



مرکز مشاوره دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

عشق و روابط دلبستگی  
(مروری بر نحوه ی چگونگی روابط عاطفی بر مبنای نظریه ی دلبستگی)

ارائه کننده

مصطفی رستمی

کاندیدای دکتری تخصصی روانشناسی از دانشگاه تهران

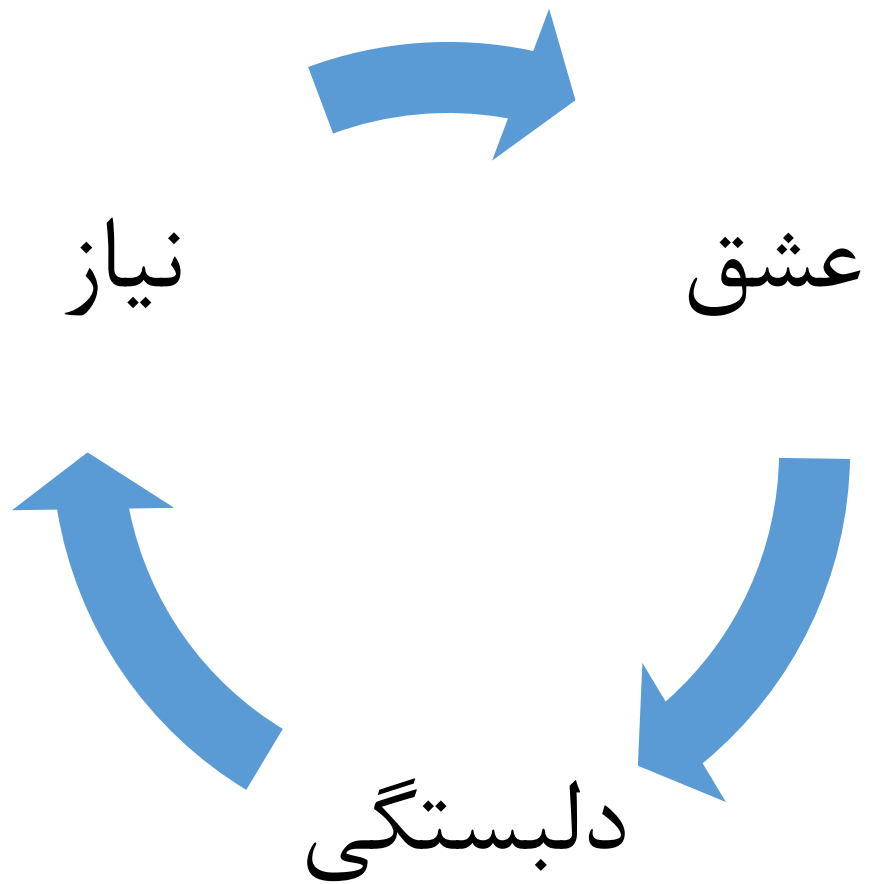
روان درمانگر تحت سوپرویزن هیجان مدار

زمستان 1402



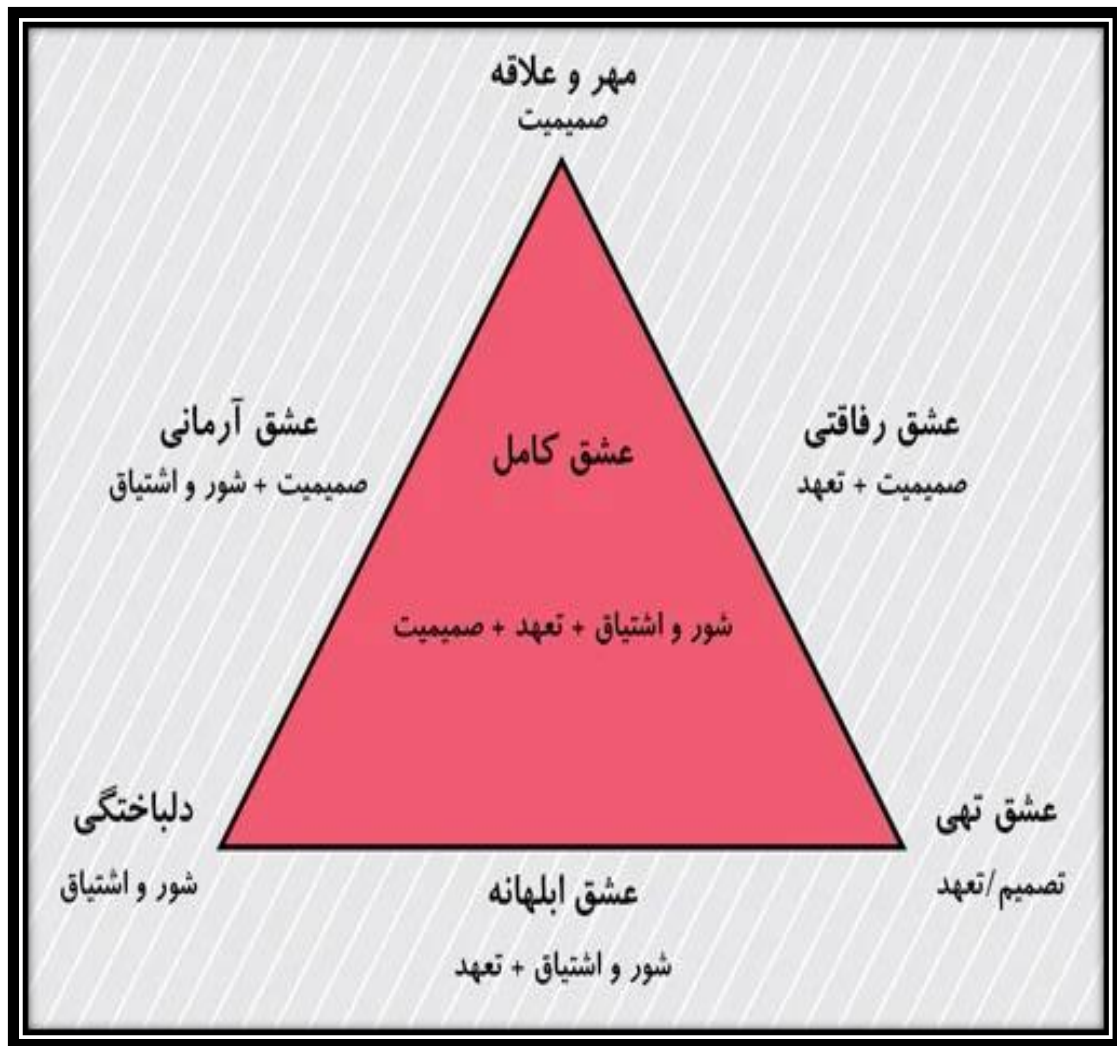
چرا در روابط عاطفی، به افراد خاصی علاقمند می شویم ؟  
چرا در روابط عاطفی افرادی آسیب زننده برای ما جذابیت دارند ؟  
چرا روابط عاطفی ما پایدار نیست، و بارها از یک مسیر آسیب می بینیم ؟  
روابط عاطفی ما چه ارتباطی با روابط ما با افراد مهم زندگی مان دارد ؟





# Love

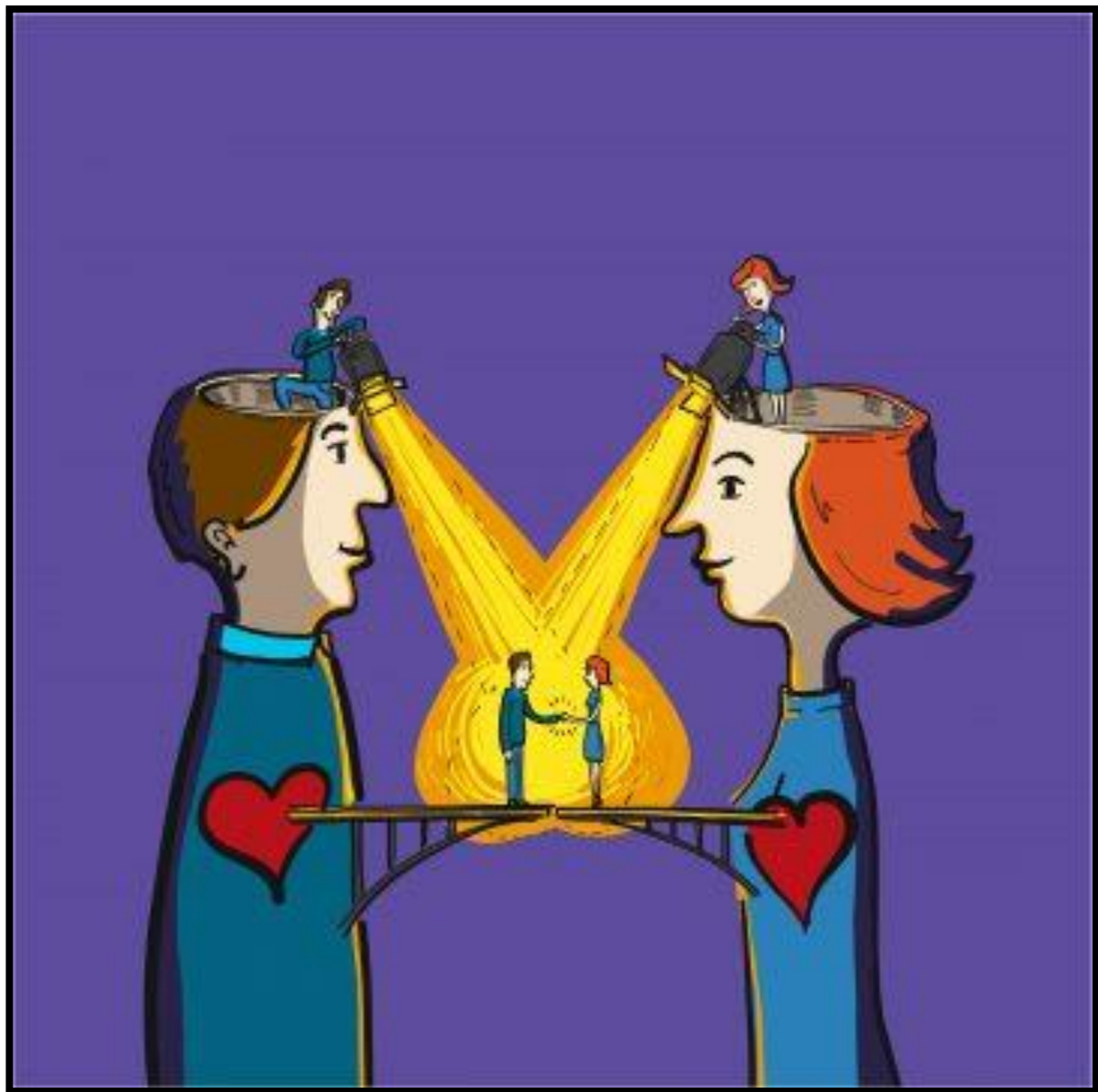
# عشق



- عشق یک هیجان هست به مانند ترس، خشم، غم و ...

- عشق یک هیجان پیچیده است و از هیجانات کوچکتر تشکیل شده است

- عشق از دیدگاه استرنبرگ دارای عناصر فیزیولوژیک (روابط جنسی)، روانی (صمیمیت)، و شناختی (تعهد) است.



- تجربه ی عشق به مانند هر هیجانی باعث تغییرات هورمونی در بدن ما می شود.

- ترشح هورمون های دوپامین، اکسی توسین و ... از جمله تغییرات فیزیولوژیک است.

- عشق به مانند هر هیجان دیگری، تجربه ی کوتاهی را طی می کند و این هیجان به هیجانات دیگر تبدیل می شود.

- عشق شامل ترس، خشم، غم می شود.

# Love

## عشق



- تجربه ی عشق به قدری خوشایند است که بعضی از افراد به این احساسات اعتیاد پیدا می کنند.
- تجربه ی عشق با خودش انگیزه و اشتیاق زیادی به زندگی می آورد
- تجربه ی عشق به مانند هر هیجان دیگری کوتاه است
- ظرفیت تجربه ی عشق در کودکی در ارتباط با والدین ما اتفاق افتاده است

# Attachment



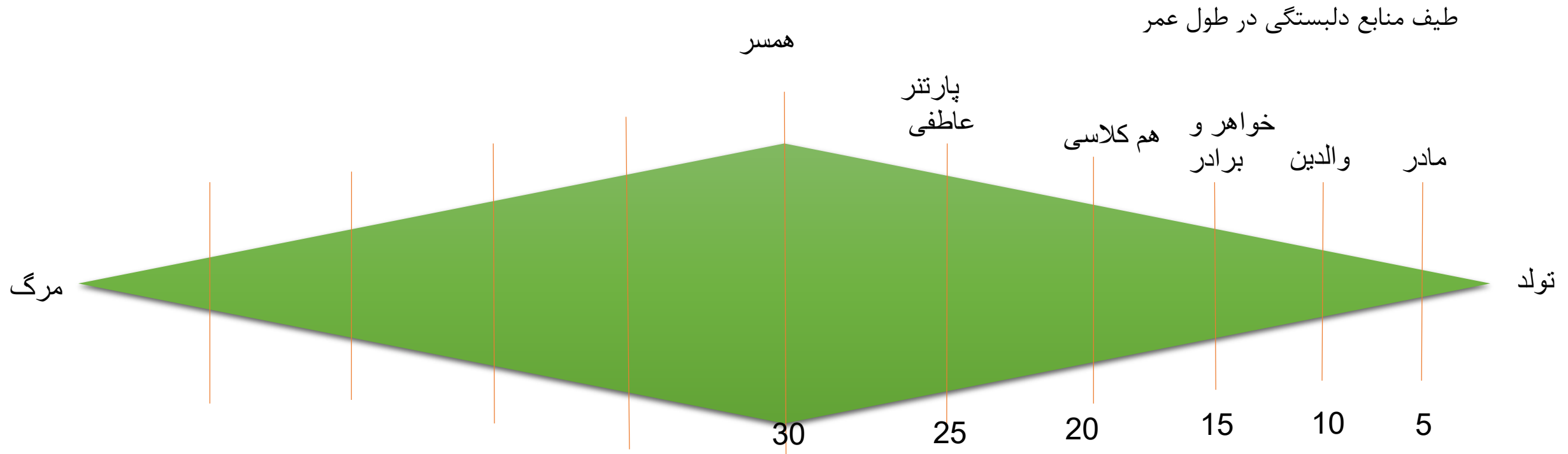
## دلبستگی

- دلبستگی یعنی اتصالی که قابلیت جدا شدن داشته باشد
- دلبستگی یعنی انسان تنها موجودی است که نیاز به دیگری دارد تا بقای خود را تامین کند.
- دلبستگی از ترس و ناامنی می آید و در جستجوی امنیت است.
- دلبستگی موجب اکتشاف دنیای بیرون است.
- دلبستگی موجب پیشبینی رفتار دیگران در ما می شود

- دلبستگی فرایندی است که از بدو تولد به وجود می آید و تا لحظه ی مرگ ادامه دارد.

- منابع دلبستگی در هر دوره ای از زندگی متفاوت است.

- هرچه منابع دلبستگی بیشتر، احساس امنیت و شکوفایی هم به همان نسبت بیشتر می شود





# Attachment

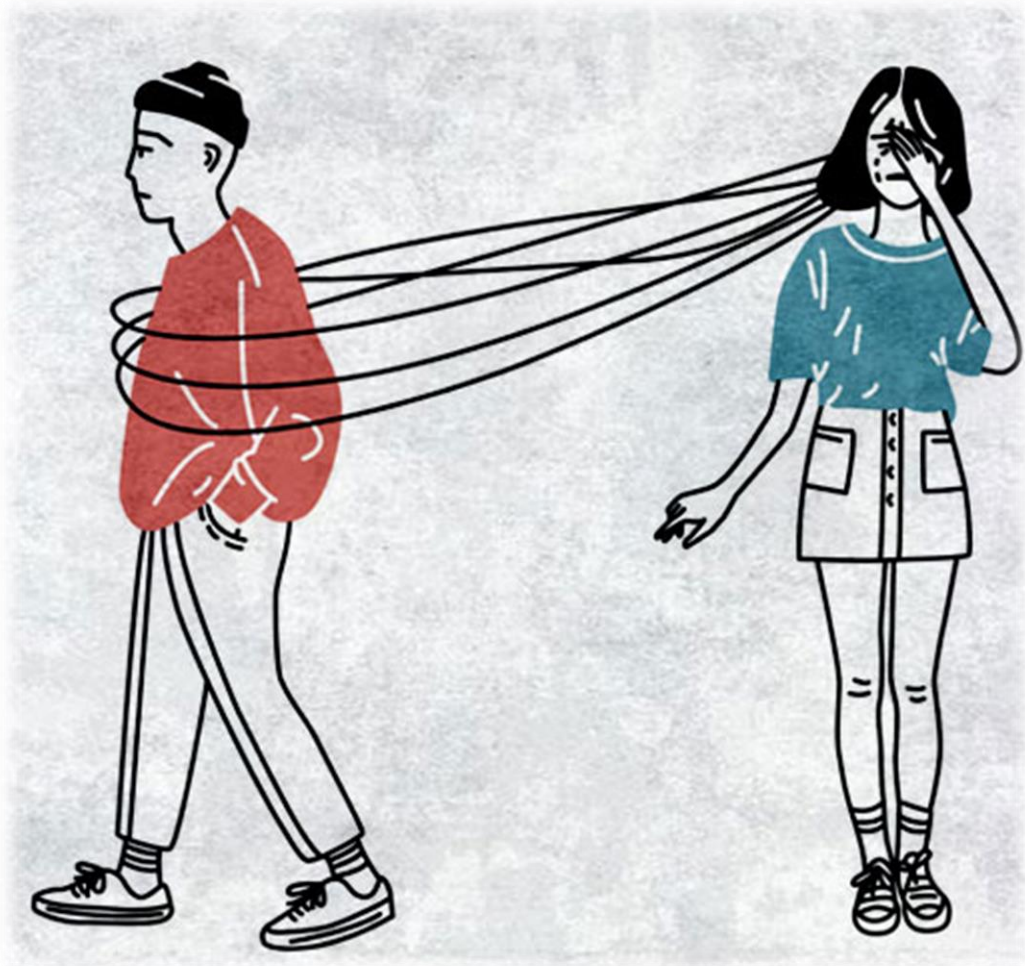


## دلبستگی

- سبک دلبستگی در ارتباط با اولین مراقب شکل می گیرد و در روابط بعدی ادامه پیدا می کند.
- دلبستگی یک موضوع پویا (Dynamic) است، و سبک دلبستگی افراد در طول عمر می تواند تغییر کند.
- عوامل بیرونی و درونی می تواند بر سبک دلبستگی ما در طول زندگی تاثیر بگذارد.

