

کتاب کار

نظریهٔ دل‌بستگی

برای زوجها

نم‌رین‌هایی برای تقویت و بهبود روابط

الیزابت ژیلت

مترجم:

- | | |
|---------------------|---|
| مرضیه حسن‌زاده | (مشاوره خانواده دانشگاه الزهرا (س) تهران) |
| مهدی سمواتی | (مشاوره خانواده دانشگاه تهران) |
| دکتر رؤیا رسولی | (عضو هیئت‌علمی دانشگاه الزهرا (س) تهران) |
| دکتر تقی پورابراهیم | (عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهید بهشتی) |





سرشناسه: جیلِت، الیزابت Gillette, Elizabeth

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار نظریه دلبستگی برای زوجها: تمرین‌هایی برای تقویت و بهبود روابط / الیزابت ژیلِت؛ مترجمین مرضیه حسن‌زاده، ... | و دیگران.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: [۱۷۹] ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۱-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Attachment Theory Workbook for Couples: Exercises to Strengthen and Grow

Your Relationship, 2022.

یادداشت: مرضیه حسن‌زاده، مهدی سمواتی، رویا رسولی، تقی پورابراهیم.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۷۴ - ۱۷۶.

موضوع: دلبستگی Attachment behavior

زنا - ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage -- Psychological aspects

روابط بین اشخاص Interpersonal relations

اساسه افزوده: حسن‌زاده، مرضیه، ۱۳۵۹ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

ماره کتابشناسی ملی: ۹۶۲۳۴۹۸

عنوان: کتاب کار نظریه دلبستگی برای زوجها (تمرین‌هایی برای تقویت و بهبود روابط)
مؤلف: الیزابت ژیلِت
مترجمین: مرضیه حسن‌زاده، مهدی سمواتی، رویا رسولی، دکتر تقی پورابراهیم
صفحه‌آرا: حسن‌زاده، مرضیه
مدیر تولید: داریوش کرمانیان
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / شریف
قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۱-۹
این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه مترجمین	۹
مقدمه	۱۱
نحوه استفاده از این کتاب	۱۲

تسلیت اول درک نظریه دل بستگی

فصل اول: نظریه دل بستگی	۱۷
سبک‌های دل بستگی	۱۷
مبانی دل بستگی	۱۸
چگونگی شکل‌گیری سبک‌های دل بستگی	۱۹
چگونگی تأثیرگذاری سبک‌های دل بستگی	۲۰
چهار سبک دل بستگی	۲۰
دل بستگی اضطرابی	۲۱
دل بستگی اجتنابی	۲۲
سبک دل بستگی آشفته	۲۳
دل بستگی ایمن	۲۳
ثابت یا منعطف	۲۹
نکته‌های مهم	۳۰

فصل دوم: سبک دلبستگی اضطرابی..... ۳۱

- ویژگی های دلبستگی اضطرابی..... ۳۱
- ارتباط..... ۳۲
- تعارض..... ۳۳
- خودمختاری..... ۳۴
- هم ذات پنداری..... ۳۵
- وقتی سبک دلبستگی اضطرابی دارید..... ۳۶
- وقتی همسر شما سبک دلبستگی اضطرابی دارد..... ۳۸
- نقش پذیرش..... ۴۱
- ارتباط سالم..... ۴۳
- نکته های مهم..... ۴۵

فصل سوم: سبک دلبستگی اجتنابی..... ۴۷

- ویژگی های دلبستگی اجتنابی..... ۴۷
- ارتباط..... ۴۸
- تعارض..... ۴۹
- خودمختاری..... ۵۰
- هم ذات پنداری..... ۵۱
- وقتی سبک دلبستگی اجتنابی دارید..... ۵۲
- وقتی همسران سبک دلبستگی اجتنابی دارند..... ۵۴
- نقش پذیرش..... ۵۷
- ارتباط سالم..... ۶۰
- نکته های مهم..... ۶۲

فصل چهارم: سبک دلبستگی آشفته..... ۶۳

- ویژگی های دلبستگی آشفته..... ۶۳
- ارتباط..... ۶۴
- تعارض..... ۶۵
- خودمختاری..... ۶۶
- اندکی تأمل..... ۶۷

