

رازِ همسران شاد

چگونه یک رابطه ماندگار و رضایت
بخش داشته باشیم



مترجم: علی قاسمیان
دکترای روانشناسی و ایماگو تراپیست
(با اجازه و نظارت دکتر هندریکس و دکتر هانت)

HARVILLE HENDRIX, PH.D. AND
HELEN LAKELLY HUNT, PH.D.

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS

رازِ همسران شاد

چگونه یک رابطه ماندگار و رضایت بخش داشته باشیم

باشیم

دکتر هارویل هندریکس و دکتر هلن هانت

مترجم: دکتر علی قاسمیان^۱

در جامعه امروز اتفاقات ناگوار فراوانی رخ می دهد. انگار جعبه پاندورا به طور کامل باز شده و آزادی افسار گسیخته ای برای به رگبار بستن دیگران با کلمات غضبناک و گزنده و بی پرده به وجود آمده است. ممکن است بسیاری از افراد رسانه ها و سیاستمداران و تغییرات فرهنگی را مسبب این رویدادها بدانند؛ اما به نظر ما، آنچه در جامعه شاهد آن هستیم، بازتاب چیزی است که درون ماست؛

^۱ از جناب آقای علی ایمانی نسب که این اثر را ویرایش کردند و نیز سرکار خانم دکتر آرزو شاه میوه که در ویرایش و ترجمه برخی اصطلاحات بنده را یاری نموده اند، کمال تشکر را دارم. گفتنی است برای وضوح بیشتر، در برخی موارد، تغییراتی جزئی در مثال ها و مطالب متن داده شده است و برای درک بهتر مثال ها و مطالب مرتبط به جای اسامی انگلیسی از اسامی فارسی استفاده شده است.

^۲ جعبه پاندورا، بنابر روایت افسانه های یونانی جعبه ای بود با محتوای تمامی بلاها و شوربختی های ناشناخته بشریت. داستان به این شرح هست که پاندورا، جعبه ای از زئوس دریافت کرد تا به انسان ها هدیه دهد و سفارش کند که هرگز آن را نگشایند؛ ولی پاندورا پس از ازدواج با برادر پرومته (نامزدش)، یعنی ایمپتئوس، خودش جعبه را گشود و بلاها و شوربختی ها از داخل آن سرریز کرد و در زمین پراکنده شد، زمینی که تا آن زمان هیچ گونه مشکل و بدبختی نمی شناخت.

[زیرا] حالت‌ها و نشانه‌های سطح خُرد، در سطح کلان عینیت می‌یابد. بنابراین زمانی می‌توانیم جامعه‌ای به دور از اتفاقات منفی داشته باشیم که روابط در خانه و خانواده عاری از منفی‌گرایی‌ها باشد.

ما روابط صمیمی خویش را با عباراتی حاکی از عشق بدون قید و شرط آغاز می‌کنیم و در نامه‌ها، پیامک‌ها، تماس‌های تلفنی و عشق‌ورزی‌های بی‌حد و حصر، به یکدیگر اعلام تعهد و دلبستگی می‌کنیم که در پی آن، احساس شادی و رضایت بیشتری به خودمان و دنیا خواهیم داشت. با این حال، زمانی که عاشق می‌شویم، قادر نیستیم این حد از عشق رمانتیک را برای همیشه حفظ کنیم. سرخوشی، شوریدگی و سرمستی عشق، بعد از مدت کوتاهی، کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود. برای مثال، ممکن است در دوران عشق رمانتیکِ نسترن و فرشاد، نسترن این‌طور فکر کند که فرشاد فقط کمی بیش از اندازه مراعات این را می‌کند که هزینه‌های کمتری صرف شود، و فرشاد هم این‌طور فکر کند که نسترن فقط کمی خودرأی است؛ اما بعد از مدت کوتاهی، نسترن فرشاد را فردی می‌داند که همیشه خساست به خرج می‌دهد، و فرشاد هم نسترن را کسی می‌داند که همیشه می‌خواهد حرف‌هایش را به کرسی بنشاند.

ما به این مرحله که به‌طور طبیعی بعد از مرحله عشق رمانتیک ظهور می‌کند، کشمکش قدرت می‌گوییم، و دقیقاً همان‌طور که در فرهنگ جامعه ما افراد همیشه تقصیرها را گردن دیگران می‌اندازند، زوجین نیز وقتی به مرحله کشمکش قدرت می‌رسند، همیشه همه تقصیرها را گردن طرف مقابل می‌اندازند و او را سرزنش می‌کنند: «همش تقصیر توست!» و طرف مقابل نیز برای دفاع

از خود می‌گوید: «اصلاً! کی گفته تقصیر منه؟» و این‌طور می‌شود که هر کدام از ما تلاش می‌کنیم طرف مقابل را تغییر بدهیم، یا او را مجبور یا تهدید کنیم که «بیشتر شبیه ما» شود.

متخصصانی که نزدیک بود شکست بخورند!

خود ما (هارویل و هلن) نیز روزگاری درگیر این بازی سرزنش و ملامت بودیم. بعد از یک دهه زندگی مشترک، خود را بر لبه پرتگاه طلاق یافتیم. این اتفاق پس از آن روی داد که میلیون‌ها نسخه از کتاب ما با نام «بازگشت به عشق» به فروش رفته بود و بیش از دو هزار روان‌شناس در سراسر جهان تکنیک‌ها و فنون ما را برای نجات زندگی‌های مشترک آموخته بودند! خود من (هارویل) هفده بار در جایگاه متخصص برجسته زوج‌درمانی در برنامه اوپرا وینفری حضور یافته بودم.

هر کدام از ما طرف مقابل را مقصر وضعیت ناخوشایند زندگی مشترکمان می‌دانستیم. ما به تلاش برای یافتن راه‌حل ادامه دادیم و از بهترین مشاوران خانواده شهر نیویورک کمک خواستیم و با آن‌که امید چندانی نداشتیم، یک‌بار دیگر تمام تلاش‌مان را به کار بستیم و متعهد شدیم تا سه ماه دیگر هر کاری می‌توانیم برای نجات رابطه‌مان انجام دهیم.

در این دوران بلا تکلیفی، در حال بازدید از یک کتاب‌فروشی بودیم که اتفاقاً به کتابی درباره تأثیر طالع‌بینی بر روابط زناشویی برخورد کردیم. تنها محض شوخی و خنده صفحه‌ای را مطالعه

کردیم که برج‌های فلکی مان در آن بر هم منطبق می‌شدند. وقتی عبارت «اگر حساسیت‌ها و نگاه منفی گرایانه خود در قبال یکدیگر را کنار نگذارید، رابطه‌تان نابود خواهد شد» را مطالعه کردیم، از تعجب خشکمان زد. سپس خندیدیم؛ زیرا می‌دانستیم که کتاب درست می‌گوید.

