

هواالمحبوب

تقدیم به آنانی که زندگی مشترک
را آگاهانه آغاز می کنند.

همراه زندگی

مؤلفین:

دکتر غلامحسین خدایی، دکتر مجید جعفری نژاد، دکتر حامد قضاوی، دکتر زهرا ایک اختر،
دکتر زهرا ایزدی، مرضیه وطن خواه، سیده فاطمه راشدی، دکتر اعظم شریانی، سیمین ضابطیان،
میترا هاشمیان، مهین دخت محمدی گل، مهدی فلاحتی، بهاره اکبرزاده، مجیدالله داد، محمدجواد اعتقادی

این کتاب توسط مرکز بهداشت استان خراسان رضوی تهیه گردیده است
و به صورت رایگان بین زوجین جوان توزیع می شود.
«کلیه حقوق قانونی این کتاب متعلق به مرکز بهداشت استان خراسان رضوی می باشد»

عنوان و نام پدیدآور : همراه زندگی / ۱ مولفین غلامحسین خدایی... [و دیگران] :

[تهیه کننده] مرکز بهداشت استان خراسان رضوی.

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات پانا. ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.؛ مصور (رنکی). جدول.

شابک : 978-600-92461-8-2

وضعیت فهرست نویسی : قیفا

یادداشت : مولفین غلامحسین خدایی. مجید جعفری نژاد. حامد قضاوی.

زهره نیک اختر. زهرا ایزدی. مرضیه وطن خواه. سیده فاطمه راشدی...

یادداشت : کتابنامه: ص. ۸۰.

موضوع : زنشویی -- روابط

موضوع : تنظیم خانواده

موضوع : روابط زن و مرد -- راهنمای آموزشی

موضوع : مراکز مشاوره -- ایران -- خراسان رضوی -- راهنماها

شماره افزوده : خدایی، غلامحسین، ۱۳۳۴ -

شماره افزوده : مرکز بهداشت خراسان رضوی

رده بندی کنگره : HQ۷۴۳/۸۸۴ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۳۲۷۱۲

همراه زندگی

تالیف: گروه مولفین مرکز بهداشت خراسان رضوی

ناشر: انتشارات پاشکی پانا، مشهد ۱۳۹۰

نوبت چاپ: پنجم (اول ناشر). زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

چاپ: نوین نشر

پانا
انتشارات

موسسه تخصصی سلامت ایران

مشهد، خیابان سناباد، نبش سناباد ۶۱، شماره ۶۶۵

تلفن: ۵۱۱-۸۴۵۵۵۱۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۶۱-۸-۲

ISBN 978-600-92461-8-2



9 786009 246182

این کتاب صرفاً برای مطالعه و بهره‌گیری زوجین که در آستانه ازدواج می‌باشند تهیه و تدوین شده است. زوج گرامی: این کتاب منحصرأ برای استفاده شما تهیه شده است، خواهشمندیم آن را در اختیار افراد مجرد قرار ندهید.

