روابط محترمانه

ایجاد احترام و ترویج مساوات. تقویت بخشیدن جامعه ما

روابط محترمانه و سالم، امنیت، شمولیت و حس تعلق را در خانواده‌ها، محل‌های کار، دوستی ها و در سطح جامعه ارتقا می دهد. روابط محترمانه از طریق برقراری ارتباطات صادقانه و باز، محترم شمردن احساسات دیگران و ارزش قائل شدن به نظریات آنها ایجاد می شود. همه ما می توانیم زمانی احساس امنیت کنیم که بدون ترس از خشونت یا سؤاستفاده خود واقعی مان باشیم.

علایم یک رابطه سالم و محترمانه چی است؟

- ارتباط باز و صادقانه، طوریکه هر دو نفر صحبت های همدیگر را می شنوند و
- فرصت شنیده شدن برایشان میسر است
- اعتماد متقابل، قابلیت اطمینان و احساسی که اشخاص می توانند به یکدیگر اتکا کنند
- تائید نمودن روش ها، مفکوره ها، نقاط قوت و دیدگاه های مختلف
- احترام و اعتماد متقابل به ارزش ها، نظریات و محدودیت های هرشخص.
- برابری و تصمیم گیری مشترک، طوریکه هر دو نفر بدون ترس از امنیت خویش

بتوانند نظریات خود را بطور آشکار بیان کنند

- حمایت از یکدیگر با شفقت و همدلی، طوریکه هر شخص بتواند رویاها و علایق خود را تعقیب کند

چرا روابط سالم و محترمانه اهمیت دارند؟

روابط سالم تر سلامت عاطفی را از طریق ایجاد حس امنیت، اعتماد و تعلق حمایت می کند. اینها فشار روحی و احساس جدایی و تنهایی را کاهش می دهند و اشخاص را کمک می کنند تا احساس ارزشمندی و درک بیشتری داشته باشند. اینها همچنان زمینه انکشاف شخصیت جوانان را از طریق حل نمودن محترمانه مشکلات و مفاهمه بین خانواده ها و جوامع تشویق می کنند.

روابط محترمانه همچنین؛

- صحت روانی و عاطفی مثبت را حمایت می کنند
- خطرات خشونت خانوادگی و جنسیتی را کاهش می دهند
- جوامع قوی تر، امن تر و مرتبط تر را ترویج می دهند
- سرمشق های مثبت را برای اطفال و نوجوانان خردسال ترویج می دهند
- انعطاف پذیری را تقویت می کنند و خانواده ها را قادر می سازند تا با فشار روحی، تغیر و سایر چالش های زندگی بهتر مقابله کنند

افرادی که در روابط محترمانه هستند؛

- احساس دوست داشته شدن، امنیت، ارزشمندی و شنیده شدن می کنند
- احساس می کنند که می توانند در تصمیمات مهم مشارکت کنند
- می توانند اختلاف نظریات خود را به یک شیوه آرام و محترمانه بحث نمایند
- احساس می نمایند که حریم شخصی شان احترام می شود
- احساس می کنند که از برابری و اهمیت برخوردار هستند

مراقبت از خودتان

مهم ترین رابطه ای که تا به حال خواهید داشت، رابطه با خودتان است. مراقبت از خودتان به معنی بررسی منظم صحت روانی، عاطفی و جسمی شما است. مراقبت از خودتان بدین معناست که تغذیه خوب، خواب با کیفیت و ورزش ملایم را در اولویت کاری تان قرار دهید. احساس درونی شما بالای مراودات و روابط تان با دیگران تأثیر می گذارد، لهذا خودآگاهی بیحد مهم است.

مفکوره ها برای ترویج مراقبت از خودتان:

- گذراندن وقت با حیوانات خانگی یا حیوانات.
- یک سرگرمی یا فعالیت تفریحی جدید را امتحان کنید.
- ورزش و یک رژیم غذایی سالم برای بدن تان.
- آشپزی یا انجام دادن سایر فعالیت های خلاقانه.
- شروع کردن یک دفتر خاطرات برای بیان کردن افکار و احساسات تان.
- اجتناب از اعتیاد دیجیتال یا تعین کردن محدودیت های زمانی برای استفاده از تیلفون/تلویزیون.



پس چگونه می توانیم همه ما روابط سالم و محترمانه را ترویج دهیم؟

بیائید همه از طریق گوش کردن آشکار و بدون قضاوت، اعتراض کردن و انتقاد از رفتارهای غیرمحترمانه، حمایت از دوستان و اعضای خانواده برای دریافت کمک زودهنگام در صورت بروز مشکل و تجلیل از تنوع و مشارکت در جامعه خویش با همدیگر همکاری نمائیم.

اگر در قید یک رابطه ناسالم قرار دارید و نیازمند حمایت هستید، به شماره 1300 364 277 زنگ بزنید یا به ما ایمیل بفرستید
Email. www.cityofcasey.vic.gov.au

برای کسب معلومات بیشتر روی لینک های ذیل کلیک کنید

https://www.relationshipsnsw.org.au/blog/respectful-relationships/

https://www.relationshipswa.org.au/Tip-sheets/The-Road-to-Respectful-Relationships

https://www.verywellmind.com/all-about-healthy-relationship-4774802

https://1800respect.org.au/