

پیشام خداوند عیش و زینب الیمر

هم وابستگی

ناخوشی خود گم شده

بستر بیدایش انواع اعتیادها و وسواس‌ها

دینمائی جدید

برای منغمسان یاری‌رسان و مردم جوای بهبودی

نویسنده: چارلز ال. ویتفیلد

ترجمه: حسام الدین معصومیان شرقی



انتشارات شاهکار قلم

سرشناسه	: ویب فیلد، چارلز
عنوان و نام پدید آور	: Whitfield, Charles
متخصصان نشر	: هم وابستگی (کتاب): ناخوشی خود گم شده: بستر پیدایش انواع اختیادها و وسواس‌ها، دیدگاهی جدید برای متخصصان
متخصصان ظاهری	: باری رسان و مردم جوهای یهودی، نویسنده چارلز آل. ویتفیلد، برگردان حسام‌الدین معصومیان شرقی.
شابک	: تهران: شاهکار قلم، ۱۴۰۲.
وضعیت فهرست نویسی	: ۴۱۶ ص:، تصویر ۱۸×۵/۵
یادداشت	: ۲۸۸۰۰۰۰ ریال: ۷-۳-۲۴۷-۹-۶۲۲-۹۷۸
	: لایا
	: عنوان اصلی: Co-dependence : healing the human condition : the new paradigm for helping professionals and people in recovery, ۱۹۹۱.
	: کتابخانه: ص: ۳۷۹ - ۴۱۶
	: ناخوشی خود گم شده: بستر پیدایش انواع اختیادها و وسواس‌ها...
	: وابستگی مختل
	: نوابستگی
	: معصومیان شرقی، حسام‌الدین، ۱۳۳۸ - ترجمه
	: ۸۶/۶۱۶ RC۵۹۹ o/ ۱۳۹۴ و/ا
	: رده بندی دیویی
	: ۳۷۵۱-۰۲۷
	: شماره کتابشناسی ملی



انتشارات شاهکار قلم



نام کتاب: هم‌وابستگی (ناخوشی خود گم شده)

نویسنده: چارلز آل. ویتفیلد

مترجم: حسام‌الدین معصومیان شرقی

طراحی جلد: هوشنگ اسدزاده

ناشر: شاهکار قلم

شمارگان: ۴۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۴۰۲

شابک: ۷-۳-۲۴۷-۹-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۲۸۸۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب تقاطع خیابان ۱۲ فروردین ساختمان ولیعصر طبقه دوم-

۰۲۱۶۶۴۰۱۲۴۴

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	فهرست جدول ها
۶	فهرست شکل ها
۷	پیش گفتاری بر جاب جدید
۱۱	پیش گفتار برگردان
	بخش اول
۱۹	هم وابستگی چیست؟
۲۱	۱. هم وابستگی: بیماری خود گم شده
۳۴	۲. خلاصه ای از تاریخچه ی شکل گیری مفهوم هم وابستگی
۴۸	۳. چگونه هم وابستگی را تشخیص دهیم، قسمت اول
۵۹	۴. چگونه هم وابستگی را تشخیص دهیم، قسمت دوم
۶۸	۵. اجزای سازنده ی شخصیت هم وابسته و نقش ها، خصیصه ها و اختلالات مربوط به آن
۹۵	۶. پدید آیی وضعیت هم وابستگی
۱۲۰	۷. چگونه هم وابستگی به بیماری های جسمی منجر می شود
۱۲۵	۸. هم وابستگی و بیماری های روان شناختی
۱۴۷	۹. بیماری روحی و معنوی
	بخش دوم
۱۵۳	درمان و بهبودی از هم وابستگی
۱۵۵	۱۰. مروری بر درمان و بهبودی از هم وابستگی
۱۷۹	۱۱. گروه های خودیاری

۱۹۱. گروه درمانی
 ۲۰۱. طرح‌ریزی برنامه‌ی بهبودی
 ۲۱۸. روان‌درمانی فردی، تجربه‌های فشرده و گروه‌های آموزشی
 ۲۲۶. مسایل اساسی
 ۲۳۴. وابستگی سالم چیست؟
 ۲۴۷. موانع بهبودی
 ۲۶۴. ارزیابی و بازایی

بخش سوم

- هم‌وابستگی، دیدمانی جدید
 ۲۶۹
 ۲۷۱. دیدمانی جدید
 ۲۹۳. دو نمونه‌ی بالینی: دیدمان قدیم و دیدمان جدید
 ۳۰۴. اختلاف‌نظرها و هشدارها

بخش چهارم

- از هم‌وابستگی به هم‌آفرینندگی
 ۳۲۵
 ۳۲۷. تصور نادرست از خود هم‌وابسته
 ۳۳۴. از هم‌وابستگی به هم‌آفرینندگی