مدتی سکوت کردیم، کمی از هم فاصله گرفتیم، و افکارمان را به آن جمله کتاب معطوف کردیم. جمله‌ای که برای ما نقش یک تلنگر را بازی می‌کرد؛ زیرا می‌دانستیم که حقیقت دارد. هرچه بیشتر به آن اندیشیدیم، بیشتر دریافتیم که باید «آزارهای نامرئی» ناشی از تحقیر کردن، نفی کردن، و تضعیف یکدیگر را کنار بگذاریم. سپس شروع کردیم به دقت کردن در واژه‌ها و جملاتی که به هم می‌گوییم. طرحی ریختیم تا رفتارها و افکار منفی مان را دائماً بازبینی کنیم. در ابتدا، تلاش کردیم رفتارها و افکار منفی خود را متوقف کنیم؛ اما به این نتیجه رسیدیم که ظاهراً کار بسیار دشوارتر از چیزی است که فکر می‌کنیم. این رفتارها و افکار در جزء جزء زندگی و تعاملات ما ریشه دوانده بود. زمان زیادی از تعاملات مثبتمان نمی‌گذشت که باز شاهد بروز برخی رفتارها و افکار منفی در قبال هم شدیم: نگاه‌های معنادار، حرکات بدنی معنادار، واژه‌های منفی، بلند کردن صدا. در برخی مواقع نیز این تعاملات منفی به داد و فریاد و بحث و جدل منجر می‌شد. هرگاه به سمت منفی‌گرایی عقب‌گرد می‌کردیم، مشکلمان حادث‌تر می‌شد. منفی‌گرایی هیچ‌وقت خواسته‌هایمان را تأمین نمی‌کرد؛ بلکه مسائل را بدتر و پیچیده‌تر می‌کرد.

وقتی عصبانیتمان فروکش می‌کرد، متوجه می‌شدیم که برای برقراری ارتباط مجدد و تجربه احساسات خوشایند، باید ساعت‌ها یا حتی روزها کار اصلاحی و جبرانی انجام دهیم. در نهایت، مثل

روز روشن بود که منفی گرایی‌های ما غیر منطقی، آزاردهنده، و مخرب است. سپس دریافتیم که ما به منفی گرایی اعتیاد پیدا کرده‌ایم. توافق کردیم که تنها راه حل این است که یک بار برای همیشه تمام اشکال منفی گرایی را از بین ببریم. ما متعهد شدیم که منفی گرایی را به صفر برسانیم و اسم این کار را «چالش منفی گرایی صفر» گذاشتیم.

منفی گرایی چیست؟

بهتر است درباره منفی گرایی بیشتر توضیح دهیم. منفی گرایی هر فکر، واژه، جمله، یا رفتاری است که این پیام را به همسران می دهد که «آخه این چه رفتاری است که تو داری؟ این هم شد فکر و ایده که می دی؟» اساساً این کار نوعی تحقیر کردن همسران است. با این کار، درحقیقت، هویت و شخصیت مستقل همسران را رد می کنید، و به نوعی دوست دارید وی مثل شما فکر یا رفتار کند. همین منفی گرایی است که باعث می شود وقتی همسرمان رفتاری مغایر با سلیقه و میل ما انجام می دهد و ما را ناراحت می کند، این حق را به خود بدهیم که او را تنبیه، تقییح، تحقیر، یا نصیحت کنیم. معمولاً همسران ما در چنین مواقعی همان گونه رفتار می کنند که با باورها و ساختار شخصیت خودشان مطابق است، ولی مشکل این جاست که این کارشان تصور ذهنی ما را از آنها به خطر می اندازد و شاید فکر کنیم دیگر قادر نیستند نیازهای ناگفته ما را برآورده کنند.

معمولاً منفی گرایی در روابط عاشقانه در ابتدا به صورت انکار و تکذیب خود را نشان می دهد:

«باورم همیشه اون کار رو کردی! اصلاً بهت نמיד»، «اولین باره این حرف رو می زنی ها!»، «فکر نکنم منظورت این باشه!»، «تو اصلاً همچین آدمی نیستی!» به تدریج این حقیقت برای شما آشکار می شود که همسران فردی مجزا از شما، با خواسته ها و نیازهایی متفاوت با شماست، و این باعث می شود احساس خطر کنید و مضطرب شوید. بنابراین شاید انکار و تکذیب شما آخرین تلاش ها برای حفظ تصورات و توهمات ذهنی شما از همسران باشد.

وقتی همسران کم کم از آن تصویر ذهنی شما دورتر می شود، به استفاده از تک تک سلاح هایی که در اختیار دارید روی می آورید. زرادخانه تسلیحات شما پر است از اسلحه هایی نظیر ایجاد شرم و خجالت، سرزنش، عیب جویی، برخورد تهاجمی، اجتناب، کناره گیری، قهر، و نهایتاً محکومیت یک طرفه. در ابتدا، طرف مقابل را شرمسار می کنید: «فکر می کنی این کارت چه حسی بهم میده؟!»، «باید از رفتارت با دوستم خجالت بکشی». در این شرایط شما تلاش می کنید کاری کنید که همسران در برابر خودش احساس گناه کند.

سپس او را سرزنش می کنید: «دیر اومدی و این من رو بهم ریخته؛ به همین دلیل که باهات حرف نزدم»، «اگه این قدر عصبی نمی شدی، می تونستیم به راحتی مشکلمون رو حل کنیم». وقتی سرزنش می کنید، تمام بار ناامیدی و سرخوردگی تان را بر دوش همسران می گذارید؛ سپس شروع می کنید به خرده گیری و انتقاد تند و تیز از ویژگی های شخصیتی و رفتارهای غیر قابل قبول همسران:

«تو خیلی بی احساسی!»، «اصلاً دیگه همیشه به تو اعتماد کرد!»، «تو همیشه اول به فکر خودت و

آرامش خودتی!». در چنین وضعیتی نه تنها تلاش می کنید همسران را منشأ تمام سرخوردگی ها و ناامیدی ها معرفی کنید، بلکه سعی دارید او را فردی «بد» نیز جلوه دهید.

