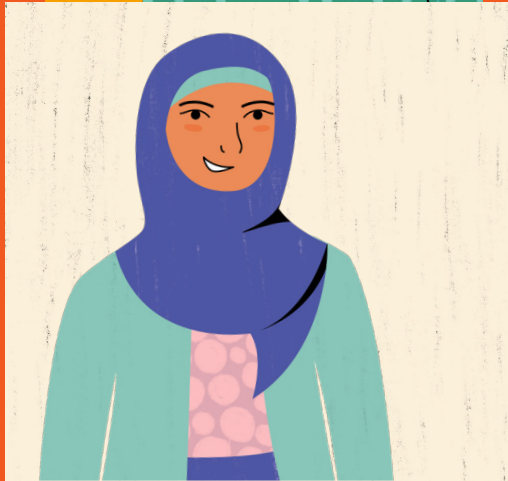


# العلاقات





# ما الذي يدور حوله هذا الكتيب؟

كُتب هذا الكتيب من أجلك، ولكنه لا يعني أنك ستحتاج إلى هذه المعلومات الآن. هذا الكتيب لمن:

- في علاقة
- ليس في علاقة ولكنه يرغب أن يكون كذلك في مرحلة ما في المستقبل
- يريد معرفة المزيد عن العلاقات

يدور هذا الكتيب عن العلاقات العاطفية والحميمة!

ستجد معلومات مفيدة عن:

- العلاقات
- العلاقات الحميمة
- العلاقات الجنسية المثلية
- المواعدة وبدء العلاقة
- كيف تتحدث مع والديك حول المواعدة والعلاقات
- ما يمكن توقعه عند ممارسة الجنس لأول مرة
- الموافقة
- الشجار في العلاقة
- الدراما الرقمية
- كيفية التعامل مع الانفصال
- أين تذهب للحصول على المزيد من المعلومات

استمتع باستكشاف كل شيء عن العلاقات!

# العلاقات

العلاقات هي جزء مهم من الحياة. لن تكون كل العلاقات متماثلة. ستستمر بعض العلاقات لفترة طويلة وبعضها سينتهي. قد تتوقف عن رؤية شخص ما، ثم يصبحون أصدقاء مرة أخرى. كل هذا طبيعي.

هناك الكثير من أنواع العلاقات المختلفة. ويمكن أن تكون:

- علاقات أسرية
- صداقات
- علاقات في المدرسة
- علاقات عمل
- علاقات حميمة



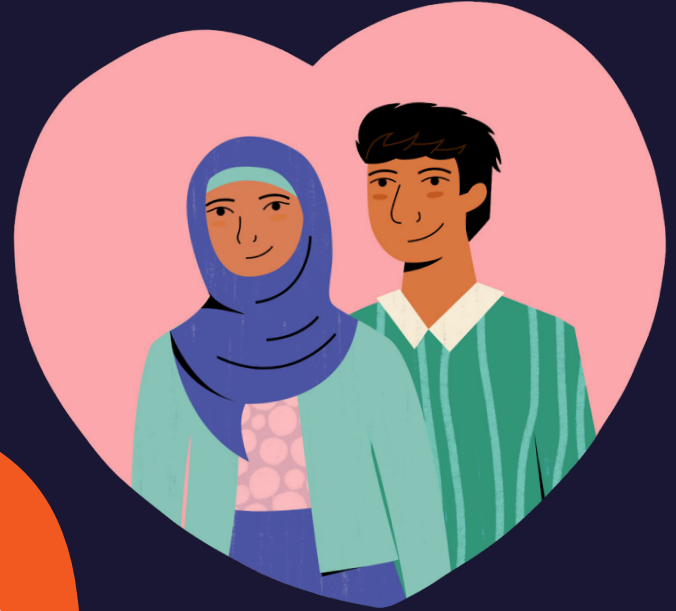
# العلاقات الحميمة

أحياناً قد تُعجب بشخص ما كأكثر من مجرد صديق. قد ترغب في قضاء الكثير من الوقت معه أو التفكير فيه بطريقة رومانسية. قد يبادلك نفس الشعور في بعض الأحيان وقد لا يشعر بالمثل في أحيان أخرى.

