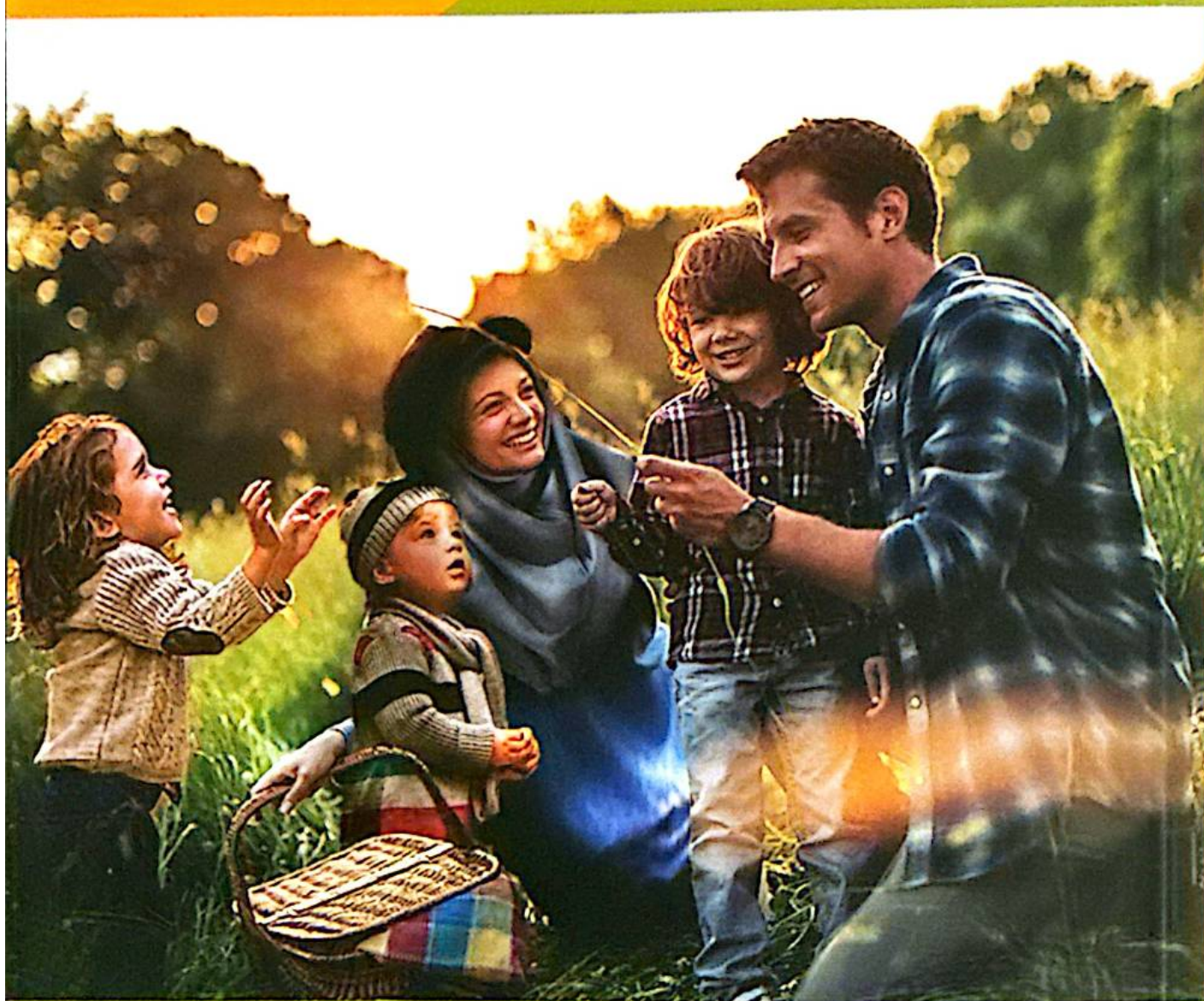
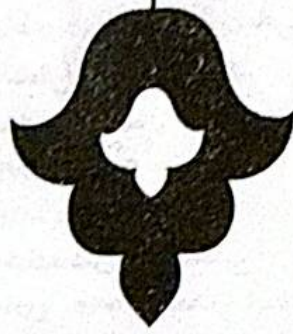


شادی و نشاط
بالندگی و کمال
در خانواده



مolf : شهناز آدینانی

کارشناس خانواده
صدا و سیما (خاوران)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شادی و نشاط در خانواده

