

# عشق مورد نظر شما

راهنمای زوجها

حل مشکلات زناشویی به کمک ایماگودرمانی

دکتر هارویل هندریکس

برگردان مهدی قراچه‌داغی

نشر آسیم  
تهران، ۱۳۸۳

Hendrix, Harvill

هندریکس، هارویل

عشق مورد نظر شما: راهنمای زوجها، حل مشکلات زناشویی به کمک  
ایماگودرمانی / هارویل هندریکس؛ برگردان مهدی قراچه‌داغی. - تهران: آسیم،  
۱۳۸۳.

ISBN 964-418-026-7

چهار، ۳۶۹ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Getting the love you want: a guide for couples, 2001.

این کتاب قبلاً تحت عنوان «بازگشت به عشق» با ترجمه هادی ابراهیمی در  
سال ۱۳۸۰ توسط انتشارات فراروان منتشر شده است.

۱. زناشویی ۲. عشق. الف. قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.  
ب. عنوان. ج. عنوان: بازگشت به عشق.

۳۰۶/۷

۲ ب ۹۹ / ۷۳۴ HQ

۱۳۸۳

۲۹۹۲۷-۸۳ م

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

**GETTING THE LOVE YOU WANT**

*A Guide For Couples*

by

**Harville Hendrix, Ph.D.**

An Owl Book, New York, 2001

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: مسعود عباسی

صفحه‌آرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۳

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۷۹۴۲۱۹ - ۸۷۹۴۲۱۸ - ۸۷۷۲۲۶۷ - ۸۷۷۲۰۲۹

## فهرست

|    |                      |
|----|----------------------|
| ۱  | مقدمه‌ای بر چاپ جدید |
| ۱۳ | مقدمه                |

### بخش اول: ازدواج ناهشیار

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۲۳  | ۱. رمز و راز جذابیت   |
| ۳۹  | ۲. جراحات دوران کودکی |
| ۶۵  | ۳. ایماگوی شما        |
| ۸۱  | ۴. عشق رمانتیک        |
| ۱۰۳ | ۵. جنگ قدرت           |

### بخش دوم: ازدواج هشیارانه

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۱۳۱ | ۶. رسیدن به هشیاری                           |
| ۱۵۱ | ۷. بستن راههای خروجی                         |
| ۱۶۹ | ۸. ایجاد منطقه ایمن                          |
| ۱۸۹ | ۹. افزایش علم و اطلاع از خود و از شریک زندگی |
| ۲۲۱ | ۱۰. تعریف برنامه آموزشی شما                  |
| ۲۴۳ | ۱۱. خشم                                      |
| ۲۷۷ | ۱۲. تصویر دو ازدواج                          |

## بخش سوم: تمرینات

۱۳. ده قدم به سوی ازدواج آگاهانه ..... ۳۲۹
- تمرین شماره ۱: پنداره رابطه شما ..... ۳۳۶
- تمرین شماره ۲: جراحات دوران کودکی ..... ۳۳۹
- تمرین شماره ۳: بررسی ایماگو ..... ۳۴۰
- تمرین شماره ۴: ناراحتیهای دوران کودکی ..... ۳۴۲
- تمرین شماره ۵: شرح ویژگیهای همسر ..... ۳۴۴
- تمرین شماره ۶: مطالب فیصله نیافته ..... ۳۴۵
- تمرین شماره ۷: گفت و گوی زوجها ..... ۳۴۷
- تمرین شماره ۸: خروج ممنوع ..... ۳۵۰
- تمرین شماره ۹: عاشقانه شدن دوباره ..... ۳۵۴
- تمرین شماره ۱۰: فهرست غافلگیرکننده ..... ۳۵۷
- تمرین شماره ۱۱: فهرست تفریح ..... ۳۵۸
- تمرین شماره ۱۲: کش آمدن ..... ۳۵۹
- تمرین شماره ۱۳: کانتینر تبادل ..... ۳۶۳
- تمرین شماره ۱۴: کانتینر یک روزه ..... ۳۶۴
- تمرین شماره ۱۵: اتحاد با خود ..... ۳۶۵
- تمرین شماره ۱۶: مجسم کردن عشق ..... ۳۶۸

## مقدمه‌ای بر چاپ جدید

به قلم دکتر هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت

در مقدمه‌ای بر چاپ اول این کتاب که برای اولین بار در سال ۱۹۸۸ انتشار یافت، توضیح دادم که عشق مورد نظر شما نشست گرفته از فروپاشی نخستین ازدواج من بود، از هم پاشیدنی که مرا بر آن داشت تا دربارهٔ رمز و رموز و اسرار روابط عاشقانه بررسی بیشتری بکنم. در این مقدمه که آن را سیزده سال بعد از آن تاریخ می‌نویسم، خوشحالم که به واقعیت دیگری اشاره کنم. من و هلن لاکلی هانت<sup>۱</sup> نوزده سال است با هم ازدواج کرده‌ایم و به نقطه نظرهای ارائه شده در این کتاب متکی هستیم. ما به وعده «دوستی پُراشتیاق» جامه عمل پوشانده‌ایم. ما با کمال مسرت به این نتیجه رسیده‌ایم که داشتن یک رابطهٔ نزدیک و عاشقانه به مراتب از داشتن رابطه‌ای پر دردسر و غیرعاشقانه آسان‌تر است. در این روزگار زندگی

---

1. Helen Lakelly Hunt

مشترک ما کاملاً در آرامش به سر می‌برد و صلح‌آمیز است، با این حال جالب اینجاست که روابط ما از انرژی جدیدی برخوردار شده است، انرژی‌ای که پیوند نزدیک ما منبع اصلی آن است. حتی جسم میانسال ما از نشاط و سرزندگی بیشتری برخوردار است.

