

این کتاب ترجمه‌ای است از:

DR. SUE JOHNSON

# HOLD ME TIGHT

SEVEN CONVERSATIONS  
FOR A LIFETIME OF LOVE



## محکم در آغوشم بگیر

هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق

دکتر سوجانسن | ترجمه‌ی زهره مستی

www.ketab.ir

- سرشناسه : جانسون، سوزان ام. Johnson, Susan M.
- عنوان و نام پدیدآور : محکم در آغوشم بگیر / نویسنده: سو جانسون؛ مترجم زهره مسینه؛ ویراستار: راضیه جوانمردی.
- مشخصات نشر : تهران؛ آفرینه، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص.
- شابک : 978-622-7791-05-1
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : عنوان اصلی:
- موضوع : عشق / Love
- صمیمیت / Intimacy (Psychology)
- ارتباط بین اشخاص / Interpersonal communication
- زناشویی -- ارتباط / Communication in marriage
- روابط زن و مرد / Man-woman relationships
- شناسه افزوده : مسینه، زهره، ۱۳۶۰ - ، مترجم
- رده‌بندی کنگره : HQ۸۰۱
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۲۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۰۷۹۷۰
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا
- Hold me tight : seven conversations for a lifetime of love, 2008.

پخش  
فرهنگی  
و آفریده



تهران، خیابان کارون، بالاتر از امام خمینی  
کوچه خطیبی پلاک ۵۷، طبقه ۲، واحد ۴  
تلفن: ۰۹۱۲۰۷۷۱۴۴۹-۶۶۸۹۹۴۵۹

@pakhsh\_farhang

این کتاب ترجمه‌ای است از:

DR. SUE JOHNSON  
**HOLD ME TIGHT**  
SEVEN CONVERSATIONS  
FOR A LIFETIME OF LOVE

## منحکم در آغوشم بگیر

هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق

دکتر سو جانسون ترجمه‌ی زهره مستی

ناشر: آفرینه

طراحی جلد: مرتضی فتح‌اللهی

ناظر چاپ: راضیه جوانمردی

نمونه خوانی و مقابله: عاطفه یزدی‌زاده

قطع: رقعی - ۲۰۸ صفحه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۷,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر برای راضیه جوانمردی محفوظ است؛ و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ، برداشت و کپی‌برداری تمام یا قسمتی از این اثر را خواه به صورت چاپ، فتوکپی و جزوه، ندارد. متخلفین به موجب بند (۵) از ماده‌ی (۲) قانون حمایت از حقوق ناشران و مؤلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

## فهرست مطالب

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                                  |
| ۱۳  | بخش اول: دریچه تازه به عشق                             |
| ۱۳  | دیدگاهی بنیادین و جدید درباره‌ی عشق                    |
| ۱۵  | تئوری جدید وابستگی                                     |
| ۱۹  | عشق و انسان‌های بالغ                                   |
| ۲۲  | گنجینه‌ای از شواهد                                     |
| ۲۵  | عشق بین مان کجا رفت؟                                   |
| ۲۵  | قطع ارتباط                                             |
| ۲۷  | وحشت اولیه                                             |
| ۲۸  | دیالوگ‌های مخرب                                        |
| ۳۱  | لحظات کلیدی وابستگی و جدایی                            |
| ۳۴  | پاسخگویی عاطفی، کلید یک عمر زندگی عاشقانه              |
| ۳۵  | آغاز درمان احساسی و عاطفی                              |
| ۴۱  | دپت                                                    |
| ۴۲  | هفت مکالمه‌ی درمان هیجان‌محور                          |
| ۴۷  | تمرین و اجرا                                           |
| ۵۲  | بخش دوم: هفت مکالمه‌ی متحول‌کننده                      |
| ۵۲  | مکالمه شماره ۱: تشخیص دیالوگ‌های مخرب                  |
| ۷۶  | مکالمه‌ی شماره ۲- تشخیص نقاط حساس                      |
| ۹۴  | مکالمه شماره ۳: مرور دعوای گذشته                       |
| ۱۰۹ | مکالمه شماره ۴- من را محکم در آغوش بگیر- تعهد و صمیمیت |

