

تعیین
مرزهای
شخصی



تعیین مرز های شخصی

(Set personal boundaries)

فاطمه شعبی

سال ۱۳۹۲

انتشار الکترونیکی : رایگان

تعداد صفحات همراه جلد : ۲۱ صفحه

فهرست مطالب

مقدمه

حد و مرز شخصی یا فردی

انواع حد و مرزهای فردی

حد و مرز فیزیکی

حد و مرزهای روانی

تعیین مرزها

ویژگی‌های افراد با حد و مرز سالم

حد و مرزهای سالم در مقابل حد و مرزهای ناسالم

مراحل تعیین مرز

رهنمودهایی برای ایجاد حد و مرز سالم

چگونگی شناخت مرزهای خانوادگی همسر آینده تان

تمرین

نکات مهم در تعیین مرز

مرزهای درونی

احساس گناه و خشم

قرار دادن مرزهای موثر

آیا شما در ذهن خود اصول و قواعدی برای نحوه رفتار دیگران با خود دارید؟ آیا می‌توانید هنگامی که کسی این اصول را زیر پا گذاشت، ناراحتی خود را بیان کنید؟ آیا قادرید وقتی انتظاری از شما دارند و شما نمی‌خواهید یا نمی‌توانید آن را انجام دهید با آن مخالفت کنید و «نه» بگویید؟ آیا احساس می‌کنید کنترل زندگی از دستانتان خارج است؟ آیا احساس می‌کنید دیگران مدام از شما سوء استفاده کرده و حقوق شما را زیر پا می‌گذارند؟ اگر دچار چنین احساسی هستید بی تردید شما تا کنون هیچگونه مرزی میان خود و سایرین تعیین نکرده اید و یا از مرزهای تعیین شده متزلزلی برخوردار هستید.

حد و مرز شخصی یا فردی (Personal Boundaries)

تعریف متعارف مرز چنین است: حد فاصلی که قلمرو دو کشور و یا دو شیء را از هم متمایز می‌سازد. ساده‌ترین تعریف از حد و مرز شخصی، عبارت است از حوزه مالکیت هر فرد. ما با دیدن تابلوی «ملک شخصی است، وارد نشوید»، به راحتی متوجه پیام آن می‌شویم: «ورود، تجاوز محسوب می‌شود». این نوع حد و مرز برای همه قابل تصور و فهم است. می‌توان علائم آن را دید و محدوده آن را لمس کرد، اما تعریف حد و مرزهای فردی دشوارتر است. مرزهای فردی را می‌توان این گونه تعریف کرد:

۱- خط نامرئی که میان دو فرد ترسیم می‌گردد که عبور از آن تجاوز به قلمرو طرفین قلمداد می‌گردد.

۲- مرزهای فردی تعیین کننده و تامین کننده هویت، تمامیت و امنیت افراد است.

۳- تبیین ارزشها و معتقدات مورد حمایت افراد در کلیه عرصه های زندگی شان می باشد.

۴- مرزها حصارها و یا نرده های فرضی و نمادینی می باشند که ۲ کاربرد دارند:

- جلوگیری از تجاوز دیگران به قلمرو و محدوده ما و سوء استفاده از ما.
- جلوگیری از تجاوز ما به قلمرو و محدوده دیگران و سوء استفاده از دیگران.

هدف از تعیین مرزهای میان فردی: مراقبت و محافظت از افکار، احساسات، امنیت، رفتارها و هویت شما.

انواع حد و مرزهای فردی

حد و مرزهای فردی، شامل مرزهای فیزیکی و روانی است که فرد میان خود و دیگران کشیده است. حد و مرز فردی، محافظ هسته درونی هویت شماست و در واقع مشخص می کند که شما کجا پایان می یابید و دیگری آغاز می شود. حد و مرزهای فردی همچنین به شما کمک می کنند تا تصمیم بگیرید از دیگران چه نوع ارتباط، رفتار، یا تعاملی را بپذیرید. نوع حد و مرزی که شما دارید، مشخص می کند که آیا روابط سالمی دارید یا خیر .

