

سرشناسه	: پناهی، علی احمد،
عنوان و نام پدیدآور	: سبک زندگی : همسراری از منظر دین با رویکردی روان‌شناختی / علی احمد پناهی.
مشخصات نشر	: قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی <small>علیه السلام</small> ، انتشارات، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۳۲ ص.
فروست	: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی <small>علیه السلام</small> ؛ ۱۱۱۴. روان‌شناسی؛ ۷۸.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۱-۸۸۸-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زناشویی (اسلام).
موضوع	: زناشویی (فقه).
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام).
شناسه افزوده	: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی <small>علیه السلام</small> . انتشارات.
رده‌بندی کنگره	: پ ۹۷/۲۵۸/۵/۲ BP
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷/۷۲۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۳۶۸۴۳۰

سبک زندگی

(بمسروای الی اسطرودین بارویکردی روان شناختی)

www.ketab.ir

علی احمد بناهی

استادیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

۱۳۹۳



شماره ردیف ۱۱۱۴
شماره موضوعی روان‌شناسی - ۷۸
۱۳۹۳-۳۷

■ سبک زندگی: همسر داری از منظر دین بارویکردی روان‌شناختی

● مؤلف: علی احمد پناهی

● ناشر: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام

● چاپ: زم زم

● نوبت و تاریخ چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۳

● شمارگان: ۱۰۰۰

● قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

● دفتر مرکزی: قم، خیابان شهدا، کوی ممتاز، پلاک ۳۸
تلفن و نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۴۲۳۲۶

● شعبه مؤسسه امام خمینی (ره): قم، بلوار امین، بلوار جمهوری اسلامی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۳۶۲۹

فهرست مطالب

۲۰	مقدمهٔ معاونت پژوهش
۲۳	پیشگفتار
فصل اول، کلیات	
۲۸	مقدمه
۲۹	تعریف سبک زندگی
۳۰	تعریف خانواده
۳۱	نگرش اسلام به خانواده
۳۵	نگرش روان‌شناسی به خانواده
۳۶	فواید خانواده از نگاه روان‌شناسان
۳۶	۱. بهترین بستر رفع نیازهای جنسی
۳۶	۲. زمینه‌ساز آرامش روانی
۳۷	۳. زمینه‌ساز رشد شخصیت
۳۸	۴. عامل سلامت و امنیت اجتماعی
۳۸	۵. تقویت و تثبیت صفات جنسیتی
۳۹	۶. ایجاد بستر مناسب برای پرورش فرزند
۳۹	ارکان نخست خانواده
۴۰	سلسله‌مراتب در خانواده
۴۴	نقش زن و مرد در استحکام خانواده
۴۸	مشترکات و تفاوت‌های زن و مرد
۵۰	مشترکات زن و مرد
۵۰	۱. مشترکات جسمانی
۵۰	۲. مشترکات سررشتی

۵۴.....	۳. اشتراک در استعداد کمال‌طلبی
۵۶.....	۴. اشتراک در هدف نهایی آفرینش
۵۸.....	۵. اشتراک در دریافت پاداش
۵۸.....	۶. اشتراک در تکریم پروردگار
۵۹.....	۷. اشتراک در حق انتخاب و تعیین هدف
۶۰.....	۸. اشتراک عبادی و معنوی
۶۱.....	تفاوت‌های زن و مرد
۶۲.....	۱. تفاوت‌های زیستی (فیزیولوژیکی و بیولوژیکی)
۶۳.....	۲. تفاوت عاطفی
۶۷.....	زنان آرام‌بخش هستند
۷۱.....	بشتوانه نقش مادری
۷۶.....	۳. تفاوت در تمایلات جنسی
۷۶.....	غریزه جنسی و تمایلات جنسی
۷۶.....	فزونی میل جنسی زنان
۷۶.....	روایات
۸۳.....	نتیجه
۸۳.....	۴. تفاوت در علایق و گرایش‌ها
۸۶.....	۵. تفاوت در حافظه و هوش
۸۸.....	۶. تفاوت در صبر و حیا
۹۰.....	۷. تفاوت معنوی و مذهبی
۹۱.....	۸. تفاوت رفتاری
۹۱.....	۹. تفاوت عقلی و ادراکی
۹۲.....	مفهوم عقل
۹۴.....	نگاهی به نظریات اندیشمندان مسلمان درباره تفاوت‌های عقلی زن و مرد
۹۷.....	نتیجه‌گیری و نظر نهایی
۱۰۰.....	جمع‌بندی کلی
۱۰۱.....	حکمت تفاوت‌های زن و مرد
۱۰۹.....	نکات کاربردی و عملی

