

# یک کتاب برای آخر هفته؛ وابستگی ممنوع

کتاب «وابستگی ممنوع» نوشته آندری ندلکو است که آن را «فاطمه لطفی» ترجمه و انتشارات یوشیتا آن را منتشر کرده است.

آندری ندلکو در کتاب **وابستگی ممنوع** راهنمایی عملی و کاربردی برای رفع وابستگی ناسالم ارائه می‌دهد. این شما و این اثری کاربردی برای ساختن رابطه‌هایی سازنده.

مطالعه‌ی کتاب وابستگی ممنوع به افرادی که به حوزه‌ی روانشناسی، روابط و خانواده علاقه دارند، پیشنهاد می‌شود.

## با آندری ندلکو بیشتر آشنا شویم

آندری ندلکو یک روانشناس معتبر است و در حوزه‌ی رفتاردرمانی شناختی با تمرکز بر اضطراب، [افسردگی](#)، اعتیاد و... فعالیت می‌کند. او اشتیاق زیادی برای مطالعه‌ی ذهن انسان دارد و این اشتیاق او در نوشته‌هایش نیز آشکار است. هدف او این است که به خوانندگان استراتژی‌هایی را معرفی کند که با استفاده از آنها بتوانند کنترل زندگی خود را در دست بگیرند. آندری ندلکو دارای مدرک کارشناسی‌ارشد روانشناسی بالینی و روان‌درمانی است و همچنین در زمینه‌ی آموزش در زمان اعتیاد تخصص دارد. مطالعه‌ی او روی بیماران و کار کردن با آنها به او این فرصت را داده است تا بتواند به مهارت خوبی در زمینه‌ی درک و ارتباط با افراد برسد. او معتقد است نوشته‌ها می‌توانند بسیار قدرتمند و تأثیرگذار باشند. به همین دلیل مشتاق است تا بیماران را به ابزارهایی که برای درمان شدن نیاز دارند مجهز کند.

## در بخشی از کتاب وابستگی ممنوع می‌خوانیم

ما هم‌وابسته نیستیم. ما انسان‌هایی هستیم که ویژگی‌های هم‌وابسته را در خود به وجود آورده‌ایم. من از شما می‌خواهم این مسئله را در نظر داشته باشید تا در فصل بعد آن را برایتان باز کنم، اما تا آن زمان، می‌خواهم به این نکته اشاره کنم که ویژگی‌های هم‌وابستگی اغلب به ما اجازه نمی‌دهند از مزایای تعیین اهداف روشن لذت ببریم، چون خواسته و مسیر حرکتمان را تجزیه و تحلیل نمی‌کنیم. ما همیشه بار

مراقبت از دیگران را به دوش می‌کشیم و نمی‌دانیم که لایق بهترین اتفاقات هستیم.

اهداف به ما مسیرها و معنای روشنی می‌دهند و می‌توانند روزانه، هفتگی، ماهانه یا سالانه باشند. من پیشنهاد می‌کنم که از هر دسته یک هدف داشته باشید. برای مثال، فرض کنید می‌خواهید به شهر رم بروید. اگر به دنبال اولین پرواز باشید و امیدوار بنشینید تا به آنجا برسید، احتمالاً این اتفاق نخواهد افتاد. هدف‌گذاری یعنی برنامه‌ریزی کنید و مستقیم به سمت مقصدتان حرکت کنید. به عبارت دیگر، نمی‌شود کارهایتان را به‌طور تصادفی و بدون برنامه‌ریزی انجام دهید و بعد امیدوار بنشینید تا در نهایت به جایی که می‌خواهید برسید. در مورد زندگی هم همین‌طور است. ارزش زندگی به این است که سطح بالاتری از آگاهی داشته باشید. هر روز برای رسیدن به یک هدف تلاش کنید. لازم نیست در ابتدا همه اطلاعات را در اختیار داشته باشید، اما مهم است که با یک برنامه کارتان را شروع کنید.

اهداف همچنین می‌توانند بسیار سرگرم‌کننده باشند. آن‌ها اغلب باعث ایجاد اشتیاق و انگیزه می‌شوند. حوصله‌ات سر می‌رود؟ پادزهر آن این است: کم‌کم برای خودتان هدف مشخص کنید. زمانی که هدف خاصی را تعیین می‌کنید، از نظر فیزیکی قوی‌تر، پرنرژی‌تر و مشتاق‌تر می‌شوید.