



روانشناسی زن و مرد

دکتر مجید، روانپرداز، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
گردآوری و تدوین: دکتر ماندانا ناصری

مقایسه روانشناسی زن و مرد

۱- ادراک بینایی

آناتومی و فیزیولوژی چشم زنان و مردان یکی است ولی ادراک آنها متفاوت است: «مردان به کلیات موضوع توجه دارند و زنان به جزئیات دقت می‌کنند».

این تفاوت باعث تفاوت ادراک زن و مرد از محیط می‌شود. از آنجایی که دقت به جزئیات پیرامون ما، لذت بردن از محیط را بیشتر می‌کند و مردان توجهی به جزئیات ندارند، از مسائل پیرامون خود به اندازه‌ای که زنان از محیط اطراف خود لذت می‌برند، لذت نخواهند برد. به علاوه عدم توجه مردان به نکات ظریف اطراف خود باعث آغاز بسیاری درگیری‌ها بین آنها و همسرانشان خواهد شد. در صورتی که اگر زنان آگاه باشند این عدم دقت مردان به نکات ریز زندگی به علت روانشناسی مردان است، انتقادات آنها از همسرانشان کمتر خواهد شد. از سوی دیگر کلی نگری به موضوعات محاسنی هم دارد. از آنجایی که مغز مردان از اطلاعات مختلف و نکات ریز فراوان ابیاشته نمی‌باشد، زندگی آرامتر و آسان‌تری دارند. برای مثال خرید اجنباس برای مردان بسیار ساده‌تر از زنان است. چون آنها نگاه کلی به موضوع دارند. بر عکس، زنان به بسیاری نکات ظریف در خرید دقت می‌کنند که گاه تصمیم‌گیری را مشکل می‌سازد.

۲- ادراک شنیداری

در این احساس زنان اول هستند.

تاریخچه پیدایش زن و مرد بر روی کره زمین

در ابتدای آفرینش انسان، جنسیت برای آدمیان مهم نبود. هنگام شکار حیوانات، حمل آن، آماده‌سازی غذا و... زن و مرد باهم بودند. آغاز تحول و تغییر برخورده مردان نسبت به زنان، در عصر سنگ بود. در این زمان، مردان کار را انتخاب کردند و زنان، زایمان و نگهداری از بچه‌ها را. اختلاف از این جا شروع شد که چه کسی کمتر کار می‌کند و چه کسی بیشتر؟ کار مردان آسان تر است یا کار زنان؟ در دوره آهن، قانون مدونی به نفع زنان و بر ضرر مردان تهیه شد و تا ۴۰۰۰ سال دوران تسلط زنان بر مردان ادامه یافت پس از پایان این دوره طولانی زن‌سالاری، مردسالاری مرسوم شد و تا سالیان سال ادامه یافت تا این که بودا تمدنی را بنیان گذاشت بر مبنای احترام به زن. بودا به «تفکر انسان» اعتقاد داشت نه به جنس او. وی اعتقاد داشت: انسان مهم است نه زن یا مرد بود او.

در این زمینه تئوری‌های مختلفی مطرح هستند:

۱- طبق اولین تئوری، در جایی از کره زمین ناگهان یک توده پروتئینی جان گرفت و تبدیل به RNA و آغاز زندگی شد.

۲- بر طبق دومین تئوری، انسان‌ها از سیارات آسمانی دیگر آمدند. زنان از یک کره آسمانی و مردان از یک کره دیگر، بنابراین شباهتی بین آنان وجود ندارد.

۳- تئوری تکامل: معتقد است انسان‌ها از تکامل یافتن موجودات دیگر به وجود آمده‌اند.

۴- و نظر آخر که محکم ترین بوده و در تمام کتاب‌های آسمانی و مذهبی به آن اشاره شده است، بیان می‌کند انسان‌ها از بهشت آمده‌اند؛ خداوند هر دو جنس را با هم آفرید: یک زن و یک مرد.

۴- ادراک بیوایی

احساس بیوایی مردان مغشوش‌تر از زنان است.

