

بازگشت به عشق

نویسنده:

هارویل هندریکس Ph.D.

مترجم:

هادی ابراهیمی

Hendrix, Harville

هندریکس، هارویل
بازگشت به عشق / نویسنده هارویل هندریکس؛ مترجم هادی ابراهیمی.
-- تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۳.

ISBN: 964-412-047-7

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
Getting the love you want: a guide
عنوان اصلی:
for couples.

کتاب حاضر نخستین بار تحت همین عنوان توسط انتشارات فراروان در سال ۱۳۸۰ منتشر و سپس تحت عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

چاپ دوم.
۱. زناشویی -- ایالات متحده -- جنبه‌های روانشناسی. ۲. عشق. الف.
ابراهیمی، هادی، ۱۳۴۷ - مترجم. ب. عنوان.
۳۰۶/۷ HQ۷۳۴/۵۹
الف ۱۳۸۳
کتابخانه ملی ایران
۸۳-۳۱۰۵۷

مشخصات کتاب

بازگشت به عشق

نویسنده: هارویل هندریکس

مترجم: هادی ابراهیمی

ویراستار: امیر طاهری

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پاییز ۸۴

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۰۴۷-۷

ISBN: 964-412-047-7

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۶۶۹۵۲۵۴۲-۹ نسل نواندیش

فهرست مطالب

۱۵	درباره‌ی نویسنده
۱۷	تشکر و قدردانی از جو رابینسون
۱۹	تقدیر
۲۳	مقدمه
۲۵	تاریخچه شخصی
۲۷	درباره‌ی کتاب

بخش ۱: ازدواج ناخودآگاه

۳۱	فصل (۱): معمای جذب شدن
۳۳	حل معمای جاذبه‌ی رمانتیک
۳۷	کاوش در اعماق ضمیر ناخودآگاه
۳۹	منطق مغز کهنه
۴۱	هیچ زمان، «حال» نیست
۴۵	فصل (۲): زخم‌ها و جراحات‌های دوران کودکی
۴۶	وحدت، یکپارچگی و تمامیت نخستین
۴۷	تو و من یکی هستیم
۴۹	سفر پر مخاطره
۵۱	مهر طلب‌ها و تنهایی طلب‌ها
۵۳	خویش‌ن گمشده
۵۶	ممنوع‌شده‌های جسمانی
۵۷	احساسات ممنوعه
۶۰	ابزار سرکوبی
۶۱	خویش‌ن بدلی

۶۲	خویشتن انکار شده.....
۶۴	تمثیل افلاطون.....
۶۷	فصل (۳): تصویر ذهنی.....
۶۸	جستجو در پی خویشتن گمشده.....
۶۹	تصویر ذهنی.....
۷۳	ایماگو و عشق رمانتیک.....
۸۱	فصل (۴): عشق رمانتیک.....
۸۳	بیوشیمی عشق.....
۸۴	زبان جهانی عشق.....
۸۷	میان پرده‌ای کوتاه.....
۸۸	در سر پروراندن یک توهم.....
۹۱	انکار.....
۹۵	فیلم‌های درونی.....
۹۷	کشف رمز عشق رمانتیک.....
۹۷	سایک و اروس.....
۱۰۱	فصل (۵): نبرد قدرت.....
۱۰۳	چرا تا این حد عوض شده‌ای؟.....
۱۰۶	نگاهی کوتاه به حقیقتی دردناک.....
۱۱۲	فیلم‌های درونی (قسمت دوم).....
۱۱۵	سلاح‌های عشق.....
۱۱۸	مراحل مختلف نبرد قدرت.....

بخش دوم: ازدواج خودآگاه

۱۲۵	فصل (۶): تولد خودآگاهی.....
۱۲۶	ادغام و تلفیق مغز نو و مغز کهنه.....
۱۲۸	ده ویژگی یک ازدواج خودآگاه.....
۱۳۱	همسر واقعی شدن.....

