

کسی نمی‌تواند حال ما را بد کند، جز خودمان

هموابستگی دیگر بس است

چگونه کنترل کردن دیگران را رها کنیم
و مراقبت از خود را شروع کنیم

ملودی بیتی

برگردان: حسام‌الدین معصومیان شرقی

با پیشگفتاری جدید از ملودی بیتی
همراه با چند پرسشنامه خود سنجی



برسنامه:	بیتی، ملودی
Beatrice, Melody	
فیل و نام، میناوری	هموابستگی دیگر بی است کسی نمی‌تواند حال ما را بداند، جز خودمان: چگونه کنترل کردن دیگران را رها کنیم و مراقبت از خود را شروع کنیم؛ نویسنده ملودی بیبی؛ مترجم حامالدین معصومیان شرقی تهران؛ بهجت، ۱۳۸۹.
مشخصات نشر:	۳۸۸ ص.
مشخصات فزائری:	978-964-2763-53-5
شابک:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی:	عنوان اصلی: Cxpendent no more : how to stop controlling others and start caring for yourself, 1992
یادداشت:	وابستگی متقابل
عنوان دیگر:	وابستگی متقابل
موضوع:	مهداشت شخصی
موضوع:	مواد سرورا — سوانتاده — بیچاران — روانی خانواده
موضوع:	وابستگی متقابل — بیچاران — روان شناسی
موضوع:	مهداشت شخصی — به زبان ساده
موضوع:	معصومیان شرقی، حامالدین. ۱۳۳۸. - مترجم
شماره افزودن:	۱۳۸۹ ب ۹ و ۵۶۹۵۲ RC
رده بندی کنگره:	۶۱۶۱۸۶
رده بندی دیویی:	۶۱۸۷۳۹۵
شماره کتابخانه ملی:	



انتشارات بهجت

هموابستگی دیگر بی است

نویسنده: ملودی بیتی

مترجم: حامالدین معصومیان شرقی

ویراستار: پرستو اسکیان

چاپ: گلشن نوین

چاپ اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۶۳-۵۳-۵

فروشگاه انتشارات بهجت تهران، خیابان ولیعصر، دواراهی بوسه‌آباد، شماره ۱۹۷۸
 دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت: تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲
 تلفن: ۸۸۹۶۷۱۷۶ - دورنگار: ۸۸۹۵۷۱۷۶
 تلفن: ۸۸۸۹۹۹۰۷ - دورنگار: ۸۸۹۰۱۱۲۶

برای کمک‌هایی که وجود این کتاب را ممکن کرد.
سیاسگزارم از:

خدا، مادرم، دیوید^۱، فرزندانی، اسکات ایگلستون^۲،
شارون جورج^۳، جووان مارکوسن^۴ و تمام هم‌وابستگی که
از من آموختن و اجازه داده‌اند که از آنها بیامورم.

این کتاب را به خودم هدیه می‌کنم.

www.ketab.ir

-
- 1- David
 - 2- Scott Egleston
 - 3- Sharon George
 - 4- Joanne Marcuson

فهرست

۹	پیش‌گفتار برگردان
۲۱	پیش‌گفتار نویسنده به چاپ سال ۱۳۷۱ خورشیدی
۲۹	مقدمه

بخش اول: هم‌وابستگی چیست؟ هم‌وابسته کیست؟

۴۵	۱- داستان زندگی جسیکا
۵۵	۲- ... و داستان‌های دیگر
۷۱	۳- هم‌وابستگی
۸۵	۴- ویژگی‌های شخصیتی هم‌وابسته‌ها

بخش دوم: اصول اولیه‌ی مراقبت از خود

۱۰۹	۵- جداسازی
۱۲۵	۶- اختیار خود را به دست هرکسی و هر چیزی نسپارید
۱۳۹	۷- خود را آزاد سازید
۱۵۱	۸- از حالت قربانی بودن، بیرون بیایید
۱۷۳	۹- استقلال
۱۹۵	۱۰- برای خود زندگی کنید
۲۰۵	۱۱- رابطه‌ای عاشقانه با خود برقرار کنید
۲۱۷	۱۲- هنر «پذیرش» را یاد بگیرید
۲۳۵	۱۳- احساسات خود را حس کنید
۲۵۱	۱۴- خشم
۲۶۹	۱۵- آری، شما می‌توانید فکر کنید!
۲۷۷	۱۶- برای خود هدف‌هایی را تعیین کنید
۲۸۷	۱۷- ارتباط
۳۰۱	۱۸- از یک برنامه‌ی دوازده‌گامی استفاده کنید
۳۳۱	۱۹- خرده مطالب مهم
۳۶۱	۲۰- زندگی و محبت کردن را دوباره یاد بگیریم

سخن آخر

منابع

پیش‌گفتار برگردان

تغییر بزرگ و بسیار مهمی در دیدگاه ما نسبت به روابط فداکارانه، صمیمانه و عاشقانه در حال شکل‌گیری است.

ما فکر می‌کردیم و هنوز فکر می‌کنیم که اگر فرد محبوب و مورد علاقه‌ی ما تغییر کند و جور دیگری شود، وضعیت ما بهتر می‌شود و شاد و خوشبخت خواهیم شد؛ به ویژه اگر این فرد، رفتاری اعتیادی، خود تخریب‌گر یا غیر معمولی داشته باشد. زمان بسیار طولانی‌ای را در متعهدانه عمل کردن به این فکر و باور سپری کرده‌ایم. چنان غرق در کنترل، تغییر و نجات دیگری یا دیگران بوده‌ایم که ارتباط خود را با حیاتی‌ترین بخش وجودمان یعنی خود حقیقی‌مان از دست داده‌ایم. با برگزیدن خودی دروغین و ناصادق، خود حقیقی‌مان را فراموش کرده‌ایم و در نتیجه از معنویت تهی شده‌ایم؛ چرا که خود حقیقی تنها جایگاهی است که معنویت می‌تواند در آن آشکار گردد. ناپایداری شادی و خوشی بسیار شکننده، عدم احساس خوشبختی درونی، درد و رنج و آشفته‌گی کنونی ما، گواهی شده است بر حاکمیت خود دروغین و ناکارآمدی باورهای ما.

باورهای قدیمی و کهنه‌ای از این قبیل: "اگر او تغییر کند، حال من خوب خواهد شد"، "اگر فقط این مشکل حل شود، دیگر خوشحال خواهم بود"، "کافی است

فقط اراده کنم. او را تغییر خواهم داد" یا "او کافیت اراده کند، مشکلش را حل خواهد کرد" و... ما را در وضعیت ناخوشی‌ای^۱ قرار داده است که با هر نوع ناخوشی شناخته‌شده‌ی دیگری متفاوت است. از این روی، این وضعیت به نامی نیاز دارد تا کسانی که مبتلا به آن هستند را از برچسب‌های^۲ خل، دیوانه، مریض، بی‌عرضه، ساده‌لوح، احمق و ... رهایی بخشد و این افراد بتوانند با هم‌نوعان خود زبان مشترک بیابند. از این رو واژه‌ی هم‌وابستگی که تا حدود سی و چند سال پیش هم در شکل اصلی انگلیسی و هم در شکل فارسی‌اش ساخته نشده و در هیچ فرهنگ لغاتی آورده نشده بود، بر روی این وضعیت کمابیش همگانی، نهاده شد. با نام‌گذاری این وضعیت، افرادی که خود را هم‌وابسته می‌دانند، امکان آن را نیز می‌یابند تا از ناخوشی‌ای که آن‌ها را آشفته ساخته است و نسبت به آن ناآگاه بوده‌اند، رهایی یابند.

ما به عنوان هم‌وابسته به مرور پی می‌بریم که اعتقاد به باورهایی که توجه ما را بر دنیای مادی بیرون از خویش حقیقی و بر تغییر دادن دیگران متمرکز می‌کند، جواب نمی‌دهد؛ چرا که ما آشفته و ناخوش شده‌ایم و در چنین وضعیتی هر چه بیشتر تلاش می‌کنیم، کمتر احساس خوشی و رضایت می‌کنیم. پس به این نتیجه می‌رسیم که درد و رنج ناشی از هم‌وابستگی دیگر بس است و دست به دعا برمی‌داریم که:

خداوند! آرامشی عطا فرما، تا بیادیرم آنچه را که نمی‌دانم، تفسیر دهم.

آری، اتفاق بزرگ و بسیار مهمی در دیدگاه ما در حل روی دادن است. معنویت از روی "طاقچه‌ی عادت" که در بهترین حالت، ویژه‌ی افراد خاص و عارف بود، به پایین آمده است و در میان مردم، مردم عادی جویای شادی و بهبود از درد و رنج تمرکز بر غیر، گسترده می‌شود و ضرورت صداقت و راست‌گویی، این عنصر بنیادین معنویت بیشتر احساس می‌گردد.

پیشروان این دیدگاه جدید، متخصصان علوم رفتاری، روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیستند. اگرچه برخی از آن‌ها که دست‌کم به باورهای ناشی از تحصیلات رسمی خود، معتاد نیستند! خود را با این دیدگاه همسو کرده‌اند. اما پیشروان اصلی، کسانی هستند که احساس ناخوشی، آن‌ها را بر آن داشته است تا هم‌وابستگی خود را بس بدانند و شیوه‌ای از زندگی را برگزینند که رضایت درونی و یگانگی آن‌ها را با جهان هستی فراهم آورد.

به تدریج، انسان‌های بیشتری مسئولیت زندگی خویش را برعهده می‌گیرند و سکان‌دار کشتی فکرها، باورها، عواطف و هیجان‌های خود می‌شوند. سرانجام بحران‌ها، آشفتگی‌ها و ناملازمات، ما را یاری می‌کنند تا دیدگاه کهنه و قدیمی خود را که در زیر پوشش فریبنده‌ای از خودگذشتگی پنهان شده است، به دیدگاه جدید یا بازایی شده‌ای تغییر دهیم که معنویت و عنصر بنیادین آن را در هر لحظه و در هر گام، بی‌آنکه به آن تظاهر کند، با خود به همراه دارد.

در دیدگاه قدیم ما انگشت خود را به طرف دیگری یا دیگران (با حتی به طرف شیء مانند انواع مواد شیمیایی اعتیادآور، تلفن همراه، رایانه، پول و...) می‌گیریم و او یا آن را مسبب رنج و ناراحتی یا برعکس، او یا آن را شوند خوشی و آرامش خود می‌دانیم. در هر دو صورت، دست به کنترل آن‌ها می‌زنیم تا آن چه را که از آن‌ها می‌خواهیم، انجام دهند و همان شود که ما می‌خواهیم و نام آن را عشق می‌گذاریم. ما خود را قدرت مطلق می‌دانیم و اراده را ابزار محقق کردن خواسته‌هایمان. هم از این روی است که دیگری یا دیگرانی را که موفق به تغییر خود و در نتیجه رضایت ما نمی‌شوند، به بی‌ارادگی متهم می‌کنیم و بر این باوریم که عاشق هستیم و ما را درک نمی‌کنند.

ولی در دیدگاه یا دیدمان جدید ما به باورهای نو و کارا مجهز می‌شویم. از جمله، معتقد می‌شویم که:

"هنکاهی که من تغییر کنم، شادمان و خوشبخت خواهم شد" و/یا "لازم است شاد و خوشحال باشم و آن وقت مشکلات را می‌توانم حل کنم" و ...

آری این اتفاقی است که در حال وقوع است: از کنترل آنچه که در دست ما نیست، یعنی تغییر دیگری و زندگی عاری از مشکل، رها می‌گردیم و صاحب اختیار خود می‌شویم، یعنی همان چیزی که در دسترس ماست. آنگاه هر یک می‌توانیم بگوییم: "این من هستم که سرنوشت خویش را می‌سازم". در تلاطم جریان این تغییر دست به دعا برمی‌داریم و می‌خوانیم:

خدایا، منتهای عطا فرما، تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم.

ما فقط قادر به تغییر خود هستیم: آن هم در صورتی که با نیروی اراده‌ی کائنات هماهنگ شویم. برای این کار لازم است تغییری کلی در دیدگاه و باورهای کهنه‌ی خویش دهیم و از برج فوقانی اراده‌ی خود به زیر آئیم و هم‌وابستگی را دیگر بس کنیم. بیاید مسئولیت خویش را بپذیریم و باور بیاوریم که:

"کسی نمی‌تواند حال ما را بد کند، جز خودمان".

کتاب "هم‌وابستگی دیگر بس است" به زبانی ساده به ما کمک می‌کند تا نسبت به حال بدمان آگاهی یابیم، دیگران را باعث بد بودن حال خود ندانیم، مسئولیت حال بدمان را بپذیریم، خود هم‌وابسته‌مان را شناسایی کنیم، به تدریج و به مرور به وضعیت کمالت‌بار و دروغین زندگی‌مان پایان بخشیم و زندگی شاد و آزادمانی را شروع کنیم. با تغییری که ما بر اساس دیدگاه هم‌وابستگی در خود می‌دهیم، به شکل غیرمستقیم و انسانی امکان تغییر اطرافیان خود را که به هر نوع رفتار اعتیادی و غیرمعمولی‌ای وابسته هستند، فراهم می‌آوریم. اگر فردی معتاد، وسواسی و غیرمعمولی در اطراف ماست، تنها روشی که احتمال تغییر او را در صورت تمایل وی، ممکن می‌سازد، شناسایی هم‌وابستگی خود و کار بر روی بهبودی خودمان از هم‌وابستگی است و این بهبودی بدون هیچ‌گونه شرطی مبنی بر تغییر کردن فرد مورد نظر ما، حاصل می‌شود.

کتاب "هم‌وابستگی دیگر بس است" بر اساس دیدگاه هم‌وابستگی تکلیف و خویش‌کاری خانواده‌ها و کسانی که خواهان تغییر دادن فرد مشکل‌دار هستند را روشن می‌سازد.

هم‌وابستگی آن دیدگاه و دیدمان جدید است که ما در آستانه‌ی رخداد و گسترش آن هستیم. هنوز بسیاری از افراد به ویژه افراد متخصص در مورد خانواده‌ها و آشنایان افراد مشکل‌دار به ویژه وابستگان به مواد شیمیایی اعتیادآور و پیشگیری از آن سخن‌وری می‌کنند. مقاله و کتاب‌ها می‌نویسند. کارگاه‌های آموزشی برگزار می‌کنند، اما به مفهوم هم‌وابستگی و وجود ناخوشی هم‌وابستگی در بین اعضاء خانواده و آشنایان افراد مشکل‌دار اشاره‌ای نمی‌نمایند. البته شاید به شوند چنین شرایطی است که ما هنوز در آستانه‌ی آن تغییر بزرگ و بسیار مهم هستیم.

به احتمال، بر اساس اولین گام از دوازده گام هم‌وابستگان گمنام که می‌گوید: "ما اعتراف کردیم که از کنترل کردن دیگران عاجز بودیم و زندگی‌مان آشفته شده بود".

زمان آن خواهد رسید که بگوییم:

"ما اعتراف کردیم که از باورهای کهنه‌ی خود عاجز بودیم و زندگی‌مان آشفته شده بود".

البته شایسته است به این باورهای قدیمی و کهنه که به تدریج رنگ می‌بازند، به دیدی احترام بنگریم؛ چراکه به هر روی در دوره‌ای برای ما کار کرده‌اند و باعث شکل‌گیری دیدمان و باورهای جدید شده‌اند.



هنگامی که کتاب "هم‌وابستگی دیگر بس است" را با عنوان وابستگی متقابل، در پشت شیشه‌ی کتاب‌فروشی دیدم، بسیار ذوق کردم. پس از خرید کتاب، مثل اینکه هدیه‌ای را دریافت کرده باشم، دور و بر آن را خوب برانداز کردم و به طرف بوستانی

در همان نزدیکی رفتم و شروع به خواندن کتاب کردم. زمانی که به خود آمدم، ۸۰ روزه‌ی آن را خوانده بودم.

در آن زمان مشغول برگردان کتاب "هم‌وابستگی: الگویی (دیدمانی) جدید برای متخصصان یاری‌رسان و مردم جویای بهبودی" بودم. بنابراین دیدن چنین کتابی به مانند یافتن همرامی در مسیری جدید و ناآشنا بود. افزون بر آن، من به افراد وابسته به مواد شیمیایی و اعضاء خانواده، به ویژه همسران وابستگان به مواد و همچنین کسانی که درگیر روابط بهره‌کشانه و آشفته‌ساز عاشقانه‌ای شده بودند، مشاوره ارایه می‌دادم. گذشته از تمام این فعالیت‌هایم، خود نیز در ارتباط با یکی از نزدیکان وابسته به مواد، ضلع، نوع آشفتگی و پریشانی ناشی از هم‌وابستگی‌ام را چشیده بودم. بنابراین این کتاب می‌توانست منبع بسیار سودمندی باشد. برای همه‌ی کسانی که از بیماری «خود گم‌شده» در رنج بودند. از این روی این کتاب را به عنوان ابزار بهبودی به مراجعان و بسیاری دیگر معرفی کردم و در مواردی نیز شاهد تغییر شگرف آن‌ها بودم. در اینجا لازم است از سرکار خانم نسرين سلامت به خاطر حسن انتخاب و تلاشی که در برگردان این کتاب به عمل آورده‌اند، صمیمانه سپاسگزاری نمایم.

هنگامی که اصل کتاب را هدیه گرفتم، متوجه شدم نویسنده به مناسبت پنجمین سالگرد چاپ کتاب، مقدمه‌ای بر آن نوشته است و از طرفی در فصل ۱۸ کتاب توضیحاتی درباره‌ی برنامه‌های بهبودی دوازده‌گامی و پرسش‌های خودسنجی ارایه شده بود که برگردان آن می‌توانست برای خوانندگان مفید باشد. اما آنچه که مرا بیشتر به برگردان این کتاب برانگیخت، این بود که فکر می‌کنم متخصصان حوزه‌ی اعتیادها و وابستگی‌های ناسالم و همچنین مردم جویای بهبودی، به لحاظ علمی به یک زبان مشترک نیاز دارند. در جریان نشست‌های مشاوره و در برخی از گروه‌های دوازده‌گامی مشاهده می‌شود که برخی خود را وابسته‌ی متقابل و تعدادی هم‌وابسته می‌نامند و همچنین در برخی از نوشته‌ها مترجمان از واژه‌های نامناسب دیگری برای

نامگذاری وضعیتی مشابه استفاده می‌نمایند؛ واژه‌هایی نظیر: وابستگی عاطفی، وابستگی ناسالم، وابستگی متقابل ناسالم، وابستگی توانمند، وابستگی بیمارگون و... البته تا آنجایی که اطلاع دارم، حدود ۱۵ سال پیش از واژه‌ی هم‌وابستگی^۱ برای واژه‌ی Co-dependence که در این کتاب نیز منظور ماست، در ترجمه‌های فارسی استفاده شده است؛ از جمله: کتاب "بازگشت به خانه" جان برادشاو^۱ نشر نیاد به سال ۱۳۷۲ و کتاب "دوازه گام" ترنس گورسکی^۲ نشر گندم به سال ۱۳۷۶ برگردان خانم رویا منجم و همچنین آقای فروهر تشویقی در دو کتاب تالیفی خود "تولد دوباره" به سال ۱۳۷۸ و "عطش برای آزادی" به سال ۱۳۸۱، چاپ موسسه‌ی تولد دوباره نیز، از واژه‌ی هم‌وابستگی استفاده کرده‌اند. هم‌وابستگی با همین نام جای خود را به عنوان یک درس تخصصی در دانشگاه‌ها نیز باز کرده است و حدود سه سال است که در دانشگاه علوم بهزیستی برای دانشجویان دوره‌ی مددکاری اعتیاد تدریس می‌شود.