۵- ادراک لامسه

پوست، آینه روان ماست. در پوست، گیرنده‌های زیادی هست: گیرنده حرارتی، گیرنده عشق، گیرنده خشم، گیرنده احساس جنسی و...، پوست ما صحبت می‌کند و اگر زبان او را بدانیم نیازی به کلام نمی‌باشد. وقتی نوزادی را در آغوش می‌گیریم و او آرام می‌شود، ارتباط پوست با پوست نوعی محاواره غیرکلامی است. بنابراین بخشی از پیام‌های درونی ما می‌تواند از طریق لمس منتقل شوند.

گیرنده‌های پوستی مردان ضعیف‌تر از زنان است. بنابراین لمس برای مردان آن اندازه مهم نیست که برای زنان مهم می‌باشد.

۶- فهم

زنان مزایایی دارند که به فهم بیشتر آنها از یک موضوع کمک می‌کنند:

درک زنان از یک موضوع خاص بسیار زیاد است.

زنان در یک لحظه به تمام حافظه‌شان دسترسی دارند.

زنان به احساس‌شان در زمان خاطره دسترسی راحت تری دارند.

زنان تمکر بیشتری نسبت به مردان دارند.

تمام این موارد باعث می‌شوند که زنان در مجموع به نسبت مردان فهم بیشتری از یک موضوع داشته باشند. ولی چرا زنان در انتخاب همسر بیش از مردان اشتباه می‌کنند؟

علت به اشتباه زنان در شناخت انسان‌ها برمی‌گردد:

شناخت از خودشان، همسر، فرزندانشان و... به این دلیل

عطر خوش.

در دنیای امروز نگاه جوامع مختلف به زن متفاوت است.

در جهان اول، زنان در جایگاه اول هستند.

در نم کیستی زنان به کارهای مردانه مشغول‌اند.

در کشورهای عرب، زنان فراموش شده‌اند. تا حدی

که گاهی شناسنامه مستقل ندارند یا در حق رای

و رانندگی و... مشکل دارند. در شرق دور-ژاپن،

فیلیپین، تایوان و تایلند، وضعیت زنان اسف‌بار

است. در ایران جایگاه زنان رو به بهبود و شرایط

اجتماعی آنها رو به پیشرفت است به نحوی که

در سطوح مختلف شاهد زنانی در رده‌های اول

هستیم.

پس از آن در یونان باستان خدایان مختلفی ظهرور کردند. خدایانی که همه یک جنسی بودند، در آن زمان برخی اعتقاد به مرد بودن خدایان و برخی اعتقاد به زن بودن خدایان داشتند. الهه‌های زیادی در آن زمان شکل گرفتند، به این ترتیب باز هم درگیری بر سر زن و مرد بودن آغاز شد. تا زمانی که فلاسفه قبل از مسیح ظهرور کردند. آنها اعتقاد داشتند انسان و مغز او مهم است و به این ترتیب زن و مرد جایگاه خود را پیدا کردند.

با ظهرور مذاهب که بر مبنای وحدانیت خداوند بنیان‌گذاری شده بودند و نه بر مبنای بت‌ها، الهه‌ها و الهه‌های اهمیت زنان بیشتر شد تا جایی که مسیح بیش از سایر پیامبران قبل از خود به زن اهمیت می‌داد. پیامبر اکرم (ص) نیز سه چیز را محترم می‌داشت: نماز، زن و

۷- سلیقه

مردان به خوش‌سلیقگی زنان نیستند چون:
به جزئیات کمتر توجه دارند.
تناسب رنگ‌ها را خیلی خوب نمی‌شناسند.
چیدمان را خوب بلد نیستند.

۸- اراده و تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری پرسه‌ای است که باید از سلسله مراتبی در مغز عبور کند و در ارتباط با شعور ماست. تصمیم‌گیری‌های عادی زندگی مثل انتخاب شغل، ازدواج، مهاجرت و... باید با طرح و

ناخودآگاه

همه دلخوشی‌های زن شده و خاطره بد آن در ذهن او می‌ماند. زندگی با مردان راحت است. چون خاطرات آنها از همین امروز شروع می‌شود و خاطرات قدیمی را به سختی به یاد می‌آورند، ولی ناخودآگاه زنان برایشان دردرساز است. تمام خاطرات در ذهن آنها مومیایی شده‌اند: مادرشوهر و خواهرشوهر و... یادآوری دائم خاطرات باعث غصه خوردن زنان می‌شود. علامت حضور دائم خاطرات این است که زنان یک لحظه گریه می‌کنند و یک لحظه می‌خندند. گریستان خانم‌ها، معنا دارد علت آن تخریب پرده نازک محافظ خاطرات آنها و مرور خاطره‌ای که پشت پرده است، می‌باشد. پیدا کردن این خاطره خاص که باعث گریه می‌شود کار روانپرداز است. این طور گریه کردن و خوشحالی کردن توسط زنان نشان افسردگی نیست، بلکه علت آن هجوم ناگهانی خاطرات فراوان به ذهن در یک لحظه می‌باشد که باعث گریه شده است و لیکن گریه بی دلیل مردان می‌توانند نشانه افسردگی باشند.

