

ملودی یتى

به هم وابستگی بس است
(چگونه گی دست کشیدن از کنترل دیگران و
شروع مراقبت کردن از خود)

رؤیا منجم

www.ketab.ir



عنوان و نام پدیدآور	به هم وابستگی بس است/ملودی بیثی : مترجم رویا منجم.
مشخصات نشر	تهران: نشر علم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۱۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۶-۰۵۷-۰ :
فهرست‌نویسی	فیبا :
عنوان اصلی	Codependent no more : how to stop controlling others and start caring for yourself, 2nd ed. c1992.
عنوان دیگر	: وابستگی متقابل.
موضوع	: وابستگی متقابل
موضوع	Codependency :
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	Self-care, Health :
موضوع	: سوء مصرف مواد -- بیماران -- روابط خانوادگی
موضوع	Substance abuse -- Patients -- Family relationship :
شناسه افزوده	: منجم، رویا؛ مترجم
رده‌بندی کنگره	RC۵/۵۶۹ :
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۶ :
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۷۵۷۴۰ :

ملودی بیتی
به هم وابستگی بس است

رؤیا منجم

چاپ دوم: ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
لیتوگرافی: باختر
چاپ: مهارت
قطع: رقعی
صفحه آرائی: محمد علی پور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۰۵۷-۰

حق چاپ محفوظ است.



تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری - بن بست گرانفر - پلاک ۴
تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸ - ۰۲۱



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست مطالب

یادداشت مترجم فارسی	۹
پیام بیست و پنج سالگی از ملودی بیتی	۱۵
پیشگفتار نویسنده برای پانزده سالگی کتاب در ۱۳۸۰	۱۷
پیشگفتار نویسنده برای چاپ ۱۳۷۱ (۱۹۹۲)	۲۱
دیباچه	۲۷
بخش ۱ به هم وابستگی چیست چه کسی به آن مبتلاست؟	۳۷
۱ داستان جسیکا	۳۹
۲ داستان های دیگر	۴۷
۳ به هم وابستگی	۵۸
۴ مشخصات به هم وابستگی	۷۰
بخش ۲ بنیان های مراقبت از خود	۸۹
۵ نوابستگی	۹۱
۶ با هر بادی نلرزم	۱۰۴
۷ خود را آزاد کنید	۱۱۵