

آنچه خانم‌ها باید بدانند...

آقایان نخوانند!

مجموعه روانشناسی، مسائل جنسی
و اطلاعات تخصصی دربارهٔ زنان

تألیف و ترجمه:

محمد رضا جعفری نیا

جعفری نیا، محمدرضا، ۱۳۵۲ -
 آنچه خانم‌ها باید بدانند: شامل جدیدترین اطلاعات علمی و عملی برای زنان /
 محمدرضا جعفری نیا، - قم: شایستگان، ۱۳۸۹
 ۲۱۶ ص. ۳۵۰۰ ریال. 978-600-6163-01-7
 فهرستی بر اساس اطلاعات فیبا
 کتابنامه: ص. ۲۹۸-۳۰۴
 ۱. مسائل ازدواج. ۲. ازدواج - روانشناسی. ۳. جوانان - مسائل جنسی. الف.
 عنوان. ب. عنوان: شامل جدیدترین اطلاعات علمی و عملی در زمینه روابط
 زناشویی و مسائل جنسی...
 ۱۳۸۹ - ۱۵۵
 ۷ ج / BP ۷۱۳



قم - خیابان دور شهر (شهید فاطمی) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵
 تلفن: ۸-۷۸۲۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۴۹۰۷
 قم - بلوار امین - شهرک قدس - بلوار چمران جنوبی - پلاک ۱۸
 تلفن: ۲۸۵۵۵۱۴ - همراه: ۰۹۱۲۴۴۲۳۵۵۲

شناسنامه

- عنوان کتاب: آنچه خانم‌ها باید بدانند
 - تألیف: محمدرضا جعفری نیا
 - ناشر: انتشارات شایستگان
 - چاپ: چاپخانه ذاکر
 - ناشر همکار: نسیم کوثر، دانش سلامت
 - نوبت چاپ: هجدهم (اول این ناشر) / ۱۳۸۹
 - شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 - قیمت: ۳۵۰۰ تومان
- کلیه حقوق برای انتشارات نسیم کوثر محفوظ است.

در اینجا لازم می‌دانم از زحمات آقایان احسان همتیان و
جمید میرزازایی که در گردآوری و تنظیم مطالب این اثر
همکاری داشته‌اند کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم.
ضمناً از جناب آقای مهندس فرزاد مطلق مدیر شرکت
سروش گستر که مشوق ما در تهیه و تدوین این کتاب
بودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

مدیریت
انتشارات نسیم کوثر

فصل اول

۱۳	روانشناسی اخلاق در زنان
۱۵	حفظ هویت بعد از ازدواج
۱۵	الف. درک ارزش فردی
۱۶	ب: مقابله با خطر خود فروشی
۱۶	پنج راه مهار کردن حسادت
۱۶	۱. از تجارب گذشته درس بگیرید
۱۷	۲. واقع بین باشید
۱۷	۳. خود را محترم بشمارید
۱۷	۴. از نظرات دیگران استفاده کنید
۱۷	۵. برخی قوانین را از همان ابتدا وضع کنید
۱۸	هشت روش برای پایبند کردن یک مرد برای زندگی
۱۸	۱. انتخاب آگاهانه قلبی
۱۹	۲. ابراز شخصیت واقعی خود
۱۹	۳. استقلال و توانایی انجام کار
۲۰	۴. اظهار علاقمندی حقیقی به او
۲۰	۵. نقش بازی نکنید
۲۱	۶. سازش با سبک زندگی مرد
۲۱	۷. داشتن ظاهری آراسته
۲۱	۸. شتابزده تصمیم نگیرید
۲۲	یازده راه برای خوشبختی پایدار
۲۲	۱. اگر خودتان دارای درآمد هستید
۲۲	۲. او را با کسی مقایسه نکنید
۲۲	۳. ثوبی عرضه ای! فاتحه خواندن بر صمیمیت است
۲۳	۴. شوهر خود را حلال مشکلات بدانید
۲۳	۵. به مردان اندرز ندهید و نصیحت نکنید
۲۳	۶. سکوت مردان را نشکنید
۲۳	۷. به مردان فضا بدهید
۲۳	۸. مرد دوست دارد که از او قدردانی شود
۲۳	۹. مرد باید تأیید شود
۲۴	۱۰. باید مورد اطمینان باشد

