

العلاقات





ما الغرض من هذا الكتيب؟

لقد حُرّر هذا الكتيب لك، لكنه لا يعني أنك ستحتاج إلى هذه المعلومات الآن. وهذا الكتيب هو لأي شخص*:

- مرتبط بعلاقة
 - ليس مرتبطاً بعلاقة ولكنه يريد ذلك في وقت من الأوقات في المستقبل
 - يرغب في معرفة المزيد عن العلاقات
- * تشير صيغة المذكر إلى الجنسين

يتحدث هذا الكتيب عن العلاقات الغرامية أو الحميمة!

سوف تجد فيه معلومات مفيدة عن:

- العلاقات
- العلاقات الحميمة
- العلاقات بين المثليين
- المواعدة والبدء في علاقة
- طريقة إخبار والديك عن المواعدة والعلاقات
- ما تتوقعه عندما تمارس الجنس للمرة الأولى
- القبول
- الشجار في العلاقات
- مشاكل التواصل الإلكتروني
- طريقة التعامل مع فسخ العلاقات
- المصادر والجهات التي تقدّم المزيد من المعلومات

استمتع باستكشاف كل شيء
عن العلاقات!

العلاقات

العلاقات جزء مهم من الحياة. وليست جميع العلاقات مثل بعضها البعض، فبعضها يدوم لفترة طويلة وبعضها الآخر سوف ينتهي. وقد تتوقف عن رؤية شخص ومن ثم تصبحان أصدقاء مجدداً. هذا أمر طبيعي.

**وهناك أنواع عديدة ومختلفة من العلاقات.
يمكن أن تكون العلاقات:**

- علاقات عائلية
- علاقات صداقة
- علاقات في المدرسة
- علاقات عمل
- علاقات حميمة



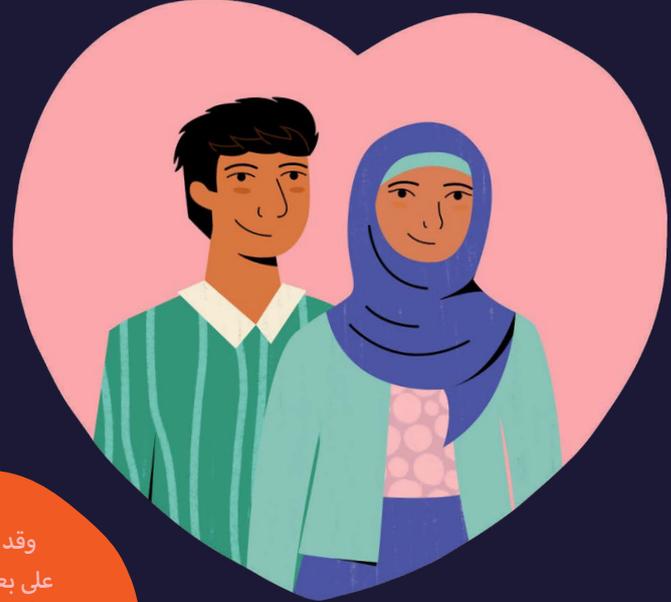
العلاقات الحميمة

أحياناً قد تحب شخصاً أكثر من مجرد صديق. فقد ترغب بتمضية وقت كبير معه أو تفكر به بطريقة غرامية. وأحياناً قد يبادلك ذات الشعور وأحياناً قد لا يبادلك ذات الشعور.

والعلاقة الغرامية هي علاقة ذات معنى خاص. إنها علاقة ترتبط بها إذا كنت فعلاً تحب شخصاً ويبادلك ذات الشعور. على الطرفين أن يوافقا أو يمنحا قبولهما، لكي يرتبطا بعلاقة حميمة.

يمكن أن تكون العلاقة الحميمة بين:

- شخصين يتواعدان أو "يتصادقان"
- شخصين يتلاقيان ويرتبطان بعلاقة عاطفية عابرة
- زوجين
- شخصين من الجنس الآخر
- شخصين من ذات الجنس



وقد يطلق الأشخاص في هذه العلاقات المختلفة على بعضهما البعض اسم صديق أو صديقة أو زوج أو زوجة أو شريك(ة) حياة. سوف تُستخدم كلمة "شريك(ة) حياة" في هذا الكتيّب للإشارة إلى صديق أو صديقة أو زوج أو زوجة

وماذا إذا أعجبتني شخص أكثر من مجرد صديق؟

عندما تكبر وتتضح، سوف تتعرف على المزيد من الأشخاص. فقد تتعرف على أشخاص عبر المدرسة أو عبر العائلة أو الأصدقاء أو المجموعات الاجتماعية أو على وسائل التواصل الاجتماعي.

