

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



---

## فهرست

---

- پیش‌گفتار برگردان ..... ۹
- پیش‌گفتار نویسنده بر چاپ سال ۱۳۷۱ خورشیدی ..... ۲۱
- مقدمه نویسنده ..... ۲۹
- بخش اول: هم‌وابستگی چیست؟ هم‌وابسته کیست؟
۱. داستان زندگی جسیکا ..... ۴۵
۲. .... و داستان‌های دیگر ..... ۵۵
۳. هم‌وابستگی ..... ۷۱
۴. ویژگی‌های شخصیتی هم‌وابسته‌ها ..... ۸۵
- بخش دوم: اصول اولیه‌ی مراقبت از خود
۵. جداسازی ..... ۱۰۹
۶. اختیار خود را به دست هرکسی و هرچیزی نسپارید ..... ۱۲۵
۷. خود را آزاد سازید ..... ۱۳۹
۸. از حالت قربانی بودن، بیرون بیایید ..... ۱۵۱
۹. استقلال ..... ۱۷۳
۱۰. برای خود زندگی کنید ..... ۱۹۵
۱۱. رابطه‌ای عاشقانه با خود برقرار کنید ..... ۲۰۵
۱۲. هنر "پذیرش" را یاد بگیرید ..... ۲۱۷

۲۳۵.....	۱۲. 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
۳۷۱.....	سخن آخر
۳۷۵.....	منابع

## داستان زندگی جسیکا<sup>۱</sup>

اولین روز آشنایی با او، روزی بسیار زیبا و آفتابی بود؛

اما پس از آن، همه چیز تیره و تار شد.

- همسر یک الکلی

این داستان زندگی جسیکا است. او درباره‌ی زندگی‌اش چنین می‌گوید:

"در آشپزخانه نشسته بودم و در حال نوشیدن چای به کارهای نیمه‌تمام خانه فکر می‌کردم. شستن ظرف‌ها، لباس‌ها، نظافت و گردگیری خانه و خلاصه کارهای زیادی که لازم بود انجام شود. اما با وجود این همه کار، من توان شروع کردن کاری را نداشتم. به‌نظرم مقدار کارها بیش از اندازه‌ای بود که بتوانم حتی به آن‌ها فکر کنم. انجام دادن آنها، مانند ادامه‌ی زندگی‌ام برایم غیرممکن به نظر می‌رسید."

خستگی مزمن<sup>۲</sup>، احساس آشنایی بود که مرا از پای انداخته بود. خوابیدن، تنها کاری بود که از من برمی‌آمد. خود را به طرف اتاق خواب کشاندم. می‌خواستم در آن حالت، ضروری‌ترین کاری را که به‌نظرم می‌آمد، انجام دهم، خوابیدن. چه بر سر انگیزه‌هایم آمده بود؟ زمانی انرژی فوق‌العاده‌ای داشتم؛ ولی حالا، حتی برای شانه کردن موهایم و آرایش روزانه‌ام انرژی لازم را نداشتم.

روی تخت دراز کشیدم و به خواب عمیقی فرو رفتم. هنگامی که بیدار شدم، احساس خوبی نداشتم و افکار ناخوشایندی به ذهنم می‌آمد. این چیز جدیدی در زندگی

---

1- Jessica

2- Fatigue

من نبود. مطمئن نبودم کدام‌یک از مسائل زندگی‌ام برایم دردناک‌تر است؛ ازدواجی که دیگر شکی برایم باقی نمانده بود به طلاق خواهد انجامید، یا از دست دادن عشقی که در اثر دروغ‌ها، اعتیاد، ناکامی‌ها و مشکلات مالی ناپدید شده بود. آیا تنفری که نسبت به شوهرم حس می‌کردم، یعنی همان کسی که تصور می‌کردم تمام این مصیبت‌ها را سبب شده‌است، دردناک‌تر بود یا ناامیدی و یأس ناشی از این‌که چرا خدا، وجودی که به او اعتماد کرده بودم، اجازه داده بود این اتفاق‌ها برای من رخ دهد. شاید هم مخلوطی از احساس ترس، درماندگی و ناامیدی که با دیگر حالت‌های عاطفی و هیجانی من ترکیب شده بود، دردناک‌تر بود.