یک طرفد زیرکانه تر این است که به روان همسران حمله کنید و طوری رفتار کنید که گویی می توانید ذهن او را بخوانید: «واقعاً نظرت این نیست که می گی!»، «چون خیلی به کارت وسواس به خرج می دی، این قدر بدخلق و اخمو هستی»، «اگر به حرف من گوش بدی، بهت می گم چی کار باید کنی».

آخرین سلاح شما مطلق نگری است: «هیچ وقت به حرف من گوش نمی دی»، «همیشه کارهای سخت رو به عهده من می ذاری»، «همین جور هستی دیگه. مدلت کلاً این جوریه. کاریش نمی شه کرد»، «هر بار که من یه پیشنهادی می دم، تو به هم می ریزی».

در چنین اوضاعی، هیچ تعجبی ندارد که همسران احساس افسردگی کند، تا دیروقت در محل کار بماند، بیشتر با دوستانش به تفریح برود، تمایلی به نزدیکی و عشق بازی با شما نداشته باشد، به تنهایی تا دیروقت بیدار بماند، یا تنهایی بخوابد؛ زیرا «فضای رابطه» برای او محل امنی نیست. ممکن است در چنین فضایی احساساتی نظیر طرد شدن، درک نشدن، تنهایی، فشار، ترس، و خشم را نیز تجربه کند. همه این ها باعث می شود همسر شما از نظر عاطفی و هیجانی به شدت آسیب ببیند. اگر بخواهیم خیلی سطحی به این تعامل ها نگاه کنیم، در آن ها تحقیر، بی حرمتی و اهانت وجود دارد. هیچ کس و هیچ رابطه ای نمی تواند در چنین فضای مسمومی سالم بماند. برای به دست آوردن عشق و محبتی که خواهان آن هستیم، باید تمام اشکال منفی گرایی را از بین ببریم.

سؤالی که اغلب از ما پرسیده می شود این است که آیا «تمام اشکال منفی گرایی بد است؟» پاسخ صریح ما این است: «بله!». با وجود منفی گرایی (در هر قالب و شکل آن)، امکان ندارد هیچ رابطه ای، رشد کند، تعمیق یابد، و به حیات خود ادامه دهد. کلمات منفی باعث آسیب های هیجانی و عاطفی می شوند. ممکن است نام آن را طعنه، کنایه، شوخی، مزاح، یا هر واژه دیگری بگذارید (من فقط داشتم شوخی می کردم!)؛ اما همه این کلمات، آزاردهنده و آسیب زا هستند. اگر زمانی متوجه شدید که در حال استفاده از عباراتی همچون «شوخی سرت نمیشه؟»، «بابا من فقط داشتم شوخی می کردم»، یا «من فقط دارم انتقاد سازنده می کنم» هستید، این احتمال وجود دارد که در حال صدمه زدن به رابطه تان باشید. عیب جویی و خرده گیری ممکن است همیشه به صورت کلامی بیان نشود؛ بلکه با حرکات بدن، مانند یک لمس کردن خاص، چشم غره رفتن، و پشت کردن نیز می توان عیب جویی کرد. عیب جویی به هر شکلی که نشان داده شود، حاوی یک پیام است: «یک طرف ماجرا برتر و بالاتر است و طرف دیگر پایین تر و حقیرتر».

واژه های ناگوار و زننده ممکن است حس اضطراب و تشویش ایجاد کنند. اضطراب پاسخ طبیعی سیستم عصبی به محرک خطر هست که به واکنش جنگ یا فرار منجر می شود. حتی افکار منفی ما نیز می توانند واکنش های تدافعی همسرمان را فراخوانی کنند؛ زیرا همه ما یک سیستم شناسایی دقیق در خود داریم که با دقت عجیبی نشانه های غیر کلامی در ظاهر و رفتارهای همسرمان را تشخیص می دهد. ما قادر هستیم تغییرات جزئی در حرکات و حالات بدن و طرز بیان همسرمان

را که همراه با افکار منفی ظاهر می‌شوند، شناسایی کنیم. فردی که مورد نکوهش و عیب‌جویی قرار گرفته، ممکن است به یکی از اشکال زیر واکنش نشان دهد:

- از موقعیت خطرناک فاصله بگیرد؛
 - بهت‌زده شود و خود را به موش‌مردگی بزند؛
 - با کسی که به او اهانت کرده برخورد [تند] کند، یا به او حمله کند.
- دلیل دیگری نیز برای اینکه پی ببریم منفی‌گرایی بد است وجود دارد: تفکرات منفی ما درباره همسر (یا اقوام، دوستان، و حتی غریبه‌ها) مانند بومرنگ به ما بازمی‌گردد و روی خودمان نیز تأثیر می‌گذارد؛ زیرا «مغز قدیم» نمی‌داند جهت افکار منفی به سمت دیگران است یا خود ما. مغز قدیم قدرت تشخیص و تفکیک این دو مقوله را ندارد و تنها چیزی که ادراک می‌کند این است که فکر منفی وجود دارد. نتایج برخی پژوهش‌ها این نظریه را تأیید می‌کند. بنابر این پژوهش‌ها، اگر فردی بر سر فرد دیگری فریاد بزند، هورمون کورتیزول که پس از استرس ترشح می‌شود، در بدن فردی که سر او فریاد زده شده بیشتر تولید می‌شود. جالب است بدانید در بسیاری موارد همین سطح افزایش کورتیزول در فرد عصبانی نیز مشاهده می‌شود؛ از این رو، می‌توان گفت که افکار منفی درباره دیگران نوعی خودآزاری است.

^۱. براساس مدلی که مک لین (MacLean) ارائه داده، مغز را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد: مغز خزندگان، مغز پستانداران و قشر مغز. به قشر مغز که مرکز استدلال، برنامه‌ریزی، تدبیر، و اندیشه ورزی است مغز جدید گفته می‌شود. مغز قدیم شامل مغز خزندگان (ساقه مغز-مرکز اعمال غیرارادی) و مغز پستانداران (سیستم لیمبیک-مرکز هیجانات) می‌باشد.

ما به زوجین آموزش می‌دهیم که برای رسیدن به رابطه‌ی رؤیایی‌شان باید درقبال رفتارهای خود با یکدیگر، شیوه‌ی صحبت کردنشان، نگاه کردنشان و درمیان گذاشتن مشکلاتشان مسئولیت‌پذیر باشند. در چنین وضعیتی، هیچ جایی برای سرزنش کردن و شرمسار کردن نیست. عیب‌جویی، خواه با لحن مهربانانه باشد و خواه با لحن بی‌رحمانه، از قضاوت نشأت می‌گیرد. فرد نکوهش‌گر به‌طور ناخودآگاه باور دارد که تنها نظر او صحیح است و جهان‌بینی او تنها نگرش صحیح و منطقی موجود است؛ بنابراین، اگر همسرش با او تفاوت داشته باشد، حتماً مشکل از همسرش است؛ اوست که ذوق ندارد و عقلش درست کار نمی‌کند و درواقع دیوانه است! درنتیجه، طرف مقابل دیگر نباید شخص مستقلی باشد، بلکه باید ابزاری باشد که خواه‌ناخواه در چارچوب جهان‌بینی فرد نکوهش‌گر عمل کند.

