



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز ملی اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



باشگاه ملی جوانان پژوهشگر

همسرایده آل



مرکز نشر دانشگاهی راشین



فصلنامه بین‌المللی مطالعات
نظریه‌های ادبیات تطبیبی و تحلیلی

وحید عرفانی

نخستین پویش ملی، هر خانه، خانه فرهنگ ایرانی

رسالة خير ولاحق



طرح ملی هر شب یک کتاب می خوانیم

همسر ایده آل

وحید عرفانی



دوست عزیز

با نشر حداکثری این مجموعه

در توسعه پایدار کشور

سهیم باشیم

انتشارات راشدین

مجموعه کتاب‌های طرح ملی هر شب یک کتاب می‌خوانیم ۹

عنوان کتاب: همسر ایده‌آل

مؤلف: وحید عرفانی

صاحب ایده و طرح: رئیس مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

ویراستار علمی و ادبی: دکتر راهب عارفی

صفحه‌آرا: اتوسا محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک دوره: ۸-۹۷۰-۳۶۱-۶۰۰-۹۷۸

شابک اختصاصی: ۲-۹۹۸-۳۶۱-۶۰۰-۹۷۸

هدیه مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء و نشر دانشگاهی راشدین

نشانی: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلاک ۴ - واحد ۶

تلفن / شماره: ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹

www.asralearn.ir

پایگاه اینترنتی:

Email: asra2020@yahoo.com

پست الکترونیک:

کلیه حقوق نشر این اثر برای ناشر محفوظ است



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء



باشگاه ملی جوانان پژوهشگر



فصلنامه بین‌المللی
مطالعات نظریه‌های
ادبیات تطبیقی و تملیلی



مرکز نشر دانشگاهی راشدین



فهرست

- ۸ خواننده گرامی
- ۱۱ چرا هر شب کتاب بخوانیم؟
- ۴۱ همسری مناسب برای شوهرتان باشید.
- ۵۱ ویژگی‌های یک همسر مناسب برای مرد خانواده:
- ۷۲ توصیه‌های مهم:
- ۵۴ منابع مورد استفاده:
- ۵۱ معرفی کارگاه‌های آموزشی مرکز پژوهشی اسراء



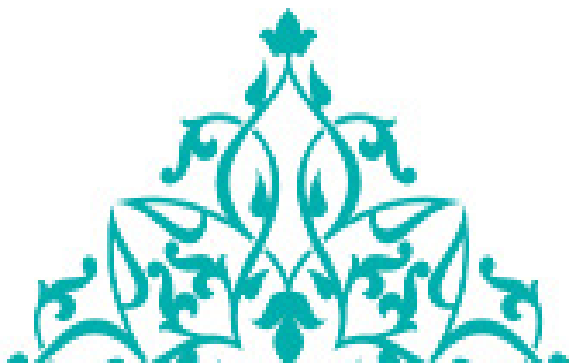


باشگاه ملی جوانان پژوهشگر
Asra Research Institute

برای عضویت در

باشگاه ملی جوانان پژوهشگر

و بهره‌مندی از مزایای منحصر به فرد آن می‌توانید به
پست الکترونیکی asra2020@yahoo.com پیام دهید.





خواننده گرامی

در صورتی که از مطالعه این کتاب بهره‌مند شدید از «طرح ملی هر شب یک کتاب می‌خوانیم» با تکمیل فرم عضویت در سامانه آموزشی مرکز پژوهشی اسراء www.asralearn.ir حمایت بفرمایید.

لطفا این کتاب را حداقل برای **۵۵ نفر** از عزیزانتان ارسال بفرمایید.

مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری بخش خصوصی است که **از بودجه بیت‌المال و دولت بهره‌مند نیست** و متکی به عنایات الهی و حمایت‌های شما مردم شریف فرهنگ دوست ایران است.

شماره مستقیم ارتباط با

رئیس مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

۰۲۱-۶۶۴۷۶۱۴۷



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بخوان میندیش کن

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ
الَّذِينَ هَدَاهُمْ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ

(سوره زمر آیه ۱۸)

آن کسانی که به همه سخنان گوش فرامی دهند
و از نیکوترین و زیباترین آنها پیروی می کنند، آنان
کسانی اند که خدا هدایتشان بخشیده و ایشان
خردمندان واقعی اند.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

(سوره رعد آیه ۱۱)

خداوند حال و وضع هیچ قوم و ملتی را تغییر نمی‌دهد (و ایشان را از بدبختی به خوشبختی، از نادانی به دانایی، از ذلت به عزت، از نوکری به سروری و... و بالعکس نمی‌کشاند.) مگر این‌که

آنان احوال خود را تغییر دهند.

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

(سوره نجم آیه ۳۹)

و این‌که برای انسان چیزی جز حاصل سعی و تلاش او نیست.

چرا هر شب کتاب بخوانیم؟

توسعه فرهنگی ملتها و اطلاق صفت مردم با فرهنگ و تمدن به آن دسته از ملتها و کشورهایی گفته می‌شود که سرانه مطالعه مردمشان بالای **۵۰** تا **۹۰ دقیقه** است. چرا که این کشورهای توسعه یافته نظیر کشورهای اروپایی به‌ویژه کشورهای اسکاندیناوی (سوئد، نروژ، فنلاند و دانمارک)، و آسیای شرقی مانند: ژاپن، اندونزی، مالزی، و در خاورمیانه ترکیه و دیگر کشورهای جهان، با فرهنگ‌سازی مطالعه و کتابخوانی و گسترش کتابخانه‌ها به خصوص در کشور فنلاند، سوئد، نروژ، ژاپن، اندونزی، مالزی و... که سرانه مطالعه مردم این کشورها بین **۵۰ تا ۹۰ دقیقه** است، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و پرونده‌های قضایی، و نیز درگیری‌های خیابانی و افراد بزه‌کار زندانی در این کشورها به طور چشم‌گیری کاهش یابد، برای مثال کشور هلند و سوئد زندان‌های خود را به دیگر کشورها اجاره می‌دهند. تا جایی که آمار پرونده‌های قضایی در کشورهای اسکاندیناوی تک رقمی شده است.

آرامش و رفاه نسبی و فراگیری که در کشورهای کتاب‌خوان دیده می‌شود نتیجه توسعه یافتگی فرهنگی و فرهنگ کتابخوانی است که جزیی از فرهنگ اکثریت **۹۵ درصدی** مردم این کشورها است.

در مقابل کشورهایی که سرانه مطالعه مردمشان

بسیار کمتر است، ما شاهد جنگ‌های ویرانگر قومی، مذهبی، و فرقه‌ای هستیم. مانند کشورهای آفریقایی سومالی، لیبی، و در آسیا کشورهای افغانستان، سوریه، یمن، عراق و... که در این کشورها خشونت‌ها و درگیری‌ها و کشتار مردم به اوج خود رسیده و میلیون‌ها نفر کشته و کشور به ویرانه‌ای مبدل شده است. مردم اسیر جهل و خرافه‌پرستی و سرگرم رمالی، جن‌گیری، فال‌گیری و موهوم‌پرستی شده و فرقه‌های افراطی با گسترش افراط‌گرایی و جهل مقدس مذهبی به کشتار مردم و انفجارهای تروریستی سرگرم هستند.

علت اصلی این شوربختی و عقب‌ماندگی مردم این کشورهای جنگ‌زده جهان سومی، کتاب‌نخوانی و بسیار پایین بودن سرانه مطالعه در این کشورهاست. در این میان گفته می‌شود سرانه مطالعه مردم ایران زیر **۲ دقیقه** است و مردم ایران به کتاب‌نخوان‌ترین مردم دنیا مشهوراند.

با نگاهی به اخبار جرایم، رسانه‌ها و خبرگزاری‌ها کشور که از زبان مقامات مسئول آمده است: **۱۶ میلیون** پرونده قضایی، **ده‌ها هزار** زندانی، **۶ میلیون** نزاع خیابانی، و **میلیون‌ها** معتاد و مصرف بیش از **یک میلیارد** نخ سیگار (دخانیات) و **میلیون‌ها** بیکار، **میلیون‌ها** زن جوان مطلقه و افزایش افسار گسیخته آمار طلاق، خودکشی، افسردگی و فرار و مهاجرت در جامعه ایران حکایت از

بحرانی عمیق و خطرناک در کشور دارد.

با توجه به این دلایل **مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء** با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در شورای عالی پژوهش این مرکز اقدام به اجرای **طرح ملی هر شب یک کتاب می‌خوانیم** را با تولید محتوا در قالب کتاب‌های کم حجم نموده است.

در این طرح کتاب‌هایی با حجم کمتر در موضوعات گوناگون به ویژه مهارت‌های زندگی، روانشناسی، ادبیات فارسی، هنر و علوم، تولید و به صورت **PDF** هر شب در سامانه مرکز پژوهشی اسراء **www.asralearn.ir** و در فضای مجازی اجتماعی تلگرام **@asralearn** و **@asra_ycr** باشگاه ملی جوانان پژوهشگر قرار می‌گیرد تا شما مردم شریف ایران از این طرح کتاب‌خوانی بهره‌مند شوید.

