

راهنمای زندگی

ده فرمان برای

از دواج موفق

تحویلی از خشم و خروشنده‌گی به سوی
مشارکت و زندگی مشترک

نویسنده: جی. پی. واسوانی

مترجم: نغمه رحمانی

سرشناسه	واسوانی، جی. پی، ۱۹۱۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور	ده فرمان برای ازدواج موفق / نویسنده جی. پی. واسوانی ؛ مترجم نغمه رحمانی ؛ ویراستار حسین نورمحمدی.
مشخصات نشر	تهران: بهنود، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص: ۵/۱۴/۵، ۲۱/۵، م.
شابک	978-600-751196-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	عنوان اصلی: 10 commandments of a successful marriage, ©2005.
موضوع	رمانتوی -- جنبه های اخلاقی
موضوع	Marriage -- Moral and ethical aspects
موضوع	رمانتوی (هندوئیسم) -- آداب و رسوم
موضوع	Hindu marriage customs and rites
شناسه افزوده	رحمانی، نغمه، ۱۳۲۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۲۴
رده بندی دیویی	۲۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۵۲۸۷۲



نشر بهنود

انتشارات بهنود

نام کتاب: ده فرمان برای ازدواج موفق

نویسنده: جی. پی واسوانی

مترجم: نغمه رحمانی

چاپ و صحافی: سروش

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

ناظر چاپ: احمد جعفری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۱-۹۶-۱

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پایین تر از وحید نظری،

بن بست حقیقت، پلاک ۱۲، واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۷۷۱۱۹-۲۰

قیمت: ۸۶۰۰۰ تومان

فهرست

۵	 درباره نویسنده
۷	 مقدمه
۱۵	 چرا آرمانگرایی هندی در ازدواج،
۱۵	 منحصر به فرد است؟
۲۱	 انتخاب همسر مناسب
۲۹	 پنج ایثار و قربانی یا فداکاری یک خانه‌دار (گریه‌استارا)
۳۵	 آرمانهای معنوی ازدواج
۳۹	 شش دشمن بشریت
۴۱	 تحول مشترک - تحول معنوی
۴۵	 چهار هدف زندگی
۵۱	 و پس از آن؟
۵۵	 مسیر ازدواج
۵۹	 یک ازدواج موفق
۶۳	 معجزه ازدواج
۷۱	 روابط انسانی:
۷۱	 چگونه میتوان از یکدیگر آموخت
۷۵	 هماهنگی در ازدواج
۸۵	 خویشان سببی - خویشان عاشق

- ۹۳ ده فرمان ازدواج
- ۹۳ اولین فرمان ازدواج: جنگ بعدی ممنوع!
- ۱۰۷ فرمان دوم ازدواج: شنونده خوبی باشید
- ۱۲۱ فرمان سوم ازدواج: از همسران قدردانی کنید
- ۱۳۵ فرمان چهارم ازدواج:
- ۱۳۵ عشقتان را تازه نگه دارید!
- ۱۴۳ فرمان پنجم ازدواج: از یکدیگر توقع کامل بودن نداشته باشید
- ۱۵۳ فرمان ششم ازدواج: بخشنده خوبی باشید
- فرمان هفتم ازدواج: شکیبایی، عشق، ادراک، مهربانی و صداقت
- ۱۶۱ نسبت به یکدیگر
- ۱۷۷ فرمان هشتم ازدواج: حس شوخ طبعی سالم
- فرمان نهم ازدواج: هرگاه سوء تفاهمی پیش آمد، احساساتتان را
- ۱۸۹ بروز دهید
- ۲۰۱ برابری
- ۲۰۵ دهمین و مهمترین فرمان ازدواج:
- هر روز باید زمانی بگذارید برای در کنار هم بودن، ستایش خداوند و شکرگزاری از او برای آن که شما دو تن را به یکدیگر رسانده
- ۲۰۵ است

مقدمه

در متون کهن هندو، وضعیت تأهل و همسر داشتن را «گریهاستارا آشراما»^۱ می‌نامند. ابتدا می‌خواهم توجه شما را به واژه «آشراما» جلب نمایم.

آشراما را مکان یا حالتی می‌توان دانست که معنای غیر لغوی آن انضباط و خودداری است. بنابراین، ازدواج را از نقطه نظر متون و آرمان‌های هندو نمی‌توان صرفاً یک تکه کاغذ دانست که در آن مجوزی برای خوشبختی یک انسان صادر شده باشد. گاهی معنای این واژه می‌تواند انضباط و مسئولیت باشد. در هنگام ازدواج، دو نفر - یعنی یک زن و یک مرد - ذهن و جسم و احساسات خویش را به تمامی به طرف مقابل تقدیم می‌دارد. در ازدواج دیگر جایی برای

زندگی یکجانبه وجود ندارد. دو تن برای یکدیگر و برای خانواده مشترکشان زندگی می‌کنند تا سرانجام به تعالی و تکامل «دارما»^۱ یا به درستکاری نایل شوند.

