

ملک محمودی الیگودرزی، امیر -

راهنمای خانواده، راز شاد زیستن و خوشبختی در کانون گرم خانواده / امیر ملک محمودی الیگودرزی - قسم
انتشارات میراث ماندگار، ۱۳۸۵.

بند ۱۷۵ ص.

ISBN: 964 - 7884 - 79 - 6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۱۷۳ - ۱۷۵ همچنین به صورت زیر نویس.

۱. اسلام و خانواده. ۲. زینشوی (اسلام) زن و شوهر. ۳. خانواده - جنبه های اخلاقی - اسلام. ۴. والدین و کودک (اسلام). ۵. خانواده - بهداشت. الف. عنوان. ب. عنوان: راز شاد زیستن و خوشبختی در کانون گرم خانواده.

۲۹۷ - ۲۸۳۱

BP ۲۵۳ / ۳ ر ۷



میراث ماندگار

انتشارات میراث ماندگار

شناختنامه کتاب

نام کتاب	راهنمای خانواده
مؤلف	امیر ملک محمودی الیگودرزی
ناشر	میراث ماندگار
شمارگان	۳۰۰۰
نوبت چاپ	اول / ۱۳۸۵
چاپ	کوثر
قیمت	۱۲۰۰ تومان

دفتر فروش:

انتشارات مشهور / میراث ماندگار

قم: خیابان ارم / پاساژ قدس / طبقه آخر - پلاک ۱۸۴

ص. پ ۹۹ ۳۳ - ۱۸۵ ۳۷ تلفن ۷۸۳۱ ۹۴۹ - / ۷۷۳۷ ۶۶۱ - ۲۵۱

دفتر مرکزی / خیابان سمیه / کوچه ۲۴ / پلاک ۴۱۸

تلفن: ۷۸۳۱ ۹۴۹ - ۲۵۱ / ۷۷۳۰ ۳۹۵ فاکس

فهرست

مقدمه	۱۱
-------------	----

فصل اول: جایگاه و اهمیت تشکیل خانواده

اهمیت روابط در خانواده	۱۹
عوامل مهم و مؤثر در برقراری ارتباط و استمرار رابطه ها	۲۱
۱- توجه به ویژگیهای شخصیتی و نیازهای روانی و اجتماعی معاشران و مخاطبان	۲۱
۲- توجه به موضوع و یا محتوای پیام مورد نظر در فرایند ارتباط	۲۳
۳- توجه به شرایط و موقعیت زمان و مکان برقراری ارتباط	۲۴
۴- توجه به روش برقراری ارتباط و انتقال پیام	۲۵
۵- توجه به ویژگیهای الگوهای بزرگسال و مردان ارزشهای اخلاقی	۲۵

فصل دوم: وظایف شوهر نسبت به زن

روابط درون خانوادگی	۲۹
رابطه زن و شوهر	۳۰
وظایف مرد نسبت به زن	۳۱
۱- سرپرستی	۳۱
۲- خوش اخلاقی و خوش رفتاری	۳۳
۳- اظهار محبت و دوستی	۳۴
۴- احترام به زن	۳۵
۵- پرهیز از تنبیه و توهین به همسر	۳۶
عواقب بد تنبیه و توهین به زن	۳۸

- ۶ - تلاش در راه رفاه خانواده ۴۰
- ۷ - تعلیم و تربیت همسر ۴۱
- ۸ - نظافت و آراستگی ۴۳
- ۹ - بوی دهان و مسواک زدن ۴۴
- ۱۰ - حفظ عفت و پاکدامنی خود ۴۵
- ۱۱ - وقت گذاری برای همسر ۴۷
- ۱۲ - هدیه و سوغات سفر ۴۸
- ۱۳ - تعاون و همکاری در امور خانواده ۴۹
- ۱۴ - قدردانی و سپاس از همسر ۵۳
- ۱۵ - رنت و آمد فامیلی ۵۴
- ۱۶ - مراقبت از حجاب و عفت زن ۵۵
- ۱۷ - معاشقه و زناشویی ۵۶