عزیزانی که علاقه‌مند به شرکت در این طرح ملی هستند می‌توانند اثر علمی، ادبی، و خلاصه پایان‌نامه دانشجویی و یا مقالات خود را بین ۲۵ تا ۷۵ صفحه به پست الکترونیکی **asra2020@yahoo.com** با مشخصات کامل و تلفن ضروری همراه خود ارسال نمایند تا در این حرکت ملی با ما همراه شوند.

دکتر راهب عارفی

رئیس مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

همسر ایده‌آل

در زندگی‌های مشترک با ثبات و استوار، زن و شوهر در احساس عمیق معنا داشتن زندگی با هم شریک‌اند، آنها فقط نمی‌خواهند پیش بروند، از امیدها و آرزوهای یکدیگر حمایت می‌کنند و با هم زندگی‌شان را هدفمند می‌سازند. یکی از مسائل مهم زندگی که هر فردی با آن و مشکلاتش مواجه خواهد شد، ازدواج است که هدف هر مرد و زن عاقل و سالم این است که خانواده داشته باشد؛ سؤالی که پیش می‌آید این است چه نوع خانه را می‌خواهند؟ چه نوع خانواده را ترجیح می‌دهند؟

ازدواجی که با تعقل، محبت، علاقه و تفاهم همراه باشد، به طور یقین پایانی خوش خواهد داشت. هر چیزی می‌تواند به رضایت بودن زندگی زناشویی انجام گیرد. با یاد داشتن ویژگی‌های مثبت همسران می‌توانید ازدواج موفق خود را از آسیب حفظ کنید. عشق ورزیدن و احترام به همسر، علی‌رغم همه ضعف‌ها و شکست‌هایش علامت یک رابطه زناشویی سالم

است. این امر به جای اینکه باعث برجسته و مشخص شدن زیاد آسیب یا فقدان شود، شما را مقدور می‌سازد تا آن را بپذیرد و به سادگی از آن گذر کنید.

شما می‌توانید حتی در دراز مدت (با وجود بچه‌ها، قرض، کار، خرید، خانه تکانی، بیرون گذاشتن زباله) روابط زناشویی خوبی داشته باشید. هنگامی که از جنبه‌های مثبت همسر زندگی مشترک‌تان آگاه باشید و آشکارا درباره آن با هم بحث کنید، پیوند شما محکم‌تر می‌شود و این کار مواجهه با مشکلات زندگی مشترک را آسان‌تر می‌سازد و شما را قادر به تغییرات مثبت می‌سازد. زن و مرد در **زندگی زناشویی** وظایفی نسبت به یکدیگر دارند. اگر می‌خواهید همسری مناسب برای شوهرتان باشید، باید برخی از ویژگی‌هایی را داشته باشید.

ویژگی‌های همسر مناسب برای مرد خانواده:

صادق است. افراد گاهی اشتباه می‌کند و تصمیمات بدی می‌گیرند. این مسئله باعث می‌شود که شخصی که بتواند شما را به عقب برگرداند، و به شما بگوید چه اشتباهی کرده‌اید. بسیار مهم است مطالعات نشان می‌دهد که مردان وقتی به دنبال یک رابطه طولانی مدت هستند، می‌خواهند یک شریک صادق در کنارشان باشد. اگر زنی مانند آن پیدا کرده‌اید، هرگز او را رها نکنید چرا که او یک زن ایده‌آل برای ازدواج است.

زیبایی ظاهر، تنها خصوصیت بارز یک زن نیست. آنچه یک

زن را زیبا و جذاب می‌کند، خصوصیات اخلاقی او است. برای خودش ارزش قائل است. زنی که به خودش اهمیت دهد، به عنوان مثال به ظاهرش برسد، برای خودش پول خرج کند، به سلامتی اش اهمیت دهد و در یک کلمه مراقب خودش باشد، زنی است که دیگران نیز به او احترام می‌گذارند. این نوع از زنان افرادی قابل اعتماد، سخت‌کوش و دارای اعتماد به نفس بالایی هستند که دیگران نیز می‌توانند به آنها تکیه کنند.

او زندگی خود را دارد. مطالعه‌ای دراز مدت در دانشگاه میشیگان (University of Michigan)، نشان داده که هر فردی که دوستان مشترک هم جنس خودش را دارد و یا آنها در هفته برنامه مشترک دارد می‌تواند فرد مستقل‌تر و جذاب‌تری برای همسر خود باشد. تری اوربوچ، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «هنگامی که افراد دوستان خود را دارند، مجموعه‌ای از منافع خود را به صورت مجزا دارند که باعث بالا رفتن سطح انرژی در طول هفته می‌شود.» «روزنامه وال استریت ژورنال» چاپ شده است.

از ظاهر خودش راضی است. همه ما نقص‌ها و ایرادهایی در درون خود و ظاهرمان داریم، اما زنان قدرتمند، خود را همان‌گونه که هستند دوست دارند و می‌پذیرند. آنها از این که خود را در آینه نگاه کنند، خجالت نمی‌کشند و برعکس به خودشان افتخار می‌کنند. در واقع آنها می‌دانند که آنچه در مورد ظاهرشان اهمیت

دارد، تنها نظر خودشان است نه کس دیگر؛ از این رو، هیچگاه ناشکری نمی‌کنند و از زندگی خود نهایت لذت را می‌برند.

اگر زنی را پیدا کردید که اوقات فراغت مشترک زیادی با شما دارد، او جزو بهترین گزینه‌ها وزن مناسب برای ازدواج با شما می‌باشد. مطالعه‌ای دراز مدت در دانشگاه میشیگان با ۴۸۶۴ فرد متاهل نشان داد که خوشبخت‌ترین زوج‌ها در آن‌جا کسانی هستند که با هم ورزش و تفریح‌های مشترک دارند. البته این بدان معنا نیست که این افراد زوجینی شادتر نسبت به بقیه هستند. کیرا بردیت، پژوهشگر این مطالعه می‌گوید: «ممکن است زوج‌هایی که فعالیت‌های اوقات فراغت بیشتری را در کنار یکدیگر انجام می‌دهند، کیفیت ازدواج بهتری داشته باشند.»

مستقل است. استقلال، یکی از ویژگی‌هایی است که زنان را جذاب نشان می‌دهد، به بیان دیگر زنان مستقل، افرادی هستند که به دیگران احتیاجی ندارد. به عنوان مثال آنها برای برآوردن کردن نیازهای خود، به دیگری تکیه نمی‌کنند و سعی می‌کنند که خود از پس زندگی‌شان بر آیند. بنابراین زن مستقل، نه برای برآورده کردن نیازهای مالی، جسمی یا روحی، بلکه تنها به عنوان داشتن یک همراه، رابطه عاطفی خود را آغاز می‌کنند. در واقع آنها شانه‌های خوبی برای تکیه کردن خواهند بود.

نقص‌های همسرشان را می‌پذیرد. به نظر می‌رسد روابط بسیار زیادی که فقط یکی از زوجین از دیگری انتقاد می‌کند

که مثلاً شلوار تو زشت است، شوخی‌های بد، عادت آزار دهنده می‌تواند بسیار در رابطه آسیب‌زا باشد. اگر زنی پیدا کرده‌اید که فقط می‌تواند شما را بپذیرد، باید خود را خوشبخت بدانید و آن زن مناسب، برای ازدواج است. روانشناس تری اوربوچ، در ستون خود برای هافینگتون پست (The Huffington Post) می‌نویسد: «یک رویکرد بد بینانه، شما را از بین می‌برد و شما را به سمت دیگران سوق می‌دهد که آن موضوع زندگی را تمام می‌کند».

مغرور نیست. یکی از خصوصیات زنان ایده‌آل، این است که آنها به هیچ وجه مغرور و از خود راضی نیستند، بلکه برعکس آنها همان قدر که برای خود ارزش قائل‌اند، برای دیگران هم قائل هستند. آنها دیگران را دوست دارند، با آنها صادق‌اند و به آنها احترام می‌گذارند، بنابراین با همه خصوصیات اخلاقی خوبی که دارند، نشانه‌ای از خودشیفتگی در این نوع زنان یافت نمی‌شود.

نگاهی مثبت به زندگی دارد. افراد منفی در طولانی مدت برای سلامتی شما سمی و بد هستند. این امر به این دلیل است که ما تمایل داریم از افرادی که منفی هستند دوری کنیم. که این موضوع در یک مقاله تحقیقاتی به‌وسیله روانشناس ایلین هاتفیلد، نشان داده شده است. وجود افراد منفی در زندگی باعث بالا رفتن ضربان قلب، مشکل معده و بسیاری دیگر از مشکلات سایکوسوماتیک یا همان روان تنی در بدن می‌شود.

