

[沙特]阿伊德·哥尔尼·著
孔德军 张艾琬·译

世界上最幸福的女人

أسعد امرأة في العالم

The happiest woman
in the world

(修订版)



甘肃人民美术出版社

[沙特]阿伊德·哥尔尼·著
孔德军 张艾琬·译

世界上**最**幸福的女人

أسعد امرأة في العالم

The happiest woman
in the world

(修订版)

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最幸福的女人 / (沙特) 哥尔尼著, 孔德军, 张艾琬译. — 修订本. — 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5527-0132-6

I. ①世… II. ①哥… ②孔… ③张… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第119318号

世界上最幸福的女人

(沙特) 哥尔尼 著
孔德军 张艾琬 译

责任编辑: 申晓君

编 辑: 马吉庆

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 8773148 (编辑部)
0931-8773112 (发行部)

E - mail: gsart@126.com

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 870毫米×640毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 160千

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5527-0132-6

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

献 辞

献给每一位虔诚于真主作为她的主宰，伊斯兰为她的信仰，穆罕默德为其先知的穆斯林妇女；

献给每一位跟随真理的道路，传播尊贵使命的女孩；

献给每一位用自己的言语努力奋斗，维护其价值观，并纯洁其灵魂的教师；

献给每一位培养孩子敬畏真主，遵循圣行，重视美德的母亲；

献给每一位经受忧愁和悲伤的女人。

请快乐地接受这个帮你摆脱困境的好消息，以及真主的眷顾，巨大的回赐和襄助。

序

赞颂真主，全世界的主宰，愿祝福和平安降于真主的使者，以及他的家人、同伴和跟随者身上。

这本书力劝穆斯林妇女享受她的信仰，及真主赐给她的恩惠。它给每位感到哀伤、沮丧、烦扰缠身的人带来希望和喜讯；它鼓励穆斯林妇女期待出路，寻求困难之后的容易；它引导她的理智和良心，告诉她以坚韧寻求真主的回报，不要绝望，不要放弃，积极面对，因为全能的真主与她同在，将使她满足，并会保护她。

我的姐妹，阅读这本书吧！它包含清晰易懂的《古兰经》节文、真实无误的先知圣训、睿智深邃的思想精华，激励人心的精彩故事和无穷无尽的智慧哲理；阅读这本书，驱走悲伤的阴影、恐惧与焦虑的梦魇；阅读这本书，帮助你清除心中混乱的幻想、邪恶的教唆，为你指明一条充满宁静、正信、快乐、幸福的道路。愿真主给你今世和后世幸福，

愿真主喜悦你，因为真主是至仁至慈的主。

这本书就像一个装满绚丽思想结晶的宝盒，可以装饰你的生活；它装有幸福和真理的珠宝，其价值超过闪亮诱人的金银。

拥有了这本书，你会不再倾心任何世俗的装扮、空洞的饰品、虚伪的外表和短暂的时尚。而用这些精神财富装饰你自己，在生活中的任何场合佩戴它们，那么——如果真主意欲——你就会成为世界上最幸福的女人。

从寻求知识和良好的教育中可以找到通往幸福的道路。这是浪漫的爱情故事不能达到的——它把读者带离现实，进入充满玫瑰色的梦境和令人眼花缭乱的幻觉，只能带来迷茫和忧虑。事实上，结果也许比那更糟，就像阿加莎·克利斯蒂的故事，教人欺骗、犯罪和抢劫。我读了名为《世界著名小说选》的系列丛书，那是一些诱人的获得诺贝尔奖的小说选集，我发现这些故事存在严重的错误和愚昧。毋庸置疑，从纯文学创作的角度和叙述故事的技能来看，其中一些是很好的，比如海明威的《老人与海》，以及其他避免了邪恶内容、颓废思想和文学衰退迹象的作品。

每个睿智的妇女应该阅读优秀的阿拉伯和伊斯兰文学遗著，比如困塔威(الطنطاوي)、凯拉尼(الكيلاني)、曼夫鲁

提 (المنفلوطي)、拉菲伊 (الرافعي) 等人的书籍。这些有纯洁道德感和良知的人，都在传播一个明确的信息。我提起这些是因为希望我的书不受任何外来无益思想的影响而偏离真理。事实上，确有许多人成为了那些所谓西方文豪大家作品的牺牲者。祈求仁慈的真主庇护读者不要受到那些不良思想的侵蚀。

无论怎样，真主在他的经典中讲述的，他的使者身体力行的，和那些清廉的哈里发、学者和虔诚之士的光荣历史，比任何其他的故事都要有益。你——一个被赋予了正教的指引、正信和伊斯兰传统的人，应该为真主的赐福而欢欣鼓舞。

阿伊德·哥尔尼

阿伊德·哥尔尼博士的这本著作我是神往已久的。自孔德军先生译了哥尔尼博士的《不要忧伤》并出版发行之后，就听说还要继续译这本堪称姊妹篇的《世界上最幸福的女人》，于是，我就一直在期待着，像等着一位远方的至交一样殷切。

