

"چگونه من می دانم من محدودیت های من ..."

... و چگونه این را تنظیم کنم؟ - نکاتی از موسسه برای بهداشت زنان
و مردان وین / پروژه NEDA

"در واقع محدودیت چیست؟"

همه افراد محدودیت های شخصی بسیار متفاوتی دارند. محدودیت های شخصی ما با ارزش ها ، نگرش ها ، و تجربه و توسعه ما برای انجام هیچ محدودیت خوب یا بدی وجود ندارد. هرکسی حق خودش را دارد چه چیزی برای شما خوب است تعیین کنید و به چیزی بگویید "نه".

"چرا مرزها اینقدر مهم هستند؟"

بنابراین محدودیت های شخصی ما بیش از هر چیز محافظت از خود ما است ما خسته نمی شویم ، ناامید نمی شویم و صدمه نمی بینیم. با قدردانی و مرزهای مشخصی را تأمین می کنیم که نیازهای ما برآورده می شود. محدودیت ها به خصوص هنگام برخورد با افراد دیگر به ما کمک می کنند. بگیر محدودیت های خود شما مهم است!

"از کجا می دانم که از حد من عبور می شود؟"

ما حتی از بسیاری از محدودیت ها آگاهی نداریم ، فقط وقتی آنها را احساس می کنیم بیش از حد فکر کنید: چه چیزی بیش از حد برای شما پیش می رود؟ با چه چیزی احساس کنید آیا توسط دیگران مورد آزار و اذیت قرار گرفته اید و یا متعجب شده اید؟ کی بودی احساس نیاز به دفاع از خود دارید؟ چه موقع نسبت به خود احساس بدی دارید کاری انجام دادید که واقعاً نمی خواستید؟

"چرا از حد من فراتر رفته است؟"

شما باید محدودیت ها را با دنیای خارج برقرار کنید ، زیرا افراد دیگر به طور خودکار همه نیازهای ما را نمی دانند. با این حال ، گاهی اوقات می تواند انتقال مرزها دشوار است زیرا فرد از عواقب آن می ترسد ، مثلاً کسی را ناامید کنید. ترسیم مرزهای سالم به این معنی نیست برای کشیدن دیوار به دور خود ، اما برای قدردانی از خود.

"چگونه می توانم تنظیم محدودیت را یاد بگیرم؟"

دفاع از محدودیت های شما ارتباط زیادی دارد. محدودیت ها شرط بندی یعنی یادگیری گفتن "نه". این برای دیگران صدق می کند ، به عنوان مثال آنچه را نمی خواهید تنظیم کنید و آنچه را که برای آن آماده نیستید بیان کنید و کاری که شخص دیگری نباید انجام دهد یادگیری «نه» گفتن تمرین زیادی می خواهد.

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

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

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