فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی
Human Sciences Research Journal
دوره جدید، شماره بیست و یکم، پاییز ۱۳۹۸، صص ۱۸۸-۱۶۱ New Period, No 21, 2019, P 161-188
شماره شاپا (۷۰۱۸-۲۴۷۶) ISSN (2476-7018)

شورمندی در زنان

محمد حسین کرمانشاهی راد
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی مشهد، ایران

چکیده
در این پژوهش توصیفی سعی شده است به بررسی مفهوم جدید شورمندی که از موضوعات مهم و نوین در روانشناسی می‌باشد و ارتباط آن با ازدواج پرداخته شود. لازم به ذکر است تمام مطالب ذکر شده در این مقاله با استفاده از پژوهش‌های متقن بیان شده است. در نهایت داده های حاصل با دید انتقادی مورد بررسی قرار می گیرد.

واژه‌های کلیدی: شورمندی، زنان، ازدواج

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

مقدمه:

ازدواج به عنوان یکی از مراحل زندگی است که همواره به عنوان یکی از مناسک اجتماعی مورد تاکید بوده و پاسخگوی نیازهای عاطفی افراد است. در جوامع امروزی احساس تعلق خاطر، نیاز به داشتن یک همراه و همدم در زندگی برای برآوردن نیازهای روانشناختی، و داشتن رابطه شورمند از انگیزه های تشکیل خانواده است. شورمندی، جنبه مهم و پیچیده از یک رابطه است. به عبارت دیگر از جنبه های مهم و حیاتی یک سیستم زناشویی شورمند است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می‌کنند. شورمندی، یک مفهوم کلی است که در وضعیت مطلوب روابط زناشویی احساس می‌شود و از طرفی زمانی اتفاق می‌افتد که روابط زن و شوهر در تمامی حیطه ها بهنجار گزارش شود. عدم شورمندی زنان از مشکلات شایع در زندگی زناشویی است. عدم شورمندی در روابط امری طبیعی است و ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه های بی شماری را برای این امر فراهم می‌کند. (فردریک[1] و همکاران، ۲۰۱۷) در واقع شورمندی زمینه بنیادی را در جهت رضایت و نارضایتی فرد از زندگی فراهم می‌کند، چرا که تعهد زوجین به رابطه استحکام می بخشد و به طور مثبت با شورمندی همراه است. عنصر مشترک در اکثر روابط آشفته این است که زوجین نیازهایی که موجب شورمندی یکدیگر می‌شود را برآورده نمی‌کنند، لذا باید روشهایی را احیا کرد که در آن شورمندی در رابطه افزایش یابد. بدیهی است زمانی که دو فرد ناآشنا و با سلایق مختلف، در کنار هم قرار می‌گیرند، دوام و کیفیت رابطه آنها به دانش، مهارت و هنر هر یک از آن ها در تحکیم این ارتباط بستگی دارد. این امر در مورد زندگی زناشویی که صمیمی‌ترین و خصوصی ترین نوع رابطه انسانی است بیشتر صادق است. عوامل متعددی ممکن است شورمندی زناشویی را کاهش دهند که در مطالعه حاضر مورد بررسی قرار گرفته است.

مطااعات فراوانی نشان می‌دهند که زوج‌ها در جوامع امروزی برای بر قراری و حفظ روابط شورمند و درک احساسات از جانب همسرشان به مشکلات فراگیر و متعددی دچارند. اما مشکلات آنها اغلب نه بخاطر خیانت است، نه اعتیاد و نه اذیت و آزار. آنها در واقع مرگی آرام و تدریجی را کنار هم تجربه می‌کنند. در بررسی علت طلاق علاوه بر علل اجتماعی و اقتصادی، توجه به علل فردی و روانشناختی از جمله عدم وجود شورمندی در روابط زناشویی که منجر به طلاق می شوند از اهمیت ویژه ای برخوردار است (شهرستانی و همکاران، ۱۳۹۱). بدیهی است کمبودهای موجود در کفایت‌های عاطفی و هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر اثرات نامطلوبی را بر شورمندی می‌گذارد. بررسی‌ها و تجارب بالینی نشان داده اند که در جامعه معاصر، زوج‌ها مسائل شدید را هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضای انتظارها و نیازهای یک دیگر تجربه می‌کنند. ایجاد و حفظ روابط شورمند و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم

1. Frederick

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

اولیه به داشتن نگرشهای منطقی و کسب مهارت ها و انجام وظایف خاصی نیاز دارد. بنابراین نارضایتی در رابطه از یکدیگر و از هم گسیختگی کانون گرم خانواده ها و تاثیر سو این جدایی بر افراد آن، نیاز به رسیدگی و رفع این مساله را مطرح می کند.

شورزدایی در همه روابط مشترک ممکن است به وجود آید و بهتر است در مراحل اولیه مانع آن شویم. این مطالعه با هدف کمک به زوجینی که احساس می کنند از لحاظ شورمندی در زندگی مشترکشان به مشکل برخورده اند انجام گرفته است، گاهی اوقات زندگی عاطفی افراد با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود و مشکلات تا حدی افزایش می‌یابند که ادامه دادن زندگی مشترک را غیرقابل تحمل و دشوار می کند. قبل از به هم ریختن اوضاع نشانه‌هایی وجود دارد که هشدار می‌دهد رابطه شورمند در خطر است، پس چه بهتر است این نشانه‌ها را مورد بررسی قرار داده و از ادامه یافتن آن‌ها از طریق مشاوره جلوگیری شود.

از بین رفتن شورمندی در زنان عواقب زیادی در پی دارد، بعد از شورزدایی در وهله اول اعتماد و جاذبه زن و مرد نسبت به هم از بین می رود. احساس غم و ناامیدی در یکی از طرفین در پی برآورده نشدن نیازهایش در زندگی مشترک شکل می گیرد. امکان دارد که این شورمندی روابط در اوایل از سمت زن یا شوهر باشد و بعد از گذشت زمان به صورت دو طرفه شود. شاید هیچ بعدی از ابعاد تجارب زندگی انسان به اندازهٔ رابطهٔ دو فردی که از اشخاص مهم زندگی اند، سرشار از عاطفه و هیجان نباشد. قطعاً ایجاد رابطه با سایر انسان‌ها کاری بسیار دشوار و گاه برای برخی اشخاص ناممکن است (ثنایی، ۱۳۷۵). اهمیت شورمندی در زوجین به اندازه ای است که رضایت از زندگی افراد به کیفیت آن بستگی دارد؛ هنگامی که دو نفر در یک رابطه قرار می‌گیرند زندگی آن ها در هم تنیده می‌شود. به زعمِ کلی[1] و همکارانش، هریک دیگری را به طرق متفاوت تحت نفوذ قرار می‌دهد طرفین ممکن است بتوانند شورمندی را در یک دیگر برانگیزند یا بر روی روابط، احساساتی یکدیگر تأثیر بگذارند. دو فردی که به هم وابسته‌اند، دارای نفوذ متقابل در یکدیگرند (محمدی، ۱۳۹۳).

این پژوهش در پی آن است که ویژگی‌های لازم شورانگیزی جهت جذب و نگه داشتن طرفین یک رابطه را مورد مطالعه علمی قرار دهد و راهکارهایی را در جهت افزایش قدرت شورمندی در همسر ارائه داد.

بیان مساله:

به گفتهٔ رابین[2] (۱۹۷۰) با وجود اینکه عشق جز عمیقترین و با معناترین احساسات به شمار می‌رود، روانشناسان اجتماعی عملا هیچ توجهی به آن نکرده اند، رابین مقیاسی ساخت با دو نوع اندازه گیری، اول: در مورد پیوند و ارتباط و دیگری در مورد عشق. عامل پیوند شامل مواردی مثل جذابیت، دیدگاه خوب، احترام و دوستی است و عشق شامل عواملی مثل اظهار وابستگی به معشوق، اظهار انحصار طلبی و مسئولیت

1. Kelly
2. Robin

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

در برابر او، اظهار علاقه و میل به بودن با معشوق، که در میان این عوامل، عامل جنسی یا جذابیت جنسی به چشم نمی‌خورد. همچنین رابین عشق ورزی را به لحاظ مفهومی متفاوت از دوست داشتن می‌داند، و پرسشنامه‌هایی را برای اندازه گیری این دو حالت به وجود آورده است. بنابر نظر رابین عشق ورزی صرفا مقدار بیشتری از دوست داشتن نیست، بلکه معمولا مستلزم مجموعه ای از احساسات و نگرانی‌ها درباره معشوق است که از نظر کیفی متفاوت هستند. مطالعات رابین حاکی از آن است که از لحاظ نظری بین دوست داشتن و عشق تفاوت وجود دارد. البته کار رابین به عنوان یکی از تلاش‌های سرسختانه برای اندازه‌گیری تجربی عشق به شمار می‌رود و تحقیقات او به جای عشق شهوانی به «عشق رمانتیک» متمرکز شده است (عبدی و گلزاری، ۲۰۱۰). اریک فروم[1]جزء اولین کسانی است که در روانشناسی در باب عشق مطالبی نوشته اند اما با وجود اهمیت و شهرت او، علمی نبودن و نداشتن پشتوانهٔ پژوهشی یکی از انتقادات وارد بر اوست. البته به دلیل جایگاه و شهرت فروم در روانشناسی نمی‌توان دیدگاه های او را کاملاً نادیده انگاشت. وی عشق را ترکیبی از چهار عنصر می‌داند: ۱- توجه ۲ – مسئولیت ۳ – احترام ۴ – معرفت او می‌گوید هر جوشش علاقه و کشش و محبتی به طرف مقابل به معنای عشق ورزیدن نیست. بلکه این احساسات، بیشتر مواقع ناشی از تنهایی و کمبود برآورده شدن تمایلات جسمی است که منجر به ایجاد چنین کششی خواهند شد (حسن زاده، ۱۳۹۷).

جان لی[2]در کتاب خود رنگ عشق (۱۹۷۳) سبک‌های عشق را با چرخ رنگی مقایسه کرده است، درست همانگونه که سه رنگ اصلی وجود دارد. لی نشان می‌دهد سه سبک اصلی عشق وجود دارد. این سه سبک از عشق عبارتند از:

- عشق پرشور: جذابیت بدنی و عاطفی شدید،
- عشق نمایشی: نمایش عشق را بازی کردن،
- عشق دوستانه: عشق مبتنی بر دوستی.

هندریک و هندریک[3](۱۹۸۶و۱۹۹۰) با ساختن مقیاس نگرش سنج عشق کوشیدند مفاهیمی را که لی دربارهٔ عشق گفته است را عملیاتی کنند. از مقیاس آنها به طور گسترده در تحقیقات عشق استفاده شد؛ اما آنها هیچ توجیه نظری گسترده ی برای مقیاس خود انجام ندادند. تنها متذکر آنان شدند که بیشتر این کار، بر اساس نظریهٔ جان لی به سامان رسیده است تا اینکه مستقلاً خود آنها یک مقیاس ایجاد کنند. آنها معتقدند کارشان به یک پژوهش علمی و جامع نیاز دارد.

