



دوست داشتن آگاهانه

سفر به سوی رابطه متعهدانه

نویسندگان: گی و کیتلین هندریکس

بازگردان: فرناز فرود

چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۷

چاپ پنجم: بهار ۱۴۰۱

شمارگان تاکنون: ۲۲۵۰ نسخه

هندریکس، گی: ۱۹۹۵ - ۴
دوست داشتن آگاهانه: سفر به سوی رابطه متعهدانه / نویسندگان: گی هندریکس و کیتلین
هندریکس. بازگردان: فرناز فرود. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۶.
ص: ۳۶۸

ISBN: 978-964-7974-96-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیه
عنوان اصلی: Conscious Loving: The Journey to Co-Commitment, c 1990.
چاپ پنجم: ۱۴۰۱.

موضوع: وابستگی متقابل.
هندریکس، کیتلین، نویسنده.
فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ۰ بازگردان.
ردمبندی کنگره: RC5P9/517a8 ۱۳۹۶
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۹۹۲۰۲۵
Hendricks, Kathya.
کتاب‌شناسی تهران: ۹۱۷۲۸۶



دوست داشتن آگاهانه

سفر به سوی رابطه متعهدانه

نویسندگان: گی هندریکس و کیتلین هندریکس
بازگردان: فرناز فرود
ویراستار: زهره جمشیدی کیا
حروف‌نگار: آرزو قهرمانی

چاپ پنجم: ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال حمیدا
پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

شابک: ۷-۹۶-۷۹۷۴-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۱۳۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

#	
۱۱	آشنایی با نویسندگان
۱۵	پیش‌گفتار

فصل یکم: دوست داشتن آگاهانه

۱۹	یک: دوست داشتن آگاهانه: چکیده سفر
۲۳	دوست داشتن ناآگاهانه و هم‌وابستگی
۲۸	تعهد مشترک چیست؟
۳۰	تولد دوست داشتن ناآگاهانه در کودکی
۳۶	لحظه خاص پدیدار شدن دوست داشتن ناآگاهانه
۵۱	آغاز سفر به سوی تعهد مشترک
۵۵	سه شرط بنیادی برای روابط متعهدانه
۶۳	دو: لحظه آغاز دوست داشتن ناآگاهانه
۶۳	تأثیر پنهان گذشته
۶۷	شرح آن لحظه
۷۰	پنهان کردن به کناره‌گیری و فرافکنی می‌انجامد
۷۵	زد و بندهای ناآگاهانه
۸۳	اصل مطلب
۸۵	سه: نه دام دوست داشتن ناآگاهانه
۱۰۹	چهار: هفت گام تعهد مشترک
۱۱۰	گام یکم: تعهد
۱۲۱	گام دوم: یادگیری دوست داشتن خود
۱۲۶	گام سوم: یادگیری احساس کردن
۱۳۹	گام چهارم: مطالبهٔ خلاقیت
۱۴۶	گام پنجم: یادگیری راست‌گویی تمام‌عیار
۱۵۵	گام ششم: وفای به عهد
۱۵۸	گام هفتم: یادگیری زیستن در حالت انرژی مثبت مداوم

۱۶۳	پنج: تنها مسأله‌ای که لازم است در رابطه متعهدانه حل کنید
۱۶۷	دور کردن انرژی مثبت
۱۸۰	راه حل متعهدانه برای مسأله اوج‌هراسی
۱۹۵	شش: روش جدید حل اختلاف
۱۹۹	فرایند متعهدانه برای حل مسأله
۲۱۳	هفت: راهبردهای متعهدانه برای گفت و گو و رسیدگی به احساس‌های پردردسر
۲۱۶	سرچشمه‌های تفکر مخدوش در باره احساس‌ها
۲۱۹	تعریف حد و مرز
۲۲۱	تشخیص احساس‌های خود
۲۲۳	تمایز افکار از احساس‌ها
۲۲۴	مهارت‌های گفت و گوی متعهدانه
۲۳۱	جایگزین متعهدانه
۲۳۵	هشت: چگونه مانع از تداخل گذشته در حال شویم؟
۲۳۹	معمولاً تصویر فراتکنی‌ست
۲۴۲	فراتکنیدن مسایل قدیمی مرتبط با مراجع قدرت به اکنون
۲۴۵	آسیب‌های روانی
۲۴۹	الگوهای عادت‌ی
۲۵۲	درمان گذشته
۲۵۳	کارهای ناتمام
۲۵۹	نه: وقتی احساس می‌کنید گرفتار شده‌اید، چه کنید؟
۲۶۰	فرایند گرفتار شدن
۲۷۳	نتیجه: مجسم کردن صمیمیتی تازه

