

نام کتاب: خط قرمزهای رابطه / نویسنده: ندرا گلاورتاب / مترجم: مینا فتحی /
ویراستار: فخری السادات حیدری / طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ / شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۲۳-۹ /
نوبت چاپ: یکم ۱۴۰۱ / تیراژ: ۵۰۰ نسخه / چاپ: ثمین / صحافی: ثمین / قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

خط قرمزهای رابطه

چارچوب‌های شفاف خود را بنا نهید تا به آرامش برسید
راهنمای بازیافت و دوست داشتن خود

ندرا گلاورتاب
مینا فتحی

سرشناسه: تاب، ندرا گلور / عنوان و نام پدیدآور: خط قرمزهای رابطه- ندرا گلور تاب - مینا فتحی / مشخصات ظاهری: ۴۰۳ ص. / عنوان اصلی: Set boundaries, find peace / موضوع: آرامش ذهنی، ابراز وجود، تحول (روان شناسی)، روابط بین اشخاص / رده‌بندی کنگره: FBV۳۶ / رده‌بندی دیویی: ۷۵۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۰۰۴۹۸

انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa
Lju:sā < لیوسا از اسامی ایرانی
است، که به معنی همانند
خورشید است.



۵	مقدمه‌ی مترجم
۸	سخن نویسنده
۱۰	مقدمه
۱۷	بخش اول — درک اهمیت و جایگاه مرزبندی در روابط
۱۹	۱- درک اهمیت حفظ مرزها و خط قرمزها در روابط
۵۰	۲- هزینه‌ی سنگینی که بابت نداشتن حد و مرزهای مشخص می‌پردازید
۷۷	۳- چرا روابطمان مبتنی بر چارچوب‌های سالم نیست؟
۱۰۰	۴- شنش چارچوب مهم و اساسی در زندگی
۱۱۴	۵- چگونه تعرض به چارچوب‌ها و عدم مرزها
۱۳۵	۶- چارچوب‌هایت را شناسایی کن و درباره‌شان صحبت کن
۱۵۹	۷- خطر چارچوب‌های مبهم
۱۷۹	۸- آسیب‌های روانی- عاطفی و نحوه‌ی شکل‌گیری چارچوب‌ها
۱۹۲	۹- شما خود به چارچوب‌هایتان چگونه احترام می‌گذارید؟
۲۱۵	بخش دوم — چگونه چارچوب‌های خود را بنا نهیم
۲۱۷	۱۰- خانواده
۲۳۷	۱۱- روابط عاشقانه
۲۵۴	۱۲- دوستی
۲۷۰	۱۳- چارچوب‌های شغلی
۲۸۶	۱۴- فضای مجازی و فناوری
۳۰۴	۱۵- خب، حالا چه کنیم؟

مقدمه‌ی مترجم

برقراری روابط سالم با افراد دور و نزدیک، هم هنر است و هم نیاز به آگاهی و راهکار دارد. بیشتر مشکلاتی که در روابط بین فردی برپا می‌آید، ناشی از نبود خط و مرزهای شفاف در رابطه و ضعف در بیان صریح و مستقیم خواسته‌ها و، به‌طور کلی، معلول ناآگاهی از روش‌های برقراری حد و مرز و خطوط قرمز در روابط بین فردی است. جالب اینکه اکثر افراد تصور می‌کنند هرچه با دیگران صمیمی‌تر باشند، ضرورت و نیاز به مرزگذاری کمتر است، غافل از اینکه بیشتر مشکلاتمان با افرادی است که در زندگی به ما نزدیک‌ترند تا غریبه‌ها!

ندراگلاورتاب، از برجسته‌ترین متخصصان و درمانگران سرشناس حوزه‌ی روابط بین فردی، در این کتاب جدید و پُرطرفدار، به تفصیل، به شرح و بررسی سلامت روابط و دسته‌بندی آن و نحوه‌ی مرزبندی در روابط با افراد مختلف، اعم از دوست، فامیل، همکار، فضای مجازی و خانواده، پرداخته است و شما را از نقطه ضعف‌های متعدد این حوزه آگاه می‌کند.

این کتاب راهنمای عملی و مملو از راهکار برای اجتناب از مشکلات بین فردی در روابط با افراد جدید و همچنین حل مشکلات خود با آدم‌های کنونی زندگی‌مان است.

به گفته‌ی ندرا، خودش در گذشته به دلیل ناآگاهی از ضرورت چارچوب‌گذاری

سالم در روابط، همواره با اضطراب و مشکلات و دردهای متعددی روبه‌رو بوده است. او معتقد است با «نه‌گفتن» به دیگران، می‌توان «بله‌گفتن» به خواسته‌های خود، استفاده‌ی بهینه از وقت و انرژی، احترام به خود و آرامش را وارد دنیای خویش کرد.

برقراری خطوط قرمز و چارچوب‌ها در روابط نشانه‌ی اعتماد به نفس، تشخیص، فردیت، استقلال، خوددوستی و احترام به خود و دیگران است. روابط سالم را از خود شروع کنیم تا بتوانیم الگو و راهنمای دیگران هم باشیم. این کتاب را به خودتان تقدیم کنید و برای همیشه زندگی‌تان را متحول سازید.

مینا فتحی

کالیفرنیا

تابستان ۲۰۲۲

www.ketab.ir