

روزنگار مرزهای سالم

مکانی امن جهت تأمل بر نیازها و حرکت
به سوی روابط سالم و محترمانه

تألیف

شارون مارتین

ترجمه

سیدمرتضی ارجمندی نسب

روانشناس



فهرست

۷.....	پیشگفتار مترجم.....
۱۲.....	روزنگارهای تغییر انتشارات نیوهارینجر.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	چرا به مرزها نیاز داریم؟.....

بخش ۱:

غلبه بر موانع تعیین مرزها

۲۳.....	باورهای غلط در مورد مرزها.....
۲۷.....	یافتن تعادل مناسب.....
۳۰.....	تأثیر خانواده اولیه بر مرزهای ما.....
۳۲.....	ترس‌های خود را به چالش بکشید.....
۳۵.....	خود را از احساس گناه رها کنید.....
۴۱.....	خود و نیازهای‌تان را بشناسید.....

بخش ۲:

روابط خود را ارزیابی کنید

۵۳.....	مرزها در محل کار.....
۵۷.....	مرزها در ارتباط با شریک زندگی.....
۶۲.....	مرزها در ارتباط با فرزندان خود.....
۷۳.....	مرزها در ارتباط با خانواده گسترده و دوستان.....
۸۴.....	مرزها در ارتباط با افراد دشوار.....

بخش ۳:

غلبه بر موانع تعیین مرزها

- ۹۴.....چهار گام برای ایجاد مرزهای سالم
- ۱۰۹.....مدیریت نقض مرزها
- ۱۱۹.....احترام به مرزهای دیگران
- ۱۲۴.....مسائل را کمتر شخصی برداشت کنید
- ۱۲۶.....عذرخواهی و بهبود رفتار
- ۱۲۹.....تعیین محدودیت‌های شخصی

بخش ۴:

ارتباط سالم را تمرین کنید

- ۱۴۰.....نیاز خود را بیان کنید
- ۱۴۳.....دقیق باشید
- ۱۴۵.....سناریوهایی برای تعیین مرزها
- ۱۵۰.....احساسات خود را مدیریت کنید
- ۱۵۵.....سازش کردن (وقتی منطقی است)

بخش ۵:

به یادگیری ادامه دهید

- ۱۶۱.....از اشتباهات خود درس بگیرید
- ۱۶۳.....با خودتان مهربان باشید
- ۱۶۴.....موفقیت‌های خود را شناسایی کنید
- ۱۶۶.....واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۱۶۸.....منابع

پیشگفتار مترجم

در دنیای پیچیده امروز، بسیاری از افراد با مشکلاتی مانند فرسایش روانی، خستگی هیجانی و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. یکی از عوامل مؤثر در بروز این مشکلات، نبود مرزهای سالم و مشخص در روابط است. مرزهای شخصی به مثابه خطوطی غیرقابل مشاهده بین افراد نقشی اساسی در تعادل روانی، افزایش خودآگاهی و حفظ سلامت روان دارند. این مرزها در حقیقت نشان‌دهنده حقوق و محدودیت‌های ما در مواجهه با دیگران و شرایط مختلف زندگی است. از این رو تعیین و حفظ مرزهای سالم می‌تواند نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی، جلوگیری از سوءاستفاده‌ها و تقویت احترام متقابل ایفا کند.

کتاب روزنگار مرزهای سالم اثر شارون مارتین، راهنمایی جامع برای یادگیری و ایجاد مرزهای مؤثر و سالم است. این کتاب گام به گام خوانندگان را در مسیری هدایت می‌کند که در آن می‌توانند از طریق تأمل بر خویشتن و بررسی تجربیات گذشته به درک عمیق‌تری از نیازها، خواسته‌ها و مرزهای خود دست یابند. این فرایند کمک می‌کند تا افراد نه تنها به دیگران «نه» بگویند، بلکه با خود نیز صادقانه برخورد کرده و با احترام به نیازهای خود، به خود مراقبتی بپردازند.

