



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



پیام مشاور شماره ۵۸ - آبان ۹۵

دانشجوی عزیز: سلام

آیا احساس می کنید کنترل زندگی از دستانتان خارج است؟ آیا احساس می کنید دیگران مدام از شما سوء استفاده کرده و حقوق شما را زیر پا می گذارند؟ 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. مرکز مشاوره دانشجویی سعی می کند با توجه به مشکلات احتمالی بعضی از دانشجویان پیام های خود را از موضوعاتی انتخاب نماید که مورد استفاده دانشجویان قرار گیرد.

(آگاهی از مرز در روابط)

مرز را می توان به یک خانه تشبیه کرد. انتظار بر این است که هر خانه ای درب و پنجره داشته باشد، اما درب و پنجره ها باید قفل داشته باشند، به طوری که ساکن خانه بتواند کسانی را که مد نظرش است به درون خانه راه دهد و از ورود افراد ناشناس یا نامناسب به خانه جلوگیری کند. به علاوه درب و پنجره خانه باید در مواردی که فرد خواب است و یا در خانه حضور ندارد، قفل شده باشد تا کسی وارد خانه نشود.

با این تعریف کاملاً برای شما روشن می شود که منظور از مرز در رابطه چیست. در ارتباط بین فردی باید به گونه ای باشیم که به حریم دیگران احترام بگذاریم و به کسی هم اجازه ندهیم به ما بی



آگاهی از مرزها و حریم ها در روابط انسانی به معنای حفظ فاصله مناسب با مردم است. عده ای از مردم در روابط بین فردی خود با دیگران مرز مشخصی ندارند به طوری که دیگران خیلی سریع به آنها نزدیک می شوند و خودشان هم دست به افشاگری های گسترده از مسائل خصوصی در همان چندجلسه اول می زنند. در مقابل کسانی هم هستند که مرزهای پررنگی دارند، به طوری که دیگران را یارای نزدیک شدن به آنان نیست و خودشان هم به سختی به دیگران نزدیک می شوند.





مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۵۸ - آبان ۹۵

مرز اجتماعی به معنای رعایت حقوق دیگران است و در عین حال هم نباید به کسی اجازه دهیم، حقوق ما را زیر پا بگذارد. شراکت با افرادی که شناخت کافی از آنها نداریم به نوعی نادیده گرفتن مرزهای اجتماعی است. به علاوه، افرادی که در انتخاب دوست ملاک و معیاری ندارند و به راحتی با افراد روابط دوستانه برقرار می کنند و صمیمی می شوند از جمله کسانی هستند که فاقد مرزهای مشخص و طبیعی در روابط بین فردی هستند. افرادی که در روابط بین فردی مرز مشخصی ندارند، آسیب می بینند زیرا رفتارشان، دیگران را ترغیب می کند تا بیش از اندازه به آنها نزدیک شوند، حریم آن ها را زیر پا بگذارند و حتی به آنها ضرر بزنند.



احترامی کند، حقوق ما را زیر پا بگذارد، نسبت به ما بد رفتاری کند و وارد محدوده جسمانی و روانی ما شود. **مرزها را می توان به مرز جسمانی، مرز روانی و مرز اجتماعی طبقه بندی کرد.** وقتی صحبت از مرز جسمانی به عمل می آید به این معناست که در ارتباط با دیگران فاصله مناسبی با آنها داشته باشیم و بیش از اندازه به کسی نزدیک نشویم و همین انتظار را هم باید از دیگران داشته باشیم. مرز روانی به این معناست که به سرعت با افراد صمیمی نشویم، احترام آنها را نگه داریم، اجازه ندهیم کسی نسبت به ما بی احترامی کند، بگذاریم که دیگران در کنار ما آرام باشند و آرامش داشته باشند و از افشاء مسائل خصوصی و رازهای زندگی برای کسانی که آنها را به اندازه کافی نمی شناسیم، خودداری کنیم در مجموع می توان گفت مرز روانی به معنای رعایت حریم و حفظ فاصله بین خود و دیگری است و هیچ چیزی حتی صمیمیت بی اندازه هم توجیه نمی کند که با دیگران هر طور که دلمان خواست حرف بزنیم و یارفتار کنیم