# Attachment

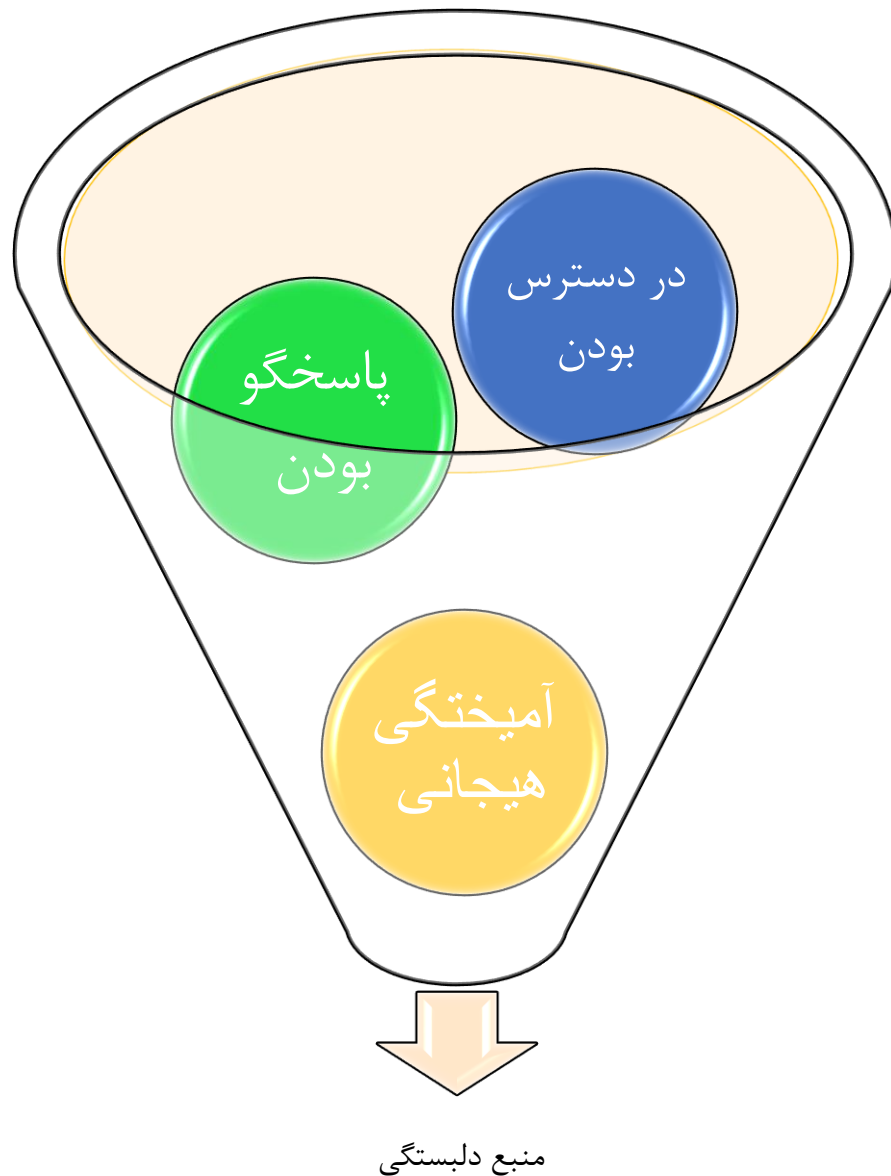
## دلبستگی



- عوامل بیرونی مانند جنگ، سیل، وضعیت اقتصادی، بیماری و ....
- عوامل درونی مانند احساس حقارت و کهنتری که در ما از گذشته وجود دارد.
