

مرزهای ارتباطی

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی

تعریف مرز

خطی که حد هر چیزی را مشخص می کند

خط جداکننده



مرز در روابط

- حد و مرزی که بین شما با دیگران وجود دارد
- جایی که شما شروع می شوید و دیگری نیست
- دستورالعمل، قواعد و حدی که شما در ارتباطتان با دیگران مشخص می کنید

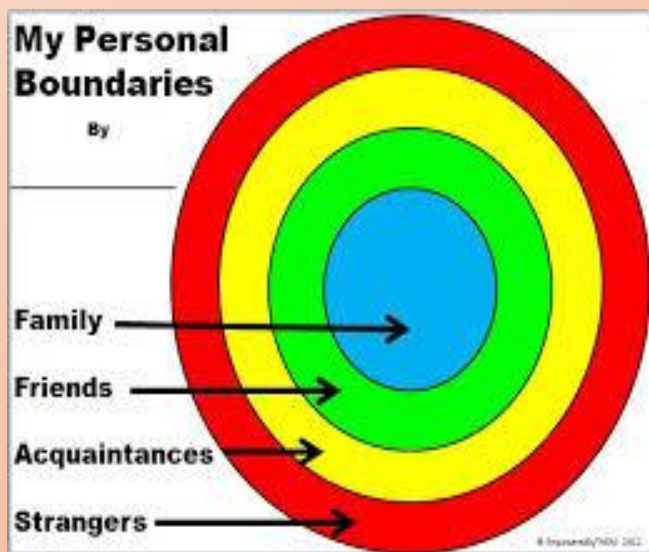
مرزهای شخصی / مرزهای ارتباطی

➤ در هر رابطه یک فرد با مجموعه دیگری از انسان ها ارتباط برقرار می کند:

➤ خانواده: همسر / والدین / فرزندان / خواهر و برادران

➤ فامیل / دوست / همسایه / همکار

➤ دیگران

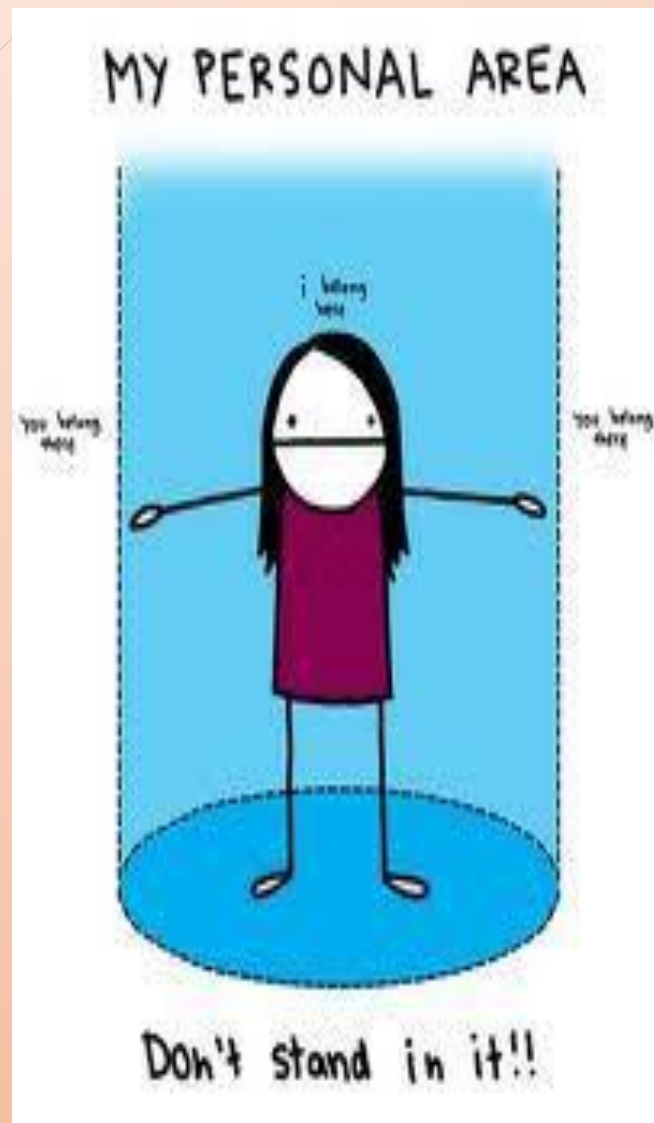


مرز ارتباطی

بین ما و دیگران مرز وجود دارد:

«تو، تو هستی و من، من».

