

به نام هستی بخش

مسائل و مشکلات زناشویی و راه کارها
چگونه زندگی مشترک خود را
از نو و عاشقانه بسازیم

تالیف:

دکتر ماهیار آذر

متخصص اعصاب و روان، استاد دانشگاه

دکتر سید اصغر ساداتیان

پزشک، استاد دانشگاه



فصل اول: ویژگیها و خصوصیات انحصاری زنان و مردان ۲۷-۴۰

- تفاوتها و نمود آنها در زندگی روزمره ۲۸

-- تفاوتهای بیولوژیک ۲۸

-- تفاوت در ساختار مغز ۲۹

--- تفاوت در اندازه و قسمتهای مختلف مغز ۳۱

--- ارتباط بین دو نیمکره چپ و راست مغز ۳۲

--- پیامبرهای عصبی (نوروترانسمیترها) ۳۳

-- تفاوت فیزیولوژیک ۳۳

-- تفاوت در نحوه تفکر ۳۴

--- برای مردان رسیدن به هدف مهم است و برای زنان نحوه رسیدن

به هدف هم ۳۵

--- مردان بندرت با گذشته زندگی می کنند ولی در زنان، گذشته با زندگی حال

آنها در هم آمیخته است ۳۵

--- برخلاف زنان، مردان توجه زیادی به جزئیات نمی کنند و کل نگرند ۳۶

--- ارزشها و معیارها ۳۶

-- تفاوت در نحوه برقراری ارتباط ۳۸

-- ریشه های اصلی کشمکش های زوجین ثانویه به تفاوتها ۳۹

-- کلام آخر ۴۰

فصل دوم: توصیه هایی به مردان در رابطه با زنان ۴۱-۵۲

- او را از عشق و محبت خود به او خاطر جمع کنید ۴۱

-- عوامل برانگیزاننده شک و تردید در زنان در محبت و عشق همسر (احساس عدم

امنیت) ۴۲

--- اختلاف و مشاجره ۴۲





--- کاهش ذخیره روانی ۴۳

--- غیبت های مکرر ۴۳

--- موضوعات حل نشده گذشته ۴۳

--- راهکارهای مؤثر در تقویت حس امنیت و اطمینان در همسر ۴۴

--- ابراز محبت و علاقه را جزو کارهای روزانه یا هفتگی خود قرار دهید ۴۴

--- در مواقع کشمکش و اختلافات نیز او را مطمئن کنید ۴۵

--- خانمها در مواقع ناراحتی به همدم نیاز دارند نه خلوت ۴۶

--- همچون یک دوست صمیمی عمل کنید ۴۶

--- همچون دوران آشنایی و نامزدی عمل کنید ۴۶

--- او را بشنوید ۴۶

--- ذهن زنان در هر لحظه در گذشته، حال و آینده زندگی می کند ۴۸

--- محاسن و زیبایی او را تحسین کنید ۴۹

--- در پول درآوردن زیاده روی نکنید ۵۰

--- ارتباط جنسی در زنان بیشتر جنبه عاطفی دارد تا فیزیکی ۵۰

--- تاریخ ماهانه همسران را یادداشت کنید ۵۰

فصل سوم: توصیه هایی به زنان در مورد مردان ۵۳-۵۸

--- احترام و لیاقت در برابر مهر و محبت ۵۳

--- احساس نان آوری و تامین کننده گی ۵۴

--- مردها نیز رومانتیک هستند اما به شیوه خود ۵۶

--- ارتباط جنسی یعنی همه چیز ۵۶

--- به ظاهران برسید ۵۷

--- حفظ متانت و حرمت ۵۸



فصل چهارم: اصول برقراری ارتباط سالم و طرح مشکلات ۷۰-۵۹

--- فن برقراری ارتباط (گفت و شنود) ۵۹

--- فن شنیدن (آگاه و مطلع شدن- وکیل مدافع) ۶۰

--- با تمام وجود او را بشنوید ۶۰

--- او را قطع نکنید ۶۰

--- بی احترامی و تحقیر نکنید ۶۱

--- دفاع و قضاوت نکنید ۶۱

--- اطمینان از ختم گفتار و تایید در درک آن ۶۱

--- موانع شنونده خوب بودن ۶۲

--- فن گفتن (ابراز خود- دادستان) ۶۳

--- احساس و افکار خود را بسیار شفاف بیان کنید و از تویخ، انتقاد و زیر سوال بردن فرد مخاطب خودداری کنید ۶۳

