

### Sınır Koyma Ne Demek?

Kişisel sınırlara sahip olmak her bireyin hakkıdır. Sınırlar, hayatta bizim için neyin kabul edilebilir, neyin kabul edilemez olduğunu belirleyen filtreler gibidir. Eğer kimliğimizi belirleyen sınırlara sahip değilsek, öz değer hissini başkalarında arama eğiliminde oluruz.

 **Sınır** 

Kişisel sınır, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar vermeyen davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir.

 **Sınır** 

Bizi strese sokan, iç huzurumuzu bozan ve mutsuz eden her davranış sınırımızın ihlalidir. Geçmişteki stresli olayları ve huzursuzluklarımızı incelediğimizde sınır ihlali yaşadığımız anları fark edebiliriz.

 **Sınır** 

Kendimiz için neyin kabul edilebilir olduğunu bilememe hali nedeniyle zayıf sınırlarımızın sürekli başkaları tarafından ihlal edilmesi bizi yorgunluğa sürükler. Bu durum da en sonunda bize değersizlik ve tükenmişlik hisleri kalır.

 **Sınır** 

Kişisel sınırların hizmet ettiği temel amaçlardan biri güvenlidir. Duygularımızı, fiziksel bütünlüğümüzü, zihnimizi başkalarının zararlarından korumaktır.

 **Sınır** 

Bize özel kişisel sınırlar, bizi diğerlerinden ayırır ve başkalarından farklı olarak nasıl ihtiyaçlara sahip olduğumuzu anlamamıza yardımcı olur. Sağlıklı kişisel sınırlar oluşturmak ve bunların bilincinde olmak hayatta daha güçlü, tutarlı ve sağlıklı bireyler olmamız adına önemlidir.

 **Sınır** 

Kişisel sınırlarımıza sahip çıktığımızda kendimize ve özümüze de sahip çıkıyoruz anlamına gelir. Kişisel sınırlarımız sayesinde insanların bize karşı nasıl davranacaklarını öğretiriz. Sınırlarımız çok katı, gevşek veya ortasında olabilmektedir. Sınırların hiç olmaması bizim güçlü bir benlik anlayışına sahip olmadığımızı gösterir.

### Kişisel Sınırları Uygulama Klavuzu

#### Fark Etmek

Kişisel sınırlar doğuştan kazanılmamaktadır. Zamanla, deneyimler sonucunda kazanılır. Bu nedenle deneyimlerimizi gözlemeli ve sınırlarımızı fark etmek üzerine iç görü geliştirmeliyiz.

Sosyal hayatta birisiyle (anne, çocuk, arkadaş, patron, çalışan veya herhangi bir kişi) iletişim kurduğumuzda zihnimizi, vücudumuzu ve duygularımızı fark etmeye çalışmalıyız.

Biriyle iletişim kurarken nelerden bahsettiğimizi, nasıl davrandığımızı ve karşı tarafın bize karşı nasıl yaklaştığını gözden geçirmeliyiz.

Bizi öfkeliendiren, kaygı oluşturan, karamsarlık ve huzursuzluk içerisine sokan, özsaygımızı zedeleyen ve özerkliğimize tehdit oluşturan, kısaca kendimizi kötü hissettiren davranışlar, kabul edilemez eylemler içerisinde yer almaktadır.

Hangi eylemlere HAYIR diyeceğimizi belirlemek için başkaları tarafından baskı ve manipülasyona maruz kalmadan kendi değer yargılarımızı belirleyerek gerçek benliğimizi oluşturmalıyız.

Haklarımızı ve değerlerimizi tanımlayıp kişiliğimizi ortaya koyduktan sonra bizi hangi tutum ve davranışların rahatsız ettiğini, kabul edilemez eylemler olduğunu net, açık ve somut bir şekilde ifade edebiliriz.

#### İfade Etmek

Kişisel sınırlarımızı çevremizdeki kişilerle paylaşmalı ve onları sınırlarımızdan haberdar etmeliyiz. Bu şekilde oluşabilecek sınır ihlallerinin de önüne geçmiş oluruz.

Herhangi bir sınır ihlali yaşadığımız durumda rahatsızlığımızı ve bize bu durumun iyi gelmediğini söylemekten çekinmemeliyiz. İfade edemediğimiz her ihlal sonraki ihlalleri doğuracak ve bizi fiziksel, maddi, zaman ve ruhsal olarak zedeleyecektir.

Kişisel veya profesyonel ilişkilere girdiğimiz kişilere bireysel sınırlarımızdan bahsetmek oldukça önemlidir. Diğer bireylere kibar ve saygılı bir şekilde sınırlarımızı anlatmalıyız.

İlişki içerisinde olduğumuz diğer kişilerin değiştirmeleri gereken davranışları konusunda konuşmak çoğunlukla işe yaramaktadır. Onların, bize saygı duymalarını sağlamalıyız.

#### Kabul Etmek

Kişisel sınırlarımızı ortaya koyduğumuzda ilişki içerisinde olduğumuz kişilerle aramızdaki oluşabilecek yaşantıların sorumluluğu almalı ve oluşabilecek durumları kabul etmeliyiz.

Kabul aşamasının temelinde kişi olarak kendimizi kabul etmemiz gerekir. Diğer kişilerin isteklerine HAYIR demek başlangıçta bizi suçlu veya geçimsiz hissettirebilir. Fakat unutmamalıyız ki çevremizdeki kimsenin varlığını kendi varlığımızın üzerinde görmemeliyiz. Bu salt bencillik değildir. Kendimizi sevmek ve öz şefkat göstermektir.

Sınırlar koymak, kendime duyduğum şefkati göstermenin bir yoludur. Kişisel sınırlarımın olması beni kaba bencil ve duyarsız yapmaz çünkü ben kendi yolumu tercih ediyorum. Kendimi önemsiyorum.

Christine Morgan