

به نام خدا

فهرست

هفت	مقدمه ناشر
نه	پیشگفتار
۱	مقدمه زن بودن نیاز مرد شدن
۳	زن بودن نیاز مرد شدن
۱۱	بخش یک موهبت‌های عناصر زنانه
۱۳	عناصری که خوشبختی مرد را در کار و زندگی تضمین می‌کند
۱۳	مادر (مردان از این دریچه زنان را می‌نگرند)
۱۴	عقدۀ مادر (مواظبش نباشید زندگی را می‌بازید)
۲۸	کهن‌الگوی مادر (عنصر حامی و قدرت‌دهنده به مرد)
۳۰	خواهر (راهنمای اصلی برای درک زنانگی)
۳۳	آنیما (عنصر ارزش‌دهنده به زندگی مردان)
۴۵	زن (موهبت یا مصیبت)
۴۷	دختر
۴۸	سوفیا (زن خردمند)

- ۵۱ بخش دو ابهام و آلودگی عناصر زنانه
- ۵۳ ابهام و آلودگی عناصر زنانه
- ۵۳ ابهامات و آلودگی های مادر
- ۵۳ اشتباه گرفتن مادر و عقده مادر (پایان تنفر و درگیری با مادر)
- ۵۸ اشتباه گرفتن مادر و کهن الگوی مادر (مادر شما خدا نیست)
- ۵۸ اشتباه گرفتن مادر با آنیما (خلاقیت می میرد)
- ۶۰ اشتباه گرفتن مادر و زن (عزیزم مرا اشتباه گرفتی)
- ۶۰ اشتباه گرفتن مادر و دختر (دخترتان را بدبخت نکنید)
- ۶۱ اشتباه گرفتن مادر و سوفیا (مامانت فقط یه مامانه همین)
- ۶۲ ابهام و آلودگی های عقده مادر
- ۶۲ همپوشی عقده مادر و کهن الگوی مادر (مردان شاکی از زندگی)
- ۶۳ همپوشی عقده مادر و آنیما (لاف زن تا مرد شوی)
- ۶۵ همپوشی عقده مادر و زن (چرا همسر شما افسرده می شود)
- ۶۵ همپوشی عقده مادر و دختر (تربیت دختران بی اعتماد به زندگی)
- ۶۶ همپوشی عقده مادر و سوفیا (معنویت گمشده)
- ۶۶ همپوشی دوستی و عقده مادر (رابطه مؤثر با زن منتفی است)
- ۶۷ ابهامات و آلودگی های کهن الگوی مادر
- همپوشی کهن الگوی مادر و زن
- ۶۷ (چرا گاهی فکر می کنم از زنم خسته شده ام)
- همپوشی کهن الگوی مادر و دوستی
- ۶۸ (وقتی زنم طبق خواسته ام عمل نمی کند)
- ۶۹ ابهامات و آلودگی های آنیما

همپوشی آنیما و زن

- ۶۹ (وقتی زن ناتوان از برآورده کردن انتظارات مرد است)
- ۷۰ همپوشی آنیما و دختر (نابود کردن دختر)
- ۷۱ همپوشی آنیما و دوستی (نامزد از دست رفته)
- ۷۲ ابهامات و آلودگی‌های زن
- ۷۲ همپوشی زن و دختر (بابا من دخترتم نه زنت)
- ۷۲ همپوشی زن و سوفیا (سازندهٔ مرد)
- ۷۳ همپوشی زن و دوست (ناب‌ترین دستاورد رابطهٔ بشری)

۷۵

نتیجه‌گیری

مقدمه ناشر

مردان معاصر دوره سختی را طی می‌کنند، در طول تاریخ بشر، رابطهٔ مرد و زن توسط قانون و آداب و رسوم تعیین می‌گردید و مرد جایگاه و وظایف خود را به خوبی می‌شناخت و سعادت، لذت و خوشبختی خود را در زندگی تضمین می‌کرد و به زندگی روح، معنا و ارزش می‌داد.