فصل دوم، همسران و الزامات حقوقی

۱۱۴ مقدمه
۱۱۶ تفاوت الزامات حقوقی با الزامات اخلاقی
۱۱۸ رابطه همسری و حقوق
۱۱۹ وظایف الزامی زن و مرد نسبت به یکدیگر
۱۱۹ ۱. نفقه
۱۲۰ معنای لغوی نفقه
۱۲۰ معنای اصطلاحی نفقه
۱۲۰ مفهوم نفقه در قانون مدنی
۱۲۱ حدود و مصادیق نفقه
۱۲۲ راه‌های پرداخت نفقه به زن
۱۲۳ تحلیل روان‌شناختی وجوب نفقه
۱۲۵ ۲. مسکن
۱۲۶ کیفیت و اندازه مسکن
۱۳۰ نقش مسکن در آرامش همسران
۱۳۲ ۳. تمکین
۱۳۲ تعریف تمکین
۱۳۳ انواع تمکین
۱۳۳ الف) تمکین عام
۱۳۳ ب) تمکین خاص
۱۳۴ محدوده و مصادیق تمکین
۱۳۴ الف) اطاعت و فرمان‌برداری در مسائل جنسی
۱۳۵ ب) اجازه از شوهر برای خروج از منزل
۱۳۷ ج) پرهیز از آزردهن شوهر
۱۳۷ د) تصرف نکردن در اموال شوهر مگر با اجازه
۱۳۸ ه) لزوم اجازه شوهر برای روزه مستحبی
۱۳۸ آثار تربیتی و روان‌شناختی تمکین

۱۴۰	۴. حُسن معاشرت
۱۴۲	نمودهای حسن معاشرت
۱۴۲	الف) خوش خلقی
۱۴۴	ب) مهربانی و محبت
۱۴۸	آثار حُسن معاشرت
۱۵۰	۵. پاک دامنی و عفت
۱۵۱	مفهوم عفاف و پاک دامنی
۱۵۲	اهمیت پاک دامنی و عفت
۱۵۳	فواید عفت و پاک دامنی
۱۵۵	عوامل عفت و پاک دامنی
۱۵۵	۱. ایمان
۱۵۶	۲. تقوا
۱۵۶	۳. آگاهی
۱۵۷	۴. کنترل نگاه‌ها
۱۵۹	۵. حاضر نشدن در محیط‌های آلوده
۱۶۰	۶. عزت و کرامت نفس
۱۶۱	۷. خلوت نکردن با نامحرم
۱۶۱	۸. پرهیز از شنیدن موسیقی مطرب و مبتذل
۱۶۲	۹. پرهیز از گفت‌وگوهای عاشقانه
۱۶۲	۱۰. آرایش‌های نامناسب
۱۶۳	۱۱. غیرت
۱۶۴	آثار پاک دامنی و عفت در خانواده
۱۶۷	توصیه‌های عملی و کاربردی
فصل سوم: همسران و تعهدات اخلاقی		
۱۷۲	مفهوم اخلاق
۱۷۳	آثار تربیتی و روان‌شناختی التزام به وظایف اخلاقی
۱۷۹	نقش التزام به مباحث اخلاقی در تحکیم روابط همسران