پزلز



اهمیت مرز در روابط

➤ مرز برای مراقبت از سلامت روانی و هیجانی افراد است.

➤ مرز برای محافظت از هویت است.

➤ مراقبت از خود.

پیامد مرزگزاری

➤ سلامت روانی بالا

➤ تاثیر بر دیگران

➤ اجتناب از فرسودگی

➤ استقلال

➤ هویت سالم

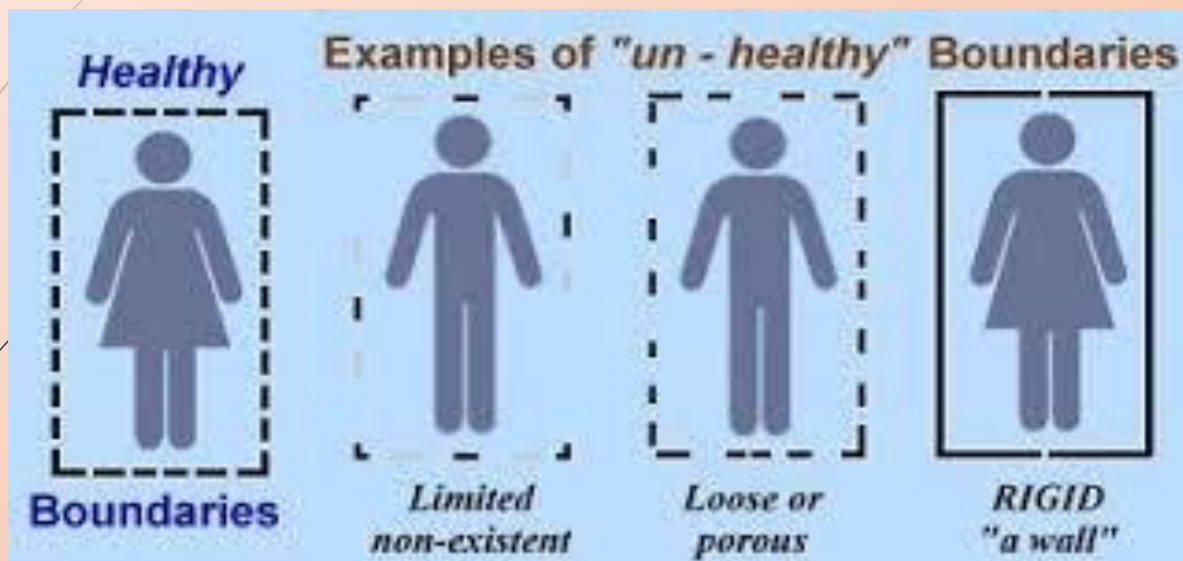
➤ مراقبت از خود



www.TerriKozlowski.com

**Why Personal Boundaries
are Important and
How to Set Them**

پیامد نداشتن مرز با دیگران



استرس

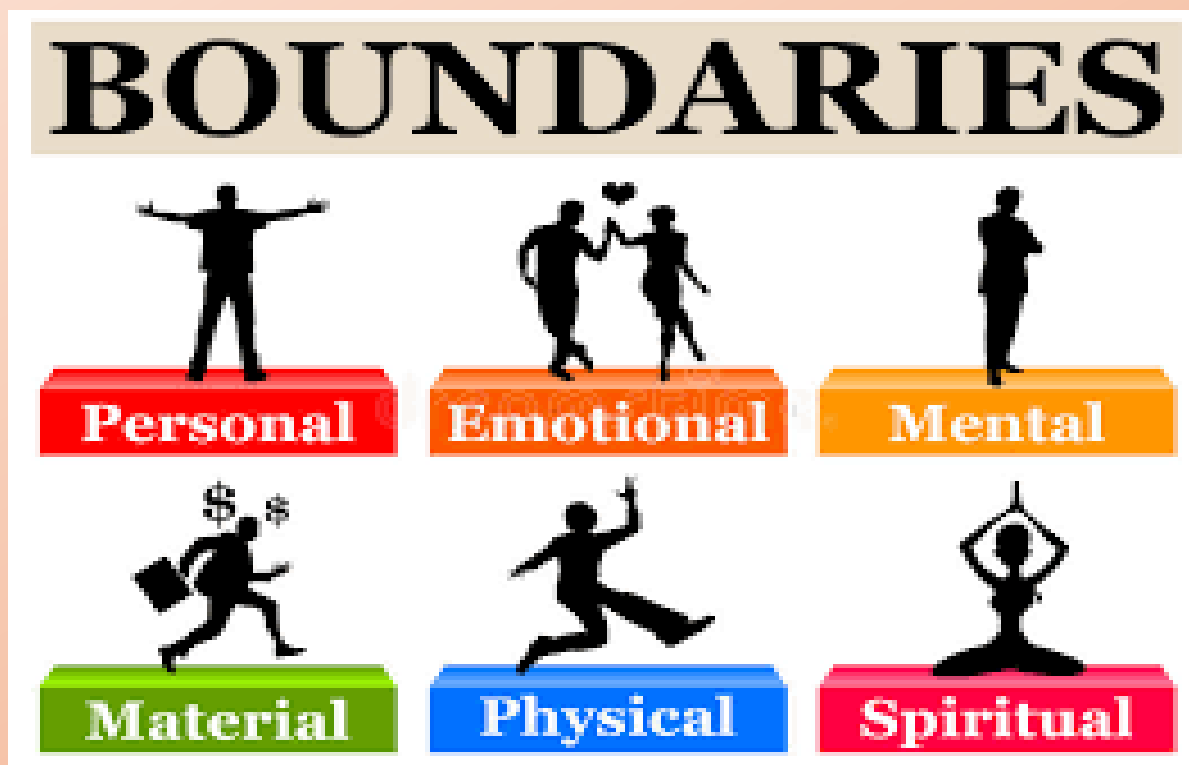
فرسودگی

فشار مالی

تضعیف هویت

مشکلات ارتباطی آسیب روانی

انواع مرزهای شخصی/ارتباطی



فیزیکی

هیجانی

جنسی

ذهنی

معنوی/مذهبی

مالی