سخن آخر

- پیوست الف
 ۳۴۹ آثار نوشته شده در مورد هم‌وابستگی

پیوست ب

- ابزارهای تشخیصی و زمینه‌یابی
 ۳۶۵

- منابع
 ۳۷۹

فهرست جدول‌ها

۲۸	۱-۱ بعضی از تعریف‌های هم‌وابستگی
۳۵	۲-۱ نمای کلی تاریخچه‌ی شکل‌گیری مفهوم، کودک بزرگسال و هم‌وابستگی
۵۶	۳-۱ فعالیت‌های مربوط به مراحل رشد انسان
۵۷	۳-۲ برخی از ویژگی‌های هم‌وابستگی
۶۳	۴-۱ مراحل مختلف بهبودی و طول مدت آن
۶۵	۴-۲ خلاصه‌ای از مراحل بهبودی
۸۰	۵-۱ توصیف نقش‌های اعضای خانواده‌ی کوکار و ناسالم
۸۱	۵-۲ برداشت‌های بالینی از برخی از عوامل مرتبط
	با میزان شدت آزدگی در بین فرزندان الکلی‌ها و دیگر خانواده‌های کوکار
۸۲	۵-۳ برداشت‌های بالینی از برخی از عوامل مرتبط با میزان شدت آزدگی در بین الکلی‌ها و دیگر خانواده‌های کوکار بدانگونه که با بهبودی فرد یا خانواده مربوط هستند
۸۳	۵-۴ ملاک‌های پیشنهادی برای تشخیص هم‌وابستگی
۹۱	۵-۵ بعضی از ویژگی‌های رفتاری خودشیفتگی سالم و ناسالم
۹۲	۵-۶ بعضی از ویژگی‌های رفتاری متقابل افراد خودشیفته‌ی ناسالم (یا دیگر افراد ناسالم) و هم‌وابسته
۹۸	۶-۱ پیدایش هم‌وابستگی
۱۴۴	۸-۱ داد و ستد: همانندسازی، الکترون هم‌وابستگی
	با برخی از پویایی‌ها و نمونه‌های آن
۱۶۰	۱۰-۱ تأثیر نامگذاری حالت‌هایمان در بهبودی از ناخوشی کودک بزرگسال
۱۷۸	۱۰-۲ گستره‌ی آزدگی یا جریحه‌دار شدگی به گونه‌ای که ممکن است بهبودی از کودک بزرگسال و هم‌وابستگی را تحت تأثیر قرار دهد
۱۸۰	۱۱-۱ ویژگی‌های روش‌های بهبودی برای کودکان بزرگسال خانواده‌های کوکار و هم‌وابسته‌ها
۱۸۸	۱۱-۲ هم‌وابستگی و مهریانی: برخی از تفاوت‌ها
۲۰۴	۱۲-۱ نمونه‌ای از طرح برنامه درمانی یا بهبودی
۲۱۳	۱۳-۲ بعضی از ویژگی‌های رفتاری خود حقیقی و خود دروغین یا خود هم‌وابسته
۲۳۲	۱۵-۱ برخی از گام‌های انتقالی و یکپارچه سازی بهبودی از مسایل اساسی
۲۴۱	۱۶-۱ برخی از ویژگی‌های موجود در روابط مبتنی بر وابستگی و استقلال سالم در مقایسه با وابستگی و استقلال ناسالم
۲۴۶	۱۶-۲ طرح درمانی با توجه به وابستگی به عنوان مسئله‌ای اساسی
۲۴۹	۱۷-۱ برخی از موانع آغازین بهبودی
۲۵۲	۱۷-۲ برخی از موانع در اواسط فرایند بهبودی
۲۵۵	۱۷-۳ برخی از موانع پایانی فرایند بهبودی
۲۶۵	۱۸-۱ برخی از عوامل تعیین‌کننده‌ی زمان دستیابی به بیشترین میزان بهبودی
۲۶۷	۱۸-۲ یادآورهای خوشایند: برخی از نشانه‌های هشداردهنده‌ی عود هم‌وابستگی
۲۸۳	۱۹-۱ روش‌هایی که تعیین می‌کنند چه چیزی حقیقت است
۲۹۱	۱۹-۲ جنبه‌هایی از توان بالقوه‌ی دیدمان جدید برای متخصصان پاری‌رسان

فهرست شکل‌ها

۲۳	۱-۱ زندگی درونی من
۲۸	۱-۲ ابعاد گوناگون هم‌وابستگی
۵۳	۳-۱ کودک درون پنهان می‌شود
۶۲	۴-۱ مناسبات متقابل میان بیماری کودک بزرگسال، هم‌وابستگی، سوء استفاده یا بد رفتاری با کودک و اختلال پزشکی و روان‌شناختی
۸۴	۵-۱ دامنه‌ی هم‌وابستگی براساس میزان شدت آن
۱۰۴	۶-۱ دو انتخاب در فرایند بهبودی
۱۰۶	۶-۲ الگوی کوه یخ
۱۱۲	۶-۳ منحنی آزرده‌ی و بهبودی کودک بزرگسال و هم‌وابستگی
۱۳۸	۸-۱ چرخه‌ی داد و ستد در تعامل‌های انسانی
۱۵۹	۱۰-۱ مرحله‌های بهبودی از کودک بزرگسال بر اساس سه دیدگاه
۱۶۴	۱۰-۲ لایه‌های به هم فشرده‌ی هم‌وابستگی
۱۶۶	۱۰-۳ حوزه‌های کلیدی در فرایند بهبودی: نمودار «ون» از روابط میان این حوزه‌ها
۱۷۵	۱۰-۴ تعامل متقابل حوزه‌های کلیدی در فرایند بهبودی با مؤلفه‌ها و اجزای شناختی، تجربی و رفتاری‌شان
۲۱۱	۱۳-۱ سه نوع رابطه‌ی بنیادین در فرایند بهبودی
۲۳۵	۱۶-۱ روابط متقابل مسایل اساسی بهبودی
۲۳۷	۱۶-۲ ارتباط میان چهار نوع وابستگی
۲۶۸	۱۸-۱ مراقبت‌های هنگام عود
۲۷۲	۱۹-۱ دیدگاه گشتالتی به دو دیدمان
۲۸۷	۱۹-۲ مقایسه‌ی کلی بین دیدمان جدید و قدیم
۳۳۲	۲۲-۱ نقشه‌ی رابطه‌ی سالم با خود و نیروی برتر
۳۳۷	۲۳-۱ بعضی از مراحل در فرایند هم‌آفرینندگی
۳۴۲	۲۳-۲ بنیاد هستی ما، عشق است

