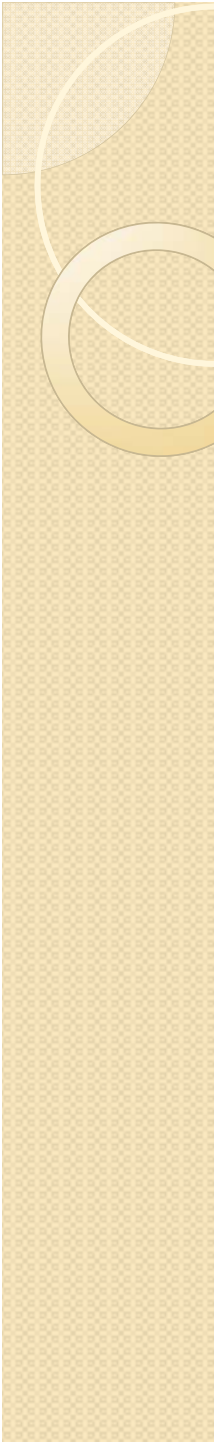
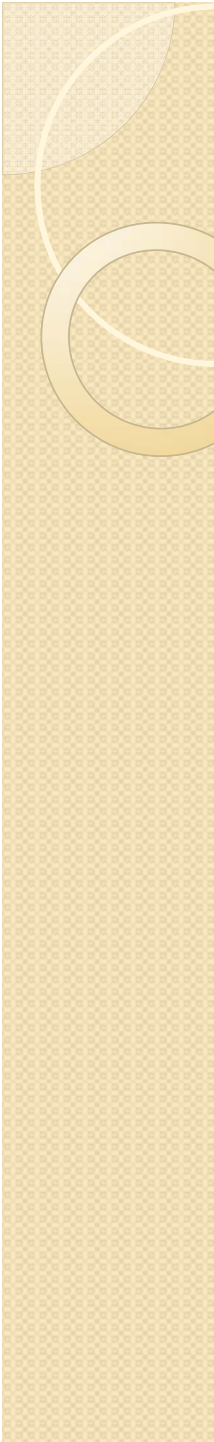


به اسم خدا

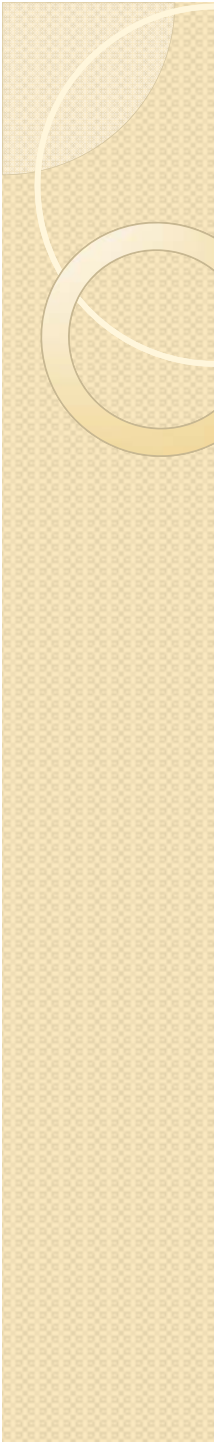


زن - مرد - مذاکره



And of Allah's signs of power is that he created mates for you from your own kind (i.e. human being) to seek peace and happiness from one another and he caused love and kindness between you; and all these there are signs of Allah's power and divine wisdom for men of thought.

Rum.21



و من ءآیتہ ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیہا و جعل
بنیکم مودہ و رحمہ ان فی ذلک لقوم یتفکرون.

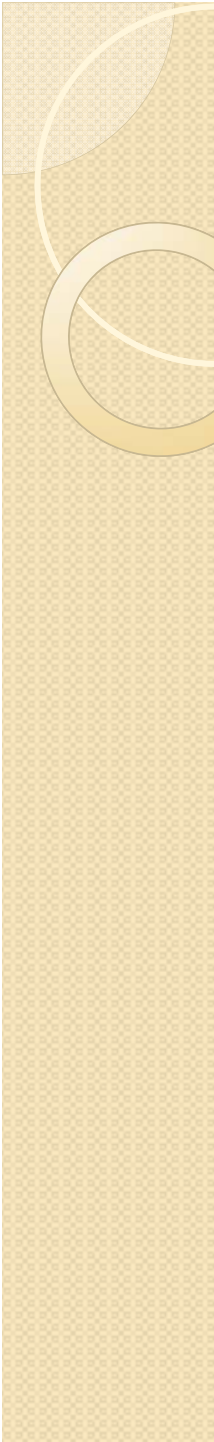
و از نشانه‌های او اینکه از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها
آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری در این نعمت برای مردمی
که
می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.