۱۳۴	ترس از تغییر
۱۳۶	سرزمین موعود
۱۴۰	چه پیش رو داریم؟
۱۴۱	فصل (۷): بستن خروجی‌ها
۱۴۳	ضرورت تعهد
۱۴۵	تصمیم بی‌بازگشت
۱۴۶	دینامیک مهرطلب یا تنهایی‌طلب
۱۴۸	خروجی‌های غیرفاجعه‌آمیز
۱۴۹	طلاق نامریی
۱۵۱	بستن خروجی‌ها
۱۵۴	تا زمانی که مرگ ما را از یکدیگر جدا کند
۱۵۷	فصل (۸): خلق منطقه‌ای امن
۱۵۸	بینش و تغییرات رفتاری
۱۵۹	رفتارهای محبت‌آمیز
۱۶۳	چرا این تمرین مؤثر واقع می‌شود
۱۶۶	لیست تعجب
۱۶۸	لیست تفریح
۱۶۸	ترس از لذت
۱۷۲	بینش و تغییر رفتار
۱۷۵	فصل (۹): دانسته‌هایتان را از خود و همسران افزایش دهید
۱۷۹	منابع ناشناخته دانش و آگاهی
۱۸۴	درک دنیای درونی همسران
۱۸۵	انکار
۱۸۷	تمرین تعکس
۱۹۱	تمرین ایماگو
۱۹۵	فصل (۱۰): برنامه‌ریزی
۱۹۷	چرا عشق به خوشتن راه‌گشا نیست

۱۹۹	محدودیت‌های دوستی
۲۰۱	از تئوری به عمل
۲۰۳	برنامه‌ریزی
۲۰۶	تغییرات دشوار در شرف وقوع
۲۱۰	پاداش و مقاومت
۲۱۰	مقاومت
۲۱۳	عشقی فراسوی عشق به خویشتن
۲۱۵	فصل (۱۱): کنترل خشم
۲۱۹	نقش مخرب خشم
۲۲۳	کنترل خشم
۲۲۵	مراوده‌ی (تبادل) کنترلی
۲۲۷	صحنه‌ی مرکزی تجدید نظر شده
۲۳۱	کنترل کامل
۲۳۳	تمرین کنترل کامل مارلا و پیتر
۲۴۵	فصل (۱۲): تصویر دو ازدواج
۲۵۰	اتحاد، الحاق و یکپارچگی
۲۵۲	آن و گریگ
۲۷۰	کنت و گریس

بخش سوم: تمرینات

۲۹۳	فصل (۱۳): ده قدم به سوی ازدواجی خودآگاه
۲۹۶	انجام تمرینات
۲۹۷	زمان‌بندی پیشنهادی ده جلسه‌ای
۲۹۸	تمرین ۱- تصویر ذهنی رابطه‌تان
۳۰۱	تمرین ۲- زخم‌ها و جراحت‌های دوران کودکی
۳۰۲	تمرین ۳- پی بردن به ساختار ایماگوی تان
۳۰۳	تمرین ۴- یأس‌ها و سرخوردگی‌های دوران کودکی

۳۰۴	تمرین ۵- تصویر همسر تان
۳۰۶	تمرین ۶- کار نا تمام دوران کودکی
۳۰۷	تمرین ۷- تعکس
۳۰۸	تمرین ۸- تصمیم بی بازگشت
۳۱۱	تمرین ۹- رمانتیک سازی مجدد
۳۱۴	تمرین ۱۰- فهرست تعجب
۳۱۵	تمرین ۱۱- فهرست تفریح
۳۱۵	تمرین ۱۲- تمرین کشسانی
۳۱۹	تمرین ۱۳- مراوده‌ی (تبادل) کنترلی
۳۲۰	تمرین ۱۴- روزهای مراوده‌های (تبادل‌های) کنترلی
۳۲۱	تمرین ۱۵- یک پارچگی خویشتن
۳۲۴	تمرین ۱۶- تجسم عشق
۳۲۵	مشاوره و کمک حرفه‌ای
۳۲۹	یادداشت‌ها
۳۳۱	فصل اول
۳۳۲	فصل دوم
۳۳۶	فصل سوم
۳۳۷	فصل چهارم
۳۳۹	فصل پنجم
۳۴۰	فصل ششم
۳۴۱	فصل هفتم
۳۴۱	فصل هشتم
۳۴۲	فصل نهم
۳۴۲	فصل دهم
۳۴۴	فصل یازدهم

درباره‌ی نویسنده

هارویل هندریکس، در سال ۱۹۶۵ در دانشگاه شیکاگو - که دکترای خود را در رشته‌ی روانشناسی از همان دانشگاه اخذ کرده بود، آغاز به کار کرد. او همچنین از مدرسه‌ی عالی الهیات موفق به اخذ لیسانس الهیات گردید و لیسانس دیگر او در رشته‌ی علوم انسانی از دانشگاه مرسر امریکا می‌باشد. ضمناً او به عنوان مدرس و سخنران در رشته‌ی روان‌درمانی خانواده و مشاوره‌ی ازدواج مشغول به کار است. دکتر هندریکس در انجمن مشاورین امریکا یک دیپلمات بوده و نیز عضو کلینیک انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل، و نیز از اعضای انجمن روان‌درمانی گروهی (گروه‌درمانی) امریکا می‌باشد.

