

## خط أحمر تركي سالم الشريف



باسم الميانة والقرابة والصداقة والمحبة يكون التعدي على الخصوصية فالحدود في العلاقات الشخصية هي الخطوط التي تحدد النطاق الذي يجب أن تتحرك داخله في التعامل مع الآخرين. تساعد الحدود على تحقيق التوازن والاحترام والصحة النفسية في العلاقات. والخصوصية عبارة عن مجموعة متنوعة من الأمور مثل الامور الزوجية، والمسؤوليات، والمشاعر، والمساحة الشخصية، والوقت. يجب أن تكون الحدود واضحة ومعروفة لكل طرف في العلاقة، ويجب أن تحترم ويحافظ عليها الطرفين لضمان العلاقة الصحية والمستدامة.

ومن أمثلة انتهاك الخصوصية:

- التجسس الإلكتروني: على سبيل المثال، اختراق حساب شخصي على وسائل التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني من قبل شخص آخر دون إذن صاحب الحساب.
- تسريب المعلومات الشخصية: عندما يتم الكشف عن معلومات شخصية سرية بدون إذن الشخص المعني.
- التجسس البصري: مثل التصوير أو التسجيل السري لشخص دون موافقته، سواء في الأماكن العامة أو الخاصة.
- الاسئلة التحقيقية كم راتبك، سبب انفصالك عن زوجتك، اش مرضك كم رصيدك، ليش ما توظفت.
- عندما يتم استخدام معلومات شخصية لغرض التلاعب أو الاحتيال، مثل سرقة بيانات البطاقة الائتمانية أو الهوية الشخصية.

فعندما يعتمد شخص ما تجاوز حدود العلاقة، يمكن اتباع الخطوات التالية للتعامل معه:

- التواصل الواضح: تحدث إلى الشخص بصراحة واضحة حول السلوك الذي يعتبر تعدياً على حدود العلاقة. عبّر عن مشاعرك واحترامك الذاتي وأوضح له أن هذا السلوك غير مقبول.
- حدد الحدود: قم بتحديد حدودك بوضوح. اعرض ما يمكن وما لا يمكن أن يكون جزءاً من العلاقة. كن متحدثاً واضحاً حول ما تشعر به وما تحتاجه من الشخص الآخر.
- قم بوقف السلوك المتعدي: إذا استمر الشخص في تجاوز حدود العلاقة رغم التواصل الواضح، فقد يكون من الضروري أن تتخذ إجراءات أكثر حزمًا. قد تحتاج إلى قطع الاتصال به أو التباعد عنه بشكل مؤقت أو دائم، اعتماداً على تقييمك للوضع.
- طلب الدعم: إذا كنت تشعر بالضيق أو الضغط النفسي نتيجة لتعدي الآخرين على حدودك، فلا تتردد في طلب الدعم من الأشخاص الموثوق بهم، مثل أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين. فقد يتمكنون من تقديم النصح والدعم العاطفي لك.
- البحث عن المساعدة المهنية: إذا استمرت المشكلة وتسببت في تأثير كبير على صحتك النفسية وجودتك الحياتية، فقد تحتاج إلى طلب المساعدة من محترفي الصحة النفسية، مثل المستشارين أو الأخصائيين النفسيين.

مهم أن تحترم نفسك وتحافظ على حقوقك الشخصية في العلاقات. إذا كنت تشعر بأن الحدود قد تم تجاوزها، فلا تتردد في التصرف بطريقة تحميك وتحافظ على صحتك وسلامتك النفسية.

فوضع الحدود في العلاقات مهم لأنه يساهم في:

- حفظ الاحترام الذاتي: عندما تحدد حدوداً وتعمل على فرضها في العلاقات، فإنك تعبر عن احترامك لنفسك وقيمك الشخصية. فإن وضع حدود يمنح الآخرين من الاستغلال أو التجاوز على حسابك.
- الحفاظ على صحة العلاقات: عندما يكون لديك حدود واضحة في العلاقات، فإنه يساهم في خلق توازن وصحة في العلاقة. يمكن أن تساعد الحدود في تجنب الصراعات والتوترات الزائدة وتعزيز التواصل الصحيح والاحترام المتبادل.
- الحماية من الاستغلال: إذا لم يتم وضع حدود واضحة في العلاقات، فقد يكون من الممكن أن يتم استغلالك من قبل الآخرين. قد يستغلون وقتك وجهودك ومواردك دون أن يراعوا حقوقك الشخصية.
- الحفاظ على الوقت والطاقة: عندما يكون لديك حدود واضحة، يمكنك توجيه اهتمامك وجهودك نحو الأشياء والأشخاص الذين يهتمونك حقاً. بدلاً من إهدار وقتك وطاقتك في العلاقات التي لا تلبّي احتياجاتك أو تجاوز حدودك.
- تحقيق التوازن الصحي: يساعد وضع الحدود في العلاقات على تحقيق التوازن الصحي بين الإعطاء والاستلام. يمكن أن تساعد الحدود في تحقيق التوازن بين احتياجاتك الشخصية واحتياجات الآخرين، وتعزيز العدل والمساواة في العلاقات.

بشكل عام، وضع الحدود في العلاقات يعزز الحفاظ على الحقوق الشخصية والاحترام المتبادل والصحة النفسية. إنها طريقة لتعزيز العلاقات الصحية والمجتمعات المتوازنة.

عزيزي المنتهك للحدود،

أود أن أنقل لك رسالة هامة بشأن تعديك على حدود الآخرين في العلاقات. يجب أن تدرك أن تجاوز الحدود ليس شيئاً مقبولاً بأي حال من الأحوال. هذا السلوك يسبب أذى للآخرين وينتهك حقوقهم الشخصية والاحترام المتبادل.

عندما تتجاوز حدود العلاقة، فإنك تقتل الثقة وتسبب الإلتباس والتوتر. ولا يمكن بناء علاقة صحية ومستدامة إذا لم يتم احترام حدود الآخرين. يجب أن تتذكر أن كل فرد يحق له الشعور بالأمان والراحة في العلاقات، وعندما تتجاوز حدودهم، فإنك تنتهك هذا الحق الأساسي.

أنت تملك المسؤولية الشخصية للتصرف بشكل مسؤول واحترام حدود الآخرين. قد تكون تعتبر أفكارك ومشاعرك ورغباتك هامة، ولكن يجب عليك أن تدرك أن لدى الآخرين حقوقهم الشخصية وحرية اتخاذ قراراتهم الخاصة.

أدعوك إلى أن تعيد النظر في سلوكك وأن تبدأ في احترام حدود الآخرين. ولا تحاول استكشاف ما تم إخفاؤه عنك، اسمح لهم بأن يشعروا بالأمان والراحة وحتى إذا كانت لديك رغبات أو احتياجات، يجب أن تتعامل معهم بالاحترام والتفهم والرقى.

تذكر أن العلاقات الصحية تُبنى على الثقة والتوازن واحترام الحدود. عندما تحترم حدود الآخرين، فإنك تعزز العلاقات الطيبة وتعمل على بناء علاقة أفضل.

أتمنى أن تأخذ هذه الرسالة على محمل الجد وأن تبدأ في تغيير سلوكك. أنت قادر على أن تكون شخصاً أفضل وأن تتعلم كيفية التعامل مع الآخرين بالاحترام والمسؤولية.

شكراً لك، وأتمنى لك التوفيق في رحلتك نحو التغيير والنمو الشخصي. مع خالص التحية.

تركي سالم الشريف