

به نام خدا

فهرست مطالب

سخن ناشر
پیشگفتار مؤلف
سیزده
هفده

بخش اول انواع مردان

۱ انرژی‌های مردانه در هر مردی وجود دارد
تخت‌خواب پروکراستیز ۴، دنیای درون کهن‌الگوها ۶، کهن‌الگو چیست؟ ۷،
فعال کردن انرژی‌های مردانه ۹، تمایلات ارثی و انتظارات خانواده ۱۰،
موقعیت‌ها و انسان‌های مختلف، انرژی‌های گوناگون را در ما بیدار
می‌کنند ۱۱، «کاری کردن» این انرژی‌ها را فعال می‌کند در حالی که «کاری
نکردن» آنها را خاموش می‌سازد ۱۲، انرژی‌های مردانه و مراحل مختلف
زندگی ۱۳، تبعیض در نظام پدرسالاری ۱۳، شناختن کهن‌الگوها - منبع نیروی
درونی ۱۴، فرضیه‌ی جدید روان‌شناسی ۱۵

۲ پدران و پسران، اسطوره‌ها از پدرسالاری سخن می‌گویند
داستان‌های خانوادگی المپ ۱۹، کهن‌الگوهای آسمان به‌عنوان پدر ۲۲،

اودیپوس - به اتهامی محکوم نیست ۲۳، مادران ناتوان در خانواده‌های پدرسالار ۲۶، خانه به‌عنوان قلعه‌ی مرد ۲۷، کهن‌الگوهای پدران و پسران؛ بیگانگی و رقابت ۲۷، قربانی کردن فرزند ۳۲، ایفی ژنیا - قربانی کردن دختر ۳۳، یکی شدن هویت با پرخاشگر ۳۵، یکی شدن هویت با مردان دیگر ۳۷، لوک آسمان‌نورد و سرنوشت او ۳۸

بخش دوم کهن‌الگوهای پدر: ژئوس، پوزیدون و هادس ۴۱

۴۴ راه ماریچ «آگاهی»

۳ ژئوس؛ فرمانروای آسمان‌ها - قلمرو قدرت و اراده ۴۵

ژئوس ۴۷، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۴۷، ژئوس و همراهانش ۴۸، ژئوس و هرا ۴۹، ژئوس و فرزندان ۴۸، کهن‌الگوی ژئوس ۴۹، ژئوس و کهن‌الگوی پادشاه ۴۹، ژئوس و کهن‌الگوی تصمیم‌های با اراده ۵۰، همکاران ژئوس: در تجارت و روابط ۵۱، ژئوسی‌ها در ازدواج ۵۲، ژئوس و پدر آسمانی ۵۳، ژئوس مرد ۵۴، سال‌های نخستین ۵۴، پدر و مادر ژئوس ۵۵، بلوغ و نوجوانی ۵۶، دنیای کار ۵۷، ارتباط با زن‌ها ۵۷، ارتباط با مردها ۵۷، روابط نزدیک ۵۸، ازدواج ۵۹، فرزندان ۶۰، میان‌سالی ۶۰، سال‌های پایانی ۶۱، مشکلات روان‌شناسی ۶۲، مردی که فقط حرف می‌زند، مردی ناقص است ۶۲، او با وجود جنگل، نمی‌تواند درختان را ببیند ۶۳، ذهنیت «اگر قدرت داشته باشی، حق با تو خواهد بود» ۶۳، غرور و بزرگ‌نمایی: لباس جدید امپراطور ۶۴، مشکلات روان‌شناسی برای دیگران ۶۵، راه‌های رشد ۶۵، بقیه‌ی من کجاست؟ ۶۵، دریافت پیام با حمله‌ی قلبی ۶۶، عاشق شدن ۶۶، از دست دادن سر ۶۷، شفای درد و اندوه ۶۷

۴ پوزیدون؛ فرمانروای دریاها – قلمرو احساس و غریزه ۶۹

پوزیدون فرمانروا ۷۱، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۷۱، پوزیدون و زنان ۷۲، پوزیدون و فرزندان ۷۲، دشمنی پوزیدون نسبت به اهالی تروی ۷۳، پوزیدون و کریت: گاو نری از دریا ۷۳، سیمای آرام پوزیدون ۷۳، کهن‌الگوی پوزیدون ۷۴، کهن‌الگوی غواص دریاها عمیق ۷۴، کهن‌الگوی پادشاه ۷۵، چنگک سه شاخه ۷۶، پوزیدون؛ دشمن سازش‌ناپذیر ۷۶، پوزیدون؛ کهن‌الگوی مرد وحشی ۷۷، پوزیدون مرد ۷۷، سال‌های کودکی ۷۸، پدر و مادر ۷۸، بلوغ و نوجوانی ۷۹، دنیای کار ۸۰، ارتباط با زنان ۸۱، ارتباط با مردان دیگر ۸۱، روابط نزدیک ۸۲، ازدواج ۸۲، فرزندان ۸۳، میان‌سالی ۸۳، سال‌های پایانی ۸۴، مشکلات روان‌شناسی ۸۵، سیالی بیش از حد: بی‌ثباتی احساسی ۸۶، زمین‌لرزه و موج‌های بزرگ: احساس‌های مخرب و دگرگونی‌های شدید ۸۶، چشم در برابر چشم ۸۸، اعتماد به نفس ضعیف ۸۸، مشکلات روان‌شناسی برای دیگران ۸۹، راه‌های رشد ۸۹، رشد و پرورش «من» مشاهده‌کننده ۸۹، یاد گرفتن از دلفین: رها کردن نیاز به تسلط بر دیگران ۹۱، بیان خلاق ۹۱، رقیق کردن آثار پوزیدونی ۹۲