اشترنبرگ (۱۹۸۸) معتقد است برای تجربه عشق کامل یعنی عشقی که تمام اوصاف عشق را در بر داشته باشد، سه مؤلفه مورد نیاز است، یعنی صمیمیت، تعهد و شهوت. «صمیمیت» جزء عاطفی است و شامل احساس نزدیکی و اشتراک احساسات است. «شور، هیجان و شهوت» جزئی انگیزشی و شامل جاذبه جنسی

1. Eric forum
2. John Lee
3. Hendrik and Hendrik

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

و احساس شاعرانه ی عاشق بودن است. «تعهد» جزء شناختی و بازتابی است و از نیت شخص خبر می‌دهد که از رابطه ی پایدار حکایت دارد. (مهندس، ۱۳۹۵)

اشترنبرگ معتقد است که اگر تعادل این سه عامل به هم بخورد مفهوم جدیدی از عشق شکل می‌گیرد که با مفهوم عشق کامل تفاوت دارد. مثلا اگر فردی نسبت به فرد دیگر فقط احساس صمیمیت داشته باشد، اینجا بین دو نفر تنها رابطهٔ دوستی به وجود خواهد آمد و اگر تنها شور، هیجان و شهوت باشد، عشق خیابانی شکل می‌گیرد. اگر «شور، هیجان و شهوت» و صمیمیت باشد و تعهد نباشد، در آن صورت شاهد عشق رمانتیک هستیم و اگر رابطهٔ صمیمیت و تعهد بالا و شور و هیجان ضعیف باشد، در آن صورت عشق مشفقانه شکل گرفته است. وی معتقد است عشق کامل تنها زمانی رخ می دهد که اولا هر سه عنصر یاد شده در آن وجود داشته باشتد و ثانیا بین آنها اعتدالی برقرار باشد. هر گاه این سه عنصر به صورت تکی یا ترکیب های دو به دو ظاهر شوند عشق و در نتیجه ازدواج ناشی از آن ناقص خواهد بود (عبدی و گلزاری، ۲۰۱۰).

تبیین مفهوم هر یک از سه عنصر ذکر شده

۱) تعهد:

تعهد شامل مسئولیت پذیری و وفاداری و وظیفه شناسی می باشد. یعنی اینکه فرد تا چه حد سعی می‌کند رابطه خود را شاداب و با طراوت نگه دارد. تعهد یعنی به رسمیت شناخته شدن کسی توسط فرد دیگری که احساسات صادقانه و دلبستگی به وی دارد.

۲) صمیمیت:

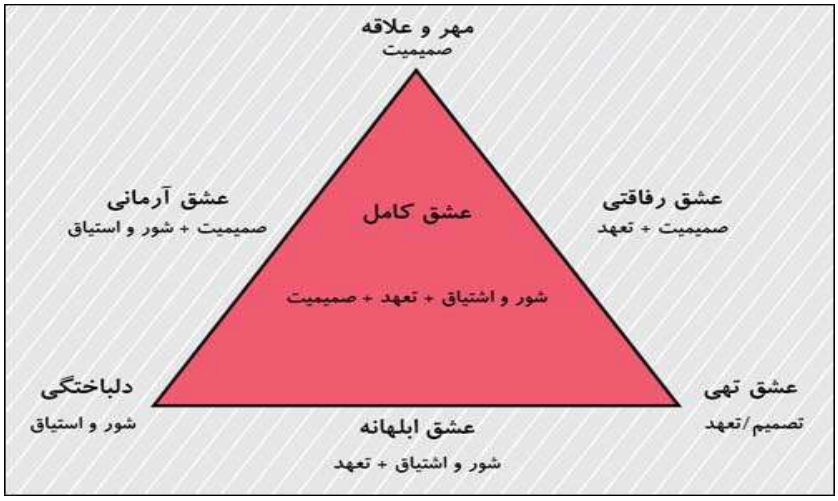
یعنی نزدیکی در رابطه، اموری که زن و شوهر در آن سهیم هستند اما فرد دیگری از آنها خبر ندارد. صمیمیت یعنی احساس راحت بودن در کنار یار و بیان راحت عقیده های طرفین به یکدیگر.

۳) اشتیاق شدید یا هوس یا شهوت:

مفهوم هوس یک کشش ناآگانه به فرد دیگر با یک جاذبه فیزیکی غیر قابل مقاومت و یک میل به عشق جسمانی است. جاذبه در ابتدای یک رابطه بسیار شدید است و به سرعت به سمت یک عادت متمایل می‌شود (لوبومیرلامی[1] ۲۰۰۹).

1. Lumbar vera

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]



شکل ۲-۱- مثلث عشق اشترنبرگ

تاثیر لاس زدن (Fliting) مردان در جذب زنان

تعریف Fliting

لاس زدن به معنی تمامی علائمی می باشد که یک فرد به صورت لفظی و غیر لفظی برای بیان و ابراز علاقه‌ی خود به مخاطبش به صورت غیرمستقیم بیان می‌کند. طی بیش از ۳۰ سال تحقیق و مطالعه روی مکالمات حاوی لاس زنی، باعث اکتشاف علائمی از اهداف لاس زنی و روش‌های لاس زنی افراد شده است. تحقیقات روی عمل لاس زدن، حامی دیدگاه انقلابی می‌باشد که در آن نشانه‌های لاس زدن و سو برداشت‌های حاصل از این نشانه ها، دلیلی بر سازگارپذیر بودن انسان در مقابل فشار مربوط به رفتارهای جنسیَش می‌باشد. (لافرنس[1] ۲۰۱۵).

Olson (۲۰۱۷) لاس زدن وجهی از طبیعت انسان است که با استفاده از اعمالی از تماس چشمی گرفته تا نشان دادن حالات چهره مثبت، حرکات و زبان بدن و تماس و لمس برای برقراری تماس اولیه و جذب جفت استفاده می‌شود. لاس زدن اولیه و آغازین ممکن است شامل نگاهی طولانی، یک لمس سطحی و کوتاه و یا لبخندی سریع به همراه پریشان کردن موها باشد؛ و پس از انجام معرفی ممکن است به خنده ای شاد یا لمس دست تبدیل شود. اگرچه که نوع لاس زدن معمول که برای جذب جفت می باشد مد نظر این تحقیق نیست. در عوض انواع دیگری از لاس زدن را که لاس زدن موجه نام دارند، تحت تحقیق و بررسی قرار خواهیم داد. لاس زدن موجه نسبت به لاس زدن معمولی و سنتی دارای عمق احساسی بیشتری است و

1. La France

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

به صورت خود جوش یا لذت بخش، همراه با ویژگی‌های خلاقانه، شوخ، بینش روانی، دلسوزی، عشق و اعتماد از سوی مرد می‌باشد.

Tisdale (۲۰۱۸) لاس زنی را رفتاری تعریف کرده است که شنونده حس می‌کند فرد لاس زن به او وابستگی دارد و از او چیزی می‌خواهد. مور[1](۲۰۰۲) لاس زدن را به صورت "رفتاری برای جلب توجه جنس مخالف" تعریف کرد. معمولا از لاس زدن برداشتی مانند (نیازجنسی، داشتن رابطه، یا کنجکاوی) می‌شود، دلیل انجام آن همیشه "خواسته و نیاز" نیست. به واقع دلایل و مقاصد بسیار زیادی که پشت عمل لاس زدن وجود دارد، این عمل را به رفتاری ذاتا مبهم تبدیل کرده است. گرمر، کروک، جوِت و فینک[2] (۲۰۰۰) روی این موضوع که "در لاس زدن از ایهام برای رسیدن به اهداف جنسی استفاده می‌شود. " بحث داشتند. بنابراین ایهام و مبهم‌گویی از اجزاء اولیه و مهم لاس زدن می باشد. به این ترتیب " لاس زدن رفتاری گنگ و با هدفی خاص است که می تواند دلیل جنسی (یا مقاصد دیگر) داشته باشد. " این تعریف بدین معنی می‌باشد که گوینده به صورتی رفتار می‌کند که شنونده حس کند به او میل جنسی دارد اما آنقدر مبهم رفتار کند که شنونده نتواند این امر را قاطعانه تایید کند. از نظر ما گوینده معمولا از احتمال جذب جنسی برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کند. بر اساس این تعریف، لاس زدن را می‌توان به عنوان زیر مجموعه ای از ارتباطات اجتماعی- جنسی طبقه بندی کرد. (هنینگسن[3] ۲۰۰۸)

اولسون (۲۰۱۷) به تحقیقی روی لاس زدن در ازدواج پرداخت. در این تحقیق تلاش شده راهی برای داشتن یک ازدواج شاد پیدا شود. برای کشف تجربه ی لاس زدن در چهارچوب ازدواج، از یک پدیده شناسی توصیفی با روش تحقیقی روانشناسانه و کیفی استفاده شده است. هدف از این مطالعه بررسی این است که "آیا لاس زدن موجه (با همسر رسمی) راهی برای رسیدن به ادامه عشق در بلند مدت است؟". روش های قدیمی لاس زنی مثل یک لمس سطحی یا لبخند زدن و پریشان کردن موها برای اهداف زیادی از جمله تفریح، بازی دادن، اغوا کردن، و یا قصد جدی برای جفت شدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. درحالی که از لاس زدن موجه برای ابراز عشق استفاده می‌شود. لاس زدن موجه به معنای رفتاری است پر مهر، خلاق یا شوخ که برای ارتباط احساسی و جنسی با شخصی دیگر استفاده می‌شود. هدف این کار این است که با استفاده از ترکیب شوخ طبعی، کنجکاوی، سرگرمی و لاس زدن به نظر شریک عاطفی خود دوست داشتنی به نظر برسید و رابطه ی خود را احساسی تر کنید. در این مطالعه آزمایشی ۶ شرکت کننده که ۲ مرد و ۴ زن بودند، در بازه ی سنی (۴۰ تا ۶۲ سال) قرار داشتند و از ۱۰ تا ۴۰ سال تجربه ی زندگی مشترک داشتند، درباره ی اینکه آیا از لاس زدن در زندگی مشترکشان استفاده کرده اند یا خیر مصاحبه شد. شش طیف پاسخی که از بررسی متن مصاحبه بدست آمد به شرح زیراست: تجسم صفات مثبت، مراوده مهربانی، ابراز شوخ طبعی، بازیگوشی، صداقت و تجربه کردن انرژی زندگی. این تحقیق مدرکی

1. Moore
2. Grammer,Kruc, Juette & Fink
3. Henningsen

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

است برای اثبات این موضوع که لاس زدن موجه تجربه ی مهم و خاصی است که باعث ایجاد شادی و نشاط در یک ازدواج می‌شود؛ از این رو تغییر یک ازدواج معمولی به ازدواجی پر نشاط و عاطفی امکان پذیر است. در نتیجه اگر از لاس زدن به عنوان روشی درمانی برای زوج های ناراضی استفاده کرد، می‌توان این ازدواج‌ها را شادتر و با نشاط‌تر نمود. و گواهی بر این مطلب است که لاس زدن مرد می‌تواند از عوامل جذاب زنان باشد.