به داستان زندگی خودمان بازگردیم

ما برای پابندی به تصمیمی که گرفته بودیم (حذف تمام اشکال منفی‌گرایی از رابطه)، یک تقویم تهیه کردیم و آن را روی دیوار اتاق خواب نصب کردیم. هر شب، هر یک از ما چند دقیقه این موضوع را بررسی می‌کرد که آیا در آن روز به‌خصوص، طرف مقابل رفتاری انجام داده است که مصداق منفی‌گرایی بوده باشد یا خیر. هرکس که رفتارهایی منفی‌گرایانه انجام داده بود یا با رفتار منفی‌گرایانه از همسرش رو به رو شده بود، یک صورتک غمگین روی تقویم برای آن روز

نقاشی می کرد. اگر موفق می شدیم آن روز را بدون منفی گرایی به پایان برسانیم، تصویر یک صورتک خندان را روی تقویم نقاشی می کردیم. تا مدتی تعداد صورت های غمگین تقویم بیشتر از صورت های خندان بود؛ اما این مشاهدات به ما آموخت که هدفمندانه تر عمل کنیم و یکدیگر را بیشتر تأیید و حمایت کنیم.

این کار زمان زیادی برد. ما عهد کردیم حتی اگر حرف مثبتی برای گفتن نداریم، بهتر است صحبت نکنیم و این باعث شد اتفاق عجیبی بیفتد. ساعت ها می شد که در سکوت کامل به سر می بردیم. گاهی طبق وعده همیشگی برخی شب ها به رستوران می رفتیم و تصمیم قاطع می گرفتیم منفی گرایی خود را به صفر برسانیم و همین موجب می شد هیچ حرفی برای گفتن نداشته باشیم. همه این ها باعث می شد فکر کنیم چقدر بین ما فاصله است.

پر کردن فاصله ها

ما برای پر کردن این فاصله، آزمایش دیگری طراحی کردیم: «آیین تشکر و قدردانی از یکدیگر!» ما خود را متعهد کردیم در پایان هر روز، از سه رفتار یا ویژگی یکدیگر قدردانی کنیم. شیوه یا بیان قدردانی بایستی هر روز متفاوت می بودند.

الزام برای تشکر کردن از سه چیز جدید در روز، ما را وادار می کرد یکدیگر را دقیق تر زیر نظر بگیریم تا خصوصیات و رفتارهایی را که از طرف مقابل دوست داریم بیابیم و در قالب واژه ها آن را بیان کنیم. هر دوی ما منفی گرایی را از خانواده مان آموخته بودیم و آن ها نیز خود از خانواده شان یاد گرفته بودند. ما با این قدردانی شبانه که حدود ده دقیقه طول می کشید، با اظهار عشق و محبت به شیوه ای جدید، آن منفی گرایی ها را از یاد می بردیم: «ازت ممنونم که دیشب با وجود خستگی زیادی که داشتی، نشستی و به حرفای من گوش دادی»، «خیلی ممنونم که از من جلو خانوادت تعریف کردی»، «خیلی خوشم اومد که با وجود مشغله زیاد، واسه قدم زدن با من وقت گذاشتی».

هر کدام از این شیوه ها یا تعابیر قدردانی باید منحصر به فرد و واضح می بود. همچنین نمی توانستیم از شیوه ها یا تعابیر تکراری استفاده کنیم. از مزایای پنهان این قانون این بود که چیزهای شگفت انگیزی درباره یکدیگر فهمیدیم. چیزهایی که قبلاً به علت دلخوری و خشم و آزرده شدن از هم، نادیده می گرفتیم یا نمی دیدیم.

ما این حقیقت را دریافتیم که رهایی کامل از منفی گرایی دشوار است. دوران کودکی، فرهنگ ما و واکنش های جنگ و فرار در موقعیت های ناامن، به ناچار ما را مستعد ارسال و دریافت منفی گرایی می کند. خود ما نیز (هارویل و هلن)، با وجود تجربه زیاد در روان درمانی و تعهد به نجات رابطه زناشویی مان، چندین بار شکست خوردیم؛ اما از این تجربه راه هایی برای بازسازی سریع رابطه ابداع کردیم که اکنون به آن ها «فرایند برقراری ارتباط مجدد» می گوئیم (این فرایند را در پایان این کتابچه راهنما خواهید آموخت). ما کم کم آموختیم که در برابر خطاها و لغزش های

یکدیگر نگاهی از جنس گذشت، بخشش و شفقت داشته باشیم. ما به این سوگند بیشتر و بیشتر متعهد شدیم که نه تنها منفی گرایی را به صفر برسانیم، بلکه اگر یکی از ما با رفتار ناامن و دلسردکننده‌ای مواجه شد، دوباره برای برقراری ارتباط و احساس یگانگی تلاش کند.

نتایج به صفر رساندن منفی گرایی

حذف منفی گرایی قوی‌ترین تکنیک برای تغییر رابطه است. می‌توان گفت این تکنیک زیربنای عشق بادوام و پایدار است. حتی اگر تلاش برای به صفر رساندن منفی گرایی به مدت‌ها سکوت بین زوجین منجر شود، سرانجام ترس‌ها کنار خواهد رفت و طرفین گرما و محبتی را که زمانی بینشان بوده تجربه خواهند کرد. طرفین به تدریج حرف‌هایی برای گفتن خواهند یافت که اگرچه در ابتدا خنثی است، ولی سرانجام مثبت خواهد شد. با کم شدن ادراک ترس در مغز قدیم، زوجین کنار هم احساس امنیت خواهند کرد، امنیتی که مهم‌ترین اساس هر رابطه سالم است.

ما اکنون منفی گرایی را یک بیماری هیجانی مانند سرطان می‌دانیم. این بیماری همچون سرطان به صورت فراگیر همه چیز را تخریب می‌کند و نهایتاً موجب مرگ رابطه می‌شود؛ اما برخلاف سرطان، می‌توان منفی گرایی را متوقف کرد. این به تصمیم و تعهد شما بستگی دارد. حذف منفی گرایی زندگی مشترک شما را تغییر خواهد داد.