--- از کاربرد جملات مطلق، دستوری و سوالی خودداری کنید ۶۴

--- برای تائید نظر و گفتار خود از دیگران استفاده نکنید ۶۴

--- جداً از رفتار و گفتار تحقیرآمیز و غیرمحترمانه خودداری کنید ۶۴

--- درک کردن طرف مقابل (همدلی) ۶۵

--- بدون همدلی ۶۵

--- فهمیدن طرف مقابل با همدلی کم ۶۶

--- همدلی درست ۶۷

--- همدلی همراه با شفاف سازی ۶۷

--- بصیرت خارق العاده ۶۸

--- تمرین برقراری ارتباط و گفت و

شنود و افزایش صمیمیت ۶۸

--- علایم هشدار دهنده رابطه متزلزل ۷۰



فصل پنجم: تصورات، باورها و انتظارات غلط از عشق و ازدواج ۷۱-۸۵

- باورها و انتظارات غلط (و درست) از عشق ۷۱

- آیا آنچه را که دارید عشق واقعی است؟ ۷۲

- باورهای غلط در مورد عشق ۷۳

- گمشده من تمام نیازهایم را برآورده می کند ۷۳

- عشق حلال اکثر مشکلات است ۷۴

- عشق خودش باهانش میاد! ۷۴

- در دنیا فقط یک جفت مناسب برای هر شخصی وجود دارد ۷۴

- زوج عاشق بایستی همچون دو نیمه سیب باشند ۷۵

- دو عاشق هرگز موجب رنجش و آزدگی همدیگر نمی شوند ۷۵

- عشاق همیشه خوش هستند ۷۵

- شور، اشتیاق و هیجان عاشق (واقعی) همیشه نو و تازه می ماند ۷۶

- باورها و تصورات غلط از ازدواج ۷۷

- به هر ترتیبی که شده است بایستی ازدواج کرد ۷۷

- ازدواج حلال مشکلات فرد است ۷۷

- بچه باعث تقویت رابطه زناشویی و گرم کردن زندگی می شود ۷۸

- کلید پایداری و بقای زندگی زناشویی، شانس خوب و داشتن عشق رمانتیک

است ۷۸

- در ازدواج، مردان بیش از زنان منتفع می شوند ۷۹

- هر چه تحصیلات یک زن بیشتر باشد احتمال

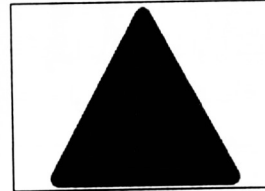
ازدواج کردن و خوشبختی اش کمتر می شود ۸۰

- افراد متاهل کمتر از افراد مجرد از ارتباط جنسی

لذت می برند ۸۰

- بدلیل تجربیات بدست آمده معمولاً ازدواج مجدد

بهتر از ازدواج قبلی خواهد بود ۸۰



- او را عوض خواهیم کرد! ۸۱

- من همینی که می بینی هستم! ۸۱

- زن و شوهر بایستی هر آنچه را در دل دارند به همسرشان بگویند ۸۲

- در مشکلات زناشویی همیشه زن و شوهر هر دو مقصر هستند ۸۳

- ازدواج همیشه مشارکت برابر (۵۰-۵۰) است ۸۴

- مشکلات زندگی زناشویی را باید در خود نگه داشت و ... ۸۴

فصل ششم: انواع و مراحل مختلف زندگی زناشویی و ... ۸۶-۹۹

- مراحل مختلف زندگی زناشویی ۸۶

- مرحله عاشقانه (ماه غسل) ۸۶

- اجزاء عشق ۸۶

- شور و اشتیاق احساسی و جنسی (passion) ۸۷

- صمیمیت (intimacy) ۸۸

- تعهد (commitment) ۸۹

- انواع عشق ۸۹

- عشق دوستانه (فقط صمیمیت) ۸۹

- عشق تهی (فقط تعهد) ۸۹

- عشق شیدایی (فقط شوق و هوس) ۸۹

- عشق رمانتیک (صمیمیت + شوق) ۹۰

- عشق ساده دلانه (شوق + تعهد) ۹۰

- عشق واقعی یا تمام و کمال (شوق +

صمیمیت + تعهد) ۹۰

- مرحله آشکار شدن واقعیت ها ۹۱

- مرحله بچه دار شدن ۹۴

- مرحله فراغت ۹۶

- مرحله آشیانه خالی ۹۷



-- مرحله میانسالی ۹۹

-- مرحله پیری ۹۹

فصل هفتم: اصول صحیح برخورد با کشمکش و مشاجره های ... ۱۱۵-۱۰۰

-- ریشه و علل منازعه و مشاجره ۱۰۰

-- عدم شفافیت و سوء تفاهم ۱۰۰

-- عدم توانایی در شنیدن و درک طرف مقابل ۱۰۱

-- حالت تدافعی گرفتن ۱۰۱

