

دوستم داری؟

**چگونه اطمینان خواهی
در روابط را متوقف کنیم**

نویسنده

امی هارتل

مترجم

فاطمه تقی لو

سرشناسه : هارتل، امی

Hartle, Amy

عنوان و نام پدیدآور : دوستم داری؟ چگونه اطمینان خواهی در روابط را متوقف کنیم/ نویسنده امی هارتل؛ مترجم فاطمه تقی‌لو.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۲۳ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۸۸-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Do you love me?: how to stop seeking reassurance in relationships

عنوان دیگر : چگونه اطمینان خواهی در روابط را متوقف کنیم.

موضوع : روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی

Man-woman relationships -- Psychological aspects

روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی

Interpersonal relations -- Psychological aspects

اعتماد

Trust

شناسه افزوده : تقی‌لو، فاطمه، ۱۳۴۵ - مترجم

رده بندی کنگره : HQ۸۰۱

رده بندی دیویی : ۱۵۸.۳

شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۴۵۷۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

دوستم داری؟

چگونه اطمینان خواهی در روابط را متوقف کنیم

که نویسنده: امی هارتل

که مترجم: فاطمه تقی‌لو

که صفحه آرا: معصومه اسفندیاری

که ناشر: صالحیان

که طراح جلد: صالحیان

که شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

که سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول



بهاء: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۸۸-۱

ISBN: 978-622-214-888-1

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com



مقدمه ۷

فصل اول

اطمینان خواهی در رابطه همه چیز درباره چیست؟ ۱۳

اطمینان خواهی از شریک زندگی خود ۱۷

داستان من ۲۰

فصل دوم

کشف ۳۳

داستان‌هایی که به خودمان می‌گوییم ۳۵

نگاهی به گذشته خود ۳۷

درک سبک‌های دل‌بستگی ۳۹

شناسایی ترس‌های خود ۴۵

شناسایی پارادایم رابطه شما ۴۶

فصل سوم

تأمل ۴۹

برای خودتان وقت بگذارید: مراقبت از خود ۵۲

- روزنامه‌نگاری مؤثر ۵۶
- به خودت لطف عطا کن ۵۸
- به خودت اجازه بده که دوست داشته باشی ۵۹

فصل چهارم

- کار - مهارت‌های شفابخشی، تمرین‌های عملی و منابع ۶۵
- تکنیک‌های خودآرامبخشی را بیاموزید ۶۸
- پیوند درونی® ۷۴
- با عدم اطمینان کنار بیایید ۸۰
- نشستن در میان احساسات ناخوشایند ۸۸
- کار با یک درمانگر ۹۰

فصل پنجم

- ارتباط ۹۳
- مرزها را تعیین کنید: انتظارات خود را مشخص کنید ۹۶
- زبان‌های عشق خود را یاد بگیرید ۹۹
- اعتمادسازی ۱۰۲
- مهارت‌های ارتباط مؤثر و حل تعارض را گسترش دهید ۱۰۴
- به یاد داشته باشید که نیازهای شما معتبر هستند ۱۰۸
- عشق واقعی را بشناسید ۱۰۹
- پایان دادن به الگوی اطمینان جویی: با اطمینان خواهی سالم روبرو شوید ۱۱۴

فصل ششم

- همه چیز را در کنار هم قرار دادن ۱۱۹
- منابع پیشنهادی ۱۲۳

مقدمه

دوستم داری؟ چقدر؟ بیشتر از هر چیزی؟ بیش از هر کس؟ هیچ وقت ترکم نمی کنی؟ قول میدی؟ اگر نظرت عوض شد چی؟

این ها تنها تعدادی از سؤالاتی بود که از همسرم (دوست پسر آن زمان) ناتان در سن ۲۶، ۲۷، ۲۸ و گهگاهی در ۲۹ سالگی پرسیدم. خوب، بیایید صادق باشیم. من هنوز هم اکنون و بارها در ۳۳ سالگی با آن ها مبارزه می کنم.

علیرغم اینکه در بهترین رابطه زندگی ام با یک شریک دلسوز و مراقب بودم، تقریباً از همان ابتدا دچار اضطراب بودم.

من با ترس های مداوم از دست دادن او مبارزه می کردم: فکر می کردم که هر لحظه می تواند (و می خواهد) من را ترک کند و من را رها کند. می ترسیدم که درخواست های همیشگی ام برای اطمینان خاطر از احساساتش نسبت به من، میخ بر تابوت باشد و او را چنان آزار دهد که رانده شود.