



«العدب ٢»



إسم العمل: "يوميّات ندي"
نوع العمل: كتيب توعية بالعلاقات السليمة
الناشر: منظمة بداية للمثليين والمثليات فى مصر والسودان
تاريخ النشر: سبتمبر ٢٠١٨
رسوم: بيار

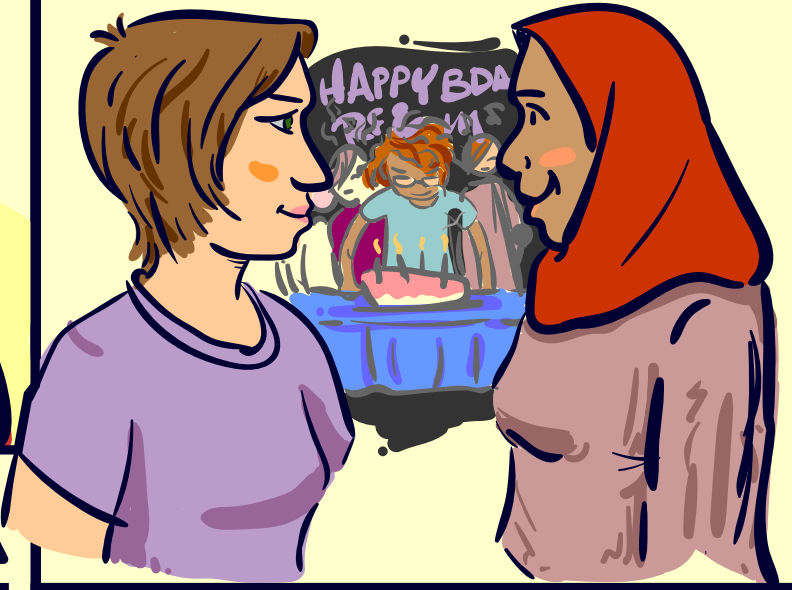
يتوجه فريق عمل «بداية» بالشكر لكل من ساهم فى
إثراء محتوى هذا الكتيب

علامات تلاحظ في فترة المواعدة

ندي وشيرين إتعرفوا على بعض ف عيد ميلاد ريم، بعدها إبتدوا مواعدة...



كلنا بنحب نسمع كلام حلو، بس إلقاء اللوم الناتج عن المشاعر السلبية أو الحظ السيء مع شخص قبلك، بطريقة تخليك تحسّ إنك عظيمة، علامة مش كويسة.



بصي، أنا كل الناس عارفين (بني أحسن واحدة تنقي أماكن. ما يعرفوش يختاروا مكان غير لما يسألوني! إنت كمان مختلفة وكلامك حلو، وكمان إختياراتك للأماكن تحفة!)



تكبير المواضيع من لا شيء، و التركيز على أي حاجة سلبية صغيرة ف موضوع مش مستاهل، علامة مش كويسة



خلي بالك: من نبرة الاستحقاق والتفوق اللس ممكن تبان لما تمدحني الشخص. كويس إن الشخص بيقت عارف مميزاته وعبوبه، لكن تعظيم الذات والمبالغة، علامة مش كويسة



خلي بالك: في فترة المواعدة، شريكك ممكن تبتي تتريق عليك بطرية تهز ثقتك بنفسك، على أساس إنها تحس بثقة مؤقتة في نفسها، أو عشان عايزة توصل لحاجة معينة. ودايماً ساعتها هتتاوّل تحسسك إنها أذكى وأجمل منك. ممكن في البداية ده بيقت يحصل مع ناس تانية في حياتها مش معاك مباشرة، لكن لما تدخلوا في العلاقة بجد، هتبقى إنت مركز البصر والسخرية عندها وبشكل لانزع



في فترة المواعدة الكلام ده هيكون دايماً على ناس غيرك، لكن لما تبقوا مع بعض في علاقة، والدنيا بينكم تتطور، شريكك هتعمل معاك كده، وهتقلل منك، وهتقف لك على الواحدة حتى لو تافهة وصغيرة. ومع الوقت هتحمسي إن مافيش حاجة بتعملها في حياتك صح، سواء حاجة عملتها فعلاً، أو حاجة هي تخيلت إنك عملتها أو تقصديها.



