

بیش از ۲ میلیون نسخه از این کتاب در دنیا به فروش رسیده است
«کتاب پرفروش مجله نیویورک تایمز»

دریافت عشق دلخواه‌تان: راهنمای عملی زوجها

(مبتنی بر نظریه ایماگوتراپی)

ویرایش بیستمین سال انتشار کتاب
(۲۰۰۰)

نویسنده: دکتر هارویل هلدروس
مترجمان: حسن رحمانی شمس و سید مرتضی نظری

برای زوج‌هایی که به دنبال بالندگی در رابطه هستند، هیچ کتابی بهتر از این نیست.
«ام. اسکات، پک، نویسنده کتاب راه نرفته»





انتشارات نسل آفتاب

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، خ فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۱۴، طبقه دوم، واحد ۳

تلفن: ۷-۶۶۹۷۷۹۶۴، همراه: ۰۹۱۴۱۷۲۵۸۰۰ * www.Sababook.ir

دریافت عشق دلخواهتان: راهنمای عملی زوجها

- ◆ نویسنده: هارویل هندریکس
- ◆ مترجمان: رحمانی شمس و سید مرتضی نظری
- ◆ صفحه‌آرا: احمد خلیلی‌پور
- ◆ ناشر: نسل آفتاب
- ◆ قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان
- ◆ کلیه حقوق مادی و معنوی برای انتشارات نسل آفتاب محفوظ می‌باشد

سرشناسه	Hendrix, Harville
عنوان و نام پدیدآور	دریافت عشق دلخواهتان: راهنمای عملی زوجها/ نویسنده هارویل هندریکس؛ [مقدمه‌نویس] هلن لاکلی هانت؛ مترجمان: رحمانی شمس، سیدمرتضی نظری.
مشخصات نشر	تهران: نسل آفتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۵۲۶ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۱×۱۴ س.م.
شابک	قیمت: ۳۸۰۰۰ ریال 978-600-5847-83-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Getting the love you want: a guide for couples (2008).
موضوع	عشق: Love؛ زناشویی: Marriage
شناسه افزوده	هانت، هلن، ۱۹۴۹ - م.، مقدمه‌نویس: Hunt, Helen
شناسه افزوده	رحمانی شمس، حسن، ۱۳۵۰ - مترجم: نظری، سیدمرتضی، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۲۱۳۹۵-۹۵/۷۲۴HQ
رده بندی دیویی	۷۸/۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۹۶۲۱۴

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه انجمن ازدواج خانواده.....
۳.....	مقدمه مترجمان.....
.....	مقدمه ویرایش بیستمین سال انتشار کتاب «دریافت عشق دلخواه‌تان»
۹.....	راهنمای عملی زوجها.....
۱۱.....	آنچه که تغییر داده‌ایم.....
۱۴.....	ارتباط.....
۱۵.....	ارتباط گسسته.....
۱۷.....	تشنه ارتباط.....
۲۱.....	گفتگوی ایماگویی.....
۲۶.....	رفتن مسیر.....
۲۸.....	اساس رابطه مشترک هشیار.....
۳۱.....	یادداشت‌ها.....
۳۳.....	مقدمه ویرایش ۲۰۰۱ کتاب.....
۳۵.....	کنار گذاشتن درمانگر.....
۳۷.....	تغییرات در نسخه بازنگری شده.....
۴۱.....	مقدمه ویرایش ۱۹۸۸.....

پیشینه شخصی.....	۴۲
درباره این کتاب.....	۴۵
یادداشت‌ها.....	۴۷

بخش ۱: زندگی مشترک ناهشیار

فصل اول: ای حذب.....	۵۵
شرح ه‌مایدبه رمانتیک.....	۵۷
کاوش در اعماق ذهن ناهشیار.....	۶۲
منطق مغز کهن.....	۶۵
هیچ دوره‌ای همچون اکنون نیست.....	۶۸
یادداشت‌ها.....	۷۱

فصل دوم: زخم‌های کودکی.....	۷۳
کمال آغازین.....	۷۴
تو و من یکی هستیم.....	۷۶
سفر پرمخاطره.....	۷۹
همدم‌طلب‌ها و انزوای طلب‌ها.....	۸۱
جنبه تحول‌نا یافته خود.....	۸۴
ممنوع‌های بدنی.....	۸۸
احساس‌های ممنوعه.....	۸۹
ایزار سرکوبی.....	۹۳
جنبه ظاهری خود.....	۹۵
جنبه ناپذیرفتنی خود.....	۹۶