۵ هادس؛ فرمانروای دنیای زیرین – قلمرو روح و ... ۹۳

هادس فرمانروا ۹۶، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۹۷، ربودن پرسفون ۹۷، هادس و دیونوسوس ۹۸، دنیای زیرین ۹۹، کهن‌الگوی هادس ۱۰۰، هادس؛ کهن‌الگوی خلوت‌گزینی و گوشه‌گیری ۱۰۰، هادس؛ کهن‌الگوی ثروت ۱۰۱، هادس به‌عنوان مشاور خوب ۱۰۲، هادس نامرئی: نقابی ناقص ۱۰۲، هادس، زئوس دنیای زیرین: فرمانروای دنیای زیرین ۱۰۳، هادس؛ کهن‌الگوی آدم‌ربا ۱۰۳، هادس – آدم‌ربای عاشق ۱۰۳، قلمرو هادس –

کهن‌الگوی دنیای زیرین ۱۰۴، قلمروی هادس - قلمروی افسردگی ۱۰۴، دنیای سایه‌ها ۱۰۵، دنیای دیگر - قلمرو مردگان ۱۰۵، ناخودآگاه شخصی و جمعی ۱۰۵، هادس مرد ۱۰۶، سال‌های کودکی ۱۰۶، پدر و مادر ۱۰۷، بلوغ و نوجوانی ۱۰۹، دنیای کار ۱۰۹، روابط با زنان ۱۱۰، روابط با مردان ۱۱۰، روابط نزدیک ۱۱۱، ازدواج ۱۱۱، فرزندان ۱۱۲، میان‌سالی ۱۱۲، سال‌های پایانی ۱۱۳، مشکلات روان‌شناسی ۱۱۴، نقاب: مرد نامرئی ۱۱۴، شخصیت تنها: شخصیت اسکیزوید ۱۱۴، عقده‌ی حقارت ۱۱۵، افسردگی: خشکی احساس‌ها ۱۱۵، تحریف واقعیت ۱۱۶، اختلال در خواب در قلمرو سایه‌ها ۱۱۶، مشکلات دیگران ۱۱۷، راه‌های رشد ۱۱۷، واکنش نشان دادن ۱۱۸، بیدار کردن هرمس ۱۱۸، به دنبال کهن‌الگوهای دیگر رفتن، ورود به دنیای بیرون ۱۱۹

۱۲۱

بخش سوم

نسل پسران: آپولو، هرمس، آرس، هفایستوس و دیونوسوس

پسران موردعلاقه‌ی زئوس: آپولو و هرمس ۱۲۳، پسران طرد شده: آرس و هفایستوس ۱۲۴، پسری که دیدگاهی دوگانه نسبت به او وجود دارد: دیونوسوس ۱۲۴، کهن‌الگوها، بخش‌هایی از وجودمان که یا آنها را دوست داریم یا طرد می‌کنیم یا در حالی که آنها را نادیده می‌گیریم، به‌عنوان بخش‌هایی از وجود خود، قبول‌شان می‌کنیم ۱۲۵

۱۲۷

۶ آپولو؛ فرمانروای خورشید - کمانگیر، قانون‌گذار، ...

آپولوی فرمانروا ۱۲۸، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۱۲۸، آپولو و آرتمیس: دوقلوها ۱۲۹، آپولو و عشق‌های ناموفق ۱۳۰، آپولو و پیش‌گویی ۱۳۱، دلفی ۱۳۱، کهن‌الگوی آپولو ۱۳۲، کمانگیر ۱۳۳، پسر محبوب ۱۳۴،

شش

موسیقیدان ۱۳۴، نگهدارنده‌ی نظم و قانون ۱۳۵، فاصله‌ی زیاد ۱۳۶، برادران ۱۳۶، قهرمان نبودن ۱۳۷، پرورش آپولو ۱۳۸، مرد آپولو ۱۳۹، سال‌های کودکی ۱۳۹، پدر و مادر ۱۴۰، بلوغ و نوجوانی ۱۴۲، دنیای کار ۱۴۲، روابط با زنان ۱۴۴، روابط با مردان ۱۴۴، روابط نزدیک ۱۴۵، ازدواج ۱۴۵، فرزندان ۱۴۶، میان‌سالی ۱۴۶، سال‌های پایانی ۱۴۸، مشکلات روان‌شناختی ۱۴۸، فاصله‌ی احساسی ۱۴۸، عاشق طرد شده ۱۴۹، خودشیفتگی ۱۵۰، بی‌رحمی و تنبیه ۱۵۱، زهر ۱۵۲، غرور ۱۵۲، مشکلات دیگران ۱۵۳، همسران مردان آپولویی ۱۵۳، تنهایی در رابطه ۱۵۴، راه‌های رشد ۱۵۵، فضای کافی برای دیونوسوس ۱۵۵، آزاد کردن انرژی‌های زنانه‌ی درونی ۱۵۶، یاد گرفتن فروتنی ۱۵۷، عشق به‌عنوان انگیزه ۱۵۷

۷ هرمس؛ پیام‌آور و راهنمای روح‌ها – انتقال‌دهنده‌ی ... ۱۵۹
هرمس فرمانروا ۱۶۰، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۱۶۰، پسران هرمس ۱۶۲، هرمس و علم‌کیمیا ۱۶۳، کادوسیوس: چوبدستی هرمس ۱۶۳، کهن‌الگوی هرمس ۱۶۴، پیام‌آور ۱۶۴، حقه‌باز ۱۶۵، خواهر یا برادر رقیب و جوان‌تر ۱۶۶، راهنما ۱۶۷، کیمیاگر ۱۶۸، ناجی کودک ۱۶۸، پرورش کهن‌الگوی هرمس ۱۶۹، مرد هرمی ۱۷۰، کودکی ۱۷۰، پدر و مادر ۱۷۱، بلوغ و نوجوانی ۱۷۴، دنیای کار ۱۷۵، روابط با زنان ۱۷۷، روابط با مردان ۱۷۸، روابط نزدیک ۱۷۸، ازدواج ۱۷۹، فرزندان ۱۸۰، میان‌سالی ۱۸۱، سال‌های پایانی ۱۸۲، مشکلات روان‌شناسی ۱۸۲، تصمیم‌های لحظه‌ای و شناختن حدومرز ۱۸۳، هرمس جامعه‌ستیز: کلاهبردار ۱۸۳، جوانی جاودان: مردی که هرگز بزرگ نمی‌شود ۱۸۴، کمبود تعهد احساسی و صمیمیت ۱۸۵، مشکلات روان‌شناسی برای دیگران ۱۸۵

