



فروغ اسلام



تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر قبسات محفوظ است.

سخن آغایین

با همهٔ دشواری‌های برافراشتن، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، خانواده است. خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و تعلیم چه می‌شود.

مرکز «احیاء اندیشه و سیرهٔ علوی» به گونه‌ای است مردم‌نهاد و خدمتگزار در کارهای خیر. تمرکز این مرکز بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت زیربنایی‌ترین نهاد تربیت، یعنی خانواده.

و جههٔ همت ما مهارت‌آموزی به خانواده‌هاست. ما با حرکت ما استفادهٔ هوشمندانه از ابزارهای حمایتی؛ از این رو، طرح «مهرستان» را با بریزی، کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست، بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

ابزار ما در این راه پرفراز و بی‌نشیب چیست؟ از بین همهٔ راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرساخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و ار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون آمیز انسان امروز به آن ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی گیرد! اثبات ساده این مدعا را در رشد کتاب های کاغذی، در همین سال ها و حتی در کشورهای صنعتی، می توان سراغ گرفت. خوشبختانه این یار مهربان، هنوز هم به آدم ها وفادار مانده و همچنان گنجینه سرشاری به شمار می رود که پاسخگوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است؛ همانند که مدتی است با این یار مهربان نامهربانی می کنیم!

به دنبال کار خیر زمین مانده ای بوده ایم که حضورمان را در این عرصه معنا ببخشد و جریانی، نو یا اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به نام «مارس طرح خانواده محور» «مهرستان» انجامید که یکی از میوه هایش اکنون در دستان شماست.

با وسواسی خاص، اصولی که کار را تعیین کردیم تا شاخص ارزیابی باشند و بازتاب دغدغه مندی ما:

۱. تلاش فعالان این طرح و همه تولیدات آن، تمام وقت و تمام قد، در خدمت خانواده هاست و تمام آثار، مکتوب، بر محور نیازهای اعضای خانواده شکل می گیرد.

۲. گام های اجرایی را کاملاً علمی و منطقی طراحی کرده ایم تا از پشتوانه های محکم بهره مند باشد؛ برای نمونه، نرم افزار قدرتمند و جامع مدیریت سیستمی را در مسیر تصمیم سازی تصمیم گیران و آماده سازی آثار، به کار گرفته ایم.

۳. آثاری باید تولید و ترویج شوند که حقیقتاً مورد نیاز باشند و نوآورانه و مشکل گشایانه به طرح مسائل بپردازند؛ از این رو، هم به درون مایه هایی عالمانه و مبتنی بر آموزه های دین اسلام توجه داریم و هم به قالب هایی شیوا و جذاب

در انتقال آن‌ها. انتظارمان تا بدان حد است که معادل و مشابهی برای آن آثار، بر اساس رویکرد انتخاب‌شده، برای انسان عصر حاضر به‌ویژه نسل جوان وجود نداشته باشد. در این راستا و برای دستیابی به گنجینه اطلاعات جامع در این موضوع، طرح «اطلس سواد خانواده» در دست تدوین است.

۴. سارغ از شهرت اسمی افراد، از نویسندگانی دعوت به همکاری کردیم که نه تنها استانداردهای تعریف‌شده در طرح برخوردار باشند، بلکه توصیه‌های نکته‌سنجانه و مکافانه درباره موضوع مدنظر را در انبان دانش و تجربه خویش انباشته باشد؛ البته اِز قلم جوان‌ترهای خوش‌آیه نیز غافل نماندیم.

۵. غنای زیربنا و کیفیت «زیربنای سرستان» چنین اقتضا می‌کرد که متخصصان ممتاز در حوزه‌های مختلف را در زنجیره تولید مشارکت دهیم: بهره‌مندی از اطلاعات طرح جامع اطلس خانواده‌هاست علمی بصیر برای انتخاب موضوع و نویسندگان، ارزیابان کاربرد و انتخاب افراد زیادی از میان جامعه مخاطب هر یک از کتاب‌ها برای ارزیابی آثار رسیده بر اساس شاخص‌های تعریف‌شده، هنرمندان طبع‌شناس برای یافتن نام کتاب‌ها، ریواساران فعال‌ترین نهاد ویرایشی ایران، طراحان و صفحه‌آرهای خوش‌قریح، مجموعه‌خوانی چندباره آثار به منظور اصلاح ایرادهای احتمالی در مراحل پایانی، نیروهای متخصص در صنعت چاپ، چاپخانه‌های کارگشته و مجهز، فعالان حرفه‌ای در تبلیغ و اطلاع‌رسانی و مدیریت فروش، متفکران دلسوز برای انگیزه‌آفرینی و امکان‌سازی برای مطالعه کتاب و....

