

کتاب کار مرزهای سالم

برنامه‌ای مبتنی بر رویکرد CBT جهت تعیین محدودیت‌ها، ابراز نیازهای خود و ایجاد روابط سالم

تألیف
شارون مارتین

ترجمه
سید مرتضی ارجمندی نسب
کارشناس ارشد روان‌شناسی



فهرست

تقدیر و تشکر.....	۹
مقدمه.....	۱۱
بخش یک: مقدمه‌ای بر مرزها.....	۱۵
فصل ۱. مرزها چه هستند و چرا ما به آنها نیاز داریم؟.....	۱۷
فصل ۲. مرزها چه چیزی نیستند.....	۳۱
فصل ۳. چرا تعیین مرزها دشوار است؟.....	۴۲
بخش دو: تعیین مرزهای مؤثر.....	۶۵
فصل ۴. نحوه تعیین مرزها.....	۶۷
فصل ۵. مرزهای خود را بیان کنید.....	۸۹
فصل ۶. مدیریت نقض مرزها.....	۱۱۳
بخش سه: تمرین مهارت‌های تعیین مرز در برابر دیگران.....	۱۲۷
فصل ۷. مهارت‌های تعیین مرز در محل کار.....	۱۲۹
فصل ۸. مهارت‌های تعیین مرز در ارتباط با شریک زندگی خود.....	۱۴۰
فصل ۹. مهارت‌های مربوط به مرزها در ارتباط با فرزندان.....	۱۵۳
فصل ۱۰. مهارت‌های تعیین مرز در ارتباط با خانواده گسترده و دوستان.....	۱۶۹
فصل ۱۱. مهارت‌های تعیین مرز در ارتباط با افراد دشوار.....	۱۸۸
بخش چهار: تمرین مهارت‌های تعیین مرز در ارتباط با خود.....	۲۰۱
فصل ۱۲. احترام گذاشتن به مرزهای دیگران.....	۲۰۳
فصل ۱۳. مرزها به مثابه روشی برای خود مدیریتی.....	۲۱۷
فصل ۱۴. مرزهای مرتبط با فناوری.....	۲۳۰

۲۴۵.....	جمع بندی.....
۲۵۱.....	ضمیمه.....
۲۵۳.....	منابع.....
۲۵۵.....	واژه نامه.....
۲۵۶.....	درباره نویسنده.....

«عمل کردن بر اساس کتاب کار مرزهای سالم مانند این است که جلسات خصوصی با درمانگری دانا و مشفق داشته باشید. با خواندن این کتاب راه‌هایی عملی برای دفاع از خود و بیان واضح نیازهای‌تان خواهید آموخت و به این ترتیب روابط‌تان رشد خواهند یافت. تمرینات و دیدگاه‌هایی که این راهنمای مفید در اختیار شما قرار می‌دهد کمک می‌کنند خودِ قدرتمند و حقیقی‌تان را بیابید.»

— جنیفر کینگ لیندلی، روزنامه‌نگار و برنده جایزه در حوزه سلامت و نویسنده کتاب *شادمانی خویش را بیابید*

«شارون مارتین در کتاب کار مرزهای سالم موضوعی کاملاً مفید را به بحث می‌گذارد که بیشتر افراد درک آن با مشکل مواجه هستند و توضیح آن حتی برای درمانگران نیز دشوار است: مرزها. شارون مارتین نه تنها با عبارات روشن مرزها را به‌دقت توضیح می‌دهد بلکه شما را در فرایند ایجاد مرزهای‌تان راهنمایی می‌کند. چه نیاز به تقویت مرزهای خود داشته باشید و چه بخواهید سالم بودن مرزهای‌تان را بررسی کنید و چه اینکه بخواهید چگونگی ایجاد مرزها و تقویت آنها را بیاموزید در هر صورت شما پاسخ را در این کتاب خواهید یافت.»

— دکتر جونیس وب، نویسنده کتاب پر فروش *بی‌انرژی شدن و بی‌انرژی شدن دیگر کافی است*

«این کتاب کار لایه‌های مرزها را به نحو فوق‌العاده‌ای توضیح می‌دهد. کتاب کار مرزهای بهتر راهنمایی جهت بهبود خویشتن است که به راحتی می‌توان بر اساس آن عمل نمود. آنچه بیش از همه در مورد این کتاب دوست دارم این است که توضیح ساده‌ای از چستی مرزها بیان می‌دارد، توضیح می‌دهد که چگونه مرزها بر سلامت روان ما اثر می‌گذارند و ابزاری ساده جهت افزایش و محافظت از مرزها ارائه می‌دهد. شارون مارتین کتابی با محتوایی خوب نگاشته است که در زمینه تقویت خود و سلامت روان کاربردی است.»

— ناتالی جونز، دکترای روان‌شناسی، مشاور متخصص، مالک مؤسسه مشاور و مشاوره، سازنده پادکست *ملاقاتی با تاریکی*، درمانگر رسانه‌ای

«کتاب کار مرزهای سالم، راهنمایی روشن و حامی است تا به افراد جهت ساختن مرزهای مستحکم‌تر کمک کند. شارون مارتین با کتاب فوق‌العاده خود که ابزاری قدرتمند برای هر فردی است که بهره‌ای از این ابزار نبرده است دوباره قدم در این راه گذاشته است. پس از آنکه آماده ساختن مرزهای خود شوید این کتاب کار با تمرینات خود کمک می‌کند به الگوهای خود بیندیشید و به شما می‌آموزد چگونه برنامه‌ای جدید تدوین کنید که برای‌تان مؤثرتر باشد. من عاشق این کتاب هستم و برای همیشه در کتابخانه مرجع خود آن را نگه خواهم داشت تا به افرادی که در زمینه مرزهای‌شان با چالش مواجه هستند کمک کنم.»

