

کتاب راهنمای نظریه دلبستگی

(ابزارهایی موثر برای افزایش درک متقابل همسران و ایجاد

رابطه‌ای مستحکم)

نویسنده: آنی چن، مشاور و روانشناس خانواده و زناشویی

مترجمین: دکتر امینه کاشانیان

دکتر فهیمه موسی زاده حلیم

دکتر فاطمه قباد: ادگان

ویراستاران:

محدثه لطفی

دکتر سمیه محمدی تیله نویی



سرشناسه	چن، آنی Chen, Annie
عنوان و نام پدیدآور	کتاب راهنمای نظریه دلبستگی: (ابزارهایی موثر برای افزایش درک متقابل همسران و ایجاد رابطه‌ای مستحکم)/ نویسنده آنی چن؛ مترجمین امینه کاشانیان، فهیمه موسی‌زاده‌حلیم، فاطمه قنادزادگان؛ ویراستاران محدثه لطفی، سمیه محمدی‌تیله‌نویی.
مشخصات نشر	تهران: برگ و باد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۰۷ ص: جدول.
شابک	۹ - ۷ - ۹۸۱۳۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	The attachment theory workbook : powerful tools to promote understanding, increase stability & build lasting relationships, c 2019.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۹۵ - ۱۹۶.
عنوان دیگر	ابزارهای موثر برای افزایش درک متقابل ایجاد رابطه‌ی مستحکم
موضوع	زوجین دلبستگی Attachment behavior
موضوع	تفاهم زناشویی
شناسه افزوده	کاشانیان، امینه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	موسی‌زاده حلیم، فهیمه، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده	قنادزادگان، فاطمه، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	لطفی، محدثه، ۱۳۶۱ - ویراستار
شناسه افزوده	محمدی تیله‌نویی، سمیه، ۱۳۶۱ - ویراستار
رده بندی کنگره	۵۷۵BF
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۷۲۳۴۹
وضعیت رکورد	فیا

کتاب راهنمای نظریه دبستگی

✍ مترجم دکتر امینه کاشانیان - دکتر فهیمه موسی زاده حلیم -
دکتر فاطمه قنادزادگان

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۰

۷۰۰۰۰ تومان

✍ ناشر

✍ شمارگان

✍ نوبت چاپ

✍ قیمت

ISBN: 978-622-98139-9-7



مرکز فروش کتاب:

☎️ 📷 ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ می‌باشد و مخصوص نشر برگ و باد است. هر گونه

اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

۱	پیشگفتار
۳	فصل اول: انواع دل بستگی
۲۳	فصل دوم: دل بستگی اضطراری
۶۱	فصل سوم: دل بستگی اجتنابی
۱۰۱	فصل چهارم: دل بستگی ایمن
۱۳۳	فصل پنجم: انواع دل بستگی های متقابل
۱۶۳	فصل ششم: ایجاد آینده ای مطمئن
۱۹۵	منابع

پیشگفتار

از نزدیک ترین رابطه خود چه انتظاری دارید ؟ آیا در مسیر رسیدن به آن هستید؟ اگر شما مانند بسیاری از ما باشید، پاسخ تان به این پرسش ها مبهم خواهد بود. کتاب راهنمایی که در دست دارید، براساس بخشی از روانشناسی به نام نظریه دلبستگی نوشته شده است که هدف آن کمک به شما برای رسیدن به پاسخی دقیق در رابطه با پرسش های بالا و ایجاد رابطه ای ایمن و با ثبات بین شما و عزیزانتان است.

به عنوان مثال، ازدواج، با زوج های بسیاری در رابطه با مشکلات آنها کار کرده ام، به همین علت، از مسائلی که موجب شکل گرفتن نظریه دلبستگی آگاهم و می دانم رهنمودهای ارائه شده در این کتاب می تواند افراد بسیاری را درمان و در نهایت باعث صمیمیت و نزدیکتر شدن آنها شود. البته این کتاب فقط برای روابط زناشویی و افراد متاهل نیست، هر کسی می تواند برای درک بهتر روابط مهم خود، از تمرین ها و رهنمودهای این کتاب بهره برد. تمامی راهبرد ها و تمرین های ارائه شده در کتاب، براساس تجربه هستند و توسط افراد بسیاری به گونه ای موثر به اثبات رسیده اند. امید من این است که، شما پس از خواندن این کتاب، شناخت بهتری نسبت به خود و نزدیکانتان پیدا کنید و با مهارت های جدیدی که اینجا یاد خواهید گرفت و با اشتراک گذاری آنها بین عزیزان خود، می توانید به سوی روابطی سالم تر، صمیمانه تر و مطمئن تر حرکت کنید. زیرا به باور من، این خواسته نهایی همگی ما است.