

www.ketab.ir

[چطور حد و مرز روابط خود را تعیین کنیم]

نویسنده: آندری ندلکو

مترجم: فاطمه محمدی شوره

پارسیک

سرشناسه: ندلکو، آندری Nedeicu, Andrei
 عنوان و نام پدیدآور: چطور حد و مرز روابط خود را تعیین کنیم/ نویسنده آندری ندلکو؛
 مترجم فاطمه محمدی شوره.
 مشخصات نشر: قم: یار نیک، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: ۱؛ ۱۳/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۶-۶-۹۲۴۴۱-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Becoming a Master at Setting Boundaries
 A 10-Week Master Plan to Help You Discover How to Set....
 موضوعات ارتباط بین اشخاص - جنبه های روان شناسی
 Interpersonal communication - Psychological aspects
 روابط بین اشخاص - جنبه های روان شناسی
 Interpersonal relations - Psychological aspects
 راه و رسم زندگی - جنبه های روان شناسی
 Conduct of life - Psychological aspects
 شناسه افزوده: محمدی شوره، فاطمه، ۱۳۷۸-، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۴۴۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۷۴۹۲۲
 اطلاعات رگورد کتابشناسی: فیبا

یار نیک

چطور حد و مرز روابط خود را تعیین کنیم

نویسنده: ندلکو، آندری
 مترجم: فاطمه محمدی شوره
 ناشر: یار نیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه آرای: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۴
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۶-۶-۹۲۴۴۱-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸
 قیمت: ۱۶۰٫۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir



برگ نوشت

۶	 مقدمه
۹	 هفته اول : حد و مرز چیست؟
۱۶	 هفته دوم : اگر مرزهای ما زیر پا گذاشته شود چه اتفاقی می افتد؟
۲۵	 هفته سوم : اگر به حد و مرزهای اجازه دهی بر تو مسلط شوند، چه اتفاقی می افتد؟ .
۳۳	 هفته چهارم : در تعیین حد و مرزهای خود حرفه ای شو!
۳۹	 هفته پنجم : حد و مرز و دوستی ها
۴۶	 هفته ششم : حد و مرز و روابط عاشقانه
۵۳	 هفته هفتم : مدیریت خشم و ناامیدی
۶۰	 هفته هشتم : مقابله با احساسات رها شده
۶۵	 هفته نهم : روش های مؤثر برای بیان حد و مرزهای شخصی
۷۲	 هفته دهم : هفت قانون طلایی برای مراقبت بهتر از خود
۷۹	 نتیجه گیری

«نه اشتباه نکنید! ما نمی خواهیم مثل بقیه کتاب ها شعار دهیم که چه کارهایی
باید انجام دهید! ما می خواهیم به شما نشان دهیم که چگونه حد و مرزهای مفید و
مؤثر در زندگی خود تعیین کنید»

برنامه جلالی ۱۰ هفته ای برای یادگیری تعیین چارچوب ها،

بیان مؤثر نیازها

و

ایجاد روابط سالم

مقدمه

تقریباً نصف شب بود و سندی هنوز درگیر حساب و کتاب بود. از شدت خستگی چشمانش را به سختی باز نگه داشته بود اما وقتی برای خوابیدن نداشت. سندی مسئولیت تأمین بودج خیریه‌ای که خودش داوطلب برگزاری آن شده بود را برعهده داشت و نمی‌خواست کم‌کاری کند. با خودش گفت: «چی شد که من سر از مسئولیت خیریه و این حرف‌ها درآوردم؟» اما جوابی نداشت، چون آن روز فقط به دعوت دوستش پیتر به آنجا رفته بود تا فقط ببیند چه خبر است! قسمت عجیب ماجرا اینجاست که از آن مراسم به بعد دیگر پیتر را ندیده بود، در واقع ماه‌ها بود که از او خبر نداشت. اما مادر اینجاست سندی را داریم که اگر با خودش صادق باشد در حال برنامه‌ریزی برای بودج خیریه‌ای است که ذره‌ای برایش اهمیت نداشت و صرفاً به خاطر اینکه درخواست دوستش را رد نکرده باشد قبول کرده است.

عقربه‌های نورانی ساعت از ۰۰:۰۰ عبور می‌کنند و خبر از روز جدید می‌دهند. او متوجه می‌شود که ۴ ساعت دیگر باید از خواب بیدار شود در حالی که هنوز چشم روی هم نگذاشته است. وقتی دینا، دوست سندی، از او خواسته بود تا در تدارکات جلسه بزرگ سالانه شرکتشان برای کمک برود، سندی به خوبی می‌دانست که نمی‌تواند وقتش را تنظیم کند. اول صبح و به موقع برسد. اما نمی‌دانست چگونه نه بگوید و حالا هیچ چاره‌ای نداشت. قول داده بود و باید روی حرفش می‌ایستاد. اصلاً نمی‌دانست چگونه قرار است روزش را سر کند. خیلی خسته بود و وقت خوابیدن به سرعت کمتر و کمتر می‌شد.

