

# عشق؛ ممنوع

شخصیت‌هایی که نباید با آنها ازدواج کنید!

نویسندگان  
علیرضا عرب بیگی  
علی بیجاد



نشر واثیا

|                     |                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : عرب‌بیگی، علیرضا، ۱۳۷۱ -                                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | : عشق؛ ممنوع: شخصیت‌هایی که نباید با آن‌ها ازدواج کنید!/<br>نویسندگان علیرضا عرب‌بیگی، علی بیجاد. |
| مشخصات نشر          | : تهران: وانی، ۱۳۹۸.                                                                              |
| مشخصات ظاهری        | : ۳۶۰ ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.                                                                               |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۶۵-۹                                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                                                             |
| ادداشت              | : کتابنامه.                                                                                       |
| موضوع               | : روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                           |
| موضوع               | : Man-woman relationships -- Psychological aspects                                                |
| موضوع               | : عشق -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                                      |
| موضوع               | : Love -- Psychological aspects                                                                   |
| موضوع               | : روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                          |
| موضوع               | : Interpersonal relations -- Psychological aspects                                                |
| شناسه افزوده        | : بیجاد، علی، ۱۳۴۳ -                                                                              |
| رده بندی کنگره      | : ۱۵۸۰                                                                                            |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۰/۲                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۵۴                                                                                             |

## عشق؛ ممنوع

شخصیت‌هایی که نباید با آن‌ها ازدواج کنید!

نویسندگان: علیرضا عرب بیگی - علی بیجاد

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۶۵-۹

ناشر: وانی

خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱-۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

۶۵۰۰۰۰ ریال



نشر وانی

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| ۱۷..... | مقدمه.....                                     |
|         | بخش اول: عشق                                   |
| ۲۱..... | فصل اول: پیوند عشق.....                        |
| ۳۱..... | فصل دوم: چند نوع عشق داریم؟.....               |
| ۳۱..... | عشق برادرانه.....                              |
| ۳۲..... | عشق مادرانه.....                               |
| ۳۴..... | عشق پدرانه.....                                |
| ۳۴..... | عشق جنسی.....                                  |
| ۳۷..... | عشق به خود.....                                |
| ۳۸..... | عشق به خدا.....                                |
| ۴۱..... | فصل سوم: عشق یا هوس؟.....                      |
| ۴۱..... | عشق.....                                       |
| ۴۲..... | هوس.....                                       |
| ۴۲..... | درباره آینده حرف می‌زند یا عشق؟.....           |
| ۴۳..... | بشت شما می‌ایستد یا فرار می‌کند؟.....          |
| ۴۳..... | شما را برای خودتان می‌خواهد یا برای خودش؟..... |
| ۴۴..... | زبان بدن مردان عاشق.....                       |
| ۴۶..... | تشخیص عشق و هوس از روی نگاه.....               |
| ۴۶..... | کدام نشانه از عشق و کدام از هوس می‌گوید؟.....  |

## فصل چهارم: چرا یک مرد خیانت می‌کند؟..... ۴۹

- ۴۹..... ماجراهای بعد از شکست عشقی.....
- ۵۰..... شکست عشقی و جنون عشق.....
- ۵۱..... شخصیت‌های رشد نیافته.....
- ۵۱..... پرخاشگری.....
- ۵۱..... سختی‌های دوران کودکی.....
- ۵۲..... آتانه تحمل پایین.....
- ۵۳..... تعهد در دوستی‌های نامتعارف تا آشنایی‌های دوران نامزدی.....
- ۵۳..... نه گفتن» و «نه شنیدن» را باید بیاموزیم.....
- ۵۴..... زخمی با عشق ممنوع.....
- ۵۵..... جواب منفی..... نای غرور نیست.....
- ۵۵..... در عشق که فقه و اداری مفهومی ندارد.....
- ۵۶..... به قضاوت بسنید.....
- ۵۶..... بعد از شکست عشقی چه کنید؟.....
- ۵۶..... منطقی فکر کنید.....
- ۵۷..... با افکار منفی‌تان مبارزه کنید.....
- ۵۷..... افسردگی‌تان را مدیریت کنید.....
- ۵۸..... با فکر انتقام مقابله کنید.....
- ۵۸..... مواظب غرورش باشید.....
- ۵۸..... بگذارید از احساسش حرف بزند.....
- ۵۹..... گاهی مشاوره لازم است.....
- ۵۹..... چه کسانی بیشتر مستعد شکست عشقی‌اند؟.....