نویسنده با توجه به مشکلاتی مانند هم‌وابستگی (وابستگی به دیگران برای داشتن احساس ارزشمندی) و خشنودسازی افراطی، راهکارهایی عملی برای مقابله با این مسائل ارائه می‌دهد. او در کتاب خود به بررسی باورهای نادرست پیرامون مرزها نیز پرداخته و نشان می‌دهد که چگونه این باورها ممکن است ما را از ایجاد مرزهای مناسب باز دارد. برای مثال برخی افراد تصور می‌کنند که داشتن مرزهای مشخص، به معنای خودخواهی یا بی‌احترامی به دیگران است. درحالی‌که در واقع مرزهای سالم نشانه‌ای از خودآگاهی، احترام به خود و دیگران و توانایی حفظ تعادل در روابط هستند.

از جمله مباحث کلیدی که شارون مارتین در این کتاب به آنها پرداخته است، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

^۵ **شناسایی موانع سر راه ایجاد مرزها:** نویسنده به بررسی موانعی می‌پردازد که ممکن است افراد را از تعیین مرزهای سالم باز دارد. این موانع شامل ترس از واکنش‌های منفی دیگران، احساس گناه و باورهای نادرست درباره خود مراقبتی و خودخواهی می‌شود.

○ **تأثیر خانواده و محیط بر شکل‌گیری مرزها:** خانواده‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری مرزهای شخصی افراد دارند. بسیاری از ما در خانواده‌هایی بزرگ شده‌ایم که مرزها به وضوح مشخص نبوده یا بسیار سفت‌وسخت بوده‌اند. این تجارب اولیه تأثیرات عمیقی بر توانایی ما در ایجاد و حفظ مرزهای سالم در بزرگسالی می‌گذارد.

○ **مهارت‌های لازم برای تعیین مرزها:** شارون مارتین به خوانندگان می‌آموزد که چگونه مهارت‌هایی مانند ارتباط مؤثر، جرئت‌مندی و مدیریت احساسات را تقویت کنند تا بتوانند به طور مؤثرتری مرزهای خود را حفظ کنند.

○ **مرزهای سالم در محیط‌های مختلف:** کتاب حاضر به بررسی مرزها در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله کار، خانواده، دوستان و روابط احساسی می‌پردازد. در هر کدام از این حوزه‌ها، نوع و سطح مرزهای مورد نیاز متفاوت است و نویسنده با ارائه مثال‌ها و راهکارهای عملی، به خوانندگان کمک می‌کند تا این مرزها را در زندگی خود اعمال کنند.

○ **نقش مرزها در خود مراقبتی و رشد شخصی:** مرزهای سالم به منزله یکی از مهم‌ترین ابزارهای خود مراقبتی، به افراد کمک می‌کنند تا به نیازهای خود توجه کرده و زمانی را به خود اختصاص دهند. این امر می‌تواند به مرور زمان منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس، بهبود روابط و رشد شخصی شود.

○ **تکنیک‌هایی برای مدیریت نقض مرزها:** در مواردی که دیگران از مرزهای ما عبور می‌کنند، شارون مارتین راهکارهایی برای مدیریت این وضعیت ارائه می‌دهد. این تکنیک‌ها شامل ایجاد پیامدها، ایجاد مکالمات مؤثر و در صورت لزوم، ایجاد فاصله از افراد نامناسب است.

کتاب روزنگار مرزهای سالم به شیوه‌ای منحصربه‌فرد و با استفاده از تمرینات نوشتاری و انعکاسی، خوانندگان را به کاوش درونی و فهم عمیق‌تر نیازها و مرزهای خود تشویق می‌کند. نویسنده از این طریق به افراد کمک می‌کند تا به مرور مرزهای خود را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که بتوانند در عین احترام به دیگران، نیازها و خواسته‌های خود را نیز مد نظر داشته باشند. این فرایند به خوانندگان یادآوری می‌کند که تعیین مرزهای سالم به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان آنها کمک می‌کند.