شهناز آدینانی

۵	مقدمه
۷	فصل اول: ویژگی‌های خانواده کارآمد و بانشاط
۱۸	فصل دوم: تفاوت‌های زن و مرد
۲۹	فصل سوم: مدیریت اقتصادی خانواده
۳۵	فصل چهارم: شادی و نشاط در خانواده
۴۵	فصل پنجم: مهارت‌های مورد نیاز
۶۳	فصل ششم: استرس
۷۰	فصل هفتم: تاب‌آوری در خانواده
۷۹	فصل هشتم: ارتباط موثر
۸۸	فصل نهم: روابط زناشویی و مدیریت بستر خواب
۹۷	فصل دهم: خانواده و فرزندپروری
۱۱۱	فصل یازدهم: پیشگیری از اعتیاد در خانواده
۱۲۳	فصل دوازدهم: بخشش و نقش آن در زندگی
۱۲۷	فصل سیزدهم: معنویت
۱۳۵	فصل چهاردهم: رسانه‌ها

مقدمه

پروردگار را شاکرم و سجده شکر بر آستان ذات احدیت می‌سایم که توفیق رفیق طریقمان کرد تا نوشتاری هرچند خلاصه اما کوتاه و خلاصه، تقدیم خوبان و دوستداران اندیشه نمایم. به هر شکل وامدار فضل بی‌کران خداوندی هستم که توفیق شرکت و کارشناسی در برنامه‌های خانواده صداوسیما استان خراسان جنوبی را در ۱۷ سال به من عطا نموده تا حاصل تجربیات و اندوخته‌های ۳۰ سال دبیری و رسالت تربیتی را که افتخار آن را داشتم در طبق اخلاص گذاشته و به قدر دقیقه‌های چندین سال حرف و تجربه و خاطره و نکته تقدیم اندیشمندان و علاقه‌مندان عرصه مقدس خانواده نمایم.

آری خانواده مهم‌ترین بستر تربیت است. خانواده مهم‌ترین بستر رشد تعالی است که بیشتر سعادت‌ها و شقاوت‌ها در آن شکل می‌گیرد؛ و تعلیم و تربیت که مهم‌ترین هدف انبیا الهی و جانمایه‌ی کتاب‌های آسمانی بوده است «و یزکیهم و یعلمهم الکتاب و الحکمه» تزکیه و تعلیم شیرین‌تری کار عالم تربیت است. با این هدف که مهارت‌آموزی به قوام و دوام خانواده کمک می‌کند. در این راستا سعی کرده‌ام اصل کیفی و اختصار رعایت گردد تا در آن بازتاب دغدغه مندی، چراغی هرچند کم سو فراروی خانواده‌ها و جوانان باشد لذا دقت و وسواس تمام همت به کار گرفته شده تا درون‌مایه‌های عالمانه مبتنی بر آموزه‌های دین مبین اسلام اما شیوا و جذاب و خلاصه، به خواننده انتقال دهم. در این راه پرافتخار ارزشمند از یافته‌های علمی متناسب با نیازها و مقتضیات انسان معاصر استفاده شده تا ذائقه مشتاقان عرصه خانواده را شیرین کنم. تولید کتاب‌های صوتی، محصولات تصویری، نرم‌افزارهای رایانه‌ای و تلفن همراه، حضور در شبکه‌های اجتماعی و اینترنتی، ترجمه آثار و... نیز مدنظر خواهد بود؛ اما

به لطف بیکران حق این مجموعه را در سایت شبکه فعالین ازدواج خراسان جنوبی بارگذاری خواهد شد تا در حین سفر در جای جای زندگی، راحت تر قابل دسترسی و بهره برداری گردد.

مشتاقانه منتظرم تا با دریافت دیدگاه ها و انتقادات شما سروران عزیز به آدرس shahnazadinani3851@gmail.com بیش از پیش مرهون مهربانی هایتان گردم.

در خاتمه، بر خود لازم می دانم از تک تک عزیزانی که با بازبینی و ویراستاری اندیشمندی در تدوین این مجموعه همکاری کردند به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاری نمایم. از خدای سبحان برای آنان عزت، سلامت و سربلندی مسئلت دارم. امیدوارم این کتاب بتواند سهمی در ارتقا دانش خانواده و سازگاری زوجین و نهایتاً تقویت کارکردهای عاطفی و انسانی خانواده ایجاد نماید تا شاهد خانواده هایی با نشاط و بالنده در کشور عزیزمان، ایران اسلامی باشیم.