من و هلن سوای داشتن دوستی عاشقانه، دارای «شراکت عاشقانه» هستیم زیرا در زندگی حرفه‌ای هم یار و یاور یکدیگر هستیم و با هم کار می‌کنیم. در واقع هلن از همان روز نخست آشنایی روی کارهای من تأثیر گذاشت. آشنایی ما با هم در سال ۱۹۷۷ شروع شد. در آن زمان دو سال از طلاق من می‌گذشت. هلن روزهای پایان تحصیلات فوق‌لیسانس در رشته مشاوره را می‌گذراند و من استاد دانشکده علوم دینی پرکینز بودم. در اولین شبی که با هم بودیم به او گفتم که می‌خواهم پرکینز را ترک کنم و به جای دیگری بروم، اما مطمئن نبودم که چه می‌خواهم بکنم. به چند گزینه‌ای که به آن فکر می‌کردم اشاره کردم. از جمله کارهای مورد علاقه من، فعالیت در زمینه روانشناسی زوجها بود. می‌خواستم بدانم چرا زوجها روزگار دشواری را می‌گذرانند و چرا وقتی روابطشان به انتها می‌کشد تا این حد پریشان‌روزگار می‌شوند. مطالبی که تا آن زمان خوانده بودم علم و اطلاعاتی در این مورد به من نمی‌داد. هلن بیش از دیگران مرا به بررسی درباره این موضوع تشویق کرد و خواست که نقطه‌نظرهای نیمه‌کاره شکل گرفته در ذهنم را با او در میان بگذارم. درحالی که پانزده دقیقه در این خصوص صحبت کرده بودیم به من گفت: «صحبت تو مرا به یاد «من-تو» مارتین بوبر<sup>۱</sup> می‌اندازد.» بعد به نقل قولی از فنودور داستایووسکی<sup>۲</sup> اشاره کرد که به عنوان یک زن جوان آن را به خاطر سپرده بود: «کسی که می‌خواهد

رو در رو خداوند را ببیند او را در ملکوت خالی ذهنش جست‌وجو نمی‌کند، بلکه او را در عشق انسانی می‌یابد.» من که به ارتباط و پیوند مسلم میان اندیشیدن به سبک فلسفه بوهر در زمینه رابطه و یا معنویت داستایووسکی توجه نداشتیم، در مقام مخالفت گفتیم: «نه، نه، فکر نمی‌کنم اندیشه من با برداشت این دو همخوانی داشته باشد.»

در آن زمان، درست مثل حالا، هلن می‌دانست که من در چه سمتی در حرکت، حتی اگر خودم این را مطمئن نبودم.

در سالهای بعد هلن به راه شور و اشتیاق خودش رفت، اما فعالانه در کار من هم مشارکت داشت. تا حدودی او در نقش حمایتگرانه سنتی خود ظاهر شد — توجه و مراقبت از خانواده، دادن کمک مالی، داشتن گوش شنوا. اما بارها اتفاق افتاد که او پای از این محدوده‌ها بیرون گذاشت و در نقشهای محوری ظاهر شد. وقتی دیگران صحبتهای مرا به آن شکلی که وجود داشت، می‌پذیرفتند، او روی اندیشه من علامت سؤال می‌گذاشت و یا مرا به چالش می‌طلبید تا بر میزان درک من بیفزاید. اما آنچه همیشه برایم ارزشمند بود این بود که او همیشه به من توجه داشت. می‌توانم صادقانه بگویم که تمامی نقطه‌نظرهای مندرج در این کتاب نشئت گرفته از روابط ما با یکدیگر است. از این رو وقتی از من خواستند مقدمه جدیدی بر چاپ تجدیدنظر یافته عشق مورد نظر شما بنویسم، کاملاً طبیعی بود که از هلن بخواهم به اتفاق این مقدمه را بنویسیم. زمان آن بود که نقش او را به عنوان یکی از خالقین این کتاب پُررنگ‌تر کنم.

