

## فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول	۳
جایگاه و ارزش خانواده	۳
خانواده از دیدگاه اندیشمندان	۵
جایگاه خانواده در قرآن	۷
چند نکته‌ی قرآنی در باب خانواده	۱۰
جایگاه خانواده از منظر روایات	۱۱
وظایف و حقوق زن و شوهر نسبت به یکدیگر	۱۶
وظایف زن در قبال شوهر (حقوق مرد بر زن)	۱۷
۱. اطاعت و هماهنگی	۱۷
۲. شوهرداری با منشی نیکو	۱۷
۳. اخلاق نیک در خانه	۱۸
۴. احترام به شوهر	۱۹
۵. استقبال گرم از همسر	۲۰

فصل دوم .....	۲۵
عوامل استحکام خانواده .....	۲۵
۱. حفظ حیا و پاکدامنی .....	۲۹
۲. کم‌توقعی و قناعت .....	۳۱
۳. گذشت .....	۳۲
۴. حجاب .....	۳۵
الف) تاکید دین بر حجاب .....	۳۵
ب) آفات بدحجابی .....	۳۷
ج) نتیجه‌ی پژوهش‌ها بر برکات حجاب .....	۳۸
بالا رفتن ارزش و احترام زن در اجتماع .....	۳۸
کم شدن آمار خیانت .....	۳۹
افزایش میل جوانان به ازدواج .....	۴۰
افزایش آرامش روانی .....	۴۱
۵. محبت‌های زنانه .....	۴۲
تمرین‌هایی برای ابراز محبت .....	۴۵
الف) احترام .....	۴۵
ب) آرامش بخشیدن .....	۴۶
ج) ابراز زبانی عشق و علاقه .....	۴۷
د) هدیه دادن .....	۴۸
ه) عفو و گذشت .....	۴۹
و) ارتباط کلامی محبت‌آمیز .....	۵۰
۶. تاثیر خلق نیکو در زندگی .....	۵۱

۵۶.....	۷. صبر؛ کلید استمرار آرامش در خانواده
۵۹.....	۸. صداقت در استحکام خانواده
۶۱.....	<b>فصل سوم</b>
۶۱.....	عوامل تزلزل خانواده
۶۳.....	مقدمه
۶۴.....	۱. عدم پای‌بندی به اصول اخلاقی
۶۴.....	۲. نداشتن آگاهی مهارت‌های زندگی
۶۵.....	اهداف مهارت‌های زندگی
۶۶.....	۳. دروغ‌گویی
۶۷.....	۴. پنهان‌کاری
۶۸.....	۵. افراط در انتظارات از دیگری
۶۸.....	۶. سفره دل را برای غیر باز کردن
۶۹.....	۷. عمل نکردن به احکام شرعی اسلام
۶۹.....	۸. بدزبانی
۷۰.....	مذمت بدزبانی در آیات و روایات
۷۱.....	۹. سوءظن و بدگمانی
۷۵.....	<b>فصل چهارم</b>
۷۵.....	نقش زن در استحکام خانواده
۷۷.....	ایجاد عشق و محبت در خانواده
۷۹.....	۱. شیوه‌های ابراز محبت به شوهر
۷۹.....	الف) همدلی با شوهر

- ب) سپاس‌گزاری و قناعت‌پیشگی ..... ۸۰
- ج) عیب‌جویی نکردن از شوهر ..... ۸۰
- د) پاکدامنی و عفت ..... ۸۱
- ه) تشویق و تقویت اعتماد به نفس شوهر ..... ۸۱
۲. آموختن مهارت‌های گفتگو با شوهر ..... ۸۲
۳. مدیریت منابع در منزل ..... ۸۲
۴. مهارت‌های احترام به شوهر ..... ۸۴
۵. تقویت اعتماد به نفس فرزندان ..... ۸۵
۶. شناخت و تشخیص و اصلاح باورهای نادرست در فرزندان ..... ۸۶
۷. صبر و پایداری در مشکلات ..... ۸۷
- الف) مهارت‌های پرورش صبر ..... ۹۲
- ب) آثار صبر و گذشت در خانواده ..... ۹۴
- ج) فرزندان صالح، نتیجه‌ی صبر و شکیبایی ..... ۹۵
۸. مدیریت ارتباطی زن در خانواده ..... ۹۷
- الف) محورهای مدیریت زنان ..... ۹۸
- ب) ویژگی‌های بانوی مدیر در خانواده ..... ۹۹
۱. مهارت انسانی ..... ۱۰۰
۲. مهارت هدایت گروه ..... ۱۰۱
۳. مهارت ارتباطی ..... ۱۰۱
۴. مهارت ارتباط کلامی ..... ۱۰۲
۵. مهارت مدیریت زمان ..... ۱۰۳
۶. مهارت برنامه‌ریزی اقتصادی ..... ۱۰۳
- انواع تصمیمات در محیط خانواده ..... ۱۰۴

