

غار تنهایی مردان

(رازهای روانشناختی مردان که نمی‌دانید)

مؤلف

زهرا غلامی



روان آگاه

محتوا

| | |
|---------|---|
| ۹..... | فصل اول: کلیات و مفاهیم |
| ۱۱..... | موضوع را با وسیله ای توجیه کنند |
| ۱۳..... | روانشناسی مردان |
| ۱۶..... | مردانگی هژمونیک |
| ۱۸..... | فشار نقش های جنسیتی |
| ۱۸..... | قدرت، سلطه و رقابت |
| ۱۹..... | پیروزی، موفقیت و ثروت |
| ۲۰..... | زنانگی هراسی |
| ۲۱..... | شهامت ورزشکارانه |
| ۲۲..... | پیش دستی و فتوحات جنسی |
| ۲۳..... | مردانگی و خشونت |
| ۲۵..... | از نقد مردانگی تا نقد مردسالاری |
| ۲۸..... | سم مردانگی |
| ۳۳..... | مراحل مردانگی سمی |
| ۳۴..... | عوارض مردانگی سمی |
| ۳۵..... | تجلیل از عادات ناسالم |
| ۳۶..... | تیپ های شخصیتی مردانه که زنان باید از آن ها دوری کنند |

- فصل دوم: روانشناسی رفتار با مردان ۳۹**
- ۴۰ راه‌های جذب مردان
- ۴۱ بهترین روش برای رفتار با مردان لجباز چیست؟
- ۴۲ روانشناسی مردان مغرور، چه ناگفته‌هایی در مورد آنها به ما می‌گوید؟
- ۴۲ روانشناسی شخصیت مردان
- ۴۳ چه عوامل تعیین‌کننده شخصیت مردان است؟
- ۴۵ انواع شخصیت مردان
- ۴۷ نقش شغل و حرفه در شخصیت مردان
- ۴۸ اسرار روانشناسی مردان
- ۵۰ زنان کدامیک از خصوصیات مردان را می‌پسندند؟
- ۵۱ چگونه می‌توان از رفتار مردان رمزگشایی نمود؟
- ۵۲ باورهای غلط درباره روانشناسی شخصیت مردان
- ۵۴ بررسی تیپ‌های شخصیتی مردان
- ۵۴ تیپ شخصیت مردان آلفا
- ۵۵ تیپ شخصیتی مردان بتا
- ۵۷ تیپ شخصیتی مردان گاما
- ۵۸ تیپ شخصیتی مردان امگا
- ۵۹ تیپ شخصیتی مردان دلتا
- ۶۱ تیپ شخصیتی مردان سیگما
- ۶۲ رازهایی مردانه که هرگز به زبان نمی‌آورند
- ۶۴ مهم‌ترین اشتباهات روانشناختی مردان در زندگی
- فصل سوم: روانشناسی اضطراب و افسردگی مردان در زندگی ۷۱**
- ۷۱ واقعیات نیازهای روانی مردان
- ۷۲ رازهایی از نیاز روانشناختی مردان

| | |
|----|--|
| ۷۴ | افسردگی در مردان |
| ۷۵ | علائم جسمانی افسردگی در مردان |
| ۷۵ | شایع‌ترین علائم افسردگی در مردان چیست است |
| ۷۸ | علل افسردگی در درمان |
| ۸۰ | چه نوع افسردگی در مردان شایع است؟ |
| ۸۰ | سایر عوامل افسردگی در مردان |
| ۸۱ | علت تشخیص دیر هنگام افسردگی در مردان چیست؟ |
| ۸۲ | افسردگی در مردان و خودکشی |
| ۸۳ | راه‌های سازش و غلبه بر افسردگی |
| ۸۵ | چگونه از مرد مبتلا به افسردگی حمایت کنیم؟ |

