

مرزهای شخصی، مرزهای خانوادگی

1

دکتر ربابه نوری
دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

دوره دانشجویی: اوایل بزرگسالی

- سنین بین 18 تا 25 سالگی دوره مهمی از رشد است که به آن اوایل بزرگسالی گفته می شود.
- دوره دانشجویی، دقیقاً منطبق بر این دوره رشدی است.
- این دوره، انتقال از نوجوانی به بزرگسالی است.

هویت یابی: مهمترین وظیفه دوره نوجوانی

- پیامد دوره نوجوانی، هویت یابی است.
- فرآیند هویت یابی، پاسخ به این سوال است که:
«من کیستم؟»

پاسخ به سوال من کیستم

- اهداف؟
- ارزش ها؟
- نقاط مثبت؟
- نقاط منفی؟
- رشته تحصیلی؟
- شغل؟
-؟؟؟؟

استقلال

5

- پیامد هویت یابی، استقلال است.
- دوران دانشجویی، دوره استقلال است.

انواع استقلال

- استقلال فکری
- استقلال عاطفی/هیجانی
- استقلال در انجام فعالیت های روزمره
- استقلال مالی

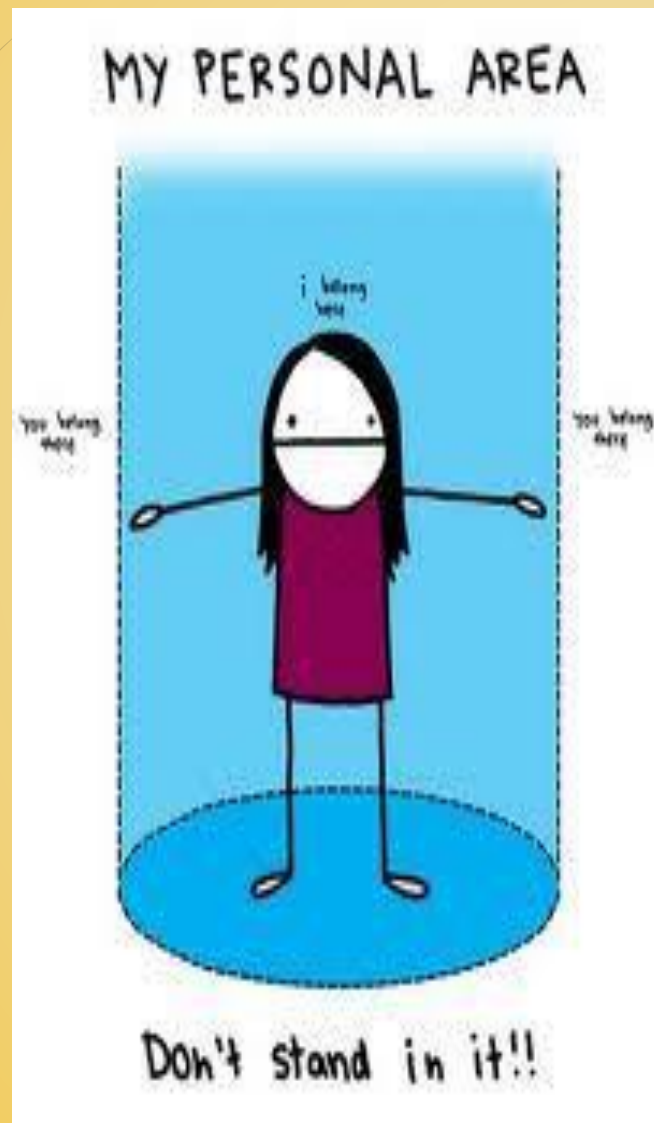
تعریف مرز

خطی که حد هر چیزی را مشخص می کند

خط جداکننده



مرز ارتباطی



■ بین ما و دیگران مرز وجود دارد:

■ «تو، تو هستی و من، من».