۲۴	۱۱. مردها را تشویق کنید.....
۲۴	غردن بدترین روش برای بیان احساسات.....
۲۴	راهکاری مؤثر برای خانم‌ها.....
۲۵	دوری از عوامل مخرب و تنش‌زا.....
۲۶	رازی در مورد جذابیت دانی.....
۲۷	شما خودتان ضامن خوشبختی‌تان هستید.....
۲۷	تسلیم گونه لب‌خند نزنید.....
۲۸	برخودهای غلط جنسی.....
۲۹	حرف‌هایی که زنان نباید به شوهرشان بزنند.....
۳۰	هرگز در مورد مادرش چیزی بر زبان نیاورید.....
۳۰	خود و مرز حریم خود را حفظ کنید.....
۳۰	همیشه لازم نیست که گذشته خود را دقیق و روشن بیان کنید.....
۳۰	رفتاری نکنید که احساس کند از شغل وی ناراضی هستید.....
۳۱	برای تهدید انجام کاری به او نگویند طلاق می‌گیرم.....
۳۱	هرگز حق‌فشان را به روی او نیاورید!.....
۳۱	پنج اشتباه یک زن قبل از مردش.....
۳۲	۱. بدبین بودن به پیدا کردن عشق زندگی.....
۳۳	۲. بدبینی نسبت به همه مردان خوب نیست.....
۳۳	۳. عشق مترادف با افسار به دست گرفتن نیست.....
۳۳	۴. مرتکب عهدشکنی عاطفی نشوید.....
۳۴	۵. اگر فکر می‌کنید که همیشه حق با شماست، در اشتباه هستید.....
۳۴	چرا زنان در روابط، خود را فدا می‌کنند.....
۳۴	فداکاری‌های بی مورد برای بدست آوردن عشق.....
۳۵	زنان عاشق توانایی‌های یک مرد می‌شوند.....
۳۵	چگونه عزت نفس خود را زیر پا می‌گذاریم.....
۳۷	چگونه شنونده بهتری شویم.....

فصل دوم

۴۱	آقایان را بهتر بشناسیم.....
۴۳	جملات نادرست بعضی مردان به زنان.....
۴۳	درباره آن بعداً صحبت می‌کنیم.....
۴۳	من عاشق دست‌بخت تو هستم.....
۴۳	من چیزی ندارم که بخوام از تو پنهان کنم.....
۴۴	از خرید کردن با تو لذت می‌برم.....
۴۴	عاشق معاشرت با مادر تو هستم.....

۴۴	از این بابت متاسفم
۴۴	چگونه با شوهرتان صحبت کنید؟
۴۵	چالش در نحوه برقراری ارتباط با مردان
۴۶	سه راز درباره برقراری ارتباط با مردها
۴۷	۱. اشتباه‌های زن‌ها به واسطه عدم درک عادت‌های ارتباطی
۴۸	۲. واکنش مردها در قبال این اشتباه‌های زن‌ها
۵۲	۳. راه‌حل‌هایی برای گشودن رازها و روش‌های جدید ارتباط
۵۳	علل تن ندادن، مردان، به تعهد دراز مدت ازدواج
۵۳	کارهای آزار دهنده مردان را به آنها گوشزد کنیم
۵۴	الف) رخدادهای خلاف عرف و غیر ارادی
۵۴	ب) شنیدن، آنچه که به نفع آنهاست
۵۴	ج) بی توجهی کردن
۵۵	د) باقی گذاشتن آثار
۵۵	هـ) کوتاه کردن و تراشیدن مو
۵۶	و) نادیده گرفتن شرایط بدیهی
۵۶	ز) انتظار مراقبت زیاد در زمان بیماری
۵۶	چرا مردها دوست دارند حق با آنها باشد
۵۹	راه‌حل‌هایی برای حل این مشکل
۶۰	مردها اهمیت کمتری به عشق و روابط می‌دهند
۶۳	راه‌حل‌هایی برای برخورد با این مشکل

