

تا این کتاب را نخوانده‌اید

از دواج نکنید!

محمد رفعت

زهر السحاقی - اکرم آرخ

www.letab.ir

رفعت، محمد،
تا این کتاب را نخوانده‌اید ازدواج نکنید! نوشته محمد رفعت، ترجمه‌ی زهرا اسحاقی،
اکرم ارغ، آئینه دانش
ISBN: 978-600-215-022-6
۲۴۰ ص.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
۱. ازدواج، الف: عنوان.
۴ ف ۲، ۲۵/۳۷ BP
کتابخانه ملی ایران

مرکز بخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ ۵۴

۰۲۱-۳۳۳۳۱۳۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

تا این کتاب را نخوانده‌اید

ازدواج نکنید!

محمد رفعت - ترجمه: زهرا اسحاقی، اکرم ارغ

ناشر: آئینه دانش

ناشر همکار: علم آفرین، فن افزار، پکسوس

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی: صیام قم

چاپخانه: جعفری

شابکده: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۲۲-۰۲۲-۶ ISBN: 978-600-215-022-6

فهرست

عشق در اولین نگاه ۱۳

تشریح دستگاه تناسلی مردان و وظایف آن / ۱۷

- اعضای خارجی ۱۷
- ۱. بیضه ها ۱۷
- ۲. ضمیمه‌ی بیضه (اپیدیدیم) ۱۸
- اعضای داخلی ۱۸
- ۱. رگ های حمل کننده ۱۸
- ۲. کیسه های منی ۱۹
- ۳. غده‌ی پروستات ۲۰
- ۴. کانال های مجاری ادراری ۲۰

تشریح دستگاه تناسلی زنان و وظایف آن / ۲۱

- اعضای تناسلی خارجی ۲۱
- فرج ۲۱
- بظر (کلریتوس - چوچوله) ۲۲
- سوراخ کانال مجاری ادراری ۲۲
- مهبل ۲۲
- پرده‌ی بکارت ۲۲
- غدد بارثولین ۲۲
- لایه پرینیوم ۲۴
- اعضای تناسلی داخلی ۲۴
- مهبل ۲۴

۲۴	رحم
۲۴	دو مجرای فالوب
۲۶	تخم‌دان‌ها

اطلاعات قبل از ازدواج / ۲۷

۲۷	توهماتی که حیات زوجین را چون جهنم می‌کند
۲۸	تک‌بیضه‌ای بودن
۲۸	آیا عملیات ختنه‌ی مردان در سنین بالا ممکن است؟
۲۹	بارداری چه‌گونه اتفاق می‌افتد؟
۲۹	یک قطره کافی‌ست
۳۱	حکایت دوستان
۳۲	قبل از طلاق
۳۶	آنچه برای خانم‌های قرن ۲۱ مطلوب است

بورهی نامزدی بین حقیقت و خیال / ۳۹

۴۰	صفت گمشده
۴۱	صفات معین

بودجه و فرهنگ / ۴۳

۴۵	بلوغ سالم
----	-----------

موارد ضروری قبل از ازدواج / ۴۷

۴۷	معاینات قبل از ازدواج
۴۹	آزمایشات قبل از ازدواج
۵۱	چرا پسران نیاز به ختنه کردن دارند

نکاتی برای نو عروسان / ۵۳

۵۳	نو عروسان چه‌گونه برای زفاف آماده شوند؟
۵۵	خطاهای شب عروسی
۵۶	مشکلات مربوط به خانواده‌های عروس و داماد
۵۹	جایگاه داماد

نشانه‌ها و حساسیت‌های شب عروسی / ۶۱

۶۱	نشانه‌های روی پوست عروس و داماد در شب عروسی
۶۵	حساسیت‌های بی‌مورد قبل از شب عروسی
۶۶	پرده‌ی بکارت و نشانه‌های آن در شب عروسی

- شرح تفصیلی تر پرده بکارت و انواع آن ۶۸

آمادگی‌های قبل از ازدواج / ۷۵

- انگشتر زوجین ۷۵
- مُد و آداب و رسوم ۷۶
- شرایط حضور در جشن عروسی ۷۷
- هدایای شب عروسی ۷۹
- کیک شب عروسی ۸۰
- سعادت زوجین ۸۰
- مردی که سعی می‌کند رأی و نظرش را به همسرش تحمیل کند ۸۱
- نقد سازنده در زندگی زوجین ۸۲
- همکاری بین زوجین ضروری است ۸۳
- همه نگاه‌ها در شب عروسی به سوی عروس است ۸۳
- یک ماه قبل از شب عروسی ۸۴
- امتحان کردن تأثیر عصاره‌ی طیلان روی صورت، یک روز قبل از عروسی ۸۵
- آمادگی‌های پایانی در شب عروسی ۸۵

