

آنچه آقایان باید بدانند...

خانم‌ها نخوانند!

مجموعه روانشناسی، مسائل جنسی
و اطلاعات تخصصی درباره مردان

تألیف و ترجمه:

محمد رضا جعفری نیا

جعفری نیا، محمدرضا، ۱۳۵۲ -
 آنچه آقایان باید بدانند: شامل جدیدترین اطلاعات علمی و عملی برای مردان /
 محمدرضا جعفری نیا. - قم: نسیم کوثر، ۱۳۸۸
 ۲۱۶ ص. ۲۶۰۰۰ ریال. 978-964-240-006-5
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
 کتابنامه: ص. ۲۱۶-۲۱۴
 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 مردان...
 ۹ کی ۷ ج / ۷۱۳ BP
 ۱۳۸۸



انتشارات نسیم کوثر

دفتر مرکزی: قم - خیابان دور شهر (شهید فاطمی) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵
 تلفن: ۸۰ - ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۴۹۰۷
 واحد فروش: بانک کتاب ایران / تلفن: ۷۷ ۳۴۲ ۶۶ - ۷۷ ۳۸۳ ۲۵۱ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۸۸۶۷۸ (مطلق)

شناسنامه

□ عنوان کتاب: آنچه آقایان باید بدانند

□ تألیف: محمدرضا جعفری نیا

□ ناشر: نسیم کوثر

□ صفحه‌آرایی: سید علی محمدی

□ چاپ: ثامن الحجج

□ نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

□ شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

□ قیمت: ۲۶۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران - ۲۰ متری افسریه، بین ۱۵ متری سوم و چهارم، روبروی پاساژ گلستان پلاک ۶۱

شرکت سروش گستر خاورمیانه - همراه: ۰۹۱۲۲۵۸۸۶۷۸ (مطلق)

۱۳۸۵

کتابخانه

در اینجا لازم می‌دانم از زحمات آقایان احسان همتیان و
حمید میزآرضایی 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

فهرست

فصل اول

- روانشناسی اخلاق در مردان ۱۳
- چگونه بیشترین جذابیت را داشته باشیم ۱۵
- مواردی که برای زن خوشایند است ۱۵
- زن چه خصوصیاتی را از یک همسر می‌خواهند؟ ۱۶
- زنان چگونه مردی را دوست دارند؟ ۱۷
- باورهای نادرست زن‌ها دربارهٔ مردها ۱۷
- هفت باور نادرست مردها دربارهٔ زن‌ها ۱۸
۱. زن‌ها شیرینی ناپذیرند ۱۸
۲. حفظ و نگهداری زن‌ها مشکل است ۲۰
۳. زن‌ها می‌خواهند مردها را تحت کنترل خود درآورند ۲۱
۴. زن‌ها حسود هستند ۲۲
۵. زن‌ها خیلی احساساتی هستند ۲۳
۶. زن‌های قوی نیازی به توجه و مراقبت ندارند ۲۵
۷. زن‌ها آزادی مرد را مختل می‌کنند ۲۷
- خصوصیات مهم و اصیل مردانه ۲۸
- چرا بعضی از مردان متعهد نیستند؟ ۳۱
- آیا همیشه حق با مردان است ۳۱
- زیاد بدبین نباشید ۳۲
- مواردی که آقایان تصور می‌کنند همسرشان دوست دارد ۳۳
۱. سعی می‌کنید تمام وقت خود را با او بگذرانید ۳۴
۲. می‌خواهید در نظافت کمک کنید، اما همه چیز را به هم می‌ریزید ۳۴
۳. تمام احساسات خود را می‌گویید ۳۴
۴. بیش از اندازه صادق هستید ۳۵
۵. لازم نیست تمام هزینه‌ها را پرداخت کنید ۳۵
۶. مردان همیشه شوخی می‌کنند! ۳۶
- تصورات نادرست آقایان ۳۶
- زیاد با او تماس تلفنی نداشته باشید ۳۷
- همیشه موافق نظر او عمل می‌کنید ۳۷

- ۳۷ با خانواده و دوستانش بیش از اندازه صمیمی می‌شوید.
- ۳۸ برای وضع ظاهری خود اهمیت ویژه‌ای قائل هستید.
- ۳۸ شما ناپهنگام و یا مکرراً به عشق خود اعتراف می‌کنید.
- ۳۹ پرحرفی می‌کنید.
- ۳۹ مراقب رفتارتان باشید.
- ۳۹ عوامل مؤثر بر ازدواج مردان.
- ۴۱ شش عمل ناپسند خود را بشناسید.
- ۴۲ ۱. به وضعیت ظاهریتان رسیدگی نمی‌کنید.
- ۴۲ ۲. واکنش‌های بدی که از مردان سر می‌زنند.
- ۴۳ ۳. تاریخ‌های مهمی مثل روز تولد و سالگردها را فراموش می‌کنید.
- ۴۳ ۴. دیگر تحسینش نمی‌کنید.
- ۴۳ ۵. دمدمی مزاج می‌شوید.
- ۴۳ ۶. سازش ندارید.
- ۴۴ در شب زفاف چگونه رفتار کنیم.