نکه مهم این که گریه و خنده دو واکنش متصاد عاطفی انسانی هستند که هر انسان می‌تواند دارا باشد: چه زن و چه مرد.

اما راه مقابله با این مشکلات در زنان چیست؟

۱- باید فکر کنیم و ذهنیت خود را عرض کیم؛
باید فکر کنیم که شوهر ما یک خانواده، یک پدر، یک مادر و نیز بستگانی دارد و اگر شوهر ما مرد خیابانی و بی‌کس و کاری بود، چقدر بد بود. باید فکر کنیم اگر مادرشوهر ما شوهر ما را دوست نداشت، چه مردی سروپایی می‌شد ولی الان یک آقاست. باید فکر کنیم خانواده شوهر و دوستان او برایش عزیز هستند. باید فکر کنیم شوهران ما مدت زیادی با مادران خود زندگی کرده‌اند و آنها برایشان عزیز هستند. باید فکر کنیم...

۲- باید فکر کنیم هر چه در اطراف ما اتفاق افتاده عادی بوده است: رفتارهای دیگران نسبت به ما حتی اگر معمول نباشد راعادی بگیریم؛ فکر کنیم عادی بوده که با پشت چشم نازک به ما نگاه کرده‌اند. فکر کنیم عادی بوده که برای ما ادا و اطوار درآورده‌اند...

۳- هر خاطره کوتاه حتی ثانیه‌ای را باید قشنگ دید: باید با آرامش چای نوشید و به عطر و مزه آن توجه کرد، باید نازنگی

از آن جایی که زنان درک بیشتری از مسائل و محیط اطراف خود به نسبت مردان دارند، همه چیز را در ذهن خود ضبط می‌کنند. تمام این‌ها ناخودآگاه آنان را تشکیل می‌دهد. پس از ضبط همه چیز در ناخودآگاه، سیستمی وجود دارد که جلوی خروج موارد ضبط شده را می‌گیرد. در زنان این سد، بسیار ظرفی و مثل پرده‌ای نازک است. بر خف مردان که سد بسیار محکمی در مقابل خاطرات خود در ناخودآگاه بسته‌اند. به این ترتیب ناخودآگاه زنان، علاوه بر انباشته‌تر بودن به نسبت ناخودآگاه مردان، در دسترس تر نیز هست.

مردان مسائل ضبط شده در ناخودآگاه خود را مرور نمی‌کنند ولی زنان به دلیل یادآوری دائم خاطرات خود در بسیاری از موارد از همسر و اطرافیان خود به طور مکرر عصبانی هستند. شاید بخورد تند زن با شوهرش در هنگام ناهار، به دلیل بی توجهی ای باشد که از سوی شوهر در روز قبل اتفاق افتاده است. در مقابل، مردان دسترسی راحتی به ناخودآگاه ندارند و در نتیجه، دسترسی سریع و آسانی به خاطرات خود نداشته و راحت‌تر هستند.

زندگی با همین خاطرات قدیمی خراب می‌شود. هر چه خاطرات یک زن بیشتر شود احتمال تعارض با او بیشتر می‌شود. اگر ۲ ساعت با زنی آشنا شدیم، فقط ۲ ساعت خاطره دارد ولی هر چه طول زمان ارتباط بیشتر باشد، احتمال بر هم زدن رابطه توسط زن بیشتر است. چون خاطرات بیشتری دارد. بر عکس، مردان هر چه خاطرات عمیق‌تری داشته باشند، بیشتر لذت می‌برند. برای همین مردان، مردان خود را بسیار دوست دارند. چون خاطره آنها عمق زیادی دارد به علاوه مردان به دلیل عمق خاطرات خود دوستان قدیمی بیشتری به نسبت زنان دارند.

