

# چگونه آگاهانه عشق بورزیم؟

سفری به سرسپردگی و تعهد دوسویه  
راهی برای نام بودن بدون این که خود را فراموش کنید.

دکتر گای هندریکس  
دکتر کاتلین هندریکس

ترجمه ی  
محمد مهدی صدراپی

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه‌ی ملی جمهوری اسلامی ایران

|                     |                                                                                  |                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| سرشناسه             | هندریکس، گای                                                                     | Hendricks, Gay |
| عنوان و نام بدیدآور | چگونه آگاهانه عشق بورزیم/ گای هندریکس، کایلین هندریکس، ترجمه‌ی محمد مهدی صدراپی. |                |
| مشخصات نشر          | تهران: پیک فرهنگ، ۱۳۹۲.                                                          |                |
| مشخصات ظاهری        | ۳۶۲ ص.                                                                           |                |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۰-۰۰۷-۲                                                                |                |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیفا                                                                             |                |
| موضوع               | وابستگی متقابل                                                                   |                |
| شناسه افزوده        | هندریکس، کاتلین                                                                  |                |
| شناسه افزوده        | Hendricks, Kathlyn                                                               |                |
| شناسه افزوده        | صدراپی، محمد مهدی، ۱۳۶۶- مترجم                                                   |                |
| ده بندی کنگره       | RC۵۶۹/۵ و ۲۵۹۱۳۹۲                                                                |                |
| ردیف دیویی          | ۶۱۶/۸۶                                                                           |                |
| نمارة کتابشناسی ملی | ۳۱۷۴۹۶۸                                                                          |                |



دوبار

چگونه آگاهانه عشق بورزیم

نوشته‌ی دکتر گای هندریکس - مترجم کاتلین هندریکس

ترجمه‌ی محمد مهدی صدراپی

ناشر: پیک فرهنگ

حروف نگاری و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

لیتوگرافی: زاویه نور

چاپ: جباری

صحافی: امید

چاپ اول: ۱۳۹۳/ تعداد: ۱۰۰۰ نسخه/ قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۰-۰۰۷-۲

حق چاپ محفوظ است.

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۱۱ | بخش اول                                             |
| ۱۳ | فصل عشق آگاهانه: خلاصه‌ی سفر                        |
| ۱۵ | بررسی‌هایی که در آغاز تحقیقات با آن‌ها روبه‌رو شدیم |
| ۱۶ | قدرت عشق                                            |
| ۱۷ | عشق ناآگاهانه و وابستگی شدید                        |
| ۱۸ | وابستگی شدید یک‌طرفه: تو باش ناآگاهانه است          |
| ۱۹ | وابستگی شدید ناپذیری است                            |
| ۱۹ | وابستگی شدید نوعی اعتماد، اشتراک و کسب تأیید است    |
| ۲۲ | آیا شما هم وابستگی شدید دارید؟                      |
| ۲۴ | تعهد و سرسپردگی نسبت به طرف مقابل یعنی چه؟          |
| ۲۴ | تعهد دوجانبه به خلاقیت دوجانبه منتهی می‌شود         |
| ۲۴ | ولادت عشق ناآگاهانه در کودکی                        |
| ۲۵ | تأثیر آسیب‌های کودکی                                |
| ۲۷ | همه‌ی ما هم به نزدیکی و هم به فضای کافی نیاز داریم  |
| ۲۸ | مشکلات اساسی هنگام نزدیکی بروز می‌کنند              |
| ۲۹ | مشکلات حتی پس از جدایی نیز بروز می‌کنند             |
| ۳۰ | شوک بیدار شدن                                       |
| ۳۱ | لحظه‌ی ظهور عشق ناآگاهانه                           |
| ۳۱ | عشق و شیدایی                                        |
| ۳۲ | رفتن به مراحل بعد اجتناب ناپذیر است                 |
| ۳۴ | نقطه‌ی انتخاب                                       |
| ۳۶ | قرارداد ناآگاهانه                                   |
| ۳۷ | نتیجه و حاصل کار                                    |
| ۳۹ | تعهد دوجانبه                                        |
| ۳۹ | تله‌های موجود در روابط                              |

