

## خريطة إعادة ترسيم الحدود

أحيانًا لا تكون مشكلتنا أن "الناس صعبة"، بقدر ما تكون أن الحدود بيننا وبينهم غير واضحة؛ لا نعرف بالضبط ماذا نسمح، ماذا نرفض، وما الذي يخضنا وما الذي يخض الآخر.

فنجد أنفسنا بين طرفين متعيين:

1. إقًا استنزاف واستباحة

2. أو قسوة وانسحاب كامل باسم "رسم الحدود"

خريطة إعادة ترسيم الحدود تساعدك أن تمشي الطريق بهدوء وعدل؛ فهي لا تشجعك أن تهاجم أو تقطع، ولا أن تستسلم أو ترضى بالقليل، بل أن:

- ترى ما يحدث بوضوح
- تعترف بحقك وحق الآخر في أن واحد
- تعبر عن حدودك بجملة واضحة ومحترمة
- تسمع رواية الطرف الآخر، وتراجع نفسك إن كنت أنت أيضًا تتعدى
- تختار الأداة المناسبة لكل علاقة (والد، شريك، مدير، صديق...)
- تتابع ما يحدث بعد ذلك، وتعديل مسارك إذا احتجت

بهذه الروح تصبح الحدود مساحة احترام ومسافة آمنة، لا جدارًا يعزل، ولا بوابة مفتوحة بلا ضوابط، بل طريقًا

ناضجًا بين "أنا" و "الآخر"

## ◀ سؤال الأساس

“هل هذه العلاقة تُغذيّني أم تستنزفني؟”

اسأل نفسك في موقف معيّن مع هذا الشخص:

1. ماذا يحدث عادةً بيننا في هذا الموضوع؟
2. ماذا أسمح أن يحدث رغم أنني من الداخل منزعة؟
3. ما الإشارات التي تقول إن حدودي مخترقة؟

- تعب دائم بعد اللقاء
- غضب مكبوت
- شعور بالاستغلال
- شكوى متكرّرة للآخرين بدل مواجهة الشخص نفسه

عندما تتكرّر هذه الإشارات، فهذا يعني: **هناك حدّ يحتاج إلى إعادة ترسيم**

◀ قبل أن تضع حدًا، حدّد: في أي مجال يحدث الاختراق؟

قد يكون واحدًا أو أكثر من:

#### 1. الوقت والطاقة

مكالمات لا تنتهي، طلبات في أي وقت، عمل زائد عن الوصف الوظيفي...

#### 2. المشاعر

سخرية، تقليل، استجابات لمشاعرك، عدم احترام "حقك في الضيق"

#### 3. الجسد والمساحة الشخصية

لمس غير مريح، دخول مفاجئ لغرفتك، تعدّ جسدي بدعوى الممازحة...

#### 4. المال والممتلكات

المال والممتلكات استغلال مالي، طلبات مستمرة بلا حدود، إلزامك بالدفع دائمًا

#### 5. الخصوصية

أسئلة متوتّعة، تفتيش الهاتف، فتح الرسائل، نقل أسرارك للآخرين

كلما عرفت "ما الذي أريد حمايته بالضبط؟" صار الحد أوضح.

◀ اسأل نفسك أمام هذا الشخص بالذات:  
ما حقوقي هنا؟ (حتى لو لم يعترف هو بها)

يمكنك صياغة ٣ جمل بسيطة، مثلًا:

- من حقي أن يكون لي وقت خاص لا يُقطع بأي لحظة.
- من حقي أن لا أجيب عن أسئلة لا أشعر معها بالراحة.
- من حقي أن أرفض طلبًا يزيد عن طاقتي، حتى لو غضب الطرف الآخر.

هذه القناعة الداخلية هي أرض الحد.

إذا لم تعترف لنفسك بحقك، لن تستطيع الدفاع عنه أمام غيرك.

◀ ليس كل موقف يحتاج نفس درجة "قوة الحد".

اسأل نفسك:

هل أحتاج:

**1. تعديلًا بسيطًا؟**

تعديلًا بسيطًا؟ تنظيم وقت، تقليل تكرار، توضيح ملاحظة

**2. تغييرًا أعمق في طريقة التعامل؟**

احترام في الكلام، تقليل تدخل، وضوح في المسؤوليات.

**3. إعادة تنظيم العلاقة من جذورها؟**

تقليل القرب جدًا، وضع قواعد جديدة، أو إنهاء العلاقة إذا كانت مؤذية بشدة.

كلما حددت الدرجة، عرفت نوع اللغة والأدوات المناسبة.



◀ بعد أن أضع الحدّ أو أشرح موقفي، لا أنتقل مباشرةً إلى "التصعيد" أو "العواقب"، بل أقف قليلاً عند هذه النقطة:

#### 1. أسمع رواية الطرف الآخر.

أسأله وأترك له مساحة حقيقية ليتكلّم

- "كيف ترى ما قلته الآن؟"
- "هل تشعر أن في طلي ظلمًا لك أو تجاهلاً لاحتياجاتك؟"
- "ما الذي يضايقك في هذا الحدّ؟"

قد يظهر هنا:

- أن الطرف الآخر لم يفهم كلامي كما أفصده
- أو أن عنده حدودًا هو أيضًا يشعر أنها تُخرق من جهتي
- أو أن هناك جزءًا من الصورة لم أكن أراه



**2.** أراجع نفسي بصدق: هل أنا أيضًا أتعدّي؟

قبل أن أصرّ على موقفي، أسأل نفسي بصدق:

- هل طلبي واقعي؟ أم مبالغ فيه؟
- هل أعطي للطرف الآخر نفس الحق الذي أطلبه لنفسني؟
- هل أطلب منه ما يفوق طاقته أو ظروفه؟
- هل أستخدم "الحدود" للهروب من تحقل مسؤوليتي أو من مواجهة ألم داخلي؟

**3.** الانتباه لحيلة الإسقاط

أحيانًا من يشتكي كثيرًا يكون في داخله غضب أو أنانية أو رغبة في السيطرة، فيسقطها على الآخر:

- يتهم الآخر بأنه "أناني"، بينما هو يرفض رؤية أنانيته.
- يتهم الآخر بأنه "لا يسمع"، بينما هو لا يترك مجالًا لحقيقة الحديث.



لذلك أحتاج أن أسأل:

- هل سلوكي أنا فيه نفس الصفات التي أشتكي منها؟
- هل هناك أشخاص آخرون في حياتي يرون أنني أتعدّي على حدودهم أو أضغط عليهم؟

هذه المراجعة لا تعني أن ألغي أذي أو أبزّر إساءة الآخر، لكنها تحمي من أن أستخدم مفهوم الحدود كأداة هجوم بدل أن تكون أداة نضج وعدل

#### 4. إقفا تعديل، وإقفا تثبيت

بعد هذا الحوار الداخلي والخارجي:

- إذا اكتشفت أنني قابس أو غير منصف، أعدّل الحدّ أو طريقة تطبيقه
- وإذا تأكدت أن الحدّ عادل وأن الآخر يرفض أي توازن، أعود إلى الخريطة وأستخدم الأداة المناسبة لحماية نفسي
- (أسطوانة مشروخة، عواقب هادئة، تقليل القرب...)

استخدم صيغة بسيطة واضحة في أربع خطوات: ◀

1. **عندما يحدث...** (وصف سلوك، دون شتائم أو تعميم)
2. **أشعر بـ...** (تسمية شعورك)
3. **أحتاج إلى...** (احتياجك الحقيقي)
4. **لذلك من الآن...** (فرارك وحدك الجديد)

مثال عام يصلح لأي علاقة:

“عندما تتحدث عني أمام الآخرين بنبرة سخرية، أشعر بعدم الاحترام والضييق، وأنا أحتاج إلى حديث يحفظ كرامتي، لذلك من الآن إذا تكرر هذا الأسلوب، سأوقف الكلام وأغادر المكان”

يمكنك تغيير الكلمات حسب العلاقة، لكن الهيكل ثابت، ينفذ مع: أب، أم، زوج، صديق، مدير...



◀ بعد أن صغت الحد، اسأل:

ما طبيعة الشخص الذي أمامي؟ وكيف يتعامل عادةً مع الحدود؟

1. إذا كان غالبًا يحترمك، لكنه "غير منتهبه"

هنا تنفع أدوات هادئة مثل:

- جملة الحد بأربع خطوات
- العرض البديل "لا أستطيع بهذه الطريقة، لكن يمكننا أن نفعل كذا"
- الاتفاق الواضح "دعنا نتفق أن المكالمات بعد الساعة كذا تكون للطوارئ فقط"

2. إذا كان حادًا أو حساسًا للنقد، لكن ليس متلاعبًا

هنا تنفع أدوات هادئة مثل:

- التركيز على مشاعرك لا على اتهامه "أشعر بالضغط عندما يحدث كذا"
- استخدام الأسطوانة المشروخة: تكرار نفس الجملة الهادئة عند الإلحاح "أقدر اهتمامك، ومع ذلك لن أستطيع..."



### 3. إذا كان متسلِّطًا أو متلاعبًا أو يهينك

هنا تحتاج إلى طبقة حماية أعلى:

- الصخرة الرمادية: ردود قصيرة محايدة، دون تفاصيل أو دفاع.
- العواقب الهادئة: "إذا استمرّ الصوت العالي، سأنهي المكالمة".
- تقليل القرب: وقت أقل، عمق أقل، معلومات أقل
- إن أمكن: الاستعانة بطرف ثالث (قانون، إدارة، شخص حكيم)

### 4. إذا كان صاحب سلطة عليك (والد، مدير، مسؤول)

- لغة احترام + وضوح في الحد: "أعرف أن من حقك تطمئن عليّ، وفي نفس الوقت أحتاج أن أحتفظ ببعض التفاصيل لنفسِي".
- التركيز على ما يخص دوره فعلاً (الدراسة، العمل، السلامة) وعدم الدخول في تفاصيل حياتك الخاصة.
- استخدام عبارات مثل:

"هذا الجزء ما زال غير واضح حتى بالنسبة لي." "هذه تفاصيل شخصية أفضل أن أحتفظ بها لنفسِي"

◀ بعد تطبيق الحد، راقب:

### 1. هل تغيّر شيء في سلوك الطرف الآخر؟

- تحسّن؟
- قاوم بشدة ثم هدأ؟
- تجاهل تمامًا واستمر؟

### 2. كيف أشعر أنا؟

- هل أشعر بقدر أكبر من الراحة والوضوح؟
- أم بالندم والذنب المزمّن؟ (أحيانًا الذنب مجرد عادة، وليس دليلًا على خطأ الحد.)

### 3. هل أحتاج:

- أن أكثّر الحد بنفس الصيغة؟
- أن أضيف عواقب هادئة؟
- أن أنقل العلاقة إلى دائرة أبعاد؟
- أن أطلب دعمًا من مختص أو جهة داعمة؟

يمكن أن تسأل نفسك كل فترة: ◀



- إلى أي مدى وقتي محترم؟
- إلى أي مدى يتم احترام جسدي وخصوصيتي؟
- إلى أي مدى أستطيع قول "لا" دون انهيار؟

أي مجال درجته منخفضة يحتاج إعادة ترسيم جديدة