

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
حلقه اول: سخنی با خواننده.....	۱۱
فصل مشترک	
خوانش غلط از برابری زن و مرد	
حلقه دوم: پنج زبان عشق.....	۲۱
چگونگی کشف نیازهای طلایی افراد	
گروه‌های چهارگانه عشقی	
حلقه سوم: عالمی دیگر بیاید ساخت و ز نو آدمی.....	۳۱
دو مفهوم از خوشبختی	
ابعاد تغییر	
خرافات چگونه شکل می‌گیرند؟	
لزوم تغییر در قیدوبندهای فرهنگی	
حلقه چهارم: ماهیت تغییر.....	۴۷
بزرگ‌ترین حلقه گمشده	
ویژگی‌های زن و مرد در شناخت و تغییر متقابل	
رابطه به‌عنوان یک معامله پایاپای	
حلقه پنجم: اصول تغییر.....	۶۱
آیا تغییر یک‌طرفه توجیه علمی و عملی دارد؟	
ویژگی‌ها و مزایای این روش	
رویکرد راه‌حل سوم	
مقایسه روش مقابله هیجانی با روش موازی	
حلقه ششم: گامهای تغییر.....	۷۹
رویکرد پروژه	
مراحل پروژه	
حلقه هفتم: جرئت‌ورزی و حریم خصوصی.....	۱۰۳
رویکردهای زناشویی	

نقش مرزبندی در رابطه

نقش جرئت‌ورزی و قاطعیت در رابطه

پنج زبان عشق

حلقه هشتم: هدایت رفتاری افراد..... ۱۱۵

یادگیری و انواع آن

هدایت رفتاری

اصول کلی تغییر رفتار

تکنیک‌های ایجاد رفتارهای تازه

تکنیک‌های نگهداری رفتار

تکنیک‌های کاهش رفتارهای نامطلوب

حلقه نهم: اختلالات شخصیتی..... ۱۳۷

شخصیت پارانوئید

شخصیت اسکیزوئید

شخصیت اسکیزوتایپال

شخصیت مرزی

شخصیت ضداجتماعی

شخصیت اجتنابی

شخصیت هیستریونیک (نمایشی)

شخصیت خودشیفته

شخصیت منفعل - مهاجم

شخصیت وابسته

شخصیت وسواسی

شخصیت افسرده (افسرده خویی)

حلقه دهم: ویژه نامه..... ۱۶۵

ویژه‌نامه مشترک

ده نکته روان‌شناختی جنسی

ویژه زنان: (ورود آقایان ممنوع!)

ویژه مردان: (ورود خانم‌ها ممنوع)

«بنام اله عشق و بخارنده آغازین که کتاب هستی را بخشید»

خداوندا مرا توفیق آن ده تا بتوانم در زندگی کسانی که از آلودگی کهن

باورهای و تاروپود ناآگاهی که در اطراف خود تنیده و از درماندگی و

استرس رنج می برند تاثیر گذار باشم.

آسناخه خواهم توانست با آسودگی خاطر جانی که برای خدمت به خلق

برایم بخشیده ای و جمی که شاید زمانی کوزه گری از آن سوختنی خواهد

ساخت و کووکی بر آن خواهد دید که «زندگی زیباست» دوباره

برایت تسلیم نمایم.

«پس بنام او سخن را می آغازیم»

حکایت:

می‌گویند مردی احساس کرد که گوش همسرش کر شده ولی نمی‌دانست چگونه این موضوع را به او بگوید؛ تا اینکه نزد دکتر رفت و موضوع را با او در میان گذاشت. دکتر گفت برای این کار آزمایش ساده‌ای وجود دارد که باید آن را انجام داده و نتیجه را به من بیاوری و آن این است که در فاصله ۴ متری همسرت مطلبی را با صدای معمولی به او بگو، اگر نشنید در فاصله ۳ متری این کار را انجام بده و همین‌طور نزدیک‌تر تا اینکه مطلب شما را بشنود.

