

گری، جان، ۱۹۵۱ - م/ Gray, John
مردان هوشیار/ نویسنده جان گری، آرجونا آرداق (ترجمه علی علی پناهی)
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۵.
۲۰۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۰۷-۵

فیما

عنوان اصلی: Conscious Men, 2016.

خودشناسی در مردان

Self-perception in men

مردان — هویت

Men — Identity

مردان — راهنمای مهارت‌های زندگی

Men — Life skills guides

جنس مذکر

Masculinity

مردان

Men

آردا، آرجونا، ۱۹۵۷ - م.

Ardagh, Arjuna

علی پناهی، علی، ۱۳۲۸ - م. مترجم

۹۷۸۹۶۴۲۳۶۸۰۷۵

۳۰۸۱۱

۹۶۶۹۷۵۴

مردان هوشیار

دکتر جان گری - دکتر آرجونا آرداق

مترجم: علی علی پناهی

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه‌آرا: زهرا شعبانی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۰۷-۵

ISBN: 978-964-236-807-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱	مقدمه
۲۱	فصل ۱. مردان هوشیار زندگی هدفمند دارند
۴۳	فصل ۲. مردان هوشیار از خلوت خود بهره می‌برند
۵۹	فصل ۳. مردان هوشیار با همه وجود عشق می‌ورزند
۷۵	فصل ۴. مردان هوشیار گوش شنوا دارند
۹۵	فصل ۵. مردان هوشیار هیجانات خود را مدیریت می‌کنند
۱۱۱	فصل ۶. مردان هوشیار خشم خود را مدیریت می‌کنند
۱۲۹	فصل ۷. مردان هوشیار برادران خود حمایت می‌کنند
۱۳۷	فصل ۸. مردان هوشیار اهل رفا هستند
۱۴۹	فصل ۹. مردان هوشیار شوخ‌طبع هستند
۱۵۷	فصل ۱۰. مردان هوشیار برای توهین مادی کم حقیقت احترام قائل هستند
۱۷۷	فصل ۱۱. مردان هوشیار از تاریخ و گذشت خود آگاه هستند
۱۹۳	کلام آخر

مقدمه



امروزه مردان، سراسر جهان با چالش‌هایی روبه‌رو هستند که مردان گذشته طی چند هزار سال، از روبه‌رو نبودند.

کافی است چند نسل به عقب برگردیم تا دریابیم زندگی مردان خیلی ساده و راحت‌تر بوده است. مردان به مولاً در مکتبی آموزش می‌دیدند که همه پسر بچه‌ها آموزش می‌دیدند. سربازان با توجه به فرهنگی که در آن زندگی می‌کردند، مراحل مختلفی را سپری می‌کردند تا به عنوان یک مرد آماده زندگی شوند. در آن روزگاران مردان طی روز با چالش‌های سخت و گاهی خطرناک روبه‌رو می‌شدند و بر حسب میزان موفقیتی که در برخورد با این چالش‌ها به دست می‌آوردند و موفق می‌شدند، در مورد خود حس خوب پیدا می‌کردند؛ احساس می‌کردند حق دارند در پایان روز، به راحتی کرده و تجدید قوا کنند. وقتی مردان به خانه بازمی‌گشتند به احتیاج زیاد همسرانشان تمام روز خود را صرف نگهداری و پرستاری از بچه‌ها، نظافت خانه و تهیه غذا کرده بودند.

هر دو جنس (زن و مرد) نقش و وظیفه خود را، که کاملاً تعریف شده بود، خوب می‌دانستند و در نهایت از نقش خود احساس رضایت می‌کردند و

خود را مقید به انجام آن می‌دانستند. امروزه برای ما مشکل است که بپذیریم تا یک‌صد سال قبل غالب مردم قبول کرده بودند که زنان استعداد، هوش و توانایی کافی ندارند تا بتوانند انتخاب سیاسی کنند و در انتخابات شرکت نمایند. به زنان آموخته بودند: «جنس لطیف و جنس ضعیف هستند و نباید دست‌های ظریف آن‌ها با امور دنیا آسیب ببیند.» سال ۱۹۲۰ میلادی از زنان در غرب تحولی را آغاز کردند که به دنبال مطالبه حقوق زنان بود.