حد و مرز فیزیکی

این نوع مرزبندی به شما کمک می‌کند تا محدوده خود را از نظر فیزیکی مشخص کنید. حد و مرزهای فیزیکی؛ شامل بدن، گرایش جنسی، حریم شخصی و چیزهای دیگری مانند لباس، خانه، امنیت، پول، و غیره می‌شود. یک نمونه از حد و مرز فیزیکی زمانی است که شخصی به سوی شما می‌آید و به شما بسیار نزدیک می‌شود. پاسخ خودکار و فوری شما آن است که قدمی به عقب بردارید تا فضای شخصی خود را دوباره برقرار سازید. با این کار پیام غیرکلامی شما این است که آن فرد فاصله‌اش را با شما حفظ کند. چنانچه او بی‌توجهی کرده و نزدیک‌تر بیاید، اقدام بعدی شما ممکن است دفاع از حد و مرزتان به صورت کلامی باشد و بیان این نکته می‌باشد که او مزاحم شماست.

نمونه‌هایی از تجاوز به حد و مرز فیزیکی عبارت‌اند از :

- زیادی به دیگران نزدیک شدن و به فضای شخصی آنها تجاوز کردن؛
- دست زدن به بدن دیگران یا لمس کردن آنها بدون رضایت آنها؛
- سرک کشیدن به پرونده‌ها، نامه‌ها، و مدارک خصوصی دیگران؛
- ورود به حریم شخصی دیگران بدون اجازه آنها؛ نظیر اینکه بدون در زدن وارد اتاق کسی شوید .

حد و مرزهای روانی

حد و مرز روانی نوعی مرزبندی است که فرد بین روان و احساسات خود با دیگران ایجاد می‌کند. این حد و مرز حافظ عزت نفس شماست و به شما کمک می‌کند تا بتوانید بین احساسات و افکار و عقاید خود و دیگران تفاوت قائل شوید. ما حد و مرز می‌گذاریم تا بگوییم که هستیم و چه می‌خواهیم. حد و مرز

روانی؛ شامل عقاید، رفتارها، انتخاب‌ها، مسئولیت‌ها، و توانایی شما برای ایجاد روابط صمیمانه با دیگران است و به شما کمک می‌کند تا انتخاب کنید که چه فردی وارد فضای شما شود و چگونه با شما رفتار کند.

حد و مرز روانی یک محدودیت است. تعیین خطوطی که دیگران نباید از آن بگذرند. با حد و مرزهای بین فردی که شما در زندگی خود تعیین کرده‌اید، شیوه تعامل دیگران با شما مشخص می‌شود. هدف از گذاشتن مرزهای روانی، حفاظت و حمایت از خود است. ما نیاز داریم که به دیگران بگوییم که چه مواقعی شیوه رفتارشان با ما مورد قبول ما نیست و مانع تجاوز آن‌ها به حدود خود شویم. توانایی نه گفتن و بیان خود، مستقیماً با توانایی مرزگذاری شما مربوط است.

حد و مرزهای احساسی و روانی بسیار مهم هستند. وقتی شما حد و مرزهای روانی ضعیفی دارید مثل آن است که در میان یک گردباد، بدون دفاع گیر افتاده‌اید. شما به آسانی در معرض احساسات دیگران قرار می‌گیرید و صدمه می‌بینید. بیشترین تضادهای درونی ما ناشی از آسیب دیدن حد و مرزهای ما هستند. موارد زیر نشان‌دهنده آسیب‌هایی است که به حد و مرزهای حسی و روانی وارد می‌شود.

- مسئولیت احساسات دیگران را به عهده گرفتن (ناتوانی در جداسازی احساسات خود از دیگران، که به

وابسته شدن غم و شادی فرد به احساسات دیگران منجر می‌شود)؛

- قربانی کردن برنامه‌ها، آرزوها، و اهداف برای جلب رضایت دیگران؛

- مسئولیت خود را نپذیرفتن و سرزنش دیگران برای مشکلات خود؛

- کنترل افکار، احساسات، و رفتار دیگران.

