

هم وابستگی

برداشت‌های ناروا و درمان‌های نابجا
اگر دروغ می‌گوییم، معتاد هستیم!
گذر از فرایند اعتیادی به فرایند زنده زیستن

www.ketab.ir

نویسنده: دکتر آن ویلسون شیف

برگردانندگان:

دکتر پرستو اسکیان / حسام‌الدین معصومیان شرقی



سرشناسه	شیف، آن ویلسن Schaeff, Anne Wilson
عنوان و نام پدیدآور	هموابستگی برداشت‌های ناروا و درمان‌های نابجا: اگر دروغ می‌گوییم، معنادار هستیم... / نویسنده آن ویلسون شیف؛ برگرداندگان پرستو اسکیان، حسام‌الدین معصومیان شرقی.
مشخصات نشر	تهران: بهجت.
شابک	978-600-338-101-8
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Co-dependence: misunderstood-mistreated.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	اگر دروغ می‌گوییم، معنادار هستیم...
موضوع	وابستگی متقابل Codependency
شناسه افزوده	اسکیان، پرستو، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	معصومیان شرقی، حسام‌الدین، ۱۳۳۸ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۵۶۹/۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۷.۲۴۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

برای تهیه کتاب‌های مورد نیاز خود به سایت

www.behjatbookshop.ir

مراجعه فرمایید.

www.behjatpublication.com
info@behjatpublication.com



انتشارات بهجت

هموابستگی / برداشت‌های ناروا و درمان‌های نابجا

نویسنده: آن ویلسون شیف

مترجم: پرستو اسکیان / حسام‌الدین معصومیان

تذهیب پروانه روی جلد: پرستو اسکیان

طراح گرافیک: محمد شوقی سرخوش

صفحه‌آرا: مهدی رضوانی

چاپ اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۸-۱۰۱-۸

انتشارات بهجت: تهران، خیابان ولی عصر، دوراهی یوسف آباد، شماره ۱۹۷۸

تلفن: ۸۸۹۶۷۱۷۶ - دورنگار ۸۸۹۵۷۱۷۶

دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت: تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲

تلفن: ۸۸۹۹۹۰۷ - دورنگار ۸۸۹۳۱۱۴۶

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار برگردانندگان: "می‌دانیم که چه احساسی دارید!"
۱۹	برداشته‌های ناروا و درمان‌های نابجا
۱۹	سرآغازی بر ویرایش جدید
۲۷	فصل اول: تاریخچه و رشد مفهوم هم‌وابستگی
۲۹	حوزه‌ی وابستگی شیمیایی
۳۳	حوزه‌ی بهداشت روان
۳۸	جنبش زنان
۴۱	فصل دوم: تعریف‌های هم‌وابستگی
۴۲	ویگشایدِر-کروز
۴۳	اسمالی
۴۴	سابی
۴۶	ویتفیلد
۴۸	لارسن
۵۱	فصل سوم: هم‌وابستگی: بیماری در درون فرایند اعتیادی
۵۴	حوزه‌ی وابستگی شیمیایی
۵۹	۱۲ قدم
۶۰	نقطه نظرها در مورد مفاهیم موجود در هر یک از قدم‌ها
۶۴	حوزه‌ی بهداشت روانی
۶۸	جنبش زنان
۷۲	خانواده درمانی
۷۷	فصل چهارم: نشانه‌ها و ویژگی‌های هم‌وابستگی
۷۸	ویژگی‌ها و نشانه‌های فرایند اعتیادی
۸۱	ویژگی‌های هم‌وابستگی
۸۱	وابستگی به مرجع بیرونی
۸۱	اعتیاد به رابطه

- روابط الاکلنگی _____ ۸۳
- فقدان حد و مرز شخصی _____ ۸۳
- مدیریتِ تاثیرگذاری یا برنامه‌ریزی و نقشه‌کشی برای تاثیر گذاشتن _____ ۸۶
- اعتماد نداشتن به ادراک خود _____ ۹۱
- مراقبت کردن _____ ۹۲
- خود را ضروری ساختن _____ ۹۳
- فدایی بودن _____ ۹۴
- ابتلا به بیماری‌های جسمی _____ ۹۵
- خود محوری _____ ۹۵
- مسایل مربوط به کنترل _____ ۹۸
- احساسات _____ ۹۹
- ارتباط نداشتن با احساسات _____ ۹۹
- احساسات تحریف شده _____ ۹۹
- ناراستی و دروغ‌گویی _____ ۱۰۱
- مرکز بودن _____ ۱۰۳
- ساده لوحی _____ ۱۰۳
- فقدان اصول اخلاقی _____ ۱۰۴
- ترس، انعطاف ناپذیری، قضاوت گرایی _____ ۱۰۶
- رفتارهایی که بیماری را برمی‌انگیزانند _____ ۱۰۷
- فصل پنجم: هم‌وابستگی در بافت فرهنگی‌اش** _____ ۱۱۱
- احساسات سرد و خشک _____ ۱۱۳
- کامل گرایی _____ ۱۱۸
- ناراستی _____ ۱۲۳
- فصل ششم: درمان و هم‌وابستگی** _____ ۱۳۹
- درمان هم‌وابستگی در گذشته و حال _____ ۱۴۰
- درمان هم‌وابستگی در حوزه بهداشت روانی _____ ۱۴۴
- الگوها و مسئله‌های جدید درمانی مهم _____ ۱۴۶
- فصل هفتم: نتیجه‌گیری** _____ ۱۵۱

پیش‌گفتار برگرداندگان: "می‌دانیم که چه احساسی دارید!"

تغییر به‌راستی دشوار است. پارادایم^۱ یا دیدمان قدیم کم‌کم جای خود را به دیدمان جدیدی می‌دهد. دیدمانی که باورها و نگرش‌های ما را در خصوص سلامتی (خوشی) و بیماری (ناخوشی) به چالش کشیده و ما را به تغییر برداشت‌ها و رویکردهای مان نسبت به بیماری و درمان به ویژه در حوزه وابستگی‌های ناسالم، وسواس‌ها، اعتیادها و... فراخوانده است. هم‌وابستگی^۲ یا به گفته برخی همانپندگی، به عنوان بخشی از پارادایم و یا دیدمان جدید، شکلی از زیستن است که تغییر نگاه ما را به اساسی‌ترین و بنیادین‌ترین وجه روابط انسانی یعنی عشق و کمک‌رسانی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. گریزی از تغییر شیوه زندگی کنونی مان که می‌رود بقای ما و سیاره زیبای ما را به مخاطره بیاندازد، نیست. اما تغییر به‌راستی دشوار است؛ به ویژه تغییری که دگرگونی کامل شیوه زندگی کنونی ما را طلب می‌کند. یعنی تغییر و دگرگونی تمام عیار در شکل و نوع ارتباطی که با خود، با دیگران و به طور کل با محیط زیست و جهان برقرار کرده‌ایم. دشواری چنین تغییری از همان فرایند آغازین آن آشکار می‌شود. یعنی: رویاروی شدن با احساس نابخردیمان. احساس ناخوشایندی که از

۱- Paradigm پارادایم یا دیدمان یک دید جهانی و کلی است. به عبارتی دیگر دیدی خاص به پدیده‌ها است. هر دیدمان بر اساس مجموعه‌ای از نظام‌های تشکیل شده از فرضیه‌ها، نظریه‌ها، اعتقادات و باورها بنیاد می‌شود که از طرف اکثر مردم یک جامعه به منزله‌ی حقیقت، یعنی آنچنان‌که چیزها هستند پذیرفته شده است. خلاقیت، سازندگی و کارایی مردم بستگی به جنبه‌های واقعی و ظرفیت ذاتی دیدمان مورد قبول مردم و باور آنها دارد. به عبارت دیگر ما فقط تا به آنجایی می‌توانیم پیش برویم که باورهایمان اجازه می‌دهد.

۲- در اینجا ما هم‌وابستگی را با پیروی از دکتر ویتفیلد در معنای گسترده آن بکار برده‌ایم. در حقیقت همان مفهومی که خانم شیف از آن با نام فرایند اعتیادی یا فرایند اعتیادآور یاد می‌کند.

آگاه شدن از برداشت‌های ناروا و راه‌حل‌های نابجایمان که برای حفظ دیدمان قدیمی و ادامه هم‌وابستگی و یا همانیدگی خود به کار می‌بستیم، به ما دست می‌دهد.

