

فهرست مطالب

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

بخش ۱: ازدواج ناخودآگاه

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

خویشتن انکار شده ۶۲

تمثیل افلاطون ۶۴

فصل (۳): تصویر ذهنی ۶۷

جستجو در پی خویشتن گمشده ۶۸

تصویر ذهنی ۶۹

ایماگو و عشق رمانتیک ۷۳

فصل (۴): عشق رمانتیک ۸۱

بیوشیمی عشق ۸۳

زبان جهانی عشق ۸۴

میان پرده‌ای کوتاه ۸۷

در سر پروراندن یک توهم ۸۸

انکار ۹۱

فیلم‌های درونی ۹۵

کشف رمز عشق رمانتیک ۹۷

سایک و اروس ۹۷

فصل (۵): نبرد قدرت ۱۰۱

چرا تا این حد عوض شده‌ای؟ ۱۰۳

نگاهی کوتاه به حقیقتی دردناک ۱۰۶

فیلم‌های درونی (قسمت دوم) ۱۱۲

سلاح‌های عشق ۱۱۵

مراحل مختلف نبرد قدرت ۱۱۸

بخش دوم: ازدواج خودآگاه

فصل (۶): تولد خودآگاهی ۱۲۵

ادغام و تلفیق مغز نو و مغز کهنه ۱۲۶

ده ویژگی یک ازدواج خودآگاه ۱۲۸

همسر واقعی شدن ۱۳۱

ترس از تغییر ۱۳۴

سرزمین موعود ۱۳۶

چه پیش رو داریم؟ ۱۴۰

فصل (۷): بستن خروجی‌ها ۱۴۱

ضرورت تعهد ۱۴۳

تصمیم بی‌بازگشت ۱۴۵

دینامیک مهرطلب یا تنهایی طلب ۱۴۶

خروجی‌های غیرفاجعه‌آمیز ۱۴۸

طلاق نامریی ۱۴۹

بستن خروجی‌ها ۱۵۱

تا زمانی که مرگ ما را از یکدیگر جدا کند ۱۵۴

فصل (۸): خلق منطقه‌ای امن ۱۵۷

بینش و تغییرات رفتاری ۱۵۸

رفتارهای محبت‌آمیز ۱۵۹

چرا این تمرین مؤثر واقع می‌شود ۱۶۳

لیست تعجب ۱۶۶

لیست تفریح ۱۶۸

ترس از لذت ۱۶۸

بینش و تغییر رفتار ۱۷۲

فصل (۹): دانسته‌هایتان را از خود و همسرتان افزایش دهید ۱۷۵

منابع ناشناخته دانش و آگاهی ۱۷۹

درک دنیای درونی همسرتان ۱۸۴

انکار ۱۸۵

تمرین تعکس ۱۸۷

تمرین ایماگو ۱۹۱

فصل (۱۰): برنامه‌ریزی ۱۹۵

چرا عشق به خویشتن راه‌گشا نیست ۱۹۷

محدودیت‌های دوستی.....	۱۹۹
از تئوری به عمل.....	۲۰۱
برنامه‌ریزی.....	۲۰۳
تغییرات دشوار در شرف وقوع.....	۲۰۶
پاداش و مقاومت.....	۲۱۰
مقاومت.....	۲۱۰
عشقی فراسوی عشق به خویشان.....	۲۱۳
فصل (۱۱): کنترل خشم.....	۲۱۵
نقش مخرب خشم.....	۲۱۹
کنترل خشم.....	۲۲۳
مراوده‌ی (تبادل) کنترلی.....	۲۲۵
صحنه‌ی مرکزی تجدید نظر شده.....	۲۲۷
کنترل کامل.....	۲۳۱
تمرین کنترل کامل مارلا و پیتر.....	۲۳۳
فصل (۱۲): تصویر دو ازدواج.....	۲۴۵
اتحاد، الحاق و یکپارچگی.....	۲۵۰
آن وِگِرگ.....	۲۵۲
کنت و گریس.....	۲۷۰
بخش سوم: تمرینات	
فصل (۱۳): ده قدم به سوی ازدواجی خودآگاه.....	۲۹۳
انجام تمرینات.....	۲۹۶
زمان‌بندی پیشنهادی ده جلسه‌ای.....	۲۹۷
تمرین ۱- تصویر ذهنی رابطه‌تان.....	۲۹۸
تمرین ۲- زخم‌ها و جراحت‌های دوران کودکی.....	۳۰۱
تمرین ۳- پی بردن به ساختار ایماگوی تان.....	۳۰۲
تمرین ۴- یأس‌ها و سرخوردگی‌های دوران کودکی.....	۳۰۳

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

مقدمه

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

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

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