مرد به خانه رفت و در حالی که همسرش در آشپزخانه مشغول بود، در فاصله تقریباً ۴ متری گفت: خانم امشب برای شام چی داریم و جوابی نشنید؛ گامی بزرگ‌تر به جلو برداشت و مطلب را تکرار کرد تا اینکه نزد همسرش رسید و گفت: پرسیدم برای شام چی داریم و همسرش پاسخ داد: برای بار سوم می‌گویم آش!

حکایت ما نیز اغلب حکایت آن مرد است که معمولاً ایرادات اساسی خود را در دیگران جسته و در تغییر آنان اصرار می‌ورزیم.

«کاش مردان حرمت مرد بودنشان و زنان شوکت زن بودنشان را ارج نهند»



حلقه اول

سخنی با خواننده

(فصل مشترک)

چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید...

➤ **نکته ۱:** شاید با مطالعه هریک از کتاب‌های این مجموعه این سؤال در ذهن خواننده تداعی شود که چرا برخی از مباحث، از جمله بحث حاضر، در کتاب‌های مختلف تکرار شده‌اند؟ علت این امر اهمیت ساختاری مطلب و مربوط بودن آن به مباحث اصلی هریک از این کتاب‌هاست که احتمالاً برخی عزیزان کتاب‌های دیگر را مطالعه نکرده باشند.

➤ **نکته ۲:** این مجموعه در نهایت بی‌طرفی نگاشته شده و قصد هیچ‌گونه قضاوتی را نداریم؛ زیرا مسائل انسانی و زناشویی به‌قدری پیچیده هستند که مقصردانستن یکی و بَری دانستن دیگری، اشتباهی محض است؛ لذا سعی بر آن است که فقط به دنبال حلقه گمشده گشت نه مقصر؛ بنابراین هرگز انگشت اتهام را به‌سوی طرف نشانه نروید و نگویند که «بیا، درست منظور نویسنده تویی» زیرا این کار یعنی نشانه رفتن بر روی ضعف او که موجب رنجش و مقاومت وی برای پذیرش مطلب خواهد بود.

خوب اگر هم‌اکنون من چراغ جادویی داشته‌باشم و جناب علاءالدین از آن برخیزد و به‌شما بگوید که «هر آرزویی در مورد زندگی مشترکتان دارید، بخواهید تا اجابت کنم» چه درخواستی می‌کنید؟

لابد آرزو می‌کنید که «می‌خواهم رفتار همسرم را تغییر دهد و عشق زیبای اولیه را که تبدیل به نفرت شده است، به ما بازگرداند!» این‌طور نیست؟

بسیار خوب این چراغ جادو همین غول سفید کاغذی است که هم‌اکنون در دست شماست و دارای یک‌سری فوت‌وفن‌هاست که شما باید دست در دست علاءالدین ما گذاشته و آرزوهای خود را برآورده سازید؛ ولی قبل از هر چیز اجازه دهید ابتدا حکایت کوتاهی را از زبان او بشنویم که شاید بی‌شبهات به زندگی شما نیز نباشد!

کودکی خود را در یک خانواده هفت‌نفره گذراند، پدرش فردی سرشناس و مادرش به وسواس مبتلا بوده و همه او را زنی بسیار باسلیقه می‌شناختند.

دیسپلین و سخت‌گیری‌های پدر و حساسیت‌های مادر برای رعایت دقیق موازین اخلاقی و بهداشتی به صورت گازانبری، فرصتی برای رسیدگی آن‌ها به امور عاطفی فرزندان باقی نگذاشته و این وضعیت از او کودکی منفعل و مضطرب ساخته بود.