کینه‌ای نباشد. اگر زنی پیدا کردید که بتواند دیگران را ببخشد،

مدت طولانی او را در کنار خود خواهید داشت. مطالعه محققان کالج لوتر (Luther College)، دانشگاه دوک (University Duke) و دانشکده الهیات هاروارد (Harvard)، نشان داد که افرادی که به طور خاصی و با اطمینان می‌توانند دیگران را ببخشند، زندگی طولانی‌تری دارند. اما شاید مهم‌تر از همه «بخشش»، پایه و اساس یک رابطه سالم است. هیچ فردی نیست که برای شما در طول یک رابطه مشکلی درست نکند، ولی آیا باید به سمت کینه توزی برود؟ مواقعی وجود خواهد داشت که شما سهواً کاری را انجام می‌دهید که به شریک زندگی شما آسیب برساند و سپس به او احتیاج خواهید داشت تا بتواند شما را ببخشد. اگر زنی پیدا کرده‌اید که دارای برخی یا تمام این خصوصیات است، با او خوب رفتار کنید و هرگز او را رها نکنید. زندگی شما با داشتن او بهتر خواهد شد و او همان زن ایده‌آل برای ازدواج با شما می‌باشد.

به دنبال در دسر نمی‌گردد. زنان قدرتمند، زانی هستند که از درگیری گریزانند. آنها دوست ندارند که وارد جر و بحث‌ها شوند، یا کاری کنند که حسادت دیگران را برانگیزند. آنها آن قدر به بلوغ فکری رسیده‌اند که تا جایی که امکان دارد از موقعیت‌های استرس‌زا و ناراحت کننده، خودشان را دور می‌کنند. به بیان دیگر، **آرامش**، تنها هدف آنها در زندگی است.

او از شما باهوش‌تر است. وقتی به دنبال شریک زندگی یا زنی مناسب برای ازدواج هستید، مطمئن شوید که او باهوش است. لارنس



والی، استاد برجسته دانشگاه آبردین (University of Aberdeen)، مدت‌هاست که در مورد زوال عقل، تحقیق می‌کند، او دریافت که **زن باهوش** می‌تواند شوهر خود را از زوال عقل نجات دهد. همچنین ازدواج با یک زن باهوش، طول عمر شما را افزایش می‌دهد. زن باهوش، همواره شما را به چالش می‌کشد و باعث می‌شود زندگی برای شما جذاب‌تر شود و ذهن شما بیشتر کار کند.

او سازشگر است. زندگی همیشه نمی‌تواند بستر گل‌های رز باشد و در مقطعی از رابطه شما و شریک زندگی خود اختلاف نظر به وجود می‌آید. این موضوع کاملاً طبیعی و حتی اجتناب ناپذیر است. اما روابط، فقط در صورتی می‌تواند ادامه پیدا کند که هر دو شریک، حاضر به سازش باشند. روانشناسان دانشگاه یوسی ال ای (UCLA) کالیفرنیا (University of California) به مدت ۱۱ سال ۱۷۲ زوج متاهل را همراهی کرده‌اند و به یک نتیجه‌گیری ساده رسیده‌اند، توماس برادبری، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «آسان است که به روابط خود متعهد باشید. با این حال، وقتی روابط دچار چالش می‌شود، شما نباید در بعضی از مواقع چیزی بگویید ولی در بعضی اوقات باید بگویید که من به این رابطه متعهد هستم، اما این رابطه خیلی خوب پیش نمی‌رود و من باید قاطعیت داشته باشم تا بتوانم مشکل را حل کنم، گاهی باید فداکاری کنم و قدم‌های خودم را بردارم، زیرا تمام اینها برای پیش برد این رابطه باید اتفاق بیافتد». روانشناسان معتقدند

افرادی که سازشگر هستند روابط طولانی‌تری را تجربه می‌کنند. **شما را تشویق به بهترین‌ها می‌کند.** اگر زنی به شما گفت که شما توانایی‌های بالایی دارید و شما را تشویق به تلاش بیشتر برای یک زندگی بهتر کرد، بدانید که او یک زن مناسب است. **زنان موفق**، نه تنها به شما و توانایی‌هایتان حسادت نمی‌کنند، بلکه توانایی‌های شما را می‌بینند و به شما گوشزد می‌کنند که لایق بهترین‌ها هستید.

شوخی‌های شما برای او جذاب است. همیشه در زندگی، ما کسی را می‌خواهیم که به شوخی‌های ما بخندد و اگر این فرد نامزد ما باشد، حتماً می‌تواند یکی از ویژگی‌های زن مناسب برای ازدواج را دارا باشد. در سال ۲۰۰۶ پژوهشی به‌وسیله روانشناسان دانشگاه ایالتی وستفیلد (Westfield State University) نشان داد که داشتن شریک زندگی که فکر می‌کند شوخی‌های ما خنده‌دار است برای مردان مهم‌تر از زنان است. اگر قبلاً زنی پیدا کرده اید که می‌توانید با او بخندید، مراقب او باشید.

قلبی گشاده دارد. داشتن شریکی که در کانون توجه مردم باشد، بدرخشد و بتواند خودش را به راحتی در یک گروه مطرح کند، زندگی را برای شما بسیار راحت‌تر می‌کند. پژوهشی به‌وسیله دانشگاه وست مینستر (University of Westminster) نشان می‌دهد که افرادی که از صمیم قلب باز هستند و اطلاعات شخصی خود را با هم به اشتراک می‌گذارند، بسیار جذاب‌تر

هستند. نویسندگان این مقاله معتقدند که داشتنی قلبی گشاده، از ظاهری زیبا اهمیت بسیار بیشتری برای مردان دارد و این موضوع یکی از ویژگی‌های زن مناسب برای ازدواج است.

مهربان باشد. علم به ما می‌گوید که کلیدهای برقراری رابطه طولانی و شاد، مهربانی و سخاوتمندی است. روانشناس جان گاتمن از دانشگاه واشنگتن (University of Washington)، از چهار دهه پیش تحقیقات خود را در مورد زوجین متاهل آغاز کرد. وی دو نوع زوج را شناسایی کرد مهربان‌ها و **پرخاشگران**. پرخاشگران، معمولاً بعد از ۶ سال زندگی مشترک به مشکل می‌خورند. اما مهربانان، به مدت طولانی در کنار هم هستند و همیشه این حس مشترک را دارند که زندگی بایستی همراه با فضای دوستی باشد.

برای مشکلات راه حل می‌یابد. از مشکلات زندگی نمی‌توان فرار کرد. هر آدمی روزی با سختی‌ها دست و پنجه نرم می‌کند، اما زنان قدرتمند، آنهایی هستند که به جای گریه کردن یا باختن خود، به دنبال راه حلی مناسب می‌گردند. آنها در این شرایط منطقی عمل می‌کنند و قادرند با توجه به شرایط، بهترین تصمیم را بگیرند.

او از اهداف شما حمایت می‌کند و اهداف خود را هم دنبال می‌کند. برای مدت طولانی دانشمندان سعی کردند اثبات کنند که مردان

ترجیح می‌دهند با زنان ضعیف ازدواج کنند. در کتاب «چرا مردان باهوش با زنان باهوش ازدواج می‌کنند»، کریستین سی ولان این موضوع را کاملاً دور ریخت و با آماری ثابت کرد که زنان موفق، تحصیل کرده و با درآمد بالا، کمتر از دیگران ازدواج نمی‌کنند. به یاد داشته باشید از مزایای یک زن قوی در کنار شما، ایجاد انگیزه در شما و عدم وابستگی به شما خواهد بود. نیازی نیست که نگران او باشید و او نیازی به حمایت همیشگی شما ندارد. زن ضعیف وابسته، اغلب تمایل دارد اهداف خود را فراموش کند. این پژوهش در دانشگاه بریتیش کلمبیا (University of British Columbia) انجام شد، نشان داد که زن و شوهر نیاز به اهدافی جدا و مشترک به صورت همزمان دارند.

با والدین خودش رابطه مناسب دارد. اگر می‌خواهید بدانید شریک زندگی شما در ۳۰ سال آینده چگونه خواهد بود، به والدین آنها نگاه کنید. اگر می‌خواهید بدانید که در مدت ۳۰ سال با شما چگونه رفتار خواهند کرد، نگاه کنید که اکنون با والدین خود چگونه رفتار می‌کنند. پژوهشگران دانشگاه آلبرتا (University of Alberta) از ۲۹۷۰ نفر در سنین مختلف سؤال کردند و رابطه مستقیمی بین رابطه والدین در سال‌های نوجوانی و زندگی عاشقانه آنها، بعداً مشاهده شد. اما این بدان معنی نیست که رابطه او با والدینش همیشه باید کامل باشد. مت جانسون، می‌نویسد: درک مشارکت شما در رابطه با والدین، شناخت هرگونه تمایل به تکرار

رفتار مثبت یا منفی را در ادامه زندگی، نشان می‌دهد.