وعندما تتعرف على المزيد من الأشخاص، قد تبدأ بالإعجاب بشخص أكثر من مجرد صديق. وقد تبدأ بالإعجاب به أكثر فأكثر ويكبر هذا الشعور تجاهه. لا بأس في ذلك، إذ يمكن أن تخالج الناس هذه المشاعر في مراحل مختلفة من حياتهم.

عندما تبدأ بالإعجاب بشخص كثيراً، قد تخالجك شتى أنواع المشاعر. قد تشعر:

- بالسعادة
- بالتشويق
- بالخجل
- بالتوتر
- بخفقان في قلبك (يخالجك هذا الإحساس عندما ترى شخصاً تعجب به كثيراً)

وقد تشعر بالتشوق حيال البدء في علاقة. كما قد تشعر بالقلق أو الخوف من جرح مشاعرك. لا بأس في أن تشعر بذلك. واتخاذ الخطوات الأولى للبدء في علاقة يمكن أن يكون صعباً؛ لكن قبل أن تبدأ في إنشاء علاقة، من المهم أن تعرف ما يشعر به الشخص الآخر تجاهك.





وماذا إذا كنت معجباً بشخص من ذات جنسي؟

إذا كنت فتاة وأعجبتك فتاة أخرى، فلا بأس في ذلك. كما أنه لا بأس إذا كنت صبياً وأعجبك صبي آخر. قد يُعجب الناس بأشخاص من الجنس الآخر أو ذات الجنس أو الجنسين. لا بأس في ذلك. لا ينبغي أن يشعر أحد بالخجل من مشاعره أو من نوع العلاقة التي يريد الارتباط بها. إن مسألة الشخص الذي تختار أن ترتبط بعلاقة حميمة معه تعود إليك.

هل أنت معجب بي أيضاً؟

وقد يكون من الصعب أن تعرف ما إذا كان شخص معجب بك كأكثر من صديق. وأحياناً قد تشعر بالارتياح من سؤاله عن شعوره، وأحياناً قد لا تشعر بالارتياح من القيام بذلك. لا بأس في ذلك.

هو معجب بي! وماذا بعد ذلك؟

هو أو هي معجب(ة) بك وأنت معجب به أو بها! هذه بداية ممتازة لإنشاء علاقة حميمة. بالنسبة للعديد من الناس، الخطوة التالية هي المواعدة. تعني المواعدة تلاقى شخصين معجبين ببعضهما البعض كأكثر من صديقين. يفعلان ذلك من أجل التعرف على بعضهما البعض أكثر أو لقضاء بعض الوقت معاً. ويمكن أن يلتقي الأشخاص في مواعيد كثيرة معاً ثم يبدأن بعلاقة، أو يبدأن بعلاقة بعد بضعة مواعيد. وقد يلتقي البعض في بضعة مواعيد فقط ويقرران عدم التلاقي مجدداً. لا بأس في ذلك.

وقد تشعر بتوتر عندما تنوي الطلب من شخص أن تتلاقى في موعد. هذا طبيعي. إذا كنت تشعر بالتوتر، حاول الطلب منه التلاقي مع مجموعة من الأصدقاء.

وتذكر أنه عندما تطلب من شخص التلاقي، قد يقول نعم، كما أنه قد يقول كلا. على الطرفين أن يوافقا على التلاقي في موعد.

يمكنك أن تحاول إخبار الشخص عن مشاعرك نحوه. ويمكنك أن تسأله عن مشاعره نحوه. وقد يجعلك التكلم عن أحاسيسك تشعر بالخوف أو التوتر. هذا أمر طبيعي. وإذا لم تكن متأكدًا من طريقة إخبار شخص بمشاعرك، إليك بعض الأشياء التي يمكن أن تقولها.