-- فنون مواجهه با اختلافات و کشمکش ها ۱۰۲

-- روش اجتناب یا گریز (avoidance style) ۱۰۲

-- روش رقابتی یا تدافعی (competitive style) ۱۰۴

-- روش تطابقی یا سازشکارانه (accommodative style) ۱۰۴

-- روش سازگاری (compromising style) ۱۰۴

-- روش همکاری یا دوستانه (collaborative style) ۱۰۵

-- اصول کلی برای حل دوستانه مشاجره های خانوادگی ۱۰۵

-- عینک بدبینی را بردارید ۱۰۵

-- با عصبانیت و ناراحتی به رختخواب نروید ۱۰۵

-- بدنبال مشکل باشید نه یکدیگر ۱۰۶

-- با گوش جان بشنویید ۱۰۶

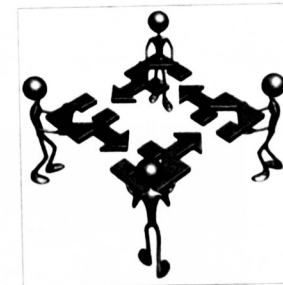
-- خود را بدرستی ابراز کنید ۱۰۶

-- مطلق فکر نکنید و پیش داوری نکنید ۱۰۶

-- قانون پنج به یک را رعایت کنید ۱۰۷

-- روش کنترل خشم و عصبانیت را بیاموزید ۱۰۷

-- راه حل های ممکن را لیست کنید ۱۰۷



-- به نتیجه گیری برسید ۱۰۷

-- مسئولیت خود را بپذیرید ۱۰۷

-- ستایش و سپاسگزاری کنید ۱۰۷

-- چند نمونه از مشکلات و مشاجره های

خانوادگی و اشتباهات آنها ۱۰۸



فصل هشتم: نقش و دخالت فامیل و خویشاوندان ۱۲۱-۱۱۶

-- ویژگیهای پدر و مادرهای خوب زوجین ۱۱۶

-- اصول روابط صحیح زوجین با خانواده یکدیگر ۱۱۸

-- با خانواده یکدیگر آشنا شوید (خصوصاً تازه ازدواج کرده ها) ۱۱۸

-- تایید و حمایت آنها را جلب کنید ۱۱۸

-- احترام و حرمت آنها را نگه دارید ۱۱۹

-- همسر و فرزندان را در اولویت قرار دهید ۱۱۹

-- سپاسگزار و قدردان باشید ۱۲۰

-- هر از گاهی دور هم جمع شوید ۱۲۰

-- حد و مرزها را مشخص کنید ۱۲۱

-- اصل دوری و دوستی را رعایت کنید ۱۲۱

-- استقلال خود را حفظ کنید ۱۲۱

-- آنها میهمان هستند ۱۲۱



فصل نهم: پرورش و تربیت کودکان و مشکلات زناشویی ۱۳۹-۱۲۴

-- توافق قبلی ۱۲۴

-- آمادگی لازم برای بچه دار شدن ۱۲۵

-- زمان، تعداد و فواصل بچه دار شدن ۱۲۶

-- پرورش و مراقبت از کودک ۱۲۷

-- نقش پدر در دوران حاملگی و سال اول تولد ۱۲۹

- حرمت و عزت نفس و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید ۱۴۷
- تفریح، سرگرمی و خوش گذرانی را فراموش نکنید ۱۴۷
- اگر می توانید با یک ساز آشنا شوید ۱۴۸
- اگر خود را دوست نداشته باشید بعید است که بتوانید دیگری را دوست داشته باشید ۱۴۸
- عشق داشتن نیست، ساختن است ۱۴۸

فصل یازدهم: توصیه هایی به تازه ازدواج کرده ها ۱۵۴-۱۵۰

- باورهای غلط و انتظارات نادرست را از خود دور کنید ۱۵۰
- بعد از ماه عسل ۱۵۰



- مراقب حامله شدن باشید ۱۵۱
- از هر نوع مقایسه، مسابقه و مقابله جداً پرهیز کنید ۱۵۱
- حرمت و احترام خانواده همسران را خدشه دار نکنید ۱۵۱

- هرگز همسران را در موقعیتی قرار ندهید که مجبور به انتخاب میان شما و یا خانواده اش باشد ۱۵۲

- این تفکر مخرب و غلط را که بایستی گربه را دم حجله کشت، دور بریزید ۱۵۲
- شما حداقل دو دهه از زندگی تان را تنها خوابیده اید و عادات مخصوص خود را دارید ۱۵۲

- هر فردی دهان و بدنش بوی خاصی دارد ۱۵۲

- مشکلات جنسی تان را از همان روزهای اول جدی بگیرید ۱۵۳
- اگر قبلاً در مورد مسائل مهم با هم مشورت و گفتگو نکرده اید آن را در اولویت اول قرار دهید ۱۵۳

