

درک جنس مخالف

بسیاری از ما معتقدیم درک جنس مخالف دشوار است. درک جنس مخالف از چالش‌هایی است که هر روزه و در روابط مختلف با آن روبه‌رو می‌شویم. زمانی که این چالش‌ها در روابط صمیمانه بروز کند ممکن است منشأ اختلافات و درگیری‌های خانوادگی شود. در محیط کار نیز این مشکلات ممکن است سبب بروز دردهای گردد که در زندگی حرفه‌ای ما تداخل ایجاد کند. پیش از هر چیز باید بدانیم که دو جنس با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند. بهتر است این تفاوت‌ها را درک کنیم و بپذیریم. شناخت این تفاوت‌ها و نحوه کنار آمدن با آنها می‌تواند بسیاری از چالش‌ها را مرتفع سازد. این تفاوت‌ها به معنای برتری یکی بر دیگری نیست. فارغ از نگاه‌های آلوده به تبعیض‌های جنسیتی که به اختلافات اجتماعی بسیاری منجر شده است، مردان و زنان اگر چه بایستی از حقوق اجتماعی برابری برخوردار باشند ولی باهم متفاوت‌اند.

تصوربرداری‌های نوین مغزی تفاوت‌های بیولوژیک چشمگیری در ساختار و عملکرد مغز زنان و مردان نشان داده است. تفاوت‌هایی که می‌تواند توجه‌گر منطقی، منسجم، تفکر یا حتی شیوه‌های متفاوت روابط احساسی باشد. تلاش برای تغییر دیگری و وادار کردن او به اینکه مثل ما حرف بزند، درک و احساس کند نتیجه‌ای جز ناکامی، خستگی و دل‌آزرده‌گی نخواهد داشت. این مقاله به شما کمک می‌کند تا ضمن شناسایی تفاوت‌های عمده بین زن و مرد، توان پذیرش این تفاوت‌ها را بهتر کسب کنید و با آنها راحت‌تر کنار بیایید. برخی از این تفاوت‌ها عبارتند از:

روابط انسانی: بسیاری منابع و حتی تجارب شخصی ما نشان می‌دهد که زنان در تعاملات اجتماعی از مردان بهترند. زنان برای یافتن راه حل مشکلات در گروه تمرکز بیشتری دارند و اشاره‌های غیر کلامی نظیر عواطف و همدردی را بهتر درک می‌کنند و بهتر می‌توانند درباره مشکلات گفتگو کنند. در مقابل، تمرکز مردان بیشتر بر ایفای وظیفه مشخص و کمتر بر کنش‌های مربوط به سخن گفتن معطوف است. مردها برای انجام دادن کارها بیشتر به انزوا تمایل دارند. درک عواطفی که کمتر به زبان می‌آید، برای مردها دشوارتر از زنان است. این تفاوت‌ها در تعاملات سبب می‌شود که روابط زن و مرد با مشکلاتی روبه‌رو شود یا ارتباط دو هم‌جنس، در مقایسه با ارتباط دو جنس مخالف، متفاوت به نظر برسد.

درک این تفاوت‌های عمده به زنان کمک می‌کند تا درباره درک رفتارهای غیر کلامی خود، از مردان بیش از حد انتظار نداشته باشند و در مناسبات با ایشان به جای استفاده از کنایه‌ها و زبان بدن برای بیان عواطف و احساسات غالب در رابطه، از کلام شفاف و بی‌ابهام استفاده کنند. البته منظور گفتن همه چیز نیست، اما به خاطر داشته باشید اگر زن در پاسخ به پرسش مرد که "چی شده؟"، فقط بگوید "هیچی" نباید انتظار داشته باشد که مرد احساس واقعی او را در پشت کلمه "هیچی" بفهمد. اشاره‌های خاموش پشت کلمات برای مردان مفهوم نیست. زنان باید بدانند که برای بیان مشکل به مردان باید آن را شفاف مطرح کنند. صرف نظر از طول زندگی مشترک، بهتر است زنان در هنگام تعاملات با همسر خود، برای بیان عواطف و خواست‌ها و مشکلات خود از کلام کمک بگیرند و مردان نیز بکوشند حساسیت‌های خود را در برابر واکنش‌های غیر کلامی همسر خود افزایش دهند تا به این ترتیب زندگی برای هر دو طرف راحت‌تر شود.

فعالیت نیمکره های مغز و ارتباط آنها: مطالعات نوروفیزیولوژیک اخیر نشان داده است که نیمکره چپ مغز در مردان فعالیت بیشتری دارد، در حالی که در زنان هر دو نیمکره فعال اند. ارتباط بین دو نیمکره مغز، از طریق جسم پینه ای، در زنان قوی تر است و نوروون های بخش های ارتباطی مغز زنان نزدیک به چهار برابر بیشتر از مردان است. این تفاوت نشان می دهد چرا رویکرد مردان مسئله محور است یا چرا زنان می توانند عواطف مخفی پشت رفتارها را، ضمن حفظ تمرکز بر رابطه، درک کنند. این ویژگی همچنین توجیه می کند که چرا زنان قادرند در یک لحظه چند کار مختلف انجام دهند یا چرا مردان نمی توانند هم مسابقه فوتبال ببینند و هم به حرف شما گوش دهند. بهتر است عصبانی نشوید، آقایان در این گونه مواقع قصد لجبازی یا بی توجهی ندارند. به نظر می رسد همین تفاوت سبب می شود که مردان در برنامه ریزی و تجارت موفق تر باشند و زنان در تدریس و مراقبت گوی سبقت را برابند.