— تریسی ای. مالون، بنیانگذار جامعه حمایت از سوءاستفاده از خودشیفتگی

«مرزها می‌توانند به راحتی احساس گناه، ترس و اضطراب را برانگیزانند. با این حال شارون باعث شده است فرایند دشوار ایجاد محدودیت‌ها امکان‌پذیرتر شود و بیاموزید که چرا مرزها اهمیت دارند و چگونه باید بر مشکلات هیجانی ناشی از در نظر گرفتن نیازهای خود غلبه کرد. شما به کمک متن‌ها، نگاره‌ها و ابزارهای فراوان دیگر در این کتاب راهنما فرایندی گام‌به‌گام جهت حفظ مرزهای خود در تمام جنبه‌های زندگی خواهید یافت. تمام افرادی که با مشکل خشنودسازی دیگران، کمال‌گرایی یا اهمال‌کاری دست و پنجه نرم می‌کنند باید این کتاب را بخوانند.»

— **آوریل اسنو، زوج و خانواده درمانگر، درمانگر رسمی و نویسنده کتاب کار توجه‌آگاهی برای کاهش استرس**

«شارون مارتین بار دیگر با کتاب کار مرزهای سالم تخصص و دیدگاه‌های خود را به‌طور کاملاً واقع‌بینانه در اختیار دیگران گذشته است. این اثر مارتین واضح و عملی است و به راحتی می‌توان با آن رابطه برقرار کرد. فصل‌های ایجاد مرزها، گفتگو در مورد نیازها و مواجهه با تخطی از مرزها به خوبی نگاشته شده‌اند و گام‌های عملی برای انجام آنها ارائه شده است. من مشتاقم تا در درمان‌های خود از این کتاب استفاده کنم و آن را در سال‌های پیش رو به مراجعان خود آموزش دهم.»

— **الیزابت کاش، مشاور بالینی، مربی زندگی و میزبان پادکست زن خردمند درون خود را بیدار کن**

«کتاب کار مرزهای سالم جامع‌ترین منبع موجود برای کمک به افرادی است که با ایجاد مرزهای سالم، خشنودسازی دیگران و ارتباط قاطعانه مشکل دارند. شارون مارتین به‌طور تخصصی خواننده را راهنمایی می‌کند تا برنامه عملی شخصی و روشن برای خود ایجاد کنند.»

— **مارنی فورمن روان‌شناس، مشاور خانواده، درمانگر**

تقدیر و تشکر

هیچ کتابی به تنهایی نگاشته نمی‌شود! من می‌خواهم از کسانی که از من و این پروژه حمایت کردند تشکر کنم.

بنابراین، تشکر می‌کنم از...

رایان بورش که کمک کرد تا ایده این کتاب شکل گرفته و به اجرا در آید.
سردبیران و کارکنان انتشارات نیوهاربینجر به دلیل حرفه‌ای بودن، توجه به جزئیات و تعهدشان به سلامت روان.

میشل فاریس به خاطر اینکه ویرایش‌کننده ایده‌های من و تشویق‌کننده من بود.
خانواده‌ام به خاطر همراهی و حمایتشان.

و خوانندگان، مراجعان و همکارانم بابت الهام‌بخشی و تشویق‌هایشان.

مقدمه

به کتاب کار مرزهای بهتر خوش آمدید.

من از اینکه این کتاب را با شما به اشتراک بگذارم هیجان‌زده هستم زیرا به شخصه و در پی تجربه حرفه‌ای می‌دانم که داشتن مرزهای سالم می‌تواند زندگی شما را متحول کند. اگر برای دفاع از خود با مشکل مواجه هستید، نمی‌توانید خواسته خود را بیان کنید و با بیان آن احساس گناه یا ترس می‌کنید یادگیری تعیین مرزها می‌تواند عزت نفس و اعتماد به نفس شما را افزایش دهد و کمک کند تا روابط محترمانه و رضایت بخشی ایجاد کنید. البته چنین چیزی یک‌باره اتفاق نمی‌افتد همان‌طور که می‌دانید تعیین مرزها کار دشواری است. با این حال من مطمئن هستم که به کمک مفاهیم این کتاب و تمرینات ویژه آن می‌توانید یاد بگیرید که مرزهای مؤثری تعیین کنید.

درباره این کتاب کار

من در مقام درمانگر در کار خود دریافتم که بسیاری از مراجعانم در تعیین مرزهای خود با مشکل مواجه هستند و نیاز است تا یک راهنمای مبتنی بر شواهد برای آموزش این مهارت‌ها شکل بگیرد و چنین شد که من این کتاب کار را نوشتم تا مهارت‌ها و راه‌های کاربردی که برای تعیین مرزها در مراجعانم با موفقیت انجام داده‌ام را با شما به اشتراک بگذارم.