انتقاد پذیر است. زنان موفق، از بیان ایده‌های شان ترسی ندارند. آنها نه تنها اعتقادات خود را به راحتی به زبان می‌آورند، بلکه انتقادات دیگران را نیز با روی باز می‌پذیرند. صبر آنها برای گوش کردن حرف‌های دیگران بسیار است و همین خصوصیت آنها را نزد دیگران محبوب می‌کند.

عاشق لبخند مرواریدی او هستید. طبق پژوهشی که در مجله ایموشن (Emotion)، چاپ شده‌است، زنان وقتی لبخندی دلبرانه به چهره می‌زنند، برای مردان خوشگل‌تر می‌شوند. پژوهشگران از مردان و زنان خواستند به چند تصویر از جنس مخالف امتیاز بدهند. در بعضی تصویرها فرد لبخند به لب داشت، و در بعضی دیگر نه. هرچند زنان مردانی را ترجیح می‌دادند که حالتی جدی‌تر داشتند، اما مردان بیش‌تر به زنانی کشش داشتند که دندان‌های شان کمی مشخص بود.

تأثیر مثبتی بر دیگران می‌گذارد. زنان قدرتمند، خصوصیات منحصربه‌فرد زیادی دارند که یکی از آنها **مثبت اندیشی** است. آنها نه تنها خود نیمه پر لیوان را می‌بینند، بلکه همیشه از خود نیز تاثیر مثبتی بر دیگران می‌گذارند؛ بنابراین همنشینی با آنها، برای همه دلنشین است.

بعد از ستیز زود آرام می‌شوند. شما را آرام می‌کند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها برای زن ایده‌آل برای ازدواج، صبوری

است. دعوا، یک چیز اجتناب ناپذیر از همه روابط است. هرگز اختلاف نظر نشانه روابط ناپایدار نیست. اما نکته مهم این است که چگونه شما با اختلاف نظرها کنار می‌آیید و چگونه دوباره پس از آن به زندگی ادامه می‌دهید. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا برکلی، به مدت ۱۳ سال ۸۰ زوج را همراهی کرده‌اند و دریافته‌اند که اگر زن بتواند در حین مبارزه، خود را آرام کند و این احساسات را به مرد منتقل کند، طولانی‌ترین رابطه را با فرد ادامه خواهد داد.

چند سالی از شما کوچک‌تر است. مردان معمولاً عاشق معاشرت و ارتباط با زن‌هایی هستند که چند سال از آنها کوچک‌تر باشند.

او حتی در مواقع دشوار مثبت می‌ماند و هرگز لبخند را فراموش نمی‌کند. جوانی در اوایل دهه ۲۰ اعتراف می‌کند: "واقعاً بارها و بارها لبخند، یک زن را نجات می‌دهد." بسیاری بیان داشتند که شریک ایده‌آل آنها باید خوشحال باشد. او ممکن است بتواند از منفی بودن شما به عنوان همسر غافل شود، اما نادیده گرفتن انرژی منفی یک همسر، دشوار خواهد بود.

زیبایی لطیف و زنانه‌ای دارد. حتی بعد از ازدواج، مردان می‌خواهند که همسرشان، زنانه بمانند و معصومیت خود را حفظ کنند. مردی را در اواخر دهه ۲۰ آرزو می‌کند. حتی در ازدواج صمیمی، او از شما می‌خواهد که جذابیت زنانه‌ای را که عاشق او بود حفظ کنید.

با ادب است. رفتارهای خوبی را به نمایش می‌گذارد. رفتارهای همسرمان بر وضعیت ما در محل کار منعکس می‌شود. برای داشتن همسر آینده‌نگر، ضروری است که اخلاق و عقل سلیم از خود نشان دهیم. ممکن است این ایده خوبی باشد که در میهمان نوازی سعی کنید و در آن کار نمایید تا موارد و مزایای توجه به آنها را بیشتر بیاموزید.

با احساس است. دنیای غرب دنیای سرد و بی‌روحي است که احساسات در آن گم شده، شاید به همین دلیل است که مردان به دنبال همسری هستند که دارای احساس باشد.

باهوش هستند. شاید برای شما هم جالب است که مردان، به زنان باهوش علاقه بیشتری پیدا می‌کنند.

دارای ویژگی‌های مثبت. برای اینکه زن خوب باشید باید ویژگی‌هایی مثبت داشته باشید. یک زن خوب باید گرم، مهربان، خوش مشرب، مراقب، لطیف، دوستانه، مثبت، فهمیده و دارای درک باشد. همچنین شما باید قابل اطمینان و مسئولیت پذیر باشید و اطمینان داشته باشید که همسرتان به شما اعتماد دارد. استقبال گرم شما از او به همراه یک لبخند بعد از یک روز سخت و طولانی کاری به او آرامش می‌بخشد. به او وفادار باشید و از او در شکست‌ها و موفقیت‌هایش حمایت کنید. همیشه برای او حاضر باشید، به‌ویژه زمانی که اوضاع برای او در خانه یا محل

کارش سخت می‌شود.

مردانی که به دنبال شریک جنسی می‌باشند سینه‌های بزرگ، دوست دارند. مردان، سینه زنان را دوست دارند. پژوهشگران قصد داشتند تعیین کنند آیا جهت‌گیری جنسی و تمایل به ارتباط جنسی اتفاقی، روی امتیازی که مردان به جذابیت اندازه سینه زنان می‌دهند تاثیر دارد یا خیر. نتیجه این بود: هرچند تمام مردان از آنچه می‌دیدند لذت می‌بردند، اما سینه‌های بزرگ‌تر، بالاترین امتیاز جذابیت را از سوی مردانی که در ارتباط‌های بلندمدت نبودند، دریافت کردند.

توصیه‌های مهم:

به علاقه‌های شوهرتان توجه داشته باشید. به اشتراک گذاشتن علاقه‌ها و دل‌بستگی‌ها، روش بسیار خوبی برای وقت گذراندن با همسرتان است. تعدادی از علاقه‌های او که برای شما هم جذاب است را انتخاب کنید. به این ترتیب هر دوی شما می‌توانید باهم وقت بگذرانید و از انجام کاری با یکدیگر لذت ببرید. او مطمئن است که برای آنچه انجام می‌دهید از شما قدردانی کند و این حقیقت را دوست خواهد داشت که شما از چیزی لذت می‌برید که او دوست دارد.

همسرتان را به‌عنوان یک مرد بپذیرید و برای شناخت دنیای مردانه او، دانش و آگاهی خود را افزایش دهید.

شکایت کردن را کنار بگذارید. یادتان باشد شکایت کردن، با

انتقاد کردن خیلی فرق می‌کند. هرچند که اصولاً آقایان طاقت شنیدن انتقادهای زنانه را ندارند. اما مسلم بدانید که شما با شکایت کردن امتیازهای تان را از دست خواهید داد.

برای اینکه همسرتان با شما رو راست باشد سعی کنید او را درک کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قائل شوید. اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید، زیرا به این وسیله بذریعۀ اعتمادی را در زندگی خود می‌کارید.

وقتی همسرتان با شما درد دل می‌کند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگویند که اسرار درونش ناخوشایند و بی‌رحمانه است.

به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نکنید، زیرا انتقاد پیاپی، باعث می‌شود که شوهرتان از شما فاصله بگیرد.

نق نق کردن ممنوع! از همین امروز تصمیم بگیرید جزو زنان نق‌نقو نباشید. از نظر مردان شما با نق‌نق کردن تان، روز آنها را خراب می‌کنید. بنابراین وقتی نق‌زدن را کنار می‌گذارید در حقیقت به همسر آینده‌تان نشان داده‌اید که آرامش و آسایش را برایش به ارمغان خواهید آورد و این یکی از برگ‌های برنده شما خواهد بود.

به ظاهر تان برسید. شاید بی‌اهمیت به نظر برسد، اما این طور نیست. بعد از ازدواج از خودتان مراقبت کنید و به ظاهر تان

برسید. بسیاری از زنان این اشتباه را مرتکب شده و به ظاهر خود بعد از ازدواج اهمیت نمی‌دهند. حقیقت این است که ظاهر شما شوهرتان را مجذوب خود نگه می‌دارد. اطمینان حاصل کنید که به شما توجه می‌کند. مراقب سلامتی خود باشید، زیرا وضعیت سلامت شما بر ظاهر و خلق و خوی‌تان اثر می‌گذارد. مردان دوست دارند همسرانی داشته باشند که به خود اهمیت می‌دهند و ظاهر خوبی دارند. ظاهر خوب داشتن، اعتماد به نفس و عزت نفس شما را بالا برده و شما را برای همسران جذاب می‌کند.

بهترین دوست باشید. سعی کنید در سخت‌ترین شرایط، کنار همسر آینده‌تان باشید و خودتان را با او هم‌درد نشان دهید.