ارتباطات زناشویی دارای اصول و قواعدیست / ۸۷

- عشق‌بازی و مزاج ۸۷
- ازدواج‌های فامیلی و مبتلا شدن به افسردگی ۹۰

ازدواج بیماران قلبی و دیابتی / ۹۳

- بیمار قلبی ۹۳
- بیمار دیابتی ۹۵
- درمان بیماری‌های قلبی ۹۷
- بیماری‌های قلبی و شیرخوارگی ۹۹
- آیا سِل بیماری ارثی است؟ ۹۹

ازدواج‌های فامیلی / ۱۰۱

- ازدواج فامیلی اولین دلیل تولّد فرزندان عقب‌مانده ۱۰۱
- مواردی که ازدواج را دچار مشکل می‌کند ۱۰۲

بیماری‌های عصبی و ازدواج / ۱۰۵

- اول: بیماری‌های ارثی ۱۰۵
- دوم: بیماری‌های عصبی غیر ارثی ۱۰۷

نصیحت‌هایی برای نو عروسان / ۱۰۹

- ده سفارش به عروس خانم‌ها. ۱۰۹
- الفبای بیماری زنانگی. ۱۱۱
- خونریزی‌ها و التهابات شب زفاف. ۱۱۱
- آمادگی برای بارداری. ۱۱۲
- مشکلات عادت ماهیانه. ۱۱۳
- دوری کردن از ایجاد التهابات. ۱۱۴
- شب زفاف... شب سرنوشت. ۱۱۵
- پاره شدن پرده‌ی بکارت بر حسب آداب و رسوم. ۱۱۶
- ماه غسل کماً شیرینی نیست. ۱۱۷
- نچوا کردن در گوش عروس. ۱۱۸

ترس و فشار روحی، دشمن داماد در شب زفاف / ۱۲۱

- عشق و الفت در دوران نامزدی. ۱۲۱
- ماه غسل بدون سختی. ۱۲۴
- تفکرات قدیمی. ۱۲۴
- جزااحت‌ها راه‌هایی دارند. ۱۲۷
- داروهای تقویت‌کننده. ۱۲۸
- نکات مهم در مورد ماه غسل. ۱۲۹
- بارداری در اولین تماس. ۱۳۹
- آی. یودی... و وسایل دیگر. ۱۴۰
- دیدگاه‌های نادرست. ۱۴۱
- سال اول ازدواج، سال نگرانی. ۱۴۴
- زمانی که ازدواج در سال اول با شکست مواجه نشده! ۱۴۶
- آیا دیکتاتورِ ضعف را قبول دارید؟ ۱۴۶
- اتفاق نهایی قبل از ازدواج. ۱۴۸
- موضوع مقاربت. ۱۴۸

مسائلی درباره‌ی زندگی زناشویی / ۱۵۱

- زندگی زناشویی فقط مسائل جنسی نیست! ۱۵۱
- چه‌گونه‌ی رسیدن به لذت جنسی بین زوجین. ۱۵۳
- ضرورت مشارکت زن. ۱۵۴
- چه‌گونه‌ی برقراری توافق بین زوجین. ۱۵۷

اصول و قواعد ایجاد علاقه بین زوجین / ۱۵۹

- آگاه کردن زوجین. ۱۵۹

- مغالزه و عشق‌بازی ۱۶۰
- چه زمانی برقراری روابط جنسی مضر است ۱۶۱
- دلیل ازدواج فقط رابطه‌ی جنسی نیست ۱۶۲
- حقایق علمی پیرامون مسائل جنسی ۱۶۳
- عدم توافق جنسی بین زوجین ۱۶۴
- نقش مرد ۱۶۶
- نقش زن ۱۶۸
- به همسران کمک کنید تا بر ناتوانی جنسی‌اش غلبه کند ۱۶۹

سخنی با آقایان و خانم‌های جوان در مورد روابط جنسی / ۱۷۱

- آیا رغبت جنسی در مردان بیشتر از زنان است؟ ۱۷۱
- آیا احتلام دلیل بر وجود بیماری مردان است؟ ۱۷۲
- آیا جسم بدون مو، دلیلی بر ضعف جنسی است؟ ۱۷۳
- آیا طول اندام تناسلی یا حجم آن، تأثیری در عملیات جنسی دارد؟ ۱۷۳
- تأثیر مست‌کننده‌ها یا بی‌هوش‌کننده‌ها در ارتباط‌های جنسی چیست؟ ۱۷۴
- دوره‌ی طبیعی برای عملیات جنسی ۱۷۴
- دلیل سرد مزاجی جنسی نزد زنان چیست؟ ۱۷۴