۹۹.....تمثیل افلاطون

۱۰۰.....یادداشت‌ها

۱۰۷.....فصل سوم: ایماگوی شما

۱۰۹.....تلاش برای دستیابی به جنبه‌های تحول‌نا یافته خود

۱۱۱.....ایماگو

۱۱۵.....ایماگو و عشق رمانتیک

۱۲۳.....یادداشت‌ها

۱۲۵.....فصل چهارم: عشق رمانتیک

۱۲۷.....ترکیبات شیمیایی عشق

۱۲۹.....زبان جهانی عشق

۱۳۴.....میان‌پرده‌ای کوتاه

۱۳۵.....پروراندن یک توهم

۱۳۹.....انکار

۱۴۴.....فیلم‌های سینمایی خانواده

۱۴۶.....تعریف عشق رمانتیک

۱۴۷.....سایکی و اروس

۱۴۹.....یادداشت‌ها

۱۵۳.....فصل پنجم: کشمکش قدرت

۱۵۶.....چرا تو تغییر کرده‌ای؟

۱۶۰.....نگاهی به یک واقعیت دردناک

فیلم‌های سینمای خانواده (قسمت دوم)	۱۶۷
حربه‌های عشق	۱۷۲
مراحل کشمکش قدرت	۱۷۵
یادداشت‌ها	۱۷۹

بخش ۲: زندگی مشترک هشیار

فصل ششم: هشیار شدن	۱۸۵
یکی شدن مغز با منزکهن	۱۸۶
ده ویژگی رابط مشترک هشیار	۱۸۹
عشق ورزیدن	۱۹۲
ترس از تغییر	۱۹۶
سرزمین موعود	۱۹۹
آنچه پیش رو قرار دارد	۲۰۴
یادداشت‌ها	۲۰۵

فصل هفتم: تعهد	۲۰۷
نیاز به تعهد	۲۱۱
توافق تعهد	۲۱۳
تعامل نیروهای درونی همدم‌طلب‌ها - انزوای طلب‌ها	۲۱۴
خروج‌های غیرفاجعه آمیز	۲۱۷
طلاق نامرئی	۲۱۹
بستن خروجی‌ها	۲۲۲
با هم و در کنار هم تا اینکه مرگ ما را از هم جدا کند	۲۲۶
یادداشت‌ها	۲۲۸

۲۳۱.....	فصل هشتم: خلق منطقه امن
۲۳۲.....	بینش و تغییر رفتار
۲۳۳.....	رفتارهای مراقبتی محبت آمیز
۲۳۹.....	چرا این تمرین جواب می دهد؟
۲۴۳.....	رفتارهای محبت آمیز شگفتی آور
۲۴۶.....	فهم بست خوش گذرانی
۲۴۷.....	تمرین از انب
۲۵۲.....	بینش و تغییر رفتار
۲۵۵.....	فصل نهم: افزایش دانش درباره خود و همسران
۲۶۱.....	منابع نهفته دانش
۲۶۶.....	درک دنیای درونی همسران
۲۶۸.....	انکار
۲۷۱.....	گفتگوی ایماگویی
۲۷۳.....	سه گام گفتگو ایماگویی
۲۷۹.....	تایید
۲۸۱.....	افزودن تایید به انعکاس
۲۸۵.....	همدلی
۲۸۹.....	مسئولیت فرستنده
۲۹۰.....	آیا گفتگو ایماگویی با همسر خسته کننده نیست؟
۲۹۲.....	برنامه تمرین گفتگوی ایماگویی
۲۹۴.....	گفتگوی والد - کودک

فصل دهم: تبیین برنامه شما	۲۹۷
چرا عشق به خویشتن جوابگو نیست؟	۳۰۰
محدودیت‌های روابط دوستانه	۳۰۲
تبدیل نزاریه به عمل	۳۰۵
تبیین برنامه	۳۰۸
شروع تغییرات پیچیده	۳۱۵
پاداش و مقابله	۳۲۰
مقاومت	۳۲۰
آگایه	۳۲۴
یادداشت‌ها	۳۲۵
فصل یازدهم: خلق فضای ایمن	۳۲۹
داستان من	۳۳۰
تمرینی که با شکست مواجه شد	۳۳۳
چرا ابراز خشم باعث خشم بیشتر می‌شود؟	۳۳۵
تمرین در آغوش گرفتن	۳۳۹
برطرف ساختن منفی بافی	۳۴۴
منفی بافی چیست؟	۳۴۶
ترک عادت	۳۴۸
سم و آملیا	۳۵۱
بازبینی هسته درگیری	۳۵۸
غرقه‌سازی با عواطف مثبت	۳۶۳

۳۶۷.....	فصل دوازدهم: نیم‌رخ‌ی از دو رابطه.....
۳۷۳.....	یکپارچگی.....
۳۷۷.....	آنا و گریگوری.....
۴۰۱.....	کنث و گریس.....
۴۲۶.....	یادداشت‌ها.....