تعیین مرزها

هیچ فردی سزاوار آن نیست که مورد بی احترامی و بد رفتاری قرار گیرد. اما این وظیفه خود فرد است که با مشخص ساختن مرزهای شخصی از حریم امن خود در برابر تجاوز و هجوم دیگران محافظت کند. تعیین مرزها بیانگر آنست که شما فردی مسئولیت پذیر و بالغ بوده و خواستار مساوات و احترام در روابط خود می باشید. هنگامی که شما خود را بی حفاظ و بدون هیچگونه مرزی در معرض دیگران قرار می دهید و از آنجایی که دیگران فراروی خود هیچگونه محدودیتی در نحوه رفتار و برخورد با شما احساس نمیکنند، با شما هر رفتاری را که صرفاً به سود و مصلحت خودشان باشد روا خواهند داشت. ضمن آنکه برای شما احترام و ارزشی نیز قائل نخواهند شد. در واقع شما اینگونه به اطرافیان خود القاء می کنید که هیچگونه اراده، اقتدار و خواسته ای ندارید و دیگران مجاز هستند هر گونه که تمایل دارند با شما رفتار کنند. از آنجایی که درخواستها و تقاضاهای همکاران، دوستان، اعضاء خانواده و حتی همسایگان ممکن است پایان ناپذیر باشند، اجابت و برآورده ساختن همه آنها سرانجام شما را فرسوده، نا امید و ناکام در زندگی خواهد ساخت. این نکته بسیار مهم را باید همواره به یاد داشته باشید که نه گفتن به دیگران تنها نه گفتن به درخواست آنها است و نه خود آنان. برخی افراد به سبب اعتماد بنفس پایین و ترس از طرد شدن، کشمشکها و تردید در حقوق فردی خود در برابر هر گونه رفتار ناشایستی سکوت اختیار می کنند. در زیر نشانه هایی از وجود مرزهای ناسالم بین فردی در اینگونه افراد را ملاحظه می کنید:

۱- همه چیز را گفتن، افشای تمام اطلاعات و رازهای شخصی.

۲- با صمیمیت سخن گفتن در نخستین جلسه ملاقات.

- ۳- مدام در اندیشه فرد دیگری بودن، وابسته بودن.
- ۴- مقدم داشتن نیازها و خواسته ای دیگران بر نیازها و خواسته های خود.
- ۵- مدام نگران نوع واکنش دیگران نسبت به رفتار، نگرش، عقاید و سبک زندگی شان می باشند.
- ۶- ترس از طرد شدن از سوی دیگران.
- ۷- نیاز به پذیرش و تایید دیگران.
- ۸- نیاز به خشنود سازی دیگران در همه اوقات.
- ۹- اجازه می دهند تا دیگران هدایت زندگی شان را در دست بگیرند.
- ۱۰- اجازه دادن به دیگران تا هر گونه که خواستند آنان را تعریف کنند.
- ۱۱- وانمود به موافقت در صورتی که کاملاً مخالف هستند.
- ۱۲- پنهان ساختن احساسات حقیقی خود.
- ۱۳- مدام در اختیار دیگران بودن.
- ۱۴- نا دیده گرفتن نیازهای خود.
- ۱۵- پرداختن به فعالیتهایی که به آنها علاقه ندارند و بالعکس.

۱۶- روی آوردن به فعالیتها و رفتارهای افراط آمیز و غیر قابل کنترل به منظور نفی خود و اجتناب از خود و فرار از واقعیتهای زندگیشان مانند: مصرف مواد مخدر و الکل، گرسنگی کشیدن، پر خوری عصبی، بی محابا خرج کردن، افراط در رابطه جنسی، ورزش و غیره.

۱۷- برنامه روزانه مشخصی نداشته و دنباله رو برنامه های روزانه دیگران میباشند.

۱۸- انتخاب و ترجیحات منفعلانه.

۱۹- به سهولت میتوان آنها را متقاعد ساخت.

