبی خرده گرفت که چرا امتحان الهی یعنی رویده شدن یوسف را دستمایه اینهمه ضنجه موره و گریه زاری قرار داده !!! شاگردان نیز با نشانه سر تایید میکردند و درس به اتمام رسید

طرف اصلا نمیدانست درباره چه چیزی دارد حرف میزند. نه یعقوب بودن را میفهمید نه یوسف گم کردن را .

شبانگاه در خواب یوسف را دید و سیزده شبانه روز بیهوش بود از شدت مواجهه با زیبایی و عظمت آن عزیز. از بیهوشی که برخاست هاتفی از غیب ،در گوشش زمزمه کرد که :

این سزای کسیست که در عاشقان طعنه زند

همین قصه درباره زنان طعنه زن به زلیخا نیز تکرار میشود. آنجا نیز زنان دگمه هایی از زندگی را زدند که نمیبایست سمتش میرفتند . طعنه زدن و تهمت خیانت به زنی که نمیدانی چرا و چگونه کاری کرده ، موجب اتفاقاتی در عالم میشود .

خدای زلیخا همان خدای زنان بود و به همین علت بود که زلیخا به یوسف خواهشی برد که اگر به من وصال ندادی حداقل دهان یاوه گویان را با یک جلوه زیبایی ببند. یوسف نیز چنانکه میدانید در مجلس آن زنان حاضر شد و کرشمه ای مردانه متجلی کرد و آن نگون بختان دستان خویش ببریدند

قهرمان بودن و زندگی کردن یک آیین است که از انبیاو فرزندانگن و متفکران به مارسیده است.



کلاس سفر قهرمانی زمستان ۹۱ یکی از بهترین تجربه های معرفتی کسانی میتواند باشد که از چنین مباحثی در زندگی لذت میبرند و به دنیای از این نوع مطالعات دقیق و کتب و فیلمهای مرتبط میخواند وارد شوند

بخشهایی از درس گفتارهای دکتر شیری در سفر قهرمانی ۹۰



* **یه لنگری باید باشه که آدم رو نگه داره که میتونه درون خود آدم باشه. عشق باشه ، ایمان باشه ، حس تعلق به بقیه باشه ، اشتیاق شدید برای چشیدن چیزهای نو باشه ... اینها تو طوفان های زندگی، آدم رو نگه میداره ... زندگی بدون طوفان آرزوی خیلی از ماهاست ولی چنین چیزی احتمالا وجود نداره و باید پیش از سونامی اندیشه کرد.**

* **تو زمان بحران لنگر رو پیدا نمی کنی ! باید قبلش لنگر رو تو بندر گذاشته باشی بعضی ها اصلا لنگر ندارند ولی بعضی ها چند تا دارن.**

* **یه جاهایی باید بجنگی ، یه جاهایی باید بپذیری و رها کنی !**

* **اینکه تمام اتفاقات زندگی رو بیولوژی و قدرت ذهن فرض کنیم خیلی نگاه ساده اندیشانه آیه ، چیزای دیگری هم مهم هستند و زندگی گزاره های به این سادگی نیست!**

* **با شناخت خدای این آدم ، بهشت و جهنمش هم معلوم میشه ! آدمهایی هستند که وقتی اشتباهی از شان سر میزند میپندارند خدا الانه که خدمتشون برسه ! لعنتشون کنه و خلاصه آویزو نشون کنه ، حالا چرا خدای این آدم این شکلیه ؟ چون خودش این فرمیته یعنی اگر کسی بهش بدی کنه یا فرزندش خطایی کند وامیسته و فحشش میده و آویزونش میکنه و لذا همین قصه خودش را به خداوند تعمیم می دهد و شاید به همین دلیل است که در همه ادیان گفتند که خدا را تسبیح کنید. یعنی خدا پاک و منزّه است از آنچه من می انگارم !**

* **سهم قانونمندی عالم همیشه جریان داره چه با ایمان به خدا چه غیر از اون (بیولوژی)**

* **دین لنگرگاه قوی هستش و ما دین رو وقتی می فهمیم که از بهشتهامون رانده شویم .دینداری آدمهای تو بهشتشون فرق داره با وقتی دردی می چشند.**

* **مواجهه با مرگ (سرطان) بعضی ها رو با معنا و بعضی ها رو پوچ می کنه !**

* بعضی ها مرگ رو پذیرفتن ولی بعضی برای مرگ آماده اند اینا با هم خیلی فرق داره.

* آگاهی لایه دار است : اهل دلی رفت تو اتاق تاریک دید ، ماری چنبره زده بود. رفت فانوس و چوپ آورد و دید طنابه !! نشست گریه کرد .گفتن چرا ؟ گفت می ترسم یه چراغ دیگه بیارم ببینم طناب هم نبوده !!.

