

رازِ همسران شاد

چگونه یک رابطه ماندگار و رضایت
بخش داشته باشیم



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

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

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS

راز همسران شاد

چگونه یک رابطه ماندگار و رضایت بخش داشته

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 رمانتیک 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 بنشانند.

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 می‌گویید: «اصلاً! کی گفته تقصیر منه؟» و این طور 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

¹The Oprah Winfrey Show

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 منفی‌گرایی‌های ما غیرمنطقی، آزاردهنده، و مخرب است. سپس دریافتیم که ما به منفی‌گرایی اعتیاد پیدا کرده‌ایم. توافق کردیم که تنها راه‌حل این است که یک‌بار برای همیشه تمام اشکال منفی‌گرایی را از بین ببریم. ما متعهد شدیم که منفی‌گرایی را به صفر برسانیم و اسم این کار را «چالش منفی‌گرایی صفر» گذاشتیم.

منفی‌گرایی چیست؟

بهتر است دربارهٔ منفی‌گرایی بیشتر توضیح دهیم. منفی‌گرایی هر فکر، واژه، جمله، یا رفتاری است که این پیام را به همسران می‌دهد که «آخه این چه رفتاری است که تو داری؟ این هم شد فکر و ایده که می‌دی؟» اساساً این کار نوعی تحقیر کردن همسران است. با این کار، درحقیقت، هویت و شخصیت مستقل همسران را رد می‌کنید، و به نوعی دوست دارید وی مثل شما فکر یا رفتار کند. همین منفی‌گرایی است که باعث می‌شود وقتی همسرمان رفتاری مغایر با سلیقه و میل ما انجام می‌دهد و ما را ناراحت می‌کند، این حق را به خود بدهیم که او را تنبیه، تقییح، تحقیر، یا نصیحت کنیم. معمولاً همسران ما در چنین مواقعی همان‌گونه رفتار می‌کنند که با باورها و ساختار شخصیت خودشان مطابق است، ولی مشکل این جاست که این کارشان تصور ذهنی ما را از آنها به خطر می‌اندازد و شاید فکر کنیم دیگر قادر نیستند نیازهای ناگفتهٔ ما را برآورده کنند.

معمولاً منفی‌گرایی در روابط عاشقانه در ابتدا به صورت انکار و تکذیب خود را نشان می‌دهد: «باورم همیشه اون کار رو کردی! اصلاً بهت نمیاد»، «اولین باره این حرف رو می‌زنی ها!»، «فکر نکنم منظورت این باشه!»، «تو اصلاً همچین آدمی نیستی!» به تدریج این حقیقت برای شما آشکار می‌شود که همسران فردی مجزا از شما، با خواسته‌ها و نیازهایی متفاوت با شماست، و این باعث می‌شود احساس خطر کنید و مضطرب شوید. بنابراین شاید انکار و تکذیب شما آخرین تلاش‌ها برای حفظ تصورات و توهمات ذهنی شما از همسران باشد.

وقتی همسران کم‌کم از آن تصویر ذهنی شما دورتر می‌شود، به استفاده از تک‌تک سلاح‌هایی که در اختیار دارید روی می‌آورید. زرادخانه تسلیحات شما پر است از اسلحه‌هایی نظیر ایجاد شرم و خجالت، سرزنش، عیب‌جویی، برخورد تهاجمی، اجتناب، کناره‌گیری، قهر، و نهایتاً محکومیت یک طرفه. در ابتدا، طرف مقابل را شرمسار می‌کنید: «فکر می‌کنی این کارت چه حسی بهم میده؟!»، «باید از رفتارت با دوستم خجالت بکشی». در این شرایط شما تلاش می‌کنید کاری کنید که همسران در برابر خودش احساس گناه کند.

سپس او را سرزنش می‌کنید: «دیر اومدی و این من رو بهم ریخته؛ به همین دلیل که باهات حرف نزدم»، «اگه این قدر عصبی نمی‌شدی، می‌تونستیم به راحتی مشکلمون رو حل کنیم». وقتی سرزنش می‌کنید، تمام بار ناامیدی و سرخوردگی‌تان را بر دوش همسران می‌گذارید؛ سپس شروع می‌کنید به خرده‌گیری و انتقاد تند و تیز از ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهای غیرقابل قبول همسران: «تو خیلی بی‌احساسی!»، «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 گرای بد است؟» پاسخ صریح ما این است: «بله!». با وجود منفی گرایی (در هر قالب و شکل آن)، امکان ندارد هیچ رابطه‌ای، رشد کند، تعمیق یابد، و به حیات خود ادامه دهد. کلمات منفی باعث آسیب‌های 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 آسیب‌زا 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 رابطه‌تان باشید. عیب‌جویی و خرده‌گیری ممکن است همیشه به صورت کلامی بیان نشود؛ بلکه با حرکات بدن، مانند یک لمس کردن خاص، چشم‌غره رفتن، و پشت کردن نیز می توان عیب‌جویی کرد. عیب‌جویی 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.»