با او قرار ملاقات عاشقانه بگذارید. ممکن است حالا مسئولیت‌های بزرگ تری داشته باشید، اما آنها نباید مانع از زندگی عاشقانه شما بشود. جرقه‌های عشق بین شما و همسران، نباید از بین برود! درست مثل دوران قبل از ازدواج‌تان هر زمان که می‌توانید با او قرار عاشقانه بگذارید. برای یک شام رمانتیک با او بیرون بروید، یا یک پیک نیک دو نفره را ترتیب دهید. مثل قدیم به سینما و سپس شام بروید. یک قرار عاشقانه خاص و استثنایی، تاثیری طولانی مدت باقی خواهد گذاشت. هر از گاهی دونفره بیرون رفتن، شعله‌های عشق شما را دوباره روشن خواهد کرد و در رابطه شما، شگفتی می‌آفریند. شوهر شما برای قرارهای عاشقانه شگفت‌انگیز شما و ساختن دوباره سحر و جادوی عشق، قدرتان شما خواهد بود.

همسر خود را به چشم یک شیء مسئول نبینید، بلکه به شخصیت وجودی او احترام بگذارید.

همسر خوبی برای شوهرتان بودن کار سختی نیست، به ویژه زمانی که بدانید او به چه چیزی نیاز دارد. حمایت، پایداری، مهربانی و عشق تعدای از آن چیزهایی هستند که شما باید به عنوان یک زن به شوهر خود بدهید. وقتی در شکست و موفقیت در کنار او باشید، برای او بهترین همسر خواهید بود.

مقایسه کردن ممنوع! شوهر خود را با مردان هم‌سن خودش مقایسه و تحقیر نکنید، هیچ انسانی کامل نیست و زن و مرد کامل‌کننده هم هستند؛ بنابراین نقایص او را نادیده بگیرید و همیشه خوبی‌های او را بزرگ جلوه دهید و یادتان باشد همیشه نیمهٔ پر لیوان را ببینید.

خوب گوش دادن را تمرین کنید. دفاع از خود را بس کنید. این مشکلی را حل نمی‌کند. سعی کنید شنونده خوبی باشید.

خوب گوش دادن، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به شریک زندگی‌تان بدهید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابل‌تان، خوب گوش کنید. بعد از صحبت همسرتان می‌توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟ می‌توانید در بین صحبت‌های همسرتان، یک سری چیزها را یادداشت کنید تا یادتان نرود. در نهایت بحث، می‌توانید یک نتیجه‌گیری خوبی داشته باشید. اگر به دنبال

نتیجه هستید باید صبور باشید هنگامی که هر دوی شما کنترل اعصاب‌تان را از دست بدهید نتیجه این می‌شود که همسرتان با عصبانیت به درون اتاق می‌رود و در را به هم می‌کوبد! نگذارید بحث‌تان به این شکل، بی‌نتیجه بماند. اگر شما آرام باشید همسرتان هم آرام می‌شود و از حرف‌های شما ایراد نمی‌گیرد.

یک همراه و همدم خوب باشید. خواسته‌ها و نیازهای

شوهر خود را مورد توجه قرار دهید. اگر او نیاز دارد که زمانی را با دوستان خود بگذراند، این فرصت را در اختیارش قرار دهید؛ این احترام شما به خواسته‌های او باعث می‌شود تا او هم به خواسته‌ها و نیازهای شما احترام بگذارد؛ این‌گونه، زندگی شادتری خواهید داشت.

او را در رختخواب شاد و راضی نگه دارید. هر ازدواجی

نیازمند صمیمیت جنسی است. اگر شوهر خود را در تختخواب راضی و شاد نگه دارید، او نیز شما را خوشحال نگه خواهد داشت. اگر این کار را نکنید، او لذت و خوشی را جای دیگری جست‌وجو خواهد کرد. تحقیقات نشان داده‌اند که مردان به دلایل جنسی و جسمی، زنان‌شان را فریب می‌دهند، درحالی که زنان به دلایل عاطفی این کار را می‌کنند. در اتاق خواب‌تان همه چیز را هیجان‌انگیز و جدید نگه دارید و خواهید دید که شوهری خواهید داشت که به شما وفادار می‌ماند و هرگز منحرف نمی‌شود.

جنبه یا بخش‌هایی از شخصیت شوهرتان را که باعث تمایز او



از دیگران می‌شود را مورد توجه و تحسین قرار دهید.

قدردانی خود را نشان دهید. یک "متشکر" ساده

می‌تواند رابطه شما را به کلی متفاوت کند. به شوهرتان نشان دهید که به خاطر هر کاری که برای شما و خانواده‌تان انجام می‌دهد از او سپاسگزارید. به او بگویید که قدرتان سخت کوشی و فداکاری او هستید. این باعث می‌شود که او احساس خوشایندی را تجربه کند. به این ترتیب شما به او می‌گویید که او کاری را انجام می‌دهد که هر دوی شما به آن افتخار خواهید کرد. زمانی که همسرتان بداند شما قدرتان کارهای او هستید، بیشتر تلاش می‌کند تا شما و خانواده‌تان را شاد و خوشحال نگه دارد.

برای همسر خود نقش یک زن حساس و شکننده را بازی نکنید! زیرا این حالت شما باعث می‌شود که همسرتان فکر کند شما ضعیف و بی‌طاقتی هستید و اگر چیزی بگوید باعث رنجش‌تان می‌شود؛ بنابراین سعی می‌کند که ارتباط کلامی کمتری داشته باشد و همین امر باعث ناراحتی شما می‌گردد.

استرس و تنش را کنترل کنید. با همدیگر برای کنترل

تنش و استرس کار کنید. زنان و مردان هر دو روزانه با استرس و تنش مواجه هستند. شما تلاش کنید تا با راهکارهای درست و اصولی این استرس را درمان کنید. به شوهر خود کمک کنید تا در مورد علت استرس و تنش خود، با شما صحبت کند و آن را با کمک خودش درمان کنید. اگر شوهر شما با عصبانیت و

خشم از سر کار، آمد و بابت این خشم با شما سر هر موضوع بی‌اهمیتی بحث و جدل به راه انداخت، آرام باشید و به او در مقابل صحبت‌هایش پاسخ ندهید؛ کمی که اوضاع آرام شد شما با یک لیوان چایی، یا هر نوع دمنوش دیگری به استقبالش بروید و از او بخواهید دلیل اصلی برای نگرانی خود را بگوید تا شما با هم‌فکری با او بتوانید آن را حل کنید؛ به این صورت شما یک دوست، همدم و هم‌فکر خوب برای زندگی‌اش هستید.

او را به درک نکردن، عدم صمیمیت و بی‌احساس بودن متهم نکنید؛ زیرا او درک کردن، صمیمیت و با احساس بودن را به شیوه مردانه نشان می‌دهد.

نیازهای واقعی شوهرتان را دریابید. این امر اتفاق نمی‌افتد، مگر اینکه همسرتان این نیازها را بازگوید و به همین جهت در مواقع مناسب با لحن ملایم در مورد نیازهایش از وی سؤال کرده و دیدگاه‌های واقعی وی را به خود و زندگی‌تان دریابید و در نهایت جوابی را که شوهرتان می‌دهد بدون انتقاد و جبهه‌گیری بپذیرید.

او را به شیوه خودتان دوست نداشته باشید، بلکه به وجود او نیز اهمیت بدهید. به عنوان مثال اگر در سالگرد ازدواج‌تان، هدیه‌ای به او می‌دهید، سعی کنید از قبل در مورد هدیه مورد علاقه‌اش اطلاعاتی به دست آورید.

روباهای مشترک بسازید. روباهای خود را با یکدیگر

به اشتراک بگذارد. این رویاها می‌تواند یکی از این موارد باشد: بازنشستگی زودتر از موعد یا رفتن به یک سفر در سالگرد ازدواج و... این‌گونه برای رسیدن به رویاهای خود تلاش دوباره خواهید کرد؛ حتی اگر رویای شما بسیار بزرگ است آن را زنده نگه‌دارید. او را به دوست نداشتن و گریزان بودن از همسر و زندگی متهم نکنید! زیرا وی اعتقاد دارد که شریک زندگی‌اش را دوست دارد و از او گریزان نیست، ولی به نظرش، او را متهم به چیزی می‌کنید که در موردش صدق نمی‌کند و این مسئله موجب کدورت در روابط می‌شود.

اگر احساس می‌کنید که در روابط خود با همسرتان دارای عزت‌نفس پایینی هستید و میل دارید که او را وادارید تا در این زمینه به شما کمک کند که دارای احساس خوبی شوید اشتباه می‌کنید. این مسئله مشکل شما است. شخصاً روی آن کار کنید و در صورت لزوم از یک روان‌شناس کمک بخواهید.

زمانی که همسرتان با شما صحبت می‌کند به دقت به حرف‌های او گوش فرا دهید، زیرا توجه نگران شما به گفته‌های او، بی‌علاقگی شما را نشان می‌دهد.

هیچ وقت از کارهایی که همسرتان برای جلب محبت شما انجام می‌دهد انتقاد نکنید؛ برای مثال وقتی او به شما محبت می‌کند آن را بیش از اندازه لوس ندانید، او به شیوه خود ابراز محبت می‌کند.