وقتی من و هلن درباره اینکه چه می‌خواهیم بنویسیم فکر و بحث کردیم، به یاد ایام گذشته افتادیم. به یاد سالها اندیشه، سالها صحبت و امعان نظری که صرف نوشتن کتاب شده بود. در شروع در این باره بحث

کرده بودیم که آیا کتاب را برای زوجها بنویسیم و یا به آن شکل علمی تری بدهیم تا روان‌درمانگرها و مشاوران زناشویی از آن استفاده کنند. پس از آنکه تصمیم گرفتیم کتاب را برای بخشهای مردمی بنویسیم، درباره اینکه آیا در کتاب تمرینات هم در نظر بگیریم یا نگیریم بحث کردیم. اگر قرار بود برنامه تمریناتی در نظر بگیریم این برنامه از چه کیفیتی برخوردار بود؟ نوشتن کتاب چندین سال طول کشید. ما در نگارش این کتاب از جو رابینسون<sup>۱</sup> استفاده کردیم که ایده‌ها و نقطه‌نظرهای ما را به زبانی شیوا به رشته تحریر درآورد. و ساده‌نویسی او اسباب موفقیت این کتاب را فراهم ساخت. وقتی کتاب سرانجام در سال ۱۹۸۸ چاپ شد، شادی و نشاط فراوانی بر ما قالب گردید و در میان ناباوری ما در برنامه اپرا وینفری<sup>۲</sup> به آن اشاره گردید و در برنامه مورد بحث فراوان قرار گرفت. برنامه اپرا سبب شد که کتاب در فهرست پُرفروش‌ترین کتابها در نیویورک تایمز قرار بگیرد که این به مراتب از حد توقع و انتظار ما بالاتر بود. تعداد خوانندگان کتاب ما به سرعت افزایش یافت، به طوری که تا این زمان این کتاب بیش از یک میلیون و نیم نسخه فروش کرده است و به بیش از سی زبان رایج دنیا ترجمه شده است.

من و هلن به موضوع ایماگو تراپی<sup>۳</sup> (آرمان دوران خردسالی) هم فکر کردیم و این نامی است که ما برای زوج‌درمانی آن را توصیف کرده‌ایم. از دهه ۱۹۸۰ به بعد، شمار فزاینده‌ای از روان‌درمانگرها و مشاوران امور زناشویی به این موضوع برای از میان برداشتن مشکلات زوجها توجه کردند. امروزه بیش از ۱۵۰۰ روان‌درمانگر در زمینه آرمان دوران خردسالی در سیزده کشور دنیا فعالیت می‌کنند و حدود ۱۵۰ نفر سالانه

۴۰۰ کارگاه آموزشی در زمینه ایماگودرمانی تشکیل می‌دهند. در بسیاری از دانشکده‌ها هم در این خصوص برنامه‌های مدون آموزشی اجرا می‌گردد. این انرژی و این توجه سببی شده است که ایماگودرمانی نقش بزرگی در تحولات جامعه ما بازی کند.

وقتی من و هلن این حوادث شگفت‌انگیز و دوست‌داشتنی را بازآفرینی و مرور کردیم، دیدیم بیشتر به جای آنکه خالق اثر باشیم، ناظر و تماشاچی بوده‌ایم. از این جهت موفقیت‌ها را تنها از آن خودمان نمی‌دانیم. ما احساس والدینی را داریم که به فرزندان خود کمک می‌کنند تا دوچرخه‌سواری یاد بگیرند؛ ابتدا پشت آنها را نگه می‌دارند و در کنارشان می‌دوند و بعد چند سال بعد می‌بینند که آنها در مسابقات دوچرخه‌سواری به مقام قهرمانی می‌رسند. ما هم شروع‌کننده بودیم؛ هل دادیم، اما کودک ما از چنان توانمندی برخوردار شده است که ما در موفقیت او تنها سهمی داشته‌ایم.

بنابراین موفقیت کتاب عشق موردنظر شما را مدیون چه کسانی هستیم؟ رشد جامعه ایماگودرمانی را به کی باید نسبت بدهیم؟ به زبان ساده توانسته‌ایم دینامیکی را توسعه دهیم که از پیش وجود داشته است. در نیمه دوم قرن بیستم برداشت قدیمی از ازدواج برای بسیاری از زوجها معنا و مفهومش را از دست داده بود. شمار قابل ملاحظه‌ای از زوجها ترجیح می‌دادند که مشکلات و تألمات ناشی از طلاق را به جان بخرند، اما در یک رابطه ناشاد باقی نمانند. در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ خود موضوع ازدواج با رواج یافتن عشق آزاد مورد سؤال قرار گرفت. نامزدکردن و باهم زیستن علیه محدودیتهای قبلی درباره ازدواج قیام کرد.

اما بسیاری از کسانی که در شرایط ازدواجهای متعارف قرار داشتند

دنبال روابطی وسیع تر، عمیق تر، و پرمعنا تر می گشتند. آنها طرز زندگی ساده پدر و مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ خود را نمی پسندیدند. هزاران زوج در برنامه های مشاوره در امور زناشویی و یاروان درمانی انتظار چیز بیشتری را می کشیدند. اما نوع مشاوره و زوج درمانی که در آن زمان ارائه می شد به روان فرد توجه داشت و به دینامیکهای رابطه ای کاری نداشت. فرض بر این بود وقتی روی روان زن و شوهر، هر دو، کار می شود، آنها به اشخاص سالمی تبدیل می شوند و به خود شکوفایی می رسند. این طور مطرح بود که وقتی این اتفاق افتاد، زن و شوهر می توانند به جانب هم گرایش پیدا کنند و روابط عاشقانه رضایت بخش میان آنها صورت خارجی پیدا کند.