فصل سوم: وظایف زن در مقابل شوهر

- ۱ - اطاعت از شوهر ۵۹
- ۲ - خوب شوهر داری ۶۰
- ۳ - خوش اخلاقی ۶۰
- ۴ - احترام به شوهر ۶۲
- ۵ - اظهار عشق و علاقه نسبت به شوهر ۶۳
- ۶ - استقبال گرم از شوهر ۶۵
- ۷ - تهیه غذای مناسب ۶۶
- ۸ - زینت و آرایش برای شوهر ۶۷
- ۸ - حفظ حجاب و عفت و پاکدامنی خود ۶۹
- فایده های حجاب ۷۴
- الف) آرامش روانی ۷۴
- ب) استحکام پیوند خانوادگی ۷۴
- ج) استواری اجتماع ۷۵
- د) ارزش و احترام زن ۷۵

۷۵	حجاب برتر.....
۷۶	تاج افتخار.....

فصل چهارم: رهنمودهای تربیتی برای همسران

۸۱	راز شاد زیستن زوجین در کانون گرم خانواده.....
۸۲	۱- بینش نکاپویی و تحویل.....
۸۲	۲- تبادل عاطفی در برابر انجماد عاطفی.....
۸۳	۳- مثبت گرایی در برابر منفی گرایی.....
۸۴	۴- هنر خوب شنیدن سخن همسر.....
۸۴	۵- علایق و تمایلات همسران را در نظر بگیرید.....
۸۵	۶- پرهیز از مقایسه همسر با دیگران.....
۸۵	۷- پی ریزی پایه های زندگی با صداقت.....
۸۵	۸- رفاقت در برابر لجاجت.....
۸۶	۹- حق همسر در تصمیم گیری ها.....
۸۶	۱۰- سکوی پرتاب.....
۸۶	۱۱- کردار هماهنگ با عمل.....
۸۷	۱۲- حضور در جمع خصوصی خانواده.....
۸۷	۱۳- مکمل شخصیت همسر.....
۸۷	۱۴- اعتدال در عشق و روزی به همسر.....
۸۷	۱۵- غنی سازی اوقات فراغت در منزل.....
۸۸	۱۶- حمایت و پشتیبانی از شوهر.....
۸۸	۱۷- درک همسر.....
۸۸	۱۸- کانون آرامش و آسایش.....
۸۸	۱۹- ارزش کارها.....
۸۹	۲۰- تعاون و همکاری.....
۸۹	۲۱- نقش واژه ها در گفتار.....
۹۰	۲۲- حفظ طراوت و شادکامی.....
۹۱	۲۳- پرهیز از خود کم بینی.....

- ۲۴ - کسب تجارت ۹۱
- ۲۵ - انتقاد سازنده به جای انتقاد مخرب ۹۲
- ۲۶ - ویژگی‌های انتقاد سازنده ۹۲
- ۲۷ - رازداری در برابر رازگویی ۹۳
- انواع رازگویی ۹۳
- آثار مثبت رازداری ۹۴
- آثار نامطلوب رازداری ۹۴
- عوامل رازگویی (افشای راز) ۹۴
- ۲۸ - صدا زدن ۹۵
- ۲۹ - بدرقه و پیشواز از همسر ۹۵
- ۳۰ - گذر از بحران‌ها ۹۶

فصل پنجم: وظایف والدین نسبت به فرزندان

- ۱ - داشتن والدین شایسته و صالح ۱۰۱
- ۲ - سلامت و طهارت جسم و روح والدین در حین انعقاد نطفه ۱۰۱
- ۳ - توجه و مراقبت‌های مادر از جنین در دوران بارداری ۱۰۲
- هشدارهای دوران بارداری ۱۰۳
- نقش مرد (پدر) در دوران بارداری همسرش ۱۰۷
- ۴ - غسل ولادت، گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد و کامگشایی او ۱۰۸
- ۵ - والدین فرزند را به نامی شایسته بیارند ۱۰۹
- نمونه‌ای از نامهای زیبا، آهنگین، پر معنا و شایسته دختران و پسران ۱۱۰
- ۶ - تراشیدن موی سر نوزاد ۱۱۱
- ۷ - ختنه کردن ۱۱۲
- ۸ - ولیمه تولد فرزند ۱۱۲
- ۹ - عقبه برای فرزند ۱۱۲
- ۱۰ - تغذیه کودک با شیر مادر ۱۱۳
- مقام مادران شیرده در نزد پروردگار ۱۱۳
- مزایای شیر مادر ۱۱۴