العلاقة الحميمة هي علاقة خاصة. إنها علاقة لديك إذا كنت معجباً حقاً بشخص ما وكان يبادلك نفس الشعور. يجب أن يتفق الشخصان أو أن يعطيا موافقتهما على أن يكونا في علاقة حميمة.

**يمكن أن تكون العلاقة الحميمة بين:**

- الأشخاص الذين يتواعدون أو "يخرجون معاً"
- الأشخاص الذين يرون بعضهم البعض أو "تم تعريفهم ببعض"
- زوجان
- الأشخاص من جنسين مختلفين
- الأشخاص من نفس الجنس



قد يطلق الأشخاص في هذه العلاقات على بعضهما البعض اسم صديق أو صديقة أو زوج أو زوجة أو شريك. ستستخدم كلمة "شريك" في هذا الكتيب للإشارة إلى الصديق أو الصديقة أو الزوج أو الزوجة.

# ماذا لو أعجبت بشخص ما كأكثر من صديق؟

كلما كبرت في العمر، ستقابل المزيد والمزيد من الناس.  
قد تقابل أشخاصاً من خلال المدرسة أو من خلال العائلة أو  
الأصدقاء أو المجموعات الاجتماعية أو على وسائل التواصل  
الاجتماعي.

بينما تقابل المزيد من الأشخاص، قد تبدأ في الإعجاب بشخص ما  
كأكثر من مجرد صديق. قد تبدأ في الإعجاب بهم أكثر فأكثر وتنمو  
لديك مشاعر أكبر تجاههم. هذا أمر مقبول. يمكن أن يشعر الناس  
بهذه المشاعر في مراحل مختلفة من حياتهم.

**عندما تبدأ في الإعجاب بشخص ما كثيراً، فقد تشعر بكل أنواع  
المشاعر. قد تشعر:**

- بالسعادة
- بالحماس
- بالخجل
- بالتوتر
- بفراشات في داخلك (وهذه ليست فراشات حقيقية. إنه  
ذلك الشعور بالرجفة الذي تشعر به في معدتك عندما ترى  
شخصاً تحبه كثيراً)

قد تشعر بالحماس لبدء علاقة. قد تشعر أيضاً بالقلق أو الخوف  
من التعرض للذی. لا بأس أن تشعر بهذه الطريقة. قد يكون  
اتخاذ الخطوات الأولى لبدء العلاقة أمراً صعباً. ولكن قبل أن تبدأ  
علاقة، من المهم أن تعرف كيف يشعر الشخص الآخر تجاهك.





## ماذا لو أعجبت بشخص من نفس جنسي؟

إذا كنت فتاة وتعجبك فتاة أخرى، فلا بأس بذلك. لا بأس أيضاً إذا كنت صبياً وكنت معجباً بصبي آخر. قد يعجب الناس بأشخاص من الجنس الآخر أو من نفس الجنس أو من كلا الجنسين. لا بأس بهذا. لا ينبغي لأحد أن يشعر بالخجل من مشاعره أو نوع العلاقة التي يريدها. اختيار أيّ كان الذي ستكون لديك علاقة حميمة معه هو أمر يعود إليك.

# هل هم معجبون بي أيضاً؟

قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان شخص ما معجباً بك كأكثر من صديق. تشعر أحياناً بالراحة أن تسألهم عن شعورهم، ولكن في بعض الأحيان قد لا تقدر على ذلك. لا بأس.

يمكنك محاولة إخبار الشخص بما تشعر به. يمكنك بعد ذلك سؤاله عن شعوره تجاهك. قد يجعلك ذلك تشعر بالخوف أو التوتر. هذا أمر طبيعي. إذا لم تكن متأكداً كيف تخبر شخص ما بما تشعر به، إليك بعض الأشياء التي يمكنك قولها.