دوران نوجوانی که رسید، نیازهای سرکش نوجوانی و نیازنسبی به آزادی جهت همسویی و سازگاری با هم‌سن‌وسالان و عدم توانایی در این امر، او را سخت آزار می‌داد و از آنجایی که هیچ‌گونه امکان تخلیه و یا تغییر شرایط را نداشت، دچار اضطراب مزمن، خیال‌پردازی و نوعی وسواس فکری شد و درگیر امور بسیار جزئی و بازماندن از رشد همه‌جانبه گردید. در دوره جوانی نیز از برقراری ارتباطی نسبتاً پایدار با دوستان و یا جنس مخالف شدیداً رنج می‌برد. این سختی‌ها و احساس ناکامی در اغلب دوستان با شرایط مشابه وی نیز در آن زمان وجود داشت که به انحرافات اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی از جمله سیگار، خشونت، درگیری و غیره منجر می‌شد؛ ولی او راه جبران این کمبودها را از طریق تحصیل برگزید و وارد دانشگاه شد که در آن موقع شرایط بسیار سختی داشت و سپس استخدام شده، وارد زندگی مشترک گردید.

او برای جبران گذشته سخت خود، سعی در تشکیل خانواده‌ای آرمانی و خاص با شرایط کاملاً دیکته‌ای و کنترل‌شده داشت؛ بنابراین با داشتن اهدافی بلندمدت، خود را به هر آب‌وآتشی می‌زد تا زن و فرزند او آینده‌ای بهتر و متفاوت‌تری از گذشته تربیتی خود و دیگران داشته باشند؛ غافل از آنکه در ناخودآگاه خود تمام روش‌های سخت‌گیرانه والدین و رفتارهای کلیشه‌ای آنان را به‌یاد می‌کشد و لذا شبانه‌روز با چند شغل هم‌زمان سعی در جبران گذشته و رسیدن به کعبه آمال خود داشت که توانست تقریباً گوی سبقت را نسبت به اطرافیان خود ربوده و امکانات نسبتاً بهتری را برای خانواده فراهم آورد. فرزندان نیز توفیقی برای بازی و گذراندن وقت با او نداشتند؛ اما او همه‌چیز را به آینده موکول می‌نمود تا همسر و فرزندان خود را خوشبخت نماید؛ بنابراین با تشکیل یک زندگی ویتروینی، زبانزد اطرافیان شده و همه نزدیکان تلاش‌های او را برای خوشبختی خانواده ستوده و الگو قرار می‌دادند.

او زمانی چشم باز کرد و دید که چند سال از زندگی گذشته، بچه ها بزرگ شده و آن گونه که او می خواسته زندگی ویتیرینی وی نه تنها نتوانسته رضایت خاطر همسر و فرزندان را جلب نماید؛ بلکه آن ها شدیداً دچار خلأ عاطفی و کمبود توجه شده و علائمی مانند سردی روابط، نارضایتی، افسردگی، افت تحصیلی، پرخاشگری و زیاده خواهی در بیخ گوش خانواده زنگ های خطر و بیدارباش را به صدا درآورده و حلقه های زندگی گسسته و حلقه اصلی ارتباط عاطفی گم شده است!

ابتدا تلاش های بی وقفه خود را برای تأمین خوشبختی خانواده بربادرفته دیده و آنان را مقصر می شمرد که قدر زحمات های او را نمی دانند؛ غافل از آنکه نه تنها تلاش های بی پایان او به قیمت نادیده گرفتن نیازهای عاطفی آنان تمام شده بود؛ بلکه همان نقش های سخت گیرانه والدین خود را که سال ها از آن ها رنج می برده در قالب های جدیدی از قبیل اعتیاد به کار، حساسیت شدید به رفتار فرزندان، کنترل و سلطه گری، انتقاد، توجه به جزئیات و غیره درمورد خانواده خود به کار گرفته و از توجه به نیازهای اساسی و عاطفی آنان غافل شده و تبدیل به همسر و پدری غایب شده بود، تا اینکه دو اتفاق تکان دهنده رخ داد.

اول از آنجایی که همسرش روزانه نیم ساعت فرصت گفتگو و همدردی با وی را نداشت روزی برای درددل با او مجبور شد نامه ای دردناک برایش بنویسد که چقدر به حضور و همدلی او نیاز داشته و این نامه اولین تلنگر و شوک را به ذهن او وارد نمود و متوجه شد که تا آن موقع چقدر از توجه به همسر و فرزندان خود غافل بوده است.

