



برو سر اصل مطلب! نگاهی به تفاوت‌های جنسی در برقراری ارتباط

لیورا سعید

کارشناس ارشد روان‌شناسی گرایش عمومی
مترجم نویسنده (تهران)

- زن (با کمی رنجش): حواست با منه؟ یادته آن روز؟
- مرد (با اشتیاق): امروز؟ نه.
- زن: پارسال همین موقع رفتیم بازار لباس برای من خریدی، یادته؟
- مرد (با توجه و علاقه): خب امروز چه روزیه؟
- زن: چطور یادت نیست! بعد من کیف و کفش هم‌رنگ آن را می‌خواستم، پیدا نمی‌شد.
- مرد (با کمی توجه): خب نگفتی امروز چه خبره!
- زن: بعد همان موقع بازار شلوغ شد، دزد به یکی از مغازه‌ها زده و فرار کرده بود. همه بازار بسیج شده بودند تا او را بگیرند. من یک کیف خیلی شیک پسندیده بودم اما قیمتش بالا بود. اما خب کفش آن را نپسندیدم و در به در دنبال یک کفش مناسب آن بودیم. آن روز خیلی گرم بود و...
- مرد (با بی‌حوصلگی): ساعت چند است؟ اخبار شروع شده؟
- زن (با کمی عصبانیت): تو چقدر بی تفاوت و بی احساسی! من یک ساعت است دارم حرف می‌زنم، داستان که تعریف نمی‌کنم. می‌خواهم بدانم یادت هست که آن شب، خانه‌ی چه کسی دعوت بودیم و به چه مناسبت؟ درسته که دیر رسیدیم ولی کلی خوش گذشت. یادته؟
- مرد (با تغییر لحن و عصبانیت): لطفا صدای تلویزیون را زیاد

کن. مگر شام نمی خوریم؟

● زن (خشمگین): امشب از شام خبری نیست این هم از تلویزیون. خاموشش کردم تا خیالت راحت شود. تو همیشه به فکر منافع و نیازهای خودت هستی! هیچ وقت نشدو کلمه من حرف بز نم تو گوش بدهی.

■ مرد (با صدای بلند): این تویی که زیاد حرف می زنی الان چه وقت خاطره تعریف کردن است. من خسته و گرسنه ام.

● زن (با گریه): مرا بگو که می خواستم تعریف کنم آن شب خانه برادر زاده ام چه خبر بود و چه طور گذشت!

وقتی تو سالگرد ازدواجمان را فراموش می کنی، من باید چه انتظاری داشته باشم که سالگرد تولد نوه برادرم را به یاد داشته باشی!!

اگر زن هستی و در حال خواندن این سطور، شاید در دل بگویی: آه، دقیقا! این داستان شب و روز ماست و گاهی فکر می کنم اصلا اشتباه کردم که این مرد را انتخاب کردم.

و شاید نتیجه بگیرد که اصلا اشتباه کردم ازدواج کردم. باشما همدردی می کنم اما این تمام قضیه نیست!

و شمایی که مرد هستی و با خواندن نمونه‌ی بالا سری به چپ و راست می گردانید:

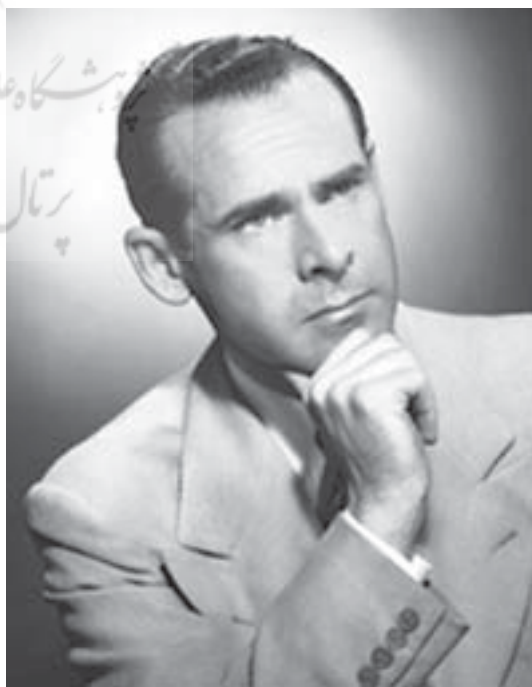
واقعا همین طور است. من دیگر نمی دانم با این زن چه کنم. با شما نیز همدلی می کنم و می فهمم چه می کشید اما مایوس نشوید. باید بگویم تمام مشکلات و مصایبی که مادر ارتباطمان داریم به خصوص در ارتباط با همسر، غالبا نه به خاطر درک نشدن توسط او و بی توجهی او نسبت به نیازهای ماست بلکه به واسطه عدم اطلاعات کافی خود مادر خصوص شناخت، نحوه تفکر، احساس و روحیات طرف مقابل و نداشتن مهارت‌های ارتباطی است. چنان که آمار می گوید حدود ۷۰ درصد مشکلات ما نتیجه مستقیم ارتباطات ضعیف می باشد و این موضوع در رابطه با همسر که از جنسی دیگر بوده و به طبع نیازها، مسایل، شیوه تفکر و شناخت، عواطف و هیجاناتی متفاوت از ما دارد، نمود بیشتری می یابد و مهارت خاصی را در بر خورد با او می طلبد. در توصیه به زنان باید گفت که در نظر گرفتن زمان و فرصت مناسب برای صحبت کردن با مردان ضروری است. مرد بر خلاف زن که در هنگامی قادر است توجه خود را روی هر موضوعی یا چندین موضوع به خوبی متمرکز سازد و لحظه بعد دقت خویش را بر روی موضوعی دیگر معطوف نماید، مرد فقط قادر است در هر زمان به یک موضوع بپردازد، گوش فرا دارد. یا