بخش ۳: تمرین‌ها

۴۳۱.....	فصل سیزدهم: دهه ۴۰ام تا زندگی مشترک هشیار.....
۴۳۴.....	انجام تمرین.....
۴۳۶.....	برنامه زمانی ده جلسه: پیشنهادی.....
۴۳۹.....	تمرین ۱: چشم‌انداز رابطه شما.....
۴۴۳.....	تمرین ۲: زخم‌های کودکی.....
۴۴۵.....	تمرین ۳: برنامه ایماگو.....
۴۴۷.....	تمرین ۴: ناکامی‌های کودکی.....
۴۴۹.....	تمرین ۵: گفتگوی والد-فرزند.....
۴۵۲.....	تمرین ۶: نیم‌رخ همسر.....
۴۵۴.....	تمرین ۷: کار ناتمام.....
۴۵۶.....	تمرین ۸: گفتگوی ایماگویی.....
۴۶۱.....	تمرین ۹: تصمیم تعهد.....
۴۶۴.....	تمرین ۱۰: بازآفرینی عشق رمانتیک.....
۴۶۸.....	تمرین ۱۱: فهرست رفتارهای شگفتی‌آور.....
۴۶۹.....	تمرین ۱۲: فهرست خوش‌گذرانی.....
۴۷۰.....	تمرین ۱۳: غرقه‌سازی با عواطف مثبت.....

ن دریافت عشق دلخواه‌تان

- تمرین ۱۴: «گفتگوی درخواست تغییر رفتار» ۴۷۲
- تمرین ۱۵: تمرین «در آغوش گرفتن» ۴۷۷
- تمرین ۱۶: پذیرفتن و حذف کردن منفی‌بافی ۴۷۹
- تمرین ۱۷: یکپارچگی خویشتن ۴۸۳
- تمرین ۱۸: تصور کردن عشق ۴۸۷
- دریافت کمک حرفه‌ای ۴۸۸
- فهرست منابع ۴۹۳
- درباره «ایماگوتراپی» ۴۹۹
- نحوه تماس با «ایماگوتراپی» ۵۰۱
- منابع ایماگوتراپی دیگر ۵۰۱
- ملاقات با هارویل ۵۰۳
- درباره نویسندگان مجموعه کتاب‌های ایماگوتراپی ۵۰۵

مقدمه انجمن ازدواج و خانواده

در طی سارهای فعالیت آموزشی و درمانی خود، سؤالی را بسیار و به کرات شنیده‌ام: چرا با عشق و دلدادگی شروع می‌کنیم و بعد از مدتی دیگر از آن شور و التهاب سرزنش نیست و چه بسا کدورت و خشم جای عشق را پر می‌کند؟!

پدیده «عشق» در ادبیات و عرفان و روان‌شناسی همیشه مورد توجه بوده، چنان که در علم روان‌شناسی نیز زکمرنه فروید شکل‌گیری عشق را ناشی از ارضاء نیازهای فرد می‌داند و یا به تعبیر جان بالبی عشق در قالب دلبستگی و احساس نیاز به این چسبندگی تجربه می‌کند و به نظر هورنای نیز یکی از نیازهای اساسی بشر، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن است.

از آنجا که تمام رفتارهای بزرگسالی ما متأثر از رویدادهای تأثیرگذار دوران کودکی می‌باشد، نحوه شکل‌گیری و ابراز و تداوم عشق نیز در گرو روند رشد و تربیتی است که زوج دریافت کرده است. اگر در مسیر رشد و بالندگی، ضعف‌ها و نقص‌ها و کاستی‌های ناشی از عدم ارتباط

صحیح با والدین وجود داشته باشد، مسلماً منجر به پدیدآیی باورهای ناکارآمدی در قالب طرحواره‌ها شده و همین باورها و تجارب و عدم ارضا نیازها باعث می‌شود در بزرگسالی، عشق را به مسلخ حل و فصل ضلالت کودکی خود برد، و در صحنه زندگی مشترک، به طور ناهشیار تلاش در تکمیل پروژه‌های ناتمام کودکی خود داشت. در واقع، این زخم‌ها در دوران کودکی ماست که در مرحله حساسی از زندگی به نام ازدواج شروع به سرنریزی خواهد کرد و منجر به بروز رفتارهایی خواهد شد که حتی برای خود فرد ناشناخته و غیر قابل فهم است. کتاب حاضر، به زیبایی ریشه‌های این مسیر پر از ابهام است و به زوج‌ها کمک می‌کند کزفهمی‌ها و مشکلاتشان ارفع کرده و علیرغم تفاوت‌ها، احترام به هم را اولویت رفتاری خود قرار دهند و در ارتقاء احساس امنیت یکدیگر تلاش کنند. در حقیقت، با ترمیم رابطه امروز خود دست به التیام زخم‌های دیروزشان بزنند و زندگی مشترک را از میدان «کارزاری دردناک» برای تثبیت قدرت، تبدیل به «فضایی مقدس» برای مهرورزی کنند. مطالعه کتاب را به تمام دانش‌آموختگان رشته روانشناسی توصیه می‌کنم، با تأکید بر معرفی آن به زوج‌هایی که خواستار به‌تنهایی به آرامش در زندگی مشترک خود می‌باشند.