- برای ایجاد مذاکره اول باید دید زن و مرد یکسان هستند یا خیر؟

A woman without a man is like a fish without bicycle -

- داس سنگی



تفاوت‌های زن و مرد در مغز و اعصاب

تفاوت‌های زن و مرد در مغز و اعصاب :

۱. اندازه و حجم مغز (۱۳۳۲-۱۴۴۲) وجود تراکم عصبی بیشتر در ناحیه قدامی مغز زنان و

خاطرات و اختلاف ۱۰۰ گرمی بین مغز زن و مرد ولی شمار سلول‌ها یکسان است که باعث

اعمالی چون برنامه‌ریزی ، قضاوت و زبان می‌شود. در زنان در قسمت احساسات و خاطرات ۱۱ درصد نورون بیشتر است.

۲. ماده خاکستری در مردان ۶ برابر زنان است که در کار پردازش اطلاعات به کار می‌رود اما ماده

سفید در مغز زنان ۱۰ برابر مغز مردان است که در کار ارتباطات بین مذاکره پردازش می‌شود.

۳. ارتباط و اتصال‌های بیشتر بین دو نیمکره چپ و راست مغز در زنان (جسم پینه‌ای) باعث

مهارت گفتاری و ارتباط و اتصال کمتر بین دو نیمکره مغز در مردان باعث مهارت بیشتر در

ادراکات انتزاعی ، هوش دیداری و فضایی می‌شود. در هنگام آسیب به مغز زن نیمه دیگر مغز

تمامی اطلاعات را می‌تواند کپی کند با تمام قابلیت نیمکره آسیب دیده اما در مردان این اتفاق

صادق نیست. با توجه به جسم پینه‌ای خانم‌ها می‌توانند چند کار را با هم انجام دهند.

تفاوت‌های زن و مرد در مغز و اعصاب :

۴. مردان تنها از سمت چپ مغز خود برای حل مسائل زبان استفاده می‌کنند در حالیکه زنان از هر دو نیمکره مغز سود می‌برند.

۵. هیپوکامپ مغز زنان بزرگتر از مردان است یعنی ذخیره خاطرات نقشه‌برداری فضای خانم‌ها قوی‌تر از آقایان است

۶. مردان و زنان در سطح سلول‌ها با هم متفاوتند. (داخل هر سلولی از بدن ما

انسان DNA که شبیه کتاب راهنما است برای همه ساختار بدن) یک DNA شامل ۲۳ جفت کروموزوم است. جفت بیست‌وسوم تعیین‌کننده جنسیت است.

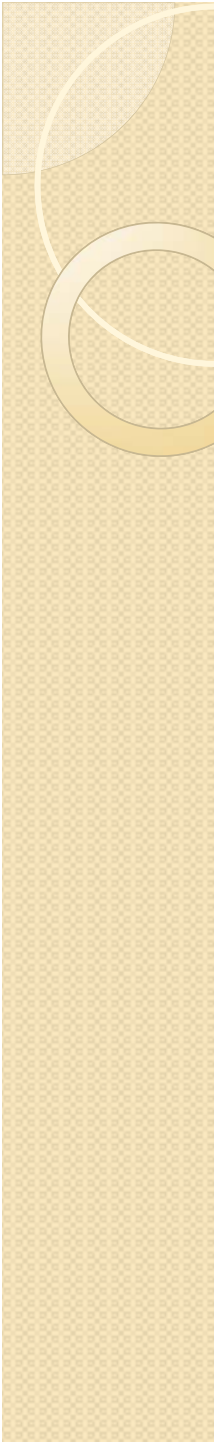
هورمون تستوسترون یا استروژن از کروموزوم بیست‌وسوم فوران می‌کند.



