

پی‌نوشت‌ها



[۱] مادرانگی



1. David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2007), n. 1, p. 24.
2. Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), p. 64.
3. Ibid., p. 65.
4. Ibid.
۵. بیشتر این فهرست ساخته و پرداخته خودم است، گرچه برخی از موارد در کتاب بدن، خوب‌شدن و روح: حفظ یکپارچگی نوشته جک لی روزنبرگ، مارجوری ال راند و دیانا آسای آمده است: Marjorie L. Rand and Diane Asay, *Body, Self & Soul: Sustaining Integration* (Atlanta: Humanics, 1985), pp. 207-14.
لویین نیز اظهار نظرهای مشابهی در مورد این موارد برای هر مرحله از رشد در کتابش دارد. *Cycles of Power: A User's Guide to the Seven Seasons of Life* (Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc., 1988 and later self-published by the Nourishing Company).

اظهار نظرهای او در این باره اولین بار در کار قبلی اش به نام تبدیل شدن به آنچه که هستیم: مقدمه‌ای در مورد رشد شخصی در هنگام بهبود و در زندگی آمده بود.

Becoming the Way We Are: An Introduction to Personal Development in Recovery and in Life (Berkeley, CA: self-published, 1974).

[۲] چهره‌های فراوان مادر خوب



1. Harville Hendrix, PhD, and Helen Hunt, MA, MLA, *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* (New York: Pocket Books, 1997), p. 214.

[۳] دل‌بستگی: اولین شالوده‌ما



۱. سزارین‌ها با شکاف دل‌بستگی مادر-نوزاد تناظر دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد مادرانی که نوزادشان را با سزارین متولد می‌کنند «بیشتر طول می‌کشد تا با کودک ارتباط متقابل برقرار کنند، بعد از تولد روابط متقابل مثبت کمتری با نوزاد دارند و در خانه کمتر با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. یکی از مطالعات نشان داده که این مادران یک ماه بعد از تولد سزارین ارتباط چشمی کمتری با نوزادشان داشتند».

Susan Kuchinkas, "The Mother/Baby Attachment Gap," retrieved from www.hugthemonkey.com/2006/10/the_motherbaby_.html on April 25, 2008.

۲. این بر مبنای مطالعاتی است که بر روی سطوح اکسی‌توسین (گاهی به عنوان هورمون عشق شناخته می‌شود) در دوران بارداری انجام شده است که نشان داده مادرانی که سطح اکسی‌توسین بالاتری در مقایسه با مادرانی که سطح اکسی‌توسین پایین‌تری در بارداری داشتند مدت زمان طولانی‌تری به کودکانشان خیره شدند، با محبت بیشتری کودکان را لمس کردند، موقع رابطه متقابل با کودک حالت‌های مثبت‌تری داشتند و طبق گزارش‌ها نوزادانشان را بیشتر واری کردند.

Miranda Hitti, "Hormone May Help Mom and Baby Bond: Pregnancy Levels of the Hormone Oxytocin May Influence Mother-Child Bonding," *WebMD Medical News*, October, 16, 2007, retrieved from webmd.com/parenting/baby/news/20071016/hormone-may-help-baby-bond on April 25, 2008.

۳. این مورد در کودکانی که مشکلات مهم حواس و اعصاب داشتند و توانایی نشان دادن رفتارهای مربوط به دل‌بستگی را نداشتند تا حدی اصلاح شده است. با مداخلات بسیار می‌توان بر این تفاوت‌ها غلبه کرد و در اینجا نیز رفتارهای مادر کلیدی است.

4. Allan Shore, reported in Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (New York: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group, 2004), p. 41.

5. Mario Mikulincer and Phillip R. Shaver, *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (New York: Guilford Press, 2007), p. 38.h
6. Karen, *Becoming Attached*, p. 238.
7. Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (New York: Berkeley Books, 2000), pp. 77-78.
8. Daniel J. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, 'Mindsight,' and Neural Integration," *InfantMental Healt journal* 22, no. 1: p. 77 (citing Cassidy and Shaver, 1999).
9. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*. p. 22.
10. Ruth P. Newton, PhD, citing 2005 research by L. A. Sroufe, B. Egeland, E. Carlson, and W. A. Collins. in *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008), p. 27.
11. Shirley Jean Schmidt, MA, LPC, citing Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," in *The Developmental Needs Meeting Strategy* (San Antonio: DNMS Institute, 2006), p. 17.
12. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," p. 77.
13. Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 65-79.
۱۴. کتاب‌هایی که با جزئیات این موضوع را توضیح داده‌اند کاملاً تخصصی هستند. می‌توانید به کتاب‌های آلن شور، دانیل جی. سیگل نگاهی بیندازید. خواندنی‌ترین نسخه پژوهش را می‌توانید در کتاب چرا عشق مهم است نوشته سو گرهارد بخوانید.
15. Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 38, 44.
۱۶. مطالعات در مورد کودکان طبقه متوسط نرخ کمی پایین‌تری را در دل‌بستگی غیرایمن و حول و حوش ۳۰ درصد نشان می‌دهند، درحالی‌که مطالعات صورت‌گرفته بر روی تمام کودکان آمریکا ۳۸ درصد را نشان می‌دهد.
- Karen, *Becoming Attached*, pp. 220,224.
17. Ibid., p. 329.
18. Ibid., pp. 156, 373, reporting on both Ainsworth and Main.
19. Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 93.
20. Mary Main, reported in Karen, *Becoming Attached*, p. 224.
21. Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 52.
22. Kathryn Black, *Mothering Without a Map*, (New York: Penguin Books,2004), p. 64.
23. Karen, *Becoming Attached*, p. 387.

۲۴. این الگورا پیشرو نظریهٔ دلبستگی یعنی جان بالبی شناسایی کرد.
25. Malcolm L. West and Adrienne E. Sheldon-Keller, *Patterns of Relating: An Adult Attachment Perspective* (New York: Guilford, 1994), p. 75.
26. Newton, citing 1999 research by Belsky in *Attachment Connection*, p. 29.
27. Main and Hesse, 1990, cited in Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," p. 78, and also described in other places.
28. Newton, *Attachment Connection*, p. 35.
29. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," p. 36.
30. Daniel J. Siegel, "Attachment and Self-Understanding: Parenting with the Brain in Mind," in *Attachment and Human Survival*, ed. Marci Green and Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), p. 37.
31. Joan Woodward, "Introduction to Attachment Theory," in *Attachment and Human Survival*, ed. Marci Green and Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), p. 38
32. Newton, *Attachment Connection*, p. 30.
33. Ibid. ..
34. Siegel, "Attachment and Self-Understanding," p. 29.
35. Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 147.
36. Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 54.
۳۷. این موارد حاصل مقیاس‌ها و توصیفات گوناگونی از جمله سبک دلبستگی بزرگسالان نوشتهٔ هازان و شاور (۱۹۸۷) است که در کتاب *Mikulincer and Shaver, Attachment in Adulthood* دیده شده است.
38. Karen, *Becoming Attached*, p. 227.
39. Ibid., p. 228.

[۴] سایر اجزای سازنده



۱. طبق گزارش دینا فوشا: «اضطراب واکنشی به خاطر در دسترس نبودن یا پاسخگو نبودن مراقب است و ریشه در احساس تنهایی در مواجهه با خطر دارد». *Transforming Power of Affect*, 47. او پیش‌تر نیز در همین کتاب گفته بود «درست همان طوری که احساس امنیت ریشه در رابطهٔ مبتنی بر دلبستگی ایمن با مراقبی دارد که در دسترس یا پاسخگو است (بالبی، ۱۹۸۸؛ سندلر، ۱۹۶۰)، اضطراب و مکانیسم دفاعی که با اضطراب افزایش می‌یابد نیز ریشه در رابطهٔ ناشی از دلبستگی به مراقبی دارد که در دسترس و پاسخگو نیست» (صص ۳۹، ۴۰).
2. Michael St. Clair, *Object Relations and Self Psychology: An Introduction, second edition* (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996). p. 79.

3. Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin*, third edition (New York: Harper Paperbacks, 1986), p. 126.

[۵] مامان کجا بودی؟



1. Karen, *Becoming Attached*, p. 340.
 2. Ibid., p. 339.
 3. Daniel N. Stern, MD, *Diary of a Baby* (New York: HarperCollins/Basic Books, 1990), p. 61.
 4. Black, *Mothering Without a Map*, p. 60.
 5. Stern, *Diary of a Baby*, p. 62.
 6. T. Berry Brazelton, MD, and Bertrand G. Cramer, MD, *The Earliest Relationship: Parents, Infants, and the Drama of Early Attachment* (Reading, MA: Addison-Wesley/A Merloyd Lawrence Book, 1990), p. 109.
 7. Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 124 (citing research).
 8. Ibid., p. 21.
 9. Brazelton and Cramer, *The Earliest Relationship*, p. 110.
۱۰. من بر روی مداخله اولیه که شاید شامل استثناهایی شود کار نمی‌کنم. در مواردی که نوزاد دچار اختلال عصب شناختی یا حساس باشد، مادر و نوزاد اغلب برای ایجاد دلبستگی در نوزاد احتیاج به کمک و مداخله دارند.

[۶] زندگی کردن با مادری که از نظر عاطفی غایب است



1. Rose-Emily Rothenberg, "The Orphan Archetype," in *Reclaiming the Inner Child*, ed. Jeremiah Abrams (Los Angeles: Tarcher, 1990), p. 92.

[۷] بی‌اعتنایی و آزار عاطفی کودکان



1. Catherine Robertson Souter, "Psychologist Examines 'Childhood Emotional Neglect,'" *New England Psychologist*, March 1, 2015, nepsey.com/articles/leading-stories/psychologist-examines-childhood-emotionalneglect.

2. "Childhood Psychological Abuse as Harmful as Sexual or Physical Abuse," American Psychological Association press release, October 8, 2014, apa.org/news/press/releases/2014/10/psychological-abuse.aspx.
3. Centers for Disease Control and Prevention, "About the CDC-Kaiser ACE Study," cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html.

[۸] مادر چه مشکلی دارد؟



1. Fosha, *Transforming Power of Affect*, pp. 54-55.
2. Lindsay C. Gibson, PsyD, *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2015).
3. Christine Ann Lawson, PhD, *Understanding the Borderline Mother* (Northvale, NJ: Jason Aaronson, Inc., 2000), p. 9.
4. Ibid.
5. Diane Dweller, *Mom, Mania, and Me* (Tucson, AZ: Writing Ink, 2017).

[۹] فرایند التیام یابی



1. John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (New York: Bantam, 1990), p. 75.
2. Ibid., p. 78.
3. Gibson, *Adult Children of Emotionally Immature Parents*, p. 41.

[۱۰] ارتباط برقرارکردن با انرژی خوب مادر



1. I. Dennis L. Merritt, PhD, "Brief Psychotherapy: A Jungian Approach." retrieved from dennismerrittjungiananalyst.com/Brief_Psychotherapy.htm on June 24, 2008.
2. Anderson *journey from Abandonment*, p. 76.

[۱۱] کارکردن روی کودک درون



۱. من معتقدم که فروید و البته شاگردش تئودور رایک از این عبارات استفاده کرده‌اند. به علاوه ویلیام ورد زورث شاعر و جرارد منلی هاپکینز در قرن هجدهم میلادی این جمله را به کار برده‌اند و اخیراً نیز از آن برای عنوان آهنگ و آلبوم و برنامه تلویزیونی استفاده شده است.

2. Cited in Bradshaw, *Homecoming*, p. 205

3. NancyJ. Napier, *Recreating Your Self Help for Adult Children of Dysfunctional Families* (New York: W. W. Norton, 1990), p. 151.

[۱۲] روان‌درمانی: مسائل مادران و نیازهای مادرانگی



1. Edward Z. Tronick, "Dyadically Expanded States of Consciousness and the Process of Therapeutic Change." *Infant Mental Health Journal* 19, no. 3 (1998): pp. 290-99.

2. "Donald Winnicott," retrieved from en.wikipedia.org/wiki/Donald_Winnicott on April 12, 2008.

3. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*. p. 121.

4. *Ibid.*, p. 1 19.

5. Soonja Kim, "Sweet Re-Mothering for Undermothered Women." First published in *Open Exchange Magazine* and retrieved from the author's Website, motheringwomen.com on January 27, 2017.

6. *Ibid.*

7. *Ibid.*

8. dianepooleheller.com.

9. "David Wallin's Schedule of Upcoming Public Presentations, Workshops, and Conferences," davidjwallin.com/calendar.cfm.

10. "Workshop Overview: Therapist Training." Web site of Dr. Karyl McBride, willieverbegoodenough.com/workshop-overview-therapist-training.

[۱۳] سایر گام‌های التیام بخش و راهبردهای عملی



1. Jean Illsley Clarke and Connie Dawson, *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* (Center City, MN: Hazeldon, 1999), p. 8.
2. Bradshaw, *Homecoming*, p. 71.
3. Ibid., p. 72.
4. Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 26.
5. Jett Parris, PhD, and Marlena S. Lyons, PhD, *Undefended Love* (Oakland, CA: New Harbinger, 2000), p. 141.
6. At rickhanson.net, you'll find all kinds of programs and can sign up for his newsletter.
7. Rick Hanson, "Taking in the Good," Greater Good Science Center, November 1, 2009, greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_in_the_good.
8. Alex Korb, PhD, "The Grateful Brain: The Neuroscience of Giving Thanks," *Psychology Today*, November 20, 2012, psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/201211/the-grateful-brain; "Thanks! The Beneficial Effects of Expressing Gratitude," Positive Psychology Program, March 23, 2014, positivepsychologyprogram.com/beneficial-effects-expressinggratitude.

[۱۴] تغییر دادن داستان



1. Evelyn Silton Bassoff, PhD, *Mothering Ourselves: Help and Healing/or Adult Daughters* (New York: Dutton/Penguin Group, 1991), p. 175.
2. Peg Streep, *Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt* (New York: William Morrow, 2009), p. 28.
3. Laura Davis, *I Thought We'd Never Speak Again* (New York: HarperCollins, 2002), p. 213.



التیام بخشیدن زخم های مادری

Mothers Who Can't Love: A Healing Guide for Daughters

Susan Forward, PhD, with Donna Frazier Glynn (New York: Harper Collins, 2013)

دکتر فوروارد از شرح موارد متعددی استفاده کرده و پنج دسته از افرادی که از مادر صدمه دیده اند و تأثیر چنین مادرانی بر روی کودکانشان را توصیف می کند و پیشنهاداتی را برای مهار کردن مادران مسئله دار در جایگاه فردی بزرگ سال مطرح می کند و در ضمن توصیه هایی برای خود مراقبتی و کار کردن بر روی کودک درون آزار دیده ارائه می کند.

Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt

Peg Streep (New York: William Morrow, 2009)

کتاب پژوهشی خوبی که شامل داستان های شخصی تکان دهنده ای است که از خارج از فضای درمانگری جمع آوری شده است.

Difficult Mothers: Understanding and Overcoming their Power

Terri Apter (New York: W. W. Norton & Company, 2013)

اشکال متعدد مادران مشکل دار را توصیف می کند و پیشنهاداتی ارائه می کند.

Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self Involved Parents

Lindsay C. Gibson, PsyD (Oakland, CA: New Harbinger, 2015)

ویژگی‌های نابالغی عاطفی را توضیح می‌دهد و راهکارهایی برای برخورد کردن با والدینی ارائه می‌کند که در این الگوها جای می‌گیرند.

Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect

Janice Webb, PhD, with Christine Musello, PsyD (New York: Morgan James, 2013)

این کتاب انواع والدین بی‌اعتنا (به فرزند)، تأثیرات بی‌اعتنایی عاطفی و راهکارهای خودیاریگر احساسات محور را توضیح می‌دهد و شامل نمونه‌های بسیاری در قالب داستان است.

Warming the Stone Child: Myths and Stories About Abandonment and the Unmothered Child

Clarissa Pinkola Estes, PhD (Louisville, CO: Sounds True [audiobook], 2004)

دکتر استس روان‌درمانگری یونگی، نویسنده‌ای برجسته و شاعر است که مهارت زیادی در داستان‌گویی دارد و بسیاری افراد مسحور این کتاب صوتی شدند. این کتاب صوتی بر روی نیاز کودکان بدون مادر به راهنمایی تمرکز کرده.

I Am My Mother's Daughter: Making Peace with Mom-Before It's Too Late

Iris Krasnow (New York: Basic Books, 2006)

این کتاب بر روی ترمیم پیوند دختران بزرگ سال با مادرانشان تمرکز دارد و شامل تعداد زیادی مصاحبه است.

والدین دارای شخصیت مرزی

Understanding the Borderline Mother: Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relationship

Christine Ann Lawson, PhD (Northvale, NJ: Jason Aaronson, Inc., 2000)

لاسون، علاوه بر توضیح شخصیت مرزی، چهار نوع مادر مرزی را ترسیم می‌کند، تأثیرات هر دسته را با جزئیات مطرح می‌کند و راهنمایی‌هایی برای بهترین شیوه کنار آمدن با آن‌ها ارائه می‌کند.

Surviving a Borderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds and Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem

Kimberlee Roth and Freda B. Friedman (Oakland, CA: New Harbinger, 2004)

اطلاعات و راهنمایی‌های مفیدی برای چگونگی غلبه کردن بر اثرات مخرب بزرگ شدن در کنار والدینی می‌دهد که از شخصیت مرزی رنج می‌برند.

والدین خودشیفته

Will I Ever Be Good Enough?: Healing the Daughters of Narcissistic Mothers

Dr. Karyl McBride, PhD (New York: Atria/Simon & Schuster, 2009)

این کتاب با ساختاری زیبا دربارهٔ شناخت مادر خودشیفته است و ابزارهایی برای کنار آمدن با چنین مادری همچون فردی بزرگسال ارائه می‌کند.

Children of the Self Absorbed: A Grown-up's Guide to Getting over Narcissistic Parents

Nina W. Brown, EdD, LPC (Oakland, CA: New Harbinger, 2nd edition, 2008)

این کتاب در ابتدا خودشیفتگی و اثراتش را توضیح می‌دهد و سپس بر روی راهکارهای درمانی تمرکز می‌کند. آزمونی نیز برای اختلال شخصیت خودشیفته و مقیاس کارآمدی نیز برای ارزیابی میزان جدایی از مادر دارد.

daughtersofnarcissisticmothers.com

Understanding and Healing/or Daughters of Narcissistic Mothers (London: Darton, Longman & Todd Ltd, 2012), available only on Kindle.

کودک درون

Recovery of Your Inner Child: The Highly Acclaimed Method for Liberating Your Inner Self

Lucia Capacchione, PhD (New York: Simon & Schuster, 1991)

این راهنمای کاربردی، جالب و دلگرم‌کننده به شما کمک می‌کند که با کودک درونتان کار کنید و شامل بیش از چهل تمرین است.

Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child

John Bradshaw (New York: Bantam, 1992)

این کتاب راهنمایی برای کار بر روی کودک زخمی درون است که، علاوه بر توصیف کلی فرایند، شامل مراحل رشد و بالندگی و نیازهای هر کدام از این مراحل است. در ضمن ویدئوها و کتاب‌های صوتی نیز از کار بردش او وجود دارد که می‌توانید به صورت آنلاین پیدا کنید.

Reconciliation: Healing the Inner Child

Thich Nhat Hahn (Berkeley, CA: Parallax Press, 2006).

کسانی که تیک نات هان را دوست دارند یا دیدگاه‌های بودایی دارند دید مهربانی محور او به کودک زخمی درون را می‌ستایند.

ciate his focusing compassion on the wounded inner child.

دل‌بستگی، سال‌های اول زندگی

Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain

Sue Gerhardt (New York: Routledge, 2nd edition, 2014)

این کتاب آخرین دستاوردها در مورد علم اعصاب مربوط به دل‌بستگی را در اختیاران می‌گذارد و من این کتاب را به شدت پیشنهاد می‌کنم.

Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love

Robert Karen, PhD (New York: Oxford University Press, 1998)

این کتاب پرکشش با نثری زیبا تاریخ تحقیقات و تفکرات مربوط به دل‌بستگی را با جزئیات بیان می‌کند که من آن را برای افراد حرفه‌ای‌تر پیشنهاد می‌کنم.

Mothering Without a Map: The Search for the Good Mother Within

Kathryn Black (New York: Penguin, 2005)

کتابی بی‌نظیر برای زنانی که به قدر کافی مادری ندیده‌اند و در حال حاضر مادر هستند یا به مادر شدن فکر می‌کنند. این کتاب شامل مصاحبه‌هایی با زنانی است که بدون مادری کافی بزرگ شده‌اند و نیز مروری از تحقیقات مربوط به دل‌بستگی است. گروه بحثی در این باره بر روی groups.yahoo.com/group/mothering_without_a_map یاهو در دسترس است:

Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children

Jean Illsley Clarke and Connie Dawson (Center City, MN: Hazelden, 2nd edition, 1998)

کتابی نسبتاً کوتاه که به سبکی ساده و روشن نوشته شده است. ممکن است برای هر والدی که دچار کمبود والدین است مفید باشد.

