

آیا زنان مانند مردان می‌اندیشند؟

برای همه ما این سوال مطرح است که آیا زن‌ها و مرد‌ها واقعا باهم متفاوتند؟ آیا ذهن آنها اطلاعات را به طور متفاوتی از یکدیگر پردازش می‌کند...



برای همه ما این سوال مطرح است که آیا زن‌ها و مرد‌ها واقعا باهم متفاوتند؟ آیا ذهن آنها اطلاعات را به طور متفاوتی از یکدیگر پردازش می‌کند.

باتوجه به مدارک علمی موجود می‌دانیم که مغز زن و مرد با هم تفاوت‌هایی اساسی دارند. اما درباره کاربردهای این تفاوت‌ها بررسی دقیقی صورت نگرفته است ولی به راستی اگر درباره علل تفاوت‌های مغزی میان زن و مرد اطلاعات بیشتری داشتیم، آیا زندگی شادمان‌تر و بهتری نداشتیم؟ آگاهی از تفاوت‌ها باعث می‌شود بتوانیم بهتر آنها را بپذیریم و با مشکلات ناشی از آن کنار بیاییم. یکی از تفاوت‌ها درباره مغز زن و مرد، اندازه آن است. ثابت شده که مغز مردها 10 درصد از مغز زن‌ها سنگین‌تر است. اما حجم و بزرگی، همه چیز را ثابت نمی‌کند. زن‌ها در بخشی از مغز خود سلول‌های خاکستری رنگ بیشتری دارند. ارتباط میان سلول‌های مغزی زنان هم بیش از مردان است که این به ویژه در کورتکس پیشانی بیشتر است. این بخش مسئول قضاوت و تصمیم‌گیری است و در واقع بخش اجرایی مغز به حساب می‌آید.

بعضی از دانشمندان معتقدند که اتصالات بیشتر مغزی زنان دلیلی است که جریان خون در مغز آنها بیشتر باشد؛ در واقع ممکن است مغزهای کوچک‌تر از کارآمدی بیشتری برخوردار باشند. و در حالی که سلول‌های مغزی در جنین مذکر بیشتر از سلول‌های مغزی جنین مونث است.

این می‌تواند دلیلی باشد که پسر‌ها بیش از دختر‌ها با مشکلات رشدی روبه رو هستند. پسرهایی که مغز بزرگ‌تری دارند در مقایسه با دختر‌ها از ضربان قلب کمتری برخوردارند. درجه حرارت بدن آنها هم از درجه حرارت بدن دختر‌ها پایین‌تر است. بسیاری از پسر‌ها در مقایسه با دختر‌ها در کودکی با مشکلات ذهنی بیشتری مواجه می‌شوند.

بررسی‌ای که اخیراً صورت گرفته سوال مهمی را مطرح ساخته است؛ ممکن است زنان در آن واحد بتوانند چندکار مختلف را بهتر انجام دهند اما آیا انجام دادن چندکار مختلف با هم کاراترین شکل کارکردن است؟

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که وقتی شخصی در آن واحد از کاری به سراغ کار دیگری می‌رود، به لحظات گرانبهایی برای ارزیابی دوباره نیاز پیدا می‌کند. بعضی از پژوهشگران هم معتقدند که رفتن از یک کار به سراغ کار بعدی به شکل همزمان تنها لحظاتی وقت می‌گیرد و از کارایی به میزان بسیار کمی می‌کاهد.

می‌توان اینطور نتیجه گرفت که انجام دادن همزمان چندکار وقتی کار دیگری نداشته باشید، بدون اشکال است. مثلاً وقتی سعی دارید غذا را روی میز بگذارید و همزمان با آن می‌خواهید مطمئن شوید که آیا فرزندان‌تان غذایشان را می‌خورند توجه کردن همزمان به این دو موضوع اشکالی ندارد. اما وقتی باید روی نوشتن متمرکز شد، بهتر است تلفن همراه را خاموش کرد تا بهتر بتوان روی نوشتن متمرکز شد.

