

۴۰۴۰

حج

۱  
۲۴ - ۵

مهر



# شوسرمامی

اگر روز بهر داری را ندانید



نیل ارج بکت کان

تجربہ شدہ دواوی

بکوشش استاد ضعی میرزا بیک

سرشناسه : اچ . مک کال . میشل  
 عنوان و نام پدیدآور : شوهرها می‌پرند اگر رموز همسرداری را ندانید- نویسنده: میشل اچ مک کال  
 مشخصات نشر : قم : بیلاق یاران ، ۱۳۹۳  
 مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص.  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۲۶-۸  
 وضعیت فهرست نویسی : فیا  
 موضوع : روانشناسی - اخلاق زوجین - روش همسرداری  
 شناسه افزوده : ودادی، مزده- مترجم.  
 رده بندی کنگره : الف ۱۳۸۹ م ۸۳ / HQ ۷۳۴  
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۸  
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۴۴۲۴-۸۹ م

**مرکز بخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴**

**۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲**

**www.ayenedanesh.com**

## شوهرها می‌پرند

**اگر رموز همسرداری را ندانید**

میشل اچ مک کال- ترجمه و ویرایش: مزده ودادی، فریبا داوودی

ناشر ..... بیلاق یاران  
 نوبت چاپ ..... اول، ۱۳۹۴  
 قیمت ..... ۸۵۰۰ تومان  
 شمارگان ..... ۵۰۰ جلد  
 لیتوگرافی ..... صیام  
 چاپخانه ..... جعفری  
 مرکز بخش ..... فن افراز

ISBN: 978-600-7722-26-8

\*\*

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۲۶-۸

# فهرست



مقدمه ..... ۹

## بخش اول: با هم زندگی کردن به صورت جدا یا با هماهنگی؟ / ۱۳

- فصل اول: زنده نگه داشتن بارقه (اولیه) ..... ۱۵
- زوج‌ها نیاز دارند وقتی را به خود اختصاص دهند ..... ۱۵
- ETM شما چیست؟ ..... ۲۰
- حفظ یک رابطه عالی با شوهرتان ..... ۲۵
- جدول ۱: ETM ..... ۲۶
- ازدواج قرن ۲۱: آنچه مردان می‌خواهند ..... ۳۰
- جست‌وجوی همسر ایده‌آل ..... ۳۲
- زیبایی در برابر ذهن ..... ۳۳
- بیولوژی در برابر واقعیت ..... ۳۶
- تاریخ‌های (مناسبتی) مهم در یک ازدواج ..... ۴۰
- PDA همسران را برنامه‌ریزی کنید ..... ۴۱
- ایده‌هایی برای دادن هدیه به شوهر ..... ۴۲
- ارتباطات شخصی ..... ۴۳

- فصل دوم: پول و احساس ..... ۴۵
- مخلوط‌کن پول ..... ۴۷

- ۴۸ ..... حساب‌های جاری
- ۵۰ ..... تبدیل کردن یک ساختمان به یک خانه
- ۵۳ ..... خرید یک اتومبیل، کامیون یا SUV
- ۵۵ ..... ● فصل سوم: شغل و استخدام (کار کردن توأم با قدرشناسی)
- ۵۷ ..... تنش‌های منفجرکننده
- ۵۸ ..... استراتژی‌هایی برای کارفرمایان
- ۵۹ ..... وقتی همسر تان و کارفرمایان کوتاه نمی‌آیند
- ۶۰ ..... من با یک مرد ازدواج کرده‌ام یا با یک شغل؟!
- ۶۱ ..... پیشنهادی برای جویندگان کار
- ۶۲ ..... هنگام سفر همسر تان به خارج از شهر
- ۶۵ ..... ● فصل چهارم: سفرها و ملاقات‌های خانواده
- ۶۵ ..... برقراری ارتباط با خویشاوندان سببی (وقتی شوهر تان، فردی غریبه است)
- ۶۶ ..... نسخه‌ی برای یک همسر موفق
- ۶۷ ..... قوانین مهم برای سفر خانوادگی
- ۶۸ ..... جمع شدن خانواده طی تعطیلات
- ۷۱ ..... کمک به خانواده‌ها...
- ۷۲ ..... عکس‌های خانوادگی
- ۷۳ ..... اکنون به شما بستگی دارد
- ۷۵ ..... ● فصل پنجم: غذای روح
- ۷۵ ..... مسئولیت و جاه‌طلبی
- ۷۶ ..... منشأ ادیان عمده
- ۷۷ ..... روح و جنسیت
- ۷۹ ..... روشن نگه‌داشتن چراغ عشقتان
- ۸۰ ..... زنان به عشق نیاز دارند و مردان به احترام
- ۹۱ ..... ● فصل ششم: بچه‌ها می‌توانند در دسرهای زیادی درست کنند
- ۹۱ ..... بچه‌ها! ابتدا بکارید، بعد بخورید
- ۹۲ ..... «پدر» در حال تحول
- ۹۳ ..... سازمانی برای سازمان‌دهی هرج و مرج!
- ۹۶ ..... این روزها، همه‌چیز یک «مرحله» است