هر لحظه که تسلیمم در کارگه تقدیر

آرامتر از آهو، بی باک تر از شیرم

هر لحظه که می کوشم در کار کنم تدبیر

رنج از پی رنج آید، زنجیر پی زنجیر

مولوی

شهناز آدینانی

اردیبهشت ۱۴۰۲

بیرجند



فصل اول

ویژگی‌های خانواده کارآمد و بانشاط

خانواده بهترین کانون پاک زندگی است یک عبادتگاه زیبا از برای زندگی است.

خانواده، زیربنای ساختار اجتماعی است و هرگونه اخلاق و بی‌نظمی منجر به اختلالات اجتماعی می‌شود. جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل می‌شود.

اولین یادگیری مستقیم و غیرمستقیم در خانه شکل می‌گیرد. والدین، خواسته و ناخواسته الگوی بچه‌ها هستند و خانواده خاستگاه تربیتی فرزندان است؛ پس می‌توان گفت خانه مزرعه‌ای است که نیاز به خورشید پرحرارت محبت و هوای پاک معنویت دارد تا خوشه‌های طلایی شادی و موفقیت، در آن بروید؛ بنابراین کارکرد عاطفی، تربیتی و فرهنگی خانواده خیلی مهم است. در خانواده، پدر بنای ایدئولوژی را می‌گذارد و نقش اول یعنی سنگربان عواطف و پاسدار باغ است و ایجاد امنیت می‌کند. مادر، پرورش‌دهنده گل‌ها و سنگربان محبت و ایثار است که از او به نوازشگر و دلارام یاد می‌شود.

در خانواده سالم نیازهایی فراتر از مسکن، غذا، تحصیل و حتی امنیت جسمی و جنسی مطرح است. چون شخصیت انسان به همه‌ی ابعاد نیاز دارد و باید در همه‌ی جهات رشد نماید و انسان تک‌بعدی از رشد بازمی‌ماند. وجود خانواده سالم، هم برای اعضا و هم برای جامعه مفید است و محصول آن فرزندی باکفایت، فهیم، مستعد و سالم هستند که با سلامت اخلاقی و روانی رشد کرده‌اند.



نقش خانواده در سال‌های اولیه رشد کودکان غیرقابل انکار است زیرا آن‌ها نیازمند آرامش، امنیت، محبت و رشد متعادل هستند. درواقع بقای جامعه به بقای خانواده‌ها گره خورده است. پس هرچقدر در سال‌های اولیه حیات کودک (تا ۸ سال) دقت و آگاهی بیشتری داشته باشیم؛ خانواده‌ای سالم‌تر خواهیم داشت.

حضرت علی (ع) فرمودند: والعلم فی الصغر كالنقش فی الحجر، یعنی آموزش در دوران کودکی چون نقش بر روی سنگ می‌ماند.

خانواده، مهم‌ترین پایگاه اجتماعی و کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که بیشترین تأثیر را در اجرای اهداف مشترک دارد. میزان رضایت‌مندی زن‌اشویی و توجه به نیازهای همسران، بهره‌وری از زندگی را بالا می‌برد و ساختار خانواده وقتی محکم و خوب چیده می‌شود که برنامه‌ی منسجم و هماهنگی داشته باشد؛ زیرا اولین مهد تربیت انسان است که در آن تمامی آموزش‌ها، الگوسازی، تحول و رشد جسمی و فکری صورت می‌گیرد و هیچ بنیادی در سرنوشت کودک مؤثرتر از این نهاد نیست؛ شاید به همین دلیل محبوب‌ترین بناها نزد خداوند متعال است.

مهم‌ترین رکن در نظام خانواده، پدر و مادر، یا زن و شوهر

است که هر کدام حقوق ویژه‌ای در ارتباط با یکدیگر و در ارتباط با فرزندان دارند. رعایت این حقوق، رشته‌های پربار نظام خانواده را مستحکم می‌سازد.

از دیدگاه شارع اسلام، زن برای مرد و مرد برای زن به عنوان لباس و پوشش می‌باشند که همدیگر را از آلودگی و سرما و گرما حفظ می‌کنند. در واقع هر دو زینت همدیگر هستند. نقش اول مدیریت، بر عهده مرد است که با فضا سازی مثبت، مهارت و برنامه‌ریزی، کنترل و طراحی چرخ زندگی را به عهده بگیرد.

