

در یادداشتی از شمن رضایی کارشناس ارشد روانشناسی، عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره؛

## تفاوت های شناختی و رفتاری زنان و مردان

آشنایی با تفاوت ها برای سازگاری، نشاط، سلامت و آرامش در زندگی بشری کارکردهایی دارد. این کارکرد ها را می توان در عشق و محبت اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، فضای صمیمی حاکم بر زندگی زناشویی، قضاوت عادلانه افراد نسبت به خود و دیگران، متعادل در رفتار، شادی و نشاط جست و جو کرد. حاصل این آشنایی، درک متقابل میان اعضای خانواده، انتظارات به جا و واقع بینانه، بهره مندی از آزادی قانونمند و حرکت تکاملی خانواده، به سمت مقصدی اعلاست که برای همه اعضای خانواده قابل وصول است.

به گزارش خبر، شمن رضایی کارشناس ارشد روانشناسی، عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، در یادداشت ارسالی با موضوع "تفاوت های شناختی و رفتاری زنان و مردان" به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛

یکی از شگفتی های آفرینش، وجود تفاوت ها بین زنان و مردان است. بیولوژیست ها و پژوهش گران، پس از بررسی و تحقیق های متعدد، به این نتیجه دست یافتند که رفتارهای ذهنی و فکری زنان و مردان در پاره ای از صفت های اصلی به صورت ذاتی، با هم فرق داشته و تحت تاثیر جنسیت، به گونه ای متفاوت از یکدیگر، عمل می کنند.

بسیاری از مشکلات افراد در ارتباط با همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر، فرزندان را باید ناشی از سوء تفاهم هایی دانست که علتشان عدم شناخت از ویژگی های جنسیتی خود و طرف مقابل است. زن ها و مرد ها مثل هم فکر نمی کنند، مثل هم حرف نمی زنند، مثل هم گوش نمی کنند، مثل هم نگاه نمی کنند، مثل هم تفریح نمی کنند و مثل هم تمدد اعصاب نمی کنند و این فقط بخش کوچکی از تفاوت های ماست. بخشی از تفاوت های مردان و زنان را بصورت زیر می توان عنوان کرد :

زنان، رابطه گرا بوده و تمایل به تماشا و نظر دارند و استعداد بیشتری برای بینش و شهود از خود نشان می دهند. مردان، هدف گرا بوده و به عمل و آزمایش، بیشتر تمایل نشان داده و استعداد بیشتری برای ارائه دلیل و منطق دارند.

زنان نفوذ همسران خود را راحت تر می پذیرند.

مردان در مقابل نفوذ زنان از خود مقاومت نشان می دهند.

زنان تحمل بیشتری در برابر رنج بدنی نشان می دهند تا رنج روحی.

مردان در برابر رنج روحی، مقاومت بیشتری از خود نشان می دهند.

زنان سعی دارند فرزندانشان، همواره راضی و راحت باشند.

مردان، فرزندانشان را برای استقلال، مقابله با خطر و سختی ها آماده می سازند.

زنان هنگامی که اندیشه های غم انگیز و ناراحت کننده ای دارند، واکنش های هیجانی تر و احساسی تری را نسبت به مردان از خود بروز می دهند.

مردان در برخورد با افکار غم انگیز و رویدادهای ناراحت کننده، احساس های خود را بروز نداده یا کمتر بروز می دهند.

زنان در هنگام گفتگو، جرو بحث و بگو مگوئی مختلف، مسائل منطقی را با عواطف و احساسات خود در هم می آمیزند و از رفتارهای رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود، بیشتر و قوی تر استفاده می کنند.

مردان در هنگام گفت و شنود، جروبحث و بگو مگوها، بدون اینکه عواطف و احساسات خود را بروز دهند، میتوانند خویشتن دار باشند، منطقی سخن بگویند و مستقل از احساسات خود عمل کنند.

در جریان زندگی، زنان، بیشتر به گذشته توجه می کنند و گوشه چشمی نیز به آینده دارند.