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۹۷  | تفریح والدین با بچه‌ها                           |
| ۹۷  | شما نمی‌توانید بچه‌ها را دست بیندازید            |
| ۱۰۳ | ● فصل هفتم: خانه‌ی مرد، قلعه‌ی اوست              |
| ۱۰۳ | زنان متعلق به خانه... هستند                      |
| ۱۰۵ | جنگ‌های عمده                                     |
| ۱۱۱ | ● فصل هشتم: تلاش برای درک مردتان                 |
| ۱۱۱ | کهنک به همسران به شما کمک می‌کند...              |
| ۱۱۳ | منشأ شوهر                                        |
| ۱۱۴ | تحول دوستی بین زوج‌ها                            |
| ۱۱۹ | منطق مرد                                         |
| ۱۲۱ | مردان و دوستانشان                                |
| ۱۲۱ | مردان و موزیکشان                                 |
| ۱۲۲ | مردان و سیگار کشیدنشان                           |
| ۱۲۳ | مردان و گفته‌هایشان                              |
| ۱۲۷ | ● فصل نهم: هنر برقراری ارتباط                    |
| ۱۲۹ | تُن صدا و بلندی آن                               |
| ۱۲۹ | نزاکت                                            |
| ۱۳۱ | اسم واقعی شما چیست؟                              |
| ۱۳۲ | همسر در چه وضعیتی‌ست؟                            |
| ۱۳۶ | مردان برخلاف زنان دقیق و واقعی‌اند               |
| ۱۴۱ | گفتن واقعیت                                      |
| ۱۴۲ | زمانبندی                                         |
| ۱۴۴ | ما تقریباً موفق شده‌ایم...                       |
| ۱۴۷ | پیام‌های الکترونیکی                              |
| ۱۵۱ | ● فصل دهم: آیا شما با اتومبیلتان شناخته می‌شوید؟ |
| ۱۵۲ | تاکنون این مرد را دیده‌اید؟                      |
| ۱۵۲ | شما همان چیزی هستید که می‌دانید...               |
| ۱۵۵ | نگهداری اتومبیلتان                               |
| ۱۵۷ | نامعلوم                                          |
| ۱۶۲ | مناسب بودن                                       |

## بخش دوم: ویژگی فردی ناخوشایند یا «چرا این مرد تغییر نمی‌کند؟» / ۱۶۵

- فصل اول: سروصداهایی که مردان ایجاد می‌کنند ..... ۱۶۶
- ازدواج سفری توأم با فروتنی است ..... ۱۶۶
- نگاهی به جنبه مثبت این صداها ..... ۱۶۷
- سروصداهای هنگام خواب ..... ۱۶۹
- تماشای تلویزیون در خواب ..... ۱۷۱
- فصل دوم: مالش شوهرتان برای کسب نتیجه ..... ۱۷۳
- فصل سوم: چرا مردان واقعی کانال ابدی را دوست دارند. ..... ۱۷۶
- کلیک کننده ..... ۱۷۷
- تلویزیون و مردتان ..... ۱۷۹
- متعجب کردن شوهرتان ..... ۱۸۰
- تلویزیون نفاق افکن ..... ۱۸۱
- فیلم‌های مردانه، هیچ کتابخانه‌یی نباید بدون آن باشد... ..... ۱۸۴
- بمخاطر هر دارایی زن (یا مرد)... ..... ۱۸۴
- فصل چهارم: فعالیت‌های مورد علاقه زن و مرد ..... ۱۸۷
- موارد خاص موجود در کمد مردان ..... ۱۸۷
- واقعاً چرا مردان گلف بازی می‌کنند؟ ..... ۱۹۳
- فصل پنجم: مردان و غذا ..... ۱۹۷
- مرد با نان خالی نمی‌تواند زنده بماند... ..... ۱۹۸
- ساعت متابولیسمی شوهرتان ..... ۲۰۲
- وقتی اعلام «استقلال» می‌کنید... ..... ۲۰۳
- فصل ششم: ایده‌آل ماندن با گذشت زمان ..... ۲۰۵
- ما، شما را همان‌گونه که هستید، دوست داریم ..... ۲۰۶
- دو استاندارد وجود ندارد ..... ۲۰۷
- پیر شدن با یکدیگر ..... ۲۱۰
- مثال‌هایی از زندگی ..... ۲۱۳