《不要忧伤》在国内引起不小的震动，有评论称其为中国穆斯林的“心灵甘泉”。我想，这本《世界上最幸福的女人》应该就是穆斯林妇女的“心灵甘泉”，应该是一份来自穆斯林世界对妇女的关爱，是一本关乎女人幸福的指南，甚至可以是一本扭转一个女人人生轨迹的书。

初听到书名，大为惊奇，谁能成为世界上最幸福的女人呢？即使贵为公主皇后；即使美艳如花、才华横溢；即使家财万贯、挥金如土的女人，没有谁说自己是世界上最幸福的女人。什么是幸福？什么是女人的幸福？在百度搜索中键入“什么是女人的幸福”，成千上万条答案无不表述着同一价值观——金钱、房

子和对男人的依靠成为“幸福”的标准，这些的确是我们想要的，但堪称幸福却显得那么苍白。当社会发展到今天，物质与精神的协调相融使我们对幸福的追寻显得更加迫切而又迷茫。当许许多多的城市、家庭在跨越发展和解决温饱之后开始思考和追求幸福指数的时候，人们忽然发现竟不知幸福为何物了。同样，当无数的妇女在工作和家庭的双重压力下疲于奔命的间隙，会发现幸福成了一种奢望。

幸福是一个女人毕生的追求，是每个女人都奢望和梦想的生活状态。这样的境界和状态真的可以达到吗？真的可以一直侵染并身入其中吗？带着这许多的好奇和疑问，我在这个斋月里静坐在电脑前，热切地读着发来的书稿，我的思绪翻腾缱绻。一扇门在我面前打开，我的眼睛被刺痛了，我看到了光亮，不，应当说是光芒，幸福的光芒扑面而来。

“幸福是心中的满意、思想的安宁、平和中的快乐、清廉的态度、优美的行为和知足的心态。”这是作者告诉我们的幸福，是一个幸福女人应该拥有和达到的心境。

这本书用诗一般的语言，清风般的切肤沁心来告诉我们，幸福是人生对女人的诱惑但不是神话，它真实地存在于我们的身边，存在于我们的每一个想法，存在于我们的每一种生活方式之中。如果我们能做一个真正的、完美的穆斯林妇女，恪守伊斯兰对妇女的教诲，从生活的经历中学习并受

益，我们也可以享受幸福；利用知识、意志和忍耐，我们可以获得幸福的源泉，可以得享真主赐予我们的幸福生活。

“像一棵高耸挺拔的树一样活着，如果石子砸向它，它只是让果实坠落……”这样的话语在本书中随处可见，它是对女人信心的鼓舞，对坚韧的表扬。有时候我们缺乏的正是这种树的坚韧和以德报怨的精神。

书中要求女人应当“像蜜蜂一样，飞落在芳香的花朵和新鲜的枝丫上……”，近朱者赤、近墨者黑的道理被作者用精准而优美的比喻这样一描述，竟有了几分诗意和亲近。

书中还说：“一位妇女美好的情操、清廉的行为对周围人的表率作用可以达到宗教宣讲、演讲和课程达不到的效果。”这是惯常不曾想到的。

此时此刻，我忽然明白：当书中的某句话，在不经意间，和你的潜意识轻轻发生碰撞的时候，那是一个美妙的时刻；当书中的某句话，让你猛然惊醒，知道世上还有这样的角度和看法的时候，那是一个光芒四射的时刻。我相信，书中的每一粒文字都很耐寻味，有一种让人震颤的魔法，可以使我们拥有更宽阔的胸怀和眼光，可以有一种润物细无声的改变。

反复品读，深感作者展示给我们的不只是应对生活的策略，更是一种完美的生活方式。整部书中诸如展现美丽的笑

容、使用温和的语言、保持端庄的服饰、尊敬父母、联系亲属，从闲聊的地方平静地走开、接受生活中的酸甜苦辣、努力使别人快乐等等，针对日常琐事的建议细微到思想生活中的每一个细节。当我们将这些细节串联起来就会发现，这是一个女人生活的全部，是一个女人追求幸福的足迹。

很久以来我相信有一本书，一定等在某个地方，它是你的至交，有可能改变你的一生，我想哥尔尼博士的这本《世界上最幸福的女人》就是我要的。

四年前，我洋溢着无限的激情写下了我的朝觐手记，充满着一个女人对信仰生活的体味和对真主的无限感恩。四年来，我寻求和享受着一个穆斯林女性应有的幸福。有杂志采访我，题目是《怎么可能不幸福》；我为在校的女大学生讲课，题目是《如何使我们生活得更幸福》。似乎，这些年来我一直在为做一个幸福的女人而思索和沉溺着。

直到看完这本书，我才惊醒，这些年来我所追求的，其实离一个最幸福的女人还差之千里。作为一个女人，一个生性柔弱的，纤柔又伤痕累累的女人，我们必须给自己找到安身立命的支点，给自己的迷惘踌躇找一个出路，继而做世界上最完美的女人，真实地幸福着，不忧伤不焦虑地从容安详，飘然一生。

