



وابستگی متقابل

وابسته متقابل فردی است که به دیگران اجازه می دهد با سوء رفتارشان بر او تأثیر بگذارند و او نیز متقابلاً به طرزی وسواس گونه در صدد کنترل و تسلط بر آن ها بر می آید.

ملودی بیٹی
نسرین سلامت

چاپ بیست و دوم

وابستگی متقابل

وابسته متقابل فردی است که به دیگران اجازه می دهد با

سوء رفتارشان بر او تأثیر بگذارند

ملودی بی‌تی

نسرین سلامت



انتشارات لیوسا

فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجم.....
۸	مقدمه.....
۱۹	بخش اول - وابستگی متقابل چیست، وابسته‌ی متقابل کیست؟.....
۲۱	فصل اول - سرگذشت جسیکا.....
۳۱	فصل دوم - سرگذشت‌های دیگر.....
۴۷	فصل سوم - وابستگی متقابل.....
۶۱	فصل چهارم - ویژگی‌های وابستگی.....
۸۳	اصول اولیه‌ی مراقبت از خود.....
۸۵	فصل پنجم - قطع وابستگی.....
۱۰۱	فصل ششم - عضو حزب باد نباشید.....
۱۱۳	فصل هفتم - رهایی خود.....
۱۲۱	فصل هشتم - قربانی را رها کنید.....
۱۴۱	فصل نهم - استقلال.....
۱۶۱	فصل دهم - برای خود زندگی کنید.....
۱۶۹	فصل یازدهم - خود را دوست بدانید.....
۱۸۱	فصل دوازدهم - هنر پذیرش را بیاموزید.....
۱۹۹	فصل سیزدهم - به احساسات خود میدان دهید.....
۲۱۳	فصل چهاردهم - خشم.....
۲۲۹	فصل پانزدهم - بله، شما می‌توانید فکر کنید.....
۲۳۷	فصل شانزدهم - اهداف خود را معین کنید.....
۲۴۷	فصل هفدهم - طریقه‌ی ارتباط با خود و دیگران.....
۲۶۱	فصل هجدهم - قدم‌های دوازده‌گانه.....
۲۶۹	فصل نوزدهم - موارد متفرقه.....
۲۹۵	فصل بیستم - یک بار دیگر دوست داشتن و زندگی کردن را.....

سرگذشت جسیکا

نخستین روز دیدار با او بسیار زیبا بود و درخشش خورشید
گواه روشنی آینده اما به یکباره تمامی آن درخشش و
زیبایی تیره و تار شد

«جورجین،^۱ همسر فردی معتاد»

این داستان زندگی جسیکا^۲ است. او خود درباره‌ی زندگی اش چنین
می‌گوید:

«در آشپزخانه نشسته بودم و در حین نوشیدن قهوه درباره‌ی کارهای
نیمه تمام خانه فکر می‌کردم. ظرف‌ها، گردگیری، لباسشویی، کارهایی که
تمامی نداشت. با وجود این قادر به شروع کارها نبودم. درباره‌اش خیلی
فکر کردم اما ادامه‌ی کار همانند زندگی برایم ناممکن بود.

خستگی، این احساس آشنای دیرینه باز بر من غلبه کرد و مرا به
سوی اتاق خواب کشاند. چرتی کوتاه لازم‌تر از هر کار دیگر به نظر
می‌رسید، انگار آن روزها جز این کاری از من بر نمی‌آمد. به راستی بر سر
انگیزه‌هایم در زندگی چه آمده بود؟ زمانی برای انجام هر کار در خود