

مرزبندی در روابط

کاربرد: کمک به کاهش جلب رضایت دیگران به بهای نادیده گرفتن خود، تمرین «نه» گفتن و بیان روشن نیازها و محدودیت ها.

مرزبندی یعنی بشناسیم چه چیزی برایمان قابل قبول است، آن را محترمانه بیان کنیم و بدانیم اگر رعایت نشد، برای مراقبت از خود چه اقدامی می توانیم انجام دهیم.

مرز، دستور برای کنترل دیگران نیست. مثلاً «تو حق نداری عصبانی شوی» با «اگر گفت و گو با توهین ادامه پیدا کند، فعلاً آن را متوقف می کنم» فرق دارد. اولی درباره کنترل دیگری است؛ دومی رفتار و انتخاب خودمان را روشن می کند.

چطور از این کاربرد استفاده کنم؟

۱. به موقعیت هایی فکر کنید که برخلاف میل یا توانتان «بله» گفته اید، برای پذیرفتن درخواستی تحت فشار بوده اید یا از رفتار کسی ناراحت شده اید.

۲. بنویسید چه رفتاری آزارتان می دهد، چه محدودیتی می خواهید تعیین کنید و چطور آن را به زبان بیاورید.

۳. از قبل مشخص کنید اگر مرزتان رعایت نشد، چه کاری می توانید برای مراقبت از خود انجام دهید؛ کاری که امن و قابل اجرا باشد.

۴. برای شروع، موقعیتی را انتخاب کنید که در آن احساس امنیت و راحتی بیشتری دارید و جمله موردنظرتان را از قبل تمرین کنید

یک مثال برای شروع

موقعیت	نیاز یا محدودیت من	جمله ای که می گویم	اقدام من در صورت ادامه فشار
--------	--------------------	--------------------	-----------------------------

اعلان‌ها را بی‌صدا می‌کنم و در زمان مناسب پاسخ می‌دهم.	«بعد از ساعت ۱۰ معمولاً پیام‌ها رو نمی‌بینم؛ روز بعد جواب می‌دهم».	به زمان استراحت و فاصله از گوشی نیاز دارم.	دوستم انتظار دارد شب‌ها فوراً جواب پیامش را بدهم.
--	--	--	---

جمله‌هایی برای شروع

- رد کردن درخواست: «این هفته امکان انجامش رو ندارم.»
 - بیان محدودیت: «می‌فهمم برات مهمه، اما الان توان پذیرفتن کار بیشتری رو ندارم.»
 - حفظ حریم خصوصی: «ترجیح میدم درباره این موضوع صحبت نکنم.»
 - توقف گفت‌وگوی توهین‌آمیز: «می‌خوام درباره‌اش حرف بزنیم، اما اگر توهین ادامه پیدا کنه، فعلاً گفت و گو رو متوقف می‌کنم.»
 - فرصت برای تصمیم‌گیری: «لازمه برنامه‌ام رو بررسی کنم؛ تا فردا جواب می‌دم.»
 - تکرار مرز در برابر اصرار: «میدونم که روی کمک حساب کرده بودی، اما این بار نمیتونم.»
- لازم نیست برای هر «نه» توضیح طولانی بدهید یا برای جبران آن، وعده‌ای بدهید که تمایلی به انجامش ندارید.

اگر بعد از مرزبندی احساس گناه کردم چی؟

از خودم می‌پرسم:

- آیا به کسی آسیب زده‌ام یا فقط برخلاف انتظارش عمل کرده‌ام؟
- آیا مسئولیتی را که پذیرفته بودم نادیده گرفته‌ام و لازم است درباره توافقی کنیم؟
- آیا می‌توانم هم ناراحتی طرف مقابل را درک کنم و هم محدودیت خودم را جدی بگیرم؟

در صورت نیاز، از کاربرگ : نامه مهربانانه برای خود کمک می‌گیرم.

یاد آوری: ناراحتی دیگران لزوماً به این معنا نیست که مرز شما اشتباه است. همچنین هر خواسته ای را نمی توان فقط به نام «مرز» منصفانه دانست. مرزبندی سالم به احترام متقابل، شرایط رابطه و مسئولیت های دو طرف توجه دارد.

نکته ایمنی: اگر احتمال می دهید بیان مرز باعث خشونت، تهدید یا تلافی شود، ابتدا به ایمنی خود توجه کنید و از فردی قابل اعتماد یا متخصص کمک بگیرید؛ لازم نیست مرز را مستقیم و به تنهایی مطرح کنید.

جدول مرز بندی

حوزه رابطه	چه رفتار یا درخواستی برایم مشکل ساز است؟	نیاز یا محدودیت من چیست؟	چه جمله ای می گویم؟	اگر رعایت نشد، چه اقدامی می کنم؟
خانواده				
کار یا دانشگاه				
دوستی ها				
رابطه عاطفی				

تمرین این هفته

موقعیتی که برای تمرین انتخاب می کنم:

جمله کوتاه و واضح من:

بعد از بیان مرز، چه اتفاقی افتاد و چه احساسی داشتیم؟

برای دفعه بعد، چه چیزی را می‌خواهم حفظ یا اصلاح کنم؟

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)