موج دوم این تحول از سال ۱۹۶۷ شکل گرفت، به‌طوری‌که زنان ادعا کردند که می‌توانند در هر نوع شغلی که در گذشته برای مردان در نظر گرفته شده بود، مثل وکالت، سیاست، طبابت، وزارت و مدیریت کسب‌وکار، مشارکت کنند. زنان می‌خواستند در شرایطی که فضا مردانه بود، وارد رقابت شوند. ادامه این طرح‌ها را آغاز قرن ۲۱ شروع شد که زنان خواستار مشارکت در مدیریت و رهبری سازمان‌ها و نهادها شدند.

طی یک‌صد سال پیش که زنان به بازتعریف قواعد جنسیت توجه کردند، مردان واکنش‌های متفاوتی نشان دادند. بسیاری شاهد این واکنش‌ها در اقصی نقاط جهان هستیم.

یکی از این واکنش‌ها سماجت و اصرار برخی مردان است که می‌خواهند جایگاه و هویت مردانه خود را حفظ کنند. این مردان معمولاً به تغییر نقش زنان حس خوبی ندارند، لذا مخالف برابری زن و مرد بوده و خواهان حفظ قدرت هستند. فکر این که مردان کار زنانه انجام دهند در آن‌ها حس حقارت ایجاد می‌کند و چنین مردانی را «زن‌صفت» یا «گره‌صفت» می‌نامند.

واکنش احتمالی دیگر از سوی مردانی است که چون احساسات زنانه دارند و بر همدلی و مهربانی تأکید می‌کنند، حس چندان خوبی به خود ندارند. این مردان در مراقبت از بچه‌ها و کارهای خانه مشارکت می‌کنند، اما همان‌طور که در این کتاب خواهیم دید، ممکن است اعتماد به نفس خود را تا حدودی از دست بدهند.

واکنش سوم از سوی کسانی است که تفاوت جنسی را به‌طور کلی ناپسندیده می‌گیرند. در بسیاری از دانشگاه‌های امروز دوره‌هایی وجود دارد که به دانشجویان می‌آموزد جنسیت ساختاری است کاملاً اجتماعی و در واقع هیچ تفاوت حادی بین زن و مرد وجود ندارد. تحقیقات متعدد حاکی از آن است که زنان و مردان در مقابل چالش‌های زندگی واکنشی بسیار متفاوت دارند، لذا عدم توجه به این تفاوت‌ها، امری غیرمنطقی است.

احتمال چهارم همان چیزی است که موضوع این کتاب را تشکیل داده است، یعنی انتخاب آگاهانه و هوشیارانه با این دیدگاه که مردان آگاه و هوشیار، برده بیولوژی و فرایندی زیستی خود نیستند، از تعادل بین حس مردانه و حس زنانه خود آگاه هستند و می‌دانند که کیفیت زندگی آن‌ها بیشتر تحت تأثیر آگاهی و هوشیاری آن‌هاست نه واکنش‌های ناخودآگاه ناشی از عوامل بیرونی. مردان آگاه از قواعد مختلفی که می‌توانند در زندگی به کار گیرند اطلاع دارند، از تاریخ و گذشته انسان باخبر هستند و می‌دانند در چند دهه گذشته تحولاتی فوق‌العاده در جوامع انسانی، به‌ویژه جوامع غربی، رخ داده است. لذا، واکنش آن‌ها به زندگی فقط انجام وظیفه نیست، بلکه آن را هنری می‌دانند که باید خلق کنند.