عاشق گریزیا ۱۸۵، پدر بی‌لیاقت ۱۸۶، راه‌های رشد ۱۸۶، «نه» گفتن به هرمس ۱۸۶، کمک گرفتن از آپولو ۱۸۷، جست‌وجوی زئوس، پدر و مربی ۱۸۷، یافتن آفرودیت ۱۸۸، تکامل معنوی ۱۸۸

۸ آرس؛ فرمانروای جنگ – جنگجو، رقصنده، عاشق ۱۹۱
آرس فرمانروا ۱۹۲، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۱۹۲، در میدان نبرد ۱۹۲، عاشق آفرودیت ۱۹۳، پدر فرزندان بسیار ۱۹۴، نظرات مختلف ۱۹۴، کهن‌الگوی آرس ۱۹۵، جنگجوی قهرمان یا اهل دعوا و کتک‌کاری ۱۹۵، عاشق ۱۹۶، پسر طردشده‌ی پدر آسمانی ۱۹۶، آرس محافظ ۱۹۷، پرورش آرس ۱۹۷، مرد آرسی ۱۹۹، سال‌های ابتدایی ۱۹۹، پدر و مادر ۲۰۰، بلوغ و نوجوانی ۲۰۱، دنیای کار ۲۰۱، روابط با زنان ۲۰۳، روابط با مردان ۲۰۳، روابط نزدیک ۲۰۴، ازدواج ۲۰۴، فرزندان ۲۰۵، میان‌سالی ۲۰۶، سال‌های پایانی ۲۰۷، مشکلات روان‌شناسی ۲۰۸، هویت فرمانروای جنگ ۲۰۸، سوءاستفاده‌کننده‌ای که از او سوءاستفاده شده ۲۰۸، سپر بلا ۲۰۹، دنیای کار و بیکاری ۲۱۰، آرس و مشکل اعتیاد به الکل ۲۱۰، انتظارات برآورده نشده ۲۱۱، مشکلات دیگران ۲۱۱، فرزندان ناخواسته ۲۱۱، آرس سوءاستفاده‌کننده ۲۱۲، راه‌های رشد ۲۱۲، خویشتن‌داری و خودداری ۲۱۲، نجات هرمس؛ حمایت آپولو ۲۱۳، مکث کردن برای فکر و انتخاب: اثر کهن‌الگوی آتنا ۲۱۴، تجسم فعال: کمک گرفتن از کهن‌الگوهای دیگر ۲۱۴، بازیافتن حافظه و رهایی از درد کودکی ۲۱۵، تکامل یافتن از آرس به مریخ ۲۱۵

۹ هفایستوس؛ آهنگر – صنعتگر، مخترع و گوشه‌گیر ۲۱۷
هفایستوس فرمانروا ۲۱۸، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۲۱۸، هفایستوس

صنعتگر ۲۱۸، عاشق مطرود که به او خیانت شده ۲۲۰، کهن‌الگوی هفایستوس ۲۲۰، آتش پنهان و آهنگری ۲۲۱، صنعتگر معلول ۲۲۲، نگهدارنده‌ی آرامش در خانواده ۲۲۳، هفایستوس و آفرودیت: یگانگی کار با عشق و زیبایی ۲۲۴، هفایستوس و آتنا: یگانگی کار خلاق و هوش ۲۲۴، پرورش هفایستوس ۲۲۵، مرد هفایستوسی ۲۲۷، سال‌های ابتدایی ۲۲۷، پدر و مادر ۲۲۸، بلوغ و نوجوانی ۲۲۹، دنیای کار ۲۳۰، روابط با زنان ۲۳۱، روابط با مردان ۲۳۲، روابط نزدیک ۲۳۴، ازدواج ۲۳۴، هفایستوس و آفرودیت ۲۳۵، هفایستوس و آتنا ۲۳۵، هفایستوس و پاندورا ۲۳۶، فرزندان ۲۳۶، میان‌سالی ۲۳۸، سال‌های پایانی ۲۳۹، مشکلات روان‌شناسی ۲۳۹، معلولیت احساسی: نتیجه‌ی طرد شدن ۲۳۹، تغییر واقعیت: مشکل درون‌گرایی ۲۴۱، موفق نبودن در دنیا ۲۴۱، مشکلات کمبود اعتماد به نفس ۲۴۲، خشم سرکوب شده: مشکلات مربوط به افسردگی ۲۴۳، اعتیاد ۲۴۳، پرداختن هزینه‌ی بالای آرامش ۲۴۳، مشکلات برای دیگران ۲۴۴، روابط مشکل‌دار ۲۴۴، نقش معکوس ۲۴۵، راه‌های رشد ۲۴۵، خودت را بشناس ۲۴۵، دیگران را بشناس ۲۴۶، بیدار کردن کهن‌الگوهای دیگری که می‌تواند کمکتان کند ۲۴۶، رفتن به ماورای ویژگی‌های هفایستوس ۲۴۷، انتخاب شدن توسط آفرودیت ۲۴۷، پدر و مادر دوم هفایستوس ۲۴۸

