



تمرین رهایی از خودِ گم شده

روش‌های ساده‌ای برای توسعه
و حفظ استقلال شما

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: کریستال مازولا
ترجمه: مرضیه کربلایی احمدی
ویراستار: هادی بهی



تمرین رهایی از خود گم شده

روش‌های ساده‌ای برای توسعه و حفظ استقلال شما

نویسنده: کریستال مازولا

ترجمه: مرضیه کربلایی احمدی

ویراستار: هادی بهی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۷۰ صفحه

نوبت چاپ: اول

ویرایش: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

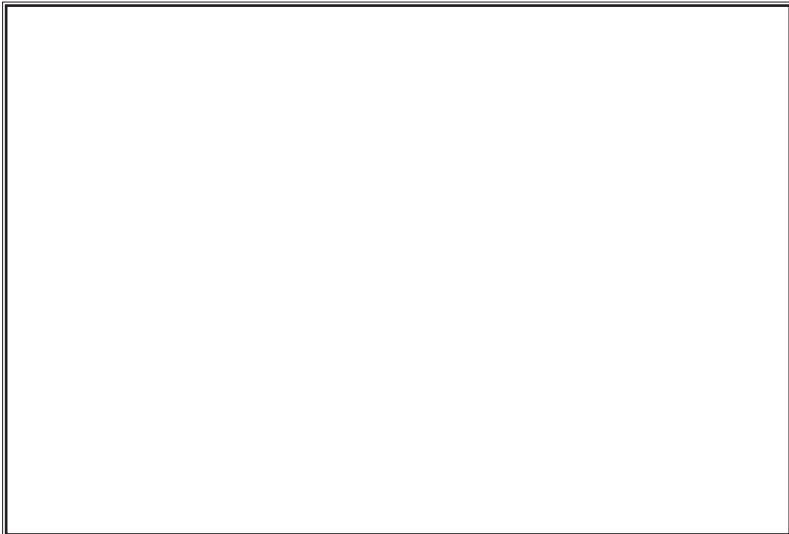
شابک: ۶-۰۳۴-۲۱۰-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-210-034-6

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir



فهرست مطالب

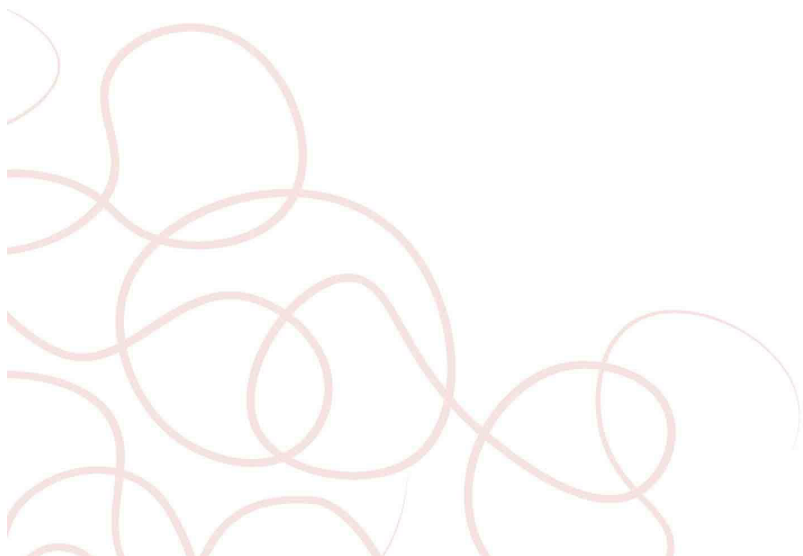


۹	 مقدمه
۲۱	 بخش اول: فهم وابستگی و درمان شناختی-رفتاری
۲۵	 فصل یک: تعریف هم‌وابستگی و درمان شناختی-رفتاری
۶۳	 فصل دو: شناخت الگوهای خودتخریبگر
۹۱	 بخش دوم: مسیر شما به سمت خود شدن
۹۵	 فصل سه: اهداف خود را تنظیم کنید
	 فصل چهار: اهداف منفی خود را به چالش بکشید و برای آنها جایگزین‌هایی
۱۰۹	 بیابید
۱۴۹	 فصل پنج: آنچه باعث تحریک‌تان می‌شود را شناسایی کنید
۱۷۵	 فصل شش: حل مسئله در رابطه‌ی هم‌وابسته
۲۰۳	 فصل هفت: مدیریت تضادها و احساسات
۲۳۳	 فصل هشت: کاهش استرس و آرام‌سازی ذهن
۲۶۷	 تقدیر و تشکر
۲۶۹	 درباره‌ی نویسنده



تقدیم به ایتان

رابطه‌ی ما، لذت‌بخش‌ترین و قابل لمس‌ترین تأییدیه‌ی بازیابی
من است. سال‌های سال نمی‌توانستم عشق، احترام و حمایت
گسترده‌ی تو را درک کنم و بپذیرم و برایت جبران کنم. از اینکه
شریک و بهترین دوست من در زندگی هستی ممنونم. عاشقت
هستم و دوستت دارم.





مقدمه



خوش آمدید

من از اینکه شما این کتاب کار را انتخاب کرده‌اید، بسیار خوشحالم، چون می‌دانم به دنبال راهنمایی فعالانه برای رها شدن از هم‌وابستگی یا **خودِ گم شده** هستید. احتمالاً مسیر شما پر بوده از شک به خویشتن، گیجی، درد قلب و عصبانیت و من برای برداشتن این گام به شما تبریک می‌گویم. اراده‌ی شما برای شروع با این کتاب کار به این معنا است که شما نگاه به بیرون را برای تغییر زندگی‌تان متوقف کرده‌اید و برای ایجاد این تغییر، شروع به نگاه به درون کرده‌اید. رهایی شما همین حالا شروع شده است.

من یک درمانگر خانواده و مشاور ازدواج دارای مجوز هستم که خودم شخصاً درگیر رها شدن از هم‌وابستگی هستم و در عین حال از نظر حرفه‌ای نیز دیگران را در این فرایند حمایت می‌کنم.

اما قبل از اینکه وارد فرایند رهایی شما شویم، می‌خواهم کمی از خودم با شما بگویم. من از مادری نوجوان متولد شدم که خودش به شدت گرفتار مادر خودش بود و خودِ آن مادر، اختلال شخصیتی مرزی داشت. این پیچیدگی‌ها در روابط؛

یعنی اینکه در خانه‌ای بزرگ شدم که همه معتاد به الکل بودند و پدر بیولوژیک یا زیستی خودم را به دلیل بیماری‌های جدی و درمان نشده‌ی مغزی‌اش نمی‌شناختم، باعث شد هم‌وابستگی در من ایجاد شود.

همچنین من از دوران کودکی تحت تأثیر اثرات درمانی و رشد مثبت بودم و رسماً فرایند بازیابی خودم را با خواندن، نوشتن و شروع و بعد از آن، کار با مربیان ماساژ و کارهای ذهنی ادامه دادم. من مدت‌ها دچار وابستگی درونی بودم، اما سال‌های سال حس می‌کردم که گرفتار الگوهای خود در زمینه‌ی روابط عاشقانه هستم. نهایتاً وقتی وارد شوک درمانی شدم، توانستم آخرین نشانه‌های باقی‌مانده را نیز درمان کنم. من به این دلیل که خودم در هر دو سوی فرایند بازیابی بوده‌ام، می‌توانم بگویم که انجام دادن هر کاری که برای رسیدن به این هدف لازم است، ارزشش را دارد. حس اطمینان به خود، اعتماد و آرامشی که من هر روز آن را با خود دارم و حسش می‌کنم، از نظر شخصی و کاری بسیار عالی است. وقتی هم به من اجازه داده می‌شود از شخصی در راه و سفر بازیابی‌اش حمایت کنم، بسیار شاکر و سپاس‌گزارم.

هر زمان که با شخصی روی موضوع هم‌وابستگی‌اش کار می‌کنم، همیشه در برخی از مراحل درمانی از درمانگری شناختی و رفتاری استفاده می‌کنم. استفاده از این روش برای ایجاد تغییرات معنادار و دائمی ضروری است، چون به راه‌هایی توجه دارد که افکار و رفتارها یا می‌توانند در زمینه‌ی بازیابی به شخص کمک کنند یا برایش بازدارنده باشند.

می‌توانم بگویم همه‌ی مردم بدون استثنا در هم‌وابستگی خود به طور متداول

افکاری در سر دارند که احساسات رنج‌آور آنها مانند اضطراب، رنج و شرم را تشدید می‌کند. همین افکار باعث بروز رفتارهای ناسالم می‌شود، از جمله عدم مطرح کردن مستقیم نیازها یا درگیر کردن بیش از حد خودمان در زندگی دیگران.

این کتاب کار که بر پایه‌ی درمان‌های رفتاری و شناختی است به تغییر الگوهای فکری و رفتاری که باعث تشدید هم‌وابستگی می‌شوند، کمک می‌کند. من عمیقاً بر این باور هستم که این کتاب در کنار سایر منابع به شما در بازیابی کمک خواهد کرد. آیا این کلیشه‌ی قدیمی را که همیشه مسائل قبل از بهتر شدن بدتر می‌شوند، شنیده‌اید؟

این تمثیل؛ به‌خصوص در امر درمان بسیار صحیح است. در ابتدا مستقیم هدف قرار دادن افکار و رفتارهایی که باعث تشدید هم‌وابستگی می‌شوند و چرایی بروز این رفتارها و افکار به صورت ریشه‌ای در ابتدا کمی از نظر احساسی سخت به نظر می‌رسد. اگر متوجه شدید در ابتدای کار احساساتی دارید که آزارتان می‌دهند، ممکن است کمک‌های یک درمانگر برای شما سودمند باشد.

