



بیان و بررسی بیش از ۶۰ موضوع

در قالب ۵۰۰۰ نکته

کوتاه، روان، کاربردی

به همراه توصیه‌های رهبر به خانواده‌ها

هادی نیکدل

سرشناسه: نیکدل، هادی، ۱۳۵۸ -  
عنوان و نام پدیدآور: فرهنگ جامع خانواده: بیان و بررسی بیش  
از ۵۰۰ موضوع در قالب ۵۰۰ نکته کوتاه، روان، کاربردی  
به همراه توصیه‌های رهبری به خانواده‌ها  
مشخصات نشر: قم: امیرالعلم، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری: ۹۶۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۵۵-۲۲-۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۹۶۰۰

## فرهنگ جامع خانواده

بیان و بررسی بیش از ۵۰۰ موضوع در  
قالب ۵۰۰ نکته کوتاه، روان، کاربردی  
به همراه توصیه‌های رهبری به خانواده‌ها

مؤلف: هادی نیکدل

صفحه آرا: حسین نرگسی

طراح گرافیک: محمود هدایی

ناشر: امیرالعلم

چاپ: معراج

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰/۰۰۰ تومان

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۹۶۰۰

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۹۵۵ - ۲۲ - ۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد

## فهرست اجمالی

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۷   | پیش‌گفتار                                     |
| ۸   | مقدمه                                         |
| ۱۳  | بخش اول: تشکیل خانواده                        |
| ۱۵  | فصل اول: ازدواج                               |
| ۴۹  | فصل دوم: انتخاب همسر و مهریه                  |
| ۷۷  | فصل سوم: خواستگاری و تحقیق                    |
| ۱۱۱ | فصل چهارم: دوران عقد                          |
| ۱۳۹ | بخش دوم: هنر هم‌آغوشی                         |
| ۱۴۱ | فصل اول: آشنایی با دستگاه تناسلی              |
| ۱۴۹ | فصل دوم: روابط زناشویی                        |
| ۱۹۱ | فصل سوم: مشکلات جنسی و درمان آنها             |
| ۳۰۱ | بخش سوم: هنر همسرمداری در خانواده             |
| ۳۰۳ | فصل اول: آشنایی همسران با وظایف و حقوق یکدیگر |
| ۳۱۹ | فصل دوم: راهکارهایی برای حل مشکلات خانواده    |
| ۳۵۵ | فصل سوم: راهکارهایی برای خوشبختی              |
| ۴۲۷ | بخش چهارم: فرزندآوری                          |
| ۴۲۹ | فصل اول: بارداری                              |
| ۴۸۱ | فصل دوم: زایمان                               |
| ۴۹۳ | فصل سوم: مراقبت از کودک                       |
| ۵۱۷ | فصل چهارم: بیماری‌های کودکان                  |
| ۵۴۵ | بخش پنجم: فرزندپروری                          |
| ۵۴۷ | فصل اول: اهمیت و جایگاه تربیت فرزند           |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۵۶۳ | فصل دوم: آموزش و پرورش کودک            |
| ۶۲۱ | فصل سوم: نوجوان                        |
| ۷۳۷ | بخش ششم: رابطه فرزندان با والدین       |
| ۷۴۷ | بخش هفتم: دختران و زنان                |
| ۷۸۵ | بخش هشتم: احکام خانواده                |
| ۷۸۷ | فصل اول: احکام تقلید و بلوغ            |
| ۷۹۳ | فصل دوم: احکام وضو، غسل، تیمم          |
| ۸۰۱ | فصل سوم: احکام خمس                     |
| ۸۱۱ | فصل چهارم: احکام ازدواج                |
| ۸۲۵ | فصل پنجم: احکام روابط زن و شوهر        |
| ۸۴۱ | فصل ششم: احکام نگاه و بخشش             |
| ۸۶۵ | بخش نهم: خاطراتی از زندگی امام خمینی   |
| ۹۰۳ | بخش دهم: توصیه‌های رهبری به خانواده‌ها |
| ۹۰۵ | فصل اول: جایگاه خانواده و ازدواج       |
| ۹۰۹ | فصل دوم: عوامل سستی خانواده            |
| ۹۱۹ | فصل سوم: عوامل استحکام خانواده         |
| ۹۲۳ | فصل چهارم: نقش همسر و مادر در خانه     |

## پیش‌گفتار

خداوند سبحان را شاکرم که توفیق عنایت فرمود تا یک بار دیگر گامی هرچند کوچک ولی مؤثر در راستای خوشبختی شما خانواده‌های عزیز بردارم. باید تلاش کنیم زندگی خود را بر سه اصل مهم دانستن، فهمیدن و عمل کردن بنا کنیم تا طعم واقعی خوشبختی را بچشیم.

از آنجایی که خانه و خانواده اولین و بیشترین تأثیر را بر فرد دارد ما را بر این داشت تا در این اثر (فرهنگ جامع خانواده) سعی کنیم به تمام موضوعات مهم و ضروری خانواده به صورت جامع، کوتاه، کاربردی و بهمان برای تمام مراحل زندگی بپردازیم.

امید است به لطف خداوند مآل مطالعه و بکارگیری راهکارها و در نظر گرفتن معیارها بتوانیم یک زندگی سراسر خوشبختی را در کنار هم داشته باشیم.

هرچند درباره خانواده کتاب‌های مختلفی نوشته شده است ولیکن کتاب حاضر دارای چند ویژگی خاص نسبت به دیگر کتاب‌های مشابه از جمله:

۱. سعی شده مطالب ساده، روان و همه فهم باشد.
  ۲. تلاش برای اینکه مطالب کوتاه، مفید و کاربردی باشد.
  ۳. بهره گرفتن از آموزه‌های دینی، تربیتی و مطالب روانشناختی.
  ۴. امکان مطالعه موضوعات مختلف و ضروری تمام اعضای خانواده.
  ۵. بررسی بیش از ۵۰۰ موضوع در قالب بیش از ۵۰۰ راهکار عملی برای قبل و بعد از ازدواج.
- اتمام کتاب مصادف شد با سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (ع) امید است زیارتشان در دنیا و شفاعتشان در آخرت نصیب همه شما خانواده‌های عزیز گردد.

در آخر از پدر و مادر و همسر فداکار و مهربانم که همیشه دعای خیر آن‌ها آرامبخش دل و جانم بوده از صمیم قلب سپاسگزاری می‌کنم و از خداوند سبحان برایشان آرزوی سلامتی جسم و جانشان را دارم. امیدوارم این اثر مایه خیر و برکت برای بنده و شما خانواده‌های عزیز گردد.

۹۳/۷/۴، سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (ع)

شهر مقدس قم - هادی نیکدل

## مقدمه

امروز مسأله تشکیل خانواده و ازدواج جوانان به صورت یکی از پیچیده‌ترین مسایل حادث اجتماعی درآمده است، و کمتر خانواده‌ای است که دارای دختر و پسر جوانی باشد و با این موضوع دست به گریبان نباشد.

بسیاری از مشکلات طاقت فرسای این مسأله مهم و در عین حال ساده، زندگی را در کام خود فرو برده و به صورت هولایی وحشتناک درآورده است.

دختران زیادی در خانه‌ها مانده و در انتظار ازدواجند، در حالی که هیچ مشکلی اساسی ندارند، خود را در برابر انبوهی از مشکلات جانکاه و موانع غیر قابل عبوری مشاهده می‌کنند. از سویی دیگر نیز، پسران زیادی، چنین شاداب جوانی را پشت سر گذارده، و در زندگی سرگردانند، در حالی که آرزوی تشکیل خانواده را دارند، آداب و رسوم زشت اجتماعی و پیرایه‌های غلطی که به این امر حیاتی بستن آنها را از رسیدن به مقصود بازمی‌دارد.

و عجیب این است که این مسأله در خانواده‌های مرفه و فقیر از امور پیچیده به حساب می‌آید! چرا که هر کدام کوهی از توقع‌های غلط را بر دوش می‌کنند، زیر آوار سنگینی از آداب و رسوم موهوم دست و پا می‌زنند.

و اسفبارتر اینکه چون پایه‌ها از آغاز کج گذارده می‌شود، بنای بسیاری از خانواده‌ها، تا گنبد دوار کج می‌رود، و چون شالوده محکمی ندارد پیوسته دستخوش زلزلات و اضطرابات و ناراحتی‌ها می‌شود.

این در حالی است که می‌دانیم «خانواده بزرگ بشری» از همین «خانواده‌های کوچک» تشکیل می‌شود که هریک به منزله آجری در این ساختمان عظیم است، و استحکام این ساختمان عظیم بستگی به استحکام این واحدهای کوچک دارد.

اگر این آجرها محکم و صاف و با دوام و پر صلابت باشند این مجموعه عمر طولانی و مفید دارد، و به عکس اگر سست و ناموزون باشد، دائم دستخوش تلاطم و ناهنجاری‌هاست، و به سرعت از هم فرو می‌پاشد و متلاشی می‌شود.

بنابراین، مسأله تشکیل خانواده بر اساس الگوها و معیارها و ارزش‌های صحیح، از یک سو



رابطه مستقیم و نزدیکی با حل مشکلات خانوادگی و نابسامانی‌های شخصی مردم دارد، و از سوی دیگر نیز پیوند روشنی با حل مشکلات اجتماعی دارد.

به همین دلیل برای تحکیم روابط عمومی و اجتماعی انسان‌ها، باید قبل از هر چیز به فکر استحکام ریشه اصلی افتاد، و پایه‌های خانواده را بر شالوده قوی و محکم بنا نمود.

جالب این است که در روایات اسلامی تشکیل خانواده به ساختن یک بنا تشبیه شده، آن هم بنایی محبوب نزد خدا؛ چنان که در حدیثی از رسول خدا ﷺ می‌خوانیم: بنایی در اسلام نزد خدا محبوب‌تر از تزویج نیست.<sup>۱</sup>

و نیز قابل توجه اینکه قرآن سرچشمه آرامش و امنیت را تشکیل زندگی صحیح خانوادگی می‌شمرد. از آنجاکه می‌فرماید: (یکی از آیات و نشانه‌های عظمت خدا این است که همسرانی را جنس شما برای شما آفرید تا آرامش خویش را در کنار آن‌ها پیدا کنید، و در میان شما محبت و دوستی و رحمت قرار داد، در این نشانه‌های بسیاری است برای کسانی که اندیشه می‌کنند!)<sup>۲</sup>

ولی متأسفانه بسیاری از علمای و اندیشمندان نیز به این مرحله که می‌رسند از اندیشه در عوامل اصلی مودت و رحمت بازمی‌مانند، و تمام اندیشه‌ها متوجه آداب و رسوم غلط و ارزش‌های موهوم و پندارهای خرافی می‌شود!

از دلایل عظمت تعلیمات اسلامی این است که، این مسأله مهم زندگی را با دقت و موشکافی عجیبی مورد بررسی قرار داده، و برای تشکیل خانواده سالم و خالی از هرگونه کژری و ناراستی، از هیچ برنامه مؤثری فروگذار ننموده است و از نخستین گام برای تشکیل خانواده، هدف‌های اصلی این کار و ارزش‌های والای حاکم بر آن را مبنا و بنیاد قرار داده، و در برابر «ضد ارزش‌هایی» که گاه از سوی وسواسان خناس به عنوان «ارزش» در تشکیل خانواده قلمداد می‌شود، هشدار داده است.