۶. گوشه‌چشمی هم داریم به میراث مکتوب گران‌بهای گذشتگان با موضوع خانواده، از راه بازآفرینی و بازنویسی آن‌ها متناسب با نیازها و اقتضائات انسان

معاصر، تا عطر نام و یادشان و خوشه چینی از خرمن معرفتشان، ذائقه مشتاقان را پُر حلاوت کند.

۷. درست است که این طرح برای امکان تداوم بلندمدتش، باید از نظر منابع مالی مستقل و خودگردان باشد، اما به پشته‌خانه خیراندیشانی که چراغ این راه را روشن کرده‌اند، کاملاً غیرانتفاعی خواهد ماند و عوایدی را که احتمالاً به دست می‌آید، در فرایند تولید و ترویج آثار فاخر فرهنگی بازهزینه می‌کنیم. به این معنی، در طرح مصوب و تمامی قراردادهای تصریح شده است.

۸. بزرگ‌ترین معضل امروز ما در حوزه کتاب و کتاب‌خوانی، نبودن آثار فاخر و مناسب نیست؛ بلکه ضعف بودن فرهنگ مطالعه در بین اقشار جامعه به ویژه خانواده‌هاست. پیکانی تمامی فعالیت‌هایمان تنها به این سمت نشانه می‌رود که این آثار خواننده شود و ترم مهارتی خانواده‌ها را در زندگی افزایش دهند. به همین منظور، طرح مطالعه آثار، با توجه به راهبردهای عملی در بستر خانواده، تهیه شده و در حال پیگیری است.

۹. توجه داریم که بی‌اعتنایی به ابزارهای غیرکتابی، راهبرد درستی نیست؛ تولید کتاب‌های صوتی، محصولات تصویری، نرم‌افزار، رایانه‌ای و تلفن همراه، حضور در شبکه‌های مجازی و اینترنتی، ترجمه آثار... نیز مدنظر خواهد بود.

۱۰. برای تنومند شدن این نهال نوپا، نظارت مستمر و ارزیابی مداوم و به‌موقع نیاز است. از ابتدا تا انتهای این طرح، بازخوردگیری و اصلاح مناسب و به‌موقع مشکلات احتمالی در دستور کار خواهد بود.

۱۱. طرح‌ها و برنامه‌های موفق دیگر فعالان در این عرصه‌ها را برای الگوگیری و مقایسه، رصد کرده و می‌کنیم. خود نیز یافته‌ها و بر ساخته‌هایمان را حاضریم

به رایگان پیشکش رهروان این وادی کرانه نابردار کنیم تا ضمن هم افزایی در
بینش ها و دانش ها، بتوانیم با موج آفرینی، خیراندیشان فرهنگی را متقاعد کنیم
که با به این عرصه بگذارند.

بچه خواندید، همه حرف هایی نبود که گفتنی بود؛ به قدر دقیقه های چندین
ساعت، حرف و تجربه و خاطره و نکته هست؛ اما نباید و نشاید که سخن آغازین
را به درازا کشیم، خط اینکه حساسیت موضوع و فرهیختگی خواننده، به ما
انگیزه می دهد که با رعا و ارها درون مایه، قالب، مراحل تولید و توزیع را بازبینی
کنیم تا اثری فاخر، آراست و مستند را تقدیم نگاه و نگرش بلند شما گرامیان نماییم
و مشتاقانه منتظریم تا در نشست دیدگاه های شما سروران عزیز به آدرس
mehr@mehrestan.ir بیش از پیش از پس مرئون و مربانی هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می بریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا
دوره امانت داده شده در مزرعه دنیا را به خهشه جی از خرمن ارباب و اصحاب
فرهنگ و اندیشه بگذارانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، بارها و امداد فضل بی کرانش
کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولات فرهنگی
و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. آری، «تربیت و تعالیم» هدف اصلی
آمدن پیامبران و جان مایه کتاب های آسمانی بوده است: «يَرْكَبُهَا وَبِعَلَّامُ» و
ما نیز به راه پیمایی و نفس کشیدن در این وادی مفتخریم. از تک به تک سروران
ارجمندی که ذره پروری کردند و گام به گام مسیر را هم شانه ما شدند، به رسم
ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