متأسفانه منفی گرایی نوعی آزار و سوءاستفاده نامرئی است که بشر به آن اعتیاد پیدا کرده است. زمانی که این غده سرطانی را از رابطه زناشویی تان حذف کنید، خود به خود از رابطه تان با فرزندان، دوستان و کل دنیا نیز حذف خواهد شد و شما به فردی تبدیل می شوید که با کل هستی در صلح و آشتی است.

از آن به بعد، به خوبی و خوشی باهم زندگی کردیم

ما سرانجام با استفاده از تمرین هایی که به زوجها آموزش می دادیم، بر اکثر مشکلاتمان غلبه کردیم. چه کسی فکرش را می کرد؟! ما کاری را شروع کردیم که در گذشته دیگران را به آن توصیه می کردیم. ما براساس تعهدی که به هم داشتیم گوش دادن و صحبت کردن را تمرین کردیم. ما با ملاحظه بیشتری با هم رفتار می کردیم و مدام عشق و علاقه خود را با واژه ها، یادداشت ها، هدایا و رفتارهای شفقت آمیز نشان می دادیم. با قدردانی و سپاس گذاری از همدیگر نیز محبت و عشق بین ما بیشتر و بیشتر شد، و هر بار که از ویژگی های تحسین برانگیز هم، با یکدیگر صحبت می کردیم، رابطه ما عمیق تر و زیباتر می شد.

به تدریج، تحسین ما از یکدیگر به حالت «ستایش مزمن» در آمد (تجربه ای بسیار متفاوت تر و مطلوب تر از حالت عیب جویی مزمن!). با گذشت زمان، آموختیم که چطور با هم هماهنگ عمل کنیم. لحظاتی هم می شد که احساس عشق و همدلی عمیقی به یکدیگر داشتیم. حذف تمام اشکال

منفی‌گرایی آخرین نقطه عطف برای ما بود. ما راه برگشت به سوی یکدیگر را یافته بودیم. ما سطحی از امنیت عاطفی را احساس کردیم که تا قبل از آن هرگز احساس نکرده بودیم. به همین علت، دریچه‌های قلبمان به سمت تجربه غنی‌تری از عشق گشوده شد. دوباره عاشق شدیم؛ اما این بار متفاوت بود؛ بهتر شده بود. شور و حرارت عشق به ما بازگشت و دوباره احساس سرزندگی و شادی کردیم.

از چیزهایی که به دست آورده بودیم و اهدافی که به آن‌ها رسیده بودیم آنقدر احساس خوشبختی می‌کردیم که دو مراسم جشن برای پیمان مجدد زناشویی برگزار کردیم. اولین آن‌ها در اجلاس سالانه ایماگو و کنار همکارانمان برگزار شد. سوگندنامه جدیدی مطابق آموخته‌هایمان نوشتیم و آن را در حضور دوستان و همکاران خود خواندیم. سپس درحالی که همه می‌رقصیدند و آواز می‌خواندند، همکاران ما را به هوا بلند کردند و با افتخار دور اتاق چرخاندند.

دو ماه بعد، مراسم شب سال نو را در کلیسای باشکوه ریورساید شهر نیویورک که عضو آن بودیم، برگزار کردیم. کشیش سوگندنامه ما را در مقابل ۲۵۰ نفر از دوستان و اعضای خانواده برایمان خواند؛ سپس به یک سالن بزرگ در کنار رودخانه هادسون رفتیم و تا نیمه شب آن‌جا کنار دوستان خود خوش گذرانیدیم. هنگامی که آتش‌بازی شروع شد، احساس کردیم که این آتش‌بازی

^۱The Riverside Church

^۲The Hudson River

^۳. آتش‌بازی شب سال نو که در نیویورک بسیار مفصل برگزار می‌شود و در دنیا معروف است.

و مراسم فقط برای ما انجام می‌شود! بنابراین تمام افرادی را که در نیویورک جشن گرفته بودند، شاهد تعهد و سوگندنامه خویش در نظر گرفتیم!

درنهایت، احترامی را که هر دو در پی آن بودیم، مدام به یکدیگر نشان می‌دادیم و انجام آن برایمان آسان‌تر و آسان‌تر شده بود. زندگی مشترک، برای ما به چنان مکان مقدسی تبدیل شده بود که اصلاً دوست نداشتیم به آن هتک حرمت کنیم. بازگشت به رفتارهای ناامن گذشته حتی به فکرمان هم خطور نمی‌کرد.

چالش «به صفر رساندن منفی گرایی» را جدی بگیرید

وقتی مراجعانمان به ما می‌گویند که منفی نبودن بسیار سخت است، به آن‌ها یادآوری می‌کنیم که این کار درست مانند اولین باری است که می‌خواستند اسکی یاد بگیرند. مربی اسکی به ما می‌گوید اگر پاهایمان را به هم چسبانیم و زیادی به سمت داخل خم کنیم، نمی‌توانیم از تپه پایین برویم، اگر پیرسیم «چرا؟»، می‌گوید «برای اینکه زنده بمانید!» درباره حذف منفی گرایی نیز پاسخ همین است. باید بیاموزید همه اشکال منفی گرایی را متوقف کنید و گرنه رابطه‌تان خواهد مرد. با وجود این، رابطه‌ای که در آن هیچ کس قادر نباشد، نگرانی‌هایش را بیان کند، رابطه ناسالم و ناامنی است؛ زیرا افکار و احساسات سرکوب شده به رفتارهای پرخاشگرانه، منفعلانه یا زوال تدریجی علاقه و عاطفه به یکدیگر می‌انجامد.

راه خروج از این دام همین چالش به صفر رساندن منفی گرایی است. هر دو طرف (زوجین) باید کاملاً متعهد شوند که از انجام هرگونه رفتار منفی و اظهار نظر تحقیر کننده خودداری کنند. گرچه در این چالش متعهد می شویم از انجام رفتارهای آزار دهنده و بیان واژه ها و جملات منفی خودداری کنیم، اما این به این معنی نیست که حق نداریم احساسات منفی و رنجش های خود را ابراز کنیم؛ بلکه می توانیم آن ها را در فضایی امن، هدفمند و همراه با مسئولیت پذیری مطرح کنیم. ممکن است این کار در ابتدا دشوار و زمان بر به نظر برسد، اما پیامدها و تبعات آن بسیار چشمگیر و مفید خواهد بود. هر قدر منفی گرایی کمتر شود، با سرعت بیشتری، حسن نیت و خیرخواهی جای آن را پر می کند.