• أحب التحدث إليك حقاً

• أحب قضاء الوقت معك حقاً

• أنا حقاً معجب بك

## هم معجبون بي! ماذا بعد؟

هم معجبون بك وأنت معجب بهم! هذا مكان رائع للبدء في تطوير علاقة حميمة. للعديد من الناس، فإن الخطوة التالية هي المواعدة.

المواعدة هي عندما يخرج شخصان معجبان ببعضهما البعض كأكثر من أصدقاء معاً. قد يفعلون ذلك حتى يتمكنوا من التعرف على بعضهما البعض بشكل أفضل أو قضاء الوقت معاً. قد يخرج البعض في كثير من المواعيد معاً ويبدأن علاقة، أو يبدأن علاقة بعد بضع مواعيد فقط. وقد يخرج البعض في مواعيد قليلة ثم يقرران عدم الخروج مع بعضهما البعض ثانية. لا بأس في ذلك.

قد يجعلك مطالبة شخص ما بالخروج في موعد غرامي تشعر بالتوتر. هذا أمر طبيعي. إذا كنت تشعر بالتوتر، حاول أن تطلب منه الخروج مع مجموعة من الأصدقاء.

تذكر، عندما تطلب من شخص ما الخروج، فقد يقول نعم. لكنه قد يقول لا أيضاً. يجب أن يوافق كلا الشخصين على الخروج في موعد.



# ماذا لو كنت معجباً بشخص ولم يبادلني الإعجاب؟

أحياناً عندما تكون معجباً بشخص ما، لا يبادلك شعورك. هذا يعني أنه لا يشعر بنفس شعورك تجاهه. قد يجعلك هذا تشعر بالحزن. هذا أمر طبيعي.

إذا كان شخص ما غير معجب بك بالطريقة التي تعجب به، فهذا لا يعني أن هناك خطأ ما في شخصك. فقد لا يكون هذا الشخص هو الشخص المناسب لك.

إذا كان شخص ما لا يشعر بنفس الطريقة التي تشعر بها، فأنت بحاجة إلى احترام مشاعره.

هذا يعني أنك بحاجة إلى الاستماع إليه عندما يقول لا. قد يكون ذلك فيما يتعلق برفض الذهاب في موعد غرامي أو رفض قضاء الوقت معك أو رفض محادثتك عبر الهاتف.



# أنا جاهز للمواعدة، ولكن كيف أخبر والديّ أو أفراد عائلتي؟

قد يكون من الصعب إخبار والديك أو أفراد أسرتك أنك مستعد لبدء المواعدة. قد تكون قلقاً من أن يغضبوا أو ينعجوا. أو ربما تكون قلقاً من أنهم لن يسمحوا لك بمواعدة شخص ما. هذا أمر طبيعي.

لا بأس إذا كنت لا تشعر بالراحة في التحدث إلى والديك أو أفراد أسرتك حول المواعدة والعلاقات.

إليك بعض الأشياء التي يجب التفكير فيها عند التحدث إلى والديك أو أفراد أسرتك حول المواعدة والعلاقات.

- إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، يمكنك أن تسألهم عن العمر الذي يعتقدون أنه مناسب لك لبدء المواعدة. سيعطيك هذا فكرة عما إذا كانوا يعتقدون أنك جاهز للمواعدة.

- اختر الوقت المناسب. من الجيد التحدث إليهم عندما يكونوا في مزاج جيد.

- قد تفكر في المواعدة بشكل مختلف عن والديك وأفراد أسرتك. قد لا تتوافق آمالك وقواعدهم بشكل مثالي. لا بأس بكل هذا.