دکتر هندریکس بعد از دو سال تدریس در کالج پرکینز از توابع دانشگاه متودیست جنوبی در دالاس، قدم به حرفه‌ی شخصی و آزاد خویش گذاشت و به طور جدی شروع به مطالعه و تحقیق بر روی ازدواج و روابط انسانی نمود؛ تا که دلایل طلاق خویش از همسر اولش را درک کند. نتیجه‌ی مطالعات و تحقیقات او منجر به پایه‌گذاری نظریه ایماگوتراپی خانواده گردید؛ نظریه‌ای که اصول خلق ازدواج خودآگاه را تشریح می‌کند. دکتر هندریکس به منظور همگانی کردن و نیز قرار دادن این فرآیند درمانی در دسترس همه - به خصوص آن‌هایی که مشاوره و روانکاوی خصوصی در دست‌شان نبوده و یا به دلایلی برایشان امکان‌پذیر نیست - اقدام به برگزاری دوره‌های عملی به نام «بازگشت به عشق» در سرتاسر کشور نمود. او همچنین بنیانگذار «انستیتوی درمان روابط» در شهر نیویورک است که برگزارکننده دوره‌های تخصصی جهت مشاورین، روانکاوان و سایر روان‌درمان‌گران حرفه‌ای می‌باشد.

دکتر هندریکس به همراه همسرش هلن و شش فرزندشان در شهر نیویورک زندگی می‌کنند.

www.ketab.ir

تشکر و قدردانی از جو رابینسون

دو سال پیش هنگامی که تصمیم گرفتم نظریات خود را برای خواننده‌ی غیرحرفه‌ای به رشته‌ی تحریر درآورم - به طوری که برای همگان قابل فهم باشد - ویراستارم در انتشارات هلت^۱ پیشنهاد کرد که از یک نویسنده‌ی حرفه‌ای کمک بگیرم. از آن‌جا که این اولین کتاب مردمی و «غیر تخصصی» من بود و مخاطبین آن همگان بودند و نه فقط دانشجویان روانشناسی، بی‌درنگ موافقت کردم. بعد از مصاحبه با پنج نویسنده، به جو رابینسون که یک حرفه‌ای است، معرفی شدم. (او نویسنده کتاب «ماشین کریسمس را از برق بکش» می‌باشد و در حال حاضر در پورتلند اورگان^۲ زندگی می‌کند.) او فوراً درک کرد که چه کاری می‌خواهم انجام دهم. آن قدر تحت تأثیر او قرار گرفتم که سه ماه صبر کردم تا کتاب دومش، «دست فول» را کامل کند.

وقتی که او اعلام آمادگی کرد، دست‌نوشته‌های اولیه خود را به او نشان دادم و نسخه‌های بسیاری از سخنرانی‌ها و دوره‌های عملی خود را نیز در اختیارش گذاشتم. به عنوان مکمل و ضمیمه‌ای بر تمامی آن‌چه که نگاشته بودم، او در دوره‌های عملی و نیز سمینارهایم شرکت کرد و مفصلاً با من مصاحبه نمود و اطلاعات کلینیکی بسیاری را مورد مطالعه قرار داد.

زحمات بسیار و تلاش‌های خستگی‌ناپذیر او باعث شدند که دست‌نوشته‌ها و اطلاعاتی نامنظم و غیر سازمان‌یافته، و در برخی موارد مشکل و غامض، به محصولی منظم، سازمان‌یافته و جلاخورده بدل شوند.