## بخش دوم: روابط عاطفی و تیپ‌های شخصیتی

## فصل پنجم: معرفی تیپ‌های شخصیتی..... ۶۳

- ۶۳..... تیپ ENFJ: برون‌گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی.....
- ۶۵..... تیپ ENFP: برون‌گرا - شهودی - احساسی - ادراکی.....
- ۶۸..... تیپ ESFJ: برون‌گرا - حسی - احساسی - قضاوتی.....
- ۷۱..... تیپ ESFP: برون‌گرا - حسی - احساسی - ادراکی.....

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| تیپ INFJ: درون گرا-شهودی-احساسی-قضاوتی.....           | ۷۳         |
| تیپ INFP: درون گرا-شهودی-احساسی-ادراکی.....           | ۷۶         |
| تیپ INTJ: درون گرا-شهودی-منطقی-قضاوتی.....            | ۷۹         |
| تیپ INTP: درون گرا-شهودی-منطقی-ادراکی.....            | ۸۱         |
| تیپ ISFJ: درون گرا-حسی-احساسی-قضاوتی.....             | ۸۳         |
| تیپ ISFP: درون گرا-حسی-احساسی-ادراکی.....             | ۸۵         |
| تیپ ISTJ: درونگرا-حسی-منطقی-قضاوتی.....               | ۸۸         |
| تیپ ISTP: درونگرا-حسی-منطقی-ادراکی.....               | ۹۰         |
| تیپ ESTJ: برونگرا-حسی-منطقی-قضاوتی.....               | ۹۲         |
| تیپ ENTJ: برونگرا-شهودی-منطقی-قضاوتی.....             | ۹۵         |
| تیپ ENTP: برون گرا-شهودی-منطقی-ادراکی.....            | ۹۸         |
| تیپ ESTP: برون گرا-حسی-منطقی-ادراکی.....              | ۱۰۱        |
| <b>فصل ششم: تیپ‌های شش‌گانه و رابطه جنسی.....</b>     | <b>۱۰۵</b> |
| برای آرمان گراها (INFJ-ENFP, INFJ-ENFP).....          | ۱۰۵        |
| برای پشتیبانها (ISTJ-ESFP, ISTJ-ESFP).....            | ۱۰۶        |
| برای تجربه گراها (ESTP-ESFP, ESTP-ISFP).....          | ۱۰۷        |
| برای خردگراها (ENTJ-ENTP, INTJ-INTP).....             | ۱۰۸        |
| <b>فصل هفتم: وفاداری تیپ‌های شخصیتی.....</b>          | <b>۱۱۱</b> |
| پشتیبان‌های وفادار.....                               | ۱۱۱        |
| آرمان گراها: وفاداران رمانتیک.....                    | ۱۱۱        |
| خردگرایان: وفاداران عقلانی.....                       | ۱۱۲        |
| تجربه گرایان: وفاداران بی‌میل؟.....                   | ۱۱۳        |
| <b>فصل هشتم: تیپ‌های شخصیتی و احساس طرد شدگی.....</b> | <b>۱۱۵</b> |
| تجربه گراها (ISTP-ISFP - ESTP - ESFP).....            | ۱۱۵        |
| پشتیبانها (ISTJ-ISFJ - ESTJ - ESFJ).....              | ۱۱۶        |
| آرمان گراها (INFJ-INFP - ENFJ - ENFP).....            | ۱۱۸        |
| خردگراها (INTJ-INTP - ENTJ - ENTP).....               | ۱۱۹        |

## فصل نهم: عاشق شدن تیپ‌های شخصیتی ..... ۱۲۱

تجربه‌گراها (ESTP-ESFP-ISTP-ISFP) ..... ۱۲۱

پشتیبان‌ها (ESTJ-ESFJ-ISTJ-ISFJ) ..... ۱۲۲

آرمان‌گراها (ENFJ-ENFP-INFJ-INFP) ..... ۱۲۲

خردگراها (ENTJ-ENTP-INTJ-INTP) ..... ۱۲۳

## فصل دهم: شباهت یا تفاوت تیپ شخصیتی، کدام بهتر است؟ ..... ۱۲۵

تیپ شخصیتی و میزان موفقیت رابطه ..... ۱۲۶

## بخش سوم: عشق‌های سمی و خطرناک

## فصل یازدهم: توهم عاشقی ..... ۱۲۹

توهم عاشقی (اروتومانیا) ..... ۱۲۹

عشر و سوار ..... ۱۳۰

اختلال دلاستگ ..... ۱۳۱

اختلال ارتباط ..... ۱۳۱

کمبودهایتان را جستجو می‌کنید؟ ..... ۱۳۲

اشکتان را درمی‌آورد؟ ..... ۱۳۳

عشق را گدایی می‌کنید؟ ..... ۱۳۳

در عشق ذوب شده‌اید؟ ..... ۱۳۴

به آزارهایش وابسته‌اید؟ ..... ۱۳۵

## فصل دوازدهم: علت جذب شدن به افراد دیگر اختلال شخصیت .... ۱۳۷

فریب خوردن در نگاه اول ..... ۱۳۷

دید تونلی یا کانونی ..... ۱۳۷

دنبال کردن سوزدهای نادرست مشابه ..... ۱۳۸

مورد نیاز معشوق یا دیگران بودن ..... ۱۳۸

من بیشتر از این ارزش ندارم ..... ۱۳۹

پر کردن یک خلأ ..... ۱۳۹

احساس گناه از جدا شدن ..... ۱۳۹

شاید این فقط مشکل همسر یا نامزد من نیست ..... ۱۴۰

نفهمیدم چی شد، یک اتفاق بود ..... ۱۴۰

## فصل سیزدهم: عاشق بدبین و شکاک ..... ۱۴۱

معیارهای DSM5 برای اختلال شخصیت پارانوئید ..... ۱۴۲

علت چیست؟ ..... ۱۴۳

علائم پارانویا ..... ۱۴۳

پارانویا در جامعه ..... ۱۴۴

چگونه با بیماران پارانوئید رفتار کنیم؟ ..... ۱۴۴

علائم اختلال شخصیت پارانوئید ..... ۱۴۵

دگمانی و بدبینی ..... ۱۴۶

با همسر بدبین چه کنیم؟ ..... ۱۴۹

## فصل چهاردهم: عاشق گوشه‌گیر و منزوی ..... ۱۵۵

مشکلهای تشخیصی ..... ۱۵۶

زندگی با اختلال اسکیزوتایپال ..... ۱۶۰

توقعات واقعی داشته باشید ..... ۱۶۰

برای ایجاد تغییر، او را تحت فشار شدید قرار ندهید ..... ۱۶۱

در هر فعالیتی که او از آن لذت می‌برد، مشارکت کنید ..... ۱۶۲

پاداش دهید، تنبیه نکنید ..... ۱۶۲

روابط دیگری برای برآورده ساختن نیازهای عاطفی خود پیدا کنید ..... ۱۶۳

روان‌درمانی به احتمال زیاد مؤثر نخواهد بود ..... ۱۶۳

زمان ترک رابطه ..... ۱۶۴

## فصل پانزدهم: عاشق اسکیزوتایپال ..... ۱۶۵

شخصیت اسکیزوتایپال ..... ۱۶۵

عوارض و پیامدهای STPD ..... ۱۶۶

علل STPD ..... ۱۶۷

درمان اختلال شخصیت اسکیزوتایپال ..... ۱۶۷

خصایص بالینی ..... ۱۶۸

تشخیص افتراقی ..... ۱۷۰

ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال | مرز میان جادو و حقیقت ..... ۱۷۱

