

اضطراب در روابط

بهترین راهنمای غلبه آسان بر اضطراب، افکار منفی و

تعارض های زوجی برای بهبود روابط

نویسنده:

کلیر کافمن

مترجمان به ترتیب حروف الفبا:

علیرضا صالح پور - راحله عباسی - سمیه عکافیان - سوگل یداللهی باستانی

دانشجویان دوره تخصصی دکتری مشاوره

ویراستار علمی:

دکتر زهرا یوسفی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

تابستان ۱۴۰۰

انتشارات کپ

GAPnashr
www.gapnashr.com

دارنده عنوان

نایب مدیر کتاب سال ۱۳۹۴

برنده جایزه کتاب سال ۱۳۹۰

برنده جایزه کتاب فصل زمستان ۱۳۸۸

لوح پاس شماره کتاب و خانواده ۱۳۸۶

مرکز فروش اینترنتی

GAPNASHR.COM

ارسال پستی

۰۲۱-۶۶۴۳۷۳۳۲

سرشناسه: کافمن، کلر Kaufman, Claire

عنوان و نام پدیدآور: اضطراب در روابط : بهترین راهنمای غلبه آسان بر اضطراب، افکار منفی و تعارض های زوجی برای بهبود روابط / نویسنده کلیر کافمن ؛ مترجمان علیرضا صالح پور...[و دیگران] ؛ ویراستار علمی زهرا یوسفی.

مشخصات نشر: رشت : انتشارات گپ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.؛ جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۶-۵۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Anxiety in Relationships.

یادداشت: مترجمان علیرضا صالح پور، راحله عباسی، سمیه عکافیان، سوگل یداللهی باستانی.

عنوان دیگر: بهترین راهنمای غلبه آسان بر اضطراب، افکار منفی و

تعارض های زوجی برای بهبود روابط.

موضوع: زناشویی -- ارتباط Communication in marriage

زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی

Communication in marriage -- Psychological aspects

اضطراب Anxiety

شناسه افزوده: صالح پور، علیرضا، ۱۳۷۳ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۷۴۰۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

اضطراب در روابط

بهترین راهنمای غلبه آسان بر اضطراب، افکار منفی و تعارض های زوجی برای بهبود روابط

نویسنده	کلیر کافمن
مترجمان	علیرضا صالح پور - راحله عباسی - سمیه عکافیان - سوگل یداللهی باستانی
ویراستار فنی:	دکتر زهرا یوسفی
ناشر	انتشارات گپ (گروه علوم انسانی)
نوبت و سال چاپ	نخست / سال ۱۴۰۰
صفحه آرا	هنر و اندیشه
شمارگان	۱۵۰ نسخه
قیمت	۷۹۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۶-۵۸-۳

- آدرس ناشر و سفارشات
- ۱- تهران - انقلاب، صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۵۹۹۴
- تلفن: ۰۹۰۲۳۲۵۷۵۰۰ * ۶۶۴۳۷۳۳۲-۳ پشتیبان: ۰۹۰۲۳۲۵۷۵۰۰
- ۲- رشت، خ ۲۲، بهمن، پاساژ کاسپین طبقه ۵ تلفکس: ۱۳-۳۳۲۴۴۳۱۵

طبق مواد ۱۹ و ۲۳ قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان، هرگونه کپی برداری تکثیر کلی یا جزئی از مطلب کتاب، بدون اجازه ی ناشر یا مؤلف، و پیگرد قانونی را به همراه دارد. این کتاب با حمایت و مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی منتشر شده است

