

ایماگو تراپی به زبان ساده

راهنمایی برای زوجین و زوج درمانگران

مولفین:

علی قاسمیان نژاد

ند جاوید خلیلی

ویراستار:

اپامه اشرف



انتشارات راز نهان

۱۳۹۹

سرشناسه	قاسمیان نژاد، علی نقی، ۱۳۶۲ - GhasemianNejhad, AliNaghi
عنوان و نام پدیدآور	ایماگو تراپی به زبان ساده: راهنمایی برای زوجین و زوج درمانگران / مولفین علی قاسمیان نژاد، ندا جاوید خلیلی؛ ویراستار اپامه اشرفی.
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۳ ص:، ۱۲×۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۹۶۵-۲
سببیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۰۱.
سوان دیگر	راهنمایی برای زوجین و زوج درمانگران.
موضوع	روان درمانی خانواده
موضوع	Family psychotherapy
موضوع	زناشویی -- روان درمانی
موضوع	Marital psychotherapy
موضوع	زوج درمانی
موضوع	Couples therapy
شناسه افزوده	جاوید خلیلی، ندا، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	اشرفی، اپامه، ۱۳۵۵ -، ویراستار
رده بندی کنگره	۶۴۸/۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی	۶۴۱۰۱۰۹

آدرس: میدان انقلاب، اول جاده زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ - شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۳۶۹
آدرس الکترونیکی: raznahanbouk@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbouk.com



عنوان کتاب: ایماگو تراپی به زبان ساده: راهنمایی برای زوجین و زوج درمانگران
 که مولف: علی قاسمیان نژاد، ندا جاوید خلیلی
 که صفحه آرا: اپامه اشرفی
 که طراح جلد: رضا کاوه
 که ناشر: راز نهان
 که شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 که نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
 که قیمت: ۲۰،۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-965-2

فهرست مطالب

پیش‌نار.....	۷
بخش اول: ایماگو ترایی چیست؟	۱۱
تاریخچه.....	۱۱
ایماگو چیست؟.....	۱۶
تئوری ایماگو.....	۱۷
بخش دوم: نظریه جذابیت و ایماگو، اپی: چرا جذب یکدیگر می‌شویم؟	۲۵
عشق و تئوری ایماگو.....	۲۵
روابط عاطفی چگونه شکل می‌گیرند؟.....	۲۹
بخش سوم: دل‌بستگی	۳۵
مغز و رابطه زوجین.....	۳۵
نظریه دل‌بستگی.....	۳۷
مراحل رشدی در تئوری ایماگو.....	۴۱
ببر و لاک‌پشت: درون‌گریزها و برون‌گریزها.....	۴۴
بخش چهارم: خلق یک رابطه امن و آگاهانه	۵۳
ده ویژگی یک رابطه هشیارانه (خودآگاه) براساس رویکرد ایماگو ترایی.....	۵۳
ایجاد رابطه امن با به صفر رساندن منفی‌گرایی.....	۵۸
چشم‌انداز رابطه.....	۶۰

بخش پنجم: یک جلسه ایماگوتراپی چگونه پیش می‌رود؟ ۶۳

جلسه ایماگوتراپی ۶۳

خلاصه‌ای از اولین جلسه ۶۸

مکالمات دیگر ۷۰

فضای رابطه ۷۱

اطلاعات بیشتر در مورد شنونده ۷۳

اطلاعات بیشتر در مورد گوینده ۷۴

اطلاعات بیشتر برای اعتباربخشی ۷۵

چند نکته در مورد این رویکرد ۷۷

تمرین در خانه ۷۸

بخش ششم: پیوست ۱ ۸۱

پیوست اول: مسائل راهبردی ۸۲

پیوست دوم: مسئولیت‌های دیگر ۸۳

پیوست سوم: نکاتی مهم و کاربردها برای زوجین ۸۵

پیوست چهارم: سوالات متداول ۹۵

پیوست پنجم: کارگاه‌های ایماگوتراپی برای زوجین ۹۹

منابع ۱۰۱

پیشگفتار

روابط عاطفی از پیچیده‌ترین چالش‌برانگیزترین روابطی هستند که ما در زندگی تجربه می‌کنیم. ورود به این روابط و روبرو شدن با چالش‌های آن بدون آگاهی و مهارت می‌تواند منجر به اتلاف وقت و سرمایه عمر و بروز آسیب‌های روحی-روانی شدید شود. لذا رابطه درمانگران و روش‌سازان تاکید دارند که باید از ابتدای کودکی به خصوص در مدارس، اصول شکل‌گیری و بنا نهادن روابط صمیمی را به کودکان یاد داد.

