
صمیمیت و قدرت

اصول پویایی روابط شخصی در جامعه مدرن

نویسنده: درک لیدر

مترجمان: دکتر محمد قمری - الهه یورطهماسبی



انتشارات آرادمان

فهرست مطالب

- مقدمه نویسنده ۹
مقدمه مترجمان ۱۳

فصل ۱: درک صمیمیت زوجین

- تأثیرهای صمیمیت زوجین ۱۷
عکسکرد صمیمیت و همترازی افراد ۱۸
کنترل بین فردی و صمیمیت ۱۹
مهارت‌های صمیمیت، سبک‌های رویارویی و استدلال ۲۱
استراتژی‌های صمیمیت: گنجینه‌های شخصی ۲۲
تأثیرها، فرسایش و چندگانگی در صمیمیت مدرن ۲۳
صمیمیت مدرن: یک هدف پر زرق و برق ۲۵

فصل ۲: انواع صمیمیت زوجین

- ضرورت رابطه ناب ۳۰
عشق حمایتگر وابسته ۳۳
انواع عشق و صمیمیت ۳۷
تورسم صمیمی ۴۰
رابطه‌های طین و تورسم صمیمی ۴۲

۴۶	افشاگری، نابرابری و ناامیدی
۵۰	انواع صمیمیت
۵۲	صمیمیت پویا
۵۳	صمیمیت مجزا
۵۶	صمیمیت نیمه مجزا
۵۸	صمیمیت تظاهری
۵۹	صمیمیت کنترل شده
۶۱	صمیمیت ظالمانه و تعدی گر
۶۲	پویایی صمیمیت

فصل ۳: نیازهای روانی - هیجانی

۶۷	نیازهای پایه، احساسات اولیه
۶۸	رابطه حس امنیت با درک فرد از خود
۷۰	امنیت و عزت نفس
۷۲	عشق: نیاز و میل همیشگی
۷۴	تایید و پذیرش
۷۶	خودارزشی و شرافت نفس
۷۷	استقلال در مقابل مشارکت
۷۹	از هم جدا شدن ناخواسته
۸۰	احساس خاص بودن و درک شدن
۸۳	رشد فردی: خودشکوفایی
۸۴	صمیمیت و نیازهای روانی - عاطفی

فصل ۴: صمیمیت و کنترل بین فردی

۸۸	صمیمیت و کنترل ملایم
۸۹	مردان و زنان: مشابه اما متفاوت
۹۱	مفید و مؤثر بودن در روابط

۹۳	کنترل: یک نیروی انرژی بخش مثبت
۹۶	جوانب کنترل: یک جریان دو طرفه
۹۷	کنترل: توازن همیشه در حال تغییر
۹۸	خود افشایی، احساسات و کنترل
۱۰۰	ملایم و مهربان بودن اما نه فارغ از خود شدن
۱۰۲	صمیمیت و کنترل بین فردی

فصل ۵: رابطه جنسیت با مهارت‌ها و سبک‌های صمیمیت

۱۰۴	حوزه‌های اجتماعی، جنسیت و صمیمیت
۱۰۴	تأثیرات زیاد فرهنگ و عضویت در گروه
۱۰۶	تأثیر محیط‌های اجتماعی
۱۰۶	تأثیر فعالیت موقعیتی بر روابط بین فردی
۱۰۷	تأثیر بیوگرافی روانی افراد
۱۰۹	مردان، زنان و سبک‌های محاوره‌ای آنان
۱۱۲	گفتگو و صمیمیت
۱۱۴	تقلید در گوش فرا دادن
۱۱۶	قدرت، عدم صراحت و سوتفاهم
۱۱۸	مهارت‌های اساسی صمیمیت
۱۱۹	صمیمیت، کنترل و تاثیرگذاری
۱۲۲	هنرلی و صمیمیت
۱۲۴	هنرلی زنان در مقابل نظام‌مندی مردان
۱۲۸	نتیجه‌گیری: جنسیت و صمیمیت زوجین

فصل ۶: مشاخره، صراحت نداشتن و عدم افشاگری

۱۳۴	عدم صراحت و هیجان در صمیمیت
۱۳۸	استفاده از فراکلام
۱۳۹	هیجان و صمیمیت

۱۹۵ نمایش‌های ایجاد کننده وابستگی
۱۹۷ نتیجه‌گیری

فصل ۹: نمایش‌های انرژی بخش

۲۰۱ صمیمیت رضایت‌بخش متقابل یا بهینه
۲۰۲ موضوعات کلیدی در نمایش‌های انرژی بخش
۲۰۳ نمایش‌های فریبکاری متقابل
۲۰۵ نمایش‌های تاییدکننده هویت
۲۰۹ نمایش‌های همدلانه
۲۱۱ نمایش‌های نوع دوستانه
۲۱۴ نمایش‌های حمایتگر متقابل
۲۱۷ نمایش‌های در هم آمیخته
۲۱۸ قیاسین رابطه
۲۲۰ قیاسین انرژی بخش، نمایش‌های انرژی بخش