مردان خاطرات خود را به آسانی ضبط می‌کنند ولی زنان خاطرات خود را با غصه و اندوه ضبط می‌کنند. یک زن صحنه‌ها و صحبت‌های خوب مرد را فراموش می‌کند، چون آنها را وظیفه مرد می‌داند. ولی اگر ناگهان مرد بپرسد: مادر من تلفن نکرده؟ این حرف باعث خراب کردن

۱۰- اعتماد به نفس

پدیدهای که به شکل ارشی منتقل می‌شود و در طی سالیان زندگی با کمک دو فاکتور «عشق و تشویق» از سوی دیگران افروده شده و به کمک دو فاکتور مخرب (تبیه و سرکوفت) کاهش می‌یابد. زنان نسبت به مردان اعتماد به نفس بیشتری دارند. مردان برای اثبات اعتماد به نفس خود مجبور به انجام اعمالی هستند ولی زنان نیازی به اثبات ندارند.

۱۱- خجالت و شرم

شرم و حیا در مردان بیش از زنان است و این موضوع مانع از ارتباط مرد شرقی با زن شرقی است.

۱۲- مال اندوزی

در زنان بیشتر از مردان است. خانم‌ها دائم همسران و اطرافیان خود را کنترل می‌کنند که کجا بودی؟ کجا رفتی؟ چه گفتی؟ مادران تلفن‌های فرزندان خود را کنترل می‌کنند، زنان رفت و آمدهای شوهران خود را کنترل می‌کنند و به این ترتیب آزادی اطرافیان خود را سلب می‌کنند. کنترل گری رفری کاملاً مختص زنان است و تنها مردان سوء‌ظنی رفتارهای کنترل گرایانه دارند.

۱۳- کنترل گری

در خانم‌ها بیش از آقایان است. خانم‌ها دائم همسران و اطرافیان خود را کنترل می‌کنند که کجا بودی؟ کجا رفتی؟ چه گفتی؟ مادران تلفن‌های فرزندان خود را کنترل می‌کنند، زنان رفت و آمدهای شوهران خود را کنترل می‌کنند و به این ترتیب آزادی اطرافیان خود را سلب می‌کنند. کنترل گری رفری کاملاً مختص زنان است و تنها مردان سوء‌ظنی رفتارهای کنترل گرایانه دارند.

مردان عاشق حمایت کردن هستند، اگر همسرانشان اجازه حمایت ندهند و رفتار مردانه داشته باشند، این مردان احساس خوب حمایت کردن را از دست داده و مترصد هستند با زنی دوست شوند که رفتار زنانه دارد تا او را حمایت کنند و به این ترتیب زندگی خود را ترک می‌کنند.

در زندگی مشترک به ۳ نکته مهم باید توجه داشت:

۱- بخش اول زندگی مشترک ساختن زندگی است، باید هر دو طرف در این سازندگی نقش داشته باشند. اگر هر کاری برای ساختن زندگی مشترک خودمان کردیم، نباید دائم به طرف مقابل گوشزد کنیم، نباید بگوییم قبل از این که من در زندگی تو بیایم تو هیچ کاره بودی و هیچ چیز نداشتی ولی الان همه چیز داری، بلکه هر کاری را که انجام داده‌ایم بخشنی از وظیفه ما در زندگی مشترک بوده است.

۲- قسمت مهمی از زندگی ما عشق بین ماست. که باید هر دو طرف ارائه دهن.

۳- قسمت سوم زندگی ما ایفای نقش مردانه و زنانه است. باید زنان نقش زنانه و مردان نقش مردانه خود را ایفا کنند. زنانی که زنان نقش مردانه ایفا می‌کنند، مردان از آن‌ها فاصله می‌گیرند باید به دخترانمان یاد بدهیم که رفتار زنانه داشته باشند و خانم باشند؛ کلام زنانه، نگاه زنانه، عشق زنانه، در آغوش گرفتن زنانه و... این که زنان همه کارها را خودشان انجام دهند، رفتار مردانه است آن‌ها باید بدانند برجی کارها را باید به مردان سپرد. روی نزدیک رفتن برای نصب پرده، وصل کردن تابلو به دیوار، تعویض چرخ تومیل و بنزین زدن و... رفتارهایی کاملاً مردانه است. زنانی که رفتار مردانه دارند باید معالجه شوند. رفتار مردانه معالجه دارد ولی معالجه‌ای طولانی و بسیار سخت.