اما این شکل زوج درمانی میزان موفقیت محدودی داشت. شاید بتوان گفت مانع از جدایی زن و شوهر از یکدیگر می شد. حدود دو سوم این زوجها نمی توانستند درباره اختلافات خود به نتیجه و سازش برسند و در نتیجه هر کدام راه خود را می رفتند. اما حتی بعضی از زوجهایی که می توانستند در کنار هم باقی بمانند، نیاز به فراست و بینشی بیش از آن حد که در اختیارشان گذاشته شده بود، داشتند. در اثر مشاوره با درمانگر از مشکلات و مباحث خود اطلاع بیشتری به دست آورده بودند، مهارتهای ارتباطی شان هم بهتر شده بود، اما روابط آنها با یکدیگر بسیار بد و ناخوشایند بود. به رغم تمامی علم و اطلاعی که به دست آورده بودند، همچنان به روشهای مخرب و علیه خود ادامه می دادند. از اینها که بگذریم، آنها به این نتیجه می رسیدند که برنامه التیام به آنها وعده شریطی را می داد که آنها آن را درک نمی کردند.

یکی از دلایل اینکه عشق موردنظر شما و ایماگودرمانی چیزی داشتند

که به این زوجها بدهند، این بود که من هم در رابطه‌ای به سر برده بودم و من هم خود رابطه‌ای را تجربه کرده بودم که خواسته‌هایم را برآورده نساخته بود. وقتی نظریه خاص خودم را بنا نهادم، وقتی به شیوه خود به کار زوج درمانی روی آوردم، برایم جالب بود که به سؤالاتی جواب بدهم که در ازدواج قبلی خودم مطرح بودند. یکی از کارهایی که باید می‌کردم این بود که به زوجها بقبولانم هیچ کدام آنها مرکز عالم هستی نیستند و بنابراین باید خود را هم‌ارز و مساوی ارزیابی کنند. هر رابطه از دو نفر تشکیل می‌شود. وقتی طرفین ازدواج مرکزیت داشتن خود را واگذار می‌کنند، اتفاق غیرمنتظره‌ای می‌افتد و آن اینکه خود رابطه محور و مرکز می‌شود. وقتی این تغییر اصولی صورت خارجی پیدا می‌کند، می‌توانند مطابق هدف و منظور داشتن رابطه و نه بر علیه آن کار کنند. می‌توانند این حقیقت را بپذیرند که قرار داشتن در یک رابطه عاشقانه مستلزم آن است که تمامی مباحث فیصله نیافته دوران خردسالی و کودکی را حل و فصل نمایند. می‌توانند بپذیرند که اگر به اتفاق تلاش کنند، می‌توانند این مشکلات را از میان بردارند. ما در رابطه متولد می‌شویم، ما در رابطه جراحی می‌داریم، و می‌توانیم در رابطه به التیام برسیم. به راستی که خارج از رابطه نمی‌توانیم به التیام برسیم. این نکته‌ای بود که جمع کثیری از زوجها به آن پاسخ مثبت دادند.

### خلع ید از زناشویی درمانگرها

با توجه به آنچه گفتیم، من و هلن دلیل دیگری برای موفقیت کتاب حاضر پیدا کردیم. این کتاب نکته دیگری درباره زوج درمانی را به مبارزه دعوت می‌کند. آن باوری که می‌گوید درمانگر منبع التیام است. در ایماگودرمانی،

درمانگر نقش یک تسهیل کننده در جریان التیام را پیدا می کند. این بدان معنا نیست که درمانگر مهم نیست. نیاز به درمانگر واجد شرایط افزایش می یابد. تا حدی به این می ماند که بگوییم متخصص اطفال جای ماما را بگیرد.

جالب اینجاست با آنکه انتقال اقتدار و اختیار از درمانگر به زوج، قدم بسیار بزرگ و تحولی عظیم بود، نمی دانستیم که این تحول بعد از چاپ کتاب حاضر ایجاد شده است. بار دیگر اولین کسی که متوجه این موضوع شد، هلن بود. یکی از روزها او به من گفت: «تو درمانگر را از تاج و تخت به زیر کشیدی. تو توجه همه را از رابطه میان روان درمانگر و شخص به خود زوجها معطوف داشتی.» و من فوراً متوجه شدم که حق با او است. وقتی این نقطه نظر مطرح شد به اهمیت این جابه جایی پی بردیم. در روش درمانی متعارف و سنتی یکی از مکانیسمهای مهم التیام «انتقال» بود. این انتقال زمانی صورت می گیرد که ویژگیهای خود یا شخص دیگری را به بیمار منتقل می سازید: «تو مثل مادر من هستی.» وقتی این انتقال میان درمانگر و مراجع صورت می گیرد، درمانگر می تواند با استفاده از جنبه های مثبت، بیمار را در شرایطی قرار دهد که مباحث فیصله نیافته مربوط به گذشته ها را اصلاح و حل و فصل کند. بنابراین انتقال بخش مهمی از برنامه درمان است. بیمار زمانی بهبودی پیدا می کند که درمانگر را صاحب کمالات ویژه ببیند.