تفاوت‌های زن و مرد از لحاظ
بیوشیمیایی (biochemistry)

(تستوسترون) هورمون جنسی مردانه : که غدد درون ریز testosterone ۱. هورمون سراسر بدن باعث اختلاف اندام ، تولید پروتئین زیاد در بدن مردان ، رشد عضلانی ، قدرت بدنی ، رسوب کلسیم در استخوان باعث استحکام و اندازه استخوان می شود ، انجام کارهای سنگین ، ایجاد پرخاشگری ، حالت تهاجمی ، رقابتی ، تفاوت پوستی و زیر جلدی که سختی بافتی آن را ایجاد می کند (پوست سراسر بدن مرد ضخیم تر است) ، ایجاد اعتماد به نفس ، تمرکز فکر ، کاهش خستگی ، انجام کارها و فعالیتها را آسان می کند.

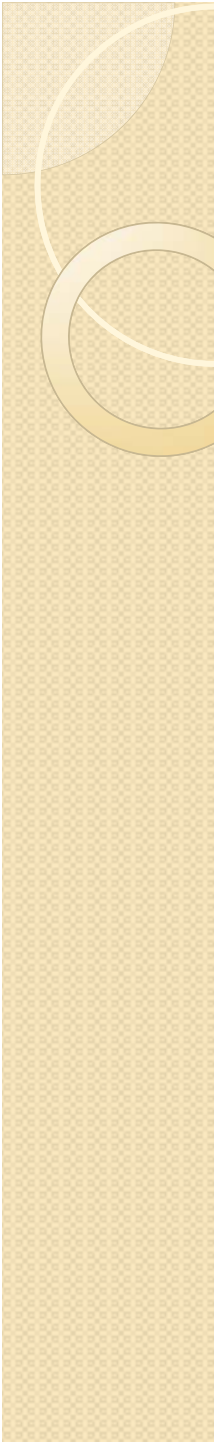
(استروژن) هورمون جنسی زنانه : ترشح این هورمون در زنان Estrogen ۲. هورمون از رشد استخوانها جلوگیری می کند (قد زنان کوتاهتر از قد مردان به طور نسبی) ، کاهش ترشح باعث پوکی استخوان ، تحرک و نرمی مفاصل و انعطاف پذیری بیشتر بدن زنان ، ظریف شدن پوست ، پهن شدن لگن ، ایجاد روابط عاطفی از عوامل اصلی تغییر حالات زنان نوسان سطح استروژن در خون آنهاست که در رفتار زن اثر می گذارد. با کاهش استروژن زن ها بی تاب شده و آرامش روانی خود را از دست می دهند.



تفاوت‌های زن و مرد از لحاظ دستگاه
تولید مثل که باعث تفاوت زیستی
می‌شود.

۱. وجود هورمون وجود هورمون تستوسترون در مردان هنگام انزال در مردان حدود ۴۰۰ میلیون اسپرم ، توان باروری مرد بیشتر از زن است تا سن ۸۰ سالگی ، اختلاف در مراحل آمیزش جنسی (تحریک ، میل به جنس مخالف ، تهیج شهوت ، اوج لذت جنسی ، میل جنسی مرد شدیدتر از زن و جنبه شهوانی دارد ، توان آمیزش مرد با انزال orgasm پایان می پذیرد.

۲. وجود هورمون استروژن باعث تفاوت‌های بسیاری از جمله ایجاد قاعدگی ، بارداری ، زایمان و غیره می‌گردد ، وجود ۴۰۰ تخمک در طول بارداری ، بلوغ جنسی با ایجاد صفات ثانویه در دختران حداقل ۲ سال زودتر از پسران ، باروری زن تا حدود پنجاه سالگی با یائسگی خاتمه می‌یابد ، زن برای آمیزش به عوامل روانی ، احساسی ، ذهنی و فیزیکی به صورت orgasm نیازمند است ، در حالیکه مرد اینگونه نیست ، زن بارها می‌تواند به متوالی برسد ولی برای مرد امکان پذیر نمی‌باشد.



تفاوت‌های کلی و عمومی بین زن و مرد :

۱. وسیع بودن دایره دید خانم‌ها تا ۱۸۰ با تشخیص رنگ‌ها و جزئیات آن به علت داشتن منشورهای زیاد در چشم این قابلیت امکان پیدا کردن چند راه حل برای مشکل را برای زن‌ها ایجاد می‌کند.

