



اصلاح
دل‌بستگی اضطرابی و
اجتنابی در روابط

Fixing Avoidant and Anxious Attachment
in Your Relationship
Robert J. Charles

سرشناسه: چارلز، رابرت جی. (Charles, Robert J.)

عنوان و نام پدیدآور: اصلاح سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در روابط /

رابرت جی. چارلز؛ بهاره هفت شایجانی، صفورا جمالی

مشخصات نشر: تهران: خرد مانوشان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.؛ ۱۳×۱۹/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۱۷۸-۷-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Fixing Avoidant and Anxious Attachment in your

Relationship: Attachment Styles Workbook to Stop Overthinking

and Relationship Anxiety and Build a Secure Attachment, 2023.

موضوع: دلبستگی (Attachment Behavior)؛ اضطراب (Anxious)؛ زناشویی -

ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی (- Communication in marriage

(Psychological aspects)؛ روابط بین اشخاص - جنبه‌های روان‌شناسی

(Interpersonal relations - Psychological aspects)

شناسه‌ی افزوده: هفت شایجانی، بهاره، ۱۳۵۶-، مترجم

شناسه‌ی افزوده: جمالی، صفورا، ۱۳۵۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۹۵۵۳۶

اصلاح
دل‌بستگی اضطرابی و
اجتنابی در روابط

رابرت جی. چارلز

بهاره هفت شایجانی
صفورا جمالی



فهرست

۹	مقدمه
۱۵	بخش یکم: کارکردهای نظریه‌ی دلبستگی
۱۷	فصل یکم: مروری بر نظریه‌ی دلبستگی
۱۹	نظریه‌ی دلبستگی چیست؟
۲۳	تاریخچه
۲۵	موارد استفاده و اهمیت
۲۹	توسعه‌ی کودکی و نظریه‌ی دلبستگی
۳۱	توسعه‌ی کودکی چیست؟
۳۶	تمرین فصل اول
۳۷	نکات کلیدی فصل یکم
۳۹	فصل دوم: سبک دلبستگی شما چیست؟
۴۱	سبک دلبستگی ایمن
۴۳	سبک دلبستگی اجتنابی
۴۶	سبک دلبستگی اضطرابی
۵۱	سبک دلبستگی آشفته
۵۴	چه‌گونه سبک دلبستگی خود را شناسایی کنید؟
۵۸	تمرین فصل دوم
۵۹	نکات کلیدی فصل دوم

- ۶۱ بخش دوم: درک و اصلاح سبک‌تان
- ۶۳ فصل سوم: تعاملات سبک‌های دلبستگی
- ۶۵ تعاملات سبک‌های دلبستگی
- ۶۶ نشان دادن سبک‌های دلبستگی در روابط
- ۷۱ یک ترکیب پیچیده
- ۷۵ چه سبک‌های دلبستگی به یکدیگر جذب می‌شوند؟
- ۷۹ سبک‌های دلبستگی و شبکه‌ی اجتماعی گسترده‌تر
- ۸۵ تمرین فصل سوم
- ۸۵ نکات کلیدی فصل سوم
- ۸۷ فصل چهارم: اصلاح سبک دلبستگی‌تان
- ۸۹ آیا سبک من تغییرپذیر است؟
- ۹۳ چه‌گونه سبک دلبستگی شما بر عزت‌نفس‌تان تأثیر می‌گذارد؟
- ۹۷ چه‌گونه سبک دلبستگی خود را تغییر دهید - راهنمای کامل
- ۱۰۰ نقش شفقت به خود در تغییر سبک دلبستگی
- ۱۰۴ تمرین فصل چهارم
- ۱۰۴ نکات کلیدی فصل چهارم
- فصل پنجم: غلبه بر حسادت و ناامنی در روابط: مقابله با اضطراب و اجتناب
- ۱۰۵ اجتناب
- ۱۰۷ ردیابی علت اصلی حسادت و ناامنی
- ۱۱۱ رفع مسئله‌ی اعتماد
- ۱۱۴ رفع مسئله‌ی اضطراب در روابط
- ۱۱۷ رفع بیش‌فکری و افکار منفی در رابطه‌تان
- ۱۱۹ تمرین فصل پنجم
- ۱۲۰ نکات کلیدی فصل پنجم