۱۸۱	جایگاه اخلاق در روابط همسران
۱۸۲	۱. احترام و تکریم
۱۸۳	نمودها و مصداق‌های تکریم و احترام
۱۸۴	الف) سلام کردن به یکدیگر
۱۸۴	ب) رعایت ادب در برخورد با همسر
۱۸۵	ج) استقبال از شوهر و بدرقه او
۱۸۷	د) قدردانی و سپاسگزاری از همسر
۱۸۹	۲. پرهیز از آزار همسر
۱۹۱	۳. برآوردن خشنودی و رضایت شوهر
۱۹۲	۴. پرهیز از قهر کردن
۱۹۳	۵. صیانت از آبرو، اسرار و شخصیت شوهر
۱۹۵	۶. همراهی با شوهر در اداره خانواده
۱۹۷	۷. صرفه‌جویی و پرهیز از اسراف
۱۹۸	آثار قناعت
۱۹۸	الف) راحتی و آسایش
۱۹۹	ب) عزت و سرافرازی
۱۹۹	ج) داشتن زندگی گوارا
۲۰۰	۸. مدارا
۲۰۲	آثار و برکات مدارا در زندگی
۲۰۳	جایگاه و حدود مدارا
۲۰۳	الف) مدارا با فقر و تنگ‌دستی شوهر
۲۰۴	ب) مدارا با بیماری همسر
۲۰۴	ج) مدارا با گرفتاری همسر
۲۰۵	د) مدارا با ناهنجاری‌های اخلاقی همسر
۲۰۷	۹. هدیه دادن به همسر
۲۰۸	۱۰. احترام به بستگان همسر
۲۰۹	توصیه‌های عملی و کاربردی

فصل چهارم، همسران و آموزه‌های دینی

۲۱۶	مقدمه
۲۱۷	مفهوم عبادت و معنویت
۲۱۸	جایگاه باورهای دینی و عبادت در زندگی
۲۲۰	الف) نقش باورهای دینی در تحکیم خانواده
۲۲۱	نمودهای باور دینی
۲۲۱	۱. اعتقاد به خداوند
۲۲۶	۲. اعتقاد به رسالت و امامت
۲۲۸	۳. اعتقاد به زندگی پس از مرگ
۲۳۲	ب) نقش اعمال عبادی در تحکیم خانواده
۲۳۲	۱. نماز و خانواده
۲۳۷	۲. دعا و خانواده
۲۳۹	۳. روزه و خانواده
۲۴۴	۴. زیارت و خانواده
۲۴۶	آثار تربیتی عبادت
۲۴۶	الف) آثار تربیتی عبادت در همسران
۲۴۷	۱. زدایندهٔ تکبر
۲۴۸	۲. زدایندهٔ غفلت
۲۴۹	۳. سبب آرامش دل و صفای درون
۲۴۹	ب) آثار تربیتی عبادات بر فرزندان
۲۵۰	اصول و روش‌های تأثیرگذاری والدین
۲۵۱	۱. تأثیر اعمال ظاهری در درون
۲۵۲	۲. شکل‌گیری تدریجی شاکله و شخصیت
۲۵۲	۳. مداومت و محافظت بر عمل
۲۵۴	۴. زمینه‌سازی و آماده‌سازی موقعیت
۲۵۵	۵. الگوگیری و اسوه‌پروری
۲۵۸	توصیه‌های کاربردی و عملی