در مقدمه‌ای که بر کتاب "هم‌وابستگی: دیدمانی جدید برای متخصصان یاری‌رسان و مردم جو‌یای بهبودی" نوشتم، سعی کردم توضیحی در مورد نامناسب بودن برابر نهادِ واژه‌ی وابستگی متقابل^۳ برای هم‌وابستگی بدهم تا شاید در چاپ‌های بعدی کتاب وابستگی متقابل لحاظ شود. اما در چاپ پنجم، واژه‌ی هم‌وابستگی، آن هم داخل () و فقط در روی جلد زیر عنوان کتاب، آورده شد و در هیچ جای دیگر کتاب تکرار نگردید و توضیحی هم درباره‌ی آن داده نشده بود.

به هر روی از فرصتی که در برگردان این کتاب پیش آمد، استفاده کردم تا متن را ساده‌تر و روزآمدتر کنم و تا آن جایی که با ادبیات مربوط به دانش اعتیاد آشنایی دارم سعی کردم از برابر نهادهای نزدیک‌تر به مفاهیم مورد نظر متن اصلی کتاب استفاده

1- John Bradshaw

2- Terence Gorski

3- Interdependence

نسایم. یکی از موارد دیگری که در این برگردان به آن توجه شده است، به کار بردن واژه‌های "اعتیاد" به جای نام انواع "رفتارهای اعتیادی" و "معتاد" به جای نام بسیاری "وابستگان به رفتارهای اعتیادی" است. آن‌ها را در جای خود به کار برده‌ام مگر آن که به نوع "اعتیاد" فرد اشاره کرده باشم بنا براین در ادامه برای آن فرد فقط واژه عمومی "معتاد" را به کار برده‌ام. به عبارتی وقتی فردی در یک جلسه‌ی پرخوران گسنام^۱، بدهکاران گسنام^۲ یا می‌گوید: "من حسام هستم، یک معتاد؛" خود را به دوستی معرفی کرده است. اما اگر همین فرد به یک دوست صمیمی در خارج از انجمن، خود را یک معتاد در حال بهبودی معرفی کند، به روشنی خود را معرفی نکرده است چراکه آن شخص نمی‌داند دوستش معتاد به چیست و از روی عادت، تصور می‌کند از معتاد به مواد است.

اهمیت موضوع در این جاست که وقتی ما از واژه‌ی معتاد فقط برای نامگذاری وضعیت کسانی که به مواد مخدر و دیگر انواع مواد شیمیایی اعتیادآور وابسته هستند استفاده می‌کنیم، وضعیت کسانی که با دیگر رفتارها و اختلالات اعتیادی درگیر هستند را نادیده می‌گیریم. وقتی به تمام انواع وابستگی‌های ناسالم می‌گوییم اعتیاد، دیگر آن وجه یگانه‌ای که در تمام این وضعیت‌های اعتیادی مشترک است را نادیده نمی‌گیریم و آن وجود خود ما به عنوان بشر است که در تمامی این وضعیت‌ها نقش اصلی را بازی می‌کند. بنابراین "مشکل"، خود ما و در عین حال، نه در انواع مواد و رفتارهای اعتیادی، با این دیدگاه خود را دچار کثرت نگردانیم و خود و دیگران را در یک وحدت حقیقی می‌بینیم. تمامی کسانی که به انواع مواد شیمیایی اعتیادآور، خوردن، ارضاء جنسی، خریدکردن (پول خرج کردن)، برقراری رابطه با

1- Addiction

2- Overeaters Anonymous (OA)

3- Debtors Anonymous (DA)

دیگران، تلویزیون، رایانه (ایترنت)، تلفن همراه، خشم، مراسم مذهبی، ورزش، کار، ترس از آلودگی و بطور کل به انواع رفتارهای وسواسی وابسته‌اند، معتاد هستند. حتی فرد هم‌وابسته نیز، معتاد است. او معتاد به معتاد است. یعنی در کنار هر هم‌وابسته، فردی معتاد به انواع رفتارهای اعتیادی و وسواسی قرار دارد. هم‌وابستگی را در معنی محدود می‌توان اعتیاد به معتاد نامید و در معنای گسترده‌تر آن، حتی اگر فرد هم‌وابسته در رابطه با هیچ معتادی قرار نداشته باشد، هم‌وابسته معتاد به خودِ دروغین و ناصدقی است که در وجود او پرورانده شده است. از این رو او آمادگی ابتلا به هر نوع اعتیاد و رفتار وسواسی را پیدا می‌کند. هم‌وابستگی را به این معنا می‌توان اعتیاد به اعتیاد نامید. بنابراین با این دیدگاه جدید کلی‌نگر فقط آن کسی که درجوی خیابان‌ها و زیر پل‌ها افتاده است و در بوستان‌ها از شدت سرما سگ‌های ولگرد را بغل می‌کند و یا در کشاله‌ی ران (به اصطلاح کیسه) و رگ گردن خود مواد تزریق می‌کند، معتاد نیست؛ من هم‌وابسته‌ای که دیگران را کنترل می‌کنم تا آن‌ها همانی که من می‌خواهم، بشوند و به دروغ و ناراستی خود دروغین چسبیده‌ام، نیز معتاد هستم. البته ظاهر رفتارهای اعتیادی به لحاظ میزان تخریب و خسارتی که به فرد و اطرافیان وارد می‌سازد، متفاوت است. ولی اگر بنظر شما شدت تخریب را در قضاوت خود نسبت به معتاد بودن کسی دخالت دهیم، درست به مانند کودکان سه ساله‌ای عمل کرده‌ایم که در قضاوت خود اغلب به میزان خسارت توجه می‌کنند تا به نتیجه‌ی یک عمل.

همین موضوع باعث شد متوجه شوم که در برگردان کتاب‌های قبلی به ویژه کتاب "اراده کافی نیست" در مورد نام انجمن معتادان گمنام غافل بودم یا به عبارتی به باور کهنه‌ی قدیمی خود وابسته بودم؛ چراکه انجمن معتادان گمنام یعنی جمعی که به انواع رفتارهای اعتیادی وابسته هستند و در این انجمن به بهبود از اعتیادهای خود

می‌پردازند. در حالی که برگردان واقعی نام انگلیسی این انجمن مخدوری‌های گمنام^۱ است. در "کتاب پایه"^۲ این انجمن آمده است: "تنها لازمی عضویت در این انجمن تمایل به قطع مصرف مواد مخدر است... مشخصی ما به عنوان معتاد، به طور کلی هر گونه ماده‌ای^۳ را که احساسات و افکار را از حالت طبیعی خارج کند در بر می‌گیرد". هدف این انجمن فقط بهبودی از اعتیاد به انواع موادشیمیایی است نه بهبودی از سایر انواع اعتیادها.

بنابراین با وجودی که برای بار سوم بود که کتاب "هم‌وابستگی دیگر پس است" بازخوانی می‌شد تا برای چاپ آماده شود، مجدد دست به تغییر زده و نام انجمن معتادان گمنام و خانواده و آشنایان آنان را به مخدوری‌های گمنام و خانواده و آشنایان مخدوری‌های گمنام تبدیل نمودم.

برای درک بهتر و آگاهی خوانندگان، تلاش کرده‌ام پانویس‌هایی را به کتاب اضافه نمایم که با حرف "م" مشخص نموده‌ام از آنجایی که در موقع خواندن کتاب سعی می‌کنم به منابعی که نویسنده برای درک بهتر و آگاهی، خواننده را به آن ارجاع می‌دهد مراجعه نمایم. منابع این کتاب را دو بار آورده‌ام و هر کجا نویسنده ملودی بی‌بی - با عدد به منبع اشاره کرده است، در انتهای جمله و بعد آن را آورده‌ام.

در پایان لازم است بار دیگر از زحمات خانم نسرين سلامت قدردانی نمایم. از همکار و دوست عزیزم، آقای دکتر کامیار ستوده که اصل کتاب را به من هدیه کردند، از ویراستار پر تلاش این کتاب سرکارخانم پرستو اسکیان، از دوستان عزیزم آقای سعید نوروزی جویباری که با دقت فاضلانه‌ی خود، کتاب را مطالعه کردند و

1- Narcotics Anonymous (NA)

۲- معتادان گمنام، مترجم: کمیتد ترجمه، چاپ دوم ۱۳۸۳، ناشر انجمن ان ای (NA) جهانی

۳- تاکید از برگردان، منظور از هرگونه ماده‌ای، هر نوع ماده‌ی تغییر دهنده‌ی خلق است، نه فقط مواد مخدر.