تقدیر

در فرآیند نگاشتن این کتاب عمیقاً تحت تأثیر حقیقتی بودم که به طرز شایسته‌ای به وسیله جان دون^۱ شاعر معروف که می‌گفت: «هیچ انسانی جزیره نیست» و نیز والت وایتمن^۲ که عقیده داشت: من شامل چندینم» بیان شده است. کار طاقت‌فرسای جمع‌آوری نظریه‌ها و اطلاعات کلینیکی که در این کتاب ارائه شده‌اند، بدون اتکا به بسیاری از منابع، اشخاص و تجربیات عملاً ناممکن بود. با تکیه بر غول‌های بزرگ فکری و مساعدت‌های معلمین توانا، دانشجویان انگیزه‌بخش و زوج‌های بسیاری که به من اعتماد کردند و هم‌چنین دوستان حمایت‌گر و خانواده‌ام بود که دورنما و چشم‌انداز جدیدی که در این کتاب ارائه شده، اکنون امکان‌پذیر گشته است. در این جا مایلیم که از تمامی آن‌ها قدردانی کرده و چنان‌چه در مواردی خودسرانه عمل کرده‌ام، از آنان پوزش بطلبیم.

دوستان بسیاری مشوق من بوده‌اند که در این جا مایلیم از برخی از آن‌ها با ذکر نامشان تشکر کنیم. دکتر رابرت الیوت^۳ دست‌نوشته‌های اولیه‌ام را خواند و هر جا که نظراتم وضوح و صراحت بیشتری می‌طلبیدند، به نرمی نکات ارزنده‌ای را به من متذکر شد. دکتر پت لاو^۴، دیدگاه‌های این کتاب را برای نخستین بار در یکی از دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتر دربارهی ازدواج و خانواده مطرح کرد و بازتاب‌های ارزنده‌ای را در اختیارم گذاشت. دید و کارولین ویل^۵، پیش‌نویس‌های بعدی را خواندند و نصایح بالارزشی ارائه دادند. جودی مک کال نیز با ملاحظت و مهربانی

1. John Donne

۲. Walt Whitman (۱۸۹۲ - ۱۸۱۹): شاعر آمریکایی که کتاب «بینه‌های علف» او نقطه عطفی در ادبیات آمریکا محسوب می‌شود - م.

3. Dr. Robert Elliott.

4. Dr. Pat Love.

5. Reed and Carolyn Whittle.

تمام، خواندن نسخه‌ی نهایی را تقبل کرد و نظراتش را اعلام نمود. او هم‌چنین در پشت‌نویسی کتاب کمک نمود.

هم‌چنین مایلم تا از مشاورین و محققین انستیتوی تحقیقات و مطالعات روان - درمانی دالاس و نیویورک که مرا از حمایت‌ها و تشویق‌های خود بهره‌مند ساختند و با به آزمایش گذاشتن این ایده‌ها در حرفه روانکاو و مشاوره‌ی خانواده خود مرا یاری داده و انگیزه‌بخشم بودند، تشکر و قدردانی کنم.

عمیقاً مدیون زوج‌هایی هستم که مرا محرم راز ازدواج خود دانسته و به من اعتماد کردند و اجازه دادند که از شرح حال آن‌ها برای غنی‌تر کردن هر چه بیشتر این کتاب استفاده کنم. بیشتر آن‌چه را که درباره ازدواج و روابط زناشویی می‌دانم، از آنان آموخته‌ام.

از هنری هلت و گروه انتشاراتی او نیز به خاطر اشتیاقی که از خود، حتی قبل از آن که دست‌نوشته‌هایم را دیده باشند، نشان دادند و نیز به این خاطر که صبورانه انتظار پایان یافتن کتاب را می‌کشیدند - که بسیار دیرتر از آن زمان که قرار بود، تمام شد - تشکر می‌کنم.

به ویژه از صبر و حمایت ویراستارم در انتشارات هلت، چانا تاب^۱ به خاطر این که به نرمی و در عین حال قاطعانه نظرات اصلاحی خود را به من یادآور شد، و نیز جولیان باخ^۲ نماینده‌ام که در تنظیم قرارداد با انتشارات هلت به خوبی مدافع و حامی من بود و راهنمایی‌هایی را در راستای نشر و چاپ کتاب در اختیارم گذاشت، متشکرم. تامرا شارن موریس^۳ نسخه‌های نهایی کتاب را خواند و توصیه‌های مفید بسیاری به من ارائه داد. شارن موریس^۴ خدمات ویراستاری فوق‌العاده‌ای انجام داد. دست آخر از منشی‌ام یوان سینگلتن^۵، به خاطر مهارت‌های تایپی و صبر و حوصله‌اش در آماده کردن بخش‌هایی از کتاب آن هم هنگامی که تنها - یک روز قبل - او را در جریان گذاشته بودم، نهایت تشکر و امتنان را دارم.

