

# حس عاشقی

تحولی نوین در دانش روابط عاشقانه

دکتر سو جانسون

سیکسده انحصاری

وحید تقی پور انوری

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۹

موضوع: روانشناسی روابط

روش: پژوهش کیفی

مکان: تهران، ایران

تاریخ: بهار ۱۳۹۹

نویسنده: سو جانسون

موضوع: روانشناسی، روابط

روش: پژوهش کیفی

مکان: تهران، ایران

تاریخ: بهار ۱۳۹۹

نویسنده: سو جانسون

تعداد صفحات: ۱۰۰

Johnsun, Sue

جانسون، سو / جس عاشقانه تعلوقون فر دانش روابط عاشقانه / دکتر سو جانسون

ترجمه سیدانصاری، حمید نفی پور انوری، ویراستار همسا درویش

تهران، ذهان، ۱۳۹۹

۲۰۰ صفحه، ۱۶ × ۲۱.۵ سانتی متر

978-600-118-308-4

Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships, 2013.

عشق، عیجان‌ها، روابط اشخاص

انصاری، سیدان، ۱۳۶۶ - مترجم

نفی پور انوری، حمید، ۱۳۶۹ - مترجم

BF 575

۱۵۸/۲

۶۱۰۰۲۰۷

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

پاداناست: عنوان اصلی:

موضوع:

شماره افزودنی:

شماره افزودنی:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

مکتب‌خانه

مکتب‌خانه کتابی، شماره ۱، تهران، ۱۳۹۴

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**LOVE SENSE**

حس عاشقی

*The Revolutionary New Science of  
Romantic Relationships*

by

**Dr. Sou Johnson**

Published by Little Brown Spark in USA, 2013

ویراستار: مهسا درویش

گرافیکست: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۴

شماره نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۲۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی پخش: [www.ghook.ir](http://www.ghook.ir)

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

## فهرست

- مقدمه دکتر علی صاحبی..... ۱
- مقدمه..... ۵
- بخش اول: دگرگونی‌های ارتباط..... ۱۱
- فصل اول: عشق: پارادایم تغییر یافته..... ۱۳
- فصل دوم: دل‌بستگی: کلید رسیدن به عشق..... ۴۳
- بخش دوم: علم جدید عشق..... ۸۱
- فصل سوم: احساسات..... ۸۳
- فصل چهارم: مغز..... ۱۱۹
- فصل پنجم: بدن..... ۱۵۹
- بخش سوم: عشق در عمل..... ۱۹۳
- فصل ششم: عشق در طی زمان..... ۱۹۵
- فصل هفتم: پیوندهای ناپدید..... ۲۳۱
- فصل هشتم: پیوندهای بازسازی شده..... ۲۷۵
- بخش چهارم: دانش جدید کاربردی..... ۳۱۷
- فصل نهم: داستانی عاشقانه..... ۳۱۹
- فصل دهم: عشق در قرن ۲۱..... ۳۴۹

هر چه گویم عشق را شرح و بیان  
چون به عشق آیم خجل گردم از آن  
عقل در شرحش جو خر در گل بماند  
شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

اگرچه در قرن ۲۱ و در شکوفاترین عصر دستاوردهای فنی و علمی بشریت قرار داریم، اما پدیدهٔ عشق هنوز برای بسیاری از ما نشناخته و مجهول است. براساس تئوری‌های مدرن در قلمرو روان‌شناسی، از جمله تئوری خود-تعیین‌گری<sup>۱</sup> و همچنین تئوری انتخاب<sup>۲</sup>، عشق و احساس نعلق یکی از نیازهای ژنتیکی و اساسی همهٔ افراد است، اما هنوز بسیاری از ما به درک درست و روشنی از روابط عاطفی و نقش کانونی آن در زندگی خود نرسیده‌ایم. عشق به گفتهٔ مولانا، اسطرلاب اسرار خداست، اگرچه

1. Self-Determination Theory
2. Choice Theory

همواره در تمام کتاب‌های کلاسیک، نمایشنامه‌ها، فیلم‌ها و رمان‌ها موضوع نخست محسوب می‌شود، اما علم تا سال‌های اخیر در شناخت درست آن توفیق چندانی نداشته است. ما حتی تا همین چند سال پیش، از جایگاه عشق و احساس پیوند و تعلق در مغز و کیفیت زندگی مان چیز زیادی نمی‌دانستیم. روان‌شناسی در سال‌های اخیر، موضوع عشق و احساس تعلق را در گسترهٔ زوج‌درمانی، به‌طور جدی بررسی کرده است و امروز با چیزی به نام «علم عشق»<sup>۱</sup> روبه‌رو هستیم که به‌طور روشن و دقیق مؤلفه‌های اساسی پژوهش دامنه‌دار افرادی مانند جان گاتمن و نویسندهٔ همین کتاب، خانم سوزان جانسون، و تیم تحقیقاتی‌شان شده است و ما با مطالعهٔ آثار آن‌ها، می‌توانیم از طبیعت عشق و اینکه عشق چه معنایی برای ما و برای جامعه و دنیای ما دارد مطلع شویم. پژوهش‌های خانم جانسون به روشنی به ما نشان می‌دهد که رابطهٔ پایدار عاشقانه مهم‌ترین سنگ‌بنای یک زندگی خوشنود و رضایت‌مند است و یک رابطهٔ صمیمی خوب از هر رژیم غذایی دقیق، برای سلامتی بهتر است و برای نشاط روزافزون و پر انرژی ماندن، رابطهٔ خوب، در خوردن انواع ویتامین‌ها مؤثرتر است.

کتابی که در دست دارید اثر ارزشمند خانم سوزان جانسون است که همکاران خوب من سرکار خانم سپیده انصاری و آقای وحید نقی‌پور، آن را ترجمه کرده‌اند. جای این کتاب در مجموعهٔ کتاب‌های خودیاری و حتی درسنامه‌های دانشگاهی خالی بود. خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند تا از جایگاه هیجان مثبت، دلبستگی، احساس پیوند و عشق در زندگی خود درک درستی داشته باشید. در کنار بخش دانش کتاب،

توصیه‌های عملی و مبتنی بر شواهد و تجربه‌های بالینی نویسنده، به شما کمک می‌کند تا به خوبی بفهمید که «بودن بهترین کسی که می‌توانی باشی، تنها زمانی میسر است که عمیقاً با شخص دیگری احساس پیوند بکنی، رشد و پیشرفت و ترقی در تنهایی و ستاره درخشان بودن بدون رابطه عاطفی و صمیمی، مخصوص سیارات و ستارگان آسمان است نه انسان».

من از مطالعه این کتاب بسیار آموختم و لذت بردم. خواننده این کتاب، خوش‌بینانه و امیدوارانه، فریاد می‌کند که برخورداری از یک عشق پایدار و صمیمی و دلبستگی ایمن برای همه ما امکان‌پذیر است و همچنین مشفقانه و خوش‌بینانه به ما می‌گوید: «یک رابطه جنسی پرشور و هیجان به یک رابطه و عشق ایمن منتهی نمی‌شود، ولی یک دلبستگی ایمن باعث رابطه جنسی پرشور و گرم خواهد شد و یک عشق پایدار را نیز ضمانت می‌کند و در یک جمله، با مستندات علمی به ما نشان می‌دهد که عشق قابل بهبودی، ترمیم و بادوام است، نه هیجانی زودگذر. خواندن این کتاب را که خیلی خوب و دقیق ترجمه شده است به شما توصیه می‌کنم».

علی صاحبی - روان‌شناس بالینی

مدیر مؤسسه واقعیت‌درمانی ایران آذرماه ۹۸