



گندزدایی از مرز

فیث جی. ہارپر

گندزدایی از مرز

ساختن روابط پایدار همراه با رضایت،
بدہ وبستان و برآوردن نیازها

ترجمہ علی دیمنے



بنگاہ ترجمہ و نشر
کتاب پارسہ

سرشناسه: هارپر، فیث جی. Harper, Faith G

عنوان و نام پدیدآور: گندزدایی از مرز (ساختن روابط پایدار همراه با رضایت، بده‌بستان و برآوردن

نیازها)/ فیث جی. هارپر/ ترجمه علی دیمنه

مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص

شابک: ۳-۸۸۳-۲۵۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Unfuck your boundaries : build better relationships through consent, communication, and expressing your needs, 2020.

موضوع: روابط بین اشخاص/ارتباط بین اشخاص

شناسه افزوده: دیمنه، علی، ۱۳۵۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: HM۱۱۰۶

رده‌بندی دیویی: ۳۰۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۳۳۸۴۲



■ گندزدایی از مرز

فیث جی. هارپر ترجمه علی دیمنه

آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

طراحی گرافیک: پرویز بیانی چاپ و صحافی: دالاهو

نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۲، ۷۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.

هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴،

طبقه سوم، تلفن، ۰۵۶۶۴۷۷۴

@ketabeparseh





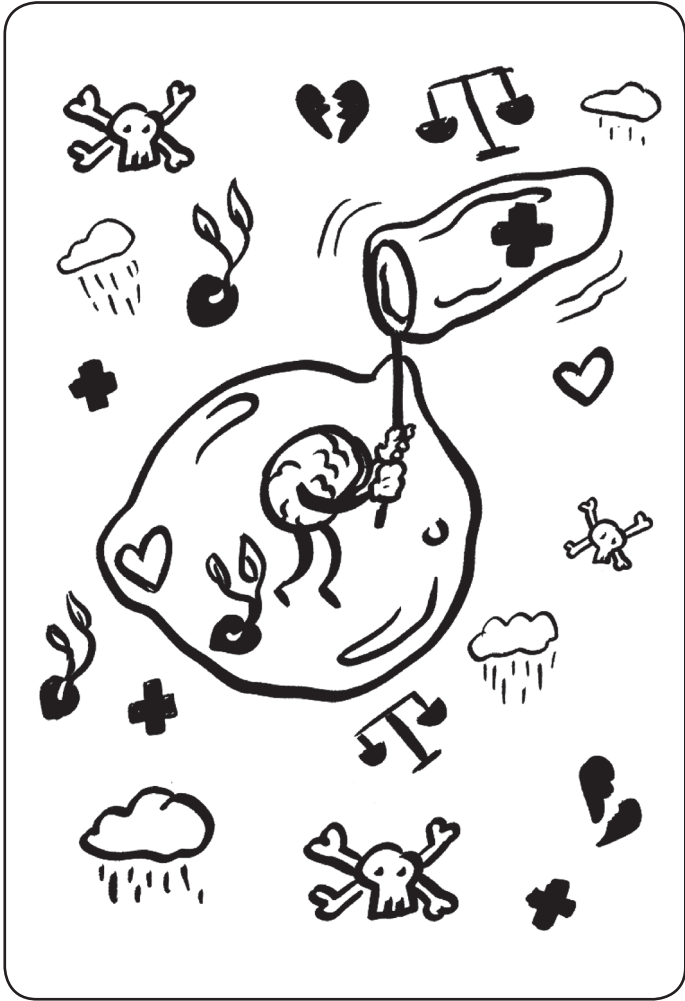
فیث جی. هارپر

تحصیلات عالی خود را در رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره گروهی گذرانده است. او در سال ۲۰۰۸ دکتری خود را از دانشگاه تگزاس در مشاوره آموزشی گرفت و از آن به بعد در تمامی این شاخه‌ها در آمریکا فعال بوده است. هارپر از همان سالیان آغاز تحصیلات، نشست‌ها و سخنرانی‌هایی را در رشته‌های مرتبط در سراسر کشور آغاز کرد و با آمیختن آموزه‌های روان‌شناسی به طنز، شهرت فراوانی کسب کرد. کتاب دیگر او *گنزدایی/از مغز نام دارد*.