فصل دوم: برنامه‌تعهد شش‌گانه

۲۷۹	مقدمه
۲۸۳	تمرین‌های رابطه متعهدانه
۲۸۵	تعهد مشترک
۲۹۸	یادگیری دوست داشتن خودتان
۳۱۱	یادگیری حس کردن احساس‌هایتان
۳۱۷	مطالبه خلاقیت
۳۳۲	یادگیری رابست‌گویی تمام‌عیار: (قسمت‌های یکم تا چهارم)
۳۳۷	وفای به عهد‌هایتان
۳۴۴	یادگیری رستن در حالت انرژی مثبت مداوم
۳۵۱	مهارت‌های گفت و گو
۳۵۹	حل مسأله
۳۶۷	سیاس‌نامه

پیش گفتار

«دوست داشتن آگاهانه»، افزوده‌ای است شگفت‌انگیز به خورد کلر بردی گی هندریکس که طی سال‌ها در دسترس همگان قرار داده است. در باره دوست داشتن خود و عواطف بشری، درس‌ها از گی گرفته‌ام و در زمینه صمیمیت، از گی و کیتلین بسیار آموخته‌ام. این کتاب، حاصل تعهد مشترک آن‌ها نسبت به همگی ماست.

هیچ موضوعی، مهم‌تر از دوست داشتن آگاهانه به فکرم نمی‌رسد. مشکلات جدی خانوادگی و اعتیادهای گسترده در جامعه ما گواه الودگی‌های ناآگاهانه‌ای است که پیامد روابط اصلی ناکارآمد به شمار می‌آیند.

الگوهایی که برای صمیمیت داریم، به کلی منسوخ و بی اعتبار شده‌اند. آن‌ها به دورانی که جوامع ما برای بقا دست و پا می‌زدند، باز می‌گردند. وقتی مسأله بقا مطرح است، مسؤول بودن یک نفر فایده دارد. در چنین شرایطی، هم‌وابسته بودن و احساس نکردن نیز مفید است.

فرهنگ ما «آسایش مینا» است. الگویی قدیمی به هیچ رو برای امکان نوینی که در نتیجه آسایش تازه به دست آمده، دوست داشتن و صمیمیت عاطفی را می‌طلبد، مناسب و کافی نیست. این امکانات، پیامد آسایش تازه به دست آمده هستند.

کیتلین و گی، الگویی جدید را به ما عرضه می‌کنند؛ الگویی که به شدت به آن نیاز داریم. لازم است زندگی زناشویی غیر صمیمانه و بیمار خود را مورد رسیدگی

قرار دهیم، زیرا رابطه زناشویی تا اندازه بسیاری، سلامت خانواده را تعیین می‌کند. با وجود بهترین نیت‌هایی که زن و شوهر دارند، اگر الگوی قدیمی را به کار ببرند، به احتمال زیاد رابطه آن‌ها به شکست می‌انجامد، زیرا الگوی قدیمی بر مبنای نابرابر بودن قدرت شکل گرفته است. خانم و آقای هندریکس، در این کتاب به مزایای می‌دهند که صمیمیت فقط بر اساس برابری قوا ممکن می‌شود.

از همه مهم‌تر، آن‌ها تمرین‌هایی را به ما پیشنهاد می‌کنند که برای رسیدن به این برابری قوا در روابطمان مفید هستند. در واقع عملی بودن این کتاب، مهم‌ترین سرمایه آن است. خانم و آقای هندریکس، تمرین‌های تجزیه‌وفصلی را برای آموزش دوست داشتن صمیمانه به ما ارائه می‌دهند.

من، گی و کیتلین را آموزگار خود می‌دانم. شما را به خریدن این کتاب و به کارگیری کامل آن تشویق می‌کنم.

جان بردشاور