پیشنادهای اصلاحی مفیدی ارائه نمودند و آقای فریرز صفی برای حمایتش از برگرداندن مجدد کتاب، و از خواهرم، زهره معصومیان، برای پیاده کردن متن صوتی زبان اصلی، برای حروفچینی ۵ فصل آغازین از سرکارخانم مرضیه عبادی و مابقی کتاب از آقای حامد احمدی، از آقای هادی میراسدی برای هماهنگی در امور حروفچینی و آقای احمد تابعی برای رویه‌آرایی و امور مربوط به چاپ بسیار سپاسگزارم. به احتمال این برگردان دارای کاستی‌هایی است که مسئولیت آن برعهده‌ی من است. از خوانندگان عزیز درخواست دارم برای رسیدن به یگانگی و زبان مشترک علمی، با سخاوتمندی مرا از پیشنهادها و انتقادهای خود محروم نسازند. باشد که همان تغییری باشیم که برای دیگری آرزو می‌کنیم.

تهران، فروردین ماه ۱۳۸۸

حسام‌الدین معصومیان شرقی

hessamedinm@yahoo.com

پیش‌گفتار نویسنده

بر چاپ سال ۱۳۷۱ خورشیدی^۱

می‌خواهم به اوایل سال‌های دهه‌ی شصت خورشیدی برگردم؛ به زمانی که به فکر نوشتن کتابی درباره‌ی هم‌وابستگی افتادم. در آن زمان برای رهایی از رنجی که می‌کشیدم، ناامیدانه دست به تلاش طاقت‌فرسایی زده بودم. در چنین شرایطی بود که با خود عهد کردم، اگر فهمیدم که چه بر سرم آمده است و اگر پی بردم که چه اقدامی لازم است برای خوب شدنم انجام دهم، کتابی درباره‌ی آن بنویسم. تصمیم گرفتم این کتاب را با سبکی صمیمانه، ملایم، بدون قضاوت و به زبانی غیر تخصصی بنویسم.

لازم بود این کتاب، کتابی محبت‌آمیز باشد؛ چرا که این همان چیزی بود که من نیاز داشتم؛ نیاز به دانش و محبت. من با شروع سفر بهبودی‌ام از هم‌وابستگی، به کمک نیاز داشتم و آن کتاب هم لازم بود کمک‌کننده باشد.

بعد از گذشت ۵ سال از آن زمان، شروع به نوشتن آن کتاب کردم. این درست زمانی بود که ده سال از جدایی از شوهرم می‌گذشت و چهار ماه بود که من و دو فرزندم نیکول^۲ و شین^۳ از حمایت‌های سازمان بهزیستی^۴ استفاده می‌کردیم.

بعضی اوقات با خودم فکر می‌کردم، چگونه ممکن است کسی مثل من که تخصصی ندارد، بتواند چنین کتابی بنویسد. ولی خودم را با این جمله آرام می‌کردم: "اشکالی ندارد آنچه را که فکر می‌کنم بیان کنم؛ چرا که به هر حال افراد زیادی کتاب مرا نخواهند خواند". زمان زیادی را صرف نوشتن مقدمه‌ی کتاب کردم. سخت تلاش کردم تا در مقدمه نه تنها کتاب را به خوانندگان معرفی کنم، بلکه واژه و مفهوم هم‌وابستگی را به بخش بزرگی از دنیا که چیزی درباره‌ی آن نشنیده بودند، نیز بشناسانم.

حال پس از گذشت پنج سال از اولین چاپ کتاب در سال ۱۳۶۶ خورشیدی، از من خواسته شد به مناسبت سالگرد انتشار کتاب که تا آن زمان دو میلیون جلد از آن به فروش رسیده بود، پیش‌گفتاری بنویسم. از ویراستار و دوستم ربکا پست^۱ پرسیدم: «چه باید بنویسم؟»

او چنین پیشنهاد داد: "بنویس از زمانی که این کتاب را نوشتی، چه تغییری در زنان و به‌طور کل، مردم این کشور- آمریکا- رخ داده است".

به فکر فرو رفتم: «خوب، چه تغییری به‌جز جنگ خلیج فارس^۲، فروپاشی کمونیسم در اتحاد جماهیر شوروی و محاکمه‌ی هیل-توماس^۳ رخ داده است؟»

تلویزیون را روشن کردم. فیلمی پخش می‌شد که اسمش در خاطرم نیست. داستانی بود در باره‌ی دختر نوجوانی که با بیماری الکلیسم و اترات‌ناشی از تجاوز جنسی^۴ در جدال بود. مادرش، پرستاری بود که سخت‌کوشانه کار می‌کرد تا بتواند از یک رابطه‌ی

1- Rebecca Post

2- Persian Gulf War

3- Hill-Thomas محاکمه جنجالی که زیر نظر شورای قضایی مجلس سنای ایالات متحده ی آمریکا در سال ۱۹۹۱ برگزار شد و در آن به ادعای خائمی آنیتاهیل (Anita Hill) مبنی بر اینکه، کلرنس توماس (Clarence Thomas) نامزد بالاترین مقام قضایی آمریکا در محل کار، او را آزار و اذیت جنسی کرده بود، رسیدگی شد. این محاکمه با پوشش خبری گسترده‌ای به ویژه از راه تلویزیون، مدتی افکار ملت آمریکا را به خود مشغول کرد.

4- Rape

کژکارانه و سوءاستفاده‌گرایانه با همسرش - پدر دخترش - خود را رها سازد. در جریان فیلم، مادر و دختر با صراحت و بهروشنی در باره‌ی این‌که نقش نجات‌دهنده^۱ را برای یکدیگر بازی نکنند، صحبت می‌کردند. چرا که فکر می‌کردند با این عمل یکدیگر را بی‌ارزش جلوه می‌دهند و تحقیر می‌کنند. فیلم با این صحنه به پایان رسید؛ دختر در حال نواختن گیتار و خواندن شعری بود؛ نوشته‌ی خودش، با این موضوع که دیگر نمی‌خواهد یک قربانی^۲ باشد.

به کلیسا می‌روم، جایی که مدت‌ها است آنجا نرفته‌ام. موعظه‌ای که می‌شنوم به نوعی در این صبح سرد زمستانی روز یکشنبه، غیرمعمول است. کشیش از صمیم قلب به حاضرین می‌گوید که دیگر در کلیسایی که بر پایه‌ی ایجاد احساس گناه، شرم، ترس و ناصادقی برنامه‌ریزی شده است، موعظه نخواهد کرد. او می‌گوید در عوض می‌خواهد بخشی از کلیسایی باشد که بر اساس مساوات، صداقت، صمیمیت، پذیرش و قدرت شفابخش عشق خداوند اداره می‌شود. او می‌خواست بخشی از کلیسایی باشد که بتواند دغدغه‌ها و مشکلات خودش را مطرح کند؛ جایی که مردم بتوانند براساس رابطه‌های سالم و صادقانه با یکدیگر و با خدا، در آن حضور یابند.

دخترم از مدرسه به خانه می‌آید. یک هفته از آغاز سال تحصیلی می‌گذرد. می‌پرسد: "مادر، حدس بزن چه اتفاقی افتاده است؟ ما در کلاس مراقبه‌ی^۳ روزانه، کتاب «شیوه‌ی واگذاری»^۴ تو را می‌خوانیم و در مدرسه‌ی دوستانم، آنها در کلاس تندرستی، در مورد هم‌وابستگی گفتگو می‌کنند".

-
- 1- Rescuing
 - 2- Victim
 - 3- Meditation

۴- The Language of Letting Go این کتاب با نام رهایی، توسط نشر اوحدی با ترجمه‌ی

مهدی قراچه‌داغی - شهرزاد لولاچی منتشر شده است. م.

کتاب «هم‌وابستگی. دیگر بس است» در فرانسه، با طرح روی جلدی که دست‌های آهنی را نشان می‌دهد که پاره شده است، در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار گرفته است.

«هم‌وابستگی. دیگر بس است» عنوان سحرآمیز کتاب من، در فهرست بهترین کتاب سال ۱۳۷۱ خورشیدی مسیحیان ایالت مینوسوتا جای گرفته است.

چیزهایی تغییر کرده‌اند. من چهار کتاب دیگر نوشته‌ام. به نقاط مختلفی در جهان سفر کرده‌ام. طلاق گرفته‌ام. البته ازدواج نکرده‌ام و هزینه‌ی کمک‌هایی را که سازمان بهزیستی به من کرده بود، پرداخت کرده‌ام.

اهمیت‌رهایی از مشکلات آزاردهنده‌ی هم‌وابستگی را با تمام وجود، بیشتر از گذشته درک می‌کنم. ضرورت آن را بیشتر احساس می‌کنم. خودانگیختگی بیشتری پیدا کرده‌ام و به طبیعت زنانه‌ام عشق می‌ورزم. در طول این مدت درس‌های جدیدی درباره‌ی حد و مرزها، انعطاف‌پذیری و اختیاردار شدن خود آموخته‌ام. و همچنین درباره‌ی عشق و دوستی نیز آموخته‌ام. دارم یاد می‌گیرم به مردان احترام بگذارم. روابطم عمیق‌تر و صمیمی‌تر شده است و بعضی از روابطم را تغییر داده‌ام.