عیشتان مدام، ایام به کام، عزت مستدام
مرکز احیاء اندیشه و سیره علوی

رامد	۱۸
مقدمه در باره خوشبختی	۲۰
فصل اول تشکیلات خانواده موفق	۲۵
مقدمه	۲۷
همسرگزینی	۲۸
الگوی همسرگزینی	۳۰
۱. انتخاب یا پیسهد	۳۰
۲. تحقیقات همه جانبه	۳۱
۳. گفت و گو مستقیم و ارتباط خانواده ها	۳۲
۴. مراجعه به مشاور	۳۳
غنی سازی روابط	۳۴
غنی سازی روابط در دوران عقد	۳۵
۱. بیشتر بشناسیم تا بهتر تفاهم کنیم	۳۵
۲. تغییرات مطلوب را آغاز کنیم	۳۶
۳. راه طلایی محبت کردن را بیاماییم	۳۶
۴. هوای دل یکدیگر را داشته باشیم	۳۷
۵. همه راه های ابراز محبت را تجربه کنیم	۳۷
غنی سازی روابط در زندگی مشترک	۳۸
۱. عاشقانه زندگی کنیم	۳۸
۲. تفاوت های یکدیگر را بشناسیم	۴۶
۳. روابط و احساسات را مدیریت کنیم	۴۷

فصل دوم: کارکردهای خانواده در الگوی موفق

۵۷

مقدمه	۵۹
کارکردهای جسمی و روانی	۵۹
کارکردهای عاطفی	۶۱
کارکردهای جنسی	۶۴
کارکردهای اقتصادی	۶۷
کارکردهای تربیتی	۶۹
۱. پی‌ریزی ساختمان تربیت	۷۱
پرورش اعتماد به نفس	۷۴
ایجاد شخصیت اخلاقی و کمال‌گرا	۷
پرورش روحیه اقتدار و عاملیت نفس	۷۷
۲. بند ملکی و اخلاقی پایه	۷۹
۱. آموزش مفاهیم پایه دینی	۸۲
خداشناسی و خداآبادی	۸۳
شناخت و انس با معصومان (علیهم‌السلام)	۸۶
آموزش شریعت و احکام عملی دین	۸۸
۴. آموزش مهارت‌های زندگی	۸۹
۵. آموزش جنسی	۹۰

فصل سوم: نقش‌های خانوادگی در الگوی موفق

۹۵

مقدمه	۹۷
نقش همسری	۹۸
۱. پشتیبانی عاطفی	۹۹
۲. ایجاد آرامش جنسی	۱۰۰
۳. حفظ دارایی‌های همسر	۱۰۳
قناعت	۱۰۴
تنظیم معیشت	۱۰۴
۴. خانه‌داری	۱۰۷
۵. تعامل سازنده با همسر	۱۱۰

نمایه حقوق و تکالیف زوجین	۱۱۶
نمایه شاخص‌های مثبت همسری	۱۱۷
یک زندگی و دو همسر آسمانی	۱۱۷
نقش پدری	۱۲۰
پدران رفیق و مقتدر	۱۲۱
الگویی برای پسران	۱۲۱
همدمی برای دختران	۱۲۴
شنیدم هاله لانه	۱۲۵
نقش مادری	۱۲۷
دروغ مایی آفرینش	۱۳۰
بردبار و انواع الف پدر و مادر	۱۳۲
بخشش و بخشش برانه	۱۳۲
مادرو مدیریت بحران	۱۳۳
مادری و راه کوتاه تا بدا	۱۳۳
مادری، نقشی بدون جایگزین	۱۳۴
سخنی کوتاه درباره مهدکودک	۱۳۶
کتابنامه	۱۴۲