وضع حدود بين 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 الصداقة.

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
- عدم لعب الألعاب العاطفية
- لا سلوك مسيء لفظيا
- أن تكون نزيها بلطف مع صديق مقابل إيذاء مشاعرهم بصراحة
- لا نميمة وراء ظهر صديقك
- لا طعن بالظهر أو استخدام صديق لمكاسب خاصة

كيفية وضع حدود بشكل جيد

من الممكن أن تخبر صديقك ببساطة عندما لا يتخطى حدوده. ولكن تقديم قائمة شفهية من الأمور التي تعجبك او تكرهها هو أمر ظالم ويمكنه تعيين نغمة سلبية من البداية في العلاقة.

خيار أفضل هو إعطاء دليلا على ما هو مقبول لك.

على سبيل المثال ، إذا كنت لا ترغب في الحصول على الكثير من رسائل البريد الإلكتروني ، يمكنك ببساطة عدم الرد على الفور. استغرق وقتًا أطول للرد 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 يمكنه ان يتبعه.