اتفاق دوم از این قرار بود که روزی در نیمکت نزدیک خود در پارک، صحبت های آشکار و بی مهابای یک گروه چهار نفره جوان با بازوهایی خالکوبی شده و صورت هایی تیغ خورده توجه او را جلب کرد و متوجه شد که از طریق قماربازی، کیف قاپی و جیب زنی درآمدشان را به طور مساوی باهم تقسیم می کردند! جالب اینکه صحبت از صداقت، مردانگی و انواع فسادهای اجتماعی نیز می نمودند؛ اما نکته بسیار تکان دهنده این بود که یکی از آن ها که از قرار معلوم سرگروه نیز بود گفت: «من اجازه نمی دم بچه هام به بیرون برند، چون

بیرون پر از لات و خلاف کار است، می ترسم بدآموز شوند!»

حال شما از این حکایت چه چیزی می آموزید و نظرتان در مورد آن چیست؟ این دو اتفاق شوک فکری شدیدی برمغز او وارد کرده و انقلابی درونی در وی شکل گرفت؛ بنابراین به مطالعه عمیق و تحقیق در زمینه خودشناسی و آسیب های اجتماعی روی آورد.

او پس از چندین سال تجربه، بررسی و مطالعه، اکنون متوجه نقش مخرب باورها و رفتارهای غلط موروثی شده و سخن گهربار بزرگی در وجودش درخشیدن گرفت که می‌گوید:

کودک که بودم می‌خواستم دنیا را تغییر دهم، جوان که شدم تصمیم گرفتم کشورم را تغییر دهم، ازدواج که کردم تصمیم گرفتم همسرم را تغییر دهم و اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که هیچ‌کدام را نمیتوان تغییر داد؛ بلکه باید خودم را تغییر دهم! لذا تصمیم گرفت به جای پافشاری جهت تغییر همسر و فرزندان تغییر را از خود آغاز نماید و با نگارش این مجموعه، مرهمی تازه بر زخم‌های کهنه ناآگاهی خود و میلیون‌ها نفری بزند که مانند او سال‌ها با روش‌های غلط زیسته‌اند. بله درست فهمیده‌اید این فرد کسی نیست جز نگارنده کتابی که هم‌اکنون دردست شماست و با شما سخن می‌گوید!

حتماً با خودتان می‌گفتید که خوشا به حال همسر و فرزندان نویسنده که با نگارش این مجموعه یک زندگی آرمانی و ایدئال را تحقق بخشیده و خوشبختی واقعی را تجربه کرده‌اند؛ ولی جا دارد من به خوشبختی شما غبطه بخورم؛ چرا که شما خواننده سعادتمند در چند روز مطالعه این مجموعه، ره صدساله را یک‌شبه می‌پیمایید و بدین سادگی می‌توانید آنچه را که من هم مثل میلیون‌ها مرد دیگر در بیش از نیمی از عمر خود و بیست سال زندگی مشترک با روش‌های سنتی غلط و آزمایش و خطا طی کرده و دیر بیدار شده‌ام، با تحول در زندگی خود راه سعادت و خوشبختی را بیابید.

جالب اینکه ضمن مطالعات عمیق خود در این چند سال به این نتیجه رسیدم که اغلب نویسندگان و تحول‌گران بزرگ اجتماعی تجربیات مشابهی داشته و با متوجه شدن به روش‌های غلط خود در زندگی، قلم در دست گرفته و با آگاه ساختن بسیاری از انسان‌ها به روش‌های غلط رابطه، میلیون‌ها خانواده را از هم‌پاشی نجات داده‌اند. از جمله آقای جان‌گری که بانگارش کتاب بی‌همتای «مردان مریخی و زنان ونوسی» تحولی عظیم در شناخت ویژگی‌های زن و مرد در جهان ایجاد نمود.