امروز مردان ما جاده زندگی و مسیر خود را گم کرده‌اند. مردانی هستند که مادرانشان برایشان مقدس شده، دائماً در قیاس مادر و زن خود، زنان خویش را عذاب می‌دهند، مردانی هستند که چنان شیفته زن خود می‌شوند که با مادرانشان فاصله عمیقی پیدا می‌کنند. مردانی هستند که به محض یک اتفاق ناگوار ترجیح می‌دهند از صحنه زندگی کنار بکشند یا اصلاً کارهایی می‌کنند که مسئولیت کمتری از آنان خواسته شود و رشد زندگیشان را اینگونه متوقف کرده‌اند. مردانی هستند که به دلیل آنکه هنوز مرد نشده‌اند با لاف زنی و یا انجام حرکات نامعقول و بعضاً خطرناک سعی در اثبات مرد بودن خود دارند. مردانی هستند که هنوز نمی‌دانند از زن خود چقدر باید انتظار داشته باشند، مردانی هستند که تنش‌های سختی با مادرشان دارند چون هنوز نمی‌دانند نقش مادر در زندگی آن‌ها کجاست، مردانی هم هستند که اگر اجازه

یابند شاید از زن خود جدا شوند، تا به مطلوب خویش دست یابند و مردانی هستند که ...

این‌ها همه مصیبت‌های تشخیص ندادن رابطه مرد با زن و نیز با زنانگی خویش است. در نظریه روانشناسی تحلیلی، عامل ارزشمندی، قدرت، موفقیت، سعادت و خوشبختی یک مرد، و همچنین محبوب شدن در میان زنان زندگی‌اش شناخت زنانگی درویش است.

فصل اول این کتاب از یازده عنصر زنانه در زندگی مرد سخن می‌گوید که باید آن‌ها را به تفکیک شناخت و جایگاه هر کدام را اختصاصاً تعریف کرد و سطح انتظار از آن را باید تنظیم نمود، و الاً باید سم‌های مهلکی را که در بخش دوم کتاب می‌آید نوشید و افسردگی را در زندگی به آغوش گرفت. این عاقبت کسانی است که از نظر جنسیتی نر هستند و هنوز با بخش زنانه درون خود که آن‌ها را به هویت مردانگی و مرد ایده‌آل شدن نزدیک می‌کند فاصله دارند!

بنیاد فرهنگ زندگی

مرکز مطالعات و آموزش علوم پیشرفته انسانی

پیشگفتار

دکتر کارل گوستاو یونگ روانپزشک معاصر و یکی از مؤثرترین چهره‌های علمی قرن گذشته میلادی است که مکتب روانشناسی تحلیلی او مکمل مکتب روانکاوی است و بینش‌های نوین و ارزنده‌ای را در زمینه روانپزشکی و روانشناسی ارائه کرده است. از جمله موضوعات نوین و مهمی که یونگ به آنها پرداخته است موضوع ناخودآگاه جمعی، نمودگارهای باستانی (کهن‌الگوها) و گره‌های روانی (کمپلکس‌ها) است که گرچه بخشی از فرهنگ اصلاحات روزانه زندگی امروز ماست لیکن ظرایف و ژرفای آن بر همگان روشن نیست. یونگ آنچنان با ارائه نظریه‌ها و تجربه‌های گوناگون و ارزشمند سرگرم بود که گاهی درباره کاربرد یافته‌های گرانقدر خود در زندگی روزانه مطلب مشروحی ننوشته است. از موارد مرتبط با روانشناسی تحلیلی که می‌تواند برای یک زندگی سالم‌تر و آفریننده‌تر به مردان و زنان به‌ویژه به همسران کمک کند شناسایی کهن‌الگوهای مرتبط از جمله کهن‌الگوی مادر و آنیما و پیوند آنها با شخصیت‌های واقعی و ملموس زندگی فرد است. نویسنده این کتاب درباره شناسایی این وجوه در مردان برای رسیدن به رابطه بهتر با زنان زندگی خویش (از جمله مادر، خواهر، همسر، دختر) و نیز داشتن

زندگی شایسته و ارضاء‌کننده از دیدگاه روانشناسی تحلیلی یونگ استنباط‌های خود را به رشته تحریر درآورده است که گرچه نمی‌توان مطمئن بود همان دیدگاهی است که اگر یونگ زنده بود می‌داشت، اما مطمئناً دارای ارزش‌های نظری و عملی است.

این کتاب با ترجمه شیوای مترجم محترم خواندنی‌تر شده است به نحوی که چه برای صاحب‌نظران و چه برای جمیع خوانندگان قابل استفاده است. توفیق مترجم محترم و ناشر گرامی را در تداوم این خدمات آرزومندم.