هم‌ذات‌پنداری	۶۷
وقتی سبک دلبستگی ناسازگاری دارید	۶۸
هنگامی که همسر شما سبک دلبستگی آشفته دارد	۷۰
نقش پذیرش	۷۳
ارتباط سالم	۷۵
شفاف‌سازی ارتباط خود	۷۶
نکته‌های مهم	۷۷
فصل پنجم: سبک دلبستگی ایمن	۷۹

ویژگی‌های دلبستگی ایمن	۷۹
ارتباط	۸۰
تعارض	۸۱
خودمختاری	۸۲
هم‌ذات‌پنداری	۸۳
وقتی سبک دلبستگی ایمن دارید	۸۳
نقش پذیرش	۸۸
ارتباطات سالم	۹۰
نکته‌های مهم	۹۲

قسمت دوم

تعامل سبک دلبستگی

فصل ششم: زوج اضطرابی	۹۵
چالش‌های بالقوه	۹۷
فرصت‌های بالقوه	۹۸
تحسین آنچه از قبل در روابط شما وجود دارد	۱۰۰
فصل هفتم: زوج‌های اضطرابی - اجتنابی	۱۰۳
چالش‌های بالقوه	۱۰۵
فرصت‌های بالقوه	۱۰۷

فصل هشتم: زوج های اضطرابی - آشفته.....	۱۱۱
چالش های بالقوه.....	۱۱۳
فرصت های بالقوه.....	۱۱۴
فصل نهم: زوج های اضطرابی - ایمن.....	۱۱۷
چالش های بالقوه.....	۱۱۹
فرصت های بالقوه.....	۱۲۰
فصل دهم: زوج های اجتنابی - اجتنابی.....	۱۲۳
چالش های بالقوه.....	۱۲۶
فرصت های بالقوه.....	۱۲۷
فصل یازدهم: زوج های اجتنابی - آشفته.....	۱۳۱
چالش های بالقوه.....	۱۳۳
فرصت های بالقوه.....	۱۳۴
فصل دوازدهم: زوج های اجتنابی - ایمن.....	۱۳۷
چالش های بالقوه.....	۱۳۹
فرصت های بالقوه.....	۱۴۰
فصل سیزدهم: زوج های آشفته - آشفته.....	۱۴۳
چالش های بالقوه.....	۱۴۵
فرصت های بالقوه.....	۱۴۶
فصل چهاردهم: زوج های آشفته - ایمن.....	۱۴۹
چالش های بالقوه.....	۱۵۱
فرصت های بالقوه.....	۱۵۲
فصل پانزدهم: راه های رسیدن به رابطهٔ ایمن.....	۱۵۷
کار در زمینهٔ سبک دلبستگی.....	۱۵۷
بهبود دلبستگی اضطرابی.....	۱۵۸

بهبود دلبستگی اجتنابی.....	۱۶۱
بهبود دلبستگی آشفته.....	۱۶۴
پایه و اساسی برای روابط قوی.....	۱۶۷
مهارت‌های ارتباط غیرکلامی.....	۱۶۷
هوش هیجانی.....	۱۶۹
سفر پیش رو.....	۱۷۱
منابع.....	۱۷۳
قدردانی.....	۱۷۷
درباره نویسنده.....	۱۷۹
موضوع نما.....	۱۸۱

مقدمه مترجمین

یکی از نیازهای مهم بشر دلبستگی است. دلبستگی پیوند عمیق هیجانی و جسمانی متقابل با افرادی است که دوستشان داریم. نظریه دلبستگی ابتدا توسط روان‌کاو بریتانیایی به نام جان بالبی^۱ مطرح شد. بالبی با تحقیق در کلینیک هدایت کودک دلدن^۲ به‌طور اثبات نقش محیط بر بروز بزهکاری، با استفاده از روش‌های آماری ثبت کرد که دزدان نوجوان یا روان دردمندان بی‌عاطفه^۳ در ایام طفولیت و اوایل کودکی از جدایی‌های طولانی از مادر رنج می‌برده‌اند. محققین دیگر بر اغنای این نظریه افزودند.

