

SINIR KOYMA



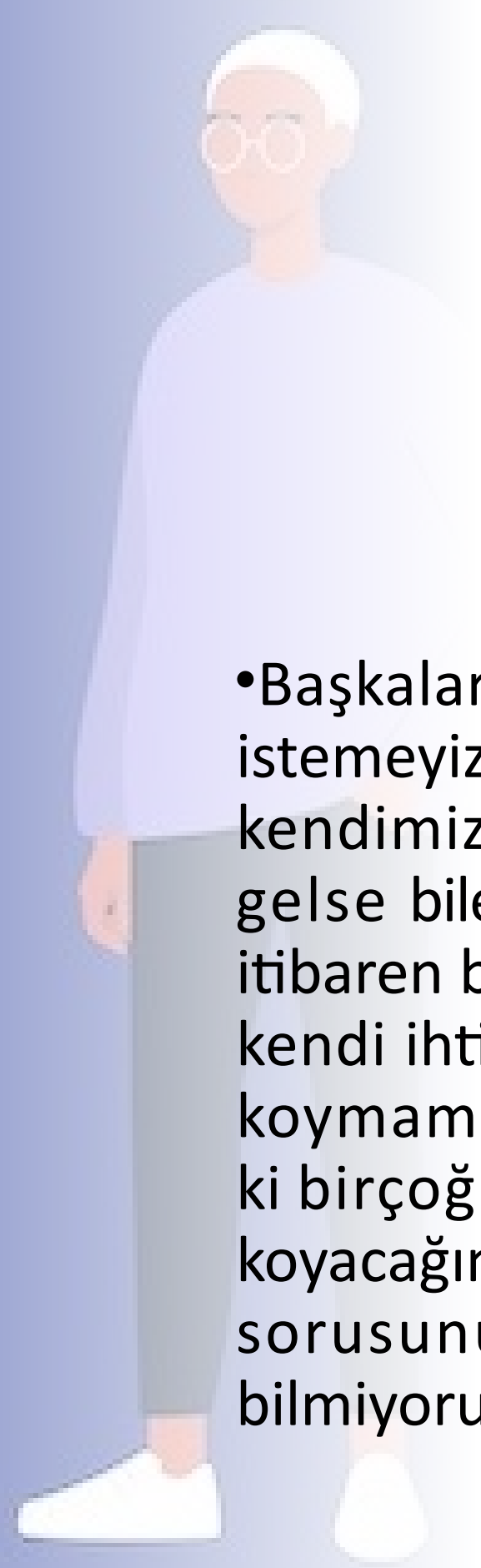


•Kişisel sınırlar hayati önem taşır ancak belirlenmesi her zaman kolay değildir. Yine de, birkaç yararlı ipucu ile sınırları belirlemek ve iletmek daha kolay hale gelebilir.



- Çocukluğumuzdan itibaren bize genellikle başkalarını rahat ettirmek için kendimizi eğip bükmemiz ve şekillendirmemiz öğretilmiş olabilir. Bazen istemediğimiz şeyleri yapmak gerekmiştir.
- "Büyükbabana sarılmak istemiyorsan bu sorun yaratır, sarılmamak kabalıktır!" gibi söylemlere maruz kalınmıştır.

**BAŞKALARINI
KIRMAMAK ADINA
KENDİNİZİ KIRDIĞINIZ
DURUMLAR YAŞADINIZ
MI?**



- Başkalarını kırmak veya incitmek istemeyiz, bu kaçınma nihayetinde kendimize zarar vermek anlamına gelse bile. Küçük yaşlardan itibaren başkalarının duygularını kendi ihtiyaçlarımızın önüne koymamız öğretilmiş olabilir, öyle ki birçoğumuz bırakın nasıl sınır koyacağımızı, "Sınır nedir?" sorusunun cevabını bile bilmiyoruz.

Kişisel sınırlar
nedir?

KİŞİSEL SINIRLAR

Kişisel sınırlar, başkalarının yanında rahatlık düzeyimiz açısından kendimiz için çizdiğimiz çizgilerdir.

- Duygusal
- Fiziksel
- Maddi
- Zaman



Başkalarıyla etkileşime girmekte olduğumuz her an kişisel sınırlarımız devrededir.

Kişisel sınırların var olması için iletilmeleri gerekmez. Hepimizin rahatsızlık çizgileri vardır. Başkalarına söyleseniz de söylemeseniz de oradadırlar.

Yine de, kişisel sınırlarımızı başkalarına iletmediğimiz takdirde ihlal edilme olasılığı daha yüksektir. İşte o zaman sorunlar ortaya çıkabilir.

KİŞİSEL SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?



- 
- Hepimizin kendi kişisel çizgileri, yaşamı ve ilişkilerimizi daha rahat yönlendirebileceğimiz sınırları vardır. Mesele şu ki, herkes aynı sınırlara sahip değildir ve çoğu insan başka bir kişinin sınırlarının ne olabileceğini tahmin edemez. Bu özellikle duygusal zekası (EQ) düşük olan insanlar için geçerlidir.
 - Ve genellikle, kişisel sınırların kendilerine açıkça bildirilmemesinden en çok fayda sağlayan kişiler bu kişilerdir.



•Sınır koymak, basitçe sağlıklı etkileşim için ihtiyaçlarınızı, isteklerinizi ve istemediklerinizi bir başkasına iletmekle ilgilidir. Bu her zaman kolay değildir. Herkes sınırlarınızı veya bu sınırları koyma nedenlerinizi beğenmeyebilir veya anlamayabilir. Ancak bu sınırları koymazsanız, kesinlikle onlara uyulmasını bekleyemezsiniz.



•Sınırları belirlemek genellikle cesaret ve güç gerektirir, ancak bunu yaptığınızda, çizgilerinizin belirlendiğini bilerek rahat hissedebilirsiniz. İhtiyaçlarınız iletilmiştir. Ve eğer birisi bundan sonra sınırlarınızı ihlal etmeyi seçerse, kendinizle o kişi arasında daha fazla mesafe yaratma hakkınız olacaktır.

Kimsenin sizin sınırlarınızı
aşmaya hakkı yoktur. Ancak sizin
de aynı şekilde başkasının
sınırlarını aşma hakkınız
olmadığını aklınızda bulundurun.



Kişisel sınırlar belirlemek için
ipuçları

Kendi kişisel sınırlarınızı
belirlemenin bir yolunu arıyorsanız,
öncelikle ne tür bir sınır
belirlediğinizi düşünmek iyi bir fikir
olabilir.



- Duygusal sınırlar genellikle başkalarının bizimle nasıl konuştuğu ve bize nasıl davrandığı ile ilgilidir ve her zaman bir sınır aşılanaya kadar belirlemeyi düşündüğümüz şeyler değildir.
- Diyelim ki biriyle tartıştınız ve bu durum sizi rahatsız etti.
 - Sizce buradan sonraki süreçte neler yapmalısınız?



- İkiniz de sakinleştikten sonra, o kişiyle aranızda duygusal bir sınır koymanın en iyi yolu şudur:
 - Onlara yaklaşın. Tartışma hakkında konuşmak isteyin.
- Tartışmanın kötü gitmesinde oynamış olabileceğiniz herhangi bir rolü kabul edin.
 - Onlara bu şekilde etkileşimde bulunmamalarını söyleyin.
- Eğer siz sınırlarınızı ve duygularınızı

açık bir şekilde aktardıktan sonra karşı taraftan herhangi bir adım gelmiyorsa o kişiyle olan ilişkinizde bir karar almanız gerekecektir.



- Diyelim ki tokalaşma konusunda rahat değilsiniz. Bu sosyal bir norm olma eğiliminde olsa da, bir kişinin bunu yapmaktan rahatsız olmasının birçok nedeni vardır. Bu sınırı belirlemenin en iyi yolu, henüz bir sorun haline gelmeden önce adım atmaktır.



•Yeni biriyle tanıştığınızda: Birkaç metre uzaktan el sallayın. Gülümseyin ve şöyle deyin: "El sıkışmam ama sizinle tanıştığıma çok memnun oldum." Bunun ötesinde özür dileme veya kendinizi açıklama ihtiyacı hissetmeyin. Ayrıca, biri fiziksel alanınızdaysa, şöyle demeyi düşünün: "İnsanlar bana çok yakın olduğunda rahatsız oluyorum. Bir adım geri çekilebilir misin?" Unutmayın: Sınırlar sağlıklıdır ve siz de kendi sınırlarınızı belirleyebilirsiniz.

- Diyelim ki yakın bir arkadaşınızın ailesiyle birlikte yapacağı bir gezi için ödünç almak istediği bir miktar paranız var.
- Arkadaşınıza borç vermeye açıksınız, ancak aynı zamanda sizin zor zamanlar yaşamamanızdan emin olmak istiyorsunuz. Bu durumda, açıkça borcun ne zaman ve nasıl geri ödeneceğini arkadaşınıza açıklamak tamamen kabul edilebilir bir davranıştır.



- 
- Zaman sınırları İnsanlar zaman konusunda iki kategoriye ayrılma eğilimindedir: Her şeye geç kalanlar ve erken gelmezseniz geç kaldığınızı düşünme eğiliminde olanlar.
- Eğer siz ikincisiyseniz, muhtemelen sınırlarınızın birincisi tarafından sık sık ihlal edildiğini hissediyorsunuzdur.



- Sürekli geç kalan biriyle çalışıyorsanız, bunu ona önceden bildirin - belirli bir süre geçtikten sonra ayrılacağınızı bildirin. Yine de suçlayıcı görünmemeye çalışın. İkinizin farklı kişiliklere sahip olduğunu kabul etmeyi düşünün. Onları değiştirmeye çalışmıyorsunuz, ancak kendinize zaman sınırları koymanız gerekiyor çünkü daha fazla beklemeyi göze alamazsınız veya beklemek istemezsiniz.

Bazen, sınırlarınızı ne kadar sert bir şekilde ifade etmeye çalışırsanız çalışın, birisi yine de sınırlarınızı ihlal edebilir. Bu durumda, o kişiyle iletişiminizi kesmeye hakkınız olduğunu bilin.

Sizin sınırlarınıza saygı duymayan biri sonuçta size de saygı duymuyor demektir. Elbette, başkalarının sınırlarınıza uymasını beklemeden önce sizin sınırlarınızı bilmeniz gerekir. Bu nedenle oturup bazı sınırlarınızın neler olabileceğini yazmayı düşünün.

Geçmişte sizi rahatsız eden etkileşimleri ve sınırlar koymanın nasıl yardımcı olabileceğini düşünerek kategoriler üzerinde çalışmak yardımcı olabilir

Unutulmaması gereken en önemli şey, bu sınırları koymanıza izin verildiği ve bu konuda kendinizi suçlu hissetmenize gerek olmadığıdır. Başkalarının rahatı için kendi ihtiyaçlarımızı görmezden geldiğimizde dünya daha iyi bir yer değildir. Sizi önemseyen insanlar güvende hissetmek için neye ihtiyacınız olduğunu bilmek isterler. Ancak siz bunu kendiniz bilmedikçe ve bu ihtiyaçlarınızı iletmeye istekli ve muktedir olmadıkça size yardımcı olamazlar.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER