



شخصیت وابسته

مؤلفین

محبوبه کهن مرتضی ساعدی

سرشناسه	:	کهن، محبوبه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شخصیت وابسته
مشخصات نشر	:	کرج: گردوی دانش، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	:	۷۱ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۱-۰۰۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir
یادداشت	:	قابل دسترسی است.
یادداشت	:	کتابنامه.
شناسه افزوده	:	ساعدی، مرتضی، ۱۳۵۱ -
شماره کتابخانه‌ای	:	۳۸۱۳۴۶۹

ناشر: انتشارات گردوی دانش
 مدیر مسئول: سیدرضا چایچی - عراقی
 عنوان کتاب: شخصیت وابسته
 مؤلفین: محبوبه کهن - مرتضی ساعدی
 صفحه آرائی: وحید صفوی
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۱-۰۰۳-۰
 قیمت: ۹۰۰۰ تومان
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 نشانی: کرج - سه راه رجایی شهر - ضلع شمالی پل - ساخت و ساز سفنوس
 تلفکس: ۰۲۶-۳۴۴۵۱۵۰۳ و ۰۲۶-۳۴۴۵۶۸۱۰
 صندوق پستی: ۳۱۴۵۷۱۳۴۵۴
 پایگاه اینترنتی: www.gdbook.ir
 پست الکترونیکی: info@gdbook.ir

فهرست

داستان بادکنک ۵

مقدمه ۶

فصل اول - اختلال شخصیت وابسته چیست؟

شخصیت وابسته کیست ؟ ۱۰

سبب های مختلف شخصیت وابسته : ۲۰

- سبک فداکار ۲۰

- سبک موافق ۲۰

جنسیت و وابستگی ۲۳

دیدگاه های متفاوت در مورد علل وابستگی : ۲۴

- دیدگاه روان کاوی ۲۴

- دیدگاه بین فردی ۲۵

- دیدگاه شناختی ۲۸

شخصیت وابسته و اضطراب ۳۳

شخصیت وابسته و افسردگی ۳۴

شخصیت وابسته و بیماری جسمی ۳۵

فصل دوم: چه کنیم تا وابسته نباشیم؟ (راه کارهای قطع وابستگی)

- موارد طرد هیجانی را در خانواده اصلی شناسایی کنید ۳۷
- ریشه های ترس از ناامید کردن دیگران را بشناسید ۳۹
- رفتارهای جرأت ورزانه را بیاموزید ۴۱
- افکار غیر ارادی منفی را بشناسید ۴۴
- حساسیت خود را به انتقاد کم کنید ۴۶
- مهارت حل مسئله را تمرین کنید ۴۹
- برای افزایش استقلال خود راه هایی را شناسایی کنید ۵۱
- مسوولیت پذیری خود را افزایش دهید ۵۲
- تصمیم گیری را تمرین کنید ۵۳
- عزت نفس خود را افزایش دهید ۵۴
- قاطعیت داشته باشید و نه گفتن را تمرین کنید ۵۷

ضمایم:

- پرسشنامه وابستگی به دیگران ۶۱
- مقیاس عزت نفس روزنبرگ ۶۶

داستان بادکنک

- برای فرزند عزیزم از بین تمام اسباب بازی ها یک بادکنک می خرم، چون بازی با بادکنک خیلی چیزها رو به بچه یاد میده.

- بهش یاد میده که باید بزرگ باشه اما سبک ، تا بتونه بالا بره.

- بهش یاد میده که چیزهای دوست داشتنی می تونن توی یک لحظه، حتی بدون هیچ دلیل و هیچ مقصری از بین برن، پس نباید بهشون وابسته بشه.

- و مهم تر از همه بهش یاد میده که وقتی چیزی رو دوست داره نباید اون قدر بهش نزدیک بشه و بهش فشار بیاره که راه نفس کشیدنش رو ببندد ، چون ممکنه برای همیشه از دستش بره.



