



سر دلبران

عوامل آرامش بخش و نشاط آفرین در خانواده

سرشناسه : بانکی پورفرد، امیرحسین، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور : سز دلبران: عوامل آرامش بخش و نشاط آفرین در خانواده/ امیرحسین بانکی پورفرد.
مشخصات نشر : اصفهان : حدیث راه عشق، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۲۸۸ص.
شابک : ۵۵۰۰۰ ریال: ۷-۴-۶۷۲۲-۰۶-۹۷۸-۶۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : خانواده -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع : زناشویی (اسلام)
موضوع : خانواده -- جنبه های روانشناسی
موضوع : زناشویی -- جنبه های روان شناسی
رده بندی کنگره : ۲۳۴۴ ب/ ۱۷/ ۲۳۰ BP
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۳۱
شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۲۴۱۷۹

تمامی حقوق چاپ و نشر برای انتشارات حدیث راه عشق محفوظ است.



انتشارات حدیث راه عشق

شماره ثبت: ۷۰۵۲

از کلیه عزیزان تقاضا می‌نمایم پس از مطالعه کتاب سز دلبران هر گونه نظر، انتقاد و یا پیشنهاد (در زمینه های مختلف اعم از محتوی، چاپ، طرح جلد و...) خود را به آدرس پستی زیر ارسال فرمایند.

serre_delbaran@gmail.com

عنوان کتاب: سز دلبران (عوامل آرامش بخش و نشاط آفرین در خانواده)

مؤلف : امیرحسین بانکی پورفرد
صفحه آرایی: فاطمه ناعم اصفهانی
طراح جلد: حاسیه گرافیک
مدیر تولید: امیر فاتحی
مدیر عامل: ابراهیم عمرانی

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۹۱۳-۳۱۶-۵۵۴۳
مرکز پخش: ۸۱۹۸۷۱۹۷۴۳
کد پستی:

سخن‌ناشر

آثار مکتوب، به عنوان با ثبات ترین وسیله‌ی انتقال فرهنگ در میان جوامع، و نیز یکی از مهمترین ابزارهای هدایت و تکامل فرهنگی و انسانی، دارای اهمیت فراوان بوده و با جذب مخاطبان بسیار، بخصوص قشر جوان، در حفظ ارزش‌های یک ملت و یا در نهادینه کردن فرهنگ بیگانه، می‌تواند نقش بسیار مهمی ایفا کند.

در این راستا، «انتشارات حدیث راه عشق»، با این هدف، در سال ۱۳۸۲، به عرصه‌ی فرهنگی کشور وارد شد. این مجموعه‌ی فرهنگی که ادامه‌دهنده‌ی مسیر "مؤسسه‌ی حدیث راه عشق" است، با تدوین و چاپ کتاب در حوزه‌های گوناگون؛ ازدواج و خانواده، تاریخی، اجتماعی، فرهنگ هویت اسلامی، مطالب ارزشمندی را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

در سال‌های اخیر انتشارات حدیث راه عشق، با داشتن گروه‌های پژوهشی با تجربه، به عنوان ناشر تخصصی ازدواج و خانواده شناخته شده و هم‌اکنون نیز با همکاری پژوهشگران «مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه» و «شبکه شفا» (شبکه‌ی فعالین ازدواج)، در صدد رسیدن به اهداف والاتری در زمینه‌های مختلف می‌باشد.

این مجموعه با هدف طراحی های مشترک فرهنگی، ایجاد سیستم های مدرن توزیع سراسری، ایجاد زیر ساخت های ترویجی و تبلیغی کتاب، ایجاد پاتوق های همفکری نویسندگان همسو برای طراحی و بهینه سازی وضعیت نشر، تسهیل دسترسی به کتاب های این انتشارات، شیوه های مطالعاتی کارآمد، ایجاد بستر تعاملات گسترده میان عوامل تولید کتاب و ناشران و همچنین حمایت از طرح های پژوهشی کاربردی و مرتبط و حضور پررنگ تر در حوزه نشر کتاب، بسترسازی برای تولید یا ترجمه آثار ارزشمند به فعالیت خود ادامه می دهد.

در پایان، انتشارات حدیث راه عشق، در راستای تحقق اهداف خود که همانا تحکیم مبانی دینی و حفظ هویت فرهنگی جامعه است، دست همه ی محققان و پژوهشگران در این حوزه را، به گرمی می فشارد و مسلماً اظهار نظرهای مشفقانه و رهنمودهای اهل قلم می تواند در پیشرفت این مجموعه، موثر واقع شود.

و من الله التوفیق

فهرست مطالب

۱	مقدمه
---	-------

۱- معیارگرایی برای خانواده موفق

۷	۱-۱ ویژگی‌های خانواده موفق
۸	۱-۲ ملاک‌های موفقیت
۹	۱-۳ کلید موفقیت
۱۱	۱-۴ تأثیر شناخت درمانی در تحصیل موفقیت
۱۳	۱-۵ تفاوت نگاه دینی و دیدگاه‌های غیردینی در مورد انسان

۲- آرامش

۲۱	۲-۱ هدف اصلی ازدواج
۲۵	۲-۲ آرامش، زمینه ساز پیشرفت
۲۷	۲-۳ خانه، ملجأ آرامش

۳- مودت و رحمت

- ۳-۱ جایگاه مودت و رحمت در زندگی زناشویی ۳۷
- ۳-۲ ویژگی‌های مودت ۳۸
- ۳-۳ ویژگی‌های رحمت ۴۱
- ۳-۴ راه‌های جلب محبت همسر ۴۴

۴- مراودات زناشویی

- ۴-۱ اهمیت آگاهی و رسیدگی به امور جنسی ۵۳
- ۴-۲ شناخت تفاوت‌های زن و مرد در انگیزه و تمای جنسی ۵۶
- ۴-۳ مدیریت رابطه جنسی موفق ۶۰
- ۴-۴ آراستگی ظاهری ۶۲
- ۴-۵ رابطه زناشویی و سلامتی ۶۶
- ۴-۶ آداب و احکام زناشویی ۶۹

۵- حسن ظن

- ۵-۱ تثبیت بدی‌ها، مهم‌ترین اثر سوءظن ۹۰
- ۵-۲ درمان سوء ظن در برداشت نیکو از رفتار دیگران ۹۱
- ۵-۳ پرهیز از برانگیختن سوءظن دیگران ۹۳
- ۵-۴ عوامل مؤثر بر ایجاد و تقویت حسن ظن ۹۵
- ۵-۵ موارد استثناء در حسن ظن ۱۰۷

۶- ذائقه شیرین

- ۶-۱ ذائقه شیرین، بستر رویش گل واژه‌ها ۱۱۳
- ۶-۲ قدرشناسی شاخص ذائقه شیرین ۱۱۵
- ۶-۳ کشف نقاط مثبت؛ خاصیت ذائقه شیرین ۱۱۷
- ۶-۴ آثار شیرینی ذائقه ۱۲۲
- ۶-۵ عوامل مؤثر در تلخی ذائقه ۱۲۴

۷- سخن شیرین

- ۱-۷ نقش سخن گفتن در زندگی انسان ۱۳۵
- ۲-۷ سخن شیرین در قرآن کریم ۱۳۶
- ۳-۷ انواع گفتگو ۱۳۹
- ۴-۷ تفاوت‌های زن و مرد در سخن گفتن ۱۴۰
- ۵-۷ استفاده از سخن شیرین به جای برخوردهای فیزیکی ۱۴۲
- ۶-۷ هیوه تذکر به همسر ۱۴۳
- ۷-۷ استفاده از سایر روش‌ها به جای گفتگو ۱۴۹
- ۸-۷ عوامل مؤثر بر کیفیت گفتگو ۱۵۱
- ۹-۷ آفات گفتگو ۱۵۷

۸- صداقت

- ۱-۸ ترس، عمده ترین عامل دروغ‌گویی ۱۷۰
- ۲-۸ چشم پوشی از دروغ افراد، در فضای خانواده ۱۷۲
- ۳-۸ سخن راست و بجا ۱۷۲
- ۴-۸ دروغ مصلحتی یا دروغ منفعتی! ۱۷۴
- ۵-۸ وفای به عهد و پیمان ۱۷۴

