

فهرست مطالب

صفحه

موضوع

۱۱.....	حلقه اول: سخنی با خواننده
	فصل مشترک
	خوانش غلط از برابری زن و مرد
۲۱.....	حلقه دوم: سیر تاریخی ازدواج
	تاریخچه ازدواج
	اشکال مختلف ازدواج
	عصر فروپاشی خانواده
	رهاوردهای عصر جدید
	چشم‌انداز ازدواج در آینده
۳۳.....	حلقه سوم: کلاس عشق
	نوشتن سرنوشت خود
	رابطه عشق با گذشته فرد
	سبک‌های دلبستگی
	واکنش افراد مختلف درمقابل اظهار عشق دیگران
	عشق آتشین و علل آن
۷۳.....	حلقه چهارم: نقش هورمون‌ها در روابط عشقی
	پروسه عشق و پیوند آن با هورمون‌ها
	مرحله اول: شهوت
	مرحله دوم: مجذوبیت
	مرحله سوم: تعلق یا وابستگی
۸۳.....	حلقه پنجم: اصول آشنایی و انتخاب
	لزوم فراگیری اصول ازدواج
	اصول انتخاب
	گام‌ها و مهارت‌های شناخت
	تیپ‌های شخصیتی
	سبک‌های انتخابی
	تأثیر گذشته افراد در انتخاب

حلقه ششم: مهارت‌های شناخت متقابل ۱۰۲

خودشناسی به‌عنوان اولین گام
روش‌های شناخت متقابل
شاخص‌های جذب و جلب نظر
ویژگی‌های مردان جذاب

حلقه هفتم: بلوغ و پختگی ۱۲۹

ابعاد بلوغ
نمودهای پختگی بلوغ
پذیرش تفاوت‌های فردی
نشانه‌های عدم بلوغ و پختگی
مشکلات و اختلالات خاص
علائم هشداردهنده

حلقه هشتم: اختلالات شخصیتی ۱۵۳

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 نهم: صداقت و جرئت ورزی ۱۸۱

نقش صداقت در رابطه
بگذارید بروند
مصادیق صداقت
چگونه خود واقعیتان باشید

- فرق بین صداقت و صراحت
پرسونا (ماسک روانی - شخصیتی)
حریم خصوصی و جرئت ورزی
- حلقه دهم: ملاکها و خطاهای رایج در ازدواج..... ۲۰۱**
- ملاکهای انتخاب زوج
خطاهای رایج در انتخاب
موانع و علل خودداری از ازدواج
- حلقه یازدهم: اصول و معیارهای ازدواج ۲۳۱**
- هدف از ازدواج
انگیزه‌های ازدواج
معیارها و عوامل تأثیرگذار در ازدواج
آمادگی برای ازدواج
نقش خانواده در انتخاب زوج
- حلقه دوازدهم: مراحل ازدواج ۲۴۷**
- آشنایی
خواستگاری
دوره نامزدی
عقد رسمی
آیین نامه ازدواج
چه توافقهایی قبل از ازدواج ضروری است
قوانین حقوقی و قضایی ازدواج
قانون خانواده در ایران
- حلقه سیزدهم: سواد جنسی ۲۸۳**
- مانترا یا بیست فرمان میثاق
شب زفاف
پرده بکارت و انواع آن
عوامل تأثیرگذار در شب زفاف
کیفیت و چگونگی نیازهای جنسی مرد و زن
مقدمات یک رابطه جنسی انسانی و مطلوب با زن

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- بتواند با پختگی لازم خطاهای رایج در رابطه را تشخیص دهد.
 - ۲- بین احساسات و عشق تمایز قائل شده تا تسلیم و قربانی احساسات نگردد.
 - ۳- بین سواد عشقی و عشق آتشین تفکیک قائل شده و به مهارت‌های انتخاب صحیح مجهز گردد.
 - ۴- دوستی و آشنایی را معادل ازدواج نگیرد تا در صورت جدایی دچار ناکامی و سرخوردگی نگردد.
 - ۵- بتواند در جمله «ما برای هم ساخته شده‌ایم» تجدیدنظر نموده و با شناخت صحیح وارد میدان عشقی شود.
 - ۶- بدبینی‌ها، ترس‌ها و وحشت از ناکامی‌های قبلی را کنار گذاشته و این بار بتواند آگاهانه گام بردارد.