نقش دوم مدیریت را خانم‌ها دارند که با همراهی، همدلی، همفکری، مدیریت فرهنگی- تربیتی و مدیریت عاطفی خانواده را با همسر دارند.

جامعه شناسان خانواده را به عنوان یک نظامی تلقی می‌کنند که برای اداره آن به مدیریت خرد و کلان عادلانه، عالمانه، مدبرانه پراحساس توأم با برنامه و طراحی و رهبری حکیمانه نیاز دارند.

لذا با توجه به نقش‌ها در خانواده، دل‌ها به هم گره می‌خورد؛ دست‌ها متحد می‌شود و روح‌ها پیوند خورده می‌شود تا انسان‌ها در کمال صفا و صمیمیت زندگی کنند.

• جایگاه خانواده در قرآن:

درباره‌ی نظام خانواده و شکل‌گیری و اهمیت آن، رهنمودهای فراوانی در متون دین ما آمده است. خانواده در قرآن آیاتی از آیات خداوند و مایه آرامش روحی و روانی شمرده شده است، چنانکه فرموده از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفریده تا در کنار هم آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این امر نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.^۱ (روم آیه ۲۰)

۱. روم آیه ۲۰

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا ذُرِّيَةً قَسْرَةً غَيْرِ غَنِينِ

پروردگارا، ما را زنان و فرزندان مهربان و فرزندان کم‌نیاز و غنی‌نیست را بده.

(سوره فرقان / ۷۴)

© Nice_Quran



۱۰

• ویژگی‌های خانواده سالم

۱. در خانواده سالم آزادی به معنای دیدن، شنیدن، اندیشیدن، احساس کردن، خواستن و انتخاب کردن است.
۲. افراد با صمیمیت در کنار هم زندگی می‌کنند و علیرغم تفاوت‌ها، نظرات خود را آزادانه بیان می‌کنند.
۳. اعضا خانواده سالم به یکدیگر اعتماد دارند و بین آن‌ها ارتباط روشن و سازگاری وجود دارد.
۴. در خانواده سالم احترام و محبت دو رکن اصلی به حساب می‌آیند.

۵. در خانواده سالم مشکلات مطرح و با افراد مشورت می‌شود و یک نفر به عنوان رئیس، جمع‌بندی و اقدام به حل می‌کند.

۶. در خانواده سالم قوانین وضع شده باز و افراد انعطاف‌پذیرند.

۷. در خانواده سالم کدورت‌های به وجود آمده، سریع علت‌یابی و حل و فصل می‌شود تا کینه‌ای به وجود نیاید و روحیه افراد کسل و بی‌انگیزه نگردد.

۸. وحدت رویه و هماهنگی بین اعضا خانواده سالم یک اصل انکارناپذیر است که با تقسیم مسئولیت‌ها و وظایف همراه شده است.

۹. عشق، اولین موضوعی است که در خانواده سالم مطرح می‌شود و ابراز آن از طرف همه اعضا به یکدیگر در خانواده جریان دارد. پدر خانواده حامی مادر است و هر دو حامی فرزندان هستند.

۱۰. محبت بیش‌ازحد و بدون قید و شرط در خانواده سالم باعث می‌شود اعضا نسبت به یکدیگر اعتماد داشته باشند و مسائل خود را مطرح کنند بنابراین علاوه بر صداقت، از پنهان‌کاری جلوگیری می‌شود.

۱۱. حریم شخصی و محدودیت‌هایی در خانواده سالم مطرح می‌شود که همه به آن پای بندند و بدون اینکه همدیگر را کنترل کنند به قوانین وضع شده احترام می‌گذارند.

۱۲. در خانواده سالم اصلی‌ترین نیاز انسان یعنی نیاز به امنیت، عشق و احترام رعایت می‌گردد. در صورتی که در خانواده‌هایی که نیازهای هم را نمی‌شناسند از نظر روان‌شناختی دچار مشکل می‌شوند.

۱۳. در خانواده سالم، همسران اولویت همدیگر هستند بعد

محبت به فرزندان مطرح می‌گردد و پدر خانواده می‌کوشد تا عزت نفس مادر را ارتقا بخشد تا این عزت نفس به فرزندان منتقل گردد.

