

رابطه عاطفی

بله

خیر

کتابی که مطالعه آن برای هر زوجی، واجب است!

نویسنده:

دکتر سارا مهتدی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	: مهتدی، سارا، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: رابطه عاطفی بله خیر : کتابی که مطالعه آن برای هر زوجی ، واجب است/نویسنده سارا مهتدی.
مشخصات نشر	: تهران : آواک نور، ۱۴۰۲.
مشخصات طاهری	: ۲۱۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۳۲-۳۸۳-۰۳۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: کتابی که مطالعه آن برای هر زوجی ، واجب است.
موضوع	: روابط زن و مرد Man-woman relationships عشق Love ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication
رده بندی کنگره	: ۸۰۱HQ
رده بندی دیویی	: ۳/۱۵۸
شماره کتابشناسی	: ۹۵۱۰۰۶۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



رابطه عاطفی بله خیر

کتابی که مطالعه آن برای هر زوجی، واجب است!

نویسنده: دکتر سارا مهتدی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۲۷-۳

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

همه حقوق برای نویسنده محفوظ است. قیمت ۲۷۰۰۰۰ تومان

تقدیم به دردانه دخترم
دکتر پرنیان جلالی

فهرست

۱۰مقدمه
۱۱فصل اول : دانستنی های رابطه عاطفی
۱۳رابطه عاطفی چیست؟
۱۴دلایل نیاز انسان به رابطه عاطفی
۱۵۱-نیاز به امنیت
۱۶۲-نیاز به تعلق خاطر
۱۷۳-نیاز به صمیمیت
۲۱۴-نیاز به حمایت عاطفی
۲۱۵-نیاز مالی و اقتصادی
۲۲۶-نیاز جنسی
۲۴نقش طرحواره ها در رابطه عاطفی
۲۵تاریخچه مفهوم طرحواره
۲۷انواع طرحواره ها
۲۸چگونه طرحواره ها تغییر می کنند؟
۱۹چگونه طرحواره ها بر یادگیری تأثیر می گذارند؟
۳۰طرحواره های ناسازگار اولیه
۳۲رابطه عاطفی چگونه آغاز می شود؟
۳۶تفاوت عشق سالم و عشق بیمارگون در رابطه عاطفی
۳۷ویژگی های عشق سالم
۳۸ویژگی های عشق بیمارگون

- تفاوت دلبستگی وابستگی در رابطه عاطفی..... ۳۹
- تاریخچه نظریه دلبستگی..... ۳۹
- دلبستگی چیست؟..... ۳۹
- ویژگی‌های دلبستگی..... ۴۰
- سبک‌های دلبستگی..... ۴۲
- ۱-سبک دلبستگی ایمن در کودکی و بزرگسالی..... ۴۲
- ۲-سبک دلبستگی دوسوگرا در کودکی و بزرگسالی..... ۴۳
- ۳-سبک دلبستگی اجتنابی در کودکی و بزرگسالی..... ۴۴
- ۴-سبک دلبستگی سازمان نیافته یا نامشخص..... ۴۶
- وابستگی چیست؟..... ۴۷
- دلایل ایجاد وابستگی..... ۴۸
- ویژگی‌های وابستگی سالم چیست؟..... ۴۹
- ویژگی‌های وابستگی عاطفی ناسالم..... ۴۹
- علائم وابستگی ناسالم عاطفی..... ۵۰
- آشنایی در فضای مجازی یا دنیای واقعی..... ۵۳

فصل دوم: هشدارهای رابطه..... ۵۹

- ۱-نداشتن بلوغ‌های پنج‌گانه..... ۶۱
- ۱-۱ بلوغ جسمی و جنسی..... ۶۲
- ۱-۲ بلوغ عقلی..... ۶۵
- ۱-۳ بلوغ عاطفی..... ۶۷
- ۱-۴ بلوغ اجتماعی..... ۷۰
- ۱-۵ بلوغ اقتصادی..... ۷۳
- ۲-فراوانی خطاها یا تحریفات شناختی..... ۷۶
- انواع خطاهای شناختی..... ۷۷
- ۳-عادت‌های آسیب‌رسان از دیدگاه دکتر ویلیام گلاسر..... ۸۳

- ۱-۳ انتقاد کردن در یک رابطه عاطفی ۸۴
- ۲-۳ سرزنش کردن ۸۵
- ۳-۳ شکایت کردن در رابطه عاطفی ۸۶
- ۴-۳ غرغر کردن در رابطه عاطفی ۸۷
- ۵-۳ تهدید کردن در رابطه عاطفی ۸۸
- ۶-۳ تنبیه کردن در رابطه عاطفی ۸۹
- ۷-۳ باج دادن در روابط عاطفی ۹۰
- ۴-عدم تمایز یافتگی (وابستگی بیمارگون به دیگران) در رابطه عاطفی ۹۱
- ۵-بی مسئولیتی در رابطه عاطفی ۹۲
- ۶-عدم تعهد در رابطه عاطفی ۹۳
- ۷-مقایسه کردن در رابطه عاطفی ۹۴
- ۸-حسادت کردن، احساس مالکیت و چک کردن بیش از اندازه در رابطه عاطفی ۹۶
- ۹-سازش عجولانه در رابطه عاطفی ۹۷
- ۱۰-طررد کردن در رابطه عاطفی ۹۹
- ۱۱-انکار کردن مشکلات در رابطه عاطفی ۱۰۰
- ۱۲-سبک مقابله‌ای عذرخواهی کردن دائم در رابطه عاطفی ۱۰۱
- ۱۳-مسخره کردن و دادن القاب بد در رابطه عاطفی ۱۰۳
- ۱۴-فرافکنی و سفسطه کردن در رابطه عاطفی ۱۰۴
- ۱۵-حالت تدافعی داشتن در رابطه عاطفی ۱۰۵
- ۱۶-نصیحت کردن در رابطه عاطفی ۱۰۷
- ۱۷-پرتوقع بودن و دستور دادن در رابطه عاطفی ۱۰۸
- ۱۸-حق به جانب بودن در رابطه عاطفی ۱۰۹
- ۱۹-پرحرفی و حاشیه پردازی در رابطه عاطفی ۱۱۰
- ۲۰-مظلوم‌نمایی در رابطه عاطفی ۱۱۱
- ۲۱-دروغ‌گویی و خیال‌بافی در رابطه عاطفی ۱۱۳

- ۲۲- قضاوت و پیش‌داوری در رابطه عاطفی ۱۱۵
- ۲۳- قهر کردن در رابطه عاطفی ۱۱۶
- ۲۴- داشتن توقعات جنسی نامتعارف در رابطه عاطفی ۱۱۷
- ۲۵- نداشتن مهارت‌های زندگی ۱۱۷
- ۱- ۲۵- نداشتن مهارت خودآگاهی ۱۱۸
- ۲- ۲۵- عزت‌نفس آسیب‌دیده ۱۲۰
- ۳- ۲۵- اعتماد به‌نفس آسیب‌دیده ۱۲۱
- ۴- ۲۵- عدم مهارت تصمیم‌گیری در رابطه عاطفی ۱۲۳
- ۵- ۲۵- عدم مهارت حل مسئله ۱۲۴
- ۶- ۲۵- عدم مهارت مدیریت استرس ۱۲۵
- ۷- ۲۵- عدم مهارت تفکر خلاق ۱۲۷
- ۸- ۲۵- عدم مهارت تفکر نقاد ۱۲۸
- ۹- ۲۵- عدم مهارت جرات‌مندی و قاطعیت ۱۲۹
- ۱۰- ۲۵- عدم مهارت مدیریت خشم ۱۳۱
- ۲۶- کنار گذاشتن علایق و فعالیت‌های شخصی در رابطه عاطفی ۱۳۳
- ۲۷- کنار گذاشتن رابطه با دوستان و خویشاوندان در رابطه عاطفی ۱۳۴
- ۲۸- ایجاد رابطه عاطفی به دلیل پول، شهرت و موقعیت اجتماعی ۱۳۵
- ۲۹- تجربه شکست عاطفی درمان‌نشده ۱۳۶
- ۳۰- تأثیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد بر رابطه عاطفی ۱۳۸
- ۳۱- تأثیر رفتار اعتیاد به رابطه عاطفی، در رابطه عاطفی ۱۴۶
- دلایل ایجاد اعتیاد به رابطه عاطفی ۱۴۷
- ۳۲- تأثیر اختلالات شخصیت، در رابطه عاطفی ۱۴۸
- انواع اختلالات شخصیت ۱۴۹
- فصل سوم: تسهیل‌کننده‌های رابطه عاطفی ۱۵۷**

- عادت‌های مناسب مهرورزی از دیدگاه ویلیام گلاسر..... ۱۵۹
۱. گوش دادن فعال..... ۱۶۰
۲. حمایت کردن..... ۱۶۳
۳. تشویق کردن..... ۱۶۵
۴. احترام متقابل..... ۱۶۶
۵. اعتماد و تعهد..... ۱۶۷
۶. پذیرش داشتن..... ۱۶۸
۷. گفتگو کردن..... ۱۶۹
- ۲-مهارت درک و همدلی..... ۱۷۱
- ۳-صرف وقت، نشان دادن توجه و ایجاد صمیمیت:..... ۱۷۲
- ۴-ابراز احساسات و بیان افکار و نظرات خود، در رابطه عاطفی..... ۱۷۳
- ۵-درک نیازها، احساسات و افکار طرف مقابل، در رابطه عاطفی..... ۱۷۵
- ۶- مثبت نگری، مثبت اندیشی و مثبت گویی در رابطه عاطفی..... ۱۷۶
- ۷- توضیح خواستن برای روشن شدن مسائل در رابطه عاطفی..... ۱۷۷
- ۸-توجه به ظاهر و بهداشت فردی در رابطه عاطفی..... ۱۷۸
- ۹-داشتن مهارت حل تعارض در رابطه عاطفی..... ۱۷۹
- ۱۰-داشتن حقوق برابر برای دو نفر، در رابطه عاطفی..... ۱۸۱
- آشنایی با ۱۲ حق و ۱۲ مسئولیت در رابطه عاطفی..... ۱۸۲
- فصل چهارم: ارزیابی فردی و نتیجه‌گیری..... ۱۸۵**
- پیوست ۱: مقیاس سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (هازن و شاور، ۱۹۸۷)..... ۱۹۷
- پیوست ۲: پرسشنامه طرحواره یانگ فرم کوتاه ۹۰ سوالی..... ۲۰۰
- منابع..... ۲۱۲

مقدمه

عشق از احساسات مهم انسانی است که هر فرد به آن، نیاز دارد. انسان موجودی اجتماعی است و برقراری رابطه عاطفی با دیگران از نیازهای اصلی او، به شمار می‌رود. یک رابطه عاطفی سالم از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی فردی است و باعث آرامش روانی فرد شده و رشد جنبه‌های مختلف در ویژگی‌های فردی و اجتماعی او را به همراه دارد. بدون یک رابطه عاطفی، خلأ مهمی در زندگی فرد، احساس می‌شود و البته رابطه عاطفی نامناسب و پر از مشکل و چالش‌های تکراری نیز، برای زوجین، عذاب‌آور و فرسایشی است. شروع رابطه عاطفی شاید ساده باشد (هرچند برای برخی از افراد این‌طور نیست)، اما حفظ آن بسیار دشوار است و از اهمیت بیشتری، برخوردار است.

کتاب پیش رو حاصل تجربیات من در طول سال‌ها، مواجهه با زوجینی است که در رابطه خود، مشکلات زیاد، تکراری و طولانی‌مدتی را، تجربه می‌کردند و به امید بهبود و درمان به روانشناس مراجعه کرده بودند.

هدف از نگارش این کتاب ایجاد آگاهی برای نسل جوانی که قصد شروع آشنایی برای ازدواج را دارند و کمک به زوجینی است که در رابطه عاطفی خود درگیر مسائل و مشکلات مختلفی هستند، می‌باشد. امید است که مطالعه این کتاب با اهداف نگارنده هم سو بوده و برای خوانندگان آن مفید و راه گشا باشد.

دکتر سارا مهتدی

روانشناس و زوج درمانگر