معنادارترین تغییری که در زندگی من رخ داده است، از دست دادن فرزندم، شین بوده است. همان‌گونه که شاید شنیده یا خوانده باشید در اسفند ماه سال ۱۳۷۰ خورشیدی، شین، پسر عزیزم، کسی که بخش عظیمی از زندگی را کاملاً بود، در سومین روز تولد دوازده سالگی‌اش در یک سانحه‌ی اسکی در دامنه کوه‌های آلپ، کشته شد. من دارم در باره‌ی مرگ و زندگی می‌آموزم.

من رشد کرده‌ام و تغییر نموده‌ام، من شاهد رشد و تغییر دوستانم نیز بوده‌ام. بسیاری از شما برای من درباره‌ی رشد و تغییرات خود نوشته‌اید.

من هنوز تلاش می‌کنم که احساساتم را حس کنم و همچنین سعی می‌کنم که به درستی فرایند سفر بهبودی‌ام و به نیروی برترم اعتماد کنم. من هنوز گاه می‌ترسم. بعضی اوقات فراموش می‌کنم که کنترل نکنم و سعی می‌کنم همه چیز را کنترل کنم. ممکن است بعضی اوقات دچار اشتغال ذهنی و وسواس شرم شوم؛ مگر آن‌که من خودم را در آن لحظه بگیرم.

و هنوز با وجود این‌که سال‌هاست، این کتاب در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار دارد، باز هم بیشترین پرسشی که مردم و رسانه‌ها از من می‌پرسند این است: «به‌طور دقیق معنای هم‌وابستگی چیست؟».

بعضی چیزها، حداقل آن‌قدرها تغییر نکرده است. من هنوز خودم را متخصص نمی‌دانم و همچنان داستان آن معلم هندو^۱ را به خود منسوب نمی‌دانم. اما هنوز مایل هستم با شما، آنچه را که می‌فهمم و باور دارم، در میان بگذارم.

اگرچه بعضی چیزها به‌نظر تغییر نگرده‌اند، ولی پدیده‌ها پیوسته در حال تغییر هستند. آگاهی ما به‌لحاظ فردی و اجتماعی بیسر شده است. ما به این درک نایل شده‌ایم که زنان به غیر از جسم، دارای روح و روان^۲ نیز هستند و مردان نیز احساس دارند.

و من، بیشتر از گذشته، بهبودی‌ام را عمق بخشیده‌ام و به لایه‌های زیرین آن نفوذ کرده‌ام.

نمی‌دانم تا چه اندازه، این تغییرات و افزایش آگاهی مردم، به کتاب من ربط دارد و برعکس، نمی‌دانم کتاب من تا چه اندازه متأثر از رشد آگاهی جامعه بوده است. اما از این‌که بخشی از این تغییرات بوده‌ام، بسیار خوشنودم.

از این که بخشی از جنبشی هستم که متأثر از اشخاصی چون آن ویلسون شف^۱، جان برادشو^۲، پتریک کارنر^۳ و ارنی لارمسون^۴ بوده است. به خود افتخار می‌کنم. همچنین به خود می‌بالم که در جنبشی شرکت دارم که مردم، یعنی کسانی مانند شما- خوانندگان کتاب من- قهرمانان واقعی و جلودار آن هستند. کسانی که به‌طور عمیق و در گمنامی بر روی بهبودی خود کار می‌کنند و پیام بهبودی را با معنادارترین و مؤثرترین شکلش، یعنی انگو قرار دادن خود، به دیگران می‌رسانند.

من بسیاری از شما را در سفرهایم ملاقات کرده‌ام. بعضی از شما برایم نامه نوشته‌اید. از شما برای محبت، حمایت و همدلی که برایم کرده‌اید، سپاسگزارم. از شما قدردانی می‌کنم؛ نه تنها به خاطر این که سال‌ها با من بودید، بلکه به‌خاطر این که در طول لحظه‌های سخت و حساس پس از مرگ شین در سال ۱۳۷۰ خورشیدی مرا تسلی دادید. بسیاری از شما در نوشته‌هایتان به من گفته‌اید که تا چه اندازه به شما کمک کرده‌ام. خوب، شما هم به من کمک کرده‌اید و مرا تحت تأثیر قرار داده‌اید.

به‌تازگی خانمی برایم نوشت که تمام کتاب‌های مرا خوانده است و چند سالی است که در سفر بهبودی از هم وابستگی است. او نوشته بود که: "می‌خواهم بیشتر یاد بگیرم و به عمق هم‌وابستگی‌ام نزدیک شوم. خواهش می‌کنم در مورد آن بنویس".

شاید نیازی نباشد که به عمق بیشتری از هم‌وابستگی خود برویم؛ در عوض شاید بهتر باشد در مسیر سرنوشت و تقدیر خود به طرف جلو، پیش برویم. ما می‌توانیم تمام آنچه را که درباره‌ی اعتیادها، هم‌وابستگی و سوءاستفاده‌ها یاد گرفته‌ایم، به‌یاد آوریم و آن‌ها را به کار بندیم. ما نیازمند آن هستیم که به‌طور کامل به خود، دیگران و خداوند

1- Anne Wilson Schaef

2- John Brad Show

3- Patric Carnes

4- Earnie Larsen

مهربان، متعهد باشیم. ما نیازمندیم که به‌طور کامل به خود، سفر بهبودی و به خداوند اعتمادبخش مان متعهد شویم.

پس می‌توانیم آماده‌ی گام بعدی باشیم. ما در لحظه‌ی مناسب آن قرار داریم و در جایی که لازم است باشیم، هستیم. می‌توانیم فرد مورد اعتمادی باشیم و همچنین به خداوند اعتماد داشته باشیم، امور را واگذار کنیم و سپاسگزار باشیم که هنوز این عمل موثر است. سران را بالا بگیرید و قلب‌هایتان را بگشایید و در آن هنگام ببینید چه پیش می‌آید. پنجمین سالگرد «هم‌وابستگی، دیگر بس است»، مبارک.

ملودی بیتی

مقدمه‌ی نویسنده

در اوایل دهه‌ی ۱۳۴۰ خورشیدی^۱، من یک الکلی و معتاد به مواد بودم و درست در همان سال‌ها بود که با کسانی در ارتباط بودم که بعدها، هم‌وابسته^۲ نامیده شدند. این‌که می‌گویم بعدها آن‌ها را هم‌وابسته نامیدند، به این دلیل است که در ۴۰ یا ۵۰ سال پیش هنوز کسانی که رفتارهای مخرب دیگران را تحمل می‌کردند و از آن در رنج و عذاب بودند، هم‌وابسته نامیده نمی‌شدند؛ حتی به کسانی که به الکل و دیگر انواع مواد اعتیادی، معتاد بودند، «وابسته‌ی شیمیایی»^۳ نمی‌گفتند. بنابراین من هم، نمی‌دانستم این کسانی که در اطراف من هستند و به نوعی درگیر زندگی اعتیادی آشفته و پردردسر من شده‌اند، هم‌وابسته هستند. من نیز به‌عنوان فردی الکلی و معتاد، با زندگی آشفته و مغشوش خود، به پدیدآیی هم‌وابستگی در دیگران کمک کرده بودم.

هم‌وابسته‌ها، مزاحم و پردردسر بودند. آن‌هایی که در اطراف من بودند، عصبی، ستیزه‌جو، کنترل‌گر، فریب‌کار و آدم‌های ناصداق و طعنه‌زن بودند که در من احساس گناه ایجاد می‌کردند و به‌سختی می‌توانستم با آن‌ها ارتباط برقرار کنم. به‌طور معمول، بداخلاق، سرزنش‌گر، بعضی اوقات آشکارا نفرت‌انگیز و مانع نشنگی و سواس‌گونه‌ی من بودند. گاه سرم فریاد می‌کشیدند؛ نگاه‌های خشن و ناخوشایندی به من می‌کردند و گاه

۱- دهه شصت میلادی.

2- Codependent

3- Chemically Dependent

نشانم می کردند. انکل مرا در دستبویی می ریختند؛ قرص هایم را پنهان می کردند و تلاش می کردند مرا از دسترسی بیشتر به مواد، دور نگه دارند. تصور می کردند با آنها مشکلی دارم و از روی عمد این گونه با آنها رفتار می کنم. بنابراین مادام از من می پرسیدند که چرا با آنها، این گونه رفتار می کنم، ولی با وجود این، باز هم می خواستند مرا از پیامد و نتایج مخرب رفتارهای خود ساخته ام، دور کنند و نجاتم دهند. آنها مرا درک نمی کردند. من هم آنها را درک نمی کردم. من حتی، خودم را هم درک نمی کردم.

سال ها بعد، پس از اینکه مصرف الکل و مواد را قطع کردم و یک الکلی و معتاد به مواد در حال بهبود شدم، در مقام مشاور در حوزه ی وابستگی به مواد شیمیایی اعتیادآور در مرکزی که به وابستگان به مواد شیمیایی برای بهبود و خانواده های آنها جهت حمایت روانی کمک می شد، مشغول به کار شدم. اولین برخورد من با هم وابسته ها در مقام یک متخصص یازده سال در سال ۱۳۵۵ خورشیدی^۱ در آن مرکز بود. در آن زمان به اعضا خانواده، دوستان و آشنایان الکلی ها و معتادان به مواد - که اینک در یک گروه کلی «وابستگان به مواد شیمیایی» نامیده می شدند - «افراد مؤثر»^۲ در زندگی وابستگان به مواد شیمیایی می گفتند. به دلیل نیازهای جدی این «افراد مؤثر» به حمایت های روان شناختی، تصمیم گرفته شد که برای آنها، گروه های حمایتی^۳ تشکیل شود. از آنجایی که اغلب آنها زن بودند و کسی از همکاران من در آن موقع حاضر نبود با آنها کار کند و من در رتبه ی شغلی پایین تری قرار داشتم، مدیر من در آن مرکز درمانی از من خواست تا برای آنها، یعنی افراد مؤثر در زندگی وابستگان شیمیایی الکلی ها و معتادان به مواد، گروه های حمایتی تشکیل دهم.

