

مرزها را تعیین کنید تا به آرامش برسید

راهنمایی برای بازیابی خود

■ نویسنده

ندرا گلاور تواب

■ مترجم

المیرا محمدی

■ ویراستار

سمانه منصوری



www.ketab.ir

سرشناسه: تواب، ندرا گلاور. Tawwab, Nedra Glover
عنوان و نام پدیدآور: مرزها را تعیین کنید تا به آرامش برسید: راهنمایی برای بازیابی خود/
نویسنده ندرا گلاور تواب؛ مترجم: المیرا محمدی، ویراستار سمانه منصورى

آل هاشم.
مشخصات نشر: تهران: آرایان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۸۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۵۳-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: Set boundaries, find peace: a guide to reaching yourself, [2021]

عنوان دیگر: راهنمایی برای بازیابی خود

موضوع: آرامش ذهنی. Peace of mind

موضوع: ابراز وجود. Self-realization

موضوع: تحول (روان‌شناسی). Change (Psychology)

موضوع: روابط بین اشخاص. Interpersonal relations

شناسه افزودن: محمدی، المیرا، ۱۳۶۴ - مترجم.
شناسه افزودن: منصورى، سمانه، ۱۳۶۵ - ویراستار.

رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۹۳۶۸۲



مرزها را تعیین کنید تا به آرامش برسید

ندرا گلاور تواب

المیرا محمدی

سمانه منصورى

علی غلامی

اول، ۱۴۰۱

۱۱۵۰ نسخه

۱۲۵۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۵۳-۶

نام کتاب

نویسنده

مترجم

ویراستار

ناظر چاپ

نوبت چاپ

شمارگان

قیمت

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داربان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۰۰۲۳۵

پست الکترونیکی: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

«حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است.»

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیش‌گفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
بخش ۱: درک اهمیت مرزها.....	۱۹
فصل ۱: مرز چیست؟.....	۲۱
تعریف من از «مرزها».....	۲۳
نشانه‌هایی که به مرزهای سالم‌تری نیاز دارید.....	۲۳
غفلت از مراقبت از خود.....	۲۳
درماندگی.....	۲۴
رنجش.....	۲۵
اجتناب.....	۲۶
درک مرزها.....	۲۶
دو مرحله برای تعیین مرزها.....	۳۰
مرزها برای شما و شخص دیگر است.....	۳۲
روش‌های رایج واکنش مردم وقتی مرزهای خود را درمیان می‌گذارید.....	۳۲
موضوع‌هایی که به‌طور معمول به ایجاد مرز در آنها نیاز داریم.....	۴۰
فصل ۲: بهای نداشتن مرزهای سالم.....	۴۵
وقتی از تعیین مرزها اجتناب می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۴۷

سلامت روان و مرزها.....	۵۳
روابط بدون مرز چگونه است؟.....	۵۷
احساسات رایج زمانی که مرز تعیین نمی‌کنیم.....	۵۹
کارهایی که برای اجتناب از تعیین مرز انجام می‌دهیم.....	۶۱
فصل ۳: چرا مرزهای سالم نداریم؟.....	۶۷
چه چیز ما را از داشتن مرزهای سالم بازمی‌دارد؟.....	۶۹
تعبیر نادرست مرزها.....	۷۰
دلایلی که مشکلات تعیین مرز را تحمل می‌کنیم.....	۷۰
نمی‌دانیم به تعیین مرز نیاز داریم.....	۷۰
روی بدترین فیلم‌نامه تمرکز می‌کنیم.....	۷۱
احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم ناراحتی ناشی از تعیین مرزها را تحمل کنیم.....	۷۲
کجا تعیین مرزها را یاد می‌گیریم؟.....	۷۲
مشکلات دوران کودکی که بر مرزها تأثیر می‌گذارد، مانند آسیب روحی، سوءاستفاده یا بی‌توجهی.....	۷۶
الگوهای فکری که ما را از تعیین مرزها بازمی‌دارند.....	۸۰
احساسات ناراحت‌کننده‌ای که ممکن است از تعیین مرزها ناشی شود.....	۸۳
خیانت.....	۸۵
پشیمانی.....	۸۵
فصل ۴: شش نوع مرز.....	۸۷
مرزهای جسمانی.....	۸۹
مرزهای جنسی.....	۹۰
مرزهای فکری.....	۹۱
مرزهای عاطفی.....	۹۲
مرزهای مادی.....	۹۴
مرزهای زمانی.....	۹۵
فصل ۵: نقض مرزها چگونه است؟.....	۹۹
نقض مرز خرد و نقض مرز کلان.....	۱۰۰

