

भाग 1 - अपनी सीमाओं को समझना और संचार करना

अपनी सीमाओं के बारे में और जानें

जिन लोगों की हम परवाह करते हैं, उनके साथ सीमाएं तय करना कभी-कभी मुश्किल या असंभव भी लग सकता है। हमें डर है कि जब हम अपने दोस्तों, पार्टनरों और परिवार के सदस्यों को अपने से दूर करना चाहते हैं तो हम निर्दयी या मतलबी हो रहे हैं। लेकिन अपनी सीमाओं के बारे में स्पष्ट और खुला होना वास्तव में हमें काम पर, घर पर और हमारे सभी सामाजिक दायरों में मजबूत और स्वस्थ रिश्ते बनाने में मदद कर सकता है। जैसे-जैसे हम अपने रिश्तों में सीमाओं को साझा करने और उनका सम्मान करने का प्रयास करते हैं, हम तनाव के निम्न स्तर और उच्च आत्म-सम्मान का अनुभव कर सकते हैं, अपने रिश्तों में अधिक आश्वस्त हो सकते हैं, और खुद तथा दूसरों पर भरोसा करना सीख सकते हैं।

तो आपकी सीमाएं क्या हैं? यहां कुछ प्रश्न दिए गए हैं, जिनमें से कुछ की पहचान करने के लिए आप स्वयं से पूछ सकते हैं। एक कलम और कागज लें और स्वयं इनका उत्तर देने के लिए कुछ समय लें। (यह जर्नलिंग का समय है!)

- क्या और कौन मुझे जीवन में सुरक्षित और सहायक महसूस कराता है?
- मुझे अपना समय कैसे और किसके साथ बिताना पसंद है? जब मेरे समय को लेकर निर्णयों का सम्मान नहीं किया जाता तो मुझे कैसा लगता है?
- जब कोई मुझसे पहले से पूछे बिना मेरी तस्वीर ऑनलाइन पोस्ट करता है तो कैसा महसूस होता है?
- जब कोई मुझसे उन विषयों के बारे में पूछता है जिन पर मैं चर्चा नहीं करना चाहता/चाहती या जो मुझे असहज करते हैं तो मुझे कैसा लगता है? क्या मैं उन्हें रुकने के लिए कहने में सक्षम महसूस करता/करती हूँ?
- मैं "मेरा निजी स्थान" किसे मानता/मानती हूँ? जब मेरे व्यक्तिगत स्थान का सम्मान नहीं किया जाता तो मुझे कैसा महसूस होता है?

आपके उत्तर आपको यह निर्धारित करने में मदद कर सकते हैं कि आप किस चीज में सहज - या असहज हैं - और आपकी भावनाओं को स्पष्ट शब्दों में व्यक्त करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

आप अपने उत्तरों का उपयोग लचीली और दृढ़ सीमाएं दोनों का निर्धारित करने के लिए कर सकते हैं

- एक लचीली सीमा किसी संदर्भ द्वारा निर्धारित की जा सकती है और यह आपके आस-पास के लोगों या स्थिति पर निर्भर हो सकती है। लचीली सीमाएं हमेशा लागू नहीं की जाती हैं, क्योंकि कभी-कभी उन्हें पार करने पर आपको कोई आपत्ति नहीं होती है, या आप इसे दूसरे व्यक्ति को नहीं भी बताते।
- पक्की सीमा एकदम तय है। किसी भी स्थिति में या किसी के द्वारा उस रेखा को पार करना आपको हमेशा असहज बनाता है। आपके आस-पास के लोगों या आप जिस स्थिति में हैं, उसकी परवाह किए बिना दृढ़ सीमाएं एक जैसी ही बनी रहती हैं।

भले ही आप अपने उत्तरों को निजी रखने का निर्णय लेते हैं, फिर भी स्वयं को बेहतर तरीके से जानने के लिए यह एक बहुत ही उपयोगी अभ्यास हो सकता है!

Intersectional
Sexualized Violence
Project



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada

BCcampus
Learning. Doing. Leading.



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills