



مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

هم وابستگی، علل و روش‌های مقابله با آن

نویسنده: کاتب

دکتر اصغر آقایی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

شیوا مثقالی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی)

ویراستار علمی: عیسی حیدری رزوه

سرشناسه	: آقای، اصغر، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: هموابستگی: علل و روش‌های مقابله با آن / نویسندگان اصغر آقای، شیوا مثقالی؛ ویراستار علمی عیسی حیدری رزوه.
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: 978-964-10-3581-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: وابستگی متقابل — درمان — بیماران — روان‌شناسی
شناسه افزوده	: مثقالی، شیوا، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	: حیدری رزوه، عیسی، ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان
رده بندی کنگره	: RC ۵/۵۶۹/۷۰۰۰۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۸۶۰۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۰۴۶۹۱



ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)
معاونت دانشجویی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)
نشانی: اصفهان، خیابان جی، صندوق پستی ۸۱۵۹۵-۱۰۰۰
تلفن: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۶۰، Email: info@khu.ac.ir

هم وابستگی: علل و روش‌های مقابله با آن

دکتر اصغر آقای - شیوا مثقالی

ویراستار علمی: عیسی حیدری رزوه

- مدیر مسئول: دکتر پیام نجفی
- مدیر تولید: فاطمه دادرش
- طراح جلد: شمیم شکرانی
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴
- چاپ: جهان‌بین

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-10-3581-7

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۵۸۱-۷

مرکز فروش: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۱۷۰ - دفتر مشاوره دانشگاه

فهرست مطالب

۱۱	پیش گفتار
۱۵	فصل اول: هم وابستگی چیست؟
۱۵	مقدمه
۱۶	هم وابستگی
۲۰	جنبه های اساسی در هم وابستگی
۲۵	تاریخچه ی هم وابستگی
۲۹	شکل گیری هم وابستگی
۳۷	فصل دوم: چگونه هم وابستگی را تشخیص دهیم؟
۳۷	شناسایی و تشخیص علایم هم وابستگی
۳۸	هم وابستگی آموخته و کسب می شود

۴۱	هم وابستگی در دوران رشد
۴۱	تمرکز یافتن بر بیرون
۴۲	هم وابستگی اختلال خود گم گشتگی
۴۲	تعریف حد و مرزهای شخصی
۴۴	اختلال هیجانی - عاطفی
۴۵	دشواری‌های ارتباطی
۴۵	هم وابستگی اولیه
۴۷	هم وابستگی ثانوی
۴۷	هم وابستگی مزاحم و آشفته ساز
۴۸	هم وابستگی پیش رونده
۴۸	هم وابستگی بدخیم و مهلک
۴۸	هم وابستگی قابل درمان
۴۹	ویژگی‌های روانی و رفتاری افراد هم وابسته
۴۹	سرپرستی
۵۰	خود کم بینی
۵۲	سرکوبی
۵۲	وسواس
۵۳	کنترل کردن
۵۳	انکار
۵۴	هم وابستگی
۵۶	ارتباط سست
۵۷	حد و مرزهای متزلزل

بی‌اعتمادی	۵۸
خشم	۵۸
مشکلات جنسی	۵۹
نحوه رفتار و واکنش افراد هم‌وابسته	۶۰

فصل سوم: چگونه هم‌وابستگی را تشخیص دهیم؟..... ۶۳

اجزاء سازنده شخصیت و نقش‌ها، خصیصه‌ها و اختلالات هم‌وابستگی	۶۳
نجات‌مندگان و کار راه‌اندازها	۶۳
مردم راضی‌کن (شماره‌دهندگان مردم)	۶۴
افزون‌طلبان	۶۴
بی‌کفایت‌ها (ناموفق)	۶۵
کمال‌گرایان	۶۵
قربانیان	۶۵
فدائیان	۶۶
معتادان	۶۶
افراد وسواسی	۶۷
خودخواهان یا خود شیفته‌ها	۶۷
زورگوها یا قلدرها	۶۸
سوء استفاده‌گران	۶۸
کودکان از دست رفته یا گم شده	۶۸
آدم‌های شوخ یا شازده کوچولوها	۶۹