1- Professional

۲- ۱۳۷۶ میلادی.

3- Significant Others

4- Support Groups

من برای انجام این کار آمادگی نداشتم؛ چرا که هنوز دید روشنی نسبت به هم‌وابسته‌ها نداشتم. اطلاعات من درباره‌ی آن‌ها هنوز همانند سابق بود. آن‌ها را ستیزه‌جو، کنترل‌گر، فریب‌کار، ناصادق، برانگیزاننده‌ی احساس گناه و در برقراری ارتباط، مشکل‌دار می‌دانستم. اما در گروهی که تشکیل دادم، با آن‌ها بیشتر آشنا شدم. در گروه، من با کسانی آشنا شدم که خود را مسئول تمام اتفاقات جهان می‌دانستند؛ ولی مسئولیت زندگی خویش را نمی‌پذیرفتند. آن‌ها پیوسته به دیگران خدمت می‌کردند؛ ولی نمی‌دانستند چگونه به خود کمک کنند. آنقدر خود را وقف دیگران می‌کردند و از خودگذشتگی نشان می‌دادند که دچار خشم و خستگی مفرط می‌شدند و دیگر توانی برای آن‌ها باقی نمی‌ماند و در ورطه‌ی ناامیدی سقوط می‌کردند.

در آن‌جا با زنی آشنا شدم که مادر پنج فرزند و همسر مردی الکلی بود که برای سومین بار به زندان افتاده بود. او آنقدر فداکاری کرد و رنج کشید تا در ۳۳ سالگی از پیری زودرس و عوارض آن، مُرد.

در گروه‌های حمایتی، برای کاهش درد و رنج زنانی کار می‌کردم که در مراقبت از اطرافیان خود، بسیار ماهر بودند؛ ولی نسبت به توانایی خود در مراقبت از خودشان شک داشتند و احساس ناتوانی می‌کردند.

آدم‌های بی‌روحي را دیدم که دیوانه‌وار از فعالیت به فعالیت دیگری می‌پرداختند. مردم‌راضی‌کن‌ها، شهیدان، ریاضت‌کشان^۲، سلطه‌گران^۳ و پیچک‌های چسبنده‌ی آویزان و خجولی را دیدم که به قول یک نمایشنامه‌نویس، چهره‌های تکیده و تحقیر حاکی از بدبختی و درماندگی را از خود به نمایش می‌گذاشتند.

1- People-Pleasers

2- Martyrs

3- Stoics

4- Tyrants

بیشتر آنها، مشغولیت فکری و سواس گونه‌ای نسبت به اطرافیان خود داشتند. به‌دقت و با وسواس، می‌توانستند فهرست بلندبالایی از رفتارها و اشتباه‌های فرد معتادی که با او زندگی می‌کردند و در ارتباط بودند، تهیه کنند؛ فهرستی از قبیل آنچه که معتاد به آن فکر می‌کند، احساس می‌کند، انجام می‌دهد، در باره‌اش حرف می‌زند و برعکس، آنچه که به آن فکر نمی‌کند، احساس نمی‌کند، انجام نمی‌دهد و حرفی در باره‌اش نمی‌زند. بلکه، هم‌وابسته‌ها تصور می‌کردند لازم است معتاد براساس آگاهی و شناخت آنها، بعضی از کارها را انجام دهد و بعضی را انجام ندهد، و از این‌که شریک زندگی یا فرد معتاد محبوبشان، براساس آنچه که آنها می‌دانستند، عمل نمی‌کرد، حیران و آشفته می‌شدند.

با وجودی‌که هم‌وابسته‌ها از بینش و آگاهی زیادی در مورد اطرافیان خود برخوردار بودند، ولی از دیدن و شناخت خود عاجز بودند. احساس‌های خود را نمی‌شناختند، نمی‌دانستند چه می‌خواهند، به‌چه فکر می‌کنند و اگر خود با مشکلی روبرو می‌شدند، نمی‌دانستند چگونه از پس آن بیاورند. البته اگر به‌واقع می‌توانستند بین مشکل خود و مشکل فرد الکلی یا معتادی که با او زندگی می‌کردند و در ارتباط بودند، تفاوت بگذارند، هم‌وابسته‌ها آدم‌های بی‌روح و کسل‌کننده‌ای بودند، مدام ناله و شکایت می‌کردند و در تلاش بودند که هر کس و هر چیزی را تحت‌اداره و کنترل خود درآورند. ولی از سرورسازان دادن به زندگی خود غافل بودند. آن زمان به‌جز تعداد اندکی از متخصصان پیشگام در حوزه‌ی «خانواده درمانی»^۱، بسیاری از مشاوران و درمانگران، ازجمله خود من نمی‌دانستیم که چگونه به این افراد کمک کنیم. حیطه‌ی وابستگی به مواد شیمیایی، در حال رشد و گسترش بود؛ اما هنوز توجه خود را بیشتر به کمک به افراد وابسته به انواع مواد شیمیایی اعتیادآور معطوف کرده بود. آموزش و مطالب مربوط به «خانواده درمانی» ناکافی بود، هنوز متخصصان نمی‌دانستند که هم‌وابسته‌ها به چه نوع کمکی نیاز دارند؟ از زندگی چه می‌خواهند؟ آیا آنها به‌راستی امتداد وجود فرد الکلی یا معتاد بودند

و فقط برای کمک به او به مرکز درمانی می‌آمدند؟ پس چرا به جای این که با تیم درمان همکاری کنند، مشکلات بیشتری را بوجود می‌آورند؟ فرد الکلی - در آن روزها الکلی شایع ترین ماده‌ی شیمیایی مصرفی بود^۱ - برای دیوانگی و خُل وضعی خود دلیلی داشت؛ چراکه، الکلی مصرف می‌کرد. اما این «افراد مؤثر» در زندگی آنان، چه بهانه‌ای داشتند. آن‌ها که موادی مصرف نمی‌کردند؛ بنابراین از این نظر هشیار یا به عبارتی پاک^۲ بودند.

در آن زمان با توجه به چنین آگاهی محدودی، دو نوع باور عامه‌پسند وجود داشت که من به آن‌ها معتقد شدم: (۱) این هم وابسته‌های خُل وضع، از الکلی‌ها بیمارتر هستند و (۲) تعجبی ندارد که الکلی‌ها، الکلی می‌نوشیدند؛ با چنین همسران دیوانه و خُل وضع، هرکسی هم جای آن‌ها بود، همین کار را می‌کرد.

همچنان که گفتم، در آن هنگام باورهای عامه‌پسندی بود که از نگاهی خشن و سرزنش‌کننده به هم وابسته‌ها، سرچشمه می‌گرفت. مدتی بود که مصرف هر نوع ماده‌ی شیمیایی را قطع کرده بودم و آرام آرام و به تدریج حال خود را درک می‌کردم؛ اما هنوز هم وابسته‌ها را درک نمی‌کردم. سعی می‌کردم آن‌ها را بفهمم؛ ولی نمی‌توانستم. تا این که سالها بعد، خود درگیر هرج و مرج و آشفتگی ناشی از ارتباط با چند الکلی و معتاد شدم؛ شرایطی که به من در درک بهتر هم وابستگی کمک کرد. در چنان وضعیتی زندگی خودم را فراموش کرده بودم. دیگر نمی‌توانستم فکر کنم. از احساس‌های مثبت و شادی‌بخش، در من خبری نبود. سرشار از خشم، عصبیت، نفرت، انزجار، ترس، غم ناامیدی و پر از احساس گناه شده بودم. می‌خواستم بمیرم. هیچ توانی برایم باقی نمانده بود. بیشتر لحظه‌های زندگی‌ام، در نگرانی و دلوایی برای دیگران سپری می‌شد. تلاش می‌کردم بفهمم چگونه آن‌ها را بهتر کنترل و اداره کنم. نمی‌توانستم به آنچه که زندگی مرا تهدید می‌کرد و دردناک می‌ساخت، «نه» بگویم. مثل این که به تنها چیزی که می‌توانستم «نه»

۱- تا قبل از سال ۱۳۵۷ خورشیدی، فروش الکلی در ایران آزاد بود. م.

بگیریم. فعالیت‌های شاد و زندگی‌بخش بود. رابطه‌ام با دوستان و اعضای خانواده به یک صحنه‌ی جنگ و جدال تبدیل شده بود. من «خودم» را گم کرده بودم و نمی‌فهمیدم چگونه این اتفاق افتاده است. به‌طورکل نمی‌دانستم که در اصل چه رخ داده است. فکر می‌کردم دارم خُل و دیوانه می‌شوم. انگشتم را به طرف دیگران گرفته بودم و آن‌ها را برای آنچه که بر سرم آمده بود، مقصر می‌دانستم و سرزنش می‌کردم.

