

### 3 رازی که دست مردان را رو می کند

سؤالاتی هستند که بیشتر اوقات در ذهن تمامی زن‌ها وجود دارد؛ سؤالاتی درباره رابطه‌شان با مردان، اینکه چرا خیلی اوقات بدون وجود هیچ نوع مشکل خاصی با هم دعوایشان می‌شود...



سلامت نیوز: سؤالاتی هستند که بیشتر اوقات در ذهن تمامی زن‌ها وجود دارد؛ سؤالاتی درباره رابطه‌شان با مردان، اینکه چرا خیلی اوقات بدون وجود هیچ نوع مشکل خاصی با هم دعوایشان می‌شود و دچار اختلاف می‌شوند. اینکه مثلا چرا مردها نمی‌توانند آنطور که باید احساسات آنها را درک کنند، چرا بی‌خودی عصبانی می‌شوند و عکس‌العمل‌هایی غیر قابل پیش‌بینی نشان می‌دهند و سؤالاتی از این قبیل.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ درک مردها و داشتن تعامل بهتر با آنها مستلزم دانستن 3 راز بزرگ درباره ویژگی‌های مغزی- احساسی آنهاست؛ این 3 راز همان‌هایی هستند که باعث می‌شوند فکر کنیم مردها موجودات پیچیده‌ای هستند اما اشتباه نکنید شما به راحتی می‌توانید مردتان را پیش‌بینی کنید چون او خیلی ساده‌تر از آن است که تصور می‌کنید.

راز شماره یک

چرا مردها احساس می‌کنند همیشه باید حق با آنها باشد؟

به منظور درک این معما در مورد مردان باید به شرایط تعلیم و تربیت آنها در دوران کودکی نگاهی بیندازیم. مردها اینگونه آموزش دیده‌اند که باید دنیای بیرون را تحت کنترل کامل خود داشته باشند و همیشه به موفقیت دست پیدا کنند و در عوض به دنیای درونی خود که شامل افکار و احساساتشان است، کمتر توجه نشان بدهند. به پسرچه‌های کوچک گفته شده که ارزش آنها به کارهایی است که انجام می‌دهند و همچنین به موفقیت‌هایی است که به آنها دست پیدا می‌کنند. مثلا به آنها گفته‌اند که تو مرد این خونه‌ای و باید به مادرت در همه کارها کمک کنی.

بر همین اساس پسرچه‌ها به این نتیجه می‌رسند برای اینکه پسرهای خوبی باشند باید کارها را درست انجام دهند. آنها بزرگ می‌شوند و در نهایت به این نتیجه می‌رسند باید اعتماد به نفسشان را بر اساس موفقیت‌ها و دستیابی‌هایشان بسنجند، یعنی اعتماد به نفس و موقعیت‌هایشان را با هم یکسان می‌گیرند.

نکته مهم: مردها غالبا به سختی می‌توانند بگویند متاسفم. معذرت‌خواهی از طرف آنها به این معناست که کار اشتباهی کرده‌اند و اینکه خیلی بد هستند.

راه حل چیست؟

1 - از به کار بردن الفاظ و عباراتی که باعث احساس بی‌کفایتی در نامزد یا همسرتان می‌شود، خودداری کنید، او را سرزنش و محکوم نکنید، با دیگران مقایسه‌اش نکنید، راجع به شخصیت، قابلیت و توانایی‌هایش نظر ندهید، شخصیتش را زیر سؤال نبرید و صرفا احساسات خود را بیان کنید و حتما بگویید به او اعتماد دارید.

2 - مرد زندگی‌تان را #171 تأیید و از قابلیت‌ها و توانایی‌هایش تعریف کنید، هرگز نمی‌توانید تصور کنید مردها تا چه حد به تعریف و تحسین نیازمندند، ممکن است این نیازشان را فاش نکنند یا حتی آن را انکار کرده یا ممکن است طوری وانمود کنند که از این کار خوششان هم نمی‌آید اما به این قبیل واکنش‌ها اعتنا نکنید و این را بدانید که مردها واقعا به تعریف و تمجید شما احتیاج دارند.

