

## **قدرت نظریه دلبستگی در روابط**

استراتژی های کاربردی برای زوجین به منظور حل تعارض ها،

بهبود ارتباط نزدیک و ایجاد یک رابطه خوشایند

شناخت سبک دلبستگی خود و ایجاد یک ارتباط ایمن

# فهرست مطالب

۶	مقدمه مترجم
۸	مقدمه
۱۳	درباره نویسنده
۱۴	۱ شناخت نظریه دلبستگی
۲۴	۲ رمزگشایی سبک‌های مختلف دلبستگی
۳۹	۳ کشف سبک دلبستگی خود
۴۵	۴ خودتسکین‌دهی برای هر یک از سبک‌های دلبستگی
۵۵	۵ یافتن سبک دلبستگی همسر
۶۱	۶ چگونه با همسر خود بر اساس سبک دلبستگی او ارتباط برقرار کنید
۶۹	۷ چگونه سبک دلبستگی یک نفر را در اولین قرار تشخیص دهیم
۷۷	۸ چگونه نیازهایتان را با همسر خود در میان بگذارید
۸۷	۹ حل تعارض برای زوج‌ها
۹۵	۱۰ فوت کوزه‌گری که زوج‌های خوشیخت می‌دانند چیست؟
۱۰۴	۱۱ تشریفات زوجی برای تقویت رابطه
۱۱۴	۱۲ حفظ حباب زناشویی خود در حین ارتباط با دیگران
۱۲۰	۱۳ احساس آرامش با همسر خود
۱۲۶	۱۴ پرچم‌های قرمز رابطه که هرگز نباید نادیده بگیرید
۱۳۳	نتیجه‌گیری
۱۳۵	قدرتانی

## مقدمه

یک بعداز ظهر بارانی در ماه جولای بود که زنی جوان و زیبا وارد دفتر کار من شد. حدوداً ۲۴ تا ۲۵ ساله بود. پس از اولین تعامل، متوجه شدم که نام او آماندا است. او زیباترین چشمانی را داشت که تا به حال دیده بودم اما غم عمیقی در آنها دیده می‌شد. بعداً متوجه شدم که او هیچ مشکلی در جذب مردان ندارد. همیشه همه چیز با موقوفیت زیاد شروع می‌شود اما بعد از مدتی اتفاقی می‌افتد و همه چیز خراب می‌شود. تقریباً مثل این است که او نمی‌تواند باور کند کسی که واقعاً دوستش دارد نیز به همان اندازه عاشق اوست. از لحظه شروع ارتباط به این فکر می‌کند که ممکن است او را بخاطر فرد دیگری رها کند و در نهایت ترس‌های او به واقعیت تبدیل می‌شوند. او برای مدت طولانی در این الگو گرفتار شده است و هیچ نقطه مرجعی برای شناخت یک رابطه سالم ندارد.

باور کنید یا نه، هر فردی یک الگو دارد. افراد فکر می‌کنند که با تغییر همسر، مسائل مربوط به آنها برطرف می‌شود. تا حدودی ممکن است این اتفاق بیفتد، اما به طور کلی، شما همان رابطه را با فرد بعدی تجربه خواهید کرد. مثل این است که بازیگران فیلم تغییر می‌کنند اما فیلم‌نامه ثابت می‌ماند.

حالا، از خود می‌پرسید که چه کسی فیلم‌نامه این فیلم را می‌نویسد و بارها و بارها در زندگی شما نقش آفرینی می‌کند؟ پاسخ به این پرسش این است: خودتان، بله خودتان.

اینکه چگونه زندگی را تجربه می‌کنید بر اساس چیزی است که هستید و اینکه چه کسی هستید، مجموع تجربیات زندگی شماست. ماهیت اولین پیوندهای شما با مراقبان اولیه‌تان، همه روابط آینده شما را تعیین می‌کند.

فاجعه این است که بیشتر مردم از خود نمی‌پرسند چرا اینگونه رفتار می‌کنند یا چرا هر از چند گاهی تجربه‌های مشابهی را تکرار می‌کنند. اینکه شما این کتاب را انتخاب

کرده‌اید نشان می‌دهد که مصمم هستید خود را از الگوهایی که تاکنون بر زندگی شما حاکم بوده است خارج کنید. به من اعتماد کنید، می‌توانید سبک دلستگی و زندگی خود را تغییر دهید زیرا سبک دلستگی شما یک رفتار آموخته شده است و چیزی است که به دلیل قرار گرفتن مکرر در معرض محرک‌ها و تجربیات خاص ثبت شده است.

در نیمة اول این کتاب، ما بر شناخت نظریه دلستگی، چگونگی کاربرد آن در زندگی شما، چگونگی پیدا کردن سبک دلستگی خود و شناسایی سبک دلستگی همسر خود تمرکز خواهیم کرد.

در بخش دوم کتاب به راه حل‌ها می‌پردازیم. ما یاد می‌گیریم که چگونه می‌توانید نیازهای خود را بیان کنید بدون اینکه آنها را مطالبه‌گری یا تحمیل‌گرایانه بدانید. همچنین بر این موارد تمرکز خواهیم کرد: شناسایی این مسئله که چگونه می‌توانید نیازهای همسر خود را برآورده کنید، تعارضات را حل کنید، و همچنین تشریفات سالمی که می‌توانید برای تقویت رابطه خود با طرف مقابلتان اتخاذ کنید.

حتی اگر در حال حاضر ازدواج نکرده‌اید، دانستن همه این موارد به شما کمک می‌کند تا خودتان را بهتر درک کنید. شما خواهید آموخت که چه ویژگی‌هایی را باید در یک همراه بالقوه دنبال کنید و چگونه می‌توانید یک رابطه واقعاً رضایت بخش را با مرد یا زن رویاهای خود حفظ کنید.

اگر ازدواج کرده‌اید، این کتاب بی نهایت مفید خواهد بود. من شما را تشویق می‌کنم که این کتاب را بخوانید و تمام تمرینات را همراه با همسرتان انجام دهید. این کار به تقویت پیوند بین هر دوی شما کمک می‌کند و این اطمینان را به شما می‌دهد که با درک این واقعیت همسو خواهید شد که نقشی که در رابطه فعلی خود بازی می‌کنید نتیجه تجربیات گذشته شما است، نه به خاطر اینکه طرف مقابل چه کسی است یا چه کسی نیست ... .

در صورتی که همسر شما در حال حاضر تمایلی به خواندن این کتاب و انجام کار با شما ندارد، شما را تشویق می‌کنم که سهم خود را انجام دهید. اگر روی خودتان کار کنید و بهترین خود را به همسر خود نشان دهید، در رابطه خود به نتایج خوبی دست خواهید یافت. از آنجایی که همسر شما شاهد تغییرات مثبت در شما و نحوه رابطه‌تان

با او خواهد شد، ممکن است علاقه مند شود که نظریه دلستگی را برای خود نیز بررسی کند. فقط صبور باشید و عاشق.

به همسرتان اجازه دهید فضای کافی برای تصمیم‌گیری در مورد آنچه در حال حاضر به آن علاقه دارد و آنچه به آن علاقه ندارد، داشته باشد. اما اگر همسر شما آماده است تا با شما به دنیای تئوری دلستگی شیرجه بزند، بهتر از آن نمی‌شود! زندگی شما خیلی سریع به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد.

رابطه مانند یک باغ زیبا است که باید دائمًا از آن مراقبت کرد. برای داشتن یک رابطه زیبا باید روی آن کار کرد، اما کاری شاد و واقعاً رضایت بخش. این کار از خودتان شروع می‌شود زیرا هر آنچه در زندگی تجربه می‌کنید به خاطر شخصیت شما در لحظه کنونی است. برای تغییر دنیای خود، فقط باید با ایجاد تغییرات مثبت در درون خود شروع کنید.

من به عنوان یک همسر و مادر دو فرزند، این دانسته‌ها را از تجربیات شخصی بدست آورده‌ام. همچنین شاهد دگرگونی‌های چشمگیر در زندگی مراجعتنم بوده‌ام که تصمیم گرفتند روی خود و روابط خود کار کنند. شما مجبور نیستید آنچه را که تاکنون به شما داده شده است بپذیرید. شما قدرت انتخاب گزینه‌های متفاوت و ایجاد زندگی موردنظر خود را دارید. من اینجا هستم تا راه را به شما نشان دهم.

اگر می‌خواهید بدانید که در نهایت چه اتفاقی برای آماندا افتاد، در فصل‌های بعد به شما خواهم گفت که چگونه توانستیم الگوهای ارتباطی و زندگی او را تغییر دهیم. اکنون، اجازه دهید بدون هیچ مقدمه‌ای شیرجه‌ای عمیق به دنیای شگفت‌انگیز تئوری دلستگی بزنیم!

سلب مسئولیت: من سعی کرده‌ام وقایع و گفتگوها را از حافظاتم بازآفرینی کنم. برای احترام به حریم خصوصی مراجعین، نام افراد و مکان‌ها را تغییر داده‌ام. ممکن است برخی از مشخصات و جزئیات مانند محل سکونت، مشاغل، ویژگی‌های فیزیکی و غیره را نیز تغییر داده باشم.