هدف لاس زدن مستحکم کردن ارتباط احساسی میان دو فرد به کمک اعتماد، حس امنیت و احترام متقابل می‌باشد. لاس زدن موجه از لحاظ فیزیکی شبیه به لاس زدن معمولی است اما هدف آن ارتقا سطح صمیمیت رابطه ی عاطفی جدیست که دیگر از حال و هوای روزهای اول خارج شده است. به عبارت دیگر، انجام لاس زدن معمولی میتواند با هدفی متقلبانه یا سو استفاده گر و یا خالی از احترام باشد در حالی که لاس زدن موجه خالص و بر اساس میل قلبی فرد به نزدیک تر شدن به شریک عاطفی‌اش می‌باشد.

بر روی نقش لاس زدن مردان به عنوان عامل جذابیت در یک رابطه ی عاطفی جدی، تحقیق زیادی صورت گرفته نشده است. اگرچه که لاس زدن معمولی جرقه ای برای شروع آتش یک رابطه است، سوخت اصلی برای دوام و بقای رابطه لاس زدن موجه می‌باشد. لاس زدن را می‌توان به عنوان دارویی برای طول عمر رابطه ی عاطفی دانست. لاس زدن با استفاده از بیان غیر مستقیم منظور به بیان راحت تر نقاط ضعف اشخاص به شریکشان کمک می‌کند که باعث ایجاد آرامش بیشتر و باز شدن درها به سوی اتفاقات احساسی بهتر برای افراد می‌شود. بعضی افراد در مقابل جدی و عمیق شدن روابطشان یا نشان دادن و بروز افکار درونی خود ممکن است با شک و تردید عمل کنند، اما لاس زدن موجه به آنها کمک می‌کند که این شک و تردید ها را دور زده و با آرامش بیشتری به حل مشکلات رابطه و شریکشان بپردازند. (اولسون، ۲۰۱۷)

دلایل و مقاصد لاس زدن چیست؟

در تحقیقات اخیر توسط هنینگسن[1](۲۰۰۸)، شش دلیل برای لاس زدن شناسایی شد. این دلایل عبارت اند از:

ـ آسان کردن ابراز میل جنسی (مقاصد جنسی)

ـ پیشبرد و بهبود بخشیدن رابطه ی عاطفی (مقاصد مربوط به رابطه)

ـ خوش گذراندن

ـ بررسی احتمال داشتن رابطه ی عاطفی با شخصی (مقاصد کاوشی)

ـ رشد و پرورش دادن اعتماد به نفس (مقاصد مربوط به اعتماد به نفس)

ـ تشویق کردن کسی که برای شما کاری انجام دهد (مقاصد ابزاری)

1. Henningsen

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

تاثیر شوخ طبعی مردان در جذب زنان

تعریف شوخ طبعی

مفهوم شوخ طبعی به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می‌شود. حس شوخ طبعی[1]رگه شخصیتی پایدار و متغیر مهم تفاوت های فردی است که در انواع رفتارها، تجربه‌ها، عاطفه ها، بازخوردها[2]و توانایی‌های مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خنداندن و مانند آن تجلی می‌یابد. [3] (وفایی، عسکری زاده و رحمتی، ۱۳۹۰).

راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی[4]، شوخ طبعی را به عنوان یک مکانیزم توسعه یافته توصیف می‌کند که به مقابله افراد با تعارض‌های هیجانی با عوامل فشارزای بیرونی از طریق اهمیت دادن به جنبه‌های طنز آمیز و سرگرم کننده، کمک می‌نماید. افراد با سبک های شوخ طبعی متفاوت دارای کیفیت زناشویی متفاوت اند (زائری امیرانی، پور شهریاری و به پژوه، ۱۳۹۵).

Kozbelt (۲۰۱۹) زنان و مردان به دلیل تفاوت شخصیتی از ویژگی‌های متفاوتی برای انتخاب شریک زندگی استفاده می‌کنند و شاید دانستن خصوصیات و ویژگی‌های جذابیت مرد از دیدگاه یک زن بتواند به حفظ و پایداری روابط کمک کند. یکی از ویژگی‌ها برای جذابیت این است که طرفین هر دو شوخ طبع باشند. در واقع در روابط "شورمند و غیر شورمند" این که طرفین تا چه میزان بتوانند پر انرژی باشند بسیار مهم است. زنان بیشتر جذب مردانی می شوند که شوخ طبع و بذله گو هستند. دلایل این امر می‌تواند بخاطر این باشد که شوخ طبعی می تواند نشانه ای از هوش، خلاقیت و یا داشتن سایر ویژگی‌های احساسی مثبت باشد و این احساس مثبت بر روی اطرافیان نیز اثر مثبت و خوشحال کننده ای دارد. (کوزبلت[5]، ۲۰۱۹)

شوخ طبعی ویژگی جذابی است. اکثر مطالعات نشان می‌هد شوخ طبعی در انتخاب زوجین به ویژه در خصوص مردان نقش بارزی دارد. در دوران نامزدی استفاده از شوخی ظریف (مثلا استفاده از شوخی برای مفرح ساختن قرار) می‌تواند به طور سازنده‌ای رضایت بین زوجین را افزایش دهد. از دیگر سو استفاده از شوخی خشن (اذیت کردن یا سر به سر گذاشتن) تاثیر منفی دارد. این احساسات بر اساس شکل استفاده‌ی یکی از طرفین می‌تواند متغیر باشد. در یک مطالعه پژوهشگران ۶۰ زوج تازه ازدواج کرده را در خصوص حل تعارض بررسی کردند. آنها میزان استفاده از شوخ طبعی در بحث و مقیاس استرس زندگی خود را مشخص کردند. آنچه پژوهشگران بعد از ۱۸ ماه پیگیری یافتند بسیار جالب بود. در زوجین با استرس بالا، مرد از شوخی بیشتری استفاده کرده است، که احتمال جدایی یا طلاق را بسیار بالا می‌برد. در مقابل در یک مطالعه‌ی مشابه با ۱۳۰ زوج، استفاده‌ی زن از شوخ طبعی پایداری بیشتری را در روابط زوجین نشان داد اما

---

1. sense of humor
2. attitudes
3. Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir(2003)
4. Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorder (DSM-IV)(1994)
5. Kozbelt

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

تنها اگر شوخ طبعی منجر به کاهش ضربان قلب شوهر می‌شد. به عبارت دیگر اگر شوخی مرد را آرام کند به احتمال بسیار برای ازدواج ایشان مفید است. (گیل گرینجروس/ ترجمه حامد احمدی، ۱۳۹۵)

این دو پژوهش تفاوت کارکرد شوخی را برای زنان و مردان نشان می‌دهد. برای مردان شوخی می‌تواند راهی برای فرار از مشکلات رابطه شاید تلاشی برای کاهش اضطراب خود باشد. در مورد زنان شوخی وسیله‌ای برای ایجاد فضایی آرام‌تر است که می‌تواند شورمندیشان را تسهیل کند.

DiDonato و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی تاثیر سبک های طنز بر روی علاقه‌ی عاشقانه پرداختند. در این مطالعه مطرح شده است معمولا در مقابل شوخ طبعی انتظار جذب عاطفی را می‌توان داشت. این تحقیق با استفاده از روش‌های آزمایشی سعی بر آن دارد که تاثیرات انواع منفی و مثبت شوخی‌ها را روی علایق عاشقانه (داشتن میل به برقراری رابطه عاطفی با شخصی)کوتاه و بلند مدت مورد بررسی قرار دهد. نتیجه ی آزمایش نشانگر نقش مهم شوخ طبعی در شروع روابط بود؛ اعتماد به نفس و صمیمیت به علاقه ی بلند مدت ختم می‌شود از این رو مردم نوع شوخی مثبت را برای رابطه ی بلند مدت ترجیح می‌دهند. (**DiDonato** ،۲۰۱۳)

افراد نه تنها از آدم های شوخ خوششان می‌آید بلکه عاشق آنها هستند. هم زنان و هم مردان داشتن یک شریک عاطفی شوخ طبع را ترجیح می‌دهند، و آقایان شوخ طبع در قرارهای اولشان موفق تر عمل می‌کنند. بنظر می رسد مردم از نقش شوخ طبعی در انتخاب جفت با خبرند، گاهی اوقات وقتی کسی از آنها در شوخ طبعی پیشی میگیرد باعث ایجاد حس خطر در آنها می‌شود، و یا به صورت برنامه ریزی شده برای جذب شریک عاطفی حس شوخ طبعی خود را به نمایش می‌گذارند. به واقع **DiDonato** (۲۰۱۳) به این نتیجه رسید که "نشان دادن شوخ طبعی" به صورت موثرترین روش برای جذب جفت محسوب می‌شود.

ارتباط میان شوخ طبعی و جاذبه ی عاطفی جدیدا مورد توجه زیادی قرار گرفته شده است، که بخشی ازین توجه به دلیل معمای جالبی است که درباره‌ی شوخ طبعی وجود دارد. وقتی بحث به انتخاب جفت می‌رسد، می‌توان بنا به فرضیه‌ی اصول انتخاب جفت، دلیل انتخاب شدن شریک‌هایی با جذابیت ظاهری (برای مردان) و موقعیت اجتماعی (برای زنان) قابل توجیه می‌باشد. دلیل معیار قرارگرفتن این موارد می‌تواند نشانگر مشکلات همیشگی پیدا کردن خانمی بارور و آقایی کاری باشد که از قدیم زنان و مردان با آن رو به رو بوده اند. اگرچه، شوخ طبعی هیچ ارتباط مستقیمی با بقای نسل ندارد. حس شوخ طبعی یک فرد ظاهرا در جفت‌گیری تاثیرگذار است اما چرا و چگونگی آن هنوز به طور کامل قابل درک نیست. تحقیق فعلی با بررسی کردن مقالات موجود سعی به درک چگونگی ساخت شوخی و خصوصا انواع شوخی‌ها و تاثیر آنها روی روابط عاطفی در جذب زنان دارد. با استفاده کردن از روش‌های آزمایشی در تلاش برای اثبات نظریه ای هستیم که روزانه به موفقیت آن نزدیکتر می‌شویم، این نظریه عبارت است از تاثیر غیرمستقیم شوخ طبعی روی انتخاب جفت و همسر که با توجه به این نظریه شوخ طبعی باعث ایجاد حس صمیمیت و اعتماد به نفس می‌شود.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

شوخ طبعی و انتخاب جفت

انتخاب جفت یک بازیست که با انگیزه ی تولید مثل صورت می‌گیرد و به تولید جنس خاصی محدود می‌شود. مردانی که زیاد در امر تولید مثل علاقه و انگیزه نشان نمی‌دهند در معرض خطر بزرگ کردن فرزندان مرد دیگری به جای فرزند خود قرار بگیرند. در واکنشی متقابل با این موضوع آقایان با تمثیل بیشتری به دنبال روابط کوتاه مدت با زنان جوان و جذاب که نشانگر سلامت و باروری آنها می‌باشد، هستند. برای خانم‌ها داشتن روابط جنسی آنها را در معرض احتمال بارداری قرار می‌دهد. بنابراین خانم‌ها هنگام انتخاب جفت سعی بر آن دارند که مردی با سطح اجتماعی بالا و ثروتمند و قابل اطمینان بیابند که بتوانند فرزندشان را حمایت کنند.