همان طور که به هنگام خواندن این کتاب متوجه خواهید شد، انتقال می تواند میان زوجهایی که در یک رابطه عاشقانه به سر می برند صورت خارجی پیدا کند. در واقع راهی برای اجتناب از آن وجود ندارد. در جریان مرحله عشق رمانتیک این یک انتقال مثبت است. شما تصور می کنید که

شریک زندگی‌تان بسیاری از ویژگیهای مطلوب شما را داراست. او همچنین از ویژگیهای مثبت کسانی که در دوران کودکی عمیقاً بر شما تأثیر گذاشتند برخوردار است. بعداً وقتی تضاد و تعارض صورت خارجی پیدا می‌کند شما ویژگیهای منفی را به شریک زندگی خود فراکن می‌کنید و این معمولاً همان زمانی است که از دواج متلاشی می‌شود. «تو تغییر کرده‌ای. تو آن کسی نیستی که من با او از دواج کردم.» اینها نمونه حرفهایی است که به یکدیگر می‌زنید. در واقع، آنچه تغییر یافته شریک زندگی شما نیست، بلکه ماهیت اطلاعاتی که آن را به شریک زندگی خود فراکن می‌کنید تغییر کرده است. ایماگو تراپی به شما امکان می‌دهد از این انتقال به عنوان منبعی برای شفا و التیام استفاده کنید. این به درمان سنتی به شیوه روان‌پوشی شباهت فراوان دارد، تنها تفاوتش در این است که در مضمون روش ما انتقال میان شما و شریک زندگی شما اتفاق می‌افتد و نه میان شما و درمانگر.

بعضی از زوجها می‌توانند بدون کمک دیگران انتقال را حل و فصل کنند، اما مانند اغلب اشخاص، ممکن است نیازمند آن باشید که از تمرینات ویژه‌ای استفاده کنید و یا به یک درمانگر واجد شرایط مراجعه نمایید. تمرینات و روان‌درمانگر به شما یک منطقه امن و راحت می‌دهند و راهنماییهای قدم به قدم در اختیار شما می‌گذارند تا برنامه درمان را به نتیجه مطلوب برسانید. مانند میلیون‌ها نفری که این کتاب را خوانده‌اند، شما هم به این نتیجه می‌رسید که خواندن کتاب و انجام دادن تمرینات شما را به خواسته خود می‌رسانند. اگر به کمک بیشتری احتیاج دارید، خوشبختانه در حال حاضر درمانگرهای واجد صلاحیت پُر شماری وجود دارند که می‌توانید به آنها مراجعه نمایید.

### تغییرات در متن کتاب

وقتی متوجه شدیم که تجدیدنظر در متن کتاب و نوشتن یک مقدمه اضافی بر آن خواسته ناشر از ماست، کتاب را به دقت خواندیم، دنبال اشکالات احتمالی در نظریه گشتیم، و به این توجه کردیم که چه اقدامات و اصلاحاتی می‌تواند به فرایند درمان کمک کند. به این نتیجه رسیدیم بخش اعظم آنچه در این سیزده سال گذشته آموخته‌ایم در واقع بسط موضوعاتی هستند که ما در چاپ نخست کتاب در آن لحاظ کردیم و تغییری در نظریه مطرح نیست. یکی از بسطها و تفصیلهای این است که پویایهای زندگی مشترک که آن را در مورد زوجهای چندجنسیتی توضیح دادیم در مورد تمام روابط صمیمانه، بدون توجه به ترجیحات جنسی آن مصداق دارد. ما از بینشهای جدید خود خوشحال هستیم و قرار است آنها را در کتابی که به زودی نگارش آن را شروع می‌کنیم، درج نماییم. اما باید تأکید کنیم که مرکزیت و محوریت این کتاب همچنان به قدرت خود باقی است.

تنها تغییری که احساس کردیم باید در مطالب این کتاب بدهیم موضوعاتی مربوط به فصلهای ۷ و ۹ بوده‌اند. در فصل ۷ موضوع «بستن راه خروج» مورد تجدیدنظر واقع شد. این جریانی است که به دقت و فرصت بیشتری احتیاج دارد. در فصل ۹ نیز عنوان «تمرین انعکاس» با «گفت‌وگوی زوجها» عوض شده است. در این بخش به دو مرحله دیگر اشاره کرده‌ایم - تأیید کردن و برخورد همدلانه - که در چاپ قبلی وجود ندارند. همان‌طور که در فصل ۹ به تفصیل بحث کرده‌ایم، «منعکس کردن» یا خلاصه کردن حرفهای همسر قدم اول برای بررسی حقیقت شریک زندگی شماست. اما این به تنهایی ممکن است برای ایجاد یک پیوند محکم

کافی نباشد. اگر بتوانید اعتبار نقطه نظر همسران را تأیید کنید («حرفهایت برای من معنی دارند، تو مشاعرت را از دست نداده‌ای.») و بعد با احساس او برخورد همدلانه داشته باشید («متوجه‌ام که چرا عصبانی هستی.») بر پیوند خود با او می‌افزایید و یا همان‌طور که من برای زوجها می‌گویم، از تماس حرف فراتر می‌روید و به پیوند می‌رسید و سرانجام در شرایط پیوند کامل قرار می‌گیرید.