这本书就是这样一本能为我们找到支点和出路，并帮我

们找到幸福的书。我想这本书应该是每个女人的必读书目，应该常常在我们的书房、闺房乃至床头枕边，并将一切感动化作滚滚红尘中坚定向前的轻快和坦然。

因此，我急于要把这本书推介给我的亲人、朋友，推介给身患重疾的或是婚姻陷入危机的女友，推介给初长成的女孩子，推介给更多的穆斯林女人和非穆斯林女人。我急于想让她们看到这本书，想让这本书为她们提供一种对待生活的新的思维方式，以此来改变她们的精神构架，进而影响她们的言行，甚至改变她们的生活，使她们成为世界上最幸福的女人。这是我的祝福，也是我的期望。我相信这本书有这个魔力。

我真诚地希望每一个女人都能安宁地活着，并享受持之以恒的幸福。也真诚地感谢这本书的译者所给予我们的这份享受和即将发生的改变。

阿依莎

2010年中秋

1章

	015
有正信的妇女与隐昧的妇女不相等	
003 欢迎辞	016
	懒惰是失败的近亲
004 应做之事	018
	你的境况优越于无数妇女
005 勿做之事	020
	为自己在乐园中建一座宫殿
006 深思……	021
	不要毁掉自己的心
007 谨记……	022
	你面对的是仁慈慷慨的主宰
	023
	任何情况下你都是赢家

2章

011	一位挑战暴权的妇女
013	你享有无数天恩，拥有巨大的潜力
014	你拥有巨大的财富

3章

027	算一算真主的赐福有多少
028	令你开心的很少，使你伤心的很多

029
抬头仰望云彩，莫低头凝视泥土

030
贫穷的信士优越于富有的隐昧者

031
安排你的时间以便完成该做的事

032
我们的幸福不像她们的那样

033
登上灵魂的救生船

034
幸福的钥匙即是叩拜

036
英雄的母亲

037
做世界上最美的女人

4章

041
你是荣耀而可敬的

042
接受并充分利用真主的恩赐

043
给养来自于寻求真主的饶恕

044
祈祷解除忧伤

045
谨防绝望和迷茫

046
家——荣耀和爱的王国

048
你没有时间闲聊

049
内心愉悦整个世界都会拥抱你

050
没有人是绝对快乐的

052
走入知识的花园

5章

055
记住泪水和心碎

056
这些人并不幸福

057
真主的道路才是最好的道路

058
当无法承受重担时求助于真主

059
每一天都是新的开始

061
女人如天上的明星

063
死亡要比做非法之事更好
064
令人鼓舞的《古兰》节文
066
至仁主的知识可以赶走悲伤
068
受祝福的一天

081
遵守真主的命令就会得到真主的
保护
082
悔罪之水是最纯净的
084
第一位自由战士

7章

6章

071
贤明的女人是幸福生活的源泉
072
把握今日
073
不要认为每个人都针对你
074
艰难后的成功多么甜蜜
076
努力适应你的处境并妥善处理
077
来自一位智慧女人的忠告
079
一位以自己作牺牲得到真主喜悦的妇女

089
把希望寄托给你的主宰
090
心盲才是真正的迷盲
091
不要试图建立一个报复的法庭，
也许你会成为第一个牺牲品
092
快乐来自于成就
093
无信仰的世界遭受着痛苦
095
对待伴侣的态度
096
满足于真主为你注定的一切
098
不要对这个世界有任何遗憾

099
真主的创造——奇妙的美

101
最终的荣誉和无限的慷慨

8章

105
除了真主那里，你无处容身

107
幸福是存在的，但谁才能找到它呢

108
良好心态是巨大的恩赐

110
怎样才能得到幸福生活

112
在困难时提供支持的妇女

113
向真主祈求庇护，远离烦恼和悲伤

115
乐园中的妇女

116
施舍挡住灾难

117
美化心灵，因为世界是美丽的

118
巾帼英雄

9章

121
莫浪费时间

123
金钱买不到幸福

124
匆忙和鲁莽是不幸的燃料

125
聚敛财富的游戏没有尽头

126
游手好闲导致邪恶

128
一个没有怒气、噪音、疲惫的家

129
贞节和端庄使你更美丽

130
真主会将丢失的人带回来

131
一句充满时空的话

132
渴望乐园的心

10章

- 135
坚信主的意愿，好与坏的定然
- 137
中和为上
- 138
悲观者制造压抑气氛
- 140
谨防抱怨和不满
- 141
大多数问题由琐事导致
- 142
看管口舌
- 144
用拜功战胜焦虑
- 146
一位成功女人的忠告
- 148
安慰只来自真主
- 149
艾斯玛的两种生活

11章

- 153
谁是最可爱的人
- 154
幸福与贫富无关
- 155
难道真主不是最值得感谢的吗
- 156
快乐的女人使她周围的人也快乐
- 157
保持满足因为每件事都按照
真主的意志发生
- 158
乌姆·安玛尔的讲述
- 160
善行洗去悲伤
- 161
把损失变为收获
- 162
真挚是非常宝贵的，谁才是真挚
的人
- 164
要认真谨慎