

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۱۱.....	حلقه اول: سخنی با خواننده فصل مشترک خوانش غلط از برابری زن و مرد
۲۱.....	حلقه دوم: ارتباط تعریف ارتباط عناصر ارتباط زبان بدن میکروسیگنال‌ها نقش گوش دادن فعال در رابطه تفاوت‌های ارتباطی مردان و زنان لزوم ارتباط در خانواده
۵۵.....	حلقه سوم: مهارت‌های انتقاد مفهوم انتقاد انواع انتقاد عناصر انتقاد موانع انتقاد (پارازیت‌های ارتباطی) مهارت‌های انتقاد جنسی انتقاد از کودکان انتقاد از خود اصول انتقاد
۸۵.....	حلقه چهارم: مذاکره یا مجادله هدف از فراگیری فنون مذاکره تفاوت‌های زن و مرد در گفتمان دلایل مشاجره فرق بین مذاکره با مجادله

مراحل مذاکره

مذاکره رسمی و مزایای آن

۵۰ نکته کلیدی در مذاکره رسمی

انواع و مهارت‌های سؤال کردن

موانع مذاکره مطلوب

حلقه پنجم: مهارت‌های گفتمان ۱۲۱

سبک‌های گفتمان

اصول و شگردهای گفتمان

تاکتیک‌های تعامل در گفتمان

نقش صداقت در گفتمان

گفتمان غیرمستقیم

حلقه ششم: خط قرمزهای زن و مرد ۱۵۲

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



قطعا تعقل و تکلم بهترین موهبتی است که در اختیار انسان نهاده شده و هر دو لازم و ملزوم یکدیگرند. مهارت در نحوه به کارگیری این موهبت است که کیفیت روابط انسانی را شکل داده و می تواند معجزه های بپا کند و انسان ها را به هم پیوند دهد یا رابطه ای را به ویرانی بکشد.

کیفیت به کارگیری این موهبت، خود مهارتی است که متأسفانه نصیب هر کس نشده و این ناشی از چگونگی تربیت و بستری هست که فرد در آن رشد کرده است؛ بنابراین برقراری و حفظ روابط انسانی مستلزم الگوهای مناسب خانوادگی و تابع آموزش های رسمی و غیررسمی بین فردی و اجتماعی است که فرد در طول رشد کسب می کند.

یکی از ابعاد مهم مهارت های ارتباطی، نحوه تأثیرگذاری و مجاب نمودن دیگران جهت پذیرش عقاید و نظرات فرد است که از او فردی مؤثر یا مخرب در روابط بین فردی و خانوادگی می سازد. این تأثیرگذاری در قالب های مختلف مانند نصیحت، سرزنش، انتقاد و غیره صورت می گیرد که در صورت ناکارآمدی منجر به مقاومت طرف مقابل و در نتیجه مشاجره و استفاده از قوه قهریه و در نهایت تخریب روابط می شود؛ لذا هر انسان امروزی برای پذیرش محترمانه نظرات خود از طرف شریک زندگی یا فرزندان و اطرافیان، نیاز مبرم به کسب مهارت های صحیح انتقاد و گفتمان دارد که بتواند روابط سازنده ای را در زندگی خود به جریان بیندازد.

این کتاب برای زوج هایی نگاشته شده است که از نظر فکری و شخصیتی به بلوغ کافی رسیده؛ ولی به جهت نداشتن مهارت های ارتباطی قادر به رابطه ای کارآمد نیستند؛ لذا نظر گروه دیگری که خواهان تغییر بوده؛ اما طرف مقابل به شدت از گفتمان و تغییر می گریزد و نظرات خود را حقیقت محض می پندارد، به جلد ۴ این مجموعه تحت عنوان «تغییر یک طرفه در زندگی» جلب می نمایم.

همچنین در این کتاب سعی شده است به زبانی ساده شما را با مهارت های لازم آشنا ساخته تا بتوانید با به کارگیری آن ها با کمترین اصطکاک، از زندگی آرام و سعادتمندی برخوردار شوید؛ به شرطی که تصمیم بگیرید عادت ها و الگوهای غلط ارتباطی و انتقادی خود را شناخته و کنار بگذارید تا از روابطی کارآمد و لذت بخش در زندگی لذت ببرید.

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:

۱. بتواند مهارت‌های صحیح ارتباط، انتقاد و گفتمان را فرا گیرد.
۲. بدون دغدغه‌های گذشته، روابط بین فردی و زناشویی سالمی برقرار سازد.
۳. تفاوت بین مجادله و مذاکره را دریافته و بدون توسل به حمله یا تسلیم مشکلات خود را به نحو درستی حل و فصل نماید.
۴. به این شناخت برسد که چگونه مثلث سه‌بعدی احساسات، افکار و رفتار او می‌تواند در دیگری تأثیرگذار باشد.

اگر فکر می‌کنید که موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید، در هر دو صورت درست فکر کرده‌اید «آنتونی رابینز»

«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

باور ما و تار و پود ناآگاهی که در اطراف خود تنیده و از درمناکی 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 سوتکی خواهد

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

برایت تسلیم نمایم.

«پس بنام او سخن را می‌آغازیم»

از روان‌شناسی پرسیدند بهترین الگو برای پیروی در زندگی چیست؟

پاسخ داد کودکان!

گفتند کودکان که هیچ نمی‌دانند.

گفت سخت در اشتباهید کودکان شش خصوصیت ویژه دارند که ما بزرگترها هرگز

آن‌ها را نداریم:

- ✓ آنان همیشه بی‌دلیل شادند.
- ✓ آن‌ها به راحتی گریه می‌کنند.
- ✓ همیشه سرگرم چیزی هستند.
- ✓ غیر از والدین به هیچ چیز دل نمی‌بندند.
- ✓ برای خواسته‌هایشان مصمم و مُصر هستند.
- ✓ پس از دعوا به راحتی آشتی می‌کنند و از هم کینه به دل نمی‌گیرند.

«کاش مردان مرمت 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 به قدری پیچیده هستند که مقصد دانستن 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 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 همسریا فرزندم را تغییر دهد و عشق زیبایی 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 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 گزانبیری، 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 راه‌جبران 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 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 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 بازو هایی 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 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 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 جادارد 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 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 از طریق این کشف بزرگ چنین راهی را جهت روشن‌ضمیری 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 هر چه 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 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 غیرقابل‌تغییر، دانش و مهارت‌های لازم را فرا گرفته و تغییر را از خود شروع نماید تا به تعدیل و سازگاری با آن‌ها دست یابد.