سپس خواهید دید که درست همانند دوران نامزدی و اوایل آشنایی، بدون اینکه متوجه شوید یا تلاش کنید، تنها روی خصوصیات مثبت و تحسین برانگیز شریک زندگی تان تمرکز می کنید؛ اما این بار، برخلاف دوران موقت نامزدی، درک و بینش و ابزار لازم را برای حفظ و تقویت احترام و توجه در اختیار دارید. علاوه بر این، نگرش شریک زندگی تان نیز به شما بسیار مثبت تر خواهد شد و هر دو کنار هم در پرتو این نور گرمابخش رشد خواهید کرد. سرانجام محل مقدسی در فضای بین شما به وجود خواهد آمد که هر دو تمایل دارید آن را پرورش دهید و حفاظت کنید. با از بین رفتن تعارض ها و درگیری ها، ارتباطتان عمیق تر می شود و شور عشق در آن جریان خواهد یافت.

ما شما را به این چالش دعوت می کنیم. حتی یک کلمه، جمله، فکر، و نگاه منفی را از رابطه تان حذف کنید. از همسران نیز بخواهید که این چالش را بپذیرد. نتایج این چالش - اگر آن را درست انجام بدهید - شما را شگفت زده خواهد کرد.

نکاتی برای به صفر رساندن افکار منفی

۱. **خود کاوی:** به خاطر داشته باشید هدف از این چالش این نیست که احساساتمان را پشت افکار و رفتار منفی سرکوب کنیم؛ زیرا این کار فقط احساسات و هیجانات سرکوب شده را افزایش می دهد؛ بلکه باید آن ها را بیرون بکشیم و ماهیت واقعی آن ها را ببینیم. این احساسات منفی هر کدام به منزله اعلام خطری است که می گوید جایی در رابطه نیاز به رسیدگی و اصلاح دارد. یکی از بهترین راه ها برای آغاز فرایند حل مشکل در رابطه این است که سهم خودمان را در این فرایند جدی بگیریم. نمونه ای از این خود کاوی ها بدین شکل است: «خب! من از رفتار همسرم شاکی ام. از دستش هم ناراحتم. در حال حاضر دارم چه کارهایی می کنم یا چه کارهایی نمی کنم که داره این حس و فکر منفی در همسر رو تشدید می کنه؟ سهم من در افزایش تنش چقدره؟»

۲. **از اهداف دست یافتنی و آسان شروع کنید:** ما به زوجین پیشنهاد می کنیم که با اهداف کوچک شروع کنند. مثلاً از زوج هایی که در کارگاه ما شرکت می کردند،

می‌خواستیم تا پایان هفته‌ای که پیش ما هستند، افکار و رفتارهای منفی را کنار بگذارند. گاهی نیز برخی را تشویق می‌کردیم که چالش سی روزه به صفر رساندن منفی‌گرایی را انجام دهند. برای برخی دیگر حتی یک پیمان ۲۴ ساعته کافی بود، و این فعلاً تنها کاری بود که می‌توانستند انجام دهند. زمانی که در این گام‌های کوچک موفق شوید، به‌مرور قادر خواهید بود، زمان‌های طولانی‌تر و گام‌های بزرگ‌تری را برای حذف منفی‌گرایی در نظر بگیرید.

۳. دلخوری یا انتقادتان را با کلمه «من» بیان کنید نه کلمه «تو»: زمانی که در

رابطه‌تان از موضوعی اذیت یا سرخورده می‌شوید، گرایش به انتقاد و رفتارهای منفی با به‌کارگیری واژه «تو» ایجاد می‌شود (تو همیشه...، تو هیچوقت...، تو خیلی.... هستی، تو اصلاً...). برای دور شدن از عبارت‌ها و واژه‌های ناامیدکننده و خطرناک که باعث بروز واکنش می‌شوند، به زوجها آموزش می‌دهیم که از واژه «من» استفاده کنند (من فکر می‌کنم...، من احساس می‌کنم...، من به هم ریختم...، من خیلی عصبانی‌ام). این کار علاوه بر اینکه به شما کمک می‌کند مسئولیت احساساتتان را برعهده بگیرید، به همسران کمک می‌کند به جای قرار گرفتن در حالت دفاعی، انتقاد، صحبت‌های شما را بشنود.

۴. راه‌های بازگشت به رابطه را یاد بگیرید: پیمان به صفر رساندن منفی‌گرایی یعنی اینکه

قبول می‌کنید در یک دوره سی روزه از هر گونه «افکار منفی و واژه‌های منفی و تحقیرکننده» خودداری کنید. این به این معنی نیست که حق ندارید مشکلات و نیازهایتان را عنوان کنید؛

بلکه برعکس به این معنی است که بدون تعاملات منفی و رد و بدل کردن واژه‌های آزاردهنده، می‌توانید به‌روشن‌تر به مشکلاتتان رسیدگی کنید. هم آنچه می‌گویید مهم است و هم نحوه گفتن آن. این قانونی است که به‌خاطر سپردن آن آسان است، اما ممکن است پیروی از آن در ابتدا دشوار باشد. با گذشت زمان، به تمام رفتارهای خودتان که ناخودآگاه باعث ایجاد حس و فکر منفی در همسران می‌شده آگاه می‌شوید؛ مثل شوخی کردن و مسخره کردنی که به ناراحت شدن دیگران می‌انجامیده، بدگویی از افراد در جمع، داشتن افکار منفی و رفتار پرخاشگرانه با دیگران. خود این آگاهی می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر باشد.

۵. **رابطه‌تان را ارزیابی کنید:** به یاد داشته باشید که تعهد کرده‌اید رابطه‌تان را از هرگونه افکار و رفتار منفی ایمن نگه دارید؛ بنابراین توجه خود را به رابطه‌تان معطوف کنید. به جای ارزیابی همسرتان، رابطه و کیفیت آن را ارزیابی کنید. این نکته را نیز فراموش نکنید آنچه در تعریف منفی‌گرایی مهم است، ایجاد احساس منفی در همسران است؛ خواه عمداً این احساس را ایجاد کرده باشید و خواه سهواً.

دستورالعمل چالش منفی‌گرایی صفر

گفتیم که هدف از این چالش حذف تمام رفتارهای منفی شامل سرزنش، تحقیر، تهدید، ایجاد

شرم و ترس از رابطه است. پیشنهادهای زیر را برای انجام این چالش در نظر بگیرید:

- سوگند منفی گرای صفر را که در صفحه بعد آمده همراه همسران با صدای بلند بخوانید و

سپس تعهدنامه را امضا کنید. با امضای این تعهد، شما با به صفر رساندن افکار و رفتارهای

منفی به مدت سی روز موافقت می کنید (اگر فکرمی کنید سی روز برای انجام این کار زیاد

است، با همسران روی یک دوره زمانی کوتاه تر توافق کنید).

