

وابستگی عاطفی

ترک و بهبودی از عوارض آن

یکی از پرفروش ترین کتاب سال های اخیر

ملودی بیتی

فرامرز مسیحی



Beattie, Melody

سرشناسه	:	بیتی، ملودی
عنوان و نام پدیدآور	:	وابستگی عاطفی / ملودی بیتی
مشخصات نشر و نام مترجم	:	لیوسا. فرامرز مسیحی
مشخصات ظاهری	:	۳۳۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	:	براساس اطلاعات قیفا.
عنوان اصلی	:	Beyond Codependency: And Getting Better All the Time.
موضوع	:	وابستگی متقابل به زبان ساده
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ۵/۵/۵۶۹/۵ RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۶
شماره کتابخانه ملی ایران	:	۳۷۴۹۲۴۰



☐	نام کتاب: وابستگی عاطفی
☐	ناشر: لیوسا
☐	نویسنده: ملودی بیتی
☐	مترجم: فرامرز مسیحی
☐	چاپ چهارم: (اول لیوسا) ۱۳۹۴
☐	تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
☐	چاپ: کهنمویی
☐	صحافی: کهنمویی
☐	قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان
☐	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۴۳-۶
	ISBN: 978-600-340-043-6

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashreliusa.com
liusa@nashreliusa.com
www.dorsabook.com

سایت اینترنتی:
پست الکترونیکی:
فروش الکترونیکی:

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
سیزده	تقدیم کتاب
پانزده	پیشگفتار مؤلف
نوزده	مقدمه مترجم
۱	قسمت اول - بهودی
۳	بخش یکم - جنبش بهودی
۳	داستان کارلا (Carla)
۱۱	داستان ما
۱۳	وضعیت آینده چه خواهد شد؟
۱۵	بخش دوم - بهودی
۱۶	بارفتن ماشین آتش نشانی آتش خاموش نشده است
۲۱	آتش زیر خاکستر
۲۷	بخش سوم - فرایند بهودی
۲۸	بقا/ انکار
۲۹	بازشناسی
۳۲	موضوعات اصلی
۳۴	تمامیت مجدد (Reintegration)
۳۷	پیدایش دوباره

۴۱	بخش چهارم
۴۱	داستان تو و داستان من
۴۱	داستان من
۴۷	داستان تو
۴۹	قسمت دوم - عود
۵۱	بخش پنجم - بازیافت: فرایند عود
۵۹	بخش ششم - وضعیت های مشترک «بازیافت»
۵۹	بازیافت در محیط کار
۶۶	بازیافت در روابط
۷۱	سایر وضعیت های بازیافت
۷۷	بخش هفتم - پایان دوره بازیافت
۷۸	راه های سالم تر
۸۰	موهومات مربوط به بازیافت
۸۱	مراقبت از خود
۸۳	نکاتی درباره بازیافت
۸۸	فهرست برنامه بهبودی
۹۱	قسمت سوم - تاریخچه و وقایع کنونی
۹۳	بخش هشتم - کنار آمدن با خانواده قبلی
۹۵	مرور کارهای ناتمام
۹۶	سایر روش های برخورد با گذشته

۹۹	احساسات
۱۰۲	پیام‌ها
۱۰۴	الگوها
۱۰۵	مردم
۱۱۱	بخش نهم - رهایی
۱۱۶	اشکالی ندارد که قواعدمان را عوض کنیم
۱۲۱	بخش دهم - رهایی از قید شرم
۱۲۳	خجالت بکش
۱۲۴	چگونه با اجازه خودمان خجالت و شرم ما را کنترل می‌کند
۱۲۹	تغییر از یک نظام مبتنی بر خجالت به نظام عشق به خود و پذیرش
۱۳۰	خجالت را بر ملا کن
۱۳۱	با خجالت به صورت یک احساس برخورد کن
۱۳۲	ریشه‌یابی علت خجالت
۱۳۳	تغییرات لازم
۱۳۳	رهایی از خجالت
۱۳۴	حقوق و قواعدتان را بشناسید
۱۳۷	بخش یازدهم - از محرومیت تا برخورداری
۱۳۹	در جستجوی حالت عادی
۱۴۵	اصل شکرگزاری
۱۵۱	تمرین
۱۵۵	بخش دوازدهم - تأیید خویشتن
۱۵۸	تأیید به تحقق واقعیت کمک می‌کند