مردان بیشتر به آینده توجه نشان می دهند و به راحتی می توانند گذشته را فراموش کنند.

زنان به گفت و گو علاقه مندند و با بیان مسایل، از فشار ناراحتی خود می کاهند.

مردان سکوت را دوست دارند و به تنهایی به حل مسایل خود می پردازند.

برای بیشتر زنان، گفت و شنود و همدلی وسیله ارتباط عاطفی و احساسی است و زن با زبانش می خواهد با همسرش ارتباط برقرار کند.

برای بیشتر آقایان، گفت و گو وسیله ارتباط و تبادل اطلاعات به حساب می آید.

زنان در برقراری ارتباط، گوش دادن و فراگیری زبان، قوی تر از مردان عمل می کنند.

مردان در ارتباط برقرار کردن، گوش دادن و فراگیری زبان، ضعیف تر از زنان عمل می کنند.

زنان توانایی بیشتری در انجام کارهای مختلف و چندوظیفه ای در یک زمان را از خود نشان می دهند.

توانایی مردان در انجام کارهای مختلف و چند وظیفه ای هم زمان، از زنان کمتر است.

زنان جزئی نگر هستند، ماهرانه متوجه آهنگ های ظریف صدا، علائم ظاهری، حالت ها و تغییرهای چهره شده واز این طریق به علاقه ها، اندیشه ها و روحیه طرف مقابل به خوبی و سریع پی می برند؛ راست و دروغ حرف های طرف مقابل را به سرعت کشف می کنند.

مردان کلی نگر هستند و به جزئیات زیاد توجه نمی کنند لذا تمایل، احساسات و هیجان های طرف مقابل را از چهره اش به خوبی درک نمی کنند.

در یک ازدواج شکست خورده: زنان مسایل جدایی را به طور عمیق احساس می کنند، ولی چون رابطه گرا هستند، غم ناشی از تنها شدن و بیان مسایل شخصی و زندگی مشترک خود را به راحتی با دیگران بازگو می کنند و همچنین با گریه کردن، از فشارهای روحی و روانی خود می کاهند، در واقع، درد جدایی را کم می کنند.

در یک ازدواج ناموفق: مردان احساس شکست از زندگی مشترک، درد جدایی و تنهایی را به طور عمیق احساس می کنند و غمگین می شوند، تفاوت ویژگی های زنان و مردان ولی پس از جدایی گریه نمی کنند و درد و غم ناشی از تنها شدن را در خود می ریزند؛ چون خصوصی ترین مسایل شخصی و زندگی مشترک خود تفاوت ویژگی های زنان و مردان را کمتر با دیگران در میان می گذارند.

مدیریت تفاوت ها :

بعضی از این تفاوت های میان زن و مرد پذیرفتنی است و حتی ممکن است سودمند هم باشد. تفاوت های موجود در رابطه زناشویی می تواند به شما فرصت بزرگ شدن بدهند. می توانید با مصالحه یا انعطاف پذیری متقابل به سایر تفاوت ها غلبه کنید، به تفاوت های یکدیگر احترام بگذارید، این احترام به زندگی مشترک تان ارزش بیشتری می بخشد. به خودتان اعتماد داشته باشید.

کنجکاو باشید نه ستیزه جو &ndash; اگر کاری که همسران می کند از دید شما بی معنی است، حتی اگر این مسئله را جوری با او درمیان بگذارید که فکر نکند به او می گوئید عقلش نمی رسد!!

بر شباهت ها تکیه کنید &ndash; اگر درگیر برخی مشکلات هستید به خود یادآوری کنید که در بسیاری موارد با همسران شباهت دارید و حتما بر آن موارد تکیه کنید.

دو مثال ملموس و پرتکرار در زندگی زناشویی:

چرا زنان همیشه می خواهند درباره مشکلات خود حرف بزنند!