قبل از ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال او را بشناسید ..... ۱۷۱

- ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال ممکن است؟..... ۱۷۲
- ناراحتی‌های مشابه در ازدواج با شخصیت اسکیزوتایپال..... ۱۷۲
- پس از ازدواج زندگی با اسکیزوتایپال چگونه است؟..... ۱۷۳
- زمان ترک رابطه..... ۱۷۶
- فصل شانزدهم: عاشق ضد اجتماعی..... ۱۷۷**
- علائم و نشانه‌های اختلال شخصیت ضد اجتماعی..... ۱۷۷
- علل به وجود آمدن اختلال شخصیت ضد اجتماعی..... ۱۷۹
- فاکتورهای ریسک..... ۱۷۹
- مشکلات..... ۱۸۰
- تشخیص اختلال شخصیت ضد اجتماعی..... ۱۸۰
- موانع برای رزرو نیاز اعضای خانواده..... ۱۸۲
- ازدواج: سخت‌ترین چالش اجتماعی | زندگی با سایکوپات چگونه است؟..... ۱۸۳
- شخصیت‌های ضد اجتماعی: چطور به نظر می‌آیند؟..... ۱۸۳
- شخصیت ضد اجتماعی در طول ارتباط با شما چگونه است؟..... ۱۸۴
- مشکلات معمول در ازدواج با یک شخصیت ضد اجتماعی..... ۱۸۵
- آینده مشترک و ازدواج با یک شخصیت ضد اجتماعی..... ۱۸۵
- طلاق و جدایی بعد از ازدواج با شخصیت ضد اجتماعی..... ۱۸۶
- زمان ترک رابطه..... ۱۸۶
- فصل هفدهم: عاشق مرزی..... ۱۸۷**
- نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی چگونه بروز می‌کند؟..... ۱۸۷
- علل اختلال شخصیت مرزی..... ۱۸۹
- مشکلات اختلال شخصیت مرزی..... ۱۹۰
- تشخیص اختلال شخصیت مرزی..... ۱۹۱
- روان‌درمانی برای درمان اختلال شخصیت مرزی..... ۱۹۱
- درمان اختلال شخصیت مرزی با داروها..... ۱۹۲
- درمان اختلال شخصیت مرزی با داروهای ضد افسردگی..... ۱۹۳
- درمان اختلال شخصیت مرزی با کمک خود..... ۱۹۴
- آشنایی با شخصیت مرزی..... ۱۹۴

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| نوسان شدید خلق شخصیت مرزی، ابری یا آفتابی!.....                    | ۱۹۵        |
| اوج تا آسمان هفتم و فرود تا قعر جهنم در کنار شخصیت مرزی.....       | ۱۹۵        |
| ترس از طرد شدن در ازدواج با شخصیت مرزی.....                        | ۱۹۶        |
| رفتارهای پرخطر در شخصیت مرزی.....                                  | ۱۹۶        |
| برزخ تصمیم‌گیری، قطع رابطه یا ازدواج با شخصیت مرزی.....            | ۱۹۶        |
| ازدواج با شخصیت مرزی.....                                          | ۱۹۷        |
| ناجی بودن یا پایان زندگی با ازدواج با شخصیت مرزی.....              | ۱۹۸        |
| زمان ترک رابطه.....                                                | ۱۹۸        |
| <b>فصل هجدهم: عاشق هیستریونیک.....</b>                             | <b>۲۰۱</b> |
| اختلال شخصیت نمایشی یا هیستریونیک چه نشانه‌هایی دارد.....          | ۲۰۱        |
| چه چیزی باعث اختلال شخصیت نمایشی می‌شود.....                       | ۲۰۲        |
| اختلال شخصیت نمایشی چگونه تشخیص داده می‌شود.....                   | ۲۰۳        |
| اختلال شخصیت نمایشی چگونه درمان می‌شود؟.....                       | ۲۰۳        |
| ازدواج با شخصیت نمایشی   زندگی با شخصیت هیستریونیک چگونه است؟..... | ۲۰۴        |
| رابطه عاشقانه و ازدواج با شخصیت نمایشی تا کجا دوام دارد؟.....      | ۲۰۶        |
| سکانس آخر، تصمیم‌گیری برای "....."                                 | ۲۰۸        |
| زمان ترک رابطه.....                                                | ۲۰۸        |
| <b>فصل نوزدهم: عاشق خودشیفته.....</b>                              | <b>۲۱۱</b> |
| معیارهای DSM-۵ برای اختلال شخصیت خودشیفته.....                     | ۲۱۲        |
| علل اختلال خودشیفته.....                                           | ۲۱۳        |
| درمان اختلال خودشیفته.....                                         | ۲۱۴        |
| تشخیص افتراقی.....                                                 | ۲۱۵        |
| مدل روان‌شناسی خود.....                                            | ۲۱۶        |
| مدل شناختی اجتماعی.....                                            | ۲۱۸        |
| ازدواج با شخصیت خودشیفته.....                                      | ۲۱۹        |
| مشکلات بعد از ازدواج با شخصیت خودشیفته.....                        | ۲۲۲        |
| زمان ترک رابطه.....                                                | ۲۲۶        |

## فصل بیستم: عاشق اجتنابی ..... ۲۲۹

اختلال شخصیت دوری‌گزین ..... ۲۲۹

برخورد جامعه با اختلال شخصیت اجتنابی ..... ۲۳۳

همه‌گیر شناسی ..... ۲۳۳

تشخیص ..... ۲۳۴

ملاک‌های تشخیص ..... ۲۳۴

تشخیص افتراقی ..... ۲۳۶

سیر و پیش‌آگهی ..... ۲۳۷

دو سه‌گرایی آزار دهنده ..... ۲۴۰

ازدواج و شخصیت اجتنابی همیشه مقصر شما نیست ..... ۲۴۱

عاشق اجتنابی ..... ۲۴۱

تغییر سری ..... ۲۴۲

بازداری‌های ارتباطی ..... ۲۴۲

زمان ترک رابطه ..... ۲۴۵

## فصل بیست و یکم: عاشق وابسته ..... ۲۴۷

وابستگی به چه معناست؟ ..... ۲۴۷

چه رابطه‌ای بین اختلال شخصیت وابسته و جنسیت وجود دارد؟ ..... ۲۴۹

علایم معمول ..... ۲۴۹

افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی چه ویژگی‌هایی دارند؟ ..... ۲۵۲

فرد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته چه ویژگی‌هایی دارد؟ ..... ۲۵۳

شایع‌ترین نشانه‌های اختلال شخصیت وابسته کدام‌اند؟ ..... ۲۵۶

افراد وابسته نسبت به خود چه دیدگاهی دارند؟ ..... ۲۶۱

افراد وابسته نسبت به دیگران چه دیدگاهی دارند؟ ..... ۲۶۲

افراد وابسته نسبت به روابط با دیگران چه دیدگاهی دارند؟ ..... ۲۶۲

مراحل حل مسئله در بیماران وابسته ..... ۲۸۰

برای ترک رابطه با فرد وابسته چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ ..... ۲۸۴

