

# فقط مردان بخوانند

چه چیزایی رو به عنوان یک مرد  
لازم است از دینی رونی زنان بدانیم

شانتی فلدرمان

مترجم: آزاده سخایی منش

فقط مردان بخوانند/ تألیف شانتی فلدهان؛ مترجم آزاده سخایی منش

ص ۲۴۰

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۵۵-۶۸-۳

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

For men only [a straight forward  
guide to the inner lives of women]

عنوان اصلی:

۱. روابط زن و مرد- جنبه های مذهبی- مسیحیت. ۲. روابط زن و مرد. ۳. مردان- روانشناسی.  
۴. زنان وونی (مسیحیت). ۵. زنانشویی- روابط. الف. سخایی منش، آزاده، ۱۳۶۳- مترجم.  
عنوان.

۲۴۸/۸

ف ۷/۱۷۰۸/۷

[۳۰۶/۷]

[H ۲۸/۱/۶۸۹۷]

فقط مردان بخوانند/ چه چیزهایی را به عنوان یک مرد لازم است از دنیای درونی زنان بدانیم

مؤلف: شانتی فلدهان

مترجم: آزاده سخایی منش

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: یازدهم ۱۳۹۵

چاپ: آسمان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۵۵-۶۸-۳

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

همراه: ۰۹۱۱۹۱۵۶۶۳۵ - ۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۳۷۸۳۷۵۵۸-۲۵

مراکز پخش: قم: خیابان معلم- روبروی بیت امام، معلم ۱۰،

کوچه ۴، انتهای کوچه، ساختمان سه طبقه، زیرزمین، پلاک ۲.

## فهرست

- مقدمه: ..... ۱۱
- فصل اول: ((بروز تفکرات و خیالات غیر عمدی)) ..... ۱۳
- آیا یک هفته کافی است؟ ..... ۱۳
- بررسی زمینه های شناخت دنیای درونی زنان: ..... ۱۶
- نحوه ی برقراری نوع ارتباط: ..... ۱۹
- چگونه می توان به همه های روبرو در برقراری رابطه با زنان دست یافت؟ ... ۲۳
- بررسی پایه های اصلی کامیابی در ازدواج: ..... ۲۴
- عشق: ..... ۲۴
- احترام: ..... ۲۵
- وابستگی: ..... ۲۶
- همکاری: ..... ۲۶
- دوستی: ..... ۲۸
- فصل دوم: از پذیرفتن واقعیت ها چشم پوشی نکنید! ..... ۳۱
- هرگز حقایق را از نامزد یا همسر خود کتمان نکنید: ..... ۳۳
- روانشناسی شناخت زن: ..... ۳۶

بکارگیری سه عامل کاربردی در برانگیختن حس دوست داشتن زنان: ..... ۴۱

اولین عامل: ..... ۴۱

دومین عامل: ..... ۴۳

سومین عامل: ..... ۴۶

از بهانه های بی مورد بشدت پرهیز کنید: ..... ۴۸

عزیزم اشک های مرا از من مخفی نکن: ..... ۵۰

راه هایی برای ابراز عشق و محبت به زن مورد علاقه: ..... ۵۵

منظور واقعی خانم ها از آنچه که بزنان می آورند چیست؟ ..... ۵۹

هنگام قرار ملاقات: ..... ۵۹

هنگام جدایی ..... ۶۲

کشف مفهوم حرفهای زن ..... ۶۴

پیام های کنایه آمیز: ..... ۶۸

راهنمایی مردان بر مبنای روشن نشدن زنگ خطر ذهنیت زنان: ..... ۶۹

## فصل سوم: پنجره های قلب و عقل تان را بر روی دنیای درونی

زنان بگشایید ..... ۷۹

زندگی چیست: ..... ۸۰

- زن و مرد لباس یکدیگر: ..... ۸۲
- ریاست یا سرپرستی؟ ..... ۸۵
- پرهیز از امر و نهی: ..... ۸۸
- «پرهیز از مت در مسائل اقتصادی» ..... ۹۲
- خودتان را تغیر دهید عشق و محبت خود را به همسران هدیه کنید ..... ۹۴
- بکارگیری استعاره‌ی تکراری برای ذهنیت های متوالی: ..... ۹۶
- باور کنید که همسران نکند شاه شماست: ..... ۹۹
- نکته های طلایی: ..... ۱۰۰
- قدردان محبت های نامزد یا همسران بشید: ..... ۱۰۱
- برخی از نتایج قدردانی و سپاسگزاری مرد از زن ..... ۱۰۳
- فصل چهارم: رو به رو شدن با واقعیت های درونی زنان** ..... ۱۰۵
- علل ناتوانی زوجها در برقراری رابطه ی عاطفی: ..... ۱۰۸
- بروز لحظات بحرانی در زندگی مشترک و یا ارتباط: ..... ۱۱۱
- رابطه ی زنان با حمایت: ..... ۱۱۵
- چه عواملی موجب ایجاد حس امنیت و حمایت در زنان می شود: ..... ۱۲۱
- رابطه ی نیاز با زنان: ..... ۱۲۷

|     |       |                                                                              |
|-----|-------|------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۳۰ | ..... | برخی از انتظارات درونی زنان:                                                 |
| ۱۳۵ | ..... | فصل پنجم:                                                                    |
| ۱۳۸ | ..... | رابطه ی زنان با صحبت کردن:                                                   |
| ۱۴۱ | ..... | چرا مردان از مشورت با زنان امتناع می کنند:                                   |
| ۱۴۴ | ..... | تفاوت میان مشاجره ی زنان با گفتگو:                                           |
| ۱۵۳ | ..... | فصل ششم، رابطه ی زنان با عشق ورزی و تمایلات جنسی:                            |
| ۱۵۵ | ..... | بررسی تفاوت های احساسی میان زن و مرد:                                        |
| ۱۵۵ | ..... | اصل روانشناسی:                                                               |
| ۱۵۸ | ..... | بررسی تفاوت های زنان و مردان در نمایلات جنسی:                                |
| ۱۶۲ | ..... | مردان چگونه می توانند با نامزد یا همسر خود یک رابطه ی جنسی خوبی داشته باشند: |
| ۱۶۴ | ..... | بالا بردن شور جنسی از طریق بویایی:                                           |
| ۱۶۴ | ..... | عرق کنید:                                                                    |
| ۱۶۵ | ..... | علل کاهش تمایلات جنسی در زنان:                                               |
| ۱۷۰ | ..... | رابطه ی زنان با افسردگی:                                                     |
| ۱۷۲ | ..... | علائم تشخیص افسردگی در زنان:                                                 |

روشهای درمان افسردگی: ..... ۱۷۳

روشهای پیشگیری از بروز افسردگی در زنان: ..... ۱۷۴

پنج راز درباره‌ی ارتباط زنان با رابطه‌ی جنسی: ..... ۱۷۶

راز اول: ..... ۱۷۶

راز دوم: ..... ۱۷۹

راز سوم: ..... ۱۸۱

راز چهارم: ..... ۱۸۴

راز پنجم: ..... ۱۸۶

از جمله راهنمایی‌های معمولی اما شایع برای مردان در جلب رضایت  
چه بیشتر زنان: ..... ۱۸۸

## فصل هفتم: رابطه‌ی زنان با زیبایی، زیبا بودن و مسئولیتهای

زندگی: ..... ۱۹۳

رابطه‌ی زنان با آزادی: ..... ۱۹۳

آیا زنان با مردان برابرند یا خیر؟! ..... ۱۹۸

یگانگی علل بیرونی زن و مرد: ..... ۲۰۱

رابطه‌ی زنان با وظیفه‌ی مراقبت از بیماران: ..... ۲۰۳

رابطه‌ی زن با تعلیم و تربیت خانواده: ..... ۲۰۶

۲۰۸.....رابطه ی زن با زندگی مشترک:

۲۱۱.....رابطه ی زن با خانواده و شوهر:

۲۱۵.....رابطه ی زنان با زیبایی:

۲۱۷.....رابطه ی زنان با لاغری برای رسیدن به زیبایی اندام:

از جمله عواملی که منجر به ایجاد رابطه ی زن با کلیشه ی زیبایی شده

عبارتند از..... ۲۲۱

مردان چه کارهای را باید برای بروز حس زیبایی در زنان انجام دهند:..... ۲۲۲

فصل هشتم:..... ۲۲۵

چگونه به زن مورد علاقه پیوسته از دواج بدهیم:..... ۲۲۶

استراتژی های مردانه در همسرداری:..... ۲۳۰



## مقدمه:

بنده قصد دارم در طی حاشیای این کتاب با ایجاد یک رابطه صمیمی و پر شور و حرارت به بررسی کتاب باری و آدتها و تمایلات درونی زنان بپردازم که اکثر مردان در حین برقراری رابطه ازدواج و تشکیل زندگی مشترک به دلیل عدم شناخت کافی از دنیای درونی زنان با یکسری مشکلات مواجه می شوند که این مشکلات گاهی منجر به بروز اتفاقات ناخوشایند و جدایی می شود. در کتاب قبلی ام به نام (فتی زان بخوانند) به بررسی و موشکافی دنیای درونی مردان پرداختم که سببیه شناخت همسرشان شد. از جمله دلایل مهمی که میان زن و مرد منجر به ایجاد اختلاف می شود عدم شناخت کافی و درک یکدیگر است. هر زنی تمایل به پردازش تفکرات، بواسطه ی صحبت کردن دارد. بنابراین زمانی که زن در حال گوش دادن یا خواندن چیزی است اغلب مردان احساس می کنند که او با سکوتش در دنیای درونی خود در حال برنامه ریزی و توطئه علیه آنهاست. به نظر شما خواننده ی عزیز چه چیزی منجر به ایجاد این احساس منفی و گاهی پر دردسر در ذهن مردان می شود؟! بنده قصد دارم

در این کتاب یکسری راهکردهای کلیدی و موثری را بواسطه‌ی شناخت بهتر زنان ارائه دهم تا شما مردان عزیز نیز بتوانید با بکارگیری این راهکردهای موثر بهتر از قبل با زن خود برخورد کنید و او را با درک احساساتش به خودتان جلب نمایید. طی تجربیاتی که بدست آورده‌ام به این نتیجه رسیدم که زنان حتی در حین پردازش برنامه ریزی‌های ذهنی و روانی‌شان به مردشان اجازه‌ی دخالت می‌دهند اما برعکس این مطلب در دنیای درونی مردان اتفاق می‌افتد تا مردی از درون به یک نتیجه‌ی مطلوب نرسد هرگز در مورد آن صحبت نمی‌کند. بنابراین بنده به عنوان روانشناس مشاور خانواده این کتاب را در وهله‌ی اول به همسر و شما مردان عزیز هدیه می‌کنم که شامل رهنمودهای مفیدی جهت شناخت بهتر ما زنان است. پس با بنده همراه شوید.

ارادتمند شما: شانتی فلدهان

روانشناس و مشاور خانواده»