از همسر خود انتظار نداشته باشید که با تمامی طرح‌ها و ایده‌ها و افکار شما موافق باشد و آنها را تحسین کند. واقع بین باشید و به او اجازه دهید که نظرش را هر چند که خلاف میل شما باشد، بیان نماید.

اصرار زیادی برای جلب محبت همسرتان نداشته باشید و این نکته را زمانی که وی عصبانی است بیشتر مراعات کنید. در بسیاری اوقات حالت روحی او برای ابراز محبت به شما مناسب نیست و اصرار زیاد شما منجر به مخالفت شدید او می‌شود.

سعی کنید که در ارتباط با همسرتان همواره هویت خود را به عنوان یک زن و همسر حفظ کنید. زنی که توجه به روابطش به قیمت از دست دادن هویت او تمام شود، به خود و روابطش آسیب می‌زند. زیرا این مسئله باعث می‌شود که وی، خود را بخشنده‌تر و دوست داشتنی‌تر از شوهرش ببیند و فکر کند که همسرش بی‌نهایت خودخواه و ناسپاس است. مردان با زنانی به عنوان همسر در ارتباط دائمی باقی خواهند ماند که هویت مستقل و قوی خود را حفظ کنند.

زمانی که همسرتان از فشار عصبی رنج می‌برد، سعی نکنید از لحاظ احساسی به او نزدیک شوید. زیرا اگر برای صمیمیت و نزدیک شدن به او فشار آورید فقط او را عصبانی‌تر کرده و از خود دور می‌کنید. زمانی که استرس (فشار روحی) او کم شود به حالت عادی خودش بر می‌گردد.

خود را برای همسر تان آراسته کنید. مردان تا حد زیادی به قوه بینایی خود متکی هستند؛ پس بهتر است خود را برای همسر تان بیارایید.

هویت خود را حفظ کنید. بیش از حد به همسر خود وابسته نباشید. اگر دلیل هر کاری که انجام می‌دهید یا هر دلخوشی، خوشحالی و حتی زندگی کردن شما، شوهر تان باشد این اصلاً خوب نیست؛ چون اگر شوهر تان، فردا روزی شما را به هر دلیلی ترک کرد، شما نمی‌توانید زندگی خود را ادامه دهید؛ این وابستگی بیش از حد نه تنها برای شما، بلکه برای شوهر تان نیز عذاب‌آور است که شما در هر زمانی بخواهید که او در دسترس باشد و به نیازهای شما پاسخ دهد. وابستگی بیش از حد، ممکن است شوهر شما را به این فکر بیندازد که او زندانی شده است. به سرگرمی‌ها و علاقه‌هایی که برای شما مهم و جذاب هستند ادامه دهید تا میزان این وابستگی کم شود.

در زندگی زناشویی خویش سعی کنید خود را مسئول خوشبختی خود بدانید. زنی که مسئولیت خوشبختی زندگی مشترک را فقط بر عهده شوهرش می‌گذارد، یک همسر آزرده و افسرده به بار می‌آید. شوهر تان را به زور وادار به کاری نکنید؛ مثلاً هرگز به زور او را به انجام پیاده‌روی مجبور نکنید. در مورد پیاده‌روی و فواید آن توضیح دهید و اجازه دهید خودش پیشنهاد شما را بپذیرد.

دلپذیر باشید. همه ما انسان‌های دلپذیر و دوست‌داشتنی را دوست داریم. از بحث و گفت‌وگوهای بی‌مورد، به ویژه وقتی

که عقایدتان با هم فرق دارد، بپرهیزید. همسرتان را بر اساس عقایدش مورد ارزیابی قرار ندهید و او را خجالت‌زده نکنید.

وقتی شما درمی‌یابید که در ایجاد مشکلات زندگی خود سهم داشته‌اید و آن را به همسرتان بگویید، عشق و محبت بار دیگر در زندگی‌تان شکوفا می‌شود، زیرا بعد از آن همسرتان نیز سهم خود را می‌پذیرد و با کمک شما، درصدد رفع مشکل بر می‌آید.

مهربان، شاد، صبور، راستگو، باصفا، قدرشناس و صادق باشید. هیچ‌گاه در پی مقابله به مثل و رفتارهای تلافی‌جویانه نباشید و با رفتارهای مناسب، به او نیز بیاموزید که چگونه باید رفتار کند.

بد اخلاقی نکنید! شاید بیشتر حرف‌های شما منطقی و درست باشد، اما در نحوه بیان حرف‌های‌تان اشتباه می‌کنید. غرولند کردن، بدخلقی و رنجورنمایی، باعث فراری شدن همسرتان از محیط خانه می‌شود. او می‌خواهد در خانه به آرامش و آسایش برسد و شما این فرصت را از او می‌گیرید. مطمئن باشید با گوشه و کنایه حرف زدن، زخم زبان و حرف‌های نیش‌دار به مقصودتان نمی‌رسید. تا به حال این کار را انجام می‌دادید، احتمالاً هر بار وضع بدتر از قبل می‌شود؛ پس بهتر است شیوه خود را عوض کنید.

یک رابطه عاشقانه ایجاد نمایید. از جملات عاشقانه غافل نشوید! مردان نسبت به زنان بیشتر به محبت کردن نیاز دارند؛ اما هرگز این مسأله را به زبان نمی‌آورند. شما نیاز دارید تا

یک زمان عاشقانه را با شوهر خود داشته باشید. باهم به پارک بروید و قدم بزنید و غذای مورد علاقه‌اش را درست کنید.

همیشه آراسته و مرتب باشید. شوهر شما دوست دارد وقتی از سر کار می‌آید شما را زیبا و آراسته ببیند نه با سر و وضع ژولیده و آشفته! پس در هر زمان به زیبایی خود توجه کنید؛ منزل را مرتب و تمیز نگه دارید؛ غذای خوشمزه بپزید و آرامش را در منزل حاکم کنید؛ چراکه شوهر شما در طول روز موقع کار با تنش‌های بسیاری روبه‌رو بوده و حالا نیاز به آرامش دارد که تنها شما می‌توانید این آرامش را برای او فراهم کنید.

ولخرج نباشید. مردان به دنبال زنانی هستند که اهل حساب و کتاب باشند و بتوانند دخل و خرج را متناسب کنند. با داشتن پس‌انداز و پرهیز از خرج‌های غیر ضروری، می‌توانید به یک حسابگر لایق نزدیک شوید. برنامه‌ریزی دقیق مالی را نیز فراموش نکنید. به مرور زمان متوجه خواهید شد که این نحوه زندگی، وضعیت مالی شما را دگرگون خواهد کرد. در ضمن فراموش نکنید مردان به این ویژگی شما خیلی اهمیت می‌دهند، حتی اگر به ظاهر، خلاف این را بیان کنند، یا نشان دهند.

انتقاد و قضاوت را بس کنید! بیشتر مردم از همان اول رابطه که مرحله عشق ورزیدن است، شروع به انتقاد می‌کنند. به یاد داشته باشید که هیچ کس نمی‌تواند ازدواجی را نجات بدهد اگر طرفین بیشتر از تحسین شدن، مورد انتقاد قرار بگیرند.

انتقادهای مدام و پی در پی به همسرتان، این حس را می‌دهد که او به اندازه کافی برای شما خوب نیست. این حس (به خصوص برای مردها) سرد شدن رابطه را به دنبال دارد. قبل از هر چیز سعی کنید همسرتان را بشناسید و بعد از آن، تفاوت‌های قابل قبول همدیگر را بپذیرید.

اشتباه‌های همدیگر را بپذیرید. اگر می‌خواهید شوهرتان

شما را بابت انجام یک اشتباه ببخشد، شما نیز در مقابل، باید همین رفتار را داشته باشید. اگر اشتباهی از شما سر زد عذرخواهی کنید و اشتباه خود را بپذیرید، تا او هم در مقابل شما همین‌گونه رفتار کند. اگر شما نسبت به شوهر خود کینه به دل بگیرید و مدام به آن کینه فکر کنید، دیگر شما قادر به درک خوبی‌های همسرتان نخواهید بود.

مواظب حسادت‌های همسرتان باشید! برای داشتن

حس تفاهم، باید بدانید که همسرتان چه روحیه‌ای دارد. اگر می‌خواهید در قلب او همیشه جای داشته باشید، بیش از حد از مردی تعریف و تمجید نکنید. برخی مردها حسادت خود را پنهان می‌کنند و قدرت ابراز آن را ندارند، اما این حسادت، عواقبی در پی خواهد داشت که برای شما خوشایند نیست.

مطمئن و با اعتماد به نفس باشید. زنی باشید که می‌داند چه

می‌خواهد و می‌داند چگونه باید به آن برسد. این کار را آگاهانه انجام دهید، چرا که در داشتن اطمینان، خطر قرمز نیز وجود دارد و نباید در بروز آن زیاده‌روی کرد. با ایجاد تغییراتی در ظاهر خود، شروع کنید.

