

وجود زیبای من

راهکارهای توانمندسازی دختران و مادران

نویسندگان:

فاطمه عزیزی، لیلا آقوی، نیا صفی‌لو

با نظارت: زهرا احمدی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

مکان کتاب

پاییز ۹۵

سرشناسه	عزیزی، فاطمه؛ ۱۳۷۱-
عنوان و نام‌پدیدآور	وجود زیبایی من؛ راهکارهای توانمندسازی دختران و مادران / نویسندگان: فاطمه عزیزی، لیلا پرتو، زیبا صفی‌لو؛ با نظارت زهرا احمدی.
مشخصات نشر	زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۹۵-
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۴۰۲-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
عنوان دیگر	راهکارهای توانمندسازی دختران و مادران.
موضوع	زنان — راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	Women — Life skills guides
موضوع	زنان — راه و رسم زندگی
موضوع	Women — Conduct of life
شناسه افزوده	پرتو، لیلا؛ ۱۳۷۰-
شناسه افزوده	صفی‌لو، زیبا؛ ۱۳۶۸-
شناسه افزوده	احمدی، زهرا، ۱۳۵۲- ناظر
زبان	فارسی
رده‌بندی کنکره	۳۰۵/۴
شماره کتابشناسی ملی	HQ ۱۲۲۷ / ع ۴ و ۳ ۱۳۹۵: ۴۳۲۵۶۲۴



وجود زیبایی من؛ راهکارهای توانمندسازی دختران و مادران
 مؤلفان: فاطمه عزیزی، لیلا پرتو، زیبا صفی‌لو.
 نظارت‌کننده: زهرا احمدی؛ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان
 امور فنی: انتشارات نیکان کتاب
 طراحی جلد: مهدی همایونی
 چاپ و لیتوگرافی: ولیعصر
 چاپ اول: پاییز ۹۵
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۴۰۲-۵

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴

تلفکس: ۰۲۴-۳۳۳۳۵۵۴۱-۲

Email: Nikanketab@yahoo.com

www.chaponashr.ir/nikanketa

فهرست

شماره	عنوان	صفحه
۹	نقش زن در نگاه مقام معظم رهبری	۹
۱۱	مقدمه	۱۱
فصل اول: دوره نوجوانی		
۱۴	۱. بلوغ	۱۴
۱۵	تغییرات جسمی دختران در بلوغ	۱۵
۱۷	اختلالات بلوغ	۱۷
۱۸	اصول تغذیه و مراقبت‌های جسمی برای نوجوان	۱۸
۱۹	مشکلات قاعدگی در دختران	۱۹
۲۰	تغییرات روانی در دوران بلوغ	۲۰
۲۰	خصوصیات عاطفی نوجوان	۲۰
۲۱	نوجوان و غریزه جنسی	۲۱
۲۴	توصیه‌های تربیتی درباره وضعیت عاطفی نوجوان	۲۴
۲۵	موقعیت نوجوان و اهمیت خانواده	۲۵
۲۶	۲. مهارت‌های روحی و معنوی	۲۶

۲۶	کسب مهارت‌های روحی و معنوی.....
۲۸	دعا و عبادت.....
۲۹	توبه.....
۳۰	اعتماد به نفس روحی و معنوی.....
۳۲	حرکت به سوی تکامل بشری.....
۳۸	۳ مهارت زندگی.....
۳۸	تعریف مهارت زندگی.....
۳۸	تغییر هویت.....
۴۱	گام‌های پیاپی تغییر هویت.....
۴۳	ده فرمان تبع کامیابی.....
۴۶	پیام هر یک از این ده فرمان.....

فصل دوم دوره جوانی

۵۰	۱. مهارت‌های ابراز وجود.....
۵۱	ابراز وجود چیست؟.....
۵۲	اصول پرورش ابراز وجود.....
۵۳	رازهای جذابیت و گیرایی.....
۵۶	تأثیرگذاری بر زنان.....
۵۷	تأثیرگذاری بر مردان.....
۵۹	حقوق اساسی شما.....
۵۹	۲. تفکر مثبت.....
۶۱	تلقین نفس.....

- سه گام به سوی موفقیت ۶۳
- دستورالعمل برای حل مشکلات ۶۴
- سه گام اساسی برای تفاهم مشترک در زندگی زناشویی با استفاده از قدرت تفکر ۶۸
- خوشبختی چیست؟ ۶۹
۳. ازدواج موفق ۷۱
- آیا انتخاب هوشمندانه همسر ممکن است؟ ۷۱
- انتخاب همسر ۷۴
- ویژگی‌های همسر ایده‌آل ۷۵
- اصول و شاخص‌های کفویت و معیارهای زوجیت و انتخاب همسر مطلوب .. ۷۶
- ویژگی همسر مطلوب ۷۷
- مسأله عشق و سیاحتی در انتخاب همسر ۸۱
۴. بارداری سالم ۸۲
- مراقبت‌های قبل از حاملگی ۸۲
- اختلالات مزمن طبی ۸۶
- بیماری‌های ژنتیکی ۸۷
- سن والدین ۸۸
- سابقه اجتماعی ۹۰
- مراقبت‌های پره ناتال (مراقبت‌های دوران بارداری) ۹۱
- تشخیص حاملگی ۹۲
- اولین بررسی دوران بارداری ۹۲
- شکایات شایع دوران بارداری ۱۰۰
- آرامش روحی و معنوی در دوران بارداری ۱۰۳