فهرست مطالب

- به جای مقدمه (داستان یک انتخاب) صفحه ۵
- پیشگفتار صفحه ۶
- بخش اول: مهارت های همسر داری** صفحه ۷
- به چه دلیل انسان ها ازدواج می کنند؟ صفحه ۸
- خانواده متعادل چه ویژگی هایی دارد؟ صفحه ۱۰
- برای ایجاد امنیت در خانواده به چه نکاتی باید توجه کنیم؟ صفحه ۱۱
- تفاهم در ازدواج یعنی چه؟ چه مهارت هایی را برای رسیدن به تفاهم در زندگی زناشویی باید کسب کرد؟ صفحه ۱۲
- زن و مردن چه تفاوت هایی در خصوص مسائل جسمانی، عاطفی، روانی، ارتباطی و ... با یک دیگر دارند؟ صفحه ۱۳
- زوجین، چگونه می توانند خفاسته ها و انتظارات یک دیگر را برآورده سازند؟ صفحه ۱۴
- چگونه به همسر خود نشان می دهید که دوستش دارید؟ صفحه ۱۵
- در صورت بروز اختلاف بین شما و همسرتان چگونه آن را حل می کنید؟ صفحه ۱۶
- در صورتی که توانایی حل مشکلات بین خود و همسرتان را نتوانید ترجیح می دهید از چه کسانی کمک بگیرید؟ صفحه ۱۸
- چگونه می توانید چشم خود را در موقع عصبانیت کنترل کنید؟ صفحه ۲۰
- معیارهای لازم برای این که همسری ایده آل باشیم، کدام است؟ صفحه ۲۲
- چگونه می توان ضمن احترام به والدین مستقل زندگی نمود؟ صفحه ۲۵
- عوامل ایجاد کننده ی بی تفاوتی و سرد مزاجی در بین زن و شوهرها کدامند؟ صفحه ۲۷
- بخش دوم: روابط زناشویی** صفحه ۲۹
- چه اصولی را باید در ابتدای زندگی، برای آغاز روابط زناشویی رعایت نمود؟ صفحه ۳۰
- دستگاه تناسلی زن و مرد از چه قسمتهایی تشکیل شده است؟ صفحه ۳۲
- چه نکاتی را باید در خصوص اولین تماس جنسی رعایت نمود؟ صفحه ۳۳
- ارضای جنسی در مرد و زن چگونه انجام می شود؟ صفحه ۳۵
- بخش سوم: بهداشت باروری** صفحه ۳۸
- سلامت باروری چیست؟ صفحه ۳۹
- تنظیم خانواده، یعنی چه؟ صفحه ۴۰
- چه زمانی و چه شرایطی را برای داشتن فرزند، در نظر دارید؟ صفحه ۴۱
- بهترین روش پیش گیری از بارداری در ابتدای ازدواج و قبل از اولین حاملگی چیست؟ صفحه ۴۲
- به نظر شما یک حاملگی نا خواسته چه عواقبی برای شما و خانواده خواهد داشت و چه باید کرد؟ صفحه ۴۳
- کدام یک از روش های پیش گیری از بارداری را می شناسید؟ صفحه ۴۴
- در مورد بیماری های آمیزشی چه می دانید؟ صفحه ۵۷
- رابطه ی جنسی سالم چه ویژگی هایی دارد؟ صفحه ۵۸

فهرست مطالب

آیا می‌دانید آزمایش‌های قبل از ازدواج به چه منظوری انجام می‌گیرند؟.....	صفحه ۵۹
بخش چهارم: معرفی مراکز آموزشی و مشاوره.....	صفحه ۶۲
مرکز بهداشت استان و مراکز بهداشت شهرستان مشهد.....	صفحه ۶۳
مراکز مشاوره حین ازدواج.....	صفحه ۶۴
مراکز بهداشتی درمانی و پایگاه‌های بهداشتی.....	صفحه ۶۶
مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری و عقونی.....	صفحه ۷۱
مراکز مشاوره اجتماعی و خدمات روانشناختی.....	صفحه ۷۳
مراکز دولتی و غیردولتی مشاوره ژنتیک.....	صفحه ۷۴
مراکز دولتی و غیر دولتی درمان ناباری.....	صفحه ۷۴
مؤسسات آموزشی اجتماعی و خانواده.....	صفحه ۷۴
مشاوره‌های تلفنی.....	صفحه ۷۵
بخش پنجم: معرفی منابع آموزشی.....	صفحه ۷۶
معرفی کتب، بسته‌های آموزشی چند رسانه ای مربوط سایت‌ها.....	صفحه ۷۷



به جای مقدمه (داستان یک انتخاب)

روزی زن خانه داری از خانه بیرون آمد و دید کویچه سه پیرمرد با ریش بلند سفید دید. او آن‌ها را نمی شناخت ولی به نظرش آمد گرسنه اند بنابراین آنان را برای صرف غذا دعوت کرد تا به داخل خانه بیایند. یکی از آن سه پیرمرد گفت: آیا همسر شما در خانه است؟ و زن با تردید جواب داد خیر. پیرمرد گفت: پس ما نمی توانیم داخل خانه شویم چون شوهر شما در خانه نیست.