در بخش اول این کتاب کار، یاد خواهید گرفت که مرزها چه هستند، چرا ما به آنها نیاز داریم و چرا تعیین این مرزها کار دشواری است. بخش دوم بر نحوه ایجاد و گفتگو در مورد مرزها و شیوه رسیدگی به موارد تخطی از مرزها می‌پردازد. در قسمت سوم، مهارت‌های مرتبط با تعیین مرزها را در ارتباط با دیگران خواهید آموخت؛ در محل کار، با شریک زندگی خود، کودکان، خانواده گسترده و دوستان و همچنین با افراد دشوار. در بخش چهار مهارت‌های ایجاد مرزها را با خود تمرین خواهید کرد، از جمله احترام گذاشتن به مرزهای دیگران و ایجاد محدودیت‌ها و عادات سالم برای خود.

این کتاب از درمان شناختی رفتاری (CBT) بهره می‌برد که رویکردی مبتنی بر شواهد برای درک ارتباط بین افکار، احساسات و رفتارها است. تمرین‌های CBT در این کتاب به شما کمک می‌کنند تا افکار و باورهای را شناسایی کنید که تعیین مرزها را برای شما دشوار می‌کنند و آنها را با افکاری که دقیق‌تر و مفیدتر هستند جایگزین کنید.

علاوه بر CBT، از مفاهیم توجه‌آگاهی و شفقت به خود استفاده می‌کنیم. توجه‌آگاهی از طریق

توجه به زمان حال می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را تنظیم کنید، به خصوص وقتی آشفته یا ناراحت هستید. شفقت به خود، پذیرش خویشتن و تاب‌آوری و انگیزه را تقویت می‌کند.

نحوه استفاده از این کتاب کار

مفاهیم و تمرین‌های این کتاب بر روی یکدیگر بنا شده‌اند، بنابراین، توصیه می‌کنم کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید. ممکن است برخی از فصل‌ها به نظر شما مرتبط نباشند اما شما را تشویق می‌کنم که همچنان آنها را بخوانید زیرا احتمالاً نکات مفیدی برای تعیین مرزها در هر فصل پیدا خواهید کرد. یادگیری مهارت‌های جدید نیاز به تمرین زیاد دارد. افراد وقتی سعی می‌کنند تغییر کنند یکی از بزرگ‌ترین مشکلات‌شان این است که خیلی زود تسلیم می‌شوند - قبل از اینکه به اندازه کافی افکار، احساسات و رفتارهای جدید را تمرین کرده باشند. به همین دلیل من ابزارهای مختلفی را طراحی و راه‌های دسترسی به آنها را ارائه نموده‌ام.

تمرینات نوشتاری

این کتاب کار مملو از تمرین‌ها و سؤالات تأملی است که به شما کمک می‌کنند مفاهیمی را که یاد می‌گیرید تمرین و ترکیب کنید. برخی را می‌توانید همان‌طور که در حال خواندن کتاب هستید انجام دهید. برخی دیگر به تفکر بیشتری نیاز دارند یا از شما می‌خواهند که آنها را کامل کنید. برای بیش از یک هفته یا بیشتر تمام تلاش خود را بکنید تا همه آنها را انجام دهید.

محتوای آنلاین

برای سهولت در تکرار تمرینات این کتاب، برخی از آنها را می‌توانید در آدرس <http://www.newharbinger.com/47582> ببینید و برای تمرین بیشتر چاپ کنید.

روزنگاری

علاوه بر موارد بالا برای اینکه افکار، احساسات، چالش‌ها و موفقیت‌های خود را ثبت کنید احتمالاً نوشتن در دفتر یا روزنگاری می‌تواند برای‌تان مفید باشد. این کار باعث می‌شود آنچه می‌آموزید تقویت شود و بتوانید بر موانع خود غلبه کنید و مسیر پیشرفت خود را پیگیری نمایید.

درمان

ممکن است همان‌طور که تمرینات کتاب را انجام می‌دهید برخی از احساسات ناخوشایند را تجربه کنید که در این شرایط درمانگر می‌تواند به شما در پردازش آنها و یافتن راه حل مشکلات مربوط به مرزهای چالش‌برانگیزتر به شما کمک کند. اگر علائم تشدیدشده افسردگی، اضطراب یا افکار

خودکشی را تجربه می‌کنید لطفاً بی‌درنگ با متخصص سلامت روان مشورت کنید.
اگر شما درمانگری هستید که از این کتاب کار برای مراجعان خود استفاده می‌کنید می‌توانید از راهنمایی که در آدرس <http://www.newharbinger.com/47582> قرار داده‌ام بهره ببرید.

کلام آخر

تعیین مرزها هم چالش‌برانگیز است و هم پاداش‌دهنده. این کتاب کار می‌تواند به شما کمک کند بر این چالش‌ها غلبه کنید و از مزایای مرزهای سالم بهره ببرید!

بخش یک:

مقدمه‌ای بر مرزها

فصل ۱.