۸۷ فصل چهارم: غار تنهایی مردان

| | |
|-----|---|
| ۸۷ | اپیدمی «تنهایی مردانه» |
| ۸۸ | یک اپیدمی رو به رشد |
| ۸۹ | رهایی از شر دوستی‌های عاطفی |
| ۹۰ | چگونه می‌توانیم با تنهایی مقابله کنیم؟ |
| ۹۱ | غار تنهایی مردان |
| ۹۲ | وظایف زنان در این زمینه چگونه است؟ |
| ۹۲ | چرا مردان به غار تنهایی می‌روند |
| ۹۶ | چه مدت طول می‌کشد تا مرد از غار تنهایی‌اش خارج شود؟ |
| ۹۶ | در این شرایط چه کار باید کرد؟ |
| ۹۷ | در زمان پناه بردن مرد به غار تنهایی، چگونه به او پیام بدهم؟ |
| ۹۸ | غار تنهایی مردان و علت شکایت زنان در دنیای امروز |
| ۱۰۰ | چگونه غار تنهایی مردان می‌تواند به بهبود روابط کمک کند؟ |
| ۱۰۱ | کاهش تنش‌های بین‌فردی |

- تقویت روابط ۱۰۱
- مدیریت استرس ۱۰۱
- چگونه غار تنهایی مردان را درک و حمایت کنیم ۱۰۲
- احترام به نیاز زمان تنها ۱۰۳
- فراهم کردن فضای شخصی آرام ۱۰۳
- پاسخ به نیازهای عاطفی بدون مزاحمت ۱۰۳
- نقش غار تنهایی مردان در مدیریت استرس و فشارهای اجتماعی ۱۰۴
- پیامدهای سکوت مردان ۱۰۵
- چرا زن‌ها «غار» ندارند؟ ۱۰۶
- اول دیگران، بعد خودم ۱۰۶
- برای خودتان وقت بگذارید ۱۰۷
- بعد از ۲ روز، تماس بگیرید و طبیعی باشید ۱۰۷
- وقتی غارنشینی طولانی می‌شود ۱۰۷

- منابع ۱۰۹

فصل اول

کلیات و مفاهیم

مردان چند صفت متمایز دارند. مردان به خاطر ساختار مغزی خود نمی توانند به خوبی زنان روی چند مسئله همزمان متمرکز شوند. بنابراین در مواقعی که دوست دارید از او بهره وری احساسی کنید. ذهن او را پرت نکنید. تصور نکنید او هم مانند شما می تواند همزمان هم به حرف های شما گوش دهد و هم مشغول کاری دیگر مثل مطالعه یا تماشای تلویزیون بنشیند. مردان و زنان چند تفاوت اساسی با هم دارند:

اول اینکه قسمت نیمکره راست مغز مردان که اعمالی نظیر کسب مهارت های فیزیکی و تطابق های چشمی و ماهیچه ای را انجام می دهد از نیم کره چپ آنها بزرگتر است. اما در زنان نیمکره چپ مغز که مهارتهایی چون بیان احساسات و مهارت های گفتاری را به عهده دارد به اندازه نیمکره راست آنها می باشد. بنابراین طبیعی است که مردان از نظر احساسات و عواطف عملکردی پایین تر از زنان داشته باشند. تا جایی که، مردان اگر سخنوران ماهر، و در رشته فلسفه و روانشناسی هم متبحر باشند، در بیان احساسات خود بسیار ضعیف تر از زنان می باشند. تفاوت بعدی وظایفی است که از ابتدا به دوش مردان افکنده شده است. مردان چون از قدیم، کار و مسئولیتی بر عهده داشته اند اکنون هم اگر وظیفه و مسئولیت را از آنان بگیرید از مرد بودن خود منزجر می شوند. مردانی که موقعیت شغلی و مسئولیت خانوادگی و اجتماعی خاصی، بر عهده

ندارند در خود احساس کمبود و حقارت می‌کنند. این گونه مردان به حمایت بیشتری نیاز دارند تا خلاء بیشتری را در زندگی خود احساس نکنند. تفاوت دیگر، مربوط به نوع تربیت مردان است. در ابتدا به همه مردان آموخته‌اند که آنان موجود برتر از زن هستند. مردان باید احساسات خود را کنترل کنند و اگر زنان را دوست دارند تنها به دید رحم و شفقت و وسیله در آنها بنگرند. در عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم، زنان می‌خواهند پا به پای مردان از زندگی لذت ببرند. و مردان احساسات آنها را درک کنند. و روحیاتشان را با عواطف زنانه تطبیق دهند. آنان برای دست یافتن به این مقصود، ضمن اینکه نباید سعی کنند بر مرد محبوب خود استیلا یابند و او را در بند خود درآورند. اما از جانب دیگر هم نباید رفتار مادرگونه به خود بگیرند و تنها در جهت ارضای خواسته‌های مرد خود گام بردارند چرا که ناچار می‌شوند محبت را از او گدایی کنند. مرد برای آنکه بتواند مدت زیادی در کنار یک زن بماند و او را خرسند کند، نیاز به کسب یک سری از مهارت‌ها دارد. و این هنر زنان موفق است که بتوانند هم مردان را بهتر بشناسند و هم مهارت‌هایی چون قابلیت و توانایی بیان احساسات، صمیمیت، حمایت‌گر بودن و عشق ورزیدن را به مرد مورد علاقه خود آموزش دهند (علاف‌صالحی و صیامی، ۱۳۹۸).