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| ۴۰ | به دیگری اجازه می‌دهید برای فرار از تنبیه خود را بکشد              |
| ۴۰ | به دنبال دوستانی هستیم که روش‌های مخرب ما را تأیید و حمایت می‌کنند |
| ۴۱ | تله‌ی والدین                                                       |
| ۴۲ | آسیب‌های دوران کودکی، ناهنجاری‌های بزرگسالی                        |
| ۴۳ | خو گرفتن به اختلاف و درگیری                                        |
| ۴۴ | تمایل به خرابکاری                                                  |
| ۴۶ | سفر خود را به سوی سرسپردگی و تعهد آغاز کنید                        |
| ۴۶ | تعهد را ایجاد کنید                                                 |
| ۴۷ | تعهد دوجانبه‌ی ضروری                                               |
| ۵۱ | سه شرط اصلی برای داشتن روابط متعهدانه                              |
| ۵۲ | شرط اساسی اول: همه‌ی احساسات خود را به‌طور کامل حس کنید            |
| ۵۳ | شرط اساسی دوم: حقایق ریز را بیان کنید                              |
| ۵۵ | شرط اساسی سوم: به توافقات خود پایبند باشید                         |

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۵۹ | فصل ۲: لحظه‌ای که عشق ناگاهانه شروع می‌شود    |
| ۶۰ | تأثیرات پنهان داشته                           |
| ۶۱ | عشق همه‌ی مشکلات مدبر شما را به سطح می‌کشاند  |
| ۶۲ | هم نزدیکی و هم جدایی باعث ظهور مشکلات می‌شوند |
| ۶۳ | جزئیات لحظات                                  |
| ۶۴ | ظهور سایه‌ها                                  |
| ۶۵ | مخفی‌کاری می‌کنیم                             |
| ۶۷ | مخفی‌کاری منجر به فرافکنی و ممانعت می‌شود     |
| ۶۹ | اصل کمند انداختن                              |
| ۷۱ | مراودات ناگاهانه                              |
| ۷۱ | عیب جویی                                      |
| ۷۳ | قربانی شدن                                    |
| ۷۳ | بی‌حس شدن                                     |
| ۷۴ | منتقد درونی شما                               |
| ۷۵ | تلاش برای کسب قدرت                            |
| ۷۶ | روابط جنسی زوجین، پول و فرزندان               |
| ۷۷ | بیماری‌ها و حوادث                             |
| ۷۹ | مهم‌ترین بخش از مسئله                         |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۳: نه تله‌ی عشق ناآگاهانه.....                                            | ۸۳  |
| فصل ۴: ۷ مرحله تا رسیدن به سرسپردگی متقابل.....                               | ۱۰۷ |
| گام اول: تعهد.....                                                            | ۱۰۸ |
| گام دوم: یاد بگیرید که خود را دوست بدارید.....                                | ۱۲۰ |
| گام سوم: احساس کردن را بیاموزید.....                                          | ۱۲۴ |
| به خودتان فرصت بدهید.....                                                     | ۱۲۶ |
| احساسات مهم را شناسایی کنید.....                                              | ۱۲۷ |
| احساسات خود را از احساسات والدیتان جدا کنید.....                              | ۱۲۸ |
| با احساسات خود همراه شوید.....                                                | ۱۲۹ |
| به خودتان اجازه دهید با همه‌ی وجود احساس کنید.....                            | ۱۳۰ |
| همراه بدن با احساسات خود را بیاموزید بدون این‌که بر علیه آن‌ها شورش کنید..... | ۱۳۱ |
| ۱. اساسات خود را مکان‌یابی کنید.....                                          | ۱۳۱ |
| خود را دیگران را متوجه کنید تا به چرخه‌ی کامل انرژی وارد شوید.....            | ۱۳۲ |
| آن‌چه را واقعاً می‌خواهید شناسایی کنید.....                                   | ۱۳۳ |
| گام چهارم: دعوی برایت کنید.....                                               | ۱۳۷ |
| فراقکنی.....                                                                  | ۱۳۹ |
| فرار از فراقکنی.....                                                          | ۱۴۰ |
| وابستگی شدید مسئولیت زیاد، را می‌تواند، البته از نوع اشتباه.....              | ۱۴۱ |
| مسئولیت‌پذیری خطرات و قدرت خاص خود را.....                                    | ۱۴۴ |
| گام پنجم: یاد بگیرید که حقایق ریز و نادیده‌ی را بگویید.....                   | ۱۴۴ |
| گام ششم: به توافق برسید.....                                                  | ۱۵۵ |
| گام هفتم: یاد بگیرید که در یک وضعیت انرژی پایدار زندگی کنید.....              | ۱۵۷ |
| فصل ۵: تنها مشکلی که باید در یک رابطه با تعهد دوجانبه حل کنید.....            | ۱۶۳ |
| از دست دادن انرژی مثبت.....                                                   | ۱۶۵ |
| افکار نگران‌کننده.....                                                        | ۱۶۷ |
| اختلافات.....                                                                 | ۱۷۰ |
| عملکرد ناآگاهانه.....                                                         | ۱۷۱ |
| احساسات پنهان.....                                                            | ۱۷۳ |
| دروغ‌ها و پیمان‌های نقض شده.....                                              | ۱۷۴ |
| نتایج را بررسی کنید.....                                                      | ۱۷۵ |
| به بدن و احساسات آن توجه ویژه داشته باشید.....                                | ۱۷۶ |
| تعهد دوجانبه جایگزین مناسبی برای مشکل آستانه‌ی حقوقانی است.....               | ۱۷۸ |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۱۷۸ | ایجاد فضا برای خود و دیگران و استفاده از آن |
| ۱۸۱ | بیان حقایق ریز اما مهم                      |
| ۱۸۲ | پراکندن خاکسترها                            |
| ۱۸۵ | شکایت‌های خود را به درخواست تبدیل کنید      |
| ۱۸۶ | کیفیت پیمان خویش با زندگی را بهبود بخشید    |
| ۱۸۷ | باورهای کشنده                               |