فرد وابسته به عنوان شریک زندگی ..... ۲۸۵

چرا من مجذوب افراد وابسته می‌شوم؟ ..... ۲۸۶

زمان ترک رابطه ..... ۲۸۹

## فصل بیست و دوم: عاشق و سواسی ..... ۲۹۱

- ۲۹۱ ..... علائم اختلال شخصیت و سواسی - جبری
- ۲۹۲ ..... ملاک‌های تشخیصی اختلال شخصیتی و سواسی جبری
- ۲۹۳ ..... اختلالات مرتبط با اختلال شخصیت و سواسی جبری
- ۲۹۵ ..... ازدواج با شخصیت و سواسی جبری
- ۲۹۵ ..... ازدواج با شخصیت و سواسی جبری | کار یا همسر؟
- ۲۹۶ ..... تحمیل معیارهای بالای خود به همسر
- ۲۹۷ ..... ناتوانی در ابراز عواطف
- ۲۹۷ ..... نداشتن هنر لذت بردن از زندگی
- ۲۹۷ ..... سرزنش‌های مداوم به تغییر
- ۲۹۸ ..... چرا من مجذوب افراد سخت و غیرقابل انعطاف می‌شوم؟
- ۳۰۰ ..... زمان ترک رابطه

## فصل بیست و سوم: عاشق افسرده ..... ۳۰۱

- ۳۰۱ ..... همه‌گیر شناسی
- ۳۰۱ ..... سبب شناسی
- ۳۰۲ ..... تشخیص و خصایص بالینی
- ۳۰۳ ..... ملاک‌های تشخیصی
- ۳۰۳ ..... تشخیص افتراقی
- ۳۰۴ ..... سیر و پیش‌آگهی
- ۳۰۵ ..... فرد افسرده به عنوان شریک زندگی
- ۳۰۷ ..... چرا من مجذوب افراد افسرده می‌شوم؟

## فصل بیست و چهارم: عاشق دو قطبی ..... ۳۰۹

- ۳۱۰ ..... اختلال دو قطبی چیست؟
- ۳۱۰ ..... دلایل بروز افسردگی شیدایی
- ۳۱۰ ..... انواع اختلالات دو قطبی
- ۳۱۱ ..... علائم اختلال افسردگی شیدایی
- ۳۱۳ ..... علائم اورژانسی اختلال افسردگی شیدایی
- ۳۱۳ ..... تشخیص اختلال دو قطبی

