

پیش گفتار^۱

«چگونه زندگی کردن بسیار سخت تر از چگونه ازدواج کردن است»

آیا هرگز فکر کرده‌اید که چرا امروزه هرچقدر به رفاه و آسایش انسان افزوده می‌شود به همان نسبت از آرامش و امنیت او کاسته شده و پدیده‌هایی مانند استرس، خشونت، افسردگی، تنش، اضطراب، ناسازگاری، خیانت، طلاق و بیماری‌های روان‌تنی دارند به‌صورت فرسایشی نسل بشری را تهدید می‌کنند؟

آیا شما هم از این مشکلات خسته شده و دنبال راهکار می‌گردید؟

آیا فکر می‌کنید شما و خانواده شما از گزند این آفات در امان هستید؟

آیا فکر می‌کنید با روش‌های جاری موفق به کنترل این فاجعه خواهید شد؟

هدف این مجموعه پاسخگویی به سؤالات فوق و یافتن علل عملکرد نادرست افراد و سیستم خانواده در روابط و کنش و واکنش متقابل و بازگرداندن آرامش به آن‌هاست؛ لذا رویکرد اصلی آن براساس آسیب‌شناسی خانواده و شناخت درمانی نهاده‌شده که جهت کسب بینشی‌نو و مهارت‌هایی عملی برای کاربست آن‌ها در زندگی تدوین گردیده و سعی شده است آنچه را که خانواده‌ها و جوانان امروزی با آن گریبان‌گیر هستند، به‌صورتی کاملاً ساده و عملی بیان گردد.

از آنجایی که چاپ اول و دوم کلیات این مجموعه مورد استقبال زیادی واقع شده، اکنون بنا به ضرورت و درخواست تعداد زیادی از خوانندگان محترم، هرکدام از مباحث به‌صورت موضوعی در کتابی مستقل در این مجموعه مورد بحث قرار گرفته است؛ لذا دست یاری به‌سوی همکاران، صاحب‌نظران، اساتید، محققین و خوانندگان عزیز دراز کرده و منتظر نظرها، انتقادات، پیشنهادات و راهنمایی‌های گرمشان هستیم. همچنین مطالب جدیدی که به‌عنوان نظر شخصی نگارنده مطرح شده، خود جای بحث دارند که جا دارد آن‌ها را به‌عنوان یک پیش‌فرض تلقی نموده و مورد تحقیق و مذاقه قرار دهند. باشد که بتوانیم به‌مقابله با غول وحشتناک جهل و ناآگاهی که علناً و عملاً جنگ جهانی سوم را علیه بشریت اعلان نموده است و نسل بشری را تهدید می‌کند بپا خیزیم.

«امید که این مجموعه نیز مورد قبول خاص و عام قرار گیرد»

«پاییز ۹۸»

^۱ - جهت جلوگیری از اطاله مطلب، پیش گفتار در همه جلد‌های مجموعه بصورت مشترک آمده است.

«تقدیم به پویندگان خوشبختی که می‌خوانند، عل می‌کنند و به دیگران توصیه می‌کنند»

وقتی لذت پیامهای امیدوار کننده فوآئدگانی که با مطالعه این مجموعه راه سعادت و فوشتفتی را یافته و از ناکامی و درماندگی نبات یافته‌اند را تصور می‌کنم، فستکی پند ساله و بی‌فوابی‌های شبانه برایم گوارا می‌گردد.

باشد که با توفه به مطالعات پند ساله و تفریبات شفصی فودم در زندگی فصوصی و مرغه‌ایم بتوانم برین وسیله راهگشای حل مشکلات زناشویی و فائواده برای نسلی باشم که از این نابسامانی رنج می‌برند. «انشالله»

این مجموعه پاسخی است به سؤالات زیر که بهتر است قبل از مطالعه به آن‌ها پاسخ دهید.

چرا عشق‌های امروز به نفرت فردا تبدیل می‌شوند؟

چرا ناسازگاری، فساد و بزهکاری اجتماعی بیداد می‌کند؟

چرا جوانان نمی‌توانند مانند گذشتگان خود به‌موقع صاحب هویت شوند؟

چرا هرچقدر به آسایش انسان افزوده‌می‌شود به‌همان نسبت از آرامش او کاسته‌می‌گردد؟

چرا باوجود بالا رفتن رفاه عمومی و افزایش میلیاردي مهریه‌ها جهت تضمین آینده زوجین، آمار طلاق هرروز بیشتر و بیشتر می‌شود؟

اهداف کلی این مجموعه:

- به چالش کشیدن باورها، اصول، ارزش‌ها و اعتقادات 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:

- کارکردهای معیوب و خطاهای رایج رابطه را شناخته و در اصلاح آن‌ها بکوشد.
- رویکردهای درست مقابله با مشکلات را فرا گرفته و بطور صحیح به‌کار گیرد.
- به نقش خود در انتظارات و ناسازگاری با همسر شناخت پیدا کرده و از مقصر شمردن او دست بردارد.
- به‌جای تمرکز و پافشاری جهت تغییر طرف مقابل، ویژگیهای او را به رسمیت شناخته و در جهت شناخت و تغییر خود برآید.

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۹	حلقه اول: سخنی با خواننده..... فصل مشترک خوانش غلط از برابری زن و مرد
۱۹	حلقه دوم: خطاها یا تحریف‌های شناختی..... تحریف‌های شناختی چیست‌اند؟ انواع تحریف‌های شناختی
۳۵	حلقه سوم: مهارت‌های شناسایی مشکل..... تقسیم‌بندی مشکلات خاصیت مارگونه مشکلات مفهوم شکست و مهارت‌های مقابله با آن سبک‌های شکست و خود مغلوب سازی راهکارهای مقابله با عدم موفقیت
۴۷	حلقه چهارم: سبک‌هایی مقابله..... سبک‌های شکست و خودمغلوب‌سازی سبک‌های حل تعارض بین فردی خطاهای رایج در مواجهه با مشکل رویکردهای مقابله پروسه مقابله
۷۱	حلقه پنجم: روشهای سازگاری..... توجه برگردانی خودگویی‌های مثبت شوخ‌طبعی ابراز احساسات درونی نقش خنده و گریه کسب حمایت‌های اجتماعی تقویت معنویات تنظیم خواب راحت دگر شیوه‌ها

حلقه ششم: نقش عوامل شخصیتی و روان‌شناختی..... ۸۹

حالت‌های بنیادین شخصیت

نقش دوران کودکی

تیپ‌های شخصیتی

تأثیر سبک‌های شخصیتی در انطباق‌پذیری

حلقه هفتم: خط قرمزهای زن و مرد..... ۱۰۳

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

رویکردهای مقابله و دفاع از خط قرمزها

حلقه هشتم: آستانه تحمل یا سطح انطباق‌پذیری..... ۱۱۳

عوامل مؤثر در سطح آستانه تحمل

سطح آگاهی یا ضعف اعصاب

حلقه نهم: اختلالات شخصیتی..... ۱۲۷

شخصیت پارانوئید

شخصیت اجتنابی

شخصیت اسکیزوئید

شخصیت اسکیزوتایپال

شخصیت ضداجتماعی

شخصیت مرزی

شخصیت هیستریونیک (نمایشی)

شخصیت خودشیفته

شخصیت منفعل - مهاجم

شخصیت وابسته

شخصیت وسواسی

شخصیت افسرده (افسرده خویی)

حلقه دهم: ویژه‌نامه..... ۱۵۵

ویژه‌نامه مشترک

ده نکته روان‌شناختی جنسی

ویژه زنان: (ورود آقایان ممنوع!)

ویژه مردان: (ورود خانم‌ها ممنوع)

«بنام الهه عشق و بخارنده آغازین که کتاب هستی را بخشاست»

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

باور ما و 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 سوکنی 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 نگویید 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؟

لا بد 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 هم اکنون 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 هفت نفره 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، زیاده خواهی و پر خاشگری 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 بر بادرفته 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 در مورد 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 بازوهای 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 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 بد آموز 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 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 در دست 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 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 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 فروبنشاند؛ 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.