- أحب جداً التكلم معك
- أحب جداً تمضية الوقت معك
- أنا معجب(ة) بك جداً

وماذا يحصل إذا كنت معجباً بشخص وهو غير معجب بي؟

أحياناً عندما تعجب بشخص، قد لا يبادلك مشاعرك. يعني ذلك أنه لا يخالجه ذات الشعور الذي يخالجك تجاهه. قد يجعلك ذلك تشعر بالحزن. هذا أمر طبيعي.

إذا لم يُعجب شخص بك بذات الطريقة التي أنت معجب به، فإن ذلك لا يعني وجود شيء ليس على ما يرام. فقد يكون هذا الشخص غير مناسب لك ليس إلا.

إذا لم يبادلك شخص ذات المشاعر التي تخالجك تجاهه، عليك احترام مشاعره. يعني ذلك أنه عليك الإصغاء إلى رده عندما يقول كلا. قد يكون ذلك بقوله كلا للتلاقي في موعد أو لتمضية وقت معك أو التحدث على الهاتف.



أنا جاهز للمواعدة لكن كيف أخبر والديّ أو أفراد عائلتي بذلك؟

قد يكون من الصعب إخبار والديك أو أفراد عائلتك بأنك جاهز للبدء في المواعدة. وقد تقلق من أنهم سيشعرون بالغضب أو الاستياء. كما قد تقلق من أنهم لن يسمحوا لك بمواعدة أحد. هذا أمر طبيعي.

لا بأس إذا لم تشعر بالراحة من التكلّم مع والديك أو أفراد عائلتك بشأن المواعدة والعلاقات. إليك بعض الأفكار بالنسبة للوقت المناسب للتكلّم مع والديك أو أفراد عائلتك بشأن المواعدة والعلاقات.

• إذا لم تكن متأكداً من أين تبدأ، يمكنك أن تسألهم عن السنّ الذي يعتقدون أنه مناسب لكي تبدأ بالمواعدة. سوف يعطيك هذا فكرة عما إذا كانوا يعتقدون أنك جاهز للمواعدة.

• اختر الوقت المناسب. من الأفضل أن تتكلم معهم عندما يكون مزاجهم صافياً.

• قد تختلف فكرة المواعدة بينك وبين والديك أو أفراد عائلتك؛ فقد لا تتطابق تماماً تطلعاتك مع قواعدهم. لا بأس في ذلك.

وماذا أفعل إذا لم يسمح لي والديّ بالمواعدة؟

هناك أسباب عديدة قد لا يسمح من أجلها الوالدين لأطفالهم
بالمواعدة. يمكن أن تشمل هذه الأسباب:

- عدم اعتقاد الوالدين بأن طفلهما جاهز لمواعدة أحد
- عدم اعتقاد الوالدين بأن طفلهما مرتبط بعلاقة مع الشخص المناسب
- رغبة الوالدين بأن ينتظر طفلهما حتى الزواج لإقامة علاقة
- ممارسات واعتقادات ثقافية أو دينية

فيما يلي بعض النصائح المفيدة إذا كان والداك لا يريدانك أن تواعد
أحداً:

- تحدث مع والديك بشأن سبب رفضهم أن تواعد أحداً
- حاول فهم سبب رفضهم أن تواعد أحداً
- تحدث معهم عن سبب أهمية المواعدة بالنسبة لك

لا بأس أيضاً في عدم مواعدة أحد! يمكنك أن تختار عدم الارتباط بعلاقة أو
الانتظار لحين الزواج وهذا قرار لا بأس فيه أيضاً.



أحياناً قد لا يُسمح لك بالارتباط بعلاقة
حتى ولو رغبت بذلك. يمكن أن يكون ذلك
صعباً. إذا أردت التحدث إلى شخص بشأن
مشاعرك وعلاقاتك يمكنك الاتصال بـ Kids
Helpline (خط مساعدة الصغار والشبيبة) على
الرقم 1800 55 1800 (المتوفّر على مدار
الساعة، طوال أيام الأسبوع).

