

# مقتطفات من دليل الفتاة

ترجمة: إيفا إبراهيم  
الرسوم التوضيحية:  
صوفي كينداهل / Sofie Kindahl

نيسان (ابريل) 2013



4	عن المادة
5	إيذاء الذات
7	الانتحار والأفكار الانتحارية
8	القلق والإضطراب والضغط النفسي (القلق المرضي)
	طرق مختلفة للتعامل مع القلق والإضطراب
10	والضغط النفسي (القلق المرضي)
12	الإحساس بالذات
24	حقائق عن منطقة العانة

هذه النصوص مأخوذة من الموقع الإلكتروني «tjejjouren.se»، وهو البوابة المشتركة لكافة ملاجئ النساء في السويد على شبكة الإنترنت. يمكنك أن تقرئي في دليل الفتاة، عن اضطرابات الأكل، والإجهاد، والإثارة، والإيذاء والتحرش الجنسي، والعلاقات، وغير ذلك الكثير.

تكتب النصوص الموجهة للفتيات، عادة، من وجهة نظر ناقدة للمعايير، وتهدف إلى توفير المعلومات ووجهات النظر في مختلف الموضوعات، كما تعمل على تعزيز وتشجيع القارئ. ولكن، في هذا الإصدار، تم تغيير النصوص، حيثما كان ضرورياً، بحيث تتوجه إلى الفتيات والفتيان على حد سواء.

## إيذاء الذات

حرق، وخدش، وخنق، وقسر، وضرب، وتعذيب، أو نتف الشعر من الجلد لحدّ الإيلام...؛ كلها أساليب مختلفة لممارسة العقاب، البعض يسمونها جرح الجلد. عندما يتألم البشر، في جميع أعمارهم، نفسياً يبادرون إلى إيذاء أنفسهم بطرق مختلفة، وهذا أمر شائع، خاصة بين الفتيات الصغيرات.

### ◀ لماذا أذى النفس؟

قد يفضل الكثيرون الشعور بألم الجسد على الإحساس بألم النفس، فيقوم البعض، وخاصة صغار السن، بإيذاء أنفسهم بسبب نشأتهم التي كانت مؤلمة، ويشعرون بالأمان الذي يجدون ذواتهم في كنفه عندما يؤذون أنفسهم (فيشعرون بأمان داخلي عندما يأذون أنفسهم). فضلاً عن ذلك، هناك الذين يعانون أمراضاً نفسية تجعلهم ينتهجون إيذاء الذات سلوكاً. على سبيل المثال، تراهم يسمعون أصوات تحثهم على عقاب أنفسهم بطرق مختلفة بغية تنظيفها!!

### ◀ من يفعل ذلك؟

من الشائع أن صغار السن الذين يؤذون أنفسهم يكونون قد تعرضوا لشكل من أشكال الاعتداء الجنسي، وحين يشعر بعضهم بخيبة الأمل والخذلان والإهمال ينطوون على ذواتهم ويؤذون أنفسهم كعلامة أو مؤشر على طلب المساعدة. أو كغربة منهم في الانتقام من المحيطين، وخلق تأنيب الضمير لدى الشخص الذي عاملهم أو يعاملهم بسوء. وعندما يتفاقم الضغط والتوتر النفسي الشديد يبدأ في التفكير باستخدام الإبرة أو شفرة الحلاقة أو غيرها من الأدوات الحادة.

بالتالي، إذا استمر الشخص في اتباع هذا النوع من السلوك، يصبح من الصعب عليه التوقف. وفي الوقت نفسه، فإن الإصابات في حدّ ذاتها قد تخلق في المرء شعوراً بأنه لا قيمة له، ويقع في داخل دوامة سلبية يصعب عليه الخروج منها، وغالباً ما تكون الإصابات

في هذا الصدد مؤشراً على الحاجة إلى طلب المساعدة. والغرض منها، عادة ليس الانتحار، ولكنها في نهاية المطاف قد تؤدي إلى أفكار انتحارية خطيرة لدى الكثيرين، لذا ينبغي عدم تجاهلها وإهمالها.

#### ◀ تعريض النفس للمخاطرة

هناك العديد من الطرق لإيذاء النفس، منها العيش بطريقة هدامة وتعريض النفس عمداً إلى المخاطر، كالتدخين، وشرب الخمر، وتعاطي المخدرات وقيادة السيارة بتهور، وعزل النفس، و تجويعها أو ممارسة الجنس دون رقيب، قد يستخدمها الشخص كوسيلة للنسيان وعدم مواجهة المشاكل التي يتعرض لها وتفادي ما ينجم عنها من آلام نفسية قد تكون بحاجة إلى تدخل علاجي.

يقوم البعض أحياناً بتشجيع الآخرين على إلحاق الأذى بأنفسهم، وذلك من خلال مننديات وغرف دردشة مختلفة عبر شبكة الانترنت، حيث يحرضون ويشجعون بعضهم البعض على إلحاق الأذى بأنفسهم بشكل أبشع ومتكرر... ويصبح الأمر تقريباً مثل المسابقة، ولكنها مسابقة خطيرة، وتؤدي بسهولة إلى الإصابة بالضغط والتوتر النفسي العالي في نهاية الأمر. حيث يصبح إيذاء الذات مثل المخدرات الذي من الصعب التوقف عن تعاطيها.

#### ◀ التوجه لطلب المساعدة

فكر بماذا تشعر عندما تريد إيذاء نفسك، وكيف، ولماذا أقدمت على فعل ذلك؟ إن إلحاق الأذى بالذات لن يُحسِّن من حالتك النفسية المتوترة على المدى البعيد، حتى لو أنك شعرت وكأنها تساعدك في تلك اللحظة، لأنه بعد مرور الوقت قد يدمن المرء على انتهاج هذا السلوك الذي سيحتم عليه المواظبة على إيذاء نفسه أكثر فأكثر ظناً منه أنه يسعى بذلك إلى التخفيف من وطأة الشعور بالقلق والإضطراب النفسي. ولكنه، بعد فترة من الوقت، سيجد أن هذه الوسائل لم تخفف من حدة التوتر والضغط النفسي لديه، بل فاقمته وعززته مما يجعله يشعر بالخجل من تصرفاته، وهذا الشعور بالخجل يزيد من التوتر والضغط النفسي عادة، لذا فإن من المهم، عند هذه الحالة اللجوء إلى طلب المساعدة المهنية.

القلق والإضطراب النفسي قد يحدث نتيجة تعرضنا لمثير معين يذكرنا بأوضاع غير مريحة أو غير لطيفة، وأحياناً صعبة مررنا بها، أو واجهتنا في الماضي مثل نوع معين من الموسيقى

أو مقابلة بعض الأشخاص، أو برامج تلفزيونية محددة، أو صفحات على شبكة الانترنت، أو كتب أو أماكن معينة قد نذكرنا بالموافق التي تخلق الشعور أو الحاجة بالحاق الاذى بالذات.

بالإضافة إلى ذلك، عليك تجنب شرب الكحول وتعاطي المخدرات لأنها تقلل من القدرة في السيطرة على حياتك وتصرفاتك. فعليك إيجاد طرق أخرى تساعدك في مواجهة القلق والإضطراب النفسي، مثل ممارسة الرياضة، الاستماع إلى الموسيقى، والتفريغ من خلال الكتابة، ومشاركة شخص مقرب في ما يسبب لك الإزعاج.