فصل دوم

- ۴۷ خانم‌ها را بهتر بشناسیم.
- ۴۹ شناخت بعضی از خصوصیات غریزی زن‌ها.
- ۵۱ قدرت برقراری روابط دوستانه در زنان.
- ۵۳ عشق مهمترین اصل برای زنان است.
- ۵۴ تفاوت‌های مردها و زن‌ها در ارتباط با عشق.
- ۵۵ چرا برای زن‌ها عشق بر هر چیز دیگر مقدم است.
- ۵۶ زن‌ها به عشق به عنوان شغل‌شان نگاه می‌کنند.
- ۵۷ زنان نیاز دارند که ارزشمند باشند.
- ۵۸ چگونه حس ارزشمند بودن را به همسر خود انتقال دهیم.
- ۵۸ توصیه‌هایی به منظور ارزشمند کردن زن‌ها.
- ۶۰ دلیل پرجویی زن‌ها.
- ۶۲ سبک‌های ارتباطی زن‌ها.
- ۶۲ زن‌ها عاشق حرف زدن و صحبت کردن هستند.
- ۶۲ زن‌ها به دلیل خاصی برای صحبت کردن نیاز ندارند.
- ۶۳ زن‌ها با صدای بلند فکر می‌کنند!
- ۶۳ زن‌ها همیشه با ذکر جزئیات هر اتفاق را بیان می‌کنند.
- ۶۴ زن‌ها به وسیله حرف زدن تنش‌های خود را تخلیه می‌کنند.
- ۶۴ دروغ‌های عمده زنان به مردان را بشناسید.

۶۵	«من تو رو همین جوری که هستی دوست دارم»
۶۵	«من عاشق رفت و آمد و معاشرت با دوستان تو هستم»
۶۵	«جم و جور کردن خونه را دوست دارم»
۶۵	«من عاشق ورزش هستم»
۶۶	«از اینکه می‌گویی چاق هستم اصلا دلخور نمی‌شوم»
۶۶	«حق با تو است»
۶۶	«پول برای من هیچ اهمیتی ندارد»
۶۷	از این خانم‌ها دوری کنید
۶۷	خانم‌های فمینیست
۶۷	خانم‌های پولکی
۶۸	خانم‌های رمانتیک
۶۸	خانم‌های بدگمان
۶۹	خانم‌های عصبانی
۶۹	خانم‌های نامطمئن
۷۰	خانم‌های ناامید
۷۰	خانم‌های دمدمی مزاج
۷۰	خانم‌های قدرت طلب
۷۱	موارد بی‌توجهی خانم‌ها در هنگام ازدواج
۷۱	مشخصات ظاهری
۷۲	نوع شخصیت
۷۳	مشخصات فیزیکی
۷۳	امنیت مالی
۷۴	خودتان باشید
۷۴	شناخت بعضی از حالات زنان

فصل سوم

۷۷	رازهای برخورد با زنان
۷۹	امروزه چگونه مردی را می‌پسندند
۸۰	عادت‌هایی که انجام آنها موجب عصبی شدن زن‌ها می‌شود
۸۲	نگفتن خواسته‌ها و نیازهای واقعی
۸۴	مردانی که احساسات را مسخره کرده و نیش و کنایه می‌زنند
۸۵	مردانی که دروغ می‌گویند
۸۶	چگونه همسر انتخاب می‌کنید؟
۸۷	روز به‌برون با خانم آینده‌تان چگونه صحبت کنید