مرزهای سالم علاوه بر کمک به خود مراقبتی، به افراد امکان می‌دهند تا روابطی پایدار و معنادار با دیگران برقرار کنند. وقتی افراد می‌آموزند که چگونه به شکلی مؤثر مرزهای خود را حفظ کنند، این توانایی نه تنها به افزایش احساس امنیت و اعتمادبه‌نفس آنها کمک می‌کند، بلکه به دیگران نیز نشان می‌دهد که چگونه باید به نیازها و خواسته‌های آنها احترام گذاشته شود. در این فرایند روابط سالم و محترمانه شکل می‌گیرد و سوء تفاهم‌ها و کشمکش‌های غیرضروری کاهش می‌یابد.

به‌طور خلاصه این کتاب در قالب یک راهنمای عملی، ابزاری ارزشمند برای هر فردی است که می‌خواهد مرزهای سالم‌تری در زندگی خود ایجاد کند. شارون مارتین با ترکیب دانش روانشناسی با تمرینات عملی و ساده، به خوانندگان کمک می‌کند تا در مسیر بهبود روابط و افزایش رضایت از زندگی پیش بروند. این کتاب یادآوری می‌کند که مرزهای سالم و قوی، نه تنها یک ضرورت بلکه یکی از اصول بنیادین سلامت روان و رضایت از زندگی است.

«من در مقام یک زوج و خانواده درمانگر، این روزنگار تحول‌آفرین را برای رهایی از تمایل به خشنودسازی دیگران، وابستگی عاطفی و الگوهای رابطه‌ای ناسالم به شما توصیه می‌کنم. این روزنگار که البته متفاوت با موارد مشابه است با چک‌لیست‌های ساده و پرسش‌های توانمندساز به شما کمک می‌کند تا به‌طور مؤثر مرزهایتان را مشخص کرده و با دیگران ارتباط برقرار کنید. این ابزار نه تنها برای غلبه بر ترس و افزایش خودآگاهی ضروری است، بلکه به شما اجازه می‌دهد تا خود واقعی‌تان را در آغوش بگیرید و به‌عنوان یک راهنمای عملی و ارزشمند در مسیر بهبودی خود از آن بهره‌گیرید!»

— **کریستن دی. بویز**، زوج و خانواده درمانگر دارای پروانه، صاحب مرکز مشاوره راه‌هایی به سوی الیتام و مجری پادکست فصل پایانی

«شارون مارتین از طریق این روزنگار شما را به سفری برای کشف و درک مرزهای خود می‌برد. این روزنگار به تمامی جنبه‌های مرزها می‌پردازد؛ از باورهای غلط در مورد مرزها گرفته تا انگیزه‌هایتان برای تغییر. او به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه موانعی بر سر راه تعیین و رعایت مرزها وجود دارد و چگونه می‌توانید از این موانع عبور کنید. این روزنگار ابزاری مفید است که به شما مهارت‌های لازم برای ایجاد تغییرات مهم و پایدار را می‌آموزد.»

— **جسیکا فاولر**، مددکار اجتماعی دارای پروانه، مجری پادکست درمان‌گرت چه کتابی می‌خواند؟

«کتاب جدید شارون مارتین، *روزنگار مرزهای سالم*، منبعی شگفت‌انگیز است! این روزنگار به تمامی مشکلاتی می‌پردازد که ممکن است در تعیین و حفظ مرزها با آنها مواجه شویم و مفاهیم عمیق و مشفقانه‌ای برای غلبه بر این موانع ارائه می‌دهد. من به شدت این روزنگار را به هر کسی که به حمایت و راهنمایی در زمینه تعیین مرزها نیاز دارد توصیه می‌کنم.»

— **الیزابت کش**، مشاور حرفه‌ای دارای پروانه، مربی زندگی برای زنان بسیار حساس و مجری پادکست زن خردمند درونت را بیدار کن.

