



رهایی از هم وابستگی

تألیف:

بهاره جماعتی



انتشارات سرافراز

رهایی از هموابستگی

✱ تالیف: بهاره جماعتی

✱ ناشر: سرافراز

✱ چاپ و صحافی: سرافراز

✱ طراح جلد: ساسان مهران امین

✱ ویراستار: زهرا سهراب پور- بهزاد جان محمدی

✱ تعداد صفحات: ۹۷ صفحه

✱ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

✱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۸-۰۲۲-۹

✱ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

✱ قیمت: ۵۹۰۰ تومان



کتاب مقدری برای مولف محفوظ است.

سرشناسه	جماعتی، بهاره، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	رهایی از هموابستگی: آگاهی از بیماری هموابستگی... بهاره جماعتی.
مشخصات نشر	کرج: سرافراز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۹۷ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م
شابک	978-600-328-022-9
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
موضوع	وابستگی متقابل
موضوع	بهداشت شخصی
موضوع	سوء مصرف مواد -- بیماران -- روابط خانوادگی
موضوع	وابستگی متقابل -- بیماران -- روان شناسی
موضوع	بهداشت شخصی -- به زبان ساده
رده بندی کنگره	RC۵/۵۶۹ ۱۳۹۲ ۹۸۹ ج/
رده بندی دیویی	۸۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۳۳۶۳۰

انتشارات سرافراز

کرج. رجایی شهر. بلوار مودن شرقی. پلاک ۳۲. تلفن: ۳۴۴۲۱۵۹۵

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت
که گناه دگر سران بر تو نخواهند نوشت

من اگر نیکم و گرد تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که گشت

« حافظ »

برای تحقق یافتن در گردآوری این کتاب تشکر می کنم از :
خدای بخشنده ام، پدر و مادر دوست داشتنی ام و همسر مهربانم،
و همچنین تشکر و سپاس بی پایان از سرکار خانم پروین حمیدی
(مشاور خانواده) که مشوق و یاری دهنده من در گردآوری این کتاب بودند..
و این کتاب را تقدیم می کنم به تمام بیماران هم وابسته که در کنار بیمار
وابسته به مواد ... زندگی می کنند.

بهاره جماعتی

سخن نویسنده با شما

شاید برای شما در زندگیتان پیش آمده که خواسته‌اید شخصی را کنترل کنید اما عاقبت متوجه شده‌اید که نه تنها موفق نشده بلکه زندگی خودتان را نیز دست خوش نا آرامی کرده و حتی امکان قرار گرفتن فرد را در مسیر طبیعی که خدا برایش رقم زده است از وی گرفته‌اید.

اگر به فراوانی نشیب زندگیمان نگاهی بیافکنیم هر گاه خواسته‌ایم دیگران را کنترل کنیم؛ بیشترین آسیب را به خود زده‌ایم و در اکثر موارد علت مشکلات را نفهمیده و گناه را به گردن دیگری یا اینکه زندگی سرسازش با ما نداشته انداخته‌ایم غافل از اینکه این ما هستیم که مسیر خود را انتخاب و شرایط موجود را تفسیر می‌کنیم یا به آن برچسب خوب یا بد می‌زنیم. همه انسانها کاری را که دوست دارند انجام می‌دهند و تنها زمانی تغییر می‌کنند که آمادگی آن را داشته باشند. اما لازم است بدانیم قرار نیست تا آن زمان (پیدا نمودن آمادگی برای تغییر) افرادی که کنار آنها هستند آسیب ببینند، یا دچار بیماری شوند و روزی به خود بیایند و ببینند که آنها (اشخاصی که مشکل داشتند) تغییر کرده‌اند ولی حال اطرافیانشان دچار مشکل یا آسیب گشته‌اند.

ذات خداوند کمک رسانی است و حتماً از ما می‌خواهد که به دیگران کمک کنیم ولی باید بدانیم که تنها زمانی این حرکت ارزشمند است که آن را به دور از هر گونه احساس اضطرار و اجبار انجام دهیم و هیچگاه اجازه ندهیم تا دیگران از وجود ما سوء استفاده کنند. ما زمانی می‌توانیم به دیگران کمک کنیم که خود سالم باشیم هیچگاه یک نابینا نمی‌تواند به نابینای دیگر کمک کند.

طی چندین سال کار مشاوره با بیمار معتاد و خانواده آنها با این مسئله به کرات مواجه شدم که اکثر خانواده‌ها خواهان راهکارها و تکنیک‌های عملی در برخورد با بیمارانشان هستند، بنابراین بر آن شدم تا با گردآوری نکات مهم و کاربردی از کتب مختلف در زمینه اعتیاد و

استفاده از تجارب کاری این کتاب را در اختیار طالبان آن قرار دهم امید دارم بتوانم کمکی هر چند کوچک برای درک بهتر خانواده‌ها فراهم کرده باشم.

تلاش من در گردآوری این کتاب به منظور آگاهی هر چه بیشتر افراد هم وابسته از ویژگی‌های بیماریشان و شناخت اثرات آن در خود، تغییر رفتارهای گذشته، شناخت بیماری اعتیاد و نحوه برخورد با بیماریشان می‌باشد.

فصلی از کتاب را اختصاص به داستان علل اعتیاد بیمارانم از زبان خودشان نموده و از اشعار آنها نیز استفاده کرده‌ام تا شاید کمکی باشد به منظور پیشگیری از اعتیاد در نوجوان و جوانان، درک بیشتر اعتیاد به عنوان بیماری، شناخت علائم بیماری و راهکارها و تکنیک‌های کاربردی با زبانی ساده تا هر چه بیشتر بتوانم به افراد هم وابسته کمک نمایم.

« با سپاس بهاره جماعتی »

فهرست مطالب

عناوین	صفحه
فصل اول: تقویت ایمان و اراده	۳
فصل دوم: هم وابستگی	۷
فصل سوم: قطع حمایت‌های نابجا	۱۵
فصل چهارم: رها شویم، رها کنیم	۲۱
فصل پنجم: مقابله با استرس	۲۷
فصل ششم: افسردگی	۳۷
فصل هفتم: مقابله با عصبانیت	۴۹
فصل هشتم: نحوه برخورد با بیمار	۵۷
فصل نهم: اعتیاد و علل آن؟	۶۷
فصل دهم: داستان علل اعتیاد از زبان افراد وابسته به مواد	۷۵
سخن خدا با بنده	۹۵
منابع	۹۷