## درباره نویسنده

کارولین سول با داشتن مدرک اکادمیک در روانشناسی با انتخابی مواجه شد که همه مجبور به انجام آن در چنین سن حساسی نیستند. علیرغم این واقعیت که او در یک مدرسه معتبر به تدریس مشغول بود، تصمیم گرفت که مشاوره در زمینه روابط همه زندگی او شود.

۱۵ سال از انتخاب کارولین می‌گذرد و تا به امروز، او به ماموریت خود و فادر مانده است. اگرچه شروع او متواضع‌انه بود، اما امروزه او از احترام و قدردانی شایسته صدها نفر برخوردار است که به حفظ روابط آنها کمک کرده است.

کارولین با داشتن چشم‌اندازی قدرتمند و مجموعه‌ای از مهارت‌های منحصر به فرد برای یافتن و حفظ یک رابطه عالی، به زوج‌ها کمک می‌کند تا تصمیم‌های سالم و آگاهانه‌ای در زندگی عاشقانه خود بگیرند. گفته‌ها حاکی از آن است که عاشقانی که توسط کارولین سول راهنمایی شده‌اند، به راحتی راه خود را برای تاباندن رنگ واقعی-شان و انتقال مؤثر انتظارات خود، منهاهای درام و درگیری‌های اجتناب ناپذیر، پیدا می‌کنند.

کارولین که بیش از یک دهه در خط مقدم تغییر روابط به سمت بهتر شدن بود، اکنون نه تنها به عنوان یک متخصص در حوزه روابط، بلکه به عنوان یک معجزه‌گر نیز شناخته می‌شود. او در تلاش‌های فدایکارانه خود برای کمک به زوج‌ها در غلبه بر مشکلات، مصمم است که کتاب راهنمای روابط را نیز منتشر کند.

کتاب‌ها و کتاب راهنمای کارولین تحقیقات کامل و تجربه گسترده او در زمینه مشاوره روابط به بیش‌های تغییر دهنده زندگی و راه حل‌های اثبات شده و عملی برای یافتن زمینه‌های مشترک با همسر را ارائه می‌دهند.

کارولین سول علاوه بر حرفه پریارش، به عنوان بهترین مادر و همسر نیز شناخته می‌شود.

## شناخت نظریه دلبستگی

نظریه دلبستگی بر این مبنای است که پیوندهای ایجاد شده در دوران کودکی با مراقبان اولیه خود، چگونگی تجربه عشق و دلبستگی در روابطمن در بزرگسالی، به ویژه روابطی که ماهیت صمیمی و عاشقانه دارند را تعیین می‌کنند.

نظریه دلبستگی اولین بار توسط یک روانکاو بریتانیایی به نام جان بالبی ارائه شد. او کار خود را با تلاش برای درک اضطراب و ناراحتی شدیدی که نوزادان هنگام جدا شدن از مراقبان اصلی خود تجربه می‌کردند، شروع کرد. کودکان برای جلوگیری از جدایی، دیوانه وار رفتار می‌کنند (به مراقب می‌چسبند، گریه می‌کنند، نامیدانه جستجو می‌کنند) یا نامیدانه سعی می‌کنند نزدیک مراقب اصلی خود بمانند.

در حالی که سایر روانکاوان در آن زمان تصور می‌کردند که این الگوهای رفتاری نتیجه مکانیسم‌های دفاعی نابالغی است که با میل به سرکوب درد عاطفی هدایت می‌شوند، اما بالبی دیدگاه متفاوتی داشت. او بر اساس مشاهدات خود اشاره کرد که این نوع رفتار در میان تعدادی از گونه‌های پستانداران رایج است و به احتمال زیاد نوعی عملکرد تکاملی به شمار می‌رود.

بالبی به این نتیجه رسید که رفتارهای دلبستگی (مانند گریه کردن، چسبیدن، جستجو) پاسخ‌های انطباقی هستند که نوزاد هنگام جدا شدن از شکل دلبستگی اولیه (شخصی که حمایت، مراقبت و محافظت می‌کند) تجربه می‌کند.

از آنجایی که انسان و سایر نوزادان پستانداران نمی‌توانند خود را تغذیه کنند، از خود محافظت کنند و خود را پرورش دهنند، برای برآورده شدن این نیازها به شدت به مراقب اصلی خود وابسته هستند. بالبی حدس زد نوزادانی که قادر بودند از طریق

رفتارهای دلبستگی در کنار مراقب اصلی خود باقی بمانند، احتمال بیشتری برای زنده ماندن در درازمدت داشتند.

بالبی متوجه شد که طبیعت این سیستم انگیزشی (که او آن را سیستم رفتاری دلبستگی نامید) را طراحی کرده است تا اطمینان حاصل کند که نوزاد می‌تواند در کنار مراقب اصلی خود بماند و از این رو، شناس بقای خود را به حداقل برساند.

