



۴ نابودکننده مردگونی و برطرف کردن آن ها



همونطور که می‌دونید "مردگونی" یا رفتارهای مختص مردان یکی از ویژگی‌های جذابیت که در متمایز دیده شدن مردها نسبت به بقیه تاثیر داره و در این مقاله ۴ رفتاری که باعث از بین رفتن این تمایز میشه توضیح داده شدن که اون‌ها به نابودکننده مردگونی معروفند.

آنیما و آنیموس: تعادل همه چیز است!

مطابق نظریات آقای یونگ آنیما و آنیموس دو قسمت از روان انسان‌ها هستن که هرکدوم باعث برخی از رفتارهای ما میشن. **آنیما با موضوعاتی مثل احساسات، طبیعت، هنر و در لحظه زندگی‌کردن درگیره.** در نقطه مقابل آنیموس با رفتارهایی که ارزش‌های مردانه تلقی میشن؛ مثل موفقیت محوری، هدفمندی، ثبات قدم و استمرار داشتن درگیره. برای اینکه یه مرد بتونه مردگونی خوبی رو از خودش بروز بده باید بین آنیما و آنیموس درون ذهنش تعادل ایجاد کنه.



اگر مردی آنیمای خودش رو سرکوب کنه و فقط با آنیموس خودش در ارتباط باشه با احساسات هیچ ارتباطی نداره و زنان رو صرفا ابزاری برای رابطه جنسی می‌بینه.

اگر مردی آنیمای بیش از حد فعالی داشته باشه و آنیموسش کم باشه اصطلاحا می‌گیم به "مرد نرم" تبدیل شده. این مردها علی‌رغم اینکه بلوغ رفتاری و بعضا درجات اجتماعی بسیار بالایی هم دارن به خاطر عدم وجود هیجانانگیز در ارتباط با اون‌ها، زنان نسبت بهشون میل جنسی پیدا نمی‌کنن. این مردها با زنان صمیمی میشن و زنان هم به اون‌ها اعتماد می‌کنن. مشکل اونجاییه که زنان به این مردها میل جنسی ندارن و به همین خاطر بهشون می‌گن که "تو مثل داداشمی" یا اینکه اون‌ها رو توی فرزندزون می‌برن.

هرگونه عدم تعادل بین آنیما و آنیموس باعث میشه که مردگونگی در اون فرد از بین بره و نتونه با استفاده از اون نسبت به مردای دیگه تمایز ایجاد کنه.

مرد جذاب در ارتباط با زنان مردیه که بین آنیما و آنیموسش تعادل داره. هم توانایی درک و ارتباط با احساسات مختلف رو داره و هم اینکه می‌تونه در مواقع لازم اقتدار خودش رو نشون بده.

اینکه راهکار های بروز مردگونگی چی هستن و شما چجوری می‌تونین اون‌ها رو بروز بدین توی یه مقاله دیگه بررسی شده. قبلش باید با همدیگه بررسی کنیم که چه چیزی در درون ذهن ما مانع این میشه که بین آنیما و آنیموس تعادل ایجاد کنیم.

برای اینکه ببینیم چه چیزی درون ذهن ما مانع این میشه که رفتارهای مردگونه رو از خودمون بروز بدیم نیاز داریم که با عقده‌های روانی آشنا بشیم.



عقده روانی - نابودکننده مردگونی

عقده روانی چیست؟ گروه یا مجموعه‌ای از اندیشه‌ها و عقاید است که دارای تأثیر قوی و معمولاً ناهشیاری هستند. برخی از این عقده‌ها روی آنیموس و آنیمای افراد تأثیر دارند.

در زمینه رفتارهای مردگونی و ناخودآگاه افراد به طرز ویژه‌ای ما با عقده‌های روانی کار داریم. این عقده‌ها به‌خاطر ارتباط پدر و مادر در دوران کودکی ما شکل گرفتند.

اولین تجربه بچه‌ها از آنیما و آنیموس تصویری است که از پدر و مادرشون می‌بینن. حضور یا عدم حضور فعال اون‌ها باعث شکل‌گیری افکار و رفتارهایی در افراد میشه. منظور از حضور فعال صرفاً به معنای حضور فیزیکی نیست. منظور اینه که درکنار حضور فیزیکی، دادن توجه و علاقه و زمان گذاشتن برای برقراری ارتباط درست با فرزند هم باید وجود داشته باشه.

عقده‌های روانی رایج

در ادامه ۴ عقده روانی رایج که به‌خاطر نحوه ارتباط والدین با فرزندان در افراد شکل می‌گیره و راهکارهای مقابله باهاشون رو بررسی کردیم.

۱. عقده مادر مثبت

پسرهایی که در دوران کودکی به شدت مورد توجه مادرشون بودن و همواره داشتن مورد تایید و تشویق قرار می‌گرفتن در بزرگسالی به این عقده روانی مبتلا میشن. **این افراد تنها تصویری که از جنس زن درون ذهنشون دارن همون تصویری که از مادرشون دارن.** تازه این درمورد مادریه که عادی نیست بلکه به هیچ عنوان فرزندشون تنبیه و محدود نمی‌کرده و همواره هرچیزی که خواسته برایش فراهم کرده. بخاطر این توجه زیاد این مردها موقع رشد و شکل‌گیری شخصیتشون با هیچ چالشی روبرو نبودن و بالطبع با راهکارهای مقابله با چالش‌ها هم آشنایی ندارن. این مدل افراد موقع به وجود اومدن هرمشکلی صرفاً بلدن که به مادرشون پناه ببرن.

