یک عشق و دو زبان: چرا زنان و مردان درک متفاوتی از عشق دارند؟

5 خرداد 1404

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که گویی با شریک زندگی‌تان به دو زبان مختلف صحبت می‌کنید؟ تحقیقات نشان می‌دهد که زنان و مردان نه تنها در ابراز عشق، بلکه حتی در دریافت آن نیز تفاوت‌های بنیادین دارند. از نیاز زنان به کلمات عاطفی گرفته تا تمایل مردان به حمایت عملی، این تفاوت‌ها می‌تواند رابطه را به بهشتی از صمیمیت یا جهنمی از سوءتفاهم تبدیل کند.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: عشق، این پیچیده‌ترین و زیباترین تجربهٔ انسانی، زمانی که از نگاه زن و مرد بررسی می‌شود، به معمایی شبیه می‌شود که حل آن نیاز به شناخت دو زبانِ کاملاً متمایز دارد. جان گری در کتاب انقلابی خود، مردان مریخی، زنان ونوسی، توضیح می‌دهد که این تفاوت‌ها ریشه در تکامل، تربیت و حتی ساختار عصبی مغز دارد.

از سوی دیگر، گری چاپمن در نظریهٔ پنج زبان عشق ثابت می‌کند که ما اغلب به زبانی عشق می‌ورزیم که طرف مقابل ممکن است آن را "ترجمه" نکند!

زبان های گمشده عشق: مردانه یا زنانه؟

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که زنان و مردان در شرایط استرس، خستگی یا ناراحتی، واکنش‌های کاملاً متفاوتی نشان می‌دهند؟ تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد که زنان معمولاً با حضور دیگران آرامش می‌یابند، در حالی که مردان به خلوت نیاز دارند.

این تفاوت‌ها تنها به اینجا ختم نمی‌شود: شیوه‌های ابراز عشق، ترس‌های پنهان و حتی تعریف امنیت و ارزشمندی نیز در زنان و مردان متفاوت است.

در این مقاله، به بررسی علمی این تفاوت‌ها و تأثیر آن بر روابط عاطفی می‌پردازیم.

تفاوت‌های کلیدی در نیازهای عاطفی زنان و مردان

روابط عاطفی میان زنان و مردان همواره پر از چالش‌ها و سوءتفاهم‌هایی است که ریشه در تفاوت‌های روانشناختی دارد. درک این تفاوت‌ها نه تنها به بهبود ارتباط کمک می‌کند، بلکه از بسیاری از تعارض‌های غیرضروری جلوگیری می‌نماید.

بر اساس پژوهش‌های روانشناسی، زنان و مردان در مواجهه با استرس، خستگی یا ناراحتی، راهکارهای متفاوتی را انتخاب می‌کنند.

زبان های گمشده عشق: مردانه یا زنانه؟

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که زنان و مردان در شرایط استرس، خستگی یا ناراحتی، واکنش‌های کاملاً متفاوتی نشان می‌دهند؟ تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد که زنان معمولاً با حضور دیگران آرامش می‌یابند، در حالی که مردان به خلوت نیاز دارند.

این تفاوت‌ها تنها به اینجا ختم نمی‌شود: شیوه‌های ابراز عشق، ترس‌های پنهان و حتی تعریف امنیت و ارزشمندی نیز در زنان و مردان متفاوت است.

در این مقاله، به بررسی علمی این تفاوت‌ها و تأثیر آن بر روابط عاطفی می‌پردازیم.

تفاوت‌های کلیدی در نیازهای عاطفی زنان و مردان

روابط عاطفی میان زنان و مردان همواره پر از چالش‌ها و سوءتفاهم‌هایی است که ریشه در تفاوت‌های روانشناختی دارد. درک این تفاوت‌ها نه تنها به بهبود ارتباط کمک می‌کند، بلکه از بسیاری از تعارض‌های غیرضروری جلوگیری می‌نماید.

بر اساس پژوهش‌های روانشناسی، زنان و مردان در مواجهه با استرس، خستگی یا ناراحتی، راهکارهای متفاوتی را انتخاب می‌کنند.

۱. زنان با حضور آرامش می‌یابند؛ مردان با خلوت

مطالعات نشان می‌دهند که زنان در شرایط استرس‌زا، تمایل دارند با دیگران ارتباط برقرار کنند و از حمایت عاطفی اطرافیان بهره ببرند. این رفتار ریشه در تمایل طبیعی زنان به ایجاد پیوندهای اجتماعی دارد.

