

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

A news service for Afghans in America

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.

Photo Credit: Ben Hershey

تعیین مرز در زنده‌گی! محافظت از احساسات و وضعیت روحی

- شما حق انتخاب در مورد نحوه رفتار با دیگران را دارید
- احساسات و وضعیت روحی شما ارزش محافظت را دارد
- دیگران نمی‌دانند که ما چه فکر می‌کنیم یا چه می‌خواهیم

تعیین مرز در زنده‌گی! محافظت از احساسات و وضعیت روحی

اجتماع، کار و خانواده برای همه مهم است، اما برای افغان‌ها این سه مورد اهمیت ویژه‌ای دارد. با این چیزها، بسیاری از روابط شکل می‌گیرد، اما در موارد محدود، این روابط عالی است. در حالی که شما حق انتخاب در مورد نحوه رفتار با دیگران را دارید، اما شما نمی‌توانید که نحوه ارتباط دیگران با خودتان را کنترل کنید. اگر شما ارتباط با یک فرد دیگر را دوست ندارید، می‌توانید آن را همراه جانب مقابل شریک کنید، اما ممکن است که جانب مقابل به حرف شما گوش ندهد. به همین دلیل، شما مجبور می‌شوید که انتخاب‌های شخصی انجام دهید و این سبب می‌شود یک رابطه را متاثر کند. در امریکا این انتخاب را، «مرزها» می‌نامد، شبیه مرزهای اطراف یک کشور که به ظاهر آن معنا می‌بخشد و برای عبور کردن از مرزهای یک کشور قوانین خاص وجود دارد. در این نوشته به توضیح چند مثال می‌پردازیم تا تعیین مرز در زنده‌گی انسان‌ها نیز روشن‌تر شود. شاید پسر کاکای‌تان، بیش از حد در مورد سیاست صحبت می‌کند و شما می‌توانید که در جریان انتخابات به خانه او نروید یا عمه‌تان از آشپزی شما انتقاد می‌کند و شما می‌توانید عمه‌تان را به جای نان چاشت برای صبحانه دعوت کنید. در کنار این، ممکن است برادرتان به خاطر ازدواج نکردن شما را تمسخر کند، اما شما می‌توانید یک شوخی کوتاه بیاورید و موضوع بحث را تبدیل کنید. این‌ها مواردی است که شما حق انتخاب دارید در باره آن چگونه صحبت کنید. مثال دیگر، اگر شما یک همکار امریکایی دارید و او مجذوب افغانستان است. این همکار شما دوست دارد که در باره افغانستان صحبت کند، اما ممکن است که بحث در باره افغانستان برای شما استرس‌زا باشد، بنابراین نیاز است که مرزها را مشخص‌تر کنید. برای تعیین یک مرز صریح، پنج مرحله را می‌توان انجام داد:

ادامه ...

۱. به جای این که روی مرز کشیدن بعضی موارد فکر می‌کنید، خوب است که در ابتدا روی حفظ کردن بعضی موارد تمرکز کنید. شاید همکاران را دوست دارید و می‌خواهید ارتباط خود با او را حفظ کنید، اما می‌خواهید که از گفت‌وگو در رابطه به افغانستان جلوگیری کنید.

۲. مشخص کنید که چالش‌ها از کجا می‌آید. شاید به خاطر وظیفه رسمی، مجبور به برقراری ارتباط با همکار خود شوید، بنابراین نوع ارتباط روزانه باید بخشی از ارتباطات شما باشد.

۳. در این مرحله مشخص کنید که ارتباط روزانه با همکاران جز مرز انعطاف‌پذیر شما می‌شود یا خیر. مثلاً، شما افغانستان را دوست دارید و علاقه‌مند استید که پرسش همکاران را در باره افغانستان پاسخ دهید، اما دوست ندارید که در رابطه به یک تحلیل خبری که همکاران در رسانه‌ای خوانده است، بحث کنید. صحبت نکردن در رابطه به یک موضوع جز مرز غیر انعطاف‌پذیرتان می‌شود.

۴. در این مرحله مرز خود را اعلام کنید. بعضی وقت‌ها ما حدس می‌زنیم که دیگران آنچه را که ما فکر می‌کنیم یا می‌خواهیم، می‌دانند، در حالی که هرگز چنین نیست. اگر می‌خواهید یک مرز به واقعیت تبدیل شود، باید آن را به طرف مقابل بگویید. گاهی اوقات این می‌تواند ترسناک‌ترین بخش تعیین یک مرز باشد، اما نیازی نیست که موضوع مهمی باشد، در این مثال می‌توانید چیزی شبیه این بگویید: «من خوشحالم که هر چند وقت یک‌بار در مورد افغانستان با شما صحبت کنم، اما هر روز و در محل کار نمی‌خواهم در مورد وضعیت فعلی افغانستان به طور عمیق صحبت کنم.»

۵. در آخرین مرحله، آماده عکس‌العمل همکار خود شوید. در بسیاری موارد زمانی که شما در رابطه قبلی خود تغییر ایجاد می‌کنید، جانب مقابل در ابتدا آن را دوست ندارد، اما گاهی به سرعت و گاهی به آهستگی آن را می‌پذیرد. یکی از نشانه‌های مهم دوستی این است که دوست‌تان به شما گوش و اجازه تغییر می‌دهد. در پایان به یاد داشته باشید که احساسات و وضعیت روحی شما ارزش محافظت دارد و تعیین مرزها یکی از راه‌هایی است که به محافظت آن کمک می‌تواند.

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170