در تاریک‌ترین ساعات شب، سندی دیگر طاقتش تمام می‌شود و به ته خط می‌رسد. خستگی شدید فیزیکی روی شرایط احساسی و روحی‌اش اثر می‌گذارد. دلش می‌خواهد گریه کند. کاش می‌توانست نه بگوید، اما خیلی سخت بود. سندی همیشه از اینکه همه برای کمک به سراغ او می‌آمدند خوشحال بود و احساس می‌کرد برای آن‌ها فرد مؤثر و ارزشمندی

است، اما الان به این نتیجه رسیده بود که فقط به خاطر اینکه هیچ وقت نه نمی گوید، همه به سراغش می روند. کاش می توانست نه بگوید. اما چگونه می توانست این کار را بکند؟ خصوصاً الان که همه او را به نه نیاوردنش می شناختند.

رفتارهای سندی برایتان آشنا نیست؟ چقدر از زمان ارزشمند خود را صرف کارهایی می کنید که واقعاً برایتان مهم نیستند و سودی ندارند، صرفاً به این دلیل که نمی دانستید نیاز به تعیین حد و مرز در زندگی خود دارید؟ مشکلی عدم تعیین حد و مرز فقط در مسئله مدیریت زمان خودش را نشان نمی دهد، بلکه در روابط عاطفی، دوستانه و خانوادگی هم از همین اهمیت برخوردار است. تابه حال چند بار فرصت های فوق العاده را به خاطر فرصت های بی اهمیتی که از قبل برای خودتان درست کرده اید، از دست دادید و در نتیجه به آن ها نه گفته اید؟

هر وقت به کسی یا چیزی بله می گوییم، در واقع داریم به افراد و یا چیزهای دیگر نه می گوییم! این همان هشدار است که ساری گیلن در فصل بعد به ما می دهد. موقعیت هایی که ما به آن بله و نه می گوییم، در واقع زندگی ما را می سازند، وضعیت روابط و آینده مان را تعیین می کنند. حتی میزان موفقیت و خوشبختی ما در زندگی هم به این بله و نه بستگی دارد.

در مورد سندی، تعیین برخی حد و مرزها می توانست او را از فرسودگی جسمی و روحی نجات دهد. در این کتاب هر چه جلوتر برویم، بیشتر متوجه اهمیت تعیین حد و مرز در جای جای زندگی می شوید. بله! با رعایت اصولی مراحل که در طول برنامه هفتگی برایتان تعیین شده، می توانید استاد تعیین و حفظ حد و مرز در زندگی خود شوید. قرار نیست با این حد و مرزها اطرافیان تان را از خود دور کنید، بلکه قرار است به واسطه آن، فرصت های با اهمیت زندگی خود را حفظ کنید.

با تعیین و رعایت حد و مرزها، در واقع می توانید زمان خود را بهتر مدیریت کنید و در میان شلوغی های زندگی، برای خودتان هم وقت بگذارید. شما باید برای شناخت بیشتر خود و تمرکز بیشتر روی سلامت جسم و روح، برای خودتان وقت بگذارید. همچنین، این زمان فرصتی است که به وسیله آن می توانید عزت نفس خود را شکل دهید و آیند دلخواه خود را تعریف و برای آن تلاش کنید!

همان روزها بود که سندی بالاخره به این نتیجه رسید که باید هر چه زودتر تغییری در زندگی اش ایجاد کند. او پس از گذراندن یک روز طولانی و پر مشغل دیگری که دیگران مشغله هایش را به او تحمیل کرده بودند، در راه خانه، در ترافیک اتوبان گیر کرده بود.

۸ ... "چطور حد و مرز روابط خود را تعیین کنیم"

آن قدر خسته بود که پشت فرمان خوابش برد. البته شانس با سندی همراه بود و او فقط با ماشین جلویی خود تصادف کرد و هیچ کدام از طرفین آسیب خاصی ندیدند. اما این حادثه قطعاً تلنگر مهمی در زندگی او بود.

آیا شما هم حتماً باید اتفاقی برایتان بیفتد تا وارد عمل شوید و این تغییر مهم را در زندگی خود ایجاد کنید؟ آیا منتظرید یک اتفاق ناگوار یا خاصی بیفتد تا قدم تغییر را بردارید؟ شما می دانید که در زندگی حد و مرز ندارید، درست است؟ می دانید باید چه کار کنید، پس منتظر چه هستید؟

قبل از شما صدها نفر دیگر برای تعیین حد و مرزهای ضروری در زندگی و سپس اجرای آن و در آخر برای دستیابی به نتایج بهتر حفظ آن، قدم های ضروری را برداشته اند و نتیجه فوق العاده اش را هم دیده اند، پس شما هم می توانید به آن نقطه برسید!

من در این کتاب، با استفاده از بیان مرحله ای ساده اما مؤثر، به شما کمک می کنم که در مسیر آزادی و توانمندی قدم بردارید و از اعتماد به نفس و احساس رضایت بیشتر از زندگی خود، لذت ببرید. در این ۱۰ هفته، شما هم چیزهای ضروری را دربار حد و مرز یاد می گیرید. در این کتاب مثال های کاربردی زیادی ذکر شده که می توانید در زندگی خود به کار ببرید، سوالاتی مطرح شده که شما را مستقیماً به نقاط بحرانی زندگی تان می رساند و البته راه حل فوری هم برای آن در نظر گرفته شده است.

تنها سؤالی که الان لازم است از خودتان بپرسید این است که: هنوز منتظر چه هستم؟ آماده اید که وارد عمل شوید و زندگی تان را متحول کنید؟ پس شروع می کنیم!