و از همه مهم‌تر، عمیق‌ترین تشکرات و قدردانی‌هایم به همسرم هلن و شش

1. Channa Taub

2. Julian Bach

3. Tamara Allred

4. Sharon Morris

5. Yvonne Singleton

فرزندان اختصاص دارد که به همان میزان نیز از من حمایت کردند، حتی هنگامی که امر نوشتن این کتاب ایجاب می‌کرد که بر «با هم بودنمان» به عنوان یک خانواده، مقدم و ارجح قرار بگیرد. امروز، آن‌ها نیز به اندازه من هیجان‌زده هستند!

www.ketab.ir

در جامعه امروزی ناگزیر از آن هستیم که به ازدواج به مثابه یک «جعبه» بنگریم. در ابتدا برای خود همسری برمی‌گزینید، سپس از دیواره‌ی جعبه بالا می‌روید. بعد از آن که مجالی یافتید تا در آن سکنی گزینید، برای اولین بار به «هم جعبه‌ای» خود نگاهی می‌اندازید. اگر آن‌چه را که می‌بینید پسندید، آن‌جا می‌مانید. در غیر این صورت مجدداً از دیواره جعبه بالا می‌روید و به دنبال همسر دیگری همه‌جا را زیر پا می‌گذارید. به عبارت دیگر ازدواج حالتی ثابت و بدون تغییر در نظر گرفته می‌شود، به طوری که موفقیت و شکست آن نیز بسته به قابلیت و توانایی شما در جذب شدن به همسر مناسب و ایده‌آل خواهد بود. در این میان تنها راه چاره‌ای که برای یک ازدواج «ناشاد» وجود دارد و - حدود پنجاه درصد زوج‌ها نیز همین راه‌حل را برمی‌گزینند، - این است که طلاق بگیرند و با امید به این که همسر بهتری خواهند یافت، مجدداً همه چیز را از سر بگیرند.

عارضه‌ای که در رابطه با این راه حل وجود دارد، درد و رنجی است که در نقل مکان کردن از این جعبه به آن جعبه، تقسیم متعلقات و بچه‌ها، دست شستن از رویاهایی که روزگاری برایتان عزیز و گرمی بودند، بی‌میلی و اکراهی است که نسبت به نزدیکی و صمیمیت خواهید داشت. ترس از شکست در ازدواج بعدی و از همه مهم‌تر، تخریب روحی و ضربه عاطفی‌ای که به ساکنین دیگر این جعبه وارد می‌شود: بچه‌ها، بچه‌هایی که با این احساس گناه بزرگ خواهند شد که گویی در جدایی والدین خود نقش داشته و لذا مسئول و گناهکار هستند و همواره در این تردید خواهند ماند که آیا هرگز خواهند توانست عشق پایدار را تجربه کنند یا این که سرنوشتی شبیه پدر و مادرشان خواهند داشت.

متأسفانه، تنها چاره دیگری که به نظر بسیاری از مردم می‌رسد، این است که در «جعبه» باقی بمانند، درب آن را نیز محکم ببندند و باقی عمرشان را با رابطه‌ای

ما یوس کننده به سر برند. آن‌ها می‌آموزند که چگونه با انباشتن خود با غذا، الکل، مواد مخدر، فعالیت‌های گوناگون، کار، تلویزیون و خیال‌پردازی‌های رمانتیک با ازدواجی تهی کنار بیایند و از این امید که روزی نیازشان با عشقی صمیمی درک شود، دست می‌شویند.

این کتاب روزه‌ای امیدوارانه‌تر و دقیق‌تر را به سوی روابط احساسی می‌گشاید. ازدواج حالتی ایستا و راکد آن هم بین دو شخص تغییرناپذیر نیست. ازدواج سفری روانی و روحی است که با شور و حال و سرمستی جذب شدن آغاز شده و مسیر خود را از میان گذرگاه ناهموار و پرپیچ و خم «خودکاو» و «خودشناسی» ادامه می‌دهد و نهایتاً به خلق کانونی صمیمی، شاد و همیشگی می‌انجامد. صرف نظر از این که این دید و نگرش خاص توانایی‌ها و امکاناتی را که به شما ارائه می‌دهد، درک کنید یا به آن اعتقاد چندانی نداشته باشید، خوشبختی شما نه به پیدا کردن «همسر ایده‌آل» بلکه به میزان تمایل شما به کشف و درک بخش‌های پوشیده و پنهان وجود خودتان بستگی خواهد داشت.