در تعالیم هندو، ارزش «گریهاستارا آشراما» به عنوان اساس سعادت جامعه، مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. زیرا مردان، برای حمایت و پشتیبانی به گریهاستارا (زن خانه‌دار) احتیاج دارند. آنها برای انجام وظایف خویش، به کمک‌های گریهاستارا نیازمندند. مرد نیز همچون گریهاستارا اجازه دارد برای معاش خویش با درستکاری تلاش نماید و از خانواده‌اش مراقبت کند، فرزندان را پرورش دهد و اعمال نیک و خیرخواهانه‌ای را به انجام رساند.

من اغلب به دوستان متأهل خویش می‌گویم که اقبال زیادی دارند که در گریهاستارا آشراما قرار گرفته‌اند و تمام کاری که باید انجام دهند اجرای صحیح وظایفشان و رسیدن به رستگاری است.

اما این کار آنقدرها هم که به نظر می‌رسد آسان نیست! قدیسین و عرفا، زندگی مشترک را «جیوایانا» می‌نامند -

وظیفه همیشگی خدمت و ایثار برای خانواده و جامعه.

در متون هندو تأکید فراوانی بر «دانا»^۱ شده است. به معنای هدیه یک دختره باکره - متعالی‌ترین «دان» شناخته می‌شود. گفته می‌شود که هر آن کس که سعادت دریافت چنین دان ارزشمندی را در زندگی‌اش داشته باشد، حقیقتاً مورد لطف و عشق خداوند قرار گرفته است. والدین عروس، دخترشان را به داماد می‌دهند و دختر را از عشق و حمایت مرد اطمینان می‌بخشند. چقدر باشکوهند کلماتی که در این مواقع بر زبان جاری می‌شوند: «من این دختر را تا به این سن تربیت و مراقبت نموده‌ام، و اکنون او را به تو می‌سپارم تا مایه سعادت و برکتی باشد برای خانه‌ات. او را از آن خود بدان و تا زمانی که در کنار توست راهنما و همفکر او باش.»

و اما از جانب داماد، ازدواج را «پانی گراهن»^۲ (پذیرفتن دست) می‌نامند. خانواده داماد با حرکاتی زیبا و باشکوه، عروس را به خانه‌شان دعوت می‌کنند، عروس به همراه

1. Dhanas

2. Pani-grahan

داماد وارد وضعیت نکاح می‌شود. داماد، عروس را به عنوان شریک زندگی خویش می‌پذیرد و پیمان می‌بندد که او را مورد حمایت و مراقبت خویش قرار دهد و از خدا می‌خواهد تا هر دوی آنها را در پیمودن مسیر تقوی و پاکدامنی یاری نماید.

واژه دیگری که در سانسکریت برای ازدواج به کار می‌رود «ویواها»^۱ نام دارد و معنای لغوی آن «حمایت و انجام عمل» است. در مراسم ویواها، یک وحدت حاصل می‌شود که زن و مرد را به واسطه زندگی مشترکشان و در تلاش برای رسیدن به درستکاری، حمایت و یاری می‌نماید.

از میان ۱۶ مراسم آئینی هندوان، ویواها یا ازدواج از همه مقدس‌تر است. بنابراین کتب هندو، «ویواه» را بسیار عزیز و متبرک می‌دانند.

مفهوم ازدواج، برطرف کردن نیازهای شهوانی نیست. بلکه به معنای یاری رساندن به دیگری در پیشرفت معنوی و سرانجام درک حضور خداوند در یک زندگی

منظم است. در ازدواج، یک مرد و زن جوان، انضباط شخصی و همراهی با زوج یا زوجه و همچنین سایر اعضای خانواده را فرا می‌گیرند و خدمت خالصانه به جامعه را درک می‌کنند.

«شاید بتوان گفت ازدواج یک شراکت و همکاری بین مرد و زن در دستیابی به تقوی و پرهیزگاری است.» یگانگی دو روح که با بستن یک پیمان، رسمیت می‌یابد.

معنای لغوی دیگری که برای «ویواها» در نظر گرفته شده است، تعالی می‌باشد. ازدواج به زوج جوان کمک می‌کند تا خود را به خدا نزدیکتر سازند. سوگوند و پیمان ازدواج، این دو روح را به قدری با یکدیگر منسجم می‌سازد که با وجود زیستن در کالبدهای فیزیکی مختلف، روحشان به یک تمامیت محض می‌رسد.

این زوج جوان سوگوند یاد می‌کنند که:

- همواره به خداوند ایمان داشته باشند؛

- عشق، ایثار و محبت را به دیگری نمایان سازند؛

- یکدیگر را در کارهای نیک یاری دهند؛