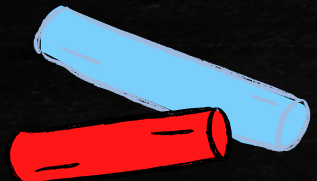


SINIR KOYMA



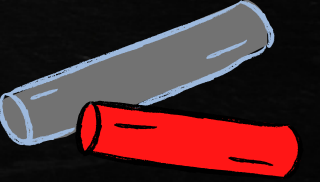
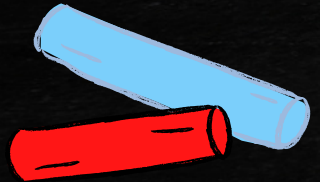
SIVAS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



KİŞİSEL SINIRLAR NEDİR?



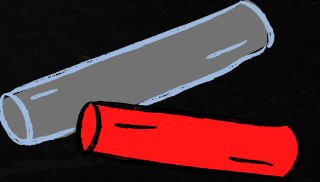
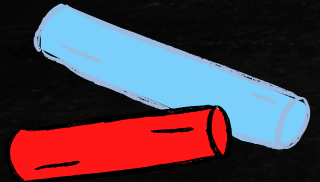
- Başkaları tarafından manipüle edilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır.
- Kişilerarası iletişimde ve aile, arkadaşlık ya da profesyonel ilişkilerimizde kendimiz için belirlediğimiz kişisel sınırlar, diğer insanların bize karşı makul, güvenli ve izin verilebilir davranışlarını ve tutumlarını belirlemek için oluşturduğumuz yönergeler, kurallar veya sınırlardan oluşur.



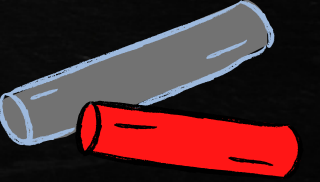
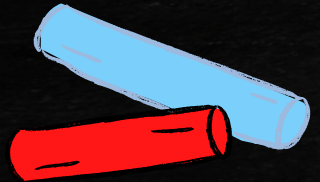
KİŞİSEL SINIRLAR NEDİR?



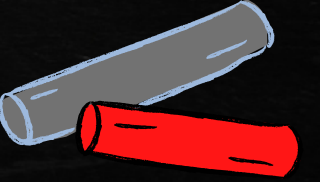
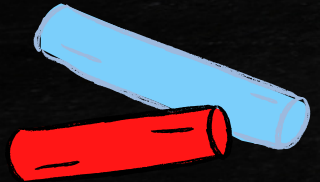
- Kişisel sınırlarımızın farkında olmak ayrıca, birileri bu sınırları aştığında verdiğimiz tepkilerin ve diğerlerinin bizi ilgilendiren eylemlerinin sınırlarını da belirler.
- Kişisel sınırlarımız, yaşamımız boyunca kurduğumuz ilişkilerdeki davranışlarımız karşısında aldığımız tepkilerle, inançlarımızla, değerlerimizle ve tutumlarımızla inşa edilir.



Benzer şekilde kendi sınırlarımızın tam olarak nerede başlayıp nerede bittiğini anlayabilmemiz çok zor olsa da, birinin sınırlarımızı çiğnemesinin ve çizdiğimiz görünmez çizgileri ihlal etmesinin beraberinde getirdiği hisler çoğumuz için ortaktır.

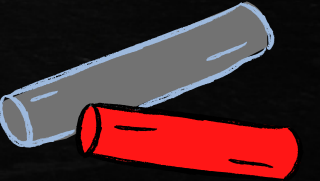
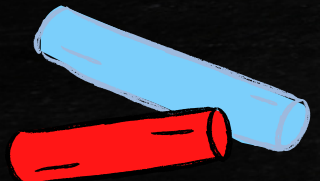


Örneğin; şehir dışında olacağınız için bir arkadaşınızın düğün davetine hayır demek zorunda kalmanın ve düğünde olmak yerine tatilde olmanın yarattığı suçluluk duygusu, biri sizinle herhangi bir konuda dalga geçtiğinde kendinizi savunmanız ya da bu konunun sizi incittiğini paylaşmak yerine şakaya vurarak geçiştirmeye çalışmanız gibi pek çok durum ve duygu sınırlarınızın nerede başlayıp nerede bittiğiyle ilgili mesajları barındırıyor.