شاید شوخ طبعی به سادگی قابل رویت نباشد اما اهمیت نقشش در انتخاب و جذب جفت می‌تواند به اندازه‌ی زیبایی ظاهری و موقعیت اجتماعی باشد. طی مراحل اولیه ی تصمیم گیری برای (شروع) رابطه، اشخاص به طرز مبهمی سعی می‌کنند تعداد انتخاب هایشان را زیاد کنند. انتخاب بهترین جفت به برانداز دقیق شخصیت فرد مقابل بستگی دارد، اگرچه که جفت های احتمالی معمولا به صورت حساب شده ای خود را به یکدیگر ارائه میکنند. از این رو، هرگونه رفتاری که اطلاعات شخصیتی صحیحی از شریک بتواند برساند بسیار با ارزش محسوب می‌شود. با توجه به اینکه شوخ طبعی می تواند اطلاعات معتبری راجع به ژنتیک، وراثت، والدین و شایستگی نسبی شریک احتمالی را در اختیارتان قرار دهد، پس می توان آن را یکی از این رفتارها دانست. (**DiDonato**، ۲۰۱۳)

شوخ طبعی و رابطه‌ی جنسی

در بررسی دقیق موضوع رضایت جنسی زنانی که همسران شوخ طبع دارند از ارگاسم‌های بیشتر و عمیق‌تری لذت می‌برند در مقایسه با زنانی که همسرانشان چندان شوخ نیست. چنین تاثیراتی در زنان با شوخ طبعی بالا پیدا نشده است احتمالا به این خاطر که تلاش زیادی برای ارضای جنسی مرد نیاز نیست. این موضوع در انتخاب طبیعی نقش مهمی داشته است به نحوی که مردان شوخ طبع صفاتی همچون هوش، خلاقیت، صمیمیت را که برای هر رابطه‌ای به ویژه روابط رمانتیک مهم است نشان می‌دهند و این موضوع برای زنان بسیار ارزشمند است. شوخ طبعی یکی از عواملی است که در رضایت و سازگاری زناشویی نقش دارد، که از آن غفلت شده است شوخ طبعی از جمله عواملی است که به تداوم رابطه در طی زمان کمک می‌کند. در مطالعه زوجینی که ازدواج های موفقی در درازمدت داشته اند، شوخ طبعی به عنوان اعتقاد بارز همسران ذکر شده است که به رضایت پایدارشان کمک کرده است (لوئر، لوئر و کر[1]، ۱۹۹۰)

1. Lauer & Kerr

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

هوش هیجانی

تعریف هوش هیجانی

بار- آن[1]هوش هیجانی را به صورت «مجموعه ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با مقتضیات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد» تعریف می کند. (طباطبایی، ۱۳۹۷).

صاحبنظران و پژوهشگران که به بررسی مطالعه علمی هوش هیجانی می‌پردازند، معتقدند که هوش هیجانی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیتهای گوناگون آدمی نظیر رهبری و هدایت شدن دیگران، رشد حرفه ای، سلامت روانی، زندگی خانوادگی و زناشویی داشته باشد. (گانت و تیاگاراجان[2] ۲۰۱۳).

روابط زوجین بر چهار پایه اصلی ارتباطات هیجانی، ارتباطات شناختی (فکری)، ارتباطات اقتصادی و ارتباطات زناشویی شکل می گیرد. صاحبنظران و پژوهشگران که به بررسی مطالعه علمی هوش هیجانی می پردازند، معتقدند که هوش هیجانی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیت‌های گوناگون آدمی نظیر رهبری و هدایت شدن دیگران، رشد حرفه ای، سلامت روانی، زندگی خانوادگی و زناشویی داشته باشد (هاریس[3] ۲۰۱۹) مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان دهنده آن است که هوش هیجانی تصویری جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت می‌دهد. به عنوان مثال، نتایج پژوهشی درباره هوش هیجانی و رضایت زناشویی در زنان که توسط فروزان و همکاران (۱۳۹۷) انجام شد، نشان داد که افراد با هوش هیجانی بالا پاسخ های همراه با مشارکت بیشتری را در مورد همسرانشان داشته اند، روابط نزدیک‌تر و محبت آمیزتری نشان داده اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه کرده اند.

شواهد فراوان نشان می‌دهد که زوجین در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط شورمند و درک احساسات از جانب همسرشان به مشکلات فراگیر و متعددی دچارند. بدیهی است که کمبودهای موجود در کفایت‌های عاطفی و هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر، اثرات نامطلوبی بر شورمندی زندگی مشترک آنها می گذارد که می‌توان به کمبودهایی در توانایی خودآگاهی، خویشتنداری، همدلی و توانایی تسکین دادن یکدیگر اشاره نمود. (رحمتی[4] ۲۰۱۸) با توجه به پژوهش‌های انجام شده در خصوص شورمندی در زنان، به نظر میرسد که مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توانند در روابط زناشویی مؤثر باشند. روابط صمیمانه زوجین نیاز به مهارت‌های ارتباطی دارد؛ از قبیل توجه افراد به مسائل از دید همسرشان، توانایی درک همدلانه آنچه که همسرشان تجربه نموده است و حساس و آگاه بودن از نیازهای او.

---

1. Bar- on
2. Ganth
3. Harris
4. Rahmati

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

آنجل(۲۰۱۶) در پژوهشی که بر روی نمونه ای از همسران انجام دادند دریافتند افرادی که در هوش هیجانی نمرات بالاتری به دست آورده بودند و همچنین افرادی که به همسرانشان نمرات بالایی داده بودند، به طور معناداری از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند.

نتایج پژوهش هاریس(۲۰۱۹) نیز نشان داد که بین رضایت زناشویی و هوش هیجانی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج پژوهش اکانر(۲۰۱۸) که به بررسی هوش هیجانی و رابطه آن با سازگاری زناشویی در ۳۲ زوج هندی پرداختند، حاکی از آن بود که بین هوش هیجانی با سازگاری زناشویی و سلامت و تندرستی عمومی زوجین رابطه مثبت معنادار وجود دارد؛ یعنی سطوح بالاتر هوش هیجانی زوجین با سازگاری زناشویی بالاتر و سلامت و تندرستی بیشتر آنها همراه است.

پیشینه تحقیقاتی در سال‌های اخیر به نقش هوش هیجانی و مولفه‌های آن در سازگاری و رضایت زناشویی در زوجین پرداخته شده است. ولی در هیچ یک از این پژوهش‌ها، محققین بر شورمندی در زنان متمرکز نشده اند در حالی که شورمندی در زنان می‌تواند در بالا بردن سازگاری زناشویی و کارایی خانواده‌ها موثر باشد و در پیش بینی رضایت زناشویی نقش داشته باشد. با توجه به وجود رابطه مثبت معنادار بین هوش هیجانی و شورمندی در زنان، کیفیت هوش هیجانی می‌تواند به عنوان سازه ای بنیادین و اثرگذار در روند بهبود و تقویت روابط زناشویی شورمند رضایت‌مندانه در زوجین به شمار رود. بنابراین، می توان از طریق آموزش نقش هوش هیجانی در بهبود روابط شورمند زوجین اقدام مؤثر انجام داد.

اعتماد به نفس مرد

تعریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یعنی باور داشتن توانایی‌های خود. به بیانی دیگر یعنی اینکه فرد معتقد باشد از توانایی‌های زیادی برخوردار است و در صورت لزوم می‌تواند از آنها استفاده نماید. عزت نفس احساسی است که فرد در مورد ابعاد مختلف هویت اجتماعی و شخصی و جسمی دارد. عزت نفس به عنوان یک نیاز شامل احساساتی است که یک انسان به داشتن آن در یک سیستم متقابل اجتماعی محتاج است بدین معنی که ما نیاز داریم تا افکار خود را با دیگران رد وبدل نمائیم و در درون خود احساس کنیم که با ارزشیم و احساس کنیم که دیگران ما را با ارزش می پندارند و معتقد باشیم که آنها هم با ارزشند. اعتماد به نفس، از مهمترین فاکتورهای زندگی هر انسانی است و می توان گفت درصد زیادی از رضایت ما نسبت به زندگی به همین اعتماد به نفس برمی‌گردد. اشخاصی که اعتماد به نفس بالایی دارند، ارزش خود را برای دوست داشتن

1. Anghel
2. Harris
3. O'Connor

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

دیگران و مورد علاقه واقع شدن از سوی آنان حفظ می کنند. خود را شایسته توجه دانسته و دیگران را نیز مورد توجه قرار می‌دهند. حرف‌های دیگران را می‌شنوند. ارزش خود را برای شناخت خود و اطرافیان حفظ می کنند. (زارع مهرجردی، ۱۳۹۵) (درمورد تعریف و اهمیت اعتماد به نفس، از منبع معتبر خارجی استفاده شود).