۲. تونلی بودن دید مردان ، تمرکز بالا

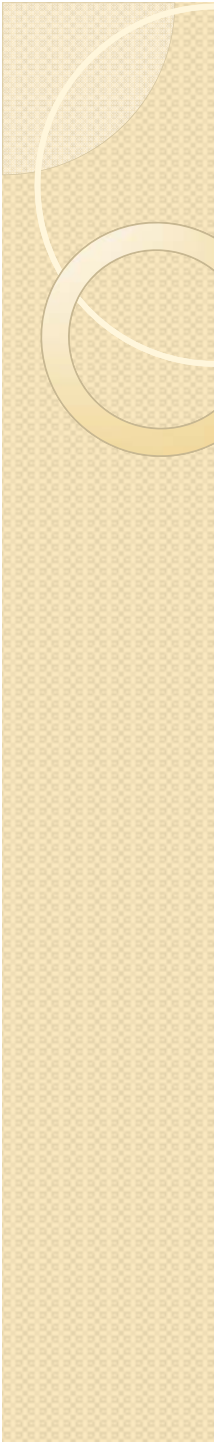
۳. درک بالای زن‌ها در شناخت عواطف از لحن صدا

۴. توانایی زن‌ها در دیدن جزئیات

۵. تفاوت جسم پینه‌ای بین زنان و مردان و داشتن ۳۰٪ نقاط ارتباطی بیشتر بین دو نیمکره در زنان توانایی انجام چند کار با هم را دارد.

۶. فعالیت دونیمکره مغز زنان توانایی بکارگیری زبان و در مردان فقط نیکره چپ

۷. عدم طبقه‌بندی (فایل‌بندی) مشکلات در ذهن زنان و حاضر بودن تمام مشکلات در ذهن بلعکس مردان



فعالیت‌های زن و مرد بر اساس
تفاوت بین آنها :

- تلفن برای مرد وسیله انتقال اطلاعات است و حرف می‌زند تا واقعیت‌ها را به هم ربط دهد ولی برای زن‌ها وسیله‌ای برای ارتباط به حساب می‌آید.
- زن‌ها معنی حرف دیگران را از لحن و حرکات بدنی گوینده درک می‌کنند.
- مردها از انتقاد نفرت دارند و اشتباه خود را نمی‌پذیرند.
- واژگان نزد این دو متفاوت است:

۱. زبان زنان : بله=نه ، نه=بله ، شاید=نه ، متاسفم=تو متاسف خواهی شد

۲. زبان مردان: من گرسنه‌ام=من گرسنه‌ام ، خوابم می‌آید=خوابم می‌آید

- زن‌ها از طریق گوش تحریک می‌شوند و مردان از طریق چشم
- غذا خوردن بیرون برای زنان ایجاد و پرورش ارتباط در میان گذاشتن مشکلات یا حمایت از طرف یک دوست برای مردان برخوردی منطقی به غذا
- عزت نفس یک مرد منوط به توانایی او در کسب نتیجه است و عزت نفس یک زن منوط به احساسات و کیفیت روابط اوست
- مورد نیاز کسی نبودن برای مرد یعنی مرگ تدریجی

- همانگونه که زن‌ها از پذیرفتن می‌ترسند مردها از بخشش وحشت دارند
- زن نیاز به مراقبت و مرد نیاز به اطمینان دارد
- زن نیازمند به اطمینان خاطر و مرد نیاز به تشویق
- مردها از ترحم بیزار هستند
- مردها در اثر تلاش و کوشش زیاد و کسب موفقیت دنبال شایستگی داشتن و عشق و محبت می‌گردند
- واکنش مردها نسبت به استرس عملی، هدف دار تحلیلی است اما زنان احساسی و عاطفی و درونی
- میل جنسی زن‌ها مثل اجاق الکتریکی است آرام آرام داغ می‌شود و مدت زیادی طول می‌کشد تا سرد شود
- میل جنسی مردان مانند مایکروویو است در عرض چند ثانیه با آخرین ظرفیت کار می‌کند و به محض پخته شدن غذا سریعاً خاموش و سرد می‌شود
- زنان زمانی که اوضاع وفق مرادشان نیست سریعاً اعتراض می‌کنند، آقایان معمولاً در خود نگه می‌دارند (مثال مهمانی)

- در فشار عصبی مردان گوشه‌گیر می‌شوند زن‌ها هیجان زده مورد را مطرح می‌کنند
(مراجعه به مشاور)

- زن‌ها در هنگام بروز مشکل نیاز به همدردی دارند ولی مردان پس از کوشش جهت
حل مسئله و حل آن از لاک خود بیرون می‌آیند