- روش مقابله ای انسان ها با ناامنی می تواند سازگار یا ناسازگار باشد.

# Attachment

## دلبستگی



- دلبستگی (Attachment) متضاد وابستگی (Dependency) است.

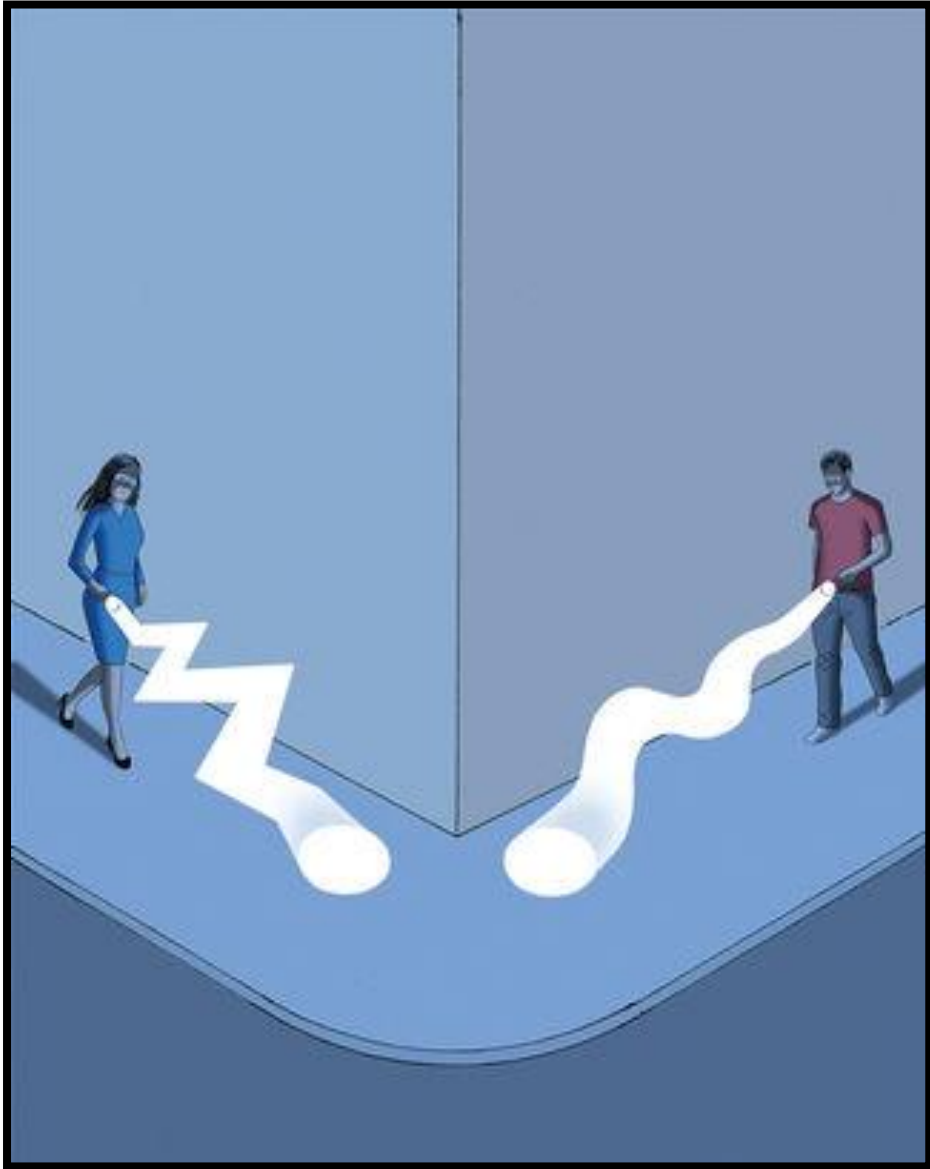
- دلبستگی الگویی برای ایجاد روابط ما با دیگر انسان ها می شود.