كذلك، عليك ممارسة عادات حياتية سليمة وصحية كتناول الطعام بانتظام، والنوم المريح. عدا عن ذلك، عليك أن تعلم أن الحاق الأذى بالذات قد يترك ندوباً على جسدك، وتفتح الأبواب أمام سلوكيات أخرى مدمرة والتي بالإمكان الإدمان عليها. إنك بحاجة إلى رعاية صحية لكي تستطيع التخلص من فكرة إيذاء النفس. لذا عليك أن لا تتواني في معالجة مشكلتك وأن تأخذ الأمر على محمل الجدّ.

التعبير عن المشاكل بالكلمات هو خطوة جيدة ومهمة. تحدث عن إيذاء الذات إلى صديق، أو قريب، أو إلى مؤسسة دعم، أو إلى شخص من أهلك. فكلما حصلت على مساعدة لحل المشاكل في وقت مبكر كلما أصبح من الأسهل التخلص منها.

## الإنتحار والأفكار الانتحارية

هل ترغب في الموت؟، هل تلهو بفكرة الانتحار بطرق مختلفة؟. من المهم أن تأخذ مثل هذه الأفكار على محمل الجدّ، وأن تتحدث عنها مع الآخرين. تدور أسئلة كثيرة في أذهان الكثيرين حول الإنتحار، باعتباره أمر غريب ومعقد وصعب للغاية، وهناك كثير من الأشخاص حاول قريب لهم (قريب، صديق، زميل) الإنتحار، أو انتحر بالفعل. وعلى الرغم من أن هؤلاء الأشخاص من دائرة معارفهم المقربة، إلا أنهم يجدون صعوبة في فهم الأسباب الحقيقية التي دفعتهم للإنتحار.

### ◀ لماذا الأفكار الانتحارية؟

يعتقد الكثيرون بأن معظم الذين يفكرون في الانتحار مصابون حقا بالاكتئاب، أو بأن لديهم أزمة حياتية، أو يمرون بأزمة نفسية معينة أو أنهم مدمنون، أو يعانون من اضطرابات في الأكل أو يشكون من مرض نفسي.

عندما يبدو كل شيء ميؤوس منه، فمن الصعب أن نرى الوضع بشكل واضح. غالباً ما تنشأ

الأفكار الانتحارية بعد حدث أليم، مثل حالة وفاة، أو خلاف مع قريب أو أمر آخر يبدو كالفشل. قد يكون من الصعب عليك إيجاد الحلول بنفسك عندما تشعر بحالة نفسية سيئة، ففي هذه الحالات يحتاج العديد من الذين يعانون من أزمة نفسية إلى المساعدة والدعم. ويحصل العديد منهم على المساعدة من خلال العلاج النفسي. مع المساعدة المهنية، وربما الأدوية أيضاً يمكن أن تختفي مع تناولها الرغبة في الموت بشكل فعلي.

### ◀ هل لديك قريب يفكر بالانتحار؟

إذا حاول شخص ما الانتحار مرة واحدة فإن هناك خطر كبير من أن يعيد المحاولة، وإذا كان أحد الأقارب يفكر أو يحاول الإنتحار، فمن السهل الشعور بالتهديد بسبب هذه الأفكار التي تتكرر أمامك. ومن الصعب التفكير في أن شخصاً ما، يهملك، هو على وشك الموت وربما يحدث هذا فجأة. لهذا يشعر العديد من الأقارب (وخاصة العائلة) بالذنب والقلق حيال ذلك.

يتكلم البعض صراحة عن أفكارهم الانتحارية، بينما يفكر آخرون في ذلك بالخفاء، كشخص غريب، لذا يكون من الصعب تحديد مدى خطورة الوضع. لذا، من المهم واكتشاف الأفكار الانتحارية عند صغار السن وذلك بغرض توفير المساعدة لهم، وعلى الفور. ولكن، إذا بيّن الشخص المعني علامات رفض المساعدة عليك الاستمرار في المحاولة معه؟، ولا تتوقف عن التأكيد له بأنك باقي بجانبه. عندما يقدم شخص على الإنتحار فإنه يؤثر بفعلته هذه على الآخرين، وخاصة على الأقارب، حيث يستطيعون تقديم الدعم، والحديث مع شخص قريب حول هذا الأمر قد لا يريحك ويساعدك في فهم ما حدث أو التغلب عليه، ولكنه، حتماً، سيساعدك في المعاوذة والرجوع والإستمرار في الحياة ، ومن المهم أن تتذكر بأن لا تلقي اللوم على نفسك أو على شخص آخر.

### القلق والإضطراب والضغط النفسي

عندما يصاب شخص ما بالقلق والإضطراب والضغط النفسي يشعر بالخوف، وبضيق في التنفس، وترتفع وتيرة نبضات قلبه، وهذه الحالة تصيب واحد من كل خمسة أشخاص في مرحلة ما من حياته، وهذا ليس خطيراً، ويمكن الحد منه، من خلال المحادثات الداعمة والعلاج النفسي، مثلاً. وقد يحتاج البعض إلى تناول مضادات الاكتئاب لفترة من الوقت. ما هو الفرق بين القلق والإضطراب النفسي والحزن والمشاعر الأخرى غير السارة؟



يهر كل انسان منا بمواقف غير سارة، كالحرج عند التحدث أمام الصف، أو تقديم الامتحانات أو الظهور أمام جمهور، كل هذا يمكن أن يسبب لنا، جميعاً، شعوراً بالتوتر، وكأن هناك «عقدة» أو «حجر» داخل المعدة.

إذا أصابك القلق والإضطراب النفسي حيال موقف معين، فهذا يسبب لك الإنزعاج، ويؤثر على قيامك ببعض المهام.

ويعود السبب في ذلك، ببساطة، إلى أن أعضاء جسدك قد اعتادت على أن تتفاعل مع بعض مواقف، أو روائح، أو أفكار أو أشياء معينة باعتبارها «خطيرة»، فتحدث، بوجودها، ردة الفعل السلبية. وهذا الامر، في الواقع، إنما هو أحد تجليات ذكاء الجسم البشري، ولكنه أمر بغيبض، كأن يبدأ الطالب في البكاء، مثلاً، لمجرد التفكير في المدرسة، وتخيّل المواقف المقيتة فيها. من الصعب، في بعض الأحيان، تحديد الأفكار والذكريات التي تثير الشعور بالقلق والإضطراب النفسي، ولكن، أياً كان الأمر، فمن المهم للغاية التحدث إلى شخص قريب ما عن تلك المشاعر الصعبة.

#### ◀ متى ينبغي طلب المساعدة؟

عندما يؤثر القلق والإضطراب النفسي عليك كثيراً، فتشعر بأنك لم تعد تطبق شيئاً. عندما تعترك الرغبة في تجنب الناس، أو تجد/ين صعوبة في الذهاب إلى المدرسة أو إلى مكان العمل بسبب التوتر والضغط النفسي، فمن المهم، حينها، التحدث مع شخص قريب عن ذلك، وإذا بدأ القلق يؤثر على حياتك اليومية بشكل سلبي، فمن المهم، التوجه لطلب المساعدة المهنية لعلاج هذه المشكلة.