زن‌ها از اشتباه نمی‌ترسند

ممکن است تصور کنید اشتباه کردن یا نکردن اهمیت چندانی ندارد. خود من هم اشتباه می‌کنم. اما وقتی کسی پیشنهادی می‌دهد یا نصیحتی می‌کند، ناراحت نمی‌شوم. به خاطر داشته باشید تفاوت از اینجا آغاز می‌شود که پسرها و دخترها در کودکی به طرز کاملاً متفاوت آموزش دیده‌اند. به دخترهای کوچک آموزش می‌دهند در آینده شغلشان این است که اوضاع را بهتر و شرایط را اصلاح، پدرشان را خوشحال‌تر، خودشان را زیباتر و خانه را مرتب‌کنند بنابراین اگر زنی اشتباه کند، اینطور فکر می‌کند که چطور می‌توانم جبران کنم؟ چطور اوضاع را بهتر کنم؟ اما در مورد مردها اینگونه نیست.

راز شماره دو

چرا مردها وقتی زن‌ها احساساتی برخورد می‌کنند عصبانی می‌شوند؟

بسیاری از متخصصان چنین توضیح می‌دهند که مردها به این دلیل در مواجهه با برخورد احساسی زن‌ها واکنش منفی نشان می‌دهند که با احساسات آسیب‌پذیر خودشان راحت نیستند. بخشی از مشکلات میان مردان و زنان از همین ناحیه نشات می‌گیرد.

موقعیتی که حتماً تجربه کرده‌اید

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که فقط نیاز داشته باشید همسران کمی دلداریتان بدهد و دوست‌تان بدارد در عوض او برای شما یک سخنرانی ترتیب داده و به شما امر و نهی کند؟ آیا تا به حال برایتان پیش آمده، احساسات‌تان را با نامزد یا همسران در میان بگذارید اما او شما را متهم کند که بیش از حد احساساتی هستید و در نهایت به شما بگوید: «#171; به همه چیز واکنش نشون میدی. اگه این قدر احساساتی نبودی، شاید می‌توانستیم کمی با هم آرامش داشته باشیم. دیگه نمی‌خوام به این مزخرفات و چرت و پرت‌ها گوش بدم.»

مردان خود را مسئول درد و رنجتان می‌دانند و چنانچه نتوانند ناراحتی‌تان را برطرف کنند، احساس گناه خواهند کرد.

راه‌حل چیست؟

1. وقتی ناراحت هستید به همسران دقیقاً بگویید که از او چه خواسته‌ای دارید. این کار، شما را از ساعت‌ها وقت تلف کردن، سوءتفاهم، جنگ و جدل، مشاجره، یأس و سرخوردگی نجات می‌دهد. مثلاً به او بگویید فقط برای درددل با او حرف می‌زنید و نمی‌خواهید سرزنش بشنوید.

2. هنگامی که ناراحت هستید، اغراق نکنید و ناراحتی‌تان را از آنچه که واقعا هست بزرگ‌تر جلوه ندهید. مردها همواره به معنای لغوی کلماتی که به کار می‌برید، توجه می‌کنند. تعبیر و ترجمه مردان از کلمات و جملات مشابه تعبیر ما زن‌ها نیست، مردها به معنای لغوی و تحت‌اللفظی کلمات و جملات شما فکر می‌کنند.

3. به مرد زندگی‌تان بگویید که کاملاً احساس بدبختی و درماندگی نمی‌کنید و او مجبور نیست به کمکتان شتافته و نجات‌تان بدهد. بهتر است بگویید گرچه حالتان خوب نیست، ولی آنقدرها هم احساس بدبختی و درماندگی نمی‌کنید و اینکه او مجبور نیست حتماً حالتان را خوب کند. می‌توانید بگویید که تنها می‌خواهید کمی دلداریتان بدهد و به شما عشق بورزد.