۱۲۱	بخش سوم: تمرین‌های بیش‌تری برای سلامتی
۱۲۳	فصل ششم: غلبه بر هم‌وابستگی و بهبود هم‌بستگی
۱۲۷	هم‌وابستگی چیست؟
۱۳۱	هم‌وابستگی در مقابل هم‌بستگی
۱۳۵	سبک‌های دل‌بستگی و هم‌وابستگی
۱۳۶	نحوه‌ی غلبه‌ی دائمی بر هم‌وابستگی
۱۴۰	تمرین فصل ششم
۱۴۰	نکات کلیدی فصل ششم
۱۴۱	فصل هفتم: نکاتی برای بسترسازی روابط سالم
۱۴۲	نکاتی برای جذب افراد مناسب
۱۴۶	ترسیم و حفظ مرزهای سالم
۱۵۰	اهمیت همدلی
۱۵۳	استفاده از سه «ت»: تماس، توافق و تعهد
	نحوه‌ی شناخت سبک‌های دل‌بستگی و ایجاد وابستگی ایمن که
۱۵۵	می‌تواند به شما کمک کند بیش‌فکری را متوقف کنید
۱۵۶	تمرین فصل هفتم
۱۵۷	نکات مهم فصل هفتم
۱۵۹	نتیجه
۱۶۳	کتاب‌نامه

مقدمه



«دوست ندارم این برنامه رو ببینم، خیلی ترسناکه.
باشه، دیگه اخبار ساعت شش رو نگاه نمی‌کنیم!»

صوفیا بچه‌ای کنجکاو و بازیگوش بود که دوست داشت دنیای اطرافش را بشناسد. اما در عین حال، خیلی زود می‌ترسید، به خصوص وقتی که از مادرش دور می‌شد. او وقتی که خیلی می‌ترسید یا امنیت و آرامش می‌خواست، دست مادرش را محکم می‌گرفت.

مادر صوفیا او را بسیار دوست داشت و همیشه به نیازهایش برای کسب آرامش، با محکم بغل کردنش و آرام کردنش، پاسخ می‌داد. این تعامل دوطرفه بین صوفیا و مادرش اساس دلبستگی آن‌ها بود و اولین بار بود که صوفیا احساس امنیت و دوست داشته شدن در یک رابطه را یاد گرفت.

همین طور که صوفیا بزرگ‌تر می‌شد، روابطش را با افراد دیگر، از جمله دوستان، معلمان و در نهایت شریک عاطفی، توسعه داد. صرف نظر از این که او چه قدر این افراد را دوست داشت، همیشه وقتی از آن‌ها دور بود، احساس ناراحتی و ناامنی می‌کرد. او اغلب در پی آرامش و اطمینان از جانب آن افراد بود، درست همان طور که در رابطه با مادرش بود.

سال‌ها بعد، صوفیا دیو را ملاقات کرد که بسیار مهربان، شوخ و فهمیده بود و صوفیا خیلی زود عاشقش شد. با این حال، الگوی دلبستگی قدیمی‌اش بازگشت و او مدام دنبال تأیید دیو بود. دیو خیلی زود از رفتار صوفیا ناامید شد و شروع به کناره‌گیری کرد.

صوفیا با احساس طردشدگی و آسیب، شروع به تحقیق درباره‌ی نظریه‌ی دلبستگی کرد. او متوجه شد که تجربه‌های اولیه‌ی دلبستگی او با مادرش بر نیاز او مبنی بر ترس از رهاشدگی تأثیر گذاشته است. او هم‌چنین دریافت که رفتارش با دیو تجلی سبک دلبستگی‌اش بود، که می‌توانست آن را اصلاح کند.

صوفیا شروع به ترمیم مسائل دلبستگی خود کرد و به مرور زمان در رابطه‌ی خود ایمن‌تر شد. او یاد گرفت که اعتماد کند که دیو او را دوست دارد، حتی وقتی که از هم جدا بودند و، زمانی که نیاز داشت، راحت‌تر طلب حمایت و آسایش از دیگران می‌کرد. در نهایت، صوفیا و دیو رابطه‌ای خوب و عاشقانه ایجاد کردند که بر پایه‌ی درک اصول نظریه‌ی دلبستگی بود.

آیا شما هم مثل صوفیا در شکل دادن به روابطتان با دیگران مشکل دارید؟ آیا احساس تنهایی می‌کنید حتی وقتی دوروبرتان پر از آدم است؟ آیا دریافتن حس امنیت در روابطتان مشکل دارید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، شما تنها نیستید.

نظریه‌ی دلبستگی نظریه‌ای بسیار قوی و ابزاری است که قدرت تغییردادن دارد و می‌تواند گره‌های روابط شما را باز کند، زخم‌های گذشته را درمان کند و ارتباطات رضایت‌بخش‌تری با دیگران ایجاد کند. ولی برای بیش‌تر ما، کندوکاو پیچیدگی‌های دلبستگی خیلی سخت است، به خصوص وقتی که روابط مان باعث ناراحتی و ناامیدی می‌شوند.