# ماذا لو لم يسمح لي والديّ بالمواعدة؟

هناك العديد من الأسباب التي قد تمنع الآباء من السماح لأطفالهم بالمواعدة. ويمكن أن تكون كما يلي:

- لا يعتقدون أن طفلهم مستعداً لمواعدة شخص ما
- لا يعتقدون أن طفلهم مع الشخص المناسب
- يريدون أن ينتظر طفلهم حتى يتزوج ليقوم علاقة الممارسات والمعتقدات الثقافية أو الدينية

إليك بعض النصائح إذا لم يرغب والديك في مواعدتك لشخص ما:

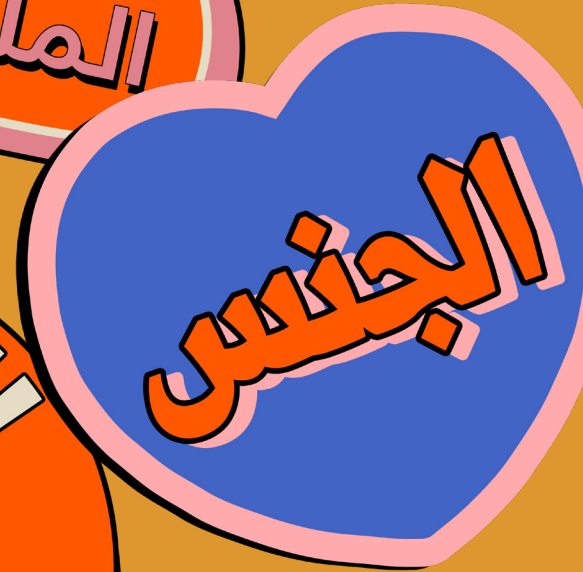
- تحدّث إلى والديك حول سبب عدم رغبتهم في مواعدتك لشخص ما
- حاول أن تفهم سبب عدم رغبتهم في مواعدتك لشخص ما
- تحدّث إليهم عن سبب أهمية المواعدة بالنسبة لك

إنه من المقبول أيضاً عدم مواعدة شخص ما! يمكنك اختيار عدم الدخول في علاقة أو الانتظار حتى الزواج وهذا أمر لا بأس به.



في بعض الأحيان قد لا يُسمح لك بتكوين علاقة حتى وإن كنت ترغب في ذلك. قد يكون هذا صعباً. إذا كنت تريد التحدث إلى شخص ما عن مشاركتك وعلاقاتك، يمكنك الاتصال بخط مساعدة الأطفال (Kids Helpline) على الرقم 1800 55 1800 (24 ساعة / 7 أيام).

لنتحدث عن  
الموافقة



قد لا يعطي شريكك الموافقة. إذا لم يعطي الموافقة،  
فربما:

- يقول "لا"
- يقول "أريد التوقف"
- يقول "لست متأكداً"
- لا يقول أي شيء عندما تطلب منه الموافقة
- يدفعك بعيداً
- يستدير أو أن يشيح ببصره عنك
- يلف ذراعيه بإحكام حول جسمه
- يبقى ساكناً تماماً

من الجيد الحصول على الموافقة اللفظية وغير اللفظية.  
سيساعدك هذا في معرفة ما إذا كان شريكك مرتاحاً أم لا. إذا لم  
يكن شريكك يشعر بالراحة أو كان غير متأكد، فعليك التوقف. قد  
لا يكون مستعداً أو ربما غير رأيه. يجب ألا تجعل شريكك يشعر  
بالسوء إذا لم يكن مستعداً لممارسة الجنس، أو إذا كان لا يريد  
ممارسة الجنس، أو إذا غير رأيه.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الموافقة  
هنا: [www.fpnsw.org.au/know-your-health/  
youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

الموافقة هي عندما يمنح شخص ما الإذن لشخص آخر للقيام  
بشيء ما، مثل النشاط الجنسي. هذا يعني أنك بحاجة إلى  
الموافقة على:

- التقبيل
- العناق
- لمس الأعضاء التناسلية/الشخصية أو الثديين أو الشرج  
لشريكك
- ممارسة الجنس الفموي أو المهبلي أو الشرجي

يحتاج كلا الشخصين دائماً لإعطاء الموافقة على أي نشاط  
جنسي. يمكنك طلب الموافقة بالقول:

- هل أنت بخير؟
- هل تريد فعل ذلك؟
- هل تريد التوقف؟

هناك نوعان من الموافقة:

- الموافقة الشفوية
- الموافقة غير اللفظية (تسمى أحياناً لغة الجسد)

يمكن لشريكك إعطاء الموافقة من خلال:

- قول "نعم"
- قول "هذا شعور جيد"
- تقريبيك منه
- الإيماء لقول "نعم"

# ممارسة الجنس لأول مرة؟

## الجنس

يمكن أن يكون قضاء الوقت مع شريك ممتعاً ومثيراً. هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك تجربتها في العلاقة. يمكن أن تكون ممارسة الجنس واحدة من تلك الأشياء. الجنس جزء طبيعي من الحياة والعلاقات!

يمكن أن تجعلك ممارسة الجنس لأول مرة تشعر بالعديد من الأشياء المختلفة. قد تشعر:

- بالسعادة
- بالتوتر
- بعدم التأكد
- بالإثارة

من الطبيعي تماماً أن تشعر بهذه الطريقة! يمكنك التحدث مع شريك عما تشعر به. قد تقرر أنك مستعد لممارسة الجنس، ولكن قد تقرر أيضاً أنك لست مستعداً بعد. لا بأس في تغيير رأيك إذا اعتقدت أنك مستعداً ثم لم تصبح متأكداً فيما بعد.

هناك الكثير مما يجب التفكير فيه قبل ممارسة الجنس لأول مرة. قد تتساءل كيف ستعرف عندما تكون مستعداً لممارسة الجنس. بعض العلامات التي تدل على استعدادك لممارسة الجنس هي:

- تشعر بالراحة لممارسة الجنس مع شريك
- لا تشعر بالضغط لممارسة الجنس مع شريك
- ممارسة الجنس هو شيء ترغب في القيام به
- تشعر بالراحة في التحدث مع شريك حول ممارسة الجنس الآمن
- تشعر بالراحة في ممارسة الجنس مع مراعاة قيمه الشخصية والثقافية والدينية

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الجنس الآمن هنا:  
[www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

## الجنس الآمن هو عندما:

- توافق أنت وشريكك على ذلك
- تستخدم الواقي الذكري لمنع:
  - الأمراض المنقولة جنسياً (STIs)
  - الحمل غير المرغوب فيه



# الشجار في علاقة

تحدث الخلافات والمجادلات في جميع العلاقات. هذا أمر طبيعي. لا بأس لك ولشريكك في الاختلاف حول بعض الأشياء. فكل شخص يفكر في الأشياء بشكل مختلف. حتى الشركاء ليسوا مضطرين للاتفاق طوال الوقت؛ ومن الطبيعي والصحي الاختلاف في بعض الأحيان.

**إذا كان لديك جدال أو خلاف مع شريكك، فإليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:**

- تحدث عن الجدل لاحقاً عندما يهدأ كلاكما
- تحدث مع شريكك وجهاً لوجه. لا ترسل رسائل نصية أو تتجادل على وسائل التواصل الاجتماعي
- فكر في المشكلة من وجهة نظر شريكك
- تحدث عن المشكلة وتوصل إلى قرار تكون أنت وشريكك راضين عنه

من المهم معرفة عندما يصبح الشجار غير صحي. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول علامات العلاقة غير الصحية هنا:

[www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us](http://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us)





# الدراما الرقمية

نعم، هناك ما يسمى بالدراما الرقمية!

الدراما الرقمية هي عندما يحدث الشجار عبر الإنترنت أو الرسائل النصية. أحياناً يمكن أن تؤدي الدراما الرقمية إلى الشجار وجهاً لوجه. يمكن أن يحدث هذا بينك وبين شريك أو بين أصدقائك أو حتى بين أفراد عائلتك.