مرزها چه هستند و چرا ما به آنها نیاز داریم؟

مرزها برای سلامتی، خشنودی و موفقیت ما ضروری هستند؛ باین حال تعیین مرزها برای بسیاری از ما امری چالش برانگیز است. ما عادت نداریم حرف خود را بزنیم و خواسته خود را طلب کنیم. ما از نه گفتن می ترسیم مبادا که دیگران را ناامید کنیم یا برنجانیم و چنان روی خواسته ها یا نیازهای دیگران متمرکز می شویم که مسیر خود بودن و رسیدن به آنچه برایمان بااهمیت است را از دست می دهیم. در پی آن ناامید و خسته شده و احساس می کنیم مورد بدرفتاری قرار گرفته ایم و کسی قدر ما را ندانسته است؛ باین حال ما می توانیم یاد بگیریم با مهربانی مرزهای خود را ایجاد نماییم، جرئت مندانه نیازهای خود را بیان کنیم و روابط محترمانه تر و رضایت بخش تری به وجود آوریم.

در ابتدا نگاهی به کارکردهای مرزها خواهیم انداخت، خواهیم دید اثر منفی عدم وجود مرزها بر ما چیست و نگاهی به مزایای آموختن شیوه ایجاد مرزهای سالم می اندازیم.

مرزها چه هستند؟

مرز خط جداکننده ای است که شما را در قالب یک فرد تعریف می کند و نشان می دهد که شما با دیگران چگونه تعامل خواهید کرد. به عبارتی مرزها مشخص می کنند من چه هستم (بدنم، احساساتم، دارایی هایم، مسئولیت هایم و غیره) و چه نیستم. علاوه بر این، مرزها می گویند ما می خواهیم دیگران چگونه با ما رفتار کنند، با چه چیزی راحت هستیم و با چه چیزی مشکل داریم و اینکه تا چه اندازه می خواهیم به دیگران نزدیک شویم (فیزیکی و هیجانی).

مرزها شکل های مختلفی دارند. به عنوان مثال مرزهای فیزیکی از فضای پیرامون، بدن و دارایی های تان محافظت می کنند. مرزهای جنسی از حق شما برای رضایت در رابطه، بیان خواسته های جنسی خود و آگاه بودن از سابقه جنسی نامزتان دفاع می کنند. مرزهای هیجانی اجازه می دهند افکار و احساسات خود را داشته باشید و از شما در برابر آسیب های هیجانی همچون نادیده گرفتن احساسات و افکار یا خیانت دیدن محافظت می کنند. مرزهای مربوط به زمان به شما کمک می کنند زمان خود را

مدیریت کنید تا متعهد به انجام کارهایی نشوید که نمی‌خواهید انجام دهید یا درگیر کار بیش‌ازحد نشوید.

مرزها بین من و تو تمایز قائل می‌شوند

یکی از کارکردهای اصلی مرز این است که چیزی را از چیزی دیگر متمایز کند یا در این مورد بین دو فرد تمایز قائل شود. مرزها به‌روشنی می‌گویند که شما فردی منحصربه‌فرد و مستقل هستید نه اینکه صرفاً بخش مازادی از فرد دیگری همچون والدین یا همسر باشید. چنین تمایزی اهمیت دارد زیرا هویت شما را تعریف می‌کند و مشخص می‌نماید مسئول چه چیزی هستید و نسبت به چه چیزی مسئولیتی ندارید.

شما با تعیین مرزها فردیت خود را ابراز می‌کنید. ما همگی افکار، احساسات، ارزش‌ها، اهداف و علاقه‌مندی‌های خود را داریم اما گاهی اوقات تفاوت‌های ما با دیگران آنان را تهدید یا سردرگم می‌کند به‌طوری‌که می‌خواهند مانند آنها فکر، احساس و عمل نماییم و ممکن است ما هم از متفاوت بودن بترسیم - زیرا فرض می‌کنیم این تفاوت‌ها منجر به طرد یا سرزنش ما می‌شود -، بنابراین، خود واقعی‌مان را پنهان می‌کنیم و اجازه می‌دهیم دیگران به ما بگویند که چه کسی هستیم. روان‌شناس‌ها برای توصیف این تمایز قائل نشدن اصطلاح «درهم‌تنیدگی» را به‌کار می‌برند. در روابط درهم‌تنیده مرزی وجود ندارد. هرکسی می‌تواند از خط قرمز عبور کند به این معنا که همه باید مانند همدیگر فکر، احساس و رفتار کنند. در رابطه درهم‌تنیده یا بدون مرز فرد به‌جای اینکه خودش تصمیم‌گیرنده باشد بر اساس آنچه دیگران می‌خواهند یا فکر می‌کنند درست است، زندگی می‌کند. مرزها بین شما و دیگران جدایی سالمی به وجود می‌آورند و تعریفی از شما ارائه می‌دهند در نتیجه می‌توانید خودتان باشید و انتخاب‌هایی داشته باشید که مناسب خودتان است.

مرزها شما را تعریف می‌کنند

وقتی مرزی وجود ندارد ممکن است دقیقاً ندانید چه کسی هستید، نیازتان چیست، چه کاری دوست دارید انجام دهید، چه چیزی برای‌تان مهم است و به چه چیزی اعتقاد دارید. بدون مرزها شما خود واقعی‌تان را از دست می‌دهید زیرا بین شما و فردی دیگر هیچ جدایی وجود ندارد. کریستین نمونه بسیار خوبی از فردی است که نشان می‌دهد اگر مرزی نداشته باشیم چگونه «خود را از دست می‌دهیم».