تصور کنید که در ساخت عمارتی تلاش کرده‌اید و با زحمت فراوان مصالح ساخت آن عمارت را تهیه و از وقت و از سرمایه مادی و سلامتی خود برای آن عمارت هزینه کرده‌اید، هنگامی که با شواهدی حاکی از بی‌توجهی‌تان نسبت به سست و متزلزل بودن زیر ساخت این عمارت، روبرو می‌شوید و آگاه می‌شوید که برداشت‌تان از مناسب بودن زیر ساخت آن و هر آنچه که انجام داده‌اید ناروا و نابجا بوده است، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ تصور کنید این عمارت سست پایه، ظاهری بسیار باشکوه و رویایی هم داشته باشد؛ اما راهی جز تخریب آن ندارید! براستی چه احساسی به ما دست می‌دهد؟

نمونه‌های عینی بسیاری در این زمینه وجود دارد. فردی را در نظر بگیرید که با تمام مخالفت‌های خانواده و شرایط سخت شغلی اصرار می‌ورزد که شخصی را به همسری انتخاب کند و برای رسیدن به فرد مطلوب خود دشواری‌های فراوانی را به جان می‌خورد و پس از گذشت مدتی با شواهدی روبرو می‌شود که نشان از بی‌وفایی همسر دارد (و یا برخلاف میل او، سیگار می‌کشد یا از دیگر مواد اعتیادی مصرف می‌کند)، چه احساسی به او دست می‌دهد؟ تصور کنید او از خوش‌رفتاری و خوبی همسرش بسیار گفته و با وجود هشدارهای خانواده، به سختی از همسرش دفاع کرده و برای خوب جلوه دادن همسرش تعریف‌های اقرارآمیز و دروغ‌هایی هم گفته باشد؛ براستی هنگامی که او با شواهدی مخالف با انتظارات خود رویارویی می‌شود، چه احساسی خواهد داشت؟

هنگامی که فرد جوانی برای احساس خود ارزشمندی، پذیرفته شدن از سوی همسالان، اثبات بزرگسال شدن خود (مرد یا زن شدن) و جذب جنس مخالف، سیگار و یا قلیان می‌کشد و یا مشروب می‌نوشد و یا کاناбіس که با نام‌های علف، وید، گل، حش و ... معروف شده است، مصرف می‌کند و با وجود

اینکه رفته رفته مشاهده می‌کند که دیگر این چیزها آن لذت و پاداشی را که انتظار داشت به همراه ندارد، بلکه فقط مصرف می‌کند که خود را معمولی و سرپا نگه دارد، چه احساسی به او دست می‌دهد؟ تصور کنید او بسیار هم از اعتیادی نبودن این رفتارها داد سخن داده باشد و حتی اطرافیان خود را به انجام این رفتارهای اعتیادی که تنها محدود به این موارد نمی‌شود و گستره وسیعی از رفتارهای ناسالم را در برمی‌گیرد، تشویق کرده باشد و چندین نفر از اطرافیان خود را هم پیاله (یا هم دودی یا هم رفتار اعتیادی) خویش کرده باشد، برآستی در رویارویی با احساس ناشی از آگاهی از عواقب این رفتارهای اعتیادی‌اش، چه احساسی خواهد داشت؟

پدر و مادری را در نظر بگیرید که با آن همه آرزوی که برای فرزندشان داشته‌اند و به قول خود از خودگذشتگی‌هایی که برای رشد و پرورش او انجام داده‌اند تا مایه افتخار و مباهات و سربلندی آن‌ها باشد، با شواهدی روبرو می‌شوند که نشانه رفتارهای ناسالم فرزندشان است. آن‌ها چه احساسی خواهند داشت؟ با تمامی تلاش‌های طاقت‌فرسایی که برای لاپوشانی رفتارهای فرزندشان به عمل آورده‌اند، اکنون شاهد رفتارهای غیر مسئولانه فرزندشان هستند که نشانی از اعتیاد و بطورکل ناخوشی او دارد، برآستی به این پدر و مادر چه احساسی دست خواهد داد؟

حال مادر و پدرهای مشابهی را تصور کنید که فرزندشان (که قابل پیش‌بینی هم بوده است) معتاد به مصرف انواع مواد اعتیادی شده است و آن‌ها با تمامی تلاش خود برای نجات فرزند معتاد خود، از هسمریابی و برآوردن انواع نیازهای مالی او گرفته تا مراجعه به مراکز درمانی گوناگون و مشاوره‌های آنچنانی و حتی تعویض خون فرزندشان (خلاصه با برداشت‌های ناروا و درمان‌های نابجا)، هر آنچه می‌توانستند انجام داده‌اند و نتیجه‌ای نگرفتند. آن‌ها سرانجام متوجه می‌شوند که تمام حمایت‌های ناسالم و تلاش‌هایی که کرده‌اند، جز به تداوم بیشتر اعتیاد فرزندشان نیانجامیده است. چنین والدینی برآستی چه احساسی خواهند داشت؟