تفاوت زن‌ها و مردها

با احساسات معماگونه مردان آشنا شوید

3 حس معماگونه در مردها وجود دارد که همین 3 احساس باعث می‌شود خانم‌ها گمان کنند مردها از احساساتی بودن آنها ناراحت می‌شوند؟

احساس اول: مردها با این احساس بزرگ می‌شوند که مسئولیت درست کردن همه موارد با آنهاست. مثلاً مردها از همان کودکی این جمله را زیاد می‌شنوند که «#171; پسرم وقتی بزرگ شدی، قراره رئیس یه خانواده باشی»؛ پسرچه‌های کوچکی که این جملات به آنان گفته می‌شود، با این باور ناخودآگاه بزرگ می‌شوند که چنانچه می‌خواهند یک مرد واقعی باشند باید لایق و توانا باشند و مسئولیت مواظبت از زن زندگی‌شان با آنهاست. به همین دلیل است که وقتی با شوهرتان درددل می‌کنید او به جای اینکه با شما هم‌دردی کند و دلداریتان دهد، برایتان استدلال می‌کند.

احساس دوم: مردان خود را مسئول درد و رنجتان می‌دانند و چنانچه نتوانند ناراحتی‌تان را برطرف کنند، احساس گناه خواهند کرد. هنگامی که مردی درد و رنج همسرش را می‌بیند، خود را سرزنش کرده و مسئول می‌داند و به این دلیل که شما باعث شدید، احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند، از دست‌تان عصبانی می‌شود.

احساس سوم: آیا تا به حال برایتان پیش آمده که بخواهید احساسات خود را با همسرتان در میان بگذارید و او سعی کند که یا با عجله شما را از آن احساس بیرون کشیده یا اینکه کاری کند تا دست از آن بردارید؟ شما فقط می‌خواهید کمی گریه کنید ولی او طوری برخورد می‌کند، انگار شما دچار یک بیماری عصبی یا روانی شده‌اید. مردها غالباً احساساتی برخورد کردن زن‌ها را با حالت هیستریک اشتباه می‌گیرند و فرض را بر این می‌گذارند که وضعیت روحی‌تان خراب‌تر از آن است که تصورش را می‌کنید.

راز شماره سه

آیا مردها در مقایسه با زن‌ها اهمیت کمتری به عشق و روابط می‌دهند؟

مردها هویت خود را بیشتر از ناحیه شغل و موفقیت‌هایشان تعریف می‌کنند، در حالی که زن‌ها هویتشان را صرفاً بر اساس روابط خود بیان می‌کنند. برای مردها موفقیت از هر مورد دیگری مهم‌تر است زیرا بقای جسمانی و فیزیکی خانواده را تضمین می‌کند. زن‌ها نیز بقای خود را در گرو حفظ روابط احساسی و نیز بچه‌های خود می‌بینند باید بدانید که چنانچه مردی نسبت به شغل و توانایی‌های حرفه‌ای خود احساس خوبی نداشته باشد به سختی می‌تواند توجه خود را به روابط عشقی و احساسی‌اش معطوف کند. موضوع این نیست که دوست‌تان ندارد یا به شما عشق نمی‌ورزد یا اینکه به شما احتیاج ندارد، حتی موضوع این نیست که شغلش را بیش از شما دوست دارد. مطلب تنها این است که شغلش تأثیر درگیرانه‌تری بر احساس رشد شخصی و اعتمادبه‌نفس او دارد تا رابطه‌اش با شما.