اگر عشق لازمه ازدواج و ازدواج نتیجه عشق است؟

پس چرا بعد از ازدواج، عشق‌ها می‌میرند؟

«حال پیدا کنید حلقه گمشده را»



آیا مطمئنید به جای سند ازدواج، سند طلاق خود را امضا نمی کنید؟!

می دانید که امروزه برای شروع هر کاری باید دوره ها و آموزش های لازم آن مهارت را طی کرده و گواهی مربوط را دریافت نمود و برای ازدواج باید گواهی سلامت جسمی گرفت؛ ولی جای تاسف اینجاست که هیچگونه الزامی برای گواهی سلامت روانی یا آموزش ها و آمادگی های قبل از ازدواج وجود ندارد و شاهد فاجعه عظیم ناسازگاری و پدیده ای بنام «ازدواج = طلاق» هستیم.

وقتی می خواهید یک ماهی یا پرندۀ ای را به عنوان مونس نگهداری کنید، آیا حاضرید بدون مقدمه مبلغ آن ها را پرداخت نموده و به منزل بیاورید؟ مطمئناً نه! هیچ کس بدون مهارت ها و آموزش های لازم چنین کاری نمی کند؛ بنابراین مجبور هستید قبل از هر اقدامی، اطلاعات کافی را از طریق اهل فن یا خودآموزهای موجود کسب نموده و شرایط لازم از قبیل مقدار دما، نوع تغذیه، بیماری ها، رفتارها و مراقبت ها که برای یک موجود زنده با یک سری نیازها و غرایز ساده و از پیش تعریف شده لازم است فراهم نمایید تا از مؤانست آن لذت ببرید.

پس با چه جرئتی بدون مقدمه و با یک ارتباط ساده عشقی می توان شریک زندگی آینده خود را که هزاران راز پنهان در درون پیچیده خود نهفته دارد به همسری پذیرفت و برای یک عمر وارد یک قرارداد دائمی با وی گردید؟

حال به صرف اینکه «چون همدیگر را دوست داریم، پس مشکلی نخواهیم داشت» و یا به این امید که «در طول زمان تغییرش خواهیم داد» آیا می توان این ریسک ابدی را پذیرفت؟ هرگز؛ بنابراین این گونه ازدواج ها از همان اول محکوم به شکست بوده و شما نیز چه بخواهید و چه نخواهید، بدون شناخت لازم، از همان ابتدا به جای سند ازدواج سند طلاق خود را امضا می کنید.

بنابراین تا زمانی که جوانان با آزمایش و خطا، شانس و اقبال و تجربه های شخصی به حال خود رها شده و دولت ها و خانواده ها نسبت به الزامی بودن آموزش مهارت های قبل از ازدواج به جوانان اقدامات عملی لازم را انجام ندهند، نه تنها وضعیت بهتر از این نخواهد بود؛ بلکه شاهد فاجعه هولناک عادی شدن چنین روندی خواهیم بود که اکنون بخش اعظمی از جامعه را فرا گرفته است.

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

خداوندا مرا توفیق آن ده تا بتوانم در زندگی کسانی که از الگوهای کهن
باورهای تار و پود ناآگاهی که در اطراف خود تنیده و از درمانگی و
استرس رنج می‌برند تاثیر گذار باشم.

آنگاه خواهم توانست با آسودگی خاطر جانی که برای خدمت به خلق
برایم بخشیده‌ای و جسمی که شاید زمانی کوزه‌گری از آن سوئی خواهد
ساخت و کودکی بر آن خواهد دمید که «زندگی زیباست» 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 زناشویی به قدری پیچیده هستند که مقصردانستن یکی و بری 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 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 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 او 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 یک سری 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 به‌صورت گازانبری، فرصتی برای رسیدگی آن‌ها به‌امور 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 ازجمله 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 آنها 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 متوجه صحبت های آشکار و بی مهابای یک گروه چهار نفره جوان با بازوهایی خالکوبی شده و صورتهایی تیغ خورده توجه او را جلب کرد و متوجه شد که از طریق قماربازی، کیفقاپی و جیب زنی درآمده شان 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 دوعامل 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، به‌نحو 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 به‌هم 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 فروبشانند؛ 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.