## فصل ۶: روش جدید حل مشکلات و اختلافات

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۹۱ | پایان دادن به تلاش مذبوحانه‌ی کسب قدرت            |
| ۱۹۵ | راند حل مشکلات به شیوه‌ی تعهد دوجانبه             |
| ۱۹۶ | پرسش‌ها                                           |
| ۱۹۷ | چه اندازه دارم؟                                   |
| ۱۹۸ | چرا می‌خواهم (هنر تبدیل کردن شکایت‌ها به درخواست) |
| ۲۰۰ | چگونه شسته زمر حال سایه افکنده است؟               |
| ۲۰۱ | اگر در مشاجرات ذوق نشنم چه می‌یابم؟               |
| ۲۰۳ | چه باید بگویم؟                                    |
| ۲۰۳ | چه توافقی‌ها یا پیمان‌ها را شک نه‌ام؟             |
| ۲۰۴ | چگونه خدمت کنم؟                                   |

## فصل ۷: روش‌های تعهد دوجانبه برای برقراری ارتباط و

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۲۱۰ | منابع افکار پریشان درخصوص هیجانانگیز                     |
| ۲۱۲ | مرزهای خود را تعیین کنید                                 |
| ۲۱۴ | احساسات خود را شناسایی کنید                              |
| ۲۱۵ | نشانه‌های ترس                                            |
| ۲۱۵ | نشانه‌های خشم                                            |
| ۲۱۵ | نشانه‌های ناراحتی و اندوه                                |
| ۲۱۶ | افکار را از احساسات متمایز کنید                          |
| ۲۱۷ | مهارت برقراری ارتباط در سایه‌ی تعهد دوجانبه              |
| ۲۱۷ | از جملات خبری به جای جملات پرسشی استفاده کنید            |
| ۲۱۹ | به جای «تو» از «من» استفاده کنید                         |
| ۲۲۰ | از عبارات منفی استفاده نکنید مگر آن که حقیقت داشته باشند |
| ۲۲۱ | به طرف مقابل قدرت بدهید نه این که او را نجات دهید        |
| ۲۲۲ | کاهش ارزش‌ها                                             |