تأثیر شیر مادر.....	۱۱۵
داستان اول.....	۱۱۵
داستان دوم.....	۱۱۶
۱۱- شناخت والدین از مراحل رشد فرزند.....	۱۱۷
هفت سال اول زندگی فرزند.....	۱۱۸
هفت سال دوم زندگی فرزند.....	۱۱۹
هفت سال سوم زندگی فرزند.....	۱۱۹
۸ رهنمودهای مهم و کاربردی در تربیت فرزندان.....	۱۲۰

فصل ششم: وظایف فرزندان نسبت به والدین

۱- احسان و نیکی به والدین.....	۱۲۷
۲- نهایت احترام به والدین.....	۱۲۹
۳- تشکر و سپاسگزاری از والدین.....	۱۳۰
۴- عظمت حق مادر و نیکی و احسان مضاعف به ایشان.....	۱۳۱
مادر کیست؟.....	۱۳۱
مادری چیست؟.....	۱۳۲
۵- نگاه شفقت به پدر و مادر.....	۱۳۵
۶- پرهیز از اذیت و آزار والدین و عاقبت ایشان.....	۱۳۵
۷- آنان را به اسم صدا نزنند و جلوتر از آنان راه نرود.....	۱۳۶
۸- بخشش به پدر و مادر.....	۱۳۷
۹- حفظ آبرو و حیثیت پدر و مادر.....	۱۳۷
۱۰- استغفار و دعا برای والدین در زندگی و پس از مرگشان.....	۱۳۷
حقوق والدین پس از مرگ.....	۱۳۸
هشدار مهم!.....	۱۳۸

فصل هفتم: سایر درون خانوادگی

الف) وظایف برادرها و خواهرها نسبت به همدیگر.....	۱۴۳
ب) وظایف عروس ها و مادر شوهرها نسبت به یکدیگر.....	۱۴۵

- آرزوهای هر مادر (مادرشوهر) ۱۴۵
- آرزوی هر دختر (عروس خانم) ۱۴۶
- علت سردی در روابط بعضی عروس خانمها و مادرشوهرها ۱۴۸
- نتیجه دخالت‌های مستمر و بی جا در زندگی زوجهای جوان ۱۴۹
- وظایف مادرشوهرهای صالح و مهربان نسبت به عروس خانمها ۱۴۹
- وظایف عروس خانمهای فهیم و قدرشناس نسبت به مادرشوهرها ۱۵۱
- نقش آنا دامادها در ایجاد رابطه گرم و صمیمی میان مادرشوهرها و عروس خانمها ... ۱۵۲
- ج) وظایف خانواده‌ها و خویشاوندان نسبت به همدیگر ۱۵۴
- اساسی‌ترین آفات و موانع ارتباطات خویشاوندی ۱۵۴
- اساس ارتباطات سالم خویشاوندی و استمرار آن ۱۵۵

فصل هشتم: رهنمودهای بهداشتی برای خانواده‌ها

- نشارهای روانی و نگرانی‌ها ۱۶۰
- تغذیه مناسب ۱۶۱
- ورزش ۱۶۲
- استراحت و خواب ۱۶۳
- آب و سلامتی ۱۶۳
- استحمام ۱۶۴
- لباس (پوشاک) ۱۶۵
- بهداشت دست و پا ۱۶۵
- بهداشت چشم ۱۶۶
- بهداشت مو ۱۶۸
- بهداشت گوش ۱۶۹
- بهداشت دهان و دندان ۱۷۰
- بهداشت قلب ۱۷۰

به نام توان بخش هر ناتوان خداوند بخشنده مهربان

خانواده، کانونی است که باید برای حفظ حرمت و کرامت انسان و تأمین سلامت جسمانی و روانی و رشد معنوی او استحکام یابد. قوام خانواده به منظور تداوم انسجام جامعه و تأمین محیطی سالم برای زیستن انسان‌ها، ضرورتی انکارناپذیر است.

در کانون خانواده، همسران نسبت به یکدیگر وظایفی بر عهده دارند که از حقوق آنان سرچشمه می‌گیرد. این وظایف باید به شکل متقابل مورد توجه قرار گیرد تا در سایه ایفای نقش همسران، این کانون بنیادین تقویت و تعالی یابد.