دل‌بستگی، روابط با شریک زندگی

Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find-and Keep-Love

Amir Levine, MD, and Rachel Heller, MA (New York: Tarcher Perigee, 2012)

این کتاب بر روی دو نوع سبک دلبستگی غیرایمن به علاوه دلبستگی ایمن تمرکز می‌کند و به شما کمک می‌کند سبک رابطه خود با شریک زندگی تان را بشناسید و برای حل منازعات و پیش رفتن به سمت رابطه‌ای سالم راهنمایی‌هایی مطرح می‌کند. توجه: کسانی که دچار آزارها و بی‌اعتنایی‌های عاطفی شدیدتر شده‌اند ممکن است سبک دلبستگی آشفته داشته باشند که در این کتاب نیامده است.

Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship

Stan Tatkin, PsyD, MFT (Oakland, CA: New Harbinger, 2012)

این کتاب بر مبنای علم اعصاب، نظریه دلبستگی و تنظیم عواطف نوشته شده و ده اصل راهنما را ارائه می‌کند که می‌تواند رابطه را بهبود ببخشد.

Insecure in Love: How Anxious Attachment Can Make You Feel Jealous, Need and Worried and What You Can Do About It

Leslie Becker-Phelps, PhD (Oakland, CA: New Harbinger, 2014)

این کتاب بر روی سبک دلبستگی مضطرب (دل‌مشغول) در روابط با شریک زندگی تمرکز دارد و از خودآگاهی دلسوزانه و مهارت‌های رابطه برای بهبود رابطه استفاده می‌کند.

Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love

Sue Johnson (Little, Brown and Company, 2008)

سو جانسون درمان عاطفه‌محور زوجین را ساخت. این راهنما، در کنار درمانگری (یا شاید جایگزین آن)، به زوجین می‌آموزد که چگونه نزاع‌های معمولی که در روابط مشترک روی می‌دهد را حل کنند و نیازهای دلبستگی درون این رابطه را بشناسند.

The Journey from Abandonment to Healing: Surviving Through and Recovering from the Five Stages That Accompany the Loss of Love

Susan Anderson, CSW (New York: Berkeley Books, revised and updated edition, 2014)

کتابی خردمندانه درباره اینکه چگونه نیاز ما به دلبستگی رابطه صمیمی و نزدیکمان را می‌سازد و درباره دوران دردناکی که با ناکامی در چنین رابطه‌هایی پیش می‌آید و زخم‌هایی که به خاطر رهاشدن ایجاد می‌شود صحبت می‌کند.

خودسنجی

شما می‌توانید برای همه چیز، از سبک‌های دل‌بستگی گرفته تا بی‌اعتنایی عاطفی و اختلال‌های شخصیتی و شرایط شناخته‌شده غیررسمی مثل شخصیت بسیار حساس، آزمون‌هایی را به صورت آنلاین پیدا کنید. برخی از این ابزارهای خودسنجی معتبرتر از بقیه هستند. به یاد داشته باشید که بسیاری از این شرایط با هم تداخل (هم‌پوشی) پیدا می‌کنند. اگر درمان‌گر دارید نتایج را به او ارجاع دهید.

واژه‌نامه



Attachment therapy	دلبستگی درمانی
Attention deficit disorder	اختلال کمبود توجه
Attunement	هم‌آهنگی
Autonomy	خودفرمائی
Avoidant	فرد اجتنابی
Borderline personality	شخصیت مرزی
Brainspotting	شناخت مغزی
Care	مراقبت
Ego	خود
Emotionally absent mother	مادری که از نظر عاطفی غایب است
Empath	فرد احساس‌خوان
Empathy	همدلی
Empowered anger	خشتم توانمند

Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)	حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد
Failure to thrive (FTT) syndrome	سندرم اختلال در رشد کودک
False self	خویشتن کاذب
Family constellation	خانواده درمانی
Family of origin	خانواده اصلی
Fight-flight response	پاسخ جنگ یا گریز
Focused couples therapy	درمان زوج محور
Functional communication	ارتباط عملکردی
Gestalt	گشتالت
Good enough mother	مادر به قدر کافی خوب
Good mother messages	پیام‌های مادر خوب
Great mother	مادر بزرگ، مادر عالی
Healing	التیام‌یابی
Healthy entitlement	برخورداری سالم از حق، استحقاق داشتن، محقق بودن
Higher self	خویشتن والاتر
Highly sensitive person (HSP)	فرد بسیار حساس
Historical mother	مادر تاریخی
Holding environment	محیط محافظت‌کننده
homeostasis	هم‌ترازمانی، حالت تعادل
Id	نهاد
If-only	فقط-اگر
Imagery	انگاره
Imago relationship therapy	درمان روابط به روش ایماگو
Initiative	ابتکار

Intensive journal	یادداشت فشرده
Internal family system	سیستم‌های خانواده درون
Learning curve	منحنی یادگیری
Limbic brain	مغز لیمبیک
Limbic regulation	سامانگری عصبی احساسی
Limbic resonance	پژواک عصبی احساسی
Manic disorder	اختلال افسردگی شیدایی
Mother nature	مادر طبیعت
Mother wound	زخم مادری
Mothering	مادرانگی
Motor coordination	هماهنگی حرکتی
Movement therapy	جنبش درمانی
Multiple personality disorder	اختلال چند شخصیتی
Narcissistic personality	شخصیت خودشیفته
Natural child	کودک طبیعی
Neocortex	نئوکورتکس
Not-so-adequate mother	مادر ناکافی
Nurture	پرورش
Nurturing adult self	خوب‌بستن بزرگ‌سال پرورشگر
Nurturing love	عشق پرورش دهنده
Nurturing parent	والد پرورشگر
Obsessive-compulsive	وسواس فکری عملی
Oedipal complex	عقدۀ ادیپ
Original painwork	تأثیر درد اولیه
Orphan archetype	صورت نوعی یتیمی

Orphan complex	عقدۀ یتیمی
Panic attack	حمله وحشت زدگی
Parenting	والدگری، فرزندپروری
Parts work	کارکردن بر اجزای روانی
Passive-aggressive	پرخاشگری منفعل
Phobia	هراس زدگی
Positive psychology	روان شناسی مثبت
Post-traumatic stress disorder (PTSD)	اختلال استرسی پس از ضربه روانی
Preoccupied attachment	دلبستگی دل مشغول
Protection	محافظت
Protective adult self	خویشتن بزرگ سال محافظت کننده
Psychodrama	روان درمانی با نمایش
Psychodynamic	روان پویه شناسی
Psychosis	روان پریش
Rapprochement	تجدید رابطه
Reactive attachment disorder (RAD)	اختلال دلبستگی واکنشی
Relational therapy	درمان ارتباط محور
Repression	واپس زنی
Resilience	انعطاف
Sadistic	جنون آزارگری
Schizoid	اسکیزوئید
Schizophrenia	اسکیزوفرنی، روان پارگی
Second-order change	تغییر ثانویه
Secure attachment	دلبستگی ایمن
Self-confidence	خویشتن باوری

Self-esteem	عزت نفس
Self-exploration	خودکاوشی
Self-expression	خودبیانگری
Self-modulation	خودتنظیمگری
Self-protection	خودپایی
Self-regulation	خودسامانگری
Self-sufficient attachment	دلبستگی خودکفا
Self-support	خودپشتوانی
Self-talk	صحبت با خود
Sense of positive expectancy	حس انتظار مثبت
Sense of self	خویشتن انگاره
Sins of commission	گناه اختیاری
Sins of omission	گناه ناشی از قصور
Social Brain	مغز اجتماعی
Somatic symptom disorder	اختلال روان‌تنی
Sounding board	صفحه طنین
Spiritual core self	خویشتن هسته‌ای معنوی
Stay present	حضور فکری و روانی
Stepping-stonest	فهرست گذرگاه‌ها
Subclinical	(بیماری) نانموده
Symbiotic relationship	ارتباط پایدار همزیستی
Symbol	نماد
Talk therapy	گفتاردرمانی
Therapist	درمانگر
To be in sync	همگام بودن

Touch	لمس کردن / شدن
Toxic parents	والدین سمی
Transactional analysis	تحلیل رفتار متقابل
Trust	اعتماد
Twelve steps recovery movement	سیر بهبود دوازده قدمی
Undermothered child	کودک دچار کمبود مادری
Unintentional neglect	بی‌اعتنایی غیرعمدی
Victim anger	خشم قربانی
Voice dialogue method	گفت‌وگوی صوتی

- بدذاتی ۱۵۹
 بدن باز سنگینی به دوش می‌کشد (اسکر) ۱۴۰
 برداشتن نقاب مادر ۱۱۲
 بردش او، جان ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۵، ۲۰۱، ۲۶۱
 بن بست دوسویه ۱۰۹، ۱۱۰
 بی‌اعتنایی عاطفی ۲۲، ۱۲۰، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۳۰-
 ۱۳۲، ۲۱۳، ۲۷۲
 بی‌اعتنایی غیر عمدی ۱۲۸، ۳۲۴
 بیماری ذهنی ۱۵۴، ۱۵۸
پ
 پاسخ به استرس ۶۶، ۶۷
 پذیرش ۳۱، ۵۹، ۸۸، ۹۱، ۹۳، ۱۰۳، ۱۲۸، ۱۷۰،
 ۱۷۹، ۲۳۶، ۲۶۱، ۲۶۷
 پشتیبانی ۱۹، ۳۵، ۴۶، ۵۴-۵۶، ۶۰، ۸۸، ۹۲،
 ۹۴، ۹۸، ۱۰۳، ۱۱۳، ۱۱۹، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۶، ۱۴۰،
 ۱۷۱، ۱۷۴، ۲۱۰، ۲۴۸-۲۵۴، ۲۶۸
 پشتیبانی از کودک درون ۲۰۱
 پیام‌های مادر خوب ۳۳، ۳۷، ۳۹، ۱۸۶، ۲۰۱،
 ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۵، ۲۳۵
 پیوستن دوباره به خویشتن گم‌شده ۲۱۳
ت
 تأثیر درد اولیه ۱۷۱
 تجربیات بد دوران کودکی ۱۳۹
 تغذیه عاطفی ۱۲۴
 تنهایی ۳۸، ۴۵، ۵۶، ۷۲، ۸۵، ۹۸، ۱۱۶، ۱۳۲،
 ۱۳۵، ۱۷۱، ۱۹۱، ۲۰۹، ۲۱۲، ۲۳۵، ۲۵۰، ۲۷۳
ج
 جذب کردن خوبی‌ها ۲۶۸، ۲۶۹
چ
 چاقی مفراط ۱۲۴، ۱۳۶
ح
 حالت ایستا ۲۹۳
 حس ارتباطی ۲۶
 حس ارزشمندی ۹۳، ۱۳۲
- حس اعتماد به خود ۱۵، ۲۵۳، ۲۵۴
 حس تعلق خاطر ۸۷، ۲۵۹
 حس خویشتن ۸۸، ۹۱، ۱۲۶
 حس دیده شدن ۳۴، ۲۵۸
- خ**
 خانواده ۸۸-۸۹، ۱۱۷-۱۱۸، ۲۵۸-۲۶۰
 خشم پاکیزه ۱۷۶
 خشم توانمند ۱۷۷
 خشم قربانی ۱۷۷
 خشم مادر ۱۵۸
 خواهر و برادرها ۱۰۷، ۲۸۱
 خودسامانگری / خودتنظیمگری ۴۸
 خودفرمانی ۵۹، ۲۹۰
 خویشتن کاذب ۳۳، ۸۸
- د**
 داستان ۲۸، ۱۰۹-۱۱۲، ۱۵۳، ۱۶۸، ۱۷۱، ۲۰۵،
 ۲۰۷، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۷۵-۲۷۸،
 ۲۸۰، ۲۹۰، ۲۹۷
 درمان روابط به روش ایماگو ۱۹۳، ۳۲۰
 درمان عاطفه محور زوجین ۱۹۳
 دلبستگی ایمن ۳۹، ۴۵، ۶۴، ۶۵-۶۸، ۷۱، ۷۵-
 ۷۷، ۷۹-۸۲، ۸۷، ۱۰۳، ۱۸۸، ۱۹۴، ۲۰۵، ۲۱۳،
 ۲۳۸-۲۴۰، ۲۴۲، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۵۴
 دلبستگی غیرایمن ۶۷، ۶۹-۷۲، ۷۵، ۸۲، ۱۲۹،
 ۱۳۷، ۱۷۶، ۱۹۳، ۱۹۴، ۲۴۲
 دوباره بزرگ شو (کلارک و داسون) ۲۴۸
- ر**
 رابطه ایمن ۸۵، ۱۹۴، ۲۲۸
 راهبرد برآورده کردن نیازهای رشد و بالندگی ۲۰۸
 رشد ۴۰، ۴۱، ۴۸، ۵۰، ۵۱، ۵۶، ۶۳-۶۷، ۷۷،
 ۸۵، ۸۸، ۹۱-۹۳، ۹۷، ۱۰۰، ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۲۷، ۱۳۳،
 ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۵۱، ۲۰۹، ۲۱۳، ۲۲۰، ۲۲۲، ۲۲۹، ۲۴۶،
 ۲۵۰، ۲۹۴-۲۹۶