جامعه و فرهنگی که پسر‌ها و دختر‌ها در آن رشد می‌کنند بسیار تاثیرگذارند. معمولاً اشخاص دوست دارند با دختر‌ها حرف بزنند؛ اما پسر‌ها را تشویق می‌کنند که از همان سال‌های اول زندگی با اسباب بازی‌های مکانیکی بازی کنند.

تحقیقات نشان داده که مردان و زنان مسائل فضایی را به اشکال مختلفی حل می‌کنند. برای مثال در کانادا در جریان یک بررسی جالب در این‌باره تحقیق شد که زنان و مردان در یک محیط ناشناخته چگونه راه خود را پیدا می‌کنند. معلوم شد نه تنها زنان و مردان در انجام دادن این کار از بخش‌های متفاوت مغز خود استفاده می‌کنند؛ بلکه برای پیدا کردن راه از روش‌های متفاوتی بهره می‌گیرند.

ظاهراً سمت راست مغز، جایگاه اصلی است که به کمک آن می‌توانیم راه خود را در نقاط ناشناخته یا شناخته شده تشخیص دهیم. با این حال جالب اینجاست در حالی که هم زنان و هم مردان از بخش‌های فعال شده سمت راست مغز خود استفاده می‌کنند، مرد‌ها از بخشی از سمت چپ مغز خود هم برای پیدا کردن راه استفاده می‌کنند؛ اما این در مورد زن‌ها صدق نمی‌کند.

برای مثال مرد‌ها بهتر متوجه می‌شوند که اگر یک شیء را در فضا در جهات مختلفی بگردانیم، چه شکل و نقشی از آن در معرض تماشا قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، مرد‌ها در زمینه‌های سه بعدی تشخیص بهتری دارند. البته این توانمندی با کاهش توانمندی‌های کلامی همراه می‌شود که زنان در این زمینه در شرایط بهتری قرار دارند.

تفاوت‌های شنیداری

زنان و مردان علایق مشابه فراوانی دارند. با این حال بسیاری از زنان معتقدند گاه صحبت کردن با همسرشان به کوبیدن سر به یک دیوار آجری شباهت دارد! زیرا مرد‌ها گوش نمی‌دهند یا از حرف‌هایشان ناراحت می‌شوند، به اظهارنظرها و تفسیرهای آنها نیز توجهی ندارند.

اما در واقع بخشی از مشکلاتی که زنان و مردان در جریان برقراری ارتباط دارند، مبنای بیولوژیایی دارد. مدارک و شواهد علمی فراوانی وجود دارند که نشان می‌دهند مردان به گونه‌ای متفاوت از زنان گوش می‌دهند، درک می‌کنند یا حرف می‌زنند. تفاوت قابل ملاحظه دیگری بین طرز شنیدن زنان و مردان وجود دارد.

زن و مرد نسبت به ابرازهای چهره، لحن صدا و سایر مظاهر غیرکلامی واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. مردها می‌توانند احساسات صریح و مستقیم در دیگران را شناسایی کنند و این کار را در مواقعی بهتر از دیگران انجام می‌دهند. آنها لازم دارند که پرخاش و خشونت‌های موجود در مردان دیگر را شناسایی کنند تا به سرعت بتوانند از خود دفاع کنند. اما در تشخیص سرخ‌های ظریف غیرکلامی که اندوه و هراس را مخابره می‌کند به اندازه زن‌ها قوی نیستند.

پژوهشگران معتقدند که این برتری زنان به دلیل محافظت از اطفال و کودکان آنهاست. کودک نمی‌تواند به شما بگوید که گرسنه یا بیمار است. برای اینکه از خواسته کودک اطلاع حاصل شود مادر باید از مهارت‌هایی برخوردار باشد که بتواند متوجه سرخ‌های موجود باشد و زنان این توانایی را دارند. به نظر می‌رسد تفاوت طرز واکنش ما به رفتارهای احساسی و عاطفی به تفاوت‌های عملکردی مغز بستگی دارد.

بر اساس یک بررسی، وقتی زنان نشانه‌های هراس را در چهره کسی می‌بینند بخش هشدار دهنده مغز سریع‌تر از این بخش در مردان عمل می‌کند. از سوی دیگر نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که زنان و مردان از بخش‌های متفاوت مغز برای شناسایی اینکه آیا چهره‌ای شاد، اندوهگین یا بی‌تفاوت است استفاده می‌کنند.

