

بسم



ازدواج درمانی



چگونه یک رابطه زناشویی سالم و با نشاط داشته باشیم؟

تألیف:

محمد مهدی گوهر رخی



انتشاران فرا انگیزش

سرشناسه	گوهر رخی، محمد مهدی، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	ازدواج درمانی: چگونه یک رابطه زناشویی سالم و باتشاط داشته باشیم؟ / تالیف محمد مهدی گوهر رخی؛ ویراستار ادبی کمال مظلوم.
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۰۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-869491-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۰۲.
عنوان دیگر	چگونه یک رابطه زناشویی سالم و باتشاط داشته باشیم؟.
موضوع	زناشویی
موضوع	Marriage
موضوع	زناشویی - ارتباط - جنبه های روان شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	HQ۴۲
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۱۶۴۳
وضعیت رکورد	فیبا

پست الکترونیکی Faraangizesh@yahoo.com



انتشارات فرا انگیزش

ازدواج درمانی

تالیف: محمد مهدی گوهر رخی

ویراستار ادبی: کمال مظلوم

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ تعداد صفحات: ۲۰۲ صفحه رقمی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد و صفحه آرایی: کمال مظلوم

امور فنی: کانون تبلیغاتی مهیا گرافیک ۰۹۳۷۶۷۷۰۹۰۱

چاپ و صحافی: سبنا

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-91-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۹۱-۵

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۰۵۱ - ۳۲۲۴۰۷۶۸ - ۳۲۲۲۷۸۶۳

فهرست مطالب

.....	پیشگفتار	۵
.....	فصل ۱: تعریف ازدواج	۹
.....	فصل ۲: تأثیر کوله بار و انرژی‌های احساسی و عاطفی در روابط زناشویی	۱۳
.....	فصل ۳: آشنایی با ذهن خود آگاه و ذهن ناخود آگاه	۲۵
.....	فصل ۴: چگونگی شکل‌گیری زخم‌ها و آسیب‌های عاطفی	۳۳
.....	فصل ۵: چگونگی التیام زخم‌ها و لطمه‌های عاطفی	۳۷
.....	فصل ۶: پنج نکته ضروری و لازم برای خلق یک زندگی سالم	۴۹
.....	فصل ۷: نقش روابط جنسی در تحکیم و رضایت زندگی زناشویی	۸۹
.....	فصل ۸: ضرورت ایجاد رابطه زناشویی سالم و متعادل	۱۰۳
.....	فصل ۹: عادات تخریبگر و تأثیر آن بر زندگی زناشویی	۱۱۱
.....	فصل ۱۰: منفی بافی و تأثیر آن بر زندگی زناشویی	۱۱۷
.....	فصل ۱۱: نقش افکار و گفتگو و تأثیر آن بر زندگی زناشویی	۱۲۵
.....	فصل ۱۲: عادات مهرورزی (تئوری انتخاب)	۱۳۹
.....	فصل ۱۳: تفاهم و نقش آن در انتخاب همسر	۱۴۳
.....	فصل ۱۴: ماهیت ازدواج و اهمیت انتخاب همسر	۱۵۵
.....	فصل ۱۵: خلق رابطه‌ی زناشویی سالم و جذاب	۱۷۱
.....	سخن پایانی	۱۸۶
.....	منابع و مؤاخذ	۱۹۴
.....	پرسشنامه در مورد تفاهم زوجین	۱۹۵

پیشگفتار

انتخاب همسر و ازدواج بزرگترین و مهمترین و سرنوشت‌سازترین اتفاق و حادثه هر انسانی می‌باشد و نیاز به اطلاعات و آگاهی و شناخت کافی دارد که نباید آن را سهل و آسان پنداشت و برای دختر و پسر الزامی و ضروری است که قبل از اقدام به ازدواج در مورد همسر خود اطلاعات و شناخت کافی بدست آورند و همچنین لازم است در مورد ماهیت ازدواج و زندگی مشترک که نقطه عطفی در زندگی هر انسانی می‌باشد آگاهی کامل داشته باشند چون زندگی دوران متأهلی با زندگی در دوران مجردی کاملاً متفاوت می‌باشد.