# سبک های دلبستگی

## THE 4 TYPES OF ATTACHMENT STYLES

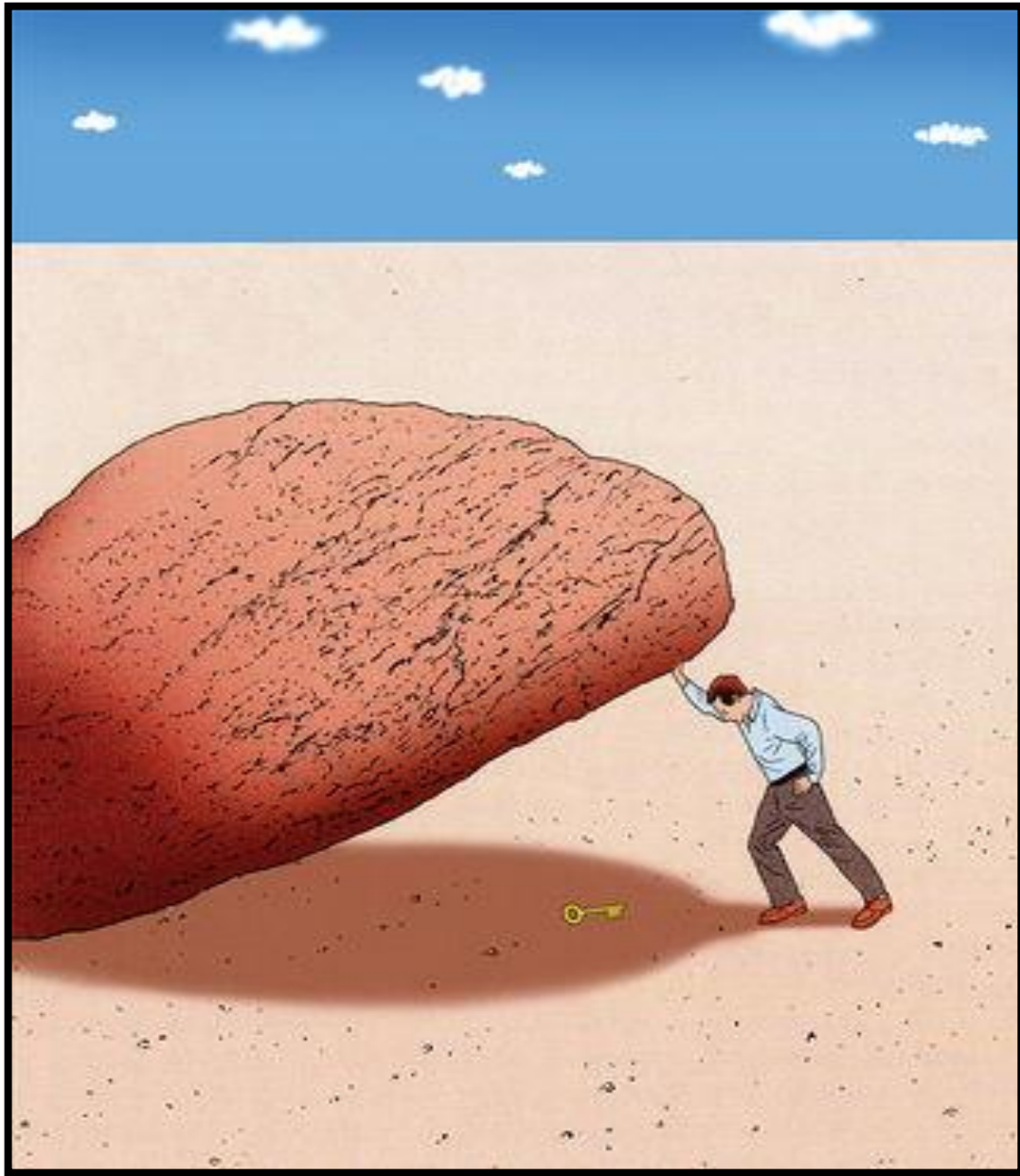
Attachment Styles	The child's general state of being	Mother's responsiveness to her child's signals and needs	Fulfillment of the child's needs (why the child acts the way it does)
Secure Attachment	Secure, explorative, happy	Quick sensitive consistent	Believes and trusts that his/her needs will be met
Avoidant Attachment	Not very explorative, emotionally distant	Distant, disengaged	Subconsciously believes that his/her needs probably won't be met
Ambivalent Attachment	Anxious, insecure, angry	Inconsistent; sometimes sensitive, sometimes neglectful	Cannot rely on his/her needs being met
Disorganised Attachment	Depressed, angry, completely passive, nonresponsive	Extreme, erratic; Frightened or frightening, passive or intrusive	Severely confused with no strategy to have his/her needs met