پیش‌گفتاری بر چاپ جدید

تغییر، زاده حرکت است و حرکت بوجودآورنده جهان هستی. همه چیز در حال حرکت، تغییر و مشارکت در اثر گذاری و شکل دهی جهان است. ما نیز با حضورمان در این جهان در حال تاثیرگذاری - خواسته یا ناخواسته - بر محیط زندگی خود هستیم. ما در کل، و من و شما در جزء در هر لحظه از زندگی با حضور تاثیرگذارمان در حال مشارکت - مستقیم یا غیر مستقیم - در تمامی رخ دادها و تغییراتی هستیم که در این جهان روی می‌دهد؛ از وجود خود گرفته تا خانواده، دوستان، آشنایان، اجتماع، جامعه جهانی و به طور کل تمامی حیات از گیاهان و موجودات زنده تا آنچه که گمان می‌کنیم فاقد حیات و زندگی است. ما در حال تغییر و شکل دادن به جهان هستی خویش هستیم. مشارکت لحظه به لحظه ما در زندگی خود و در نتیجه در این جهان، یا ما را به سوی رشد و شادکامی و احساس یگانگی با جهان هستی از طریق راهبری خود حقیقی می‌کشاند یا به سوی غم و اندوه، درد و رنج و ناکامی که شکلی از زیستن در حضور ناپیدای خود حقیقی (خود گم‌شده) با راهبری خود دروغین است. برای این شکل از زیستن که خود حقیقی و فرآیند زندگی که مجال هویدا شدن نمی‌یابد و آدمی احساس خلاء، تهی بودن و پوچی می‌کند، نام فرآیند اعتیادی یا هم‌وابستگی گذاشته‌اند. در چنین وضعیتی حتی اگر آدمی بر اساس انواع معیارهای اندازه‌گیری آماری و تشخیصی موجود دچار هیچ نوع بیماری نباشد، ناخوشی پنهان فراگیری را تجربه خواهد کرد که زمینی حاصلخیز برای رویدادن انواع اعتیادها و وسواس‌ها را فراهم می‌آورد. بنابراین مشارکت هم‌وابسته‌ها در این جهان یا در جهت تغییر خویش به سوی آرامش به کمک یافتن خود حقیقی گم‌شده‌شان و رهایی از خود دروغین است یا در جهت تغییر خویش به سوی آشوب و تباهی از طریق تداوم ناخوشی خویش است.

یکی از آشکارترین مشارکت‌های ناکارآمد هم‌وابسته‌ها که در آغاز در گستره‌ی اعتیادها و وسواس‌ها موجب شناسایی وضعیت هم‌وابستگی از سوی متخصصان شد، تلاشی است که آن‌ها در ظاهر برای نجات فرد معتاد محبوب خود و معالجه‌ی او انجام می‌دهند. آن‌ها از طرفی با عدم واگذاری مسئولیت بهبودی معتاد به شخص او، امکان

رویارویی وی را با نتایج مخرب رفتار اعتیادی‌اش خنثی می‌کنند و از طرفی دیگر چنان خود را غرق حمایت‌های ناسالم از معتاد می‌نمایند که در آشفتگی و هرج و مرج اعتیاد، دچار انواع ناخوشی‌های جسمی و روحی روانی می‌شوند. این بدان معنی نیست که هم‌وابسته‌ها با مشارکت تاثیرگذار مخرب خود به عمد و آگاهانه به تداوم اعتیادها و روابط ناسالم، کمک می‌کنند. بلکه آن‌ها بر این باورند که با تغیر دنیای بیرون از خود و نجات معتاد محبوب خود، حتی به زور و جنگ، در حال مشارکتی سازنده هستند.

هم‌وابسته‌ها گفته‌های مشهوری دارند که غیرمسئولانه به شکل شعر و فیلم در می‌آید و موجب تقویت و شیوع ناخوشی هم‌وابستگی و در نتیجه اعتیادها و روابط ناسالم می‌شود. "بدون تو هیچم و با تو همه چیز" گفته معروفی است که به شکل‌های گوناگون اما با مفهومی مشابه تکرار می‌شود و نمایانگر نیازمند بودن افراطی آن‌ها به دیگری (دیگران) است و برای احساس همه چیز بودن و تشریف این نیاز، راهی به جز محتاج کردن دیگری (دیگران) به خود و محتاج و نیازمند نگاه داشتن آنان باقی نمی‌ماند. در این بین چه کسی بهتر از دیگر معتادان و خود گم‌شدگان که برای گریز از مسئولیت خویش و ادامه اعتیاد خود گم‌شدگی، به هم‌وابسته‌ها (فرانشین خود گم‌شدگان) محتاج هستند تا مسئولیت‌هایی از ناخوشی آن‌ها را برعهده گیرند و برای احساس ارزشمند بودن و نمایش آن، تلاش بی‌پایانی را برای نجات آنان و در حقیقت ادامه اعتیاد آن‌ها به عمل آورند.

مفهوم فرآیند اعتیادی و هم‌وابستگی دیدمان جدیدی است که با توجه به اصل پیوستگی جهان و تاکید بر معنویت، وجود هر پدیده ناخوش‌آیند را، نشانه‌ای از بدکارکردی دنیای درون آدمی می‌داند. این دیدمان با تمرکز بر شباهت‌ها (وحدت) و رهایی از دام تفاوت‌ها (کثرت)، هر فرد را مسئول اعمال خویش می‌داند.

البته به سخنی دیگر هم‌وابستگی دیدمان جدیدی نیست. چراکه بیش از صد سال پیش میرزا حبیب خراسانی شعر بلندی را سرود که در بخشی از آن می‌گوید:

گوهر خود را هویدا کن کمال این است و بس

خویش را در خویش پیدا کن، کمال این است و بس

چند می‌گویی سخن از درد و رنج دیگران

خویش را اول مداوا کن کمال این است و بس

و یا حدود هفت صد سال پیش سعدی بزرگوار می‌گوید:

تو بر اوج فلک چه دانی چیست؟ که ندانی در سرایت کیست؟

و یا مولانا عارف هزاره می‌گوید:

ما در این انبار گندم می‌کنیم	گندم جمع آمده گم می‌کنیم
می‌نیندیشیم آخر، ما بهوش	کین خلل، در گندم است از مکر موش
موش، تا انبار ما، خُفره زدست	وز فَنش، انبار ما، ویران شدست
اول ای جان، دفع شر موش کن	وانگهان، در جمع گندم، جوش کن
گر نه موشی دزد در انبار ماست	گندم اعمال چل ساله کجاست؟

مداوا کردن خود قبل از شفای دیگری (همانگونه که حبیب خراسانی می‌گوید)، مقدم دانستن آگاهی از سرای وجودی خویش بر هر نوع دانشی (به گفته سعدی) و شناسایی خود دروغینی که همچون موشی ظریفیت وجودی ما را نابود می‌سازد (به گفته مولانا)، گوشه‌ی ناچیزی از ادبیات عرفانی ماست که نمایانگر همان نگرشی است که در این زمان آن را دیدمان جدید می‌نامند.

بنابراین جدید بودن این دیدمان نه به لحاظ تازگی و متولد شدن جهان‌بینی‌ای است که تا کنون وجود نداشته است، بلکه دیدن پدیده‌ها و روابط از منظری دیگر است که تاکنون به دلیل نگرش ناشی از دیدمان مسلط و رایج، پوشیده و پنهان مانده است. برای نمونه در گستره اعتیاد، دیدمان رایج که جهان‌بینی بسیاری از متخصصان و مردم عادی را تشکیل می‌دهد و آن را دیدمان قدیم می‌نامیم، گذشته از اینکه اعتیاد را فقط وابستگی به مواد اعتیادآور می‌داند - البته اگر از اصراری که بر استفاده از واژه مواد مخدر بجای مواد اعتیادآور یا اعتیادی می‌ورزد، بگذریم - معیار را تنها کسی می‌داند که باید تغییر کند و درمان شود نه اطرافیان، خانواده، سازمان‌ها، جامعه و به طور کل تفکرهای اعتیادبی که در جامعه به صورت عادی و همگانی درآمده است. این دیدمان مسلط و رایج در بهترین حالت به خانواده و دیگر نهادهای اجتماعی به عنوان دستیار یا متحد درمانی فرد معتاد می‌نگرد. در حالی که دیدمان جدید، هر رفتاری را که نمی‌توانیم متوقف کنیم و درباره‌اش دروغ می‌گوییم، اعتیاد می‌نامد و از آنجایی که جهان و پدیده‌های آن را در یک پیوستگی ذاتی می‌بیند، رهایی از اعتیاد را نه تنها در گرو مشارکت خود فرد معتاد در بهبودی خویش بلکه در شراکت اطرافیان وی و به ویژه درمانگران و تمامی نهادهای

اجتماعی، در بهبودی شخصی خودشان می‌داند. در کتاب سازمان‌های معتاد^۱ که اعتیادی شدن سازمان‌ها، نهادها و محیط‌های کار را متأثر از ناخوشی منابع انسانی می‌داند، می‌خوانیم: بدون نگرستن به نقش هم‌وابسته‌ها، هیچ بحثی پیرامون عملکرد اعتیادی کامل و جامع نخواهد بود. اگر هم‌وابسته‌ها از ایفای نقش هم‌وابستگی خود دست بکشند اعتیادها دوام نخواهد یافت و بدون هم‌وابستگی هیچ نظام اعتیادی وجود نخواهد داشت.

نکته اینجاست که تغییر دنیای بیرون از راه تغییر درون حاصل می‌شود. وحدت‌نگرانه-تر اینکه با این دیدگاه، تقسیم دنیا به درون و بیرون توهمی بیش نیست. همه چیز در یک ارتباط پیوسته با یکدیگر قرار دارد. در کتاب "هم‌وابستگی: رقص روح‌های زخمی"^۲ می‌خوانیم که "جنگی که در دنیای بیرون از ما در جریان است، انعکاسی از جنگی است که در درون ما می‌گذرد." جنگ‌ها، خشونت‌ها و تخریب کره زمین این مادر هستی، همان آشفته‌گی و جنگ درون ماست. اگر ما شاهد آن هستیم مواد اعتیادآور و هرآنچه مربوط به امور جنگی است در صدر جدول تجارت دنیا قرار دارد، به این دلیل است که ما به نوعی در این تجارت‌های پر سود سهم و نقشی را ایفا می‌کنیم. ما به شکلی زندگی می‌کنیم و باورهایی داریم که این تجارت‌های مخرب را رونق و شکوفایی می‌بخشد. می‌توان به گرمایش جهانی به عنوان نمونه‌ای از مشارکت مخرب ما و تغییری که ما در جهان هستی اعمال می‌کنیم، اشاره کرد. به تازگی اعلام شده است^۳ ۵۰ تا ۸۰ درصد گرمایش جهانی که منجر به تغییرات آب و هوایی وحشتناکی شده است و می‌رود که حیات ما را به مخاطره کشد، ناشی از صنعت دامپروری است. چراکه دامداری‌ها گاز متان تولید می‌کنند که این گاز در نگه‌داشت گرما و ایجاد حالت گلخانه‌ای نسبت به گاز دی‌اکسید کربن ۷۲ برابر قوی‌تر است. این در حالی است که برای تهیه خوراک این دام‌ها به منظور پاسخگویی روز افزون ما برای تقاضای گوشت، لازم است جنگل‌های بیشتری نابود شوند تا زمین زیر کشت بیشتری فراهم شود. خوب، حال بشقاب خوراک سفره من و شما اگر داخلش گوشت (یا فراورده‌های گوشتی) باشد، اثرگذاری تغذیه من و شما را بر گرمایش جهانی و در نتیجه بر تخریب کل هستی نشان می‌دهد. از این روی من و شما

۱. شیف، آ. و. (۱۳۹۱). سازمان‌های معتاد. ترجمه حسام‌الدین معصومیان شرقی. تهران: انتشارات بهجت.

۲. Burney R. (۲۰۱۲). *Codependence: The Dance of Wounded Souls: A Cosmic perspective of Codependence and the Human Condition*. Joy to You & Me Enterprises.

۳. مومنی، م. (۱۳۹۱). زمین، زمان، انسان. انتشارات معین.

در گرمایش جهانی با گوشت‌خواری خود، مشارکت می‌کنیم. با این اوصاف، آیا می‌توانیم بگوییم ما معتاد به گوشت‌خواری هستیم؟ می‌توان در مورد دیگر اشکال مشارکت تخریبی ما بر حیات خود و کره زمین موارد دیگری را برشمرد؛ از جمله مصرف نابخردانه و سوء مدیریت آب.

حال می‌توانیم ببینیم که در این جهان پیوسته، تک‌تک ما در وجود و گسترش پدیده‌های مخرب سهیم هستیم. بنابراین، ما با زیستن هم‌وابسته‌گونه‌ای خود، دست‌کم در گستره‌ی اعتیاد به مواد اعتیادآور به نوعی مشارکت اعتیادی داریم. به گفته مولانا:

ای بسی ظلمی که بینی در کسان	خوی تو باشد در ایشان ای فلان
اندر ایشان تافته هستی تو	از نفاق و ظلم و بد مستی تو
آن تویی و آن زخم بر خود می‌زنی	بر خود آن ساعت تو لعنت می‌کنی
در خود آن بد را نمی‌بینی عیان	ورنه دشمن بوده‌ای خود را به جان
چون به قعر خوی خود اندر رسی	پس بدانی کز تو بود آن ناکسی

البته درد ناشی از هرک و پذیرش این نکته، انکار و در نتیجه تغییر دیدمان ما را به چالش می‌کشد. مفهوم هم‌وابستگی به ما کمک می‌کند سهم و نقش خود را با مشارکتی که در این جهان در حال حرکت و تغییر انجام می‌دهیم، دست‌کم در اعتیادها و وسواس‌ها بهتر درک کنیم و همانگونه که مولانا می‌گوید بدانیم بحسب یا نیکبخت؟

عقده را بگشاده گیر ای متهی	عقده‌بی سخت است بر کیسه تهی
در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر	عقده چندی دگر بگشاده گیر
عقده‌بی‌کان بر گلوی ماست سخت	که بدانی که خسی یا نیکبخت؟
حل این اشکال کن، گر آدمی	خرج این کن دم، اگر آدمی

می‌گریزد در سرِ سرمست خود	جمله عالم ز اختیار و هستِ خود
ننگِ خمر و زمر بر خود می‌نهند	تا دمی از هوشیاری وارهند
فکر و ذکرِ اختیاری دوزخ است	جمله دانسته که این هستی فح است
یا به مستی یا به شغل ای مُهتدی	می‌گریزند از خودی در بی‌خودی
زانکه بی‌فرمان شد اندر بیهشی	نفس را زان نیستی وا می‌کشی

«مولوی: مثنوی معنوی، دفتر ششم ابیات ۲۲۸-۲۲۴»

