

هم‌وابستگی جدید

ملودی بی‌تی
فرناز فرود

همایون آثار
۱۳۹۲

سرشناسه	: بیتی، ملودی Beattie, Melody
عنوان و نام پدیدآور	: هم‌وابستگی جدید/ملودی بیتی؛ فرناز فروید
مشخصات نشر	: تهران : همایون آثار: آسمان خیال، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۵۹-۰۰۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The new codependency : help and guidance for the today's generation , ۲۰۰۹.
موضوع	: وابستگی متقابل
موضوع	: بهداشت شخصی
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶۹
رده بندی کنگره	: ۵/۹۳۱۳۹/RC۵۶۹
شناسه افزوده	: فروید، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم
شماره کتاب شناسی ملی	: ۲۶۳۷۳۷۸





نشر همایون آثار

ناشر همکار آسمان خیال

هموابستگی جدید

The New Codependency
help and guidance for the today's generation

ملودی بیتی	نویسنده
فرناز فرود	مترجم
جمیله شگفت	ویراستار

زهرای نیکوفر	ناظر فنی چاپ
آتلیه آسمان	صفحه آرا
زهرای خادم	حروف نگار
مهدیه بهرامی	طراح جلد

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۵۹-۰۰-۱

۳۶۰ صفحه رقعی

اول ۱۳۹۲	نوبت چاپ
۱۱۰۰ نسخه	شمارگان
صدف	چاپ و صحافی

همه‌ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

هر گونه استفاده از بخش یا بخش‌هایی از کتاب منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

تلفن‌های مرکز پخش: ۰۹۱۳۳۹۵۵۸۱۷ - ۰۹۱۳۴۰۵۷۰۷۲

• کسانی که همه‌ی عمر نیازمند رفتن به جلسات گوناگون هستند و هم‌وابستگی می‌تواند برای آن‌ها کُشنده باشد. زنی می‌گفت: «اگر از شرکت در جلسات دست بکشم، می‌میرم. هم‌وابستگی من تا این اندازه مخرب است.»

• کسانی که نیاز دارند برای مدتی به گروه‌هایی بپیوندند.

• کسانی که از راه‌ی هم‌وابستگی بیزار هستند و اصلاً نیاز ندارند به گروهی بپیوندند یا در جلسات روان‌درمانی شرکت کنند.

• کسانی که به شکل‌های جدید هم‌وابستگی دچار هستند و برای تحمل وضعیت موجود به کارهایی دست می‌زنند که مد روز است. گرچه مصرف داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب برای سرپوش گذاشتن بر نیازها و افسردگی، ساده‌تر است تا بررسی احساس‌ها و دست یافتن به مسأله‌ی اصلی، اما راه حل نیست.

• کسانی که به تازگی هم‌وابسته شده‌اند، یعنی آن‌هایی که برای حفظ خود در این جهان دگرگون به کمک نیاز دارند چه خود را هم‌وابسته بدانند، چه ندانند.

• ... این کتاب را به «من جدید» تقدیم می‌کنم. کتاب «پایانی بر هم‌وابستگی» را نیز به خودم تقدیم کردم، زیرا بهبود یافتن از هم‌وابستگی زندگی مرا نجات داد؛ با این همه، هنوز احساس تنهایی می‌کردم. پس از بیست سال یادگیری تعیین حد و مرز و مراقبت از خودم، اکنون می‌دانم وحدت، شعار نیست، اما می‌تواند توهم کسی باشد که هم‌وابسته است. وقتی بدانیم تا چه اندازه به خدا، آدم‌های دیگر و زندگی وصل هستیم، می‌فهمیم که امکان ندارد تنها باشیم. به همین دلیل، این کتاب را به «ما» تقدیم می‌کنم!

فهرست

بخش یکم

عبور از مرزها و بازگشت

- آموزه‌ی یکم: مراقبت از خود ۱۳
- آموزه‌ی دوم: راهمای کاربرد کتاب ۱۶
- آموزه‌ی سوم: هم‌وابستگی چه هست و چه نیست ۲۲
- آموزه‌ی چهارم: هم‌وابستگی جدید ۲۶
- آموزه‌ی پنجم: رهایی از بدنامی برجست ۳۱

بخش دوم

رهايي از دام کنترل و دریافت لطف

- آموزه‌ی یکم: هنر پویای مراقبت از خود ۳۷
- آموزه‌ی دوم: حد و مرز ۴۳
- آموزه‌ی سوم: مراقبت ۶۵
- آموزه‌ی چهارم: آدم‌های هم‌وابسته و وابسته به مواد شیمیایی ۸۱
- آموزه‌ی پنجم: ارتباط ۱۱۱
- آموزه‌ی ششم: کنترل ۱۳۲
- آموزه‌ی هفتم: انکار ۱۴۲
- آموزه‌ی هشتم: وابستگی ۱۴۵
- آموزه‌ی نهم: میراث جدید خانوادگی ۱۵۰
- آموزه‌ی دهم: دهنده‌گی و دریافت ۱۵۸
- آموزه‌ی یازدهم: دوست داشتن خود مسری ست ۱۶۳
- آموزه‌ی دوازدهم: فریب ۱۶۹
- آموزه‌ی سیزدهم: بازی کنیم ۱۷۵

آموزه‌ی چهاردهم: پرورش	۱۷۹
آموزه‌ی پانزدهم: درگیری فکری	۱۸۵
آموزه‌ی شانزدهم: اسرار نیرومندی	۱۹۰
آموزه‌ی هفدهم: پیشروی هم‌وابستگی	۱۹۶
آموزه‌ی هجدهم: درمان رنج	۲۰۱
آموزه‌ی نوزدهم: آزادی آن که خودمان باشیم	۲۰۴
آموزه‌ی بیستم: عدم مقاومت	۲۰۸
آموزه‌ی بیست و یکم: صمیمیت جنسی و هم‌وابستگی	۲۱۳
آموزه‌ی بیست و دوم: واگذاری به لطف خدا	۲۲۶

بخش سوم ارتباط آگاهانه با خود

آزمون سلامت عاطفی	۲۳۸
آزمون خشم	۲۴۶
آزمون ترس	۲۵۵
آزمون اعتیاد به جنجال و بدبختی	۲۶۳
آزمون احساس گناه	۲۷۲
آزمون اندوه و از دست دادن	۲۸۴

بخش چهارم بگیر و رها کن: فقط یک احساس

آموزه‌ی یکم: باز کردن جعبه‌ی پاندورا	۲۹۷
آموزه‌ی دوم: پرداختن به احساس‌ها	۳۱۵
آموزه‌ی سوم: ترس	۳۲۰
آموزه‌ی چهارم: همراهی با بدبختی	۳۲۳
آموزه‌ی پنجم: احساس گناه	۳۲۶
آموزه‌ی ششم: مسیر دل	۳۳۳

بخش پنجم راهنمای مشکل‌یابی

آموزه‌ی یکم: چه هنگام چه کنیم	۳۴۳
آموزه‌ی دوم: چگونه تقریباً برای هر چیزی کمک بیابیم	۳۵۷