۱۵. شادی و فداکاری، دو مؤلفه مهم هستند که در خانواده سالم به آن توجه ویژه‌ای می‌شود و برای رشد و بالندگی افراد این دو فاکتور نیاز است.

۱۶. در خانواده سالم، وقت گفتگو بین اعضا خانواده همیشه وجود دارد تا افکار و احساسات اعضا خانواده مطرح شده و تنش به وجود نیاید.

۱۷. در خانواده سالم، زن و شوهر حرف همدیگر را شنیده و می‌پذیرند و فرزندان حرف هردو را می‌پذیرند.

۱۸. در خانواده سالم احساسات رنج‌آور از قبیل ترس، خجالت، غم، خشم، تنفر و ... به مدت طولانی دوام نمی‌آورد و این بدین معنی است که می‌آموزند خشم خود را ابراز اما مدیریت نمایند.

۱۹. در خانواده سالم از الفاظ و القاب نیکو استفاده می‌شود و توانمندی افراد تقویت شده و افراد نسبت به هم طلبکار نیستند و جملات «به من چه، به تو چه» ردوبدل نمی‌شود.

۲۰. افراد خانواده سالم نسبت به هم شروع مسموم ندارند یعنی خواسته‌های طبیعی خودشان را بدون نگرانی یا خشونت ابراز می‌کنند.

۲۱. افراد خانواده سالم به یکدیگر افقی نگاه می‌کنند نه عمودی؛ یعنی هیچ‌کس خود را برتر از دیگری نمی‌داند. زورگویی و قلدری در این خانواده مفهومی ندارد.

۲۲. زن و مرد در کنار هم بی دریغانه فعالیت می‌کنند و رقیب



یکدیگر نیستند بلکه رفیق و همراه‌اند.

۲۳. افراد خانواده سالم نسبت به درآمد مالی خانواده، آگاه هستند و قناعت و صرفه‌جویی و حتی پس‌انداز کردن از ویژگی‌های آنان است.



۱۳

۲۴. در خانواده سالم برنامه‌ریزی منطقی با مشارکت اعضا صورت می‌گیرد تا افراد بلا تکلیف نباشند.

۲۵. اصل تشویق در قبال کار نیکو و اصل تنبیه مجاز و محرومیت در خانواده سالم به میزان نیاز اعمال می‌گردد.

۲۶. در خانواده سالم، به محض بروز مشکل پدر خانواده به‌عنوان لیدر و محور با آرامش افراد خانواده را دعوت به شنیدن و سپس راه‌حل می‌نماید تا مشکلات در سایه‌سار صبر-متانت و آرامش برطرف گردد و بهترین راه‌حل را انتخاب و اعلام می‌کند.

• آناتومی خانواده

تقسیم‌بندی خانواده از نظر تعداد اعضا:

خانواده از نظر تعداد افراد تشکیل‌دهنده آن، به دو گروه هسته‌ای و گسترده تقسیم می‌شود.

خانواده هسته‌ای:

متشکل از فرزندان و زن و شوهر است و به محض بزرگ شدن و اشتغال و ازدواج، فرزندان جدا می‌شوند؛ امروزه بنا به دلایل مختلف خانواده هسته‌ای در حال گسترش است و ارتباطات با مرکز خانواده به دلایل مختلف کاهش یافته است. خانواده هسته‌ای در مقایسه با خانواده گسترده دارای ابعاد کوچک‌تری است. در ایران، خانواده هسته‌ای نزدیک به ۷۳ درصد از

خانواده‌های شهری را شامل می‌شود. از ویژگی‌های آن، این است که کارکردهای دیرین آن به عهده‌ی مؤسساتی خارج محیط خانوادگی قرار گرفته است و دیگر اینکه این خانواده هیچ‌گاه گسترش نمی‌یابد.

خانواده گسترده:

به خانواده‌ای اطلاق می‌گردد که فرزندان پس از ازدواج و تشکیل خانواده جزء خاندان پدری هستند. این خانواده‌ها معمولاً نزدیک هم یا در کنار هم زندگی می‌کنند و بر وابستگی سببی تکیه دارند. اکثر خانواده‌های سنتی به شکل گسترده زندگی می‌کنند؛ رفت و آمدهای دوره‌ای و فامیلی دارند؛ از مشکلات و گرفتاری‌های همدیگر باخبرند و اغلب با اتحادی که دارند و وابستگی که بین آن‌ها وجود دارد، در حل مشکلات و گرفتاری‌های همدیگر کمک می‌کنند. دوره‌های هفتگی یا ماهانه دارند، دعوتی‌های گسترده می‌دهند و تعداد آن‌ها رو به افزایش است.