حالت غم‌انگیزی بود؛ چراکه هیچ کس به‌غیر از خودم نمی‌دانست که من چه حال بدی دارم. مشکلاتم به شکل رازهایی شده بودند که در من پنهان باقی مانده بود. من در ظاهر به الکلی‌ها یا دیگر افراد مشکل‌دار اطرافم، شباهتی نداشتم؛ چرا که آسیب‌هایی را که آنها به دیگران می‌زدند انجام نمی‌دادم و به کسی خسارت‌های جدی نمی‌زدم و مانند آن‌ها که مدام انتظار دارند کسی اشتباهات آن‌ها را پوشش دهد، چنین انتظاری نداشتم. در حقیقت، من در مقایسه با الکلی‌ها و معتادان به مواد، خوب به‌نظر می‌رسیدم. در ظاهر بسیار مسئول و قابل اعتماد بودم. حتی بعضی اوقات تردید داشتم که مشکلی دارم. اما احساس درماندگی و بدبختی می‌کردم و از این احساس، آگاه بودم. نمی‌دانستم که چرا این‌گونه هستم و زندگی‌ام چرا درست پیش نمی‌رود.

بعد از این که مدتی با ناامیدی دست‌به‌گریبان شدم، زمان آن فرا رسیده بود که هم‌وابسته‌ها را درک کنم؛ چراکه کم‌کم نسبت به شرایط و وضعیت زندگی‌ام آگاه شدم و فهمیدم که تاکنون مانند دیگران به‌شکل بی‌رحمانه‌ای در باره‌ی هم‌وابسته‌ها، قضاوت کرده‌ام. من در حالی باورهای تند و قضاوت‌کننده‌ای در باره هم‌وابسته‌ها داشتم، که خودم یک هم‌وابسته بودم.

به تدریج کوشیدم تا از باتلاقی که در آن فرو می‌رفتم، بیرون بیایم. در این تلاش، طبیعی بود که به موضوع هم‌وابستگی علاقمند شوم. چون این همان مشکل من بود که می‌خواستم از آن رها شوم. اگرچه دیگر به‌صورت تمام‌وقت در حوزه‌ی وابستگی به مواد

شیمیایی کار نمی‌کردم، ولی هنوز خود را مشاور^۱ می‌دانستم. و در مقام یک مشاور و نویسنده، لازم بود بدانم هم‌وابستگی چیست. بنابراین هم در مقام مشاور و نویسنده و هم به‌عنوان یک «هم‌وابسته‌ی آتشین آشفته»^۲ (اصطلاحی که یکی از اعضای انجمن الکلی‌های گمنام به‌کار می‌برد) کنج‌کاو بودم که بدانم برای افرادی چون من چه اتفاقی روی می‌دهد؟ این اتفاق چگونه رخ می‌دهد؟ در اصل چرا چنین می‌شود؟ از همه مهم‌تر، برای این‌که هم‌وابسته‌ها حالشان بهتر شود، چه اقداماتی نیاز است؟ و آن‌ها چگونه می‌توانند از سلامتی خود مراقبت کنند؟

برای رسیدن به پاسخ پرسش‌هایم، با مشاوران، درمان‌گران و هم‌وابسته‌ها صحبت کردم. کتاب‌ها و مطالب معتبر و در دسترس مربوط به هم‌وابستگی را مطالعه کردم. به جلسه‌های «انجمن خانواده و آشنایان الکلی‌های گمنام» (آلان^۳) رفتم. این انجمن، براساس برنامه‌ی دوازده قدم «الکلی‌های گمنام»^۴ شکل گرفته است و هدفش کمک به افرادی است که از مشروب‌خواری و رفتارهای کژکارانه‌ی فرد معتاد به الکلی در رنج و عذاب هستند.

با این فعالیت‌ها، سرانجام به آنچه که در جستجویش بودم، رسیدم. به تدریج خود را بیشتر شناختم و شروع به تغییر نمودم. زندگی‌ام دوباره جان گرفت و طولی نکشید که هدایت گروه دیگری از هم‌وابسته‌ها را در مرکز درمانی دیگری برعهده گرفتم. اما هنوز دید روشنی از آنچه که باید در گروه انجام می‌دادم، نداشتم.

من هنوز هم‌وابسته‌ها را ستیزه‌جو، خشن، کنترل‌گر، فریب‌کار و ناصادق می‌دانستم و به‌طور کل هنوز آن‌ها را دارای همان ویژگی‌هایی می‌دانستم که در گذشته در آن‌ها دیده بودم. اما این بار، شناخت عمیق‌تری نسبت به علت رفتارهای آن‌ها داشتم.

1- Counselor

2- "Flaming, Careening Codependent"

3- Al-Anon

4- Alcoholics Anonymous

نتیجه شدم کسانی که سبزه‌جو و به‌طور معمول، خشمگین و عصبی بودند، احساس می‌کردند که به لحاظ عاطفی ضربه‌خورده‌اند^۱ و سوءاستفاده شده‌اند؛ بنابراین تصور می‌کردند، سبزه‌جویی تنها راهی است که آنان را از ضربه‌های عاطفی و آسیب‌های بیشتر محافظت می‌کند. آن‌ها آنقدر شرایط دشوار و دردناک را تحمل کرده بودند که هر کس دیگری هم به‌جای آن‌ها بود، به‌همان اندازه خشمگین و عصبی می‌شد.

فهمیدم که کنترل‌گر بودن آن‌ها به این دلیل بود که هرچه در اصراف ایشان و در درونشان بود، از کنترل و تعادل خارج شده بود و از بین‌روی همواره امکان داشت که تعارض‌ها و عقده‌های درونی آن‌ها و اطرافیانشان، همچون آتششان فوران کند و نتایج منفی و مخرب رفتارهایشان بر سر خود و دیگران خراب شود و به‌نظر نمی‌آمد به‌جز خود آن‌ها، کس دیگری در اطرافشان، به این وضعیت اهمیتی بدهد.

دریافته‌ام که فریب‌کاری و تقاضا کردن آن‌ها به این دلیل است که به‌نظر آن‌ها، این تنها راهی است که می‌توانند از آن طریق به هدف و مقصود خود برسند. در مقام مشاور و روان‌درمانگر پی بردم که به این دلیل آن‌ها صریح و روشن حرف نمی‌زنند و منظور خود را غیرمستقیم و دوپهلوی بیان می‌کنند که در نظامی زندگی می‌کنند که صراحت و رزراستی را تاب نمی‌آورند.

همچنین آن‌ها گمان می‌کنند در حال دیوانه شدن هستند؛ زیرا آنقدر دروغ شنیده‌اند و ناصادقی دیده‌اند که در واقع دیگر نمی‌دانند، حقیقت چیست. هم‌وابسته‌ها چنان غرق مشکلات دیگران هستند که فرصت شناسایی مشکلات خود و حل آن‌ها را ندارند؛ چراکه با تمام وجود و با حمایتی تخریب‌کننده، چنان از دیگران مراقبت می‌کنند که از یاد می‌برند، چگونه از خود مراقبت نمایند. آن‌ها به این دلیل نسبت به اطرافیان خود احساس

-
- 1- Hurt
 - 2- Manipulative
 - 3- Tolerating

مسئولیت فوق العاده دارند که اطرافیان آنها، خود را مسئول پاسخگویی رفتارهای ناسالم خویش نمی دانند؛ چراکه تنبل و بی عار هستند.

من با افرادی روبرو بودم که رنج دیده و آشفته بودند و به آسایش، همدلی و آگاهی نیاز داشتند. آنها با وجود این که الکل و مواد دیگری مصرف نمی کردند، اما همچنان قربانی بیماری اعتیاد بودند و مبتلا به عوارض ناشی از آن. آنها ناامیدانه تلاش می کردند تا جلوی خطاکاری های خود را بگیرند. در جریان مشاوره و برگزاری نشست های گروه حمایتی، من از آنها بسیار آموختم و آنها نیز از من آموختند.

به زودی به باورهای جدید و جامع تری درباره هم وابسته ها، رسیدیم. این بار هم وابسته ها را از معتادان، دیوانه تر یا مریض تر^۱ نمی دانستم. بلکه معتقد شده بودم که هم وابسته ها به همان اندازه معتادان به الکل و دیگر مواد یا حتی بیشتر از آنها، در رنج و عذاب هستند. آنها بدون استفاده از اثرات بی حس و کرخ کننده ی^۲ الکل و دیگر مواد تغییر دهنده ی خلق یا دیگر حالت های نشئه کننده ای که افراد مبتلا به اختلالات وسواسی از آن استفاده می کنند، در حال تحمل درد و رنج خود هستند. رنج ناشی از مشاهده ی درماندگی و بدبختی فرد عزیز و محبوبشان، بسیار دودناک است و این رنجی است که به طور معمول هم وابسته ها با آن دست به گریبانند.

ژانت گرینگر ویتیتز^۳ در بخشی از کتاب "هم وابستگی: مشکلی در حال بروز" می نویسد: "شخص وابسته به مواد شیمیایی اعتیادآور، احساسات خود را بی حس و کرخ می سازد و فرد محبوب مقابل او که دوچندان رنج می کشد، خشمگین شدن و خیال پردازی کردن را تنها راه آسودگی و تسکین این درد و رنج می داند"^(۱).

1- Sicker

2- Anesthetizing

3- Janet Geringer woititz

تعجبی ندارد که هموابسته‌ها تا این اندازه خل وضع و آشفته هستند؛ چراکه زندگی و رابطه با کسانی که هموابسته‌ها با آن‌ها در ارتباط‌اند و با آن‌ها زندگی می‌کنند، هرکسی را خل وضع و آشفته می‌سازد.

برای هموابسته‌ها، کار دشواری است که به اطلاعات و آگاهی‌های مورد نیاز در خصوص خویش دست یابند و برای رهایی از چنین وضعیتی، کمک‌های لازم را دریافت کنند؛ چرا که قانع کردن هموابسته‌ها و آگاه نمودنشان به این‌که مشکلی دارند، دوچندان سخت‌تر از متقاعد ساختن معتادان به قطع مصرف و شروع بهبودی‌شان است.