- مردان علاقه‌مند هستند مسائل‌شان را به تنهایی حل کنند و با کسی مطرح نکنند اما
زنان خیر

- وقتی مردی درخواست کمک ننموده راهنمایی و گوشزدهای زن مداخله محسوب
می‌شود و اعتماد به نفس را جریحه‌دار می‌کند

- زن‌ها روابط حمایتی را جستجو می‌کنند (دنبال تکیه‌گاه می‌گرداند اما مردها هدف‌گرا)

- مردها خسته از کار روزانه نیاز به آرامش دارند نگاه کردن به فوتبال ، اخبار و خواندن

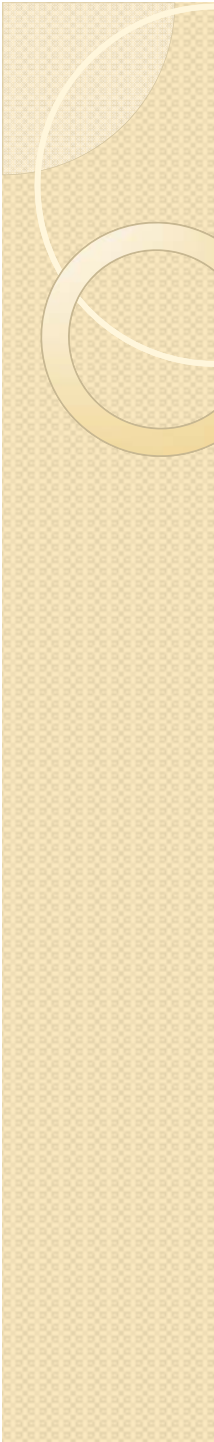
روزنامه باعث ایجاد آرامش در آنها می‌شود و زن‌ها باید به این نکته توجه کنند

- زن‌ها زمانی دارای انگیزه می‌شوند که آنها را عزیز بدانند و احساس کنند مورد

تحسین و قدردانی قرار گرفته‌اند و مردها نیاز به تاثیر دارند

- مردها زمانی دارای انگیزه می‌شوند که احساس کند به کمک آنها احتیاج است اگر

احساس کنند به کمک آنها نیازی نیست کسل می‌شوند



چند راه کار برای کم کردن
پرخاشگری در مردان خانه :