۱۰ دیونوسوس؛ فرمانروای لذت و شادی – عارف، ... ۲۴۹
دیونوسوس فرمانروا ۲۵۰، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۲۵۰، دیوانگی و خشونت ۲۵۱، ازدواج با آریادنه ۲۵۲، رستاخیز سمله ۲۵۲، سرنوشت دیونوسوس ۲۵۳، کهن‌الگوی دیونوسوس ۲۵۳، فرزند الهی ۲۵۳، بالغ ابدی ۲۵۴، پسر مادر ۲۵۵، شمن: واسطه‌ی میان دو عالم ۲۵۶، شخصیت

دوگانه ۲۵۷، آواره‌ای که مورد آزار قرار گرفته ۲۵۸، کهن‌الگوی قطعه‌قطعه شده ۲۵۸، پرورش دیونوسوس ۲۵۹، دیونوسوس مرد ۲۶۰، سال‌های ابتدایی ۲۶۰، پدر و مادر ۲۶۱، بلوغ و نوجوانی ۲۶۲، دنیای کار ۲۶۳، روابط با زنان ۲۶۴، روابط با مردان ۲۶۴، روابط نزدیک ۲۶۵، ازدواج ۲۶۵، فرزندان ۲۶۶، میان‌سالی ۲۶۶، سال‌های پایانی ۲۶۷، مشکلات روان‌شناسی ۲۶۷، اختلال در درک از خود: اعتماد به‌نفس پایین و غرور بیش از اندازه ۲۶۸، جوان جاویدان ۲۶۸، تناقضات و سروکله زدن با آنها ۲۶۹، روان‌پریشی بالقوه ۲۶۹، اثرات مخرب الکل: مشکلات اعتیاد ۲۷۰، نشانه‌های روان‌تنی ۲۷۱، مشکلات روان‌شناسی برای دیگران ۲۷۱، راه‌های رشد ۲۷۲، پرورش شخصیتی مشاهده‌کننده و پذیرا ۲۷۲، پرورش کهن‌الگوهای دیگری مانند زئوس، هرمس و آپولو ۲۷۲، وظیفه‌ی قهرمان: سفر به دنیای زیرین ۲۷۴، عشق همراه با تعهد: یافتن آریادنه ۲۷۵

بخش چهارم یافتن اسطوره‌مان: به‌یاد آوردن خود ۲۷۷

۲۸۱ ۱۱ یافتن اسطوره‌مان؛ به‌یاد آوردن خود
به‌یاد آوردن ۲۸۲، اسطوره‌ی خود را بیابید ۲۸۴، یافتن هماهنگی و شادی ۲۸۵، شهامت عمل کردن ۲۸۵، موقعیت جغرافیایی سفر ۲۸۷، حضور زنانه‌ی گمشده ۲۸۸، هرمس: راهنمای سفر ۲۸۸، هستیا - آتش مقدس در معابد ۲۹۱، بازگشت به خانه ۲۹۳،

۲۹۵ ۱۲ کهن‌الگوی فراموش شده
زئوس: کهن‌الگوی پدر در مرحله‌ی گذر ۲۹۵، ظهور متیس: کهن‌الگوی مادر خردمند ۲۹۷، پسر متیس به‌عنوان کهن‌الگوی جدید ۳۰۰، کهن‌الگوهای

جدید و میدان‌های مورفیک ۳۰۰، صدمین میمون: اسطوره‌ای مربوط به
دنیای امروز ۳۰۲، پسر متیس به‌عنوان کهن‌الگو ۳۰۴.

۳۰۷ تبارشناسی کهن‌الگوهای یونان باستان
۳۱۳ آشنایی با ساختار روان از دیدگاه روان‌شناسی تحلیلی
۳۲۳ آزمون تشخیص کهن‌الگوی غالب شخصیتی

سخن ناشر

یکی از مهم‌ترین آرزوهای زندگی‌ام این بود که ای کاش کتابی مبتنی بر بنیان‌های تئوری شناخته شده در حوزه‌ی روان‌کاوی وجود داشت که ابعاد مختلف شخصیتی مردان را به ما بشناساند. خوشبختانه این کتاب که بر اساس تئوری روان‌کاو شهیر، کارل گوستاو یونگ، تدوین شده و توسط روان‌پزشک شهیر، شینودا بولن، نوشته شده است، به این آرزو تحقق بخشید. زنان، همسر، پسر، پدر و برادران خود را در یکی از هشت نوع مردی که این کتاب معرفی می‌کند خواهند یافت و با کنکاش بیشتر در کتاب، عمیق و دقیق به پرسش‌ها، ابهامات و سؤالات زیر پاسخ خواهند داد:

- چرا با برخی مردان راحت‌تر و با برخی مردان دچار مشکلات فراوان هستید؟
- با توجه به تیپ مرد موردنظر شما، چه رفتارهایی باعث انزجار و دلخوری او از شما می‌شود؟
- هر مردی چه انتظاراتی از شما دارد و شما چگونه می‌توانید رضایت و اعتماد او را جلب کنید؟
- نقطه ضعف‌ها و مشکلات احتمالی که مردان زندگی شما دارند، چیست؟
- تفاوت‌های بین مردان را عمیقاً درک می‌کنید و میزان تأثیرگذاری کلام‌تان را روی مردان به حداکثر می‌رسانید.
- با درک عمیق مردان دیگر از جنجال، تنش و درگیری با آنها برای ایجاد تغییرات دلخواه در آنان، دست برمی‌دارید.

در تئوری یونگ روان زنان نیز وجوه مردانه دارد. با آزمون ارائه شده می‌توانید ببینید شما از چه وجوه مردانه‌ای در زندگی خود بهره می‌برید. زنانی که وجوه مردانه را در خود تقویت نمی‌کنند وابستگی‌های ناسالمی به مردان پیدا خواهند کرد.