زندگی کریستین عالی پیش می‌رفت. او به‌خاطر شغل جدیدش که آموزش هنر بود و همچنین به‌خاطر اینکه صبح‌های شنبه را صرف تمرین دوی نیمه ماراتون با گروهی از دوستان صمیمی‌اش می‌کرد هیجان‌زده بود. او پس از ابتلای خواهرش به افسردگی شروع به

فعالیت داوطلبانه در مرکز مدیریت بحران نوجوانان کرد؛ با این حال بعد از قرار ملاقاتش با نیک، تمام اینها تغییر کرد. نیک فردی دمدمی مزاج و عصبانی بود و با گذشت رابطه، خلق کریستین نیز تحت تأثیر قرار می گرفت. او بیش از پیش تلاش می کرد تا نیک احساس بهتری داشته باشد، کمک می کرد شغل اقناع کننده ای بیابد و او را تشویق می کرد تا به درمانگر مراجعه کند. او برای اینکه بتواند با نیک باشد کار داوطلبانه خود را در مرکز مدیریت بحران نوجوانان ترک کرد؛ با این حال به طور معمول وقت خود را در گاراژ خانه با کارهای بیهوده سپری می کرد. به علاوه دیگر مانند سابق با دوستانش برای دویدن بیرون نمی رفت زیرا نیک فکر می کرد آنها «پرافاده» هستند. در عوض آنها با دوستان نیک تعامل می کردند. کریستین آنها را نابالغ می دانست اما از آنجایی که نمی خواست نیک را عصبانی کند چیزی نمی گفت.

کریستین دیگر آن زن خوشحال و با اعتماد به نفسی نبود که احساس هدفمندی می کرد، دوستان صمیمی اش را کنار گذاشت؛ شوقی نداشت و نمی دانست احساس تنهایی داشتن چه ارزشی دارد. او سرگرمی ها و دوستان خود را کنار گذاشت. او روحیات و مشکلات نیک را جذب خود کرده بود و حال اینها تبدیل به مشکلات و روحیات خود او شده بودند. کریستین نمی دانست چطور باید بین خود و نیک مرزی قائل شود به همین دلیل احساسات، نیازها و علاقه مندی های نیک بر او غالب شده بود. در اینجا به راحتی می توان تفاوت قبل و بعد کریستین را مشاهده کرد اما وقتی چنین چیزی در کودکی روی می دهد به راحتی نمی توان آن را دید زیرا فرد احتمالاً احساس قوی هویت و هدفمندی را در خود حتی رشد نداده است.

مرزها تعریف می کنند که شما مسئول چه چیزهایی هستید

در داستان کریستین دیدید که چطور او مسئولیت مشکلات نیک را به دوش می کشد و به جای او سعی در حل آنها دارد. گرچه از یک طرف این کار نوعی مراقبت کردن است با این حال اینها مشکلاتی نیستند که او بتواند حل کند. او فقط می تواند از دوستش حمایت کرده و راهنمای اش کند اما نمی تواند برایش شغل اقناع کننده ای بیابد یا او را مجبور به مراجعه به درمانگر کند. اینها در کنترل نیک هستند و بنابراین، مسئولیت شان نیز با خود او است. بیایید با یک مثال دیگر ببینیم چطور مرزها مسئولیت های شما را تعریف می کنند.

فردی متوجه شد همسرش ماریا مدتی است آخر شب ها به یکی از همکاران مرد خود پیام می دهد و مسائل و عکس های شخصی خود را با او به اشتراک می گذارد. فردی این مسئله را نامناسب می پنداشت و رنجیده و عصبانی بود. او این موضوع را به ماریا گفت و پاسخ او نیز

چنین بود: «چرا این موضوع برای آن قدر مهم است؟ تو که هیچ وقت در خانه نیستی! شاید اگر من این همه تنها نبودم به جیمز پیام نمی دادم!» ماریا مسئولیت اعمال (پیام دادن به جیمز) یا احساسات (تنهایی) خود را نمی پذیرفت. در عوض فردی را سرزنش می کرد و سعی می کرد او را مسئول رفتار و احساسات خود بداند. احتمالاً فردی در مشکلات زناشویی شان نقش داشته است اما او نه مسئول رفتارها یا احساسات ماریا بود و نه هیچ یک از آنها را می توانست کنترل کند.

مرزها به ما در تعریف فردیت خود کمک می کنند، به روشنی می گویند که ما مسئول افکار، احساسات، اعمال، گفتار و بدن خود هستیم اما در مقابل نشان می دهند که مسئول احساسات و اعمال دیگران نیستیم یعنی چیزی که خارج از کنترل ما است و همان طور که در مورد ماریا و فردی دیدید مرزهای نامشخص ممکن است باعث شوند شخص دیگری را سرزنش کنید و از او انتظار حل مشکلات خود را داشته باشید. وقتی مرزهای سالم و مناسبی وجود دارد هر فردی مسئولیت اعمال و احساسات خود را به عهده می گیرد.

مرزها به معنای وجود محدودیت است

دومین کارکرد مهم مرزها تعیین محدودیت است. مرزها می گویند که می خواهید دیگران چگونه با شما رفتار کنند، چه چیزی نیاز دارید و انتظارتان چیست. محدودیت ها ضروری هستند چراکه از شما در برابر آسیب دیدن توسط دیگران محافظت می کنند.