پیش‌گفتار برگردان

هنگامی که از طرف یکی از مجله‌های علمی انتخاب شدم تا به دلیل توجهی که به مفهوم هم‌وابستگی داشتم، مطلب کوتاهی در این زمینه بنویسم؛ تصور نمی‌شد که حجم گسترده‌ای از کتاب‌ها و مقاله‌های مربوط به هم‌وابستگی در منابع خارجی وجود داشته باشد. ابتدا قرار بود فقط بخشی کوچکی از رویه‌های مجله به هم‌وابستگی اختصاص یابد ولی بعد از مدت کوتاهی هیات تحریریه مجله متقاعد شد که در ویژه‌نامه‌ی مربوط به «وابستگی به مواد شیمیایی»، حجمی مشابه با دیگر مقاله‌ها، به هم‌وابستگی اختصاص داده شود و مقاله‌ای هم با این عنوان در بیش از ده رویه به چاپ رسید.^(۱)

حال که برگردان کتاب هم‌وابستگی با ۷۴۷ منبع پایان‌یافته است با توجه به اهمیت و تأثیر این مفهوم در سلامت و رفاه انسان که رویکرد جدیدی را نسبت به وضعیت بشری شکل می‌دهد، به نظر می‌آید به کتاب‌ها و مقاله‌های بیشتری در این زمینه نیاز است و با توجه به گسترش پدیده‌ی اعتیاد به معنای وسیع آن، لازم است ابعاد گوناگون مفهوم هم‌وابستگی برای ارتقای سلامت جامعه در محافل علمی ما به بحث گذاشته شود.

احتمالاً یکی از موارد بحث‌برانگیز، خود واژه‌ی هم‌وابستگی است. چنین واژه‌ای در واژه‌نامه‌های فارسی وجود ندارد. در واژه‌نامه‌های انگلیسی به فارسی و انگلیسی به انگلیسی در دسترس، این واژه و حتی معادل انگلیسی آن هم مشاهده نشد. در تنها کتاب ترجمه شده‌ای که در عنوان اصلی^۲ به این واژه اشاره شده، از واژه «وابستگی متقابل» برای معادل انگلیسی آن استفاده شده است. اما در واژه‌نامه‌های انگلیسی به فارسی، این واژه در مقابل Interdependence آمده

۱. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی سال اول شماره دوم تابستان و پاییز ۱۳۷۸.

۲. عنوان اصلی Co-dependent No More است

است. این در حالی است که منظور نویسنده کتاب مزبور مغایر با مفهوم «وابستگی متقابل» است. وابستگی متقابل نوعی وابستگی سالم و پویا است که بین دو طرف یک رابطه روی می‌دهد. در این «رابطه» برای هر دو طرف این امکان فراهم می‌شود تا نیازهای رفاهی و سلامت‌بخش آنها برآورده شود. هیچکدام نیازی ندارند که طرف مقابل را به خود نیازمند سازند و ارتباط با یکدیگر احساس نگرانی و ناامنی نمی‌کنند. ولی هم‌وابستگی Co-dependence در معنای محدودش رابطه‌ی بیمارگونه‌ای است که در آن دو طرف رابطه نسبت به یکدیگر احساس نیاز می‌کنند و طرفین تلاش می‌کنند از نیاز دیگری در جهت ارضای نیازهای خود سوء استفاده نمایند و غالباً در این ماجرا دو طرف درگیر، توان و امکان باقی ماندن در وضعیت محتاج گونه را برای یکدیگر فراهم می‌کنند. معمولاً در این رابطه یکی یا هر دو طرف رابطه دچار انواع اعتیادها هستند، مانند اعتیاد به: الکل و دیگر مواد شیمیایی، تلویزیون، رایانه، ارضای جنسی، خوردن، قمار، پول خرج کردن (خرید کردن)، ورزش، کار، برقراری رابطه با دیگران و در مجموع اعتیاد به هر نوع رفتارهای وسواسی^۱. فرد هم‌وابسته به شکل نافرمانی مشغول کنترل و نجات چنین افراد معتادی که مشکل هم‌وابستگی هم دارند، می‌شود. به عبارتی هم‌وابسته «معتاد به معتاد» است و به طور کل شاید بتوان گفت هم‌وابستگی هم «اعتیاد به اعتیاد» است.

بنابراین با توجه به آنچه که Co-dependence بر آن دلالت دارد، وابستگی

۱. در کتاب دیگری به نام «کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان» اثر دکتر کارل پیکهات، ترجمه‌ی مسعود هرمان، سال ۱۳۸۰، نشر صابرین، اگر چه معادل‌های انگلیسی آورده نشده است ولی با توجه به موضوع مورد بحث، می‌توان دریافت که از واژه وابستگی متقابل به جای هم‌وابستگی استفاده شده است. در رویه‌ی هفتاد و دوم کتاب مزبور آمده است: «بهتر است وابستگی معتاد به مواد را با میزان درگیری شخص وابسته به فرد معتاد، مقایسه کنید». به عبارتی، فرد معتاد، به مواد شیمیایی وابسته است و طرف مقابل یا هم‌وابسته به معتاد و این متفاوت با مفهوم «متقابل» در واژه‌ی وابستگی متقابل است.

متقابل نمی‌تواند معادل مناسبی برای آن باشد.^۱ البته این بدان معنی نیست که واژه‌ی ساخته‌شده‌ی هم‌وابستگی معادل کاملاً مناسب و دقیقی است. همان‌طوری که در ابتدا اشاره شده این موضوع و دیگر موارد مربوط به هم‌وابستگی بهتر است مورد بررسی قرار گیرد.