به همین دلیل، من این راهنمای نظریه‌ی دلبستگی را نوشتم تا به کنترل دنیای اغلب مغشوش روابط و یافتن پاسخ‌هایی که جست‌وجو می‌کنید کمک کند. به شما این اطمینان را می‌دهم که در خلال این صفحه‌ها، درباره‌ی نظریه‌ی دلبستگی، این‌که چه‌گونه اثر می‌گذارد و چه‌طور از آن برای تغییر روابط‌تان و ایجاد رضایت و شادمانی بیش‌تر استفاده کنید یاد خواهید گرفت. اگر با موضوع دلبستگی در روابط رمانتیک خود مشکل دارید یا فقط به دنبال فهم بیش‌تر روابط انسانی هستید، این کتاب گزینه‌ی مناسبی است.

همان‌طور که کتاب را می‌خوانید، درک جامعی از نظریه‌ی دلبستگی به دست می‌آورید که به شما اجازه‌ی فهم بیش‌تر موضوع را می‌دهد. هم‌چنین، شما درباره‌ی سبک دلبستگی خودتان، توسعه‌ی تاکتیک‌هایی برای ارتباط با سبک‌های مختلف دلبستگی و دوباره برنامه‌ریزی کردن آن‌ها برای روابط سالم‌تر یاد خواهید گرفت.

علاوه بر این، بینشی در مورد نحوه‌ی غلبه بر وابستگی متقابل و ایجاد روابط سالم‌تر به دست خواهید آورد. هم‌چنین خواهید آموخت که چه‌گونه با حسادت و ناامنی در روابط خود کنار بیایید و اضطراب و اجتناب را مدیریت کنید. همه‌ی این مزایا می‌تواند به شما کمک کند تا درک بهتری از نظریه‌ی دلبستگی داشته باشید و روابط‌تان را بهبود ببخشید.

شما این فرصت را خواهید داشت که به‌طور جامع این موضوع جذاب را

درک کنید، از جمله تأثیر روابط اولیه‌ی کودکی بر دلبستگی بزرگسالان، سبک‌های مختلف دلبستگی و نقش هیجان‌ها در دلبستگی.

با این حال، این کل محتوا نیست. شما دانشی کسب خواهید کرد و ابزارها و استراتژی‌های عملی‌ای را خواهید شناخت که کمک‌تان می‌کند تا هیجان‌ها و رفتارهای خود را در روابط مدیریت کنید، که در نهایت به دلبستگی‌های سالم‌تر و ایمن‌تر منجر می‌شود.

در صفحات پیش رو، توصیه‌ها و راهنمایی‌هایی تخصصی برای شناسایی و رسیدگی به هرگونه مسائل مرتبط با دلبستگی که ممکن است با آن مواجه باشید، ارائه خواهم کرد که این کتاب را به منبعی ارزشمند و جامع برای هر کسی که به دنبال بهبود روابط خود است تبدیل می‌کند.

این کتاب را با فکرکردن به شما نوشتم و مملو از اطلاعات ارزشمند و بینش‌های عملی است که کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از نظریه‌ی دلبستگی به دست آورید. به عنوان یک کارشناس نظریه‌ی دلبستگی، می‌توانم اطمینان دهم که شما را در سفرتان برای درک این موضوع جذاب راهنمایی خواهم کرد.

شما می‌توانید مطمئن باشید که من سال‌ها تجربه و یادگیری خود را در هر صفحه از این کتاب قرار داده‌ام و به شما این اطمینان را می‌دهم که به‌روزترین و دقیق‌ترین اطلاعات را دریافت می‌کنید. فصل‌های پیش رو، همه چیز را از تأثیر روابط اولیه‌ی دوران کودکی بر دلبستگی بزرگسالان گرفته تا سبک‌های مختلف دلبستگی و نقش عواطف و هیجان‌ها در آن پوشش می‌دهد.

در نهایت، در سراسر کتاب، من رویکردی اطمینان‌بخش را برای پرداختن به این مسائل به کار برده‌ام تا در پایان هر فصل به پرسش‌هایی پاسخ بدهید که به شما کمک می‌کند تا آن‌چه را که آموخته‌اید یکپارچه کنید.

بنابراین، اگر به دنبال راهنمای قابل اعتمادی هستید که به شما کمک کند در دنیای نظریه‌ی دلبستگی پیمایش کنید، جای دوری نروید. این کتاب بهترین انتخاب برای شماست.

حاضرید؟

پس شروع کنیم.