موهای تان را کوتاه کنید، لباس‌های تان را تغییر داده و سعی کنید کمی وزن تان را کاهش دهید. به هنگام نشستن و ایستادن، حرکات راست و محکمی بگیرید و هر کار دیگری که می‌تواند شما را مطمئن‌تر و با **اعتماد به نفس** بیشتر نشان دهد، انجام دهید.

خوش بین و مثبت‌نگر باشید. داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافیان، باعث ایجاد آرامش و بخشیدن محبت و عاطفه می‌شود.

انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. اگر سطح انتظارات شما بالا و غیر واقعی است به فکر پایین آوردن این انتظارات و متعادل کردن آنها باشید؛ به عنوان مثال این بسیار ناعادلانه است که شما بابت وسایلی که هنوز نو هستند، بخواهید دوباره هزینه کنید و شوهرتان را بابت خرید دوباره به زحمت بیندازید؛ با چشم‌پوشی از مدگرایی و چشم و هم چشمی‌های بی‌مورد، شما در کاهش هزینه‌های زندگی به شوهرتان کمک خواهید کرد. ارتباط برابرداشته باشید. اگر شما از شوهرتان انتظار دارید که همیشه و در هر زمان در زندگی با شما شاد باشد؛ ولی این انتظار را خودتان هم برای او برآورده نمی‌کنید هرگز به زندگی شاد، دست نخواهید یافت.

از سکوت همسرتان نهراسید. برخی از زنان با سکوت شوهر در خانه آشفته و نگران می‌شوند و پیش خود فکر می‌کنند که چه چیزی باعث این سکوت شده است؛ اما مردها دوست

ندارند تمام مشکلات کاری و فکری خود را با همسرشان در میان بگذارند. گاهی اوقات لازم است به همسرتان فرصت دهید که تنها باشد و آرامش خود را به دست بیاورد.

هنگامی که شما اشتباهی را انجام می‌دهید آن را بپذیرید و مقدمات عذرخواهی را فراهم کنید! شما باید احترام گذاشتن به دلایل منطقی و درست، را یاد بگیرید.

شما باید بپذیرید که وجود بچه در زندگی شما، نوع ارتباط شما را تغییر خواهد داد. با به دنیا آمدن بچه‌ها، شما و شوهرتان بدون شک پخته‌تر و باتجربه‌تر می‌گردید؛ چراکه با وجود بچه، شما و همسرتان، زمان آزاد را به بچه‌ها اختصاص می‌دهید و دیگر فرصت و زمانی باقی نمی‌ماند که به مسائل حاشیه‌ای و متفرقه بپردازید. با همدیگر کار کنید و زمان خود را با فرزندان‌تان بگذرانید. در تربیت فرزندان خود، با یکدیگر تصمیم بگیرید..

مسئله زندگی پر از بالا و پایین‌ها است و همیشه روی چرخ شادی حرکت نخواهد کرد. در زندگی مشترک خود ممکن است با مسائلی از قبیل بحران از دست دادن شغل، مرگ عزیزان، تصادف و... رو به رو گردید که باید شما و شوهرتان باهم به جنگ این تنش‌ها و مشکلات بروید. در برخورد با این مسائل، شما و همسرتان باید یک تیم باشید نه نقطه مقابل هم! تا بتوانید راحت‌تر با مشکلات کنار بیایید؛ مثلاً اگر شوهر شما کار خود را به هر دلیلی از دست داده او را مورد سرزنش قرار ندهید؛ به این

موضوع فکر کنید که سرزنش شما هیچ گره‌ای را باز نخواهد کرد؛ و تنها موجب بحث و پرخاش کردن را فراهم می‌کند. در برخورد با این مشکل او را درک کنید و امیدواری دهید و حتی بگویید برای رفع مشکلات مالی حاضر هستید که کار کنید.

با وجود هر مشکلی، زندگی سرشار از عشق و شادی را فراموش نکنید و به آینده امیدوار باشید.

تغذیه سالم داشته باشید؛ به طور منظم و مرتب ورزش

کنید و پранرزی به جنگ با مشکلات بروید!

ستودنی باشید. درست است که شما انتخاب همسر آینده‌تان

خواهید بود، اما این به آن معنا نیست که خانواده و دوستان نزدیک او را نادیده بگیرید. طرز فکر اطرافیان او، روی نظرش هم تاثیر بسیاری خواهد داشت. بنابراین سعی کنید همان طور که او شما را پسندیده، خانواده و دوستانش هم شما را پسندند.

سعی نکنید شوهر خود را تغییر دهید. شوهر خود را

همان طوری که هست بپذیرید و به دنبال تغییر دادن او نباشید. او یک انسان مستقل و دارای فکر و اندیشه است؛ همان طور که شما مستقل هستید. شما او را برای خودش دوست داشته باشید؛ همان طور که او شما را بدون قید و شرط دوست دارد. بپذیرید که شما و شوهرتان، دو فرد متفاوت هستید و شبیه به هم نیستید. او نمی‌خواهد جهان را آن گونه که شما می‌بینید و فکر می‌کنید ببیند و این یک امر کاملاً طبیعی است.

انتظارات مالی واقع‌بینانه، از شوهر خود داشته باشید. به رفتارهای خوب همسران بیشتر بیندیشید و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنید.

پشت سر شوهر خود حرف نزنید! هرگز با دوستان و خانواده خود در مورد شوهرتان بدگویی نکنید. زمانی که شما ازدواج کردید و با شوهرتان در زندگی، شریک شدید؛ این اولین گام، وفاداری است که در مورد او با دیگران صحبت نکنید. اگر از مسئله‌ای ناراحت هستید این موضوع را به خود او بگویید نه به دیگران.

شکایت کردن از شوهر خود در نزد دوستان و خانواده نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند؛ بلکه باعث می‌شود یک تصویر و ذهنیت منفی از شوهرتان در ذهن آنها ایجاد شود. دوستان و خانواده شما با بدگویی و شکایتی که شما از شوهرتان کرده‌اید شاید بخواهند به شما مشاوره بدهند و ناخواسته پیشنهادهایی را ارایه دهند که اوضاع زندگی شما را بدتر کند.

معذرت خواهی کنید. شما می‌توانید بگویید که من به دلیل مشکلاتی که باعث آن شدم، معذرت می‌خواهم. در هر رابطه‌ای، این بهترین شکل معذرت خواهی است. اصلاً مهم نیست شما چقدر مقصر هستید، حتی اگر کم‌ترین درصد تقصیرها گردن شما است برای آن قسمت معذرت خواهی کنید. ازدواج، وقتی خوب پیش می‌رود که حداقل یک نفر بتواند معذرت خواهی کند. غرور داشتن در رابطه زناشویی، چیز قابل قبولی نیست. **معذرت‌خواهی در نهایت، روح بزرگ شما را نشان و**



حس بهتری به زندگی تان می‌دهد.

خوش بو باشید. بوی خوش، یکی از قدرتمندترین روش‌ها برای تأثیر گذاشتن روی همسر تان است. براساس پژوهش‌های به عمل آمده، در حدود ۸۹ درصد از مردان اعتراف کرده‌اند که بوی خوش همسران‌شان آنها را جذب می‌کند. برای جذب همسر تان، از یک عطر خوش بو استفاده کنید؛ ولی در مصرف آن زیاده‌روی نشود! عطر را پشت گوش‌ها، روی مچ دست، بین زانوها و روی قوزک پا بمالید. بهتر است همواره از یک عطر ثابت، استفاده کنید تا بوی آشنایی برای همسر خود داشته باشد.

شوهر تان را هنگام بحث کردن درک کنید.

ندهید خشم بر شما غلبه کند؛ زیرا ممکن است حرفی را به شوهر خود بزنید که بعداً بابت گفتن آن حرف پشیمان شوید؛ حتی زمانی که شما حرف همسر خود را قبول ندارید به صحبت‌های او، احترام بگذارید. هیچ زن و شوهری نیستند که دارای اخلاق و عقاید مشابه و یکسانی باشند؛ چون هر دو فرد، در دو خانواده متفاوت زندگی کرده و تربیت شده‌اند؛ این یعنی که طرفین برای یک زندگی دارای آرامش، نیازمند درک برابری هستند.

در زمان مناسب با شوهر خود صحبت کنید. از صحبت کردن در مورد مشکلات قبل از شام یا حتی زمانی که او در یک موقعیت استرس‌زا غوطه‌ور است، خود داری کنید و هرگز در مقابل فرزندان تان، جر و بحث نکنید!