این تعلیمات گاه به سراغ صفات زنانی که شایسته همسری هستند و باید به هنگام خواستگاری به آن توجه داشت رفته، و چنین می‌گوید: (هنگامی که مردی، همسری را تنها به‌خاطر زیبایی و ثروتش انتخاب کند؛ خداوند او را به همان زیبایی و ثروت وامی‌گذارد (و از همه چیز محروم می‌شود) و هرگاه همسرش را به‌خاطر دینتش انتخاب کند، خداوند مال و جمال را نیز به او می‌دهد.)<sup>۳</sup>

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳۰، حدیث ۳.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳۰، حدیث ۱۰۱ این حدیث با سند صحیح از امام صادق علیه السلام نقل شده است.

۳. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳۰، حدیث ۱۰۱ این حدیث با سند صحیح از امام صادق علیه السلام نقل شده است.

این برداشت از ارزش‌های حاکم بر انتخاب همسر کجا، و آنچه امروزه در میان گروهی رایج است که از مسئله مال و جمال نیز فراتر رفته و به اموال پدر و بستگان او می‌اندیشند، کجا، یعنی انتظار مرگ آن‌ها را می‌کشند تا صاحب ثروتی شوند!

و گاه در برابر موهوماتی که مردم از نظر طبقات اجتماعی به هنگام ازدواج مطرح می‌کنند و یک جوان با ایمان و پاکدامن را به حکم آن که پدرش مثلاً یک کارگر ساده یا کشاورز است، لایق همسری دختر خود نمی‌دانند، و حتی مسایل نژادی و قبیله‌ای را مقدم بر این فضایل اخلاقی می‌شمردند.

لذا پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی فرمود: مؤمنان برابر و همانند یکدیگرند (و اختلاف قشرهای اجتماعی نمی‌ماند) آن‌ها را در مسئله ازدواج از هم جدا سازد.<sup>۱</sup>

ولی مگر می‌توان این‌گونه تعلیمات والای اسلامی را در جوامع کنونی، و حتی در میان قشرهای به ظاهر متدین پیاده کرده، و قید و بندهای موهومی را که برای شایستگی ازدواج دختران و پسران خواستار تسلند، از زندگی آن‌ها حذف نمود!

جالب توجه اینکه در احادیث متعدد این مضمون از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله یا ائمه هدی علیهم السلام به چشم می‌خورد که می‌فرمایند: هرگاه کسی به اخلاق و دین او را می‌پسندید به خواستگاری آید، او را به همسری دخترتان بپذیرید، اگرچنان نکید فتنه عظیم و فساد بزرگی در زمین خواهد افتاد!<sup>۲</sup>

این هشدار، ابعاد خطرناک خرافاتی را که در این زمینه بر مآله ازدواج حاکم است روشن می‌سازد، و شاید بسیاری از مفاسد عظیم که امروز بر جوامع بشری حاکم است، مصداق همان باشد که پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در این احادیث نسبت به آن هشدار داده‌اند.

اسلام گاه مسایل مهریه و جهیزیه و هزینه‌های ازدواج را به طور کلی مورد توجه قرار داده و با استفاده از دو مفهوم کاملاً آشنا یعنی سعادت و تیره‌روزی، مطالب لازم را بر این زمینه بازگو می‌کند.

در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: یکی از برکات همسر، کمی مهر اوست، و از شومی او، زیادی مهر او!<sup>۳</sup>

این مسئله همچنان ادامه می‌یابد تا به مسئله انعقاد نطفه فرزندان، و سپس تغذیه مادر در دوران بارداری، و بعد نامگذاری نوزاد، و سپس صفات زنی که به عنوان دایه انتخاب می‌شود که

۲. همان، ص ۵۱، حدیث ۱ و ۲ و ۳.

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۴۹، حدیث ۷.

۳. من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۲۴.

روحیات و اخلاق خود را از طریق شیر به کودک منتقل می‌کند، و سرانجام به مسأله معلم، و وظیفه پدر و مادر در برابر تعلیم و تربیت فرزند خود می‌رسد که هر کدام از این‌ها در تعلیمات اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد، و دستورات روشن و قاطعی درباره آن در روایات اسلامی دیده می‌شود، و در همه جا روی ارزش‌های انسانی تکیه شده، و مسایل تربیتی در سرلوحه برنامه قرار گرفته، و حتی از مسایل به ظاهر کوچک غفلت نشده است.

بی‌بند و باری‌های ما در مسایل مربوط به ازدواج و تشکیل خانواده و تربیت فرزند از یک سو، و دقت نظر اسلام در این مسایل حیاتی از سوی دیگر، ما را به یاد آن مصرع معروف می‌اندازد که: «بین تفاوت ره از کجا است تا به کجا»

کار به جای رسیده است که مسأله مراسم ازدواج که معمولاً باید چشمه جوشانی از شادی برای خانواده‌های دو طرف باشد، تبدیل به یک دوران مصیبت بار و غم‌انگیز شده؛ چرا که پشت داماد در زیر بار مهرهای سنگین، اعم از نقد و نسیه، و هزینه‌های کمرشکن جشن عقد و عروسی و انواع تجملات زجر اهرات، و پشت خانواده عروس در زیر بار سنگین جهیزیه که چیزی جز چشم و هم چشمی و تقلدهای کورکورانه و موهومات و خیالات، بر آن حاکم نیست، خم می‌شود و نزدیکان دو طرفه گاه تلخ‌ترین ساعات عمر خود را در این جلسات به اصطلاح شادی یا مقدمات آن می‌گذرانند، بروهایی که بر باد نمی‌رود، چه کدورت‌ها و دشمنی‌هایی که به وجود نمی‌آید، و چه مشکلاتی که گاه تا آخر عمر سایه شوم آن بر خانواده‌ها افتاده است، رخ نمی‌دهد!

آیا روزی فرا خواهد رسید که واقعیت‌های سازنده و مفید از موهومات و خرافات در این مسأله حیاتی جدا شود و ارزش‌های کاذب جای خود را به ارزش‌های صحیح، بسپارد و ملت مسلمان ما، تعلیمات اسلام را جانشین آداب و رسوم غلط و مصیبت‌بار کند! در آخر باید گفت که مسأله تشکیل خانواده قسمت مهمی از زندگی هر انسان است که نمی‌توان آن را از فلسفه خلقت که همان بندگی خداوند است جدا کرد پس می‌توان نتیجه گرفت که لازمه یک زندگی خوب یک بندگی خوب است. تا وقتی که خودمحوری در زندگی جای خود را به خدامحوری ندهد خبری از خوشبختی واقعی نیست. خوشبختی شما خانواده‌های عزیز آرزوی قلبی ماست.

ولادت حضرت فاطمه علیها السلام و حضرت امام خمینی علیه السلام

۹۴/۱/۲۱ - شهر مقدس قم

هادی نیکدل

## فهرست تفصیلی

|     |       |     |              |
|-----|-------|-----|--------------|
| ۸ ■ | مقدمه | ۵ ■ | فهرست اجمالی |
|     |       | ۷ ■ | پیش‌گفتار    |

## بخش اول: تشکیل خانواده

|      |                                  |      |                                       |
|------|----------------------------------|------|---------------------------------------|
| ۳۹ ■ | توهمات                           | ۱۵ ■ | فصل اول: ازدواج                       |
| ۴۱ ■ | مشکلات عاطفی                     | ۱۵ ■ | ضرورت ازدواج                          |
| ۴۱ ■ | راه‌های احراز انواع بلوغ         | ۱۶ ■ | فایده‌های ازدواج                      |
| ۴۱ ■ | بلوغ عقلی                        | ۱۶ ■ | مهارت‌های لازم برای تشکیل خانواده     |
| ۴۳ ■ | بلوغ عاطفی                       | ۲۳ ■ | آشنایی قبل از ازدواج                  |
| ۴۴ ■ | بلوغ جنسی                        | ۲۳ ■ | الف. دوستی با هدف ازدواج              |
| ۴۴ ■ | بلوغ اجتماعی                     | ۲۷ ■ | ب. آشنایی از طریق غیر دوستی و بدوستان |
| ۴۵ ■ | بلوغ فرهنگی                      | ۲۸ ■ | ج. آشنایی با واسطه                    |
| ۴۵ ■ | رئیس کنترل غرایز تا هنگام ازدواج | ۲۹ ■ | عوامل خودتحمیلی در ازدواج             |
| ۴۶ ■ | میارهای شایستگی برای ازدواج      | ۳۰ ■ | رفع موانع ازدواج                      |
| ۴۶ ■ | هم‌گویی در ازدواج                | ۳۰ ■ | تحصیلات و ازدواج                      |
| ۴۷ ■ | معیارهای شوهرشمار برای ازدواج    | ۳۳ ■ | سن                                    |
| ۴۸ ■ | معیارهای زن‌شایسته برای ازدواج   | ۳۴ ■ | سر بازی                               |
| ۴۹ ■ | فصل دوم: انتخاب همسر و مهریه     | ۳۵ ■ | مشکلات اقتصادی                        |
| ۴۹ ■ | ملاک‌های گزینش همسر              | ۳۶ ■ | مشکلات خانوادگی                       |
| ۴۹ ■ | ملاک‌های جسمانی                  | ۳۶ ■ | بیماری والدین                         |
| ۵۱ ■ | ملاک‌های روان‌شناختی             | ۳۷ ■ | تأکید بر ازدواج فرزندان بزرگ‌تر       |
| ۵۳ ■ | ملاک‌های اقتصادی                 | ۳۷ ■ | تکفل خانواده                          |
| ۵۴ ■ | ملاک‌های اعتقادی                 | ۳۷ ■ | طلاق                                  |
| ۵۴ ■ | ملاک‌های فرهنگی                  | ۳۸ ■ | اختلاف والدین                         |
| ۵۵ ■ | کفویت و همسانی همسر              | ۳۸ ■ | فوت والدین                            |
| ۵۵ ■ | همسانی اعتقادی                   | ۳۸ ■ | داشتن مشکلات اخلاقی و رفتاری والدین   |