#### ◀ اضطراب الهلع أو الخوف والذعر

كما ويمكن أن يتنابك الشعور بالقلق والإضطراب النفسي بشكل طارئ، ويمكن أن يستمر هذا الشعور لثوان أو لدقائق بشكل استحواذي وعلى هيئة نوبات من الهلع والخوف، ويحدث أن تصاب، أحياناً، بالذعر أو الخوف الشديد، والذي، غالباً ما قد يصيب جميع أنحاء الجسم، مصحوباً بدقات قلب سريعة، وضيق في التنفس، ودوخة.

#### ◀ اضطراب القلق والضغط النفسي

إذا كنت تعاني من القلق والإضطراب النفسي العام، فأنت تشعر بالقلق المرضي والهم المستمر، وهذا يؤثر على سير حياتك اليومية، ولا يمكن السيطرة عليه. غالباً ما يشعر

كل من سُخِّصَ أنه يعاني من القلق والإضطراب النفسي العام بالقلق، والهمم، وعدم الأمان، والتشتت، والملل، والتشاؤم، والتوتر، ويكون حساساً للإجهاد والتعب وتعكر المزاج بشكل مستمر.

المصاب بالقلق والإضطراب النفسي ينام بصعوبة مما يؤثر على صحته الجسدية، ويسبب له تشنجاتاً في العضلات، وطحن الأسنان، والتعرق، والرجفة، وجفاف الفم، وزيادة خفقان القلب، واضطرابات معوية، والحاجة المستمرة للتبول، وهذا الإضطراب عادة ما يظهر في مرحلة الطفولة أو المراهقة، وهذه المتلازمة أكثر شيوعاً بين النساء.

يمكن علاج اضطراب الضغط النفسي العام والأنواع الأخرى من القلق والإضطراب النفسي بالعلاج النفسي، وقد يحتاج البعض إلى تناول الأدوية المضادة للإكتئاب لفترة من الوقت، ويمكن لتمارين الإسترخاء أن تساعد أيضاً في هذا الاتجاه.

هل لديك قلق وإضطراب نفسي؟ من المهم التحدث مع شخص ما عن تلك المشاعر الصعبة وطلب المساعدة لحل المشاكل التي تواجهها خلال حياتك اليومية، وهذه المبادرة إنما هي خطوة هامة في سبيل تحسن حالتك النفسية.

## طرق مختلفة للتعامل مع القلق والضغط والإضطراب النفسي (القلق المرضي)

إليك بعض النصائح حول كيفية التعامل مع القلق والضغط والإضطراب الذي قد يصيبك ويتعدّر عليك التخلص منه:

### ◀ تزوّد/ي بالمعرفة حول التوتر والضغط النفسي

افتح/ي الكتب، أو تصفح/ي مواقع الانترنت، واقرأ/ي عن القلق والإضطراب النفسي، فالقلق والإضطراب النفسي هو جزء من الحياة ويعتمد على ظروف نفسية وحيوية معينة من المهم معرفتها.

### ◀ قدّر/ي مشاعرك وحاول/ي فهمها وتفسيرها

فكّر/ي في مشاعرك وحاول/ي فهمها وإيجاد التفسير المناسب لها، وفيما إذا كان ثمة حدث معين قد وقع في حياتك يمكن أن يوضح ما تشعر/ين به من التوتر والقلق والإضطراب النفسي. قد يكون من الصعب الاعتراف بالمشاعر القوية لنفسك، ولكن حاول/ي، على كل الأحوال، الإصغاء إلى نفسك لتفهم واستيعاب أسباب مشاعرك.

### ◀ تكلم/ي عن القلق والإضطراب النفسي

حاول/ي التعبير عن مشاعرك بالكلمات، فمن المهم أن تتكلم/ي عن القلق والإضطراب النفسي مع شخص تشعر/ين أنه جدير بالثقة، على سبيل المثال منظمة أو مركز أو صديق/ة أو أحد الكبار. لا تخفي شعورك بالقلق، فهو أمر اعتيادي لا ينبغي الخجل منه.

### ◀ تجنب/ي الإجهاد العصبي السلبي

حاول/ي تجنب المواقف التي تؤدي إلى الإجهاد العصبي. إذا نجحت في خفض مستوى الإجهاد سيؤدي هذا إلى خفض مستوى القلق والإضطراب النفسي. ومع أن تجنب الإجهاد مهماً، فهذا يجب أن لا يمنعك من تجنب الحياة اليومية وما يحدث فيها، كالذهاب إلى المدرسة أو العمل، وممارسة الرياضة والتسوق. عليك الاستمرار في القيام بأعمالك المعتادة، حتى لو كنت تشعر/ين بعدم الرغبة في القيام بذلك أحياناً. فإذا عزلت نفسك قد يكون من الصعب العودة إلى ممارسة الحياة اليومية والعادات القديمة في وقت لاحق.

### ◀ تحرك/ي! فإن « في الحركة بركة » وفائدة

تجول/ي بحثاً عن نوع من الحركات التي تبهج النفس. ومارس/يها، ويفضل أن تمارس/ي هذه الأنشطة مع شخص تحب/ين قضاء الوقت معه. هذا يؤدي، عادة إلى التخفيف من عبء القلق والإضطراب النفسي.

### ◀ تجنب/ي المشروبات الكحولية

يشرب الكثيرون الخمر من أجل تخفيف القلق والإضطراب النفسي، والتخلص منه لفترة قصيرة. ولكن ما يحدث بالفعل هو أن القلق والإضطراب النفسي سرعان ما يعود، وغالباً على نحوٍ أسوأ مما كان قبل تناول الخمر. حاول/ي أن تبني عادات نوم سليمة، مثل ممارسة تمارين التنفس والإسترخاء قبل النوم وتناول/ي وجبات عشاء خفيفة.

غالباً ما يؤثر القلق والإضطراب النفسي على الإنسان بحيث لا ينام بشكل جيد ولكن إذا نجحت في تنظيم النوم فستشعر/ين بالتحسن وبالتخفيف من القلق والإضطراب النفسي. قلل/ي من تناول الكافيين والنيكوتين

إذا كنت تتناول/ين الكثير من القهوة والكوكا كولا وغيرها من المواد الغذائية الغنية بالكافيين، أو إذا كنت تدخن/ين، فكل هذا يزيد من مشاكل النوم والقلق والإضطراب

النفسي.

### ◀ هل ترغب/ين بإلحاق الأذى بنفسك؟

إذا شعرت بدافع لقطع الجلد أو إيذاء ذاتك بطريقة ما، حاول/ي أن تفعل/ي شيئاً مختلفاً لصرف انتباهك. أخرج/ي من الغرفة التي تتواجد/ين فيها للتجول في مركز المدينة بصحبة صديق/ة، أو شاهد/ي فيلماً يبهج قلبك، وحاول/ي أن تجد/ي السبل لمساعدة ذاتك، فإن نجحت في صرف انتباهك عن دوافع أذى نفسك، عليك أن تكافئ نفسك!.