نهایتاً باید این را بگویم که این کتاب را با توجه به مسیری که خودم در بازیابی خودم طی کرده‌ام، نوشته‌ام. در نتیجه من اصلاً در مورد اینکه شما با این اطلاعات چه خواهید کرد، دستور کاری ندارم و تنها از صمیم قلب امیدوارم این کتاب ابزاری سودمند برای بازیابی شما باشد.

من می‌دانم چه مهارت‌هایی در امر بازیابی به شما کمک خواهند کرد، اما اهداف و ارزش‌های شخصی شما روی نتیجه‌ای که می‌گیرید، اثر می‌گذارد. برای مثال،

اگر در رابطه‌ای زناشویی با یک معتاد هستید، مجبور نخواهید شد او را ترک کنید، بلکه به جای آن، از شما خواسته می‌شود نیازهای خود را به صورت واضح مطرح کنید و ببینید که خودتان چطور این هم‌وابستگی را تشدید می‌کنید. بعد از این مرحله، مهارت‌هایی را برای مطرح کردن نیازها، تعیین مرزها و تغییر افکار و رفتارهای خود خواهید آموخت، تا بتوانید بدون وابستگی زندگی کنید.

من به دلیل شجاعت شما برای تغییر، عمیقاً به شما احترام می‌گذارم و شما را می‌ستایم. اراده‌ی شما برای انتخاب و مطالعه‌ی این کتاب نشان می‌دهد که شما همین حالا هم تلاش‌های خود برای پیدا کردن مسیرتان برای بازیابی را آغاز کرده‌اید.

در هم‌وابستگی بیشتر افراد به دنبال کمک گرفتن از دیگران نیستند یا به این دلیل که متوجه نیستند مسائل‌شان باعث تشدید مشکلات آنها می‌شود یا به این دلیل که نمی‌خواهند سربار باشند. من حقیقتاً می‌دانم که بازیابی از هم‌وابستگی کاملاً ممکن است، هم به این دلیل که خودم در این واقعیت زندگی می‌کنم و هم به این دلیل که همواره در زمینه‌ی کارم که درمان است، شاهد بازیابی و بهبود بسیاری از افراد هستم. من از صمیم قلب آرزو می‌کنم به هنگام تکمیل کردن این کتاب کاملاً آرامش داشته باشید و هیجان‌زده‌ام تا شما نیز بتوانید بهبود را تجربه کنید. شما لایقش هستید.

چگونگی استفاده از این کتاب

من در این بخش خلاصه‌ای از کتاب را برای شما توضیح می‌دهم، تا راهنمایی‌های مقدماتی در این فرایند باشد.

بخش اول به توضیح هم‌وابستگی و علائم آن می‌پردازد. شما همچنین اطلاعات بیشتری در مورد انواع اعتیاد و چرخه‌ی آن به دست خواهید آورد. در این بخش خلاصه‌ای خواهیم داشت هم در مورد هم‌وابستگی و هم اعتیاد. هم‌وابستگی و اعتیاد اگرچه نه همیشه، اما در بیشتر موارد با هم رخ می‌دهند. پس بسیار مهم است که فهمی واضح از هر دو وضعیت داشته باشیم.

اگر می‌خواهید در این مورد بیشتر بدانید، بهتر است کتابی با عنوان «برنامه‌ی بازیابی از هم‌وابستگی، راهنمای پنج مرحله‌ای» یا سایر کتاب‌هایی که در زمینه هم‌وابستگی تألیف شده‌اند را بخوانید تا چرخه‌ی هم‌وابستگی را کاملاً درک کنید، آن را بپذیرید و از آن رها شوید.

من همچنین برای سایر مفاهیمی که در اینجا به آنها پرداخته می‌شود، در صفحات آخر کتاب، منابعی را معرفی خواهم کرد.

در بخش اول، یک امتحان نیز وجود دارد تا بتوانید بهتر از وضعیت کنونی هم‌وابستگی خود آگاه شوید. وقتی هم دارید تمرین‌های این کتاب را انجام دهید، از شما خواهم خواست دوباره این امتحان را انجام دهید تا ببینید پیشرفت‌تان چطور است.

بخش اول، بیش از آنکه تمرین پایه باشد به شما اطلاعات می‌دهد، اما باز هم ممکن است احساساتی قوی در خود حس کنید. این کاملاً طبیعی است. یکی از