فصل پنجم: عوامل نشاط و شادکامی همسران

۲۶۲	مقدمه
۲۶۳	مفهوم شادی و نشاط
۲۶۴	اندازه‌گیری شادمانی و نشاط
۲۶۵	نشاط و شادی از نگاه اسلامی
۲۷۰	نسبیت ارزش شادی و غم
۲۷۵	شادی و نشاط از منظر روان‌شناسی
۲۷۸	اهمیت نشاط و شادابی در خانواده
۲۸۱	عوامل نشاط و شادابی در زندگی
۲۸۱	۱. ارتباط کلامی و غیر کلامی درست با یکدیگر
۲۸۷	۲. نیایش با خداوند و حضور در اماکن مذهبی
۲۹۶	۳. ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی
۳۱۵	۴. تفریح و مسافرت
۳۱۵	الف) عاطفه مثبت
۳۱۶	ب) شادی
۳۱۶	ج) بهداشت روانی و جسمانی
۳۲۲	۵. ورزش
۳۲۵	۶. دیدوبازدید و صلۀ رحم
۳۲۶	آثار روان‌شناختی و اجتماعی صلۀ رحم
۳۲۷	۱. باعث دوستی و مودت
۳۲۹	۲. سکون و آرامش
۳۳۰	۳. باعث زدودن حزن و اندوه
۳۳۱	۴. سلامتی و زیادی عمر
۳۳۳	۷. مهمان‌داری
۳۳۸	۸. مزاح و شوخی
۳۴۰	شرایط و آداب شوخی
۳۴۲	آسیب‌های شوخی بسیار

۳۴۴	۹. لباس‌های شاد و خوش‌رنگ
۳۴۶	ضوابط و حدود شادی
۳۴۷	۱. پرهیز از قهقهه
۳۴۷	۲. زیاده‌روی در خنده
۳۴۸	۳. خنده مستانه و غافلانه
۳۴۸	۱۰. کار و اشتغال
۳۵۰	۱۱. روابط جنسی درست
۳۵۱	توصیه‌های کاربردی و عملی
فصل ششم: بایسته‌های جنسی همسران	
۳۵۶	مقدمه
۳۵۷	مفهوم ارتباط جنسی
۳۵۷	اهمیت و جایگاه ارتباط جنسی در استحکام خانواده
۳۵۸	۱. ارضای نیازهای جنسی
۳۵۹	۲. تأمین نیازهای عاطفی
۳۶۰	۳. ایجاد سلامت جسمانی
۳۶۱	۴. شادی‌آوری و نشاط‌انگیزی
۳۶۱	۵. سبب عزت نفس
۳۶۲	جایگاه ارتباط جنسی از منظر دینی
۳۶۶	میزان روابط جنسی
۳۶۹	عوامل مؤثر در تقویت قوای جنسی
۳۷۲	مسائل بهداشتی ارتباط جنسی
۳۷۲	۱. مسواک زدن
۳۷۳	۲. حمام و نظافت
۳۷۴	۳. پرهیز از آمیزش با شکم پُر
۳۷۵	۴. پرهیز از آمیزش ایستاده
۳۷۶	بحث ویژه
۳۷۷	نکات معنوی و تربیتی آمیزش جنسی

۳۷۷	۱. یاد و نام خدا.....
۳۷۷	۲. با وضو بودن.....
۳۷۸	۳. رو به قبله و پشت به قبله نبودن.....
۳۷۸	۴. برهیز از آمیزش عریان.....
۳۷۹	۵. نگاه نکردن به آلت جنسی زن.....
۳۸۰	۶. گفت‌وگو نکردن در حال آمیزش.....
۳۸۱	۷. آمیزش در محیطی کاملاً خلوت.....
۳۸۴	۸. برهیز از آمیزش با همسر با شهوت زنی دیگر.....
۳۸۵	تفاوت زن و مرد در مسائل جنسی و عاطفی.....
۳۸۵	۱. تفاوت در نوع آمیزش.....
۳۸۵	۲. تفاوت در عوامل تحریکی.....
۳۸۶	۳. تفاوت در سبک‌های اظهار علاقه.....
۳۸۷	۴. تفاوت در مواضع تحریک.....
۳۸۹	۵. تفاوت در کیفیت تحریک.....
۳۹۰	۶. تفاوت در ارتباطات کلامی و غیر کلامی.....
۳۹۱	۷. تفاوت در تقاضای جنسی و ارگاسم.....
۳۹۲	شرایط روانی همسران در ارتباط جنسی.....
۳۹۳	۱. ایجاد رابطه سالم.....
۳۹۷	۲. کنار گذاشتن کم‌رویی و حیا.....
۳۹۸	۳. توجه به تفاوت‌ها و حساسیت‌های یکدیگر.....
۳۹۹	الف) آزمایش وفاداری زن.....
۴۰۱	ب) اطمینان از دل‌بستگی زن.....
۴۰۱	ج) جبران ناکامی‌های روزانه.....
۴۰۳	د) اظهار علاقه و محبت.....
۴۰۵	۴. معاشرت نیکو با همسر.....
۴۰۵	مراحل واکنش جنسی نرمال.....
۴۰۶	۱. مرحله انگیزش جنسی.....