حاول/ي العثور على العامل المشترك بين المرات المختلفة التي أحسست فيها بدافع إيذاء الذات. هل هو التعب؟، الإجهاد؟، الملل؟، هل كانت هناك خلافات صعبة مع من حولك؟. إذا تمكنت من تلمس العوامل التي تبعث في نفسك، عادة، دافع إيذاء الذات سيكون من السهل عليك العمل للوقاية منه. وفي هذا السياق، ثمة أمر غاية في الأهمية، ألا وهو الاعتقاد بأن الشعور على هذا النحو لا بأس فيه ولا ضرر. حافظ/ي على هذا الشعور حتى يتلاشى، وحاول/ي أن لا تؤذي نفسك لكي تتخلص/ين منه. انظر/ي إلى نفسك بهذه الطريقة، واهتم/ي بمراعاتها بشكل جدّي ومسؤول.

## الشعور والإحساس بالذات

لدى كل الناس إحساس بالذات، وهو شعور الإنسان بقيمته الشخصية. والإحساس بالذات يمكن أن يكون جيداً و يمكن أن يكون سيئاً.

### ◀ ما معنى الإحساس بالذات؟

إذا كان لديك إحساس ضعيف تجاه ذاتك، فإن من الصعب عليك الشعور بأن لك قيمة، أو بأنك شخص ذو أهمية. قد يعني هذا أنك لا تجرؤ/ين على الكلام وإظهار نفسك أمام الكثير من المستمعين، وأنت تستصعب/ين التعبير عن رأيك بوجودهم. ولكن، إذا كان إحساسك جيداً تجاه نفسك فإن بإمكانك تقييم نفسك بطريقة إيجابية وبتقدير، وحينئذ ستتجرأ/ين على فعل الأشياء دون خوف من الفشل. فالإحساس الجيد بالذات يجعلك أقل اعتماداً على ما يقوله الآخرون من التأكيد والثناء.

### ◀ لماذا نحتاج إلى الإحساس الجيد بالذات؟

إذا كان لديك إحساس جيد بالذات تستطيع/ين التعامل مع الآخرين بسهولة، والتغلب

على مصاعب الحياة. الإحساس الجيد بالذات يجعلك تحب/ين نفسك كما هي. أنت لست بحاجة إلى أن تكون/ي مجتهداً/ة لكي تكون/ي شخصاً ما، وما أنت بحاجة إلى النجاح بتفوق في امتحان، أو إتمام الواجبات المدرسية ونيل تقدير المعلمين، لكي تكون/ي ذا قيمة. فالإنجاز لا يجعل منك شخصاً مهماً وجيداً.

### ◀ مقارنة النفس بالآخرين

يشعر الكثيرون في سن المراهقة بعدم التأكد من أنفسهم. ومن عادة المراهق في هذه السن البحث عن الجابة على السؤال «من أنا؟»، وكيف علي التصرف مع الآخرين؟». يشعر الكثيرون بأن الغير، أو المحيطين يتوقعون منهم الكثير، كما وقد يشعر الكثيرون بأنهم ليسوا أكفاء ولا يجيدون منافسة الآخرين. من السهل مقارنة النفس مع الآخرين. ممن نعتقد أنهم أفضل منا، ولكن النتيجة تفضي إلى الشعور بأنك أسوأ وأقل من الآخرين. في الحياة ستقابل كثيرين، ممن يوجد بينهم دائماً أشخاص ستراهم أكثر اجتهاداً منك، وأكثر ذكاء ومرحاً وجمالاً. ولكن هذا يجب أن لا يؤثر على تقديرك ونظرتك لذاتك وفي تقييمك لنفسك.

### ◀ الغيرة

أساس الغيرة هو قلة الثقة بالنفس، والإحساس المتدني بها. فالشخص الذي يشعر بالغيرة كثيراً هو إنسان يحتاج إلى أن يعمل ليقوي شخصيته ويزيل عدم الأمان الذي يؤدي إلى الشعور بالغيرة. غالباً ما يشعر الشخص المصاب بالغيرة بأن المحيط هو السبب في دخول الغيرة إلى قلبه، ولكن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً.

### ◀ تجرأ/ي على قول «لا»

عندما نشعر بعدم الأمان وقلة الثقة بالنفس يكون من الصعب علينا أن نقول كلمة «لا» لأي شخص ولأي طلب، من المهم القيام بفعل الأشياء من أجلك أنت فقط، ومن أجل راحتك ومن المهم تعلم قول كلمة لا، ليس من حق أي شخص أن يكرهك على القيام بفعل شيء ليس لديك الرغبة في فعله، قد تشعر/ين أحياناً بأنك لا تريد/ين أن تكون/ين مع أصدقائك ولا ترغب/ين في الردّ على الهاتف كلما رنّ، حسناً، افعل/ي ما يناسبك في اللحظة والموقف، فهذا أمر مهم للصحة والارتياح.

## ◀ الإضطراب في الأكل

إضطراب الأكل لا علاقة له بوزنك.

الأمر يتعلق بالمشاعر، فمن يعاني من الاضطرابات النفسية قد يكون نحيفاً أو ذا وزن زائد أو متوسط، الاضطراب في حد ذاته موجود في التوتر والضغط النفسي والحاجة إلى السيطرة والتفكير الإستحواذي المستمر حول موضوع الأكل.

غالباً ما تكون مجموعة من الأسباب أو الظروف هي التي قد تسبب إصابة شخص ما باضطرابات الأكل، بالنسبة لشخص ما؛ قد يكون مثير المشكلة هو معاشية لحادث صعب أو وضع عائلي معقد، وبالنسبة لشخص آخر؛ قد يدور الأمر حول الاكتئاب، وبالنسبة لآخر؛ قد يتصل الأمر بالحمية أو التفكير المستمر في ما سيبدو عليه الجسم، وفي أن مجرد التخلص من بضعة كيلوغرامات سيحل المشكلة.

غالباً ما يكون الإحساس المتدني بالذات هو أساس الإصابة بهذا النوع من الإضطراب النفسي، ولهذا فإن الشباب في المرحلة الواقعة بين سن 14 و 25 عاماً معرضون، بشكل خاص، لهذه الاضطرابات، ويمكن القول إنهم في منطقة الخطر، عندما تزيد الشروط المرهقة والضغط على الإنسان يبدو له أن من السهل عليه السيطرة على أمر يعتقد أنه خارج حدود السيطرة، ألا وهو البدن.

الكثيرون ممن يعانون من الإضرابات النفسية يشعرون بالوحدة والفسل، ويحملون قدراً كبيراً من الشعور بالخجل والذنب في دواخلهم، وللعديد منهم تعتبر الإضطرابات النفسية الطريقة التي يحاولون فيها السيطرة على الحياة والمشاعر، إنه وضع أو اضطراب نفسي صعب وخطير يحتاج أغلب المصابين به إلى مساعدة للتخلص منه.

هل تشعر/ين بأنك تعان/ين من الإضطرابات، ولكنك لم تذكر/ي هذا الأمر لشخص ما؟ الإضطراب النفسي هو إضطراب من الصعب عليك التخلص منه تماماً دون مساعدة، من المهم جدا التعبير عن مشاعرك وتجاربك بالكلمات.

لا تنتظر/ي!، فكلما حصلت على مساعدة في وقت مبكر كلما يكون من الأسهل معالجة المشاكل. فكر/ي فيما إذا كان هناك شخص ما من حولك تثق/ين به وتستطيع/ين التحدّث إليه حول هذا الأمر.

## ◀ التحرش الجنسي

هل تعرضت للتحرشات الجنسية؟، قد لا تعرف/ين كيفية الإجابة على مثل هذا السؤال؟.