مردان نیز وظیفه دارند نقش مردانه خود را ایفا کنند. مردان چهار چتر دارند:

الف- چتر ایمنی: حفاظت از محیط پیرامون خود مثل خانه و...

ب- چتر اقتصادی: تامین معاش خانواده بر عهده مردان است، آنها دوست ندارند که همسرانشان خرج خانه را تامین کنند بلکه کار کردن خانم‌ها و درآمد آن‌ها را نیز برای خود خانم‌ها می‌دانند.

ج- چتر عاطفه و عشق.

د- چتر حمایت: مردان دوست دارند از زنان حمایت کنند، زنانی که این حمایت را نپذیرند، مردان را از خود دور می‌کنند.

مردانی که این چترها را ندارند و نقش مردانه خود را ایفا نمی‌کنند، محبوب نیستند. □

را پرپر کرد و خورد، نه درسته! باید غذا را با دقت نگریست و خورد و مزه‌مراه کرد. باید به اطرافیان با آرامش نگاه کرد، باید با آرامش صحبت کرد. باید به اطرافیان محبت کرد...

لحظات برای مردان مهم است. آن‌ها از هر لحظه خود خوب استفاده می‌کنند، چون خاطرات بد خود را به ذهن نمی‌آورند. ولی خاطرات برای یک زن سنگین‌تر است. بنابراین زنان نسبت به مردان عصبی‌تر هستند. عصبی بودن زنان نشانه حضور آنان در ناخودآگاه شان می‌باشد: زنان دائم دردهای مختلف دارند (سردرد و...) اکثر اوقات ترس دارند (از تاریکی، تنهایی و...) حالشان خوب نیست و... همه این‌ها علامت عصبی بودن آن‌هاست.

باید دانست که هیچ خاطره‌ای را نمی‌توان فراموش کرد. هر خاطره‌ای در جای خود به شکل یوویشمیابی ضبط شده است. گذر زمان، خاطرات را کمربند می‌کند، ولی هرگر پاک نمی‌کند. بعدها دوباره خواب می‌بینیم و در خواب، خاطره، پر رنگ می‌شود یا در طی روانکاوی، خاطره با تمام احساس زمان اتفاق افتادن آن ظاهر می‌شود. مردی که در کودکی از مادر خود کتک خورده در بزرگسالی و در روی تخت روانکاوی با یادآوری خاطره دردناک آن روز مثل کودک می‌گردید. او خاطره را همراه با احساس آن مجدداً به یاد می‌آورد.

بانجام روانکاوی، احساسات منفی خاطرات گرفته می‌شود و خود خاطره به تهایی سرجایش می‌ماند.

پس چه کنیم؟

باید از ناخودآگاه خود فاصله بگیریم و به خودآگاه برسیم، باید در لحظه زندگی کرد. زندگی در لحظه باعث می‌شود خاطرات ناخودآگاه پشت دیوار ضخیمی قرار گرفته و دسترسی به آن‌ها میسر نباشد، زندگی در گذشته و یادآوری دائم خاطرات قدیمی، ما را افسرده و عصبی می‌کند.

خاطرات ضبط شده در ذهن ما توسط باند ایگو پوشیده می‌شوند. این باند، در مردان بسیار ضخیم است و دسترسی آن‌ها به خاطراتشان به راحتی میسر نمی‌شود. بر عکس، زنان باند بسیار نازکی بر روی خاطرات خود دارند و خاطرات قدیم آنها دائم در نظرشان است که گاهی مشکل آفرین می‌شوند. ولی مردانی هم هستند که پرده خاطرات نازکی دارند؛ مردانی که با زنان بزرگ شده‌اند (پسران مامانی) یا مردانی که در آغوش زنان بزرگ شده‌اند، صفات زنانه داشته و اصطلاحاً مردان حساس نامیده می‌شوند. زنانی هم هستند که خاطراتشان پشت دیوار ضخیم این باند پنهان شده است؛ این‌ها زنانی هستند که با مردان بزرگ شده‌اند. آن‌ها به گذشته خود دسترسی آسانی ندارند، بنابراین زنانی هستند با رفتارهای مردانه، رفتار مردانه برای زنان آفتاب زندگی است؛ از آن جایی که