

العلاقات الصحية

مقابل العلاقات غير الصحية

العلاقات غير الصحية	العلاقات الصحية
التحكم: يخبرك شريكك بما يجب عليك فعله، ويتجاهل مشاعرك، ويعزلك عن الآخرين.	الاحترام: تستمعون إلى بعضكم البعض وتحترمون حدود بعضكم البعض.
الذنب: يلومك شريكك باستمرار عندما تسوء الأمور، أو يعيرك عندما ترتكب خطأ.	التواصل المفتوح: يمكنك مناقشة مشاعرك ومشاركتها مع شريكك بصدق.
التهديدات: يحاول شريكك إجبارك أو الضغط عليك للقيام بأشياء لا تريد القيام بها.	السلامة: يمكنك أن تكون على طبيعتك عندما تكون مع شريكك. تشعر بالأمان – عقلياً وعاطفياً وجسدياً.
التنمر: يقوم شريكك بإذلالك أو إحراجك أمام الآخرين.	الدعم: أنت وشريكك تهتمان ببعضكما البعض وتكون هناك عندما يحتاجك الشخص الآخر.
التواصل الضار: يتحدث إليك شريكك بطريقة غير محترمة أو يحبطك.	الثقة: أنت تعلم أن شريكك يتصرف دائماً بأفضل النوايا تجاهك. يمكنكما الاعتماد على بعضكما البعض.
الإساءة: يستخدم شريكك الترهيب أو التلاعب أو القوة الجسدية ضدك.	متبادلة: في علاقة صحية، يقدر كلا الجانبين بعضهما البعض، ويشعران بالحب والقبول.

طرق إدارة النزاعات في العلاقة

- لا تدخل في محادثة عندما تكون عواطفك عالية. أعطوا بعضكم البعض مساحة للتهديئة.
- تواصل مع بعضكم البعض بصراحة واحترام.
- أخبراً بعضكم بما تشعران به وكيف ترغبان في المضي قدماً بعبارات واضحة.
- تحدث إلى شخص آمن (مثل صديق، والد/والدة، مستشار، معلم) إذا كنت غير متأكد من كيفية التعامل مع الموقف وتحتاج إلى المشورة.
- إذا أصبحت العلاقة مسيئة أو غير آمنة أو خطيرة، قم بإبلاغ شخص بالغ موثوق به أو اتصل بالموارد المحلية للحصول على المساعدة. اتصل على الرقم 911 إذا كنت في خطر مباشر.