دکتر فرید فدایی

استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

مقدمه

زن بودن نیاز مرد شدن

زن بودن نیاز مرد شدن

رابطهٔ مرد با زن و نیز با زنانگیِ خودش در طول تاریخ به وسیله، آداب و رسوم و قراردادهای اجتماعی تنظیم و برقرار شده است. اما اخیراً مردان توانسته‌اند توانایی و تصمیم‌گیری‌های شخصی خود را افزایش دهند که این خود گامی بزرگ در عرصهٔ تکامل است. این تصمیم‌گیری و آزادی همان قدر جدید است که خود دنیای معاصر. در نتیجه این توانایی و تصمیم‌گیری نیاز به آگاهی مناسب خود دارد که پیش از این هرگز تجربه نشده است. زیرا راه‌هایی که برای مرد بدوی ثابت و مطمئن بوده است برای مرد امروزی نامطمئن و بی‌ثبات است. تا آن اندازه که انتخاب‌های متعددی را پیش روی آن‌ها قرار داده است. این انتخاب‌ها آن قدر زیادند که باعث گیجی شده‌اند.

در قدیم، مرد با راهنمایی والدینش ازدواج می‌کرد و زندگی خانوادگی کاملاً سنتی و کلیشه‌ای داشت و به ندرت ممکن بود که به آزادی در این انتخاب فکر کند. اگر از مردان جوامع سنتی بخواهید که حدود آزادی‌شان را دربارهٔ انتخاب همسر و چگونگی ازدواج بیان کنند، خواهید دید که آزادی آن‌ها همان اندازه است، که آزادی دارند، از نیروی جاذبهٔ زمین بهره‌مند شوند. در واقع مردان جوامع سنتی هیچ‌گونه آزادی در مورد انتخاب همسر و تعیین نوع ازدواج نداشتند. من حتی یک هندوی سنتی را نمی‌شناسم که رضایت خود از ازدواجش یا حتی سعادتش در این زمینه را مورد سؤال قرار بدهد. چنین پرسش‌هایی

به‌ندرت در جوامع سنتی مطرح می‌شود. تکامل منتظر عصر ما شد تا آزادی رابطه را ابداع کند. از آنجا که مرد امروزی آرمان آزادی را به چنگ آورده، برای اجتناب از دام‌های قدرتمند و معمول در روابط امروزی ما، باید بینشی به همان قدرت داشته باشد، تا در این دام‌ها نیفتد.

در هر صورت مردان کمی، توانایی درک اهمیت زنانگی در زندگی درونی و بیرونی خود را دارند. تقریباً تمام احساس ارزش، امنیت، شادی، رضایت، تعلق و سعادت مرد از طبیعت زنانه درونش ناشی می‌شود. اگر خداوند زن و مرد را آفرید و قدرت یکسان به آن‌ها داد (من دوست دارم واژه مهم دنده در داستان خلقت حوا در سفر پیدایش را به عنوان «پهلوی» یا «نیمه» ترجمه کنم^۱)، نیمه ظریف و لطیفی که قلمرو زنانگی را تشکیل می‌دهد به اندازه قلمرو مردانگی قدرتمند است. معمولاً مردان باتکبر تمام فکر می‌کنند که قدرت، دارایی و تسلط است که برایشان سعادت به بار می‌آورد. اما این طور نیست. سعادت یعنی زنانگی وجود مرد، یعنی کیفیتی احساسی که معمولاً مرد برای کشف آن باید تلاش کند.

بدون مردانگی خوب، مرد در واقع ضعیف، ناکارآمد و بی‌مصرف می‌ماند، اما این زنانگی است که منبع قدرت و معنا و ارزش اوست. او برای یافتن این کیفیت کمیاب باید به درون و بیرون نگاه کند، آن‌گاه هم زنانگی

۱. خداوند حضرت حوا را از پهلوی حضرت آدم به دنیا آورد. بی‌تردید با خواندن این جمله درمی‌یابیم که زنانگی و مردانگی یک ترکیب واحد بوده است و انسان کامل کسی است که هر دو نیمه را زندگی نماید.

درونی و هم زنانگی بیرونی را با جستجوی خویش خواهد یافت. درک وجوه درونی زنانگی مرد برای او دشوار است زیرا ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که مهارتی در بررسی دقیق این چیزها وجود ندارد. تشخیص وجوه بیرونی زنانگی - یعنی مادرزن، خواهر و دختر مرد - به مراتب آسان‌تر است.