* این عطش آدمهاست که رفتار و تصویر متفاوت از خدا دارند و میپرستند ! (مثل یار و محبوب که یکی می بوسه ، یکی بوس و کنار و....)

* آدمها بهشت و جهنم و خدای خودشون رو روز قیامت میبینند (حضرت امیر را هر کس به یک چهره میبینه ، چون درجه وجودی بیننده است که شکل انسان کامل را نزد او تعیین می کند)

* لنگر بعدی آدمها عشق می تونه باشه !

و مسیولیت در قبال زندگی دیگران هم جای فکر داره !!!

* باید بدونی چرا به یه انتخابت "نه" میگی زیرا بعدا دلایل " آره " گفتنهاست ممکنه شل بشه و اون وقت اگر "نه" های مطمئنی نداشته باشی ، فرو میریزی.

* یادمان باشد که مرد و زن با هم برابر نیستند ، متفاوتند ، نه متفاوت در عقل و روح بلکه در جسم و روان.

* قبل از اینکه تلخی های زندگی را به قدری تیره ببینیم که همه امیدهای ما را از ما بگیرد، لازم است بپذیریم که اساسا زندگی انتخاب های ساده برابر ما قرار نمی دهد یا حداقلش این است که در مواردی مثل رشته تحصیلی یا ازدواج یا مهاجرت یا نحوه دینداری ، آدمی با انتخاب های متعدد و پیچیدگی های مختلفی روبروست. در این صورت باید در حد ممکن تقلا کرد نه آنقدر که آدم از خود زندگی باز بماند که نتواند با محبوبش یا رفیق جینگش یه چایی بخورد و به ریش دنیا بخندد!

دوره جدید سفر قهرمانی را با دکتر شیرین بگذرانید : 5 شنبه 21 دی ماه

دوره سفر قهرمانی زمستان ۹۱ (بدون پیش نیاز

شما قهرمان زندگی خود هستید یا می‌توانستید باشید

”YOU ARE YOUR OWN HERO OR YOU COULD BE ” Carol Pearson

ما در زندگی از بهشتهایمان بیرون می‌افتیم، گرفتار میشویم... تقلا میکنیم که برگردیم به نقطه امنیت قبلی (بهشت) اما الزاما این رخداد محقق نمیشود و هی حالمان بدتر میشود. در ترسهایمان بدیهی است که به دامان خداوند پناه ببریم اما خدایی که ما ساخته ایم با خدای حقیقی فرق دارد. خدای ساخته پرداخته ما کسی است که زیر بار خواسته های نفس ما تغییر میکند و فرق دارد با خدایی که انسانی مسوول آفریده...

فیلم آمادئوس (برنده اسکار) به زیبایی به این برون افتادن از بهشت ایمان نیازموده اشارت دارد

ایا قراردادهای یک طرفه با خداوند او را ملزم به اقدام در راستای EGO ما میکند؟

- آنتونیو سالیری یا خدا قراردادی مینماید که با نفوا بماند و در عوض خدا او را به شهرت و استعدادی شگرف در موسیقی برساند یا بدین مونسارت جوان و لا اباالی و استعداد حیرت انگیز او، انقافی عجیب درون او سالیری می افتد و آن برناب شدن از بهشت ایمان معصومانه ای بود که بیش از آن نگرش میدانست
- فیلم آمادئوس ساخته میلوس فورمان در سال ۱۹۸۴ با اخذ هشت جایزه اسکار بر زیبایی این بحث صحنه گذاشت



ما بارها از بهشتهای زندگی بیرون می‌افتیم، درست مثل حضرت آدم و حوا و سپس ظاهرا سفری آغاز میشود. مثالهای زیر از واقعیتهای زندگی مردمانی از جنس خود ما نقل میشود که درست در بین ما رخ داده است نه در کتب و مجلات

- خانمی با دو بچه متوجه خیانت شوهرش میشود.
- دانشجویی که ۸ ماه برای امتحان ارشد درس خوانده و زحمت کشیده ناگهان دو هفته مانده به امتحان پدرش در CCU بیمارستان امام بستری میشود
- عمه مهربان تو در ۴۸ سالگی بعد از عمری دربدری و سختی کشیدن دوران جنگ و بزرگ کردن ۴ بچه قد و نیمقد، درست وقتی میخواد استراحتی تو زندگیش کنه و به بار نشستن

فرزندانش را به نظاره بنشیند تب میکند و بهش میگویند سرطان پیشرفته استخوان دارد

میشد صدها مثل دیگر زد. و لازم نیست به وحشتناکی مثالهای بالا باشند. کافیسست متوجه باشیم که چگونه در سقوط باید به زمین خورد و دوباره برخاست. چه زمانهایی باید نشست. کجا باید فحش داد به زمین و زمان؟

سفر زندگی، مسیری پیچیده دارد؛ بسیاری از انبیا و فرزندگان و متفکرین در این باب، گنجینه هایی ارزشمند فراهم آورده اند که گوهری یکدانه فراهم آورده است.