این خانواده‌ها با جامعه‌پذیری کمک می‌کنند تا ارتباط آنان باهم بیشتر شود. مثلاً در هند، با وجود پیشرفت‌های مدرنیسم و فناوری هنوز خانواده‌های گسترده زیادی وجود دارد.

در خانواده گسترده کارکردهای عاطفی، تربیتی، هیجانی، اقتصادی، تولیدی به دلیل ارتباط نزدیک با وابستگان، بیشتر است؛ اما بالطبع مشکلاتی نظیر دخالت بستگان و ... را نیز دارد. این خانواده که معمولاً متشکل از والدین، فرزندان، پدربزرگ‌ها، عموها، عمه‌ها و پسرعمو و دایی و دایی‌زاده‌ها و فرزندان آن‌ها است؛ امروزه در ایران و بقیه کشورها دیده می‌شود.

خانواده گسترده در بخش تولید نیازمند اعضای خانواده است و از آن‌ها مراقبت و حفاظت نیز می‌کند.



• تقسیم‌بندی خانواده از نظر تربیتی:

خانواده از نظر تربیتی به سه گروه متعادل، متکامل، متزلزل یا گسسته تقسیم‌بندی می‌شود.

خانواده متعادل:

افراد آن در مقابل بحران‌ها واکنش مناسب بروز می‌دهند، انعطاف‌پذیرند، روحیه قدردانی و تشکر دارند. جهت‌گیری معنوی آنان خوب است. در این خانواده صمیمیت موج می‌زند، نسبت به هم تعهد دارند. اعتماد به نفس افراد خانواده خوب است. روحیه گذشت و ایثار دارند. نزاع و درگیری کمتر است. احترام به بزرگ‌ترها در این خانواده دیده می‌شود. مسائل اخلاقی اهمیت دارد. انرژی افراد صرف پیشرفت می‌شود و سعی همه بر این است که سالم زندگی کنند. این خانواده، هنوز جا برای پیشرفت دارد و برخی معیارهای آن قابل ارتقا است.



خانواده متکامل:

این خانواده مرکز ثقل مشخص دارد، جایگاه افراد تعریف شده و پذیرفته شده است و انعطاف پذیری در حد اعلا است. روحیه تقدیر و شکرگزاری بالایی دارند و اعضای این خانواده همدیگر را نقد می کنند و می پذیرند.

اعضای خانواده در جهت رشد و ارتقای همدیگر تلاش می کنند. محبت و علاقه بین افراد خانواده موج می زند. مشکلات به سرعت ریشه یابی و باتدبیر و هماندیشی حل می گردد. منیت و به من چه، به تو چه وجود ندارد و همه افراد مسئولیت پذیرند، کارها عادلانه تقسیم شده است و با همه افراد خانواده در تصمیم گیری ها مشورت می شود و محبت به کوچک ترها و احترام به بزرگ ترها کاملاً رعایت می شود.

خانواده متزلزل:

هر یک از اعضای خانواده راه جدایی برای خودش ترسیم می کند، والدین در این خانواده برنامه مشخصی ندارند، از ظرفیت و استعداد بچه ها بهره گیری نمی شود. سطح خشونت و درگیری در این نوع خانواده زیاد است، بی احترامی و قدرشناسی در خانواده متزلزل بیشتر است؛ زیرا پدر و مادر هم کمتر رعایت می کنند.

در این خانواده، گفت و گو با فرزندان کم است و رابطه عاطفی خوبی در این خانواده ندارند، پنهان کاری زیاد دیده می شود، افراد این خانواده نسبت به هم بدگمان و بی اعتماد هستند. وظایف تعریف نشده است و معمولاً هر چه پیش آید؛ خوش آید، مرامشان است. حس مسئولیت پذیری کمتر است و همه سعی می کنند به نوعی مودیانه، از زیر کار فرار کنند و به دیگری واگذار کنند. در این خانواده موفقیت ها اندک و مشکلات



بیشتر دیده می‌شود؛ معمولاً اعتراضات در این خانواده
بالاست؛ چون افراد طلبکارانه از یکدیگر توقعاتی دارند که گاهی
برآورده نمی‌شود. مشورت در خانواده‌های متزلزل کمتر است
و افراد معمولاً با استبداد و خودرایی سعی می‌کنند حرفشان را
به کرسی بنشانند. فرزندان این خانواده‌ها معمولاً ازدواج‌های
ناپایدار دارند؛ وفاداری اعضای خانواده نسبت به هم کم
است. پدر و مادر، اکثر اوقات بحث و جدل دارند و این ناآرامی
در خانواده منجر به سلب آسایش و امنیت عاطفی فرزندان
می‌گردد.