«اگر در تعیین مرزهای سالم دچار مشکل هستید یا فکر می‌کنید نمی‌توانید این کار را انجام دهید، این روزنگار برای شما ضروری خواهد بود! شارون به شما کمک می‌کند تا باورهای خود را در مورد مرزها بررسی کنید، ببینید چگونه باید آن مرزها را ایجاد کنید و راه‌های تمرین مهارت‌های جدیدتان را یاد بگیرید. این روزنگار می‌تواند زندگی شما را از حالت سردرگمی و استرس به قدرت و رضایت تبدیل کند. من این روزنگار را به مراجعان خود بسیار توصیه می‌کنم.»

– **نیکول برگز، زوج و خانواده درمانگر، مجری پادکست‌های ارتقای دخترتان و خواهرانه‌ای**
پراز احساس.

«این روزنگار مانند یک درمانگر متخصص است که در طول فرآیند تغییر تجربه‌های زیسته‌تان قدم به قدم و به آرامی دستتان را می‌گیرد. شارون فضایی امن را فراهم می‌کند تا نه تنها درباره‌ی نیاز به مرزها صحبت کنید، بلکه جهت ایجاد آنها اقدام کنید و رفتارها را در طول زمان اصلاح کنید. صمیمت و محبت او از میان صفحات کتاب به وضوح حس می‌شود!»

– **دکتر کیتلین فاس، نویسنده کتاب رهایی.**

«روزنگار مرزهای سالم به من کمک کرد تا مرزهای خود را گام به گام شناسایی و تعیین کنم. این روزنگار به من شجاعت و حمایت داد و نشان داد چگونه می‌توانم مرزهایم را بهبود ببخشم. روزنگار شارون یک منبع بسیار ضروری برای عبور از باورهای قدیمی است که بیش از این برای من مؤثر نیستند. این کتاب واقعاً منبعی شگفت‌انگیز برای هر کسی است که می‌خواهد درباره‌ی تعیین مرزها بیاموزد و از ترس‌هایی که اغلب همراه این راه است عبور کند.»

– **میشل فریس، روان‌درمانگر، کارشناس هم‌وابستگی، جست‌وجوگر جدی رشد و نویسنده**
کتاب‌های روزنگار اعتماد به خویشتن و کتاب کار هم‌وابستگی.

«در محیطی که مرزها مبهم‌اند یا مشخص نیستند، شارون مارتین با روزنگار مرزهای سالم فرصتی برای کسب بینش و شفافیت فراهم می‌کند. با استفاده از یک فرآیند دقیق، خواننده می‌تواند در دنیای پیچیده‌ی روابط، خود مراقبتی و رشد شخصی پیش برود. هر صفحه این روزنگار به خوانندگان کمک می‌کند تا به سفر خود احترام بگذارند و در عین حال امکان برقراری ارتباطات رضایت‌بخش را پرورش دهند. این روزنگار به هر کسی که در تلاش است تا خویشتن خود را در دل یک رابطه پیدا کند، توصیه می‌شود.»

– **هوپ ایدن، زوج و خانواده درمانگر**

روزنگارهای تغییر انتشارات نیوهاربینجر

تحقیقات نشان داده‌اند که نوشتن روزنگار تأثیرات مثبت جهان‌شمولی بر سلامت روان دارد؛ اما در مواجهه با چالش‌های زندگی از جمله استرس، اضطراب، افسردگی، مشکل در روابط، چالش‌های فرزندپروری یا حتی افکار وسواسی و منفی از کجا باید شروع کنیم؟ روزنگارهای تغییر انتشارات نیوهاربینجر روان‌شناسی مبتنی بر شواهد را با تکنیک‌های مؤثر روزنگاری ترکیب می‌کنند تا به شما کمک کنند تغییرات ماندگاری را صفحه به صفحه ایجاد کنید.

این روزنگارها که توسط کارشناسان معتبر در زمینه سلامت روان و بهزیستی نوشته شده‌اند، فضایی خلاقانه و امن برای پردازش احساسات دشوار، مواجهه با چالش‌ها، تأمل در مسائل مهم و تعیین اهداف برای آینده فراهم می‌آورند.