قبل از ازدواج در خانه پدری افراد به عنوان پسر و دختر می‌باشند ولی پس از اینکه سر سفره عقد نشسته و خطبه عقد قرائت شود بصورت زن و مرد یا همسر و شوهر باید ایفای نقش کنند و برای این تغییر بزرگ و نقش متفاوت باید به بلوغ در تمامی ابعاد جسمانی، عاطفی، عقلی، معنوی و اجتماعی رسیده باشند.

در واقع نهاد ازدواج و زندگی مشترک پیمان مقدسی است که با آن زن و مرد عهد می‌بندند که تا پایان عمر در کنار یکدیگر بمانند و همانطور که پیمان آنها مقدس می‌باشد باید دقت داشته باشند که فضای بین آنها هم مقدس باشد و از یک سری اعمال و گفتارها که به رابطه و فضای بین آنها آسیب می‌زند خودداری کنند و سعی کنند که برای این فضای مقدس حرمت و قداست قائل شوند به طوری که هر

دو نفرشان در این فضا احساس آرامش کنند. در چنین زمانی است که یک کار معنوی و رسالت خلیفه الهی را به انجام رسانده‌اند. همانگونه که خداوند در سوره روم، آیه ۲۱ میفرماید: «از نشانه‌های او (خداوند) این است که از خودتان برایتان زوج‌هایی را آفرید تا کنارشان آرام گیرید و بین شما دوستی و مهربانی قرار داد. همانا در این، نشانه‌هایی برای متفکران است.»

همچنین پدیده‌ی ازدواج و زندگی مشترک آنقدر مهم است که وقتی افراد ازدواج سالمی دارند و رابطه بین آنها خوب است، تمام دنیا برایشان روشن و تابناک به نظر می‌رسد. وقتی رابطه ازدواج توخالی است، بر همه جوانب دیگر زندگی تأثیر منفی و مخربی دارد بدین معنی که رابطه ازدواج یک رابطه نزدیک و صمیمانه‌ای است که تمام جوانب زندگی از جمله جوانب فکری، عاطفی، اجتماعی، روحی و جسمی را دربر می‌گیرد.

بنابراین زن و شوهر در رابطه ازدواج به عمیق‌ترین مفهوم کلمه، شریک زندگی یکدیگر می‌شوند و با هم برای خلق زندگی سعادت‌مند و ثمربخش برای خود و فرزندان‌شان تلاش می‌کنند.

به دلیل اهمیت موضوع ازدواج، در تألیف این کتاب، از کتب گوناگون، سخنرانی‌ها و مجلات مختلف استفاده کرده و همچنین از بررسی زندگی جمعی از خانواده‌هایی که در ازدواج موفق بوده و یا شکست خورده‌اند، به شکل تجربی مشکلات و موفقیت‌های آنها را ریشه‌یابی و بهره گرفته‌ام.

امیدوارم مطالعه این کتاب برای شما عزیزان و خانواده‌های محترم و جوانانی که در شرف ازدواج هستند مفید و راهگشا باشد و باعث

تقویت ارتباط و صمیمیت و موفقیت و سعادت و آرامش خانوادگی تان گردد.

اکنون که نگارش این کتاب به اتمام رسیده وظیفه خود می دانم قدردان تمام عزیزانی باشم که در طول این مدت مشوق من بودند و صمیمانه ترین سپاس را به خانواده عزیزم و داماد فهیم سیدجواد قانع و عروس گلم فاطمه بیانی و سه فرزندم به نام های فرزانه، علی، امیر و مخصوصاً همسرم که در تمام این ایام با صبر و حوصله مرا مورد حمایت قرار داده و یار و همدم و همراهم بوده نثار کنم.

آذرماه ۱۳۹۹

مشهد مقدس - محمدمهدی گوهررخی

www.ketab.ir