فهرست

فصل ۱.....	۱۱
مواردی که منجر به اضطراب‌تان می‌شود را شناسایی کنید.....	۱۱
فصل ۲.....	۱۵
عوامل درونی و بیرونی اضطراب در روابط.....	۱۵
فصل ۳.....	۱۹
چگونه اضطراب در رابطه شروع می‌شود؟.....	۱۹
فصل ۴.....	۲۷
چگونه می‌توان نشانه‌های همسر ناایمن را تشخیص داد؟.....	۲۷
فصل ۵.....	۳۱
سبک‌های دلبستگی مضطرب.....	۳۱
فصل ۶.....	۳۷
اثر دلبستگی اضطرابی بر روابط.....	۳۷
فصل ۷.....	۴۱
ارزیابی سبک‌های دلبستگی - سبک دلبستگی شما چیست؟.....	۴۱
فصل ۸.....	۴۵
عدم امنیت در روابط.....	۴۵
فصل ۹.....	۵۱
چگونگی مبارزه با ناامنی در عشق و زندگی.....	۵۱
فصل ۱۰.....	۵۵
رایج‌ترین رفتارهای ارتباطی ناسالم کدام‌اند؟.....	۵۵
فصل ۱۱.....	۵۷
حسادت.....	۵۷

فصل ۱۲.....	۶۱
علل اصلی حسادت در روابط.....	۶۱
فصل ۱۳.....	۶۳
چگونه می‌توان به ریشه‌های حسادت پی برد؟.....	۶۳
فصل ۱۴.....	۶۵
وقتی حسادت غیرمنطقی، ازدواج‌تان را تهدید به نابودی می‌کند چه باید کرد؟.....	۶۵
فصل ۱۵.....	۷۱
چگونه می‌توان بر حسادت غیرمنطقی غلبه کرد؟.....	۷۱
فصل ۱۶.....	۷۷
اختلال شخصیت اجتنابی.....	۷۷
فصل ۱۷.....	۸۱
ترس از رها شدگی.....	۸۱
فصل ۱۸.....	۸۷
چگونه بر ترس از رهاشدگی غلبه کنیم؟.....	۸۷
فصل ۱۹.....	۹۱
تعارض‌های زوج‌ها.....	۹۱
فصل ۲۰.....	۹۷
برای غلبه بر تعارض‌های بین زوج‌ها اقداماتی لازم است.....	۹۷
فصل ۲۱.....	۱۰۱
حل تعارض در روابط.....	۱۰۱
فصل ۲۲.....	۱۰۵
افکار منفی.....	۱۰۵
فصل ۲۳.....	۱۱۱
چگونه می‌توان در رابطه، تفکر بیش از حد را متوقف کرد؟.....	۱۱۱
فصل ۲۴.....	۱۱۷
چرخه زندگی رابطه.....	۱۱۷

مقدمه

در دنیای به ظاهر راحت، جلوگیری از بروز برخی احساسات^۱ که شخص قادر به کنترل آن‌ها نیست کار دشواری است. با تمام اطلاعاتی که می‌توان در لحظه به راحتی به دلیل گسترش فناوری از تلفن‌های همراه خود بدست آوریم، جای تعجب نیست که میزان اضطراب^۲ در حال افزایش باشد.

اضطراب در رابطه‌ی زناشویی احساسی است که بسیاری با آن دست و پنجه نرم می‌کنند - نه فقط در مورد خودشان بلکه همسرانشان نیز چنین اضطرابی دارند. این کتاب، می‌خواهیم به معرفی برخی از روش‌هایی بپردازیم که بتوان به کمک آنها، اضطراب همسران را در روابطشان کاهش داد یا حتی آن‌ها را به کلی از بین برد.

سه منبع مشترک اضطراب در رابطه صمیمت^۳

روابط عمیق عاطفی چیزی است که همه باید در ارتباط با همسرشان آن را تجربه نمایند. اضطراب می‌تواند در اثر نارضایتی از میزان صمیمیت و رفاقتی باشد که همسر شما دیگر با آن احساس راحتی نمی‌کند. برای مثال، اگر همسر شما به سختی ابراز احساس کند، این امر می‌تواند موجب اضطراب او در زمان صحبت درباره‌ی احساساتش، شود. علاوه بر این، برخی افراد با ابراز احساسات خود مشکل دارند. به همین دلیل، این افراد در چنین زمان‌هایی بیش‌تر دچار اضطراب می‌شوند و به طور کلی از ایجاد چنین شرایطی که در اثر صحبت ایجاد می‌شود دوری می‌کنند.

1. Feeling
2. Anxiety
3. Being Close