از سال ۱۹۷۳ انتشارات نیوهاربینجر کتاب‌ها و کاربرگ‌های عملی و کاربرپسند در زمینه خودیاری منتشر کرده است تا به خوانندگان کمک کند تغییرات مثبتی در زندگی‌شان ایجاد کنند. روزنگارهای تغییر ما ابزارهای مؤثری را ارائه می‌دهند بدون آنکه اندکی احساس قرارگیری در فرایند درمانی به شما بدهند. اگر به بهبود سلامت روان خود متعهد هستید، این روزنگارها که استفاده از آنها آسان است، می‌توانند به شما در برداشتن قدم‌های کوچک و عملی به سمت بهزیستی پایدار کمک کنند.

برای مشاهده فهرست کامل روزنگارها در مجموعه روزنگارهای تغییر، به وبسایت newharbinger.com مراجعه کنید.

مقدمه

احتمالاً به این دلیل خواندن این روزنگار را انتخاب کرده‌اید که احساس می‌کنید خسته و دلسرد شده‌اید. شاید برای‌تان دشوار است زمانی برای خودتان پیدا کنید، چون نیازهای دیگران را به نیازهای خودتان ترجیح می‌دهید. ممکن است نه گفتن برای‌تان سخت باشد یا وقتی به کسی نه می‌گویید، احساس گناه می‌کنید. شاید هم از دیگران دلگیر هستید زیرا نیازهای شما را درک نمی‌کنند و نمی‌دانید چطور از آنها بخواهید به شما و مرزهایی که تعیین می‌کنید احترام بگذارند. اگر چنین احساسی دارید جای درستی آمده‌اید زیرا این روزنگار دقیقاً برای همین ساخته شده است!

در قلب این سفر به سوی تعیین مرزهای شخصی، این سؤال نهفته است: «اگر اولویت دادن به خود را شروع کنم، زندگی‌ام چگونه خواهد شد؟»

پاسخ به این سؤال ممکن است دشوار باشد، به‌خصوص اگر عادت به خشنودسازی دیگران دارید و خود را همیشه قربانی می‌کنید. این روزنگار می‌تواند اولین قدم مهم باشد. خوبی روزنگاری، علاوه بر تمام شواهدی که از تأثیر مثبت آن در بهبود و آرامش ذهنی موجود است، این است که وقتی به خودتان فضایی برای بررسی احساسات و نیازهای‌تان می‌دهید، امکان تغییر در زندگی‌تان فراهم می‌شود. روزنگاری راهی برای شناخت بهتر خود و تقویت اعتماد به توانایی‌هایتان است. امیدوارم که این روزنگار برای شما فضایی امن باشد تا بتوانید با اعتمادبه‌نفس نیازهای خود را بشناسید و مرزهایی را که لازم دارید تعیین کنید و به آنها پایبند بمانید.

در این روزنگار، شما را تشویق می‌کنیم که احساسات خود را دربارهٔ تعیین مرزها بررسی کنید و آن را اقدامی از روی مهربانی نسبت به خود و دیگران ببینید، نه کاری سخت یا خودخواهانه. در اینجا می‌آموزید که چگونه با تردیدها، احساس گناه، ترس از خودخواهی و سایر موانعی که ممکن است جلوی پیشرفت شما را بگیرند، مواجه شوید و از آنها عبور کنید. این احساسات کاملاً طبیعی هستند، اما اگر آنها را بشناسید و مدیریت‌شان کنید می‌توانید از الگوهایی که برای‌تان کارساز نیستند، رها شوید.

علاوه بر این، روابط مختلف در زندگی‌تان را مرور خواهید کرد. اغلب افراد با در نظر داشتن یک رابطهٔ خاص سراغ چنین روزنگاری می‌آیند، اما واقعیت این است که ما در مقام موجودات اجتماعی، در اثر درخواست‌ها و نیازهای متعدد از طرف افراد مختلف، از جهات مختلف تحت

فشار هستیم؛ بنابراین، این روزنگار به شما کمک می‌کند که روی جنبه‌های مختلف زندگی، از جمله کار، خانواده، دوستان و غیره تأمل کنید و بفهمید که تعیین مرزهای سالم و مؤثر چه نفعی می‌تواند برای شما داشته باشد. اگر احساس می‌کنید که در یک زمینه خاص از زندگی‌تان مرزهای محکمی دارید، می‌توانید از آن بخش بگذرید.