۹- اطاعت

- ۱-۹ اطاعت، به عملکرد همه انسان‌ها ۱۸۱
- ۲-۹ توحید در اطاعت ۱۸۲
- ۳-۹ شریعت، عامل هماهنگی انسان با نظام تکوین ۱۸۴
- ۴-۹ آزمون اطاعت الهی ۱۸۵
- ۵-۹ اطاعت از رب یا ارباب؟ ۱۸۶
- ۶-۹ اطاعت از والدین و شوهر جلوه‌ی اطاعت از خدا ۱۸۷

۹-۷ محدودی ولایت مرد و اطاعت زن ۱۹۰

۹-۸ ثمره‌ی اطاعت ۱۹۳

۱۰- صبر

۱۰-۱ حکمت وجود مشکلات در زندگی ۱۹۸

۱۰-۲ تعریف صبر ۲۰۴

۱۰-۳ آثار صبر ۲۰۶

۱۱- سازگاری

۱۱-۱ رفق ۲۱۹

۱۱-۲ مدارا ۲۲۱

۱۱-۳ رعایت آستانه‌ی تحمل خود و دیگران ۲۲۴

۱۱-۴ پرهیز از توقع ۲۲۶

۱۱-۵ راه‌های مهار خشم ۲۲۷

۱۱-۶ مهار خشم همسر ۲۳۲

۱۲- اصول تعالی خانواده

۱۲-۱ اصل تعقل ۲۴۲

۱۲-۲ اصل توکل ۲۴۴

۱۲-۳ اصل حلم ۲۴۸

۱۲-۴ اصل فضل ۲۵۰

۱۲-۵ اصل حیا ۲۵۲

۱۲-۶ اصل حسن ۲۵۳

۱۲-۷ نورانیت اهل بیت علیهم‌السلام در خانواده ۲۵۴

۱۲-۸ الگوی خانواده‌ی مطهر در قرآن ۲۵۵

سخن آخر ۲۶۶

منابع ۲۶۷

در پایان لازم است از افرادی که با سعه‌ی صدر و دقت نظر و تلاش مستمر در شکل‌گیری این اثر کمک کردند، صمیمانه تشکر کنم، به خصوص سرکار خانم شهرزاد خامین که در بازنویسی مطالب با قلم شیوایشان زیبایی خاصی به مطالب دادند و همچنین محققین مرکز تحقیقات حیات طیبه خانم‌ها مریم تیموری، اشرف السادات فتحی و مرضیه پیرنجم‌الدین که در فیش برداری، بازخوانی و غنی‌سازی مطالب به خصوص در قسمت سؤددبران در کلام دیگران نقش مؤثری داشتند و نهایتاً از دکتر تقی اجیه که ویراستاری متن را به عهده گرفتند و از انتشارات حدیث راه عشق خاصه آقای ابراهیم عمرانی و خانم فاطمه ناعم اصفهانی که در مراحل مختلف چاپ این اثر همت نمودند تشکر وافر دارم.

امید دارم که خداوند با عنایت خاصه‌اش برکت و تأثیرگذاری این اثر را که مزین به روایات اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام است، افزون کند و با نظر خاص حضرت ولی عصر علیه‌السلام باعث آرامش و نشاط در خانواده‌ها و باقیات الصالحاتی برای اینجانب و کلیه افرادی که در آفرینش این اثر نقش داشته‌اند، محسوب گردد.