۱۰۲	نقض مرزهای خرد.....	۱۰۲
۱۰۳	اشتراک گذاری بیش از حد.....	۱۰۳
۱۰۵	القای احساس گناه.....	۱۰۵
۱۰۷	نقض های کلان.....	۱۰۷
۱۰۹	هم وابستگی.....	۱۰۹
۱۱۲	وابستگی ناشی از آسیب روحی.....	۱۱۲
۱۱۳	مقابله با وابستگی.....	۱۱۳
۱۱۷	فصل ۶: مرزهای خود را شناسایی کنید و آن ها را انتقال دهید.....	۱۱۷
۱۱۹	چهار راه برای انتقال ناموفق مرزها.....	۱۱۹
۱۲۳	قاطع بودن، راه حل است.....	۱۲۳
۱۲۴	چگونه مرزها را با موفقیت انتقال دهیم.....	۱۲۴
۱۳۱	تعیین مرز برای افراد سرسخت.....	۱۳۱
۱۳۲	دوره سازگاری.....	۱۳۲
۱۳۳	بیان مرز: من می خواهم... من تمایل دارم... من انتظار دارم.....	۱۳۳
۱۳۴	با عمل، مرزهای خود را دنبال کنید.....	۱۳۴
۱۳۵	چگونه با نقض کنندگان مرزها برخورد کنیم؛ کدام روش ارتباطی بهتر است؟.....	۱۳۵
۱۳۵	هنگام تعیین مرزها باید از چه چیزهایی اجتناب کرد.....	۱۳۵
۱۳۷	چند نکته برای مدیریت نقض مرزها.....	۱۳۷
۱۳۷	مروری بر چه باید گفت و چگونه باید گفت.....	۱۳۷
۱۳۹	فصل ۷: مرزهای مبهم: آن ها را شفاف کنید.....	۱۳۹
۱۴۱	مرزهای مبهم.....	۱۴۱
۱۴۱	تفکیک مرزهای مبهم.....	۱۴۱
۱۴۳	تکرار کردن / تازه کردن مرزهایتان.....	۱۴۳
۱۴۳	کاهش تعاملات.....	۱۴۳
۱۴۴	اتمام حجت.....	۱۴۴
۱۴۷	به دیگران بگویید بس است.....	۱۴۷
۱۴۷	قطع ارتباطها و دیوارها.....	۱۴۷

