

# دل‌بستگی در یک نگاه

---

رحیمہ عورتی

حسنا اعتماد

طاہرہ احمدی

|                         |                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : عزتی، رحیمه، ۱۳۵۶-                                                                                              |
| عنوان و نام پدیدآور     | : دل‌بستگی در یک نگاه/رحیمه عزتی، حسنا اعتماد، طاهره احمدی؛ ویراستار الهام کرمی.                                  |
| مشخصات نشر              | : تهران: سیمای نور امید، ۱۴۰۰.                                                                                    |
| مشخصات ظاهری            | : ۷۱ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.                                                                                            |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۸-۳۰-۹                                                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیفا                                                                                                            |
| یادداشت                 | : کتاب دل‌بستگی در یک نگاه در سه بخش دل‌بستگی، مفهوم عشق و راهبردهای عملی برای استحکام روابط به تألیف درآمده است. |
| یادداشت                 | : کتابنامه: ص. [۷۰] - ۷۱.                                                                                         |
| موضوع                   | : دل‌بستگی                                                                                                        |
| موضوع                   | : Attachment behavior                                                                                             |
| موضوع                   | : روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                                          |
| موضوع                   | : Interpersonal relations -- Psychological aspects                                                                |
| موضوع                   | : زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                                        |
| موضوع                   | : Communication in marriage -- Psychological aspects                                                              |
| شناسه افزوده            | : اعتماد، حسنا، ۱۳۶۵-                                                                                             |
| شناسه افزوده            | : احمدی، طاهره، ۱۳۵۶ بهمن-                                                                                        |
| رده بندی کنگره          | : BF۵۷۵                                                                                                           |
| رده بندی دیویی          | : ۱۵۴.۲                                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۱۳۵۶۰۰۸۴۸۸۳۰۹                                                                                                   |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیفا                                                                                                            |

## عشق و دل‌بستگی

|          |                                              |
|----------|----------------------------------------------|
| نویسنده  | ..... رحیمه عزتی - حسنا اعتماد - طاهره احمدی |
| ویراستار | ..... الهام کرمی                             |
| ناشر     | ..... سیمای نور امید                         |
| ناظر فنی | ..... علی بهروزی                             |
| نوبت چاپ | ..... اول                                    |
| تیراژ    | ..... ۳۰۰ نسخه                               |
| شابک     | ..... ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۸-۳۰-۹                      |

کلیه حقوق برای پخش نور امید محفوظ است.

تهران، مقابل دانشگاه تهران، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۸ طبقه دوم

تلفن: ۶۶۹۵۱۷۳۵-۶۶۹۵۰۶۵۸-۶۶۹۶

فروشگاه اینترنتی: <http://simayenooreomid.ir>

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

## فهرست

پیشگفتار ..... ۹

فصل اول: دلبستگی ..... ۱۳

تاریخچه دلبستگی ..... ۱۳

رویکردهای مختلف در مورد دلبستگی کودک به مادر: ..... ۱۷

انواع رفتار در سبک‌های دلبستگی ..... ۳۰

عواقب ایجاد سبک‌های دلبستگی ناایمن در افراد ..... ۳۳

انواع سبک‌های دلبستگی ..... ۳۵

مقایسه دلبستگی و وابستگی در رابطه ..... ۳۹

فصل دوم: مفهوم عشق ..... ۴۵

مقدمه ..... ۴۵

نظریه‌هایی درباره‌ی پدیده‌ی عشق ..... ۴۷



## فصل سوم: راهبردهای عملی برای استحکام روابط ..... ۵۵

مقدمه ..... ۵۵

انواع صمیمیت ..... ۵۷

راههای افزایش صمیمیت در بین زوجین ..... ۵۹

مهمترین نکات افزایش صمیمیت ..... ۵۹

مهمترین موانع ایجاد صمیمیت در بین زوجین ..... ۶۲

دو جنبه‌ی تعهد ..... ۶۴

مهمترین کارکردهای تعهد در رابطه ..... ۶۶

منابع ..... ۷۰

## پیشگفتار

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان توانایی شکل دادن به روابط بین فردی و حفظ آن است. این روابط که برای انسان‌ها جهت حفظ بقا، تولید مثل، عشق، شغل و... کاملاً ضروری است، شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد، اما رضایت‌بخش‌ترین این روابط با خانواده، دوستان و نزدیکان صورت می‌گیرد؛ این چرخه‌ی روانی — عاطفی روابط از طریق یک پیوند عاطفی اتفاق می‌افتد که به آن «دلبستگی» می‌گویند و دارای اشکال مختلفی بین انسان‌ها می‌باشد همچون دلبستگی بین معلم و شاگرد، استاد و دانشجو، بستگان و عشاق.

برخی محققین روان‌شناسی رشد معتقدند دلبسته شدن کودک به مادر در نخستین سال زندگی مبنای محکمی را برای رشد بعدی او فراهم می‌آورد. جان بالبی (۱۹۸۹) معتقد است کودک و مادر به صورت غریزی به همدیگر وابستگی پیدا می‌کنند. به اعتقاد وی، کودک با غان و غون کردن، لبخند زدن و سینه‌خیز رفتن سعی می‌کند مادر را نزدیک خود نگه‌دارد. به این صورت کودکان، (به خصوص در شش ماه دوم زندگی) نشانه‌هایی از دلبستگی را به افرادی خاص نشان می‌دهند. شخصی که کودک به او دلبسته می‌شود، «تکیه‌گاه دلبستگی» نامیده می‌شود. یک یا دو ماه پیش از آنکه اولین علایم دلبستگی ظاهر شود، غالب کودکان به تکیه‌گاه‌های متعددی دلبستگی نشان می‌دهند. به عنوان مثال پدر، برادر، خواهر، پدربزرگ و مادربزرگ.