## نظریه‌های دلبستگی و روابط عاشقانه بزرگسالان

در اواسط دهه ۱۹۸۰ بود که محققان این سؤال را از خود پرسیدند که این سبک‌های دلبستگی چه نقشی در روابط عاشقانه بزرگسالان دارند. دو محقق به نام هازان و شاور نقش کلیدی در کشف اهمیت نظریه دلبستگی در روابط عاشقانه بزرگسالان ایفا کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که چندین ویژگی وجود دارد که در روابط نوزاد و مراقب و رابطه عاشقانه بین دو بزرگسال شبیه به هم است:

- احساس امنیت زمانی که طرف مقابل نزدیک و پاسخگو است.
- احساس ناامنی زمانی که طرف مقابل در دسترس نیست یا واکنشی نشان نمی‌دهد.
- درگیر شدن در ارتباط صمیمانه.
- به اشتراک گذاشتن اکتشافات و ایده‌های جدید با طرف مقابل.
- احساس شیفتگی و توجه متقابل نسبت به یکدیگر.

هازان و شاور بر اساس این مشاهدات، استدلال کردند که روابط عاشقانه بزرگسالان بر اساس همان سیستم رفتاری دلبستگی در روابط بین مراقب و نوزاد است. از این رو، سبک دلبستگی که فرد با مراقب یا مراقبان اولیه خود تجربه می‌کند، نوع رابطه‌ای که با همسر تجربه خواهد کرد را تفسیر می‌کند.

تحقیقات مری آینسورث نیز بسیار مهم است. او همکار بالبی بود و انواع مختلفی از سبک‌های دلبستگی که نوزادان با مراقب اولیه خود تجربه می‌کردند را مورد بررسی قرار داد. آینسورث، همراه با دانشجویانش، تکنیکی را برای آزمایش سبک‌های

مختلف دلستگی ابداع کرد. این تکنیک به عنوان تکنیک "موقعیت ناشناخته" معرفی شد و از آن برای مطالعه سبک‌های دلستگی نوزاد در یک نمونه آزمایشگاهی استفاده شد.

بدین منظور، کودکان ۱۲ ماهه به همراه والدین خود به آزمایشگاه آورده شدند. سپس این کودکان به طور سیستماتیک از والدین خود جدا شدند و بعداً پیش آنها برگشتند. اکثریت قریب به اتفاق کودکان (مثلاً حدود ۶۰ درصد آنها) به روشهای بالی توصیف کرده بود، رفتار کردن.

بنابراین وقتی والدین اتاق را ترک کردند، این کودکان پریشان شدند. هنگامی که والدین به اتاق بازگشتند، برخی کودکان فعالانه شروع به جستجوی والدین خود کردند و توسط والدین خود تسکین و آرامش یافتند. کودکانی که این نوع رفتار را از خود نشان دادند، دارای سبک دلستگی ایمن بودند.

حدود ۲۰ درصد از کودکان شرکت‌کننده الگوی رفتاری متفاوتی از خود نشان دادند. وقتی والدین اتاق را ترک کردند این کودکان بسیار مضطرب شدند. وقتی والدین به اتاق بازگشتند، تسکین و آرامش این کودکان بسیار مشکل بود و رفتارهای متناقضی از خود نشان دادند. از یک طرف می‌خواستند آرامش پیدا کنند و از طرف دیگر می‌خواستند به نوعی پدر و مادر خود را تنبیه کنند. الگوی رفتاری که این بچه‌ها نشان می‌دادند به عنوان الگوی اضطرابی مقاومتی شناخته شد.

۲۰ درصد باقی مانده از کودکان الگوی رفتاری کاملاً متفاوتی از خود نشان دادند. وقتی والدین از اتاق بیرون رفتند این بچه‌ها ناراحت شدند. وقتی والدین برگشتند، این کودکان فعالانه به دنبال والدین نبودند. در واقع، آنها به طور فعال از برقراری ارتباط با والدین خودداری کردند. به عنوان مثال، توجه خود را به زمین آزمایشگاه یا به اسباب بازی‌ها معطوف می‌کردند. الگوی رفتاری آنها به عنوان سبک اجتنابی تعیین شد.

روابط عاشقانه ما در بزرگسالی با سبک‌های دلستگی مشابه مشخص می‌شود. برخی از افراد سبک دلستگی ایمن دارند، در حالی که برخی دیگر سبک مقاومتی اضطرابی یا اجتنابی دارند. اگرچه این سبک‌های دلستگی در تمام روابط مهمی که ما