ولكن، ربما يسهل عليك الأمر إذا طرحنا السؤال بشكل آخر؛ هل لمسك أو مسكك شخص ما في مكان العمل بطريقة لم تعجبك؟، أو، هل قال لك شخص ما، في المدرسة كلمات مهينة، أو هل نظر إليك أحد ما بطريقة يتخللها إيحاء جنسي، وشعرت بالانزعاج منها؟. إذا كنت قد واجهت مثل هذه المواقف، إذن فأنت قد تعرضت لشكل من أشكال العنف الجنسي، وهي جريمة ضد القانون.

### ◀ أمثلة أخرى على العنف الجنسي:

أي لمس لأي عضو في جسدك دون رضاك أو رغبتك.  
الايحاءات الجنسية المزعجة، وقد تشمل نظرات أو صفيح أو تعليقات عن مظهرك الخارجي، مما يبعث في نفسك شعوراً بالإعتداء على حيّزك الخاص.  
عندما يتكلم معك شخص بشكل خادش للحياء، أو يرسل لك رسائل محتوي جنسي تتعارض مع رغبتك، كأن يقدم لك عرضاً جنسياً غير مرحب به، أو يطالبك بالقيام بأفعال جنسية، أو يعرض عليك القيام بإتصال جنسي عن طريق الفم.  
إذا عرض عليك شخص ما صور جنسية تنزعجين منها.  
عندما ينشر شخص ما عنك إشاعات جنسية، كأن يزعم بأنك قمت بعلاقات جنسية مع عدد من الأشخاص.  
إسماعك نكات جنسية مهينة.  
إذا أحسست ببعض ما سبق ذكره، فإن إحساسك غالباً هو الصحيح، وعليك أن تثق/ي بإحساسك الداخلي.

### أنت، وحدك، صاحب/ة القرار!

هناك فروق فردية، فمثلاً، إن كان ثمة تصرفات معينة تُرضي شخصاً ما، فهذه التصرفات نفسها قد تكون أمراً مهيناً للغاية بالنسبة لشخص آخر، وعليه، فإنك، أنت، من يحق له أن يقرر فيما إذا كنت قد تعرضت للتحرشات الجنسية أم لا. للأسف فإن التحرشات الجنسية أمر شائع في المدرسة ومكان العمل. وغالباً ما تكون الفتيات أكثر عرضة لها من الفتيان. وللأسف، لدينا، في السويد، إذا قام الفتيان بلمس الفتيات بطريقة غير لائقة في المدرسة واشتكت الفتيات من الأمر، فلرهما تسمعن أعذاراً فارغة، وهي مفادها أن الذكور، عادة، يتأخرون في النضوج الفكري عن الإناث، وأنها مجرد مرحلة عابرة، وأن الأمر سيتغير أو يتحسن بمرور الوقت. والأسوأ من ذلك، عندما يبرر الكبار الموقف بأن الفتى قد وقع

في حب الفتاة التي يتحرش بها، وهذا أسلوبه ليعرب لها عن مدى إعجابها واهتمامه بها، وذلك قد يكون من خلال لمس صدرها، مثلاً، أو أن يطلق عليها كنية تفيد بأنها ملك له، كأن يشبّها بالمومس الخاصة به ويناديه بـ «عاهرتي». ومما يزيد الأمر سوءاً هو أنه غالباً ما توصم الفتيات اللاتي يرفضن الالهانه اللفظية ويطالبن بالتزام الحدود بأنهن مفطرات الحساسية، وبالتالي، بدلاً من تقديم الدعم لهن تتعرض الفتيات للسخرية لمجرد محاولة رفض هذا الواقع ووضع حدّ للتحرشات. وللحدّ من هذه الظاهرة يجري العمل على تغيير هذه النظرة العنصرية للفتيات والفتيان، وتعمل الحركات النسائية، بشكل خاص، بقوة لإيقافها.

### ◀ ماذا بإمكانك فعله في حال تعرضك للتحرش الجنسي؟

يجب أن تثقي بحدسك. من الشائع أن تقلل الفتيات من أهمية هذا الإحساس بعد أن يتعرضن للتحرش الجنسي، ربما تفكرين مثلاً على النحو التالي: «لا، أنا التي بالغت في ردة فعلي عندما أعرب السيد زياد عن إعجاب به مؤخرتي لفظياً وفعالياً بحيث قام بمسكها»، ثم تسترسلين بحبل أفكارك: «على الرغم من أنني شعرت آنذاك بأن الأمر كان خطأ». عليك أن تعرّفي أنك، أنت الوحيدة التي يحق لها أن تقدّر الموقف وبناءً عليه تتخذين الاجراءات المناسبة. ولا مجال لتأويل نية المعتدي، سواء قام بفعله بقصد التحرش أو لا، فمن حقه أن لا تتعرضي لمثل هذه الأمور.

أرفض الأمر وصرحي به - ابحتي عن المسؤول عن نشر مثل هذه الدعايات المهينة لكِ كأنثى أو كشخص، وواجهي هذا الشخص وحمليه المسؤولية. ولا تتخرجي من توضيح رأيك بصراحة سواء لمسك شخص، أو عرض عليك صور إباحية، أو قال لك نكتة تتضمن إيحاءات جنسية تشعرك بعدم الراحة أو الانزعاج. أحياناً، قد يكون من الأسهل أن تكتبي رسالة إلى الشخص المعني أو التوجه لشخص تثقين به للحصول على مساعدة ودعم لمواجهة الأمر. عندما تعبّرين عن رأيك بالإساءة من المهمّ أن تقومي بالإفصاح عن نفسك وتصرحين بشكل واضح الأمور التالية؛ أولاً، «تحديد وتسمية التصرف المهين»، وثانياً، «الإفصاح عن شعورك حيال هذه الاساءة، أو شعورك الناجم عنها»، وثالثاً، «التعبير عن رأيك ومطالبك». على سبيل المثال عليك أن تقولي: «أنت تمسك بمؤخرتي، وأنا أشعر بإنزعاج واشمئزاز حيال ذلك، وأرفض ذلك للغاية، وأريدك أن تكفّ عن هذا التصرف!». حاولي أن تتمرني على التعبير عن رأيك مع صديقة لك، أو أمام المرأة.

تكلمي مع زميلاتك، ممن تعرضن للتحرش أيضاً - قد يصعب عليك أن تكوني الوحيدة



التي تبدي رأيها نيابة عن الجميع في أمور تخص الكثير منكم. على الأغلب هناك العديد من المتعرضات للتحرش، ولكنهن لا يتجرأن على أن يأخذن أحاسيسهن على محمل الجد، أو التصريح برأيهن والإفصاح عما يشعرن به بسبب الخجل. ولهذا أسألي صديقاتك فيما إذا كن قد تعرضن للتحرش من قبل نفس الشخص، أو من قبل شخص آخر في مكان العمل أو في المدرسة. في هذه الحالة بإمكانكن دعم وتشجيع بعضكن البعض على وضع حد لهذه المضايقات.