## Attachment & intimacy Relationships



## رابطه ی دلبستگی و روابط عاطفی

- نیازهای روانی برآورده نشده ی ما در دوران کودکی مبنایی برای انتخاب سوژه های روابط عاطفی هست
- افراد سعی می کنند، به داستانی از نوع داستان با والدینشان پایانی متفاوت دهند.
- ما ممکن است موقعیت هایی را ناخودآگاه با شریک عاطفی مان خلق کنیم که شبیه به موقعیت هایی است که با والدینمان داشته ایم.



- ما نیازمند شریکی هستیم که از یک سو شبیه والدینمان باشد، تا احساس آشنایی داشته باشیم (امنیت)، و از سوی دیگر به اندازه ی کافی متفاوت باشد تا راه رسیدن به خرسندی ای که آرزوی آن را داشته ایم، و در کودکی از آن محروم شده ایم را آماده کند.

- آنچه ما عشق می نامیم، منحرف کردن یک مسیر آشنای درد، به سوی یک نتیجه ی آرزومندانه است.

## Attachment Styles & Relationships (Unfinished Business)



رابطه ی دلبستگی و روابط عاطفی (کار ناتمام)

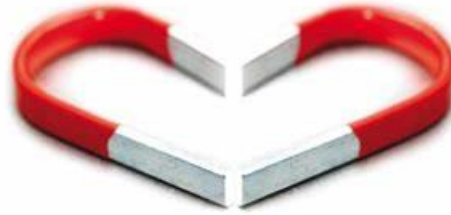
- آگاه نبودن از این مسیر و پویایی منجر به این می شود که ما هربار در بن بست ارتباطی والدین مان گیر کنیم. و هر بار با شریک عاطفی جدید، یا با یک شریک عاطفی در سرتاسر عمر، همان موقعیت ها را خلق کنیم و هر بار شکست بخوریم.

- بعضی اوقات ما تصویری آرمانی از فرد مورد علاقه می سازیم که او، آن کسی است که ما را به آرزوهای برآورده نشده ی خودمان می رساند

- آگاه نبودن از نیاز روانی برآورده نشده، باعث شکست های متوالی در روابط عاطفی مان است.

# References

منبع برای مطالعه



## Attached

Are you Anxious, Avoidant or Secure?  
How the science of adult attachment  
can help you find – and keep – love

DR. AMIR LEVINE AND  
RACHEL S.F. HELLER, M.A.



The image features a light beige background with decorative clusters of tropical leaves in the top-left and bottom-right corners. The leaves are rendered in various colors including blue, purple, pink, yellow, and brown. In the center, the words "THANK YOU" are written in a bold, black, sans-serif font, enclosed within a white rectangular box.

**THANK YOU**