مردان با درک کهن‌الگوهای غالب شخصیتی خود به سؤالات بنیادین و اساسی زیر که ممکن است زندگی‌شان را دستخوش تغییرات فراگیر کند، پاسخ خواهند داد:

- منشأ اختلاف نظرات شما با مردان و زنان چیست و چگونه می‌توانید بر آنان تأثیرگذارتر عمل کنید؟
- برای این‌که مرد کاملی باشید چه چیزهایی کم دارید و با چه چیزهایی در زندگی باید خداحافظی کنید؟
- اگر شما بتوانید در محیط کار شخصیت مردان همکاران را شناسایی کنید، می‌توانید از این موهبت‌ها برخوردار شوید:
- با پیدا کردن جایگاه صحیح هر مرد در سازمان، جلوی به هرز رفتن استعدادها و پتانسیل‌های او را می‌گیرید.
- نقطه‌ضعف‌ها و حساسیت‌های او را عمیقاً درک می‌کنید و کمترین تنش را با او خواهید داشت.
- با درک نوع شخصیت او بیشترین و عمیق‌ترین تأثیرگذاری کلامی را بر او خواهید داشت.

مطمئناً سؤالات و ابهامات بسیار دیگری نیز در حوزه درک روان‌شناسی مردان دارید که کتاب پاسخگوی آنها خواهد بود.

و اما در پایان ذکر چند نکته ضروری است:

آزمون ارائه شده در بخش پایانی کتاب، توسط مرکز آموزش بنیاد فرهنگ زندگی تهیه شده و برای تسهیل درک محتوایی کتاب ارائه شده است. پیشنهاد می‌شود قبل از مطالعه‌ی کتاب حتماً آزمون را انجام دهید. این امر کمک می‌کند بدون هیچ پیش‌فرض ذهنی درباره‌ی مطالب ارائه شده در کتاب، آزمون انجام

شود و این امر برای این‌که اختلالی در نتیجه ایجاد نشود مهم است. این آزمون تنها برای مردان نیست و می‌تواند به شناسایی وجوه مردانه که درون زنان وجود دارد نیز کمک کند.

اگر با روان‌شناسی تحلیلی آشنایی ندارید، قبل از مطالعه حتماً ضمیمه‌ی کوتاه ساختار روان از دیدگاه روان‌شناسی تحلیلی را که در آخر کتاب آمده است مطالعه کنید و سپس به مطالعه‌ی کتاب ادامه دهید تا بهره‌ی بیشتری از کتاب ببرید.

در کنار این کتاب حتماً به کتاب‌هایی که در حوزه‌ی زنان و مردان در قالب همین تئوری توسط بنیاد فرهنگ زندگی ارائه می‌گردد مراجعه کنید تا درک عمیق و دقیقی از زندگی بیابید.

همه‌ی راه‌های ارتباطی با بنیاد فرهنگ زندگی در پایان کتاب ذکر شده است. خوشحال خواهیم شد از دیدگاه‌ها و نظرات شما درباره‌ی این اثر مطلع شویم.

سید سهیل رضایی

رئیس هیأت مدیره بنیاد فرهنگ زندگی

پیش‌گفتار

به‌عنوان نویسنده‌ی کتاب **انواع زنان**، از من خواسته شده بود کتابی درباره‌ی انواع مردان بنویسم. مردانی که سخنرانی‌های مرا درباره‌ی انواع زنان شنیده بودند، دائماً این سؤال را می‌پرسیدند که «پس ما چی؟» به همین دلیل می‌توان گفت کتاب **انواع مردان** دنباله‌ی کتاب قبلی‌ام انواع زنان است. البته حرفه‌ام، تحقیقات درباره‌ی کهن‌الگوها و کنجکاوی به‌عنوان یک زن نیز انگیزه‌های دیگر نوشتن این کتاب بودند.

هنگام نوشتن کتاب درباره‌ی مردان، معمولاً مانند زنان دیگر عمل می‌کنم. باور دارم زنان بهتر می‌توانند زندگی مردان را تفسیر کنند، چون خیلی وقت‌ها مردان درباره‌ی اتفاقاتی در زندگی‌شان با زنان صحبت می‌کنند که آن‌ها را از هر مرد دیگری پنهان کرده‌اند. خیلی از مردان مشاوران زن روان‌شناس را انتخاب می‌کنند، چون با آن‌ها راحت‌تر هستند. برخی از مردان بر این باورند که با انتخاب مشاور روان‌شناسی زن از حس رقابتی که ممکن است در طول جلسات مشاوره با روان‌شناس مرد به‌وجود بیاید، جلوگیری می‌کنند.

گاهی در زندگی مردان، زنی وجود دارد که نقشی مهم را بازی می‌کند. همان‌طور که روان‌شناس مشهور، دانیل لوینسون در کتابش **فصول زندگی مردان**، می‌گوید: «این همان نقشی است که گاهی به تحلیل‌گران یونگی زن داده می‌شود.» در روان‌تحلیلی، مردان با در میان‌گذاشتن اتفاقات خصوصی زندگی‌شان، از نقاط ضعف و قدرت‌شان آگاه می‌شوند و به این شکل به تجربیات روان‌تحلیل‌گران هم مواردی تازه اضافه می‌کنند. من مردان را به این صورت در سطح شناسایی می‌کنم و سپس به سراغ شناخت

کهن‌الگوهای فعال در درون‌شان می‌روم. لوینسون در این کتاب می‌نویسد: «چنین زنی می‌تواند مربی واقعی مرد باشد. البته این نکته به توانایی او در ارتباط برقرار کردن با رؤیاهای مرد جوان بستگی دارد. او به آن بخش از وجود مرد که منشأ این رؤیاهاست کمک می‌کند. او به دنیای رؤیاهای مرد وارد می‌شود و این کار را به‌عنوان معلم، راهنما، میزبان و منتقد انجام می‌دهد. در لایه‌های عمیق روان‌شناسی، این زن می‌تواند انرژی‌های درونی زنانه‌اش (آنیما) را روی مرد فرافکنی کند و همان‌طور که یونگ می‌گوید این زن حتی از مرد حمایت و مراقبت خواهد کرد.»