قسمت خطرناک اونجاییه که این افراد انتظار دارن که سایر زنان هم مثل مادرشون باهاشون رفتار کنن. واضحه که درواقعیت این اتفاق نمی‌افته و این افراد هنگام ارتباط با زنان سرخورده میشن. به شکلی که حتی خطر افسردگی هم تهدیدشون می‌کنه.



برای مقابله با عقده مادر مثبت فرد باید بپذیره که قرار نیست سایر زنان مثل مادرش بهش اهمیت بدن و اینکه کلا واقعیت زنان با واقعیت مردها فرق داره. براساس این واقعیات و تجربیات متفاوت کاملاً طبیعییه که زنان نخوان با مردها وارد رابطه بشن. برای رشد دادن آنیمای این افراد لازمه که حداقل هفته ای ۱ بار یه دوره‌می دوستانه با دوستان مردشون داشته باشن. توی اون دوره‌می باید یه فضای ارتباطی مردانه و راحت وجود داشته باشه. یعنی اینکه توی اون دوره‌می دنبال یه هدف جدی یا رقابت نیستیم بلکه فقط می‌خوایم خوش بگذرونیم. داشتن دوستان عادی پسر برای حفظ آنیما در حد قابل قبول ضروریه.

ویدیو کامل این قسمت

۲. عقده مادر منفی

در کودکی افرادی که با این عقده روانی درگیر هستند یا مادر فرد حضور نداشته یا اگر هم حضور فیزیکی داشته بدلیل اینکه توجه و ابراز علاقه نداشته باعث شده که این فرد احساس طردشدگی بکنه. این احساس پذیرفته نشدن از طرف مادر که اولین زنیه که افراد در زندگیشون باهاش ارتباط برقرار می‌کنن باعث میشه نسبت به سایر زنان هم انتظار طرد شدن داشته باشن.

برای مقابله با این عقده فرد باید از خودش بپرسه که "چرا زنان دیگه قراره مثل مادر من باشن؟". با پرسیدن این سوال فرد متوجه میشه که این یه تعمیم اشتباهه. ذهن فرد داره رفتاری که مادر با اون فرد داشته رو به سایر زنان تعمیم میده. این آدم فکر می‌کنه که سایر زنان هم قراره که طردش کنن. بعد از این سوال فرد متوجه میشه که سایر زنان مثل مادر اون نیستن و قرار هم نیست که رابطه‌اش با سایر زنان مثل رابطه مادر و فرزند باشه.

تا اینجا دو مورد نابودکننده مردگونی رو بررسی کردیم. وقتش رسیده بریم سراغ مورد سوم.

۳. عقده پدر مثبت

وقتی که پسر در دوران کودکی زیاد و بیش از حد مورد توجه و لطف از طرف پدر قرار می‌گیره عقده پدر مثبت شکل می‌گیره. این افراد کل نظام ذهنی و باورهاشون به‌خاطر حضور در محیط‌های مردانه و مورد توجه پدر بودن براساس ارزش‌های ذهنی مردانه شکل می‌گیره. این مردها کلاً ذهنشون درگیر موفقیت و دستاوردهای بیشتره و همیشه دارن تلاش می‌کنن که با شرکت توی مسابقه ورزشی، ترفیع شغلی، رشد درآمد یا نمره بالا صلاحیت‌های



خودشونو ثابت کنن. این افراد به دلیل اینکه هیچ تعاملی با موضوعات لطیف و احساسی نداشتن **آنیمای غیرفعال دارن**. همین موضوع باعث ازبین رفتن مردگونی در این افراد میشه.

برای مقابله با این عقده روانی افراد باید از طریق تعامل با حوزه‌هایی که باعث رشد آنیما میشه اون رو افزایش بدن تا با آنیموس به تعادل برسه. **برای بهبود آنیما افراد باید با طبیعت، هنر، موضوعات احساسی (نه فقط عاطفی بلکه احساساتی مثل هیجان، غم و سایر عواطف) و زنان ارتباط بیشتری برقرار کنن.**

۴. عقده پدر منفی

آخرین نابودکننده مردگونی عدم حضور فیزیکی پدر یا عدم توجه علی‌رغم حضور فیزیکی پدر هست که باعث شکل گیری عقده پدر منفی در افراد میشه. این افراد به‌خاطر اینکه در دوران کودکی توجهی از طرف پدرشون دریافت نکردن اعتمادبه‌نفس پایینی دارن. همچنین احساس می‌کنن که لیاقت یه رابطه عاطفی خوب و دریافت توجه رو ندارن. مردهایی که با این عقده روانی درگیر هستن آنیموس بسیار پایینی دارن و باید روی رشد اون کار کنن.

برای مقابله با این عقده افراد باید به استقلال فکری برسن. استقلال فکری به این معنی که تایید درونی و ارزش‌های درونی فرد نسبت به تایید نهاد های بیرونی براش مهم تر باشه. ارزش‌های درونی خودش رو رشد بده و برای اینکه نسبت به خوش احساس ارزشمند بودن داشته باشه همواره منتظر تایید ارزش‌های بیرونی نباشه.

توی این مقاله بررسی کردیم که مردگونی چیه و چه چیزهایی باعث میشن که نتونیم اون رفتارها رو بروز بدیم که اون‌ها رو نابودکننده مردگونی نامیدیم. بعد از اینکه این عقده‌های روانی رفع شدن (که شاید برطرف شدن بعضیاشون بسیار زمانبر و نیازمند مداخله یه روان‌درمانگر حرفه ای باشه) نوبت به این می‌رسه که با اصلاح برخی از رفتارها مردگونی و اقتدار بروز داده بشه.