تاثیر اعتماد به نفس مردان توسط زنان

داشتن اعتماد به نفس مردان باعث موفقیت آنها در ایجاد روابط عاطفی با زنان می‌شود. مردی که از اعتماد به نفس بالا برخوردار باشد، با رفتارش نشان می‌دهد که چه چیزهایی می‌خواهد و چه چیزی نمی‌خواهد و شرایط را تحت کنترل دارد. مرد با اعتماد به نفس به آسانی تحت تاثیر و سلطه ی دیگران قرار نمی گیرد. آنها دیدگاه مختص به خود را راجع به موضوعات مختلف دارند، قاطع اند، خصوصیات رهبری داردند و سلطه گرند. تمامی این خصوصیات نشان دهنده ی قدرت و قابل اطمینان بودن هستند. زنان اصولا به دنبال حس امنیت و آرامش هستند، از این رو به طرف مردان قوی و با اعتماد به نفس جذب می‌شوند. آنها در مقابل مردان قوی و با اعتماد به نفس نمی توانند از خود مقاومت نشان دهند و به راحتی جذب آنها می‌شوند. مرد با اعتماد به نفسی که برای زنان جذاب است همیشه طوری رفتار می کند که نشانگر داشتن گزینه‌های زیادی در انتخاب یک زن برای رابطه باشد. او مثل یک شخص نیازمند و وابسته با زن مورد علاقه اش رفتار نمی کند. او ناچارانه برای مستحکم کردن رابطه ی عاطفی خود تلاش نمی کند. او حتی برای نادر جلوه دادن خود پیش زن مورد علاقه اش، کمتر خود را در دسترس او قرار می‌دهد. این مرد همیشه به زن مورد علاقه اش زنگ نمی‌زند و با او در ارتباط نخواهد بود، بلکه فقط زمانی تماس می گیرد که وقتش آزاد باشد. داشتن اعتماد به نفس هنگام ابراز شوخ طبعی نیز از جذابیت های یک مرد محسوب می‌شود. زمانی که دو حس با اعتماد به نفس و شوخ در هم ترکیب شوند، باعث ایجاد یک اکسیر جذابیت برای زنان می شوند. زنان ترجیح می دهند زمانی که در کنار یک مرد جذاب هستند، حس آرامش داشته باشند و شوخ طبعی می تواند این حس را به راحتی برای آنها ایجاد کند. از دیگر اشکال اعتماد به نفس می‌توان به حس قادر مطلق بودن اشاره کرد. یک مرد قوی همیشه درونش حس می کند که قادر به انجام هر کاریست. او همیشه بر این باور است که اگر بخواهد کاری را انجام دهد هیچ چیز جلودارش نیست. زنان خواهان یک مرد قوی و قادر هستند نه فردی ضعیف و بی اراده. اگر رفتاری شود که نشان دهنده ی ضعف باشد، برای زنان جذاب نخواهد بود. زنان مردی قوی، برتر و آسیب ناپذیر را می‌خواهند. عدم نشان دادن ضعف برای داشتن یک رابطه ی عاطفی لازم است. [1]

بر اساس تحقیق به عمل آمده در دانشگاه **British Columbia (UBC)**، مردان با اعتماد به نفس برای زنان جذاب محسوب می‌شوند اما زنان با اعتماد به نفس برای مردان از جذابیت آنچنانی برخوردار

1. http://www.wealthylovelife.com/use-self-confidence-to-attract-women. html#. XKg-ek327IU

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

نیستند. این تحقیق که در مجله ی **Journal Emotion** (۲۰۱۱) منتشر شد نتایج جالبی به همراه داشت. ویلسون[1] (۲۰۱۱) به ۱۰۰۰ نفر از دانشجویان صدها تصویر از جنس مخالفشان را نشان دادند. شرکت کننده‌ها از لحاظ جذابیت به تصاویر اشخاص خندان، با اعتماد به نفس، خجالتی و غیره امتیاز دادند. نتایج نشان داد که مردان با اعتماد به نفس بیشتر از مردان در حال لبخند زدن میان زنان محبوبیت داشتند. اما بر عکس زنان با لبخند ساده از زنان با اعتماد به نفس پر طرفدارتر بودند. ویلسون هدف تحقیق را "اثر برخورد اولیه و احساس جنس مخالف نسبت به اولین چیزی که از رفتار یک شخص به ذهن مخاطب میرسد" بیان کرد. نتایج برای تصاویر خندان از دید زنان به گفته ی محقق، نوعی پنهان کردن احساسات پشت لبخند و القا گر حس پنهان کاری محسوب می‌شد. تصاویر خجالت زده نتایجی تقریبا برابر داشت که ممکن است دلیل آن القای نوعی حس دلجویی کردن باشد و این حس باعث میشود که شخص گذشته از جنسیتش برای جنس مخالفش جذاب به نظر بیاید. (ویلسون[2] ۲۰۱۱)

وجود عزت نفس (عزت نفس، غیر از اعتماد به نفس است) بالا باعث ایجاد تعادل و هماهنگی در همه زمینه‌های زندگی از جمله در روابط عاطفی و زناشویی می‌شود. اعتماد به نفس بالا در مردان باعث می‌شود در نظر زنان جذاب‌تر به نظر برسند. زنان جذب مردانی می‌شوند که می‌توانند کنترل امور را در دست بگیرند و به دل مشکلات بزنند. مردانی که از خود نبوغ نشان می‌دهند، مردانی که آرام هستند و رفتارهای غیرمنطقی و بچگانه ندارند، در نظر زن ها جذاب هستند. مردانی که خیلی سریع و منطقی مشکلات را حل می‌کنند، می‌توانند سریع زنان را مجذوب خود کنند. اما این قابلیت باید در کنار اعتماد به نفس باشد. مردانی که رفتار های عجیب و نامطمن از خود نشان می‌دهند، می‌توانند خیلی سریع زنان را از خود دور کنند. مردی که رفتار پرتنش دارد و یا با رفتار خود روزهای تلخی را برای زن ها ایجاد می‌کند، مورد قبول زنها نخواهد بود. مردی که با اعتماد به نفس است، یک شخصیت مثبت و خوش بین دارد. به طور معمول، در بدترین شرایط زمانی نیز، لبخند بر لب دارد. چنین مردی با چهره ای خندان و اعتماد به نفس بالا می‌تواند زنان را جذب خود کند.[3]

ویرجنیا ستیر[4] معتقد بود افزایش عزت نفس افراد در جامعه به منظور ایجاد تغییر در نظام میان فردی آن‌هاست. او بین عزت نفس (خلط اعتماد به نفس و عزت نفس) و ارتباط میان فردی، یک همبستگی مستقیم یافت وعزت نفس پایین را با ارتباط ضعیف همخوان و هم پیوند می دانست. عزت نفس عاملی برای پیشرفت و موفقیت افراد در زندگی زناشویی است. و محیط نقش تاثیرگذار در شکل گیری عزت نفس دارد و رضایت زناشویی حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش منبعث از عزت نفس بالا است. از نظر

1. Willingham
2. Willingham
3.https://earthsky.org/human-world/happy-men-confident-women-not-as-attractive-to-opposite-sex
4. Virjinia

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

الیس، رضایت زناشویی، احساسات عینی از خوشنودی، و رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهری است که همه جنبه ها را در ازدواجشان مدنظر قرار دهند. (نوابی نژاد، ۱۳۹۷)

Gill و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی رابطه ی میان اعتماد به نفس و رضایت از ازدواج پرداختند. این تحقیق با هدف بررسی رابطه ی میان اعتماد به نفس و رضایت فردی از ازدواج در پاکستان صورت گرفته شده است. نمونه‌ی آزمایش از ۱۰۰ شرکت کننده (۴۴مرد و ۵۶ زن) گرفته شد، که آنها حد اقل ۳ سال تجربه ی زندگی مشترک و حداقل ۱ فرزند داشتند. برای تعیین شرکت کننده‌ها از روش نمونه گیری ساده استفاده شده بود. سطح رضایت از ازدواج نیز توسط مقیاس رضایت از ازدواج با ۳۳ مورد که به ۱۱ زیر مجموعه دسته بندی شده بود، محاسبه شد. همچنین میزان سطح اعتماد به نفس نیز توسط روش محاسبه روزن برگ با ۱۰ مورد محاسبه شد. اطلاعات بدست آمده نیز توسط روش ثابت استنباطی مورد تحقیق قرار گرفت. محاسبات ضریب همبستگی پیرسون روی داده‌های) مشخص کرد که میان اعتماد به نفس و رضایت از ازدواج رابطه معناداری وجود دارد. وجود عزت نفس بالا باعث ایجاد تعادل و هماهنگی در همه زمینه‌های زندگی از جمله در روابط عاطفی و زناشویی می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد اعتماد به نفس بالا باعث می‌شود در نظر همسرتان جذاب تر به نظر برسید و آرامش بیشتری را در زندگی مشترک تجربه کنید. میزان اعتماد به نفس زنان و مردان، فقط جنبه‌های زندگی فردی آن‌ها را در بر نمی‌گیرد، بلکه بر کیفیت رابطه فرد با همسرش نیز تاثیر گذار است. زوج‌هایی که یکی از آن‌ها یا هردو، اعتماد به نفس پایینی دارند، ارتباط سالمی در زندگی مشترک نخواهند داشت و ممکن است با مشکلات فراوانی از جمله سرد شدن رابطه، کاهش علاقه و جدایی عاطفی از همسر روبرو شوند. البته فردی که همواره درگیر کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس بوده است ممکن است متوجه نباشد که مشکلات پیش آمده به سبب نداشتن این مهارت در اوست.[1]

یافته‌ها این پژوهش نشان می‌دهد رابطه بین اعتماد به نفس مردان با شورمندی در زنان مثبت و مستقیم است. عزت نفس مردان عاملی برای پیشرفت و موفقیت در زندگی زناشویی است و محیط نقش تاثیرگذار در شکل‌گیری عزت نفس دارد و شورمندی در زنان حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش منبعث از عزت نفس بالا است. از نظر الیس، رضایت زناشویی، احساسات عینی از خوشنودی، و رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهری است که همه جنبه ها ازدواجشان را مدنظر گیرند.

فقدان اعتماد به نفس مردان به عنوان یکی از علل بارز سرد مزاجی بر شمرده شده است ولیکن نتایج پژوهش وسیتمر و لوپات(۲۰۰۵[2]) آشکار ساخت، نابهنجاری های جنسی منجر به کاهش اعتماد به نفس و احساس ناکارآمدی در فرد می‌شوند. از آن جا که مسائل جنسی و توانایی برقراری یک ارتباط جنسی مطلوب، یکی از اجزای شخصیت و خودپنداره فرد محسوب می‌شود، زمانی که فرد در عملکرد جنسی

1. https://lovesradio.com
2. Whestheimer& Lopater

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

با مشکل مواجه می شود، خود را به عنوان یک شریک جنسی فاقد صلاحیت می‌بیند و این مسئله اعتماد به نفس او را کاهش می‌دهد. عزت نفس در مردان حاصل آن چیزی است که برای جنس مردانه مهم است، یعنی مستقل و خود مختار و بهتر از دیگران بودن، اما در زنان عزت نفس از حساس بودن به دیگران و وابسته بودن به آن‌ها ناشی می‌شود. بنابراین تفاوت مردان با عزت نفس بالا و پایین باید در میزان استقلال و خود مختاری آنها باشد.

خشنودی، رضایت و خوشبختی زندگی نیاز به تلاش زوجین دارد (پارکر، اورتگا، و ون لوئینگ هام[1]، ۲۰۱۳). دیده شده است که زوجین شرکت کننده در برنامه اینریچ افزایش میزان سازگاری را گزارش دادند (السن، فورنیز و دراکمن، ۲۰۱۳). شورمندی از روابط مهرآمیز نشات می گیرد. روابط رضایت بخش در بین زوجین نیز از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر، اعتماد به نفس که هر دو یکدیگر را پذیرفته اند و تفاهم با یکدیگر قابل سنجش است (سین ها و ماکرجک[2]، ۲۰۱۹).