بعد از ظهر شد و شوهر آن زن به خانه آمد. زن همه چیز را برای همسرش تعریف کرد. آن مرد گفت حالا که من در خانه ام برو، و آنان را دعوت کن. زن رفت و آنان را از حضور شوهرش مطلع و به خانه دعوت کرد. ولی یکی از آن پیرمردها گفت تو فقط یکی از ما را می توانی دعوت کنی. زن با تعجب پرسید: چرا؟ پیرمرد پاسخ داد: آن مرد که می بینی ثروت است و آن یکی موفقیت و من هم عشق هستم. ما هر سه نمی توانیم وارد خانه‌ی شما شویم حال انتخاب با شماست. هر کدام را که بگویید وارد خانه‌ی شما خواهد شد. زن به داخل خانه رفت و همه ماجرا را برای شوهرش تعریف کرد. مرد با هیجان گفت پس چرا معطلی؟! برو ثروت را دعوت کن. زن در جواب گفت فکر نمی کنی بهتر است موفقیت را دعوت کنیم؟ دختر شان که در گوشه‌ای نشسته بود و به حرف‌های آنها گوش می داد گفت: فکر نمی کنید بهتر است عشق را دعوت کنیم تا خانه ما پر از محبت و صمیمیت شود؟ مرد رو به همسرش کرد و گفت: بهتر است به حرف دختر عزیزمان گوش دهیم برو و عشق را دعوت کن که مهمان ما باشد. زن بیرون رفت و آن پیرمرد را به داخل دعوت کرد. پیرمردی که خود را عشق معرفی کرده بود بلند شد و به سوی خانه آمد. لحظاتی بعد دو پیرمرد دیگر هم بلند شدند و پشت سر او وارد خانه شدند. زن با تعجب گفت: من فقط عشق را دعوت کردم پس چرا هر سه‌ی شما وارد خانه شدید؟! مردان پیر پاسخ دادند: اگر شما ثروت یا موفقیت را دعوت می کردید آن دو نفر دیگر از ما نمی توانست وارد شود اما هر جا که عشق باشد ما هم هستیم. هر جا که عشق باشد ثروت و موفقیت هم هست.

راستی انتخاب شما کدام است؟.....

پیشگفتار

حتماً در طول زندگی پیش آمده است که ماشین حساب، رادیو و ضبط، گوشی تلفن، یخچال، تلویزیون، ماشین سواری، کامپیوتر و... خریداری کنید و یقیناً متوجه شده اید که در هنگام تحویل این کالاها با توجه به پیچیدگی آنها توضیحاتی برای استفاده ی بهتر و کاهش خطرات و آسیب های ناشی از استفاده ی نادرست آن به شما داده اند و با حداقل این توصیه ها در دفترچه ی راهنمای درج شده است.

در برخی موارد مثل استفاده از وسیله نقلیه از این فراتر رفته است و شرط استفاده از آن داشتن گواهینامه ی رانندگی نیز می باشد.

حال این سوال مطرح است که آیا ما برای خود و زندگی خود به اندازه ی یک وسیله ی بی جان ساخت دست خود فکر کرده ایم؟ به راستی چه قدر برای رشد توانمندی هایمان تلاش می کنیم؟ درباره ی خصوصیات، علایق، ارزش ها، فرهنگ و عادات خود و کسی که قرار است با او زندگی کنیم چه قدر می دانیم؟

اصلاً می دانیم چگونه باید با دیگران زندگی کنیم؟

راستی درباره ی تربیت فرزندی که قرار است حاصل زندگی مشترک ما و همسرمان باشد چه قدر می دانیم و چه قدر توانمند هستیم.

ماگر داورندگان این مجموعه برآن شدیم تا پاسخ های مناسبی برای همه ی این سؤالات عرضه کنیم یقیناً مطالب ارائه شده کامل نخواهد بود لذا در ادامه این سوال و جواب ها، در سایر بخش های این مجموعه اسامی و آدرس مراکزی که ممکن است مراجعه به آن ها در طول زندگی نیاز باشد و یا کتبی که می توانید برای مطالعه ی بیشتر استفاده کنید آورده شده است. امیداست این مجموعه مفید فایده برای بهتر زیستن شما بوده باشد.