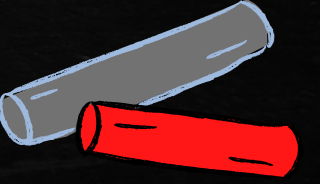
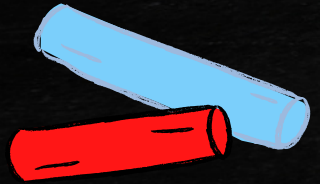


SINIRLARINIZIN OLMASI NE ANLAMA GELİYOR ?

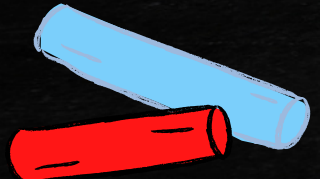
Kişisel sınırlar, kendi sorumluluk, ihtiyaç ve isteklerimizin diğerlerinin sorumluluk, ihtiyaç ve isteklerinden nasıl farklılaştığının açık bir göstergesidir. Bizi mutlu eden ya da üzen şeylerin başkalarının mutluluk anlayışıyla hangi noktada benzer olduğu ve çakıştığı, kendimizin ve diğerlerinin ihtiyaçlarının hangi noktaya kadar karşılanabileceği kişisel sınırlarımızla belirlenir.



İlişkide sınır koymak bencillikten çok kendini sevmeye ve benliğe saygı duyma eylemidir. Sınırlar, diğerlerinin hayatını kontrol etmeye çalışmak için koyduğumuz katı kuralları değil, gerektiğinde esnetilebilen ve nazikçe aktarılabilen değerleri, inançları, duyguları ve düşünceleri yansıtır.



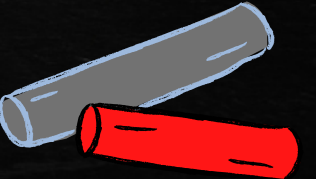
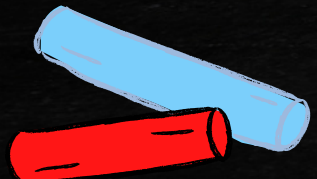
Sağlıklı sınırların nerede başlayıp nerede bittiğini öğrenebilmek içinse öncelikle günlük hayatta sıkça karşılaştığımız sınır türlerini ve sınır koyma örüntülerini anlayabilmemiz gerekiyor.



SINIR TÜRLELERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

1. Sert sınırları olan kişiler;

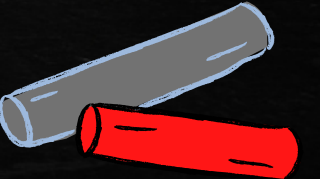
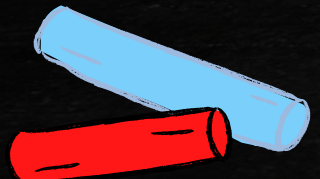
- İhtiyaç duysalar da yardım istemezler. Reddedilmemek için daima mesafeli davranır ve hayatlarıyla ilgili bilgi paylaşmaktan kaçınma eğilimi gösterirler. Yakın ilişki kurdukları kişiler çok azdır ya da hiç yoktur. Herkesle mesafeyi korudukları, düşüncelerini ve duygularını olduğu gibi aktarmaktan ve davranışlarına yansıtılmaktan kaçındıkları için uyumlu kişiler olarak görülürler ve genellikle ilişkilerinde çatışma yaşamazlar.



SINIR TÜRLERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

2. Geçirgen sınırları olan kişiler;

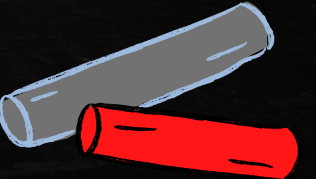
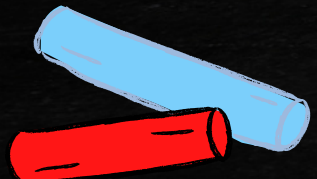
- Özel hayatıyla ilgili detayları gereğinden fazla paylaşırlar. Hayır demekte güçlük yaşadıkları için diğer insanların sorunlarıyla yakından ilgilenme sorumluluğunu da üstlerine alırlar. Saygısızlığa, hatta istismara bile müsamaha gösterebilirler. Diğer insanların fikirlerine çok fazla güvenerek, genelde tüm kararlarını başkalarının görüşlerine göre şekillendirirler.



SINIR TÜRLERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

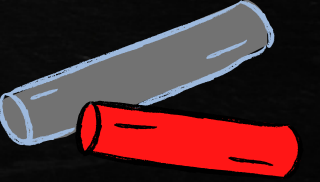
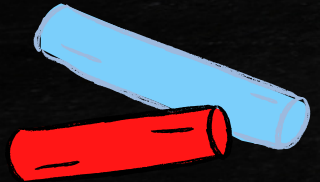
3. Sağlıklı sınırları olan kişiler;

- Diğer insanların fikirlerine değer verseler de sırf başkalarının isteklerine cevap verebilmek için kendi değerlerinden ödün vermezler. Özel yaşamlarıyla ilgili bilgileri uygun ve dengeli bir şekilde, ancak yeterince güvende hissettiklerinde paylaşırlar. İlişkide güvene ve saygıya çok önem verirler. Diğerlerinden hayır cevabı almaya tahammül gösterebildikleri için kendileri de kolaylıkla hayır diyebilirler. Neye ihtiyaç duyduklarını, ne hissettiklerini ve düşündüklerini karşısındaki kişinin sınırlarını ihlal etmeden söyleyebilir ya da gösterebilirler.



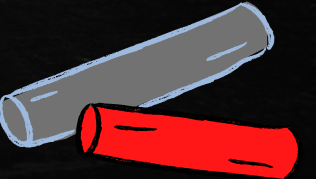
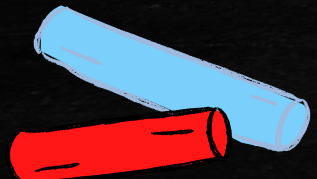
SINIR TÜRLERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

- Fiziksel Sınırlar:
- Kişisel alan ihtiyacımızı, başkalarının bedenimize dokunmasının hangi noktaya kadar tolere edilebilir olduğunu ve yeme, içme, dinlenme gibi fiziksel ihtiyaçlarımızı içerir. Herhangi biri kasıtlı veya kasıtsız olarak dinlenmemize, açlığımızı ve susuzluğumuzu gidermemize izin vermiyorsa ya da kişisel alanımıza saygı göstermiyorsa bu sınırların aşıldığını kolaylıkla söyleyebiliriz.



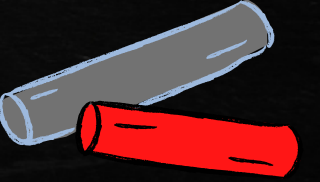
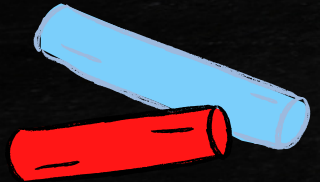
SINIR TÜRLERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

- Duygusal Sınırlar:
- Diğer insanların duygularımıza saygı duyması, kendi duygularımızı ne zaman ve nasıl paylaşacağımızı bilmemiz, diğer insanların duygularına empati gösterebilmemiz duygusal sınırlarımızın olduğunu gösterir. Duygusal sınırlar, hissettiklerimiz nedeniyle eleştirildiğimizde, bizi rahatsız eden sorular sorulduğunda veya duygularımızı saklamamız gerektiğini hissettiğimizde ihlal edilir.



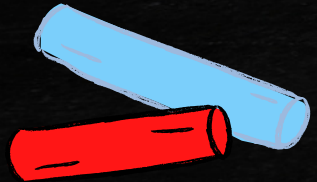
SINIR TÜRRLERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

- Zamanla İlgili Sınırlar:
- Zamanla ilgili sınırlarımız, neyin önemli olup neyin olmadığını, yani önceliklerimizi anlamakla ve belirlemekle ilgilidir. İnsanlar sizden zamanınızı talep ettiğinde, sizden ücret almadan çalışmanızı istediklerinde, bir buluşmaya ya da toplantıya geç geldiklerinde bu sınırlar aşılır.



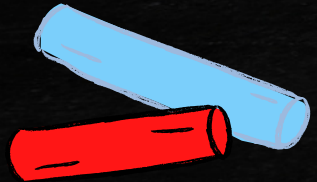
SINIR TÜRLERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

- Entelektüel Sınırlar:
- Entelektüel sınırlar, kendimizin ve başkalarının görüşlerine saygı duymakla olduğu kadar iletişim için harcadığımız zaman ve enerjiyle de ilgilidir. Bu sınırlar, ırkçı, cinsiyetçi ya da homofobik söylemlerle, yani diğer insanlar bizi kendi fikirlerini kabul etmeye veya buna göre hareket etmeye zorladığında aşılır.

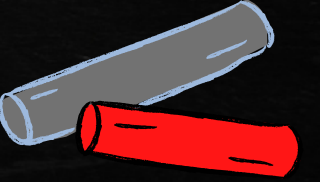
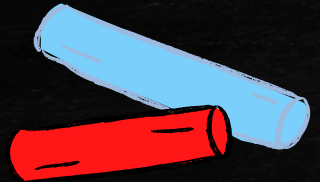


SINIR TÜRLERİ VE SINIR KOYMA ÖRÜNTÜLERİ

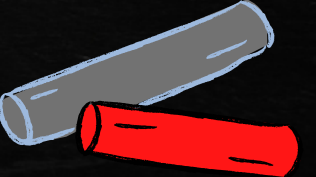
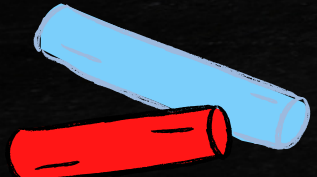
- Maddi sınırlar:
- Maddi sınırlar, sahip olduklarımız ve mülkiyetimiz, bunları nasıl paylaştığımız ve başkalarının bunları kullanmasına ne kadar izin verdiğimizle ilgilidir. Bu sınırlar, diğer insanların maddi varlıklarımıza iznimiz olmadan müdahale etmesiyle ya da ilişkimizi manipüle etmek ve kontrol etmek için kullandıklarında aşılmış olur.



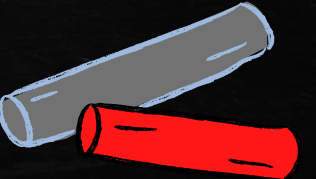
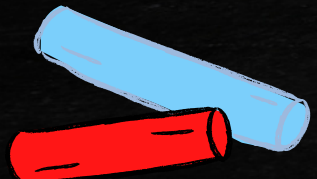
İLİŞKİLERDE SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİ ?



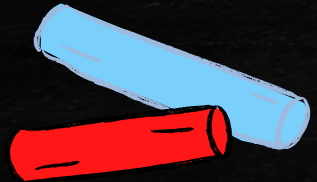
- Kişisel sınırlar oluşturabilmek, kişisel gelişimimiz, sağlıklı ilişkiler kurmamız ve bu ilişkileri sağlıklı şekilde sürdürebilmemiz için hayati önem taşıyor.
- İlişkilerde sınırlarımızın olması, ihtiyaçlarımızı ve isteklerimizi diğer insanların tepkilerinden korkmadan, açık ve net şekilde iletmemizi sağlıyor.
- Ayrıca diğer insanların kendi çıkarları için bizi kullanmaması ve zarar görmememiz için de mümkün olduğunca net sınırlar çizmemiz gerekiyor.



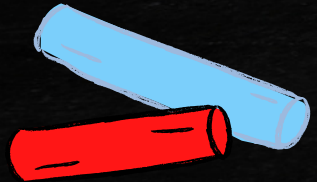
- Kişisel sınırlarımızı belirlemek ve bu sınırların ihlal edilmemesi için çaba göstermek öz saygımızı, özgüvenimizi ve öz farkındalığımızı geliştirmenin en önemli ön koşulları arasında yer alıyor.
- Bunun tam tersine sağlıksız sınırlarla, sadece başkalarını memnun etmek üzerine kurulu değerlerle yaşamımızı sürdürmeye çalıştığımızda, zamanla kendimize olan saygımızı kaybediyoruz.
- Sınırsız ilişkilerin içinde, kendimizden vermeye devam ediyoruz ve başkalarından yardım istediğimizde görmezden gelindiğimizi hissedebiliyoruz.



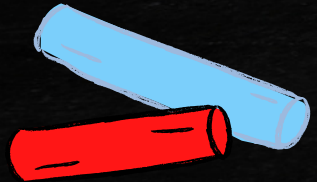
- Başkalarının neyi sevdiğimizi, nereye gittiğimizi veya kim olduğumuzu belirlemesine izin vermek, onların tüm hayatımızı kontrol etmesine izin verdiğimizi gösteriyor ki bu da sınırlarımızın sağlıklı olduğunun en önemli göstergesidir.
- Sadece diğer insanların beklentileri üzerine kurulu bir yaşamın yanı sıra, diğer insanların tüm ihtiyaçlarınızı karşılamasını beklemek de aynı şekilde sınır problemi yaşadığınızın bir göstergesi olabilir.



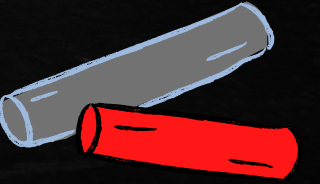
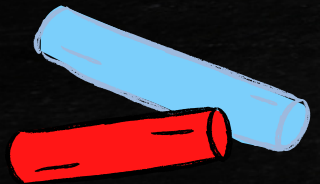
- Kimsenin mutluluğundan sorumlu olmadığınız gibi, başkalarının da sizin mutluluğunuzdan sorumlu olmadığını, yaşamınızın tüm sorumluluğunu kendinizin üstlenmesi gerektiğinin bilincinde olmanız gerekiyor.
- Bunun içinse davranışlarınızın, duygularınızın ve düşüncelerinizin ne kadarının size ait olduğunun, ne kadarının başkaları tarafından kontrol edildiğinin ve bu kontrolün ne kadarını kendi elinize almak istediğinizin farkında olarak sağlıklı sınırlar çizebilmeyi öğrenmeniz gerekiyor.



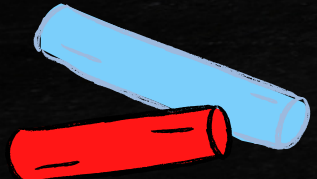
SINIRLARA NEDEN İHTİYACIMIZ VAR ?



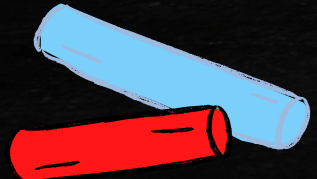
- **Günlük yaşantımızda iyi hissetmek, stresten uzak olmak ve ilişkilerimizi sağlıklı bir zemin üstünde sürdürebilmek için kendimizin ve diğerlerinin sorumluluklarını net şekilde ayırabilmemiz gerekiyor.**
- **Özellikle aşırı sorumluluk bilinci taşıyan kişiler, genelde gereğinden, yapabileceklerinden ve istediklerinden daha fazlasını üstlenme eğilimi gösterebiliyor. Bu da taşıyamayacakları kadar ağır yükler yüklenerek hem kendilerine hem de diğer insanlara zarar vermelerine sebep olabiliyor.**



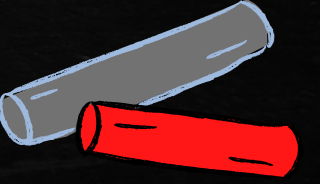
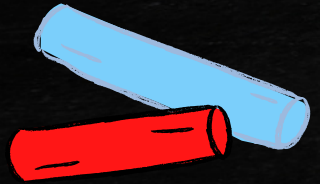
- **Sağlıklı sınırlar, önce kendimiz iyi olmadan başkalarını da iyi edemeyeceğimiz gerçeğini kabul etmemizle başlıyor.**
- **Zamanımızı, enerjimizi, yardımlarımızı ve desteğimizi başkalarıyla paylaşabilmemiz için tükenmememiz ve kendimize zaman ayırmamız gerekiyor.**
- **Sadece başkalarının problemleriyle, istekleriyle ve ihtiyaçlarıyla ilgilenmek kısa vadede iyi hissettirse de, kendimizi aynı özen ve ilgiden mahrum bıraktığımızda bu tutum pek de sürdürülebilir olmayacaktır.**



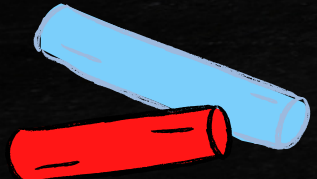
- Sınırlar, kendimizi daha kontrollü ve daha güvende hissetmemize aracı olurken, neye neden ve nasıl sınır koyduğumuzu bilmekse diğer insanlara hayır derken tereddüt etmememize, diğerlerinin bizi bunaltmamasına ya da bencil olduğumuza dair önyargı oluşturmamalarına yardımcı olur.
- Hem kendimizin hem de diğerlerinin ihtiyaçlarının, isteklerinin ve sorumluluklarının ne olduğunu bildiğimizde daha net ve daha tutarlı davranışlar gösterebiliriz.



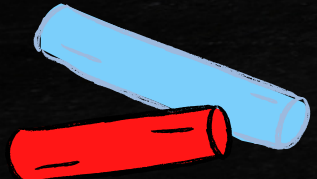
- Kendimize gösterdiğimiz saygı diğer insanların da bize daha fazla saygı duymasına, zamanımızı ve enerjimizi daha dengeli kullanabilmemize olanak sağlar.
- Sınırlarımızın olması, kendimizi daha çok sevmenin, kabul etmenin ve saygı göstermenin en önemli ön koşulu; başkalarına önemli olduğumuzu göstermenin somut bir yoludur.



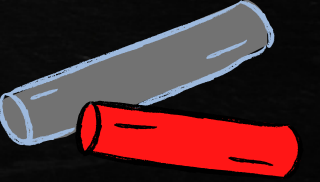
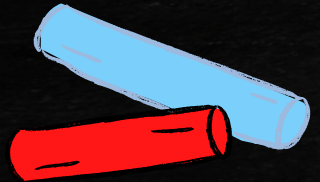
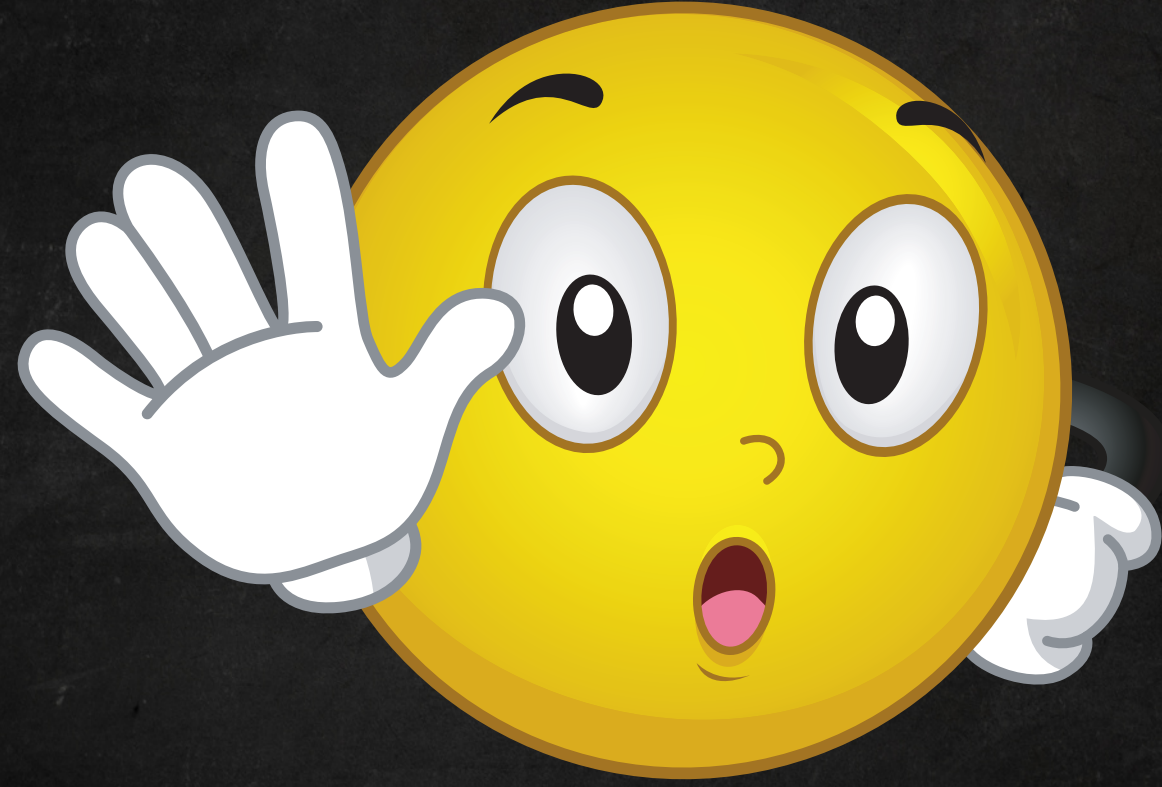
- Hepimiz hayatımızın bir noktasında, diğer insanların ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızın önüne koymak zorunda kalabiliyoruz. Özellikle de temel ihtiyaçlarının karşılanması sadece bizim sorumluluğunuzda olan bir çocuğumuz ya da bakım sağlamak zorunda olduğumuz herhangi biri varsa.
- Bu noktada öncelikle sınır koymanın bencillik değıl, öz bakımınızın ayrılmaz bir parçası olduğunun bilincinde olmalısınız. Başka birinin ihtiyaçlarını karşılamadığımızda hissettiğimiz suçluluk duygusu, aslında yardım etmezsek seilmeyeceğimiz ya da kabul görmeyeceğimiz korkusundan kaynaklanıyor.



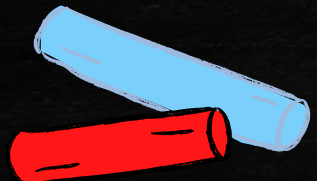
- **Terk edilmemek, dışlanmamak ve kabul görmek için sınırlarımızı gereğinden fazla esnetmek, aslında egomuzun zarar görmemek için yarattığı bir savunma mekanizması. Herhangi birinin sırf yardım etmediğiniz ya da kendinizden taviz vermediğiniz için sizden uzaklaşması o kişinin sizi sadece kendiniz olduğunuz için sevmediğinin en önemli işaretlerinden biridir.**
- **Sınır koymamanın ilişkiyi tehlikeye atabileceğine dair yerleşmiş inancımız, bizim için kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışların neler olduğunu belirlememize ve göstermemize engel olabiliyor. Bu noktada sınırların diğer insanları cezalandırmak için değil kendi iyi oluşumuzu ve sağlığımızı korumak için gerekli olduğunun farkında olmamız gerekiyor.**



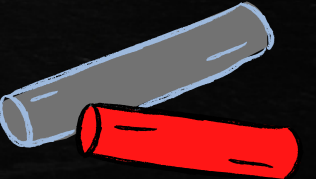
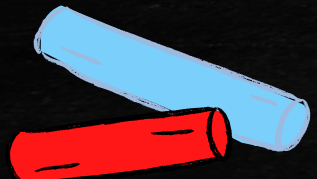
SAĞLIKLI SINIRLAR İÇİN: “HAYIR DİYEBİLMEK”



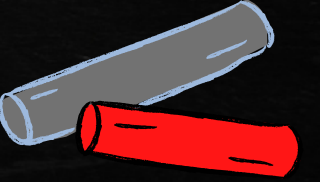
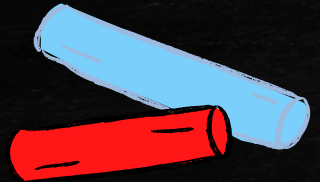
- “Hayır” deme sanatı da özellikle sağlıklı sınırlar söz konusu olduğunda edinilmesi son derece zor olan bir beceridir.
- Herhangi bir davranışın, yorumun ya da tavrın bize zarar verdiğini bile bile, sırf diğer insanları mutlu etmek için sınırlarımızın aşılmasına izin vermek, işyerinde verilen sorumlulukları yeterli zamanınız ve enerjiniz olmasa bile sadece kabul görmek ve olumsuz bir izlenim yaratmamak için kabul etmek, romantik ilişkilerinizde daha fazla sevileceğiniz inancıyla her isteğe ve beklentiye ‘evet’ demek hepimizin hayatında en az bir kez yapmış olduğu şeylerdir.



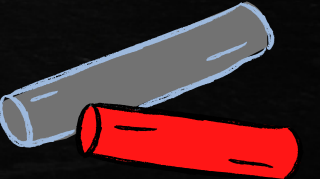
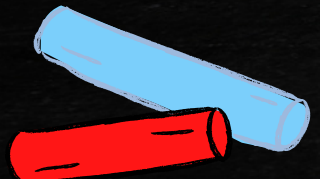
- Ancak sağlıklı sınırlar oluşturabilmek için çok zor olsa da kendimizi affetmemiz ve gerektiği zaman 'hayır' cevabını vermeyi öğrenmemiz gerekiyor.
- İstemediğiniz halde herhangi bir isteğe 'evet' cevabını verdiğinizde, sizden talepte bulunan kişiye ve kendinize karşı öfke hissedebilirsiniz. Bu gibi durumlarda çoğumuz, kendimizi kanıtlamak için ne istediğimizi ve istemediğimizi açıkça belli etmek yerine taahhüt ettiğimiz görevi ya da sorumluluğu kabul edip erteleme davranışı gösterebiliyoruz. Ancak çatışma yaşamamak için evet dediğimiz durumlarda hayır demeyi öğrenmek, kişisel sınırları oluşturmanın ve sınır kavramını anlayabilmenin ilk adımını oluşturuyor.



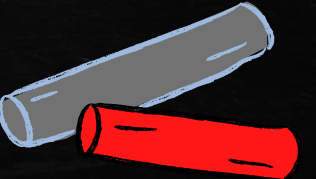
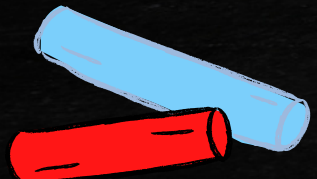
SAĞLIKLI SINIR KOYMAK YAŞAMIMIZA NEDEN VE NASIL KATKI SAĞLAR ?



- Sağlıklı kişisel sınırlar, yaşamda karşılaştığımız durumlar karşısında vereceğimiz tepkileri ve yanıtları belirlediği için yüksek özgüveni ve gelişmiş bir benlik algısını da beraberinde getirir.
- Egomuzun bizi korkuyla sindirmesine izin vermeden, her durumun gerçekliğiyle daha fazla temas halinde olmamızı sağlar.
- ☒Başkalarıyla daha iyi iletişim kurabildiđimiz için ilişkilerimizi geliřtirir.

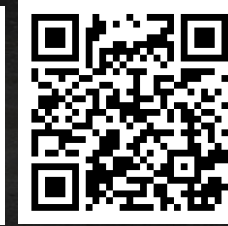


- İhtiyaçlarınızı ve isteklerinizi net şekilde yaşamınızdaki diğer insanlara aktarabilmek kaba ya da soğuk olduğunuz anlamı taşımaz.
- Diğer insanları incitmeden, kişisel sınırlarına girmeden, 'ben' dilini kullanarak sadece 'ihtiyacım var' ya da 'hissediyorum' kelimeleriyle sınırlarınızı ifade etmek diğer insanların sınırlarınızı ihlal etmemesinin ön koşulu. Öz-farkındalık ve kendine güvenmeyi öğrenmek, kişisel sınırları belirlemenin ilk adımlarıdır. Verdiğiniz her 'hayır' cevabının sonunda kendinize 'evet' dediğinizi bilmek, benlik saygınızın ve algınızın gelişmesine katkı sağlayacaktır.





**İLGİYLE DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER...**



SİVAS

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