از بین روابط صمیمی، رابطه بین دو نفر که با هم ازدواج کرده‌اند، مهم‌تر و برجسته‌تر است. شاید بتوان گفت چالش‌ها و تعارض‌های بین زوجین، به چالش‌ها و تعارض‌های موجود در روابط دیگر از حیث تاثیرگذاری و دامنه و شدت آن‌ها قابل مقایسه نیست. متأسفانه بررسی‌ها نشان می‌دهد زوجین به‌طور متوسط حدود هفت سال بعد از شروع مشکلات برای درمان و اصلاح رابطه‌شان اقدام می‌کنند.

چه شما اخیراً به مشکل برخورد کرده باشید یا سال‌های زیادی درگیر مشکلات رابطه خود بوده باشید، مطالب این کتاب برایتان مفید خواهد بود. شما در این کتاب با تئوری و راهبردهای عملی و ساختار جلسات ایماگوتراپی آشنا خواهید شد. شما خواهید آموخت که چرا جذب افراد خاصی می‌شوید، چگونه رابطه شکل می‌گیرند و تداوم می‌یابند، چرا زوجین با هم تعارض پیدا می‌کنند و چگونه باید با این تعارض‌ها برخورد کرد. همچنین یاد خواهید گرفت که جلسات ایماگوتراپی چگونه شروع می‌شود، ادامه می‌یابد و پایان داده می‌شود.

جلسه ایماگوتراپی به جلسات مشاوره زوجین یا زوج‌درمانی متعارف شبیه نیست. به عنوان مثال به جای اینکه زوجین مقابل درمانگر بنشینند، شما روبه‌روی همسرتان می‌نشینید. درمانگر عمدتاً بر فضای بین شما قرار می‌گیرد. درمانگر بر اساس تخصص و آموزش‌هایی که دیده است، عنوان یک مربی یا تسهیل‌گر عمل می‌کند. یکی از اهداف (درمانی) ایماگوتراپیست آموزش برقراری ارتباط امن به شما می‌باشد، به‌طوری که یاد خواهید گرفت چگونه به حرف‌های همسر خود گوش دهید و چگونه با او صحبت کنید. بعد از پایان هر جلسه یک تا یک و نیم ساعت، شما تا هفته بعد فرصت دارید که هر روز این تکنیک را با هم تمرین کنید. به‌تدریج و با تمرین‌هایی که انجام می‌دهید مهارت‌هایی را در خود پیدا می‌کنید که بتوانید رابطه خویش را تداوم بخشید هرچند شاید نیاز باشد مجدداً در جلسات جدید به ایماگوتراپیست مراجعه کنید.

در این مسیر، تنها پیش شرط مورد نیاز، تعهد شما نسبت به رابطه و فرآیند درمان است. بسیاری از زوجین برای مدت زمان خاصی با یک ایماگوتراپیست کار می‌کنند و پس از آن شاید هر سال یک بار برای پیگیری به وی مراجعه کنند.

برخی از زوجین نیز که سال‌ها با یک ایماگو تراپیست کار کرده‌اند ممکن است هربار که دچار مشکل جدی شدند به وی مراجعه کنند. بسیاری از زوجین، تنها با آموختن مکالمه امن یا دیالوگ ایماگو قادر هستند که تعارض‌ها و اختلاف‌های خود را حل و فصل نمایند. امیدواری ما این است که مطالعه این کتاب بتواند به شما در خلق رابطه‌ای امن و رشددهنده کمک نماید.

در پایان از سرکارخانم‌ها دکتر اپامه اشرفی‌فر و دکتر شاه میوه که با نظرات و پیشنهادهای ارزنده خود به ما در نگارش کتاب کمک کردند سپاس‌گزاری می‌کنیم.