وضع الحدود مع الأصدقاء

مثل أي علاقة ، تحتاج الصداقات إلى حدود جسدية وعاطفية. بدونها ، يمكن للأصدقاء أن يشعروا بعدم الارتياح أو حتى بعدم الأمان. عادة ، تحدث الحدود بشكل طبيعي في صداقة. يمكن تحديد أشياء مثل وقت الاتصال أو التسكع فقط عن طريق قضاء بعض الوقت معًا. أشياء أخرى ، مثل القرب المادي ، قد تحتاج إلى التواصل بطريقة ما. فيما يلي بعض الأفكار حول وضع الحدود في صداقة.

الحدود التي توجد لكل الصداقات

في حين أن كل صداقة مختلفة ، فهناك أشياء معينة لا يجب عليك فعلها أو قولها عندما تكون صديقاً لشخص ما. وتشمل هذه:

- عدم وجود سلوك جسدي مسيئ
- لا تلعب لعبة عاطفية
- لا سلوك مسيء لفظيا
- أن نكون صادقين مع صديق في مقابل إيذاء مشاعرهم
- لا نميمة وراء ظهر صديقك
- لا طعن بالظهر أو استخدام صديق لتحقيق مكاسبك الخاصة

هل تحب التحدث على الهاتف كل يوم؟ تلقي بريد إلكتروني من حين لآخر؟ ماذا لو تلقيت عددًا كبيرًا من المكالمات أو رسائل البريد الإلكتروني؟ هذه هي الأشياء التي تحتاجها للعمل مع صديقك.

كيفية تعيين حدود بمهارة

من الممكن أن تخبر صديقك ببساطة عندما لا تقدر حدوده. ولكن تقديم قائمة شفهية من الإعجابات والكراهية هو أمر ظالم ويمكنه تعيين نغمة سلبية من البداية في العلاقة.

خيار أفضل هو إعطاء بمهارة دليلا على ما هو مقبول لك.

على سبيل المثال ، إذا كنت لا ترغب في الحصول على الكثير من رسائل البريد الإلكتروني (على سبيل المثال ، أكثر من مرة يوميًا) ، يمكنك ببساطة عدم الرد على الفور. استغرق وقتًا أطول للرجوع إلى صديقك ، وإذا سألك عن مكان وجودك ، فيمكنك أن تقول شيئًا مثل "لا

يمكنني عادةً الوصول إلى بريدي الإلكتروني أكثر من مرة يوميًا". بهذه الطريقة سيكون لدى صديقك التلميح الدقيق الذي يتبعه تعليمة لفظية.

لنفترض أنك لا تستمتع بالمكالمات الهاتفية في الليل بعد عودتك إلى المنزل من العمل. إذا كان هاتفك يرن ، فلديك خيار السماح له بالمرور والحصول على البريد الصوتي أو جهاز الرد على المكالمات. في المرة القادمة التي تتحدث فيها مع صديقك ، يمكنك أن تذكر شيئًا مثل "أنا متعبة جدًا بعد العمل الذي أقوم به فقط ولا أجب حتى على الهاتف. هل يمكنك تجربتي قبل العشاء؟" سيسمح هذا لصديقك بمعرفة المكان الذي تقف فيه مع المكالمات الهاتفية.

يعتقد بعض الناس أن الأصدقاء يجب أن يكونوا قادرين على المجيء في أي وقت من الليل أو النهار ، بينما يفضل آخرون أن يتم الاتصال بهم أولاً. إذا كان صديقك يظهر فقط ، ادعُ صديقك ولكن قل شيئًا مثل: "يا لها من مفاجأة! لم أكن أدرك أن لدينا خططًا" أو "كنت على وشك الذهاب إلى المتجر. اتصل بي قبل أن تأتي في المرة القادمة لذا سأحرص على أن أكون هنا ".

فرض الحدود

إن تحديد الحدود مع الأصدقاء أمر واحد ، ولكن التأكد من أن أصدقاءك يحترمونك هو شيء آخر. في حين قد يكون من السهل فرض بعض الحدود (مثل عدم التسامح مطلقاً مع الإساءة الجسدية أو العاطفية) ، قد يقع البعض الآخر في منطقة رمادية. لدى كل شخص فكرة مختلفة عما هو مريح لهم ، لذلك في حين أن أحد الأصدقاء قد يستمتع بمكالمات هاتفية يومية ، قد يظن الآخر أن ذلك متشبث جدًا.