- تصمیمات هیجانی ..... ۱۰۴
- تصمیمات تأخیری ..... ۱۰۴
- تصمیمات منطقی و عقلانی ..... ۱۰۴
- ۹. وفاداری زن ..... ۱۰۵**
- الف) توصیه به وفاداری در آیات و روایات ..... ۱۰۶
- ب) عناصر وفاداری ..... ۱۰۸
۱. عفاف ..... ۱۰۸
۲. رفتار شایسته با شوهر ..... ۱۱۱
۳. صداقت در پیشگاه خانواده ..... ۱۱۱
۴. پرهیز از مخفی کاری ..... ۱۱۱
۵. ملایمت و خویشتن‌داری در زندگی ..... ۱۱۲
- ۱۰. زن و صله‌ی رحم ..... ۱۱۴**
- الف) مهارت‌های ارتباط سالم با اقوام همسر ..... ۱۱۷
- ب) رازداری زن در خانواده ..... ۱۱۸
- ج) استقلال مالی زن و شوهر از خانواده‌هایشان ..... ۱۲۰
- د) ایجاد رابطه‌ی محبت‌آمیز با مادرشوهر ..... ۱۲۱
- ه) احترام به خانواده‌ی همسر ..... ۱۲۴
- و) وفاداری به همسر و خانواده، هر کدام در جای خود ..... ۱۲۴
- ز) برخورد عاقلانه در برابر دخالت‌های اطرافیان ..... ۱۲۴
- ۱۱. درک همسر ..... ۱۲۵**
- الف) شناخت تفاوت‌های اساسی زن و مرد ..... ۱۲۶
- ب) توصیه‌هایی برای درک بهتر همسر ..... ۱۲۹
۱. پرهیز از شیوه‌های خودمغلوبی ..... ۱۲۹

۲. گذر زمان ..... ۱۲۹
۳. شناخت کامل از موقعیت شوهر ..... ۱۳۰
۱۲. نقش زن در تربیت فرزندان برای آرامش و استحکام خانواده ..... ۱۳۰
- الف) نقش مادر در سعادت و شقاوت فرزندان ..... ۱۳۱
- ب) نقش مادر در فرهنگ کودک ..... ۱۳۳
- ج) نقش مادر در تربیت جسمانی فرزندان ..... ۱۳۴
- د) نقش مادر در تربیت عاطفی و روانی فرزند ..... ۱۳۴
- ه) نقش مادر در تربیت اخلاقی فرزندان ..... ۱۳۵
- و) نقش مادر در تربیت عقلانی فرزند ..... ۱۳۶
۱۳. تواضع زن در برابر همسر ..... ۱۳۷
- آثار گذشت ..... ۱۳۸
- الف) به دست آوردن خیرات و برکات الهی ..... ۱۳۸
- ب) پیشمانی و ادب شدن طرف مقابل ..... ۱۳۹
- ج) افزایش عزت ..... ۱۳۹
- د) مسبب کاهش ناهنجاری‌های خانوادگی ..... ۱۳۹
- ه) آرامش و طول عمر ..... ۱۴۰
۱۴. زنده نگه داشتن حیات عاطفی ..... ۱۴۰
۱۵. رعایت اخلاق نسبت به همسر ..... ۱۴۰
۱۶. انعطاف پذیری ..... ۱۴۱
۱۷. توجه به اقتدار مرد در خانواده ..... ۱۴۱
۱۸. تحمل تندخویی و بداخلاقی شوهر ..... ۱۴۲
- منابع ..... ۱۴۳