۱۶۰	مفهوم تأیید
۱۶۱	کارهای تأیید کننده
۱۶۵	به خود پرداختن
۱۶۸	ایجاد خوشتنداری
۱۷۱	تمرین

۱۷۳	قسمت چهارم - روابط
۱۷۵	بخش سیزدهم - بهبود روابط
۱۷۸	پرداختن به روابط
۱۸۷	بخش چهاردهم - غلبه بر جاذبه‌های مرگبار
۱۸۹	به جای خود!
۱۹۵	حاضر!
۱۹۸	رو!
۲۰۱	دوستی و نزدیکی واقعی نیازمند زمان است
۲۰۲	هرگز از مراقبت خود باز نایستید
۲۰۵	تمرینات
۲۰۷	بخش پانزدهم - حدود
۲۰۹	حدود یعنی چه؟
۲۱۱	چه بر سر حدود ما آمد؟
۲۱۴	چگونه می‌توانیم حدود قائل شویم؟
۲۱۹	نکاتی چند درباره قائل شدن حدود
۲۲۵	بخش شانزدهم - صمیمیت
۲۲۸	دستیابی به صمیمیت

۲۳۱	موانع دستیابی به صمیمیت
۲۳۴	صمیمیت حقیقی
۲۳۷	بخش هفدهم - حل اختلافات
۲۳۸	بزرگ شدن تحت تأثیر پیام‌های ضعیف
۲۳۹	اتلاف انرژی شخصی
۲۴۱	جلوگیری از مشکلات
۲۵۵	بخش هیجدهم - ترس از تعهد
۲۵۷	داستان کاترین (Kathryn)
۲۵۸	این دو کلمه: «تعهد» و «رابطه»
۲۶۲	تردید و دودلی
۲۶۴	عوامل دیگری که در ترس از تعهد دخالت دارند
۲۶۷	ترس طرف مقابل از دادن تعهد
۲۶۸	ترس ما از دادن تعهد
۲۷۱	بخش نوزدهم - مشارکت کودکان در بهبودی
۲۷۶	برنامه بهبودی کودکان
۲۸۱	قسمت پنجم - پیشرفت به جلو
۲۸۳	بخش بیستم - شرکت در یک (یا چند) برنامه
۲۸۵	یافتن مددکار
۲۸۵	در چند گروه لازم است شرکت کنید؟
۲۹۱	بخش بیست و یکم - «تسلیم» و «رضا» و «توکل به خدا»
۲۹۸	کشفیات ما در مسیر بهبودی
۳۰۱	سخن آخر

تقدیم کتاب

شبی در رؤیا گروهی مردم شایسته و دوست داشتنی را دیدم. افسوس که آنها خودشان نمی دانستند چنین ویژگی هایی دارند. گرفتار ابهامات و درگیر واکنش به آشفتگی هایی بودند که سال ها پیش در زندگی شان اتفاق افتاده بود.

در قالب افراد بزرگسال از خیلی جهات هنوز روحیات و رفتارهای کودکانه ای داشتند و دچار ترس و وحشت بودند.

این آدم ها به شدت محافظه کار بودند و تلاش می کردند از زیر و بم زندگی سر در بیاورند ولی از مهم ترین و اساسی ترین امر زندگی که باید بدان می پرداختند، یعنی خودشان باشند، آرامش داشته باشند و بگذارند وجود واقعی شان نمایان شود غافل بودند.

آنها نمی دانستند که نباید ذات واقعی خود را پنهان کنند، می توانند دیگران را دوست داشته باشند و دیگران هم آنها را دوست بدارند حتی نمی دانستند می توانند خودشان را دوست بدارند.

وقتی از خواب بیدار شدم دریافتم که خودم یکی از آنها بوده ام. این کتاب را به خودمان تقدیم می کنم: «کودکان بزرگنما» و «وابستگان عاطفی» در حال بهبودی، به امید آن که از خواب غفلت بیدار شویم و دریابیم که خودمان، مردم و زندگی همه زیباست.

خدا را سپاس می گویم که به من توانایی نوشتن این کتاب را داد.

