



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سازمان اسناد و کتابخانه ملی

دفتر اسناد و کتابخانه ملی

(تهران - خیابان ولیعصر)

هم وابستگی

به زبان آدمیزاد

نویسنده: دارلین لنسر

ترجمه: بهمن آبادی

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9



هیرمند

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

شابک: 978-964-108-702-9

هم‌وابستگی به زبان آدمیزاد

نویسنده: دارلین لانسر

(خودباری)



هیرمند

Codependency For Dummies a Wiley Brand

By Darlene Lancer, JD, LMFT

ترجمه: سیدرضا جهان‌آبادی

ویراستار: نازنین سرکارات‌پور

م ۱۰، ۱۳۹۹

پروژه ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

صفحه‌آرایی: آرگ، نشر هیرمند

طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو

چاپ و صفحه‌بندی: چاپ هیرمند

مدیر هنری: محمدرضا کپور

ISBN: 978-964-408-705-9

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هر شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز پخش: هیرمند ۰۵/۴۴۴۱۴۰ تهران صندوق پستی ۱۶۱۶۸۱

www.hirmandpublication.com

سرشناسه	: لانسر، دارلین Lancer, Darlene
عنوان و نام پدیدآور	: هم‌وابستگی به زبان آدمیزاد/ نویسنده دارلین لانسر؛ ترجمه سیدرضا جهان‌آبادی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر هیرمند، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۸۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۸-۷۰۵-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Codependency for dummies, 2nd ed, c2015
موضوع	: وابستگی متقابل
موضوع	: Codependency
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health
شناسه افزوده	: جهان‌آبادی، سیدرضا، ۱۳۶۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: RC۵۶۹/۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۶۰۴۴۵

فهرست کوتاه

درباره نویسنده	۱۳
مقدمه	۱۵
بخش یک: آغاز غلبه بر هم‌وابستگی	۲۱
فصل ۱: هم‌وابستگی رنج‌آور است	۲۳
فصل دوم: لطفاً هم‌وابستگی را برایم تعریف کنید	۴۵
فصل سوم: علائم هم‌وابستگی	۵۷
فصل چهارم: عبور از انکار و رسیدن به درمان	۹۳
فصل پنجم: بالاخر هم‌وابسته‌ام یا نه	۱۰۵
بخش دوم: بهبود درمان خودتان - علائم بهبود	۱۱۳
فصل ششم: آغاز درمان	۱۱۵
فصل هفتم: چرا هم‌وابسته شده‌ام	۱۲۵
فصل هشتم: زخم‌هایتان را التیام بخشید و نفس‌تان را رها کنید	۱۵۱
فصل نهم: به نفس حقیقی‌تان خوش آمدید	۱۷۳
فصل دهم: ایجاد عزت‌نفس و عشق‌ورزی به خود	۱۹۱
فصل یازدهم: یافتن لذت ارتباط ذهن و جسم	۲۰۹
بخش سوم: بهبود روابطتان با دیگران	۲۲۷
فصل دوازدهم: رهایی و ناوابستگی	۲۲۹
فصل سیزدهم: حرف بزنید!	۲۵۵
فصل چهاردهم: ارتباط با اعضای خانواده، دوستان و عشقتان	۲۷۷
فصل پانزدهم: ثمربخشی رابطه	۲۹۵
بخش چهارم: گذشت و حفظ بهبودی	۳۱۷
فصل شانزدهم: در راه سعادت و خوشبختی	۳۱۹
فصل هفدهم: مراکز حمایتی	۳۳۵
فصل هجدهم: حضور در جلسات دوازده قدم	۳۴۳
فصل نوزدهم: حفظ بهبودی	۳۶۳
بخش پنجم: ده فرمان	۳۷۷
فصل بیستم: ده فرمان برای عشق‌ورزی به خود	۳۷۹
فصل بیست‌ویکم: ده فرمان برای یادآوری‌های روزانه	۳۸۵

مقدمه

تنها فردی نخواهید بود که با خواندن این کتاب می‌خواهد بفهمد هم‌وابسته است یا نه. برخی تصور می‌کنند اغلب آمریکایی‌ها هم‌وابسته‌اند. واژه‌ی هم‌وابستگی از دهه‌ی ۱۹۷۰ به کار می‌رود. اما آنچه از تحقیقات اخیر برمی‌آید، هم‌وابستگی بیشتر از آنچه که انتظار می‌رفت، فراگیر شده است. افراد و شخصیت‌های متفاوتی ممکن است هم‌وابسته باشند یا رفتاری مشابه هم‌وابسته‌ها از خود نشان دهند. میزان و شدت هم‌وابستگی نیز متغیر است. از یکسو نمی‌توان تمام هم‌وابسته‌ها را غمگین خطاب کرد و از سویی دیگر برخی ممکن است زندگی دردناک و بسیار افسرده‌ای را تجربه کنند. از افرادی که ممکن است هم‌وابسته باشند، نمونه‌هایی ذکر می‌کنم:

۱. «فای» و «مانی» زوجه‌ی شوشبختی هستند که سالیان سال با هم زندگی می‌کنند. فای، مانی را «بیب» خطاب می‌کند و مانی به فای می‌گوید «مامان». مانی مسلط بر فای است و او مدام سعی در اصلاح رفتار او دارد. معمولاً در هر زمینه‌ای با هم تفاهم دارند و نظر مانی ارجح است. فای پرسرزننده نظرش چیست، نظر شوهرش را نقل قول می‌کند.

۲. «سید» و «آینا» مدت‌هاست که با هم زندگی می‌کنند؛ اما رابطه‌شان عاری از عشق و صمیمیت است. سید با این دیگری به نام مایرا رابطه دارد و از ادامه‌ی رابطه‌اش با آینا نامطمئن است و می‌گوید آینا به اندازه‌ی مایرا سرزننده نیست. سید احساس درماندگی می‌کند. نمی‌تواند به هیچ‌کدام از این دو زن وفادار باشد. هم از ترک آینا واهمه دارد و هم از نزدیکی به او.

۳. «شان» پرخوری مفرط دارد. همسر او سونیا مدام به خاطر شکر می‌زند و می‌خواهد مصرف غذایی را کنترل کند.

۴. «ملیسا» کارگردانی موفق در سینماست. مردان زیادی جذب او می‌شوند و او چندین رابطه‌ی عاشقانه و کوتاه‌مدت داشته؛ اما به محض آنکه عشق میانشان فروکش می‌کند یا وقتی می‌بیند استقلالش در خطر است، رابطه را تمام می‌کند.

۵. «باد» یکی از مدیران ارشد شرکتی بزرگ است و بیش از صد کارمند دارد. همکارانش می‌گویند او مردی قدرتمند است و جسارت کلام دارد. اما در خانه مطابق میل همسرش رفتار می‌کند، از روابط زناشویی می‌گریزد و در ابراز احساسات و نیازهایش ناتوان است.