واژه‌های 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 می‌شود. حتی افکار منفی ما نیز می‌توانند واکنش‌های تدافعی همسرمان را فراخوانی کنند؛ زیرا همه ما یک سیستم شناسایی دقیق در خود داریم که با دقت عجیبی نشانه‌های غیر کلامی در ظاهر و رفتارهای همسرمان را تشخیص می‌دهد. 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 پی‌ببریم 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.

¹. براساس مدلی که مک‌لین (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 در قبال رفتارهای خود با یکدیگر، شیوه‌ی صحبت کردنشان، نگاه کردنشان و در میان 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 در واقع دیوانه است! در نتیجه، 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. هر کس 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 همیشه یکی 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 می‌کرد یکدیگر را دقیق‌تر زیر نظر بگیریم تا خصوصیات و رفتارهایی را که از طرف مقابل دوست داریم بیابیم و در قالب واژه‌ها آن را بیان کنیم. هر دوی ما منفی‌گرایی را از خانواده‌مان آموخته بودیم و آن‌ها نیز خود از خانواده‌شان یاد گرفته بودند. ما با این قدردانی شبانه که حدود ده دقیقه طول می‌کشید، با اظهار عشق و محبت به شیوه‌ای جدید، آن منفی‌گرایی‌ها را از یاد می‌بردیم: «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 شیوه‌ها یا تعابیر قدردانی باید منحصر به فرد و واضح می‌بود. همچنین نمی‌توانستیم از شیوه‌ها یا تعابیر تکراری استفاده کنیم. از مزایای پنهان این قانون این بود که چیزهای شگفت‌انگیزی دربارهٔ یکدیگر فهمیدیم. چیزهایی که قبلاً به علت دلخوری و خشم و آزرده شدن از هم، نادیده می‌گرفتیم یا نمی‌دیدیم.

ما این حقیقت را دریافتیم که رهایی کامل از منفی‌گرایی دشوار است. دوران کودکی، فرهنگ ما و واکنش‌های جنگ و فرار در موقعیت‌های ناامن، به‌ناچار ما را مستعد ارسال و دریافت منفی‌گرایی می‌کند. خود ما نیز (هارویل و هلن)، با وجود تجربهٔ زیاد در روان‌درمانی و تعهد به نجات رابطهٔ زناشویی‌مان، چندین بار شکست خوردیم؛ اما از این تجربه‌هایی برای بازسازی سریع رابطه ابداع کردیم که اکنون به آن‌ها «فرایند برقراری ارتباط مجدد» می‌گوییم (این فرایند را در پایان این کتابچه راهنما خواهید آموخت). ما کم‌کم آموختیم که در برابر خطاها و لغزش‌های

یکدیگر نگاهی از جنس گذشت، بخشش و شفقت داشته باشیم. ما به این سوگند بیشتر و بیشتر متعهد شدیم که نه تنها منفی‌گرایی 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 منفی‌گرایی

حذف منفی‌گرایی قوی‌ترین تکنیک برای تغییر رابطه است. می‌توان گفت این تکنیک زیربنای عشق بادوام و پایدار است. حتی اگر تلاش برای به صفر رساندن منفی‌گرایی 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 منفی‌گرایی را یک بیماری هیجانی مانند سرطان می‌دانیم. این بیماری همچون سرطان به صورت فراگیر همه‌چیز را تخریب می‌کند و نهایتاً موجب مرگ رابطه می‌شود؛ اما برخلاف سرطان، می‌توان منفی‌گرایی را متوقف کرد. این به تصمیم و تعهد شما بستگی دارد. حذف منفی‌گرایی زندگی مشترک شما را تغییر خواهد داد.

متأسفانه منفی‌گرایی 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، خودبه‌خود از رابطه تان با فرزندان، دوستان و کل دنیا نیز حذف خواهد شد و شما به فردی تبدیل می‌شوید 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 تمرین‌هایی که به زوجها آموزش می‌دادیم، بر اکثر مشکلاتمان غلبه کردیم. چه کسی فکرش را می‌کرد؟! ما کاری را شروع کردیم که در گذشته دیگران را به آن توصیه می‌کردیم. ما براساس تعهدی که به هم داشتیم گوش دادن و صحبت کردن را تمرین کردیم. ما با ملاحظه بیشتری با هم رفتار می‌کردیم و مدام عشق و علاقه خود را با واژه‌ها، یادداشت‌ها، هدایا و رفتارهای شفقت‌آمیز نشان می‌دادیم. با قدردانی و سپاس‌گذاری از همدیگر نیز محبت و عشق بین ما بیشتر و بیشتر شد، و هر بار که از ویژگی‌های تحسین‌برانگیز هم، با یکدیگر صحبت می‌کردیم، رابطه ما عمیق‌تر و زیباتر می‌شد.