علاوه بر این شما برای خودتان هم باید محدودیت قائل شوید. مرزها تصمیمات و رفتارهای شما را هدایت می کنند و اجازه نمی دهند کارهایی را انجام دهید که مانند مصرف بیش از حد الکل یا صرف وقت بیش از حد برای کارها؛ متناسب با مصالح شما نیستند. علاوه بر این، ایجاد محدودیت برای خود این اطمینان را می دهد که شما روی مهم ترین کارهای خود متمرکز خواهید شد و وقت، انرژی و پول خود را صرف رسیدن به اهداف و ارزش های تان خواهید کرد.

مرزها برای شما امنیت جسمانی و هیجانی به دنبال خواهند داشت

امنیت یکی از اساسی ترین نیازهای ما است. ما نیاز داریم جسممان از آسیب در امان باشد و برای اعتماد کردن به روابطمان احساس امنیت هیجانی کنیم، حس خوبی نسبت به خود داشته باشیم، مشکلات پیچیده را برطرف کنیم و غیره. در دهه ۱۹۴۰ روان شناس آبراهام مازلو هرم سلسله مراتب نیازها را به وجود آورد که شیوه مفیدی در مفهوم پردازی این موضوع است که انسان در ابتدا باید نیازهای اساسی خود را برطرف نماید قبل اینکه بتواند وقت و انرژی خود را وقف نیازهای پیچیده تر و انتزاعی کند؛ یعنی نیازهایی همچون احساس مورد قدردانی واقع شدن یا انجام کاری معنادار. مازلو

امنیت را در ابتدای هرم نیازها در جایگاه دوم پس از نیازهای زیستی (نیاز به غذا، آب، سرپناه، خواب) قرار داد.

امنیت جسمانی

اینکه نخواهیم سوار ماشینی شویم که راننده آن الکل مصرف کرده است یا از فرد پرخاشگر بخواهیم از خانه ما بیرون برود نمونه‌هایی از مرزهایی هستند که ما برای محافظت از امنیت جسمانی خود آنها را تعیین می‌کنیم. قرار منع نمونه دیگری از مرزها است که در این مورد توسط قاضی تعیین می‌شود تا فردی را از آسیب جسمانی در امان نگه دارد. اگر ما مرزها را تعیین نکنیم خود را در معرض آسیب احتمالی قرار خواهیم داد.

امنیت هیجانی

اغلب خطری که با آن مواجه هستیم نه جسمانی بلکه هیجانی است و گرچه درد هیجانی زندگی فرد را تهدید نمی‌کند؛ با این حال به اندازه درد جسمانی آسیب‌زننده و واقعی است. امنیت هیجانی ما زمانی مورد تهدید قرار می‌گیرد که:

- مورد زورگویی واقع شویم
 - تحقیر شویم یا اسم‌های تحقیرکننده به ما نسبت دهند
 - به‌طور مداوم سرزنش شویم
 - به ما دروغ بگویند
 - به‌خاطر کاری که نکرده‌ایم سرزنش شویم
 - باعث شرمساری ما شوند یا بگویند بی‌کفایت هستیم
 - سرمان فریاد بکشند
 - به ما خیانت شود یا گول‌مان بزنند
 - با فردی باشیم که غیر قابل پیش‌بینی یا مستعد بروز خشونت‌های انفجاری است
- حتی اگر غریبه‌ای ما را در انزوا قرار دهد دردناک است چه برسد این رفتارها به‌طور مکرر از سوی فردی روی دهد که دوستش داریم.

مرزها راهی برای محافظت در برابر عوامل تهدید کننده امنیت هیجانی ما هستند زیرا این پیام را به دیگران انتقال می‌دهند که انتظار داریم چگونه با ما رفتار کنند و چه چیزی را از آنان خواهیم پذیرفت. به‌عنوان مثال اگر در حین مکالمه تلفنی با خواهرتان او شروع به ناسزا گفتن کرد می‌توانید تلفن را قطع

کنید یا از پدر خود بخواهید دست از نیش و کنایه زدن در مورد ظاهر تان بردارد و به این طریق برای حفظ امنیت هیجانی خود مرزی را مشخص کنید.

مرزها این اطمینان را می‌دهند که روی مهم‌ترین مسائل خود تمرکز می‌کنیم

مرزها علاوه بر محافظت از امنیت هیجانی و جسمانی ما، باعث می‌شوند تا بیش از حد کار نکنیم، بیش از حد مسئولیت نپذیریم، بیش از حد خدمات ندهیم، مورد بهره‌کشی قرار نگیریم و کارهایی که با اهداف و اولویت‌های مان هم‌راستا نیستند انجام ندهیم و به این طریق از ما محافظت می‌کنند.

اگر ما زمان، انرژی و پول نامحدودی داشتیم می‌توانستیم به هر چیزی جواب مثبت بدهیم اما از آنجایی که منابع محدودی داریم باید برای صرف زمان، انرژی و پول خود فکر کنیم؛ بنابراین، مرزها به شکل محدودیت عمل می‌کنند تا مطمئن شویم از منابع خود برای رسیدن به آنچه بیش از همه برای مان اهمیت دارد استفاده می‌کنیم. به عنوان مثال اگر برای انجام هر پروژه‌ای که از من خواسته می‌شود جواب مثبت دهم درگیر کار بیش از حد خواهم شد و به این ترتیب وقت و انرژی کافی برای خانواده خود نخواهم داشت و از آنجایی که برایم مهم است زمان با کیفیتی را با خانواده سپری کنم، بنابراین، باید با ایجاد مرز برای ساعت‌های کاری خود از این ارزش محافظت کنم.