به دلایل زیاد، زنان بهتر می‌توانند مردان را درک کنند و مردان راحت‌تر می‌توانند با زنان ارتباط برقرار کنند. در گزارش مک‌گیل درباره‌ی صمیمیت مردانه، آمده است:

«از هر ده مرد، تنها یک نفر دوستی از جنس خودش دارد که درباره‌ی کار و ازدواج با او حرف می‌زند. الگوی دوستی مرد معمولاً به این شکل است که هر مرد دوستان مرد زیادی دارد که هر کدام از آنها جزء کوچکی از او را می‌شناسند و از بخش کوچکی از احساس‌های او آگاه‌اند.»

مک‌گیل ادامه می‌دهد که اگر مردی خود را به‌طور کامل به شخص دیگری بشناساند، این فرد بدون شک یک زن خواهد بود. مردان بیشتر تمایل دارند احساسات، افکار و رؤیاهای‌شان را با زن دیگری در میان بگذارند تا مردی دیگر.

هم‌چنین همان‌طور که ژان بیکر میلر در کتاب به‌سوی روان‌شناسی نوین زنان آورده است؛ در گروه‌های بالادست و زیردست (مانند مردان و زنان، سفیدپوستان و سیاه‌پوستان، ثروتمندان و فقرا)، گروهی که از قدرت کمتری برخوردار است، روی گروه دیگر با دقت مطالعه می‌کند و اطلاعات زیادی درباره‌ی آنها به‌دست می‌آورد. به همین دلیل در طول تاریخ، زنان توجه زیادی

به مردان داشته‌اند.

کتاب **انواع مردان**، روان‌شناسی مردان است از دیدگاه زنی که دهه‌های متوالی درباره‌ی مردان مطالعه کرده است. در این کتاب درباره‌ی خطاها و مشکلات مردان سخن گفته‌ام و در مورد اهمیت توجه به نکات مثبت در آنها حرف زده‌ام. این کتاب را از دیدگاه شاهدی دلسوز به رشته‌ی تحریر درآورده‌ام.

من روان‌پزشک (تحلیل‌گر یونگی) هستم و در دانشگاه کالیفرنیا تدریس می‌کنم؛ جلسات مشاوره‌ی خصوصی زیادی با مردان و زنان دارم و در برخی موارد نقش مربی، همکار و حتی دوست آنها را به عهده می‌گیرم. همچنین دختر محبوب پدرم هستم و پدرم به خاطر موفقیت‌هایم به من افتخار می‌کند. به همین دلایل با دنیای مردسالاری و پدرسالاری به خوبی آشنا هستم. یک پسر و یک دختر دارم که هر دوی آنها اوایل دهه‌ی هفتاد به دنیا آمده‌اند؛ یعنی همان دوره‌ای که جنبش زنان آغاز شد!

دیدگاهی جامع نسبت به روان‌شناسی

کتاب **انواع مردان دیدگاهی جامع نسبت به روان‌شناسی** دارد. این دیدگاه از عمق کافی برخوردار است و تلاش می‌کند به منظور رسیدن به یکپارچگی در مردان، تناقض‌های موجود در آنها را شناسایی کند. چنین دیدگاهی نتیجه‌ی سال‌ها پژوهش و تجربیاتم در روان‌شناسی است. در طول این سال‌ها تلاش کرده‌ام آگاه شوم در دل و سر مردان و زنان چه می‌گذرد.

هنگامی که آن‌چه را که از نظر کهن‌الگویی درست است آگاهانه انکار و سرکوب می‌کنیم، با نشانه‌های بیماری و درد در بدن و رؤیاهای مان روبه‌رو می‌شویم. شناختن این کهن‌الگوها و ابراز آنها در زندگی شخصی، پس از مدتی باعث سبکی و آرامش خواهد شد.

همچنین لازم است با پدیده‌ای به نام رشد آگاهانه نیز آشنا شویم. در دو دهه‌ی گذشته آموخته‌ایم که چگونه نگاه کلیشه‌ای می‌تواند توان بالقوه‌ی ما را

محدود سازد. در این دوره بسیاری از این نکته آگاه شدند که چگونه زندگی در فرهنگی پدرسالار می‌تواند روی شخصیت‌شان اثر بگذارد. ارزش‌ها و باورهای ما توسط فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم شکل می‌گیرد و خود را در قوانین و عادات مان نشان می‌دهد.

کهن‌الگوهای مردانه و زنانه در هر انسانی وجود دارد

هنگامی که درباره‌ی کهن‌الگوهای مردانه در مردان صحبت می‌کنم، زنان احساس می‌کنند که کهن‌الگوهایی که در آنها می‌تواند وجود داشته باشد، کاملاً با کهن‌الگوهای مردان متفاوت است. کهن‌الگوها به صورت کلی در روان مردان و زنان (همه‌ی انسان‌ها) وجود دارند و باعث بروز ویژگی‌های مختلف در شخصیت آنها می‌شود. با تمام این موارد آنچه معمولاً بیشتر در روان مردان خود را می‌نماید، کهن‌الگوهایی مردانه است و آنچه در روان زنان به شکلی غالب دیده می‌شود، کهن‌الگوهایی زنانه است؛ اما همان‌طور که گفتم این نکته به این معنی نیست که کهن‌الگوهای مردانه در روان زنان وجود ندارد یا روان مردان از کهن‌الگوهای زنانه خالی است.

هر کهن‌الگویی مشکلات و مزایای خاص خود را دارد. درک عمیق و کامل این نکته باعث می‌شود از احساس گناه و غرور دور بمانیم. از آنجایی که هر کاری که می‌کنیم به نوعی از اثرات این کهن‌الگوهاست، فردی که می‌داند کدام کهن‌الگوها در او فعال و بیدار است، این توانایی را خواهد داشت که رفتارهایش را از میان انتخاب‌هایی که پیش رو دارد، آگاهانه انتخاب کند و به این ترتیب رضایت بیشتری از خود و زندگی‌اش خواهد داشت.