- با شک و تردید زندگی نکنید ۱۵۳

- برای همسران، همسر (همراه، همدم و دوست) باشید نه پدر یا مادر ۱۵۳

- اثرات مشاجره های خانوادگی بر روی فرزندان ۱۳۰

- مشکلات خانواده های تک فرزند ۱۳۱

- حقایق در مورد کودک تک ۱۳۱

- توصیه هایی به والدین تک فرزند ۱۳۲

- نقش و دخالت پدربزرگ ها و مادربزرگ ها در پرورش کودکان ۱۳۳

- نقش پدری و مادری ۱۳۳



- نقش پدر بزرگی - مادر بزرگی ۱۳۶

- نکاتی که پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها بایستی بخاطر داشته باشند ۱۳۶

- نکاتی که پدر و مادرها بایستی در رابطه با پدر بزرگ و مادر بزرگ ها بخاطر بسپارند ۱۳۸

فصل دهم: مشکلات زندگی زناشویی در میانسالی و بحران میانسالی ۱۴۹-۱۴۰

- خصوصیات و ویژگیهای بحران یا گذر میانسالی ۱۴۰

- یانستگی زنان ۱۴۴

- یانستگی مردان ۱۴۵

- نحوه اداره بحران یا گذر میانسالی ۱۴۶

- پیری و مرگ را به عنوان واقعیت بپذیرید ۱۴۶

- به سلامتی خود اهمیت دهید ۱۴۶

- خوب خود باشید ۱۴۶

- واقعیت گرا باشید و خرافات را از خود دور کنید ۱۴۶

- به کاری که احساس رضایت و خرسندی می کنید،

- پردازید ۱۴۷

- برای زندگی فکر کنید ولی غصه نخورید ۱۴۷





-- همه افراد در ذهن خود الگو و مدلی از یک همسر ایده آل دارند که ممکن است والدین و یا افراد دیگر باشند ۱۵۳
 -- هیچگاه احساس و ناراحتی خود را پنهان و سرکوب نکنید و صادقانه و مهربانانه آن را با همسران در میان بگذارید ۱۵۴

-- تمامی مسائل خصوصی گذشته خود را به خاک بسپارید (حتی خاطرات) ۱۵۴
 -- مسائل خصوصی زندگی زناشویی خود را با فامیل و یا دوستان در میان نگذارید ۱۵۴

-- هر انسانی هر چند ناقص، همیشه نکات مثبت و خوبی هم دارد ۱۵۴

فصل دوازدهم: مشکلات ازدواج مجدد ۱۶۱-۱۵۵

- باورهای غلط و حقایق در مورد ازدواج مجدد ۱۵۵

-- ازدواج های مجدد معمولاً موفق تر هستند ۱۵۵

-- بدلیل تجربه و بلوغ بیشتر، رابطه زناشویی بهتر خواهد بود ۱۵۵

-- با طلاق یا بیوه شدن، ازدواج و رابطه قبلی به کل از بین می رود ۱۵۶

-- من با تو ازدواج می کنم نه با خانواده ات ۱۵۶

-- من تو را دوست دارم، پس بچه هایت را هم

دوست خواهیم داشت و بالعکس ۱۵۶

- توصیه هایی قبل از ازدواج مجدد ۱۵۷

-- فردی را انتخاب کنید که با شما سنخیت بیشتری

داشته باشد ۱۵۷

-- مشکلات و صدمات زندگی قبلی تان را کاملاً حل

کنید ۱۵۷

-- آیا بدلیل درستی قصد ازدواج مجدد دارید ۱۵۷



-- علت دقیق و واقعی طلاق چه بوده است ۱۵۸

-- حتماً مشاوره قبل از ازدواج داشته باشید ۱۵۸

-- با کودک خود صحبت کنید و نگرانی ها، احساسات، نظر و توقعات او را شنیده و

درک کنید ۱۵۸

- ناپدیری و نامادری و کودکان ۱۵۸

-- حقایق و تصورات غلط ۱۵۸

-- سنین قبل از دبستان ۱۵۸

-- سنین دبستانی ۱۵۹

-- سنین نوجوانی ۱۵۹

-- نقش و وظیفه ناپدیری- نامادری ۱۶۰

- توصیه هایی به زوجین ۱۶۱

- رابطه با همسر سابق ۱۶۱

فصل سیزدهم: قبل از آنکه درخواست طلاق کنید ۱۷۱-۱۶۲

- باورهای غلط در مورد طلاق ۱۶۲

- عوامل مستعد کننده طلاق ۱۶۵

- علائم و نشانه های زندگی زناشویی ناسالم ۱۶۶

-- به کرات به فکر طلاق هستید ۱۶۶

-- مواقع و زمانهای خوش و مثبت کمتر از مواقع منفی و ناراحتی است ۱۶۶

-- مشاجره های غیرسازنده و مخرب ۱۶۷

-- زیر ذره بین بودن یا گذاشتن ۱۶۷

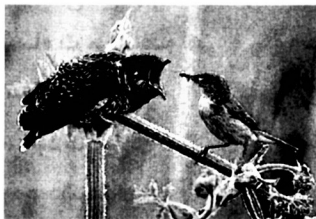
-- چیزی برای گفتن ندارید ۱۶۷

-- بدبین شدن ۱۶۷

-- شنیدن خبرها از دیگران ۱۶۸

-- کاهش روابط جنسی ۱۶۸

-- حرمت شکستن ۱۶۸



چه کار باید کرد؟ ۱۶۹

فصل چهاردهم: پاسخ به سوالات شایع و مهم ۱۷۲-۱۸۸

- اعتبار نظرات کارشناسان و متخصصین ۱۷۲
- حد و مرز و حریم خصوصی در زندگی زناشویی ۱۷۵
- خیانت و بی وفایی ۱۷۸
- محبت، بخشش و سوء استفاده ۱۸۰
- مسائل مادی ۱۸۵



فصل پانزدهم: روشهای تقویت حرمت نفس و

اعتماد به نفس ۱۸۹-۲۰۰

- تعریف ۱۸۹
- نحوه شکل گیری حرمت نفس ۱۹۰
- راه عملی افزایش حرمت نفس ۱۹۲
- بازنگری و اصلاح سیستم فکری ۱۹۴
- پذیرش خود ۱۹۶
- دست از مقایسه و مسابقه بردارید ۱۹۶
- در مورد خود واقعیت ها را بپذیرید ۱۹۶
- نه گفتن را تمرین کنید ۱۹۷
- احساس گناه و تقصیر را از بین ببرید ۱۹۸
- پذیرش مسئولیت ۱۹۸
- داشتن هدف و معنی در زندگی ۱۹۹
- تفاوت خودخواهی و خودشیفتگی با خود دوستی ۱۹۹
- خودخواهی ۱۹۹
- خودشیفتگی ۲۰۱



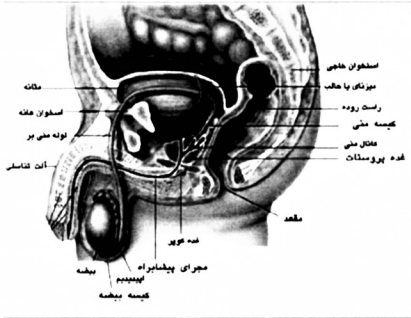
فصل شانزدهم: مشکلات جنسی زندگی زناشویی ۲۰۲-۲۸۱

- دستگاه تناسلی مردان ۲۰۲

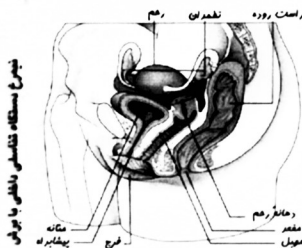
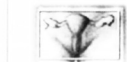
- قسمت خارجی ۲۰۲
- آلت تناسلی مرد یا نرینه ۲۰۳
- کیسه بیضه ۲۰۳
- قسمت داخلی ۲۰۴
- بیضه ها ۲۰۴
- اپیدیدیم ۲۰۵
- لوله اسپرم بر ۲۰۵
- کیسه منی ۲۰۵
- مجاری انزالی ۲۰۵
- غده پروستات ۲۰۵
- غدد کوپر ۲۰۶
- پیشابراه ۲۰۶
- منی ۲۰۶
- سوالات شایع ۲۰۶
- اندازه آلت، حجم منی، حساسیت به منی، ... ۲۰۷

- دستگاه تناسلی زنان ۲۰۸

- قسمت خارجی ۲۰۹
- برجستگی عانه یا شرمگاهی یا تپه ونوس ۲۰۹
- لب های بزرگ ۲۰۹
- لب های کوچک ۲۱۰
- کلیتوریس یا بظر یا چوچوله ۲۱۰
- دهلیز یا وستیبول ۲۱۰