فصل دوم

تفاوت‌های زن و مرد

وقتی زن و مرد تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند و به آن احترام بگذارند، عشق فرصت شکوفایی پیدا می‌کند. (جان کری)

• اصل تفاهم یعنی توانایی تحمل تفاوت‌ها

لازم به ذکر است تمامی موارد ذیل عمومیت مطلق ندارد و مشمول قاعده‌ی استثنا می‌شود و با پیشرفت علم روانشناسی و نظریات علمی و تجربی در بعضی موارد نقض شده اما کلیت تفاوت‌ها انکارناپذیر است.

• تفاوت‌های زن و مرد

۱. آقایان وقتی عاشق می‌شوند، سرحال و قهقهه به نظر می‌رسند ولی خانم‌ها وقتی عاشق می‌شوند افت تحصیلی پیدا کرده و گرفته به نظر می‌رسند.

۲. صدای مرد کلفت‌تر و خشن‌تر و صدای زن نازک‌تر و لطیف‌تر است.

۳. رشد بدنی زن سریع‌تر از مرد است اما رشد عضلانی مرد و نیروی بدنی او بیشتر از زن است.

۴. زن زودتر به مرحله بلوغ می‌رسد.

۵. دختر زودتر از پسر به سخن می‌آید.

۶. مغز متوسط مردان از مغز متوسط زنان بزرگ‌تر است.

۷. ریه مرد قادر به تنفس هوای بیشتری از ریه زن است.

۸. مقاومت زن در مقابل بسیاری از بیماری‌ها از مقاومت مرد بیشتر است.

۹. بدن مرد بیشتر پروتئین ذخیره می‌کند و بدن زن در اثر هورمون‌های ترشحی بیشتر به ذخیره چربی می‌پردازد.

۱۰. در سنین پایین دختران از نظر سرعت یادگیری نسبت به پسران برتری محسوسی دارند.

۱۱. زنان بیشتر از مردان قادرند چهره، لباس و حتی مدل موی دیگران را به خاطر بسپارند.

۱۲. مغز زنان به گونه‌ای خلق شده که بهتر از مردان حس‌ها را تشخیص می‌دهند.

۱۳. زنان بهتر از مردان گذشته، به خصوص زمان و دعوای خانوادگی و دریافت هدایا را، به یاد می‌آورند.

۱۴. زنان ۱۰ تا ۱۵ درصد با دقت‌تر از مردان هستند.

۱۵. آقایان تمرکز دیداری آن‌ها بسته از راست به چپ و بالا و پایین است و همزمان از هر دو قسمت مغز نمی‌توانند بهره ببرند اما خانم‌ها تمرکز دیداری آن‌ها باز و همزمان ۲ کار عالی و ۳ کار خوب می‌توانند انجام دهند.



۱۶. مردان از قدرت تجسم فضایی بیشتری برخوردارند؛ به همین علت در رانندگی و پارک ماشین موفق‌ترند.

۱۷. زنان در پیدا کردن جهت به‌گونه‌ای متفاوت از مردان عمل می‌کنند (در طول جاده به چیزهایی که می‌بینند بیشتر توجه می‌کنند ولی مردان مسیر و فاصله را می‌سنجند).

۱۸. سه‌چهارم کسانی که به بیماری آلزایمر (فراموشی زودرس) مبتلا شده‌اند، زنان هستند.

۱۹. زنان هنگام خواندن یا صحبت کردن شبکه وسیع‌تری از نوروهای مغزشان نسبت به مردان فعال می‌کنند (خانم‌ها هنگام خواندن مناطق عصبی که دو طرف (دو نیمکره) مغزشان قرارگرفته است فعال می‌شوند اما برعکس آقایان فقط از نواحی عصبی نیمکره چپ استفاده می‌کنند).

