



Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities



Checklist for Healthy Romantic Relationships

بالنسبة للطلاب الدوليين، قد تكون تجربة إكمال الدراسات العليا في الكليات والجامعات الكندية مثيرة للحماسة وصعبة في آن واحد. بعيداً عن الدراسة، يواجه الطلاب عادات اجتماعية وثقافية جديدة، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمواعدة والعلاقات الحميمة.



ويمكن أن يواجه الطلاب من المجموعات المهمشة تحديات إضافية في التعامل مع المواعدة، على سبيل المثال التعرض للتنميط المسبق نتيجة العنصرية ورهاب المثلية أو الخوف منها عندما يكون الشريك من ثقافات أو ديانات مختلفة، يصبح التأقلم مع ممارسات المواعدة المختلفة صعبة بشكل خاص. قد يواجه الشريك من ديانات وثقافات مختلفة تحديات في تحقيق القبول والدعم من مجتمعاتهم المعنية.

هذه بعض الأسئلة المرجعية التي تعالج بالذات هذه الاختلافات للمساعدة في تحديد العلاقة الرومانسية الصحية.

فهم الاختلافات الثقافية

- ☐ هل يحترم شريككم خلفيتكم الثقافية ولديه استعداد للتعرف عليها بدون أحكام مسبقة؟
- ☐ هل تشعرون بالأمان، والتقدير، والقبول كما أنتم بدون مطالبكم بالتغيير؟

التواصل فيما يتعلق بالتوقعات

- ☐ هل ناقشتم بشكل صريح توقعاتكم وما تفضلونه فيما يخص ممارسات المواعدة؟
- ☐ هل تشعرون بالراحة في التعبير عن احتياجاتكم والحدود التي ترغبون بها؟
- ☐ هل يعاملكم شريككم بلطافة ومراعاة حتى أثناء الخلافات؟
- ☐ هل يمكنكم أن تظهروا الضعف وتشاركوا أفكاركم ومشاعرهم من دون الإحساس بإطلاق الأحكام عليكم؟

الاستقلالية والاختيار

- ☐ هل تشعرون بالحرية في اتخاذ قراراتكم وخياراتكم بغض النظر عن التوقعات الثقافية والاجتماعية؟
- ☐ هل تشعرون بالراحة فيما يتعلق بعلاقتكم من دون الإحساس بأنكم مضطرون لإخفائها عن العائلة والأصدقاء؟

الموافقة والحدود

- ☐ هل هناك تواصل واضح ومستمر حول الموافقة ونوايا العلاقة؟
- ☐ هل تشعرون بالأمان والاحترام خلال لحظات العلاقة الحميمة؟
- ☐ هل يكون شريككم مستعداً لتعديل سلوكه عندما تعبّرون عن انزعاجكم من تصرفات أو توقعات معينة؟
- ☐ هل يحترم شريككم الحدود التي تضعونها، وآراءكم وخصوصيتكم الشخصية؟
- ☐ هل هناك موافقة وراحة متبادلة ومتحمسة ومتواصلة في العلاقة الجسدية الحميمة؟
- ☐ هل تحترمون خيارات شريككم؟

المرونة والتنازل

- ☐ هل تتواصلون أنتم وشريككم بشكل منفتح وصريح واحترام متبادل ما بين الطرفين؟
 - ☐ هل أنتما مستعدان للمرونة وإيجاد أرضية مشتركة في التعامل مع الاختلافات الثقافية المرتبطة بممارسات المواعدة؟
 - ☐ هل تسمعون بعضكم البعض بالفعل؟ وهل تعبّرون براحة عن افكاركم ومشاعركم بدون خوف من إطلاق الأحكام؟
- ### ضغط الأهل والأصدقاء
- ☐ هل تتناقشون أنتم وشريككم بطريقة منفتحة وبعيدة عن الأحكام المسبقة بالنسبة للتعامل مع الضغوطات الخارجية المرتبطة بالاختلافات فيما يخص ثقافتكم، ومعتقدكم الديني أو معتقداتكم الاجتماعية؟
 - ☐ هل يدافع عنكم شريككم ويساندكم عندما يُطلق الأهل أو الأصدقاء أحكاماً عليكم وصوراً نمطية وعلى مجتمعكم؟

يجب أن تُبنى العلاقات الصحية على التفاهم المتبادل، والتواصل المنفتح، والاستعداد للتفهم والتعلم من خلفيات الطرفين في العلاقة. إذا وجدتم أن الاختلافات الثقافية تُسبب تحديات كبيرة في علاقتكم، فيمكنكم البحث عن استشارة نفسية عبر الكلية التي قد توفر الدعم والتوجيه وتساعدكم في التعامل مع هذه التعقيدات .

طلب الدعم في حالات العنف الجنسي

بينما قد يشعر جميع الطلاب بالقلق بشأن الإبلاغ عن العنف الجنسي في الحرم الجامعي، قد تكون هذه المخاوف مضاعفة لدى الطلاب الدوليين. تجعل حواجز اللغة والعار والوصم والمخاوف الثقافية الإبلاغ عن العنف الجنسي والوصول إلى الخدمات أصعب. كما قد يخشى بعض الطلاب أيضاً من احتمال تأثير الإبلاغ عن جريمة على خططهم المستقبلية للهجرة أو حتى احتمال أن تؤدي إلى ترحيلهم.

في حال كنتم أنتم أو شخصاً آخر تتعرضون للعنف الجنسي، يُرجى البحث عن المساعدة والدعم من المنظمات المتخصصة في مساندة الأشخاص الذين مروا بهذه الصدمة .

قد ترغبون في البحث عن مساعدة أو عن المصادر المتوفرة في الكلية

حيث تدرسون أو يمكنكم الاتصال بالمنظمات التالية :

- Good2Talk (غودتو تالك) على الرقم 1-866-925-5454 أو إرسال رسالة نصية على GOODTOTALKON غود توتاكون إلى الرقم 686868. يُوفّر خط المساعدة هذا خدمات دعم مجانية وسريّة لطلاب ما بعد الثانوية العامة في أونتاريو
- خط مساعدة Assaulted Women (أسولتيد ويمين) على الرقم 1-877-949-6051 أو خط الهاتف الخاص بالصمّ والبكم 1-833-286-9865 للمساندة المتّاحة 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع بأكثر من 200 لغة
- FEM'AIDE فام آيد على الرقم 1-877-336-2433 أو خط الهاتف الخاص بالصمّ والبكم 1-866-860-7082 للخدمات باللغة الفرنسية للمزيد من المعلومات، زوروا الموقع التالي : www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

This project is funded by
the Government of Ontario.

Ontario

COSTI