تبخیر دستگاه تناسلی داخلی بدون برش

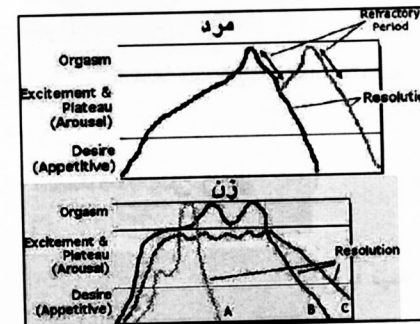


تبخیر دستگاه تناسلی داخلی با برش

- اشتباهات شایع مردان در ارتباط جنسی ۲۳۰
- اختلالات و مشکلات جنسی شایع در مردان ۲۳۱
- انزال زودرس ۲۳۲
- مکانیسم انزال ۲۳۳
- علل مستعدکننده انزال زودرس ۲۳۵
- اصول کلی درمان انزال زودرس ۲۳۷
- تکنیک تمرکز حسی ۲۴۳
- تکنیک قطع و وصل ۲۴۸
- تکنیک فشردن ۲۴۹
- درمانهای دارویی ۲۵۲
- انزال دیررس یا تاخیری ۲۵۰
- علل ۲۵۲
- درمان ۲۵۳
- اختلال نعوظ یا ناتوانی جنسی ۲۵۶
- مکانیسم نعوظ ۲۵۶
- علل اختلال نعوظ ۲۵۸
- تشخیص ۲۵۹
- درمان ناتوانی جنسی ۲۶۰
- سکس درمانی ۲۶۰
- داروهای خوراکی ۲۶۲
- داروهای موضعی نعوظ دهنده ۲۶۴
- دستگاه قابض مکنده ۲۶۴
- هورمونهای مردانه ۲۶۵
- درمانهای جراحی ۲۶۵
- مشکلات جنسی در افراد با صدمات نخاع ۲۶۶

- پرده بکارت ۲۱۰
- دهانه یا منفذ پیشابراه ۲۱۱
- بولب های وستیبول ۲۱۱
- غده بارتولن ۲۱۱
- قسمت داخلی ۲۱۱
- مهبل ۲۱۱
- رحم ۲۱۳
- گردن رحم ۲۱۳
- تنه رحم ۲۱۳
- لوله های تخم بر یا رحمی ۲۱۳
- تخمدانها ۲۱۴
- سوالات شایع ۲۱۴

- مکانیسم یک ارتباط و فعالیت جنسی طبیعی ۲۱۶



- میل جنسی ۲۱۷
- تهییج جنسی ۲۲۰
- مرحله کفه یا ثبات ۲۲۱
- مرحله اوج لذت جنسی یا ارگاسم ۲۲۲
- ارگاسم در مردان ۲۲۳
- ارگاسم در زنان ۲۲۳
- مرحله فروکش ۲۲۴
- مردان ۲۲۴
- زنان ۲۲۵
- سوالات شایع ۲۲۵
- روشهای تهییج، مقاربت دهانی، مقاربت مقعدی، نزدیکی در زمان حاملگی، ...