فصل سوم

۶۵	رازهای برخورد با مردان
۶۷	رازهایی برای مجذوب کردن مردان
۶۷	الف) مردان قادرند زندگی خود را از رابطه شان جدا سازند
۶۷	ب) آقایان معمولاً تودار بوده و تمایلی به شرح مسائل روزمره ندارند
۶۸	ج) ارزش فردی یک مرد از حسن شبستگی وی سرچشمه می‌گیرد
۶۸	د) در مقابل مردان برای خود احترام کسب کنید
۶۸	مسائلی که هرگز نباید به روی مردان آورد
۶۹	الف) بنیه مالی و پول
۶۹	ب) موی سر
۶۹	ج) قد
۶۹	د) مردانگی
۷۰	روش‌هایی برای شکست سکوت مردها
۷۰	الف) درخواستان را مستقیماً بیان کنید

- ب) منظور نان را ژک و ساده بگویید ۷۰
- ج) مختصر و مفید حرفتان را بزنید ۷۰
- د) نظر همسران را دقیقاً بفهمید ۷۰
- هـ) او را به گوش نکردن حرف هایتان متهم نکنید ۷۱
- و) وقتی که به حرفهای شما گوش می دهد از او تشکر کنید ۷۱
- یافتن عشق واقعی و درک متقابل ۷۱
- اصول مهمی که زنان باید رعایت کنند ۷۳
- راههایی اسرارآمیز برای جلب نظر همسر ایده آل ۷۵
- الف) شانس خود را برای پیدا کردن فرد مورد علاقه بیشتر کنید ۷۵
- ب) هیچوقت نقش بازی نکنید ۷۶
- ج) به والدین خود اجازه اظهار نظر دهید ۷۶
- د) مجموعه باید ها و توقعات را تغییر دهید ۷۷
- هـ) بدون هیچ انتظاری هدیه بدهید ۷۷
- و) با خود واقعی تان آشتی کنید ۷۸
- چند کار آسان برای خوشحال نمودن همسران ۷۹
- الف) دستورالعمل های رمانتیک تهیه کنید ۷۹
- ب) برایش نامه ای «ست نویسی» بنویسید ۷۹
- ج) او را به یک رستوران ببرید ۷۹
- د) غذای مورد علاقه اش را آماده کنید ۸۰
- هـ) برایش هدیه ای به عنوان یادگاری بخرید ۸۰
- و) یک شاخه گلی به او بدهید ۸۰
- ز) او را نوازش کنید ۸۰

فصل چهارم

- انتظار آقایان از زنان ۸۱
- آقایان از خانمها چه انتظاری دارند؟ ۸۳
۱. نشئه عشق و محبت و دوست داشتن باشید ۸۴
 ۲. وضعیت ظاهری جذاب و باوقار داشته باشید ۸۴
 ۳. از صمیم قلب به او ایمان داشته باشید ۸۴
 ۴. شریک زندگی خوبی باشید ۸۵
 ۵. سعی کنید عاطفه مادری داشته باشید ۸۵
 ۶. همسری خوش طبع و آرام باشید ۸۵
 ۷. ظرافت زنانه و شرم خود را حفظ کنید ۸۸
 ۸. پشتیبانشان باشید، انتقاد نکنید! ۸۶
 ۹. از خلق و خوی آتشین و عصبی پرهیز کنید ۸۶