بررسی موریسون[3](۲۰۱۰) نشان می دهد ارتباط میان فردی همراه با سطح توجه و علاقه بالا با کیفیت روابط زناشویی ارتباط مثبت دارد. کب، دراویل و برادبوری[4](۲۰۱۲) نیز در پژوهشی نشان دادند که چگونه ادراکات مثبت درباره علاقه مندی به همسر باعث به وجود آمدن امنیت عاطفی و رفتارهای حمایتی و رضایت زناشویی می‌شود. آن ها میزان رضایت زناشویی را در ۶ ماه اول ازدواج و یک سال بعد اندازه گیری کردند. نتایج نشان داد هنگامی که در روابط همسران احساس امنیت عاطفی و اعتماد به نفس وجود دارد، عملکرد ارتباطی آنان تقویت شده و رضایت زناشویی آنان افزایش می‌یابد. باید توجه داشت که عزت نفس عامل مهمی برای پیشرفت و موفقیت افراد در همه کارها و در زندگی زناشویی است و محیط نیز نقش تاثیر گذار ی در شکل‌گیری آن دارد، و رضایت زناشویی حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش است. رضایت زناشویی، احساسات عینی از خشنودی، و رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهری است که همه جنبه‌های ازدواجشان را مدنظر قرار می دهند. وقتی فرد ارزیابی مثبت از خصوصیات خود داشته باشد دارای عزت نفس بالا و وقتی نتیجه این ارزیابی منفی باشد دارای عزت نفس پایین است.

زبان بدن (Body Language)

تعریف زبان بدن

زبان بدن از مهمترین بخشهای ارتباطی و تعاملات اجتماعی انسانی محسوب می‌شود که به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه از آن استفاده می کنیم. این ارتباط غیرکلامی سبب می‌شود که افراد هنگامی که با

1. Parker, Ortega,Van
2. Sinha, Mukerjec
3. Morrison
4. Cobb, R. Dravil. Bradbury

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

یکدیگر صحبت نمی‌کنند نیز با حرکات چشم و دست و بدن خود به ارسال سیگنال بدون کلام بپردازند. ارتباطات غیرکلامی، نشانه ها و علائمی را در برمی‌گیرد که معنا را از طریقی غیر از زبان منتقل می‌کند و به یک زبان رسمی وابسته نیست و ما هنگامی که با دیگران رابطه برقرار می کنیم آگاهانه یا ناخواسته آنها را تولید می‌کنیم. هنگام استفاده علائم از بدنی ایده ها و مفاهیم بدون استفاده از اصطلاحات کلامی، انتقال و تفسیر می شوند (یون، کیم، کیم و یو[1] ۲۰۱۶)

چگونگی جذب مردان به کمک زبان بدن

ابراز احساسات از روی زبان بدن در تقویت روابط زوجین تاثیر زیادی دارد. یک نگاه گذرا، یک اشاره و حتی یک هیجان احساسی کوتاه می تواند منجر به ترشح هورمون های هیجانی در مغز زن و مرد شده و آن‌ها را به سمت هم سوق دهد. در تحقیقات مشخص شده، گاهی فقط یک لبخند می‌تواند باعث برانگیخته شدن موجی از احساسات در طرفین شده و موجب شور در زندگی شود. (یون، کیم، کیم و یو[2] ۲۰۱۶)

زنها با گوش عاشق میشوند. زن‌ها اگر چه با گوش عاشق میشوند اما در ادامه عاشق شدن با چشم شیفته می‌شوند. و هر مردی که می‌خواهد برای زنی جذاب باشد باید به این مسئله شدیدا توجه کند و زبانی افسونگر داشته باشد زبانی جذاب که زیبایی ها و خوبیها را به تصویر بکشد. مردان با جذابیت بالا می‌دانند که خانمها احساساتی تر هستند پس باید پاسخگوی احساسات آنها باشند و در لایه پنهان نگاه و سخنان خود احساسات خانمها را هدف قرار میدهند تا بتوانند بیشتر و بهتر آنان را تحت تاثیر قرار دهند. برای مثال ارتباط چشمی غلط هم موثر است هم بازدارنده و غیرقابل انکار اما معمولا به آن توجه نمی گردد و شاید مهم به نظر نمی‌آید، حال آنکه بسیار مهم و پر اهمیت است. در مقایسه با افراد جذاب، افراد با جذابیت کمتر غالبا بیشتر لبخند می‌زنند (حرکات آرامش بخش)، کمتر احتمال دارد که به فضای شخصی دیگری تجاوز کنند و احتمال بیشتری دارد که از نگاه خیره دیگران چشم بردارند (چشم ها به سمت پایین). این حرکات درک زنان از جذابیت مردانه را تحت تاثیر قرار دهد[3] .

مقوله‌ی جذب جنس مخالف در بخش تولید مثل بشر همواره از اهمیت بسیار زیادی برخوردار بوده است. بدیهی است که برای تولید مثل برداشتن قدم اولی به نام ایجاد یک رابطه الزامی است، و برای شروع یک رابطه ی عاطفی نیاز به جذب جنس مخالف است. پس به طبع اگر نتوان شریک خود را جذب کرد، کل معادله ی تولید مثل نافرجام می ماند.

در ادامه تعدادی از متداول و کاربردی ترین روش‌های ارتباطی غیر کلامی که یک مرد برای جذب یک زن می‌تواند انجام دهد گرد آوری شده است، که اساسا مردان برای گذاشتن تاثیر مثبت و اولیه و جذب

1. Yon, Kim
2. Yon, Kim
3. https://www.mazyarmir.com

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

جنس مخالف خود از آنها استفاده می‌کنند. یکی از این رفتارها زدن دو دست به کمر و باز کردن سینه است که با این حرکت مرد سعی به خود نمایی به کمک عضلات و مردانگی بدنش را دارد. در کل بیشتر حرکاتی که یک مرد برای جذب انجام می‌دهد وابسته به عنصر مردانگی و زمختی است. مردان بنا به طبیعت زمخت شان و نداشتن انعطاف، نسبت به زنان از رفتارهای جذبی کمتر و ساده‌تری برخوردار می‌باشند. این موضوع از قرنها پیش در جنسیت نر بشر باقی مانده است. در گذشته به دلیل سخت بودن شرایط زندگی و پایین بودن شانس بقا، اولویت بشر روی داشتن بدنی قوی و مقاوم تر برای مقابله با شرایط سخت بوده است. این موضوع باعث تفاوت رفتاری بسیار جالب میان نوع برخورد میان مردان و زنان شده است، به این صورت که زنان در برخورد با مردان خون گرم و با احساس برخورد می‌کنند. اما مردان حتی در سنین پایین در برخورد با همجنسان خود، به نوعی رفتار رقابتی دست می‌زنند که در کمال تعجب این رفتار در برخورد با زنان به نوعی رفتار خون گرم و احساسی تبدیل می‌شود.[1]

سلطه مرد (denominational)

سلطه گران، عموماً افرادی صریح، متوقع وقاطع هستند که گرایش شدیدی به نتیجه محوری دارند. در آنها با قدرت، و تحت کنترل داشتن انگیزه ایجاد میشود و نیازی هم به "بدست آوردن" دارند.

آیا زنان، برای ایجاد رابطه ی عاطفی مردان سلطه جو را به مردان دیگر ترجیح می دهند؟

زنان، مردان سلطه گر را ترجیح می دهند. زنان علاقه ی خاصی نسبت به شاخص های سلطه گری مثل قدرت بدنی و صورت زمخت در مردان از خود نشان می دهند. جردن پیترسون (۲۰۱۸) تا جایی پیش رفت که مدعی است زنان به مردان بی آزار هیچ علاقه ای ندارند. مردان سلطه گر در تمام تاریخ راحت تر می‌توانستند هم از جفت و فرزندانشان در مقابل مردان دیگر دفاع کنند و هم غذا و منابع دیگر را برای آنها فراهم کنند. این موضوع می تواند دلیلی بر این باشد که زنان راحت تر به آنها جذب شده و آنها را به عنوان جفت انتخاب کنند. [2]

Burger (۲۰۱۳) با مطالعه بر روی دانشجویان مونث یک کالج، ثابت می‌کند که آنها داشتن شریک عاطفی سلطه گر را به شریکی عادی ترجیح می‌دهند. زمانی که از گروه آزمایش در مورد علایقشان راجع به شریک عاطفیشان سوال شد، تعداد کمی سلطه جویی را به عنوان صفتی دوست داشتنی و جذاب اعلام کردند. اگرچه که بیشتر آنها بدون اینکه فرد مورد علاقه ی خود را سلطه گر توصیف کنند، آنها صفاتی

1.https://www.ukessays.com/essays/english-language/men-and-women-nonverbal-communication-english-language-essay. php
2.http://theconversation.com/women-show-sexual-preference-for-tall-dominant-men-so-is-gender-inequality-inevitable-98159 Women show sexual preference for tall, dominant men – so is gender inequality inevitable?
June 26, 2018 5. 55am AEST

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

سلطه جو مانند جسارت و غرور را انتخاب کردند. نتیجه ی این آزمایش نشان می دهد که زنان در انتخاب شریک عاطفی چارچوب های پیچیده تر از دو انتخاب ساده ی "سلطه جو" و "غیر سلطه جو" دارند.

زنان، برای ایجاد رابطه ی عاطفی مردان سلطه جو را به مردان دیگر ترجیح می دهند. اگرچه که این نظریه با عرف جامعه ی امروزی آمریکا در مغایرت است، روی آن مباحثه های زیادی انجام شده است. به طور خلاصه مردان و زنان در درک یکدیگر به دنبال زوجی احتمالی برای تولید مثل می گردند. برای زنان این به معنی یافتن جفتی است که بتواند از آنها محافظت کرده و پشتوانه ی مادی باشد. از آنجا که یک مرد سلطه جو احتمال موفقیت بیشتری در برآورده کردن این موارد دارد، برای زنان از مردانی که موقعیت اجتماعیشان احتمال برآورده کردن این موارد را پایین تر می برد جذاب تر محسوب می شوند.

Burger و همکاران (۲۰۱۳) نظریه ی سلطه گری را در یک سری آزمایش چهارگانه مورد بررسی قرار دادند. آنها نوار فیلم و اطلاعاتی را در مورد یک دانشجوی مرد فرضی در اختیار دانشجویان زن قرار دادند. در نیمی از موارد او را فردی سلطه گر و در نیم دیگری از موارد او را فردی تو سری خور نشان داده بودند. برای مثال، در یکی از آزمایشات زنان راجع به فردی فرضی که از بازی تنیس لذت می برد می‌خواندند. در یک سناریو وی به راحتی حریفان خود را شکست می داد. در سناریو ی دیگر وی به راحتی از رقیبانش شکست می خورد. در هر چهار آزمایش زنان به فرد سلطه جو به عنوان فردی جذاب رای دادند.

Burger و همکاران دو توجیه را برای یافته های جالبش ارائه کرد.

