

भाग 2 - सीमाएं और स्वस्थ रिश्ते

सीमाएं निर्धारित करने के बारे में और जानें

सुरक्षित और स्वस्थ रिश्ता कैसा होता है, इसकी पहचान और परिभाषित करना हमें अपने सभी रिश्तों में अपनी अपेक्षाओं और सीमाओं को साझा करने के लिए तैयार कर सकता है।

अपनी सीमाएं तय करते समय विचारशील युक्तियां:

- अपनी बातें लिखें ताकि यदि आप चर्चा को लेकर घबराहट महसूस कर रहे हों तो आप अपनी आवश्यकताओं के बारे में स्पष्ट रूप से बोल सकें।
- यह बताने के लिए कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं ("मुझे महसूस होता है _____ और _____ आप जब _____"), "आप" के बजाय "मुझे" का उपयोग करने का प्रयास करें, नहीं तो ऐसा लग सकता है कि आप व्यक्ति पर आरोप लगा रहे हैं।

ध्यान दें: इस बात में अंतर है कि कोई यह समझना चाहता है कि आप क्या कहना चाह रहे हैं या उसने आपसे स्पष्टीकरण मांगा है। आपको किसी को भी अपनी आवश्यकताओं को उचित ठहराने या किसी को स्पष्टीकरण देने की आवश्यकता नहीं है। हम सभी को अपनी सीमाएं निर्धारित करने का अधिकार है।

हालांकि कभी-कभी अस्वीकृति, भ्रम या उदासी की भावना पैदा हो सकती है, याद रखें कि इसके बावजूद व्यक्ति आपको पसंद करे और आपके साथ क्या, कब, कहां, क्यों और कैसे संबंधी सीमाएं तय करे। अपनी सीमाओं को बताना सम्मान का कार्य है, और दूसरों की सीमाओं को समझना और उनके अनुकूल ढलना भी सम्मान का कार्य है।

जब दूसरे हमारे साथ सीमाएं निर्धारित कर रहे हों तो विचार करने योग्य युक्तियां:

- उन्हें उपस्थित रहकर और बिना किसी रुकावट के सक्रिय रूप से सुनकर अपनी सीमाओं को व्यक्त करने का अवसर दें।
- आपके द्वारा अनुभव की जा रही किसी भी भावना या विचार को स्वीकार करने और उसके लिए जगह रखने के लिए समय निकालें, क्योंकि इनका होना स्वाभाविक है।
- ध्यान रखें कि सीमाएं निर्धारित करना काफी कठिन हो सकता है, इसलिए नकारात्मक प्रतिक्रिया न करके (उदाहरण के लिए, रक्षात्मक या आलोचनात्मक बनकर) दूसरों की सीमाओं का सम्मान करना महत्वपूर्ण है।
- "मुझे बताने के लिए धन्यवाद" जैसे कथनों का उपयोग करें।

यदि कोई आपसे कहता है कि आपने अपनी सीमा लांघ दी है और उन्हें असहज कर दिया है, भले ही उन्होंने पहले ही उन सीमाओं पर चर्चा कर ली हो, तो उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर दें। जब कोई अपनी सीमाएं दोहराता है और आपसे कहता है कि आपने उन्हें पार कर लिया है, तो माफी मांग लें।



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

Intersectional
Sexualized Violence
Project