ترجمهٔ این اثر را تقدیم می‌کنم به کهنه‌رفیقم غلامرضا نخعی نژاد

فهرست

پیشگفتار	۹
چیزهای توی این کتاب	۱۵
معنی مرز	۱۹
انواع مرزها	۲۱
شناخت و تشخیص مرزها	۲۷
نادیده گرفتن مرزها و اینکه	۳۷
زورکی کار پیش نمی رود	۳۷
مرز و مغز آدم	۴۷
صدای بدن تان را بشنوید	۵۵
مرزها چگونه به گند کشیده می شوند	۶۱
چطوری جامعه مرزهای ما را	۶۵
گندمالی می کند	۶۵
سبک‌های دلبستگی	۷۵
شخصیت‌های دردسردار (کِرَم‌کی)	۸۳
کنترل اجباری	۹۱
گندزدایی از مرز	۱۱۱
جستجو در مرزهای خودمان؟	۱۱۵
واکنش آدم‌های زندگی شما به مرزهایتان	۱۲۷
تعریف مرزها و رضایت	۱۳۵
احترام به مرزهای دیگران	۱۶۱
مسئولیت نادیده گرفتن مرزها	۱۷۱
نتیجه	۱۸۱



پیشگفتار

همه ما در زندگی برای خودمان حد و مرزهایی داریم. قلمروهایی داریم و خطوط قرمزی که اگر کسی روی اش راه برود خونس پای خودش است. حالا شاید نه به این بدی ولی به هر حال یک چیزی در همین مایه‌ها. همین‌ها سنگ بنای روابط ما هستند و در عمل دستورالعمل ما برای عملکرد در جهان. که تعریف ما از مفهوم رضایت به این‌ها وابسته است. یک کلام که، این مرزها همه چیز ما هستند.

ما با این مرزها در دنیا نفس می‌کشیم و این یعنی خیلی مهم است از ته‌وتوی کارشان سر دریاوریم چون بدون این اصلاً رنگی از آدمیت هم نداریم. اصلاً به من باشد، این حرف‌ها را توی طرح درس بچه‌های کودکانی و مهدکودک هم می‌گنجانم که از همان اول حساب کار دست‌شان بیاید که چی به چی است.

حالا می‌دانید چی شده که هیچ‌کس حرف به این مهمی را جدی نگرفته؟ که تا یک نفر می‌گوید بابا هر چیزی حد و مرزی دارد دست‌اش می‌اندازند؟ که تا یک بدبختی می‌خواهد خطوط قرمزش

را بکشد همه سرش هوار می‌شوند و چلچله می‌شود؟

مرزهای روشنِ شخصی بخشی از مسئله عدالت اجتماعی و اثربخشی شخصی هستند. وقتی یک آدمی مرزهای روشنی دورش نکشیده، راحت می‌شود سوارش شد. تازه، نادیده گرفتن مرزهای یک آدم بدترین کاری نیست که سرش می‌آورند و سوای این همه، ازش می‌خواهند با رضایت خودش این کار را بکند و به خیالش هم نرسد که چی شده.

گوشی که دست‌تان هست؟ یادتان بیاید که تا حالا چند بار شده که سر یک ماجرای از دهانتان پریده: «باشه، خیالی نیست.» ولی خیالی بوده و نه دلتان به آن کار رضا می‌داده و نه اصلاً کار درستی بوده و انگار با دندان جگرتان را تکه به تکه می‌خورده‌اند.

که کاش می‌شده نوار را برگردانند و حرف دیگری بزنید. باید کاری کرد. باید خیلی جدی این نکته را در ذهن‌تان بنشانید که حرف سر خطوط قرمز و مرزها اصلاً هم چرت‌وپرت نیست و دست‌برقضا کاملاً برعکس، چرک‌نویس نقشه نجات شماسست و روابط‌تان را بهبود می‌دهد و شما را از آدمی «بی‌خیال» به آدمی قوی، سالم و خوب بدل می‌کند.

پایه‌اید؟ من که پایه‌ام! چون ببینید رفقا، بعداً نگویند که نگفته، این از آن کتاب‌ها نیست که سرسری بگیریدش. اگر پیش‌تر از کتاب‌های من چیزی گیرتان آمده و خوانده باشید، لابد تا الان دست‌تان آمده که من مسئله حد و مرزهای وجود آدم را به اندازه دردها و زخم‌های روح انسان جدی گرفته و سرش حرف هم زده‌ام. ولی از گوشه‌وکنار خیلی به گوشم رسانده‌اند که آدم‌ها دوست دارند در مورد مسئله

«مرزهای شخصی» بیشتر بدانند و عمیق‌تر مطالعه کنند. همین شده که این کتاب را دست گرفته‌ام.