۴۰۶.....	۲. مرحله پلاتو.....
۴۰۶.....	۳. مرحله ارگاسم.....
۴۰۷.....	۴. مرحله فرونشینی.....
۴۰۷.....	مقدمات آمیزش و راه‌های تحریک جنسی.....
۴۰۸.....	۱. هماغوشی.....
۴۰۸.....	۲. ابراز محبت و علاقه.....
۴۰۹.....	۳. شوخی کردن.....
۴۱۰.....	۴. شتاب نکردن.....
۴۱۱.....	۵. بازی و معاشقه جنسی.....
۴۱۲.....	۶. نوازش جسمانی همسر.....
۴۱۳.....	۷. رها نکردن همسر پس از آمیزش.....
۴۱۳.....	آسیب‌شناسی مسائل جنسی.....
۴۱۴.....	۱. ناهماهنگی جنسی میان همسران.....
۴۱۵.....	۲. نگاه یک‌سویه به روابط جنسی.....
۴۱۶.....	۳. فراوانی روابط زناشویی.....
۴۱۷.....	۴. تحریکات جنسی ناسالم.....
۴۱۸.....	۵. نداشتن جذابیت ظاهری.....
۴۱۸.....	۶. تعیین وقت.....
۴۱۹.....	۷. نپذیرفتن هویت جنسی.....
۴۲۱.....	۸. انزال زودرس.....
۴۲۳.....	۹. کاهش میل جنسی.....
۴۲۴.....	۱۰. آمیزش در دوران قاعدگی.....
۴۲۵.....	توصیه‌های عملی و کاربردی.....
فصل هفتم: همسران و اشتغال	
۴۳۰.....	مقدمه.....
۴۳۰.....	مفهوم اشتغال.....
۴۳۱.....	مفهوم‌شناسی دینی کار و اشتغال.....

۴۳۳ کارهای حلال و حرام
۴۳۴ کارهای حرام
۴۳۴ ۱. معاملات ربوی
۴۳۴ ۲. معاملات نقلی
۴۳۴ ۳. جادوگری و سحر
۴۳۵ ۴. غنا و خوانندگی
۴۳۵ ۵. انجام دادن کارهایی که کمک و یاری به ستمگران است
۴۳۵ ۶. خرید و فروش وسایل گمراه کننده
۴۳۵ ۷. معاملات هرمی و اینترنتی
۴۳۶ آثار و برکات کار و اشتغال
۴۳۶ ۱. آثار اقتصادی
۴۳۸ ۲. آثار روان‌شناختی
۴۴۱ ۳. آثار اجتماعی
۴۴۵ ۴. آثار تربیتی و معنوی
۴۵۰ نگرش اسلام به اشتغال زنان
۴۵۵ نگرش روان‌شناسی به اشتغال زنان
۴۵۶ محدوده اشتغال زنان
۴۵۶ ۱. ناهماهنگی اشتغال با نقش‌های خانوادگی
۴۵۷ ۲. لزوم احراز رضایت شوهر برای خروج از منزل
۴۶۰ ۳. مشکلات مربوط به اختلاط زن و مرد
۴۶۳ شغل‌های متناسب برای زنان
۴۶۴ تأثیر اشتغال زنان در خانواده
۴۶۷ پیامدهای اشتغال مادران
۴۶۷ جایگاه فرزندان و تربیت آن در آموزه‌های دینی
۴۷۱ نیازهای فرزندان
۴۷۱ ۱. نیاز به عشق و امنیت
۴۷۲ ۲. نیاز به تجربه‌های جدید