در روابط میان خود ما، من و هلن از این امتیاز برخوردار بوده‌ایم که این حالت ماورائی را تجربه کنیم. در ضمن تأثیر مثبت آن را روی کسانی که ایماگودرمانی شده‌اند، دیده‌ایم. شاید بد نباشد که این مقدمه را با عباراتی در نقل قول از آنها پایان ببریم. مردی که این کتاب را خوانده بود درک جدید خود را این‌گونه بیان داشت: «به این نتیجه رسیده‌ام که برداشت من از جهان از برداشت زخم از جهان درست‌تر نیست. در حقیقت وقتی نقطه نظرهای خود را ترکیب می‌کنیم و روی هم می‌گذاریم، به شرایطی معتبرتر از آنچه هر کدام ما به تنهایی می‌توانیم درک کنیم، می‌رسیم. ما هر دو چیزی را از دست می‌دهیم و در عوض چیزهایی به مراتب بیشتر می‌گیریم. تغییر بسیار بزرگی در ازدواج ما به وجود آمده است.» زن و شوهری که در سمینار پایان هفته ما شرکت کرده بودند در نامه‌ای به ما نوشتند: «مشکلاتی که ما طی سالهای گذشته داشته‌ایم حالا برایمان روشن و واضح شده‌اند. حالا می‌توانیم به راستی با یکدیگر برخورد همدلانه داشته باشیم. شاید برای اولین بار در این مدت ۲۸ سالی که با هم زندگی می‌کنیم، احساس امنیت خاطر پیدا کرده‌ایم. این چیزی بوده که همیشه آن را برای زندگی مشترکمان در رویا داشتیم. حالا باورمان نمی‌شود که این رویا به تحقق پیوسته است.» زوج دیگری برایمان نوشته بودند: «آنچه ما

در کارگاه آموزشی شما و کتابهایتان آموختیم، ما را متحول کرده است. ما دوباره به هم عشق می‌ورزیم و از این حیث بسیار خوشحالیم.» همان‌طور که بسیاری از زوجها متوجه شده‌اند، اگر این کتاب را دقیقاً بخوانید و تمرینات پیشنهاد شده در آن را رعایت کنید و انجام دهید، شما هم به روابط بسیار معنی‌دارتری خواهید رسید. ایماگودرمانی اندیشه‌ای آرزومندانه نیست، بلکه وسیله‌ای است برای رسیدن به یک دوستی شورانگیز، چیزی که همیشه آن را می‌خواستید. همان‌طور که خواهید دید، از دواج یک درمان و یک تراپی است، مشروط بر اینکه درک درستی از آن داشته باشید.

نیوجرسی، آوریل ۲۰۰۱

## مقدمه

در جامعهٔ امروزی، شما را تشویق می‌کنند که ازدواج را به شکل یک جعبه ببینید. ابتدا همسری برای خود انتخاب می‌کنید و بعد از جعبه‌ای بالا می‌روید تا در درون آن قرار بگیرید. وقتی فرصت آن را پیدا کردید که در این جعبه مستقر شوید، نگاه دقیقی به شریک زندگی خود می‌اندازید. اگر آنچه را که می‌بینید دوست داشته باشید، با او باقی می‌مانید. اما اگر آن را نپسندید، از جعبه بیرون می‌روید و دنبال شریک زندگی دیگری می‌گردید. به عبارت دیگر، ازدواج را یک حالت تغییرنکردنی در نظر می‌گیرند و اینکه این ازدواج خوب کار بکند یا نکند بستگی به توانایی شما در جذب یک همسر مناسب دارد. راه حل فیصله دادن به ازدواجهای ناخوشایند هم همان‌طور که پنجاه درصد مردم به آن عمل می‌کنند، طلاق گرفتن و همه چیز را از نو شروع کردن است، به این امید که این بار جفت بهتری پیدا

کنیم.

اشکال این راه حل این است که تألمات وسیعی برای جابه جا کردن جعبه ها باید تحمل شوند. مسئله تقسیم کردن فرزندان، اموال، و کنار گذاردن رؤیاهای دور و دراز جملگی تولید تألم و ناراحتی می کنند. رسیدن به صمیمیت دوباره هم اغلب با اکراه صورت می گیرد. اشخاص بیم آن دارند که انتخاب بعدی آنها هم حال و روز انتخاب اولی را پیدا کند. از سوی دیگر به ساکنان دیگر خانه، یعنی بچه ها آسیب وارد می شود زیرا بسیاری از این بچه ها خود را مسئول طلاق پدر و مادرشان ارزیابی می کنند و نمی دانند آیا سرانجام روزی عشقی پُر دوام نصیبشان می شود یا نمی شود.