- ۵۶ ■ همسانی فرهنگی
- ۵۷ ■ مهارت‌های رفتاری
- ۵۹ ■ اولویت‌بندی معیارها
- ۶۰ ■ معیارهای مشترک دختران و پسران
- ۶۱ ■ معیارهای اختصاصی
- ۶۱ ■ مردان
- ۶۱ ■ زنان
- ۶۳ ■ ویژگی‌های بهترین انتخاب همسر
- ۶۹ ■ میزان مهریه
- ۷۱ ■ عوامل بالا بردن مبلغ مهریه
- ۷۲ ■ مجلس مهریه برون
- ۷۳ ■ مهریه از نظر اهل بیت
- ۷۷ ■ فصل سوم: خواستگاری و تحقیق
- ۷۷ ■ خواستگاری رسمی و غیررسمی
- ۷۸ ■ علت‌های نداشتن خواستگار
- ۷۹ ■ آداب خواستگاری
- ۸۲ ■ نکاتی در مورد آداب خواستگاری
- ۸۵ ■ نکاتی درباره گفتگوهای خواستگاری
- ۸۶ ■ گفت‌وگوی دختر و پسر
- ۸۷ ■ آنچه در گفت‌وگوها باید پرسیده شود
- ۸۷ ■ الف) نخستین جلسه
- ۸۷ ■ محورهای هشت‌گانه و پرسش‌ها
- ۸۸ ■ پرسش‌های دختر از پسر
- ۸۹ ■ ب) دومین جلسه
- ۹۰ ■ پنج پرسش اختصاصی پسر از دختر:
- ۹۰ ■ ج) سومین جلسه
- ۹۱ ■ پنج پرسش اختصاصی دختر از پسر:
- ۹۲ ■ شیوه‌های سؤال کردن
- ۹۳ ■ تحقیق
- ۹۳ ■ تحقیق ابتدایی
- ۹۴ ■ تحقیق اصلی
- ۹۴ ■ خصوصیات محقق
- ۹۵ ■ از چه کسانی باید تحقیق شود
- ۹۶ ■ پرسش‌هایی برای تحقیق
- ۹۷ ■ نکات مهم در تحقیق
- ۱۰۰ ■ نکاتی در مورد استخاره
- ۱۰۰ ■ مشاوره جهت ازدواج
- ۱۰۲ ■ شیوه ارزیابی ملاک‌ها
- ۱۰۲ ■ نکاتی برای تصمیم‌گیری در ازدواج
- ۱۰۶ ■ چند اصل مهم برای خانواده عروس
- ۱۰۸ ■ چند اصل مهم برای خانواده داماد
- ۱۱۱ ■ فصل چهارم: دوران عقد
- ۱۱۱ ■ اهمیت دوران عقد
- ۱۱۲ ■ فرصتی برای شناخت بیشتر
- فرصتی برای تأمین نیازها در محدودهای خاص
- ۱۱۳ ■ خاص
- ۱۱۴ ■ فرصتی برای افزایش و تحکیم محبت
- ۱۱۴ ■ زمان دفعات ملاقات زوجین
- ۱۱۵ ■ مقدار زمان برای ملاقات
- ۱۱۶ ■ برقرار نگه داشتن ملاقات مطلوب
- ۱۱۷ ■ مهارت‌های علمی و رفتاری
- ۱۱۸ ■ نحوه رفتار زوجین با خانواده همسر
- ۱۱۹ ■ مشکل دخالت اطرافیان و درگیری
- ۱۲۰ ■ مراسم عقد
- ۱۲۱ ■ احکام عقد
- ۱۲۳ ■ مراسم عقد
- ۱۲۴ ■ دوران نامزدی و عقد
- ۱۲۵ ■ مدت دوران عقد
- ۱۲۶ ■ نکته‌هایی برای دوران عقد
- ۱۲۷ ■ آموزه‌های مهم جنسی دوران عقد
- آثار به تأخیر انداختن آمیزش تا شب
- ۱۳۰ ■ عروسی

|       |               |       |                          |
|-------|---------------|-------|--------------------------|
| ۱۳۷ ■ | طرز تهیه حلوا | ۱۳۱ ■ | آمیزش شب زفاف            |
| ۱۳۷ ■ | مراسم عروسی   | ۱۳۶ ■ | تغذیه بعد از شب زفاف     |
|       |               | ۱۳۶ ■ | مواد لازم برای تهیه حلوا |

### بخش دوم: هنر هم آغوشی

|       |                                   |       |                                  |
|-------|-----------------------------------|-------|----------------------------------|
| ۱۴۷ ■ | غدد بارتلین                       | ۱۴۱ ■ | فصل اول: آشنایی با دستگاه تناسلی |
| ۱۴۹ ■ | فصل دوم: روابط زناشویی            | ۱۴۱ ■ | الف. آشنایی با دستگاه تناسلی مرد |
| ۱۴۹ ■ | بایسته‌های شروع رابطه جنسی        | ۱۴۱ ■ | بیضه‌ها                          |
| ۱۴۹ ■ | ۱. بهداشت و آراستگی فردی          | ۱۴۱ ■ | اپیدیدیم                         |
| ۱۵۱ ■ | ۲. آماده کردن محل مناسب           | ۱۴۲ ■ | مجرای ناقل منی                   |
| ۱۵۳ ■ | ۳. توجه به شرایط محیط و تغذیه     | ۱۴۲ ■ | کیسه‌های منی                     |
| ۱۵۳ ■ | ۴. آرامش فکری، عصبی و روانی       | ۱۴۲ ■ | مجاری انشی                       |
| ۱۵۴ ■ | ۵. تحریک ذهنی در مرد و زن         | ۱۴۲ ■ | غده پروستات                      |
| ۱۵۴ ■ | ۶. ابراز احساسات                  | ۱۴۳ ■ | غدد کوپر                         |
| ۱۵۵ ■ | ۷. تعیین روش‌های پیشگیری          | ۱۴۳ ■ | آلت                              |
| ۱۵۵ ■ | ۸. برنامه‌ریزی و تعیین وقت مناسب  | ۱۴۳ ■ | ساختمان آلت                      |
| ۱۵۶ ■ | ۹. هماهنگی و عشق دوطرفه           | ۱۴۳ ■ | اجسام غازی                       |
| ۱۵۶ ■ | بایسته‌های رفتاری ارتباط جنسی     | ۱۴۳ ■ | جسم اسفنجی                       |
| ۱۵۷ ■ | اهمیت پیش‌نوازی                   | ۱۴۴ ■ | نعوظ                             |
| ۱۵۷ ■ | بایدها و نبایدها                  | ۱۴۴ ■ | مثانه                            |
| ۱۵۸ ■ | اهمیت تماس جنسی همسران            | ۱۴۴ ■ | ب. آشنایی با دستگاه تناسلی زن    |
| ۱۵۹ ■ | مراحل شروع رابطه جنسی             | ۱۴۵ ■ | تخمدان‌ها                        |
| ۱۵۹ ■ | الف. از تن درآورده لباس           | ۱۴۵ ■ | لوله‌های رحمی                    |
| ۱۶۰ ■ | ب. تحریک جنسی بدون تماس           | ۱۴۵ ■ | رحم (زهدان)                      |
| ۱۶۱ ■ | ج. صحبت‌های عاشقانه و جنسی        | ۱۴۶ ■ | مهبل                             |
| ۱۶۲ ■ | د. تحریک نقاط حساس                | ۱۴۶ ■ | فرج                              |
| ۱۶۴ ■ | ه. اوج تماس‌های بدنی و جنسی       | ۱۴۶ ■ | لب‌های بزرگ                      |
| ۱۶۵ ■ | و. دخول                           | ۱۴۶ ■ | لب‌های کوچک                      |
| ۱۶۷ ■ | ی. ارگاسم و آمیزش جنسی            | ۱۴۷ ■ | کلیتوریس (بظر)                   |
| ۱۶۸ ■ | مناطق حساس بدن در روابط جنسی      | ۱۴۷ ■ | سوراخ خارجی مجرای ادرار          |
| ۱۷۰ ■ | حالات رابطه                       | ۱۴۷ ■ | سوراخ مهبل                       |
| ۱۷۰ ■ | توصیه‌هایی در مورد روش‌های مقاربت | ۱۴۷ ■ | پرده بکارت                       |

- ۱۷۱ ■ خطرات رابطه جنسی از مقعد
- ۱۷۵ ■ رابطه جنسی موفق
- ۱۷۸ ■ بایسته‌های پس از مقاربت
- ۱۸۱ ■ بایسته‌ها و آداب معنوی ارتباط همسران
- ۱۸۱ ■ ۱. ارتباط با خدا
- ۱۸۱ ■ ۲. نیت پاک‌دامنی و تناسل
- ۱۸۱ ■ ۳. ملاعبت و ملاطفت
- ۱۸۲ ■ ۴. انتخاب زمان مناسب
- ۱۸۳ ■ ۵. بسم الله گفتن پیش از مقاربت
- ۱۸۴ ■ ۶. خواندن نماز قبل از آمیزش
- ۱۸۴ ■ ۷. هم‌بستری به قیام تحویل
- ۱۸۵ ■ ۸. پوشیده داشتن
- ۱۸۵ ■ ۹. پرهیز از شتاب‌ورزی
- ۱۸۵ ■ ۱۰. رو به قبله نبودن
- ۱۸۵ ■ ۱۱. عدم تکلم زیاد
- ۱۸۵ ■ ۱۲. نهی از تخیل ارتباط با دیگری
- ۱۸۶ ■ ۱۳. صورت‌های هم‌بستری
- ۱۸۶ ■ ۱۴. وضو جهت تکرار عمل جنسی
- ۱۸۶ ■ ۱۵. غسل پس از احتلام و عمل جنسی
- ۱۸۷ ■ ۱۶. شستن شرمگاه
- ۱۸۷ ■ ۱۷. پیشاب کردن
- ۱۸۷ ■ ۱۸. خوردن عسل
- ۱۸۸ ■ نیاید‌های آمیزش زوجین
- ۱۹۱ ■ فصل سوم: مشکلات جنسی و درمان آنها
- ۱۹۱ ■ خوراکی‌های محرک قوای جنسی
- ۱۹۲ ■ ۱. غذاهای نشاط‌آور
- ۱۹۲ ■ ۲. غذاهای افزایش‌دهنده هورمون‌های جنسی
- ۱۹۳ ■ ۳. غذاهای مؤثر بر سیستم تناسلی
- ۱۹۴ ■ مواد معدنی برای تقویت میل جنسی
- ۱۹۴ ■ ۱. ویتامین A
۲. ویتامین‌های گروه B
۳. ویتامین C
۴. ویتامین E
۵. روی
۶. اسیدهای چرب ضروری
۷. مؤثر در افزایش میل جنسی زنان
۸. سلنیوم
- ۱۹۷ ■ گیاهان مؤثر در تقویت نیروی جنسی
- ۱۹۷ ■ ۱. زنجبیل
- ۱۹۷ ■ ۲. گیاه مریم‌گلی
- ۱۹۸ ■ ۳. دارچین
- ۱۹۹ ■ ۴. فلفل (سبز یا قرمز)
- ۱۹۹ ■ ۵. آب انار شیرین
- ۲۰۰ ■ ۶. انجیر
- ۲۰۰ ■ ۷. خرما
- ۲۰۱ ■ ۸. اسفناج
- ۲۰۲ ■ ۹. زغال‌اخته
- ۲۰۲ ■ ۱۰. انار
- ۲۰۲ ■ ۱۱. ماهی روغن
- ۲۰۲ ■ ۱۲. موز رسیده
- ۲۰۳ ■ ۱۳. انبه
- ۲۰۳ ■ ۱۴. زردک
- ۲۰۳ ■ ۱۵. نخود
- ۲۰۴ ■ ۱۶. باقلا
- ۲۰۴ ■ ۱۷. کرفس
- ۲۰۴ ■ ۱۸. لیموترش
- ۲۰۴ ■ ۱۹. سیب
- ۲۰۵ ■ ۲۰. هلو
- ۲۰۵ ■ ۲۱. ریحان
- ۲۰۵ ■ ۲۲. زعفران
- ۲۰۵ ■ دانه‌های تقویت‌کننده قوای جنسی

- ۲۲۷ ■ نگرانی از عملکرد جنسی
- ۲۲۸ ■ زوجین چگونه به هم مشتاق شوند؟
- ۲۳۲ ■ انزال زودرس
- ۲۳۳ ■ الف. دلایل ایجاد انزال زودرس در مردان
- ۲۳۴ ■ ب. برطرف کردن انزال زودرس
- ۲۳۹ ■ اضطراب درخصوص اندازه آلت
- چه کسانی تصور می‌کنند آلت کوچک دارند؟
- ۲۴۰ ■
- ۲۴۱ ■ چه چیزی اندازه آلت را تعیین می‌کند؟
- ۲۴۱ ■ اندازه متوسط آلت
- ۲۴۲ ■ تأثیر اشتباه ختنه کردن بر رشد آلت
- ۲۴۲ ■ زاویه آلت مرد در حالت نعوظ
- ۲۴۳ ■ راه‌هایی برای بزرگ کردن آلت تناسلی
- ۲۴۴ ■ سردمزاجی جنسی در خانم‌ها
- ۲۴۵ ■ علل سردمزاجی زنان
- ۲۵۲ ■ رفع مشکل سردمزاجی زنان
- ۲۵۲ ■ چند خوراکی جهت سردمزاجی زنان
- ۲۵۳ ■ اختلال نعوظ
- ۲۵۳ ■ ۱. علل اختلال نعوظ
- ۲۵۴ ■ ۲. برطرف کردن اختلال نعوظ
- ۲۵۶ ■ واژن گشاد در زنان
- آسیب‌های مواد مخدر و داروهای
- ۲۵۸ ■ شیمیایی
- ۲۶۰ ■ پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی
- ۲۶۲ ■ خارش ناحیه تناسلی
- ۲۶۲ ■ ۱. خارش در ناحیه تناسلی زنان
- ۲۶۴ ■ ۲. خارش ناحیه تناسلی در مردان
- ۲۶۴ ■ عفونت و ترشحات زنانگی
- ۲۶۴ ■ الف. ترشحات طبیعی
- ۲۶۵ ■ ب. ترشحات غیر طبیعی
- ۲۶۵ ■ علل عفونت زنانه
- ۲۰۵ ■ ۱. دانه کاج یا چلغوز
- ۲۰۶ ■ ۲. هل
- ۲۰۶ ■ ۳. بادام
- ۲۰۶ ■ ۴. تخم کدو
- ۲۰۷ ■ ۵. کنف
- ۲۰۷ ■ ۶. سایر دانه‌ها
- ۲۰۷ ■ خوراکی‌های تقویت‌کننده قوای جنسی
- ۲۰۷ ■ ۱. عسل
- ۲۰۷ ■ ۲. تخم مرغ می تازه
- ۲۰۸ ■ ۳. ماهی
- ۲۰۸ ■ ۴. جگر تاز در سالم
- ۲۰۸ ■ ۵. سالاد میگو
- ۲۰۸ ■ ۶. سوپ جو
- ۲۰۹ ■ ۷. صبحانه دارای غلات
- ۲۰۹ ■ ۸. راسته کبابی گوسفندی
- ۲۰۹ ■ ترکیباتی جهت تقویت قوای جنسی
- ۲۰۹ ■ ۱. برطرف کردن انواع ناتوانی‌های جنسی
- ۲۱۰ ■ ۲. برای دیرانزال شدن و سستی کمر
- ۲۱۰ ■ ۳. برای بهبود ناتوانی جنسی
- ۲۱۰ ■ ۴. برای ازدیاد میل جنسی
- ۲۱۰ ■ ۵. تقویت قوه بیه در افراد مسن
- ۲۱۰ ■ ۶. درمان خستگی جنسی
- ۲۱۰ ■ درمان زودانزالی و عدم نعوظ
- ۲۱۳ ■ حفظ سلامت دستگاه تناسلی
- ۲۱۵ ■ تقویت اسپرم
- ۲۱۵ ■ عواملی که سبب ضعف اسپرم می‌شود
- ۲۱۷ ■ افزایش اسپرم مردان
- ۲۲۰ ■ نشانه‌های مشکلات جنسی
- ۲۲۰ ■ سردی روابط زوجین
- ۲۲۴ ■ مسائل اساسی در یک رابطه جنسی
- ۲۲۵ ■ سبک‌های متفاوت در رابطه جنسی

- ۲۶۶ ■ انواع عفونت‌ها
- ۲۶۷ ■ توصیه‌هایی برای عفونت واژن
- ۲۶۸ ■ توصیه‌هایی برای رفع بوی بد واژن
- ۲۶۹ ■ چند راه حل طبیعی و مفید برای زنان
- ۲۷۰ ■ بی‌اختیاری ادراری در زنان
- ۲۷۱ ■ افت ناگهانی فشار خون
- ۲۷۱ ■ کم‌خونی
- ۲۷۲ ■ اختلالات قاعدگی
- ۲۷۲ ■ ۱. اختلالات قاعدگی چیست؟
- ۲۷۳ ■ ۲. تنظیم قاعدگی با گیاهان دارویی
- ۲۷۴ ■ سرطان‌های اندام‌های جنسی
- ۲۷۴ ■ الف. سرطان پستان
- ۲۷۷ ■ ب. سرطان مثانه
- ۲۷۷ ■ ج. سرطان بیضه
- ۲۷۸ ■ مراقبت از ناحیه تناسلی در مردان
- ۲۷۸ ■ ۱. اصلاح
- ۲۷۸ ■ ۲. شستشو
- ۲۷۹ ■ ۳. معاینه خود
- ۲۷۹ ■ ۴. هشدارها
- ۲۸۰ ■ ۵. بیضه‌ها
- ۲۸۱ ■ بیماری پروستات
- ۲۸۱ ■ الف. علائم و علل بیماری پروستات
- ۲۸۳ ■ ب. برطرف کردن بیماری پروستات
- ۲۸۵ ■ کیست تخمدان
- ۲۸۵ ■ نکات بهداشتی جهت سلامت خانم‌ها
- ۲۹۱ ■ عوامل ایجادکننده سردمزاجی در زن
- ۲۹۴ ■ عوامل ایجادکننده سردمزاجی در مردان
- ۲۹۷ ■ آثار فیلم‌های مستهجن در زندگی
- ۲۹۸ ■ ۱. این فیلم‌ها آموزشی نیست
- ۲۹۸ ■ ۲. ایجاد توقعات نابه‌جای جنسی
- ۲۹۹ ■ ۳. کاهش صمیمیت بین زوجین
- ۲۹۹ ■ ۴. ایجاد نگرش و رفتار غلط جنسی
- ۲۹۹ ■ ۵. ایجاد خودارضایی شدید
- ۲۹۹ ■ ۶. ایجاد مشکلات فردی
- ۳۰۰ ■ ۷. ایجاد اختلال و انحراف جنسی
- ۳۰۰ ■ ۸. ایجاد وابستگی به آنها

### بخش سوم: هنر همسراری در خانواده

- فصل اول: آشنایی همسران با وظایف و حقوق یکدیگر
- ۳۰۳ ■ ۳۰۳ ■
- پیمان می‌بندم
- ۳۰۳ ■ ۳۰۳ ■
- زن و شوهر، همانند لباس
- ۳۰۴ ■ ۳۰۴ ■
- آشنایی با تفاوت‌های همسران
- ۳۰۵ ■ ۳۰۵ ■
- کردار پسندیده برای مردان
- ۳۰۸ ■ ۳۰۸ ■
- کردار پسندیده برای زنان
- ۳۱۰ ■ ۳۱۰ ■
- سفارش‌هایی برای شوهرداری
- ۳۱۲ ■ ۳۱۲ ■
- سفارش‌هایی برای همسران
- ۳۱۴ ■ ۳۱۴ ■
- برخی خواسته‌های قلبی زنان
- ۳۱۵ ■ ۳۱۵ ■
- ویژگی‌های خانواده خوشبخت
- ۳۱۷ ■ ۳۱۷ ■
- فصل دوم: راهکارهایی برای حل مشکلات خانواده
- ۳۱۹ ■ ۳۱۹ ■
- علت‌های درگیری خانوادگی
- ۳۱۹ ■ ۳۱۹ ■
- علل آشوب و راه‌های مقابله با آن
- ۳۲۰ ■ ۳۲۰ ■
- در سخت‌ترین مشکلات زندگی به یاد داشته باشید
- ۳۲۴ ■ ۳۲۴ ■
- چهار امر معنوی برای حل مشکلات
- ۳۲۵ ■ ۳۲۵ ■
- راهکارهایی برای بیان عیب‌های همسر
- ۳۲۶ ■ ۳۲۶ ■
- راه‌های مقابله با رفتارهای بد همسر
- ۳۲۹ ■ ۳۲۹ ■
- راه‌هایی برای حل مشکلات همسران
- ۳۲۹ ■ ۳۲۹ ■
- اگر همسران با شما قهر کرد:
- ۳۲۹ ■ ۳۲۹ ■

- ۳۴۴ ■ راهکارهایی برای کاهش زودرنجی  
 ۳۴۵ ■ راه‌هایی برای قطع ارتباط با افراد بد  
 ۳۴۵ ■ راهکارهایی برای کنارنهادن سیگار  
 ۳۴۶ ■ نکته‌هایی درباره‌اشغال زنان  
 ۳۴۹ ■ طلاق  
 ۳۴۹ ■ عوامل طلاق  
 ۳۵۰ ■ پیامدهای طلاق  
 ۳۵۲ ■ راهکارهای کاهش طلاق  
 ۳۵۳ ■ گریزناپذیری طلاق  
 ۳۵۵ ■ فصل سوم: راهکارهایی برای خوشبختی  
 ۳۵۵ ■ راهکارهای شادی‌بخش  
 ۳۵۸ ■ راهکارهایی برای افزایش صمیمیت  
 ۳۵۸ ■ معجزه محبت در زندگی  
 ۳۷۳ ■ هنگامی که شوهر از کار بازمی‌گردد  
 ۳۷۳ ■ (الف) چه باید کرد؟  
 ۳۷۴ ■ (ب) چه نباید کرد؟  
 ۳۷۴ ■ راهکارهایی برای استحکام خانواده  
 ۳۷۵ ■ مهارت‌هایی برای استحکام روابط  
 ۳۹۶ ■ ارتباط با خانواده همسر و بستگان  
 ۴۰۱ ■ راهکارهایی برای گفت‌وگوی سالم  
 ۴۰۳ ■ زندگی در خانه مشترک  
 ۴۰۴ ■ داشتن خانواده‌ای با روابط اجتماعی مناسب  
 ۴۰۵ ■ صرفه‌جویی و پس‌انداز  
 ۴۰۵ ■ مهارت‌های دیگر در اقتصاد خانواده  
 ۴۱۱ ■ راهکارهایی برای پایداری دوستی‌ها  
 ۴۱۲ ■ ماندگاری عشق مرد به زن  
 ۴۱۵ ■ سیره همسرمداری علما  
 ۴۱۸ ■ آیین همسرمداری در کلام معصومین  
 ۴۱۸ ■ اول: اخلاق شوهر نسبت به همسر  
 ۳۳۰ ■ راهکارهای مقابله با کم‌حرفی همسران  
 ۳۳۰ ■ اگر همسران کم‌سخن می‌گویند:  
 ۳۳۱ ■ نکاتی درباره سخن گفتن با همسر  
 ۳۳۱ ■ راه‌هایی برای حل اختلافات همسران  
 ۳۳۲ ■ راهکارهایی برای مهارت‌های کلامی  
 ۱. یکدیگر را محکوم نکنید، بلکه مشکل را بیان کنید.  
 ۲. در زمان عصبانیت تصمیم نگیرید.  
 ۳. دعوا یا قهر را طولانی نکنید.  
 ۴. درگیر خود را در خانه حبس کنید.  
 ۵. در هنگام خشم سخن نگویند.  
 ۳۳۴ ■ راهکارهایی برای حل مشکل خانواده  
 ۳۳۶ ■ راهکارهایی برای افسردگی  
 ۳۳۶ ■ اگر همسران به شما سوءظن دارند  
 ۳۳۶ ■ اگر شما به رفتار همسران سوءظن دارید  
 ۳۳۷ ■ وقتی همسران شما را بیش از حد محدود می‌کند  
 ۳۳۷ ■ اگر شوهرتان به زنی دیگر توجه دارد  
 ۳۳۷ ■ اگر شوهرتان به شما بی‌توجهی می‌کند  
 ۳۳۷ ■ آثار سوء توجه مرد به زنان دیگر  
 ۳۳۸ ■ راهکارهایی برای مقابله با افسردگی  
 ۳۳۸ ■ اگر احساس افسردگی می‌کنید  
 ۳۳۸ ■ راهکارهایی برای مقابله با خشم  
 ۳۳۹ ■ اگر بسیار خشمگین می‌شوید  
 ۳۴۰ ■ زن از چه رفتاری خشمگین می‌شود؟  
 ۳۴۰ ■ مرد از چه رفتاری خشمگین می‌شود؟  
 ۳۴۰ ■ گاهی علت خشم، رفتار دیگران است:  
 ۳۴۱ ■ برای رفع و دفع خشم بکوشید  
 ۳۴۳ ■ آثار غذاها و بوها در ایجاد آرامش  
 ۳۴۴ ■ اگر خشمگین هستید:  
 ۳۴۴ ■ اگر همسر شما خشمگین است:

## بخش چهارم: فرزندآوری

|       |                                    |       |                                  |
|-------|------------------------------------|-------|----------------------------------|
| ۴۲۹ ■ | فصل اول: بارداری                   | ۴۲۱ ■ | رشد جنین در دوران بارداری        |
| ۴۲۹ ■ | اهمیت و فواید فرزندآوری            | ۴۵۵ ■ | جفت، مایع آمنیوتیک و بند ناف     |
| ۴۲۹ ■ | توسعه ارتباطات انسانی              | ۴۵۶ ■ | سه ماهه اول دوران بارداری        |
| ۴۲۹ ■ | طلوع امید و آرزوهای جدید           | ۴۵۷ ■ | سه ماهه دوم دوران بارداری        |
| ۴۳۰ ■ | تداوم زندگی                        | ۴۵۹ ■ | سه ماهه سوم دوران بارداری        |
| ۴۳۰ ■ | کمال عشق                           | ۴۶۲ ■ | مراقبت های دوران بارداری         |
| ۴۳۰ ■ | تأمین نیازهای روحی                 | ۴۶۲ ■ | حمام کردن                        |
| ۴۳۰ ■ | شور و نشاط مضاعف                   | ۴۶۳ ■ | لباس و کفش                       |
| ۴۳۱ ■ | استحکام پیوند همبستگی              | ۴۶۳ ■ | مراقبت از دهان و دندان           |
| ۴۳۱ ■ | پویایی خانواده                     | ۴۶۳ ■ | نظافت سینه ها و دستگاه تناسلی    |
| ۴۳۱ ■ | توصیه هایی جهت بارداری صحیح        | ۴۶۴ ■ | مسافرت                           |
| ۴۳۱ ■ | بهترین زمان برای بچه دار شدن       | ۴۶۴ ■ | مراقبت از کلیه ها                |
| ۴۳۱ ■ | تأثیر زمان، مکان و حالات در        | ۴۶۵ ■ | اجابت مزاج                       |
| ۴۳۱ ■ | باردار شدن                         | ۴۶۵ ■ | روابط زناشویی                    |
| ۴۳۸ ■ | لذات و بارداری چیست؟               | ۴۶۵ ■ | واکسیناسیون                      |
| ۴۳۹ ■ | آبستن، پیدایش حیات و آغاز زندگی    | ۴۶۵ ■ | مصرف سیگار                       |
| ۴۳۹ ■ | ۱. تخمک گذاری                      | ۴۶۶ ■ | مصرف الکل و داروها               |
| ۴۴۰ ■ | ۲. باورر شدن                       | ۴۶۶ ■ | پرتونگاری (بارداری)              |
| ۴۴۰ ■ | ۳. تقسیم سلول بارور شده            | ۴۶۶ ■ | تماس با حیوانات اهلی             |
| ۴۴۱ ■ | ۴. لانه گزینی                      | ۴۶۶ ■ | تماس با عوامل بیماری زا          |
| ۴۴۲ ■ | علائم اولیه حاملگی                 | ۴۶۶ ■ | آثار خوراکی ها در کودک از دیدگاه |
| ۴۴۳ ■ | تأیید حاملگی با آزمایش ادرار و خون | ۴۶۶ ■ | احادیث                           |
| ۴۴۳ ■ | آشنایی با دوران بارداری            | ۴۶۶ ■ | ۱. گلابی                         |
| ۴۴۴ ■ | مشکلات شایع دوران آبستنی           | ۴۶۷ ■ | ۲. کاسنی                         |
| ۴۴۹ ■ | تغذیه مناسب مادر در بارداری        | ۴۶۷ ■ | ۳. سویق (قاووت)                  |
| ۴۵۰ ■ | غذای روزانه مادر در دوران بارداری  | ۴۶۷ ■ | ۴. خربزه                         |
| ۴۵۱ ■ | نقش تغذیه در تندرستی مادر و کودک   | ۴۶۷ ■ | ۵. کندور                         |
| ۴۵۲ ■ | غذاهای مضر برای دوران بارداری      | ۴۶۸ ■ | ۶. انار                          |
| ۴۵۳ ■ | نامگذاری ماه های جنین              | ۴۶۸ ■ | ۷. انجیر                         |

- ۴۶۶ ■ ۲. تنظیم درجه حرارت بدن نوزاد
- ۴۹۷ ■ ۳. مواظبت از پوست و بند ناف نوزاد
- ۴۹۸ ■ ۴. توجه و مواظبت از چشم نوزاد
- ۴۹۸ ■ ۵. احتیاج نوزاد به آب و کالری
- ۴۹۸ ■ ۶. درجه حرارت و گرمای اتاق نوزاد
- ۴۹۸ ■ ۷. تغذیه نوزاد با شیر مادر و رابطه مادر و نوزاد
- ۴۹۹ ■ ۱. نوزادان و غذای کمکی
- ۴۹۹ ■ ویژگی های شیر مادر
- ۵۰۱ ■ نکات تغذیه ای ویژه مادران شیرده
- ۵۰۴ ■ تغذیه نوزاد
- ۵۰۴ ■ ۱. نوزادان و غذای کمکی
- ۵۰۴ ■ ۲. برنامه غذایی نوزاد ۷ ماهه تا ۲ ساله
- ۵۰۵ ■ ۳. برنامه غذایی نوزاد ۷ ماهه تا ۲ ساله
- ۵۰۶ ■ ۴. طریقه تهیه غذای کودک
- ۵۰۸ ■ گریه کودک (چرا کودک گریه می کند)
- ۵۰۸ ■ انواع گریه کودک
- ۵۰۹ ■ علل گریه کودک
- ۵۱۲ ■ گریه های شدید و طولانی
- ۵۱۲ ■ ۱. گریه های شدید و اسهال از معده به مری
- ۵۱۳ ■ ۲. دردهای کودک در سه ماه اول
- ۵۱۳ ■ دندان درآوردن و گریه کودک
- ۵۱۴ ■ علل گریه کردن کودکان بزرگتر
- ۵۱۵ ■ راهکارهایی برای از شیر گرفتن کودکان
- ۵۱۷ ■ فصل چهارم: بیماری های کودکان
- ۵۱۷ ■ بیماری های شایع و بررسی کودکان
- ۵۱۷ ■ ۱. بیماری سرماخوردگی
- ۵۲۴ ■ ۲. بیماری آنفلوآنزا
- ۵۲۵ ■ ۳. بیماری خروسک یا گزوپ
- ۵۲۶ ■ ۴. بیماری برونشیت
- ۵۲۷ ■ ۵. بیماری آبله مرغان
- ۵۳۰ ■ ۶. بیماری بیخ گوشک یا اوریون
- ۴۶۸ ■ خواص بعضی از مواد غذایی ذکر شده
- ۴۷۰ ■ علل و عوامل ناباروری
- ۴۷۰ ■ عوامل ایجادکننده ناباروری در مردان
- ۴۷۱ ■ توصیه های ضروری به این گونه افراد
- ۴۷۲ ■ عوامل ایجادکننده نازایی در بانوان
- ۴۷۳ ■ توصیه های لازم به این گونه بانوان
- ۴۷۶ ■ راهکارهایی برای پسرشدن فرزند
- ۴۷۷ ■ راهکارهایی برای دخترشدن فرزند
- ۴۷۷ ■ سفارش های کلی برای دوران بارداری
- ۴۷۹ ■ روابط جنسی در زمان بارداری
- ۴۸۱ ■ فصل دوم: زایمان
- ۴۸۱ ■ سفارش هایی برای آسان شدن زایمان
- ۴۸۲ ■ مراقبت از مادر بعد از زایمان طبیعی
- ۴۸۴ ■ برگشت سیکل قاعدگی
- ۴۸۴ ■ پیشگیری از حاملگی مجدد
- ۴۸۴ ■ ملاقات با پزشک پس از زایمان
- ۴۸۵ ■ مراقبت مادر بعد از سزارین
- ۴۸۶ ■ نکاتی برای برگشت مادر به حالت طبیعی
- ۴۸۷ ■ بازیابی نیروی جسمی مادر
- ۴۸۷ ■ افسردگی مادران بعد از زایمان
- ۴۸۸ ■ تغذیه کافی و سالم مادر بعد از زایمان
- ۴۸۸ ■ روابط جنسی پس از زایمان
- ۴۸۹ ■ ارتباط زناشویی با وجود فرزند
- ۴۹۰ ■ بازگشت میل جنسی پس از زایمان
- ۴۹۱ ■ چند نکته، مخصوص مادرزن
- ۴۹۳ ■ فصل سوم: مراقبت از کودک
- ۴۹۳ ■ اهمیت مراقبت از نوزاد
- ۴۹۳ ■ نکاتی در مراقبت از نوزاد
- ۴۹۵ ■ وظایف والدین در هنگام تولد فرزند
- ۴۹۶ ■ مراقبت از نوزاد در زایشگاه و منزل
- ۴۹۶ ■ ۱. پیشگیری از خونریزی در نوزاد

۷. بیماری سرخجه ■ ۵۳۳  
 ۸. بیماری سرخک ■ ۵۳۸  
 ۹. بیماری اریتم عفونی (بیماری پنجم) ■ ۵۴۰  
 ۱۰. بیماری روزئولا (بیماری ششم) ■ ۵۴۰  
 ۱۱. علت بروز دانه‌های پوستی ■ ۵۴۲  
 بیماری زردی یا یرقان عفونی ■ ۵۴۲

### بخش پنجم: فرزندپروری

- فصل اول: اهمیت و جایگاه تربیت فرزند** ■ ۵۴۷  
**اهداف فرزندپروری** ■ ۵۴۷  
 شکوفایی ظرفیت‌ها و استعدادها ■ ۵۴۷  
 تحول از حیات طبیعی به حیات معقول ■ ۵۴۷  
 تدارک قابلیت اجتماعی ■ ۵۴۸  
 بسط شخصیت ■ ۵۴۸  
**عوامل اثرگذار در تربیت** ■ ۵۴۹  
 وراثت ■ ۵۴۹  
 ساختار اجتماعی ■ ۵۵۰  
 محیط طبیعی ■ ۵۵۰  
 نظام آموزش و پرورش ■ ۵۵۰  
 اراده خودساز شخصیت ■ ۵۵۰  
 خانواده و نقش مؤثر آن ■ ۵۵۱  
 ۱. کمیت ارتباط انسانی ■ ۵۵۱  
 ۲. کیفیت ارتباط انسانی ■ ۵۵۱  
 ۳. وحدت انسانی ■ ۵۵۲  
 ۴. نخستین پل ارتباطی ■ ۵۵۲  
 ۵. دل‌بستگی ■ ۵۵۲  
 ۶. تداوم و تنوع حضور ■ ۵۵۳  
 امنیت ■ ۵۵۳  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۵۴  
 محیط ■ ۵۵۴  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۵۵  
 احترام ■ ۵۵۵  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۵۶  
 درک متقابل ■ ۵۵۶  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۵۷  
 زیبایی و زیباگرایی ■ ۵۵۷  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۵۷  
 خودشکوفایی ■ ۵۵۷  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۵۸  
 همکاری والدین در تربیت فرزند ■ ۵۵۸  
 خانواده با الگوی مدیریتی متعارض ■ ۵۵۸  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۵۹  
 خانواده با الگوی تعامل ■ ۵۵۹  
 شیوه‌های رسیدن به الگوی تعامل در خانواده ■ ۵۶۰  
 مهارت‌های رفتاری ■ ۵۶۰  
**فصل دوم: آموزش و پرورش کودک** ■ ۵۶۳  
 راهکارهایی کلی برای تربیت فرزندان ■ ۵۶۳  
 مقابله با ترس کودک از تاریکی ■ ۵۷۱  
 مقابله با ترس از دزد یا شبیه آن ■ ۵۷۱  
 مقابله با ترس از راجل یا شبیه آن ■ ۵۷۲  
 مقابله با ترس از مری ■ ۵۷۳  
 مقابله با ترس از جدایی ■ ۵۷۳  
 علل ترس از درگیری با همسالان ■ ۵۷۴  
 مقابله با ترس از درگیری با همسالان ■ ۵۷۵  
 راهکارهای مقابله با حسادت کودک ■ ۵۷۵  
 علل دروغ‌گویی کودک ■ ۵۷۶  
 پیشگیری از دروغ‌گویی کودک ■ ۵۷۸  
 راهکارهای مقابله با دروغ‌گویی کودک ■ ۵۷۸  
 مقابله با نق زدن و گریه کردن کودک ■ ۵۷۹  
 راهکارهای مقابله با فحش دادن کودک ■ ۵۸۱  
 راهکارهایی مقابله با کم‌رویی کودک ■ ۵۸۲



- ۶۱۴ ■ یادآوری لحظه‌های نجات
- ۶۱۴ ■ ۱۰. پاسخ صحیح درباره مکان خدا
- ۶۱۴ ■ ۱۱. یادآوری شادی‌ها
- ۶۱۵ ■ ۱۲. دیدگاه صحیح درباره سختی‌ها
- ۶۱۵ ■ ۱۳. ایجاد روحیه امیدواری
- ۶۱۵ ■ ۱۴. استفاده از شعر و داستان
- ۶۱۵ ■ ۱۵. استفاده از کتاب آسمانی
- ۶۱۶ ■ ۱۶. خواندن کتاب طبیعت
- ۶۱۶ ■ ۱۷. الگودهی
- ۶۱۶ ■ ۱۸. همنشینی با خانواده‌های متدین
- ۶۱۶ ■ ۱۹. توجه به مراحل تقویت ایمانی
- ۶۱۷ ■ ۲۰. ایجاد محبت به اهل بیت
- ۶۱۸ ■ ماندگاری آموزه‌های دینی
- ۶۱۹ ■ علاقه‌مندی فرزندان به مسجد
- ۶۱۹ ■ دعوت فرزندان به نماز
- ۶۲۰ ■ آشنا شدن فرزندان با حق الناس
- ۶۲۱ ■ فصل سوم: نوجوان
- ۶۲۱ ■ وجود و بلوغ
- ۶۲۲ ■ علامت بلوغ
- ۶۲۲ ■ ۱. اوایل دوران نوجوانی
- ۶۲۳ ■ ۲. اواسط دوران نوجوانی
- ۶۲۴ ■ ۳. اواخر دوران نوجوانی
- ۶۲۴ ■ وظیفه والدین در دوران بلوغ
- ۶۲۵ ■ دوران نوجوانی و مشکلات آن
- ۶۳۰ ■ دوران نوجوانی و تطابق پدر و مادر با آن
- ۶۳۱ ■ اهمیت رابطه والدین با نوجوان
- ۶۳۱ ■ موانع ایجاد ارتباط والدین و فرزندان
- ۶۳۲ ■ چگونه والدین با نوجوانشان رابطه برقرار کنند؟
- ۶۳۲ ■ روش‌های دیگر برای ارتباط والدین و نوجوان
- ۶۳۴ ■
- ۵۸۵ ■ همکاری کودک در کارهای منزل
- ۵۸۷ ■ مقابله با کودکانی که حرف شنوی ندارند
- ۵۸۷ ■ راهکارهای مقابله با لوسی کودک
- ۵۸۹ ■ مقابله با زودرنجی و حساسیت کودک
- ۵۹۰ ■ راهکارهای کاهش وابستگی کودک
- ۵۹۴ ■ مقابله با خواسته‌های غیر منطقی کودک
- ۵۹۵ ■ از بین بردن بدغذایی کودکان
- ۵۹۷ ■ راهکارهای درمان شب‌اداری کودکان
- رفتار با پدر و مادر بزرگی که فرزندان را
- لوس می‌کند
- ۶۰۰ ■ پذیرش سادری، نامادری، برادر و خواهر ناتنی
- ۶۰۱ ■ راهکارهای پذیرش فرزندان
- ۶۰۳ ■ مقابله با ناسازگاری با کودکان دیگر
- ۶۰۵ ■ راهکارهایی برای رعایت پاکیزگی
- ۶۰۶ ■ مقابله با کودکی که وسایلش را
- می‌کند
- ۶۰۷ ■ مقابله با رفتار کودکی که به مهدکودک نمی‌رود
- ۶۰۸ ■ مقابله با کودکی که به مدرسه تمایل ندارد
- ۶۰۹ ■ دلایل بی‌توجهی کودک به تحصیل
- ۶۱۱ ■ آموزش مفاهیم دینی به کودکان
- ۶۱۲ ■ ۱. استفاده از واژه‌های مناسب
- ۶۱۲ ■ ۲. زمان مناسب برای پاسخ‌گویی
- ۶۱۳ ■ ۳. پاسخ صادقانه
- ۶۱۳ ■ ۴. استفاده از دانسته‌ها
- ۶۱۳ ■ ۵. استدلال‌های قلبی
- ۶۱۳ ■ ۶. تقویت روحیه توکل
- ۶۱۳ ■ ۷. تقویت روحیه شکرگزاری
- ۶۱۴ ■ ۸. شناساندن قدرت و علم خداوند

- نیاز نوجوان به نظم و انضباط ■ ۶۳۵
- وظیفه والدین در موقع شکستن مقررات ■ ۶۳۷
- وظیفه نوجوانان ■ ۶۳۹
- رشد و نمو اجتماعی دوران نوجوانی ■ ۶۳۹
- احتیاج نوجوان به دوست ■ ۶۳۹
- نوجوان چطور دوست پیدا کند؟ ■ ۶۴۰
- مشکلات نوجوانان در پیدا کردن دوست ■ ۶۴۱
- تشکیل گروه توسط نوجوان‌ها ■ ۶۴۲
- نپذیرفتن جوانان احساس تنهایی ■ ۶۴۳
- نوجوان و مسائل و مشکلات جنسی ■ ۶۴۵
- گفتگو درباره مسائل جنسی - آموزش آن ■ ۶۴۵
- موانع ایجاد ارتباط با نوجوانان در مسائل جنسی ■ ۶۴۶
- والدین و مسائل جنسی نوجوانان ■ ۶۴۷
- آموزش مسائل جنسی در غرب ■ ۶۴۸
- پرسش و پاسخ ■ ۶۴۸
- خودارضایی و پیامدهای آن ■ ۶۵۰
۱. علل خودارضایی ■ ۶۵۰
۲. عوارض این بیماری ■ ۶۵۱
۳. چگونه با این بیماری مقابله کنیم؟ ■ ۶۵۳
- بیماری‌هایی که از راه آمیزش انتقال می‌یابد ■ ۶۵۴
- پرسش و پاسخ ■ ۶۵۸
- مشکلات دستگاه تناسلی نوجوان دختر ■ ۶۶۱
- رابطه دختر و پسر ■ ۶۷۳
- علل پیدایش انحراف جنسی ■ ۶۷۵
- مقابله با انحراف جنسی ■ ۶۷۵
- نوجوان و مواد مخدر ■ ۶۷۷
- سیگار و دخانیات ■ ۶۷۸
- ماری‌جوآنا ■ ۶۸۱
- استنشاق مواد فرار ■ ۶۸۲
- داروهای توهم‌زا ■ ۶۸۳
- گوکائین ■ ۶۸۴
- آمفتامین ■ ۶۸۵
- مواد افیونی ■ ۶۸۵
- استروئیدهای آنابولیک ■ ۶۸۶
- نوجوان و تحصیل ■ ۶۸۸
- تشخیص اختلال در یادگیری ■ ۶۸۹
- زمان بررسی و ارزیابی یادگیری نوجوان ■ ۶۸۹
- وظیفه معلمان مدرسه ■ ۶۹۰
- تحصیل نوجوانان عقب‌مانده ذهنی ■ ۶۹۲
- تحصیل نوجوان عقب‌مانده ذهنی خفیف ■ ۶۹۲
- تحصیل و مشکلات نوجوانی ■ ۶۹۵
- هدف از تحصیل و دانش آموختن ■ ۶۹۵
- آموختن مهارت‌ها بر مبنای واقعیت و استعداد ■ ۶۹۷
- زمان ایجاب انگیزه تحصیل در نوجوان ■ ۶۹۹
- به‌وجود آمدن انگیزه و علاقه به تحصیل ■ ۷۰۰
- تحصیل دختران ■ ۷۰۱
- دلایل بی‌توجهی نوجوان به تحصیل ■ ۷۰۱
- افت تحصیلی ■ ۷۰۲
- والدین و نوجوانان ■ ۷۰۴
- علل اختلافات فرزندان ■ ۷۰۴
- تقویت ارتباط بین والدین و نوجوانان ■ ۷۰۴
- فقط برای این‌که صحبت کرده باشید، ■ ۷۰۴
- حرف زنید ■ ۷۰۷
- سعی کنید نقطه‌های مثبت را ببینید ■ ۷۰۸
- چگونه می‌توانید خیلی زیاد حرف بزنید ■ ۷۰۹
- سؤال‌ها ■ ۷۰۹
- موعظه‌ها ■ ۷۱۰
- تکرار ■ ۷۱۱

- صحبت کردن همیشه نمی تواند رفتار را  
تغییر دهد ■ ۷۱۱
- پیش از آن که سخنی بگوئید، فکر کنید ■ ۷۱۲
- این کار را بکن چون من می گویم ■ ۷۱۳
- اگر جواب رد شنیدید، به دنبال جلب رضایت آن باشید ■ ۷۱۴
- شیوه های قانون گذاری و تعیین مجازات ■ ۷۱۵
- از مجازات های طبیعی استفاده کنید ■ ۷۱۵
- قانون مادر بزرگ ها ■ ۷۱۷
- از نتایج مهم استفاده کنید ■ ۷۱۷
- مجازات پادشاه برای تغییر رفتار ■ ۷۱۸
- راهکارهایی برای تشویق ■ ۷۱۹
- راهکارهایی برای تنبیه ■ ۷۲۰
- انتقادناپذیری نوجوانان ■ ۷۲۰
- راهکارهایی برای گفت و گو با نوجوانان ■ ۷۲۱
- راهکارهایی برای اندرز دادن ■ ۷۲۲
- قطع ارتباط با دوستان بد ■ ۷۲۴
- مقابله با ترس از تاریکی ■ ۷۲۶
- نشانه های اعتماد به نفس فرزندان ■ ۷۲۷
- نشانه های مسئولیت پذیری در فرزندان ■ ۷۲۸
- پول توجیبی ■ ۷۲۸
- تماشای تلویزیون در خانواده ■ ۷۲۹
- پیامدهای بد ماهواره در خانواده ■ ۷۳۰
- ایترنت ■ ۷۳۲
- نکات کلیدی برای نوجوانان ■ ۷۳۴

### بخش ششم: رابطه فرزندان با والدین

- رابطه فرزندان با والدین ■ ۷۳۹
۴. دوگانگی خواسته پدر و مادر ■ ۷۴۰
- اطاعت از پدر و مادر ■ ۷۳۹
۱. میزان اطاعت از پدر و مادر ■ ۷۳۹
۲. آنچاکه اطاعت از والدین واجب نیست ■ ۷۳۹
۳. اطاعت از پدر و مادر در مستحبات ■ ۷۴۰
۵. وظیفه فرزندان در برابر والدین ■ ۷۴۰
- راهکارهایی برای رفتار با پدر و مادر ■ ۷۴۱
- تأثیر نکی به پدر و مادر ■ ۷۴۴

### بخش هفتم: دختران و زنان

- دختران و زنان ■ ۷۴۹
- جایگاه دختر در اسلام ■ ۷۴۹
- سرانجام برخی از گناهان زنان ■ ۷۴۹
- پوشش و عفاف در روایات ■ ۷۵۱
- بشارت ها ■ ۷۵۱
- سفارش ها ■ ۷۵۱
- حدّ حجاب ■ ۷۵۲
- سخن گفتن با نامحرم ■ ۷۵۲
- نگاه به نامحرم ■ ۷۵۳
- بوی خوش ■ ۷۵۴
- تبرّج ■ ۷۵۴
- لباس شهرت ■ ۷۵۴
- شبیه جنس مخالف ■ ۷۵۵
- روایاتی درباره غیرت و حیا ■ ۷۵۵
- غیرت مردان ■ ۷۵۵
- حیا ■ ۷۵۶
- عفاف از دیدگاه غریبان ■ ۷۵۷
- حجاب در سیره معصومان (علیهم السلام) ■ ۷۶۰
- فلسفه حجاب در بیان امام رضا (علیه السلام) ■ ۷۶۰
- حجاب فاطمی ■ ۷۶۰
- حجاب عاشورایی ■ ۷۶۰
- شبیه هایی درباره حجاب ■ ۷۶۱

- ۷۶۶ ■ ۲. پرسشی از شما  
۷۶۶ ■ ۳. سخنی با شما  
۷۶۷ ■ علل بی حجابی  
۷۶۸ ■ علل گمراهی دختران  
۷۶۸ ■ الف) علل خانوادگی  
۷۷۰ ■ ب) علل فردی  
۷۷۱ ■ ج) علل اجتماعی  
۷۷۲ ■ زمینه‌های سوءاستفاده از زنان و دختران  
۷۷۵ ■ پیشگیری از گمراهی دختران  
۷۷۶ ■ برخی پرسش‌های مهم دختران
- ۷۶۱ ■ حجاب مانع پیشرفت زن  
۷۶۱ ■ چرا حجاب برای مردان نباشد؟  
۷۶۲ ■ چادر مشکی سبب دل‌مردگی زنان  
۷۶۲ ■ مهربانی خداوند  
۷۶۳ ■ دلت پاک باشد  
۷۶۳ ■ چادری‌ها از دیگران بدترند  
۷۶۳ ■ حجاب سازگار با سرشت زن  
۷۶۴ ■ حق انتخاب زن  
۷۶۴ ■ پیامدهای بی‌حجابی از زبان آمار  
۷۶۵ ■ سفارش استاد فرائی به دختران  
۷۶۵ ■ ۱. غفلت بزرگ تربیت‌حظر

## بخش هشتم: احکام خانواده

- ۷۹۴ ■ لاک ناخن  
۷۹۴ ■ چرک ناخن  
۷۹۵ ■ مواد آرایشی  
۷۹۵ ■ کرم پوست  
۷۹۵ ■ ژل مو  
۷۹۵ ■ رنگ مو  
۷۹۵ ■ موی مصنوعی  
۷۹۶ ■ خال‌کوبی  
۷۹۶ ■ ترشحات بانوان  
۷۹۷ ■ نگاه به نامحرم  
۷۹۷ ■ غسل‌های واجب و مستحبی  
۷۹۷ ■ موهای بلند  
۷۹۷ ■ موالات در غسل  
۷۹۸ ■ کمک در غسل  
۷۹۸ ■ زمان غسل  
۷۹۸ ■ شک در غسل  
۷۹۸ ■ غسل چند منظوره  
۷۹۹ ■ غسل جایگزین وضو  
۷۹۹ ■ موانع غسل
- ۷۸۷ ■ فصل اول: احکام تقلید و بلغ  
۷۸۷ ■ وجوب تقلید  
۷۸۸ ■ تقلید و اعتقادات  
۷۸۸ ■ راه‌های دستیابی فتوا  
۷۸۸ ■ تشخیص اعلم  
۷۸۸ ■ تبعیت در تقلید  
۷۸۸ ■ تقلید از مجتهد میت  
۷۸۹ ■ اعلی‌میت مجتهد زنده  
۷۸۹ ■ اعلی‌میت مجتهد میت  
۷۸۹ ■ اعمال بی تقلید  
۷۹۰ ■ علائم بلوغ  
۷۹۰ ■ سن تکلیف  
۷۹۳ ■ فصل دوم: احکام وضو، غسل، تیمم  
۷۹۳ ■ موهای بلند  
۷۹۳ ■ مسح بر جوراب  
۷۹۳ ■ ناخن پا  
۷۹۳ ■ وضو در ایام عادت  
۷۹۴ ■ وضوی وسواس  
۷۹۴ ■ وضوی زن و مرد

|       |                                 |       |                         |
|-------|---------------------------------|-------|-------------------------|
| ۸۱۳ ■ | نفقه دوران عقد                  | ۸۰۰ ■ | غسل حیض                 |
| ۸۱۴ ■ | حلقه داماد                      | ۸۰۰ ■ | تیمم و عروسی            |
| ۸۱۴ ■ | طلای سفید                       | ۸۰۱ ■ | فصل سوم: احکام خمس      |
| ۸۱۵ ■ | حکم پلاتین                      | ۸۰۱ ■ | خمس درآمد دانشجو        |
| ۸۱۵ ■ | کروات                           | ۸۰۱ ■ | خمس درآمد زن            |
| ۸۱۵ ■ | صیغه عقد دائم و موقت            | ۸۰۱ ■ | خمس سپرده گذاری         |
| ۸۱۵ ■ | غلط خواندن عقد                  | ۸۰۲ ■ | خمس سهام بورس           |
| ۸۱۶ ■ | دختر مستقل                      | ۸۰۲ ■ | خمس هدیه                |
| ۸۱۶ ■ | فوت پدر                         | ۸۰۳ ■ | خمس وام مسکن            |
| ۸۱۶ ■ | مطالبه مهریه                    | ۸۰۴ ■ | خمس وسایل ضروری         |
| ۸۱۷ ■ | بخشش مهریه                      | ۸۰۴ ■ | خمس زمین                |
| ۸۱۷ ■ | آوازخوانی زن                    | ۸۰۵ ■ | خمس رهن                 |
| ۸۱۷ ■ | مجالس موسیقی                    | ۸۰۵ ■ | خمس پول ازدواج          |
| ۸۱۸ ■ | دف و دایره                      | ۸۰۵ ■ | خمس جهیزیه              |
| ۸۱۹ ■ | رقص زن و شوهر                   | ۸۰۶ ■ | خمس قرض الحسنه          |
| ۸۲۰ ■ | قصه داماد                       | ۸۰۶ ■ | خمس طلا                 |
| ۸۲۰ ■ | رقص زنان                        | ۸۰۷ ■ | مصرف خمس                |
| ۸۲۱ ■ | رقص مردان                       | ۸۰۷ ■ | زن سیده                 |
| ۸۲۱ ■ | انواع رقص                       | ۸۰۷ ■ | سال خمسی                |
| ۸۲۲ ■ | نگاه به رقص                     | ۸۰۷ ■ | زمان خمس                |
| ۸۲۲ ■ | پوشش در عروسی                   | ۸۰۸ ■ | محاسبه خمس              |
| ۸۲۳ ■ | خوشبویی زن                      | ۸۰۹ ■ | فرار از خمس             |
| ۸۲۳ ■ | آرایش زن                        | ۸۱۰ ■ | مال خمس نداده           |
| ۸۲۴ ■ | زیورآلات                        | ۸۱۱ ■ | فصل چهارم: احکام ازدواج |
| ۸۲۵ ■ | فصل پنجم: احکام روابط زن و شوهر | ۸۱۱ ■ | وجوب ازدواج             |
| ۸۲۵ ■ | خواهر لواط دهنده                | ۸۱۱ ■ | صیغه خواهر و برادری     |
| ۸۲۶ ■ | زنا با زن شوهردار               | ۸۱۱ ■ | نگاه خواستگاری          |
| ۸۲۷ ■ | عده طلاق                        | ۸۱۲ ■ | گفتگوی خواستگاری        |
| ۸۲۷ ■ | طلاق زن نازا                    | ۸۱۲ ■ | دوران نامزدی            |
| ۸۲۸ ■ | مخارج غیر ضروری                 | ۸۱۲ ■ | دوران عقد               |
| ۸۲۸ ■ | نفقه و خانه داری                | ۸۱۳ ■ | اجازه دوران عقد         |



|       |                         |       |                            |
|-------|-------------------------|-------|----------------------------|
| ۸۴۱ ■ | نگاه به مانثوی          | ۸۲۸ ■ | جهیزیه                     |
| ۸۴۲ ■ | نگاه به شاگردان         | ۸۲۹ ■ | هزینه عروسی                |
| ۸۴۲ ■ | نگاه خواستگاری          | ۸۲۹ ■ | شرط اجازه خروج             |
| ۸۴۲ ■ | نگاه به نامزد           | ۸۲۹ ■ | محدوده اجازه               |
| ۸۴۳ ■ | فیلم آموزش جنسی         | ۸۲۹ ■ | اجازه جلسات مذهبی          |
| ۸۴۳ ■ | فیلم تحریک زناشویی      | ۸۳۰ ■ | اجازه راهپیمایی            |
| ۸۴۴ ■ | نگاه متأهل به فیلم      | ۸۳۰ ■ | تمکین زن                   |
| ۸۴۴ ■ | ارضای شهوت با فیلم      | ۸۳۰ ■ | اطاعت در آرایش             |
| ۸۴۴ ■ | آتن ماهواره             | ۸۳۱ ■ | نذر زن                     |
| ۸۴۶ ■ | فیلم برداری مجالس       | ۸۳۱ ■ | تصرف در حال شوهر           |
| ۸۴۶ ■ | گفت‌وگوی علمی با نامحرم | ۸۳۲ ■ | تصرفات مالی زن             |
| ۸۴۷ ■ | داستان‌های شهوانی       | ۸۳۲ ■ | کارهای خانه                |
| ۸۴۷ ■ | گفت‌وگو با نامحرم       | ۸۳۲ ■ | نزدیکی از پشت              |
| ۸۴۸ ■ | سلام کردن به نامحرم     | ۸۳۳ ■ | نزدیکی در ایام عادت        |
| ۸۴۸ ■ | نامه‌نگاری به نامحرم    | ۸۳۳ ■ | آمیزش و سلامتی زن          |
| ۸۴۸ ■ | صفت وگوی تلفنی          | ۸۳۴ ■ | استمنای بانوان             |
| ۸۴۸ ■ | شوخی با نامحرم          | ۸۳۴ ■ | استمنای شوهر               |
| ۸۴۸ ■ | جنس خلط                 | ۸۳۴ ■ | اشباع همسر                 |
| ۸۴۹ ■ | شرکت در تشریل مذهبی     | ۸۳۴ ■ | محرمات جنابت               |
| ۸۴۹ ■ | اردوی دختر و پسر        | ۸۳۵ ■ | مکروهات جنابت              |
| ۸۴۹ ■ | نشستن بر سر یک سفید     | ۸۳۵ ■ | شرایط جنابت                |
| ۸۵۰ ■ | حضور بانوان در ادارات   | ۸۳۵ ■ | جنابت مرد                  |
| ۸۵۰ ■ | ارتباط شغلی             | ۸۳۶ ■ | جنابت زن                   |
| ۸۵۱ ■ | تدریس خصوصی             | ۸۳۷ ■ | انواع ترشحات               |
| ۸۵۱ ■ | دوست داشتن جنس مخالف    | ۸۳۷ ■ | روش استبراء                |
| ۸۵۱ ■ | تماس در تاکسی و بازار   | ۸۳۸ ■ | سقط جنین                   |
| ۸۵۱ ■ | تماس جنسی با نامحرم     | ۸۳۸ ■ | جنین ناقص                  |
| ۸۵۲ ■ | دست دادن با نامحرم      | ۸۳۹ ■ | جنین مرده                  |
| ۸۵۲ ■ | بوسیدن دختر ممیز        | ۸۴۱ ■ | فصل ششم: احکام نگاه و پوشش |
| ۸۵۲ ■ | پرستار نامحرم           | ۸۴۱ ■ | نگاه به پای نامحرم         |
| ۸۵۳ ■ | متخصص نامحرم            | ۸۴۱ ■ | نگاه از آینه               |