به تدریج، تحسین ما از یکدیگر به حالت «ستایش مزمن» در آمد (تجربه‌ای بسیار متفاوت‌تر و مطلوب‌تر از حالت عیب‌جویی مزمن!). با گذشت زمان، آموختیم که چطور با هم هماهنگ عمل کنیم. لحظاتی هم می‌شد که احساس عشق و همدلی عمیقی به یکدیگر داشتیم. حذف تمام اشکال

منفی‌گرایی آخرین نقطهٔ 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 تجربهٔ 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 سالانهٔ ایماگو و کنار همکارانمان برگزار شد. سوگندنامهٔ 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 ریور ساید شهر نیویورک که عضو آن بودیم، برگزار کردیم. کشیش سوگندنامهٔ ما را در مقابل ۲۵۰ نفر از دوستان و اعضای خانواده برایمان خواند؛ سپس به یک سالن بزرگ در کنار رودخانهٔ هادسون رفتیم و تا نیمه‌شب 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 پرسیم «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 هیچ‌کس 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 می‌کنیم. حتی یک کلمه، جمله، فکر، و نگاه منفی را از رابطه‌تان حذف کنید. از همسران نیز بخواهید که این چالش را بپذیرد. نتایج این چالش - اگر آن را درست انجام بدهید - شما را شگفت‌زده 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 می‌دهد؛ بلکه باید آن‌ها را بیرون بکشیم و ماهیت واقعی آن‌ها را ببینیم. این احساسات منفی هر کدام به منزلهٔ اعلام خطری است که می‌گوید جایی در رابطه نیاز به رسیدگی و اصلاح دارد. یکی از بهترین راه‌ها برای آغاز فرایند حل مشکل در رابطه این است که سهم خودمان را در این فرایند جدی بگیریم. نمونه‌ای از این خود کاوی‌ها بدین شکل است: «خب! من از رفتار همسرم شاکی‌ام. از دستش هم ناراحتم. در حال حاضر دارم چه کارهایی می‌کنم یا چه کارهایی نمی‌کنم که داره این حس و فکر منفی در همسر رو تشدید می‌کنه؟ سهم من در افزایش تنش چقدره؟»

۲. **از اهداف دست‌یافتنی و آسان شروع کنید:** ما به زوجین پیشنهاد می‌کنیم که با اهداف کوچک شروع کنند. مثلاً از زوج‌هایی که در کارگاه ما شرکت می‌کردند،

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، به مرور قادر خواهید بود، زمان‌های طولانی‌تر و گام‌های بزرگ‌تری را برای حذف منفی‌گرایی در نظر بگیرید.

۳. دلخوری یا انتقاداتان 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 همسرتان 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 هرگونه «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 همسرتان 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 همسرتان 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 همسر تان 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 همسر تان 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 رسیده‌ایم که «منفی گرایی» هر رفتاری است که رابطه ما را خدشه دار می کند و احساس نزدیکی بین ما را کم رنگ 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 شده‌ایم، با علامت یا حرکت بدن نشان دهیم که رنجیده شده‌ایم؛ 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:

تاریخ: _____

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 اینک:

- 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 دهید یا به همسرتان پیشنهاد دهید انجام بدهد.

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

در نهایت، 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:

نشانه‌ی رابطه‌ی 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

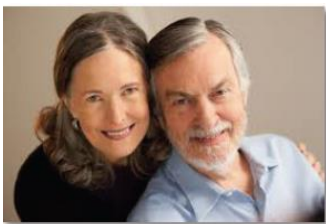


برای دانلود رایگان این کتاب‌ها روی تصاویر بالا کلیک نمایید.

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 نویسنده‌گان

دکتر هارویل هندریکس نویسنده کتاب «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 «رابطه‌درمانی 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 مریبان، به منظور افزایش دانش و مهارت در زمینه روابط صمیمی، فراهم کنند. به‌علاوه اینکه آن‌ها بنیاد بین‌المللی رابطه‌درمانی مبتنی بر ایماگو (Imago Relationship International) را بنا نهادند که یک بنیاد غیرانتفاعی است و تاکنون از این طریق هزاران درمانگر را به‌عنوان مدرس و مربی این رویکرد در ۵۱ کشور دنیا آموزش داده‌اند.

هارویل تجربه بیش از چهل سال فعالیت به‌عنوان زوج درمانگر، مدرس، مربی بالینی و سخنران را دارد. او فارغ‌التحصیل 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، زوج‌درمانگر 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.