آقای اکهارت تله که خود به‌خاطر ناتوانی در کنار آمدن با مسائل زندگی مشترک در دام افسردگی گرفتار شده و تا مرز خودکشی نیز پیش رفته بود تا اینکه یک‌شبه متوجه کارکرد معیوب ذهن انسان شده و با نگارش کتاب بی‌همتای «نیروی حال» جان خود و میلیون‌ها انسان را در عصر تمدن‌زده امروزی از قید افسردگی و گذشته و آینده نجات داده و چنین خدمت شگرفی را به جامعه بشری ارزانی نمود و ده‌ها نمونه از این دست

انسان‌های تاثیرگذار مانند خانم باربارا دی‌آنجلیس، دکتر هولاکویی، دکتر بابک و دیگران که شدیدترین اختلافات، تجربیات تلخ زندگی و گاه طلاق را تجربه کرده‌اند. بنابراین من نیز با اغلب شما همدرد بوده و از نزدیک تمام مشکلات زندگی را لمس و تجربه کرده‌ام و به همین دلیل است که این مجموعه این‌چنین مورد استقبال گرم مردم قرار گرفته و اغلب خوانندگان در بازخوردهای خود اظهار داشته‌اند که گویی نویسنده در جریان تمام مشکلات زندگی و درد دل‌های ما بوده است.

بی‌شک نیاز و انگیزه دو عامل اصلی حرکت و تغییراند؛ لابد می‌دانید که خط بریل چگونه کشف شد؛ بریل کاشف این خط که در کودکی بینایی خود را ازدست داده بود، تصمیم گرفت راهی برای فراهم نمودن امکان خواندن و نوشتن و برقراری ارتباط بیابد؛ همین انگیزه باعث شد که به این کشف بزرگ نائل گشته و چنین راهی را جهت روشن ضمیری میلیون‌ها نابینایی که امروزه از این طریق خواندن و نوشتن می‌آموزند، بگشاید.

اساس وجودی و تولد مجموعه‌ای بنام «حلقه‌های گمشده در نظام خانواده» نیز از آنجا آغاز شد که احساس نمودم با همه پیشرفتی که در علوم ارتباطی و بالا رفتن آگاهی و رفاه عمومی انجام گرفته، به نحو مهارناپذیری میزان نارضایتی، طلاق و آسیب‌های اجتماعی کودکان بحران رو به فزونی گذاشته است؛ لذا بر آن شدم تا به زوایای تاریک زندگی زناشویی پرداخته و حلقه‌های گمشده‌ای که موجب گسسته شدن هرچه بیشتر نظام خانواده شده‌اند را یافته و در مجموعه‌ای بدین نام به هم پیوند بزنم.

قبل از پرداختن به موضوع اصلی کتاب، ابتدا بهتر است به یک سؤال مهم پاسخ دهیم: آیا می‌توان در مقابل پدیده‌های طبیعی مانند زلزله و آتش‌فشان ایستاد یا آن‌ها را تغییر داد؟ شما چه فکر می‌کنید؟ آیا ایستادن در مقابل این پدیده‌ها نتیجه‌ای جز نابودی خواهد داشت؟ اجازه دهید این موضوع را از نظر علمی بررسی کنیم.

آنگاه که انسان هیچ شناخت و قدرت مهار پدیده‌های طبیعی و قهر طبیعت مانند بیماری، مرگ، سیل، زلزله، آتش‌فشان، قحطی و غیره را نداشت، ناچار بود آن‌ها را به نیروهای ماورائی، جادویی، سرنوشت و خشم خدایان نسبت داده و در مقابل آن‌ها به گرنش درآید تا مهر آنان را برانگیزد یا خشمشان را فرو بنشاند؛ اما به تدریج یاد گرفت که به جای مقابله نادرست و خرافی با پدیده‌های غیرقابل تغییر، دانش و مهارت‌های لازم را فرا گرفته و تغییر را از خود شروع نماید تا به تعدیل و سازگاری با آن‌ها دست یابد.