ملودی بیتی

Melody Beattie

پیشگفتار مؤلف

کتابی را که می‌خوانید دربارهٔ بهبودی از «وابستگی عاطفی Codependency» است. در واقع این کتاب دربارهٔ ادامهٔ بهبودی مان است. آن را برای کسانی نوشته‌ام که در گذشته به طرق مختلف خود را تحت تأثیر سایر مردم و مشکلات آنها قرار داده و اکنون در حال بهبودی می‌باشند. برای اشخاصی نوشته‌ام که در حال بهبودی از «وابستگی عاطفی»، اعتیاد به مواد مخدر و «کودک بزرگسال Adult Children» هستند، برای آنها که تلاش می‌کنند به بهترین نحو از خود مراقبت کنند.

کتاب اول من به نام «پایان وابستگی عاطفی Codependent, No More» دربارهٔ توقف درد ناشی از این ناراحتی و به دست گرفتن امور زندگی مان بود. کتاب حاضر دربارهٔ مرحله بعدی است، یعنی پس از آن که فهمیدیم ما هم حق حیات داریم چه اقداماتی باید انجام دهیم.

در این مرحله می‌پردازیم به بهبودی، عود کار بر روی تاریخچهٔ خانوادگی و نتیجه‌ای که از این کار می‌گیریم. همچنین دربارهٔ روابط، تسلیم و رضا و توکل به خدا و روحانیت نیز سخن خواهیم گفت. راجع به مسائل دیگری نیز بحث خواهیم کرد از قبیل: مسئله شرم و چارهٔ آن، رشد توأم با اعتماد به نفس، غلبه بر محرومیت‌ها، مشارکت کودکان در بهبودی و پشت سر گذاشتن جاذبه‌های مرگبار و برقرار کردن روابطی که به حال ما مفید باشند.

وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم جسته و گریخته مطالب زیادی

برای مطرح کردن داشتیم. مطمئن نبودم چگونه این مطالب با یکدیگر تلفیق می‌یابند. اما وقتی که دست از وسواس در کنترل مضامین برداشتم کتاب راه خودش را در یک مسیر منحصر به فرد و جالب پیدا کرد.

کتاب «پایان وابستگی عاطفی» در واقع شروع بهبودی بود و کتاب حاضر دربارهٔ مسائل مهم و اساسی بهبودی و جزئیات آنست. کتاب عمده‌تأ دربارهٔ رشد توأم با عشق به خود و قابلیت تأیید و پرداختن به خویشتن است. نعمت دیگری که از این طرز زندگی ارزانی می‌شود عبارتست از قابلیت دوست داشتن دیگران و این که اجازه بدهیم سایرین و خدا هم ما را دوست بدارند.

کتاب بر مبنای تحقیقات، تجربیات شخصی و حرفه‌ای خویش و عقاید من در این زمینه است. در موارد مختلف نیز سعی کرده‌ام اگر مطالب یا مفاهیمی را از جاهای دیگری نقل کرده‌ام منبع آنها را حتی الامکان ذکر نمایم. نقل قول‌ها و افراد مورد مثال همگی حقیقی هستند، فقط نام و جزئیات آن را به خاطر حفظ حریم شخصی افراد تغییر داده‌ام.

در انتهای بعضی از بخش‌ها پاره‌ای تمرینات را آورده‌ام که می‌توانید جواب‌های خود را به آنها در دفتر جداگانه‌ای بنویسید.

همچنین لازم به یادآوری است که این کتاب دربارهٔ تغییر خویشتن و یا کمک به شخص دیگری نیست بلکه به ما می‌آموزد چگونه به خود کمک کنیم و از این طریق زندگی و روابط بهتری با دیگران داشته باشیم.

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «وقتی شاگرد باشه معلم هم پیدا میشه» (جوینده یابنده است)، در عین حال ضرب‌المثل دیگری هم می‌گوید: «آنچه را تعلیم می‌دهید خود بیشتر به یادگیری آن نیاز دارید.» و می‌گویند نویسندگان معلمین جامعه‌اند.

«لارنس بلاک Lawrence Block» می‌نویسد: «هر چیزی را که می‌نویسیم می‌توان به صورت نامه‌ای مجسم کرد که خطاب به خودمان است و هدف آن آگاهی یک قسمت از وجود ما از تجربیاتی است که قسمت دیگر وجودمان کسب کرده است».

من با نوشتن این کتاب مطالب زیادی آموختم. امیدوارم شما نیز از آن بهره‌مند شوید.

ملودی بیتی

Melody Beattie

www.ketab.ir