حد و مرزهای سالم در مقابل حد و مرزهای ناسالم

ایجاد حد و مرز برای سلامت فیزیکی و روانی، لازم و ضروری است. یک مرزبندی سالم به فرد احساس امنیت می دهد. حد و مرز سالم به حفظ تعادل و احترام به خود منجر می شود و اجازه می دهد تا در روابط نزدیک خود، صمیمیت را تجربه کنیم. فقدان حد و مرز نظیر آن است که در منزل خود را باز گذاشته و هر کس، چه مهمانی که شما از گذراندن اوقات خود با او لذت می برید و چه شخصی که حضور وی برای شما لذت بخش نیست؛ بتواند وارد منزل شما شود. از طرف دیگر حد و مرز غیرمنعطف و سخت به تنهایی و گوشه گیری منجر می شود. نظیر زندگی در یک خانه بی دروپنجره که راهی به بیرون ندارد و نه شما می توانید از آن خارج شوید و نه کسی می تواند به داخل راه یابد. این امر به بروز مشکلاتی در ایجاد صمیمیت با افراد نزدیک منجر می شود. حد و مرزهای ناسالم منجر به دردهای روانی عمیقی می شوند که می توانند در نهایت به وابستگی، افسردگی، اضطراب، و بیماری های جسمی منتهی شوند .

ویژگی‌های افراد با حد و مرز سالم

- قاطع بودن و بیان مؤدبانه عقاید، افکار، و احساسات و توانایی گفتن «آری» یا «نه» و پذیرش دیگران

حتی وقتی مخالف آن‌ها هستند؛

- توانایی جدا کردن نیازها، افکار، احساسات، و آرزوهای خود از دیگران؛

- توانایی پذیرفتن مسئولیت اعمال خود؛

- داشتن عزت نفس و احترام به خود؛

- محافظت از فضای فیزیکی و روانی خود در مقابل نفوذ و تجاوز .

این افراد مانند خانه‌ای هستند که بر بالای سردر آن تابلوی «با آگاهی و مسئولیت وارد شوید و قبل از

ورود در بزنید» نصب شده است .

ویژگی‌های افرادی با حد و مرز ناسالم

حد و مرزهای ناسالم به دو دسته «سخت و نفوذناپذیر» و «سست و متزلزل» تقسیم می‌شوند .

در دسته اول اغلب خصوصیات زیر دیده می‌شود :

- نسبت به بازخوردهای دیگران مقاوم‌اند؛

- نسبت به دنیای خارج از حد و مرزشان بی تفاوت‌اند؛

- سرسختی و مقاومت بالاترین ارزش برای آن‌هاست .

بر بالای ورودی این خانه تابلوی «متجاوز، وارد نشو و مزاحم نشوید» دیده می‌شود .

دسته دوم یا افراد با حد و مرز «سست و متزلزل» اغلب خصوصیات زیر را نشان می‌دهند .

- از ترسِ طرد یا پس زده شدن به هیچ کس و هیچ چیز نمی‌توانند «نه» بگویند؛

- در جریان‌های عادی و روزمره زندگی به آسانی آشفته می‌شوند؛

- درک ضعیفی از هویت خود دارند (من زنده‌ام تا به دیگران سرویس دهم)؛

- احساس بی‌قدرتی می‌کنند (دیگران برای من تصمیم می‌گیرند و طبعاً من هیچ قدرت و مسئولیتی در

قبال زندگی خود ندارم)؛

- احساس ناتوانی در محافظت از تجاوز به حریم فیزیکی و روانی خود؛

- احساس مسئولیت بیش از حد نسبت به شادی و رضایت دیگران .

بر بالای در ورودی این خانه به نوشته «از روی من رد شوید، دسترسی آزاد، برای حراج!» برمی‌خوریم .

مراحل تعیین مرز

۱- تصمیم بگیرید که چه چیزی از دیگران می‌خواهید و آنها چگونه رفتاری باید با شما داشته باشند.

۲- سپس مرزهای مطلوب خود را تعیین و به اطلاع دیگران برسانید.

۳- سپس پیامدهایی را در صورت تجاوز به مرزهای خود تعیین کرده و آنها را قاطعانه به مرحله اجرا

گذارید.

برای مثال به نامزد خود بگویید که تا چه اندازه اجازه دارد به شما نزدیک گردد و یا شما را لمس کند و

در صورت تجاوز وی از مرزهای شما به وی اخطار دهید که وی را ترک خواهید کرد. هرگاه وی

کماکان از مرزهای مشخص شده شما پافراتر گذاشت گفته خود را عملی سازید و بی هیچ اغمازی وی را ترک کنید. چنانچه شما با افراد متجاوز به مرزهایتان با ملایمت برخورد کنید اقتدار و اعتبار خود را از دست خواهید داد. البته معمولاً واکنشهای دیگران نسبت به مرزهای معین شده شما در ابتدا با مقاومت، تمسخر و یا امتحان شما همراه خواهد بود اما اطرافیان شما به تدریج می آموزند که چگونه می باید با شما رفتار کرده و به مرزهای شخصی شما احترام بگذارند.