ریاضیات: بخش مربوط به توانمندی اجرای عملیات ریاضی در مغز مردان به ویژه در نیمکره چپ به طرز چشمگیری بزرگ تر از ساختار مشابه در مغز زنان است و شاید به همین سبب است که مهارت های ریاضی در مردان بیشتر است. جالب توجه است که این بخش مغز انیشتین به شکل نامتعارفی بزرگ تر از میانگین جامعه بود. ساختار مشابه در نیمکره راست زنان بزرگ تر از مردان است و آنها را قادر می سازد که بر محرک خاصی تمرکز کنند و برای مثال صدای گریه کودک را در شب بشنوند و به آن واکنش نشان دهند.

واکنش به تنش: در پاسخ به تنش های محیطی، زنان و مردان رویکردهای متفاوتی دارند. مردان غالبا از راهکارهای جنگ و گریز کمک می گیرند، حال آنکه زنان به سراغ "مراقبت و دوستی" می روند. به این معنا که زنان در زمان بروز تنش ها از خود، فرزندان و افراد کم توان تر مراقبت می کنند و برای کاهش تنش به سراغ حلقه های دوستی و روابط اجتماعی گسترده می روند. توجیه بیولوژیک این امر هورمونها هستند. در بحران ها، هورمون اکسی توسین در بدن ساخته می شود. در مردان اثر اکسی توسین تحت اثر تستسترون کاهش می یابد. در مردان با بروز بحران، میزان تستسترون نیز افزایش می یابد و منجر به بروز پاسخ ستیز و گریز می گردد. حال آنکه پروژسترون در زنان سبب افزایش اثر اکسی توسین شده و رفتارهای مراقبت کنندگی را افزایش می دهد.

زبان: از آنجا که بخش هایی از مغز که در گفتار دخیل اند در زنان وسعت بیشتری دارد، فعالیت های وابسته به زبان و تفکر وابسته به گفتار در آنها قوی تر است. از دیگر سو، مردان گفتار را با یک نیمکره مغزی سامان می دهند، در حالی که زنان در فرآیند زبان از هر دو نیمکره مغز بهره می گیرند. به این دلیل است که در سکنه های مغزی توانمندی زبانی زنان بهتر باز می گردد.

عواطف: در بین تفاوت های روانی زن و مرد، بارزترین مورد عواطف اند. سیستم لیمبیک زنان از مردان فعال تر است. این ویژگی به آنها کمک می کند تا از عواطف خود بیشتر آگاه باشند و راحت تر بتوانند آنها را ابراز کنند. این ویژگی همچنین به آنها کمک می کند تا دیگران را بهتر درک کنند و در نتیجه روابط بهتری با سایرین برقرار کنند. به همین سبب زنان در نگهداری از کودکان توانمندترند. متأسفانه این ویژگی همچنین سبب شده که زنان در مقابل تغییرات هورمونی آسیب پذیرتر باشند و زودتر به مشکلات خلقی مبتلا شوند. این تغییرات هورمونی در زمانهای مختلف از جمله بعد از زایمان ممکن است بروز کند.

نمی توان مردان را وادار کرد که عواطفشان را مثل زنان تجربه کنند. زنان می توانند با کلامی کردن عواطف خود، به همسرشان برای درک این عواطف کمک کنند. زنان و مردان باید با درک تفاوت ها، انتظارات خود را منطبق با توان عاطفی همسرانشان تنظیم کنند.

اندازه مغز: به طور میانگین مغز مردان ۱۱ تا ۱۲ درصد بزرگ تر از مغز زنان است؛ اما این اختلاف ارتباطی با هوش ندارد. مغز مردان موظف به اداره بدنی بزرگ تر از زنان است.

درد: زنان و مردان درک و واکنش متفاوتی به درد دارند. گزارش ها نشان می دهد که زنان به میزان بیشتری مورفین برای کاهش درد نیاز دارند. آنان همچنین در مقایسه با مردان زودتر و بیشتر درد را گزارش می کنند و در پی درمان می روند. به نظر می رسد تفاوت عملکرد در بخش های مختلف آمیگدال، مرکز حس درد، دلیل این تفاوتهاست. با این همه، زنان قدرت بیشتری در تحمل درد دارند.

شناخت برخی تفاوت های نوروفیزیولوژیک، بین زنان و مردان به ما کمک می کند به دور از هرگونه تحقیر و تبعیض ویژگی ها و توانمندی های خود و دیگری را بشناسیم و در مراودات اجتماعی و خانوادگی درک بهتری از رفتارهای جنس مخالف داشته باشیم بدین ترتیب با در نظر گرفتن تفاوتها و اتخاذ شیوه های مناسب تر رفتاری آرامش بیشتری را به زندگی خود و دیگران وارد کنیم.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اردیبهشت ۹۵)