- پاسخی درست به پنج سوال مشکل خانم‌ها. ۸۸
۱. به چی فکر می‌کنی؟ ۸۸
۲. منو دوست داری؟ ۸۹
۳. به نظرت من چاقم؟ ۸۹
۴. فکر می‌کنی اون شخص از من بهتره؟ ۸۹
۵. اگر من بمیرم تو چه کار می‌کنی؟ ۹۰
- چگونه مرد ایده آل همسران باشید ۹۰
- مرد حساس ۹۰
- پولدار پولدار ۹۱
- ستاره سینما ۹۱
- مرد خانواده ۹۲
- خصوصیات اصلی که زن‌ها برای مرد زندگی‌شان به دنبال آن هستند ۹۲
- روش‌هایی برای جلب علاقه همسران ۹۳
- اقداماتی که مردان برای جلب علاقه همسرانشان استفاده کنند ۹۳
- بیست راه برای شاد کردن خانم‌ها ۹۵
- چهارروش برای دادن احساس امنیت دادن به خانم‌ها ۹۷
- ده قانون مهم در برخورد با همسران ۹۸
- اول: با همسر خود موافقت کنید. ۹۸
- دوم: در درجه نخست کاری که او می‌گوید انجام دهید. ۹۸
- سوم: آیا می‌توانید کاری کنید که همسران بیشتر اوقات خوشحال باشد. ۹۹
- چهارم: خطای خود را محترمانه بپذیرید ۹۹
- پنجم: لبخند چیزی ارزان ولی بسیار ارزشمند است ۱۰۰
- ششم: از همسر خود تعریف کنید. ۱۰۱
- هفتم: انتظار تشکر نداشته باشید. ۱۰۱
- هشتم: هر چندگاهی به همسران بگویید: نه! ۱۰۲
- نهم: گفتگو تواناتر از شمشیر است. با همسران نجنگید. ۱۰۲
- دهم: برای حرف‌های بی‌جا دهانتان را ببندید ۱۰۲

فصل چهارم

- انتظار خانم‌ها از آقایان ۱۰۳
- مرد زیبا و جذاب ۱۰۵
- استرس جدید آقایان در مورد زیبایی ۱۰۶
- شما خالتی شخصیت خویش هستید ۱۰۶
- دیگر چه ببوشم ۱۰۷

۱۰۹	بهترین شکل را به اندام‌تان بدهید
۱۱۰	به اندازه مناسب، به لباس‌هایتان توجه کنید
۱۱۱	زنان از مردان عشق و محبت می‌خواهند
۱۱۳	هنگامی که زن‌ها تشنه محبت باشند
۱۱۵	زن به یک سرپرست، شوهر و همدم نیاز دارد
۱۱۶	زن قانون محبت
۱۱۷	عشق رمز بزرگ همسررداری
۱۱۹	به همسرت احترام بگذار

فصل پنجم

۱۲۱	اطلاعات سن بلوغ در مردان
۱۲۳	تغییرات شخصیتی عمیق در دوران بلوغ
۱۲۳	مفاهیم روانشناسی بلوغ
۱۲۴	ویژگی‌های دوران نوجوانی
۱۲۵	پسران نوجوان چه می‌خواهند؟
۱۲۶	بلوغ دیررس در پسران
۱۲۷	علت بلوغ دیررس چیست؟
۱۲۷	بلوغ زودرس در پسران
۱۲۹	بلوغ زودرس جنسی برای پسرها
۱۳۰	علل بلوغ زودرس جنسی در پسرها
۱۳۱	بلوغ چند جنسیتی در پسران
۱۳۱	بلوغ جنسی و هویت جنسی
۱۳۲	اولین مرحله نوجوانی
۱۳۲	آغاز بلوغ جنسی
۱۳۳	بلوغ در پسران
۱۳۳	جهش نموی نوجوانی
۱۳۴	هویت و نقش جنسی
۱۳۴	نشانه‌های بلوغ در پسران
۱۳۵	علائم و نشانه‌های مشترک بلوغ
۱۳۵	آهنگ رشد و ثبات شخصیت

فصل ششم

۱۳۷	نکات بهداشتی تناسلی آقایان
۱۳۹	معاینه شخصی بیضه‌ها
۱۳۹	معاینه جهت کشف سرطان بیضه