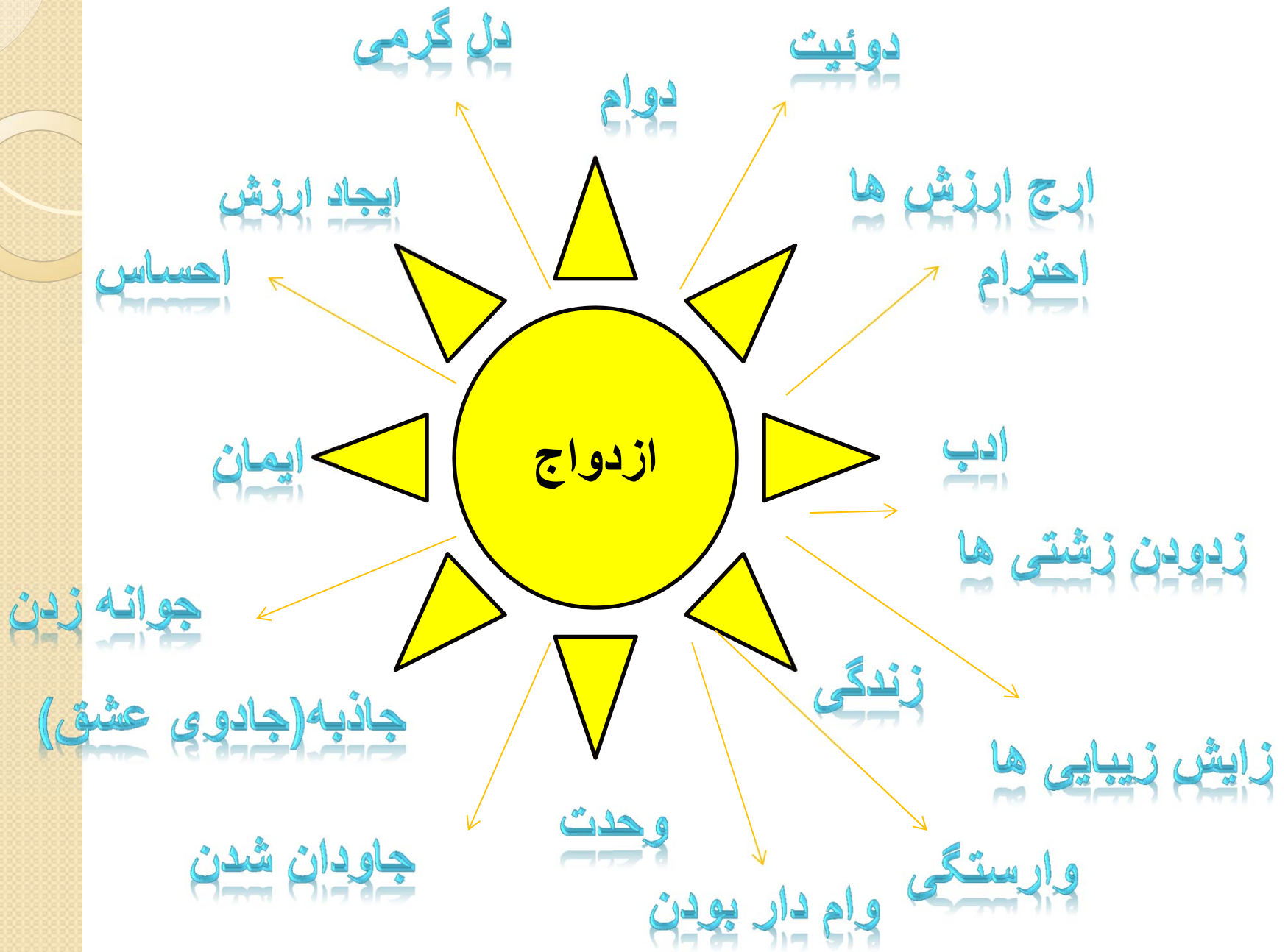
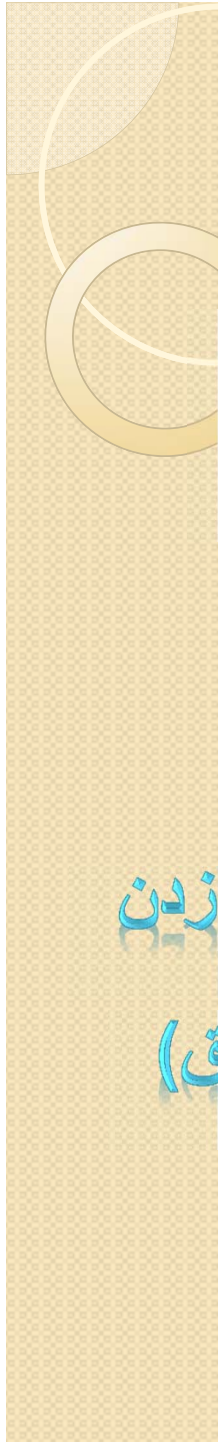
۱. هنگام صحبت با مردان از یک کانال وارد شوید (در صورت ناراحت بودن از رفتار همسران فقط یک رفتار را مطرح کنید در غیر اینصورت حالت دفاعی به خود می‌گیرد)

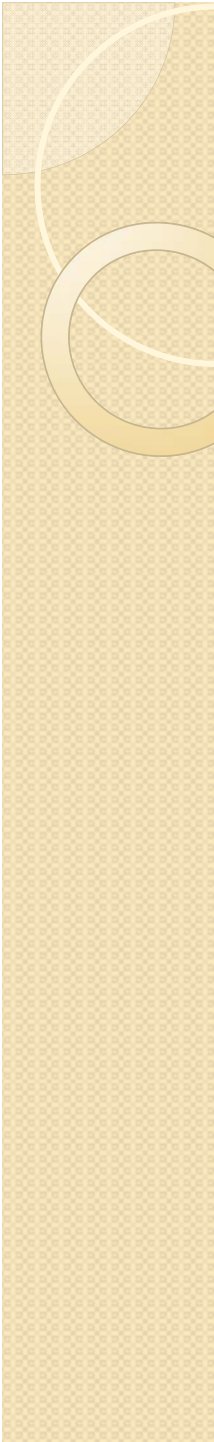
۲. همزمان با صحبت کردن یا انتقاد کردن کار دیگری را انجام ندهید (به علت عدم تمرکز مردان روی چند کار این امر باعث می‌شود صحبت‌های شما را گوش ندهند یا حالت دفاعی و پرخاشگری به خود می‌گیرند)