تكلمي مع شخص آخر - إذا كنت تتعرضين للتحرشات في المدرسة أو مكان العمل ولا تملكين الجرأة للتصريح عن رأيك وإيقاف الشخص عند حده، فمن المهم طلب المساعدة. عليك القيام بذلك، أيضاً، في حال استمرت التحرشات رغم تصريحك برفضك التحرش. حاولي التحدث مع شخص بالغ في المدرسة، أو مع أحد الوالدين، أو مع أي شخص آخر ذي ثقة. وبالإمكان أن تذهبن سوية إلى مدير المدرسة أو رئيس العمل وتوضيح ما يجري. إن المسؤولية تقع على المدرسة وعلى مكان العمل كمؤسسة للحد من هذه الممارسات. صارحي شخصاً ما ذا ثقة عن تداعيات هذه المواقف وآثارها على صحتك النفسية- فالعديد من المتعرضات للتحرش الجنسي لا يشعرن بالارتياح، ويشعرن بالعجز، أو يفكرن بأن الخطأ فيهن، ولهذا فمن الجيد التحدث مع شخص موثوق عن وضعك، والحصول على المساعدة والدعم المعنوي المطلوب للتحسن.

#### ◀ العذرية - ما معنى هذا؟

يرى البعض أنه من المهم أن تكون الفتاة عذراء في ليلة الزفاف.

#### ◀ ما معنى البكارة؟

يختلف مفهوم ممارسة الجنس لأول مرة من شخص لآخر، ولكل شخص مدلولاته. ولكن، فعلياً، لا يتغير أي شيء في جسد الفتاة أو الفتى بممارسة الجنس. بالنسبة للأغلبية فإن فقدان البكارة هو إدخال القضيب في المهبل للمرة الأولى. ولكن، هناك الكثير ممن يقومون بممارسات لقضاء وطهرهم، أو الإتيان بطرق أخرى تتعدى ممارسة الجنس المألوفة، كالاستمناء أو الاتصال الجنسي عن طريق الفم. كما يوجد الكثير ممن يمارسن الجنس مع فتيات من نفس الجنس وبالتالي تنقضي الشهوة دون إدخال قضيب في المهبل. يوحي استخدام كلمة البكارة بأن ممارسة الجنس بين ذكر وأنثى، بصورته الشرعية أو التقليدية، هو الأسلوب الوحيد الذي يعتبر ممارسة حقيقية للجنس، علماً بأن الجنس يمكن أن يتحقق بطرق مختلفة.

## ◀ أسطورة غشاء البكارة

لا يزال هناك الكثير ممن يعتقدون أنه يوجد غشاء يغطي فتحة المهبل، غشاء ينقطع عند ممارسة الجنس لأول مرة. وهذا يصيب العديد من الفتيات بالقلق لاعتقادهن بأن الممارسة للمرّة الأولى يجب أن تولّد الألم، وأن تسبب النزيف للفتاة، وأن يشعر الرجل بأن المهبل ضيق.

في الحقيقة لا يوجد غشاء، إنما هو عبارة عن إكليل مهبلّي مطاط، أي إكليل مكوّن من طيّ جلديّ موجود في بداية فتحة المهبل داخلياً.

كل الكلام الشائع عن غشاء البكارة يجعل الكثيرين يعتقدون بأن من الممكن تحديد ما إذا كانت الفتاة قد مارست الجنس مع رجل من قبل، أو لا. والكثير من الفتيات يقبلن الجماع بالرغم من الألم الذي يشعرن به، لا سيما وأنهن يعتقدن بأنه من المفروض أن يحدث ذلك.

لا يمكن التغاضي فيما إذا شعرت الأنثى ببعض الحرقة أثناء الجماع. ولكن هذا ليس أمراً عليك بالضرورة تقبله وتحمله.

المبدأ الرئيسي يقضي بأن ممارسة العلاقة الجنسية يجب أن لا تسبب الألم!، يجب أن يشعر كل من الطرفين بالارتياح قبل وأثناء وبعد الممارسة الجنسية.

علما بأنه لا يوجد أي شيء سينقطع أو يختفي لدى الفتاة بعد عملية الجماع لأول مرة، وبما أن بنية كل فتاة تختلف عن الأخرى، فلا يمكن الجزم فيما إذا قد مارست الجنس أم لا. كما لا يستطيع أي شخص أو طبيب أن يرى بالعين المجردة، أو أن يفحص من خلال فحص يدوي إذا كانت الفتاة قد مارست الجنس من قبل أو لا. أنت فقط من يعرف هذا الأمر، ولهذا السبب نفسه لا يمكن استعادة البكارة.

## ◀ عمليات البكارة

ومع ذلك، توجد عيادات خاصة تقوم بعمليات معينة في هذا الصدد حتى يتسنى للفتيات النزف عند ممارسة الجنس المهبلّي. ويطلق على هذه العمليات، أحياناً، إعادة بناء غشاء البكارة، أو عمليات غشاء البكارة، أو عمليات العذرية، يقوم الطبيب عندها بخياطة غرز في إكليل المهبل بحيث تكون بمثابة غشاء بديل يتم اختراقه عند ممارسة الفتاة للجنس بهدف إسالة النزيف وإثبات العذرية.

وعلى الرغم من التكاليف الباهظة لإجراء مثل هذه العملية، لا توجد ضمانات لنجاح

العملية وتحقيق الهدف المنشود من إجرائها. إذا كنت خائفة مما سيحدث إذا لم تنزفي عند ممارسة الجنس، فمن الأفضل أن تتصلي مع مختص لديه خبرة في مساعدة الفتيات اللواتي يقعن عليهن شرط العذرية.

للأسف، هناك الكثير من الفتيات لديهن آباء أو بالغين آخرين من المقربين يعتقدون بأن غشاء البكارة موجود، ويتوقعون أن تنزف الفتاة في ليلة الزفاف، ويقلق البعض الآخر مما سيقوله الشريك إذا لم تنزف شريكته خلال الجماع الأول .

إذا كنت على علم بأن شريكك يعتقد بأنه من المتوقع أن تنزفي عند ممارسة الجماع الأول، وتشعرين بالقلق حيال ذلك، فمن المجدي أن تحاولي التحدث في الأمر مع شريكك قبل الممارسة.

كلميه بصورة علمية عن الحقائق، ووضّحي له بأن الغالبية العظمى من الفتيات لا تنزف - سواء كن قد مارسن الجنس من قبل أم كن عذراوات.

إذا كنت تعتقدين بأن حياتك ستكون في خطر إذا لم تظهر بقعة دم على الشرف، فمن المستحسن أن تطلبي مساعدة ودعم من شخص تثقين به، علماً بأنه يجب أن لا تشعرين بالخوف من زوجك أو عائلتك، ولا يجب أن تضطري لأن تؤذي نفسك، إذ توجد مساعدة ويمكنك الحصول عليها!.

### ◀ الفتيان والفتيات و«البكارة»

إن امتناع الفتيات عن الجنس هو أمر مهم في بعض العائلات. توجد غالباً توقعات مختلفة تقع على عاتق الفتيان، وعليهم أن يترقوا إليها عندما يتعلق الأمر بالجنس والعلاقات. في حفلات الزفاف الغربية على سبيل المثال، هناك تقليد يقضي بارتداء الفتاة الثوب الأبيض، كما في كثير من الثقافات، يعتبر اللون الأبيض هو لون النقاء والبراءة. وقد يتساءل المرء لماذا لا يُطلب من الفتيان أن يبدون على هذه البراءة!.

