

عادت و هم وابستگار



حسین ابراهیم

تیرا ۱۴۰۰





سرشناسه	: ابراهیمی، شاپور، ۱۳۳۱ - مستمر
عنوان و نام پدیدآور	: عادت و هموابستگی / حسن ابراهیمی
مشخصات نشر	: تهران، گام اول، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۱۹ ص، ۱۴×۲۱ س.م
شابک	: 978-622-97867-0-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: عادت
موضوع	: Habit
موضوع	: وابستگی متقابل
موضوع	: Codependency
موضوع	: وابستگی متقابل -- درمان
موضوع	: Codependency -- Treatment
موضوع	: ترک عادت
موضوع	: Habit breaking
موضوع	: خود باری
موضوع	: Self-help techniques
رده بندی کنگره	: BF۳۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۱۰۰۸۹
وضعیت رکورد	: فیبا



عنوان: عادت و هموابستگی

نویسنده: حسن (شاپور) ابراهیمی

امور اجرایی چاپ: محمدحسین کاظم زاده

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

ناشر: گام اول

چاپ و صحافی: گام اول

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۱۴-۸-۰۰



قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

📍 انقلاب، خیابان دانشگاه، بین جمهوری و لبافی تژاد

📞 ۰۲۱-۶۶۴۱۲۵۲۰ پلاک ۶۸، واحد ۴

✉ gameaval.dp@gmail.com 📠 ۰۹۱۰۸۶۴۷۸۳۶

🌐 www.gameaval.dp.ir 📷 Nasher_gameaval

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

فصل اول

پیشگفتار: ۷

مقدمه ۱۱

فصل دوم

وعده‌های ما برای رهایی شما ۱۷

فصل سوم

شروع بهبودی ۱۹

فصل چهارم

وابستگی چیست؟ ۲۳

فصل پنجم

من نتوانستم، اما ما توانستیم ۴۰

فصل ششم

معما و راز بزرگ ۵۴

فصل هفتم

کنترل مردم و شرایط و محیط ۵۷

فصل هشتم

قدم اول ۹۴

فصل نهم

چند سؤال از ما و پاسخ از شما ۱۰۰

فصل اول

پیشگفتار:

وابستگی و هموابستگی (متقابل) بدترین نوع و مدل ارتباطی بیمارگونه بین انسان با جهان اطراف خود و موجودات دیگر یا عامل مرگ و نابودی است. در جایی که فکر می‌کنیم نیازهای عاطفی‌مان در این روابط برآورده خواهند شد، سر منشاء آن از دوران طفولیت و عادت‌های ناسالم به‌جا مانده از دوران کودکی می‌باشد، که در ما به‌جا مانده است. عادت‌هایی که عاقبت تبدیل به وابستگی و هموابستگی و هموابستگی متقابل خواهد شد. این روزها از مجموعه بیماری‌های خطرناک و عذاب‌آوری می‌باشد که برای خراب کردن آرامش و اوقات شاد و شیرین انسان‌ها تشکیل شده است، که رهایی و بهبودی از آن‌ها گاهی غیرممکن است. تاکنون ریشه اصلی و دلایل علمی برای بروز و عود این مجموعه بیماری‌ها شناسایی و کشف نشده است. این مجموعه از بیماری‌ها جزء بیماری‌های خاصی است، که درمان شناخته شده‌ای ندارند و تاکنون یک یا چند روش درمان علمی و پزشکی و روان‌پزشکی و علمی-کاربردی برای درمان و رفع آن‌ها و چاره‌ی مؤثر دیده و عنوان نشده است، اما اکنون بارقه

امیدی در دل بیماران زده شده است. استفاده از تجربیات گروهی و فردی و تحقیقات حوزه‌ی میدانی بیمارانی که خودشان از این مُعضل‌رهای پی‌دا کرده‌اند بیان‌گر این واقعیت می‌باشد که راهی پی‌دا شده است. این بیماری خاص انسان‌هایی می‌باشد که خود و خدای خود را گم کرده‌اند. خودگم‌گشتگی و خلأ معنوی دارند، آن هم به این دلیل است، که تنها روش برای درمان و رهایی و جلوگیری از رُشد و عود عوارض این بیماری‌ها، ارتباط درست و منطقی و ساده با خود و خالق مهربان تشخیص داده شده است.

(گروه و انجمن‌های خودیاری و معنوی)

ما خود نیز از این طریق به بهبودی خود کمک کرده و می‌کنیم، اما چگونه می‌توانیم در بین افراد بی‌اعتقاد و مدعیان به ظاهر معتقد و مذهبی، ایجاد انگیزه کنیم. تا این اصول را در زندگی خود و بقیه‌ی بیماران مبتلا به عادت‌ها و وابسته و هم‌وابسته بنا نماییم. شاید شما با خود بگویید که این کارها چه ارتباطی به تو و امثال تو دارد، مگر این مسأله یک راه‌حل پزشکی و روان-درمانی ندارد؟!؟

خدمت‌تان عرض شود که، ما خودمان جزء همین طبقه از بیماران هستیم و تلاش خودمان را برای رهایی خودمان از این درد و عذاب کردیم، و هر کاری بابت درمان خودمان انجام دادیم، و در نهایت به‌جایی رسیدیم که دست نیاز به سمت کسانی دراز کردیم که خودشان درمانی برای خودشان پی‌دا کرده بودند و حاضر شدند راه کارهای خود را به ما هم بدهند.