



سرشناسه: اریان، ملیسا، ۱۹۷۴-م. Urban, Melissa, 1974-  
عنوان و نام پدیدآور: روابط و مرزها: چطور با مرزگذاری‌ها آسوده‌تر زندگی کنیم / ملیسا ارین؛ ترجمه ملیکا خوش‌نژاد  
مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۳  
مشخصات ظاهری: ۴۱۱ ص:، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۱۳-۱۴۹-۳  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [2022]، The book of boundaries: set the limits that will set you free،  
یادداشت: کتاب حاضر "کتاب مرزها: به کمک این مرزها آسوده زندگی کنید" و با ترجمه عاطفه برقی توسط انتشارات میلکان  
در سال ۱۴۰۲ ترجمه و منتشر شده است.

کتابنامه: ص. ۳۲۷-۳۴۰.

عنوان دیگر: چطور با مرزگذاری‌ها آسوده‌تر زندگی کنیم.

عنوان دیگر: کتاب مرزها: به کمک این مرزها آسوده زندگی کنید.

موضوع: مرزها (روان‌شناسی)

موضوع: Boundaries (Psychology)

موضوع: خودحفاظتی

موضوع: Self-protective behavior

موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی)

موضوع: Assertiveness (Psychology)

شناسه افزوده: خوش‌نژاد، ملیکا، ۱۳۷۰-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۹۷/۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۶۰۸۸۷۸

روابط و مرزها

مرزگذاری‌هایی که شما را آزاد می‌کنند

ملیسا اربین

ملیکا خوش‌نژاد



# The Book of Boundaries

Set The Limits That Will Set You Free

Melissa Urban

Melika Khoshnezhad

## روابط و مرزها

مرزگذاری‌هایی که شما را آزاد می‌کنند

ملیسا اربن

ترجمه ملیکا خوش‌نژاد

ویراستاری و نمونه‌خوانی: تحریریه بیدگل

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

صفحه‌آرایی: نرگس نیک‌زاد

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، بهار ۱۴۰۴ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۴۹-۳

استدیس بیدگل | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

**bidgol.ir**

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

۷	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه نویسنده: چه شد که «بانوی مرزگذاری» شدم؟
۳۷	بخش اول: آغاز مرزگذاری
۳۹	فصل یک: یک دوره آموزشی فشرده در باب مرزگذاری ها
۶۵	فصل دو: راهنمای استفاده از این کتاب
۷۵	بخش دوم: تمرین مرزگذاری
۷۷	فصل سه: تعادل درست میان کار و زندگی
۱۱۹	فصل چهار: وقتی مامان ها الم شنگه به پا می کنند
۱۶۷	فصل پنج: روابطی که (اغلب) خودمان انتخابشان می کنیم
۲۰۳	فصل شش: عشق، ازدواج، رابطه جنسی و ظرفها
	فصل هفت: وقتی نمی توانی همه چیز را رها کنی، راهت را
۲۵۵	بکشی و بروی
۲۷۳	فصل هشت: تمیز کردن میز
۳۰۹	فصل نه: با احتیاط رسیدگی کنید
۳۴۵	فصل ده: هدیه هایی به خود آینده تان
۳۷۳	بخش سوم: مزایای مرزگذاری

۳۷۵

۴۰۱

۴۰۹

فصل یازده: هدیه‌هایی به دنیا

فصل دوازده: جادوی مرزگذاری

یادداشت‌ها



## مقدمه مترجم

در کودکی موقع خاله بازی، معلم بازی یا حتی فروشگاه بازی همیشه دوست داشتم حدومرز خانه، کلاس درس و فروشگاهم را تعیین کنم. برای این کار گاهی چادر مادرم را بین دو مبل آویزان می کردم و گاهی حاشیه فرش می شد دیوارهای خانه ام. این مرز خیالی یا پارچه ای مرا از دنیای واقعی بیرون جدا و وارد فضای رؤیاگون قلمرو بازی می کرد که در آن نقش ها و زبان و مناسبات تغییر می کردند. قطعاً بدون تعیین چنین مرزهایی هم می شد بازی کرد، اما گویی چیزی کم بود؛ انگار درست معلوم نبود چه چیزهایی می توانند به دنیای این بازی خاصی که تصمیم داشتم آن روز مشغولش باشم راه یابد و چه چیزهایی نمی توانند. اما وقتی می دانستم خانه من بین این گل فرش و آن یکی گل است، تکلیفم معلوم بود که کدام اسباب بازی ها الان جزء وسایل خانه ام به حساب می آیند و کدام ها نه. همین مرکزشی ساده بازی را برای من روشن تر می کرد و قوانین دنیای بازی ام را ملموس تر.

چند سال پیش یکی از دوستان نسبتاً دورم با من کاری داشت، اما قبل از اینکه تماس بگیرد و درخواستش را مطرح کند پیامی برابم فرستاد که این طور شروع می شد «چون حدومرزها رو نمی شناسم، خواستم ازت بپرسم آیا...» و این اولین مواجهه من با مقوله مرکزگذاری و به رسمیت شناخته شدنش در روابط انسانی بود. به محض ورود به عالم بزرگسالی، گویی نیاز ما به این مرزها از همیشه پررنگ تر می شود، حتی پیش از آنکه به درستی اهمیت و چگونگی تعیین کردنشان

را بشناسیم. اما در واقع آموزش این موضوع باید از همان کودکی شروع شود، وقتی در حال کشف دنیای درون و بیرونمان هستیم، شاید از همان زمانی که می‌خواهیم مرز میان جهان بازی و خیال را از واقعیت جدا کنیم. اما من در بیشتر مواقع به خاطر داشتن جثه کوچک و خجالتی بودن، داشتن صدایی آرام و اعتماد به نفسی که اغلب نمی‌شد چندان رویش حساب کرد، اگر هم آگاهانه یا ناآگاهانه مرزی برای خودم تعیین کرده بودم، واهمه داشتم آن را با دیگران به اشتراک بگذارم. اگر از دستم ناراحت شوند چه؟ اگر حرفم را پای بی‌ادبی و قدرشناسی بگذارند چه؟

اما در چهارپنجم سال اخیر همه چیز تغییر کرده است، بیشتر خوانده‌ام و خودم را بیشتر زیر ذره بین گذاشته‌ام. حالا با زیروبم و گوشه‌کنار خودم کمی بیشتر آشنا و رفیق شده‌ام، می‌توانم بدون آنکه لحن صحبت کردنم تهاجمی به نظر بیاید، بلندتر صحبت کنم و اعتماد به نفسم؟ خوب، هنوز جای کار دارد، اما اوضاع دارد بهتر می‌شود. صدای زنگ تلفن یکی از بزرگ‌ترین وحشت‌های زندگی من است، از تماس تلفنی بیزارم. ترجیح می‌دهم هرکس کاری با من دارد دست‌کم پیش از تماس پیام بدهد تا زمانش را مشخص کنیم، چون دوست ندارم به اجبار کاری را که مشغولش هستم نیمه‌کاره بگذارم تا به تلفن جواب بدهم. مدت‌ها با شنیدن صدای زنگ تلفن از جا می‌پریدم و تپش قلب می‌گرفتم و بعد با صدایی لرزان و ترسیده جواب می‌دادم. اما حالا دیگر با عذاب وجدان کمتری تماس‌های تلفنی بی‌موقع را پاسخ نمی‌دهم و از هر فرصتی استفاده می‌کنم تا به آدم‌ها توضیح بدهم و ازشان خواهش کنم اگر با من کار دارند اول پیام بدهند. ممکن است همین مرزگذاری‌های کوچک و ساده از نظر بسیاری — به ویژه مایی که هیچ آموزش درستی در این زمینه‌ها ندیده‌ایم — سخت‌گیرانه و چه بسا بی‌ادبانه باشند، اما اگر مرزهایمان را با زبانی پرمهر، محترمانه و شفاف مطرح کنیم، به مرور زمان به رسمیت شناخته خواهند شد، حتی اگر به نظر دیگران ضروری نباشند.

شاید به خاطر همین درگیری‌های شخصی با مقوله مرزگذاری بود که فوراً پیشنهاد ترجمه این کتاب را پذیرفتم. هر خطی که می‌خواندم و پیش می‌رفتم



نفس راحتی می‌کشیدم که بالاخره قرار است در این زمینه منبعی درست و حسابی در اختیار عموم قرار بگیرد. حالا هر بار کسی در مواجهه با مرزگذاری‌هایم بگوید «بابا این قدر سخت نگیر» یا ببینم کسی به خاطر مرزگذاری نادرست با چالش‌های کوچک و بزرگ زیادی در زندگی‌اش دست و پنجه نرم می‌کند، خواندن این کتاب را به او پیشنهاد می‌کنم. بدیهی است مسائل مطرح شده در کتاب و همچنین مثال‌های متعددش پیوند تنگاتنگی با تجربه زیسته اجتماعی و فرهنگی نویسنده دارد و به همین دلیل شاید ممکن نباشد تمام و کمال در زندگی اعمالشان کنیم، اما مواجهه با آنها جعبه ابزار ما را پُر و پیمان‌تر و مهارت‌های گفت‌وگویمان را تقویت می‌کند. امیدوارم خواندن این کتاب کمکتان کند تا در وهله اول محدودیت‌هایتان را بهتر بشناسید و بتوانید از این شناخت کمک بگیرید تا مرزگذاری‌های سالمی ایجاد کنید و زندگی و روابطتان را با دیگران پربارتر کنید.

ملیکا

بهار ۱۴۰۳



## یادداشت نویسنده

طی دهه گذشته، درباره مشکلات مربوط به مرزگذاری با هزاران نفر صحبت کرده‌ام. داستان‌هایی که در این کتاب می‌خوانید از دل آن گفت‌وگوها بیرون آمده‌اند. چند داستان با اجازه افراد بدون کوچک‌ترین تغییر در اسامی و شرایط به همان ترتیب واقعی‌شان آمده‌اند. در بیشتر موارد اما به منظور حفظ حریم شخصی، اسامی افراد و جزئیات داستان‌ها تغییر کرده‌اند. در برخی موارد، چند گفت‌وگو را باهم یکی کرده‌ام تا به روایتی یکدست و منسجم برسیم. در همه موارد، کوشیده‌ام ژرفا و گستردگی بسیاری از مشکلاتی را بررسی کنم که هنگام مرزگذاری آشکار می‌شوند.

در رابطه با اصطلاحات جنسیتی (مثل «زن» یا «دختر»)، از همان ضمیری استفاده کرده‌ام که مخاطبانم در روایتشان فرستاده بودند. اگر داستانی که تعریف کردند درباره جنسیت مشخصی بود، همان را حفظ کرده‌ام. در دستورالعمل‌ها و داستان‌های این کتاب، هر جا چند روایت را باهم یکی کرده‌ام، از ضمایری با عباراتی استفاده کرده‌ام که خنثی هستند و به جنسیت اشاره نمی‌کنند مثل «او»، «شریک‌زندگی» یا «رئیس».

در نهایت، از همین ابتدا باید به این واقعیت اقرار کنم که مرزگذاری نشان‌دهنده قدرت و امتیاز است. (و اگر تا به حال درباره آن این‌طور فکر نکرده بودید، احتمالاً به این دلیل است که شما هم مثل من امتیازات بسیاری دارید که برای به دست آوردنشان تلاش نکرده‌اید.) از آنجایی که من سفیدپوست، دگرجنس‌گرا،

از نظر جسمی سالم و لاغر هستم و مشکلی مالی خاصی ندارم، جامعه میزان مشخصی از قدرت را به من داده است. این امتیازها و قدرت بدان معناست که می‌توانم با اعتماد به نفس نسبی مرزگذاری کنم و به‌طور کلی از دیگران انتظار داشته باشم به خواسته‌هایم احترام بگذارند. افرادی که در طول تاریخ ذیل گروه‌های به حاشیه رانده شده بوده‌اند — رنگین پوستان، کم‌توان‌های جسمی، افرادی که دچار چاقی مفرط‌اند یا رنگین‌کمانی‌ها — از امتیازات و قدرتی که جامعه به من داده محروم‌اند و مرزگذاری برایشان شکل متفاوتی دارد. اگر از این امتیازها بی‌بهره باشید، به احتمال زیاد، مرزگذاری برایتان ترسناک‌تر است و راستش را بخواهید احتمالاً دیگران هم به مرزهای شما کمتر احترام می‌گذارند. (نظام‌های سرکوبگر این‌طور عمل می‌کنند.)

من از این عدم توازن قدرت آگاهم، اما آگاهی فقط زمانی ارزشمند است که به تغییر رفتار و کنش پایدار بینجامد. این به رسمیت شناختن فقط گام کوچکی است که نشان می‌دهد این کتاب تجربه زیسته همه آدم‌ها را روی کاغذ نیاورده است. سپاسگزارم از همه کسانی که سخاوتمندانه جزئیات زندگی خصوصی‌شان را با من در میان گذاشتند. و اگر فرصتش پیش نیامده که درباره مرزگذاری باهم صحبت کنیم، امیدوارم میان ما جراهایی که در این کتاب تعریف کرده‌ام داستان خودتان را بیابید و به کمکش اعتماد به نفس مورد نیازتان را به دست بیاورید و با آن مرزهایی تعیین کنید که شما را برهانند.

## مقدمه نویسنده

چه شد که «بانوی مرزگذاری» شدم؟

در بعضی محافل اسمم را گذاشته‌اند «بانوی مرزگذاری».

راستش را بخواهید مرا به خیلی چیزها می‌شناسند: مدیرعامل، همسر، مادر. من نویسنده‌ای هستم با آثار پر فروش، کوه‌نوردی مشتاق و کتاب‌خوانی قهار. اما وقتی مشخصاً صحبت از مرزگذاری است، همسران بسیاری از مخاطبانم مرا فقط با نام «بانوی مرزگذاری اینستاگرام» می‌شناسند.

اگر امروز با من آشنا شوید، این لقب اتفاقاً خیلی هم بائسماست. می‌شود گفت چندان در بندِ راضی نگه داشتن دیگران نیستم. حتی در چشم کسانی که مرا نمی‌شناسند هم فردی قاطع، مستقل و با اعتماد به نفس به نظر می‌آیم. با مخالفت و تعارض مشکل ندارم و نیازهایم را مستقیم ابراز می‌کنم. وقتی کسی، به ویژه یک زن، چنین رفتاری دارد، غالباً به خودخواهی و صفات دیگری متهم می‌شود که اینجا به آنها اشاره نمی‌کنم، اما حتماً خودتان حدس می‌زنید.

اما نه خودخواهی به من می‌چسبد و نه هیچ‌یک از آن صفتهای دیگری که از ذهنتان گذشت. من برای سلامت روان، توان و ارزشی که دارم اهمیت قائلم و برای محافظت از آنها هر کاری لازم است انجام می‌دهم. یعنی:

- در روابط کاری: «ممنونم که فکر می‌کنین از پس این کار برمی‌آم. اما این پروژه مناسب من نیست، بنابراین نمی‌تونم قبولش کنم.»

- در رابطه با والدینم: «می دونم می خواین کمکم کنین، اما این منم که تعیین می‌کنم پسر من باید از چه مقرراتی پیروی کنه. اگر به همفکری نیاز داشتم خبرتون می‌کنم.»
- در روابط دوستانه: «اوه، همین جا تمومش کن — لطفاً چیزی درباره‌ی همسر سابقم بهم نگو. واقعاً نمی‌خوام درباره‌ی اون چیزی بشنوم.»
- در رابطه با همسر: «الان نیاز دارم با خودم خلوت کنم، برای همین می‌رم اون اتاق تا به‌کم کتاب بخونم.»

خواندن این جمله‌ها ممکن است معذبتان کند، اما من همیشه از آنها برای قوی‌تر کردن روابط، تقویت توان و حفظ سلامت روانم استفاده می‌کنم. و بابت این مرزگذاری‌ها از کسی معذرت نمی‌خواهم، چون لازم نیست بابت ابزار مستقیم و مؤدبانه‌ی نیازهایم از دیگران عذرخواهی کنم.

من یکی از بنیان‌گذاران برنامه‌ی سی‌روزه‌ی هم هستم، یعنی به میلیون‌ها نفر کمک کرده‌ام با موفقیت عادت‌هایشان را تغییر دهند و تحولات چشمگیری در خودشان ایجاد کنند. زمانی که دوره‌ی این برنامه‌ی سی‌روزه را می‌گذرانید، احتمالاً مجبورید زیاد «نه» بگویید، که به نظر بسیاری در بهترین حالت کاری است طاقت‌فرسا. طی سیزده سال گذشته، به شرکت‌کنندگان این برنامه یاد داده‌ام چطور برای مسائل مرتبط با سلامتی و عادت‌هایشان مرزگذاری کنند و با مخالفت‌ها و فشار اطرافیان کنار بیایند. (آیا آماده‌اید «نه، متشکرم») را به‌عنوان یک جمله‌ی کامل بپذیرید؟ به آنجا هم می‌رسیم.)

وقتی مردم متوجه شدند که چقدر خوب می‌توانم کمکشان کنم دست‌رد به‌سینه‌ی پیتزا و شراب بزنند، از من می‌پرسیدند چطور می‌توانند به همکار زورگو، مادرشوهر یا مادرزن بدجنس یا همسایه‌ی فضول هم نه بگویند. آن‌قدر درباره‌ی نحوه‌ی مرزگذاری از من سؤال می‌شد که تمام کتاب‌ها و پژوهش‌های مربوط به مرزگذاری را که در دسترس بودند زیرورو کردم. در جست‌وجوی راهی درست برای مرزگذاری درست،

تک تک کتاب‌ها، یادداشت‌ها و مقاله‌های پژوهشی روان‌شناسان، روان‌پزشکان، جامعه‌شناسان، متخصصان اعتیاد، پزشکان و فعالان اقتصادی را خواندم.

از دل آن پژوهش‌ها، کارهای فردی خودم و گوش دادن به نیازهای کسانی که این برنامه را دنبال می‌کردند، روش‌شناسی و زبان خودم را برای مرزگذاری پیدا کردم. چهار سال پیش در گروه آنلاین پرسش و پاسخی برگزار کردم با عنوان «کمکم کن مرزگذاری کنم» که به من فرصت داد قصه هزاران نفر از شما را بشنوم و رویکرد و توصیه‌هایم را بر اساسشان جرح و تعدیل کنم. (نکته فرعی: واقعاً که برخورد فک و فامیل همسرانتان خوب نیست.)

همه اینها را گفتم تا بگویم نشان «بانوی مرزگذاری» را با افتخار به سینه می‌زنم، مخصوصاً چون می‌دانم برای به دست آوردنش چه تلاش‌هایی کرده‌ام. من همیشه این‌طور نبوده‌ام.

سفر دور و دراز من به قلمروی مرزگذاری بیست و دو سال پیش شروع شد، وقتی یکی از بدترین دوره‌های زندگی‌ام را از سر می‌گذراندم و در مرزگذاری افتضاح بودم. در فهرست «ویژگی‌های من» «معتاد همیشه در حال ترک» هم به چشم می‌خورد — پیش از آنکه بالاخره دریابم این مرزگذاری است که می‌تواند حقیقتاً زندگی‌ام را نجات دهد، سال‌ها با درماندگی دست و پا می‌زدم.

می‌دانم وضعیتم اغراق شده به نظر می‌رسد و می‌دانم معمولاً از «حقیقتاً» هم زیاد استفاده می‌کنم و گاهی در موقعیت‌هایی آن را به کار می‌برم که اتفاقاً می‌خواهم برعکسش را بگویم، اما اینجا منظورم از حقیقتاً معنای واقعی آن است. خانواده به ما آموخته بود به جای مجادلات سالم، از پرداختن به مسائل اجتناب کنیم. بنابراین بعد از پشت سر گذاشتن یک ضربه روحی در نوجوانی، حدود یک دهه تلاش کردم احساساتم را پنهان کنم و با اجتناب از نه گفتن جلوی معذب شدن دیگران را بگیرم. کسی مهارت دفاع از خود را یادم نداده بود و مواجهه با دیگران به شدت معذبم می‌کرد. به شدت نیاز داشتم برای خودم مرزگذاری کنم، اما احساس می‌کردم لیاقت یا توان انجامش را ندارم.

بیست و دو سال پیش، شبی که در یک بارنشسته بودم، در اقدامی از سر ناامیدی و برای مراقبت از خودم مرزی تعیین کردم... و همان کار مسیر زندگی‌ام را تغییر داد. آن تجربه تشویق‌کننده کرد بیشتر مرزگذاری کنم — با دوستان، خانواده، همکاران و حتی خودم. هرچه بیشتر مرزگذاری می‌کردم، زندگی‌ام گسترده‌تر می‌شد و در نهایت برنامه‌سی‌روزه، کسب‌وکارم و این کتاب از دل همین گستردگی بیرون آمد.

منظورم این است که من شیوه مرزگذاری را آموختم. بله، از راهی سخت و دشوار، اما یادش گرفتم. و اگر من توانستم، شما هم می‌توانید.

### مرزگذاری یعنی چه و چرا به آن نیاز داریم؟

پیش از آنکه برویم سراغ آن ماجرا، بگذارید توضیح بدهم منظورم از «مرزگذاری» چیست. مطمئنم این اصطلاح به گوشتان خورده، اما شاید صرفاً تصور مبهمی از معنایش داشته باشید. احتمالاً حتی خود این واژه به تنهایی کمی معذب‌تان کند یا باعث شود عذاب وجدان بگیرید. شاید به خیالتان مرزگذاری عین بدجنسی است. شاید به گمانتان رفتاری است خودخواهانه یا نشانه اهمیت ندادن به دیگران. شاید در نظرتان افرادی که مرزگذاری می‌کنند سعی دارند دیگران را کنترل کنند. شاید همه این حرف‌ها را از کسانی شنیده باشید که به نفعشان است شما هیچ مرزگذاری‌ای نداشته باشید.

من این مفهوم را چنین تعریف می‌کنم: تعیین مرزهایی مشخص که نحوه تعامل با دیگران را به واسطه آنها محدود می‌کنید تا بتوانید امنیت و سلامت خود و رابطه‌تان را حفظ کنید. در فرهنگ لغت مرز این‌طور تعریف شده: «خطی که حدود یک منطقه را مشخص می‌کند» و این تصویر خوبی است. خودتان را تصور کنید که وسط زمینی ایستاده‌اید. حالا دایره‌ای فرضی دور خودتان بکشید — این یک مرزگذاری است. چیزهایی که از نظر شما قابل قبول‌اند اجازه دارند وارد این دایره شوند، چون امن و سالم‌اند و حس خوبی به شما می‌دهند. هر چیز غیرقابل قبولی جایی درون دایره ندارد، چون ناسالم و ناامن است و معمولاً حس خوبی به شما نمی‌دهد. شما

می‌توانید برای رابطه با سایرین، موضوع صحبت یا رفتارهای بخصوص مرزگذاری کنید— و همیشه خودتان مسئول تعیین حدود آن و اعمالش هستید.

مرزگذاری‌ها محدودۀ رفتارهایی را مشخص می‌کنند که از نظر شما قابل قبول‌اند. هر کلام و رفتاری که فراسوی آن مرز قرار بگیرد به شما آسیب می‌زند یا باعث می‌شود احساس ناامنی کنید.

هدف از مرزگذاری این نیست که به دیگران دیکته کنید چه کارهایی می‌توانند یا نمی‌توانند انجام دهند، بلکه کمک‌تان می‌کند بتوانید برنامه‌ریزی کنید و به گفته‌ها و اعمال دیگران واکنش نشان دهید. با یک مرزگذاری درست متوجه می‌شوید رفتار دیگران چه تأثیری روی شما دارد، سپس با توجه به آن رفتار مرز مناسب خود را تعیین می‌کنید و بعد فکر می‌کنید که برای اعمالش حاضرید چه کار کنید. بنابراین نمی‌توانید از عمو جو بخواهید سیگار را ترک کند— این کار مصداق کنترل‌گری است. اما وقتی متوجه شدید دود سیگارش شما را به سرفه می‌اندازد و بوی خیلی بدی می‌دهد، می‌توانید بگویید «کسی اجازه نداره تو خونه ما سیگار بکشه.» و در صورتی که عمو جو به خواسته‌تان بی‌احترامی کرد نگذارید بیاید خانه‌تان. هدف‌تان از این مرزگذاری نه خجالت دادن عمو جو است، نه تغییر سبک زندگی‌اش، نه نگرانی بابت سلامتی‌اش، بلکه می‌خواهید از خودتان محافظت کنید.

متوجه تفاوتش هستید؟

مرزگذاری دلایل بسیاری دارد و همین باعث می‌شود بنا به موقعیت اشکال متفاوتی داشته باشد. شاید بابت موضوعی کم‌اهمیت اما اعصاب‌خردکن مرز مختصری تعیین کنید، مثل وقتی که همسایه‌تان مدام بدون دعوت در پیاده‌روی‌های صبحگاهی همراهتان می‌شود. گاهی در مواجهه با رفتارهای آسیب‌زا قاطعانه مرزگذاری می‌کنید، مثل وقتی که مادرتان سر ناهار از وزنتان انتقاد می‌کند یا والدینتان می‌گویند بدون اطلاع شما بلیت هواپیما گرفته‌اند تا بیایند و نوه تازه‌متولدشان را ببینند. (من یکی که باورم نمی‌شود کسی چنین کاری کند، اما



داستان‌های مشابه زیادی از زبان این‌وآن شنیده‌ام.) مرزگذاری می‌تواند این‌طور باشد «می‌تونم شنبه صبح باهاتون پیاده‌روی کنم، اما بقیه هفته نیاز دارم با خودم خلوت کنم.» یا «اگه باز درباره وزن من صحبت کنی، از سر میز بلند می‌شم.» یا «ما الان آمادگی پذیرایی از مهمون رو نداریم، هر وقت شرایطمون مناسب بود دعوتتون می‌کنیم بیاین پیشمون.»

درباره مرزگذاری پیش‌فرض‌های اشتباه زیادی وجود دارد و متأسفانه کسی در موردش چیزی یادمان نمی‌دهد. به ندرت پیش می‌آید در خانه و مدرسه درباره آموزش بینیم یا هنگام طی کردن مراحل حرفه‌ای چیزی از آن بیاموزیم. در واقع احتمالاً بیشتر چیزهایی که درباره مرزگذاری آموخته‌اید یا از زبان یک روان‌درمانگر بوده، یا در شبکه‌های اجتماعی، به ویژه اگر در تیک‌تاک محتواهای درستی را دنبال کنید. در حقیقت مرزگذاری، مثل مدیریت زمان و بودجه، مهارتی ضروری برای زندگی است. اما متأسفانه اغلب وقتی با بحران مواجه می‌شویم می‌فهمیم به این مهارت‌ها نیاز داریم و مجبور می‌شویم در شرایطی نه‌چندان ایدئال سریع یادش بگیریم، درست مثل وضعیتی که بعد از خواندن گزارش کارت اعتباری‌ام در سال ۲۰۰۱ داشتم.

این هم وحشتناک است، هم فوق‌العاده.

وحشتناک است چون بی‌خبر بوده‌اید این ابزار جادویی که می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی‌تان را متحول کند همیشه در دسترس‌تان بوده. فوق‌العاده است چون حالا می‌خواهم آموزشی فشرده درباره مرزگذاری در اختیارتان بگذارم که همه چیز را دگرگون خواهد کرد.

### مرزگذاری‌ای که زندگی‌ام را نجات داد

اولین بار بیست و دو سال پیش برای خودم مرزگذاری کردم «اگه باز بهم مواد مخدر تعارف کنی، دوستی‌مون تمومه. حتی اگه بگم حالم بهتر شده، حتی اگه خودم ازت

بخوام، حتی اگر بابت اینکه بهم مواد ندادی حسابی از دستت عصبانی بشم.»  
(گفته بودم وضعیتم خیلی بد بود.)

کاش می‌توانستم بگویم این مرزگذاری روی حساب و کتاب بود و درست  
بیانش کردم، اما در واقع نتیجه یک تصادف بود. یک آن ترس همه وجودم را  
فراگرفت و تمام احساساتم را بی‌کم‌وکاست آوار کردم سر بهترین دوستم. اما چه  
تصادف خوش‌یمنی بود، گفتن آن حرف‌های فروخورده باعث شد بفهمم مرزگذاری  
کلید گسترش زندگی من است. مرزگذاری کمک می‌کند از اضطراب، خودکم‌بینی  
و آزدگی خاطر رها شوم، امنیت جسمی و عاطفی و اعتماد به نفسی راسخ به من  
می‌دهد و روابط عمیقاً خوشایند را برایم به ارمغان می‌آورد که همه زندگی  
در طلبشان بوده‌ام. حالا وقتش رسیده آن ماجرا را تعریف کنم:

سلام، اسمم ملیساست و به مصرف مواد مخدر اعتیاد دارم. بیست و دو سال  
از ترکم می‌گذرد، اما اینکه خودم را معتاد معرفی کنم همچنان کمک می‌کند فراموش  
نکنم برای ساختن زندگی فعلی‌ام چقدر زحمت کشیده‌ام و حاضرم چه چیزهایی  
را فدا کنم (و چه مرزهایی را تعیین کنم) تا هرگز دوباره آن روزهای تاریک را  
تجربه نکنم.

من کودکی ایدئالی داشتم، با والدینی که تا وقتی راهی دانشگاه شدم باهم زندگی  
کردند. همیشه اطرافم پر بود از خاله‌ها، عمه‌ها، دایی‌ها، عموها و فرزندان‌شان که  
عاشق وقت‌گذراندن باهم بودیم. کسی در خانواده‌ام الکل نمی‌نوشید و مواد مخدر  
مصرف نمی‌کرد. مادرم خانه‌دار بود و از من و خواهرم مراقبت می‌کرد و پدرم بعضی  
وقت‌ها دو جا کار می‌کرد. من همیشه «بچه خوبی» بودم، همیشه نمره بیست  
می‌گرفتم، به ندرت در درس درست می‌کردم، خوب درس می‌خواندم و ترجیح می‌دادم  
به جای شرکت در دوره‌های کتاب بخوانم.

در شانزده سالگی، بعد از تعرض جنسی یکی از اعضای خانواده به من،  
همه چیز تغییر کرد. می‌کوشیدم والدینم چیزی نفهمند و تظاهر کنم اتفاقی نیفتاده و

همین شد که خلق و خو، نمره‌ها و رفتارم به شدت تغییر کرد. وقتی بالاخره واقعیت را به والدینم گفتم، نمی‌دانستند چطور با آن کنار بیایند. تصمیم گرفتند برای به‌هم نخوردن صلح و صفای خانواده، قضیه را با هیچ‌کس در میان نگذارند. بنابراین همگی به زندگی ادامه دادیم، انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده بود. طی چند سال بعد، آن شخص را در مهمانی‌های خانوادگی می‌دیدم و تظاهر می‌کردم هیچ مشکلی وجود ندارد. اما آن ماجرا روی ذهن من نوجوان تأثیر بدی گذاشته بود. تلاش می‌کردم راهی پیدا کنم تا بی‌خیال شوم و از مناسبات خانوادگی و ترومایی که همگی از یادآوری‌اش اجتناب می‌کردیم فرار کنم. هر کار خطرناکی را که بعد از کلاس درباره‌شان حرف می‌زدیم امتحان کردم. نه نوشیدن الکل فایده‌ای به‌حالم داشت، نه کنترل غذا خوردنم، نه دزدی از مغازه‌ها، نه معاشرت با پسرانی سوءاستفاده‌گر. این خودآزاری‌ها مرا به هدفم نمی‌رساند، هیچ کاری آن قدر که می‌خواستم درگیرم نمی‌کرد.

بعد رسیدم به مواد مخدر، انگار آسمان باز شده بود و صدای آواز فرشتگان از دل آن شکاف به گوش می‌رسید. با این تفاوت که فرشته‌های آوازخوان اعضای یک گروه موسیقی دث متال آلمانی بودند و من هم وسط یکی از مهمانی‌های مخصوص طرف‌دارانشان.

اعتیاد من سال آخر دبیرستان و با مصرف ماری‌جوانا شروع شد و بعد در دوران دانشگاه با مخدرهای خطرناک‌تری ادامه پیدا کرد. (بله، اوضاع خیلی زود وخیم شد.) کوکائین، هروئین، شیشه و هر مواد مخدر دیگری را که به دستم می‌رسید مصرف می‌کردم. همه می‌دانستند دست‌رد به سینه چیزی نمی‌زنم. مخدرهایی را که نباید باهم مصرف شوند قاطی می‌کردم و می‌دانم که دست‌کم یک بار آن قدر در مصرف زیاده‌روی کردم که داشتم می‌مردم. وسط یک مهمانی نقش زمین شده بودم و بعدها یکی از دوستانم، جوری که انگار داشت یک ماجرای عادی را تعریف می‌کرد، گفت: «یه دقیقه نفست بالا نیومد.» به خودم می‌گفتم فقط دارم کمی خوش می‌گذرانم، دارم خرخوانی‌های دوران کودکی‌ام را جبران می‌کنم، هروقت

بخواهم می‌توانم جلوی خودم را بگیرم. ولی مشکل این بود که نمی‌خواستم جلوی خودم را بگیرم.

زندگی‌ام داشت کم‌کم از هم می‌پاشید و جز خودم همه متوجه این موضوع بودند.

سال سوم دانشگاه از هم‌خانه‌هایم دزدی می‌کردم و ماری‌جوانا خرید و فروش می‌کردم تا پول دربیآورم و مواد بخرم. کمابیش از همه کلاس‌ها فرار می‌کردم. هم‌خانه‌هایم فهمیده بودند در خانه مواد مخدر خرید و فروش می‌کنم و گفته بودند که اگر از آنجا نروم والدینشان را خبر می‌کنند.

به گذشته که نگاه می‌کنم می‌بینم احتمالاً این اولین باری بود که کسی دربارهٔ مصرف مواد مخدرم برایم حدومرز تعیین می‌کرد. مرزگذاری کار دشوار و ناخوشایندی است، برای همین دیگران راحت‌تر بودند به جای اینکه برای حفظ رابطه‌مان مرزهای لازم را تعیین کنند، رفتارم را نادیده بگیرند یا آرام‌آرام حذف کنند. هم‌خانهٔ سال اول دانشگاهم نگفت «اگه این رفتارت رو ادامه بدی نمی‌تونم باهات زندگی کنم»، فقط رفت و با کس دیگری هم‌خانه شد. دوستان قدیمی‌ام نگفتند «اگه همیشه همین‌جوری نشئه باشی دیگه نمی‌تونیم باهات رفت‌وآمد کنیم»، صرفاً دیگر با من تماس نگرفتند. خواهرم نگفت «مصرف مواد مخدرت نگرانم می‌کنه، باید در موردش صحبت کنیم»، فقط از من دوری می‌کرد، مگر وقت‌هایی که لازم داشت با اتومبیل برسانمش خانه. من هیچ‌کدامشان را سرزنش نمی‌کنم، برخوردم طوری بود که حس می‌کردند حتی نمی‌توانند سعی کنند با من دربارهٔ رفتارم صحبت کنند، رفتاری که روی آنها هم اثر می‌گذاشت.

اما هم‌خانه‌های سال سوم تلاششان را کردند... پس من درس و دانشگاه را رها کردم و رفتم پیش پدرم و همسرِ دومش و قسم خوردم که این بار دیگر همه چیز فرق می‌کند. داشتم رفتارهای گذشته را جبران می‌کردم و برای مدتی آدم به‌دردبخوری شده بودم، تا اینکه دوباره اوضاع خراب شد. با پسری دوست شدم که مرا به سمت مصرف مواد مخدر سوق داد. چیزی نگذشت که مدام زنگ می‌زدم به محل کارم تا

مرخصی استعلاجی بگیرم. والدینم متوجه شده بودند. از یک روان‌درمانگر نوبت گرفتم تا دست‌به‌سرشان کنم، اما بیشتر جلسات غیبت می‌کردم تا مواد مصرف کنم. وقتی دوستم دستگیر شد، جابه‌جا شدم و این بار رفتم پیش مادرم و همسرِ دومش. قسم خوردم که این بار دیگر همه‌چیز فرق می‌کند. نه شغل داشتم، نه برنامه مشخصی. از والدینم دزدی می‌کردم و در خانه‌شان مواد خرید و فروش می‌کردم. با آدم‌های مشکوکی هم حشر و نشر داشتم. یک روز پدر ناتنی‌ام به مادرم گفت: «گمون کنم دخترت مواد مصرف می‌کنه.»

فوراً خانه‌شان را ترک کردم، برای خودم شغل جدیدی دست‌وپا کردم و آپارتمانی اجاره کردم. قسم خوردم این بار دیگر همه‌چیز فرق می‌کند. هروین می‌فروختم و اجاره‌خانه‌ام عقب افتاده بود. صاحب‌خانه با شرمندگی گفت یک ماه فرصت دارم اجاره عقب افتاده‌ام را بپردازم، وگرنه مجبور است بیرونم کند. میزان مصرف مواد مخدرم داشت از کنترل خارج می‌شد. برای انکار این وضعیت مواد بیشتری مصرف می‌کردم.

وقتی به آن دوران فکر می‌کنم، دلم برای آن زن جوانی که خودم بودم می‌سوزد؛ داشتم با همه توانم می‌جنگیدم تا زندگی‌ام را نجات بدهم. اما از منظرِ مرزگذاری که موضوع را بررسی می‌کنم متوجه می‌شوم چرا به مواد مخدر اعتیاد پیدا کردم. بدیهی است که تمایلم به بی‌خیالی و فرار از همه‌چیز در کنار نداشتن حدود مناسب برای محافظت از سلامت جسمی و روحی‌ام مرا در دام اعتیادی تمام‌عیار گرفتار کرده بود. این اعتیاد باعث شد جهانم کوچک و کوچک‌تر شود، تا جایی که چیزی نمانده بود ناپدید شوم.

با مردی به نام نیت آشنا شدم، آن زمان چهار سال بود که گرفتار اعتیاد بودم. نیت هم الکل می‌نوشید، اما فقط در دوره‌های ما، ماری‌جوانا هم می‌کشید، اما فقط تفریحی. شغل خوبی داشت و آدم جاه‌طلبی بود. باهم هم‌خانه شدیم. قسم خوردم که این بار دیگر همه‌چیز فرق می‌کند... و برای مدتی واقعاً چنین بود. خرید و فروش مواد مخدر و خوش‌گذرانی را کنار گذاشتم. مصرف مخدرم کمتر شده بود، اما

آن زمان برای زنده ماندن به مواد مخدر نیاز داشتم، بنابراین باید مصرفم را قطع می‌کردم. نیت چون مرا از قبل نمی‌شناخت، هنوز متوجه مشکلم نشده بود. می‌رفتم سرکار، با دوستانمان وقت می‌گذرانیدیم. او را با خانواده‌ام آشنا کرده بودم و آنها دوستش داشتند.

اما باز اعتیادم زیاد شد. نیت متوجه شده بود که مصرفم تفریحی نیست. قبلاً وقتی لازم بود می‌توانستم مصرف مواد مخدر را تا حدی کنترل کنم، اما دیگر زورم نمی‌رسید. پیش دوستان و خانواده رفتارهای نامناسبی داشتم. مدام با نیت دعوا می‌کردیم و برای همین تا دیروقت بیرون می‌ماندم و بر نمی‌گشتم خانه. بابت اعتیادم و بلایی که داشتم سر رابطه‌مان می‌آوردم از خودم متنفر بودم، اما این بی‌زاری از خود باعث می‌شد بیشتر مصرف کنم. هیچ راه نجاتی نداشتم.

نیت نامه بلندبالایی برایم نوشت و گفت که دیگر از نظر روحی کشتش ندارد، که چقدر دوستم دارد و چقدر برایش سخت است مرا در چنین وضعیتی ببیند. مستقیم نگفته بود اگر کمک نگیرم ترکم خواهد کرد، اما منظورش واضح بود. من گریه‌هایم را کردم، از روان‌درمانگری نوبت گرفتم و قسم خوردم که این بار دیگر همه چیز فرق می‌کند.

هیچ چیز تغییر نکرد.

نیت تمام تلاشش را کرد تا باز هم برایم مرزگذاری کند. آن موقع بابت این کار از او متنفر بودم، اما حالا که گذشته را مرور می‌کنم می‌بینم مرزگذاری‌های او بود که هردویمان را نجات داد. او مرزگذاری را شروع کرد تا از فضای شخصی و سلامت روانش محافظت کند. «اگه نمی‌تونم درباره این مسئله آروم صحبت کنی، می‌رم و وقتی تونستی به خودت مسلط بشی برمی‌گردم»، «لطفاً آگه می‌خوای تا دیروقت بیرون بمونی به من پیامک بده»، «من کنارتم، اما خواهش می‌کنم جلسات روان‌درمانیت رو ادامه بده». حالا می‌فهمم که داشت همه تلاشش را می‌کرد تا رابطه‌مان را نجات دهد، هدفی که کارهای من غیرممکنش کرده بود. آن موقع از اینکه مدام سین جیمم می‌کرد، مرا تحت فشار می‌گذاشت و یادم می‌انداخت که

کارهایم اذیتش می‌کند خیلی می‌رنجیدم. اما حالا می‌فهم سعی داشت به کمک این مرزگذاری‌ها از خودش در برابر من محافظت کند.

در نهایت نیت سفره دلش را پیشم باز کرد و گفت «من دیگه نمی‌تونم با این وضعیت ادامه بدم. نمی‌تونم دست روی دست بذارم و ببینم داری خودت رو از بین می‌بری و مشخصه که نمی‌تونم کمکت کنم. می‌خوام امشب بیروم مرکز ترک اعتیاد. اگر الان آمادگی این کار رو نداری، مجبورم ترکت کنم.»

هنوز هم وقتی از نیت یاد می‌کنم می‌گویم «دوست قدیمی محبوبم». مرزگذاری او و هشدار که بابت بی‌احترامی به حریمش به من داد نقطه عطف زندگی من شد؛ همان چیزی که در نهایت باعث شد اعتیادم را ترک کنم و زندگی‌ام پربارتر از چیزی شود که تصورم را می‌کردم.

بالین حال، آن لحظه خیلی عصبانی و وحشت‌زده بودم. در مواجهه با آن واپسین هشدار، قدرت لازم را پیدا کردم و گفتم «قبوله، می‌رم.»، شاید چون می‌دانستم اگر بگذارم برود چه می‌شود.

چند هفته بستری بودم و بعد از آن چندین هفته در جلسات روان‌درمانی و گروه‌درمانی شرکت کردم. مصرف داروهای ضد افسردگی را شروع کردم. رفتم پیش یک روان‌درمانگر جدید، برگشتم سر کار و شروع کردم به احیای روابطم با اعضای خانواده و دوستانم. من و نیت تلاش کردیم رابطه‌مان را از سر بگیریم، اما کمی بعد از برگشتنم به خانه جدا شدیم. تا چند ماه بعد از جدایی دوستانه باهم زندگی کردیم. واقعاً آدم خوبی بود.

