

چراق قرمز های خود را روشن کنید

چرا باید در زندگیمان حد و مرز داشته باشیم





آفاق صالح

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا



مریم نظری

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا

مرز شخصی چیست؟

ترس از قضاوت ما را از بیان باز و صادقانه باز می دارد. لوید توماس روانشناس بالینی و مربی می گوید زمانی که ما در ابراز خودمان نا توان می شویم، "ما در مراقبت از خود وابسته و درمانده می مانیم. حتی ممکن است مریض شویم."

مرزها محدوده رفتار مناسب بین افراد است. مرزهای شخصی مشخص می کند که یک فرد در کجا به پایان می رسد و دیگری شروع می شود. مرزها بر روابط صمیمانه، خانواده ها و همکاران در یک محیط کاری تأثیر می گذارد

تعیین مرزهای رابطه می تواند چالش برانگیز باشد، اما مرزها تضمین می کند که رابطه برای همه سالم است.



اگر نیازهای خود را به طور مشخص در نیازهای
یک شخصیت قوی قرار دهیم، مغز شروع به
یادگیری آن به عنوان یک رفتار برای بقا می کند
و بنابراین در طول زندگی به این رفتار ادامه می
دهیم

نسبت به کسانی که از ما خواسته های عاطفی
دارند ، خشمگین می شویم، اما در واقع این
رنجش با خود ماست که با آن موافقت کرده ایم.

جنبه کلیدی که باید در مورد مرزهای شخصی به
خاطر بسپارید این است که آنها شخصی هستند.

که تصمیم بگیریم قوانین خودمان را که می
خواهیم بر اساس آن بازی کنیم، چیست



از سلامت روانی و ارزش‌های خود محافظت کنید:

تریسی هاپینسون، مشاور بهداشت روان دارای مدرک
دکترای می‌گوید
تعیین مرزها کلید محافظت از سلامت روان شما در
روابط شماسه

تعیین حد و مرز ممکن است
سخت باشد و حتی سخت‌تر این
است که چگونه شروع کنید.
بیاموزید که چرا مرزها برای رفاه
عاطفی شما مهم هستند و چگونه
آنها را تعیین و حفظ کنید

- اگر واقعاً به نیازهای خود گوش می‌دادم،
چه کاری را متوقف می‌کردم؟
- چه باوری باعث می‌شود احساس کنم باید
این کارها را انجام دهم؟
- آیا می‌خواهم این باور را باور کنم یا به
تازگی آن را به ارث برده‌ام؟
- چه باور مفیدتری برای جایگزینی این با
آن وجود دارد؟

چرا داشتن حد و مرز مهم است



از محافظت از سلامت روانی، تعیین حد و مرز در روابط شخصی و حرفه ای آنها را متعادل، محترمانه و سالم نگه می دارد.

تعیین محدودیت ها می تواند تعادل را در زندگی فرد ایجاد کند.

اجتناب از فرسودگی شغلی: انجام کارهای بیش از حد برای بسیاری از افراد یک راه آسان برای فرسودگی است. تعیین حد و مرز می تواند از فرسودگی شغلی جلوگیری کند.

رنجش کمتر: بخشیدن و کمک به دیگران یک نقطه قوت است، اما وقتی تبدیل به انجام کارهای بیش از حد برای دیگران می شود، ممکن است شروع به احساس رنجش کنید.

تعادل بیشتر: گاهی اوقات مرزهایی که باید تعیین کنیم با خودمان است.

نیازهای خود را مشخص کنید



قبل از شروع به تعیین مرزها، باید بفهمید که چه مرزهایی را می خواهید تعیین کنید. برای انجام این کار، باید بررسی کنید که چه نیازهایی دارید

مرزهای خود را زودتر تعیین کنید
گاهی اوقات وقتی خیلی در یک موقعیت عمیق می شوید،
عقب نشینی و تعیین حد و مرز بسیار سخت است

نه گفتن را تمرین کنید
بخش بزرگی از تعیین مرزها یادگیری نه گفتن
است. یکی از راههای عادت دادن به نه گفتن،
تمرین با دوستان نزدیک یا خانواده است.

مرزها مربوط به افراد دیگر نیست - آنها مربوط به شما هستند.
هنگامی که این مرزها را تعیین می کنید و به افراد زندگی خود در مورد
آنها اطلاع می دهید

از جملات "من" استفاده کنید تا به آنها بفهمانید که برای شما مهم
هستند

سازگار باشید و در صورت نادیده گرفتن مرزها عواقبی ایجاد کنید
هنگامی که شروع به تعیین مرزها کردید، مهم است که آنها را رعایت
کنید. اگر از مرزها عقب نشینی کنید، وقتی می خواهید در آینده دوباره
مرزها را تعیین کنید، در معرض خطر جدی قرار نگرفتن شما قرار می
گیرد



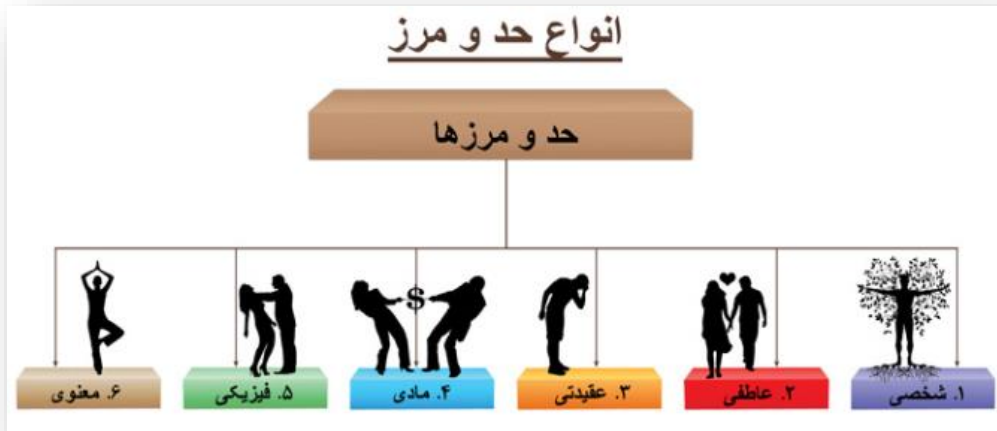


ارتباط مستقیم را تمرین کنید

وقتی در حال تعیین حد و مرز هستید، واضح و مختصر صحبت کنید. حتی ممکن است بخواهید آنچه را که می خواهید به افرادی که با آنها حد و مرز تعیین می کنید بگویید تمرین کنید تا بتوانید با اطمینان صحبت کنید

زمان: مرزهای مربوط به زمان شامل تنظیم پارامترهایی برای ارزش گذاری در زمان شما است. این ممکن است به این معنی باشد که مطمئن شوید کار را به موقع ترک می کنید و آن را با خود به خانه نمی آورید.

انواع اصلی مرزها



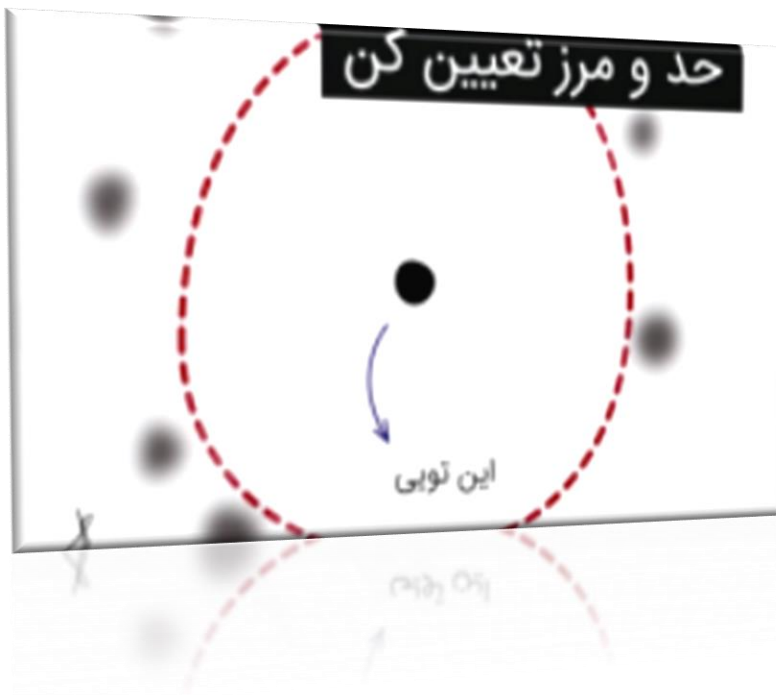
- عاطفی: مرزهای عاطفی زمانی وارد عمل می شوند که شما بررسی می کنید که چقدر از خود عاطفی خود را می خواهید با دیگران به اشتراک بگذارید
- فیزیکی: مرزهای فیزیکی عمدتاً آنهایی هستند که نیاز به لمس و فضای شخصی شما دارند، اما می توانند به سلامت جسمانی شما نیز تسری پیدا کنند
- جنسی: مرزهای جنسی آنهایی هستند که در موقعیت های صمیمی مشخص می کنید. اینها برای اطمینان از اینکه در روابط جنسی راحت هستید مهم هستند. شما باید این مرزها را در اوایل یک رابطه تعیین کنید
- مالی: مرزهای مالی همه به پول شما بستگی دارد. این ممکن است مرزهایی را برای نحوه خرج کردن پول خود برای خود تعیین کند، اما همچنین ممکن است برای نحوه خرج کردن پول خود با دوستان نیز مرزهایی تعیین کند.
- فکری: مرزهای فکری تا حد زیادی به ارتباط مرتبط هستند اینها چیزهایی هستند مانند درک اینکه چه زمانی باید با یک نفر بحث را متوقف کنید، شاید به این دلیل باشد که این یک مشاجره است یا شما احساس تحقیر می کنید

به یاد داشته باشید که مرزها می توانند تغییر کنند می خواهید از قبل
مشخص کنید که مرزهای شما فعلا تعیین شده است، از تغییر آنها نترسید

هنگام تعیین مرزها، چند نکته را باید در نظر بگیرید

هدف گذاری: از خود پرسید، هدف از تعیین حد و مرز یا نیاز به تعیین حد
چیست؟

از کوچک شروع کنید: تعیین مرزها ممکن است ناراحت کننده باشد. نکته کلیدی
این است که از کوچک شروع کنید و روی یک چیز در یک زمان تمرکز کنید.





کارگاه شناخت مرزهای شخصی زندگی

جهت ثبت نام به
پشتیبان پیام دهید

شماره پشتیبان در تلگرام:
۰۹۱۲۹۹۶۳۳۳۷



سپاسی

بابت همراهی شما

