

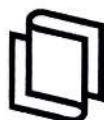
# هزار نکته

برای

## خوشبختی زندگی زناشویی

مؤلف: بشینه سید العرachi

مترجم: صلاح الدین توحیدی



انتشارات کردستان

سنندج - ۱۳۸۶

کتابفروشی طبیین

[www.Tayyebin.Net](http://www.Tayyebin.Net)

۰۹۳۸۶۴۶۶۱۹

## فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار مترجم
۱۱	پیش‌گفتار مؤلف
۱۵	گام‌هایی در راه ازدواج
۱۵	اسرار خوش‌بختی
۱۹	خواستگاری ... ایستگاه اول
۲۳	صحت و مشروعيت عقد
۲۸	آداب زفاف و بعد از آن
۳۱	به دنبال خوش‌بختی
۳۱	فواید ازدواج
۳۳	ویژگی‌های یک ازدواج سالم
۳۵	بنای خوب و پایدار
۳۶	برای تمام عروسانی که در شرف ازدواجند
۳۸	تا همای سعادت بر بام خانواده به پروراز در آید
۵۹	برخورد و ارتباط نمونه خانوادگی
۵۹	چگونه زنی موفق خواهی شد
۶۰	چه هنگام دروغ حلال است؟
۶۲	چگونه از منزلت محیطی امن بسازی
۶۲	چگونه شوهری تمام عیار شوی؟
۶۷	هنر برخورد زناشویی
۷۴	موانع و مشکلات در مقابل خوش‌بختی زناشویی
۷۴	سردی و بی‌روحی روابط زناشویی
۷۵	سکوت و حشتگار
۷۶	چگونه می‌توان بر افسردگی زناشویی غلبه نمود
۷۹	حشکی احساسات
۸۲	برانگیختن احساسات زناشویی
۸۳	نجواهی در گوش تو ای زن!
۸۵	نقش خانواده‌ی زن و شوهر در موفقیت ازدواج

۹۰	حوزه‌های ایجاد شکاف در رابطه‌ی زناشویی
۹۳	سازگاری زناشویی
۹۴	گفت‌وگوی زن و شوهر
۹۶	اجتناب از اختلافات زناشویی
۱۰۰	مشکلات زناشویی: شری که از آن گریزی نیست!
۱۰۰	تندبادهای زندگی خانوادگی
۱۰۲	روش‌های عملی برای حل اختلافات زناشویی
۱۰۶	اختلافات در خانواده‌ی پیامبر
۱۰۸	نمونه‌هایی از مشکلات زناشویی و راه حل آن‌ها
۱۰۸	زن خودسر و سرکش
۱۱۰	زن تندخوا و سخت‌گیر
۱۱۲	زن ولخرج
۱۱۳	زن سهل‌انگار و نامنظم
۱۱۵	کار زن
۱۱۶	احترام نگذاشتن به خانواده
۱۱۸	مدخله مداوم در کار شوهر
۱۱۹	شوهر غیرتی
۱۲۱	شوهر بخیل
۱۲۲	شوهر بد رفتار
۱۲۵	با هم بر سر راه خوشبختی و موفقیت
۱۲۵	خانه‌ی نمونه
۱۲۶	خوشبختی در زندگی پس از چهل سالگی
۱۲۷	آینده‌ای روشن برای ازدواجی پربار
۱۳۰	شوهرت را به سوی موفقیت راهنمایی کن
۱۳۶	تا با عشقی دائمی زندگی کنی
۱۳۸	ظروف لذیذ برای خوشبختی زناشویی
۱۴۳	فهرست مطالب
۱۴۵	مراجع