لتحدث الآن
عن موضوع القبول

اللمس

الضمير

ممارسة
الجنس

التقبيل

ويجوز أن لا يمنح شريك(ة) حياتك قبوله. إذا لم يمنح قبوله قد:

- يقول "كلا"
- يقول "أريد التوقف"
- يقول "لست متأكداً أو متأكدة"
- عدم قول أي شيء عندما تطلب قبوله أو قبولها
- دفعك بعيداً عنه أو عنها
- إدارة وجهه أو إشاحة نظره عنك
- ضم ذراعيه أو ذراعيها بإحكام إلى جسمه أو جسمها
- البقاء بلا حراك

يعني القبول إعطاء شخص الإذن لشخص آخر للقيام بشيء، مثل ممارسة نشاط جنسي. ويعني هذا أنه يتعين أن تحصل على القبول لكي:

- تقبل
 - تعمر
 - تلمس الأعضاء التناسلية أو ثديي أو شرج شريك(ة) حياتك
 - ممارسة الجنس عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج
- يتعين على كلا الطرفين أن يُعربا عن القبول دائماً لممارسة أي نشاط جنسي. ويمكن أن تسأل عن القبول بقول:**

- هل تشعر(ين) بارتياح؟
- هل تريد(ين) ممارسة هذا الشيء؟
- هل تريد(ين) التوقف؟

من المفيد الحصول على موافقة كلامية وغير كلامية معاً. يساعدك ذلك على معرفة ما إذا كان شريك حياتك مرتاحاً أم لا. إذا لم يكن شريك حياتك مرتاحاً أو متأكداً، ينبغي أن تتوقف، فقد لا يكون جاهزاً أو قد يكون غير راضٍ. ينبغي عدم جعل شريك حياتك يشعر بعدم الارتياح إذا لم يكن جاهزاً لممارسة الجنس أو إذا لم يكن يرغب بممارسة الجنس أو غير راضٍ.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات عن القبول هنا:

www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

ويوجد نوعان من القبول:

- قبول شفهي
- قبول غير شفهي (يسمى أحياناً لغة الجسد)

يمكن أن يعبر شريك(ة) حياتك عن القبول من خلال:

- قول "نعم"
- قول "هذا يمنحني شعوراً جيداً"
- جذبك إليه (إليها)
- إيماءة بالرأس تعبيراً عن قول "نعم"

ممارسة الجنس للمرة الأولى؟

ممارسة الجنس

إن تمضية الوقت مع شريك حياتك يمكن أن تكون ممتعة ومشوّقة؛ فهناك الكثير من الأشياء التي قد تجرّبها عند ارتباطك بعلاقة، وممارسة الجنس يمكن أن تكون واحدة منها. والجنس جزء طبيعي من الحياة والعلاقات!

وممارسة الجنس للمرة الأولى يمكن أن تجعلك تشعر بأشياء مختلفة وعديدة. يمكن أن تشعر:

- بالسعادة
- بالتوتر
- بعدم اليقين
- بالتشوّق

من الطبيعي جداً أن تخالجت هذه المشاعر! يمكنك التحدث إلى شريك حياتك عن مشاعرك. وقد تقرر أنك جاهز لممارسة الجنس، لكن قد تقرر أيضاً أنك لست جاهزاً بعد. ولا بأس في تغيير رأيك إذا كنت تعتقد أنك جاهز ولكنك غير متأكد في وقت لاحق.

هناك أشياء كثيرة يجب التفكير بها قبل ممارسة الجنس للمرة الأولى. قد تتساءل عن الطريقة التي ستعرف بها أنك جاهز لممارسة الجنس. فيما يلي بعض العلامات التي قد تدلّك على أنك جاهز لممارسة الجنس:

- شعورك بالراحة لممارسة الجنس مع شريك حياتك
- عدم شعورك بالضغط لممارسة الجنس مع شريك حياتك
- ممارسة الجنس أمر تريد القيام به
- ارتياحك للتحدث مع شريك حياتك عن ممارسة الجنس الآمن
- ارتياحك لممارسة الجنس أخذاً بالاعتبار قيمك الشخصية والثقافية والدينية

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات عن ممارسة الجنس الآمن هنا: www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

تعني ممارسة الجنس الآمن:

- تعبيرك أنت وشريك حياتك عن القبول
- استخدام عازل مطاطي لمنع:
- الإصابة بعدوى تنتقل بممارسة الجنس
- الحمل غير المرغوب به



الشجار في العلاقات

تحصل الخلافات والمشاجرات في جميع العلاقات. هذا أمر طبيعي. لا بأس في أن تتخاصم مع شريك حياتك بشأن بعض الأمور. كل إنسان يفكر بالأمر بطريقة مختلفة. وحتى شركاء الحياة لا يتعين أن يتوافقا في جميع الأوقات؛ وعدم الاتفاق أحياناً أمر طبيعي وصحي.