## مقدمه



چرا دو جنس وجود دارد؟ نه فقط دو نوع جنسیت وجود دارد، بلکه در نهایت، این دو جنس در یک بنیاد الهی به نام ازدواج به یکدیگر می‌رسند.

این به هم رسیدن زن و مرد، با وجود موانع بسیار زیاد، در تمام دنیا وجود دارد. ازدواج، پدیده‌ی جهانی‌ست. زنان امریکایی همانند زنان استرالیایی، انگلیسی، کانادایی، امریکای لاتین و آسیایی داستان‌های مشابهی در مورد ازدواج نقل می‌کنند.

مردان نیز همانند دیگر هموعان خود در تمام جهان، داستان‌های مشابهی دارند. مردان بسیاری از کشورها به دلایل مشابه، گلف بازی می‌کنند! خوشاوندان مرتبط با ازدواج (سببی و نسبی) صرف‌نظر از مکان جغرافیایی، به شکل مشابهی رفتار می‌نمایند.

آدم و حوا این سلسله عکس‌العمل‌ها را آغاز کردند. طی سال‌ها، مردان، زنان را به‌خاطر بارش باران در «گلف روز تعطیل» (یا هر چیز مشابهی از زمان پیدایش) مقصر می‌دانند و زن، مرد را به‌خاطر رفتارهای اهان‌آمیز در برابر همگان (که از زمان پیدایش تغییر نکرده است) تا فراموش کردن تاریخ‌های مهم (که این هم احتمالاً از زمان پیدایش تغییر نکرده است) مقصر می‌داند و سرزنش می‌کند.

در این جا هفت ویژگی ضروری برای ایجاد یک ازدواج شاد ارائه شده است که از آن جمله، اعتماد می‌باشد.

اعتماد، پایه و اساس یک ازدواج سالم و عمیقاً ارضاکننده است. در رابطه‌یی توأم با اعتماد، گفتار و رفتار طرفین در سایه تقلّب و حيله قرار ندارد، و هریک از طرفین این اطمینان را دارند که دیگری حضور دارد تا حمایت و آرامش عاطفی را ارائه دهد.

### ❖ **بیا باید گفت و گو کنیم...**

مشکلات ارتباطی، به عنوان اولین دلیل دعوای زناشویی ذکر شده‌اند. عبارت «ما با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنیم»، معمول و عمومی‌ست. در نتیجه، مسائل کوچک تبدیل به سوء تفاهم‌های عمیق می‌شوند.

### ❖ **منصفانه دعوا کنید...**

وقتی دو نفر با یکدیگر زندگی می‌کنند، اختلافاتی با هم دارند. اختلافات، مشکل واقعی نیستند. نحوه برخورد زوجها با این اختلافات است که یک رابطه سالم را از یک رابطه مشکلدار متمایز می‌کند.

### ❖ **ما همیشه نباید به روش خودمان کاری را انجام دهیم...**

ازدواج باید یک شراکت برابر باشد، اما گاهی اوقات این‌گونه نیست. کشمکش بر سر قدرت - تا حدی آشکار و تا حدی زیرکانه - درون تمام روابط نفوذ می‌کند.

### ❖ **فقط به خاطر پول نیست...**

به ندرت زوج‌هایی هستند که به خاطر پول دعوا نمی‌کنند. درک مفاهیم پنهان موجود در نزاع بر سر پول، برای اجتناب از آسیب‌های جبران‌ناپذیر به ازدواج ضروری‌ست.