اولا، آنها بر این باورند که انتخاب مردان سلطه گر بر اساس مدل سرمایه گذاری والدینی است.

دوما، نتایج بدست آمده از آزمایش بر اساس عرف جامعه و انتظاراتش از یک مرد تعریف شده است که بر اساس آن مردان در جامعه باید سلطه جو باشند، حداقل سلطه گرتر از زنان. مردانی که مطابق انتظارات رفتار می‌کنند به عنوان سلطه گر شناخته می شوند و از جذابیت بیشتری برخوردارند، اما مردانی که انتظارات جامعه را برآورده نمی‌کنند به عنوان مردان بدون سلطه شناخته شده و جذابیت کمتری دارند.

این یافته ها توسط تحقیقات بیشتر جنسن کمپبل، گرازیانو و وست (۲۰۱۶) گسترش یافت. این محققان به این نتیجه رسیدند که تاثیر و میزان جذابیت سلطه گری به گرایش فکری فرد مخاطب بستگی دارد. آنها به این نتیجه رسیدند که سلطه گری وقتی جذاب محسوب می‌شد که مخاطب فرضی خصوصیاتی مانند از خود گذشتگی در خود داشت. جدا از وجود سلطه جویی باید نوع ابراز آن را نیز در نظر گرفت. یک مرد سلطه گر که منابع مادی را به راحتی به دست می آورد فقط در صورتی که حاضر به تقسیم آن منابع با شریک و فرزندانش باشد مردی جذاب محسوب می‌شود. یک مرد سلطه جوی خودخواه برای یک مادر که نگران بزرگ کردن فرزندانش و رساندن آنها به سن بلوغ است، ارزش چندانی ندارد.

چیزی که یافته‌های ما به چالش می کشد نتیجه ایست که زنان برای شریک عاطفی خود، سلطه گری را صفتی خوش آیند می‌بینند. چند محدودیت مهم این تحقیق عبارتند از: اول، فقط روی زنانی که هنوز فارق التحصیل نشده بودند تحقیق انجام شده است. مشخص نیست اگر این آزمایش را در میان جمع دیگری از

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

زنان انجام می شد نتایج یکسان باشد یا خیر. اما از آنجایی که قبلا روی این رده ی سنی آزمایش صورت گرفته بود و نتیجه خوش آیند بودن سلطه گری میان زنان اعلام شد، این مطالعه به این نتیجه رسید که آزمایشی روی همان رده ی سنی و با هدف مقایسه ی نتایج می تواند بسیار مفید باشد. دوم، در آزمایشات اول از جزئیات کمی برای توصیف مرد فرضی استفاده شده بود. جدا از آن، چگونگی رفتار افراد با یک شخص فرضی با شخصی حقیقی ممکن است متفاوت باشد.

برگردیم به سوال اصلی، آیا زنان مردان سلطه گر را ترجیح می دهند؟ اگر چه که ما بر این نظریم که مدارک کمی برای اثبات این موضوع وجود دارد، اما باز هم بر این نظریم که به کل رد کردن این نظریه درست نیست. ما معتقدیم که یافته هایمان با تحقیقات جنسن کمپبل (۲۰۱۶) هم راستا می باشد. به دلیل پیچیده بودن "سلطه گری"، دانستن اینکه یکی از جفت های احتمالی، سلطه گر است ارزش محدود و کمی دارد. جدا از آن باید نحوه ی بروز این خصوصیت فرد و دیگر اطلاعات مربوط به شریک احتمالی را نیز در نظر بگیریم. برای مثال یک مرد سلطه گر می تواند سختگیر، خشن و خودخواه باشد. او نه تنها می‌تواند مردان دیگر را تحت سلطه بگیرد، بلکه همین رفتار را نیز با شریک عاطفی خویش نیز داشته باشد. نتایج بدست آمده نشانگر این است که در گروه آزمایش، شرکت کننده‌ها برداشتشان از فرد سلطه گر چنین شخصیتی بوده است. اما سلطه گری می تواند اشکال زیادی به خود بگیرد. برای مثال شرکت کننده‌های ما مردان قاطع و با اعتماد به نفس را جذاب محسوب دانستند. مردانی که با قابلیت های رهبری و دیگر استعداد هایشان دیگران را تحت سلطه در می‌آورند به احتمال زیاد بیشتر به عنوان شریک عاطفی انتخاب می شوند. به طور خلاصه زمانی که مردان ترجیحی زنان پیش بینی می شوند سلطه گران ساده – غیرسلطه گران از ارزش کمتری برخوردارند. وظیفه پژوهشگران این است که با دقت اشاره داشته باشند که کدامیک از جنبه های رفتاری سلطه گری و کدامیک از ویژگی های مرتبط با سلطه گری برای زنان دلربا است.

تحقیقات نشان داده است زنانی که در کالج مشغول تحصیل اند ترجیح می‌دهند یک شریک رمانتیک داشته باشند تا اینکه یک نفر به عنوان زوج دائماً آنها را تحت سلطه اش درآورد. در مطالعه دیگری در این خصوص نشان می دهد که زنان کم سواد مایلند شریک جنسی شان رمانتیک باشد ولی در بقیه زنان شخصیت سلطه گر داشتن یا نداشتنش برایشان فرق می‌کند. تعدادی از سلطه آقایان بر زنان خوششان نمی‌آمد. اما تعدادی از زنان از عنصر سلطه در مردان تحت عنوان اعتماد به نفس و قاطعیت مردانه، علاقه نشان دادند[1] اما نکته ای که در روابط زن و مرد بیشتر معلوم می‌شود این است که مردان بیشتر به زنانی که در سن باروری اند توجه نشان می دهند ولی زنان اغلب به دنبال یک حمایتگر و پشتیبان هستند که این حمایت بیشتر در جنبه مادی خودش را نشان می دهد تا معنوی و روحی که البته این جنبه آخری هم در روابط بی تاثیر نیست غالب زنان کشش و جاذبه به سمت مردان با اقتدار و زورمند دارند حتی این

1. https://www.versobooks.com/blogs/3440-explanations-of-male-dominance

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

خصوصیات مردان یک نوع جاذبه جنسی برایشان به حساب می آید. مردانی که دارای این نوع خصوصیات می باشند ممکن است در رابطه ی اولیه آنها، یک امتیاز به حساب آید و تمایل زن را برای انتخاب چنین مردانی افزایش دهد اما به مرور همین عامل سلطه گری و اقتدار تبدیل به عاملی برای کنترل زن توسط مرد می‌شود و شاید به خشونت و رفتارهای سخت گیرانه ای مبدل شود و سبب آزار و اذیت زن گردد. [1](منبع بی اعتبار) تحقیقات کنریک و همکاران (۲۰۰۷) ثابت می‌کند که زنان به سمت مردان پر زور، با قدرت بدنی بالاتر و البته قدرت مالی بیشتر تمایل و کشش بیشتری دارند). به عنوان مثال، در یکی از تحقیقات سادالا[2] همکاران، شواهدی بدست آمد مبنی بر اینکه مردانی که سلطه گر نیستند و بدون نفوذ اند اغلب در نظر زنان دارای این نوع خصوصیات اند: مطیع، تمایلی به کنترل دیگران ندارد، مقتدر نیستند، دمدمی مزاج است، زود تسلیم می‌شود و در انتها فاقد جاذبه جنسی اند. تمام این ویژگیها برای مردان در جامعه آمریکا نامطلوب اند.

غلبه تسلط و گرایش جنسی

در آزمایشات و تحقیقات دیگری که انجام شده نتایج حاکی از آن است که سلطه گری و اقتدار مردان در نظر زنان یک امتیاز مثبت به حساب می آید ولی برعکس در نظر مردان این چنین نیست. عامل افزایش دهنده جاذبه جنسی در جنس مخالف همین اقتدار و سلطه مردان است که شاید نشات گرفته از تفاوتهای بیولوژیکی مردان و زنان باشد. اما همین نقطه قوت در مردان به نقطه ضعف در زنان تبدیل می‌شود، زیرا هنگامی که این آزمایشات در مردان انجام شد تحت هیچ شرایطی جاذبه ای نسبت به زنان سلطه گر نداشتند (وان[3] ۲۰۰۹).

برخی از آزمایشات و شواهد دیگر حاکی از آن است که، عامل نشان دهنده ی اقتدار می تواند عنصر زبان باشد، برخی از مردان در صحبت کردن اقتدار دارند و همین جاذبه کلامی موجب جذب زنان به آنها می‌شود این به عنوان عامل فرهنگی است که اثر مهمی در ایجاد جاذبه جنسی و بیولوژیکی مرد دارد. این مقوله به تفاوتهای فرهنگی و زبانی مربوط می‌شود (سیمون[4] ۲۰۱۴).

یک نظریه هم مطرح است که با تئوری داروین در ارتباط است و آن نظریه «انتخاب طبیعی» است، بر این اساس طبیعتا مردانی که به لحاظ خصوصیات مردانه کاملتر باشند و رفتار مردانه تری بروز دهند شانش انتخابشان توسط گروه مخالف بیشتر از سایر مردان است و به نوعی با تئوری‌های دیگر تکامل هم بی‌ارتباط نیست که «تنازع بقا» یا «انتخاب بهترین» نام دارند. این تئوری بیشتر به خصوصیات فیزیولوژیکی و ژنتیکی اشاره دارد که اغلب موروثی اند و کمی هم تابع شرایط محیطی‌اند و این عوامل کمک می‌کند که نسل

1. https://redpilltheory.com/2017/09/17/attract-women-dominance-pt-1/
2. Sadalla
3. Wynne
4. Symonds

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

قوی تری از آنها باقی بماند و بی شک این عوامل به طور خودآگاه یا ناخودآگاه در انتخاب آنان توسط زنان بی اثر نیست (جری[1] ۲۰۱۴).

محافظت کننده بودن مرد (protectiveness)

وانگ[2](۲۰۱۸) بسیاری از زنان، نیاز دارند که حس امنیت و اطمینان داشته باشند. زنها مردانی را که قوی و محافظت کننده به نظر می‌رسند را جذاب تر از مردان دیگر می‌بینند. زنان سایز و عضلات بدن یک مرد را با قابلیت محافظت کردنش، مرتبط می‌دانند و قطعا او را جذاب تر خواهند یافت. برخلاف مردها، زنان برداشت خود درباره ی یک مرد را، توسط سنسور های مختلفی انجام می‌دهند. بعنوان مثال، مردی که بدن ساده و لاغری دارد، اما با اعتماد بنفس و محکم حرف میزند، از مردی عضلانی که این ویژگیها را ندارد، جذاب تر بنظر میرسد. بسیاری از افراد وجود دارند که با وجود قد کوتاه، بدن لاغر و نحیف، زنان بسیاری را جذب خود می‌کنند زیرا آنها دانش روانشناسی لازم را دارند و ویژگیهای مردانه جذاب را از خود نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، ظاهر خوب میتواند ویژگیهای مثبت بسیاری را نمایش دهد و با ارسال مفهوم و سیگنال یکسان از کانالی دیگر (رفتار بجای ظاهر)، یک فرد می‌تواند کماکان شانس بالایی را برای جذب زنان زیبا داشته باشد. در بسیاری از مقالات مرتبط با روانشناسی جذابیت، گفته شده است که زنان طوری ساخته شده اند که بصورت ناخودآگاه مردان قوی، دارای اعتماد به نفس، و محافظت کننده را دوست دارند. (وانگ[2] ۲۰۱۸)

1. Jerry
2. Wang

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

فهرست منابع و مآخذ

ـ حسن زاده، علی اکبر، ۱۳۹۷، مدیریت عشق‌ورزی: مدیریت عشق‌ورزی در ارتباطات خانوادگی و اجتماعی، پژوهشگاه فناوری و اطلاعات.