|          |                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------|
| ۱۲۸..... | مکالمه شماره ۵: بخشیدن آسیب ها                                |
| ۱۴۲..... | مکالمه‌ی شماره ۶: پیوند نزدیک از طریق رابطه‌ی جنسی و عشق بازی |
| ۱۵۷..... | مکالمه‌ی شماره ۷: سرزنده نگه داشتن عشق                        |
| ۱۷۷..... | بخش سوم: قدرت «محکم در آغوشم بگیر»                            |
| ۱۷۷..... | درمان زخم های روانی - قدرت عشق                                |
| ۱۷۹..... | زندانی کردن احساسات                                           |
| ۱۸۱..... | روانداختن به عزیزان                                           |
| ۱۸۴..... | بازتاب های آسیب                                               |
| ۱۸۵..... | منزوی ماندن                                                   |
| ۱۹۰..... | بزرگترین مانع                                                 |
| ۱۹۱..... | صمیمیت نهایی - عشق به عنوان مرز نهایی                         |
| ۱۹۳..... | عشق چگونه عمل می کند                                          |
| ۱۹۷..... | چرخه‌ی وسیع تر                                                |
| ۱۹۷..... | عشق بین عشاق، عشق در خانواده                                  |
| ۱۹۹..... | جامعه                                                         |
| ۲۰۳..... | فهرست معانی                                                   |

## مقدمه

همیشه روابط عاطفی برایم جالب بوده‌اند. من در انگلستان بزرگ شدم جایی که پدرم صاحب یک بار بود و بخاطر همین بیشتر اوقات مردم را در هنگام صحبت کردن، نوشیدن، دعوا کردن و شادی کردن تماشا می‌کردم. اما مهم‌ترین اتفاق دوران جوانی‌ام ازدواج پدر و مادرم بود. آن‌ها زندگی مشترک و حتی خودشان را نابود کردند اما کاری از دست من بر نمی‌آمد. با این حال می‌دانستم، از ته قلب خیلی همدیگر را دوست دارند. پدرم در آخرین روزهای عمرش، با اینکه بیش از بیست سال بود که از مادرم جدا شده بود، اشک سوزناک می‌ریخت.

واکنش من به دیدن رنج‌هایی که پدر و مادرم کشیده بودند این بود که هیچ وقت ازدواج نکنم. به این نتیجه رسیده بودم که عشق، حقه و خیالی و رویایی بیش نیست. خودم تک و تنها از پس خودم بر می‌آمدم، هم آزادی داشتم و هم هیچ محدودیتی جلوی من را نمی‌گرفت. البته که بعدها عاشق شدم و ازدواج کردم. با اینکه از عشق و عاشقی دوری می‌کردم، بالاخره به سمت آن کشیده شدم. این عشق قوی و عجیب چه بود که زندگی پدر و مادرم را به تباهی و زندگی خودم را به پیچیدگی کشانده بود؟ برای خیلی از آدم‌ها هم درد بود و هم درمان؟ آیا در پیچ و خم زندگی می‌شد عشق را تحمل کرد؟

علاقه‌ام به موضوع عشق و عاشقی را در مشاوره و روانشناسی دنبال کردم. به عنوان بخشی از مطالعاتم، این موضوع را طبق سخنان شاعران و دانشمندان مورد بررسی قرار دادم. بچه‌هایی را که از نعمت محبت محروم بودند، روانکاوای کردم. به افراد بالغی که با کمبود محبت مواجه بودند مشاوره دادم. با خانواده‌هایی سروکار داشتم که عاشق همدیگر بودند اما نه می‌توانستند با هم کنار بیایند نه بدون هم زندگی کنند. عشق همین طور مثل یک راز باقی ماند.

سپس برای مرحله‌ی آخر گرفتن مدرک دکترای روانشناسی مشاوره، در دانشگاه بریتیش کلمبیای شهر ونکوور، بیشتر با زوج‌ها کار کردم. خیلی زود مجذوب کشمکش‌ها و حرف‌هایی که راجع به موارد سرنوشت‌ساز روابطشان می‌زدند، شدم.

از موفقیتی که در راه درمان افراد و خانواده‌ها به دست آورده بودم، خیلی خرسند بودم، اما در مشاوره دادن به یک زوج همیشه در حال دعوا، شکست می‌خوردم. هیچکدام از کتاب‌های داخل کتابخانه یا تکنیک‌هایی که یاد گرفته بودم، جواب نمی‌دادند. روابط دوران کودکی برای مراجعان من اهمیتی نداشت و نمی‌خواستند منطقی باشند و گفتگوی موثر را یاد بگیرند. اصلاً نمی‌خواستند یاد بگیرند چگونه دعوی موثری با هم داشته باشند.