جایگزین تعهد دوجانبه ..... ۲۲۳

فصل ۸: چگونه به گذشته‌ها اجازه ندهیم مخل زمان حال شوند؟ ..... ۲۲۷

مقصر اصلی اغلب فراق‌کنی است ..... ۲۳۲

فراق‌کنی مشکلات گذشته به زمان حال ..... ۲۳۵

فرایند قدرت قانون ..... ۲۳۶

آسیب‌های روحی و روانی ..... ۲۳۷

احساسات یخ‌زده، کلمات یخ‌زده ..... ۲۳۸

روند درمان آسیب روحی و روانی ..... ۲۴۰

الگوهای عادت ..... ۲۴۲

زمان بسته‌ها ..... ۲۴۵

تک‌پیل کردن ..... ۲۴۵

فصل ۹: زمانی که احساس می‌کنیم، چه باید کرد؟ ..... ۲۵۱

فرایند وقفه ..... ۲۵۲

بخش دوم ..... ۲۶۹

برنامه‌ی تعهد دوجانبه: ..... ۲۷۱

فعالیت‌هایی برای تغییر شکل دادن روابط ..... ۲۷۱

چه کنم اگر کسی را برای همراهی نمی‌یابم؟ ..... ۲۷۴

فعالیت‌هایی در سایه‌ی تعهد دوجانبه ..... ۲۷۵

تعهد دوجانبه: ..... ۲۷۵

دوست داشتن خویشتن را بیاموزید: ..... ۲۷۵

یاد بگیرید احساسات خود را حس کنید: ..... ۲۷۶

دعوی خلایقیت کنید: ..... ۲۷۶

یادگیری بیان حقایق ریز: ..... ۲۷۶

به توافقات خود پای‌بند باشیم: ..... ۲۷۶

یاد بگیریم همیشه با انرژی مثبت زندگی کنیم: ..... ۲۷۶

مهارت‌های برقراری ارتباط: ..... ۲۷۷

دوست داشتن خویشتن را بیاموزید ..... ۲۹۰

گفت‌وگوی درمانی ..... ۲۹۱

حضور مؤثر ..... ۲۹۸

احساسات خود را حس کنید ..... ۳۰۴

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| ۳۰۴ | ..... نقشه‌ی احساسات                                               |
| ۳۰۷ | ..... حضور مؤثر برای احساسات                                       |
| ۳۰۸ | ..... تکمیل کردن احساسات                                           |
| ۳۱۰ | ..... دعوی خلاقیت کنید                                             |
| ۳۲۱ | ..... آن چه را که می‌خواهید بدون تسویه حساب یا مصالحه به دست آورید |
| ۳۲۶ | ..... یادگیری که حقایق ریز و نادیدنی را بگویید (بخش‌های ۱ تا ۴)    |
| ۳۳۰ | ..... احترام گذاشتن به توافقات                                     |
| ۳۳۷ | ..... یادگیری که در یک وضعیت انرژی پایدار زندگی کنید               |
| ۳۳۸ | ..... تنفس و احساسات                                               |
| ۳۴۰ | ..... ننده نگه داشتن عشق                                           |
| ۳۴۱ | ..... ایجاد فضا به صورت آگاهانه                                    |
| ۳۴۴ | ..... مهارت‌های ارتباطی                                            |
| ۳۴۴ | ..... درک انرژی و روابط                                            |
| ۳۵۰ | ..... گوش دادن با تمام بدن                                         |
| ۳۵۱ | ..... عمیق تر کردن روابط                                           |
| ۳۵۵ | ..... خروج از ناآگاهی                                              |