

## ویژگی های یک رابطه سالم

- با یکدیگر محترمانه برخورد می کنند.
- احساس امنیت و راحتی می دهد.
- پرخاشگری و خصومت نداشته باشد.
- اختلاف های خود را با آرامش حل کنند.
- از اوقاتی که با هم می گذرانند لذت ببرند.
- از یکدیگر حمایت کنند.
- به دیگری وزندگی وی اهمیت دهند، از جمله: سلامت، خانواده، کار و ...
- به حریم های شخصی یکدیگر احترام بگذارند.
- به یکدیگر اعتماد کنند.
- یکدیگر را مجبور نکنند برخلاف مذهب، اخلاق، اعتقادات و عادت های خود رفتار کنند.
- به صورت روشن و شفاف نظرات شان را بیان کنند.
- نامه ها، تلفن، ایمیل و... شخصی داشته باشند.
- یکدیگر را به رفتار سالم تشویق کنند.
- یکدیگر را تشویق کنند که ارتباطات و دوستی های دیگری نیز داشته باشند.
- اکثریت اطرافیان از وجود چنین رابطه ای خوشحال و راضی باشند.
- بیشتر اوقات رابطه شان خوب باشد و نه بد.

## سوء استفاده عاطفی

سوء استفاده عاطفی نوعی الگوی رفتاری است که در یک رابطه شکل می گیرد به طوری که یکی از اشخاص، سعی دارد رفتارهای شخص دیگر را کنترل کند. سوء استفاده عاطفی، در هر رابطه ای ممکن است به وجود آید: رابطه هم اتاقی ها، رابطه دوستان قدیم و جدید، روابط عاشقانه، رابطه بین نامزدها، زن و شوهرها، و ... در واقع، سوء استفاده عاطفی، رابطه به شدت بیمار شده است. ارتباط نیز همانند سایر پدیده های روانی و اجتماعی دارای محدوده های سالم و ناسالم است.



سوء استفاده  
عاطفی،  
رابطه به شدت  
بیمار شده  
است.

## سوء استفاده عاطفی



[counseling.sbu.ac.ir](http://counseling.sbu.ac.ir)

@sbucounseling

شماره تماس: ۲۹۹۰۲۶۶۷