- یک تقویم سی روزه تهیه کنید و آن را در جایی قرار دهید که به آسانی قابل مشاهده باشد

(مثلاً پشت در اتاق خواب). در پایان هر روز، مرور کنید آیا در آن روز رابطه تان حاوی

تعامل «منفی» بوده است یا نه. اگر جواب بله است، یک «صورتک غمگین» روی آن روز

بکشید. اگر جواب نه است، یک «صورتک خندان» روی آن روز بکشید (به یاد داشته باشید

که شما در حال ارزیابی کل رابطه هستید نه ارزیابی رفتارهای یکدیگر).

- برای زمانهایی که بر اثر رفتارهای منفی و آزاردهنده رابطه را ناامن می کنید، راههای سریع

ترمیم رابطه و برقراری ارتباط مجدد را پیدا کنید و به انجام آنها متعهد شوید.

- زمانی که چالش سی روزه را با موفقیت به پایان رساندید، یک دوره دیگر این چالش را

تجدید کنید، و این کار را تا زمانی ادامه دهید که این رویه جزئی از رابطه تان شود.

پیمان نامه منفی گرایی صفر

ما به این درک رسیده ایم که «منفی گرایی» هر رفتاری است که رابطه ما را خدشه دار می کند و احساس نزدیکی بین ما را کمرنگ می کند؛ چه این رفتارها عمدی باشد و چه سهوی.

ما متعهد می شویم که به مدت سی روز رابطه مان را از هرگونه منفی گرایی خالی کنیم. برای رسیدن به این هدف، سوگند می خوریم که از هر رفتاری که ممکن است احساس «حقارت و کوچک شدن» در طرف مقابل ایجاد کند و رابطه مان را خدشه دار کند، دوری کنیم.

ما پیمان می بندیم اگر احساس سرخوردگی، رنجش و اذیت شدن کردیم، آن را به درخواست تبدیل کنیم و بدون سرزنش و تحقیر کردن، آنچه را می خواهیم با همسرمان در میان بگذاریم، و اگر احساس کردیم در رابطه مان نوعی گسستگی به وجود آمده یا از هم دورتر شده ایم، با علامت یا حرکت بدن نشان دهیم که رنجیده شده ایم؛ سپس شروع به ترمیم و اصلاح می کنیم و رابطه مان را احیا می کنیم.

سوگند می خوریم که هر روز یک یا دو یا سه تشکر و قدردانی به یکدیگر هدیه دهیم؛ حتی برای کارهای کوچک!

امضا:-----

امضا:-----

فرایند ارتباط مجدد

اکنون که پیمان بستید از رفتارهای منفی فاصله بگیرید، چند راهکار به شما پیشنهاد می‌کنیم که در صورت به هم خوردن رابطه و تجربه احساس ناخوشایند بر اثر رفتار همسر، از آن‌ها استفاده کنید.

۱. اگر رفتارها یا واژه‌های آزاردهنده یا تحقیرکننده‌ای از همسرتان دریافت کردید، با نشان دادن علامت خاصی به همسرتان آن را اطلاع دهید.

۲. سپس رفتاری انجام دهید که رابطه‌تان را به حالت اول بازگرداند. این رفتار باید در همسرتان احساس نزدیکی، صمیمیت و ترمیم شدن رابطه را ایجاد کند. گزینه‌های متعددی برای کمک به برقراری مجدد رابطه و بازگشت به حس پیوند وجود دارد؛ از جمله اینکه:

- از همسرتان درخواست کنید مجدداً انتقاد خود را بیان کند. با این تفاوت که این بار از واژه‌های امن استفاده کند.

- اگر فکر می‌کنید یک معذرت‌خواهی، خریدن یک شاخه گل، یک آغوش صمیمی و طولانی، یک شوخی بجا و مناسب، نوازش، یا یک هدیه کوچک می‌تواند رابطه شما را ترمیم کند آن را انجام بدهید یا به همسرتان پیشنهاد دهید انجام بدهد.

۳. با ابراز تشکر و قدردانی بحث را خاتمه دهید.

درنهایت، می‌توانید فهرستی از رفتارهای مثبت و جبرانی را برای زمان‌هایی که دچار رنجش می‌شوید و احساس می‌کنید رابطه‌تان آسیب دیده است تهیه کنید. این جملات را به کمک همسرتان کامل کنید:

- رفتارهایی که احساسات منفی نظیر رنجش، تحقیر شدن و کوچک شدن را برای من جبران می‌کند عبارت‌اند از:

- رفتارهایی که احساسات منفی نظیر رنجش، تحقیر شدن و کوچک شدن را برای همسرم جبران می‌کند عبارت‌اند از:

به یاد داشته باشید:

نشانه رابطه سالم و شکوفا این است که طرفین رابطه با چه سرعتی قادر هستند باز به هم نزدیک شوند و رابطه را ترمیم کنند.

سه هدیه از دکتر هارویل هندریکس و دکتر هلن هانت

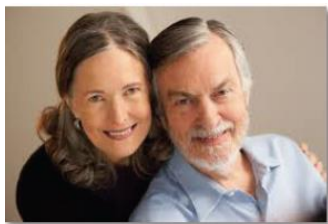


برای دانلود رایگان این کتاب‌ها روی تصاویر بالا کلیک نمایید.

چگونه زندگی را به رینگ بوکس تبدیل کنیم

کتاب چگونه زندگی را به رینگ بوکس تبدیل نکنیم نوشته‌ی هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت، راهنمایی جهت ارتقای کیفیت رابطه‌ی زوجین و خانواده‌ها است. بین همه‌ی زوجین تعارض و اختلاف نظر، کم یا زیاد، شدید یا خفیف، رخ می‌دهد، اما باید گفت که داشتن ازدواجی بدون جنگ امکان‌پذیر است. منظور از «بدون جنگ» این است که وقتی شما با همسران مبتلا به ناکامی، رنجش، یا سرخوردگی می‌شوید، بدون آنکه از لحاظ احساسی و عاطفی یکدیگر را تخریب کنید، با درک متقابل و احترام دوجانبه از این موقعیت عبور کنید. دکتر هارویل هندریکس و همسرش دکتر هلن لاکلی هانت نویسندگان کتاب چگونه زندگی را به رینگ بوکس تبدیل نکنیم، به کمک یکدیگر روش درمانی «ایماگو تراپی» یا «رابطه درمانی مبتنی بر ایماگو» را ایجاد کردند و از آن برای گسترش و توسعه‌ی فرهنگ رابطه‌ای حامی برابری و تساوی جهانی استفاده کردند. آن‌ها با کمک یکدیگر، توانسته‌اند مجموعه‌ای از منابع غنی برای کمک به زوجین، خانواده‌ها و مربیان به منظور افزایش دانش و مهارت در زمینه روابط صمیمی فراهم کنند.