منابع مورد استفاده:

- ۱- به مشکلات بخندیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۴، فروردین ۱۳۸۴، ص ۳۸
- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، ۱۳۸۹ چاپ اول، انتشارات آسیم
- ۲- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، انتشارات آسیم
- اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- ۳- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸ انتشارات سفیر اردهال
- ۴- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
- 5-Ideal types of women men want to marry, Great Love, ۲۰۱۹ (<https://greatlove.how>)
- 6-Success marriage tips for happy couples, ctoria Lim, Thrive Global, ۲۰۱۹(<https://thriveglobal.com>)
- ۷-The keys to a successful Marriage, ۲۰۱۹ University of Rochester Medical Center Rochester, (<https://www.urmc.rochester.edu>)
- ۸- Things every woman needs from her husband, Michelle Wuesthoff, Medium, ۲۰۱۹, (<https://medium.com>)
- ۹-۱۰ Tips for a healthy marriage, Cassandra Soars,

Family First, ۲۰۱۹, (<https://www.imom.com>)

۱۰-۱۰ Tips for a healthy marriage, Child Welfare
Information

Gateway, ۲۰۱۹, (<https://www.wespath.org>)



ترجمه و تدوین:

وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت
پژوهشگر ممتاز مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء
شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

#پویش خانه فرهنگ ایرانی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء
قطب ادبیات و علوم انسانی آموزش و پرورش شهر تهران

احیای زبان و ادبیات فارسی
با رویکرد خیام‌پژوهی

با خانواده
هر روز یک رباعی
بخوانیم و حفظ کنیم

دریافت گواهی معتبر
خوانش و حفظ رباعیات خیام



asralearn.ir



@asralearn

آن قدر که همیشه دیدار و جام زلفت
آه چو کرد دور و دیدارم زلفت

بهرام که کور می کشی ای همه
دیدی که چو کونده کور بهرام زلفت



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری دانشجویان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری دانش آموزان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری استادان کشور



چاپ

آثار علمی، ادبی و هنری فرنگیان کشور

مراحل چاپ آثار:

- ۱- ارسال تقاضای چاپ اثر به ایمیل asra2020@yahoo.com
- ۲- ارسال قرارداد چاپ اثر از سوی پژوهشکده برای متقاضی
- ۳- ارسال فایل word اثر به همراه امضای قرارداد از سوی متقاضی برای پژوهشکده
- ۴- صفحه آرایی ایندیزاین و طراحی جلد
- ۵- ارسال pdf صفحه آرایی شده برای متقاضی به منظور غلط‌گیری
- ۶- دریافت مجوز شابک کتاب در یک روز
- ۷- دریافت مجوز قبل از چاپ
- ۸- دریافت مجوز فیفا از کتابخانه ملی ایران
- ۹- دریافت مجوز اعلام وصول نهایی
- ۱۰- تحویل نهایی کتاب با چاپ محدود
- ۱۱- داوری علمی آثار با همکاری شورای هیأت علمی پژوهشکده

مزایای منحصر به فرد:

- ۱- دارای اعتبار علمی و پژوهشی
- ۲- صدور گواهی عضویت و همکاری در مرکز پژوهشی
- ۳- صدور کارت عضویت فعال پژوهشگری
- ۴- صدور کارت عضویت دائمی در باشگاه ملی جوانان پژوهشگر
- ۵- پرداخت هزینه در دو قسط
- ۶- تغییر علمی ساختار پایان‌نامه به کتاب
- ۷- چاپ مجموعه مقالات در یک اثر
- ۸- ارتقای رزومه علمی
- ۹- چاپ پایان‌نامه‌های دانشجویی
- ۱۰- ویراستاری کتاب و مقاله

روابط عمومی:

۰۲۱۶۶۱۳۳۴۴۹ — ۰۶۶۴۷۶۱۴۷ — ۰۶۶۴۸۰۳۶۴



asralearn.ir



asralearn



asralearn



Asra_YRC



asra2020@yahoo.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء

روابط عمومی:

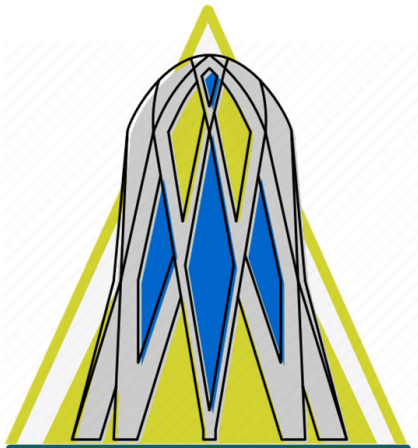
۰۲۱۶۶۹۶۱۵۳۱

۰۲۱۶۶۹۶۱۵۳۲

۰۲۱۶۶۷۶۱۱۴۷

۰۲۱۶۶۱۳۳۴۴۹

تهران- میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر جنوبی - کوچه گشتاسب - پلاک ۴ - واحد ۶



کارگاه خيام پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



کارگاه نویسندگی خلاق

با ارائه گواهی معتبر



کارگاه خبرنگاری

با ارائه گواهی معتبر



کارگاه کاریکلماتور نویسی

با ارائه گواهی معتبر



کارگاه فن بیان و سخنوری

با ارائه گواهی معتبر



روش تحقیق و مقاله‌نویسی

با ارائه گواهی معتبر



ویراستاری و آیین نگارش

با ارائه گواهی معتبر



مزاج شناسی

با ارائه گواهی معتبر



فیلم نامه نویسی

با ارائه گواهی معتبر



آشنایی با فلسفه

با ارائه گواهی معتبر



گیاهان دارویی

با ارائه گواهی معتبر



نشانه‌شناسی در ادبیات و هنر

با ارائه گواهی معتبر



نقد و مکاتب ادبی

با ارائه گواهی معتبر



ادبیات تطبیقی

با ارائه گواهی معتبر



مولوی پڑوہی

با ارائه گواہی معتبر



سعدی پڑوہی

با ارائه گواہی معتبر



غزالی پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



ادیان و مذاهب

با ارائه گواهی معتبر



ادبیات معاصر

با ارائه گواهی معتبر



کارگاه شعر - عروض و قافیه

با ارائه گواهی معتبر



مهارت زندگی

با ارائه گواهی معتبر



عزت نفس

با ارائه گواهی معتبر



فردوسی پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



مراقبه و مدیتیشن

با ارائه گواهی معتبر



زبان عربی

با ارائه گواهی معتبر



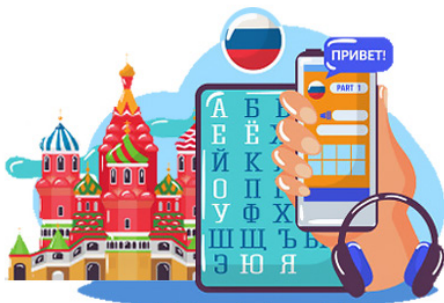
زبان انگلیسی (با شیوه داستان)

با ارائه گواهی معتبر



زبان استانبولی

با ارائه گواهی معتبر



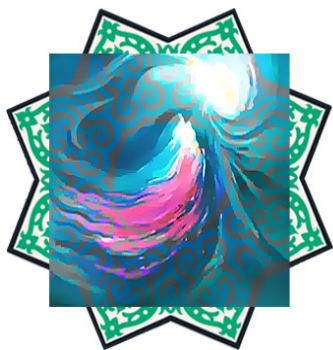
زبان روسی

با ارائه گواهی معتبر



شرح رسایل خواجه عبدالله انصاری

با ارائه گواهی معتبر



عرفان پژوهی

با ارائه گواهی معتبر



فراخوان مهندسی ادبیات
تریت متخصصان زبان و ادبیات فارسی
طرح مهارت افزایی

مرکز پژوهشی ادبیات تحلیلی و تطبیقی اسراء زیر نظر و با مجوز رسمی و قطعی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای اولین بار در تاریخ آموزش عالی کشور طرح مهندسی ادبیات با رویکرد تریت متخصصان زبان و ادبیات فارسی در رشته های مولوژی پژوهی، حافظ پژوهی، مهدی پژوهی، فردوسی پژوهی، خیام پژوهی، عرفان پژوهی، ادبیات کودک و نوجوان، آئین مکارش و ویراستاری، نویسندگی حلق و مربی مهد کودک در برنامه آموزش کوتاه مدت طرح مهارت افزایی به تریت علاقه مندان می پردازد.

فارغ التحصیلان و دانشجویان زبان و ادبیات فارسی، معلمان، عموم دانشجویان و دانش آموزان مستعد و علاقه مند در اولویت اول این طرح قرار دارند.

علاقه مندان می توانند با ارسال تقاضانامه و رزومه علمی و سوابق علمی خود را با قید شماره تماس ضروری

بمراه به پست الکترونیکی asra2020@yahoo.com ارسال نمایند.

توجه: پذیرش بعد از بررسی سوابق، دعوت به مصاحبه مجازی و کسب امتیاز لازم صورت می گیرد.



ای غنچہ خوابیدہ چو زکس نکران خیز
کلاثنہ ما رفت بہ تاراج غان خیز
از نالہ مرغ چمن از بانگ اذان خیز
از گرمی ہنگامہ آتش نفسان خیز
از خواب کران خواب کران خواب کران خیز
از خواب کران خیز (اقبال لاہوری)



دانش گاہ ملی کتاب
کرانہ ملی کتاب خزانہ ملی کتاب



دفتر راشدیہ

rashed1829@yahoo.com

مرکزا پتھان، ۶۶۴۷۶۱۴۷-۶۱