همان‌طور که می‌بینید بله گفتن به چیزی یعنی باید به چیز دیگری نه بگویید؛ و وقتی جواب منفی می‌دهید یا مرزها را تعیین می‌کنید منابع شما برای انجام آنچه بیش از همه برای تان ارزشمند است در اختیار باقی می‌مانند.

تا اینجا ما در مورد مرزها در قالب خطوطی که فردی را از دیگری متمایز کرده و مشخص می‌کنند که هر یک از ما مسئول چه چیزهایی هستیم صحبت کردیم. مرزها به شکل محدودیت‌هایی عمل می‌کنند که ما را در برابر آسیب هیجانی و جسمانی و همچنین صرف وقت، انرژی و پول برای چیزهایی که ارزشی برای ما ندارند محافظت می‌کنند.

شما مرزهای خود را چگونه تعریف می‌کنید؟ تعریف خود را بنویسید.

چه اتفاقی می افتد وقتی ما مرزی برای خود نداریم؟

گاهی اوقات راحت ترین راه برای اینکه اهمیت مرزها را بدانیم این است که ببینیم بدون آنها چه اتفاقی خواهد افتاد. بیایید نگاهی به الکس و جواکین بیندازیم تا ببینیم عدم وجود مرزها چه تأثیری بر ما دارند.

الکس به تازگی دو دختر کوچک خود را برای چرت عصرگاهی خوابانده بود که زنگ خانه به صدا در آمد. بلافاصله ناراحت شد از اینکه چرا در حالی که دوستان و خانواده اش همگی می دانستند اکنون زمان استراحت فرزندانش است زنگ خانه را زده بودند، بماند که یادداشتی به در چسبانده بود که «لطفاً مزاحم نشوید» بچه ها خواب هستند. مادر الکس با دستانی پر از بادکنک و کیف جلوی در ایستاده بود. او با کنایه گفت: «خب، قرار نیست منو دعوت کنی پیام تو؟». الکس درحالی که کودکش شروع به گریستن کرده بود گفت: «مامان، الآن زمان مناسبی نیست». حالا دیگر هر دو دختر او بیدار شده بودند و برنامه الکس برای انجام کارهای خانه و پاسخ دادن به ایمیل ها از بین رفته بود. مادرش همان طور که آب نبات ها را از کیف بیرون می آورد و روی کف اتاق نشیمن پخش می کرد با هیجان گفت: «برای روز ولنتاین برای تان خوراکی آوردم». الکس پاسخ داد «ممنونم؛ اما با خودش فکر می کرد که مادرش می داند او اجازه نمی دهد دخترانش آب نبات بخورند. او همیشه من را نادیده می گیرد. دو ساعت بعد بالأخره مادر الکس رفت. آنچه باقی مانده بود بسته های آب نبات و صنایع دستی پخش شده روی زمین بود و دو نوه بسیار خسته و بدخلق و الکسی که در آستانه گریستن بود. الکس نه تنها از مادرش که عصر آنها را به هم زده و خواسته هایش را نادیده گرفته بود بلکه از خودش که چنین اجازه ای داده بود نیز عصبانی بود. عصبانی بود که چرا با وجود ۳۵ سال سن هنوز نمی دانست چطور باید به مادرش نه بگوید.

جواکین به برنامه کاری خود نگاهی انداخت و همان لحظه احساس درماندگی کرد. او چند جلسه مشاوره با دانش آموزانی داشت که هر سی دقیقه برای مشاوره وقت می گرفتند، یک کلاس تدریس مهارت های زندگی داشت که در حین ناهار باید انجامش می داد، بعد از مدرسه یک قرار کاری داشت و سپس باید مثل همیشه به دیدن خانواده اش می رفت. او گاهی برای لحظه ای آرزو می کرد کاش بعضی از دانش آموزان مریض شوند تا بتواند نفسی بکشد اما بلافاصله احساس گناه می کرد که چرا آدم خودخواهی است. جواکین مشتاق کمک به دیگران بود و به همین دلیل هم مددکار اجتماعی مدرسه شده بود. وقتی مدرسه مسئله نگران کننده ای در دانش آموزان می دید جواکین عصرها داوطلبانه سمینارهایی برای افزایش

اطلاعات خانواده‌ها برگزار می‌کرد. او هر روز با خود کارهای دفتری زیادی به خانواده می‌آورد که ساعت‌ها انجام آنها طول می‌کشید به علاوه بعد از این که دانش‌آموزان مشکلات خود را با او در میان می‌گذاشتند از لحاظ هیجان تهی می‌شد. جواکین بیش از پیش با کمبود خواب مواجه بود. چون انرژی کافی نداشت دیگر به ورزش‌ش ادامه نداد و روابطش تحت تأثیر قرار گرفته بودند زیرا به ندرت همسر و فرزندانش را می‌دید. جواکین آدم خودخواهی نبود بلکه کاملاً برعکس هر چه داشت برای کارش صرف می‌کرد به همین دلیل دیگر چیزی برای خود یا خانواده‌اش باقی نمی‌ماند.

