درناوي وړ اړيکې

د درناوي رامنځته کول او مساوات ته وده ورکول.
زموږ د ټولنې پياوړتيا

درناوي وړ او سالمې اړيکې په کورنيو، کاري ځايونو، ملګرتيا او پراخې ټولنې کې خونديتوب، شموليت او د تړاو احساس هڅوي. درناوي وړ اړيکې د خلاصې، صادقانه او اړيکو څخه رامينځته کيږي، د نورو احساساتو ته درناوی کوي او د دوی نظرونو ته ارزښت ورکوي. موږ ټول هغه وخت خوندي احساس کولی شو کله چې موږ د تيري يا ناوړه ګټه اخيستنې له ويرې پرته ستاسو ريښتينی ځان واوسو.

د يوې سالمې او درناوي وړ اړيکې نښې کومې دي؟

- خلاص او صادقانه اړيکه، چيرې چې دواړه خلک غوږ نيسي او
- د اورېدلو چانس
- متقابل باور، اعتبار او داسې احساس چې افراد کولی شي په يو بل تکيه وکړي
- د مختلفو طريقو، نظرونو، قوتونو او ليدلورو منل
- د هر شخص ارزښتونه، نظرونه او سرحدونه متقابل درناوی او باور
- مساوات او ګډ پريکړه کول، چيرې چې دواړه خلک د خپل نظر څرګندولو لپاره خوندي احساس کوي
- د خپل خونديتوب له ويرې پرته په ښکاره ډول نظرونه
- د يو بل ملاتړ د شفقت او خواخوږۍ سره، چيرته چې هر څوک کولی شي
- د دوی خوبونه او ګټې تعقيب کړئ

ولې سالمې او درناوي وړ اړيکې مهمې دي؟

صحي اړيکې د خونديتوب، باور او تړاو احساس ورکولو سره د احساساتي هوساينې ملاتړ کوي. دوی فشار او د جلاوالي او يوازيتوب احساسات کموي او افرادو سره مرسته کوي چې ډير ارزښت ولري او پوه شي. دوی د ځوانانو شخصي وده هم هڅوي چې د کورنيو او ټولنو ترمنځ د درناوي وړ ستونزو حل او اړيکو ته وده ورکړي،

درناوي وړ اړيکې هم؛

- د مثبت ذهني او احساساتي هوساينې ملاتړ وکړئ
- د کورنۍ او جنسيت پر بنسټ د تاوتريخوالي خطرونه کم کړئ
- پياوړې، خوندي او ډيرې تړلې ټولنې ته وده ورکړئ
- د کوچنيو ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د مثبت رول ماډلينګ هڅونه
- د انعطاف پياوړتيا کورنۍ د فشار او بدلون سره د ښه مقابلې توان ورکړي
- او د ژوند نورې ننګونې

هغه اشخاص چې په درناوي اړيکو کې وي؛

- د مينې، خونديتوب، ارزښت او اوريدلو احساس وکړئ
- احساس وکړئ چې دوی کولی شي په مهمو پريکړو کې برخه واخلي
- د نظرونو توپيرونه په ارامه او درناوي سره بحث کولی شي
- احساس وکړئ چې د دوی شخصي حدودو ته درناوی کيږي

د مساوات او اهميت احساس وکړئ

د ځان پاملرنه

تر ټولو مهمه اړیکه چې تاسو به یې کله هم ولرئ هغه له ځان سره ده. د ځان پاملرنه پدې معنی ده چې په منظم ډول ستاسو رواني، احساساتي او فزیکي هوساینې ته پام وکړئ. د ځان پاملرنې ته لومړیتوب ورکړئ چې پکې ښه تغذیه، کیفیت لرونکي خوب او نرم تمرین شامل دي. تاسو ځنګه په داخلي توګه احساس کوئ ستاسو په تعاملاتو او نورو سره اړیکو اغیزه کوي، نو د ځان پوهاوی کلیدي دی.

د ځان پاملرنې د ترویج لپاره نظرونه:

- د ځارویو یا کورنی ځارویو سره وخت تیرول.
- یو نوی شوق یا تفریحي فعالیت هڅه وکړئ
- ستاسو د بدن لپاره تمرین او صحي خواړه
- پخلی کول یا په نورو تخلیقي فعالیتونو کې ښکیلتیا.
- د خپلو افکارو او احساساتو د څرګندولو لپاره د ژورنال پیل کول
- ډیجیټل ډیټوکس واخلئ یا د سکرین وخت محدودیتونه وټاکئ.



نو ځنګه موږ ټول کولی شو صحي او درناوي وړ اړیکې رامینځته کړو؟

راځئ چې ټول په ګډه کار وکړو، پرته له قضاوت ځخه په خلاصه توګه غوږ ونیسو، خبرې وکړو او د بې احترامۍ چلند په اړه غږ پورته کړو، د ملګرو او کورنۍ غړو سره مرسته وکړو چې ژر مرسته ترلاسه کړي که دوی مبارزه کوي او زموږ په ټولنه کې تنوع او شمولیت لمانځي.

که تاسو په یوه ناسالمه اړیکه کې یاست او ملاتړ ته اړتیا لرئ، له 277 364 1300 سره اړیکه ونیسئ یا بریښنالیک واستوئ. ایمیل. www.cityofcasey.vic.gov.au

د نورو معلوماتو لپاره لاندې سرچینو لینکونو باندې کلیک وکړئ

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