قد تكون على علم ببعض هذه الأنواع من الدراما الرقمية:

- شخص ما يغير حالة علاقته إلى "أعزب" بعد شجار مع شريكه
- شخص ما يترك تعليقاً جارحاً على مشاركة شخص آخر على وسائل التواصل الاجتماعي

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية التعامل مع الدراما الرقمية:

- لا تستجيب لها
- خذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي
- تحدث مع الشخص شخصياً. قد يقول الناس أشياء على وسائل التواصل الاجتماعي لن يقولوها أبداً في الحياة الواقعية
- اطلب المساعدة إذا كانت الدراما الرقمية تؤثر على رفاهك. قد يكون هذا عن طريق التحدث إلى أحد الوالدين أو شخص تثق به. يمكنك أيضاً الاتصال بخط مساعدة الأطفال (Kids Helpline) على الرقم 1800 55 1800 والتحدث إلى شخص ما عما تشعر به.



# الانفصال

انقضاء العلاقة أو مجرد الانفصال هو نهاية العلاقة. يمكن أن تنتهي العلاقات لأسباب عديدة. أحياناً لا تسير الأمور على ما يرام وليس بسبب خطأ أحد. أحياناً يخطئ الأشخاص ويؤذون بعضهما البعض.

أحياناً يمكن أن يعود الأشخاص إلى بعضهما البعض بعد الانفصال. وأحياناً لا يحدث هذا. الانفصال أمر طبيعي وليس شيئاً تجل منه.

يمكن أن يكون الانفصال صعباً مهما كان الوضع. وقد يكون من الصعب التعامل مع الانفصال. إذا كنت تشعر بالإحباط أو الحزن، فلا بأس بذلك. يشعر الكثير من الناس بهذه الطريقة بعد الانفصال.

## فيما يلي بعض الأشياء المهمة التي يجب تذكرها عند التعرض للانفصال:

- ليس بك شيء خاطيء. فقط لم تكن هذه هي العلاقة الصحيحة
- من الأفضل ألا تكون في علاقة على الإطلاق من أن تكون في علاقة سيئة
- لا بأس أن تشعر بالجرح أو الغضب أو فقدان الشخص الآخر، هذا أمر طبيعي. ولا بأس حتى أن تشعر بهذا حتى وإن كنت الشخص الذي طلب الانفصال
- لن تستمر هذه المشاعر إلى الأبد. اعط نفسك بعض الوقت للتغلب على فقدان العلاقة

## إذا قمت بالانفصال عن شخص ما:

- كن صادقاً بشأن مشاعرك
- تحدث إلى شريكك شخصياً. لا تنفصل عن طريق رسالة نصية أو وسائل التواصل الاجتماعي، طالما أنك تشعر بالأمان في القيام بذلك
- امنح بعضكم بعض المساحة أثناء التعافي

إذا كنت تشعر حقاً بالإحباط أو تجد صعوبة في التعامل مع الانفصال، فمن الجيد التحدّث إلى شخص ما حول هذا الأمر. قد يكون هذا صديقاً موثقاً به أو أحد أفراد العائلة أو مستشاراً.

مرحباً، أريد أن أتحدث معك عن شيء ما، هل يمكننا أن نلتقي غداً بعد الفصل؟

نعم، بالتأكيد

إذا كنت تريد التحدث إلى مستشار حول ما تشعر به، فيمكنك الاتصال بما يلي:

- خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline) على الرقم 1800 55 1800 (24 ساعة / 7 أيام)
- eheadspace على الرقم 1800 650 890 أو [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)
- Reachout على [www.reachout.com](http://www.reachout.com)

## المزيد من المعلومات

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الصحة الجنسية والعلاقات، يمكنك:

- زيارة موقع Know Your Health على [www.fpnsw.org.au/know-your-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health)
- زيارة [www.bodytalk.org.au](http://www.bodytalk.org.au)
- زيارة [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)
- الاتصال بخط Family Planning NSW Talkline على الرقم 1300 658 886 (اللاثين إلى الجمعة، 8:00 صباحاً – 8:00 مساءً)

للتحدث إلى شخص ما بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. اطلب منهم توصيلك بـ Family Planning NSW.

يتمويل من NSW Health