

حس عاشقی

تحولی نوین در دانش روابط عاشقانه

دکتر سو جانسون

سپیده انصاری

وحید تقی‌پور انوری

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۹

www.ketab.ir

Johnsun S.

جانسون، سو
حس عاشقانه: تسخولی نسوین در دانش روابط عاشقانه، دکتر سو جانسون؛

ترجمه سپیده انصاری - وحید تقی پور انوری؛ ویراستار مهسا درویش

تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۹.

۴۰۰ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

978-600-118-358-4

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Love Sense: The Revolutionary New Science of
Romantic Relationships, 2013.

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

عشق، هیجان ها، روابط اشخاص

انصاری، سپیده، ۱۳۶۶ - مترجم

تقی پور انوری، وحید، ۱۳۶۹ - مترجم

BF ۵۷۵

۱۵۸/۲

۶۱۰۰۲۰۷

پیشگامان

عاشقانه‌ها، عشاق و عشاق

این کتاب ترجمه است

LOVE SENSE

حس عاشقی

*The Revolutionary New Science of
Romantic Relationships*

by

Dr. Sou Johnsun

Published by Little Brown Spark in USA, 2013

ویراستار: مهسا درویش

گرافیک: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی پخش: www.gbook.ir

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه دکتر علی صاحبی.....	۱
مقدمه.....	۵
بخش اول: دگرگونی‌های ارتباط.....	۱۱
فصل اول: عشق: بارادایم تغییر یافته.....	۱۳
فصل دوم: داستگی: کلید رسیدن به عشق.....	۴۳
بخش دوم: علم حاید عشق.....	۸۱
فصل سوم: احساسات.....	۸۳
فصل چهارم: مغز.....	۱۱۹
فصل پنجم: بدن.....	۱۵۹
بخش سوم: عشق در عمل.....	۱۹۳
فصل ششم: عشق در طی زمان.....	۱۹۵
فصل هفتم: پیوندهای ناپایدار.....	۲۳۱
فصل هشتم: پیوندهای بازسازی شده.....	۲۷۵
بخش چهارم: دانش جدید کاربردی.....	۳۱۷
فصل نهم: داستانی عاشقانه.....	۳۱۹
فصل دهم: عشق در قرن ۲۱.....	۳۴۹

مقدمه دکتر علی صاحبی

هر چه گویم عشق را شرح و بیان
چون به عشق آیم خجل گردم از آن
عقل در شرحش چو خر در بارش ماند
شیر عشق و عاشقی هم عشق گفت

اگرچه در قرن ۲۱ و در شکوفاترین عصر علم و فناوریهای فنی و علمی بشریت قرار داریم، اما «پدیده عشق» هنوز برای بسیاری از ما شناخته و مجهول است. براساس تئوریهای مدرن در قلمرو روانشناسی، از جمله تئوری خود-تعیین‌گری^۱ و همچنین تئوری انتخاب، عشق و احساس تعلق یکی از نیازهای ژنتیک و اساسی همه افراد است، اما هنوز بسیاری از ما به درک درست و روشنی از روابط عاطفی و نقش کانونی آن در زندگی خود نرسیده‌ایم. عشق به گفته مولانا، اسطراب اسرار خداست، اگرچه

1. Self-Determination Theory

2. Choice Theory

همواره در تمام کتاب‌های کلاسیک، نمایشنامه‌ها، فیلم‌ها و رمان‌ها موضوع نخست محسوب می‌شود، اما علم تا سال‌های اخیر در شناخت درست آن توفیق چندانی نداشته است. ما حتی تا همین چند سال پیش، از جایگاه عشق و احساس پیوند و تعلق در مغز و کیفیت زندگی‌مان چیز زیادی نمی‌دانستیم. روان‌شناسی در سال‌های اخیر، موضوع عشق و احساس تعلق را در گسترهٔ زوج‌درمانی، به‌طور جدی بررسی کرده است و امروز با پیروی از نام «علم عشق»^۱ روبه‌رو هستیم که به‌طور روشن و دقیق مؤلفه‌های اساسی پژوهش دامنه‌دار افرادی مانند جان گاتمن و نویسندهٔ همین کتاب، خانم سوزان جانسون، و تیم تحقیقاتی‌شان شده است و ما با مطالعهٔ آثار آن‌ها، می‌توانیم از طبیعت عشق و اینکه عشق چه معنایی برای ما و برای جامعه و انسان ما دارد مطلع شویم. پژوهش‌های خانم جانسون به روشنی به ما نشان می‌دهد که رابطهٔ پایدار عاشقانه مهم‌ترین سنگ‌بنای یک زندگی خوشنود و رضایت‌مند است و یک رابطهٔ صمیمی خوب از هر رژیم غذایی دقیق، برای سلامتی بهتر است و برای نشاط روزافزون و پر انرژی ماندن، رابطهٔ خوب، در خوردن انواع ویتامین‌ها مؤثرتر است.

کتابی که در دست دارید اثر ارزشمند خانم سوزان جانسون است که همکاران خوب من، سرکار خانم سپیده انصاری و آقای وحید تقی‌پور، آن را ترجمه کرده‌اند. جای این کتاب در مجموعهٔ کتاب‌های خودیاری و حتی درسنامه‌های دانشگاهی خالی بود. خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند تا از جایگاه هیجان مثبت، دلبستگی، احساس پیوند و عشق در زندگی خود درک درستی داشته باشید. در کنار بخش دانش کتاب،

توصیه‌های عملی و مبتنی بر شواهد و تجربه‌های بالینی نویسنده، به شما کمک می‌کند تا به خوبی بفهمید که «بودن بهترین کسی که می‌توانی باشی، تنها زمانی میسر است که عمیقاً با شخص دیگری احساس پیوند بکنی، رشد و پیشرفت و ترقی در تنهایی و ستاره درخشان بودن بدون رابطه عاطفی و صمیمی، مخصوص سیارات و ستارگان آسمان است نه انسان».

مزار مطالعه این کتاب بسیار آموختم و لذت بردم. خواندن این کتاب، خوش بینانه و امیدوارانه، فریاد می‌کند که برخورداری از یک عشق پایدار و صمیمی و دلبستگی ایمن برای همه ما امکان‌پذیر است و همچنین مشوقان و خارش بینانه به ما می‌گوید: «یک رابطه جنسی پرشور و هیجان به یک رابطه و عشق ایمن منتهی نمی‌شود، ولی یک دلبستگی ایمن باعث رابطه جنسی پرشور و گرم خواهد شد و یک عشق پایدار را نیز ضمانت می‌کند و در یک جمله، مستندات علمی به ما نشان می‌دهد که عشق قابل بهبودی، ترمیم و بازآرام است نه هیجانی زودگذر. خواندن این کتاب را که خیلی خوب و دقیق ترجمه شده است به شما توصیه می‌کنم.»

علی صاحبی - روان‌شناس بالینی

مدیر مؤسسه واقعیت‌درمانی ایران آذرماه ۹۸