فرهنگ پدرسالار ما بر پایه الگویی بنا شده که یکی از پیشرفته‌ترین تمدن‌های تاریخ بشر را پدید آورده است. علوم، سطح بالای زندگی مادی، امکانات وسیع، ارتباطات، چشم‌انداز وسیع ما در قرن بیستم، همگی به قیمت بی‌توجهی به توانایی دیگران یعنی «احساس کردن» به دست آمده است. در جامعه‌ای که تا این حد عقلانیت و تجرید را پرستش می‌کند، جایی برای احساسات نیست. برای پیشبرد اهداف علمی، خونسردی و عینی‌گرایی مطلق ضروری است. واژه مجرد یا انتزاعی^۱ از ریشه یونانی «دور شدن از»^۲ و «ایستادن»^۳ می‌آید. ما برای ایجاد رابطه انتزاعی با چیزی، باید کمی از آن دور شویم و کنار بایستیم و این کنار ایستادن بلافاصله به کارکرد احساسات صدمه می‌زند. به زبان ساده‌تر، اگر به احساسات مان گوش کنیم نمی‌توانیم وظایف جدی و منضبط را، که دنیای امروزی برای پیشرفت از ما مطالبه می‌کند انجام دهیم. زیرا دنیای سرد مجردات جایی برای دنیای گرم احساسات ندارد.

1. Abstract

2. ab

3. Strahere

هر زنی از این عدم احساس مرد زندگی اش رنج می‌برد - چه مرد درونی و چه مرد بیرونی - و شکایتش از یک جنبه بودن زندگی امروزی اساساً گنگ و بی صداست. وقتی مردان در مکتب هنرهای تجرید و عقلانیت امروز آموزش می‌بینند عاری از احساسات می‌شوند.

سانسکریت زبان بسیار پراحساسی است که پایه بیشتر زبان‌های شرق هند را تشکیل می‌دهد. این زبان نودوشش واژه برای عشق دارد. زبان فارسی کهن هشتاد واژه برای عشق دارد. زبان یونانی سه تا، و ما فقط یک واژه برای عشق داریم. زبان اسکیموها سی واژه برای برف دارد زیرا برف عنصر حیاتی زندگی شان است. اگر ما سی واژه برای رابطه داشتیم، بهتر می‌توانستیم این بعد مهم زندگی مان را بررسی کنیم.

مسلماً این مدرک مهمی است که نشان می‌دهد احساسات و رابطه، کارکردهای پست‌تری در جامعه ما دارند. عدم وجود واژه برای هر موضوعی به معنی عدم علاقه به آن موضوع است. ما هواپیماهای بوئینگ ۷۴۷ شگفت‌انگیز و ژنراتورهای هسته‌ای ساختیم اما روابط خوب و زندگی زناشویی خوبی بنا نکردیم. ما به شدت در معرض این خطر هستیم که دنیای جدید شگفتی‌های مکانیکی مان در اثر کیفیت ضعیف احساساتی که همراهش است واژگون شود.

بر اساس شخصیت‌های زنانه رؤیاهای مردان، به یک نظر می‌توان گفت که او چه رابطه‌ای با سعادت و احساس خوشبختی در زندگی اش دارد. اگر زنان در رؤیاهایش شاد و مهربان باشند، سعادت‌مند خواهد بود. اگر

مريض، ضعيف يا خشمگين باشند، احساس خوشبختي نخواهد كرد. من هيچ عنصر ديگري را نمي شناسم كه تا اين حد به سعادت مرد ربط داشته باشند.

زمانی دکتر یونگ تعدادی از رؤیاهای مرد بسیار با استعدادی را برای شاگردانش تحلیل کرد. در یکی از رؤیاهای زنیه وارد اتاق شده و دست هایش را روی سرش گذاشت و ناله کرد و رفت. دکتر یونگ درباره مردی که رؤیا را دیده بود گفت: «حالا متوجه قضیه می شود!». اگر زن درونی مرد ناراضی باشد و ترکش کند، اوضاع زندگی عاطفی مرد وخیم تر شده و حس ارزشمند بودنش کم می شود. در شعر حماسی بزرگ هندوها یعنی ماهابهاراتا، لحظه وحشتناکی هست که شاه به شاکتی (تجسم اصل زنانه کیهان) توهین می کند. پاسخ شاکتی این است که هفت دروازه بدنش را می بندد، نفسش را حبس کرده و از بالای سرش بیرون می فرستد و به عالم بی شکلی که از آن آمده بازمی گردد. با از دست رفتن اصل زنانه، همه عناصر مردانه کل قلمرو پادشاهی دچار محرومیت و خشکسالی می شوند و در وضعیت سوگواری قرار می گیرد. مردی که شاکتی اش به علت توهینی که به او شده ترکش کرده، مردی غمگین است.

