

SAĞLIKLI ARKADAŞLIK İÇİN

KİŞİSEL SINIRLAR

Sağlıklı arkadaşlıklar adalet çerçevesinde iş birliği yapmayı içerir. Kararları bir kişinin aldığı, iş birliği kurmak yerine sorumlulukların bir kişiye yıkıldığı arkadaşlıklarda "güç dengesizliği" vardır.



Gerçek bir arkadaşlık, zaman zaman hatalar yapılsa bile samimi duygular ve iyi niyet üzerine kurulu bir ilişkidir. Gerçek bir arkadaş, o anda fark edemediği bir hatayı daha sonra fark ettiğinde içtenlikle özür dileyebilmelidir.

Sağlıklı arkadaşlıklar, dürüstlük ve güven temelleri üzerine inşa edilmiştir. Yalan söylemek, bu temelleri zedeler.



Sağlıklı arkadaşlıklarda kişisel sınırlara saygı duyulur. Bir arkadaşınızın istediği her an, onun yanında olmanızı bekleyerek sınırlarınızı ihlal etmesi, sağlıklı bir arkadaşlık işareti değildir. Gerçek arkadaşlık, her iki tarafın da bireysel alanlarına ve ihtiyaçlarına saygı göstermeyi içerir.

Sağlıklı arkadaşlıklar, karşılıklı saygı ve anlayış üzerine kuruludur. Bu tür ilişkilerde kaba sözler ve küçümseyici tavırlar yer almaz; yerine destekleyici ve yapıcı iletişim yöntemleri kullanılır.



Sağlıklı bir arkadaşlık karşılıklı saygı ve anlayış temeline dayanır. Arkadaşınızın, sizin başkalarıyla olan ilişkilerinize aşırı müdahil olması ve istemediği bir durumda size darılmakla veya ilişkiyi kesmekle tehdit etmesi doğru bir davranış değildir. Gerçek dostluk, bireylerin kendi kişisel sınırlarına ve bağımsızlıklarına saygı gösterilmesini gerektirir.