



کتاب آزادگان

دهست داشتن آگاهانه

سفر به سوی رابطه متعهدانه

نویسندگان: گی هندریکس و کیتلین هندریکس

بازگردان: فرناز فرود

Hendricks, Gay.

هندریکس، گی؛ ۱۹۴۵ - م.

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

ISBN: 978-964-7974-96-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

عنوان اصلی: Conscious Loving: The Journey to Co-Commitment, c 1990.

چاپ یکم: ۱۳۹۷.

موضوع: وابستگی متقابل.

Hendricks, Kathlyn.

هندریکس، کیتلین، نویسنده.

فروود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، بازگردان.

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۶

رده‌بندی کنگره: RC۵۶۹/۵/۲۵۸ ۱۳۹۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۹۹۴۰۲۵



کتاب آزادگان

دوست داشتن آگاهانه

سفر به سوی رابطه متعهدانه

نویسندگان: گی هندریکس و کیتلین هندریکس

بازگردان: فرناز فروود

ویراستار: زهره جمشیدی کیا

حروف‌نگار: آرزو قهرمانی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: تاجی

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۷-۹۶-۷۹۷۴-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

#

۱۱	آشنایی با نویسندگان
۱۵	پیش‌گفتار

فصل یکم: دوست داشتن ناآگاهانه

۱۹	یک: دوست داشتن ناآگاهانه: 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 فراق‌کنی 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: مطالبه خلاقیت
۱۴۶	گام پنجم: یادگیری راست‌گویی تمام‌عیار
۱۵۵	گام ششم: وفای به عهد
۱۵۸	گام هفتم: یادگیری زیستن در حالت انرژی مثبت مداوم

۶۳	پنج: تنها مسأله‌ای که لازم است در رابطه متعهدانه حل کنید
۶۷	دور کردن انرژی مثبت
۸۰	راه حل متعهدانه برای مسأله اوج‌هراسی
۹۵	شش: روش جدید حل اختلاف
۹۹	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 مسیر فراقتنی است
۲۴۳	فرایند متعهدانه با مراجع قدرت به اکنون
۲۴۵	آسیب‌های روانی
۲۴۹	الگوهای احساسی
۲۵۲	درمان گذشته
۲۵۳	کارهای ناتمام
۲۵۹	نه: وقتی احساس می‌کنیم گرفتار شده‌ایم چه کنید؟
۲۶۰	فرایند گرفتار شدن
۲۷۳	نتیجه: مجسم کردن صمیمیتی تازه

فصل دوم: برنامه تعهد مشترک

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

آشنایی با نویسندگان

گی هندریکس، در سال ۱۹۴۵ میلادی دیده به جهان گشود. او پس از دریافت درجه دکترا در رشته روانشناسی مشاوره از دانشگاه/استنفورد^۱، بیش از بیست سال در دانشگاه کلرادو^۲ تدریس کرده است. این نویسنده توانا همراه همسرش، کیتلین، «بنیاد هندریکس»^۳ را بنا نهاد، اندک مدتی بعد یکی از نخستین پیشگامان هم‌آمیزی ذهن - بدن است که اکنون به عنوان عضو اشتراک چندین رشته از جمله پزشکی، روان‌درمانی و آموزش به شمار می‌آید. او دوره‌ها و سخنرانی‌های فراوانی برای متخصصان و پژوهشگران بهداشت روان در ریکای شمالی، اروپا و آسیا برگزار کرده است. همچنین هندریکس را برای آموزش‌های نوآرانه در رابطه با ارتقای ارتباطات و تمرین‌های تنفس آگاهانه می‌شناسند. او و همسرش کیتلین، کارگاه‌های آموزشی برگزار می‌کنند و چند جلد کتاب نیز به طور مشترک نگاشته‌اند.