در خصوص آن مسایل صحبت کند. بنابراین به یاد داشته باشید که برای صحبت نمودن در مورد نیازها، خواسته‌ها یا موضوع مورد علاقه تان با همسر خویش، به دنبال فرصت مناسب باشید و در آن به زمان تماشای تلویزیون، خوردن شام یا خواندن روزنامه و مطالعه توسط او توجه داشته باشید. موضوع دیگری که در ارتباط با مردان بهتر است در نظر بگیرید پرهیز از جزییات و پرداختن به نتیجه و اصل ماجراست. از آن جایی که مردها طبق سیستم ادراکی شان، هنگام حرف زدن تفکر خویش را درونی کرده و فقط نتیجه پایانی را به دیگران در میان می‌گذارند، همیشه به دنبال اصل مطلب و لب کلام هستند بنابراین نمی‌توانند درک کنند که زن‌ها به داستان شاخ و برگ داده و از کوچکترین و جزیی‌ترین رویداد نمی‌گذرند.

همین است که ما از سوی مردان متهم به پر حرفی هستیم؟ اما باید بگوییم که بر اساس پژوهشی، زنان و مردان به یک اندازه پر حرف هستند!

لذا در ارتباط با همسر خود به این نکته توجه داشته باشید و بهتر است به جای طفره رفتن، ایجاد پرسش‌های گوناگون و ابهام آور، به طور مستقیم و روشن در مورد قضیه صحبت کنید. هم چنین مرد به دلیل شیوه ادراکی خود و عمل کرد نیم کره‌های مغزی و توجه کمتر به جزییات امور (که پیش‌تر ذکر شد)، به مواردی که عیناً برای یک زن مورد احترام و ارزش است،



کم توجه می‌باشد، اما به یاد داشته باشید که او نه تنها بی احساس نیست بلکه درست به اندازه زن و حتی در موارد بسیاری احساسی‌تر است. بدین ترتیب با متهم نمودن او به فراموش کاری و بی احساسی و سرزنش کردنش، به هیچ راه حلی نمی‌رسید پس با مچ‌گیری سعی در مغلوب کردن او و به دست گرفتن برگ برنده در رابطه تان نکنید چون این بازی هیچ برنده‌ای ندارد.

احساس ارزشمندی و مورد توجه قرار گرفتن از سوی طرف مقابل، نیازی است که در همه ما به عنوان یک انسان وجود دارد اما از آنجایی که روابط برای زن‌ها از اهمیت بسیار برخوردار است، این نیاز در آنان بیشتر از مردان وجود دارد و بر آورده کردن آن از سوی همسر، رکن اساسی و ضروری در یک ارتباط پایدار به شمار می‌آید، که می‌تواند به صورت: صرف وقت بیشتر با او، گوش سپردن و توجه و احترام به صحبت‌ها، علایق و خواسته‌های او بدون اظهار نظر کردن، راهنمایی و یانصیحت کردن و به جای آن، نشان دادن علاقه به حرف‌هایش با تاییدهای کلامی و غیر کلامی باشد. آقایان بدانند که اگر این مهارت را در ارتباط خود با همسر خویش تقویت نمایند و به کار گیرند، از بسیاری از مسایل و معضلات ارتباطی پیشگیری کرده‌اند!

به خاطر داشته باشید که زنان حراف‌تر از شما نیستند اما موضوعاتی که برای آنان جالب توجه بوده و دوست دارند در موردشان حرف بزنند شاید به نظر شما کم اهمیت جلوه کند. در این خصوص ضروری است گفته شود یک زن با صدای بلند فکر می‌کند! بدین معنی که فرایند تفکر خود را با صدای بلند طی می‌کند و این بر خلاف عادت یک مرد است که هم چنان که ذکر شد در درون خویش فکر کرده و فقط نتیجه را اعلام می‌نمایند. پس دانستن این موضوع توسط همسر از مشاجرات و بگو مگوها می‌کاهد.

بدین صورت شناخت خصوصیات فکری، عاطفی دو جنس و آگاهی از تفاوت‌های جنسی و تقویت دیگر مهارت‌های ارتباطی از نشانه‌های یک زن و مرد موفق می‌باشد.

در پایان لازم است ذکر شود که به کار گیری این توصیه‌ها صرفاً نه در ارتباط با همسر خویش بلکه در رابطه با جنس مخالف بطور کلی است، لذا رعایت این موارد در برخورد با تمامی مردان و زنان در زندگی مان (دوست، همکار، رییس و...) تأثیری شگفت‌انگیز در دنیای ارتباطمان ایجاد می‌کند.