

# العلاقات الموجودة على الطيف

جميع العلاقات موجودة على الطيف، بدءًا من العلاقات الصحية إلى المسببة إلى العلاقات الوسطية. نعرض أدناه السلوكيات المرتبطة بالعلاقات الصحية وغير الصحية والمسببة.

## صحية

مفهوم **العلاقة الصحية** هي أن تكون أنت وشريكك:

**التواصل:** التحدث بصراحة عن المشكلات والإنصات لأحاديث بعضنا البعض واحترام رأي الآخر.

**الاحترام:** تقدير قيمة الطرف الآخر كما تحب أن يتم تقديرك. واحترام الحدود العاطفية والرقمية والجنسية لبعضنا البعض.

**الثقة:** تصديق ما يقوله شريكك. وعدم الشعور بالحاجة إلى "إثبات" الوفاء.

**الصدق:** التعامل بصدق مع بعضكما البعض، غير أنه ما يزال بإمكانك الحفاظ على خصوصية بعض الأشياء.

**المساواة:** اتخاذ القرارات سويًا والالتزام بنفس المعايير.

**الاستمتاع بالوقت الشخصي:** يمكنكما الاستمتاع بقضاء بعض الوقت بعيدًا عن بعضكما البعض أو بمفردهما أو مع الآخرين. احترام حاجة الطرف الآخر في قضاء بعض الوقت بمفرده.

## غير صحية

قد تكون في **علاقة غير صحية** إذا كان أحد الشركاء أو كليهما:

**عدم التواصل:** عندما تنشأ بينكما مشكلات أو تتشاجران أو لا تتناقشان في المشكلات على الإطلاق.

**عدم الاحترام:** عندما يقوم أحد الشريكين أو كلاهما بعدم مراعاة مشاعر و/أو الحدود الشخصية للشريك الآخر.

**فقدان الثقة:** عندما يفقد أحد الشريكين ثقته ولا يصدق ما يقوله الآخر أو أن يشعر بأنه يحق له انتهاك خصوصيته.

**الخداع:** عندما يكذب أحد الشريكين أو كلاهما على الآخر.

**محاولة فرض السيطرة:** عندما يرى أحد الشريكين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.

**عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك:** عندما يصبح المجتمع المحيط بشريكك هو المجتمع الوحيد الذي تتواصل فيه.

**الخداع:** عندما يكذب أحد الشريكين أو كلاهما على الآخر.

**محاولة فرض السيطرة:** عندما يرى أحد الشريكين بأن رغباته وخياراته أكثر أهمية من الآخر.

**عدم قضاء الوقت إلا مع الشريك:** عندما يصبح المجتمع المحيط بشريكك هو المجتمع الوحيد الذي تتواصل فيه.

## مسببة

تصبح العلاقة **مسببة** عندما يقوم أحد الشريكين:

**بالتواصل** بطريقة مؤذية أو تهديدية أو مهينة أو مذلة.

**عدم احترام** مشاعر وأفكار وقرارات وآراء أو السلامة الجسدية للشريك الآخر.

**بإيذاء أو إصابة** الشريك الآخر جسديًا عن طريق الضرب أو الصفع أو الخنق أو الدفع أو الركل.

**بإلقاء اللوم** على الشريك الآخر بسبب تصرفاته الضارة، واختلاق الأعداء لتبرير الأفعال المسببة و/أو التقليل من السلوك المسيء.

**بالتحكم في الشريك الآخر وعزله** عن المجتمع عن طريق إخباره بما يجب عليه ارتدائه و/أو من يصاحب و/أو أين يمكنه الذهاب و/أو ما يمكنه القيام به.

**بالضغط على الشريك أو إجباره** على فعل أشياء لا يريدتها أو تهديده أو ابتزازها إذا قاوم أو رفض.

## ورقة عمل: اختبار الحدود

- 1) تقرأ رسالة نصية جديدة، ويسألك شريك "مَن المرسل؟" أنت  
 (A) تخبر شريكك بهوية المرسل ونص الرسالة. ولماذا لا تخبره؟  
 (B) تخبر شريكك أنَّ هذا ليس من شأنه.
- 2) أنت وشريكك ذاهبان لمشاهدة أحد الأفلام. والفيلم ليس من نوعك المفضل، إلا أنَّ شريكك يحب هذا الفيلم. عندما سألك صديق آخر كيف كان الفيلم، رد شريكك قائلاً، "لقد أحببناه للغاية!" فترد أنت قائلاً  
 (A) "نعم، لقد كان جيداً."  
 (B) "لقد أحبه/أحبته أكثر مني."
- 3) لديك خطط مع قريبك الذي جاء يزورك من خارج المدينة. ويطلب منك شريكك مرافقتك. فترد أنت قائلاً  
 (A) "بالتأكيد، ولم لا - فكلما زاد العدد، زاد المرح! فأنا على يقين من أنَّ قريبي سيرغب في مقابلة شريكي."  
 (B) "عذراً، فأنا أريد أن أقضي الوقت مع قريبي بمفردنا."
- 4) تذهب للتطوع في مركز تعليمي في نهاية كل أسبوع، ويبدأ شريكك في مرافقتك كذلك. فترد أنت قائلاً  
 (A) "هذا رائع - يمكننا الآن قضاء المزيد من الوقت معاً بينما أقوم بشيء أحبه بالفعل."  
 (B) "منذ متى وأنت مهتم بذلك؟ لم لا تجد هواياتك الخاصة بك."
- 5) يقوم شريكك بملامستك بشكل دائم عندما تكون بصحبة أصدقاء آخرين (يمسك يديك ويضع ذراعه حولك، وما إلى ذلك). وأنت تعتقد  
 (A) أنَّ ذلك جميل - فشريكك يريد أن يُظهر للعالم أنكما معاً، ولا يستطيع أن يبعد يديه عنك!  
 (B) هذا غير مريح - فأنت لا تريد أن يلاحقك شريكك طوال الوقت، لاسيما عندما تكون مع أشخاص آخرين.
- 6) يسأل شريكك عن كلمات المرور لهاتفك وبريدك الإلكتروني وصفحات وسائل التواصل الاجتماعي. فترد أنت قائلاً  
 (A) "فكرة رائعة - فنحن مقربين للغاية، لذلك ينبغي أن نتشارك كل شيء."  
 (B) "لن يحدث ذلك - فثمة بعض الأشياء التي أحتاج أن تظل شخصية."
- 7) كنت مرهقاً وشبه نائماً، غير أنَّ شريكك يريد منك مرافقته للخروج مع بعض الأصدقاء. فترد أنت قائلاً  
 (A) "حسناً، سأذهب معك."  
 (B) "أنا متعب ولا أريد الخروج."

مقتبس من



يخضع هذا المشروع لدعم برنامج المنح الموحدة لمعالجة الأطفال والشباب الذين يتعرضون للاعتداء المنزلي والجنسي، المشروع رقم 2014-CY-AX-0020، المقدم من مكتب مكافحة العنف ضد المرأة، وزارة العدل الأمريكية.