

العلاقات الموجودة على الطيف

جميع العلاقات موجودة على الطيف، بدءاً من العلاقات الصحية إلى المسينة إلى العلاقات الوسطية. نعرض أدناه السلوكات المرتبطة بالعلاقات الصحية وغير الصحية والمسينة.

مسينة

تصبح العلاقة **مسينة** عندما يقوم أحد الشركين: بالتوافق بطريقة مؤذية أو تهديدية أو مهينة أو مذلة. عدم احترام مشاعر وأفكار وقرارات وأراء أو السلامة الجسدية للشريك الآخر. **بإيذاء أو إصابة** الشريك الآخر جسدياً عن طريق الضرب أو الصفع أو الخنق أو الدفع أو الركل. **بإلقاء اللوم** على الشريك الآخر بسبب تصرفاته الضارة، واحتلacz الأذار لتبرير الأفعال المسينة وأو التقليل من السلوك المسيء. **بالتحكم في** الشريك الآخر وعزله عن المجتمع عن طريق إخباره بما يجب عليه ارتدائه وأو من يصاحب وأين يمكنه الذهاب وأو ما يمكنه القيام به. **بالضغط على** الشريك أو إجباره على فعل أشياء لا يريدها أو تهديده أو ابتزازه إذا قاوم أو رفض.

غير صحية

قد تكون في **علاقة غير صحية** إذا كان أحد الشركاء أو كلاهما: **عدم التواصل**: عندما تنشأ بينكما مشكلات أو تنشاجران أو لا تتناقشان في المشكلات على الإطلاق. **عدم الاحترام**: عندما يقوم أحد الشركين أو كلاهما بعدم مراعاة مشاعر وأو الحدود الشخصية للشريك الآخر. **فقدان الثقة**: عندما يفقد أحد الشركين ثقته ولا يصدق ما يقوله الآخر أو أن يشعر بأنه يحق له انتهاء خصوصيته. **الخداع**: عندما يكذب أحد الشركين أو كلاهما على الآخر. **محاولة فرض السيطرة**: عندما يرى أحد الشركين بأنّ رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر. **عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك**: عندما يصبح المجتمع المحيط بشركك هو المجتمع الوحيد الذي تتوافق فيه. **الخداع**: عندما يكذب أحد الشركين أو كلاهما على الآخر. **محاولة فرض السيطرة**: عندما يرى أحد الشركين بأنّ رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر. **عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك**: عندما يصبح المجتمع المحيط بشركك هو المجتمع الوحيد الذي تتوافق فيه.

صحية

مفهوم **العلاقة الصحية** هي أن تكون أنت وشريكك: **التواصل**: تحدث بصراحة عن المشكلات والإنتصارات لأحاديث بعضنا البعض واحترام رأي الآخر. **الاحترام**: تقدير قيمة الطرف الآخر كما تحب أن يتم تقديرك. واحترام الحدود العاطفية والرقمية والجنسية لبعضنا البعض. **الثقة**: تصدق ما يقوله شريكك. وعدم الشعور بال الحاجة إلى "إثبات" الوفاء. **الصدق**: التعامل بصدق مع بعضكما البعض، غير أنه ما يزال بإمكانك الحفاظ على خصوصية بعض الأشياء. **المساواة**: اتخاذ القرارات سوياً والالتزام بنفس المعايير. **الاستماع بالوقت الشخصي**: يمكنكم الاستماع بقضاء بعض الوقت بعيداً عن بعضكم البعض أو بمفردكم أو مع الآخرين. احترام حاجة الطرف الآخر في قضاء بعض الوقت بمفرده.