گی هندریکس در سال ۲۰۱۱، نویسندگی و تهیه‌کنندگی فیلم «می‌توانید زندگی‌تان را بهبود بخشید»^۴ را بر عهده داشت. او همچنین بنیان‌گذار «حفل سیمای معنوی»^۵ است که فیلم‌هایی الهام‌بخش و سرگرمی‌هایی آگاهانه را در بیش از هفتاد کشور پخش می‌کند. این آموزگار جهانی در بیش از پانصد همایش بین‌المللی و

1- Stanford

2- Colorado

3- Hendricks Institute

4- You Can Heal Your Life

5- The Spiritual Cinema Circle

برنامه تلویزیونی از جمله اپرا، سی‌ان‌ان^۱، سی‌ان‌بی‌سی^۲ و ۴۸ ساعت^۳ شرکت کرده است. در سال‌های اخیر نیز اشتیاق هندریکس، او را به نوشتن مجموعه داستان‌های اسرارآمیز یک کارآگاه تبتی کشانده است.

برخی از کتاب‌های گی هندریکس از این قرار هستند: «پرواز تا اوج»^۴، «یک سال زندگی آگاهانه»^۵، «زندگی آگاهانه»^۶، «عشق پایدار»^۷، «تنفس آگاهانه»^۸، «در مساحت زندگی»^۹، «هنر تنفس و تمرکز»^{۱۰}، «دوست داشتن خودتان را بیاموزید»^{۱۱}، «پنج آرزو»^{۱۲}، «ارتباطاتی بر محور روح»^{۱۳}، «جذب عشق اصیل»^{۱۴}، «پرواز بدون ترس»^{۱۵}، «کشف آگاهانه»^{۱۶}، «دستیابی به سرزندگی»^{۱۷}، «هفت راز مدیر عارف»^{۱۸}، «مدیر عارف»^{۱۹} و «تمرکز و هنر صمیمیت»^{۲۰}.

کیتلین هندریکس یکی از نظریه‌پردازان پیشگام در زمینه حرکت درمانی ست و به دانشجویان فارغ‌التحصیل رابرت ناروپا^{۲۱} و دانشگاه‌های دیگر آموزش می‌دهد. کیتلین، دکترای خود را از مرکز تحقیقاتی فاشنسی در این زمینه گرفته است. او زندگی و روابط را آزمایشگاهی رسده می‌داند و همه انسان‌ها را فرامی‌خواند تا در آفرینش زندگی و روابطی رها از نمایش، بگونه همکاری کنند. او چهل سال در زمینه هوشمندی بدن و از سال ۱۹۸۰ در زمینه دوست داشتن آگاهانه کار کرده است. کیتلین، شهرتی جهانی در هدایت همایش‌ها دارد و ده‌ها بخش افراد بسیاری در

1- Oprah

2- CNN

3- CNBC

4- 48 Hours

5- The Big Leap

6- A Year of Living Consciously

7- Conscious Living

8- Lasting Love

9- Conscious Breathing

10- At the Speed of Life

11- The Art of Breathing and Centering

12- Learning to Love Yourself

13- Five Wishes

14- Spirit-Centered Relationships

15- Attracting Genuine Love

16- Fly without Fear

17- Conscious Golf

18- Achieving Vibrance

19- Seven Secrets of the Corporate Mystic

20- The Corporate Mystic

21- Centering and the Art of Intimacy

22- NAROPA

زمینه دوست داشتن آگاهانه و زندگی آگاهانه است، او مقاله‌های بسیاری نوشته و در نگارش دوازده کتاب، با گی همکاری داشته است که از میان آن‌ها می‌توان به کتاب «دوست داشتن آگاهانه تا ابد»^۱ اشاره کرد. کیتلین، از سال ۱۹۷۱ به کار روان‌درمانگری و آموزش پرداخته است. تمرکز فعلی کیتلین بر گسترش دوره‌های پیشرفته در بنیاد هندریکس است. او همچنین در بنیاد غیر انتفاعی زندگی آگاهانه مسئولیتی درگرفته است. آرزوی کیتلین، ایجاد جهانی است که همه انسان‌ها در آن از شور خلاقیت و پیشرفت در فضای رشد لذت ببرند و انگیزه آن‌ها برای حرکت، ترس نباشد.