دردهای مربوط به برقراری رابطه‌ی جنسی / ۱۷۷

- حالت‌های روانی ۱۷۷
- دلایل عضوی ۱۷۸
- دلایل ایجاد درد در رحم و مناطق اطراف آن ۱۷۸
- چه زمانی مردها عاجز می‌شوند؟ ۱۷۸
- سلامتی اعصاب و حواس، ضروری است ۱۷۹
- اسباب و دلایل ناتوانی جنسی ۱۸۱
- درمان ناتوانی ۱۸۶

اضطرابات جنسی / ۱۸۹

- اضطراب مردان ۱۹۰
- اضطراب زنان ۱۹۳
- بیماری‌های زنان ۱۹۶

حالات برخی مردان در هنگام آمیزش / ۱۹۹

- عدم خروج مایع منوی ۱۹۹
- خوردن بعضی داروها ۱۹۹
- بعضی اضطرابات روانی ۲۰۰
- عدم بیرون آمدن منی بعد از برداشتن پروستات ۲۰۰

دوران بارداری / ۲۰۱

- زیباترین خواب‌ها ۲۰۱
- سن مناسب برای بارداری چه سنی است؟ ۲۰۱
- بارداری چه گونه اتفاق می‌افتد؟ ۲۰۲
- چه گونه باید از زن باردار مراقبت کرد؟ ۲۰۳
- غذاهای دوران بارداری ۲۰۴
- لباس‌ها ۲۰۴
- ورزش ۲۰۵
- ارتباط جنسی ۲۰۵
- سفرهای زمان بارداری ۲۰۵
- پندهای مربوط به دوران بارداری ۲۰۶
- راه‌های توجه به سلامتی در دوران بارداری ۲۰۸
- حالت تهوع و سرگیجه ۲۰۹
- چه گونه فرد باردار با مشکلات دوران بارداری مواجه شود؟ ۲۱۰
- ویا ر چیست؟ ۲۱۰
- استفاده از قرص‌های ضد بارداری، در ماه‌های اولیه، تأثیری بر جنین ندارد ۲۱۲

چه زمانی سقط جنین جرم محسوب می‌شود؟ / ۲۱۳

- جایگاه دین در مورد سقط جنین چیست؟ ۲۱۳
- چه گونه تناسب اندام خود را بعد از زایمان به دست آوریم؟ ۲۱۳
- چه گونه مادران جوان از تب بعد از زایمان جلوگیری کنند؟ ۲۱۴
- دستگاه‌هایی جهت کشف سریع غدد در سینه ۲۱۶
- دلایل سقط جنین ۲۱۸

بستن شکم مادر و نوار قنداق برای کودک / ۲۲۱

- بستن شکم برای افرادی که تازه زایمان کرده‌اند، ضرر دارد ۲۲۲
- چرا روی بند ناف پودر می‌ریزند؟ ۲۲۳

دانش زنان / ۲۲۵

- کانال مربوط به لوله‌ها و رحم ۲۲۵
- بیماری‌های رحمی ۲۲۷

آغاز سعادت در زندگی زناشویی / ۲۳۱

- صداقت بین زوجین، اساس زندگی سعادتمند ۲۳۳
- روان‌شناسی مرد و بیان اسرار تفکراتش در طول دوره‌ی دوم سن بلوغ ۲۳۴



عشق در اولین نگاه

«عشق» کلمه‌ی سحرآمیزی است که این روزها افکار بسیاری از دختران را به خود مشغول کرده است. سؤالات زیادی پیرامون این موضوع به ذهن دختران جوان و کسانی که تازه به سن بلوغ رسیده‌اند، خطور می‌کند. ما باید بکشیم دختران جوان را با سؤالات خود یا خبرهایی هر چند اندک در مورد مسائل یاد شده، یاری کنیم تا در سنی که سن بحران است، دچار اشتباه نشوند و بدون اینکه در دام تخیلات عاشقانه قرار گیرند، با استفاده از دستورالعمل‌های منطقی، فرق بین عشق حقیقی و دروغین را - که زاییده‌ی تخیل است - کشف کنند.

دختران در سن بلوغ و جوانی می‌خواهند محبوب باشند؛ پس افسار خیال‌پردازی را رها کرده و در دام کلمه‌یی به نام «عشق» گرفتار نمی‌شوند و در یک جو شاعرانه‌ی غیر واقعی زندگی می‌کنند و به سرعت به سوی آن چیزی می‌روند که اغلب حقیقت ندارد!