|       |                      |       |                   |
|-------|----------------------|-------|-------------------|
| ۸۵۷ ■ | کروات                | ۸۵۳ ■ | نجات نامحرم       |
| ۸۵۸ ■ | عطر زن               | ۸۵۳ ■ | مربی نامحرم       |
| ۸۵۸ ■ | بوی خوش نرم‌کننده‌ها | ۸۵۴ ■ | پوشش زن           |
| ۸۵۸ ■ | آرایش چهره           | ۸۵۴ ■ | و جوب حجاب دختران |
| ۸۵۸ ■ | رنگ ابرو             | ۸۵۴ ■ | پوشش روی پا       |
| ۸۵۹ ■ | سرمه چشم             | ۸۵۵ ■ | پوشش مشکی         |
| ۸۵۹ ■ | نماز با چادر بدن‌نما | ۸۵۵ ■ | پوشش نزد فامیل    |
| ۸۵۹ ■ | نماز با مانتو        | ۸۵۵ ■ | محل دید نامحرم    |
| ۸۵۹ ■ | فروش لباس زنانه      | ۸۵۶ ■ | لباس روشن و نازک  |
| ۸۶۰ ■ | طلای زرد             | ۸۵۶ ■ | جوراب نازک        |
| ۸۶۰ ■ | پلاتین               | ۸۵۶ ■ | لباس‌های یک       |
| ۸۶۰ ■ | حلقه طلا             | ۸۵۷ ■ | پوشش حجم مو       |
| ۸۶۰ ■ | فروش طلای مردانه     | ۸۵۷ ■ | کفش صدادار        |

### بخش نهم: طوایف زندگی خانوادگی امام خمینی

|       |                                      |       |                                     |
|-------|--------------------------------------|-------|-------------------------------------|
| ۸۶۲ ■ | نرمی و مدارا در خانواده              | ۸۶۷ ■ | همسر باید کفو من باشد               |
| ۸۶۲ ■ | آخرین وصیت                           | ۸۶۷ ■ | عروسی در ماه مبارک رمضان            |
| ۸۶۲ ■ | با خانواده برخوردشان، پیامبرگونه بود | ۸۶۷ ■ | خانه کوچک و کهنه                    |
| ۸۶۲ ■ | کسی نبود بیاید بدوزد؟                | ۸۶۸ ■ | فقط گناه نکن                        |
| ۸۶۳ ■ | تقسیم شغل برای نگهداری فرزندان       | ۸۶۸ ■ | تهجد و مطالعه در آخر شب             |
| ۸۶۳ ■ | چرا مطلب بگویم که ناراحت شوی!        | ۸۶۸ ■ | خوش به حال من که چنین همسری دارم    |
| ۸۶۳ ■ | مرا دل‌نگران کنی!                    | ۸۶۹ ■ | استقبال با لبخند                    |
| ۸۶۴ ■ | فریده! خانم دارد می‌آید              | ۸۶۹ ■ | بدرقه خانم                          |
| ۸۶۴ ■ | تصدقت شوم!                           | ۸۶۹ ■ | خانم بی نظیر است                    |
| ۸۶۵ ■ | تو نباید بشوری!                      | ۸۷۰ ■ | نجف را بگیرد با خانم صحبت کنم       |
| ۸۶۵ ■ | شما نشسته‌اید و خانم کار می‌کنند؟    |       | وضعیت خانم را لحظه به لحظه گزارش کن |
| ۸۶۵ ■ | خانم رادیده‌اید یا نه؟               | ۸۷۰ ■ | خانم نیامدند؟                       |
| ۸۶۶ ■ | اگر آقا ناراضی باشد چه؟              | ۸۷۰ ■ | خانم! اجازه هست؟                    |
| ۸۶۶ ■ | حق ندارم امر کنم                     | ۸۷۱ ■ | مشورت قبل از رفت و آمد              |
| ۸۶۶ ■ | خانم چطورند؟                         | ۸۷۱ ■ | دعا کن جایش خوب باشد                |
| ۸۶۶ ■ | شما بروید پیش مهمان‌ها               | ۸۷۱ ■ | اِنَّا لله و اِنَّا الیه راجعون     |
| ۸۶۷ ■ | آنجا دیگر نمی‌توانم                  |       |                                     |

- ۸۷۷ ■ پسرم، با محبت رفتار کن!
- ۸۷۷ ■ نماز شب بدون مزاحمت
- ۸۷۷ ■ تحمل می‌کنم!
- ۸۷۸ ■ اگر خوشمزه بود، می‌خورم
- ۸۷۸ ■ سخت‌گیری در زمینه‌های اصولی
- ۸۷۸ ■ در تربیت بچه‌ها دقت کنید
- ۸۷۹ ■ نمازشان با شما
- ۸۷۹ ■ تربیت بچه‌ها کم نیست
- ۸۷۹ ■ وقتی برای بازی با بچه‌ها
- ۸۷۹ ■ ۲۰ دقیقه با هم بازی می‌کردیم
- ۸۸۰ ■ بگیر! تو بردی
- ۸۸۰ ■ با بچه‌ها روراست باشید
- ۸۸۱ ■ این دفعه، بدون فاطمه نیاید
- ۸۸۱ ■ بچه باید بچگی کند
- ۸۸۱ ■ پدر جان، بیا اینجا بشین
- ۸۸۱ ■ آموزش عملی ایشار
- ۸۸۲ ■ آقا هم با من آمده بود
- ۸۸۳ ■ عاشق برای ماست، هست
- ۸۸۳ ■ تربیت عملی
- ۸۸۳ ■ برخورد بعد از سن تکلیف
- ۸۸۴ ■ خواب را بر بچه تلخ نکن
- ۸۸۴ ■ پول توجیبی
- ۸۸۴ ■ گناه ممنوع!
- ۸۸۴ ■ شما هیچ فرقی با خواهرت نداری!
- ۸۸۵ ■ سلام واجب نیست
- ۸۸۵ ■ ازدواج نکردی، احتیاج به عطر نداری
- ۸۸۵ ■ این لباس در شأن شما نیست
- ۸۸۵ ■ نامحرم، کمتر رفت و آمد کند!
- ۸۸۶ ■ کسی اینجاست!
- ۸۸۶ ■ می‌دانید غیبت چقدر حرام است؟
- ۸۸۷ ■ در ۶۲ سال زندگی، غیبت نشنیدم
- ۸۸۷ ■ سفارش به اقامه نماز اول وقت فرزندان
- ۸۸۷ ■ درست را خوب می‌خوانی؟
- ۸۸۷ ■ وقت جشن و میهمانی نیست
- ۸۸۸ ■ نماز را سبک نشمارید
- ۸۸۸ ■ تکبر نکنید
- ۸۸۸ ■ صادقانه با همه
- ۸۸۹ ■ گاهی برای ما جای می‌ریختند
- ۸۸۹ ■ محبت یک اندازه به همه
- ۸۸۹ ■ مثل دوتا رفیق بودیم
- ۸۸۹ ■ گناه تو بی‌نظمی است
- ۸۹۰ ■ سبقت در سلام کردن
- ۸۹۰ ■ ارشاد و نصیحت، نه دخالت
- ۸۹۰ ■ نوه‌ها، شیفته آقا بودند
- ۸۹۰ ■ دعوت به صبر و گذشت
- ۸۹۱ ■ توقع دارم فقط گناه نکنید
- ۸۹۱ ■ انتخاب با شماست
- ۸۹۱ ■ تصمیم‌گیری نهایی، با دختر
- ۸۹۱ ■ دو مورد مهم برای ازدواج
- ۸۹۲ ■ با هم دوست باشید
- ۸۹۲ ■ بروید با هم بازی
- ۸۹۲ ■ منزل را مهیا کن
- ۸۹۳ ■ اشتغال زن، اشکال ندارد بشرط اینکه...
- ۸۹۳ ■ وقت عصبانیت، هیچ نگو!
- ۸۹۳ ■ حتی یک دقیقه وقت تلف شده نداشتند
- ۸۹۴ ■ لبخند شیرین آقا
- ۸۹۴ ■ شدیداً عاطفی بودند
- ۸۹۴ ■ به قم رسیدی، تلفن کن
- ۸۹۵ ■ آن چیز که مهم است، دختر است
- ۸۹۵ ■ تنظیم برنامه‌ها
- ۸۹۵ ■ در نظافت، ضرب‌المثل بودند
- ۸۹۵ ■ باید مرتب و منظم باشید

- ۸۹۹ ■ منزل من و اسراف؟
- ۸۹۹ ■ نخوردن، کفران نعمت نیست
- ۹۰۰ ■ خانم، خداحافظ شما!
- ۹۰۰ ■ دخالت دعای عهد در سرنوشت
- ۹۰۰ ■ هیچ کدام از اینها چیزی نیست
- ۹۰۱ ■ انسان باید خودکفا باشد
- ۹۰۱ ■ رضایت مادر را جلب کنید
- ۹۰۱ ■ اگر می خواهید، خودتان بلند شوید
- ۹۰۲ ■ این هم به خاطر تو!
- ۸۹۶ ■ شما هم همین کار را بکنید
- ۸۹۶ ■ پیش‌بند برای غذا خوردن
- ۸۹۶ ■ در رنگ لباس، قیدی ندارم
- ۸۹۷ ■ لامپ اضافی، خاموش!
- ۸۹۷ ■ این دستمال، هنوز جای مصرف دارد
- ۸۹۷ ■ حالا که همه دارند، شما هم بیاورید
- ۸۹۸ ■ این لباس خیلی خوب است
- ۸۹۸ ■ موقع تفریح، تفریح کن
- ۸۹۹ ■ زندگی یک طلبه مقتصد

#### بخش دهم: توصیه‌های رهبری به خانواده‌ها

- ۹۲۷ ■ خاطراتی از زندگی رهبری
- ۹۳۴ ■ فهرست منابع
- ۹۳۹ ■ فهرست تفصیلی
- ۹۰۵ ■ فصل اول: بایگاه خانواده و ازدواج
- ۹۰۹ ■ فصل دوم: عوامل مستعد کننده خانواده
- ۹۱۹ ■ فصل سوم: عوامل استحکام خانواده
- ۹۲۳ ■ فصل چهارم: نقش همسر و مادر در خانواده

www.ketab.ir