متأسفانه راه چاره ای که اغلب سایرین پیشنهاد می کنند این است که زن و شوهر به اتفاق فرزندانشان در چهار دیواری باقی بمانند و با رابطه ای که هرگز خوشایند نیست، بسازند. این افراد با صرف مشروبات الکلی، مواد مخدر، غذاهای مختلف، فعالیت و کار، تماشای تلویزیون، و خیالات عاشقانه می خواهند جای خالی صمیمیت در روابط زناشویی و خانوادگی خود را پُر کنند.

در این کتاب من راه حل های امیدوارکننده تری ارائه می دهم، سعی می کنم برداشت دقیق تری از روابط عاشقانه به دست شما دهم. ازدواج مقوله ای ایستا میان دو شخص تغییر نیافتنی نیست. ازدواج سفری روانشناختی و معنوی است که در سایه جذابیت شروع می شود. راهی دشوار از خودشناسی را پشت سر می گذارد تا وحدت و اتحادی خوشایند و صمیمانه برای همه مدت عمر ایجاد گردد. اینکه آیا شما درک درست و ویژه ای از این پنداره داشته باشید، بستگی به توانایی شما برای جذب

همسر عالی و بی‌کم‌وکاست ندارد، بلکه بستگی به این دارد که بخواهید بخشهای پنهان وجود خود را شناسایی کنید.

### تاریخچه شخصی

وقتی کارم را به عنوان یک درمانگر شروع کردم، هم با اشخاص به طور فردی و هم با زوجها مشاوره می‌کردم. ترجیح من در این بود که در هر زمان تنها با یک نفر صحبت کنم. آموزش من حکم می‌کرد که به فرد توجه داشته باشم و وقتی مراجعانم را به طور انفرادی می‌دیدم خود را آدم ذی‌صلاح و واجد شرایطی ارزیابی می‌کردم. اما وقتی زوجها به اتفاق به دفتر کارم قدم می‌گذاشتند وضع فرق می‌کرد. رابطه ازدواج مجموعه متغیرات پیچیده‌ای را به میان می‌کشید که من برای روبه‌رو شدن با آنها آموزش ندیده بودم. من هم کار اغلب مشاوران و درمانگرها را می‌کردم. مسئله محور می‌شدم، وقتی این روش به جایی نمی‌رسید زوجها را از هم جدا می‌کردم و با هر کدام به شکل انفرادی روبه‌رو می‌شدم.

در سال ۱۹۶۷ ابهام و سردرگمی من درباره روانشناسی روابط عاشقانه تشدید شد و این زمانی بود که با ازدواج خود مسئله پیدا کردم. من و زنم هر دو در قبال ازدواجمان عمیقاً متعهد بودیم. دو فرزند کمسال داشتیم. از این رو به مدت هشت سال روی ازدواجمان کار کردیم. به درمانگرها و مشاوران متعددی روی آوردیم، اما به نظر می‌رسید هر کاری که می‌کنیم بی‌فایده است و سرانجام در سال ۱۹۷۵ تصمیم به متارکه گرفتیم.

درحالی‌که در دادگاه طلاق منتظر نوبتم بودم تا با قاضی حرف بزنم، احساس می‌کردم که از دو حیث شکست خورده‌ام. هم یک شوهر شکست خورده بودم و هم یک درمانگر ناموفق. بعد از ظهر همان روز قرار

بود در یک کلاس درباره ازدواج و خانواده حرف بزنم و روز بعد هم طبق معمول قرار بود با زوجهاى مختلف مشاوري داشته باشم. خودم را به عنوان يك روان درمانيگر گيج و سردرگم مي ديدم. درست مانند ساير كساني بودم كه در اطراف من نشسته بودند و انتظار ديدن قاضي را مي كشيدند.

در سال بعد از طلاقم با احساساتي حاد از ضايعه از خواب بيدار مي شدم. وقتي شبها به رختخواب مي رفتم، به سقف خيره مي شدم و سعي داشتم توضيحي براي ازدواج شكست خورده ام پيدا كنم. البته من و زنم هر کدام ده دليل براي متاركه داشتيم. از اين حيث درست مانند بقيه بوديم. من از چيزي درباره او خوشم نمي آمد و او هم چيزي را در من نمي پسنديد. علايق متفاوت داشتيم، هدفهاي متفاوت داشتيم. اما در پس همه اينها يك نوميدي و دلسردی را احساس مي كردم كه هشت سال زندگي ما را با فرسايش روبه رو ساخته بود.