۸۶	۱۰. به همسران متعهد باشید
۸۷	مردها به سادگی زن‌ها با احساسات خود در تماس نیستند
۸۸	اشتباهاتی که زن‌ها در برخورد با این مشکل مرتکب می‌شوند
۹۰	عکس‌العمل مردها در این موضوع
۹۰	راه حل برای حل این مشکل
۹۴	مراحل رسیدن به احساسی باز دربرقراری بهترین ارتباط با همسر
۹۷	کدام مرد مایل نیست پیشرفت کند؟
۹۷	روش‌هایی برای کمک به مردها

فصل پنجم

۱۰۱	اطلاعات متن بلوغ در زنان
۱۰۳	تغییرات حاصل از بلوغ در دختران
۱۰۳	شرح علمی چرخه قاعدگی
۱۰۴	تغییرات نهائی بلوغ دختران
۱۰۴	اضطراب عادت ماهیانه
۱۰۴	عادات ماهیانه دردناک
۱۰۵	عادت ماهیانه و بجران جنسی
۱۰۶	مسائل روحی روانی دوران بلوغ
۱۰۷	درمان نشانه‌های عادت ماهیانه
۱۰۸	الف. خواب و خوراک کافی و مناسب
۱۰۸	ب. نرمش‌های منظم و سبک
۱۰۸	ج. ایجاد محیطی آرام
۱۰۹	د. استفاده از درمانهای دارویی
۱۰۹	موفقیت‌آمیز بودن دوران بلوغ
۱۱۰	شکل‌گیری شخصیت در دوران بلوغ
۱۱۱	۱. بالغین مطمئن و برخوردار از امنیت
۱۱۱	۲. بالغین اجتنابی
۱۱۲	۳. بالغین مضطرب و دو شخصیتی
۱۱۴	۴. بالغین پریشان
۱۱۴	بلوغ دیررس در دختران
۱۱۴	علت بلوغ دیررس چیست؟
۱۱۶	برخورد با بلوغ دیررس
۱۱۷	بلوغ زودرس در دختران
۱۱۷	بلوغ زودرس جنسی واقعی
۱۱۹	بلوغ زودرس جنسی کاذب

فصل ششم

نکات بهداشتی تناسلی خانم‌ها	۱۲۱
راه‌های مبتلانشدن به بیماری‌های مقاربتی	۱۲۳
الف. موارد پیشگیری از بیماری‌ها	۱۲۳
ب: رعایت نکات بهداشتی ساده	۱۲۴
نظافت و رفع بوی دستگاه تناسلی	۱۲۴
موارد بهداشت دستگاه تناسلی	۱۲۵
سی نکته علمی بهداشتی ویژه بانوان	۱۲۶

فصل هفتم

مسائل زناشویی و جنسی زنان	۱۲۹
معرفی یک رابطه جنسی سالم	۱۳۱
مقایسه روانی یک رابطه‌های جنسی مشروع و ناسالم	۱۳۱
رابطه جنسی در زمان عادت ماهیانه	۱۳۲
شناخت ساختمان بیضه	۱۳۳
دانشته‌های شب رفاف	۱۳۴
دو نوع درد در هنگام اولین تجربه جنسی	۱۳۵
عارضه قاعدگی دردناک	۱۳۶
ناتوانی جنسی در زنان چیست؟	۱۳۸
پرده بکارت را کامل بشناسیم	۱۴۱
پارگی پرده بکارت عوامل مختلفی دارد	۱۴۳
چرا برخی از زنان در اولین ارتباط جنسی خونریزی ندارند؟	۱۴۴
نکات قابل توجه در مورد پرده بکارت	۱۴۴
راه حلی برای از بین بردن اوگاسم کوتاه مدت	۱۴۵
برای شروع به خود کمی زمان بدهید	۱۴۶
برای خود لحظات فانتزی را ایجاد کنید	۱۴۶
با نفس‌های منظم، اکسیژن بیشتری جذب کنید	۱۴۷
برخورد صحیح با اولین عادت ماهیانه	۱۴۷
ترشحات مهبل چیست؟	۱۴۹
عوامل عفونت زای مهبل	۱۵۰