در مقابل، مردان معمولاً ترجیح می‌دهند برای حل مشکلات خود به تنهایی فکر کنند. دکتر جان گری، نویسنده کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی، تأکید می‌کند که این تفاوت به دلیل تفاوت در ساختارهای روانی و هورمونی است.

جان گری، روان‌شناس و مشاور روابط، در کتاب پرفروش خود (۱۹۹۲) با استعارهٔ «مردان از مریخ و زنان از ونوس آمده‌اند» توضیح می‌دهد که زنان و مردان به دلیل تفاوت‌های ذاتی روان‌شناختی، مانند ساکنان دو سیارهٔ متفاوت رفتار می‌کنند.

این تفاوت‌ها ریشه در تکامل، تربیت و ساختارهای عصبی دارد.

گری تأکید می‌کند که ناآگاهی از این تفاوت‌ها، منجر به سوءتفاهم‌های مکرر در روابط می‌شود.

تفاوت‌های کلیدی از نگاه جان گری

۱. مدیریت استرس: غارنشینی مردان در برابر گفت‌وگوی زنان

مردان در مواجهه با استرس به «غارنشینی» (نیاز به خلوت و تمرکز بر حل مسئله) تمایل دارند.

زنان با صحبت کردن و به اشتراک گذاشتن احساسات استرس را کاهش می‌دهند.

مردان در شرایط استرس، فعالیت بیشتری در نواحی مرتبط با حل مسئله (کورتکس پیشانی) دارند، در حالی که زنان به نواحی مرتبط با پردازش عواطف (آمیگدال) متکی‌اند

۲. ابراز عشق: حمایت عملی در برابر عاطفی

مردان عشق را از طریق اقدامات عملی (مثل حل مشکلات مالی یا فیزیکی) نشان می‌دهند.

زنان عشق را با توجه عاطفی (گفت‌وگو، نوازش، تأیید کلامی) بیان می‌کنند.

گری این تفاوت را ناشی از جامعه‌پذیری جنسیتی می‌داند که مردان را به «فعالیت‌محوری» و زنان را به «رابطه‌محوری» تربیت می‌کند (Gray, 1992, Chapter 4).

۳. ترس‌های عمیق: بی‌کفایتی در برابر طردشدگی

مردان بیشتر از بی‌کفایتی (شکست در نقش‌های سنتی مانند نان‌آوری) می‌ترسند.

زنان از طرد عاطفی (نادیده گرفته شدن یا دوست داشته نشدن) هراس دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد تستوسترون (هورمون غالب در مردان) با تمایل به رقابت و اثبات شایستگی مرتبط است، در حالی که اکسیتوسین (هورمون غالب در زنان) با نیاز به پیوند اجتماعی ارتباط دارد (Taylor, 2006).

۴. ارتباط کلامی: هدف‌محور در برابر فرآیندمحور

مردان معمولاً گفت‌وگو را برای رسیدن به نتیجه (حل مسئله) آغاز می‌کنند.

زنان از گفت‌وگو به عنوان ابزاری برای ارتباط عاطفی استفاده می‌کنند.

مثال کلیدی: وقتی زنی از مشکلات روزانه می‌گوید، اغلب به دنبال همدلی است، اما مردان به اشتباه فکر می‌کنند باید راه‌حل ارائه دهند (Gray, 1992, Chapter 7).

«گری استدلال می‌کند که درک تفاوت‌های مریخی–ونوسی نه تنها از تعارض‌ها می‌کاهد، بلکه به شرکای زندگی اجازه می‌دهد به جای تغییر یکدیگر، نیازهای هم را بهتر برآورده کنند» (Gray, 1992, p.45).

۲. زنان با صحبت کردن احساس بهتری پیدا می‌کنند؛ مردان با انکار

وقتی زنان ناراحت هستند، معمولاً به دنبال همدلی و شنیده شدن هستند. آن‌ها با بیان احساسات خود، بار عاطفی را سبک می‌کنند.

اما مردان در چنین شرایطی ممکن است مشکل را انکار کنند یا سعی کنند راه‌حلی فوری ارائه دهند. این تفاوت گاهی باعث می‌شود زنان احساس کنند مردان به احساسات آن‌ها بی‌توجه هستند، در حالی که مردان تصور می‌کنند زنان فقط به دنبال راه‌حل نیستند.