یک سال تمام سراغ الکل و مواد مخدر نرفتم. اینجاست که دوباره می‌رویم سراغ مرزگذاری، چون دوازده ماه بعد از ترکم بود که متوجه شدم هیچ مرزی ندارم، چیزی که داشت به قیمت جانم تمام می‌شد. تا آن زمان، تنها مرزهای زندگی‌ام آنهایی بودند که هم‌خانه‌های دوران دانشگاهم و نیت برایم تعیین کرده بودند. (و راستش را بخواهید آن موقع نمی‌دانستم که این کارشان مرزگذاری است.) من تازه درمان شده بودم، ولی هنوز هیچ مرزی برای خودم — یا هیچ‌کس دیگری — تعیین

نکرده بودم تا بتوانم از خودم محافظت کنم. حتی متوجه نبودم که لازم است این کار را بکنم و مشکلم هم دقیقاً همین بود.

یک سال بود که از بازپروری به خانه برگشته بودم و روال زندگی ام درست مثل سابق بود، فقط مواد مخدر را حذف کرده بودم. دوستان، کارهای روزمره، لباس ها، موسیقی و عادات غذایی ام همان بود. با همان آدم ها می رفتم همان جاهای همیشگی و همان کارهای همیشگی را می کردم و همه (از جمله خودم) انتظار داشتند همان آدم سابق باشم. من هم مثل سابق رفتار کردم.

حالا که به آن روزها فکر می کنم مشخص است چرا باز گرفتار اعتیاد شدم. برای مواد مخدر، روابطم با دیگران و سلامت روانم تنها یک رمز نیم بند تعیین کرده بودم: من چیزی مصرف نمی کنم. اما برای تقویتش هیچ کاری نکردم. اساس ترک اعتیادم بر این بود که به خودم گفته بودم «بین، بیا و رفتار اعتیاد آورت رو کنار بذار، همونی که پنج سال گذشته افسار زندگی ت رو داده بودی دستش، از روابط عاشقانه گرفته تا چیزهایی که سرگرمت می کردن تا با واقعیت ها روبه رو نشی». یک سال تمام بود که داشتم خانه ای پوشالی می ساختم. به جای مستحکم کردن سازه ام با بتن و میلگرد، دست روی دست گذاشته بودم و آرزو می کردم که با دها آرام بوزند و طوفان به پا نشود. مشکل اینجا بود که همه روزهای خدا طوفانی بود.

هنوز با دوستانی وقت می گذراندم که مواد مخدر مصرف می کردند و به من هم تعارف می زدند، چون فکر می کردند دیگر بهتر شده ام؛ انگار ترک اعتیاد به هروین شبیه خوب شدن سرماخوردگی است. وقتی سیگار ماری جوانایشان را نشانم می دادند و می پرسیدند اشکالی ندارد جلوی من بکشند، مصرانه می گفتم هیچ اشکالی ندارد. اما اشکال داشت، خیلی هم اشکال داشت. این را می گفتم و با دلواپسی آنجا می ماندم. وقتی مهمانی دعوت می شدم بی آنکه بیرسم «کیا هستن؟ حال هوای مهمونی چطوره؟ بهتر نیست با ماشین خودم بیام؟» سوار ماشین یکی از رفقا می شدم و می رفتم. به جشن های محل کارم می رفتم و تندتند آب می نوشیدم و دعا می کردم کسی اصرار نکند «فقط همین یه گیلان رو بخور». حمایت عاطفی



کافی را نداشتم و خانواده‌ام ترجیح می‌دادند به هیچ‌یک از این مسائل — مصرف مواد مخدر، ترک اعتیاد و ترومایی که محرک اصلی همهٔ اینها بود — اشاره نکنند. می‌دانید آکسفورد یک «واژهٔ سال» انتخاب می‌کند که ویژگی‌ها، حال‌وهوا یا مشغله‌های یک دورهٔ زمانی مشخص را دربر می‌گیرد؟ واژهٔ آن سال من «خوب» بود. مدام می‌گفتم «نه، من خوبم» یا «اشکالی نداره، خوبه»، «منم می‌آم، خوبه». برای همه، از جمله خودم، راحت‌تر بود که این روایت را بپذیریم: من زمانی مشکل داشتم، اما الان خوبم. ولی حقیقت این بود که همیشه وحشت‌زده بودم و برای اینکه پاک بمانم فقط روی قدرت اراده، مشکلاتی که از سرگذرانده بودم، شانس و جلسات گهگاه معتادان گمنام حساب می‌کردم. نمی‌دانستم چطور باید مرزگذاری کنم تا امنیتم را حفظ کنم و حتی وقتی می‌توانستم این کار را بکنم (و بگویم «راستش خیلی هم اشکال داره، لطفاً آگه می‌خوای چیزی بکشی برو بیرون»)، باز ساکت می‌ماندم.

می‌ترسیدم با مرزگذاری کردن روابط دوستانه، اعتماد متزلزل خانواده، تصویری که از خودم داشتم و زندگی اجتماعی‌ام را خراب کنم. حالا می‌فهمم نبود مرزگذاری بود که باعث شد احساس تنهایی، ناامنی و اضطراب سراغم بیاید و در نهایت باز گرفتار اعتیاد شوم. همهٔ توانم را گذاشته بودم تا مطمئن شوم توی دست و پای دیگران نیستم، تا آنجا که دیگر از خودم نمی‌پرسیدم «نیاز من در این لحظه چیه؟» در نتیجه با اینکه از شر مواد مخدر رها شده بودم، زندگی‌ام کوچک‌تر از همیشه شده بود.

هرطور بود یک سال به‌زور در جلسات الکلی‌های گمنام حاضر شدم و ژتون‌هایش را جمع کردم. اما چند هفته بعد، در یک مهمانی روی سینک دست شویی خم شده بودم و پودر سفیدی را استنشاق می‌کردم. یادم هست توی آینه نگاه کردم، طعم تلخی ته گلویم احساس کردم ولی نمی‌دانستم چه مصرف کرده‌ام. هنوز هم نمی‌دانم آن پودر سفید چه بود.