اما فرق بین عشق حقیقی و احساس زودگذر چیست؟ کارشناسان علم روان‌شناسی می‌گویند: چه بسا جوانانی که نصیحت پیرامون این موضوع را

نمی‌پذیرند و حتّاً از جایگاه عشقی که در آن قرار گرفته‌اند، به صراحت دفاع می‌کنند و نمی‌خواهند حقیقت را بپذیرند و بدانند که قربانی شده‌اند!

پزشک روان‌شناس آمریکایی ماری آن بارتونسیس - استاد دانشکده‌ی پزشکی شهر پنسیلوانیا - جوانان را به ضرورت مواجهه با حقایق در مورد این موضوع و مسائل احساسی که پیرامون جایگاه عشق به آن مبتلا می‌شوند، نصیحت می‌کند و به دختران و پسران جوان پیشنهاد می‌نماید که مجموعه‌ی گسترده‌یی از سوالات روان‌شناسی را مطرح کرده و به صراحت به آنها پاسخ دهند. ایشان معتقد است که در خلال این جواب‌ها می‌توانند آن نوع علاقه‌ی بی‌راکه در آینده منجر به تشکیل خانواده‌ی خوشبخت می‌شود، معین کنند.

● خلاصه‌یی از این سوالات در زیر آمده است:

آیا دختران جوان به گفت‌وگوی این جوانانی که شریک آینده‌شان هستند، توجّه می‌کنند؟ و آیا با او در تلاش‌های مختلفشان مشارکت می‌ورزند؟ توجّه به طرف مقابل در هنگام گفت‌وگوها، نشانه‌ی صداقت در احساسات است.

اما اگر دختران جوان با دقت به بحث‌های عاشقانه توجّه کنند، زمانی که مردی در مورد مسائل زندگی سخن می‌گوید، به آنچه که او می‌گوید، اعتنا نمی‌کنند، خواهند فهمید که این دام تخیلات عاشقانه است!

آیا دختر جوان حاضر است تمایلات و خواسته‌های همسرش را برآورده سازد، حتّاً اگر با یکی از خواسته‌های خودش مخالفت داشته باشد؟ مثلاً دختر جوانی که به همسرش اجازه می‌دهد مسابقه‌ی ورزشی را ببیند که خودش تمایل چندانی به آن ندارد، پس او زنی است که صداقت را دوست دارد و قادر است قبل از ازدواج فداکاری‌های زیادی برای همسرش انجام دهد و بعد از ازدواج، هم از بخشش و فداکاری نسبت به همسر و فرزندانشان کم نخواهد گذاشت.

آیا دختران با همسرانشان در مورد نقطه نظرات مختلف که در آینده تعامل بین دو شریک را آسان می‌کند، مشورت می‌کنند؟

آیا دختران جوان گاه‌گاهی به همسرانشان اجازه می‌دهند که بعضی آزادی‌های شخصی، مثل دیدار با دوستانشان را داشته باشند؟ نوع‌روسانی که صداقت را دوست دارند و به آن عادت کرده‌اند، فرصت این حرکت را به او می‌دهند که خود را نشان دهد.

آیا دختران جوان زمانی که به کارهایی می‌پردازند که تلاش زیادی را می‌طلبد، یا به کارهای صنعتی و هنری می‌پردازند که مشغولیت فکری زیادی را ایجاد می‌کند، حس می‌کنند که طرف مقابل جزئی از تفکر خودشان است و می‌توانند با او مشورت کنند؟ همفکری مستمر با طرف مقابل، نشانه‌ی آن است که او توانسته است جایگاهی را در قلب آن دختر جوان اشغال کرده و به خود اختصاص دهد. آیا دختران جوان دلایلی را که ممکن است سبب دل‌تنگی یا ناراحتی و خشنودی همسرانشان شوند، درک می‌کنند و آیا این آمادگی را دارند که عوامل آزاردهنده را دور کنند؟

پس دخترانی که به احساسات طرف مقابل توجه می‌کنند و از آن محافظت می‌کنند، در آینده همسرانی خواهند شد که خواسته‌های طرف مقابل را برآورده می‌کنند و این آمادگی را دارند که راه‌های عیش و راحتی را در یک زندگی کوچک برآورده سازند. دخترانی که صداقت را دوست دارند، احساس سعادت می‌کنند؛ زیرا آنان شخصی را می‌یابند که در افکار و احساساتشان مشارکت می‌کند، و او نیز متعاقباً احساس طرف مقابل را درک و به او توجه می‌نماید و از مصاحبت با او احساس آرامش می‌کند و در نتیجه، این آمادگی را دارد که قلب و روحش را تقدیم همسرش کند، بدون اینکه احساس قربانی شدن کند!

