

هم وابستگی

(وابستگی متقابل ۲)

نگاهی تازه برای نسل امروز

ملودی بیتی
نسرین سلامت

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Beattie, Melody

بیتی، ملودی
هم وابستگی / ملودی بیتی
ص ۳۵۲

The new codependency: help and guidance for
today's generation

هم وابستگی - بهداشت شخصی
ب ۹ و ۵ / ۵۶۹ RC
۶۱۶/۸۶۹
۲۸۱۲۷۴۸

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی

موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: هم وابستگی (وابستگی متقابل ۲)
- نویسنده: ملودی بیتی
- مترجم: نسرين سلامت
- ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۶۶-۵
- نوبت چاپ: دهم ۱۴۰۲
- تیراژ: ۲۰۰ نسخه
- چاپ: رامین
- صحافی: رامین
- قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

۶۶۴۶۶۵۷۷



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.dorsabook.ir



www.nashreliusa.com

liusa@nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

بخش یک - شکستن حد و مرزها و بازگشت مجدد به آنها.....	۱۰
۱. از خودمان مراقبت کنیم.....	۱۰
۲. چگونه از این کتاب راهنما استفاده کنیم.....	۱۴
۳. هم وابستگی چه هست و چه نیست.....	۱۹
۴. هم وابستگی.....	۲۴
۵. رها کردن برچسب الگوها.....	۲۹
بخش دوم - رهایی از دام کنترل و رسیدن به برکت الهی.....	۳۲
۱. هنر متحول شدن در مراقبت از خود.....	۳۲
۲. حد و مرزها.....	۳۸
۳. مراقبت.....	۵۹
۴. وابستگی به مواد و هم وابستگی.....	۸۴
۵. ارتباطات.....	۱۰۹
۶. کنترل.....	۱۳۰
۷. انکار.....	۱۴۰
۸. وابستگی.....	۱۴۳
۹. میراث جدید ریشه های خانوادگی ما.....	۱۴۸
۱۰. اهدا و دریافت.....	۱۵۷
۱۱. دوست داشتن خود مسری است.....	۱۶۱
۱۲. بدرفتاری.....	۱۶۹
۱۳. بیایید بازی کنیم.....	۱۷۴
۱۴. پال و پر دادن.....	۱۷۸
۱۵. وسواس و مشغله ی ذهنی.....	۱۸۵
۱۶. اسرار قدرت.....	۱۹۰
۱۷. پیشرفت هم وابستگی.....	۱۹۶
۱۸. شفا از درد.....	۲۰۱
۱۹. آزادی برای هویت مان.....	۲۰۵

۲۰. عدم مقاومت ۲۰۹
۲۱. صمیمیت جنسی و هم‌وابستگی ۲۱۳
۲۲. تسلیم شدن به مشیت الهی ۲۱۶

- بخش سوم - ارتباطی آگاهانه با خودتان برقرار کنید ۲۲۵
- احساسات هیجانی ۲۲۷
- آزمون خشم ۲۳۶
- آزمون ترس ۲۴۶
- آزمون معتادان به مصیبت و بدبختی ۲۵۵
- آزمون احساس تقصیر ۲۶۶
- آزمون اندوه و فقدان ۲۷۸

- بخش چهارم - بگیرید و رها کنید: ۲۸۹
- این فقط یک احساس است ۲۸۹
- باز شدن جعبه‌ی پاندورا ۲۸۹
۲. کنار آمدن با احساسات ۳۰۷
۳. ترس ۳۱۲
۴. همنشین ما بدبختی را دوست ندارد ۳۱۶
۵. احساس تقصیر و گناه ۳۱۹
۶. راهی به سوی قلب‌ها ۳۲۷

- بخش پنجم - راهنمای مشکل‌گشایی ۳۳۶
۱. چه موقع چه کار کنیم ۳۳۶
۲. چگونه برای همه چیز کمک جستجو کنیم ۳۵۰

برای:

- کسانی که تحت نفوذ افراد معتاد، بیمار، افراطی، آسیب‌رسان و غیرمسئول قرار دارند، از جمله افرادی که مشکل خشونت دارند یا مورد بدرفتاری یا سوءاستفاده‌ی جنسی واقع شده‌اند.
- برندگان مضاعف - معتادان مبتلا به هم‌وابستگی نهفته، به‌ویژه معتادانی که به‌دلیل بیماری‌شان نیاز دارند خودشان را ببخشند.
- افرادی که به‌نحوی معقول و موجه از والد، فرزند یا همسر بیمار خود نگهداری می‌کنند، لازم است به‌خاطر بسپارند که از خود نیز مراقبت کنند.
- فرزندان جوان و نوجوان معتادان یا والدینی که مشکلاتشان ما را تحت‌تأثیر قرار داده یا هنوز می‌دهد.
- افرادی که هم‌وابسته‌ی هم‌وابستگان هستند.
- هم‌وابستگان قدیمی که نیازمند قدرت، آرامش و اطلاعات بیشتر هستند و آماده‌اند تا خود را اصلاح کنند که دیگر هم‌وابسته نباشند.
- مردان، زنان و کودکانی که از نظر عاطفی، جسمی و جنسی با آنها بدرفتاری شده است.
- افرادی که فلسفه‌ی بهبودی از هم‌وابستگی را که هدف آن رها شدن ما

انسان‌ها بود، در غالب مجموعه‌ای قوانین قشری سرکوب شده‌ی دیگر بروز دادند.

- افرادی که نیاز دارند تا آخر عمر به‌طور مداوم در جلسات شرکت کنند. زیرا هم‌وابستگی برای آنها امری کشنده است. همان‌طور که زنی می‌گفت: «اگر به جلسات نروم قطعاً خواهم مُرد. تأثیر هم‌وابستگی تا بدین حد برایم هولناک است.»
- افرادی که برای مدتی به گروه‌ها ملحق می‌شوند.
- افرادی که از لقب هم‌وابستگی بیزارند و معتقدند که نیازی به شرکت در جلسات و برنامه‌های درمانی ندارند.
- افرادی که تحت تأثیر هم‌وابستگی تغییر شکل یافته قرار می‌گیرند - رفتارهایی دیرپا که با دنیای در حال تحول سازگار شده است. برای آنان مصرف داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب جهت مخفی کردن احساسات و افسردگی به مراتب ساده‌تر از کنار آمدن با آنها و رفتن به عمق مشکل است، اما جوابگوی نیازهای ما نخواهد بود.
- هم‌وابستگان از راه رسیده، که برای مراقبت از خود در این دنیای متغیر به کمک نیاز دارند، چه خود را هم‌وابسته فرض کنند و چه نکنند.

منی جدید

من کتاب وابستگی متقابل^۱ را به خودم اهدا کردم زیرا شفا یافتن از هم‌وابستگی زندگی‌ام را نجات داد، اما هنوز هم احساس تنهایی می‌کردم.

۱. با نام وابستگی متقابل به قلم همین مترجم ترجمه شده است.

پس از گذشت بیست سال ممارست در تعیین حد و مرز و مراقبت از خودم، می‌دانم که یگانگی کلامی پیش‌پا افتاده نیست و صرفاً اندیشه‌ی پوچ هم‌وابستگی است. چگونه می‌توانیم خود را تنها تصور کنیم درحالی‌که با خداوند، انسان‌ها و زندگی مرتبط هستیم؟ به همین علت این کتاب به همه‌ی «ما» تقدیم شده است.