فصل ۱۰: فرسایش صمیمیت

۲۲۱ احساس غرق شدن
۲۲۴ نمایش‌های جدا کننده، صمیمیت بی‌اثر
۲۲۷ صمیمیت مجزا
۲۲۷ صمیمیت نیمه مجزا
۲۲۸ کنترل فردی و باج‌خواهی عاطفی
۲۳۰ یادگیری عدم گفتگو با هم
۲۳۲ بحث‌های تابجا
۲۳۲ سبک‌های تعارض و صمیمیت فرسایشی
۲۳۴ صمیمیت از هم جدا کننده و استراتژی‌های نمایش
۲۳۵ مشکلات عدت کردن و خوگیری
۲۳۷ ازبناج و فرزنجان

۱۴۰ نگاه دقیق‌تر به مشکل
۱۴۲ نیاز به هماهنگی متقابل
۱۴۴ کنترل فردی و سد هیجانی
۱۴۵ مشاجره، کشمکش و صمیمیت
۱۴۵ سبک‌های برخورد مستقیم
۱۴۸ سبک‌های برخورد غیرمستقیم
۱۵۱ صمیمیت و مشاجره‌ها

فصل ۷: سرمایه‌ها و استراتژی‌های فردی

۱۵۴ استراتژی‌های مبتنی بر متقاعدسازی ملایم و مدیریت ماهرانه نرم
۱۶۴ استراتژی‌های مبتنی بر نفع شخصی، مدیریت ماهرانه و استثمار
۱۷۲ تروریسم عاطفی / قلدری عاطفی
۱۷۳ استراتژی‌ها و سرمایه‌های صمیمیت

فصل ۸: نمایش‌های تحلیل برنده انرژی

۱۷۵ بازی‌های انرژی بخش و تحلیل برنده انرژی
۱۷۷ نمایش‌های بهره‌برداری کننده
۱۷۹ تنوع و تغییر در موضوع
۱۸۰ ازدواج جان لنون
۱۸۴ نمایش‌های مستهلک کننده و فرسایشی
۱۸۵ یک مثال
۱۸۷ انواع دیگر نمایش و جنبه‌های آن
۱۸۹ نمایش‌های خودداری عاطفی
۱۹۰ تفاوت‌ها در مهارت‌های صمیمیت و سبک‌های ارتباطی
۱۹۱ انواع رابطه صمیمی
۱۹۲ نمایش‌های خودمحورانه
۱۹۳ انواع صمیمیت

حفاظت و بحران‌ها ۲۳۹

صمیمیت تا کدامین درجه و جایگاه؟ ۲۴۰

فصل ۱۱: ماهیت صمیمیت مدرن

کنترل بین فردی ۲۴۲

تنوع در صمیمیت زوجین ۲۴۲

مسأله خودافشایی ۲۴۵

اعتماد، تعهد و رضایت ۲۴۷

صمیمیت، شکنندگی و قدرت بین فردی ۲۴۸

توازن متزلزل در وابستگی و استقلال ۲۴۹

تهدیدات ناشی از صمیمیت حمایت‌گر - وابسته ۲۵۱

صمیمیت مدرن: فراتر از رابطه ناب ۲۵۲

فصل ۱۲: صمیمیت، قدرت و حوزه‌های اجتماعی

محیط‌های اجتماعی و صمیمیت ۲۵۷

روابط شخصی و قدرت بین فردی ۲۵۸

نیاز به رویکردی جامع ۲۶۰

صمیمیت و تاثیرات حوزه‌های اجتماعی ۲۶۴

حوزه‌های اجتماعی و رابطه ناب ۲۶۵

منابع ۲۶۷

مقدمه نویسنده

موضوع این کتاب درباره رفتارهای مرتبط با صمیمیت و قدرت است که پی‌ریزی کرده روابط شخصی بین زوجین (و در مقیاس کوچکتر، بین دوستان) در جهان مدرن است. این کتاب، عمدتاً و نه منحصراً، با پرسش‌هایی، بر پویایی بین فردی روابط زوجین و دوستان تمرکز می‌کند. پرسش‌هایی نظیر: صمیمیت چگونه به دست می‌آید؟ افراد چگونه روابط نزدیک و صمیمی ایجاد می‌کنند؟ وقتی که صمیمیت آنها کمالات بین می‌رود یا از ادامه باز می‌ماند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اینها سؤال‌های تحلیلی مهمی در علوم رفتاری انسان هستند که به‌ندرت توسط جامعه‌شناسان مطرح شده‌اند. در عین حال چنین پرسش‌هایی خیلی مهمتر از آن هستند که کاملاً به‌عهده مرشدان و سلطان خودباور، و نیز نویسندگان کتاب‌های روان‌شناسی مشهور گذاشته شوند (البته قایده برخی از مشارکت‌هایشان غیر قابل انکار است).

به همین دلایل و علت‌های دیگر، تمرکز این کتاب بر روی دسته نسبتاً محدودی از متفکران صمیمیت در مقایسه با گستره بالقوه پرسش‌نامه‌های جامعه‌شناسی است. در این راستا این کتاب یک بررسی انتقادی به پژوهش‌های اجتماعی موجود درباره جنبه‌های بسیار متفاوت صمیمیت، نیست. همان‌طور که اشاره شد، موضوع کتاب،