

روابط سالم و ناسالم

رابطه‌ی سالم

✓ **احترام:** به حرف یکدیگر گوش می‌کنید و به مرزهای همدیگر احترام می‌گذارید.

✓ **ارتباط باز:** احساسات خود را با همزی خود در میان می‌گذارید صادقانه راجع به آن‌ها صحبت می‌کنید.

✓ **امنیت:** شما می‌توانید هنگامی که با همزی خود هستید خود واقعی‌تان باشید. شما از لحاظ روانی، احساسی و جسمی احساس امنیت می‌کنید.

✓ **حمایت:** شما و همزی‌تان از همدیگر مراقبت می‌کنید و هنگامی که طرف مقابل به شما نیاز دارد در دسترس هستید.

✓ **اعتماد:** شما می‌دانید همزی‌تان همیشه با بهترین نیتها با شما رفتار می‌کند. شما می‌توانید بر یکدیگر اتکا کنید.

✓ **دوطرفه:** در یک رابطه‌ی سالم، هر دو طرف احساس می‌کنند که طرف مقابل دوستشان دارد و برای یکدیگر ارزش قائل هستند.

رابطه‌ی ناسالم

✗ **کنترل:** همزی شما به شما می‌گوید که چه کار کنید، احساسات شما را نادیده می‌گیرد، و شما را از دیگران جدا می‌کند.

✗ **گناه:** همزی شما مدام شما را مقصر همه چیز می‌داند، یا هنگامی که اشتباه می‌کنید شما را شرمسار می‌کند.

✗ **تهدید:** همزی شما سعی می‌کند به شما فشار بیاورد یا شما را مجبور کند تا کارهایی را انجام دهید که نمی‌خواهید.

✗ **قلدری:** همزی شما جلوی دیگران شما را تحقیر یا شرمند می‌کند.

✗ **ارتباط مضر:** همزی شما با شما نامحترمانه صحبت می‌کند یا شما را سرکوب می‌کند.

✗ **سواستفاده:** همزی شما از ترساندن، فریب دادن یا نیروی جسمی علیه شما استفاده می‌کند.

راه‌های مدیریت کشمکش در یک رابطه

هنگامی که احساسات شما در اوج هستند وارد مکالمه نشوید. به یکدیگر فضا دهید تا آرام شوید.

با یکدیگر آزادانه و محترمانه ارتباط برقرار کنید.

به همدیگر بگویید که چه احساسی دارید و چگونه می‌خواهید پیش بروید.

با یک شخص امن (مانند یک دوست، پدر و مادر، مشاور، معلم) صحبت کنید، اگر مطمئن نیستید چگونه موقعیت را مدیریت کنید و به توصیه نیاز دارید.

اگر رابطه‌ی شما آسیب‌زای ناامن، یا خطرناک شد به یک بزرگسال قابل اعتماد گزارش کنید یا برای کمک با منابع محلی تماس بگیرید. اگر در خطر فوری هستید با ۹۱۱ تماس بگیرید.