إذا وقع شجار أو خلاف بينك وبين شريك حياتك، فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- التحدث عن الخلاف لاحقاً عندما تهدأ أعصاب كل منكما
- التحدث مع شريك حياتك وجهاً لوجه. لا تراسلا بالرسائل النصية أو تتجادلا بوسائل التواصل الاجتماعي
- فكر بالمشكلة من وجهة نظر شريك حياتك
- تحدثا عن المشكلة وتوصلا إلى حل يسرّك ويسرّ شريك حياتك معاً

من المهم معرفة الدلائل التي تشير إلى أن الشجار أصبح غير صحي. يمكنك العثور على المزيد من المعلومات عن دلائل العلاقات غير الصحية هنا: www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us



مشاكل التواصل الإلكتروني

نعم ، التواصل الإلكتروني يسبب مشاكل!

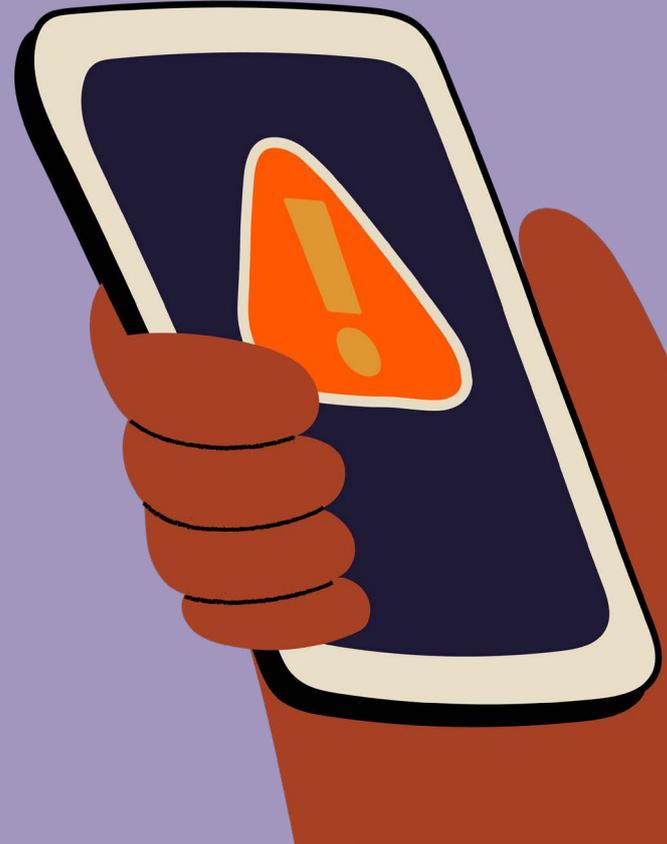
تحصل مشاكل التواصل الإلكتروني عندما تتشب شجارات عبر الإنترنت أو عبر رسائل نصية. ويمكن أن تؤدي مشاكل التواصل الإلكتروني أحياناً إلى الشجار وجهاً لوجه؛ ويمكن أن يحصل ذلك بينك وبين شريك حياتك أو أصدقائك أو حتى أفراد من عائلتك.