هموابسته‌ها در پس‌زمینه‌ی 'بیماری فردی دیگر، در حال رنج کشیدن هستند. به این شکل که اگر او بهبود یابد، آن‌ها هم که در پس‌زمینه‌ی بیماری او قرار دارند، حالشان خوب می‌شود. تا همین اواخر بسیاری از مشاوران، ازجمله خود من، نمی‌دانستیم چگونه به هموابسته‌ها کمک کنیم. بعضی اوقات آن‌ها را سرزنش می‌کردیم، گاهی آن‌ها را نادیده می‌گرفتیم و گاه انتظار داشتیم به‌طور معجزه‌آسایی درمان شوند (طرز فکر کهنه و ابتدایی که نه برای انکلی و معتاد مؤثر است، نه برای فرد هموابسته). به‌ندرت با هموابسته‌ها به‌عنوان افراد ناخوش برخورد می‌شد که نیاز به کمک دارند. بنابراین، آنان به‌ندرت از برنامه‌های درمانی مخصوص به خود، برای حل مشکلات و رهایی از درد و رنج استفاده می‌کردند. با این حال، به‌خاطر ماهیتی که الکلیسم، اعتیاد به مواد و دیگر اختلالات وسواسی دارند، هر کسی که در ارتباط با این موارد باشد، تحت تأثیر قرار گرفته، بیمار می‌شود و تبدیل به قربانی می‌گردد؛ یعنی تبدیل به کسی که نیاز به کمک دارد؛ حتی اگر مشروبی ننوشد، از دیگر مواد شیمیایی استفاده نکند، قماربازی نکند، یا خوری ننماید یا به‌طور کلی، افراط‌کاری و وسواس‌گونه‌ای نداشته باشد. منظورم این است، همین‌که فردی در ارتباط با شخص غیر معمولی، احساس ناخوشی می‌کند و زندگی شادمانه‌ای ندارد، نیازمند استفاده از کمک‌های لازم جهت رهایی از این وضعیت است.

1- Backdrop

2- Illness

انگیزه‌ی من برای نوشتن این کتاب، همین بود. این کتاب، نتیجه‌ی پژوهش، تجارب شخصی و حرفه‌ای و علاقه‌ی من نسبت به این موضوع است و به‌طورکل داستان شناخت من از هم‌وابستگی است. داستانی که بخش مهمی از زندگی مرا تشکیل می‌دهد. بنابراین، این کتاب از عقاید شخصی من که گاه آلوده به پیش‌داوری^۱ است، شکل گرفته است.

من متخصص نیستم و این نیز یک کتاب تخصصی نیست. اگر شما خود را درگیر رابطه‌ای کرده‌اید که طرف مقابل شما فردی است الکلی، معتاد به مواد، قمارباز، دچار اختلال خوردن^۲ (پرخوری یا بی‌اشتهایی عصبی)، معتاد به کار، معتاد به امور جنسی^۳، خلاف‌کار، نوجوانی سرکش و یاغی، پدر یا مادری عصبی و روان‌رنجور، هم‌وابسته یا هر کسی که ترکیبی از حالت‌های اشاره شده را دارد، این کتاب، برای شما است؛ برای شمایی که اجازه داده‌اید چنین فردی بر شما تأثیر بگذارد؛ برای شما که هم‌وابسته هستید. این کتاب در باره‌ی کمک به طرف مقابل خود که الکلی یا دچار هر نوع رفتار مشکل‌آفرینی است، نوشته نشده است. البته اگر شما بهتر شدید، امکان این‌که احتمال بهبودی طرف مقابل شما بیشتر شود، وجود دارد (۲). اما اگر با خواندن این جمله جرقه‌ای در ذهن شما زده شد که پس من بهتر شوم تا او بهتر شود، باید بگویم که این فکر چیزی جز یک تفکر هم‌وابسته، نیست و راه به جایی نخواهد برد؛ چرا که باز همچنان تمرکز بهبودی خود را بر فرد مقابل معطوف کرده‌اید. کتاب‌های فراوانی درباره‌ی کمک به الکلی‌ها و معتادان وجود دارد. اما این کتاب در باره‌ی مهم‌ترین مسئولیت شما و به احتمال زیاد، از یادرفته‌ترین مسئولیت شما نوشته شده است؛ یعنی درباره‌ی مسئولیت شما به مراقبت از خود و این‌که برای داشتن احساس بهتری نسبت به خود، دیگران و جهان، چه می‌توانید بکنید.

1- Prejudiced Opinion

2- Foodaholic

3- Sexaholic

من کوتش کرده‌ام بعضی از بهترین و مفیدترین نظریات را در باره‌ی هم‌وابستگی جمع‌آوری کنم. نظرات کسانی را آورده‌ام که به عقیده‌ی من در کارشان تخصص دارند. همچنین به نقل داستان زندگی برخی افراد پرداخته‌ام تا نشان دهم آن‌ها چگونه با مشکلات خاص خود روبرو شده‌اند. اگرچه برای حفظ رازداری، اسامی و جزئیات خاصی از داستان زندگی آن‌ها را تغییر داده‌ام. ولی تمامی این داستان‌ها واقعی‌اند و هیچ کدام ساختگی نیستند. برای اعتبار بخشیدن به اطلاعاتی که ارائه می‌کنم و همچنین پیشنهاد مطالعه کتاب‌های بیشتر و ارجاع خوانندگان به اصل منابع استفاده شده، در انتهای کتاب یادگشتی نیز افزوده‌ام. اما بیشتر مطالبی را که یاد گرفته‌ام و در این جا آورده‌ام، از آن مردم و نظریات آن‌ها در باره‌ی هم‌وابستگی است. سرچشمه‌ی بسیاری از این ایده‌ها و نظریات و همچنین منابع اصلی آن‌ها معلوم نیست. تا آنجایی که توانسته‌ام به بانی آن‌ها اشاره کرده‌ام. اما در موضوعی این چنین، این کار همیشه امکان‌پذیر نیست.

اگرچه این کتاب، نوعی کتاب خودیاری است، اما خواهش می‌کنم به یاد داشته باشید، کتابی با دستورالعمل خاص برای بهداشت روان نیست؛ چرا که هر شخص منحصر به فرد و یگانه است و هر نوع وضیعت و شرایط زندگی نیز منحصر به فرد است. بنابراین تلاش کنید از موارد مطرح شده در روند بهبود خود استفاده کنید. شاید لازم باشد از کمک‌های تخصصی و شرکت در گروه‌های خودیاری مربوط، مانند گروه‌های خانواده و آشنایان انکلی‌ها یا مخدري‌های گمنام و یاری‌رسانی برتر و قوی‌تر از خودتان سود ببرید.

یکی از دوستانم به نام اسکات اگلسون که در حوزه‌ی بهداشت روان متخصص است، یک‌بار حکایتی را که جنبه‌ی درمانی دارد، برایم تعریف کرد. او این حکایت را از کسی شنیده بود که آن هم از شخص دیگری شنیده بود:

روزی، روزگاری، زنی به غاری در کوهستان رفت تا زیر نظر یک معلم مذهب هندو، آموزش ببیند. او از آن معلم خواست تا هرچه را که در این جهان لازم به دانستن آن است به او یاد بدهد. هندو برای او انبوهی از کتاب‌ها را فراهم کرد و او را با آن کتاب‌ها تنها گذاشت تا مطالعه کند و بیاموزد. هر روز صبح آن معلم هندو به غار می‌آمد تا میزان پیشرفت او را بررسی کند. معلم همیشه در دستش یک عصای چوبی سنگین داشت و هر روز صبح از زن پرسش مشابهی را می‌پرسید: "ایا هرآنچه که لازم به دانستن است را یاد گرفته‌ای؟" و هر روز صبح زن پاسخ یکسانی به این پرسش می‌داد: "نه، هنوز یاد نگرفته‌ام." پس از شنیدن پاسخ زن، معلم عصایش را بلند می‌کرد و بر سر زن می‌کوبید. این ماجرا ماه‌ها تکرار شد. یک روز که معلم وارد غار شد و همان پرسش را مجدداً مطرح کرد و سپس همان پاسخ را شنید، باز عصایش را بلند کرد که تا بر سر زن بکوبد، زن به ناگهان دستش را بلند کرد و عصا را از دست معلم گرفت تا جلوی ضربه و کتک خوردنش را بگیرد. زن که از این ضرب و شتم روزانه، خود را آزاد کرده بود، با ترس از اقدام بعدی معلم، به او نگاه کرد، اما با کمال تعجب دید که معلم به او لبخند می‌زند. معلم با تبسمی بر لب، خطاب به زن گفت: "تبریک می‌گویم، با موفقیت دوره‌ی آموزشی را گذراندی. حالا هرآنچه را لازم است بدانی، می‌دانی." زن پرسید: "چطور؟ منظورتان چیست؟" معلم هندو پاسخ داد: "هر روزی‌ترین چیزی را که لازم است بدانی، یاد گرفته‌ای و آن، پایان دادن به رنج و درد است."

این همان چیزی است که این کتاب درباره‌اش نوشته شده است. پایان دادن به رنج و درد و اداره‌ی زندگی خود.

بسیاری از مردم یاد گرفته‌اند که به رنج و دردهای خود پایان دهند. شما هم می‌توانید یاد بگیرید.