تعیین مرزهای نفوذ ناپذیر و بسیار محکم نیز ممکن است شما را مبدل به یک انسان تنها و نزدیک نشدنی کند. بهتر است برخی اوقات مرزهای خود را انعطاف پذیر ساخته و اجازه دهید رابطه سالم و متعادلی میان شما و سایرین برقرار گردد. دو عنصر صمیمیت و اعتماد در انعطاف بخشیدن به مرزها نقش بسزایی دارا می باشند.

رهنمودهایی برای ایجاد حد و مرز سالم

داشتن مرزهای قوی برای محافظت از بدن، ذهن و روحتان خیلی مهم است. مرز گذاشتن می تواند تاثیر شگرفی بر کیفیت زندگی شما داشته باشد. این قدم مهمی برای به دست گرفتن کنترل زندگیتان و قبول کردن مسئولیت خودتان و زندگیتان است. این مهارتی است که برای ایجاد آن زندگی که می خواهید لازم دارید. وقتی کسی از حدود ما بدون مجوز ما عبور می کند و ناراحت می شویم، اولین قدم این است که بدانیم که ما این حق را داریم که از خود حمایت و دفاع کنیم و در عین حال باید مسئولیت رفتاری که

دیگران با ما دارند را بپذیریم. حفاظت از مرزهای روانی خود و الزام دیگران به رعایت آن نیاز به ارتباط واضح دارد.

برای مشخص کردن نوع حد و مرز روانی که شما اکنون در ارتباط با دیگران دارید، ابتدا به رفتار دیگران با خود دقت کنید. اول به شیوه‌ای که مورد خطاب قرار می‌گیرید و میزان احترامی که برای شما قائل هستند و دوم به درخواست‌هایی که از شما می‌شود و اینکه برای این درخواست‌ها چقدر تحت فشار قرار دارید. برای ایجاد حد و مرز سالم می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد. پنج شیوه زیر به شما برای حمایت از مرزهای خود، کمک می‌کند .

۱ - به وضوح مشکل خود را بیان کنید .

۲ - رفتاری را که برای شما قابل پذیرش نیست، مشخص کنید.

۳ - احساس خود را مطرح کنید تا دیگران بدانند که این موقعیت چه احساسی را در شما برمی‌انگیزد.

۴ - رفتاری که انتظار دارید را درخواست کنید.

۵ - پیامد رفتارشان را مشخص کنید. بگذارید آن‌ها بدانند که اگر به درخواست شما پاسخ ندهند، شما چه انتخاب دیگری خواهید کرد.

کتاب‌هایی در زمینه افزایش اعتماد به نفس، و قاطعیت بخوانید و به گروه‌های حمایتی برای کار در این زمینه‌ها ملحق شوید. چنانچه حس می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید به خود کمک کنید با روان‌شناس و مشاور مشورت کنید.

نکته آخر اینکه داشتن مرزهای سالم و رعایت محدوده‌ها به معنای افزایش اعتماد به نفس، شناخت احساسات، و آموختن آن است که خود را دوست بداریم و به ما کمک می‌کند تا از احساس گناه و خجالت دست بکشیم و شادمانه‌تر زندگی کنیم.

چگونگی شناخت مرزهای خانوادگی همسر آینده تان

توجه داشته باشید که اگر نوع مرز بندی خانواده ای که شما در آن بزرگ شده اید با مرز بندی خانواده همسر آینده تان متفاوت باشد احتمالاً در زندگی مشترک دچار مشکل خواهید شد. معمولاً از دو طریق می‌توان این کار را انجام داد:

۱ - مرزهای درون خانواده

هر خانواده ای برای خودش مرز بندی مخصوصی دارد. هر خانواده ای از دو زیرمجموعه والدین و بچه ها هم تشکیل شده است. این خانواده در یک قرارداد نانوشته توافق کرده اند هر کسی چه وظیفه ای در قبال خودش و خانواده اش دارد، چه آزادی هایی و چه محدودیت هایی دارد. توجه به مرزهایی که بین افراد وجود دارد، می‌تواند تربیت خانوادگی همسر آینده تان را نشان دهد.

الف) مرزهای درهم تنیده

این خانواده‌ها در بین روان‌شناسان خانواده به «خانواده با درهای باز» مشهور هستند. در این خانواده‌ها همه چیز به هم ریخته است. بی‌قانونی و بی‌نظمی بسیاری دیده می‌شود. افراد هویت مستقلی ندارند. همه به شدت به هم وابسته‌اند. این خانواده‌ها باعث فلج روانی بچه‌ها می‌شوند و باعث می‌شوند بچه‌ها هیچ وقت کاملاً مستقل شدن را یاد نگیرند. بچه‌های این خانواده همیشه بچه و وابسته نگاه داشته می‌شوند و مهارت‌های ارتباط درست و بااحترام به حریم شخصی دیگران، هیچ وقت در این خانواده‌ها یاد گرفته نمی‌شود.

ب- مرزهای خشک و بی‌انعطاف (مرزهای بسته)

این یکی دقیقاً برعکس اولی است. در خانواده‌هایی که مرزبندی داخلی شان خشک است شاید بیشتر با یک پادگان نظامی روبه‌رو هستیم. هر کس کار خودش را انجام می‌دهد. هیچ کس به هیچ کس کمک نمی‌کند؛ حتی اگر واقعاً عضو خانواده درمانده باشد. هیچ کس هیچ کس را تشویق نمی‌کند و هیچ کس دلش برای کسی نمی‌سوزد. در این خانواده‌ها وظیفه هر کس خیلی خشک مشخص شده است. این خانواده‌ها از نظر قدرت به یک پادگان نظامی و از لحاظ عاطفه به یک مجمع‌الجزایر خانواده نام شبیه هستند. بچه‌هایی که در این خانواده‌ها پرورش می‌یابند، عزت نفس پایینی دارند و برای شروع رابطه صمیمانه با دیگران به شدت مشکل خواهند داشت.

ج- مرزهای منعطف

خیلی از خانواده ها مرزهای شان نه کاملاً در هم تنیده است و نه کاملاً خشک است. خانواده هایی که مرزهای منعطف دارند در درجه اول مرزهای شان را مشخص کرده اند. یعنی خیلی واضح و روشن، هرکس وظیفه خودش را می داند، کسی ابهام ندارد که چه کارباید انجام دهد. در این خانواده ها مرزها با یک منطق خانوادگی تعیین شده اند. اما عاطفه می تواند این مرزها را جابه جا کند.

تمرین

جملات زیر را تمام کنید:

آدمها هیچوقت دیگر ...

من حق دارم بنخوامم ...

برای محافظت از زمان و انرژی ام، اشکالی ندارد اگر ...

بعد هر جمله را با حداقل ۱۲ مثال از مرزهایی که می توانید برای احترام گذاشتن به خودتان ایجاد کنید، به پایان برسانید. افکارتان را سانسور نکنید. طی یکی دو هفته بعد افکارتان را جمع کرده و یادداشت کنید. سپس، ساده ترین آنها را انتخاب کرده و شروع به بیان کردن مرزهایتان کنید.

نکات مهم در تعیین مرز

یادتان باشد که مرز گذاشتن راهی برای احترام گذاشتن کامل به خودتان است. شما می‌توانید واکنش خودتان را با رساندن محترمانه خواسته‌هایتان به دیگران کنترل کنید اما نمی‌توانید واکنش آنها را به خواسته‌تان کنترل کنید. کسانی که بطور مداوم از احترام گذاشتن به مرزهای شما سر باز می‌زنند، تمایلی به تغییر ندارند. تغییری که دوست دارید ببینید ممکن است از خودتان ناشی شود. مطمئن شوید که درخواست‌های مستقیم داشته و مرزهایتان را قاطعانه مطرح کرده‌اید. اگر با تمام این حرف‌ها باز به مرزهایتان احترام نگذاشتند، دیگر به خودتان بستگی دارد که تصمیم بگیرید چطور پیش روید. در این موارد، ممکن است نیاز باشد بیشتر رفت‌وآمد کنید یا رابطه را تمام کنید.

۱. خودآگاهی: باید ببیند مرزهایتان کجاها قوی و کجاها ضعیف هستند و کجاها اصلاً وجود ندارند.

چند مرز تازه برای خودتان بگذارید. چه کارهایی را دوست ندارید اطرافیان در برخورد با شما

انجام بدهند یا چه حرف‌هایی را بزنند؟

۲. آگاهی دهید: دیگران را در مورد رفتارها و حرف‌های غیرقابل قبولشان مطلع کنید. به آنها کمک

کنید بفهمند چطور می‌توانند به مرزهای جدید شما احترام بگذارند. بدون مقصر کردن کسی

حرف‌هایتان را بزنید. مرزهایتان را به زبان بیاورید.

۳. درخواست کنید: به دقت و با آرامش به هر فرد بگویید که دوست دارید چه بگویند یا چه کاری

کنند. آنها را به احترام گذاشتن به خودتان متعهد کنید.

۴. پیگیری کنید: پیشرفت آنها در برخورد با خودتان را به اطلاع آنها برسانید. به یاد دادن و تشویق

آنها ادامه دهید. به آنهایی که به مرزهایتان احترام می‌گذارند، پاداش دهید.

۵. هشدار دهید: به آنها در مورد عواقب احتمالی نادیده گرفتن مرزهایتان هشدار دهید.

۶. عواقب: اگر آنچه انتظار داشتید انجام نشد، عواقب کار را اجرا کنید. عواقبی تعیین کنید که بر فرد

مقابل اثر بیشتری داشته باشد تا خودتان.

۷. به مرزهای دیگران احترام بگذارید: به مرزهای دیگران تجاوز نکنید. مرزهای آنها را شناخته و به آنها

احترام بگذارید.

مرزهای درونی

مرزهای درونی عبارت است از تنظیم ارتباط با خود. این مرزها را به عنوان اصولی برای خود و مدیریت

سالم زمان، افکار، احساسات، رفتار و تکانه ها در نظر بگیرید.

اگر فردی هستید که کارها را به تعویق می اندازید، کارهایی را انجام می دهید که نه دوست دارید نه

مربوط به خودتان است، یا استراحت خلاقیت و تغذیه متعادل ندارید، ممکن است که مرزهای جسمی

درونی خودتان را نادیده می گیرید.

یاد گرفتن مدیریت افکار و احساسات منفی شما را قدرتمند می کند به گونه ای که توانایی داشته باشید

اهداف و تعهدهای مربوط به خودتان را دنبال کنید.

احساس گناه و خشم

اگر شما احساس می کنید لبریز از احساس خشم و قربانی بودن هستید و یک فرد یا یک چیز را مقصر می دانید، ممکن است به این معنا باشد که مرزهایی برای خود قرار نداده اید.

زمانی که بیاموزید برای خود مرزهایی قرار دهید می توانید نقش خود و دیگران را در موقعیت های مختلف از یکدیگر تفکیک کنید. بنابراین کمتر احساس خشم و گناه خواهید داشت.

قرار دادن مرزهای موثر

قرار دادن مرزها یک هنر است. اگر این کار با کشمکش و خشم انجام شود، شما شنیده نخواهید شد. مرزها به معنی دوری از دیگران و تنبیه آنها نیست بلکه برای حمایت و رفاه بیشتر شماست. مرزها زمانی موثرند که شما قاطع، آرام، مطمئن و خوش رفتار باشید.

قرار دادن مرزها نیاز به زمان، تمرین و آموزش مداوم دارد. خود آگاهی و آموزش قاطع بودن و ابراز وجود گام نخست است. قرار دادن مرزها به معنای تندی و سخت گیری به دیگران نیست بلکه نوعی دوست داشتن و ارزشمند دانستن خود است و باعث بهبود اعتماد به نفس می شود.

English Reference

[www.selfgrowth.com/articles/Boundaries the importance.html](http://www.selfgrowth.com/articles/Boundaries%20the%20importance.html)

<http://souselfhelp.on.ca/unhealthybounda>