۲۰. اسراری که به مردها گفته می‌شود از یک گوش وارد و از گوش دیگر خارج می‌شود ولی اسراری که به زن‌ها گفته می‌شود از هر دو گوش وارد و از دهان خارج می‌شود.

۲۱. مردها در مقابل بی‌عدالتی خشمگین می‌شوند اما زنان اشک می‌ریزند.

۲۲. خانم‌ها بیشتر از آقایان مریض می‌شوند و هیجانی‌ترند و بیشتر هم افسرده می‌گردند اما آقایان کمتر بیمار می‌شوند ولی بیشتر سگته می‌کنند.

۲۳. مردان قانون وضع می‌کنند و زنان اخلاق را به وجود می‌آورند.

۲۴. زودباوری زنان صد برابر مردان است.

۲۵. زنان زود فهم و مردان خوش فهم هستند.



۲۶. عشق و انتقام زن از مرد بیشتر است.

۲۷. وقتی مردها به هم می‌رسند به یکدیگر گوش می‌دهند و زن‌ها وقتی به هم می‌رسند سرپای یکدیگر را برانداز می‌کنند.

۲۸. خانم‌ها دو سوپاپ تخلیه دارند، یکی به نام گریه و یکی حرف زدن.

۲۹. مردان گمان می‌کنند که می‌دانند ولی زنان معتقد است که بهتر می‌دانند.

۳۰. آمادگی زنان برای تغییر نگرش به مراتب بیشتر از مردان است. مردان در مقیاس با زنان شنوندگان بهتری هستند و به تقریب در هر وضعیت آموزشی مشابه بیشتر از مردان یاد می‌گیرند.

۳۱. دکتر جرج می‌گوید: وقتی مردان صحبت می‌کنند فعل جمله را حذف می‌کنند در حالی که وقتی زنان صحبت می‌کنند اسم‌ها را از قلم می‌اندازند. به زبان فیزیک کوانتومی مردان به زبان ذرات و زنان با زبان امواج سخن می‌گویند.

۳۲. مرکز گویش در مردها در نیمکره چپ قرار دارد و اندازه آن نسبت به مرکز گویش خانم‌ها کوچک‌تر است.

۳۳. مردها در گفتگو استدلال قیاسی دارند و از کل به جز می‌رسند ولی زن‌ها از استدلال استقرائی بهره می‌گیرند و از جز به کل می‌رسند.

۳۴. زنان در مقایسه با مردان از تمایلات جنسی کمتری برخوردار هستند مگر مواردی که استثنا هم دارد.

۳۵. بهترین جمله برای یک زن (دوستت دارم) و برای یک مرد (به تو افتخار می‌کنم) است.



۳۶. ممکن است زن‌ها و مردها از کلمات مشابهی استفاده کنند اما همین کلمات مشابه برای هرکدام از آن‌ها معانی متفاوتی دارد.

۳۷. مرد عشق خود را تا حد پرستش می‌خواهد بپرستد و زن عاشق خود را تا حد پرستش؛ اما هر دو این پرستش را در معبد خانه می‌خواهند.

۳۸. زنان بسیار کمتر از مردان در معرض ابتلا به اختلالات روانی چون وهم‌گرایی یا اوتیسم و شیزوفرنی قرار می‌گیرند.

۳۹. مردها به احتیاجات خود بیشتر توجه دارند و زنان به احساسات خود توجه بیشتری دارند.

۴۰. مردان در سالخوردگی بافت مغزی بیشتری از دست می‌دهند.

۴۱. برتری مردان در تجسم فضایی و هوش فضایی زنان در مهارت‌های کلامی است.

۴۲. زنان محل را با علائم مشخص و جاده و راهنما پیدا می‌کنند، اما مردان تصویری هندسی از فضا دارند و به صورت ذهنی، چیدمان فضایی راه را پیدا می‌کنند.

۴۳. آقایان طول فرکانس خنده آنان از زنان کمتر و به صورت میانگین، هزار و دویست هرتز است ولی طول فرکانس خنده خانم‌ها دو هزار هرتز است.

۴۴. زن به توجه و مرد به اعتماد نیاز دارد. زن به درک و مرد به پذیرش احتیاج دارد. زن به احترام و مرد به قدردانی نیاز دارد. زن به صمیمیت و مرد به تحسین نیاز دارد. زن به اعتبار و مرد به تأیید نیاز دارد. زن به اطمینان خاطر و مرد به تشویق نیاز دارد.

