



مجموعه بهتر از آئینه و شمعدان

زندگی با طعم بی!

(مقدمت تولد فرزند)

فهرست مطالب

۲۰	زمان
۲۱	مکان
۲۲	آداب
۲۳	تغذیه
۲۴	تعیین جنسیت
۲۵	بارداری
۲۵	علائم بارداری
۲۶	عوارض بارداری
۳۰	احکام بارداری و سقط جنین
۳۱	تغذیه در زمان بارداری
۳۲	نکات مهم در مصرف مواد غذایی
۳۳	دختر با یسر
۳۴	مراقبت از زن باردار
۳۶	مراقبت‌های پزشکی
۳۶	ورزش
۳۷	بهداشت و حفظ سلاط
۳۹	بهداشت دهان و دندان
۴۰	مراقبت‌های رفتاری
۴۱	برقراری روابط عاطفی یا جنین
۴۲	مراقبت‌های روحی
۴۳	بارداری زنان شاغل

۳	پیشگفتار
۵	سلام
۷	قبل از تأهل
۷	وراثت
۸	سالم و صالح بچانیم
۹	قبل از انعقاد نطفه
۹	تنظیم خانواده
۱۱	فرزنددار شدن
۱۲	نایاب‌روری، درمان و مشکلات آن
۱۳	جلوگیری از بارداری
۱۴	علل و آثار تأخیر در فرزنددار شدن
۱۵	جلوگیری از مولد فرزند تا احراز شرایط مناسب
۱۶	فرزند خواندگی
۱۷	سن بارداری
۱۸	آگاهی‌ها و آمادگی‌ها
۲۰	انعقاد نطفه

۴۴ پایان چشم انتظارى

۴۴ زایمان

۴۷ تعیین نام

۴۸ آمادگى ها

۴۸ برخورد با نوزاد

۵۰ اذان و اقامه

۵۱ ختنه

۵۲ عقیقه

۵۳ مشکلات احتمالى نوزاد

۵۴ تغذیه ی نوزاد

۵۵ لباس نوزاد

۵۶ حمايت ها

۵۷ احکام پس از زایمان

۵۸ اقسردگى پس از زایمان

۵۹ هدیه دادن

۶۰ آداب و رسوم

۶۰ سببى سونى

۶۱ ناسیانه

۶۲ مهمانى شیر و حقام نوزاد

۶۳ تغییر اختلافات فرهنگى نسل جدید و قدیم

۶۴ پی نوشت ها

۶۷ منابع

پیشگفتار

أَنْظُرْ أَيْنَ تَصْنَعُ نَفْسَكَ

بنگر جانت را کجا قرار می دهی!

امام صادق علیه السلام با گفتن این تعبیر زیبا و جامع، ظرافت و دقت در امر ازدواج را به ما متذکر می شوند.

امروزه به دلیل پیچیدگی امر ازدواج و تنوع اخلاقیات و سلاقی و عقاید در بین جوانان نباید با ازدواج ساده برخورد کرد؛ گرچه در دوره ی کنونی موضوعات متنوع آموزشی، سطح فرهنگ و اطلاعات جوانان را بالا برده و بحمدالله شاهد شکوفائی نسل جوان در ابعاد گوناگون هستیم اما در میان انبوه این آموزش ها، جای آموزش پیرامون ازدواج و انتخاب صحیح خالی است و کسب حداقل آگاهی چه در اصل انتخاب، چه نحوه ی انتخاب و چه بعد از انتخاب همسر توسط جوانان لازم و ضروری به نظر می رسد.



از آنجا که بعضی جوانان فرصت و یا حوصله مطالعه‌ی انبوه را ندارند و یا بیشتر تمایل به مطالعه‌ی مطالب مختصر و مفید دارند، بر آن شدیم مجموعه‌ای را تحت عنوان «بهتر از آئینه و شمعدان» که حاوی نکات کلیدی در مورد مراحل مختلف ازدواج از «قبل ازدواج تا تولد فرزند» است را ارائه دهیم. برای تحقق این امر طی سه سال با تشکیل گروه‌های پژوهشی در مؤسسه‌ی تحقیقاتی و مطالعاتی حیات طیبه و مطالعه بیش از ۳۰۰ کتاب و مباحثه با ده‌ها صاحب‌نظر و بهره‌گیری از سخنرانی‌ها و مطالب ارائه شده در این حوزه و صدها ساعت بحث و گفتگو سرانجام به استخراج نکات کاربردی در حل مسائل ازدواج پرداخته و پس از آن سعی کردیم با ارائه نکات به صاحب‌نظران تا حد امکان مطالب را کاربردی، روان و قابل اطمینان و در عین حال مختصر و گویا به خواننده ارائه دهیم. طبیعی است فهم بهتر مطالب نیاز به توضیح بیشتر و ذکر مثال‌هایی دارد که در لوح فشرده به صورت صوتی ارائه شده است.

نام مجموعه را «بهتر از آئینه و شمعدان» گذاشتیم، چرا که «شمع» با نورافشانی خود آگاهی انسان را نسبت به محیط بیشتر کرده و راه را از چاه باز شناسانده و عیوب را در کنار محاسن و خوبی‌ها آشکار می‌کند به همراه «آئینه» که به رویت کاستی‌ها و نقص‌ها و همراه کمالات و زیبایی‌ها کمک می‌کند، ما را به سمت اصلاح پیش می‌برد.

این مجموعه «بهتر از آینه و شمعدان» است؛ چرا که «آینه و شمعدان» کاربرد اصلی خود را از دست داده و بیشتر جنبه تشریفاتی و تجملاتی به خود گرفته است، ما بیشتر از آن که به آینه و شمعدان نیاز داشته باشیم، به بهتر از آن یعنی آگاهی‌های دقیق، لازم و کاربردی نیاز داریم.

در پایان از زحمات جناب آقای حمید رضا نظری مدیر پروژه و پژوهشگران مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه صمیمانه تشکر می‌نمایم.

گروه پژوهشگران:

مسئول گروه: مرضیه پیر نجم الدین

اعضای گروه: زهرا شیخ سجادیه، مرضیه شاه سنایی، اعظم فروغی، نجمه کاظمی

نسب و الهه قدمی

امیدواریم با عنایت خداوند و لطف و نظر امام زمان علیه السلام این مجموعه چراغ راه جوانانمان در یکی از مهمترین تصمیمات زندگی‌شان باشد.