این کتاب را از دل گفتگوهای سنگین پیرامون جریان‌هایی مثل «#من‌هم»^۱ و «#دیگر بس است»^۲ درآورده‌ام و از سر بحث‌های دراز در مورد شیوه‌های خشن و بی‌گذشت کنترل دیگران تا صدمه دیدن و سوءاستفاده از روابط. از دل خانواده‌های پراسیپ. از زبان همان موجوداتی که از سر این مشکلات کیفیت‌شان را می‌بردند و هنجارهای فرهنگی که به همه حکم می‌کرد مؤدب باشند و فریاد نکنند.

مرز به ما کمک می‌کند در دل این دنیایی که نه امن است و نه امان، خودمان را در امن و امان نگه داریم. مرزها بنیادهای حمایت از وجود هستند. داشتن مرزهای سالم یعنی فهم اینکه کجا می‌شود ناز کرد و کجا می‌شود پا را دراز کرد. که یعنی یاد بگیریم این نیازها را با دیگران هم در میان بگذاریم.

دست‌برقضا در دنیای مدرنی که این روزها دور ما را گرفته، مرزها را اصلاً با حرف و عمل مشخص نمی‌کنند و همه‌چیز مبهم است. دریغ که حرف زدن سر این چیزها خودبه‌خود این پیام را در خودش داشته که انگار این مشکلات ارزش حرف زدن هم ندارند.

۱. #Me_Too؛ جنبشی که پس از روشن شدن سوءاستفاده‌های گسترده جنسی هاروی واینستاین، تهیه‌کننده هالیوودی، از زنان عرصه صنعت سرگرمی شکل گرفت و در روند خود به همه زنان در تمامی عرصه‌های حرفه‌ای جرئت می‌داد که موارد مشابه و رخدادهایی را که برای آنها پیش آمده بود بازگو کنند.

۲. Time's Up؛ نام پایگاه اینترنتی که در عمل موج دوم جنبش «من‌هم» بود و در شکلی قاعده‌مندتر همان اهداف را دنبال می‌کرد.

که اصلاً مهم نیستند. به خدا مهم‌اند. خواسته‌ها، نیازها و امیال ما مهم‌اند. آدم‌هایی که به این‌ها بندند مهم‌اند. همه کارهای ما از سر همین چیزها نظام می‌گیرند.

باید گفت. دهان باز کنید و بگویید. باشد. شما خیلی خوب، خیلی ماه، خیلی دسته‌گل، ولی اصلاً دیگران را می‌گوییم. باید بگویید. مرز و قلمرو انسانی، ابزار فریب و بهره‌کشی از دیگران نیست. این‌ها ابزار تسلط بر آدم‌ها نیستند که هر جور دلتان می‌خواهد فرّش بزنید و بکنید توی حلق‌شان. مرز یعنی که برای خودتان قلمرو تعیین کنید، نه برای دیگران.

اگر عقل‌تان درست کار کرد و مسئله مرزها را جدی گرفتید و در رابطه با دیگران تعریفش کردید و فهمیدید که این نکته نیاز به کار بیشتر دارد، آن وقت میوه این کار اضافه را خودتان خواهید خورد و در رابطه با دیگران حالش را می‌برید و جلوی کلی گرفتاری و مصیبت را هم پیشاپیش می‌گیرید. بیشتر آدم‌ها از حرف زدن در مورد مرزهایشان می‌ترسند و فکر می‌کنند این کار آفت دلبری است و دیگران را فراری می‌دهد. اصلاً هم این جور نیست و تعریف مرز، کلی هم مایه دلبری است و این کار همیشه دیگران را جذب می‌کند. که اگر این کار را نکنیم آن وقت هیچ‌کس در رابطه با ما نیازی به پیوند و پایداری و ماندگاری نمی‌بیند و تعهدی نسبت به ما نخواهد داشت و آخرش هم مثل هاپوی خیس توی باران، بدبخت و مفلوک و تنها می‌مانیم.