■ پرلز

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

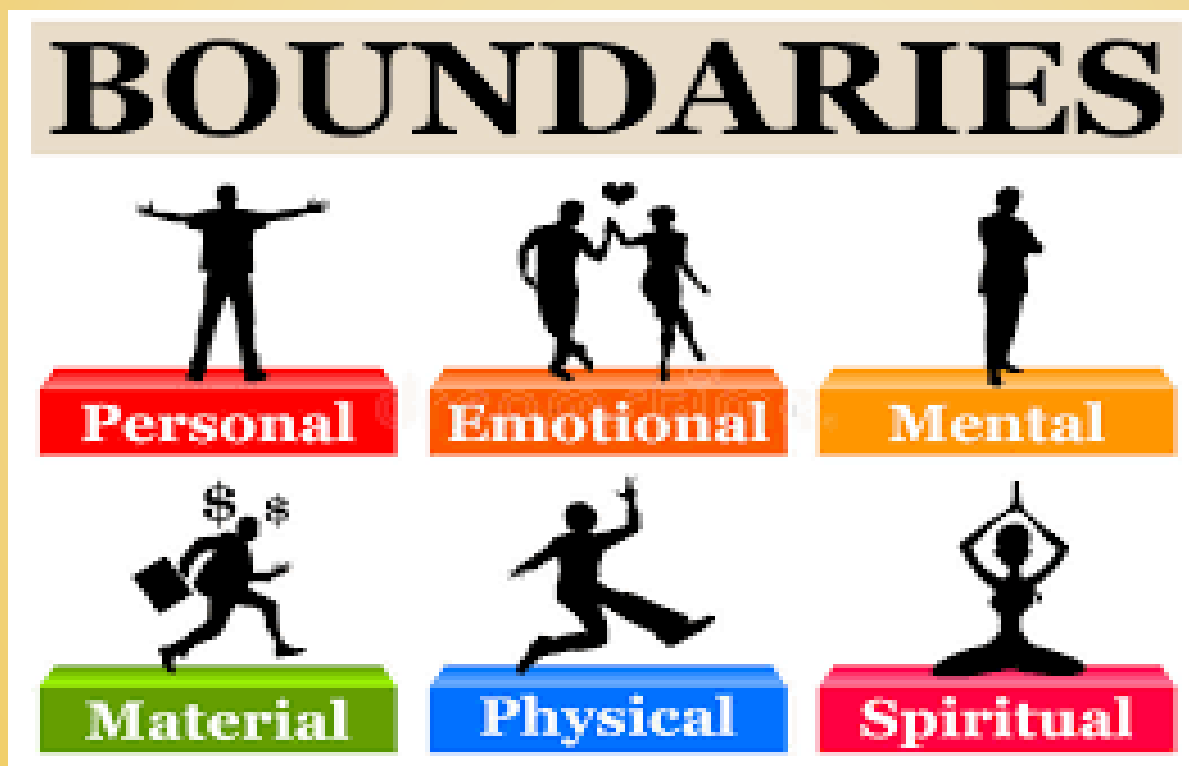
- سلامت روانی بالا
- تاثیر بر دیگران
- اجتناب از فرسودگی
- استقلال
- هویت سالم
- مراقبت از خود



www.TerriKozlowski.com

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

انواع مرزهای شخصی/ارتباطی



فیزیکی

هیجانی

جنسی

ذهنی

معنوی/مذهبی

مالی

مرز فیزیکی

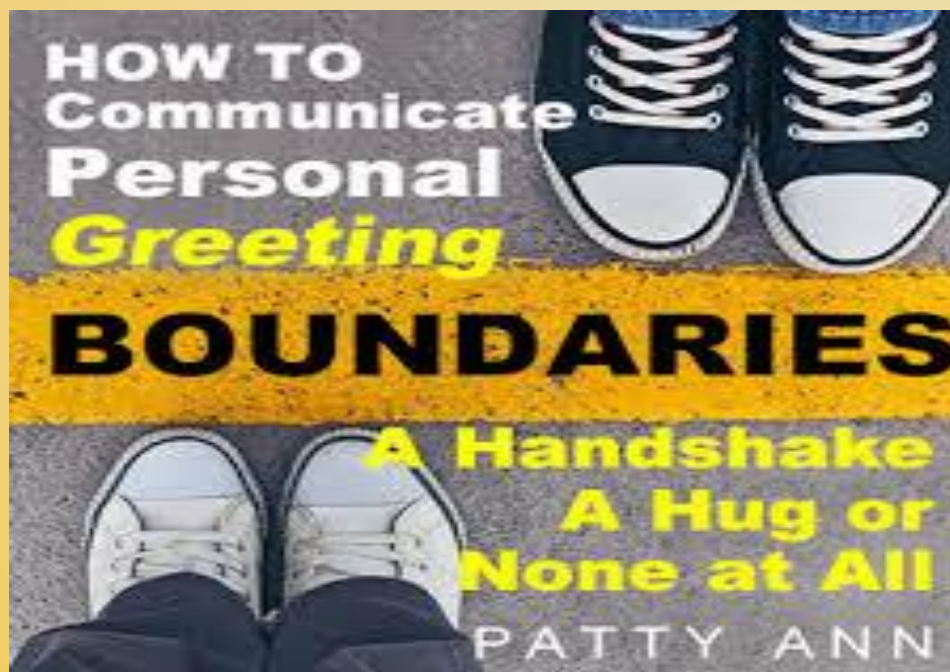
■ میزان فاصله ای که در تعاملات اجتماعی با دیگران برقرار می کنیم:

■ دختر/پسر

■ پدر/مادر

■ 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

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

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

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

مرزهای خانوادگی

➤ والدین

➤ فرزندان

➤ فرزندان-فرزندان

عدم رعایت مرزها خانوادگی

- جنگ قدرت
- پرخاشگری
- اطاعت و پیروی کورکورانه
- احساس گناه
- درگیری خانوادگی/مثلث سازی ها
- آسیب روانی

تعیین حریم خصوصی فرزندان

- حریم خصوصی به تدریج و در طی رشد افزایش می یابد
- در مورد حریم خصوصی اختلاف نظر بین والدین و فرزندان وجود دارد
- اختلاف و تعارض های زیادی بین والدین-فرزندان وجود دارد

اختلاف و تعارض والد-فرزندی

- لباس/پوشش/ آرایش
- اوقات فراغت/ تفریح/خوشی
- استفاده از رسانه های اجتماعی/فضای مجازی
- دوستی ها/معاشرت ها/اوقات بیرون از خانه بودن
- رسیدگی به نظافت اتاق و وسایل
- رسیدگی به تکالیف و فعالیت های تحصیلی

اختلاف و تعارض والد-فرزندی

➤ رشته تحصیلی

➤ ادامه تحصیل

➤ شغل

➤ ازدواج

ریشه اختلافات و تعارضات

➤ انتظارات غیرواقع بینانه از فرزندان

➤ انتظارات پنهان:

فرزند: حضور بیشتر پدری که اکثراً سفر است

والد: انتظار رفتاری متفاوت از فرزند.

➤ در نظر گرفتن علایق خود به تنهایی:

والدین: مقایسه با دیگر خانواده ها، سربلندی جلوی مردم

جوان: خوشی، هدف های شخصی

الگوهای ناسالم کنترل روانی

- محروم کردن از عشق
- بی اعتبار سازی
- القای احساس گناه
- پذیرش شرطی
- تحمیل استانداردها و دیدگاه های شخصی
- استانداردهای خیلی بالا
- یادآوری شکست های گذشته به صورت انتقاد یا احساس گناه

پیامد کنترل روانی

- تحقیقی بر 1796 دانشجوی بین 18 تا 25 سال نشان داد
- هرچه کنترل والدین بیشتر باشد، ترس از شکست نیز بیشتر می شود.
- مادرها دخترها و پدرها پسرها را بیشتر کنترل می کردند.
- هرچه کنترل روانی بیشتر بود، ترس از شکست هم بیشتر
- ترس از شکست باعث مشکلات تحصیلی بیشتر بود

حریم شخصی

- لباس/پوشش/ آرایش
- اوقات فراغت/ تفریح/خوشی
- استفاده از رسانه های اجتماعی/فضای مجازی
- دوستی ها/معاشرت ها/اوقات بیرون از خانه بودن
- رسیدگی به نظافت اتاق و وسایل
- رسیدگی به تکالیف و فعالیت های تحصیلی

احترام به مرزهای شخصی

- تغییر از نظارت و سرپرستی کردن به مشاوره دادن
- احترام به استقلال:
- جوان تصمیم بگیرد حتی اگر متفاوت باشد
- اجازه رویارویی با پیامدها دادن
- همدلی کردن: فهمیدن
- تشویق از رفتار مثبت نه فقط پیامد مثبت
- ابراز حمایت از رفتار مثبت نه از هر فعالیت و رفتاری
- حضور فعال و مستمر در زندگی

با تشکر از صبر و حوصله تان

