

سلام

غیر الزامیہ

کتب ارزشمند ترین ہدیہ ای است
کہ میں توان بہ گاہ بلندمان پیشکش کرد.

با تقدیم احترام

رضا





تقدیم به آنان که زوجیت را معنا کردند ، همسر داری
را آبرو بخشیدند ، عشق و سادگی را درهم آمیختند و
خانه‌ای بنا کردند که جناب روح الامین برای ورود به
آن لحظه شماری می‌کرد .
ای پدر و مادر تمام خوبی‌ها
تقدیم
به امید گوشه چشمی

سخن‌آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این‌رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی 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.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و ارپرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین‌مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاخانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت داده‌شده در مزرعه دنیا را به خوشه‌چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولات فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پوری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شأنه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست

مقدمه	۱۳
فصل اول: جایگاه و اهمیت خانواده	۱۵
جایگاه مرد و زن در خانواده	۱۹
برابری زن و مرد	۱۹
تفاوت‌های زن و مرد	۲۲
لباس‌پوشیدن زن و شوهر برای یکدیگر	۲۶
نقش حمایتی مرد و زن از یکدیگر	۲۸
جایگاه مرد	۳۳
مدیریت و سرپرستی خانواده	۳۳
حکومت یا تحکیم	۳۶
تأمین هزینه‌های زندگی	۳۹
جایگاه زن	۴۱
جلوه‌های انسانی زن	۴۱
مدیریت امور داخل خانه	۴۷
کار و فعالیت زن	۵۰
رعایت روابط محرم و نامحرم	۵۲
سبک و ظریف بودن کار	۵۳
اختیاری بودن کار	۵۳
امکان انجام کار در خانه	۵۴
داشتن محیط آرام	۵۵

نقش اجتماعی زن	۵۵
فصل دوم: پنج رکن اساسی در زندگی	۵۹
ایمان	۶۱
محبت	۶۴
احترام	۶۸
گذشت	۷۰
اعتماد	۷۴
فصل سوم: مهارت‌های تحکیم بنیان خانواده	۷۷
مهارت‌های شناختی	۷۹
نگاه به همسر به عنوان امانت	۷۹
عمل به وظیفه	۸۱
نگاه سهل‌گیرانه به زندگی	۸۵
مهارت‌های رفتاری	۸۸
قناعت و نگاه به داشته‌ها	۸۹
پرهیز از مقایسه و چشم‌وهم‌چشمی	۹۳
صبر و پایداری در زندگی	۹۷
توجه به اقتدار مرد و عاطفه زن	۱۰۰
حیا	۱۰۲
تشکر و قدرشناسی	۱۱۶
بیان خوبی‌ها	۱۱۹
انتقاد کردن و انتقادپذیری	۱۲۱
تأمین نیازهای طبیعی و عرفی	۱۲۳
پرهیز از منت‌گذاشتن	۱۲۷
همکاری	۱۲۹
صد اقت	۱۳۰
توجه به خانواده همسر	۱۳۱
مهارت‌های رشد معنوی	۱۳۳

توجه به ارزش‌های معنوی	۱۳۳
دوری از گناه	۱۳۵
امریه معروف در خانواده	۱۳۸
توکل	۱۴۴
مهارت‌های توجه به جسم	۱۴۷
توجه به تغذیه و سلامتی	۱۴۷
توجه به غریزه جنسی	۱۵۱
قبل از رابطه	۱۵۵
هنگام رابطه	۱۵۷
بعد از رابطه	۱۵۹
تفریح و شادی	۱۶۰
آراستگی و آرایش	۱۶۲
کتابنامه	۱۶۸



مقدمه

عروس و دامادی که با هزاران آرزو زیر یک سقف و در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، شاید در روزهای اول، تصور نکنند ممکن است روزی کارشان به اختلاف و جدایی بینجامد. چه اتفاقی می‌افتد که این همه ناز و عشوه و کرشمه‌های روزهای اول، جای خود را به نزاع و اختلاف و کشمکش می‌دهند. شاید ابتدایی‌ترین پاسخ این باشد که از اول، در انتخاب، بی‌دقتی کرده‌اند. چه بسا این پاسخ در خصوص برخی همسران صحیح باشد؛ اما اغلب، این‌گونه نیست و این دو می‌توانستند در کنار یکدیگر زندگی خوب و شیرینی داشته باشند.

دقت در انتخاب همسر و دلبر و همراه زندگی موضوع مهم و سرنوشت‌سازی است؛ اما نکته مهم‌تر از آن، مهارت‌های همسرمداری است که می‌تواند این نهال تازه‌پا را همواره شاداب نگه دارد. گاهی زن و شوهر به علت بی‌توجهی به نکته‌ها و مهارت‌های ساده، اما مهم و کاربردی، روابط شیرین میان خود را با آزمون و خطاهای نسنجیده، دستخوش فراز و فرودهایی می‌کنند که گاه جبران‌ناپذیرند.

در کنار کتاب‌های متعددی که در این زمینه نوشته شده است، بازآفرینی و