۳. انتقاد نباید تند و تیز باشد باید بجا از آن سوال نمود

۴. مردها وقتی به منزل می‌رسند حتی اگر سیر هم باشند دنبال غذای گرم می‌گردند. این کار به آن‌ها آرامش می‌دهد

۵. مردها حاضرند گرسنگی و فلاکت بکشند اما همسرشان به خانواده او احترام بگذارند. این کار عزت نفس او را بالا می‌برد رابطه خوب همسر با خانواده او





مواردی که باید قبل از مذاکره
دقت و اصلاح شود :

۱. شناخت تفاوت‌ها

۲. انتخاب درست یکسان بودن اولویت‌ها

۳. ایجاد هدف مشترک

۴. ایجاد پیشرفت برای هر دو طرف نه یکی نه وافین

۵. ایجاد امنیت

۶. صداقت در زندگی

۷. استفاده از مشاوره

۸. شناخت خود و همسر (نقاط قوت و نقاط ضعف و چالش‌ها)

۹. orgasm. اصلاح رابطه جنسی رسیدن به

۱۰. مردها گوش کردن را باید تمرین نمایند و یاد بگیرند

۱۱. قانون بالن ، بخشش و سبک کردن صندوق ذهن

۱۲Fact اصلاح دید

الف) برداشت خوب احساس خوب آرامش و لذت

ب) برداشت بد احساس بد اضطراب ، نگرانی ، تنفر

۱۳. کنترل ذهن

الف) کنترل خبر را در اختیار داشته باشیم

ب) فکر را در اختیار داشته باشیم

۱۴The pious are, those who spend (in Allah's way) both in prosperity and adversity; and restrain (their) anger and forgive others; and verity, Allah dose like the good – doers.

(Ale – Imran – 134)

الذین ینفقون فی السراء و الضراء و الکضمن الغیظ و الحافین تحن الناس و الله یحب
المحسنین

همانا که در فراخی و تنگی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از مردم در می گذرند. خداوند نیکوکاران را دوست دارد.



شرایط ایجاد مذاکره و نحوه

ارتباط مناسب :

۱. ادب و اقدام استفاده از کلمات مناسب : دو نغمه غریبه که با هم به صورت بی ادبی صحبت کنند کارشان به دعوا می انجامد چه برسد به زن و شوهر :
ادب تاجی است از نور الهی بند برسد برو هر جا که خواهی

۲. انجام گفتگو (تحقیقات انجام شده در خانواده موفق ۱۰۰۰ کلمه در روز رد و بدل می شود در خانواده ناموفق ۵۰ کلمه)

۳. بیان احساسات (استفاده از واژه های متفاوت ، علت احساس بدتان را به دیگران نسبت ندهید)

الف) علت درونی : پیشرفت ب) علت بیرونی : سرکوبی و سرخوردگی

۴. خانمها شنیداری هستند. استفاده از کلمات گوش نوار توسط آقایان و بلعکس آقایان دیداری هستند ایجاد سکل مناسب برای خود و منزل توسط خانمها

۵. هنگام بروز استرس و یا عصبانیت گفتگو نکنید. عوامل کنترل استرس عبارتند از:

با آب خنک C- ویتامین

- ایجاد نگرش مثبت

- کاهش ورود مواد سمی به بدن

- ورزش

- تفریح و استراحت

- تقویت حس طنز

- برای خود خلوت گذاشته و خلوت کنید

- استفاده از فنون دوستی و آرامش دهنده

۶. ایجاد انگیزه بیشتر آموختن برای ارتباط موثر در آقایان (مراجعه به مراکز مشاوره و استفاده از کتاب‌های خوب)

۷. تحسین و تشویق کردن همدیگر

۸. از انتقاد دوری نموده و بجای آن می‌توانید سوال کنید

۹. تبلیغ مستقیم نکنید

ایجاد کنید Motivation ۱۰. برای زندگی

۱۱. به همدیگر توجه کنید و خود را برای همدیگر بیارائید

۱۲. مرور ذهنی کنید. قبل از گفتگو به پیامدهای حرف‌هایی که خواهید زد فکر کنید

۱۳. خانم‌ها به سخن پیامبر اکرم (ص) ریحانه هستند باید بدانیم چگونه برخورد کنیم

۱۴. استفاده از قانون کنترل

۱۵. هنگام گفتگو کارهای دیگری را انجام ندهیم وقت معینی را صرفاً برای گفتگو تعیین کنید

