

12517049

انواع مردان

شیوه‌ای عمیق، دقیق و کاربردی برای شناخت مردان

دکتر روان شیخ‌نودا بولن

از مجموعه فرشید قهرمانی

www.ketab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی



انواع مردان

نویسنده : شینودا بولن
 مترجم : فرشید قهرمانی
 ویراستار : کیانوش کمانگر
 طراح جلد : سید عبدالکریم موسوی
 ناشر : بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی : واژه پرداز اندیشه
 چاپ هفدهم : بهار ۱۴۰۱

۱۵۰۰۰ تومان



نقش تماس : ۰۲۱-۸۸۳۸۱۸۰۰-۱
 نشانی : پل سید خندان، پستی ۱۳۸۴، تهران
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۵۱-۴-۹

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی با شماره‌های ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰ تماس حاصل فرمایید.

www.bonyadonline.ir [bonyadfarhangzendegi](https://www.bonyadfarhangzendegi.com) [bonyadfarhangzendegi](https://www.bonyadfarhangzendegi.com)

سرشناسه	بولن، جین شینودا
عنوان و نام پدیدآور	Bolen, Jean Shinoda
مشخصات نشر	انواع مردان: شیوه‌ای عمیق، دقیق و کاربردی برای شناخت مردان بر اساس نظریه‌ی نمادهای اسطوره‌ای در روان‌کاوی یونگ / ژان شینودا بولن؛ ترجمه‌ی فرشید قهرمانی. تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۳۶۴ ص.
فروست	کهن‌الگوی آنیموس.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۵۱-۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	فایا
یادداشت	عنوان اصلی: Gods in everyman a new psychology of men's lives and loves.
عنوان دیگر	نمادهای اسطوره‌ای و روان‌شناسی مردان.
موضوع	مردان -- روان‌شناسی
موضوع	نمونه ازل
موضوع	خدایان یونانی -- روان‌شناسی
موضوع	اساطیر یونانی -- روان‌شناسی
شناسه افزوده	قهرمانی، فرشید، ۱۳۵۰- مترجم
رده بندی کنگره	الف ۱۳۹۰ ن ۸ ب ۹۲۲۵ / ۶۹۲۵ BF
رده بندی دیویی	۱۵۵ / ۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۵۱۶۰۳

به نام خدا

فهرست مطالب

سیزده

سخن ناشر

هفده

پیشگفتار مؤلف

۱

بخش اول انواع مردانه

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 ارشی 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،

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: زنوس، پوزیدون و هادس ۴۱

۴۴ راه ماریچ «آگاهی»

۳ زنوس؛ فرمانروای آسمان‌ها - قلمرو قدرت و اراده ۴۵
 زنوس ۴۷، تبارشناسی و اسطوره‌شناسی ۴۷، زنوس و همراهانش ۴۸،
 زنوس و هرا ۴۹، زنوس و فرزندان ۴۸، کهن‌الگوی زنوس ۴۹، زنوس و
 کهن‌الگوی پادشاه ۴۹، زنوس و کهن‌الگوی تصمیم‌های با اراده ۵۰، همکاران
 زنوس: در تجارت و روابط ۵۱، زنوسی‌ها در ازدواج ۵۲، زنوس و پدر
 آسمانی ۵۳، زنوس مرد ۵۴، سال‌های نخستین ۵۴، پدر و مادر زنوس 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 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 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 به عنوان 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، میان‌سال ۱۱۲، سال‌های
 پایانی ۱۱۳، مشکلات روان‌شناسی ۱۱۴، نقاب: مرد نامرئی ۱۱۴، شخصیت
 تنها: شخصیت اسکیزوئید 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

۶ آپولو: فرمانروای خورشید - کمانگیر، قانون‌گذار، ... ۱۲۷

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،

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 علم کیمیا ۱۶۳، کادوسیرس، جودستی 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

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 براساس تئوری روان‌کاوی 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 سوالات 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.