أحياناً، تسمع الرجال يقولون أنهم يريدون الفتاة «أن تكون عذراء». في الأفلام وكلمات الأغاني يمكن أيضاً أن تسمع البعض من الرجال الذين يتفاخرون بأنهم نالوا عذرية فتاة. كل هذه الأفكار المسمومة تجعل من السهل الاعتقاد أن حياة الفتاة الجنسية عبارة عن شيء يمكن لأي شخص أن يمتلكه.

عادة يُستخدم غشاء البكارة كدليل على عفة الفتاة التي لم تمارس الجنس من قبل، وكان من يمارس الجنس يفقد عفته. كما يوجد أحياناً تصور أو فكره مسبقة عن الفتاة التي تمارس الجنس، سواء مع شخص واحد أو أكثر، على أنها فتاة قذرة، لا قيمة لها. ولكن، قلما

تطبق ذات الافكار على الرجل.

لماذا ينظر الناس باحتقار إلى من يمارس الجنس؟ علماً بأن معظم الناس يستمتعون بالجنس!.

إن حياتك الجنسية ملك خاص بك، ولا يمكن لأي شخص آخر أن يمتلكها أو يأخذها! سيء استخدام كلمة عذراء أو عذورية، وذلك بسبب الكيفية التي يتحدث الناس بها عنها، فأدى ذلك إلى إحساس الفتيات بالخجل لمجرد شعورهنّ بالرغبة والشهوة. ولكن يمكن للمرء أن يرى الأمر بطريقة أخرى، تقضي بأن ممارسة الجنس هو استخدام الإنسان لجسده بنفس الطريقة التي استخدم فيها هذا الجسد للهولة والسباحة والرقص، ولا ينبغي أن يؤثر هذا على هويته، بصرف النظر عن كيفية وتقييم ونظرة الآخرين!

#### ◀ الميول الجنسية - هل أنت مثلية أو مغايرة أو مزدوجة الميول الجنسية؟

لا يقترن مفهوم الجنس بوجود ذكر وأنثى، إذ يمكن قضاء الوطر وتحقق الشهوة بنجاح تام بطرق متباينة؛ مثل جماع المثليين الذي لا يشترط الجماع مع جنس معين دون آخر. فعلى سبيل المثال قد يختار البعض تكوين العلاقات مع الفتيات فقط، والبعض الآخر مع الفتيان، وهناك من يفضل الاتصال بكليهما. يمكنك هنا أن تقرّي عن الحياة الجنسية بكل هياتها وأشكالها.

هل سبق لك أن أقمت علاقة حميمية مع فتاة؟، أو هل أنت معتادة على مضاجعة الفتيات والفتيان على حد سواء؟، هل تحلمين بتقبيل صديقتك، أو معلم التنس أو ربما بيلا في فيلم تويلايت/Twilight؟

#### ◀ ما هي ميولك الجنسية، مثلية أم مغايرة أم مزدوجة؟

يجب أن نراعي أنه قد يجد البعض رغبته محصورة بوضوح في أحد هذه المفاهيم الثلاثة، وهي حالة قابلة للتغيير وفق ما يروونه مناسباً لأنفسهم وحياتهم الجنسية.

#### ◀ المثلية الجنسية

هو الشعور بالانجذاب الجنسي والوقوع في حب أشخاص من نفس جنسك، وعادة تطلق أسماء مختلفة على الأشخاص المثليين جنسياً. الفتيات المثليات جنسياً يطلق عليهن تسمية مثلية الجنس أو السحاقية، بينما يسمى الفتى ذو الميول المثلية مثلياً أو لوطياً. علماً بأن

البعض قد يظل مثلياً طيلة حياته، بينما يجذب البعض الآخر للجنس الآخر من حين إلى حين.

#### ◀ المغايرة الجنسية

هو الشعور بالانجذاب للجنس الآخر، والمفهوم السائد في المجتمع هو أن جميع الناس مغايرون، ولهذا يشعر الكثيرون بضغط يضطرهم إلى التصرف كمغايرين بالرغم من أنهم ليسوا كذلك. يوجد بين الناس من يكون مغايراً، منذ الولادة وحتى الممات، بينما يوجد من يصبح مثلياً في منتصف حياته أو يحبون الأشخاص من الجنس المغاير على فترات.

#### ◀ ازدواجية الميول الجنسية

هو الشعور بالانجذاب للفتيات والفتيان على حدٍ سواء، ويطلق على من يجذب نحو الجنسين تسمية مزدوجي الميول الجنسية.

#### ◀ مفاهيم أخرى

يوجد من الناس من لا يريد أن يصنّف ويتبع مجموعة معينة، أو لا يجد أي مجموعة تناسب هويته الجنسية. على سبيل المثال: فتاة تنجذب إلى الفتيات غالباً ثم تقابل فتى تشعر بالشهوة تجاهه.

ليس من الغريب أن تتغير الميول الجنسية مع الوقت أو أن تكون الميول الجنسية متعددة بطبيعتها بحيث تناسب كل المجموعات في نفس الوقت، أو بمعنى أدق؛ يصعب إدراجها في فئة واحدة فحسب. ولهذا يرى البعض أن لا داع لإختيار «فئة» معينة، ويسمون أنفسهم المتحررون جنسياً queer وهذا المفهوم يعني، ببساطة، أن من يحمله يرفض أن ينتمي لجنس معين أو ميول جنسية معينة، ويمكن أن يكون أيضاً طريقة للتعبير عن أن المغايرة يجب أن لا تكون المثال المحتذى به في المجتمع.

اللاجنسية تتضمن عدداً من المعاني. فهي، ربما، تعني الشخص الغير ناشط جنسياً على الإطلاق وليس مهتماً بممارسة الجنس مع الآخرين أو حتى ممارسة الإستمناء. كما يمكن أن يكون غير مهتم بممارسة الجنس مع الآخرين، ولكن يحب ممارسة الاستمناء والتخيل. وربما يكون قد شعر بأنه لا جنسي طيلة حياته، أو على فترات، أو ليس لديه علاقات جنسية رومانسية؟

يكون البعض لا جنسيين اضطراراً بسبب مرض أو تناول دواء معين، على سبيل المثال.

## ◀ كيف أعرف هويتي وميولي الجنسية؟

إذا كنت تريد التحقق من هوية الأشخاص الجنسية المناسبين لك، عليك الاختبار والتجربة. تخيلي وتغزلي، قبلي وابعثي عن من يجعل قلبك يخفق، ويشعرك بالرغبة الجنسية.

عادة ما ينشأ الكثير مع آباء وأصدقاء وبيئة تفترض بأن على المرء أن يكون مغايراً. كما يمكن أن نتوقع هذا من أنفسنا أيضاً. حتى أن البعض قد يعتبر الأمر مفاجئة عند اكتشاف أنهم يشعرون بالإثارة أو الحب تجاه شخص من نفس الجنس. هناك حالات يرتبط فيها البعض مع شخص من الجنس المغاير لعدة سنوات قبل اكتشاف حقيقة أنهم وقعوا في حب شخص من نفس الجنس. ويشعر آخرون أنهم على ثقة من أنهم يريدون مضاجعة أشخاص من الجنس المغاير فقط طيلة الحياة. ببساطة يمكن العثور على الميول الجنسية المختلفة من خلال طرق متعددة.

