

چطور خط قرمزهای مان را حفظ کنیم؟

هشدار! به خط قرمز تریک می شوی

تومهم ترینی

ما خط قرمز را برای چه می گذاریم؟ یعنی فلسفه پشت این مرزهایی که برای خودمان می سازیم چیست؟ محافظت بیشتر از خودمان و آسیب کمتر، ما مسئول مراقبت از جسم و روان خودمان هستیم پس باید برای آن تدبیر بیندیشیم. حالا اگر کسی با شنیدن خط قرمز شما خندید، مسخره تان کرد، ناراحت شد و... شما مسئول احساسات دیگران نیستید و فقط می توانید با این جواب «این موضوع برای من مهمه و اگر می خوام تو زندگی من باشی باید رعایتش کنی» پاسخ شان را بدهید حالا اگر ماندند قدم شان سر چشم، اگر رفتند همان بهتر آدمی که احترام به شما را بلد نیست، از زندگی تان رخت بریندد.

خط قرمز در همه بازی ها و چراغ قرمز در رانندگی به معنای توقف است. یعنی باید توقف کنیم یا زمانی که در بازی، فردی کارت قرمز دریافت می کند، یعنی خطایی رخ داده. همان طور که اصطلاحات و ادبیات ما از بازی های متفاوت به زندگی مان می رسد، این اصطلاح هم چند وقتی است که پایش به زندگی و روابط ما باز شده و اتفاقا جای این واژه هم خالی بود و حضورش لازم. وگرنه برای اهمیت خیلی از باورها و افکارمان، اسمی نداشتیم که بگذاریم. خط قرمزهای ما در زندگی، تمام آن چیزهایی هستند که برای ما مهم و با ارزش به حساب می آیند و آدم های دیگر در ارتباط با ما نباید به آن ورود و قبل از آن موضوع همیشه باید توقف کنند. حالا این که چطور ما خط قرمزها را برای دیگران مشخص کنیم و این موضوع را بفهمانیم که آنها نباید از این حدود و نفوذ پای شان را آن طرف تر بگذارند همیشه یک بحث داغ و پرماجر است و امروز می خواهیم یاد بگیریم که چطور این کار را انجام دهیم.

ریحانه اوسطی

نوجوانه



برخورد جدی

اگر کسی خط قرمز شما را رد کرد یا به آن توهین کرد، یک نفس عمیق بکشید و بعد با شماره سه بزنیدش... جدای از شوخی، برخورد شما با این موضوع باید قاطع باشد. اگر شل کنید و زود وا بدهید دفعه بعد بیشتر و عمیق تر خط قرمزتان را رد می کند. مغمومیت و خشم تان را به آنها نشان بدهید و بالحنی جدی به آنها بگویید که این موضوع چقدر برای شان مهم بوده و چقدر از دست او ناراحت و عصبانی هستید، اگر طرف مقابل متوجه خطای خود شد و عذرخواهی و بیان کرد دیگران کار را تکرار نمی کند، می توانید دوباره روابط تان را از سر بگیرید اما بعضی آدم ها ممکن است بعد از گفتن شما، از جملاتی مثل «تو زیادی حساسی» «من کاری نکردم» و... استفاده کنند. در این جور مواقع باید رابطه تان را با آن فرد بازسازی کنید، یعنی با کمترش کنید یا محدودش کنید یا حذف؛ این دیگر به موقعیت طرف مقابل در زندگی شما و انتخاب شما بستگی دارد.

خط قرمزهایت را فریاد بزن

از تنها چیزی که هرگز نباید خجالت زده یا نادم باشی، گفتن خط قرمزها به آدم های زندگی مان است. آدم ها علوم غیب بلد نیستند و از آنچه در ذهن شما می گذرد و با خودتان قول و قرار گذاشته اید مطلع نیستند. پس اولین گام برای حفظ این خطوط، بیان آن به صورت قاطع و محکم است. وقتی می گویم محکم و قاطع یعنی با یک لبخند زو کند در حالی که نمک به خیار تان می زنی، نگویند؛ برای من دروغ یک خط قرمز مهم است. قطعاً کسی شما را جدی نخواهد گرفت و شاید فقط از زشت شما بعداً برای سرگرمی خودشان استفاده کنند. برای همین موقعیت را بشناسید، حفظ ظاهر کنید و اعتماد و قاطعیت را در کلام تان بگنجانید تا شنیده شوید و به قول قدیمی ها، حساب کار دست شان بیاید.

خط قرمز من چیه؟

یکی از سؤالاتی که شاید با خواندن این همه فواید و اهمیت تعیین کردن خط قرمز و حفاظت از آن ممکن است برای تان پیش بیاید این است که خط قرمز من چیست؟ چند نکته در این باره وجود دارد که باید موقع تعیین کردن خط قرمزها به آن فکر کنید؛ اول این که چه باورهایی برای من خیلی مهم و مقدس است و من از توهین یا تمسخر آن از نظر روحی آزرده خاطر می شوم، این باورها باید در خطوط قرمز شما قرار بگیرد. نکته بعد این که چه رفتارهایی مرا عذاب می دهد و اصلاً برایم خوشایند نیست اگر آدم ها در ارتباط با من رعایتش نکنند، فکر کردن به این دو سؤال به شما کمک می کند مرزها و خط قرمزها را براساس افکار و ارزش ها و شخصیت خودتان بسازید و از خودتان بیشتر محافظت کنید.



تو با هویتی



احساس هویت و باکفایت بودن یکی از پررنگ ترین نیازهای ما در طول زندگی است و تعیین خط قرمزها و حرف زدن راجع به آنها به شما کمک می کند از خودتان در ذهن ها تصویر یک انسان با هویت و مستقل خلق کنید. آدم ها تازه می فهمند «مثلاً فلانی هم برای خودش کسی شده» و این باعث می شود آنها شما را بیش از پیش جدی بگیرند. ساختن خط قرمزهای تان ذاتاً شما را مستقل نشان می دهد و شما هم این احساس هویت و استقلال را دریافت می کنید. «این خط قرمز منه» این یعنی من این قدر بزرگ، مهم و مستقل هستم که بتوانم برای خودم و محافظت بیشتر از جسم و جان و روحم مرزهایی را مشخص کنم و به آدم های زندگی ام این را بفهمانم که این مرزها برای من بسیار ارزشمند و مهم هستند.

خط قرمز کمتر، خستگی بیشتر



وقتی از همان ابتدا در روابط مان این خطوط را دقیق و درست به آنها نشان بدهیم و از آنها درخواست کنیم در ارتباط با ما رعایت شان کنند، بعداً خیال مان راحت تر است و می دانیم که لاقل آدم ها اگر شعور اجتماعی داشته باشند از این خطوط عبور نخواهند کرد اما اگر برای خودمان این خط ها را معین نکنیم ممکن است با رفتارهایی ناراحت شویم و اگر بگوییم من از این رفتار ناراحتم، شاید جواب طرف مقابل تان این باشد که تو هرگز نگفتی این کار، تو را آزرده می کند و این ماجرا باعث می شود روابط مان بسیار فرسایشی شود و ناگهان زیر همه چیز بزنیم. بنابراین اگر از ابتدا همه چیز را مشخص کنید، کمک می کند رابطه سالم تری را تجربه کنید.