زمان مي گذشت، و نوميدي من تبديل به اشتياقي شد تا قضيه اي را كه با آن روبه رو بودم، حل كنم. حاضر نبودم بدون رسيدن به فراست از كنار ويرانه هاي ازدواجم بگذرم. تصميم گرفتم درباره رابطه درماني هر اندازه مي توانم مطالعه كنم. وقتي كتابها و مجله هاي حرفه اي را مطالعه كردم، با كمال تعجب به اين نتيجه رسيدم كه مباحث معني داري درباره ازدواج در آنها وجود ندارد. اغلب آنها فرد را مورد توجه قرار مي دادند و بعضي هم به مشكلات خانواده مي پرداختند، اما هيچ کدام به روابط دوجنسي مؤنث و مذكر توجه نداشتند. هيچ اشاره رضايت بخشي به احساسات قدرتمندي كه مي تواند يك ازدواج را نابود كند، نشده بود. هيچ مطلبي نبود كه آنچه را من در ازدواج اولم نيافتم توضيح دهد.

براي پر كردن اين خلا، با صدها زوج در مطب و با هزاران زوج در

سمینارها و کارگاههای آموزشی کار کردم و سرانجام به یک ازدواج درمانی با عنوان «ایماگو رابطه درمانی» رسیدم. من از روش التقاطی استفاده کردم؛ روانشناسی، علوم رفتاری، سنتهای معنوی غربی و تحلیل تبدلی، روانشناسی گشتالت، نظریه سیستمها، و شناخت درمانی را در کنار یکدیگر قرار دادم. به اعتقاد من، هریک از این مکاتب فکری به درک و فهم روانشناسی فردی کمک فراوان می‌کرد، اما تنها وقتی همه آنها در کنار هم قرار گرفتند بود که سنتز جدیدی به دست آمد که رمز و راز روابط عاشقانه را توضیح می‌داد.

وقتی نقطه نظرهایم را به کار گرفتم، کارم با زوجها نتایج بسیار بهتری داد. میزان طلاق در نزد مراجعانم به شدت کاهش یافت و زوجهایی که در کنار هم باقی ماندند، می‌گفتند که ازدواجشان رضایت‌بخش شده است. وقتی کارم محسوس‌تر شد، برای مجردها و زوجها سخنرانی کردم و سرانجام برای زوجها یک کارگاه مقدماتی آموزشی با عنوان «با هم ماندن» تدارک دیدم. در سال ۱۹۸۱ دوره‌های آموزشی مخصوص متخصصان امور زناشویی را آغاز کردم. تا این زمان بیش از سی هزار نفر از طریق شرکت در همایشها، سخنرانیها، و کارگاههای آموزشی با ایده‌های من آشنا شده‌اند.

### درباره این کتاب

من در کار نگارش این کتاب دو هدف را جست‌وجو می‌کنم: یکی اینکه آنچه را درباره روابط عاشقانه آموخته‌ام با شما در میان بگذارم، و بعد به شما کمک کنم تا روابط صمیمانه و عاشقانه خود را به منبعی پویا و پایا از عشق و مشارکت تبدیل کنید.

این کتاب از سه بخش تشکیل می‌شود. در بخش اول کتاب، درباره جذب شدن، عشق رمانتیک، و جنگ قدرت بحث می‌کنم. در حالی که جزئیات آشنای زندگیهای زناشویی را مطرح می‌سازم، از شما دعوت می‌کنم که آنها را به عنوان یک نمایشنامه و درام روانی در نظر بگیرید. من نام این نمایشنامه را «ازدواج ناهشیار» گذاشته‌ام. و منظورم اشاره به ازدواجی است که دربرگیرنده تمامی خواسته‌های پنهان و رفتارهای غیرارادی است که از دوران کودکی باقی مانده و به ناچار تضاد و تعارض میان زوجها را سبب می‌گردد.

در بخش دوم کتاب، به توصیف ازدواج کاملاً متفاوتی می‌پردازم: «ازدواج هشیارانه»؛ ازدواجی که به شما کمک می‌کند تا نیازهای مرتفع‌نشده دوران کودکی را برآورده سازید. ابتدا روشی به اثبات رسیده را برای زنده کردن عشق رمانتیک مطرح می‌سازم. این روش به احیای همکاری و مشارکت نظر دارد و به شما انگیزه می‌دهد که روی مشکلات زیربنایی خود کار کنید. بعد به شما نشان می‌دهم که چگونه رویارویی و انتقاد را کنار بگذارید و از فرایند التیام بخش رشد و حمایت متقابل بهره بگیرید. و سرانجام توضیح می‌دهم که چگونه جای دلخوریهای روی هم انباشته شده را با همدلی و درک و تفاهم عوض کنید.

در بخش سوم، تمامی مطالب آموزش داده شده را در قالب یک برنامه آموزشی ده هفته‌ای در زمینه رابطه درمانی ارائه می‌دهم. به کمک تمرینات قدم به قدم که می‌توانید آنها را در خلوت خانه خود انجام بدهید، نه تنها به مشکلات زندگی مشترک خود اشراف پیدا می‌کنید، بلکه می‌توانید برای حل و فصل و از میان برداشتن این مشکلات کاری صورت دهید - که شاید نیازی به روان‌درمانگر و مشاور در امور زناشویی هم نداشته باشید.

این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی زناشویی عاشقانه‌تر و بهتری داشته باشید و در محدوده این ازدواج احیاء شده است که به آرامش و شادی می‌رسید.