پیوند زناشویی از شیرین‌ترین پیوندها در روابط انسانی است و خانواده کانونی است برای امنیت، آرامش، مودت و آسایش هر زن و مرد.

برخوررداری از همسر خوب و شایسته در زندگی، یکی از نعمت‌های بزرگ است که خالق هستی به بندگان خویش عنایت می‌کند و برای اکتساب چنین نعمتی، تعالیم عالیه اسلام علاوه بر آنکه

ملاک‌ها و معیارهایی را در امر انتخاب همسر بیان می‌نماید، دارای رهنمودها و دستوراتی است که بدون شک باید بر روابط خانوادگی هر فرد مسلمان حاکم باشد و شک نیست کسانی که در زندگی زناشویی جویای سعادت و خوشبختی هستند و با همه وجود در پی شاد زیستن در کانون گرم خانواده می‌باشند، هم در گزینش همسر و هم در نحوه تنظیم روابط خانوادگی بایستی به این تعالیم مقدس و ارزشمند تأسی کنند.

ویژگی‌های کتاب:

۱- در این اثر، بیش از همه، آیات الهی و کلام نورانی معصومین علیهم‌السلام مورد استفاده قرار گرفته و در عین حال از منابع روان‌شناسی و جامعه‌شناسی که مستند و مورد قبول و تأیید اکثر اندیشمندان متعهد و صاحب نظر بوده استفاده شده است.

در این رهگذر هر چه عمیق‌تر در آثار علمی و نتایج تحقیقی روان‌شناسان و جامعه‌شناسان و محققان غربی در موضوع «خانواده» دقت می‌شود، بیشتر و بیشتر به عظمت کلام همیشه جاودان و حیاتبخش قرآن کریم و کلام نورانی معصومین علیهم‌السلام واقف می‌شویم. الحق که در دنیای امروز، پرداختن به «روان‌شناسی انسان‌ها» اعم از کوچک‌ترها و بزرگ‌ترها، زوج‌ها و مجردها، بدون تأمل و تعمق در کلام خالق منان، بسی کم مایه و آبرتر است.

۲- کتاب حاضر چکیده‌ای از ضروری‌ترین رهنمودهای تربیتی، اخلاقی، اجتماعی و بهداشتی می‌باشد که به صورت منظم، مفید،

متنوع، مختصر و با زبانی کاملاً رسا ارائه شده است و خدای بزرگ را سپاس می‌گوییم که به این حقیر توفیقی بس عظیم عنایت فرمود که موفق به تقدیم این اثر ناچیز شوم.

اینک با استعانت از پروردگار مهربان امید آن دارم که مطالعه این اثر بتواند تغییرات مطلوب و مطلوب‌تری در رفتار همه همسران، پدران و مادران، فرزندان، برادران و خواهران، عروس خانم‌ها و مادر شوهرها، آقا دامادها، خویشان و آشنایان و... پدید آورد. ضمن آن که با دیده منت پذیرای نظریات و پیشنهادات خوانندگان فهیم و بصیر و صاحب‌نظران نکته‌سنج و گرانقدر خواهم بود.

در پایان لازم می‌دانم صمیمانه از اساتید گرانقدرم آقایان جناب استاد رضا علی کرمی، جناب استاد دکتر مهدی زاده، جناب استاد دکتر رحمانی، جناب استاد دکتر خنیفر، جناب استاد کرمانی و از مسؤولین محترم مؤسسه انتشارات مشهور و از همسر ارجمندم به پاس اندیشه و تلاش ارزشمندش در پاسداری از حریم ارزشها و زحمات شایسته‌ای که در به انجام رسیدن کار تحقیق، تألیف و انتشار این کتاب بر خود هموار نمودند و از همه عزیزانی که به گونه‌ای مرا مدیون محبت‌های خود نموده‌اند، تشکر و قدردانی نمایم.

شادکامی، بالندگی، پویایی، سعادت، سلامت و خوشبختی تک تک خانواده‌های خوب، سر بلند و با فرهنگ ایران عزیز آرزوی قلبی این حقیر است. توفیق، رفیق راهتان و یزدان، نگهدارتان باد.

امیر ملک محمودی الیگودرزی

پائیز ۱۳۸۰