مولوی می فرمود :

در زمین دیگران خانه مکن

کار خود کن ، کار بیگانه مکن

قهرمان کسی است که منتظر نمینشیند تا شرایط و آدمهای دیگر او را به قلمرو پادشاهی درونش برسانند....قهرمان علیرغم دردهای زندگی پوچ نمیشود و زندگی خود را میسازد..



کلاس سفر قهرمانی بدرد چه کسانی میخورد : این کلاس پیش نیاز خاصی ندارد و به افراد زیر کمکهای خوبی کرده است.

- - شاگردان کلاس آرکتایپهای شخصیتی بولن
- - کسانی که چراهای زندگی را لمس کرده اند
- - کسانی که حیرانی و آوارگی درون را تجربه کرده اند
- - کسانی که راز بعضی اتفاقات زندگیشان را در نیافته اند
- - کسانی که ترک اعتیاد عاطفی لازم دارند
- - کسانی که در تصمیم گیریهای سخت زندگی دوگانگی های شدید تجربه کرده اند بطوریکه از پاسخ درمانده شده اند
- - درمانگرانی که با مراجعینی سخت مواجه میشوند

سفر قهرمانی کلاسیست که بحثهای سنگینی در بر دارد. امید، آرزو، شکست، برخاستن ، فریاد زدن...اینها مسیرهایی از زندگی است که با چراغ قوه بدانها وارد میشویم...خوشحالم که بهترین فیلمهای زندگی را با دانشجویان در این دوره بررسی خواهیم کرد

1. آمادئوس

2. موسیو ابراهیم

3. مرد جدی Serious Man



محتوای دوره :

- قهرمان کیست و چرا سفر قهرمانی را نمیتوان میان بر زد؟ مراحل سه گانه سفر
- ضروریات فرهنگی در سفر قهرمان در ایران و مراحل ۴ گانه زندگی
- کهن الگوی معصوم INNOCENT
- کهن الگوی یتیمی ORPHAN CHILD
- کهن الگوی جستجوگر WANDERER
- کهن الگوی دهنده CARE GIVER
- کهن الگوی جنگنده FIGHTER
- کهن الگوی جادو گر MAGICIAN

تاریخهای دوره : عصر روزهای 5 شنبه

1. 5 شنبه 21 دیماه
2. 23 شنبه 23 دیماه (تعطیلی رسمی)
3. پنجشنبه 28 دیماه
4. پنجشنبه 5 بهمن

آیا جلسه معارفه رایگان دارید ؟ بله روز دوشنبه 11 دی ساعت 17 الی 18 که با پخش فیلم بسیار دیدنی desert flower ختم میشود و میتوانید با دوستان خود تشریف بیاورید



▪ اگر این کلاس را به عنوان ” **هم نیاز** ” کلاس سایه های شخصیت تشریف می آورید ، **تخفیف 40 هزار تومان خواهید داشت**

▪ قبل از ثبت نام جهت اطمینان از پر نبودن کلاس لطفا با خانه توانگری طوبی تماس بگیرید ۸۸۸۴۷۵۹۳ و پس از واریز نیز اسامی و شماره فیش و اطلاعات ثبت نامی خود را به موسسه اعلام بفرمایید.

▪ پرداخت قسطی برای دانشجویان دوره های خانه توانگری مقدور است :

▪ حساب بانک ملت به شماره ۱۸۹۴۹۵۵۷۵۰ ب یا کارت به کارت ۶۱۰۴۳۳۷۱۹۱۷۳۸۴۹۹

[بخشهایی از درس گفتار دکتر شیری در کلاس سفر قهرمانی 90 :](#)

یه لنگری باید باشه که آدم رو نگه داره ؛ ممکنه این لنگر درون خود آدم باشه .عشق باشه ، ایمان باشه ، حس تعلق به بقیه باشه ، اشتیاق شدید برای چشیدن چیزهای نو باشه ...اینها تو طوفان های زندگی ، آدم رو نگه میداره ..زندگی بدون طوفان آرزوی خیلی از ماهاست ولی چنین چیزی احتمالاً وجود نداره و باید پیش از سونامی اندیشه کرد.

[از دوره MBTI زمستانه خانه توانگری خبر دارید؟](#)