

به نام خدا

مدیریت ذهن در روابط

مؤلف: میشل مارتین

مترجمین:

عبدالحسین خوری

دکتر سارا قورچی بیگی

هلیا مبشری

سرشناسه	مارتین، میچل Martin, Michelle
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت ذهن در روابط/ مولف میشل مارتین ؛ مترجمین عبدالحسین خوری، سارا قورچی بیگی، هلیا مبشری.
مشخصات نشر	گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۹ ص.
شابک	978-622-7586-74-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	[Anxiety in Relationships: Fear of Abandonment and Insecurity Often Cause...[2020 عنوان اصلی:
موضوع	اضطراب Anxiety
موضوع	زناتوبیی — ارتباط — جنبه های روان شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	کیفیت روابط Relationship quality
شناسه افزوده	خوری، عبدالحسین، ۱۳۵۷ — مترجم
شناسه افزوده	قورچی بیگی، سارا، ۱۳۶۸ — مترجم
شناسه افزوده	مبشری، هلیا، ۱۳۶۱ — مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۴/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۲۳۴۹۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

مدیریت ذهن در روابط

تالیف	میشل مارتین
مترجمین	عبدالحسین خوری - دکتر سارا قورچی بیگی، هلیا مبشری
ناشر	ویراست
طراح جلد	محمد حسین اکبری
قطع	وزیری
مشخصات ظاهری	۱۰۹ صفحه
چاپ و صحافی	بهمن
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۶-۷۴-۹
شمارگان	۲۰۰ جلد
قیمت	۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمین محفوظ است.

و هرگونه سوء استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵

virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

فهرست مطالب

۷.....	معرفی
۱۱.....	فصل ۱: چه چیزی باعث نگرانی شما می‌شود؟
۱۲.....	شناخت اضطراب
۱۴.....	دلایل بیرونی اضطراب ارتباط
۱۷.....	علل درونی اضطراب ارتباط
۲۰.....	چه سؤالاتی باید از خود پرسید؟
۲۳.....	فصل ۲: دلبستگی اضطرابی چیست؟ و آیا شانس عشق شما را از بین برده است؟
۲۴.....	نظریه دلبستگی
۲۷.....	سبک‌های مختلف دلبستگی
۳۱.....	سبک دلبستگی شما چیست؟
۳۶.....	پس، شما جزء دسته دلبستگی اضطرابی هستید!
۳۸.....	اثرات دلبستگی اضطرابی بر یک رابطه
۴۱.....	فصل ۳: حسادت: چرا اتفاق می‌افتد و چه کاری می‌توانید در این مورد انجام دهید!
۴۳.....	نشانه‌های یک رابطه ناسالم تحت تأثیر حسادت
۴۶.....	حسادت در مقابل ترس از رها شدن
۴۸.....	علل اصلی حسادت در یک رابطه:
۵۱.....	در مورد حسادت شما چه باید کرد؟
۵۵.....	فصل ۴: ترس از رها شدن - شریک شما مقصر نیست!
۵۶.....	ترس از رها شدن از کجا نشأت می‌گیرد؟

۵۹	 نشانه‌های ترس از رهاشدگی
۶۷	 مدیریت ترس از رهاشدگی
۷۱	 فصل ۵: ایجاد اعتماد و رسیدن به لحظه شیرین حل و فصل تعارضات
۷۲	 درک تجربیات عاطفی
۷۹	 ایجاد رابطه‌ای سرشار از اعتماد
۸۳	 اما من، قبلاً آسیب دیده‌ام!
۸۷	 فصل ۶: پرورش روابط و تقویت احساس امنیت
۸۸	 راز یک رابطه شاد، بلندمدت و کنترل شده از نظر اضطراب
۹۳	 زمان مناسب، برای درمان و مشاوره روابط
۹۷	 فصل ۷: هنگامی که اضطراب زشتی خود را نمایان می‌کند
۱۰۷	 نتیجه‌گیری

معرفی

ناامنی، بیش از شکست، آرزوها را تباه می‌کند. سوزی کاسم

اضطراب یک بیماری ذهنی است که با آن کاملاً آشنا هستید. شما در هنگام شروع استرس نشانه‌ها را تشخیص می‌دهید نشانه‌هایی هم چون عدم تمرکز، تنگی نفس، تعریق، افزایش ضربان قلب، نگرانی، ترس از عذاب قریب الوقوع، حالت تهوع، لرزش و بی‌قراری. از لحظه‌ای که اضطراب شما افزایش می‌یابد بی‌قرار می‌شوید و برای کنترل آن تلاش می‌کنید، به‌خصوص زمانی که در جمع حضور دارید. شما احساس می‌کنید تنها کسی هستید که با اضطراب سروکار دارید، اما این بیماری رایج‌ترین بیماری روان‌شناختی در ایالات متحده است. این اختلال بیش از ۴۰ میلیون نفر افراد ۱۸ سال به بالا را تحت تأثیر قرار داده است. متأسفانه، کم‌تر از ۴۰٪ افراد به دلایل مختلف از قبیل فقدان بیمه سلامت، ترس از انگ بیماری به دنبال درمان هستند ("Facts & Statistics, n.d.").

ممکن است متوجه شده باشید که اضطراب در زمان‌های خاصی در زندگی شما به سراغتان می‌آید. به عنوان مثال، زمانی که شما در حال ارائه گزارش به همکاران خود هستید، زمانی که استادان از شما می‌خواهد که به یک سؤال پاسخ دهید یا زمانی که با شخصی بحث می‌کنید. همچنین ممکن است اضطراب را در طول روز فارغ از این که چه کاری انجام می‌دهید یا با چه کسی هستید، احساس کنید! از آنجا که اضطراب بر میلیون‌ها نفر در حوزه‌های متعددی از زندگی تأثیر می‌گذارد، مهم است که این کتاب را مطالعه و بر آن تمرکز کنید. موضوع مورد انتخاب من در این کتاب اضطراب در زوجین بود، چون در ملاقات با مراجعین، متوجه شدم که یک سری خصوصیات مشترک بین آن‌ها وجود دارد. من متوجه شدم که عمده‌ی اضطرابی که در رابطه‌شان احساس می‌کنند به علت تجربیات گذشته و عدم امنیت شخصی روی داده است. متوجه شدم که وقتی مراجعین من روی مهارت‌های خود تمرکز می‌کنند، احساس بهتری در مورد اضطراب دارند. آن‌ها با استفاده از راهکارهای اثبات شده برای کمک به کاهش اضطراب و بهبود طرز تفکرشان، بر موانع خود غلبه می‌کردند. با این کتاب، تلاش می‌کنم که همان راهکارها و تجربیاتی که در زمان فعالیت خود به دست آورده‌ام، به شما ارائه دهم.