موقعیتی که حتماً تجربه کرده‌اید

شده احساس کنید که رابطه برای شما مهم‌تر است تا شوهرتان؟ تا حالا شده است وقتی که از سر کار به خانه برمی‌گردید برای دیدنش لحظه‌شماری کنید اما وقتی به خونه می‌رسد، به نظر نیاید که آن‌قدرها هم هیجان‌زده باشد یا اینکه همیشه کارهای خاصی برای نامزد یا شوهرتان انجام می‌دهید. مثلاً به مناسبت‌های ویژه برایش کارت پستال می‌فرستید. برای بعضی شب‌ها و مناسبت‌های به‌خصوص از قبل برنامه‌ریزی می‌کنید و... حتی ممکن است بارها از خودتان پرسیده باشید که #&171;او هم به همین اندازه که من دوستش دارم. دوستم داره، چرا همین کارها را برای من انجام نمی‌دهد؟&#171;

نکته مهم: در مردها نیمکره راست فعال‌تر است ولی زن‌ها از هر دو نیمکره همزمان استفاده می‌کنند در نتیجه مردها به سختی می‌توانند از تعقل و عقلانیت به یکباره به سمت احساسات و عواطف تغییر موضع دهند.

راه‌حل چیست؟

1. به خاطر داشته باشید مردها از اینکه بفهمند شما آنها را درک می‌کنید، خیلی خوشحال می‌شوند. برعکس از اینکه از آنها انتقاد کنید، متنفر هستند. ممکن است نامزد یا همسرتان این موضوع را تایید کند که در مقایسه با شما به عشق و روابط علاقه کمتری نشان می‌دهد اما دلیل آن را نداند. درک رازهایی که در این بخش به آنها پرداختیم، ممکن است باعث احساس بهتری در مردان بشود.

2. با نامزد یا همسرتان درباره روش‌های دیگر افزایش احساس عزت‌نفس و ارزشمند بودن (روش‌هایی به غیر از موفقیت‌های شغلی و حرفه‌ای) گفت‌وگو کنید. به عقیده من به منظور داشتن روابط و زندگی سالم‌تر، مردها باید اولویت‌های خود را بازبینی کنند و این اولویت‌ها را نه براساس پیشرفت‌های مادی و اقتصادی، بلکه کمی نیز بر اساس موفقیت‌های روحی، احساسی و عاطفی نیز گذارند.

3. می‌توانید کمک کنید تا استرس کمتری داشته باشد و با صحبت کردن درباره راه‌هایی که در انتقال او از محیط کاری به کانون گرم خانواده می‌تواند کمک کند، حامی او باشید. مثلاً روش‌هایی بیابید تا نامزد یا همسرتان بتواند به وسیله آن تنش‌های کاری و شغلی‌اش را در پایان روز کاهش دهد مثلاً با ورزش کردن، قدم‌زدن، دراز کشیدن و... همچنین بهتر است به محض ورود همسرتان با مسائل و مشکلات احساسی و عاطفی‌تان به او هجوم نبرید. به او وقت بدهید تا آرام بگیرد.

این فرق‌ها را بدانید

تفاوت در ارزشیابی: ارزشیابی ما زنان با ارزشیابی‌های مردها متفاوت است. ما زن‌ها صرف‌نظر از اینکه تا چه حد در شغل خود موفق

هستیم، مادامی که زندگی احساسی خوبی نداشته باشیم، احساس خوبی نسبت به خودمان نخواهیم داشت. برای يك زن صمیمیت و نزدیکی با همسرش، آرامش و راحتی است.

تفاوت‌های ساختمانی مغز : مغز مردها با مغز زن‌ها تفاوت‌هایی دارد. مغز مردها تخصصی‌تر است. این صرفاً به این معناست که تقسیم کار در آن صورت گرفته است. به عبارت دیگر نیمکره راست مغز مردها با عملکردهای بینایی و فضایی و همچنین احجام سروکار دارد. (فعالیت‌های نظیر کسب مهارت‌های فیزیکی، تطابق‌های چشمی و ماهیچه‌ای). در حالی که نیمکره چپ به مهارت‌های گفتاری و شناختی اختصاص یافته است (مهارت‌هایی مانند بیان احساسات و درک مسائل انتزاعی).