

"كيف اعرف ما هي حدودي وكيف يجب علي ان اضعتها؟"

نصائح من معهد صحة النساء والرجال في فيينا / مشروع NEDA

"ما هو المقصود بمصطلح حدود؟"

لكل شخص منا يوجد حدود شخصية مختلفة تمامًا. حدودنا الشخصية لها علاقة بقيمتنا ومواقفنا وخبراتنا وتنميتنا. لا توجد حدود جيدة أو سيئة، لكل فرد الحق في تحديد ما هو جيد بالنسبة له وقول "لا" للشيء الذي لا يناسبه لانه قد يكون بالنسبة له حد لا يصلح مجاوزته.

"لماذا تعتبر هذه الحدود مهمة جدا؟"

تخدم حدودنا الشخصية التي نضعها حمايتنا حتى لا نشعر بالارتباك أو الإحباط أو الإصابة. مع حدود تقديرية وواضحة، نضمن تلبية احتياجاتنا الشخصية بدون تحمل مسؤولية فائقة. تساعدنا الحدود بشكل خاص عند التعامل مع أشخاص آخرين. إعتبر حدودك في محمل الجدا!

"كيف أعرف أنه تم تجاوز حدودي؟"

نحن لسنا على علم بالعديد من القيود، نشعر بها فقط عندما يتم تجاوزها. فكر : ما الذي يفوق قدرتك بالنسبة لك؟ كيف تشعر بالإرهاق أو المفاجأة من قبل الآخرين؟ متى تشعر أنك مضطر للدفاع عن نفسك؟ متى تشعر بالسوء حيال القيام بشيء لا تريد فعله حقًا؟ ...

"لماذا يتم تجاوز حدودي؟"

عليك أن تعبر عن ما هي حدودك إلى العالم الخارجي، لأن الآخرين لا يعرفون تلقائيًا جميع احتياجاتنا. ومع ذلك، قد يكون من الصعب أحيانًا نقل الحدود لأن المرء يخاف من العواقب، مثل خيبة أمل شخص ما عند طلب او عرض غرض ما. وضع حدود صحية والتصريح عنها لا يعني وضع جدار حولك، بل يعني الاعتزاز بنفسك وعدم وضع نفسك بمكان محرج لانك لا تستطيع ان تعطي اكثر مما تملك حدودك .

"كيف يمكنني أن أتعلم وضع الحدود؟"

للدفاع عن حدودك وتحديدها يجب ان تقوم علاقة بالتواصل والتعبير عن الذات لان اتواصل له علاقة كبيرة للتوصل الا ما هو في ذهنك. وضع الحدود يعني : "تعلم أن تقول لا" عندما لا تستطيع بفعل شيء فاق حدودك ومقدرتك" من المهم أن تصوغ للآخرين ما لا تريده وأن تعبر عما لست مستعدًا له وما يجب على شخص آخر أن يمتنع عن فعله. يتطلب تعلم قول "لا" الكثير من التدريب والشجاعة!

/Quelle: <https://zeitzuleben.de/vom-setzen-und-durchsetzen-personlicher-grenzen>

FEM (بنات / نساء): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien - Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Elternambulanz: Klinik Ottakring, Montleartstraße 37, 1160 Wien (Pavillon 20) - Tel.: +43 1 49150 4277

FEM Süd (بنات / نساء): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN (بنين / رجال): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien - Tel.: +43 1 60 191 5454