هم‌وابستگی، در معنای وسیع‌تر، آنگونه که نویسنده به تشریح آن پرداخته است، شایع‌ترین نوع اعتیاد و در مجموع با توجه به ملاک‌های تشخیص هم‌وابستگی ارایه‌شده در این کتاب، هنگامی که نودوپنج درصد از مردم در خانواده‌های غیرمعمولی و کژ رفتار بزرگ شده‌اند و پنج درصد باقی‌مانده هم به لحاظ ارتباط با این افراد به نوعی آسیب‌پذیر هستند، می‌توان گفت هم‌وابستگی وضعیت مزاجی^۲ بشریت امروز است. آدمی، خواهان خوشبختی و آرامش است و در وضعیت هم‌وابستگی به جای آنکه این خوشبختی و آرامش را با پرداختن به خود حقیقی و آشکار ساختن آن مبسر سازد، به دنیای خارج از خود حقیقی متوسل می‌شود و تمامی توجه و حواس خود را معطوف به آن می‌کند. برای آنکه خود حقیقی انسان بتواند از طریق احساس، مشاهده و پاسخ دادن به محیط اطراف، آشکار شود آدمی باید نسبت به نیازها، خواسته‌ها، افکار، باورها و به طور کل نسبت به زندگی درونی‌اش هوشیار گردد و مسئولیت زندگی با خود حقیقی را بپذیرد. این هوشیاری و قبول مسئولیت ما را صاحب اقتدار و اختیار می‌کند و امکان آن را فراهم می‌سازد که به انتخاب راه‌هایی در زندگی دست بزنیم تا ابراز وجود حقیقی ممکن شود. اما قبول چنین مسئولیت و اختیاری که ناشی از هوشیاری ما نسبت به زندگی درونی ماست بسیار سخت و دشوار خواهد بود؛ چون اغلب اوقات مستلزم غلبه بر ترس از تنهایی و طرد شدن و همین‌طور در گرو مقابله با احساس خجالت و شرمندگی ناشی از تحقیر خود حقیقی از طرف دیگران است. بنابراین، برای رهایی از این بار مسئولیت و اختیار و همین‌طور ادامه‌ی حیات، شیوه‌ای از زندگی را انتخاب می‌-

۱. فروهر، ت. در کتاب «تولد دوباره‌ی انتشارات نگاه سبز، چاپ اول، سال ۱۳۷۹، از واژه‌ی هم‌وابسته برای مشخص کردن حالت فردی که در اثر نداشتن احساس ارزش و هویت، دیگری را وسیله‌ی موجودیت و علت و هدف زندگی خود قرار داده است» استفاده کرده و در پاورقی رویه‌ی ۲۴۴ همان کتاب واژه Codependency را معادل آن آورده است.

۲. مزاج: تظاهرات حیاتی و اختصاصات روحی و جسمی یک فرد. معین، فرهنگ فارسی.

کنیم تا از طریق آن، اقتدار خود را به خود دروغین و دیگران واگذار کنیم. در نتیجه به دنیای خارج از خود حقیقی وابسته می‌شویم. خود حقیقی ما در اثر این شرایط نامساعد پنهان می‌شود و ما آن را گم می‌کنیم. هوشیاری ما یا همان زندگی درونی مختل می‌شود و ما در وضعیتی قرار می‌گیریم که می‌توان آن را بی «خود»ی نامید. این گونه زندگی یقیناً شادی و آرامش به همراه ندارد.

خود حقیقی یک مفهوم کلیدی در هم‌وابستگی است. او تنها بخشی از وجود ماست که در ارتباط و متصل به خداوند است. با مختل شدن هوشیاری و به عبارتی با گم شدن خود حقیقی رابطه‌ی ما با قدرت مطلق و یا نیروی برتر (خداوند) دچار اختلال می‌شود. ما در چنین شرایطی احساس تهی بودن و پوچی می‌کنیم. این نوع زندگی، رنج و آشفتگی به همراه دارد چرا که ما حضور عشق را از دست می‌دهیم.

«ما در درونمان یک بخش الهی داریم، این بدان معنی است که قدرت مطلق در درون ماست و ما هم در درون آن هستیم». رویه ۱۵۲.

برای تجربه‌ی حضور عشق یعنی تجربه‌ی خوشبختی، شادی و آرامش پایدار، لازم است به جستجو و شناسایی خود حقیقی بپردازیم و بودن با خود حقیقی مان را در کنار افراد ایمن و مطمئن تجربه کنیم.

ما در مطالعه‌ی هم‌وابستگی که به نوعی می‌توان گفت گذری است از وضعیت نامطلوب بشری به وضعیت ایده‌آل انسانی، با مفاهیم عرفانی روبرو می‌شویم. گاه، آدمی از وجود این مفاهیم در فرآیند بهبودی از اعتیادها و همین‌طور تحول اخلاقی و روحانی که در بعضی از معتادان در حال بهبودی روی می‌دهد شگفت‌زده می‌شود. گویی فقط لذت احساس حضور عشق است که آنها را از دستیابی به لذت‌های سریع و آنی و رفتارهای اعتیاد گونه و وسواسی بی‌حس و کرخ کننده، رهایی می‌بخشد!