دکتر سعیده هادی

مدیر عامل انجمن ازدواج و خانواده

مقدمه مترجمان

دکتر هارویل هندریکس، دکتر هلن لاکلی هانت به عنوان مشاور خانواده و روان‌تحلیلاگر، نظریه «ایماگوترایی» را با استفاده از مفاهیم بنیادین نظریه دلبستگی بالغ، نظر به تحلیلی یونگ، روابط آبژه، و همچنین با تلفیق روانشناسی گسالت، تحلیل فرویدی و با بکارگیری رویکرد نوروساینس، مفهوم‌سازی نموده‌اند. این زوج درمانگران، جذب همسران به یکدیگر را براساس سیستم لیبیک و انتخاب همسر به طرز هشیار بر اساس کرتکس مغز را تبیین نموده، عشق رمانتیک را نوعی بیهوشی طبیعی دانسته که هدف آن به کمال و انیام رساندن همسران است. این نظریه پروتکل درمانی دارد که در شش گام مطرح شده است. در آثار هندریکس و هانت، خواننده «جذب شدن» همسران را به یکدیگر از طریق سازوکار تکاملی - زیستی و انتخاب همسر را بر اساس فرایندهای شناختی و عقلانی نظاره می‌کند. هندریکس و هانت بر این باورند که افراد از طریق سازوکار زیستی جذب همسر شده، سپس با ورود به مرحله «عشق رمانتیک» و با عبور از آن، به سرزمین خوف‌انگیز

«کشمکش قدرت» و چالش روابط بین زوجین می‌رسند. در این سرزمین، همسران به دلیل عدم بینش و همچنین زخم‌های التیام‌نیافته دوران کودکی و در تقلا برای رسیدن به التیام و کمال، در نهایت به یأس و ناامیدی می‌رسند و نحوی که هر گونه تلاش را منجر به شکست می‌دانند.

در کتاب «دریافت عشق دلخواه‌تان: راهنمای عملی زوج‌ها»، هنریکس و بازن، بسیار دقیق و موşkافانه، فرآیند جذب شدن و ورود به وادی عشق و سپس سرزمین سیاه کشمکش قدرت بین همسران را روایت می‌دهند. این اثر، با مثال‌های متعدد از زندگی خود و مراجعان‌شان، فرآیند رابطه را تبیین کرده، ساز و کار مناسب را به خواننده معرفی می‌کنند. این کتابی است دل‌انگیز که خواننده را به دنبال خویش می‌کشد و لحظه به لحظه زندگی همسران را در قالب نوعی رمان به تصویر می‌کشد.

این کتاب، برای تمامی زوج‌هایی که به نحوی در چالش تفاوت‌ها و گاهی زخم‌های التیام‌نیافته دوران کودکی به بین‌بست رسیده‌اند، مفید خواهد بود. این کتاب همچنین برای همسرانی که خواهان ارتقای کیفیت رابطه‌شان هستند نسخه‌ای کاربردی است. این کتاب نه تنها برای روان‌شناسان، روان‌پزشکان، و جامعه‌شناسان، بلکه برای تمامی افراد جامعه که خواهان خلق رابطه‌ای دلخواه و رشددهنده هستند، اثربخش خواهد بود.

در اینجا، لازم است از همکاری و مساعدت «انجمن ازدواج و خانواده» به خاطر ارائه راهنمایی‌های سودمند و همچنین هدایت فرآیند نشر کتاب حاضر تشکر نماییم.

راهنمای عملی زوج‌ها ۵

در پایان، بر خود فرض می‌دانیم از جناب آقای حمیدرضا ممدوح، مدیریت انتشارات نسل آفتاب، به دلیل فراهم آوردن امکان چاپ و نشر و قرار دادن این اثر ارزشمند در اختیار خوانندگان علاقمند به مباحث نوین روانشناسی و عموم مردم، تشکر و قدردانی به عمل آوریم.

حسن رحمانی شمس

و

سید مرتضی نظری