۱۶. مردها باید شنیدن را یاد بگیرند گوش دادن و همدلی کردن باعث تخلیه انرژی بد می‌شود

۱۷. هنگام گفتگو رو در رو باشید. تلویزیون و وسایل دیگر خاموش باشد

۱۸. به همدیگر توجه کنید (حکایت زن ماهی گیر)

۱۹. در بین اعضای خانواده به من چه و یا به تو چه وجود ندارد. نسبت به هم احساس مسئولیت کرده و به گفتگوی منطقی اعتقاد دارند.

۲۰. افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از آن اعتماد سوء استفاده نمی کنند

۲۱. تا جایی که امکان دارد با هم هستند نه بی هم. در مهمانی ما و کارهای مربوط تنها نیستند و تنها کاری انجام نمی دهند. همدلی و همفکری و همکاری و هماهنگی دارند.

۲۲. با هم اتحاد دارند در مسائل متفاوت گفتگو می کنند به تفاهم می رسند و سوء تفاهم بوجود آمده را بدون اینکه کسی بفهمد در درون خود حل می کنند

۲۳. به عقاید و سلیقه های یکدیگر آگاه بوده به آن احترام گذاشته و عمل می کنند

۲۴. نسبت به همدیگر شرم مسموم ندارند یعنی خواسته‌های طبیعی خودشان را بدون نگرانی یا خشونت ابراز می‌کنند

۲۵. به حریم یکدیگر احترام گذاشته و از حدود مشخص شده پا فراتر نمی‌گذارند

۲۶. نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر بوده و از هم مراقبت می‌کنند

۲۷. در بیشتر اوقات لحظات خوشی را که با یکدیگر بوده‌اند را مرور می‌کنند و دنبال خاطرات تلخ نیستند و دوست دارند همیشه در شادی و نشاط زندگی کنند

۲۸. برای فامیل‌ها و همسایه‌های خود احترام قائل هستند و پذیرای فامیل یکدیگر هستند. (ضعف مردان نسبت به خانواده خود خصوصاً پدر و مادر)

۲۹. از امور مالی خود خبر دارند و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی‌کنند. صرفه‌جویی و پس‌انداز را با هم انجام می‌دهند. (این مال منه یا حقوق منه در این خانواده وجود ندارد)

۳۰. افراد به هم افقی نگاه می‌کنند نه عمودی یعنی کسی خود خود را برتر نمی‌داند

۳۱. برای رشد یکدیگر تلاش می‌کنند و زمینه پیشرفت خانواده را فراهم می‌کنند

۳۲. همه اعضا احساس برنده بودن، موفق بودن و امید داشتن می‌کنند و هنگام گفتگو خود را بازنده یا شکست خورده نمی‌دانند

۳۳. علاقه، عشق، محبت، صفا، یکدلی خود را به یکدیگر در گفتار و رفتار نشان می‌دهند.

۳۴. از یکدیگر انتظار بیجا و توقع نامناسب ندارند

۳۵. اگر مشکلی پیش بیاید به راه حل فکر می‌کنند دنبال گناهکار و مقصر نمی‌گردند بلکه دنبال راه حلی منطقی می‌گردند

۳۶. در کنار هم احساس امنیت، آرامش می‌کنند نه ترس و اضطراب

۳۷. هر یک از طرفین پیوسته به فکر خوشحال نمودن و راضی نگه داشتن یکدیگر هستند نه خود

۳۸. زن و شوهر به خاطر بچه‌ها یا ترس از طلاق یا حرف مردم زندگی نمی‌کنند آن‌ها برای هم زندگی می‌کنند اول خود بعد دیگران

۳۹. زن و شوهر در گفتگو می‌توانند به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیک شوند اما در گفتگو کاری به مسائل خصوصی و زندگی دیگران ندارند

۴۰. با درخواست‌های یکدیگر برخورد مثبت و منطقی دارند

۴۱. زن و مرد در گفتگو و مذاکره باید بدانند در کنار هم هستند نه در مقابل و روبروی همدیگر. رفیق هستند و از خود واکنش منفی نشان نمی‌دهند

۴۲. اخلاق نیکو و خوش اخلاقی مهمترین رمز و احساس گفتگو است



با آرزوی موفقیت
رضا ناظری

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com