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| درمان اختلال دو قطبی.....                                 | ۳۱۳        |
| مقابله با افسردگی.....                                    | ۳۱۶        |
| <b>فصل بیست و پنجم: عاشق پرخاشگر منفعل.....</b>           | <b>۳۱۷</b> |
| ویژگی‌های شخصیت انفعالی - تهاجمی (پرخاشگر - منفعل).....   | ۳۱۸        |
| شناسایی شخصیت منفعل - مهاجم.....                          | ۳۱۸        |
| شخصیت منفعل - مهاجم در محیط کار.....                      | ۳۱۹        |
| شخصیت منفعل - مهاجم به عنوان شریک زندگی.....              | ۳۲۰        |
| علل شکل‌گیری شخصیت منفعل - مهاجم (منفعل پرخاشگر).....     | ۳۲۰        |
| نحوه‌ی برخورد با همسر منفعل - مهاجم.....                  | ۳۲۲        |
| نکارها - برای مقابله با بی‌مسئولیتی همسر منفعل مهاجم..... | ۳۲۳        |
| درمان اختلال شخصیت منفعل مهاجم.....                       | ۳۲۴        |
| چرا من جذب افراد تحلیل‌برنده می‌شوم؟.....                 | ۳۲۵        |
| زمان ترک رابطه.....                                       | ۳۲۷        |
| <b>فصل بیست و ششم: تله‌های عاشقی.....</b>                 | <b>۳۲۹</b> |
| سیمای بالینی طرح‌واره‌های زندگی.....                      | ۳۲۹        |
| اهداف درمان طرح‌واره‌های روانشناختی.....                  | ۳۳۰        |
| راهنماهای مهم درمانی طرح‌واره‌های روانشناختی.....         | ۳۳۱        |
| مشکلات ویژه طرح‌واره‌های روانشناختی.....                  | ۳۳۳        |
| طرح‌واره‌های روانشناختی.....                              | ۳۳۴        |
| چرخه روانشناختی.....                                      | ۳۳۵        |
| دو نوع روانشناختی.....                                    | ۳۳۵        |
| ریشه‌های تحولی تله زندگی روانشناختی.....                  | ۳۳۶        |
| ریشه دل‌بستگی طرح‌واره‌های روانشناختی.....                | ۳۳۷        |
| ریشه‌های تحولی تله زندگی روانشناختی.....                  | ۳۳۸        |
| علائم خطر در نامزد (یا همسر) با طرح‌واره روانشناختی.....  | ۳۳۹        |
| شاخص‌های تله زندگی روانشناختی در روابط بین فردی.....      | ۳۳۹        |
| تاثیر طرح‌واره‌های روانشناختی در رابطه با دوستان.....     | ۳۴۰        |
| تغییر تله زندگی روانشناختی.....                           | ۳۴۱        |
| راهنماهای مهم درمانی.....                                 | ۳۴۴        |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۳۴۷ | وابستگی و خشم.....                                         |
| ۳۴۸ | مراحل استقلال‌یابی.....                                    |
| ۳۴۹ | ریشه‌های تحولی حمایت افراطی.....                           |
| ۳۵۰ | ریشه‌های تحولی وابستگی در حمایت تفریطی (حمایت اندک).....   |
| ۳۵۰ | حمایت اندک والدین به عنوان ریشه تحولی وابستگی فرزندان..... |
| ۳۵۰ | علائم خطر در همسر یا نامزد.....                            |
| ۳۵۱ | نشانه‌های تله زندگی وابستگی در شغل و روابط صمیمی.....      |
| ۳۵۲ | مراحل تغییر تله زندگی وابستگی.....                         |
| ۳۵۳ | اهداف درمان.....                                           |
| ۳۵۵ | منابع.....                                                 |

## مقدمه

عشق بنیادی ترین نیاز انسانی است. سازمان روان انسان با عشق رشد می‌کند. این نیاز از دوران دلبستگی به مادر در آغاز زندگی، آغاز به کامروایی می‌کند، و تا مرحله دوستی به همسر، فرزند، بستگان، دوستان، و آدم‌ها ادامه می‌یابد. در فرایند کامروایی این نیاز، ظرفیت عشق‌ورزی به دیگری رشد می‌کند. ناکامی در ارضاء این بنیادی‌ترین نیاز انسان گریزناپذیر است و اینجاست که نیاز به عشق، در اثر ارضاء ناکامی با ظهور دو هیجان بنیادی عشق و خشم می‌انجامد. در معنای دوم عشق یک هیجان است که آن روی سکه آن خشم است و در فرایند کامیابی و ناکامی نیاز به عشق متجلی می‌شود. در منظر سوم، عشق یک خصیصه شخصیتی انسانی است که در سیف خودشیفتگی آغاز و به ظرفیت عشق‌ورزی می‌انجامد. از مکش آغاز می‌شود و به دهش می‌رسد. از میل به مهر دیدن آغاز و با میل به مهرورزی دوام می‌یابد. ادراکها در سراسر زندگی در این طیف در حال حرکت‌اند و افتان و خیزان به مکش و دهش عشق مشغول.

این کتاب به موضوع عشق و تیپ‌های شخصیتی ناسازگار در رابطه عاطفی پرداخته و در نهایت راهکارهای درمانی در این زمینه را فراهم نموده است. امید که لایق نگاه ارزشمندتان باشد.