

العلاقات الموجودة على الطيف

جميع العلاقات موجودة على الطيف، بدءًا من العلاقات الصحية إلى المسيئة إلى العلاقات الوسيطة. نعرض أدناه السلوكيات المرتبطة بالعلاقات الصحية وغير الصحية والمسيئة.

صحية	غير صحية	مسيئة
<p>مفهوم العلاقة الصحية هي أن تكون أنت وشريكك:</p> <p>التواصل: تتحدث بصراحة عن المشكلات والإنصات لأحاديث بعضنا البعض واحترام رأي الآخر.</p> <p>الاحترام: تقدير قيمة الطرف الآخر كما تحب أن يتم تقديرك. واحترام الحدود العاطفية والرقمية والجنسية لبعضنا البعض.</p> <p>الثقة: تصديق ما يقوله شريكك. وعدم الشعور بالحاجة إلى "إثبات" الوفاء.</p> <p>الصدق: التعامل بصدق مع بعضكما البعض، غير أنه ما يزال بإمكانك الحفاظ على خصوصية بعض الأشياء.</p> <p>المساواة: اتخاذ القرارات سوياً والالتزام بنفس المعايير.</p> <p>الاستمتاع بالوقت الشخصي: يمكنكما الاستمتاع بقضاء بعض الوقت بعيداً عن بعضكما البعض أو بمفردكما أو مع الآخرين. احترام حاجة الطرف الآخر في قضاء بعض الوقت بمفرده.</p>	<p>قد تكون في علاقة غير صحية إذا كان أحد الشركاء أو كليهما:</p> <p>عدم التواصل: عندما تنشأ بينكما مشكلات أو تتشاجران أو لا تتناقشان في المشكلات على الإطلاق.</p> <p>عدم الاحترام: عندما يقوم أحد الشريكين أو كلاهما بعدم مراعاة مشاعر و/أو الحدود الشخصية للشريك الآخر.</p> <p>فقدان الثقة: عندما يفقد أحد الشريكين ثقته ولا يصدق ما يقوله الآخر أو أن يشعر بأنه يحق له انتهاك خصوصيته.</p> <p>الخداع: عندما يكذب أحد الشريكين أو كلاهما على الآخر.</p> <p>محاولة فرض السيطرة: عندما يرى أحد الشريكين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.</p> <p>عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك: عندما يصبح المجتمع المحيط بشريكك هو المجتمع الوحيد الذي تتواصل فيه.</p> <p>الخداع: عندما يكذب أحد الشريكين أو كلاهما على الآخر.</p> <p>محاولة فرض السيطرة: عندما يرى أحد الشريكين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.</p> <p>عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك: عندما يصبح المجتمع المحيط بشريكك هو المجتمع الوحيد الذي تتواصل فيه.</p>	<p>تصبح العلاقة مسيئة عندما يقوم أحد الشريكين:</p> <p>بالتواصل بطريقة مؤذية أو تهديدية أو مهينة أو مذلة.</p> <p>عدم احترام مشاعر وأفكار وقرارات وآراء أو السلامة الجسدية للشريك الآخر.</p> <p>بإيذاء أو إصابة الشريك الآخر جسدياً عن طريق الضرب أو الصفع أو الخنق أو الدفع أو الركل.</p> <p>بإلقاء اللوم على الشريك الآخر بسبب تصرفاته الضارة، واختلاق الأعداء لتبرير الأفعال المسيئة و/أو التقليل من السلوك المسيء.</p> <p>بالتحكم في الشريك الآخر وعزله عن المجتمع عن طريق إخباره بما يجب عليه ارتدائه و/أو من يصاحب و/أو أين يمكنه الذهاب و/أو ما يمكنه القيام به.</p> <p>بالضغط على الشريك أو إجباره على فعل أشياء لا يريدونها أو تهديده أو ابتزازه إذا قاوم أو رفض.</p>