بسیاری از مطالب این کتاب برای من یادآور برخی از اندیشه‌های عرفانی مولانا است که با تحلیل روان‌شناختی بیان شده است (البته تا به آنجا که فهم من یاری می‌کند). می‌توان برای بخش‌هایی از کتاب، اشعار مولانا را شاهد آورد که بسیار کوتاه و موجز به موضوع پرداخته است. برای نمونه؛ این دو بیت که در ارتباط با تلاش فرد هم‌وابسته برای نجات فرد معتاد است توجه کنید:

چون غم خود نیست این بیمار را؟
چون غم جان نیست این مردار را؟
مردی خود را رها کرده‌ست او
مردی بیگانه را جوید رفو
«مثنوی معنوی، دفتر دوم ۱۵۱-۱۵۰»

برای اینکه همپوشی مفهوم هم‌وابستگی با بخشی از اندیشه‌ی عرفانی مولانا نشان داده شود، پنج بیت از دفتر ششم مثنوی معنوی را در رویه آورده‌ام.

شاید گمان رود که نویسنده‌ی این کتاب شخصی عارف است ولی در شرح حال آقای ویتفیلد به عارف بودن وی اشاره‌ی نشده است. آقای ویتفیلد پزشکی است که بیش از ۲۵ سال در بهبودی افراد الکلی و دیگر وابستگان به مواد شیمیایی، اعضای خانواده‌های آنها و دیگر خانواده‌های ناکارآمد تجربه دارد. او متخصص کار با کودکان بزرگسال و هم‌وابسته و عضو هیأت علمی دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه مری‌لند^۱ آمریکا است. تألیفاتی دارد که یکی از کتاب‌هایش در زمینه‌ی هم‌وابستگی با عنوان «شفای کودک درون»^۲ پرفروش‌ترین کتاب سال ۱۹۸۷ میلادی آمریکا بوده است. با توجه به اشراف او بر هم‌وابستگی، بخش «هم‌وابستگی، اعتیادها و اختلالات مرتبط» از کتاب درسی جامع «سوء مصرف مواد»^۳ به سال ۱۹۹۷ میلادی بر عهده‌ی او گذاشته شده بود. مطالب طرح شده در کتاب مزبور کم و بیش فشرده‌ای از مطالب همین کتاب «هم‌وابستگی» اوست.

برای آنکه اطلاعات بیشتری در اختیار خوانندگان قرار گیرد تلاش شده است تا در برگردان این کتاب در حد امکان از زیرنویس استفاده شود. زیرنویس مترجم با حرف «م» از زیرنویس نویسنده تفکیک شده است. همین‌طور هر کجا که نویسنده برای رساندن منظورش از منبعی استفاده کرده است با گذاشتن شماره در انتهای جمله، عبارت یا پاراگراف، خواننده به شماره‌ی منبع مربوطه در آخر کتاب ارجاع داده شده است.

همان‌گونه که نویسنده اشاره کرده است مخاطبان این کتاب را متخصصانی^۴ که در رفع مشکلات مردم به آنان یاری می‌رسانند و همین‌طور کسانی که جویای

۱. Maryland

۲. Healing The Child Within

۳. Substance Abuse: A Comprehensive Textbook

۴. متخصصان یاری‌رسان افرادی هستند که تحت عنوان، پزشک، روانپزشک، روان‌شناس، مشاور، مددکار، پرستار، مددیار و... فعالیت می‌کنند.

رهایی از وابستگی به هر نوع اعتیاد بخصوص هم‌وابستگی هستند، تشکیل می‌دهند.

این برگردان کاستی‌هایی دارد که همه‌ی آن متوجه‌ی مترجم است. امید است خوانندگان با ارائه‌ی نظرات خود به نشانی پست الکترونیک زیر^۱ و یا نشانی ناشر به رفع این کاستی‌ها کمک کنند و بر غنای آن بیفزایند. بسیار خوشحالم که با وجود مشکلاتی که در برگردان این کتاب، به خصوص در تایپ و چاپ آن روبرو بوده‌ام، توانسته‌ام ضمن بررسی خود به عنوان یک هم‌وابسته، در طرح این دیدمان جدید سهمی داشته باشم.

شایسته است از آقای دکتر کامیار ستوده فارغ التحصیل رشته‌ی روان‌شناسی از آمریکا که با ایراد سخنرانی درباره‌ی اهمیت تأثیر هم‌وابستگی در بهبودی اعتیاد به مواد شیمیایی مرا به تفکر در این باره وا داشتند، سپاسگزاری نمایم و همین‌طور از آقای دکتر عباس پور شهباز به خاطر در اختیار گذاشتن اصل کتاب و از آقای حسن قائم مقامی که مرا به ترجمه‌ی کتاب تشویق کردند و در مورد برخی از مطالب کتاب نظرات اصلاحی ایراد نمودند، قدردانی نمایم.

در جریان برگردان این کتاب افراد دیگری مشوق من بوده‌اند از آن جمله مراجعانی که با بیان صادقانه‌ی گم‌گشتگی «خود» و آشفتگی ناشی از کنترل و اداره‌ی دیگران مرا به ادامه‌ی کار برمی‌انگیختند، از آنان سپاسگزارم و برای همه آرزوی بهبودی می‌کنم و با این شعر از دیوان شمس، اثر ماندگار مولانا، کتاب را به جویندگان خود حقیقی تقدیم می‌کنم.

تو هنوز ناپدید، ز جمال خود چه دیدی سحری چو آفتابی ز درون خود بر آبی

تهران، ۱۳۸۲