

ویرایش جدید

عاشقانه در آغوشم بگیر

نویسنده: دکتر سوزان جانسون

مترجمین:

دکتر مهدی عرب کلمری

دکتر ناله‌ر احمدی

دکتر سمیه محمدی تبار نوبی

ویراستار:

دکتر نازنین سلطانی

دکتر متین چهارراهی

ویراستار ادبی: دکتر اردوان تقوا

انتشارات آپریس

۱۳۹۹

عاشقانه در آغوشم بگیر/نویسنده سوزان جانسون؛ مترجمین مهدی
عرب کلمری، گل مهر احمدی، سمیه محمدی تیلهنویی؛ ویراستار نازنین
سلطانی، متین چهارراهی؛ ویراستار ادبی اردوان تقوا.

تهران: آپریس، ۱۳۹۹.

۳۳۲ ص. ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۰۱-۷۳-۳

فیبا

عنوان اصلی: Hold me tight : seven conversations for a lifetime of love, 2008

کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "محکم در آغوشم بگیر: هفت گفت و گو
برای یک عمر زندگی با عشق" با ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری توسط انتشارات
ه لکان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

محکم در آغوشم بگیر: هفت گفت و گو برای یک عمر زندگی با عشق.

عشق

Love

صمیمیت

Intimacy (Psychology)

ارتباط بین اشخاص

Interpersonal communication

زناشویی — ارتباط

Communication in marriage

روابط زن و مرد

Man-woman relationships

عرب کلمری، مهدی، ۱۳۶۲ - مترجم

احمدی، گل مهر، ۱۳۶۶ - مترجم

محمدی، سمیه، ۱۳۶۱ اردیبهشت - مترجم

سلطانی، نازنین، ۱۳۶۳ - ویراستار

چهارراهی، متین، ۱۳۶۶ - ویراستار

HQ۸۰۱

۱۵۸/۲۴

۶۱۲۲۵۶۱

عاشقانه در آغوشم بگیر

مترجم: مهدی عرب کلمری، گل مهر احمدی، سمیه محمدی تیله نویی

ناشر: آپریس

شمارگان: ۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6601-73-3



تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۲۲۶۴۵۱۹۶

وب سایت: aprisbook.com

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه
۱۹.....	فصل اول: پنجره ای تازه رو به شق
۲۲.....	نظریه جدید دلبستگی
۳۲.....	فراوانی شواهد
۳۸.....	هراس اولیه
۴۰.....	گفتار مخرب
۴۴.....	موقعیت‌های حساس دلبستگی و گسستگی
۴۹.....	شروع درمان عاطفی
۶۸.....	بازی و تمرین
۷۳.....	فصل دوم: هفت مهارت ارتباطی
۷۳.....	مهارت اول: شناخت جادویی کلمات
۱۱۶.....	مهارت دوم: یافتن موارد تخریبی یک رابطه
۱۴۷.....	مهارت سوم: اصلاح موانع ارتباطی
۱۷۴.....	مهارت چهارم: مرا در آغوش بگیر
۲۰۶.....	مهارت پنجم: بخشش و گذشت
۲۳۱.....	مهارت ششم: پیوند احساسی و عاطفی
۲۵۲.....	مهارت هفتم: زنده نگه داشتن عشق

فصل سوم: قدرت یک آغوش گرم ۲۸۳

عدم ابراز احساسات ۲۸۶

ارتباط نهایی، عشق به عنوان آخرین مرز ۳۰۴

عشق چگونه عمل می‌کند؟ ۳۰۷

عشق میان عاشق و معشوق، عشق میان خانواده‌ها ۳۱۵

معد ۳۱۷

سابع ۳۲۳

www.ketab.ir

پیشگفتار

هرگز کسی اینگونه فجیع به کسی برنخواست

که من به زندگی نشستم!

و چشمانت راز آتش است

و عشقت پیروزی آدمی ست

هنگامی که به جنگ تقدیر می‌شتابد

و آغوست اندک جایی برای زیستن

اندک جایی برای مردن

(احمد شاملو، ۲۰ بهمن ۱۳۴۲)

در طول چند سال اخیر آنچه زوج درمانی و مشاوره کم داشت، نگاه علمی واضح و شفاف نسبت به مساله عشق در زندگی زوجی بود. عشق حقیقتی کاملاً متفاوت است زیرا به نیازهای فرد دیگر اولویت می‌دهد و خواهان رشد و شکوفایی شخصیت اوست.

