

امیرلوین و ریچل هِلرا

دل‌بسته

دانش نوین دل‌بستگی بزرگسالان

و این که چگونه می‌تواند در یافتن و حفظ عشق به شما کمک کند

ترجمه‌ی

بهناز همتی

www.ketab.ir



نشر دیوان

www.ketab.ir

سرشناسه: لوین، امیر (Levine, Amir)

عنوان و نام پدیدآور: دلبسته: دانش نوین دلبستگی بزرگسالان و این که چگونه می‌تواند دریافتن و حفظ عشق به شما کمک کند / امیر لوین و ریچل هلر؛ ترجمه‌ی بهناز همتی؛ سرویراستار: غلامحسین دهقانی.

مشخصات نشر: تهران: دوران، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص: ۵/۱۴×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۶-۱۶-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Attached : the new science of adult attachment and how it can

help you find- and keep -love, c2010

موضوع: دانش نوین دلبستگی بزرگسالان و این که چگونه می‌تواند دریافتن و حفظ عشق به شما کمک کند.

موضوع: دلبستگی (Attachment behavior)

موضوع: روابط بین اشخاص (Interpersonal relations)

موضوع: صمیمیت (Intimacy (Psychology)

شناسه‌ی افزوده: هلر، ریچل اف. ۱۹۴۵ - م. (Heller, Rachael F)

شناسه‌ی افزوده: همتی، بهناز، ۱۳۶۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۲/۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۸۱۱۹۳۰

The Persian translation of

Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find — and Keep — Love

By Amir Levine & Rachel Heller

Jeremy P. Tarcher/Penguin, New York, 2010

Translated Behnaz Hemmati

Dowran Publishers, Didavar Book, Tehran, 2022



امیر لوین و ریچل هلر
دلبسته: دانش نوین دلبستگی بزرگسالان و این که چگونه می تواند در یافتن و حفظ عشق به شما کمک کند
ترجمه ی بهناز همتی
سرور استار: غلامحسین دهقانی
طراحی جلد: واحد گرافیک نشر دوران
چاپ: شاهین، صحافی: امیر
چاپ نخست: تابستان ۱۴۰۱
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
حق هر گونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پخش



کتاب دیدآور

دفتر نشر: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان روانهر، شماره ی ۸۴، ساختمان دیدآور، طبقه ی یکم.

ایمیل: info@didavarbook.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۰۴.

تلفن: ۶۶۹۵۴۷۴۸

اینستاگرام: didavarbook

فروش آنلاین: www.didavarbook.com

قیمت: ۹۰۰,۰۰۰ ریال

فهرست

۹	مقدمه‌ی مترجم
۱۱	مقدمه: دانش نوین دلبستگی بزرگسالان
۱۳	فصل نخست: رمزگشایی از رفتار در رابطه
۲۷	فصل دوم: وابستگی واژه‌ی ناپسندی نیست
۴۳	بخش نخست: ابزارهای ارتباطی شما - رمزگشایی از سبک‌های دلبستگی
۴۵	فصل سوم: گام نخست: سبک دلبستگی من چیست؟
۵۳	فصل چهارم: گام دوم: رمزگشایی از سبک دلبستگی شریک من چیست؟
۷۳	بخش دوم: سه سبک دلبستگی در زندگی روزمره
۷۵	فصل پنجم: زندگی با حس ششم در مورد خطر: سبک دلبستگی اضطرابی
۱۰۳	فصل ششم: فاصله‌گذاری: سبک دلبستگی اجتنابی
۱۲۱	فصل هفتم: چه راحت صمیمی می‌شوید: سبک دلبستگی ایمن
۱۳۷	بخش سوم: وقتی سبک‌های دلبستگی با هم ناسازگارند
۱۳۹	فصل هشتم: تله‌ی اضطرابی-اجتنابی
	فصل نهم: فرار از تله‌ی اضطرابی-اجتنابی: زوج‌های اضطرابی-اجتنابی چگونه
۱۴۷	می‌توانند امنیت بیش‌تری یابند؟
	فصل دهم: وقتی ناهنجاری عادی می‌شود: راهنمای دلبستگی برای قطع روابط
۱۷۳	عاطفی

| مقدمه‌ی مترجم |

کتاب دلبستگی به یکی از موضوعات بسیار رایج حوزه‌ی روان‌شناسی می‌پردازد و اساس رابطه‌ی عاشقانه‌ی درست را تحلیل می‌کند. در این کتاب، نویسندگان تجارب واقعی خود با مراجعان را به تصویر کشیده و مراحل رمزگشایی و درمان را با استدلال‌های روان‌شناختی توضیح می‌دهند. امیر لوین، نویسنده‌ی اصلی و ایده‌پرداز کتاب، با ارائه‌ی نظریه‌ی تازه‌ای که هنگام کار با بیمارانش آن را پردازش کرده، چندین موضوع را در افراد از تمامی جهات مورد بررسی قرار می‌دهد: دیدگاه افراد در مورد صمیمیت و باهم‌بودن، نحوه‌ی برخورد افراد با تعارض‌ها، نگرش آن‌ها در مورد رابطه‌ی جسمی، توانایی‌شان در بیان خواسته‌ها و نیازهای خود، و انتظارات‌شان از شریک زندگی و رابطه.

نویسندگان کتاب در ارائه‌ی راه‌کار به بیمارانش خود به دنبال ایجاد حاشیه‌ی امن نیستند و آن‌ها را ترغیب می‌کنند تا با ترس و مشکلات خود مواجه شوند و چالش‌ها را بپذیرند. آن‌ها بر این باورند که شناسایی و حل مشکلات نقطه‌ی شروع صمیمیت و اعتماد است.

لوین و هاربر این اساس شیوه‌های دلبستگی افراد را به سه سبک ایمن، اضطرابی و اجتنابی تقسیم می‌کنند و اساس روابط در بزرگسالی را با سبک دلبستگی آن‌ها با افراد مهم زندگی‌شان مرتبط می‌دانند. نویسندگان، هم‌چنین، طی مطالعات متعددی دریافته‌اند که تفاوت در سبک‌های دلبستگی، تأثیر بسزایی بر بهزیستی و سازگاری هیجانی افراد دارد. هر یک از سبک‌های دلبستگی یادشده را می‌توان چنین تعریف کرد:

دل‌بستگی ایمن: این نوع از دل‌بستگی در کودکان دارای والدین حساس و پاسخ‌گو به نیازهای کودک ایجاد می‌شود. این کودکان اطمینان دارند که والدین آن‌ها برای رفع نیازهای‌شان در دسترس خواهند بود و در صورت ناراحتی به آن‌ها آرامش می‌دهند.

دل‌بستگی اجتنابی: این گروه از سوی والدین خود برای رفع نیازها یا مشکلات خود واکنشی نمی‌بینند و معمولاً از نظر جسمی و عاطفی بسیار مستقل هستند. دل‌بستگی اضطرابی: این افراد از طرف والدین واکنش پایداری به نیازهای خود دریافت نمی‌کنند و ممکن است هنگام احساس ناامنی به والدین خود بچسبند.

این کتاب به شناسایی راهبردهای مفید مقابله با دل‌بستگی ناایمن می‌پردازد، زیرا داشتن سبک دل‌بستگی ایمن باعث می‌شود درک و انتظار انسان‌ها از دیگران و خود واقع‌بینانه‌تر شود و روابط پایدار و سالم‌تری را تجربه کنند. امید که رهنمودهایش در ایجاد روابط درست در جامعه‌مان سهمی داشته باشد.