هویت مردانه - هویت زنانه

تقریباً همیشه انسان‌های روی زمین یا مرد زاده می‌شوند یا زن. از هر ۲۰۰۰ نوزاد در ۱۹۹۹ مورد، دقیقاً نوع جنسیت مشخص است. تفاوت دو جنس از نظر ظاهری و جسمانی کاملاً روشن و بدیهی است. یکی از این تفاوت‌ها موجب می‌شود زن بتواند وضع حمل کند، اما تفاوت‌های ظاهری تفاوت‌های هورمونی و زیست‌شیمیایی را نیز در بدن موجب می‌شوند. در این کتاب به اندازه کافی در این مورد صحبت خواهیم کرد.

مهم‌ترین نکته این است که هم زن و هم مرد، به‌ویژه امروزه، گرفتار استرس هستند. این موضوع بیشتر تحت تأثیر چالش‌های جدی ناشی از محدودیت زمانی برای انجام کارهاست، به‌نحوی که فرصت کافی برای حل مسائل پیدا نمی‌کند. ترکیبات شیمیایی که بر اثر استرس در بدن ایجاد می‌شود، در زن و مرد یکی است؛ یعنی سرعت ترشح آدرنالین و کورتیزول در جریان خون ناشی از استرس، بیشتر از میزان آن در زمان عادی است؛ اما واکنش زن و مرد در مقابل استرس، و در نتیجه بازگشت به حالت عادی و تعادل، متفاوت است.

در بدن مردان برای خنثی کردن و مقابله با هورمون‌های استرس، تستوسترون^۱ آزاد می‌شود. برخی از تحقیقات حاکی از آن است که تستوسترون موجود در خون مردان تقریباً سی برابر بیشتر از زنان است. تستوسترون هورمونی است که به شجاعت برای مقابله با چالش‌های مختلف، سرعت تصمیم‌گیری و انجام واکنش مناسب مربوط می‌شود؛ اما

۱. Testosterone

در بدن زنان برای مقابله با استرس، اکسی‌توسین^۱ ترشح می‌شود که گاهی به آن هورمون حس خوب می‌گویند. این هورمون در مواقع عادی در خون زنان وجود دارد، اما هنگامی که گرد هم می‌آیند تا با یکدیگر گفتگو کنند، بخندند و احساسات خود را بیان کنند، میزان آن در خونشان زیاد می‌شود، استرس آن‌ها برطرف می‌شود و در نتیجه حسی خوب پیدا می‌کنند.

اگرچه قواعد موجود در جامعه در چند دهه اخیر کاملاً تغییر کرده اما نحوه کار سیستم‌های عصبی و نحوه ترشح این هورمون‌ها در بدن خیلی تغییر نکرده است. نسل‌ها طول خواهد کشید تا ژن‌های ما بتوانند با تغییرات محیطی هماهنگ شوند.

در این کتاب سعی از تفاوت‌های ظاهری و جسمانی، به تفاوت و تمایز دیگری نیز اشاره خواهیم کرد که بیشتر به حسی مربوط می‌شود که آن را حس «مردانه» یا «زنانه» می‌نامیم. هردوی ما (نویسندگان) چندین دهه است که در این زمینه با افراد بسیاری کار کرده‌ایم، لذا این فرصت را داشتیم تا از افراد زیادی بپرسیم استنباطشان از این واژه‌ها چیست. در پاسخ افراد تفاوت زیادی دیده نمی‌شود.

معمولاً از واژه «مردانه» برای اشاره به یک طیف پراز برزی استفاده می‌شود که بر هدفی متمرکز و معطوف به آینده است. از سوی دیگر، حس زنانه را غالباً حس ملایم، مهرورزی و عاشقانه می‌گویند.

تقریباً همه انسان‌ها از لحاظ خلقتی زن یا مرد خلق می‌شوند. امروز مردم فرهنگ‌های مختلف بر این باور هستند که همه مردان و زنان هم وجه مردانه دارند و هم وجه زنانه. دانشمندان با روش‌های گوناگون به این

نتیجه رسیده‌اند که رابطه دقیقی بین این دو وجه وجود دارد و رابطه مشخص می‌کند که شما چه احساسی به خود و زندگی‌تان دارید.