فرایندهای ارتباطی و هیجان، قلب زوج درمانی هیجان مدار هستند

این کتاب این می‌کند که چگونه می‌توان به زوجها کمک کرد تا تجربه‌های منفی در ارتباطات بین فردی خود را شناسایی کنند، چگونه بتوانند هیجانات بنیادی نهفته‌ی زیرین، را شناسند و بتوانند ایجاد پیوند عاطفی عمیق و امن و عاشقانه تر داشته باشند.

پیام درمان هیجان محور این است: جر و بحث و دعوای بی‌هوده را رها کنید، مشکلات دوران کودکی خود را تحلیل کنید، موقعیت‌های جدید در رابطه را بررسی کنید و بپذیرید که شما از نظر عاطفی به همسران وابسته هستید دقیقاً عین نیاز یک کودک به والدینش برای تغذیه، حمایت، آرامش.

دلبستگی‌های زوجین شاید بیشتر متقابل و کمتر متاس فیزیکی باشد درمان هیجان محور به ایجاد و تقویت پیوند احساسی بین زوجین تمرکز می‌کند و این کار را با شناسایی، تقویت و پرورش عوامل کلیدی که موجب یک رابطه‌ی عاشقانه می‌شوند، انجام می‌دهد: درک، هماهنگی و دوست داشتن یکدیگر.

اسروژه درمان هیجان محور انقلابی در زوج درمانی ایجاد کرده است.

بر طبق نتایج تحقیقات انجام شده در طی ۱۵ سال گذشته مشخص شده است که ۷۵٪ و ۷۰ درصد زوج‌هایی که درمان هیجان محور را گذرانده‌اند، زندگی‌شان رو به بهبود رفته و روابط موفق‌تری را تجربه کرده‌اند و اکثراً این نتایج ماندگار بوده است. حتی بین زوج‌هایی که خطر طلاق کاملاً آن‌ها را تهدید می‌کرده است (جانسون، ۲۰۱۷).

بررسی کامل مرحله عشق در روابط زوجین در این کتاب به سه بخش تقسیم شده است:

بخش اول به این سؤال «چگونه جواب می‌دهد که عشق چیست؟»

بیان می‌کند که چرا با وجود این که انسان‌ها دچار قطع رابطه و از دست دادن عشق‌مان می‌شویم!

بخش دوم نسخه عملی و کارآمد درمان هیجان محور است. این بخش ۷ مهارت را معرفی می‌کند تا رابطه‌ی عاشقانه شما مستحکم و استوار گردد و این کار را با بازی و تمرین انجام می‌دهد.

بخش سوم به قدرت عشق می‌پردازد. عشق توانایی بی‌کتابی در کمک به بهبود اوضاع نابسامان روحی و روانی زوجین دارد و بایده‌ی یک خانواده خوشبخت را پی‌ریزی می‌کند.

به قول اریکا جونگ:

«عشق همه چیز است و واقعاً ارزشش را دارد که برایش شجاعت به خرج دهی و اگر برایش نجاتی بزرگترین خطر را کرده‌ای».

علم می‌گوید عشق والاتر از آن چیز است که در رمانتیک‌ترین ترانه‌های عاشقانه می‌خوانند. اما عشق نیرویی رمزآلود و اسرارآمیز نیست که مثل آن ترانه‌های عاشقانه ما را از پا بیندازد. عشق رمز حیات ماست و منطقی هنرمندانه در خود دارد که حالا قادر به درکش هستیم. یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی کاملاً رضایت‌بخش، رویا نیست، بلکه هدفی دست‌یافتنی برای همه‌ی ما انسان‌هاست. همان چیزی که هر چیزی را تغییر می‌دهد (جانسون، ۲۰۱۷).

از شما خواسته شد که در این کتاب نیز سپاسگزاریم که نظرات ارزشمند و دلسوزانه خود را با ما در میان بگذارید.

نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را با ما در میان بگذارید.

باسپاس

سایت www.mohamadiclinic.com

اینستاگرام [binesh_clinic_dr_mohamadi](https://www.instagram.com/binesh_clinic_dr_mohamadi)

ایمیل clinic.mohamadi@gmail.com