



## روابط سالم برگه آگاهی

روابط سالم اساس جوامع امن و دلسوز است. کودکانی که همواره با بزرگترها در يك رابطه سالم رشد می کنند امکان پیشرفت بیشتری دارند. وجود يك رابطه سالم باعث عمری طولانی تر و زندگی شادتری می شود.

برای ایجاد روابط سالم ده شرط لازم است:

۱. دو شريك زندگی که چنین رابطه ای دارند به خود و به یکدیگر بها می دهند. تفاوت های یکدیگر را می شناسند و نسبت به یکدیگر با ادب، مهربانی و تواضع رفتار می کنند.
۲. با پذیرفتن اصل برابری، در صورت داشتن فرزند با تفاهم نسبت به تربیت آنها اقدام می کنند.
۳. آنها در صورت داشتن اختلاف نظر، می دانند که با مذاکره و توضیح به یکدیگر راه حلی برای آن پیدا خواهند کرد. آنها روش هائی را می یابند که مورد علاقه هر دو باشد.
۴. طرفین به صحبت ها و نظریات یکدیگر توجه می کنند و احترام می گذارند. آنها احساسات و عقایدشان را بیان می کنند. آنها از بیان هرگونه صحبتی که موجب رنجش دیگری شود خودداری می کنند.
۵. هر يك از طرفین مسئولیت های خود را می پذیرد. آنها توقع ندارند که شريك زندگی شان همه مسائل آنها را حل کند یا همیشه آنها را خوشحال نگه دارد.
۶. در صورت لزوم، از اینکه به تنهایی وقتی را بگذرانند ناراحت نمی شوند. آنها قبول می کنند که بعضی از کارها را جداگانه انجام دهند.
۷. روابط سالم بر مبنای عشق، احترام، دلسوزی و خرسندی پایه گذاری شده است که در آن ترس وجود ندارد.
۸. آنها سعی می کنند یکدیگر را کنترل یا محدود نکنند. آن دو پیشرفت یکدیگر را حمایت و تشویق می نمایند.
۹. حتی وقتی هر دو مشغول به کار باشند، سعی می کنند تا فرصت هائی برای گذراندن وقت با یکدیگر ایجاد کنند.
۱۰. شرکای زندگی افرادی را می شناسند که آنها را بعنوان يك زوج حمایت می کنند. آنها با کسانی که روابط سالم دارند وقت می گذرانند.

رابطه خود را سالم و قوی نگه دارید

لازمه يك رابطه سالم، صرف وقت، صرف انرژی، و دلسوزی است – که ارزش آن را دارد. روابط سالم سبب بوجود آمدن احساس احترام، خوشحالی و امنیت برای کلیه اعضای خانواده می شود. نداشتن توافق در هر رابطه ای می تواند وجود داشته باشد، ولی بعضی اوقات افراد نیاز به کمک اضافی دارند. اداره خدمات کودکان و نوجوانان آلبرتا به يك خط کمک تلفنی مجهز است که اطلاعاتی را در مورد مسائل مربوط به روابط، از جمله چگونگی حفظ يك رابطه سالم و قوی تا صحبت در باره اذیت و آزار در خانواده هنگام خشونت، در اختیار شما می گذارد. برای دسترسی به این خط اطلاعاتی ۲۴ ساعته، به شماره مجانی ۱۸۱۸-۳۱۰ تلفن کنید و به اپراتور بگوئید که به چه نوع کمک یا اطلاعاتی نیاز دارید.

اطلاعات کسب کنید

برای دریافت کمک در محل زندگی ویا دریافت اطلاعات بیشتر لطفاً به شماره ۲۴ ساعته تلفن مجانی ۱۸۱۸-۳۱۰، "خط اطلاعات مربوط به خشونت در خانواده"، تماس بگیرید ویا از وب-سایت زیر دیدن نمایند

[www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca)

اداره "خدمات کودکان و نوجوانان آلبرتا" مفتخر است که ابتکار جلوگیری از خشونت و زورگویی در خانواده را هدایت می کند.