## پیشگفتار مترجم

جامعه زمانی سالم است که خانواده‌هایی سالم داشته باشد. انسان‌ها همواره از نهاد کوچک خانواده وارد نهاد بزرگ جامعه می‌شوند و هرچه این نهاد کوچک اما بسیار مهم که به مثابه‌ی واحد سازنده‌ی نهاد جامعه است، سالم‌تر و مشکلات جدی کم‌تری داشته باشد، جامعه نیز سالم‌تر خواهد بود و خانواده‌ها نیز زمانی سالم می‌باشند که اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن‌ها به ویژه در رکن اساسی آن یعنی زن و شوهر، از سلامت جسمی، ذهنی، روحی و اخلاقی بهره‌مند باشند و بر هنر دست‌یابی به خوشبختی و سعادت زناشویی اطلاع کافی داشته باشند و برای رسیدن به آن بسیار کوشای باشند. خداوند مؤمنان را فرا خوانده است که نه تنها خود بلکه افراد خانواده‌ی خود را نیز از آتش جهنم به دور دارند **﴿قُوَا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيْكُمْ نَارًا﴾**<sup>۱</sup> و آنان را به راه راست که صلاح دنیا و آخرت را دربر دارد، دعوت نمایند و از این روست که ابراهیم خلیل علیه السلام دست به دعا برداشته و از خداوند می‌خواهد که او و فرزندانش را اهل نماز که مهم‌ترین عبادت است و انسان را از فحشاء و منکر باز می‌دارد، قرار دهد **﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةَ وَ مِنْ ذُرْيَتِي رَبِّنَا تَقْبِلُ دُعَاءَ﴾**<sup>۲</sup> و نوح علیه السلام هم برای افراد مؤمن خانواده‌اش طلب غفران و بخشش می‌کند **﴿رَبِّ اغْفِرْ لِي وَ لِوَالِدَيِّ وَ لِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَ لِمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ﴾**<sup>۳</sup> آری پیامبران الهی که الگوی جامعه‌ی بشریتند، نگران

۱. تحریر: ۶.  
۲. ابراهیم: ۴۰.

۳. نوح: ۲۸.

خانواده‌ی خود بوده‌اند، زیرا بیش از دیگران به اهمیت خانواده و خوشبختی آن واقف بوده‌اند.

اما باید گفت که اصلاح خانواده و رساندن آن به مرز خوشبختی، کاری ساده و آسان نیست و باگفتار بدون کردار نمی‌توان به آن رسید و گاهی نیز با گفتار و کردار هم نمی‌توان به آن رسید و در این مسیر حتی انسان‌های بزرگی هم ناکام مانده‌اند. آیا نوح و لوط پیامبر توانستند زنان خود را اصلاح نمایند؟ از طرف دیگر آیا آسمیه زن فرعون توانست بر شوهر خود اثرگذار باشد؟ هیچ خانواده‌ای بدون مشکل نیست، حتی خانواده‌ی پیامبر ﷺ از این قاعده مستثنی نبوده است، پس چه باید کرد؟

برای داشتن خانواده‌ای موفق و خوشبخت باید تلاش و کوشش نمود، مطالعه کرد و مشکلات و راه حل‌های آن را شناخت و از تجربیات دیگران استفاده نمود و عمل کرد. در عمل کردن نیز باید صبور و بردار بود. تلاش برای رسیدن به خوشبختی خانوادگی و زناشویی، تلاشی سخت اما شیرین و پرثمر است.

نویسنده‌ی کتاب حاضر که یک زن می‌باشد، تلاش نموده است با ارائه‌ی راهکارهای عملی و ارائه‌ی هزار نکته جالب، راه و روش رسیدن به خوشبختی زناشویی را به روشنی توضیح دهد. امید است که زوج‌های جوان با استفاده از نکات مثبت این کتاب که از قرآن و سنت و نظرات روانشناسی و جامعه‌شناسی گرفته شده است، خانواده‌ای خوشبخت و سالم داشته باشند و به تبع آن از جامعه‌ای سالم، پاک و متوفی برخوردار شویم.

صلاح الدین توحیدی - پاوه ۱۳۸۵

کتابفروش طبیین

[www.Tayyebin.Net](http://www.Tayyebin.Net)

۹۳۸۶۴۶۱۹

## پیشگفتار مؤلف

اسلام به منظور عمران و آبادی در زمین، صلاح، عفت و محافظت از فرد و جامعه و فواید بسیار زیادی که مایه‌ی دوری از رنجش خداوند و نزدیکی به رضای او می‌باشد، انسان‌ها را به ازدواج تشویق نموده است. آثار پاک ازدواج که گسترش مهربانی و مودت و رحمت است، برکسی پوشیده نیست و شاید پیوند زناشویی زناشویی بعد از پیوند عقیدتی یکی از قوی‌ترین و مقدس‌ترین پیوندها باشد و برای محافظت از آن، به هیچ‌وجه جایز نیست که در معرض نگرانی‌ها و مزاحمت‌ها قرار گیرد و یا تیشه‌ی نابودی به ریشه‌ی آن زده شود.