مقدمه

جامعه ما در سال های اخیر گام های نسبتاً بلندی در از بین بردن دید منفی عامه مردم نسبت به روان شناسی و مشاوره برداشته است، مراجعه بیشتر مردم به مراکز مشاوره و روان شناسی و استقبال از خرید کتاب های این حوزه گواهی بر این مدعاست. هر چند هنوز در این زمینه نیازمند سرمایه گذاری بیشتر و فرهنگ سازی عمیق تر هستیم تا ریشه باورهای غلط رایج موجود را بخشکانیم، اما به عقیده صاحب نظران امر، مردم تا حدود قابل ملاحظه ای پذیرفته اند که برای بسیاری از امور مانند ازدواج، انتخاب شغل، رشته و همسر، مشکلات روحی و خانوادگی، تربیت فرزندان و ... نیاز به روان شناس و مشاور دارند و این بارر غلطی که تنها دیوانگان نیاز به مراجعه به مراکز مشاوره دارند کاملاً از بین رفته است. کسی که رنگ تر از قبل خود نمایی می کند.

در میان افرادی که به مراکز مشاوره و به جهت درمان و دریافت خدمات روان شناختی مراجعه می کنند تعداد قابل توجهی به بیماری های شایعی چون افسردگی و اضطراب مبتلا هستند. در بسیاری از مواقع در بررسی مشکل این مراجعین، متوجه نوعی از شخصیت به نام اختلال شخصیت وابسته می شویم. اشخاص وابسته دارای اعتماد به نفس کمی هستند، از تصمیم گیری در امور خود عاجزند، همیشه به دنبال فردی هستند که از آن ها حمایت کند و مورد تأیید قرار بگیرند، به همین جهت مسوولیت پذیری کمی دارند و ترس از طرد شدن و تنها ماندن یکی از مشغله های فکری مهم و ترسناک برای آن هاست. شخصیت های وابسته اغلب دچار اضطراب

هستند چرا که ترسی مداوم از تنهایی و مورد تأیید قرار نگرفتن بر زندگی آن ها سایه افکنده، که کلیه اعمال و افکار آن ها را تحت الشعاع خود قرار می دهد. از طرف دیگر این افراد بیشتر از دیگران در معرض افسردگی قرار دارند، زیرا آن ها با توجه به عزت نفس پایین خود، احساس درماندگی و ناتوانی نسبتاً بالایی دارند، در نتیجه امید به آینده در آن ها کاهش یافته و به دلیل ترس از طرد شدن علیرغم میل باطنی خود، مبادرت به انجام فعالیت ها و کارهایی می کنند که هدف آن راضی نگه داشتن دیگران است در حالی که خودشان از این کار هیچ لذتی نبرده و خود را سرزنش می کنند. در عین حال احساس می کنند هیچ کنشلی بر زندگی خود ندارند و این امر هرگونه انگیزه ای در جهت رسیدن به موفقیت زندگی، بهتر را از آن ها سلب می نماید.

با توجه به تعداد قابل ملاحظه افراد وابسته در جامعه کنونی و مشکلات مبتلا به آن ها از قبیل عدم قاطعیت و ناتوانی در نه گفتن، ناتوانی در حل مسائل و تصمیم گیری، خود کم بینی و... که پیامدهای زیانباری در روابط اجتماعی شان به دنبال خواهد داشت و هم چنین ارتباط این اختلال شخصیت با بیماری های رایج قلبی از قبیل اضطراب و افسردگی، بر آن شدیم تا با بیانی ساده و قابل درک برای عموم مردم به تشریح روند شکل گیری این اختلال، ویژگی های تشخیصی و ارائه درمان های کاربردی بپردازیم، با این هدف که گاهی هر چند کوچک در جهت اعتدای نهضت اطلاع رسانی و خود آگاهی مردم عزیزمان برداریم.

امیدواریم که مقبول شما مخاطبان گرامی قرار گیرد. در پایان از شما خوانندگان فهیم تقاضا داریم تا با ارائه نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده خود ما را در رفع نواقص احتمالی موجود، در چاپ های بعدی یاری نمایید.

www.ketab.ir