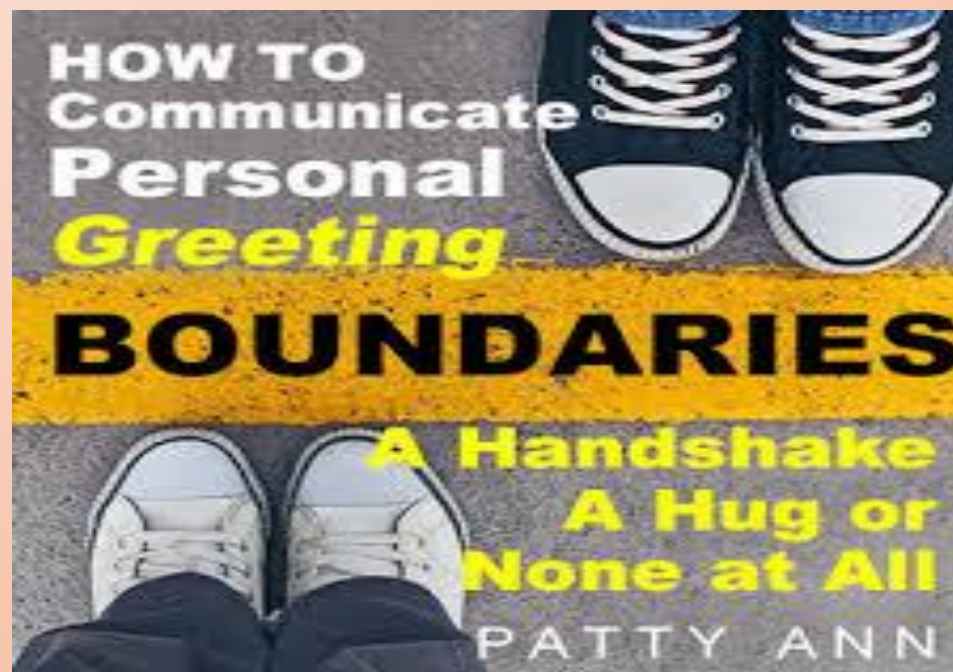
مرز فیزیکی

➤ میزان فاصله ای که در تعاملات اجتماعی با دیگران برقرار می کنیم:

➤ زن و مرد

➤ موقعیت های مختلف

➤ سن های مختلف



مرز هیجانی

- شناخت هیجان های مختلف و توجه به هیجان ها،
- انتظاراتی که از دیگران در مورد هیجان های خودمان داریم
- انتظاری که از دیگران در مورد بیان هیجان هایشان داریم
- انتظاری که در مورد مسئولیت هیجان ها داریم

جنسی

انتظارات فرد در مورد:

صمیمت جنسی

رابطه جنسی

دفعات رابطه جنسی و مانند آن

ذهنی / فکری

➤ احترام به افکار و عقاید و سلیقه شخصی

➤ بیان افکار، عقاید و سلیقه

➤ توانایی در میان گذاشتن افکار و عقاید، خواسته ها

➤ عدم تحقیر و ...

➤ پذیرش

معنوی/مذهبی

- احترام به افکار و عقاید فرد در رابطه با موضوعات معنوی/مذهبی
- به خصوص وقتی که تفاوت وجود داشته باشد

مالی



➤ احترام به نحوه خرج کردن شخص

➤ داشتن اهداف پولی/مالی متفاوت

➤ داشتن حساب جدا

➤ نپرسیدن حقوق/اموال / ... فرد

مرزهای سالم

- احترام به موارد زیر بدون اجازه گرفتن از دیگران:
- احترام به مرزهای شخصی
- پذیرش «نه» از دیگران و «نه» گفتن بدون احساس گناه
- شناخت خود و آن چه می خواهید
- **شراکت متناسب**

مرزهای سالم

- حق دادن به خود برای داشتن نیازها، اهداف، خواسته ها، برنامه ها بدون اجازه گرفتن از دیگران
- حق دادن به خود برای داشتن هیجان ها و احساسات حتی اگر دیگران قبول نداشته باشند
- احترام به عقاید، ارزشها، باورهای خود و دیگران

مرزهای مخدوش و ناسالم

- کنترل کردن دیگری/کنترل شدن
- دخالت و مداخله در کارهای دیگران
- **همه** مسایل خود را به دیگران گفتن: روابط گذشته
- کنکاش کردن در زندگی دیگران/ زندگی گذشته
- ایثار و فداکاری بیش از حد
- دلیل آوردن و توجیه کردن دیگران برای کارهای فردی

مرزهای مخدوش و ناسالم

- بی احترامی کردن / مورد بی احترامی واقع شدن
- اعمال زور، اجبار و فشار بر دیگران / تحت زور، اجبار و فشار قرار گرفتن
- Manipulate تحریک یا دستکاری کردن دیگران / تحت تحریک یا دستکاری دیگران قرار گرفتن
- فریب دادن / فریب خوردن
- مسئولیت مشکلات و احساسات خود را به دیگران نسبت دادن / قبول مسئولیت مشکلات دیگران

مراحل ایجاد مرز در روابط



➤ مشخص کردن مرز

➤ بیان مرز

➤ تعیین پیامدهای عدم رعایت مرز

➤ جدی بودن در اجرای پیامدها

مراحل ایجاد مرز در روابط: خودآگاهی

- بدانیم که حق ماست که نظر، سلیقه، برنامه، خواسته و ... خود را داشته باشیم،
- خود را بشناسیم
- حق متفاوت بودن به خود بدهیم
- در مورد موضوعات فردی، خود را در اولویت قرار دهیم

مراحل ایجاد مرز در روابط: خودآگاهی

➤ هویت یابی: شناخت خود

➤ شناخت:

➤ اهداف، برنامه ها، علایق، سلیقه، تمایلات

➤ احساسات و هیجان ها

➤ عزت نفس و ارزشمندی

مراحل ایجاد مرز در روابط: خودآگاهی

➤ تعدیل انتظارات از خود

➤ شناخت حقوق فردی

➤ کاهش کمال گرایی

➤ در نظر گرفتن زمانی برای خود: زمان خلوت و تنها

➤ افزایش خودآگاهی



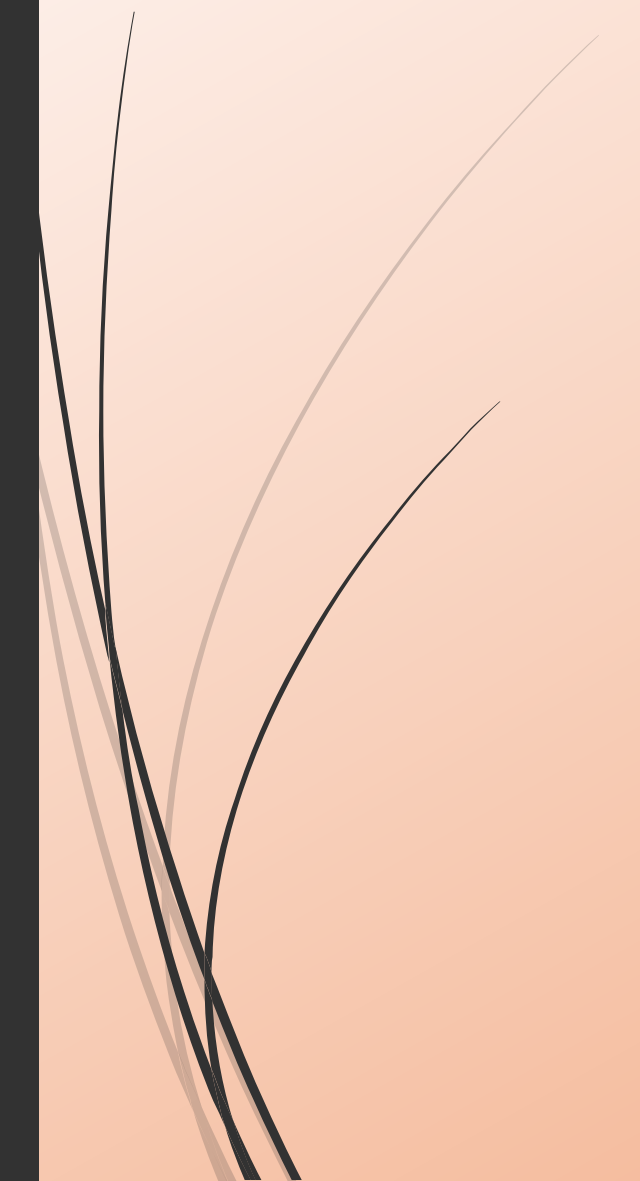
مراحل ایجاد مرز در روابط: شناخت ماهیت ارتباط اجتماعی

➤ شناخت قواعد و قوانین ارتباط اجتماعی:

➤ دو طرفه بودن رابطه

➤ تعادل و توازن در روابط

➤ شناخت نقش های خود در روابط: فداکار، ایثار گر



مراحل ایجاد مرز در روابط: خودآگاهی

هر انسانی **حق** دارد:

- اولویت های زندگی خود را داشته باشد
- به دیگران در مورد مسایل شخصی توضیح ندهد
- بدون احساس گناه «نه» بگوید
- منابع زمانی، پولی، ارتباطی و انرژی خود را به خود اختصاص دهد
- اشتباه کند
- تصمیمش را عوض کند

مراحل ایجاد مرز در روابط: بیان کردن

بیان انتظارات، خواسته ها، توقعات ... به دیگران به صورت:



روشن

صریح

پسندیده و مطلوب

خلاصه بدون توضیح زیاد

مراحل ایجاد مرز در روابط: بیان کردن

- استفاده از جملاتی که با «من» شروع می شوند.
- مشخص کردن موضع خود:
- مثال: وقتی سرکار هستم اصلاً تمایلی ندارم کسی به من زنگ بزند
- جمعه ها برنامه ای دارم و نمی توانم هر هفته بیرون بیایم.



تعیین پیامدهای بی توجهی به مرز

تعیین مرز بدون مشخص کردن پیامدهای بی توجهی به آن غیر ممکن است.

مهم است که مشخص شود در صورت عدم احترام به مرز، چه پیامدهایی ایجاد خواهد شد.

مثل قانون که پیامد بی توجهی به مرزهای حقوقی را مشخص می کند.

تعیین پیامدهای بی توجهی به مرز

➡ من در رابطه ای که به فعالیت های تحصیلی من صدمه بزند، نمی مانم.

➡ خطر قرمز من این است و اگر از این خط فراتر بروی من رابطه را قطع می کنم.



پدیده محدودیت آزمایی: Testing the limits

Testing the limits ➡

➡ افراد برای دانستن جدی بودن فرد، محدودیت آزمایی می کنند.

Testing the limits پدیده محدودیت آزمایی:



Testing the limits پدیده محدودیت آزمایی:

➤ مهم است که با کوچکترین بی توجهی و تخطی از مرزها، به آن واکنش نشان داده شود.

➤ در غیر این صورت مرز مورد بی توجهی قرار گرفته می شود.

زمان ایجاد مرز

- در ابتدای رابطه، نقش های ارتباطی مشخص می شوند.
- پس، مهم است که در همان ابتدا، مرزهای مشخص تعیین شود و
- براساس آن رابطه ادامه پیدا کند.



با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره
center of the psychology and consultative service
andishehmehr.ir

تشکر از صبر و بردباری شما