محبت ماندگار و رابطه‌ی جنسی رضایت‌بخش



کتاب محبت ماندگار و رابطه‌ی جنسی رضایت‌بخش اثر هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت، با در نظر گرفتن مشکلات جنسی زوجین و به منظور پیشگیری از بروز چنین مسائلی در روابط بین همسران تهیه شده است. دکتر هارویل هندریکس و همسرش دکتر هلن لاکلی هانت نویسندگان این کتاب، بعد از سی سال زندگی مشترک، هنوز هم می‌توانند عشق‌ورزی کنند و از رابطه‌ی جنسی لذت ببرند. شما نیز برای نیل به چنین رابطه‌ای باید تمرکزتان را از رابطه‌ی جنسی بردارید و به بهبود رابطه‌تان توجه کنید. در این صورت است که به آرامی رابطه‌ی جنسی لذت‌بخش و پایدار خود را نشان خواهد داد.

رازهایی که مردان به همسرانشان نمی‌گویند

کتاب رازهایی که مردان به همسرانشان نمی‌گویند نوشته‌ی هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت، راهنمایی جهت ارتقای کیفیت رابطه‌ی زوجین است. در فرهنگ ما، اکثر افراد اعتقاد دارند که مردان کمتر از زنان افکار و احساسات شخصی خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، شاید وقتی از دریچه تجارب شخصی خودمان به این اعتقاد نگاه کنیم، این گفته نامعقول به نظر برسد که مردان راحت‌تر درباره‌ی مسائل شخصی خویش صحبت می‌کنند و این زنان هستند که تمایل کمتری برای در میان گذاشتن مسائل شخصی خود دارند؛ اما واقعیت این است که هر کسی می‌تواند در هر زمانی در برخی موضوعات رازهایی داشته باشد، همان‌طور که به همان اندازه نیز می‌تواند رازهایی را افشا کند (حتی ممکن است بیش از اندازه نیز رازها را افشا کند!)

درباره نویسندگان

دکتر هارویل هندریکس نویسنده کتاب پرفروش «بازگشت به عشق» و با همراهی همسرش، دکتر هلن لاکلی هانت، نویسنده کتاب «عشق شفابخش» می‌باشد. هارویل و هلن تاکنون در نگارش بیش از ده کتاب با هم مشارکت داشته‌اند که مجموعاً بیش از سه میلیون نسخه از آن‌ها به فروش رسیده است. بعلاوه، هارویل هفده بار در برنامه تلویزیونی اوپرا وینفری حضور داشته است.

هارویل و هلن به کمک یکدیگر روش درمانی «ایماگو تراپی» یا «رابطه درمانی مبتنی بر ایماگو» را جهت ارتقای کیفیت رابطه زوجین و خانواده‌ها ایجاد کردند و از آن برای گسترش فرهنگ رابطه‌ای حامی برابری و تساوی جهانی استفاده کردند. آنها، با کمک یکدیگر، توانسته‌اند مجموعه‌ای از منابع غنی را برای کمک به زوجین و خانواده‌ها و مربیان، به منظور افزایش دانش و مهارت در زمینه روابط صمیمی، فراهم کنند. به علاوه اینکه آن‌ها بنیاد بین‌المللی رابطه درمانی مبتنی بر ایماگو (Imago Relationship International) را بنا نهادند که یک بنیاد غیرانتفاعی است و تاکنون از این طریق هزاران درمانگر را به عنوان مدرس و مربی این رویکرد در ۵۱ کشور دنیا آموزش داده‌اند.

هارویل تجربه بیش از چهل سال فعالیت به عنوان زوج درمانگر، مدرس، مربی بالینی و سخنران را دارد. او فارغ التحصیل دانشگاه شیکاگو است و سال‌ها در دانشگاه متدیست جنوبی تدریس می‌کرده است. هلن علاوه بر همکاری با هارویل در ابداع روش ایماگو تراپی در حمایت از جنبش زنان نیز فعال است.

هارویل و هلن نزدیک ۴۰ سال است که ازدواج کرده‌اند و دارای شش فرزند و شش نوه هستند. آن‌ها در دو شهر نیویورک و دالاس زندگی می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره آن‌ها به پایگاه اینترنتی زیر مراجعه نمایید:

<http://www.HarvilleandHelen.com>

درباره مترجم

علی قاسمیان نژاد، دکترای روانشناسی، زوج درمانگر و ایماگوتراپیست است. او دوره‌های ایماگوتراپی و مکالمه/امن را زیر نظر خانم ربکا سیرز، دکتر هندریکس و دکتر هانت (مؤسسه بین‌المللی ایماگوتراپی و مکالمه امن) گذرانده و در حال حاضر به فعالیت در حیطه زوج‌درمانی در مرکز مشاوره سلام و گذراندن دوره‌های پیشرفته ایماگوتراپی مشغول است. وی همچنین دبیر دپارتمان تجارب نزدیک به مرگ و دپارتمان ایماگو در ایران زیر نظر موسسه سلامت روان طوبی می‌باشد. برای شرکت در جلسات و کارگاه‌های ایماگوتراپی وی می‌توانید به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

اصفهان، چهارراه نقاشی، چهارباغ خواجه، ساختمان نوین، مرکز مشاوره سلام، ۰۳۱۳۲۲۲۰۵۲۰

Ali.Ghasemian@ymail.com

ImagoIran.ir

Copyright

The Happy Couple's Secret

Copyright © 2018 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Material in this resource is excerpted from:

Getting the Love You Want

© 1988, 2008 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Published by Henry Holt & Co. New York.

Conscious Relationships: Stop Abusing Your Partner with Negativity (from the series, "Discover Each Other and Deepen Your Connection")

© by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Published on Healthy.Net

Zero Negativity

© 2012 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Published on TheHuffingtonPost.com

No part of this material may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without written permission from the author, except for the use of brief quotations in a book review.

All rights reserved.

Translated by Ali Ghasemian, Ph.D. with permission from Harville Hendrix, Ph.D. and Helen LaKelly Hunt, Ph.D.