

انواع مردان

شیوه‌ای عمیق، دقیق و کاربردی برای شناخت مردان

دکتر ژان شینودا بولن

ترجمه‌ی فرشید قهرمانی



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

به نام خدا

فهرست مطالب

سیزده

سخن ناشر

هفده

پیشگفتار مؤلف

۱

بخش اول انواع مردان

۳ ۱ انرژی‌های مردانه در هر مردی وجود دارد
تخت خواب 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

۱۷ ۲ پدران و پسران، اسطوره‌ها از پدرسالاری سخن می‌گویند

داستان‌های خانوادگی المپ ۱۹، کهن‌الگوهای آسمان به‌عنوان پدر ۲۲،

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

بخش سوم

۱۲۱

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

۶ آپولو: فرمانروای خورشید - کمانگیر، قانون‌گذار، ... ۱۲۷
آپولو فرمانروا ۱۲۸، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۱۲۸، آپولو و آرمیس: 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، یادگرفتن 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 هرمسی 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

هفت

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 به نفس پایین و غرور بیش از اندازه ۲۶۸، جوان جاویدان ۲۶۸، تناقضات و سروکله زدن با آنها ۲۶۹، روان‌پریشی بالقوه ۲۶۹، اثرات مخرب الكل: 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: به یاد آوردن خود ۲۷۷

۱۱ یافتن اسطوره‌مان؛ به یاد آوردن خود ۲۸۱
 به یاد 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

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

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

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

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 تحت تأثیر 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 فرهنگ مان‌آینه‌هایی هستند که خود را در آنها به عنوان این‌که قابل قبول هستیم یا نه، نگاه می‌کنیم. هنگامی که برای دریافت

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 ترک 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

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 هم‌اندازه‌ی 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 به‌وجود می‌آید. ممکن است در ظاهر چنین به‌نظر 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. به‌هر 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