۴۷۳	۳. نیاز به تحسین و قدردانی.....
۴۷۳	۴. نیاز به مسئولیت‌پذیری.....
۴۷۴	پیامدهای تربیتی و روان‌شناختی اشتغال مادر.....
۴۷۴	۱. تأمین نشدن نیازهای عاطفی.....
۴۷۶	۲. تأمین نشدن نیازهای روان‌شناختی.....
۴۷۷	۳. عدم شکل‌گیری دل‌بستگی ایمن.....
۴۷۹	۴. ایجاد اختلال در شکل‌گیری اعتماد کودکان.....
۴۸۰	۵. اختلال در تحول اجتماعی - عاطفی کودک.....
۴۸۱	۶. بروز اختلال در صفات زنانه مادر.....
۴۸۲	نتیجه‌گیری.....
۴۸۴	پیشنهادها.....
۴۸۷	توصیه‌های عملی و کاربردی.....

فصل هشتم: همسران و اندیشه فرزندآوری

۴۹۲	مقدمه.....
۴۹۲	نگرش اسلام به جایگاه فرزند.....
۴۹۳	۱. مایه روشنایی چشم والدین.....
۴۹۴	۲. گلی از گل‌های بهشت.....
۴۹۴	۳. باعث خیر و برکت.....
۴۹۴	۴. زمینه‌ساز رسیدن به درجات عالی.....
۴۹۵	۵. تربیت فرزند و کسب کمال.....
۴۹۶	۶. فرزند؛ نشانه سعادتمندانه.....
۴۹۷	۷. مایه آمرزش والدین.....
۴۹۷	خلاصه.....
۴۹۸	اهمیت و جایگاه فرزند از منظر روان‌شناسی.....
۵۰۰	آثار و فواید فرزندآوری.....
۵۰۰	۱. اندیشه فرزندآوری و سلامت روانی خانواده.....
۵۰۱	۲. کسب آمادگی برای ایفای نقش پدر و مادری.....

۵۰۲ ۳. سبب شادی و لذت والدین
۵۰۴ ۴. سبب تداوم حیات خانواده
۵۰۶ ۵. عامل حرمت خود و ارزشمندی والدین
۵۰۷ ۶. باعث احساس مفید بودن
۵۰۸ ۷. باعث پیوند اجتماعی
۵۰۹ ۸. زمینه‌ساز رشد توانمندی‌های والدین
۵۱۱ ۹. عامل نشاط والدین
۵۱۲ ۱۰. توسعه اقتصادی و برکت در خانواده
۵۱۳ ۱۱. دستگیری از والدین به هنگام پیری
۵۱۵ ۱۲. حمایت معنوی پس از مرگ
۵۱۷ ۱۳. زمینه‌ساز پرورش عشق و محبت میان فرزند و والدین
۵۱۸ زمان بهینه فرزندآوری
۵۱۸ شرایط فرزنددار شدن
۵۱۸ ۱. آمادگی جسمانی
۵۱۹ ۲. آمادگی اخلاقی و تربیتی
۵۱۹ ۳. آمادگی روانی
۵۲۰ ۴. آمادگی محیطی و شغلی
۵۲۲ فاصله زمانی مناسب میان فرزندان
۵۲۲ ۱. اهمیت شیر مادر
۵۲۷ ۲. شکل‌گیری دل‌بستگی در کودک
۵۲۸ ۳. شکل‌گیری حس اعتماد در کودکان
۵۲۹ ۴. تحولات اساسی تولد تا دوسالگی
۵۳۲ نتیجه‌گیری
فصل نهم: راه‌های تنظیم خانواده و کنترل حاملگی	
۵۳۶ مقدمه
۵۳۶ انواع روش‌های پیشگیری و مزیت آنها
۵۳۷ ۱. قرصهای خوراکی پیشگیری از بارداری

