

# العلاقات الصحية والسامة

- تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

# الفهرس

- تعريف
- الفرق بين العلاقة الصحية والعلاقة السامة
- علامات تدل على أنك في علاقة سامة
- حلقة الإساءة النفسية
- آثار العلاقات السامة على الصحة النفسية
- كيف أتعامل مع علاقة سامة؟



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.



## العلاقة الصحية

العلاقة التي تسودها المودة يقوم فيها الأفراد بدعم بعضهم البعض في جو من المودة، ويكون كل من الطرفين قادر على التعامل مع المشكلات بطريقة صحية دون التسبب بأذى للطرف الآخر



## العلاقة السامة

العلاقة التي يسود فيها الصراع مع وجود أنما من العنف سواء نفسي أو جسدي لغرض فرض السيطرة والتحكم

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

تعريف

# الفرق بين العلاقة الصحية والعلاقة السامة

## العلاقة السامة

قيام الشريك بالسخرية المتعمدة من معتقدات وآراء الشخص

انعدام الثقة ووجود أنماط من الغيرة المبالغة والرغبة في فرض السيطرة

خداع وكذب والجوء إلى أسلوب التهديد والعنف العاطفي

يقوم الشخص المسيء باتخاذ القرارات عن الطرف الآخر ومنعه من الاستقلال بذاته

قيام الطرف المسيء بلوم الآخر على ما يحدث باستمرار دون الاعتراف بالمسؤول

## العلاقة الصحية

يحترم كل طرف آراء الشخص الآخر وقيمه ومعتقداته

ثقة متبادلة بين طرفي العلاقة واحترام خصوصية الطرف الآخر

الصدق والانفتاح بين الطرفين والقدرة على التعبير دون خوف

يحتفظ الطرفان بهويته الفردية وقدرته على اتخاذ القرارات

يتحمل كل من الطرفين مسؤولية أفعاله وأقواله ونتائجها

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

# علامات تدل على أنك في علاقة سامة



الخلافات المستمرة



انتقاد الشخص الآخر لأفكارك  
ومشاعرك بشكل مستمر



يقوم الشخص الآخر بعزلك عن محيطك  
وإحباط محاولتك للقيام بأي شيء



الرغبة بالسيطرة عليك ومنعك من  
اتخاذ قراراتك المستقلة



إنكار وجود المشكلات وإلقاء اللوم  
عليك حين حدوث شيء سلبي



# حلقة الإساءة النفسية في العلاقة السامة



# آثار العلاقات السامة على الصحة النفسية

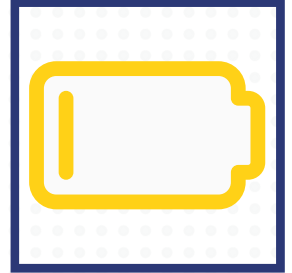
الشعور  
بالإحباط



الشعور  
بالذنب



ضعف  
الإنتاجية



زيادة فرصة الإصابة  
ب الأمراض الجسدية



تجنب الدخول في  
علاقات جديدة



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

# كيف أتعامل مع علاقة سامية؟

عبر عن مشاعرك

أخبر الشخص المسيء بأن سلوكياته تؤلمك



قم بوضع الحدود

قم بوضع حدود واضحك بينك وبين المسيء



سيطر على أفعالك

سيطر على ردود فعلك ولا تمتثل لأوامره لكي لا تعززه السلوك السام



قم بوضع الحدود

سيطر على ردود فعلك ولا تمتثل لأوامره لكي لا تعززه السلوك السام



قم بإنهاء العلاقة

قد يكون ذلك صعبًا خصوصًا في حال كان الشخص من عائلتك، وهنا يتوجب علي وضع الحدود وطلب المساعدة



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

“

التعامل مع علاقة سامة  
يسبب الجهد والإرهاق  
خصوصًا في حال كان الشخص  
المسيء لك من أحد أفراد  
عائلتك، اعتن بنفسك وضع  
الحدود ولا تتردد أبدًا في طلب  
المساعدة

”

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.