همچنین در این روزنگار مهارت‌های مؤثر تعیین مرزها را خواهید آموخت و یاد می‌گیرید چگونه با نقض مرزها برخورد کنید. از آنجایی که داشتن مرزها در تعامل با افراد سمی و دشوار بسیار حیاتی است، بنابراین به این موضوع نیز خواهیم پرداخت. با این حال در نظر داشته باشید که بسته به شدت رفتار سمی فرد، این روزنگار ممکن است به‌تنهایی کافی نباشد. اگر در رابطه‌ای خشونت‌آمیز یا تهدیدآمیز هستید، لطفاً از متخصص سلامت روان، پلیس، اورژانس اجتماعی، سازمان‌های حمایت از قربانیان خشونت خانوادگی یا افراد حرفه‌ای دیگر کمک بگیرید.

در نهایت شما روی تعیین و حفظ مرزهای شخصی خود نیز کار خواهید کرد تا عادات سالمی بسازید و احساس کنترل بر زندگی‌تان داشته باشید. همچنین مهارت‌های ارتباط سالم را تمرین می‌کنید که به شما کمک می‌کند نیازها و محدودیت‌های‌تان را با آرامش و اعتمادبه‌نفس به دیگران منتقل کنید و در مکالمات چالش‌برانگیز، با اطمینان و آرامش رفتار کنید.

این روزنگار را انتخاب کرده‌اید تا سرانجام در مسیر بیان نیازها در روابط خود و برآورده کردن آنها یک راهنما داشته باشید. نفس عمیقی بکشید؛ سفر از همین جا آغاز می‌شود!

چرا به مرزها نیاز داریم؟

چرا می‌خواهید یاد بگیرید چگونه مرزهای خود را تعیین کنید؟ از این فهرست استفاده کنید تا ببینید نبود مرزهای مشخص و پایدار چگونه زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

- من از نه گفتن می‌ترسم و نمی‌خواهم دیگران را دلسرد کنم.
- وقتی چیزی می‌خواهم یا با من بدرفتاری می‌شود، حرفی نمی‌زنم.
- اغلب احساس خشم، دلخوری یا آشفتگی زیاد دارم.
- انتظاراتم را به دیگران نمی‌گویم.
- از نظر جسمی یا احساسی حس ناامنی دارم.
- برای خودمراقبتی وقت نمی‌گذارم.
- وقتی مرزهایی را تعیین می‌کنم یا کاری برای خودم انجام می‌دهم، احساس گناه می‌کنم.
- تعهداتی می‌پذیرم که بعداً از آنها پشیمان می‌شوم.
- اغلب برنامه‌ام بیش از حد شلوغ است، عجله دارم و خسته هستم.
- برخی از کارها را از روی اجبار انجام می‌دهم و نه از روی انتخاب شخصی.
- برای بودن با کسانی که برایم مهم هستند وقت کافی نمی‌گذارم.
- شناخت قوی از خود، ارزش‌ها، علایق و اهدافم ندارم.
- به احساسات دیگران توجه دارم، اما هیچ وقت نمی‌دانم چه احساسی دارم.
- به خاطر چیزهایی که انجام نداده‌ام یا در کنترل من نبوده‌اند، خودم را مقصر می‌دانم.
- با انجام کارهایی که دیگران می‌توانند خودشان انجام دهند، باعث می‌شوم مسئولیت‌پذیر نباشند.
- احساس می‌کنم موظف به پاسخ دادن به سؤالات شخصی هستم.
- به کسانی پول یا وسیله‌ای قرض می‌دهم که آن را پس نمی‌دهند.

- دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند.
- فرزندانم به مرزهایم احترام نمی‌گذارند و از آنها عبور می‌کنند.
- فرزندانم حق به جانب رفتار می‌کنند یا رفتارهای ناپسند دارند.
- در محل کار احساس فرسودگی دارم.
- وقت، انرژی یا پول زیادی برای حل مشکلات دیگران صرف می‌کنم.
- به جای بیان مستقیم احساسات و نیازهایم، به‌طور غیرمستقیم عمل می‌کنم.
- فکر می‌کنم اهمیتی ندارم یا به اندازه دیگران مهم نیستم.
- بیش از حد اطلاعات شخصی خود را به دیگران می‌گویم یا قبل از اینکه بتوانم به دیگران اعتماد کنم به آنها نزدیک می‌شوم.
- دیگران را برای چیزهایی که خودم مسئول آنها هستم، سرزنش می‌کنم.
- با رعایت نکردن حریم خصوصی دیگران، بی‌توجهی به احساسات، یا اموال آنها، به ایشان آسیب می‌زنم.
- با خود نظم‌ی مشکل دارم مثلاً نمی‌توانم پول، زمان، تغذیه یا استفاده از رسانه‌های اجتماعی را مدیریت کنم.

نداشتن مرزها چه اثرات منفی دیگری بر شما دارد؟ تا حد امکان مشخص توضیح دهید.

چگونه مرزها را تعریف می‌کنید؟ مرزها چه کاربردی دارند؟

مرزها جدایی سالمی بین
شما و دیگران ایجاد می‌کنند
و شما را تعریف می‌کنند،
به گونه‌ای که بتوانید
خود واقعی‌تان باشید و
انتخاب‌هایی کنید که برای
شما مناسب هستند.

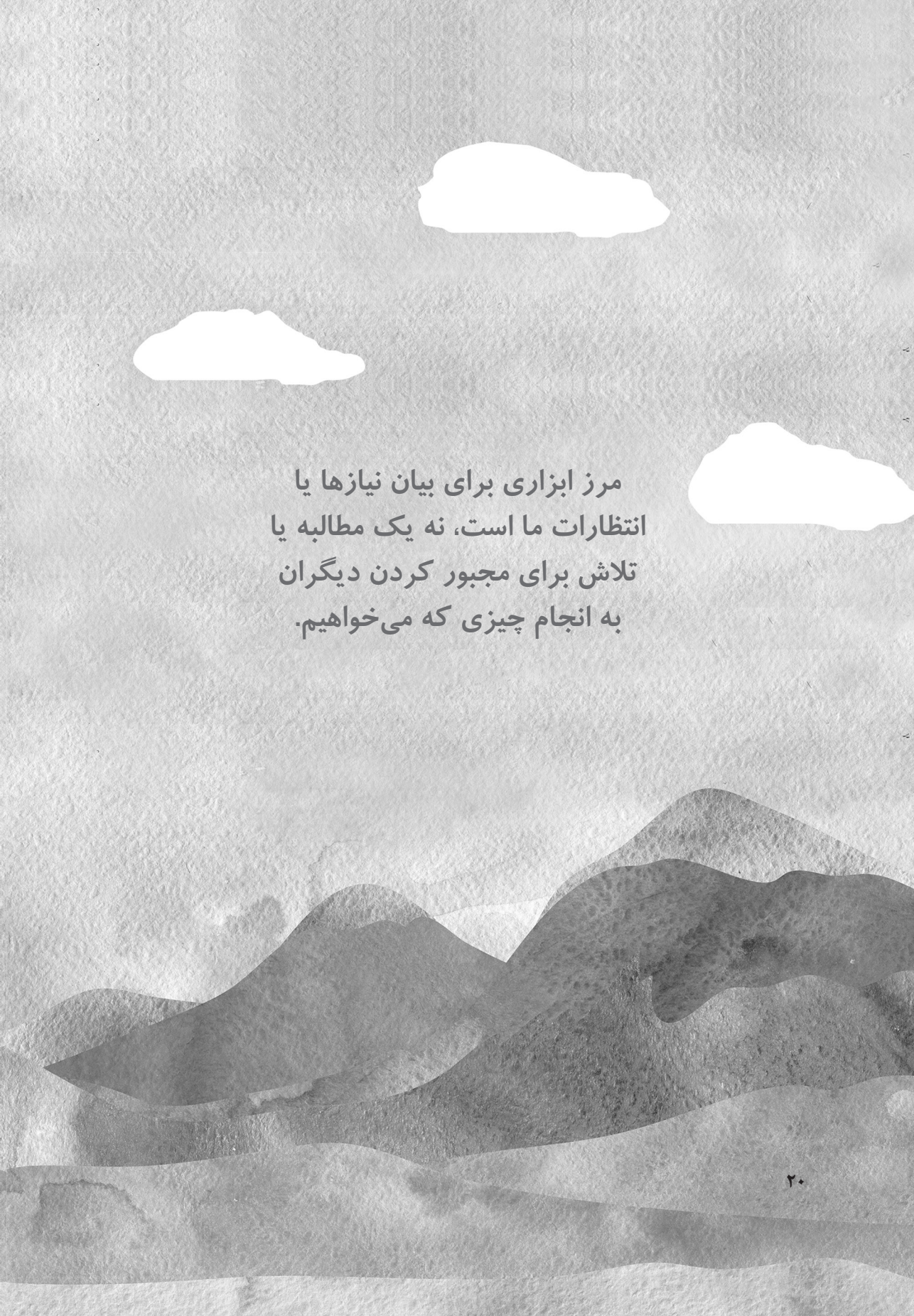
فکر می‌کنید مرزها چگونه زندگی شما را بهبود می‌بخشند؟