حالا حرف اینجاست که چه کنیم تا مرزهایی سالم و درست برای خودمان تعریف کنیم؟ اولش اینکه مرزهای آدم‌ها مثل اثر انگشت‌هایشان

پیشگفتار ■ ۱۳

دریست مال خودشان است و به مرز هیچ کس دیگری شباهت ندارد. به همین خاطر نمی شود برای این کار نسخه عمومی پیچید و به یک روال حرکت کرد. ولی دست کم می توانیم چارچوبه بحث را تعریف کنیم. که به خودمان نگاه کنیم و حرفی را وسط بیندازیم که تا پیش از این اصلاً سرش حرف نزنده بودیم. از سر همین گفتگو با خودمان و دیگران، خشت اول دیواری را درست می گذاریم که تا قرقره آسمان هم راست برود و هم خودمان را دگرگون کنیم و هم باقی دنیا را.

این فقط روال خودسازی نیست، عالم سازی است.
جمله سنگین بود. فعلاً برویم توی کارش.

چیزهای توی این کتاب

دیده‌اید بعضی وقت‌ها بچه‌های این زوج‌های مامانی و نقلی و ریزه‌میزه، گنده و بشکه درآمده‌اند؟ نخندید. آن فکر منحرف‌تان را هم درست کنید. پیش می‌آید. یکی‌اش همین کتاب مستطاب خودم که از دل دو تا جستار ریز و پراکنده جسته. پیش‌تر چندتا مقالهٔ کوچک داده بودم به یک روزنامهٔ خیلی معروف که همان موقع جرقه‌اش را توی سرم زد و بعدتر هم که دو فصل از یکی از کتاب‌های دیگرم از همین سری، در مورد مرزهای انسانی بود که فکرش را بیشتر توی سرم جاگیر کرد و شد اینی که الان می‌بینید. آنجاها بیشتر در مورد تعریف حد و مرزهای روابط عاطفی گفته بودم و خیلی‌ها خواسته بودند که از این حرف‌ها بیشتر بگویم و نشستم و یک کتاب مستقل در مورد این موضوع نوشتم. خلاصه که بچهٔ گولانم این جوری از کمر آن پدر و مادر جسته.

اول از همه حواستان باشد که می‌خواهم توی جلد همان استاد هارپر خودم بروم و مثل یک آدم کارکشته و معلم حسابی برایتان مرز را تعریف کنم و بعد انواع‌اش را بگویم و شکل‌های مختلف

نادیده گرفتنش را. بعد هم که لابد یابو برم می‌دارد و فیل جلو دارم نیست و کمی از زمینه علمی کارکرد مغز در مورد مرز می‌گویم. نترسید. این زمینه از علم آن‌قدرها هم پیشرفتی نداشته و مطلب زیادی نیست که بگویم ولی همین قدرش هم جالب خواهد بود و کلی از خواندنش حال خواهید برد.

بعد قسمت سخت کتاب می‌رسد که از این می‌گویم که چطوری خودتان گند می‌زنید به مرزهایتان و چرا و قصه دراز می‌شود. پیام‌های اجتماعی، آسیب‌ها و روابط و شیوه‌های وابستگی ما به جهان. یک بخش مزخرفی است که خدا به دادتان برسد ولی باور کنید به دردتان می‌خورد مثل چی. و اما بعد. چه بگویم از بعدش که با هم می‌نشینیم و سیر تا پیاز حرف‌های گفته‌شده را می‌ریزیم توی دایره و دست می‌گذاریم به شمردن کارهای مهمی که در راه گنزدایی از مرزهایتان می‌توانید انجام بدهید. که چطور حواس‌تان به مرزهایتان باشد و کاری کنید که دیگران دست‌اش نزنند و به گندش نکشند که اگر این جوری شد گند اول را خودتان زده‌اید - که از قدیم گفته‌اند بی ادبی ولو را گاو لگد می‌کند. ضرب‌المثل‌های این زمینه علمی از این هم بی ادبی‌ترند و همین نشانگر کمال و فهم شماست که باید اهمیت موضوع را بکنند توی چشم‌تان تا یاد بگیرید. تازه کلی از نظام روابط می‌گویم برایتان چون اصلاً رابطه یعنی بده‌بستان و مذاکره بر سر مرزها. مگر نه؟ دیدید؟ خدا شاهد است که این کار هم پدردرآر است و به همین خاطر هر چه از این همه جلسات روان‌درمانی با دیگران و از آن‌ها یاد گرفته‌ام، می‌آورم وسط که ببینید و یاد بگیرید و یواشکی کلک‌های کار را هم یادتان می‌دهم.