با خود فکر می‌کردم، لعنت بر او؛ چرا او باید مشروب می‌نوشید و مواد مصرف می‌کرد؟ چرا زودتر اعتیادش را کنار گذاشت؟ چرا باید دروغ می‌گفت؟ چرا او نمی‌توانست به همان اندازه‌ای که من دوستش داشتم، مرا دوست بدارد؟ چرا سال‌ها قبل که هنوز برایم مهم بود، اعتیادش را کنار گذاشت؟

من هرگز مایل به ازدواج با یک معتاد نبودم. چراکه پدرم را که یک معتاد بود، دیده بودم. برای همین خیلی سعی کردم که در انتخاب همسر دقت کنم. به‌راستی که با این انتخابم، شاهکار کردم! مشکل فرانک<sup>۱</sup> در همان شروع ماه عسل، در بعد از ظهری که هتل را ترک کرد و تا ساعت ۶/۳۰ صبح روز بعد، بازنگشت، مشخص بود. چرا من متوجه نشدم؟ وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم اعتیاد او مثل روز روشن بود. چقدر احمق بودم که نمی‌دیدم. با خود می‌گفتم: «نه، او الکی نیست. او و الکی بودن؟ نه، امکان ندارد.» بارها از او دفاع کردم. دروغ‌هایش را باور می‌کردم. دروغ‌های خودم را هم باور می‌کردم. چرا او را ترک نکردم و از او طلاق نگرفتم؟ شاید به‌خاطر احساس تقصیر، ترس، بلا تکلیفی و ناتوانی در تصمیم‌گیری‌ام بود. تازه وقتی که بعدها برای مدتی او را ترک کردم، تنها کاری که می‌کردم این بود که به او فکر کنم، غم بخورم و نگران بی‌پولی باشم. لعنت بر من!

به ساعت نگاه کردم. یک ربع به سه بود. بچه‌ها به‌زودی از مدرسه به خانه می‌گشتند. بعد او می‌آمد و انتظار داشت برایش شام درست کرده باشم. هیچ‌یک از کارهای خانه را انجام نداده بودم. کارهایی که هرگز قرار نبود تمامی داشته باشد. عصر تمام این شرایط او بود. تقصیر او بود.

یک‌باره افکارم تغییر کرد. آیا به‌راستی همسرم سر کار بود؟ شاید زن دیگری را برای شام بیرون برده بود. شاید هم زودتر کارش را ترک کرده بود تا برود موادش را مصرف می‌کند. شاید هم هنوز در محل کارش بود و مشکلی در آنجا به‌وجود آورده بود. تا کی می‌تواند کارش را حفظ کند؟ یک هفته؟ یک ماه؟ یا این‌که طبق معمول، یا کارش را ول می‌کند یا اخراج می‌شود.

تلفن زنگ زد و اضطراب‌هایم را متوقف ساخت. همسایه‌ام بود؛ یک دوست. با هم حرف زدیم و من از حال و اوضاعم برایش گفتم. او گفت که می‌خواهد به جلسه‌ی «خانواده و آشنایان الکلی‌های گمنام» برود و از من خواست، اگر مایل باشم با او بروم. درباره‌ی آن‌ها شنیده بودم. گروهی از کسانی بودند که با افراد معتاد به الکل ازدواج یا با او در ارتباط تنگاتنگی به‌سر می‌بردند. با به‌یاد آوردن این گروه، تصویر گروهی از زنان ضعیف و درمانده<sup>۱</sup> در ذهنم نقش بست که در این نشست‌ها تنگ هم چپیده‌اند و سعی می‌کنند به بهترین شکل با مواد مصرف کردن همسرشان کنار بیایند، او را ببخشند و درباره‌ی راه‌های محدودی که برای کمک به همسرشان وجود دارد، تبادل نظر کنند.

به او گفتم: "ببینم چه می‌شود". دروغ گفتم؛ جوابم «نه» بود. ادامه دادم: "کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم". البته این را راست می‌گفتم.

از درخواست او برای رفتن به آن جلسه احساس بدی به من دست داد؛ به‌طوری‌که بقیه حرف‌هایمان را متوجه نشدم. البته که نمی‌خواستم به جلسه‌ی «خانواده و آشنایان الکلی‌های گمنام» بروم. من بارها به همسرم کمک کرده بودم. آیا این همه تلاشی که برای کمک به او انجام داده بودم، بس نبود. از نصیحت‌هایی که مرا تشویق می‌کرد به برآوردن نیازهای سیری‌ناپذیر چاه بی‌انتهایی به نام ازدواج ادامه دهم، خسته شده بودم.