۱۳۹	انواع بیضه از لحاظ سلامت
۱۴۱	سلامتی آلت تناسلی
۱۴۲	بهبود ناتوانی در نعوظ

فصل هفتم

۱۴۳	مسائل زناشویی و جنسی مردان
۱۴۵	آیا مردان نیز دوره‌هایی دارند؟
۱۴۶	دلیل خواب آلودگی و سردرد پس از رابطه جنسی
۱۴۷	سردردهای مرتبط با رابطه جنسی
۱۴۸	نکاتی درباره استمناء
۱۴۸	آثار منفی، روحی و جنسی خودارضایی
۱۵۰	راه‌های موقت ترک استمناء
۱۵۰	راه‌های دائم ترک استمناء
۱۵۰	شناخت بیشتر اندام جنسی
۱۵۱	دستگاه تناسلی مرد
۱۵۱	تولید اسپرم، بعد از تغییرات حاصل از بلوغ
۱۵۲	کاهش میل جنسی در مردان
۱۵۲	علل کاهش میل جنسی در مردان
۱۵۳	دلایل مشترک بی میلی جنسی
۱۵۴	راهکارهای درمانی کاهش میل جنسی
۱۵۴	درمان انزال دیررس و زودرس
۱۵۵	انزال زودرس
۱۵۶	انزال دیررس
۱۵۷	نقاط تحریک پذیری در زنان
۱۵۸	اختلالات جنسی، شایع‌ترین مشکل
۱۶۰	چرا افراد توانایی جنسی را بسیار مهم تلقی می‌کنند
۱۶۲	شناخت رفتار جنسی
۱۶۴	رضایت در رابطه جنسی

فصل هشتم

۱۶۵	دانشتنی‌های باروری آقایان
۱۶۷	راه‌های جلوگیری از باروری در مردان
۱۶۷	۱. بستن لوله‌های اسپرم‌بر (واژکتومی)
۱۶۸	۲. داروی پیشگیری از باروری مردان
۱۶۹	۳. استفاده از اسپرم‌کش‌ها

۱۷۰	۴. کاندوم‌های مردانه
۱۷۱	علل نازایی که به مردان مربوط می‌شود
۱۷۲	علل نازایی در مردان
۱۷۳	تشخیص علل نازایی مردان
۱۷۳	درمان نازایی مردان

فصل نهم

۱۷۵	راه‌های سلامت جسم و روح
۱۷۷	الف) راه‌های سلامت جسم
۱۷۷	مراقبت از نقاط مهم
۱۷۷	۱. ابرو
۱۷۷	۲. ناخن
۱۷۸	۳. پوست
۱۷۸	۴. پا
۱۷۸	۵. موی بینی و گوش
۱۷۸	۶. دندان
۱۷۹	۷. کمر
۱۷۹	پاکیزگی حتی در منزل
۱۸۰	نکاتی در رعایت بهداشت پوست و مو
۱۸۲	چرا زیاد می‌خورید
۱۸۳	راهنمایی‌های مفید برای وزن کم کردن
۱۸۴	به حد کافی بخورید و لاغر بمانید
۱۸۵	ب) راه‌های سلامت روح
۱۸۵	جسم و روان خود را چگونه پاکسازی کنیم؟
۱۸۶	احساس سلامت جسمی را گسترش دهید!
۱۸۷	به زبان بدن تان اعتماد کنید
۱۸۸	دستور العمل نشاط روحی
۱۸۹	ورزش باعث درک جسم و سلامتی روح

فصل دهم

۱۹۱	انواع بیماری‌های خاص مردان
۱۹۳	بیماری‌های مقاربتی
۱۹۵	سوزاک
۱۹۵	سفلیس
۱۹۵	کلامدیا

۱۹۵	انواع ویروس ها
۱۹۵	ویروس تبخال انسانی
۱۹۶	ویروس تبخال دستگاه تناسلی
۱۹۶	ویروس هپاتیت
۱۹۶	زگیل آلت تناسلی
۱۹۷	شکستگی آلت تناسلی مردان
۱۹۸	درمان شکستگی آلت
۱۹۸	سرطان بیضه
۱۹۹	علت سرطان بیضه چیست؟
۲۰۰	نشانه های سرطان بیضه
۲۰۰	سرطان پروستات
۲۰۱	علائم هشدار دهنده سرطان پروستات
۲۰۲	علت ابتلاء به سرطان پروستات
۲۰۳	عقوت های آمیزشی در مردان
۲۰۴	۱. تبخال ناحیه تناسلی
۲۰۵	۲. زگیل تناسلی
۲۰۵	۳. عفونت سوزاک
۲۰۵	۴. عفونت ایدز
۲۰۶	۵. التهاب مجرای خروج ادرار
۲۰۶	۶. عفونت شپش عانه
۲۰۶	بالانیت (التهاب سر آلت تناسلی)
۲۰۷	واریکوسل
۲۰۷	عامل ایجاد بیماری واریکوسل
۲۰۷	علائم ایجاد بیماری واریکوسل
۲۰۸	علائم و عوارض بیماری واریکوسل
۲۰۸	عوارض واریکوسل
۲۰۹	اختلالات نعوظی مردان
۲۱۴	منابع و مأخذ