فصل هشتم

اطلاعات بارداری و زایمان	۱۵۱
ارتباط جنسی در دوران بارداری	۱۵۳
وضعیت و زمان مناسب آمیزش در دوران بارداری	۱۵۶
عوارض قرص‌های ضد بارداری	۱۵۶

۱۵۷	احتمال حاملگی در دوران عادت ماهیانه
۱۵۸	سقط جنین عملی خطرناک برای مادران
۱۵۹	افسردگی پس از وضع حمل
۱۶۱	عوارض افسردگی پس از وضع حمل
۱۶۴	مراقبت‌های دوران بارداری
۱۶۵	تغذیه در دوران بارداری
۱۶۶	نکات بهداشتی دوران بارداری
۱۶۶	مشکلات شایع دوران بارداری و درمان آن
۱۶۸	علائم و نشانه‌های بارداری را بدانید
۱۷۱	کنترل شرایط دوران بارداری
۱۷۲	تخمین روز تولد نوزاد
۱۷۲	اثر قرصهای ضد بارداری بر میل جنسی
۱۷۲	حاملگی‌های خارج رحمی چیست؟
۱۷۴	دیر بچه‌دار نشوید
۱۷۴	رابطه جنسی بعد از وضع حمل
۱۷۴	چند روش برای تعیین جنسیت فرزند
۱۷۷	شکایات شایع دوران بارداری

فصل نهم

۱۸۳	راه‌های سلامت جسم و روح
۱۸۵	حالت‌های مناسب بدن
۱۸۵	وضعیت اندام در زن باردار
۱۸۶	انتخاب پوشاک مناسب
۱۸۷	مشکل بی خوابی
۱۸۸	توصیه‌هایی برای خوب خوابیدن
۱۸۸	خطر سیگار برای خانم‌ها
۱۸۹	مراقبت از پوست
۱۹۰	برداشتن موهای زاید
۱۹۰	نقطه‌های سیاه جوش
۱۹۱	محافظت از دست‌ها
۱۹۱	ریزش مو
۱۹۲	راه‌های سلامت روح
۱۹۲	فشار روحی
۱۹۲	تعادل روح و روان
۱۹۳	توصیه‌هایی برای پرورش روح

۱۹۴	فشار عصبی
۱۹۴	علائم فشار عصبی
۱۹۵	روشهای کم کردن فشار عصبی
۱۹۶	دوری از اضطراب
۱۹۷	رهائی از افسردگی
۱۹۸	علت آسیب پذیری خانم ها
۱۹۹	عوامل مؤثر در تغییر روحیه

فصل دهم

۲۰۱	انواع بیماری های خاص زنان
۲۰۳	والجنت
۲۰۴	انواع واژینیت
۲۰۶	زنان و ایدز
۲۰۶	علائم بیماری
۲۰۷	بیماری های مقاربتی زنان
۲۰۷	سوزاک
۲۰۷	سفلیس
۲۰۸	مکامیدیا
۲۰۸	بیماری های عفونی
۲۰۸	عفونت قارچی (کلامیدیا)
۲۰۸	عفونت باکتریایی
۲۰۸	عفونت انگلی (تریکومونا)
۲۰۹	عفونت مجاری ادرار
۲۰۹	پلی کیستیک (تنبلی تخمدان ها)
۲۰۹	علائم بیماری
۲۰۹	موارد درمان آن
۲۱۰	دیس پارونی
۲۱۰	دلایل پیدایش بیماری
۲۱۰	موارد پیشگیری
۲۱۱	درمان بیماری
۲۱۱	تبخال ناحیه تناسلی
۲۱۲	علائم بیماری
۲۱۲	موارد پیشگیری
۲۱۲	درمان بیماری
۲۱۴	منابع و مأخذ