۳. زنان می‌خواهند درک شوند؛ مردان می‌خواهند تنها باشند

هنگامی که زنان خسته هستند، اغلب به دنبال درک شدن از سوی شریک زندگی خود هستند. آن‌ها دوست دارند احساس کنند که کسی آن‌ها را می‌فهمد.

اما مردان در زمان خستگی، ترجیح می‌دهند تنها باشند و انرژی خود را بازیابی کنند. این تفاوت می‌تواند منجر به تنش شود اگر طرفین از نیازهای یکدیگر آگاه نباشند.

۴. زنان عشق را با توجه نشان می‌دهند؛ مردان با حمایت

زبان عشق زنان اغلب از طریق توجه، محبت و گفت‌وگو بیان می‌شود، در حالی که مردان معمولاً عشق خود را با حمایت عملی (مثل حل مشکلات مالی یا فیزیکی) نشان می‌دهند.

گری چاپمن در کتاب پنج زبان عشق به این تفاوت‌ها اشاره کرده و تأکید می‌کند که درک این زبان‌های متفاوت، کل رابطه موفق است.

گری چاپمن، مشاور روابط و روان‌شناس، در کتاب معروف خود "پنج زبان عشق" (۱۹۹۲) توضیح می‌دهد که افراد عشق را به روش‌های متفاوتی بیان و دریافت می‌کنند.

او معتقد است بسیاری از مشکلات در روابط عاطفی، ناشی از "سوءتفاهم زبانی" است؛ یعنی ما به زبانی عشق می‌ورزیم که طرف مقابل ممکن است متوجه آن نشود.

چاپمن پنج زبان اصلی عشق را معرفی می‌کند و تأکید دارد که شناسایی زبان عشق خود و شریک زندگی، کل رابطه پایدار است.

پنج زبان عشق از نگاه چاپمن:

۱. کلمات تأییدکننده (Words of Affirmation)

برخی افراد بیشتر از طریق تحسین، تشکر و جملات انگیزشی احساس عشق می‌کنند.

مثال: “قدردان زحماتت هستم”، “تو فوق‌العاده‌ای!”

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زنان بیش از مردان به این زبان حساس هستند (Chapman, 1992).

۲. وقت کیفی (Quality Time)

یعنی اختصاص دادن زمانِ بدون حواس‌پرتی به یکدیگر (مثل گفت‌وگوی عمیق یا فعالیت مشترک).

چاپمن اشاره می‌کند که نادیده گرفتن این نیاز، به‌ویژه برای زنان، می‌تواند به احساس تنهایی منجر شود.

۳. دریافت هدیه (Receiving Gifts)

برای برخی، هدیه نماد ملموس عشق است (حتی یک شاخه گل).

مطالعات نشان می‌دهد این زبان در فرهنگ‌های جمع‌گرا (مانند ایران) پررنگ‌تر است

۴. خدمات رسانی (Acts of Service)

انجام کارهای عملی برای شریک زندگی (مثل کمک در خانه یا رسیدگی به امور).

چاپمن خاطرنشان می‌کند که مردان اغلب عشق خود را از این طریق ابراز می‌کنند.

۵. تماس فیزیکی (Physical Touch)

شامل در آغوش گرفتن و مواردی از این دست است. تحقیقات نشان می‌دهد تماس فیزیکی برای مردان معمولاً زبان اول عشق است.

۵. ترس‌های پنهان: نادیده گرفته شدن در مقابل بی‌کفایتی

تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از عمیق‌ترین ترس‌های زنان، نادیده گرفته شدن یا طرد شدن است، در حالی که مردان بیشتر از بی‌کفایتی یا شکست خوردن می‌ترسند.

این تفاوت در ترس‌ها می‌تواند بر رفتارهای آن‌ها در روابط تأثیر بگذارد.

۶. زنان به دنبال امنیت هستند؛ مردان به دنبال ارزشمندی

برای زنان، امنیت عاطفی و احساس تعلق، از اهمیت بالایی برخوردار است. در مقابل، مردان بیشتر به دنبال اثبات ارزشمندی و شایستگی خود هستند. این تفاوت در اولویت‌بندی نیازها می‌تواند در روابط مشهود باشد.

درک تفاوت‌های روانشناختی زنان و مردان می‌تواند به بهبود روابط کمک شایانی کند. به جای سرزنش یکدیگر، بهتر است این تفاوت‌ها را به رسمیت بشناسیم و راه‌هایی برای همدلی و همراهی بیابیم./ایسنا