مطالعه درباره‌ی کهن‌الگوها گاهی سبب می‌شود آن بخش‌هایی از وجودمان را که قبلاً انکار یا سرکوب کرده‌ایم، «دوباره به یاد آوریم». این فرآیند ممکن است با رؤیاها، خاطرات قدیمی یا مطالعه‌ی داستان‌های اسطوره‌ای، به صورت ناخودآگاه در ما تقویت شود.

آگاهی و شناخت کهن‌الگوهای مردانه به زنان کمک می‌کند درک بهتر و

عمیق‌تری از مرد مورد نظرشان داشته باشند. گاهی پیش می‌آید که زنان گرفتار نوع خاصی از روابط با مردان می‌شوند و به شکل ناخودآگاه مردی را به سوی خود جذب می‌کنند که مسائلی مشابه و تکراری را برای آنها ایجاد می‌کند. احتمالاً در این گروه از مردان، کهن‌الگویی مشترک وجود دارد که موجب این مشکلات مشابه و تکراری می‌شود.

شناختن کهن‌الگوهای مردانه به پدر و مادرهایی که فرزند پسر دارند کمک می‌کند آنها را به درستی درک کنند. پدر و مادرها به این ترتیب خواهند توانست فرزندان پسر را به شکلی مناسب تربیت کنند و آنها را برای ورود به اجتماع آماده کنند.

مردان و زنان، هر دو، لازم است پدران‌شان را به درستی بشناسند تا بتوانند آنها را از ته دل ببخشند. درک کهن‌الگوهای مردانه به شناخت عمیق شخصیت پدر، کمک شایانی می‌کند.

از آنجایی که کهن‌الگوهای مردانه در زنان نیز وجود دارد، زنان با شناخت این کهن‌الگوها می‌توانند خود را بهتر بشناسند. البته زنانی که با کهن‌الگوهای زنانه آشنا هستند، درک کامل‌تر و جامع‌تری از خود خواهند داشت.

کهن‌الگوهای مردانه و زنانه در هر انسانی وجود دارد. با شناختن این کهن‌الگوها می‌توانید درک شهودی خود را تقویت کنید. شناختن این کهن‌الگوها مثل این است که برای اولین بار جلوی آینه می‌روید و با خود روبه‌رو می‌شوید. این کتاب را برای همه‌ی مردان و زنانی نوشتم که می‌خواهند خود را به خوبی بشناسند.

بخش اول

انواع مردان

انرژی‌های مردانه در هر مردی وجود دارد

این کتاب درباره‌ی انرژی‌های مردانه در مردان است. این انرژی‌ها همان الگوها و کهن‌الگوهایی هستند که در روان او جای گرفته‌اند و او را از درون شکل می‌دهند. این انرژی‌ها اثرگذار و نامرئی هستند و شخصیت، کار و روابط او را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. آنها روی هیجانات، انتخاب‌ها، حس زیبایی‌شناسی، تلاش برای رسیدن به شادی، قوه‌ی درک، حس زمان، حالت‌های فیزیکی و بسیاری موارد دیگر در مردان اثر می‌گذارند. کهن‌الگوهای مختلف موجب تفاوت میان مردان و پیچیدگی‌های درونی آنها می‌شوند؛ هم‌چنین همین کهن‌الگوها می‌توانند مشکلات مردان (و پسران) را حل کنند.

هنگامی احساس واقعی بودن می‌کنیم که از تمایلات درونی رها شویم، به عبارت دیگر وقتی که به ما اجازه داده می‌شود افرادی واقعی باشیم و به عنوان افرادی واقعی پذیرفته می‌شویم؛ می‌توانیم همزمان، در کنار واقعی بودن، عزت‌نفس را هم احساس کنیم. این اتفاق هنگامی رخ می‌دهد که دیگرانی که برای ما مهم هستند، ما را تشویق کنند، با خود روراست باشیم، در لحظه عمل کنیم و غرق در کاری شویم که برای ما شادی به همراه می‌آورد. از دوران کودکی، خانواده و فرهنگ‌مان آینه‌هایی هستند که خود را در آنها به عنوان این‌که قابل قبول هستیم یا نه، نگاه می‌کنیم. هنگامی که برای دریافت

۴ بخش اول - انواع مردان

پذیرش در اجتماع سعی می‌کنیم مانند دیگران باشیم، ممکن است نقابی به چهره زده باشیم و نقشی پوچ را بازی کنیم که از آنچه می‌خواهیم، فاصله‌ی زیادی داشته باشد.

تخت خواب پروکراستیز

همرنگ جماعت شدن برای دریافت پذیرش از سوی دیگران، مانند خوابیدن روی تخت خواب پروکراستیز در اسطوره‌شناسی یونان باستان است. مسافران در راه سفر به آتن روی این تخت خواب خوابانده می‌شدند. اگر کوچک‌تر از آن بودند، آن‌قدر کشیده می‌شدند تا هم‌اندازه‌ی این تخت خواب شوند و اگر بزرگ‌تر از آن بودند، دست و پای آنها را می‌بریدند تا هم‌اندازه‌ی تخت خواب شوند.

تعداد کمی هم اندازه‌ی این تخت خواب بودند. این‌ها همان افرادی هستند که به سادگی می‌توانند با دیگران هم‌رنگ شوند و با خوشحالی این کار را انجام می‌دهند. برای مردی که کهن‌الگوهای درونی او با «آنچه باید باشد» متفاوت است، هنگام هماهنگی با اجتماع مشکلاتی به وجود می‌آید. ممکن است در ظاهر چنین به نظر برسد که او نیز فردی مانند دیگران است، اما او برای این همانندی، هزینه‌ی گزافی را دربر خواهد داشت؛ بخش‌های مهمی از وجود او بریده شده و حتی ممکن است برخی از بخش‌های او آن‌قدر بزرگ شده باشند که دیگر عمق و معنایی در آنها وجود نداشته باشد. به هر حال در این صورت موفقیت‌های بیرونی برای او در درون، معنایی ندارد.