اقدام برای بهبود

خوب گوش کردن برای مردان دشوارتر از زنان است؛ بنابراین برای صحبت کردن با آنها از قبل زمان خاصی را در نظر بگیرید؛ بدین ترتیب آنها می‌دانند که درباره موضوع مهمی می‌خواهید حرف بزنید.

برای داشتن نتیجه بهتر هنگام صحبت کردن و برقراری ارتباط بهتر به این موارد توجه کنید:

- زمانی را انتخاب کنید که برای هر دو نفر شما مناسب باشد.
- هنگام صحبت کردن و گفت‌وگو سعی کنید کاملاً تمرکز داشته باشید و عوامل حواس پرتی را از بین ببرید.
- از ابتدای سخن گفتن با امور مثبت شروع کنید.
- منظورتان را سریع و با صداقت، صریح و روشن بیان کنید.
- از به کار بردن عبارتهای نامأنوس، مبهم و دشوار خودداری کنید و بکوشید ساده سخن بگویید.
- به موقع به صحبت‌های خود پایان بخشید و حرف‌های خود را بیش از حد لازم تکرار نکنید.

برخورد با استرس

نکته جالب در برخورد با استرس تفاوت‌های عملکردی است. کسانی که در برخورد با چالش‌های اجتماعی با نزدیک شدن به شرایط و محیط جدید واکنش نشان می‌دهند، نیمه چپ کورتکس پیشانی آنها فعال می‌شود و برعکس اشخاص ضداجتماعی و خجالتی و اشخاصی که به شدت حالت تدافعی دارند، نیمه راست مغزشان فعال می‌شود. بررسی جالب دیگری نشان داد در حالی که در مردان خجالتی و کم رو سمت راست مغز پیشانی، فعال می‌شود، زنان با ویژگی‌های مشابه سمت چپ مغزشان را فعال می‌کنند.

مشاهداتی از این قبیل نشان می‌دهد که زنان و مردان با چالش‌های زندگی برخورد متفاوت می‌کنند. آنچه مسلم است این است که زنان و مردان به دو شکل متفاوت با استرس و مشکلات روبه رو می‌شوند. در واقع در شرایط استرس تولید کورتیزول در زنان در مقایسه با مردان بیشتر و طولانی‌تر است.

زنان باید توجه داشته باشند که برای برخورد مناسب با استرس باید روابط خانوادگی خود را تقویت کنند. در غیر این صورت امکان آن وجود دارد که دچار افسردگی شوند.

کشف برخی از تفاوت‌های فیزیولوژیکی میان مردان و زنان به ما کمک می‌کند تا بیماری را بهتر تشخیص دهیم و بهتر بتوانیم به بیماران خدمت کنیم. هنگامی که به تفاوت قلبی میان زنان و مردان پی برده می‌شود، درمان بهتری هم صورت می‌گیرد. همین مطلب باید در مطالعه مغز زن و مرد لحاظ شود تا بهتر بتوانیم اختلالاتی نظیر افسردگی را درک کنیم. باتوجه به آنکه این بیماری تأثیرات طولانی‌مدتی برجای می‌گذارد، باید همه تلاش خود را بکنیم تا بدانیم چرا این تفاوت‌ها وجود دارند و چگونه می‌توان این ناراحتی را درمان کرد.

تفاوت‌ها و شباهت‌ها

زنان و مردان بیش از آنکه با هم تفاوت داشته باشند به هم شبیه هستند اما مطمئناً تفاوت‌هایی هم میان آنها وجود دارد که باید آنها را بررسی کرد و از تأثیر آنها روی رفتارهای مختلف آگاه شد.

اگر فرصت‌های برابر و مناسبی که در اختیار مردان و زنان قرار می‌گیرد از طرف جامعه تأمین شود، این وظیفه ماست که سعی کنیم همه بتوانند از این فرصت‌ها استفاده کنند. بنابراین همیشه کارهای زیادی داریم که باید انجام دهیم.

همشهری آنلاین - یکتا فراهانی