- رفتارهای اعتیادگونه ۱۳۵، ۱۳۶
- رهاشدن ۳۷، ۷۰، ۷۹، ۱۰۱، ۱۵۷، ۲۸۶، ۲۹۰
- روابط آزاردهنده ۱۲۴
- روان‌پویه‌شناسی ۲۰۹
- روح‌عنان‌گسیخته (سینگر) ۱۷۳
- روش‌گفت‌وگویی صوتی ۲۰۱
- ز**
- زخم‌های مادری ۱۶۵، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۷۰، ۱۸۲
- ۱۸۳، ۱۸۸، ۲۴۵، ۲۸۱
- س**
- سبک‌دل‌بستگی‌آشفته ۱۳۴
- سبک‌دل‌بستگی‌ایمن ۷۹
- سبک‌دل‌بستگی‌خودکفا ۱۰۲، ۱۳۴، ۱۷۶، ۲۳۸
- ۲۴۰، ۲۴۴
- سبک‌دل‌بستگی‌دل‌مشغول ۷۲، ۱۳۴، ۲۴۰، ۲۴۲
- سبک‌دل‌بستگی‌مراقب ۷۲
- سندرم‌آسپرگر ۱۶۲
- سندرم‌اختلال‌در‌رشد‌کودک ۹۲
- سزارین ۶۴، ۳۰۶
- ش**
- شکندگی ۷۸-۸۰، ۱۳۱، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۹۱، ۲۳۳
- ۲۳۸، ۲۶۲، ۲۶۴، ۲۹۲
- شناخت‌مادر‌مرزی (لاسون) ۱۵۷، ۲۸۳
- ص**
- صورت‌نوعی ۲۸، ۵۰، ۱۲۳، ۱۸۳-۱۸۷، ۲۰۳
- ۲۰۷، ۲۴۵
- ض**
- ضربه‌روانی ۴۹، ۷۴، ۷۵، ۹۹، ۱۰۳، ۱۱۷، ۱۲۹
- ۱۳۰، ۱۴۰، ۱۴۴، ۱۴۷، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۹، ۱۷۰، ۱۷۲
- ۲۰۰، ۲۰۴، ۲۲۷، ۲۳۷، ۲۸۶
- ط**
- طردشدن ۷۰، ۷۶، ۱۰۶، ۱۰۸، ۱۴۳، ۲۳۴، ۲۳۸
- طیف‌اوتیسم ۱۶۲
- ع**
- عشق‌بی‌دفاع (ساریس و لیونز) ۱۴۵
- عشق‌ورزی‌ای‌که‌التیام‌می‌بخشد (هندریکس و هانت) ۵۴
- غ**
- غم ۱۱۷، ۱۴۰، ۱۶۷، ۱۷۱، ۲۱۳
- غیبت‌مادر ۹۷، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۵
- ف**
- فراموشی ۱۴۵، ۱۶۲
- فردبسیارحساس ۱۴۷
- فکر‌نمی‌کردم‌که‌هیچ‌وقت‌دوباره‌صحبت‌کنیم (دیویس) ۲۸۹
- ق**
- قربانی ۱۴۶، ۱۵۲، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۷۷، ۲۵۵، ۲۸۶
- قصور ۱۲۷، ۱۲۸
- ک**
- کارکردن‌روی‌کودک‌درون ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۳، ۲۲۳
- کارکردن‌روی‌انگاره‌ها‌و‌نمادها ۱۸۵
- کمک‌میزان‌شده ۵۵
- کودک‌زیریک‌سال ۳۲، ۵۰، ۷۵، ۱۰۰، ۱۹۲
- کورتیزول ۶۷
- گ**
- گرسنگی‌عشق ۳۲۷
- گرسنه‌عشق ۲۳۵
- گسستگی ۱۴۴، ۱۴۵، ۲۱۱
- ل**
- لاسون، کریستین آن ۱۵۷، ۱۵۸، ۲۸۳، ۲۸۴
- لمس (مونتآگو) ۳۹، ۹۲-۹۴، ۱۱۲، ۱۱۶، ۱۱۸
- ۱۷۲، ۱۸۴، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۶، ۲۴۴، ۲۶۶، ۲۶۷
- ۲۷۲، ۳۰۶
- لمس‌کردن ۳۵، ۵۰، ۸۳، ۹۳، ۱۱۸، ۱۷۲، ۱۷۳
- ۲۲۹، ۲۳۲-۲۳۵، ۲۳۷، ۲۶۷، ۳۰۲

م

- مادر آموزگار ۲۴۱
 مادرانگی ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۷-۲۹، ۳۹، ۴۲، ۹۵،
 ۱۴۹، ۱۸۳، ۱۸۵، ۱۸۸، ۱۹۰، ۲۲۷، ۳۲۱
 مادران بدذات (استریپ) ۲۸۷، ۱۵۹
 مادرانی که نمی‌توانند عاشق باشند (فوروارد) ۲۸۷
 مادر بد ۱۸۵
 مادر بدعنق ۳۰۰، ۲۹۹
 مادر به قدر کافی خوب ۳۱، ۸۶
 مادر به منزله آینه ۳۴، ۴۲، ۵۱، ۱۱۳
 مادر به منزله اولین پاسخگو ۴۲، ۴۵، ۴۷
 مادر به منزله تنظیمگر ۴۲، ۴۷
 مادر بیولوژیک ۳۱، ۴۲
 مادر خوب ۲۹، ۳۰، ۳۳، ۴۱، ۴۲، ۴۶، ۵۰، ۵۴،
 ۵۶، ۹۴، ۹۸، ۱۰۴، ۱۱۱، ۱۱۴، ۱۱۶، ۱۹۶، ۲۲۲، ۲۲۳،
 ۲۲۵، ۲۲۸-۲۳۰، ۲۳۳، ۲۳۹، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۷۴،
 ۲۹۶
 مادر خوب همراه ۲۳۹
 مادر قدسی ۱۸۶، ۱۸۷
 مادری که از نظر عاطفی غایب است ۱۱۰، ۱۱۱،
 ۱۱۷، ۱۲۷، ۱۴۹، ۱۵۰
 مادر آواره ۱۵۷
 مامان، مانیباو من (دولر) ۱۵۸
 مادر گوشه‌نشین ۱۵۷
 محیط محافظت‌کننده ۴۶
 مراقب‌ها ۷۴، ۲۶۳
 مرزبندی ۵۹، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵
 مقصر درونی ۱۴۳
 مک‌براید، کریل ۲۴۳

ن

نظریه کلی عشق (لوئیس، امینی و لنون) ۲۲۸

و

- واپس زنی ۱۴۵
 والد پرورشگر ۲۰۶، ۲۱۰، ۲۱۲، ۲۲۰، ۲۲۴
 والدگری ۲۳، ۵۶، ۱۹۱، ۱۹۲، ۲۲۲، ۲۲۴، ۲۷۷
 والدین سمی (فوروارد) ۲۹۱
 هم‌آهنگی ۴۶، ۶۴، ۶۵، ۷۵، ۸۲، ۱۳۰، ۲۳۰،
 ۲۳۷، ۲۴۰، ۲۴۲
 هم‌وابستگی ۱۶۹
 هورمون‌ها ۳۱

ی

یونگ، کارل ۱۲۳، ۱۸۵، ۲۰۳، ۲۰۷، ۲۱۶