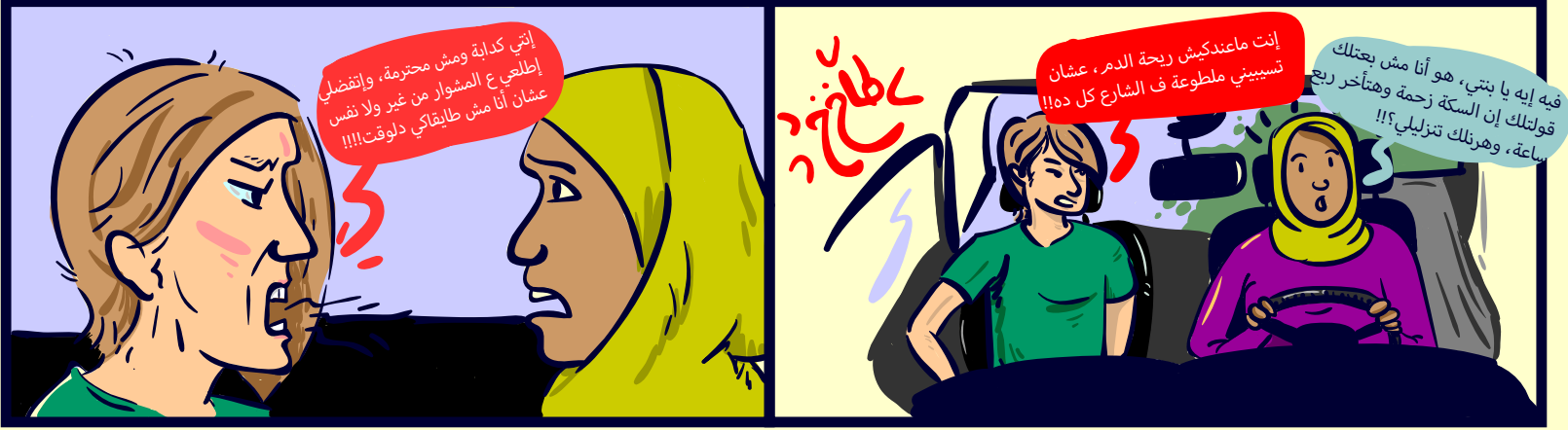
علامات تلاحظ في فترة المواءمة

الإستعجال في إسقاط الحدود الشخصية: لا تعتقدي أن إستعجال شريكك في تطور العلاقة بينكما هو حب. كوني حذرة لمن تعريف الإستغلال والإساءة هو تجاوز الحدود الشخصية واختراقها.



علامات الاستغلال والاساءة في علاقة الارتباط

الإهانة المستمرة والاساءة اللفظية، واللي بيخليكي عرضة أكبر "للإكئاب، الأفكار الانتحارية، التوتر العصبي، انعدام الثقة بالنفس والصحة البدنية الضعيفة" - الجمعية الأمريكية لعلم النفس



التعليق المستمر على شكلك أو طريقة لبسك، أو أي حاجة في مظهرك، وطلب تغييره بطريقة مباشرة، أو غير مباشرة (عن طريق الابتزاز العاطفي، أو التريقة والاستهانة بيها). اللى يبجك فعلاً بيحترم إختياراتك للأشياء خاصة الخاصة بيك.