وقتی مرد می خواهد روز پرتنش خود را به فراموشی بسپارد، به کار دیگر می پردازد و ذهنش را روی چیز دیگری متمرکز می کند- مغز تک کاره ی مرد به او اجازه می دهد برای رهایی از مشکلی که ذهنش را می آزارد در روی اخبار تلویزیون، آبیاری باغچه، جست و جو در اینترنت و ... تمرکز کند. روش مقابله ی زنان با تنش و اضطراب طور دیگری است. آنها مرتب و پیوسته درباره مشکل خود حرف می زنند و آن را از زوایای مختلف مرور می کنند. حرف زدن باعث رها شدن تنش و اضطرابی می گردد!

مقابله با استرس:

یکی از تفاوت های عمده زن و مرد، طرز کنار آمدن آنان با استرس است. مردان پیش از پیش در خود فرو می روند و زنان بطور فرایند درگیری احساسی پیدا می کنند. مرد با حل مسئله احساس بهتری پیدا می کند و حال آنکه زن درصورتی حالش بهتر می شود که درباره مسئله موجود حرف بزند. مردان برای رسیدن به حال بهتر به غارهای ذهن خود پناه می برند تا در تنهایی مسائل خود را حل و فصل کنند. زنان برای رسیدن به احساس بهتر دور هم جمع می شوند و آشکارا درباره مسائلشان حرف می زنند.

از مقایسه خصوصیات و ویژگی های زنان و مردان، می توان نتیجه های زیر را به دست آورد:

۱- زنان و مردان، مکمل یکدیگر هستند؛ ویژگی مردان، کمبودهای زنان و ویژگی های زنان، کمبودهای مردان را تکمیل می کند. به عبارت دیگر، هر کدام کمبودهای دیگری را برطرف می سازند، بنابراین اگر با یکدیگر هماهنگ شوند، در بسیاری از موارد، مسایل و مشکلات منطقی تر، عاقلانه تر و اصولی تر برطرف می گردند.

۲- وقتی زن و مرد تفاوت های یکدیگر را بدانند و آنها را بپذیرند، ارتباط قوی و موثری بین آنان برقرار می شود و عشق، فرصت شکوفایی پیدا می کند. بنابراین، آگاهی از ویژگی های رفتاری زنان و مردان، در بهبود روابط همسران و ایجاد آرامش بیشتر و تنش کمتر، موثر می باشد.

۳- یکی از علت های اصلی ستیزه ها و کشمکش های دائمی، تفاوت ویژگی های زنان و مردان عذاب آور و جان فرسا بین زن و شوهرها، این است که مردان، زنان را با &ldquo;ویژگی های خود&rdquo; ارزیابی می کنند.

چنین سنجش هایی به طور معمول، حس تحقیر یا برتری کاذب به دنبال دارد.

کلام آخر :

در میان زن و مرد تفاوت هایی وجود دارد که شناسایی آنها در نقش و کاربرد هر یک تاثیر می گذارد و گاهی ممکن است یک ویژگی برای یکی مثبت و برای دیگری منفی باشد. ابعاد مختلف این تفاوت ها را می توان در زمینه مسائل فیزیکی، عاطفی، احساسی، طبیعی و فکری مطالعه کرد و تفاوت ها را شناسایی نمود، آشنایی با تفاوت ها برای سازگاری، نشاط، سلامت و آرامش در زندگی بشری کارکردهایی دارد.

این کارکرد ها را می توان در عشق و محبت اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، فضای صمیمی حاکم بر زندگی زناشویی، قضاوت عادلانه افراد نسبت به خود و دیگران، متعادل در رفتار، شادی و نشاط جست و جو کرد. حاصل این آشنایی، درک متقابل میان اعضای خانواده، انتظارات به جا و واقع بینانه، بهره مندی از آزادی قانونمند و حرکت تکاملی خانواده، به سمت مقصدی اعلاست که برای همه اعضای خانواده قابل وصول است.

به هرحال جدا از زن بودن و مرد بودن، هر مرد و زن نیاز دارد توسط اطرافیانش، خانواده و همسر با وجود تفاوت های فردی اش، مورد پذیرش و حمایت قرار گیرد.