

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
حلقه اول: سخنی با خواننده خوانش غلط از برابری زن و مرد	۱۱
حلقه دوم: عوامل زمینه ساز چرا بی وفایی و طلاق اختلالی بنام بی وفایی یا خیانت عوامل زمینه ساز خشونت های خاموش یا عاطفی خشونت های جسمی و جنسی	۲۱
حلقه سوم: عوامل روان شناختی سه حالت بنیادین شخصیت نقش دوران کودکی سبک های وابستگی عوامل عمومی روان شناختی دوره های اپی ژنتیک جدایی عاطفی	۵۳
حلقه چهارم: اختلالات شخصیتی شخصیت پارانوئید شخصیت اسکیزوئید شخصیت اسکیزوتایپال شخصیت مرزی شخصیت ضد اجتماعی شخصیت اجتنابی شخصیت هیستریونیک (نمایشی) شخصیت خودشیفته شخصیت منفعل - مهاجم شخصیت وابسته شخصیت وسواسی شخصیت افسرده (افسرده خویی)	۱۰۳

حلقه پنجم: عوامل فرهنگی - اجتماعی ۱۳۱

عوامل فرهنگی و اجتماعی

نهضت فمینیستی

موقعیت‌های شغلی و تفریحی

اپیدمی تلویزیون و شبکه‌های مجازی

کمرنگ شدن ارزش‌های اخلاقی

زندگی آپارتمانی

تجمل‌گرایی و رقابت‌های کشنده

دوقطبی شدن جوامع

استقلال طلبی زوجین

مهریه

حلقه ششم: نقش عوامل زیستی و هورمون‌ها ۱۴۷

ضرورت وجودی هورمون‌ها

پروسه عشق و پیوند آن با هورمون‌ها

مرحله اول (هورمون‌های شهوت)

مرحله دوم (هورمون‌های مجذوبیت)

مرحله سوم (هورمون‌های تعلق یا وابستگی)

نقش تستوسترون در زناشویی

حلقه هفتم: خط قرمزهای زن و مرد ۱۶۵

ترس از شکست و بی‌کفایتی (خط قرمز مرد)

ترس از محرومیت، تنهایی و طردشدگی (خط قرمز زن)

تفاوت‌های مرد و زن در آسیب‌پذیری از خطوط قرمز

چرخه مخرب خط قرمزها

رویکردهای مقابله در برابر تهدید یا احساس خطر

حلقه هشتم: علل جنسی خیانت و طلاق ۱۷۵

سواد جنسی

رفتارشناسی جنسی

تفاوت در نیازها و رفتارهای جنسی

مقدمات یک رابطه جنسی انسانی و مطلوب با زن

اختلالات جنسی

علل گریز جنسی زنان

اختلالات جنسی مردان

علل روان‌شناختی اختلالات و ناتوانی‌های جنسی

حلقه نهم: کالبدشکافی خیانت و طلاق ۲۰۱

علائم و نشانه‌های خیانت

مراحل بی‌وفایی

وجوه تمایز زن و مرد نسبت به خیانت

مراحل واکنشی فرد خاطی در خیانت

واکنش‌های فرد قربانی نسبت به خیانت

حلقه دهم: رویکردهای مختلف برخورد با خیانت ۲۲۱

رویکرد هیجانی و تصمیم‌آنی

رویکرد تحمل‌زندگی‌مرگبار

رویکرد عقلایی برای نجات‌زندگی

نگاه اعتیادگونه و اختلالی به بی‌وفایی

مراحل و مهارت‌های نجات‌عقلایی

عفو درمانی

حلقه یازدهم: جدایی ۲۴۹

پروسه جدایی

پایان رابطه

سوگواری یا داغ‌دیدگی

پسا سوگواری

بازسازی و پاک‌سازی

بازیابی هویت

حلقه دوازدهم: طرحی نو دراندازید ۲۸۳

پوست‌اندازی

فوبی مجردی

عشق درمانی

چند قاعده مهم در انتخاب

پس از ازدواج مجدد

جایگاه فرزندان در ازدواج مجدد

اهداف کلی این مجموعه:

- ✓ به چالش کشیدن باورها، اصول، ارزش‌ها و اعتقادات سنتی حاکم بر افراد و جوامع.
- ✓ شناخت درست و ایجاد تغییر در افکار و نگرش‌های جاری جهت همنوایی و همگرایی با تحولات سریع تمدن.

اهداف این جلد:

در این کتاب سعی شده است فرد به مهارت‌های زیر نائل گردد:

۱. به جای مقابله احساسی با ناسازگاری، در پی یافتن علل و رفع آن‌ها برآید.
۲. فراق‌کنی و حق به جانب بودن را کنار گذاشته و بخشی از مشکل را در خود جستجو کند.
۳. در صورت انتخاب گزینه نهایی یعنی طلاق، راهکارهای صحیح جدایی را فراگرفته تا خود و فرزندان از سال‌ها کشمکش در امان بمانند.
۴. در صورت جدایی به راحتی بتواند دوره سوگ را طی کرده و آماده زندگی جدیدی گردد.
۵. مهارت‌های مقابله با فرزندان بحران را فراگرفته و بتواند از آسیب‌های بیشتر بعدی جلوگیری نماید.