قد تعرف بعض أنواع مشاكل التواصل الإلكتروني التالية:

- شخص يغيّر حالة علاقته إلى "عازب" بعد مشاجرته مع شريكة حياته
- شخص ينشر تعليماً جارحاً على وسيلة التواصل الاجتماعي الخاصة بشخص آخر

فيما يلي بعض النصائح حول طريقة التعامل مع مشاكل التواصل الإلكتروني:

- لا تردّ عليها
- خذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي
- تحدث وجهاً لوجه. يمكن أن يقول البعض أشياء على وسائل التواصل الاجتماعي لا يمكن أن يقولوها فعلاً في الحياة الواقعية أبداً
- اطلب المساعدة إذا أصبحت مشاكل التواصل الإلكتروني تؤثر على عافيتك. قد يكون ذلك بالتحدث إلى أحد والديك أو شخص تثق به. وقد يكون ذلك بالاتصال بخط مساعدة الصغار والشبيبة (Kids Helpline) على الرقم 1800 55 1800 والتحدث إلى شخص عن مشاعرك.



فسخ العلاقات

يعني فسخ العلاقة، أو مجرد الانفصال، انتهاء العلاقة. ويمكن أن تنتهي العلاقات لأسباب عديدة. أحياناً قد لا تسير الأمور على ما يرام ولا يكون أحد على خطأ. وأحياناً يرتكب الأشخاص أخطاء ويؤذون بعضهم البعض؛ وأحياناً يستطيع الأشخاص إحياء علاقاتهم لاحقاً بعد فسخها؛ وأحياناً أخرى قد لا يحصل ذلك. إن فسخ العلاقة أمر طبيعي ولا يستدعي الخجل.

وفسخ العلاقة يمكن أن يكون صعباً مهما كان الوضع؛ والتعامل مع فسخ العلاقة يمكن أن يكون صعباً. إذا كنت تشعر بهبوط في المعنويات أو الحزن، لا بأس في ذلك، فالعديد من الناس يخالجهم هذا الشعور بعد فسخ العلاقة.

وفيما يلي بعض الأمور الهامة التي يجب أن تتذكرها أثناء مرحلة فسخ العلاقة:

- لا يوجد عيب فيك. إن العلاقة لم تكن مناسبة لك ليس إلا
- الأفضل عدم الارتباط بعلاقة على الإطلاق عوضاً عن الارتباط بعلاقة سيئة
- لا بأس في الشعور بالجرح والغضب أو افتقاد الشخص الآخر. ولا بأس حتى في الإحساس بهذا الشعور إذا كنت أنت الذي فسخ العلاقة
- هذه المشاعر لا تدوم إلى الأبد. امنح نفسك بعض الوقت لتجاوز فقدان العلاقة

إذا كنت تفسخ علاقتك بشخص:

- كن صادقاً بشأن مشاعرك
- تحدث مع شريك حياتك شخصياً. لا تخبره بفسخ العلاقة بواسطة رسالة نصية أو وسائل التواصل الاجتماعي، طالما كنت تشعر بالأمان من التحدث معه
- امنح بعضكم البعض قليلاً من الوقت أثناء تعافي كل منكما من فسخ العلاقة

إذا كنت تشعر فعلاً بهبوط في المعنويات أو تجد من الصعب تحمل فسخ العلاقة، من المفيد أن تتحدث إلى شخص ما بالأمر. قد يكون هذا الشخص صديق تثق به أو فرد من العائلة أو مرشد اجتماعي.

مرحباً، أريد التحدث معك بشأن أمر ما، هل يمكن أن نلتقي غداً بعد حصة الدراسة؟

نعم، بالتأكيد

إذا أردت التحدث إلى مرشد اجتماعي بشأن مشاعرك، يمكنك الاتصال بـ:

- Kids Helpline (خط مساعدة الصغار والشبيبة) على 1800 55 1800 (المتوفّر على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع)
- eheadspace على 1800 650 890 أو www.eheadspace.org.au
- Reachout على www.reachout.com

للمزيد من المعلومات

إذا رغبت بالمزيد من المعلومات عن الصحة الجنسية والعلاقات يمكنك:

- تَفَقَّدُ موقع Know Your Health (اعرف صحتك) على www.fpnsw.org.au/know-your-health
- تَفَقَّدُ www.bodytalk.org.au
- تَفَقَّدُ www.headspace.org.au
- الاتصال بـ Family Planning Australia Talkline على 1300 658 886 (الإثنين إلى الجمعة، من 8 صباحاً إلى 8 ليلاً)

وللتحدث مع أحد بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450،
واطلب من موظف الرد على المكالمات وضعك على اتصال بـ Family Planning Australia.