دین حنف اسلام چنان اصول و قواعد اساسی محکمی را برای این علاقه و ارتباط پایه‌گذاری نموده است که هیچ نقصی دامنگیر آن نشود و هیچ تندبادی آن را نلرزاند.

از مهم‌ترین پایه‌های این ارتباط، انتخاب نیک و صحیح همسر از لحاظ دین، اخلاق پستدیده، خانواده و اصل و نسب پاک است. پس از آن معاشرت خوب و پستدیده بین زن و شوهر و تلاش جدی برای درک و فهم هم‌دیگر و سازگاری با صفات مثبت و منفی هم‌دیگر از اصولی است که باید مورد توجه قرار بگیرد و هریک از زوجین باید این حقیقت را درک کند که کمال تنها از آن خداوند است و بس و این برای آدمی عیب نیست. درک و شناخت هریک از زوجین از موارد نفع و ضرر و خلوص نیت برای خداوند در ادای واجبات

باعث می شود که خداوند نیز آنها را در رسیدن به حقوقشان به صورتی که رضایت او در آن باشد، حمایت کند. احساس تنعم با خوشبختی، امنیت و استقرار خانواده و شیرین نمودن این نهاد با شکیابی و تعقل و گذاشتن هر چیز در جای صحیح و مناسب خود و تسلیم نشدن در برابر اختلافات و یا ناکامی هایی که ممکن است در زندگی خانوادگی به وجود بیاید، از تضمین هایی است که باعث صفاتی درون می شود و به کیان خانواده تیروپی می دهد که بتواند وظایف خود را در زندگی به نحو احسن ادا نماید. نمی توان یک زندگی زناشویی متنعم همراه با خوشبختی، آرامش و استقرار را یافت که تنبد ادھایی در آن نوزیده باشد. این سنت زندگی است که همواره بر یک حالت باقی نمی ماند اما لازم است که با آرامش، تعقل، گردن نهادن به شریعت الهی و توجه به سیره‌ی سید مخلوقات - به عنوان برترین الگوی زندگی که بتوان در تمام امور دنیا و آخرت از آن کمک گرفت - با این ناکامی ها و ناگواری ها تعامل و رفتار نمود.

در حقیقت خوشبختی زناشویی مسؤولیت مشترک بین زن و شوهر است و بر هر دو لازم است که به خاطر آن جان فشانی و ایثار نمایند، عواطف و احساسات بین خود را سر زنده نگه دارند و همواره در تلاش باشند که یکدیگر را خوشبخت کنند، خوشبختی زناشویی آسان نیست، اما غیرممکن نیست.

این کتاب چراغ فروزانی است که خانواده ها را به سمت رشد و بالندگی و چگونگی تعامل صحیح با مشکلات و اختلافات خانوادگی راهنمایی می کند.

این کتاب اسلوبی نوین و روشنی منحصر به فرد را در به کارگیری اندرز و مشورت در زندگی خانوادگی باروشی نرم و مهربانانه در پیش گرفته است. و این کتاب پر از راهنمایی و اندرز هایی است که اگر زوجین به آنها عمل

تمایند، ضامن استمرار علاقه، آرامش و استقرار خانواده و دوری از هر آن‌چه باعث کدورت صفاتی خانواده شود، می‌باشد تا این‌که سرانجام همای خوش‌بختی را برابر بالای خانواده‌ی آن‌ها به پرواز درآورد.  
این راهنمایی‌ها و اندرزها با وجود سادگی و سهولت دارای مفاهیم و معانی بزرگ و دربرگیرنده‌ی افکاری است که در رسیدن به خوش‌بختی زناشویی به زن و شوهر یاری می‌رساند.  
و خداوند و رای هر نیت و قصدی است.

بشنیه سید العراقي / رياض - ١٤٢٣ هـ. ق