مردان دوست دارند زنان هنگام صحبت سراغ اصل مطلب بروند و صحبت‌های بیهوده نکنند. اما زنان دوست دارد برای تعریف کردن هر موضوعی به جزئیات پردازند. هرگاه برای مرد مورد علاقه خود موضوعی را بیان می‌کنید، تصور نکنید با یک زن روبرو هستید که از شنیدن جزئیات موضوع لذت می‌برد، بلکه مرد دوست دارد هر چه زوتر از صحبت شما نتیجه‌گیری کند. زنان احساس خود را فریاد می‌زنند و مردان در سکوت عشق می‌ورزند. بنا براین سکوت مردان را حمل به بی‌محل‌ی آنها ندانید و سعی کنید به او بفهمانید که باید دوست داشتن را همیشه بر زبان آورد. از طرف دیگر سعی نکنید همه افکار خود را بر زبان جاری کنید چرا که حرف‌های بی‌مورد و صحبت کردن پیرامون افکار درونی مردان را خسته می‌کند. پس سعی کنید برای ابراز احساسات او را به حرف آورید اما خودتان به اندازه نیاز صحبت کنید. مردان همین که در دل، به زن

مورد علاقه خود مهر می‌ورزند تصور می‌کنند، این مقدار عشق و محبت درونی برای یک زن کافی است. در حال که زنان دوست دارند، مردان، عشق و محبت را پیوسته بر زبان جاری کنند. مردان چون همیشه به راه حل فکر می‌کنند همین که ناآرامی زن را مشاهده کردند، به فکر راه حل می‌افتند. در حالی که همه این در هم ریختگی‌های زن، ریشه در دریافت نکردن احساس و توجه مرد دارد و مردان چون به این مطلب واقف نیستند راه حل ارائه می‌دهند و زنان چون نمی‌دانند مردان به اصل موضوع پی نبرده‌اند، عصبانی می‌شوند. نگرانی و ترس مرد رگ عصبانیت او را به جوش می‌آورد و از اینجا بگومگوها و جروبجوها آغاز می‌شود درحالی که مرد می‌توانست با بوسیدن و در آغوش کشیدن زن، کانون احساس او را سیراب کند (دی آنجلیس^۱، ۲۰۰۹؛ ترجمه ابراهیمی؛ ۱۴۰۳).

موضوع را با وسیله ای توجیه کنند

در مواقع مشاهده ناتوانی و اشتباه در مردان بهتر است، موضوع را به شکلی بیان کنید که بخواهید او را کم تقصیر جلوه دهید و گناه کار را بر گردن عوامل دیگر بیندازید تا او خودش ناچار شود اعتراف کند که مشکل کار در چه بوده است. هرگز نخواهید از راه موفقیت‌های مالی و اجتماعی، به مرد مورد علاقه خود شخصیت بدهید، بدون آنکه نشان دهید او را به خاطر خودش دوست دارید. یا عاشق توانایی‌های مردی شوید، بدون آنکه خودش را دوست داشته باشید. موفقیت‌ها و توانایی‌های یک مرد ابزار پیشرفت اجتماعی او به حساب می‌آیند که لزوماً این ابزار در زندگی شخصی و در راه ارتباط با زنان، وسیله‌های مناسبی به حساب نمی‌آیند. گاهی مردان در حرف زدن، شعر خواندن و رفتاری که مربوط به احساسات است، ماهر می‌باشند اما همین مردان هم، توانایی بیان احساسات خود را ندارند. اینگونه افراد، با زبان سر آگاه هستند اما با زبان دل بیگانه‌اند. مهمترین اصل در مردان این است که، مردها کمتر از زنان به عشق و روابط عشقی اهمیت می‌دهند. دلیل آن هم این است که مردان هویت خود را از ناحیه شغل و موفقیت‌های اجتماعی تعریف می‌کنند و زنان بر اساس روابط عشقی خویش. که این

