

حدومرزت را تعیین کن

تا آرامشت را بیایی
راهنمایی برای کامیابی در ارتباط با دیگران

ندرا گلاور تواب

ترجمه سارا مقدم ثابت

www.ketab.ir



کتاب کونیشی

www.ketab.ir

سرشناسه	: تواب، ندرا گلاور Tawwab, Nedra Glover
عنوان و نام پدیدآور	: حدود مرز را تعیین کن تا آرامشت را بیایی: راهنمایی برای کامیابی در ارتباط با دیگران / ندرا گلاور تواب: ترجمه سارا مقدم ثابت.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-461-478-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: [J. 2021], Set Boundaries, Find Peace: a Guide to Reclaiming Yourself
عنوان دیگر	: راهنمایی برای کامیابی در ارتباط با دیگران.
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: Peace of mind
موضوع	: ابراز وجود
موضوع	: Self-realization
موضوع	: تحول (روانشناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
شناسه افزوده	: مقدم ثابت، سارا، ۱۳۵۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۴۷۱۹



کتاب کوله‌پشتی

مجموعه کتاب‌های نثر را تعیین کن

تا ارامش را بدانی
راهنمایی برای کامیابی در ریاضیات و معادلات

ندرا گل‌آور توابع

ترجمه سارا مقدم‌نایب

شابک: ۸-۴۷۸-۴۶۱-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

ویراستار: نگین موزرم‌نیا

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰ - ۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: koolehposhti_pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۳-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار	۱۳
مقدمه	۱۵

بخش اول: درک اهمیت حدود مرزها

فصل اول: مرزها چه چیزی هستند؟	۲۲
فصل دوم: نداشتن مرزهای سالم بهای سنگینی دارد	۴۸
فصل سوم: چرا مرزهای سالمی نداریم؟	۷۱
فصل چهارم: شش نوع از حدود مرزها	۹۲
فصل پنجم: نقض مرزها چگونه است	۱۰۵
فصل ششم: تشخیص و بیان مرزها	۱۲۴
فصل هفتم: مرزهای غیرشفاف و نامفهوم: آنها را بی‌اهمیت نشان می‌دهد	۱۴۷
فصل هشتم: آسیب روحی و مرزها	۱۶۶
فصل نهم: برای احترام گذاشتن به مرزهایتان چه کاری انجام می‌دهید؟	۱۷۹

بخش دوم: این گونه می‌توانید به تعیین مرزها بپردازید

فصل دهم: خانواده	۲۰۲
فصل یازدهم: روابط عاطفی	۲۲۲
فصل دوازدهم: دوستی	۲۴۰
فصل سیزدهم: کار	۲۵۵
فصل چهاردهم: فناوری و شبکه‌های اجتماعی	۲۷۱
فصل پانزدهم: حالا چه باید کرد؟	۲۸۸
آزمون خودارزیابی	۲۹۳
پرسش‌های متداول	۲۹۸
تقدیر و تشکر	۳۰۱

پیش گفتار

زندگی من پیش از داشتنِ مرزهای سالم به هم ریخته و آشفته بود. من نیز با مسائل وابستگی، آرامش در زندگی و کار، و مشکلات در روابط دست و پنجه نرم می کردم، اما تعیین انتظارات از خودم و دیگران به من آرامش داد. ایجاد زندگی ای با روابط سالم روندی مداوم است که با گذشت زمان و تمرین کردن آسان تر می شود.

لحظه ای که تعیین مرزها را در محیط اطرافم شروع کردم، مشکلات قدیمی ام به سطح آمدند؛ به همین دلیل مرزهای سالم را بخشی از تمرین زندگی ام قرار داده ام و همواره در حال تمرین قاطعیت و نظم و انضباط شخصی برای ایجاد زندگی موردنظرم هستم. در گذشته به این امید که دیگران روحیه و آرزوهای مرا حدس بزنند، رنجش های زیادی را تحمل می کردم با کمک آزمون و خطا آموخته ام که دیگران نیازهای مرا حدس نمی زنند؛ در حالی که داشتم در سکوت رنج می بردم، آنها سرگرم زندگی خودشان بودند.

حرف هایی که گفتنشان سخت بود، مانند «نمی توانم توی اسباب گشی بهت کمک کنم»، اکنون با قاطعیت بیشتری گفته می شوند. من ترسیده بودم. نمی خواستم کسی را عصبانی کنم و نمی دانستم چه کلماتی را باید به کار ببرم. می ترسیدم اگر عقاید و نظراتم را بیان کنم، به قیمت پایان رابطه ام تمام شود. اما در تمام این مدت، هزینه شخصی ای که پرداخت کردم بسیار بیشتر بود.

وقتی برای نخستین بار با مرزها آشنا شدم، درباره روش استفاده از این مفهوم در زندگی ام گیج شده بودم. «مرزها» می تواند اصطلاح گسترده و ترسناکی باشد. این کتاب بسیاری از جنبه های داشتنِ مرزهای سالم را با جزئیات بیان می کند و بیشن خوبی درباره چگونگی احترام به مرزهای تعیین شده از سوی دیگران ارائه می دهد.

سال‌ها طول کشید تا دربارهٔ تعیین مرز با دیگران احساس گناه نکنم، زیرا نمی‌دانستم احساس گناه، هنگامی که کارهایی می‌کنیم که به گمانمان خودخواهانه است، طبیعی است. این کتاب به شما می‌آموزد چگونه احساس ناخوشایندی (احساس گناه) را که مانعی برای داشتن زندگی دل‌خواهتان است کنترل کنید. امیدوارم این کتاب اعتماد به نفس و شهامت لازم برای ایجاد مرزهای سالم در زندگی‌تان را به شما ببخشد.