ماری آینثورث در پژوهش سال ۱۹۷۰ خود به‌طور عمده کار اصلی جان بالبی را گسترش داد. مطالعه پیش‌گامانه او در مورد "وقعیت ناآشنا" اثرات عمیق دلبستگی روی رفتار را آشکار کرد. در این تحقیق، بزرگسالان، رفتار کودکان بین ۱۲ تا ۱۸ ماه را مورد ملاحظه قرار دادند تا پاسخ آن‌ها را به شرایطی که در آن برای مدت زمان کوتاهی تنها گذاشته می‌شدند و سپس به مادرانشان می‌پیوستند مشاهده کنند. ماری آینثورث، بر مبنای مشاهداتی که پژوهشگران از پاسخ کودکان داشتند، سه سبک دلبستگی ایمن، نایمن، دوسوگرا و نایمن اجتنابی را شرح داد.

1. John Bowlby

2. Affectionless

همچنین این سبک های دلبستگی که در دوران کودکی شکل گرفته است، همچنان روابط بزرگسالی را تحت تأثیر قرار می دهد. جان بالبی همواره معتقد بود دلبستگی امری است که در سرتاسر زندگی مطرح است و فقط مربوط به دوران کودکی نیست. از گهواره تا گور انسان تمایل دارد که کسی از او مراقبت کند، به او توجه کرده و برایش ارزش قائل شود. بحران هایش را آرام کند، در مشکلات به او قوت دهد و در تاریکی ها و ابهامات مراقب او باشد.

دلبستگی یک نیروی برانگیزاننده ذاتی است، پناهگاه امن ایجاد می کند و در زمان ترس و عدم اطمینان، نیازهای دلبستگی فعال می شود. انزوا و فقدان، آسیبزا است و فرایند درماندگی ناشی از فقدان و جدایی قابل پیش بینی است. خوشبختانه اگرچه امکان تغییر در جهت یابی دلبستگی وجود دارد، این کتاب می تواند به زوج ها کمک کند که با هدایت درمانگر، بحث های کهنه را حل کرده و رفتارهای خود را تغییر دهند که منجر به بازسازی رابطه بر اساس پیوند ایمن می شود. شناخت سبک دلبستگی و آگاهی از آن در فرایند تصمیم گیری برای ازدواج و نیز در فرایند تعاملات زندگی بسیار مهم است و با آگاهی از آن و تغییر آن و نیز شناسایی نردست های موجود در رابطه می توان به بهبود و تعاملات پرداخت.

مرضیه حسن زاده (مشاوره خانواده دانشگاه الزهرا (س) تهران)

مهدی سمواتی (مشاوره خانواده دانشگاه تهران)

دکتر رؤیا رسولی (عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا (س) تهران)

دکتر تقی پورابراهیم (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

مقدمه

خوش آمدید! بیای خوشحالم که اینجا با شما هستم. در مقام درمانگری که سال‌ها نظریهٔ دلبستگی را مطالعه کرده‌ام و در مطب خصوصی خود برای مراجعان متعددی از این نظریه بهره برده‌ام، خوشحالم که این اطلاعات را با شما به اشتراک می‌گذارم می‌دانم که ممکن است با احساس ناامیدی، فرسودگی یا آمادگی برای آزمودن جری متفاوت در رابطهٔ خود به این کتاب رسیده باشید و می‌خواهید ارتباطی بهتر با استرس کمتری داشته باشید. شما در جای درستی هستید. شاید شنیده باشید که اگر سبک‌های دلبستگی شما و همسرتان متفاوت باشد، رابطهٔ شما کار ساز نخواهد بود. همان‌طور که در این کتاب خواهید آموخت، افراد به دلایلی جذب یکدیگر می‌شوند و من معتقدم که سبک‌های دلبستگی متفاوت ما می‌تواند مبنایی برای تسکینی عمیق و مشترک باشد.

زمانی به نظریهٔ دلبستگی رسیدم که در حال تلاش برای التیام بخشیدن به الگوهای ناشی از رابطهٔ خودم بودم. من و همسرم متوجه شدیم که بدون رسیدن به هیچ راه‌حلی، به‌طور مداوم همان بحث همیشگی را تکرار می‌کنیم. احساس کردیم که دچار ناامیدی و یاس شده‌ایم و در بن‌بست گرفتار آمده‌ایم. متوجه شدم که در لحظات تعارض و درگیری، سبک‌های دلبستگی متفاوت ما ظاهر می‌شوند و ما ابزار لازم را برای درک کامل