^۱ De Angelis

مسئله تا حدودی باز می‌گردد به ساختار مغزی مرد و نوع تربیت او، بنابراین به مردان اجازه دهید، تا موقعیت‌هایی همچون کار و فعالیت‌های مختلف را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهند تا بتوانند با حل آنها، تفکر خود را به سمت احساسات و عواطف سوق دهند. اما هرگز به آنها اجازه ندهید تا روابط عاطفی شما را هم فدای کار و فعالیت خود کنند. لذا توصیه می‌کنیم:

- به مردان قدرت دهید تا صمیمیت شان فوران کند.
 - مرد را حلال مشکلات بدانید.
 - مرد را تأیید کنید. به او اعتماد کنید.
 - مرد عاشق تشویق است.
 - مرد دوست دارد که از او قدردانی شود
 - مرد باید ستایش شود.
 - مرد را مطلقاً سرکوفت نزنید.
 - مرد را با اندرز دادن و نصیحت کردن از خود نرانید.
 - با مردها خیلی صحبت نکنید. اگر ساکت است به سکوت نیاز دارد.
- اگر جایی قدرت مردی را نادیده بگیرید تا آن را مورد انتقاد قرار دهید مرد کلافه می‌شود و از شما متنفر می‌گردد و رشته‌های صمیمیت از هم گسسته می‌شود شما می‌پندارید واقعیت را می‌گوئید! این درست، ولی هزاران مشکل می‌آفرینید:
- سوال کردن از مرد خشمگین، بر شدت خشم او می‌افزاید.
 - راه محبت به مرد قدردانی و تشکر از او و راه دیگر نادیده گرفتن اشتباهاتش است.
 - تشکر و قدردانی از تصمیمات و اقدامات مرد و نادیده انگاشتن اشتباهات او، راه

مستقیم نفوذ به قلب مرد است.

- مردها نیاز دارند از کارشان تشکر شود این مهر و حمایتی است که مرد از زن انتظار دارد.
- مردها در سکوت به هدف‌های خود می‌رسند و احساس امنیت خاطر بیشتری می‌کنند. با شستن اتومبیل و یا ورزش کردن می‌توانند در سکوت، افکار خود را منظم کنند. وقتی مرد همسرش را درک می‌کند با او وقت بیشتری را می‌گذراند (خادمیان، ۱۴۰۰).

روانشناسی مردان

«مردانگی سمی»^۱ مفهومی است که در بحث‌های آکادمیک و رسانه‌ای به انتظارات فرهنگی و معیارهای رفتار پرخاشگرانه مرد اشاره دارد که نه تنها برای زنان و جامعه بلکه برای خود مردان نیز مضر است، این مفهوم در ابتدا توسط نویسندگان مرتبط با جنبش اسطوره‌ای مردان مانند شپرد بلیس^۲ برای تقابل تصورات کلیشه‌ای از مردانگی با مردانگی «واقعی» یا «عمیق» مورد استفاده قرار گرفت، در واقع اصطلاح مردانگی سمی از جنبش اسطوره‌ای مردان در دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ نشأت گرفته و بعد از آن در نوشتن دانشگاهی و عامیانه کاربرد گسترده‌ای پیدا کرده است (رابیت^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). از مزاحمت‌ها و آزارهای خیابانی تا روایت‌های تجاوز، می‌توان ردپای نوعی از مردانگی را یافت که آن سر ریسمانش تا اخبار کشتار جمعی، ناموس‌کشی، همجنس‌گراهراسی و قلدری‌های سایبری می‌رود. شناسایی مردانگی «سمی» در چنین مواردی کار سختی نیست. حتی می‌توان به آن دسته از مردانی که پیرامون بحث‌های قربانیان مردسالاری موضعی تدافعی دارند نشان داد که چگونه خود مستقیماً از آسیب‌های این ساختار متأثرند. اما نحوه‌ی پرداخت به مسئله‌ی مردانگی سمی خود

۱ Toxic Masculinity

۲ Shepherd Bliss

۳ Robit, B