چگونه مرزها روابط شما با دیگران را بهبود می‌دهند؟

مرزها می‌توانند ابزاری
برای خودمدیریتی
باشند و به ما کمک
کنند که عادت‌های
سالمی مانند خواب
کافی، کاهش مصرف
الکل و ورزش را در
اولویت قرار دهیم.

چگونه مرزها باعث ارتقای سلامت روانی و جسمانی شما می‌شوند؟

چگونه مرزها عزت نفس یا رابطه شما را با خودتان تقویت می‌کنند؟



مرز ابزاری برای بیان نیازها یا
انتظارات ما است، نه یک مطالبه یا
تلاش برای مجبور کردن دیگران
به انجام چیزی که می‌خواهیم.



بخش ۱

غلبه بر موانع تعیین مرزها

حتی اگر فواید مرزها را درک کنید، کاملاً طبیعی است که نسبت به ایجاد تغییرات اساسی تردید داشته باشید.

چه نگرانی‌هایی در مورد تعیین مرزها دارید؟ در گذشته چه چیزهایی مانع شما از تعیین مرزها شده‌اند؟

باورهای غلط در مورد مرزها

یکی از دلایلی که ما از تعیین مرزها اجتناب می‌کنیم این است که به اشتباه فکر می‌کنیم مرزها بی‌رحمانه هستند و منجر به تنش و فاصله می‌شوند. با این حال مرزها ذاتاً احترام‌آمیز هستند؛ زیرا انتظارات ما را بیان می‌کنند و به دیگران کمک می‌کنند بفهمند چگونه با ما برخورد کنند یعنی چه چیزهایی قابل قبول و چه چیزهایی غیرقابل قبول است. مرزها ابزاری هستند برای برآوردن نیازهای شما، نه وسیله‌ای برای تنبیه یا کنترل دیگران.

آیا تا به حال احساس کرده‌اید تعیین مرزها چه توسط خودتان و چه توسط دیگران بی‌رحمانه یا آسیب‌زننده است؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، به نظرتان چه عاملی باعث شد که این تجربه این‌گونه احساس شود؟

آیا می‌توانید مرزها را به‌عنوان عملی محبت‌آمیز تصور کنید؟ چنین مرزی چگونه به نظر می‌رسد یا در چه موقعیتی وجود دارد؟
