

تمكين نفسك من خلال وضع الحدود الصحية

تأتي الحدود في أشكال عديدة، بما في ذلك الحدود العاطفية، والجسدية، والزمنية، والمالية والجنسية. عندما تضع حدودًا شخصية صحية، فإنك تقدّر نفسك وتحمي صحتك ورفاهتك.

استخدم ورقة العمل هذه لوضع الحدود التي ستساعدك على تحديد التوقعات لنفسك وللآخرين.

الخطوة 1. التأمل الذاتي

استغرق دقيقة للتفكير في حياتك الحالية من حيث الوقت والعواطف والمساحة المادية. في المساحات أدناه، اكتب الموضوعات أو الأفكار الرئيسية التي تخطر على بالك.

1. هذا يسبب لي الضغط النفسي. (الأمثلة: وسائل التواصل الاجتماعي، قلة الوقت الشخصي، الأحداث العالمية)

2. هذا يجعلني أشعر بعدم الارتياح. (الأمثلة: التحدث أمام الآخرين، معانقة الأصدقاء، قول "لا")

3. هذا يجعلني أشعر بعدم الأمان. (الأمثلة: المشي إلى المنزل بمفردي في الليل، والركوب مع أشخاص مسرعين، وترك طفلي يذهب إلى مكان لا أستطيع رؤيته فيه)

الخطوة 3. إرشادات العصف الذهني

بالنسبة لكل الحدود المذكورة في الخطوة 2، املاً الفراغات أدناه.

1. عندما _____، أشعر _____ لأن _____ ما أحجته هو _____

2. عندما _____، أشعر _____ لأن _____ ما أحجته هو _____

3. عندما _____، أشعر _____ لأن _____ ما أحجته هو _____

الخطوة 4. ضع خطة

بعد ذلك، فكر في الطرق التي يمكنك من خلالها تعيين الحدود. املاً الفراغات أدناه.

1. ما أحجته هو _____ . هذه هي الطرق التي يمكنني من خلالها أن أطلب أو أحصل على ما أحجته _____

2. ما أحجته هو _____ . هذه هي الطرق التي يمكنني من خلالها أن أطلب أو أحصل على ما أحجته _____

3. ما أحجته هو _____ . هذه هي الطرق التي يمكنني من خلالها أن أطلب أو أحصل على ما أحجته _____

الخطوة 2. تحديد الحدود التي يجب أن نصيغها

راجع إجاباتك في الخطوة 1. اختر تلك التي تهتمك بشكل أكثر. اكتبها أدناه وفكر فيما إذا كنت بحاجة إلى إنشاء حدود جديدة أو تعديل الحدود الموجودة.

1. _____

2. _____

3. _____

الخطوة 5. توقع التحديات

بعد ذلك، فكر في التحديات المحتملة وطرق التغلب عليها. املأ الفراغات أدناه.

1. عندما أطلب _____، قد أواجه _____.

للتعامل مع هذا، أستطيع _____

2. عندما أطلب _____، قد أواجه _____.

للتعامل مع هذا، أستطيع _____

3. عندما أطلب _____، قد أواجه _____.

للتعامل مع هذا، أستطيع _____

الخطوة 6. المتابعة والمُضي قُدماً

بالنسبة لكل احتياج تم تحديده متعلق بالحدود، اكتب أولاً الإجراءات التي تحتاج إلى اتخاذها إما لتعيين احتياج حدودي جديد أو تعديل احتياج حدودي موجود. ثم فكر واكتب كيف ستدعم نفسك في هذه العملية.

1. بالنسبة لـ _____، سأسعى إلى وضع

الحدود من خلال _____،

وأدعم نفسي من خلال _____

_____.

2. بالنسبة لـ _____، سأسعى إلى وضع

الحدود من خلال _____،

وأدعم نفسي من خلال _____

_____.

3. بالنسبة لـ _____، سأسعى إلى وضع

الحدود من خلال _____،

وأدعم نفسي من خلال _____

_____.

ضع في اعتبارك أن وضع الحدود والحفاظ عليها قد يكون أمرًا صعبًا. لكن الأمر يستحق منح نفسك الفرصة للمحاولة والاستمرار في المحاولة. ويمكنك دائمًا العودة إلى إجاباتك وورقة العمل هذه لتعزيز أو تعديل الحدود.

المصادر:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health.](#)

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships.](#) 30 ديسمبر 2024.

Trauma Research UK. [Setting boundaries.](#) Blog. 19 نوفمبر 2024.

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعيّنين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF16045826 338001-022025 OHC