بحمدالله تکمیل و تصحیح نهایی این کتاب مقارن با میلاد پر برکت آقا علی بن موسی رضا علیه‌السلام شده و خدا را سپاسگزارم که انتشار آن در اول ذیحجه همزمان با سالروز ازدواج زوج آسمانی و بی‌همتا، حضرت علی علیه‌السلام و فاطمه زهرا علیهما‌السلام می‌باشد، که امیدوارم هدیه‌ای به زوج‌های جوان باشد؛ انشاءالله به زودی مطالبی که در زمینه مدیریت روابط (خانواده)، اقتصاد خانواده و تفاوت زن و مرد آماده شده است انتشار یافته و در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین

امیر حسین بانکی پورفرد



مقدمه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَنْزُلًا وَاجْتَسَّكُنَا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (روم/۲۱)

سیر تحولات در دنیای امروز اگر چه باعث پیشرفت در عرصه‌های مختلف شده است ولی متأسفانه وضعیت خانواده با حرکت قهقرای خود، روز به روز نگران کننده‌تر و بنیاد آن روز به روز سست‌تر می‌شود.

خانواده سلول بنیادی و حقیقی پیکر جامعه است که سلامت آن سلامت روحی و رشد فکری جامعه را در پی دارد. زندگی دو رو دارد؛ یک رو سختی‌ها، مشکلات، نگرانی‌ها، ناراحتی‌ها و فشارها و روی دیگر لذت، پیشرفت، آرامش، نشاط، رضایتمندی و خوشبختی و تنها با شکل‌گیری روابط صحیح و نشاط آفرین در خانواده می‌توان به همه‌ی عوامل شیرینی که برشمرده شد، دست یافت.

همه‌ی ما خواستار خانواده‌ای شیرین و پویا هستیم که بخشی از این هدف با انتخاب مناسب همسر و تشکیل صحیح و مناسب خانواده؛ و بخش مهم‌تر آن با تحکیم خانواده و اموری که بعد از تشکیل این نهاد مقدس باید به آن مبادرت ورزید، تحقق می‌یابد.

در سال‌های قبل در مورد بخش اول یعنی «به‌گزینی در انتخاب همسر»، کتابی با نام «مطلع مهر» ارائه شد که بحمدالله با استقبال کم‌نظیری روبه‌رو گردید؛ به نحوی که در مدت چهار سال به تیراژ ۱۹۳۰۰۰ نسخه و به چاپ پنجاه و ششم رسید؛ پس از آن کتاب، از اینجانب برای ادامه‌ی مباحث در مورد مرحله‌ی «بعد از ازدواج» تقاضاهای زیادی شد؛ مرحله‌ای که به مراتب مهم‌تر از مرحله‌ی تشکیل می‌باشد؛ چرا که اگر نارسایی و خللی در مرحله اول وجود داشته باشد، با برخورد صحیح هر یک از زوجین، بخش اعظم آن خلل قابل جبران است. اما در مرحله‌ی دوم یعنی بعد از ازدواج، اگر زن و شوهر رفتاری صحیح، مناسب و از سر صمیمیت نداشته باشند، نه تنها دستیابی آن دو به آرامش و نشاط امری ناممکن می‌شود بلکه تلخی‌ها و سرزنش‌های زیادی را نیز به زندگی خود فرا می‌خوانند.

لذا از چهار سال پیش با تشکیل جلسات گوناگون با عنوان «پیک خوشبختی» و نشست‌های مختلف با صاحب‌نظران و همچنین مشاوره‌های گوناگون و تحقیقات مستمر بر کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته شده است، مطالب کاربردی و مفیدی جمع‌آوری شد که پس از بازنگری‌ها و بازنویسی‌های مختلف در این اثر با نام «سر‌دلبران» به زوج‌های عزیز ارائه می‌گردد؛ به منظور غنی‌تر شدن مطالب و استفاده از نظریات خوب دیگر صاحب‌نظران؛ در هر فصل قسمتی با عنوان «سر‌دلبران در کلام دیگران» در نظر گرفته شد تا خواننده با مطالعه‌ی آن به دانش عمیق‌تر و وسیع‌تری نسبت به مباحث مورد نظر دست یابد و با منابع مفید دیگر آشنا گردد.

همچنین لازم به ذکر است که بخشی از احادیث استفاده شده در این اثر، مأخوذ از کتاب‌های میزان الحکمه و تحکیم خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث نوشته محمد محمدی ری شهری می‌باشد که با مراجعه به منابع اصلی در پاورقی‌ها تنها منابع اصلی آنها ذکر شده است.