

## فهرست مطالب

- ۶۲ ..... چه چیزهایی را قبل از ازدواج بگوییم؟
- ۶۶ ..... آشنایی با پنجره‌ی جو-هری و نقش آن در زندگی
- ۷۳ ..... ♦ تست خودگشودگی
- ۷۶ ..... ♦ تست مهارت‌های بازخور
- ۷۸ ..... ◀ صداقت و خودشکوفایی
- ۸۰ ..... ◀ رازهای دوران مجردی
- ۸۴ ..... ⊙ صداقت پس از ازدواج
- ۸۷ ..... ◀ چگونه با همسر خود صداقت احساسی داشته باشیم؟
- ۸۸ ..... ◀ فردایی صادقانه داشته باشیم
- ۹۱ ..... ◀ دلایل پنهان‌کاری
- ۹۳ ..... ◀ خط قرمزهای صداقت
- ۹۵ ..... ◀ صداقت یا رک و بی‌پرده؟!؟
- ۱۰۱ ..... ◀ راه‌های افزایش صداقت در ازدواج
- ۱۰۳ ..... ◀ صداقت مالی همسران
- ۱۰۵ ..... ♦ چگونه پیش از ازدواج مسائل مالی را شفاف‌سازی کنیم؟
- ۱۰۷ ..... ♦ شغل و درآمد زن
- ۱۰۸ ..... ♦ شغل و درآمد مرد
- ۱۱۳ ..... **فصل چهار: صداقت و صمیمیت**
- ۱۱۴ ..... ⊙ صداقت و صمیمیت
- ۱۱۷ ..... ◀ سهم ما در صداقت همسرمان چقدر است؟
- ۱۱۹ ..... **فصل پنج: صداقت و فرزندان**
- ۱۲۰ ..... ⊙ صداقت و فرزندان
- ۱۲۰ ..... ◀ آموزش صداقت به کودکان زیر دبستان
- ۱۲۸ ..... ◀ آموزش صداقت به کودکان دبستانی
- ۱۳۰ ..... ◀ صداقت احساسی را در فرزندانمان زنده کنیم

- ۱۳ ..... پیشگفتار دکتر شمیسا
- ۱۵ ..... پیشگفتار پدیدآورندگان
- ۲۰ ..... ⊙ دروغی به ابعاد زندگی
- ۲۷ ..... **فصل یک: دروغ**
- ۲۸ ..... ⊙ دروغ
- ۲۹ ..... دلایل دروغ‌گویی و کتمان واقعیت
- ۳۵ ..... **فصل دو: صداقت**
- ۳۶ ..... ⊙ صداقت
- ۳۷ ..... شما جزء کدام گروه هستید؟
- ۳۸ ..... آزمون سنجش صداقت
- ۴۰ ..... دروغ‌گویی بالفطره یا راستگویی بالفطره؟
- ۴۱ ..... تفاوت صداقت و راستگویی
- ۴۴ ..... به خودت دروغ نگو
- ۴۵ ..... ◀ صداقت احساسی
- ۴۷ ..... ♦ چرا احساسات را بیان کنیم؟
- ۴۸ ..... ♦ چگونه در بیان احساسات، صادق باشیم؟
- ۵۳ ..... **فصل سه: صداقت و ازدواج**
- ۵۴ ..... ⊙ صداقت و ازدواج
- ۵۸ ..... ⊙ صداقت پیش از ازدواج
- ۵۸ ..... ◀ صداقت با خود
- ۵۹ ..... ◀ ویژگی‌های یک همسر راستگو
- ۶۰ ..... ◀ دروغ‌های خواستگاری
- ۶۱ ..... ◀ هزینه‌های صداقت

## دروغ، مادر تمام بازی‌های روانی مردم است

گاهی همه‌چیز، از یک دروغ به ظاهر ساده شروع می‌شود؛ همان‌طور که آتش از کبریتی کوچک شعله‌ور می‌شود. دروغ کثیف، مادر تمامی بحران‌ها، مشکلات و فجایع زندگی انسان‌هاست، آتشی شعله می‌گیرد و خاکستر تولید می‌کند. دروغ گاهی در قالب یک ایده، فکر، بیان احساسات و رفتار شکل می‌گیرد و خود سرآغاز فتنه‌ای جدید می‌شود؛ فتنه‌ای که در آن بازی‌های روانی گوناگونی ایفای نقش می‌کنند و اگرچه در مواردی برای شخص یا گروه کاربرد و مزایایی دارد، نتیجه و میوه و ماحصل آن انحرافی است که به وجود می‌آید و با پیش‌روی شکاف آن زیادتر می‌شود. به دور و برتان نگاهی بیندازید تا مجسمه‌های متحرک دروغ‌سازی و دروغ‌بافی را ببینید، کم نیستند و گاهی بیش از حد زیادند؛ گویی انسان‌ها از راستگویی بهره‌ای نبرده‌اند که دروغ را جزو جدانشدنی زندگی خود می‌پندارند. هر کسی در سرتاسر زندگی خود با دروغ برخورد کرده یا خود آن را تجربه کرده است و چه‌بسا، در مواردی از آن بهره‌ها برده و شاید هم در مواردی باعث خجالت و شرمندگی خود شده است، به هر حال دروغ، نوعی آلودگی و بیماری است که ماهیت و هویت زندگی را از معنویت و اتصال با انرژی‌های مثبت دور می‌کند. با وجود این بسیاری از افراد بیمارگون دلبسته‌ی شیرینی‌های آن‌اند و گویی ذکاوت و هوش خود را در آن می‌جویند، چرا که هرچقدر افراد درگیر عقده‌ها، کمبودها و نیازهای بیشتری باشند، دروغ در پله‌ی نخست روابط آنان قرار دارد؛ اما دروغ همیشه با چهره و ظاهری آراسته بر شما وارد می‌شود، خود را موجه جلوه می‌دهد و ذهن هم او را محق می‌داند. وقتی ذهن بیمار، مجوز حضور او را صادر می‌کند، منطقه‌ی امنی برایش به وجود می‌آید تا به تاخت و تاز بپردازد. احساس شرمساری و گناه به کنار می‌رود و فرد مثل نقل و نبات آن را بالا می‌اندازد و آن‌قدر جلو می‌رود که اگر پیش از این، از شرم سرش را پایین می‌انداخت، اکنون چشم در چشم‌تان می‌اندازد و دروغ‌های بزرگ می‌گوید،

|   |     |
|---|-----|
| فصل شش: صداقت و اعتماد.....                       | ۱۳۳ |
| ○ صداقت و اعتماد.....                             | ۱۳۴ |
| ◀ اعتماد.....                                     | ۱۳۵ |
| ◀ ایجاد اعتماد را از چه زمانی آغاز کنیم؟.....     | ۱۳۶ |
| ◀ اعتماد یا بدگمانی خود را چگونه تشخیص دهیم؟..... | ۱۴۰ |
| ◀ آزمون سنجش اعتماد.....                          | ۱۴۲ |
| ◀ چگونه اعتماد همسرمان را به دست آوریم؟.....      | ۱۴۴ |
| ◀ نشان دادن اعتماد.....                           | ۱۴۸ |
| ◀ چگونه اعتماد را بازسازی کنیم؟.....              | ۱۴۹ |
| ◀ اعتماد پس از خیانت!.....                        | ۱۵۰ |
| ◀ منابع.....                                      | ۱۵۵ |
| ◀ کتاب‌شناسی.....                                 | ۱۵۸ |