۵. زایمان سالم ۱۰۴
- رازهای دستیابی به تجارب مثبت زایمانی ۱۰۴
- هورمون‌های زایمانی ۱۰۶
- زایمان فیزیولوژیک ۱۰۹
- زایمان بی‌درد ۱۰۹
- روش‌های کاهش درد زایمانی ۱۱۰
- برنا ریزی برای زایمان ۱۱۷
- سرنا باروری ۱۱۷
- علل اصلی نایاب‌ری ۱۱۷
- روش‌های کمک باروری ۱۱۸
- درمان‌های دارویی ۱۱۸
- عوارض روش‌های کمک باروری ۱۱۹

فصل سوم: دوه‌میان مالی

۱. نقش مادری ۱۲۲
- مادر کیست؟ ۱۲۳
- وظیفه مادری ۱۲۵
- مادر و اخلاق کودک ۱۲۸
- تربیت فرزند در دین ۱۳۴
- تغذیه کودک ۱۳۹
- پاداش شیردهی کودک ۱۴۰
- مادر از دیدگاه علم ۱۴۰
- تأثیرات روانی مادر ۱۴۱

۱۴۱.....	اهمیت نقش مادر در جامعه.....
۱۴۲.....	آگاهی لازم برای مادر.....
۱۴۳.....	طریقه ابراز محبت.....
۱۴۵.....	مادر از دید کودک.....
۱۴۷.....	۲. نقش همسری.....
۱۴۷.....	محبت و آفرینش صمیمیت.....
۱۵۱.....	پی بردن به کیفیت حسی و صمیمیت همسران.....
۱۵۳.....	مسئولیت زنان در آفرینش صمیمیت.....
۱۵۳.....	شناخت بیشتر مردان.....
۱۵۸.....	مرد و ابراز احساسات.....
۱۶۲.....	نقش مؤثر زن در حمایت مردان.....
۱۶۳.....	ارتباط مؤثر با مرد.....
۱۶۶.....	مهر مادری و همسر.....
۱۶۷.....	مسئولیت مردان در آفرینش صمیمیت.....
۱۶۷.....	شناخت بیشتر زن‌ها.....
۱۶۸.....	ارتباط مؤثر با زن.....
۱۷۱.....	سایر نیازهای مهم.....
۱۷۲.....	نکات مهم.....
۱۷۳.....	۳. سلامت معنوی زنان.....
۱۹۱.....	حمایت معاشرتی.....

فصل چهارم: دوره سالمندی

۲۰۰.....	۱. بهداشت سالمندان در زنان.....
----------	---------------------------------

۲. یائسگی..... ۲۰۲

علائم یائسگی..... ۲۰۲

تغییرات روحی و روانی..... ۲۰۷

پیشنهاد به سالمندان..... ۲۰۸

منابع و مأخذ..... ۲۰۹

www.ketab.ir

مقدمه:

لازم است ما به عنوان دختر و یا زن شأن و مقام والای خود را دریابیم و به آن ارج نهیم و قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود را شکوفا سازیم.

ما باید قدرت بهمان سخن بگوییم، اگر می‌خواهید بدانید قدرت زنان کجاست، باید چنینایی نگاه کنید که به ما گفته‌اند و یاد داده‌اند که از آن‌ها بترسیم، این‌ها شامل دوره قاعدگی، حاملگی، زایمان، شیر دادن و یائسگی می‌باشد.

خرد و قدرت عظیمی در بدن ما هست که متأسفانه به دلایل متعدد نادیده گرفته شده است. خرد زنانه به ما می‌گوید اگر ناهانه یا قاعدگی، حاملگی و زایمان و... برخورد کنیم، به خرد بیشتر و انرژی بیشتر دست خواهیم یافت و زندگی غنی، پربار و رضایت‌بخش‌تری خواهیم داشت، حمایت‌بخش‌تر از آنچه که تاکنون تصور کرده‌ایم.

برای آرامش و خشنودی در زندگی، شما نیاز به آگاهی و تسلط از دوره‌های مختلف زندگی و کسب مهارت‌های لازم می‌باشید، این کتاب شما را با مهم‌ترین مراحل زندگی و راهکارهای توانمندسازی در هر مرحله آشنا می‌نماید.

امیدواریم این کتاب راهنمایی مفیدی برای شما بوده و شما را در دستیابی به زندگی به‌تر و سالم‌تر کمک نماید.