ـ حسین‌زاده، علی. ۱۳۹۶، راه های سازگاری همسران سازگار. چاپ یازدهم. موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

ـ زارع مهرجردی راحله، ۱۳۹۵، بررسی رابطه عزت نفس و رضایت زناشویی در بین زوجین شهر ندوشن، هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.

ـ طباطبایی، یدموسی، فیروزمندی، امیرحسین. ۱۳۹۷. بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان دوره ابتدایی شهرستان فریدونکنار. پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

ـ فروزان، نیلوفر، اکبری، حبیب الله، کشاورز، حسین. ۱۳۹۷. رابطه هوش هیجانی و ویژگی های شخصیتی با رضایت زناشویی زنان متاهل شاغل به تحصیل. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.

ـ گلمن، دانیل ۱۳۹۶، هوش هیجانی، مترجم نسرین پارسا، تهران. انتشارات رشد. چاپ۱۱.

ـ گیل گرینجروس، شوخی در روابط همسران، ۱۳۹۵، آیا زوجین شوخ طبع رضایت بیشتری از روابط خود دارند، ترجمه و تلخیص: حامد احمدی.

ـ مهندس، لیلا، ۱۳۹۵، بررسی مفهوم عشق از دیدگاه سعدی و استرنبرگ، دومین کنگره بین المللی توانمند سازی جامعه در حوزه علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم تربیتی.

ـ نوابی نژاد، شکوه. ۱۳۹۷، مشاوره ازدواج و خانواده درمانی، تهران. انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.

ـ وفائی، زینب، عسکری زاده، قاسم، رحمتی، عباس. ۱۳۹۰، رابطه هیجان خواهی، شوخ طبعی و نگرش دینی با اضطراب مرگ، نشریه علمی-پژوهشی روانشناسی و دین سال چهارم پاییز ۱۳۹۰ شماره ۳ (پیاپی ۱۵)

__ Abrahams, M. F. (1994). Perceiving flirtatious communication: An exploration of the perceptual dimensions underlying judgments of flirtatiousness. Journal of Sex Research,31, 283-292.

__ Ahmed, A. , Wasim, A. , & Gill, I. (2018). Relationship between self esteem and marital satisfaction.

__ Anghel, T. C. (2016). Emotional intelligence and marital satisfaction. J Exp Psychother, 19, 14-19.

__ Bar- on, R (2000). Emotional and social intelligen: insiqhts from a Emotion Quotient inventory INR. Bar- on & J. parker (EDS), A Handbook of Emotional intelliqence. San fransisco: Josseg- Bass.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

__ Burger, J. M. , & Cosby, M. (2013). Do women prefer dominant men? The case of the missing control condition. Journal of Research in Personality, 33(3), 358-368.
__ Ciarrochi JV, Chan AYC, Caputi PA. Critical evaluation of the emotional intelligence construct. Pers Indiv Diff. 2004; 28(3):539-61.
__ Cobb, R. J. , Dravil. J. , &. Bradbury, T. N. (2012) Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. Personality & Social Psychology Bulletin, 45,172-185.
__ Cooper Smith, S. (1967). Measures attitudes toward Self in multiple contexts. Stanley Coopersmit
__ Desrochers, S. (1995). What types of men are most attractive and most repulsive to women?. Sex Roles, 32(5-6), 375-391.
__ Ellis, B. J. (2012). The evolution of sexual attraction: Evaluative mechanisms in women. The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture, 267-288.
__ Frederick, D. A. , Lever, J. , Gillespie, B. J. , & Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national US study. The Journal of Sex Research, 54(2), 186-201 .
__ Golman, D. (1998), "working with emotional intelligence", Hand book of inteligenc, PP: 931-111, Cambridge university press.
__ Grammer, K. , Kruck, K. , Juette, A. , & Fink, B. (2000). Non-verbal behavior as courtship signal: The role of control and choice in selecting partners. Evolution and Human Behavior, 21, 371-390.
__ Harris, W. R. (2019). The Influence of Spiritual and Emotional Intelligence on Romantic Relationships of African Americans.
__ Henningsen, D. D. (2004). Flirting with meaning: An examination of miscommunication in flirting interactions. Sex roles, 50(7-8), 481-489.
__ Henningsen, D. D. , Braz, M. , & Davies, E. (2008). Why do we flirt? Flirting motivations and sex differences in working and social contexts. The Journal of Business Communication (1973), 45(4), 483-502.
__ Hogan, R. (1979). Of rituals, roles, cheaters, and spoilsports. Johns Hopkins Magazine, 30,46-53.
__ Kenrick, D. T. , Montello, D. R. , & MacFarlane, S. (2007). Personality:Social learning, social cognition, or sociobiology? In R. Hogan & W. Jones (Eds.), Perspectives in Personalityiya. 1, pp. 201-234). Greenwich,CT: JAI Press.
__ Kozbelt, A. (2019). Evolutionary Explanations for Humor and Creativity. In Creativity and Humor (pp. 205-230). Academic Press.
__ La France, B. H. (2015). Flirting. The International Encyclopedia of Interpersonal Communication, 1-4.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

__ Lauer, R. H. , Lauer, J. C. & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. International Journal of Aging and Human Development, 31(3), 189195.

__ Lavelle, M. ; Healey, P. G. & McCabe, R. (2014). "Nonverbal behavior during face-to-face social interaction in schizophrenia: a review". The Journal of nervous and mental disease, 202(1), 47-54.

__ Martin, R. A. , Puhlik-Doris, P. , Larsen, G. , Gray, J. , & Weir, K. (2003). Individualdifferences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire, Journal of Research in Personality, 37(1), 48-75.

__ Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and Physical Health. Psychological Bulletin, 127 (4), 504-519.

__ Moore, M. M. (2002). Courtship communication and perception. Perceptual and Motor Skills, 94, 97-105.

__ Morrison, D. R. (2010). Communication skill and marital satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 23(3), 25-37

__ O'Connor, P. , Izadikhah, Z. , Abedini, S. , & Jackson, C. J. (2018). Can Deficits in Emotional Intelligence Explain the Negative Relationship Between Abandonment Schema and Marital Quality?. Family Relations, 67(4), 510-522.

__ Olson, T. F. (2017). An Exploration of Authentic Flirting Within Romantic Marriage. Pacifica Graduate Institute.

__ Parker, K. D. , Ortega, S. , & Van Loning Ham. J. (2013). Life satisfaction, self – rsteem and personal happiness among Mexican and African Amercan. Sociological spectrum, 15 ,131-145

__ Rahmati, R. , & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2018). The relationship between spiritual and emotional intelligence and sexual satisfaction of married women. Journal of Education and Health Promotion, 7.

__ Schutte NS, Malouff JM, Bobik C, Coston TD, Greeson C, Jedlicka C, Rhodes E, Wendorf G. Emotional intelligence and interpersonal relations. J Soc Psychol. 2001; 141(4):523-36.

__ Sinha, P. , & Mukerjec, N. (2019). Marital adjustment and space orientation. Journal of social psychology, 130 (5), 633 -639.

__ Sternberg RJ. Construct validation of a triangular love scale. European Journal of Social Psychology. 1997;27:313-35

__ Symonds, D. (2014). The evolution of human sexuality. New York: Oxford University Press.

__ Tisdale, L. , & Sheldon, P. (2018). Female Flirting Cues and Male Perception. American Communication Journal, 19(2).

__ Wang, G. , Cao, M. , Sauciuvenaite, J. , Bissland, R. , Hacker, M. , Hambly, C. ,. . . & Speakman, J. R. (2018). Different impacts of resources on opposite sex ratings of physical attractiveness by males and females. Evolution and Human Behavior, 39(2), 220-225.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

__ Whestheimer, R. , & Lopater, S. (2005). Haman Sexuality: A Psychology perspective. (2thed) philadelplia: lippincott Williams & wikins.
__ Willingham ,Emili ,2011, Happy men, confident women not as attractive to other sex in HUMAN WORLD | June 9, 2011.
__ Wynne-Edwards, U. C. (2009). Animal dispersion in relationship to social behavior. London: Oliver & Boyd.
__ Yoon, S. ; Kim, S. ; Kim, J. & You, Y. (2016). "A study on the Impact of Consultants' Nonverbal Communication on Customer Satisfaction, Trust, and Long-term Relationship Orientation of the Client Firm". Indian Journal of Science and Technology, 9(26).

BODY LANGUAGE
__ https://www.luvze.com/male-body-language-signs-he-likes-you/
__ https://www.luvze.com/female-body-language-signs-she-likes-you/
__https://www.ukessays.com/essays/english-language/men-and-women-nonverbal- communication-english-language-essay. php
__ https://lonerwolf. com/body-language-signs-of-attraction/
__https://www.wikihow.com/Use-Body-Language-to-Keep-a-Guy-Wanting-More
__https://www.thetalko.com/15-ways-to-make-him-fall-for-you-using-body-language/

DOMINANT
__https://www.scu.edu/media/college-of-arts-and-sciences/psychology/documents/ Burger-Cosby-JRP-1999. pdf
__ https://redpilltheory.com/2017/09/17/attract-women-dominance-pt-1/
__https://www.versobooks.com/blogs/3440-explanations-of-male-dominance
__ https://www.luvze.com/the-downside-of-having-a-dominant-relationship-partner/
__https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-attraction-doctor/201803/are-dominant-or-prestigious-men-more-attractive-women
__https://www.psychologytoday.com/us/blog/close-encounters/201505/why-some-us-seek-dominant-partners
SELF-ESTEEM
__https://psiloveyou.xyz/this-is-how-much-a-guy-likes-you-being-confident-ebafd3b3ade3
__https://earthsky.org/human-world/happy-men-confident-women-not-as-attractive-to-opposite-sex
__ https://www.2knowmyself. com/Self_confidence_ makes_you_appear_more_attractive
https://theartofcharm.com/art-of-dating/having-confidence-with-women-the-key-to-attraction/

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]

__https://www.askmen.com/dating/heidi/why-women-love-confident-men.html
__https://www.anewmode.com/dating-relationships/confident-people-differently-dating-relationships/

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-07]