۱۴۹ پذیرش و رهاکردن
۱۵۰ همان بار اول آن را قابل درک کنید
۱۵۳ مطمئن شوید که مرز شما شنیده شده است
۱۵۳ وقتی مرزها با هم در تضاد است
۱۵۷ فصل ۸: آسیب روحی و مرزها
۱۵۹ مرزها و آسیب روحی
۱۶۱ سوءاستفادهٔ بزرگسالان
۱۶۴ احساس شرم و گناه پس از آسیب روحی
۱۶۵ چگونه پنهان کاری بر توانایی انتقال مرزها تأثیر می‌گذارد
۱۶۵ چگونه آسیب روحی بر توانایی ما در اجرای مرزها تأثیر می‌گذارد
۱۶۷ چگونه با این مشکلات کنار بیاییم و وجود آن‌ها را در دیگران درک کنیم
۱۶۹ فصل ۹: برای احترام گذاشتن به مرزهای خود چه می‌کنید؟
۱۷۰ اهمیت تعیین مرز برای خودتان
۱۷۶ افکار
۱۷۷ واکنش‌ها
۱۷۸ افرادی که اجازه می‌دهید وارد زندگی شما شوند
۱۷۹ حفظ مرزها
۱۸۱ سر قول خود ماندن
۱۸۵ قدرت به‌روزرسانی و بیان مجدد مرزهایتان
۱۸۶ تداوم مهم است
۱۸۹ بخش ۲: تعیین مرزها را این‌گونه انجام دهید
۱۹۱ فصل ۱۰: خانواده
۱۹۳ زمانی که برای والدین خود مرز تعیین می‌کنید، بالغ می‌شوید
۱۹۶ تعیین مرز برای تعطیلات
۱۹۷ تعیین مرز برای خانوادهٔ همسر
۲۰۰ تعیین مرز برای سایر اعضای خانواده
۲۰۲ تعیین مرز برای پدر و مادری که جدا شده‌اند



پیش از داشتن مرزهای سالم، زندگی‌ام طلاقت فرسا و آشفته بود. من هم با وابستگی بیمارگونه، نبود آرامش در زندگی و محل کار و روابط ناراضی‌کننده دست‌وپنجه نرم کرده‌ام؛ اما تعیین انتظارات برای خودم و دیگران به من آرامش می‌دهد. ساخت زندگی با روابط سالم یک تمرین مداوم است که فقط با گذشت زمان راحت‌تر می‌شود.

زمانی که ایجاد محدودیت‌ها را جدی نمی‌گیرم، مشکلات قدیمی دوباره ظاهر می‌شوند. به همین دلیل، مرزهای سالم را بخشی از عادت زندگی‌ام قرار داده‌ام. من قاطعیت و انضباط شخصی را مدام تمرین می‌کنم تا زندگی دلخواهم را بسازم. در گذشته، به امید این‌که دیگران احساسات و خواسته‌هایم را حدس بزنند، دلخوری‌های زیادی را تحمل می‌کردم. از طریق آزمون و خطا یاد گرفته‌ام که مردم نیازهای مرا حدس نخواهند زد. آن‌ها روز خود را می‌گذرانند در حالی که من در سکوت رنج می‌بردم.

چیزهایی را که زمانی گفتنش برایم سخت بود، مانند «منی توانم در اسباب‌کشی به شما کمک کنم»، اکنون با قدرت بیشتری بیان می‌کنم. می‌ترسیدم و نمی‌خواستم کسی را عصبانی کنم و نحوه بیان درست آن را نمی‌دانستم.

می‌ترسیدم که دفاع از خودم به قیمت پایان یافتن روابطم تمام شود، درحالی که در تمام این مدت، داشتم به خودم آسیب بیشتری می‌زدم.

وقتی برای اولین بار، مرزها را یاد گرفتم، با شیوه به‌کارگیری این مفهوم در زندگی آشنا نبودم. «مرزها» می‌تواند یک اصطلاح بسیار گسترده و ترسناک باشد. این کتاب، بسیاری از جنبه‌های مرزهای سالم را تفکیک می‌کند و برای احترام گذاشتن به مرزهای تعیین‌شده دیگران بینش‌هایی را ارائه می‌کند. سال‌ها طول کشید تا هنگام ایجاد محدودیت‌هایی برای دیگران احساس گناه نکنم، زیرا نمی‌دانستم احساس گناه، زمانی طبیعی است که کاری را با وجود باور به بدجنسانه بودن آن، انجام دهیم. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه ناراحتی (احساس گناه) را که مانع دستیابی به زندگی مطلوبتان می‌شود، مدیریت کنید. امیدوارم اعتمادیه‌نفس و شهامت لازم برای ایجاد مرزهای سالم در زندگی را به شما بدهد.