بنابراین تماس خوب با زن درون، برقراری رابطه خوب با زنان بیرونی زندگی مرد را بسیار راحت تر می کند. ما سرانجام باید بپذیریم که از عمیق ترین وجه زنانگی حرف می زنیم، وجهی که نمی توان آن را به درونی و بیرونی تقسیم کرد. اما تا زمانی که حق این وحدت را کسب

نکرده‌ایم بهتر است تمایز دقیقی بین درونی و بیرونی قائل شویم. گوته در شاهکارش یعنی *فاوست*، این درام بزرگ را با این عبارت به پایان می‌رساند: «*زنانگی ابدی*» ما را به پیش می‌رانند. این دیدگاه مرد بالغی است که حق برخورداری از دیدگاه یکپارچه از زنانگی را کسب کرده است. بهای این بلوغ، یک عمر کار درونی بسیار آگاهانه از جانب گوته بود. بهترین شرح سفر بزرگ روحی گوته را در *زندگینامه* او می‌توان خواند. او در آنجا گام‌هایی را که برای برخورد با زنان واقعی زندگی‌اش و طبیعت زنانه درونی‌اش برداشته است شرح می‌دهد. این شرح زندگی مرد امروزی به زبان معاصر برای هدایت ماست. ما می‌توانیم از تعالیم گوته در حوزه این هنر سپاسگزار باشیم.

واضح است که *زنانگی*، رنگ و روح و لذت زندگی مرد است. بدون *زنانگی*، مرد حرمان‌زده و بی‌جان است. *زنانگی* به مفهوم زندگی است. شکل‌های بسیاری برای رابطه برقرار کردن با اصل حیات وجود دارد، که پایه و اساس همه آن‌ها *زنانگی* است.

در زبان ما واژه‌های بسیاری هست مثل *رستگاری* و *رهایی* که عزت و احترام بسیار دارند اما من می‌خواهم واژه جدیدی اضافه کنم که برای مرد امروزی به همان اندازه ضروری است که برای مرد بدوی؛ واژه *تفکیک‌سازی* یا هنر وضوح و روشن کردن چیزها. اگر کسی همه مواد مختلف موجود در آشپزخانه مثل نمک، فلفل، شکر، سرکه، ادویه‌ها و غیره را با هم مخلوط کند ترکیبی به دست می‌آید که مطلقاً نمی‌تواند با آن

آشپزی کند. اگر کارگری همهٔ ابزار کارش را از تیز و کند تا خیس و خشک در کیسه‌ای بریزد و روی هم تلنبار کند نمی‌تواند درست کار کند. به لحاظ روانشناسی، عدم تفکیک و عدم وضوح نیز همین مشکل را در زندگی زنانهٔ مرد به وجود می‌آورد. من هیچ عنصری را نمی‌شناسم که به اندازهٔ نگرش ما نسبت به زنانگی احتیاج به تفکیک و تمایز داشته باشد. اگر مردی دفتر کارش را همان‌طور بی‌نظم و بدون ترتیب اداره کند که معمولاً زندگی درونی‌اش را اداره می‌کند، ظرف یک ماه ورشکسته خواهد شد. عجیب نیست که فرهنگ ما درست به همین دلیل در حوزهٔ روابط اساساً ورشکسته است.

تفکیک دنیای زنانه بسیار دشوار است زیرا طبیعتش پراکنده است و در برابر نظم و شکل‌پذیری مقاومت می‌کند. وظیفهٔ زنانگی محو کردن لبه‌های شکل مردانه و آوردن نرمی و نسبیّت است. زنانگی یعنی گرما و خشنودی، اما فقط در صورتی که در شکل و نظم مردانه محصور شود و در امان نگه داشته شود.

اگر مردی عقدهٔ مادرش را با زنش مخلوط کند اوضاع خانه آشفته می‌شود. اگر مفهوم آنیما و دختر را یکی بگیرد، عمیقاً به دخترش ضربه می‌زند. اگر نتواند فرق بین زن و دختر را بفهمد، تراژدی دیگری رخ می‌دهد. هر یک از این جوانب زنانگی به خودی خود سالم و مقدس‌اند، اما اگر با هم مخلوط شوند جوشاندهٔ سمی و مرگباری می‌سازند. بسیاری از مردان تنها نگرش گیج و مبهمی نسبت به زنانگی دارند. از چنین