مسافرانی که از تخت خواب پروکراستیز به سلامت گذر می‌کردند و به آتن وارد می‌شدند، با خود این چنین می‌اندیشیدند که تحمل این سختی‌ها ارزشمند است. در دنیای امروز هم گاهی موفقیت همین‌گونه است. ویلیام برویلر^۱ در کتاب *سلحشور* این نوع موفقیت پوچ و بی‌معنا را

1. William Broyles

۱. انرژی‌های مردانه در هر ... ۵

این‌گونه توصیف می‌کند:

«هر روز صبح به سختی کت و شلوارم را می‌پوشیدم، کیفم را برمی‌داشتم، سرکار می‌رفتم و اندکی به زمان مرگ نزدیک‌تر می‌شدم. من سردبیر روزنامه‌ی مشهوری بودم که در نظر دیگران شغل مهمی بود، اما برای من چیز جالبی نداشت. من به موفقیت‌های شخصی احتیاج داشتم، نه قدرت. برای من موفقیت‌های اجتماعی خطرناک‌تر از شکست بود. در صورت شکست می‌توانستم تصمیم بگیرم که واقعاً چه می‌خواهم.

تنها راه نجاتم ترکِ شغل بود، اما تجربه‌ی شغلی دیگر را که برایم مناسب باشد نداشتم. به اوج رسیده بودم و از جایی که در آن بودم نفرت داشتم. قله را اشتباهی بالا آمده بودم. تنها راهی که پیش رو داشتم این بود که پایین بروم و قله‌ی دیگری را امتحان کنم. این کار ساده نبود! دیگر نوشته‌های من به‌خوبی سابق نبود. در زندگی زناشویی نیز شکست خورده بودم.

به چیزی تازه نیاز داشتم، اما نمی‌دانستم چه چیزی. دوست داشتم ذهن و بدن خود را آزمایش کنم. می‌خواستم موفق شوم. می‌خواستم این موفقیت بر اساس معیارهای روشن و واضح و براساس نظرات دیگران نباشد. در گذشته وقتی چنین حالی داشتم کنار دریا می‌رفتم، اما حالا دو فرزند داشتم و انبوهی از مسئولیت‌ها.»

این نمونه‌ی مردی است که قدرت و ثروت دارد، اما از دردی رنج می‌برد که بسیاری از مردان در میان‌سالی گرفتارش می‌شوند؛ افسردگی‌ای خفیف، ولی گسترده. هنگامی که از منابع شادی شخصی خود جدا می‌شوید، همه چیز برای تان یکنواخت و بی‌معنا می‌شود.

به‌نظر می‌رسد در فرهنگ ما مردان نقشی مهم و بهتر دارند. شکی نیست که دست‌کم نقش آنها اثرگذارتر است. با این حال بسیاری از آنها افسردگی

۶ بخش اول - انواع مردان

خود را با پناه بردن به الکل، کار بیش از اندازه یا تلویزیون التیام می‌بخشند. بسیاری دیگر بدون دلیل عصبانی و غمگین هستند. این غم و خشم با هر اتفاق کوچکی که در زندگی آنها رخ می‌دهد، بیرون می‌ریزد. آنها به زندگی امیدوار نیستند. جنبش زنان مشکلات این مردان را در مواجه شدن با مردسالاری به دیگران نشان داد، در حالی که بسیاری از آنان با مردسالاری هم مشکلات زیادی دارند.

دنیای درون کهن‌الگوها

هنگامی که زندگی به نظر پوچ و بی‌معنا می‌رسد یا هنگامی که احساس می‌کنید در زندگی راه را اشتباه آمده‌اید، می‌توانید با آگاهی از تفاوت‌ها و تناقض‌های کهن‌الگوهای درون‌تان و مقایسه‌ی آنها با نقش‌هایی که دارید، به خود کمک کنید. مردها میان دنیای درونی (کهن‌الگوها) و دنیای بیرونی هم‌رنگی با جماعت، گرفتار شده‌اند. کهن‌الگوها همان تمایلات اثرگذار و قدرتمند درونی ما هستند که به شکل «انرژی‌های مردانه» در اسطوره‌شناسی یونان باستان معرفی شده‌اند. در این کتاب این انرژی‌های مردانه را به‌طور کامل توضیح داده‌ام. هر یک از این انرژی‌ها شخصیت، احساسات و نیازهایی دارند که ویژگی‌هایی منحصر به‌فرد هستند. هنگامی که نقشی را به‌عهده می‌گیرید که مربوط به کهن‌الگوی فعال درون شماست، انرژی‌ای در عمق وجود شما آزاد می‌شود و این نقش برای‌تان معنا پیدا می‌کند.

برای مثال اگر مانند هفایستوس، صنعتگر و مخترع هستید که در کارهای دستی مهارت داشت و جواهرات و سپرهای زیبایی می‌ساخت، می‌توانید ساعت‌ها به تنهایی در محل کار خود باشید و در آنچه انجام می‌دهید غرق شوید، اما اگر مانند هرمس پیام‌آور هستید، طبیعت شما طوری است که باید در حرکت باشید. اگر فروشنده‌ای دوره‌گرد هستید یا در بخش بین‌المللی شرکتی تجاری کار می‌کنید، از شغل خود راضی و خوشحالید. اگر کار شما با کهن‌الگوی درونی‌تان هماهنگی نداشته باشد، هر قدر هم که درآمد زیادی