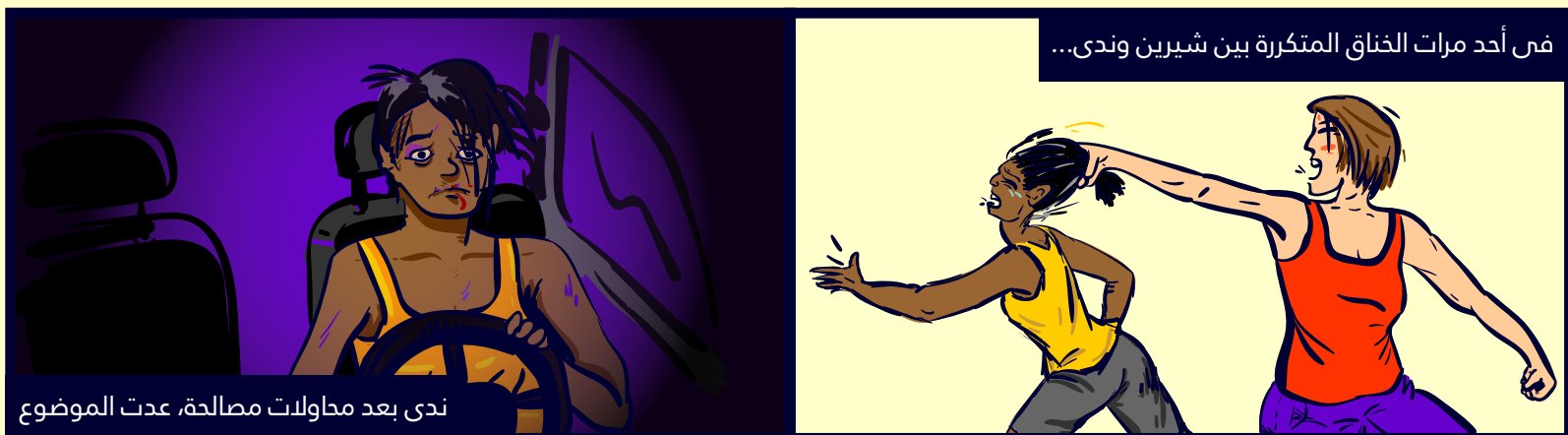


تدمير الملكية الخاصة أثناء النقاش أو الاختلاف من العلامات اللى بتدل على إن العلاقة واخدة منعطف خطر، لإنها دليل على عدم انتظام فى شعور الغضب، واضطراب الحالة المزاجية. مثال: ضرب الحيطه بالبوكس، تكسير الأشياء.

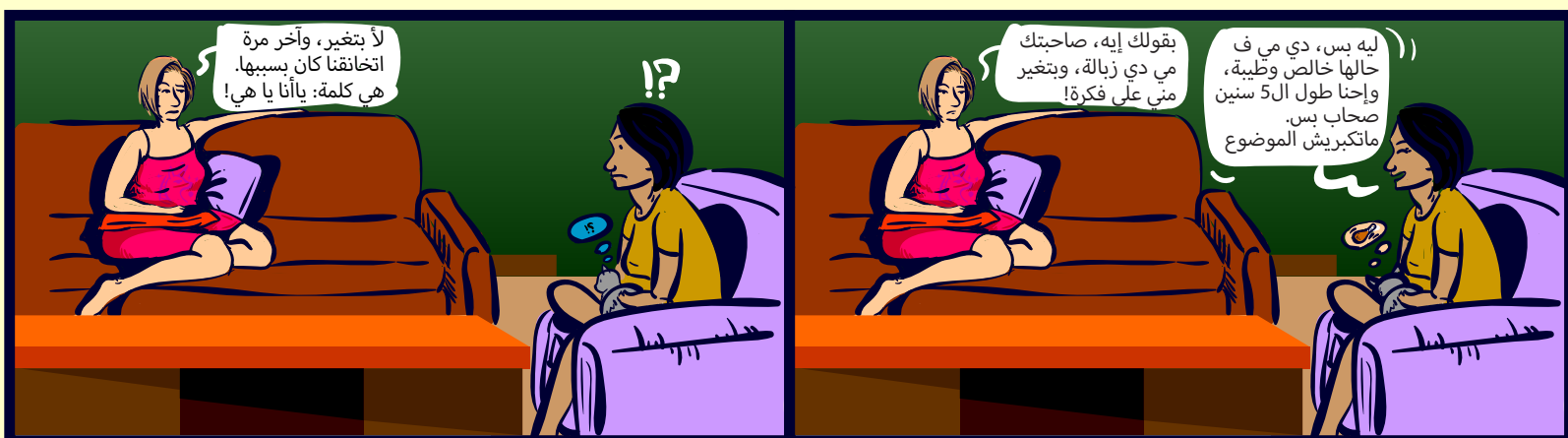


شيرين حاولت تصالح ندى بشتى الطرق، وغرقتها هدايا وغرام، فى الآخر ندى صالحتها بعد ما قالت لنفسها، يمكن كان يومها مش لطيف، ويمكن بكراتتغير.

الاعتداء والعنف البدني المتكرر



لو شريكك دائماً بتدور على غلطات فى صحابك، وبتحاول تبعدك عن أصحابك وأهلك وكثيرة الانتقاد ليهم، وبتحاول تكرهك فيهم



كسر حواجز أخرى سواء عن طريق دفعك لشراء أشياء غير ضرورية أو/و لا تستطيعين تحملها، أو عن طريق دفعك للإقدام على فعل بتخافي منه بشده



إذا كانت تتابع وتراقب كل تحركاتك، سواء علناً، أو خفية، فدي علامة إنذار كبيرة



إذا كنت تمرين بأزمة نفسية، أو اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة إعتداء جنسي أو حادثة مروعة مثلاً، وكان رد فعل شريكك هو "تجاوزي الأمر" "Get Over it"



إذا تجاوزت الامور راحتك في غرفة النوم، يعني لو إنتوا الاتنين مثلاً بتحبوا تمارسوا جنس شرجي، يبقى تمام، لكن لو إنت مابتحبيش ده وهي أجبرتكم، يبقى ده إعتداء جنسي غير مقبول.



اختبار للعلاقة

١. هل تشعرين بان الشخص الآخر في هذه العلاقة لا يفهمك ؟
٢. هل أنت قادرة علي التحدث بحرية لها عن الأشياء التي تزعجك ؟
٣. هل تهتمان اهتماما حقيقيا بحياة بعضكما البعض ؟
٤. هل كلاكما تسعيان لتحقيق مصالحكما الفردية و هوياتكما ؟
٥. هل هذه العلاقة هي العلاقة الوحيدة المهمة في حياتك ؟
٦. هل تعتقدين انك شخص جدير بالعناء خارج هذه العلاقة ؟
٧. هل تتوقعين من شريكك ان تلبى كل احتياجاتك العاطفية أو الجسدية ؟
٨. هل علاقتك غالبا ما تكون مهددة من قبل الآخرين ؟
٩. هل يمكنك ان تكوني نفسك في هذه العلاقة ؟
١٠. هل أنت غير مرتاحة لمشاركه مشاعرك مع شريكك ؟
١١. هل كلاكما تعملن علي تحسين العلاقة ؟
١٢. هل تشعرين بالرضا عن نفسك ؟
١٣. هل تشعرين بانك أصبحتي شخصا أفضل بسبب هذه العلاقة ؟
١٤. هل يمكنكما قبول التبادل في الأدوار والمشاعر داخل العلاقة ؟
- نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا
نعم لا

احسبي نتيجتك

- ١ نقطه إذا أجبت "نعم" علي السئله: ٢ و ٣ و ٤ و ٦ و ٩ و ١١ و ١٢ و ١٣ و ١٤
صفر إذا أجبت "لا" علي السئله: ٢ و ٣ و ٤ و ٦ و ٩ و ١١ و ١٢ و ١٣ و ١٤
١ نقطه إذا أجبت ' لا ' علي السئله: ١ و ٥ و ٧ و ٨ و ١٠
صفر إذا أجبت "نعم" على الأسئلة: ١ و ٥ و ٧ و ٨ و ١٠

نتيجة الاختبار

- ٣-١: العناصر البناءة في هذه العلاقة قليلة. قد ترغب في التفكير في الأسباب الخاصة بك لمواصله العلاقة , أو العمل من أجل تحسينها.
٦-٤: هذه العلاقة لديها بعض المشاكل التي يمكن حلها من خلال العمل علي الصدق والاتصال
١-٧: هناك الأساس لعلاقة جيدة. ركزي علي العناصر اليباطيه والعمل علي تحسين العناصر الهدامة.
١-٤: أنت تبلي حسنا ولديك ما يلزم لبناء علاقة ناجحه ومرضي.