- ۵۳۷..... مزیتها
- ۵۳۹..... عیبها
- ۵۴۰..... نکات مهم درباره قرصهای ترکیبی با دوز کم (LD)
- ۵۴۱..... طرز مصرف قرصهای ترکیبی (LD)
- ۵۴۲..... ۲. قرصهای خوراکی غیر ترکیبی (حاوی پروژسترون تنها)
- ۵۴۲..... مزیتها
- ۵۴۳..... عیبها
- ۵۴۴..... نکات مهم درباره قرصهای دارای پروژسترون در زمان شیردهی
- ۵۴۵..... ۳. آمپول تزریقی پیشگیری از بارداری (دپو مدروکسی پروژسترون استات)
- ۵۴۵..... مزیتها
- ۵۴۶..... عیبها
- ۵۴۷..... نکات مهم در خصوص آمپول تزریقی
- ۵۴۸..... ۴. روش کاشتنی (نورپلنت)
- ۵۴۹..... مزیتها
- ۵۵۰..... عیبها
- ۵۵۱..... نکات مهم درباره نورپلنت
- ۵۵۱..... ۵. آی. یو. دی. (I.U.D)
- ۵۵۲..... مزیتها
- ۵۵۳..... عیبها
- ۵۵۴..... نکات مهم درباره آی. یو. دی.
- ۵۵۵..... ۶. کاندوم
- ۵۵۶..... مزیتها
- ۵۵۷..... عیبها
- ۵۵۷..... نکات مهم درباره کاندوم
- ۵۵۸..... ۷. دوش پس از مقاربت
- ۵۵۸..... ۸. مقاربت منقطع
- ۵۵۹..... ۹. روش تقویمی (ریتمیک)

۵۶۱	۱۰. روش وازکتومی و تربوکتومی
۵۶۱	بررسی وازکتومی و تربوکتومی از نظر فقهی
۵۶۲	مهم‌ترین عوامل مؤثر در رشد
۵۶۳	۱. تغذیه مادر
۵۶۴	غذاهای مناسب برای دوره بارداری
۵۶۷	۲. ورزش و فعالیت‌های مادر
۵۶۸	۳. حالات روانی مادر
۵۶۹	۴. پاکیزگی محیط زندگی مادر
۵۶۹	۵. داروهای غیرمجاز و الکل
۵۷۰	توصیه‌های تربیتی و معنوی پیش از بارداری
۵۷۱	توصیه‌های معنوی زمان بارداری
۵۷۱	توصیه‌های عملی و کاربردی
۵۷۴	منابع
۵۹۳	منابع لاتین
۵۹۶	نمایه‌ها

مقدمهٔ معاونت پژوهش

حقیقت اصیل‌ترین، جاودانه‌ترین و زیباترین راز هستی و نیاز آدمی است که سلسلهٔ مؤمنان و عالمان صادق چه جان‌ها که در راه آن نباخته، و جاهلان و باطل‌پرستان چه توطئه‌ها و ترفندها که برای محو و مسخ آن نساخته‌اند. چه تلخ‌واقعیتی است مظلومیت حقیقت، و چه شیرین‌حقیقتی است این واقعیت که در مصاف همیشگی حق و باطل، حق سربلند و سرفراز است و باطل از بین‌رفتنی و نگونسار. این والا و بالانشینی حقیقت، گذشته از سرشت حق، وام‌دار کوشش‌های خالصانه و پایان‌ناپذیر حقیقت‌جویانی است که در عرصهٔ نظر و عمل کمر همت محکم بسته و از دام و دانهٔ دنیا رسته‌اند، و در این میان نقش و تأثیر ادیان و پیامبران الهی، و به‌ویژه اسلام و پیامبر اکرم ﷺ و جانشینان برحق و گرامی او ﷺ، برجسته‌ترین است.

دانشمندان نام‌آور شیعه رسالت خطیر و بی‌نظیر خویش را بهره‌گیری از عقل و نقل و غوص در دریای معارف قرآن و برگرفتن گوهر ناب حقیقت از سیرهٔ آن پیشوایان و عرضهٔ آن به عالم بشری و دفاع جانانه در برابر هجوم ظلمت‌پرستان حقیقت‌گریز دانسته و در این راه دیده‌ها سوده و جان‌ها فرسوده‌اند. اکنون در عصر بحران معنویت که دشمنان حقیقت و آدمیت هر لحظه با تولید و انتشار فزون از شمار آثار نوشتاری و دیداری و به‌کارگیری انواع ابزارهای پیشرفته

سخت‌افزاری و نرم‌افزاری در عرصه‌های گوناگون برای سیطره بر جهان می‌کوشند، رسالت حقیقت‌خواهان و اندیشمندان حوزوی و دانشگاهی، به‌ویژه عالمان دین، بس عظیم‌تر و سخت‌دشواری‌تر است.

در جهان تشیع، پژوهشگران حوزوی در علوم فلسفی و کلامی، تفسیری و حدیثی، فقهی و اصولی و نظایر آن کارنامه درخشانی دارند، و تأملات ایشان بر تارک پژوهش‌های اسلامی می‌درخشد. درزمینه علوم طبیعی و تجربی و فناوری‌های جدید نیز پژوهشگران ما تلاش‌هایی چشمگیر کرده، گام‌هایی نویدبخش برداشته و به جایگاه درخور خویش در جهان نزدیک شده‌اند، و می‌کوشند تا با فعالیت‌های روزافزونشان مقام شایسته خویش را در صحنه علمی بین‌المللی بازبایند. ولی در قلمرو پژوهش‌های علوم اجتماعی و انسانی تلاش‌های دانشمندان این مرزوبوم آن‌گونه که شایسته نظام اسلامی است به بار ننشسته و آنان گاه به ترجمه و اقتباس نظریات دیگران بسنده کرده‌اند. دراین‌زمینه کمتر می‌توان رد پای ابتکارات و به‌ویژه خلاقیت‌های برخاسته از مبانی اسلامی را یافت و تا رسیدن به منزلت مطلوب راهی طولانی و پرجالش در پیش است. ازاین‌روی، افزون بر استنباط، استخراج، تفسیر و تبیین آموزه‌های دینی و سازمان‌دهی معارف اسلامی، کاوش در مسائل علوم انسانی و اجتماعی از دیدگاه اسلامی و تبیین آنها از مهم‌ترین اهداف و اولویت‌های مؤسسات علمی به‌ویژه مراکز پژوهشی حوزه‌های علمیه است.

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی * در پرتو تأییدات رهبر کبیر انقلاب اسلامی و حمایت‌های بی‌دریغ خلف صالح وی، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «مدظله‌العالی» از آغاز تأسیس براساس سیاست‌ها و اهداف ترسیم‌شده ازسوی حضرت آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی «دامت‌برکاته» به امر پژوهش‌های علمی

و دینی اهتمام داشته و در مسیر برآوردن نیازهای فکری و دینی جامعه، به پژوهش‌های بنیادی، راهبردی و کاربردی پرداخته است. معاونت پژوهش مؤسسه برای تحقق این مهم، افزون بر برنامه‌ریزی و هدایت دانش‌پژوهان و پژوهشگران، در زمینه نشر آثار محققان نیز کوشیده، و بحمدالله تاکنون آثار ارزنده‌ای را در حد توان خود به جامعه اسلامی تقدیم کرده است.

کتاب پیش روی، پژوهشی است در قلمرو سبک زندگی، به‌ویژه همسراری که با تلاش پژوهشگر ارجمند علی‌احمد پناهی استادیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه نگارش یافته است. هدف اصلی نویسنده ارائه سبک همسراری از نگاه دینی و تحلیلی روان‌شناختی برای همسران و والدین است.

معاونت پژوهش از مؤلف محترم و آقایان دکتر مسعود آذربایجانی و سیدمحمد غروی که با راهنمایی و نظارت و مطالعه و ارائه نظرهای سودمندشان، بر اتقان و غنای اثر افزوده‌اند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کند و توفیق روزافزون ایشان را از خداوند متعالی خواستار است.

معاونت پژوهش

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی