

روابط سالم

امن‌ها را حذف



روابط سالم از نظر ماهیت مثبت، توأم با احترام و متقابلاً حمایت کننده است. آنها به سلامتی و رفاه ما نفع می‌رسانند.

در تمام روابط هم لحظات سالم و هم ناسالم می‌توانند وجود داشته باشند، اما نکته اصلی این است که اوقات خوش بیشتر از اوقات پر چالش داشته باشد.

اما مهم دانستن این است که بین لحظات ناسالم و لحظات ناامن در روابط تفاوت وجود دارد.

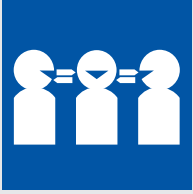
ما اغلب هنگامی احساس امنیت می‌کنیم که بدون این که مورد قضاوت بیش از حد قرار بگیریم یا از مورد بهره‌برداری قرار گرفتن در خانه خود ترس داشته باشیم، بتوانیم خود واقعی ما باشیم.

در کل، شما باید در روابط خود همیشه احساس امنیت کنید.

نشانه‌های یک رابطه سالم

- برابری، جایی که هر دو طرف روابط احساس می‌کنند که می‌توانند در مورد تجربیات خود صحبت کنند یا بدون احساس نگرانی، ترس یا انتقاد نظر خود را بیان کنند. در مورد چگونگی تصمیم‌گیری احساس عدالت وجود دارد و گذشت‌ها مساویانه است.
- برای آن چه طرف مقابل است، احترام متقابل وجود دارد. لازم نیست در همه موارد به توافق برسید، اما شما ارزش‌ها، نظرات و مرزهای یکدیگر را درک می‌کنید و به آنها احترام می‌گذارید.
- اعتماد به یکدیگر
- گفتگوی خوب، شامل صحبت کردن و گوش دادن، و گوش دادن و صحبت کردن است. یعنی این که هرکدام شما فرصتی برای صحبت کردن و شنیده شدن دارید.
- هویت‌های جداگانه هر یکی از والدین احساس هویت شخصی و اجتماعی خود را دارند. همسران باید انتخاب‌های شریک زندگی خود را تأیید و قبول کنند و احترام بگذارند.
- در پیگیری احساسات و علایق فردی از همدیگر حمایت کنند.





این منبع به
زبانهای دیگر
هم موجود
است.

ما کوشش کردیم که ترجمه دقیق ارائه نماییم،
اما می دانیم که بخاطر مغلق بودن زبان هر فرد
شاید فهم متفاوتی از معلومات ارائه شده داشته
باشد.

تغییر دادن رابطه

اگر احساس می کنید بیشتر از لحظات سالم لحظات ناسالم در روابط شما وجود دارد، مهم است بدانید که این حالت می تواند تغییر کند اگر هر دو مایل باشید که تلاش کنید و این تلاش ها ایمن باشد.

روابط ناسالم ممکن است رفتارهایی مانند غفلت از نیازهای شریک زندگی. عدم احترام به دوستان و خانواده یکدیگر را شامل گردد، این یک تلاش ظریف یا صریح برای اعمال قدرت و کنترل بر شریک دیگر زندگی است. چنین رابطه ای ممکن است به طور مکرر باعث استرس و فشار روحی شود.

- درباره این که چگونه احساس می کنید با شریک زندگی خود گفتگو کنید.
- تعهد کنید که آنچه را که اتفاق می افتد تغییر دهید.
- سعی کنید آن تغییرات را در روابط خود ایجاد کنید.

اگر احساس می کنید که به حمایت بیشتری نیاز دارید، مهم است که از خانواده و خدمات حمایت رابطه کمک بگیرید

سایر خدمات پشتیبانی

The Orange Door (دروازه نارنجی)

خدمات مجانی برای کسانی که مورد خشونت خانوادگی قرار گرفته اند و خانواده هایی که در مراقبت از اطفال به حمایت بیشتری ضرورت دارند.

www.orangedoor.vic.gov.au

Windermere

خدمات پشتیبانی طفل و خانواده.

www.windermere.org.au/services/family-services

South East Community Links (پیوندهای جامعه جنوب شرقی)

پیوندهای جامعه جنوب شرقی که ارائه دهنده خدمات عمومی است، کمک های گسترده ای را برای دستیابی به نتایج بهتر اجتماعی و اقتصادی برای افراد جامعه ما ارائه می دهد.

www.secl.org.au

InTouch - مرکز چند فرهنگی علیه خشونت خانوادگی

پشتیبانی از زنان مهاجر و پناهنده، خانواده ها و جوامع آنها.

<https://intouch.org.au>

مرکز پاسخگویی به خشونت خانوادگی Safe Steps (قدم های امن)

حمایت رایگان در واقعات خشونت خانوادگی برای زنان و کودکان.

www.safesteps.org.au

با ما تماس بگیرید

با ما تماس بگیرید تا دریابید چگونه ما می توانیم به شما و خانواده شما کمک کنیم.

شماره تلفون: 1300 364 277

ایمیل: enquiries@rav.org.au

مراجعه کنید به www.rav.org.au

. لطفا در صورت نیاز به ترجمان، از قبل ما را در جریان بگذارید.

در باره ما

روابط استرالیا ویکتوریا با بیش از 70 سال تجربه از اهالی ویکتوریا پشتیبانی می کند. ما طیف متنوعی از خدمات پشتیبانی خانواده و روابط از جمله مشاوره، حل اختلاف خانوادگی (میانجیگری)، خدمات خشونت خانوادگی و برنامه های آموزش روابط را ارائه می دهیم.

خدمات ما برای تمام اعضای جامعه است.



این منبع با همکاری South East Community Links تولید شده است.