--- تمرین شل کردن عضلات کف لگن ۲۷۷

--- هیپنوتراپی ۲۷۷

--- بازکردن و اتساع تدریجی ۲۷۷

--- دارو ۲۷۷

--- مقاربت دردناک ۲۷۷

--- اختلال ارگاسمی ۲۷۹

فصل هفدهم: پاسخ به پرسش های دیگر ۲۸۰-۲۹۶

--- استحکام و تقویت زندگی زناشویی ۲۸۰

--- چگونه میتوان رابطه زناشویی را بهتر و مستحکم تر کرد؟ ۲۸۰

--- بهداشت فردی را رعایت کنید ۲۸۰

--- برای با هم بودن وقت اختصاص دهید ۲۸۱

--- محبت خود را ابراز کنید ۲۸۲

--- تمجید و ثناگو و قدردان یکدیگر باشید ۲۸۲

--- حرمت و احترام همدیگر را حفظ کنید ۲۸۲

--- مسئولیت خود را پذیرفته و کار خوب و درست

خود را انجام دهید ۲۸۳

--- تاریخها و مناسبتهای خاص را بخاطر داشته و

یادآور باشید ۲۸۳

--- هیجان و شور و شوق ایجاد کنید ۲۸۳

--- زمانی را هم برای خود اختصاص دهید ۲۸۳

--- حرمت نفس خود را بالا ببرید ۲۸۴

--- اضطراب و راههای مقابله با آن ۲۸۴

--- از کجا بفهمیم دچار اضطراب هستیم؟ ۲۸۴

--- مکانیسمهای دفاعی ۲۸۶

--- جبران ۲۸۶



--- درمان اختلال نعوظ ۲۶۸

--- درمان اختلال انزال ۲۶۸

مشکلات و اختلالات جنسی در زنان ۲۶۸

--- حقایق در مورد فعالیت جنسی زنان ۲۶۹

--- متغیرهای موثر بر عملکرد جنسی زنان

۲۷۰

--- کاهش میل جنسی ۲۷۱

--- درمان کاهش میل جنسی ۲۷۲

--- اصلاح ارتباط ۲۷۲

--- تنوع و هیجان ۲۷۲

--- ورزش ۲۷۲

--- ارتباط جنسی منظم ۲۷۳

--- درمان دارویی ۲۷۳

--- مکمل ۲۷۳

--- خشکی تناسلی یا اختلال تهییجی (سرد مزاجی) ۲۷۳

--- درمان خشکی تناسلی (اختلال تهییج جنسی) ۲۷۴

--- تمهیدات کلی ۲۷۴

--- خودآگاهی جنسی ۲۷۴

--- استفاده از مواد موضعی ۲۷۵

--- تحریک مکانیکی ۲۷۵

--- درمان دارویی ۲۷۵

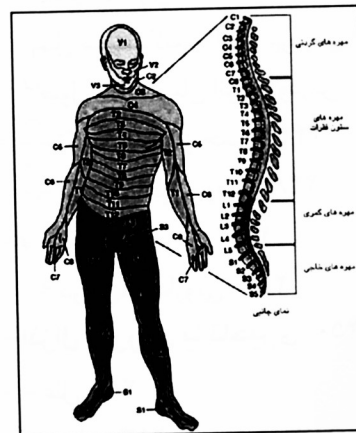
--- گرفتگی مهبل یا فرج ۲۷۵

--- علل واژینیسم ۲۷۶

--- درمان واژینیسم ۲۷۶

--- آگاهی و اصلاح باورها ۲۷۶

--- کنترل اضطراب ۲۷۷



زندگی آتقدردلایز است که خاطرات تلخ و شیرین آنها مطلوب و خواستنی است.

«حضرت علی (علیه السلام)»

۱ ویژگیها و خصوصیات انحصاری زنان و مردان

اولین و مهمترین مسئله در برقراری ارتباط صحیح و درست، آگاهی از ویژگیهای فردی و شخصیتی طرف مقابل (در اینجا همسر) است. خصوصیات شخصیتی افراد حاصل تقابل و اثر دو فاکتور ارث (ژنها) و محیط (آموزش و داده ها) است. در حالت انتسابی (ارثی) برخی از خصایص کلی و گاهی جزئی از طریق ژنها از پدر و مادر (و اجداد) به فرد منتقل می‌شوند. برای مثال، اگر پدر و یا مادر فردی عصبی مزاج و افسرده و یا شکاک باشد، احتمال اینکه فرزند آنها در آینده دچار همان اختلال و مشکل شود بیش از فردی خواهد بود که چنین سابقه‌ای در خانواده او وجود نداشته است. اما در حالت اکتسابی، مجموعه عوامل محیطی و پیرامون زندگی، تجربیات فردی و بینش و داده‌های اطرافیان در شکل‌گیری بسیاری از ویژگیهای فردی نقش بسیار زیادی بازی می‌کنند.

به یمن توانایی تفکر، تعقل و ادراک و قابلیت تغییر و شکل‌پذیری ارتباط‌های بین سلولهای عصبی مغز، انسان قادر است حتی بسیاری از ویژگیهای ارثی مرتبط با



مغز و ذهن و احساسات را خودآگاهانه در اختیار و کنترل خود قرار دهد. به عبارت دیگر، انسان تقریباً تنها موجودی است که پس از بسته شدن نطفه‌اش قابلیت و توانایی این را دارد که حتی ماهیت و هویت وجودی خود را تغییر دهد (از پست‌ترین موجود گرفته تا والاترین انسان).

--- توجیه سازی ۲۸۷

--- سرکوب ۲۸۷

--- فرافکنی ۲۸۷

--- همانند سازی ۲۸۷

--- واپسگرایی ۲۸۸

--- انفعالی یا منفی گرایی ۲۸۸

--- انکار ۲۸۸

--- خیالپردازی ۲۸۸

- چگونه اضطراب را به حداقل برسانیم و آن را کنترل کنیم؟ ۲۹۰

--- تغییر و اصلاح شیوه زندگی ۲۹۱

--- رژیم غذایی ۲۹۱

--- اصلاح خواب ۲۹۱

--- فعالیت بدنی ۲۹۱

--- بازنگری افکار و واقعیت نگری ۲۹۱

--- افزایش اعتماد به نفس ۲۹۱

--- تکنیکهای آرامسازی و تمدد اعصاب ۲۹۲

--- تکنیک شل سازی عمیق عضلات ۲۹۲

--- تکنیک آرام‌سازی هدایت شده ۲۹۴

--- تکنیک مراقبه ۲۹۴

--- تکنیک تنفس شکمی ۲۹۵

--- هیپنوتراپی ۲۹۶

--- درمان تخصصی ۲۹۶

- پایانی ۳۰۴-۲۹۶

ما در این فصل فقط به ذکر ویژگیهای انحصاری مغز و عملکرد آن (ذهن) در زنان و مردان و تفاوت‌های آن اکتفا کرده و بحث در مورد ویژگیهای انحصاری جنسیتی را به فصل مشکلات جنسی زوجین موکول می‌کنیم.

تفاوتها و نمود آنها در زندگی روزمره

همچنانکه ملاحظه خواهید کرد، برخلاف تصورات قبلی مبنی بر برتری مردان به زنان و یا بالعکس، برتری زنان به مردان در برخی زمینه‌ها (خصوصاً ادراکی عقلانی)، تحقیقات جامع و کامل جدید نشان داده‌اند که شباهتها بیش از تفاوتها بوده و تفاوتها نیز خود عمدتاً ریشه در باورهای فرهنگی، تاریخی، اجتماعی و خانوادگی داشته و بجز اختلاف جزئی در دوران کودکی تا نوجوانی، میان قدرت عقلانی و ذهنی مردان و زنان پس از بلوغ هیچ تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (حتی در صورت وجود، آنها تفاوت در هدایت ذهنی دخترها و پسرها در زمینه‌های خاص در دوران کودکی و نقش و جایگاه آنها در خانواده و اجتماع و در نتیجه پرورش آن ویژگی، قدرت و توانایی خاص است).

تفاوتهای بیولوژیک

محتوی ژنتیکی انسان در قالب ۲۲ جفت کروموزوم جسمی و یک جفت کروموزوم جنسی (در مجموع ۴۶ کروموزوم) در هسته سلولها قرار دارد. جفت کروموزوم جنسی در جنس مؤنث به صورت XX (بخوانید ایکس، ایکس) و در جنس مذکر XY (بخوانید ایکس، ایگرگ) است. به عبارت دیگر، کروموزوم Y (که فقط در مردان وجود دارد) تعیین کننده جنسیت جنین و فرد می‌باشد و اگر کروموزوم Y وجود نداشته باشد خود به خود جنین مؤنث خواهد شد. کروموزوم Y دارای حدود ۷۰ تا ۲۰۰ ژن و کروموزوم X حدود ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ ژن است. فعالیت کروموزوم Y باعث تبدیل غدد جنسی اولیه در جنین به بیضه و تولید و ترشح تستوسترون می‌شود و این هورمون مسبب پیدایش خصوصیات مردانه است. نحوه تکامل مغز در حضور هورمون مردانه (تستوسترون) و زنانه (استروژن) تا حدودی متفاوت می‌باشد و همین

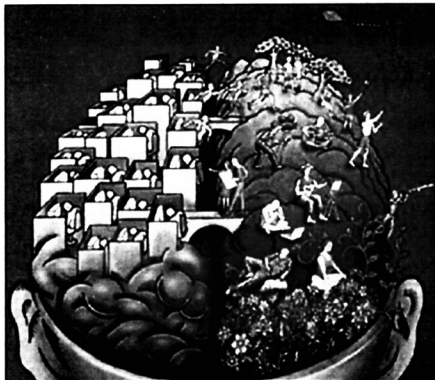
مسئله یکی از علل تفاوت در خصوصیات شخصیتی و فکری در دو جنس مؤنث و مذکر می‌باشد (از جمله روحیه نسبتاً خشک و تا حدی خشن مردان در مقایسه با حس ظریف و عاطفی تر بودن زنان).

توجه: آنچه که به عنوان تفاوتها و ویژگیها ذکر خواهد شد در مورد اکثر زنان و مردان و نه همه صدق می‌کند و هر فرد دارای ویژگیهای منحصر به فرد خود می‌باشد.

تفاوت در ساختار مغز

مغز ما از حدود ۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ سلول عصبی (موسوم به نرون - Neuron) تشکیل شده است که هر یک از آنها از طریق حدود ۱۰۰۰ اتصال عصبی (موسوم به سیناپس عصبی) با دیگر نرونها (دور یا نزدیک) در ارتباط است. به عبارت بهتر، مغز ما متشکل از میلیاردها مدار عصبی است و الگوی این مدارها است که تعیین کننده نحوه تفکر، احساسات و شخصیت افراد است و باز هم به دلیل همین ویژگی شگفت‌انگیز است که هیچ انسانی کاملاً شبیه انسان دیگری نخواهد بود (حتی دوقلوهای یکسان) و هر فردی دارای شخصیت و ویژگیهای منحصر بفردی است.

همانند اکثر قسمتهای دیگر بدن، مغز نیز ساختمانی تقریباً متقارن دارد و به دو نیمکره تقریباً مشابه راست و چپ تقسیم می‌شود و هر یک از نواحی مختلف مغز مسئولیت و فعالیت خاصی دارد. برای مثال، ناحیه‌ای از قسمت آهیانه‌ای قشر نیمکره



راست مغز مسئول درک حس‌ها و کنترل حرکات نیمه چپ بدن و درست نقطه مقابل آن در نیمکره چپ، مرکز درک حس‌ها و حرکات نیمه راست بدن است. قسمت پس‌سری مغز مرکز دریافت و درک بینایی، قسمت گیجگاهی مسئول زبان و قدرت تکلم و قسمت