

# نشانه‌های رابطه عاطفی سالم، ناسالم و آزارگرانه

## وحید دامن‌افشان

وبلاگ‌نویس حوزه علم، سلامت جسمی و روانی، تکنولوژی و برابری جنسیتی

### ◀ مقدمه

### ◀ اطلاعات فایل

نسخه: ۱/۷  
تاریخ انتشار در فروشگاه: ۱۳۹۹/۱/۱۷  
تاریخ آخرین به‌روزرسانی: ۱۴۰۰/۳/۱۸  
کلیه حقوق مادی و معنوی این راهنما به فروشگاه اینترنتی پانویس تعلق دارد.

### ◀ لینک‌ها

<https://panevis.ir/shop>  
[info@panevis.ir](mailto:info@panevis.ir)  
[@vahid\\_damanafshan](https://www.instagram.com/vahid_damanafshan)  
[vdamanafshan](https://www.twitter.com/vdamanafshan)  
[panevis\\_ir](https://www.panevis.ir)

یکی از آموزش‌هایی که هم در محیط خانواده و هم در نظام آموزشی جایش خالی است، آموزش‌های مربوط به روابط عاطفی است. به طور کلی یک رابطه عاطفی می‌تواند سالم، ناسالم یا آزارگرانه باشد. با وجود اینکه روابط سالم پتانسیل این را دارند که باعث بهبود احساس ارزش‌مندی، خوشی، پرباری و رشد شخصی شوند، روابط ناسالم و آزارگرانه می‌توانند در شما حس بی‌احترامی، کنترل شدن، رنج و در بعضی مواقع، ناامنی ایجاد کنند. در هر رابطه‌ای امکان این وجود دارد که با پارترتان مقداری اختلاف، نیاز به پیدا کردن یک راه‌حل منصفانه و گاهی احساس ناامیدی داشته باشید؛ اما هر کدام از این‌ها به تنهایی لزوماً به این معنی نیستند که رابطه‌تان ناسالم است. در این راهنما سعی شده است نشانه‌های رابطه عاطفی سالم، ناسالم و آزارگرانه به زبان ساده بیان شود.

## ۱ رابطه سالم

روابط عاطفی بخش مهمی از یک زندگی سالم هستند؛ اما چیزی به اسم رابطه بی‌نقص وجود ندارد. یک رابطه سالم باید بیشتر از استرس، خوشحالی به زندگی‌تان بیاورد. هر رابطه‌ای در زمان‌هایی استرس خواهد داشت؛ اما باید از استرس‌های روانی طولانی‌مدت روی هر دو نفر جلوگیری کنید. در یک رابطه سالم، شما و پارترتان در بیشتر اوقات احساس خوبی در مورد رابطه‌تان دارید. یک رابطه خوب باعث می‌شود هر دو نفرتان احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید. کلید یک رابطه سالم، احترام، اعتماد، صداقت، برابری و گفتگوی خوب است. اگر می‌خواهید بدانید آیا رابطه‌تان یک رابطه سالم است، به مواردی که در ادامه می‌آید، فکر کنید.

### در یک رابطه سالم:

۱. با دقت و بدون قضاوت کردن به همدیگر گوش می‌دهید. با همدیگر مثل دو دوست رفتار می‌کنید. به همدیگر افتخار می‌کنید و نسبت به همدیگر مهربانید.