دیدگاه‌ها یا رفتارهای یکدیگر نداریم. نیازی به پایان دادن به رابطهٔ خود نداریم؛ فقط به چارچوبی نیاز داشتیم که به ما در درک یکدیگر کمک کند. این چیزی است که می‌خواهم برایتان فراهم کنم. نظریهٔ دلبستگی دریچه‌ای است که می‌توانید از طریق آن همسر خود، رابطه‌تان و خودتان را مشاهده کنید. هدف این است که بتوانید این کار را با دلسوزی و امید و به قصد قرار گرفتن در مسیری روشن به سمت بهبود ارتباطات و هماهنگی و پاسخ‌گویی در لحظات درگیری انجام دهید. امید وافر دارم که بتوانید بخش‌هایی از وجودتان را که به حمایت نیاز دارند درمان کنید تا مقبول‌ترین نسخه از خود را در روابط باشید. قراردادن در رابطه آسان نیست. حتی اگر همه خود را به طور تمام‌وکمال به رابطه بیاوریم، باز هم در این راه با چالش‌هایی روبه‌رو خواهیم شد. ما ناخواسته قسمت‌هایی از یکدیگر را فعال می‌کنیم که هنوز به درمان نیاز دارند؛ اما با انجام دادن این کار با هم می‌توانید شفای شخصی را تجربه کنید و گذشته از آن، می‌توانید ارتباط خود با همسران را نیز تقویت کنید. تاریخ از مدت زمانی که در رابطه بوده‌اید، کاری که با هم انجام خواهید داد تأثیرگذار است. هر اقدامی برای همسو کردن خود با دلبستگی ایمن، رابطهٔ شما را نیز بهبود می‌بخشد و به شما کمک می‌کند تا بنیانی از یکپارچگی ایجاد کنید. این واقعیت که اکنون اینجا هستید و آمادهٔ تمرین برخی مهارت‌های جدید تا به شکلی متفاوت در رابطهٔ خود ظاهر شوید، چیزهای زیادی در زمینهٔ شجاعت و تعهدتان به رشد و بهبود را نشان می‌دهد. من اینجا با شما هستم. بیایید با قدرت در کنار هم مسیر را آغاز کنیم!

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب کار را ابزاری در جعبه‌ابزار خود در نظر بگیرید که می‌تواند به بخش‌های چالش‌برانگیز ارتباط سالم و الگوهای دلبستگی بپردازد و

پیشنهادها و راهبردهایی را هم برای نزدیک‌تر کردن شما به همسران ارائه می‌دهد. ما با بررسی سبک‌های دلبستگی مختلف و کمک برای شناسایی سبک‌های دلبستگی شما شروع می‌کنیم. سپس فعالیت‌هایی را آغاز می‌کنیم که می‌توانید با استفاده از آن‌ها به‌تنهایی یا با همسران به درک عمیق‌تری از یکدیگر برسید.

این کتاب کار، تنها شروع کار در رابطه شما است، اما هدفم این است که از شما حمایت کنم تا در مواجهه با مسائل ایجادشده در الگوهای رابطه‌تان اطمینان بیشتری داشته باشید و به شما یادآوری کنم که می‌توانید این کار را انجام دهید. من زوجها و افراد زیادی را دیده‌ام که زندگی خود را از طریق نظریه دلبستگی تغییر می‌دهند و می‌دانم که شما هم می‌توانید.

یادآور می‌شوم که بسیاری از این تمرین‌ها به نحوی طراحی شده‌اند که شما و همسران باید با هم کار کنید. با این حال با توجه به اینکه ممکن است برنامه‌های متفاوتی داشته باشید یا درگیر فرزندان یا مشاغل باشید که شما را به مسافرت منظم مجبور کند، یکی از چیزهایی که به مراجعان خود می‌گویم این است که هر کاری که در رابطه خود انجام دهید، چه به‌تنهایی و چه با همسر خود، در نهایت پویایی رابطه را تغییر خواهد داد. اگر فرصتی فراهم شد که به‌تنهایی در تمرینی شرکت کنید، می‌توانید این کتاب کار را به همسر خود نیز بدهید و از او بخواهید که در زمان مناسب سهم خود را انجام دهد. همچنین می‌توانید زمان‌هایی را با هم به برخی از این پرسش‌ها بپردازید. صرف‌نظر از رویکردتان، مطمئنم که در نهایت دیدگاه دلسوزانه‌تری به‌دست خواهید آورد و منابع لازم برای مدیریت چالش‌های پیش‌آمده را خواهید داشت.