عوامل متعددی در ایجاد تعادل بین این دو وجه نقش دارند. عوامل ژنتیک نقشی مهم در این رابطه دارند. ویژگی‌های مردانه برخی مردان هنگام تولد زیاد است، به عنوان مثال بدن آن‌ها عضلانی و پرموست و سیار صمم و عمل‌گرا هستند. برخی دیگر که مثل گروه قبل مرد هستند، رجه زنانه‌شان کمی بیشتر است، لذا به موضوعات هنری پیرامون خود ترجیه بیشتر دارند، به همه چیز حساس هستند و توجه دارند. این امر در مورد زنان نیز صادق است. برخی زنان با حس زنانه بیشتر متولد می‌شوند و برخی هم بین این حد و مول حس مردانه دارند.

تعادل بین وجه مردانه و رجه زنانه فقط به عوامل ژنتیک ربط ندارد، بلکه تحت تأثیر شرایط دین که در آن بزرگ می‌شود، به عنوان مثال، اگر پسر بچه‌ای به دست مادری مجرد بزرگ شود، که به هردلیل شوهر خود را از دست داده است و چند دختر نیز دارد، ممکن است تحت تأثیر شرایط محیط خانه به حالت‌های زنانه گرایش پیدا کند، ممکن است وقتی به نوجوانی می‌رسد و مرد می‌شود، عادت‌هایش کاملاً عوض شوند.

سومین عاملی که باعث می‌شود حس مردانه یا زنانه در یک فرد شایع شود، باورهای ماست. ممکن است کتابی به شما بگوید با تقویت حس مردانه می‌توانید بر خصلت‌های زنانه غلبه کنید. کتاب دیگر ممکن است بگوید بین این دو حس تعادل برقرار کنید.

نکته مهم این است که مردان هوشیار از خصلت‌های طبیعی خود خبر دارند، از شرایط و حوادثی که بر آن‌ها تأثیر گذاشته آگاه هستند و همین آگاهی امکان انتخاب دقیق در هر فرصت را به آن‌ها می‌دهد. مردان

هوشیار می‌دانند که حس مردانه و گوهر مردانه آن‌ها صرفاً ناشی از حکم خلقتی آن‌ها یا سخنی که دیگران گفته‌اند، نیست. مردان هوشیار می‌دانند که حس مردانه آن‌ها موهبتی است که دست خلقت به آن‌ها داده تا نقش منحصر به فرد خود را بیابند، به توانایی خود متکی باشند و کاملاً در خدمت کسانی باشند که با آن‌ها در ارتباط هستند.

آگاهی بر همه چیز تأثیر می‌گذارد. تقریباً انجام غیرارادی هر کار ناشی از سخن گفتنی، با انجام ارادی و آگاهانه آن تفاوت دارد. موضوع خشم را عصبانیت نامیده‌ای مناسب در این رابطه است. وقتی خشم بر انسان غالب می‌شود، وضعیت خشن و زشت پیدا می‌کند. چه بسا کارها و سخنان بسیاری که هنگام خشم انجام دادیم و گفتیم، اما بعدها پشیمان شدیم. گاهی جبران خسارت‌هایی که در چنین مواقع وارد شده‌اند، ساده نیست، اما این امر به این معنا نیست که ابراز خشم همیشه مخرب است. اگر ببینیم فردی بزرگسال در حال آسیب زدن به کودکی است که توان دفاع از خود را ندارد، ابراز خشم و عصبانیت ما می‌تواند مانع بروز فاجعه شود. مهم این است که این کار را آگاهانه انجام دهیم.

مردان هوشیار انسان‌های فوق‌العاده نیستند، نه کاملاً. گفت انجام می‌دهند، نه قدرت بازوی زیاد دارند و نه هیكلی قوی‌تر از شما. به نظر ما از هوشیاری، مردی است که کمی دقت دارد، از این‌رو در ابراز حس و گوهر مردانه خود، صاحب اختیار و انتخاب است و از هنر و مهارت خود آگاهانه استفاده می‌کند.