الکس نمی‌توانست مرزی در زندگی شخصی خود به وجود آورد درحالی‌که جواکین قادر به تعیین مرز در محل کار خود نبود و هر دوی آنها هزینه سنگینی برای آن پرداخت می‌کردند. آنها احساس می‌کردند فرسوده شده‌اند و مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند. روابطشان آسیب‌دیده بود، احساس گناه می‌کردند و نیازهایشان برطرف نمی‌شد. جواکین به خصوص تهی شده بود زیرا او بین هیجانات خود و هیجانات دانش‌آموزانش مرزی قائل نبود. در واقع او احساسات آنها را در خود جذب می‌کرد و اجازه می‌داد بخشی از احساسات خودش شوند.

مرزها خیابان دوطرفه هستند

وقتی بحث از مشکلات مربوط به مرز می‌شود به طور معمول با خود فکر می‌کنیم اگر مرزهای خود را تعیین نکنیم یا اگر دیگران به مرزهای ما احترام نگذارند چه آسیبی خواهیم دید؛ اما نباید فراموش کرد که مرزها در واقع خیابان دوطرفه هستند بسیاری از ما باید یاد بگیریم چگونه به مرزهای دیگران احترام بگذاریم نه اینکه فقط مرزهای خود را منتقل کنیم.

وقتی ما به مرزهای دیگران احترام نمی‌گذاریم به آنها آسیب خواهیم زد، شاید این آسیب جسمانی نباشد اما ممکن است با وارد شدن به فضای شخصی یا حریم خصوصی آنها باعث شویم راحت نباشند. یا ممکن است آنچه امانت گرفته‌ایم را پس ندهیم، به تعهدات خود پایبند نباشیم یا «بیش از حد» اطلاعات شخصی دیگران را به اشتراک بگذاریم و به این ترتیب به شخص دیگری آسیب بزنیم. اکنون ببینیم چرا می‌خواهید مرزها را برای خود تعیین کنید. به کمک فهرست زیر ببینید عدم وجود مرزهای باثبات چگونه بر زندگی‌تان اثر منفی گذاشته است.

- از نه گفتن می‌ترسید و نمی‌خواهید دیگران را ناامید کنید. وقتی خواسته‌ای دارید یا با شما بدرفتاری شده است حرف خود را نمی‌زنید.
- پیوسته احساس خشم، رنجش یا درماندگی می‌کنید.
- انتظارات خود را به دیگران نمی‌گویید.

- احساس عدم امنیت هیجانی یا جسمانی می‌کنید.
- زمانی را برای خودمراقبتی در نظر نمی‌گیرید.
- وقتی محدودیت‌هایی ایجاد می‌کنید یا کاری برای خود انجام می‌دهید احساس گناه می‌کنید.
- متعهد به انجام کارهایی می‌شوید که بعداً پشیمان می‌شوید.
- همیشه برنامه‌تان پر است، عجله دارید یا خسته‌اید.
- به‌جای اینکه کارها را از روی تمایل خود انجام دهید از روی اجبار انجام می‌دهید.
- با کسانی که برای‌تان اهمیت دارند زمان کافی و با کیفیت صرف نمی‌کنید. از کیستی خود، ارزش‌ها، علاقه‌مندی‌ها و اهداف خود احساس قدرتمندی ندارید.
- همیشه خود را با احساسات دیگران تنظیم می‌کنید درحالی‌که هیچ وقت نمی‌دانید خودتان چه احساسی دارید.
- به‌خاطر کارهایی که انجام نداده‌اید یا کنترلی بر آنها ندارید اجازه می‌دهید شما را سرزنش کنند.
- با انجام دادن کارهایی که دیگران می‌توانند برای خود انجام دهند باعث می‌شوید آنها مسئولیت‌های خود را نپذیرند.
- احساس می‌کنید مجبور هستید به سؤالات شخصی پاسخ دهید.
- پول یا اموال خود را به کسانی قرض می‌دهید که پس نمی‌دهند.
- افراد از شما سوء استفاده می‌کنند.
- فرزندان‌تان محدودیت‌ها را رعایت نمی‌کنند و شما را نادیده می‌گیرند.
- فرزندان‌تان حق‌به‌جانب یا لوس هستند.
- احساس می‌کنید در محل کار فرسوده شده‌اید.
- وقت، انرژی یا پول زیادی را صرف حل یا رفع مشکلات دیگران می‌کنید.
- به‌جای اینکه نیازها و احساسات خود را به طور واضح بیان کنید منفعلانه- پرخاشگرانه عمل می‌کنید.
- احساس می‌کنید اهمیتی ندارید یا به‌اندازهٔ دیگران مهم نیستید.
- اطلاعات شخصی را بیش از حد با دیگران به اشتراک می‌گذارید یا قبل از اینکه اعتماد بین شما و طرف مقابل شکل بگیرد بسیار به او نزدیک می‌شوید.
- دیگران را به‌خاطر چیزی سرزنش می‌کنید که خودتان مسئولش هستید.
- با احترام نگذاشتن به حریم خصوصی، اموال، احساسات یا بدن دیگران به آنها آسیب می‌زنید.