وفاداری مرد زمانی معلوم می‌شود که همه چیز داشته باشد، ولی

وفاداری زن زمانی معلوم می‌شود که مردش هیچ چیز نداشته باشد!



واژه طلاق از جمله واژه‌هایی است که در بین اغلب جوامع تقبیح شده و هیچ کس دوست ندارد این واژه را در کنار ازدواج به کار گیرد و تا دهه‌های اخیر مردم آن چنان وحشتی از این کلمه داشتند که به زبان آوردن آن نیز ننگ محسوب می‌شد؛ ولی امروزه به جهت تحولات سریع اجتماعی و تغییر نگرش‌ها در خصوص نقش و جایگاه زن و مرد، متأسفانه این واژه جزو واژگان رایج و گویی حتی لازم و ملزوم ازدواج درآمده و این دو به راحتی در کنار هم به کار می‌روند. این تغییر نگرش‌ها آن چنان موجب تزلزل در پایداری ازدواج‌ها گردیده که مردم به راحتی آن را پذیرفته و سیر رقابتی طلاق با ازدواج موجب فروپاشی روزافزون خانواده‌ها و تبعات ویرانگر آن از جمله: خیانت، فحشا، افسردگی، آسیب‌های اجتماعی فرزندان طلاق و خودکشی گشته و می‌رود که کلیه ارزش‌های حاکم بر بنیان خانواده و اجتماع را در خود بلعیده و نسلی لاقید و جامعه‌ای گسیخته را شکل دهد که دیگر تشکیل دادن خانواده‌ای پایدار و زندگی مشترک، مفهوم خود را از دست داده و شعار «ازدواج می‌کنم تا کامل شوم» به «ازدواج می‌کنم تا طلاق بگیرم» تبدیل شود.

در این مجموعه سعی شده است که ضمن کاستن از سلیقه‌های شخصی و با کمک گرفتن از یافته‌های علمی چون روانشناسی، زیست‌شناسی تکاملی، زیست‌شناسی اجتماعی و دیرینه‌شناسی؛ صرفاً از قوانین قطعی طبیعت الهام گرفته و با تکیه بر عقلانیت، نظرات خود را بر اساس این قوانین استوار کرده تا بتوانیم به یک سری راهکارهای اساسی که مغایرتی با نظام آفرینش و طبیعت انسان نداشته باشند نائل گردیم؛ از طرفی سعی شده است مطالب تا حد ممکن به زبانی ساده و فارغ از اصطلاحات سنگین روانشناسی به صورت قابل فهم برای عموم ارائه گردد.

همچنین سعی کرده‌ایم با ساده‌ترین روش‌های ممکن مهارت‌های حفظ یا پایان دادن به رابطه را به شما آموخته تا کمترین آسیب را از ناسازگاری و احتمالاً جدایی ببینید و بتوانیم بدین وسیله از هجمه توفنده و مخرب پدیده‌های شوم خیانت و طلاق که دامن بسیاری از خانواده‌ها را گرفته است کاسته و ثبات و آرامش را به کانون خانواده‌ها بازگردانیم.

«بنام اله عشق و بخارنده آغازین که کتاب حتی را نخواست»

خداوند مرا توفیق آن ده تا بتوانم در زندگی کسانی که از الگوهای کهن

باورم و تار و پود ناآگاهی که در اطراف خود تنیده و از درماندگی و

استرس رنج می‌برند تاثیر گذار باشم.

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

برایم بخشیده‌ای و جمی که شاید زمانی کوزه‌گری از آن سوئی خواهد

ساخت و کووکی بر آن خواهد دمید که «زندگی زیاست» دوباره

برایت تسلیم نمایم.

«پس بنام او سخن را می‌آغازیم»



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 ناشویی به قدری 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 به سوی طرف نشانه نروید و نگوئید 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 هم اکنون من چراغ جادویی داشته باشم و جناب علاءالدین از آن برخیزد و به شما 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!» این طور نیست؟

بسیار خوب این چراغ جادو همین غول سفید کاغذی است که هم‌اکنون در دست شماست و دارای یک سری فوت و فن‌هاست 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 بی‌شبهت 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 به‌صورت گزانب‌ری، 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 عدم‌توانایی 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 ویت‌رینی، 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 چندسال از زندگی گذشته، بچه ها بزرگ شده و آن گونه که او می خواسته زندگی ویتربینی وی نه تنها نتوانسته رضایت خاطر همسر و فرزندانش 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 زحمتهای 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 بازو هایی خالکوبی شده و صورت هایی تیغ خورده توجه او را جلب کرد و متوجه شد که از طریق قماربازی، کیف قاچی و جیب زنی درآمدشان را به طور مساوی باهم تقسیم می کردند! جالب اینکه صحبت از صداقت، مردانگی و انواع فساد های 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 بر مغز 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 همسر مرا 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؛ چراکه 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 با نگارش 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 دی آنجلیس، 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 این چنین 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 از طریق این کشف بزرگ 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 هر چه 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 گُرنش 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.