فصل چهارم: چگونه هم وابستگی به بیمارهای جسمی و اختلالات روان‌شناختی منجر

می‌شود؟ ۷۱

هم وابستگی و بیمارهای جسمی ۷۱

هم وابستگی و اختلالات روان‌شناختی ۷۴

مرحله اول: اختلالات روان‌شناختی ۷۵

اختلال فشا: روانی پس از سانحه ۷۷

اختلالات تریه‌ای ۷۸

فصل پنجم: آیا هم وابستگی درمان‌پذیر است؟ ۸۱

بهبودی و درمان هم وابستگی ۸۱

کنار زدن لایه‌های هم وابستگی ۸۳

سوگواری ۸۵

پرداختن به درد نخستین ۸۵

هدف‌های دراز مدت درمان ۸۵

خود آگاهی ۸۶

خود باوری ۸۶

مسئولیت‌پذیری ۸۶

خود انعکاس دهی ۸۷

مسائل اساسی ۸۷

چطور مسائل اساسی به درمان هم وابستگی کمک می‌کند ۸۸

فصل ششم: هم وابستگی با وابستگی سالم چه تفاوتی دارد؟ ۸۹

وابستگی چیست؟ ۸۹

وابستگی سالم و هم وابستگی ۸۹

۹۱	ویژگی های وابستگی سالم
۹۱	ویژگی های هم وابستگی
۹۲	استقلال سالم در مقابل استقلال ناسالم
۹۳	پرسشنامه سنجش هم وابستگی هالیوک

۹۵	منابع
----	-------

بنام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد

با عنایت به اینکه دبیرستان‌های ما این می‌تواند مانعی برای زیستن در سطوح عالی هشیاری محسوب گردیده و موجب عدم موفقیت و شادمانی شود، پس باید در جهت عدم هم وابستگی که در قلمرو اندیشه شکل می‌گیرد، قلم داشت. بدیهی است زمانی که انسان از هم وابستگی که موضوع اصلی این کتاب است دور شود، تحت سلطه خرد و فرزاندگی برتر خویش قرار می‌گیرد و با شناخت خود حقیقی رفتار می‌نماید و نسبت به خود و جامعه پیدا می‌نماید.

موضوع و محتوای کتاب حاضر که شانزدهمین اثر منتشر شده توسط مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی این دانشگاه است، می‌تواند در شناخت و علل پیدایش هم وابستگی و درمان آن از طریق روش‌های روان‌شناختی؛ مشاوران، روان‌شناسان و درمانگران را یاری نماید. همچنین این کتاب با توجه به نگارش ساده و روانی که دارد، می‌تواند برای عموم افراد علاقمند در حوزه‌های روان‌شناسی قابل استفاده باشد.

اینجانب بر خود لازم می‌دانم از زحمات مؤلفین محترم این اثر، جناب آقای دکتر اصغر آقایی و سرکار خانم شیوا مثقالی تقدیر و تشکر کنم.

همچنین از ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر احمد علی فروغی ابری و معاونین محترم ایشان که در تمام زمینه‌های علمی و پژوهشی همواره یار و مددکار مرکز مشاوره بوده‌اند تشکر می‌نمایم. از اساتید ارجمند و روان‌شناسان و مشاوران محترم همکار در مرکز مشاوره دانشگاه نیز که در زمینه ارائه خدمات روان‌شناختی و مشاوره به دانشجویان عزیز همکاری صمیمانه دارند، تشکر و قدردانی نموده و موفقیت همه عزیزانی را که هر یک به گونه‌ای در این امر مهم قبول زحمت نموده و می‌نمایند، از درگاه خداوند متعال خواستارم.

دکتر علیرضا جلالی زند

معاون آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

نویسندگان مبنای کار این کتاب را بر اساس معدود مطالعات انجام شده قبلی و تحقیقی که خود در رابطه با هم وابستگی انجام دادند، قرار داده و کتاب حاضر را به این امید به رشته تحریر در آوردند که بتوانند به بخشی از سؤال‌های علاقه‌مندان و محققان درباره موضوع هم وابستگی پاسخ دهند. پژوهش آقای، مقالی و قربانی (۱۳۹۲) بر اساس پرسشنامه هم وابستگی هالیوک با خرده ابیاس‌های تمرکز بر خارج، ایثار خود و واکنش‌گری؛ در شهر اصفهان بین زوجین در شرف طلاق و زوجین عادی با هدف مقایسه هم وابستگی و رضایت زناشویی انجام شد و نتایج نشان داد که بین دو گروه (زوجین در شرف طلاق و زوجین عادی) در خرده مقیاس‌های تمرکز بر خارج، واکنش‌های هم وابستگی و رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

مؤلفین این کتاب بر خود لازم می‌دانند از آقایان حبیب‌الله علی‌نیک‌روش و عیسی حیدری (همکار و مسئول مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان - خوراسگان) که در بازخوانی و ویرایش ادبی و پیگیری مراحل انتشار این اثر، مؤلفین را یاری دادند، تقدیر و تشکر نمایند.

دکتر اصغر آقای

شیوا مقالی