غالباً ما يفترض الكثيرون أنهم سيقعون في الحب، وسيرغبون في مضاجعة أشخاص من الجنس المغاير فقط. لكن ربما يجدر بهم اختبار الأشخاص الغير متأكدين من طبيعة هويتهم الجنسية، وفحص كيف سيشعرون وكيف سيكون حالهم إذا ما كانوا مع أشخاص من نفس الجنس. لربما ساعدهم ذلك، ومكنهم من تحديد هويتهم الجنسية؛ هل هم مثليون أم لا، أو غيرها من الميول الجنسية المغايرة لما تنشره الثقافة السائدة في مجتمع ما عبر وسائل الإعلام من تلفزيون، وانترنت، وإعلانات مليئة بالأزواج المغايرين.

لقد تواردت الانباء في كل الأوقات والعصور عن الفتيات والفتيان الذي وقعوا في الحب ومارسوا الجنس مع أشخاص من الجنس نفسه بغض النظر إن كان ذلك مقبولاً ومتداولاً على الملأ أم لا.

## ◀ «التصريح أو الاعتراف» في المدرسة ومكان العمل

التصريح، أو كما يسمى في الغرب «الخروج من الخزانة»، يتضمن أن تعرّف الناس بهويتك الجنسية، يرى الكثيرون أن من الصعب التصريح بأنهم يحبون أشخاصاً من الجنس نفسه، وهو أمر مؤسف!

التصريح بإزدواجية الجنس أو تمثلية الجنس هو شيء يجب عليك القيام به في سياقات مختلفة، ولأشخاص مختلفين مراراً وتكراراً، علماً بأنه قد يخلق العديد من ردود الفعل المختلفة، بغض النظر عن طبيعة ردود فعل الناس، فمن المهم أن نتذكر أن لديك الحق في اختيار شريك ومثط حياتك بنفسك. ينبغي التعامل معك باحترام بغض النظر عن ميولك

الجنسية.

كما يجب مراعاة أنه قد يتفاعل البعض بطريقه سلبية مع تصريح من هذا النوع بحيث يرى أنه أمر مثير للاشمئزاز وغريب ، والبعض الآخر قد يعتقد أنك شجاعة ومثيرة للاهتمام، ويود الحصول على صداقتك أكثر من أي وقت مضى. فيدفع ذلك البعض لطرح أسئلة عن تفاصيل حياتك الجنسية، بينما البعض الآخر قد لا يعرف ماذا سيقول، فيلتزم الأدب ولا يقول أي شيء على الإطلاق، على الرغم من أنهم لا يضمرون سوى الخير.

في كثير من الأحيان، تكون الأسرة أكبر عقبة أمامك للإعتراف بهويتك الجنسية. ربما كانت لديهم خطط مختلفة لحياتك، وكانوا يتطلعون إلى الحصول على زوج الإبنة والأحفاد. يمكن للأشخاص الذين يخبرون والديهم أنهم على علاقة رومانسية مع شخص من نفس الجنس يتلقون ردود فعل مختلفة: كأن يقول بعض الآباء مع ابتسامة أنهم كانوا يعرفون هذا الأمر مسبقاً!، والبعض الآخر قد يشعرون بالقلق ويقولون إنها مجرد مرحلة عابره سوف تمر. ولكن، لسوء الحظ، يحدث أن بعض العائلات تثور غاضبة وتهدد باستخدام العنف أو الطرد من المنزل.

هنا علينا أن ندرك أن فرض السيطرة ومحاولة توجيه الميول الجنسية للإنسان باستخدام التهديد والعنف هو أمر مخالف للقانون.

من الذي يحدد تصنيف المشاعر كأى من المشاعر تعتبر حباً وإيهما انجذاباً جنسياً؟ في كثير من الأحيان يدرك نفس الشعور على مسميات مختلفة تماماً، اعتماداً على ما إذا كان الشعور موجهاً إلى فتاة أو إلى رجل. ولكن من الذي يقرر أنه إذا كانت فتاة وأحسست بشعور دافئ، واهتمام وثيق تجاه رجل فإن هذا الشعور يسمى الحب، بينما إذا أحسست بشعور دافئ، واهتمام وثيق تجاه فتاة فإن هذا الشعور يسمى صداقة «الصديقات الحميمات»؟،

ومن الذي قرر أن الإحساس بالافتتان عند رؤية شاب وسيم هو أمر جنسي، ولكن نفس الشعور نحو فتاة جميلة لا يعتبر أكثر من مجرد صداقة قوية أو إعجاب بأسلوبها؟.

هل من السهولة التعبير بالكلمات عن المشاعر، في بيئة مشبعة بقواعد تفترض طيلة الحياة أن المشاعر للجنس الآخر تساوي الحب والمشاعر لشخص من نفس الجنس تساوي الصداقة؟

هذا يقودنا إلى السؤال ...

◀ ما هي مقاييس المغايرة؟

يمكن أن تبدأ منذ رياض الأطفال، عندما يلعب أحمد ومنى تقول المرديات في الروضة أنهما

سيتزوجان عندما يكبران، ولكن، عندما تلعب منى مع ليلي، تقول المرهبات في الروضة أنهما صديقتان. جميع القصص والأفلام والمسلسلات التلفزيونية تدور حول اكتمال سعادة الفتاة عندما تجد فتى أحلامها لكي تقع في حبه وتتزوجه وتنجب الأطفال معه. تتعلمين أنك وحيدة بدون رجل.

عندما تجلس مجموعة من الفتيات في مطعم ويقضون الوقت الممتع معاً، يمكن أن يحدث أن يأتي رجل ويسأل «أتجلسن هنا لوحدكن؟»، على الرغم من أن الفتيات هناك مع بعضهن البعض. في أشرطة الفيديو الإباحية فإن الجنس المثلي بين فتاتين هو عادة ليس أكثر من مقبلات قبل أن يبدأ الحدث المهم، و يظهر رجل.

ببساطة، يعاني الناس من صعوبة في فهم أن العديد من الأشخاص غير مهتمين بالجنس الآخر حيث بعض الفتيات غير مهتمات على الإطلاق بالرجال والعكس صحيح. وغالباً لا تؤخذ علاقات الفتيات مع الفتيات على محمل الجد، سواء كانت صداقة أو حب أو انجذاب جنسي.

علمياً بأن من المتوقع أن تقع الفتيات في حب الفتيان والفتيان في حب الفتيات يسمى هذا أحيانا القاعدة الغيرية.

بالطبع، ليس هناك خطأ في أن يكون الإنسان مغابراً، الأمر الرئيسي هو أن يشعر الجميع بحرية الاختيار، وأن تكون مع من تريد، لممارسة الجنس أو القبل أو لبناء علاقة دون أن يقيدتها أو يحدّها معيار أو فكرة سائدة تحدد ما هو المفروض وكيف يجب أن يكون.

## حقائق عن منطقة العانة

المهبل والأشفاق، والبظر، والرحم، وغشاء البكارة - منطقة العانة مليئة بأجزاء ووظائف مختلفة. يوجد هنا كل ما تحتاح معرفته!

### ◀ الأجزاء الخارجية

يسمى الجزء الخارجي من منطقة العانة عادة الفرج، وهو ما يعني الغطاء أو الغلاف. يعمل الفرج ويبدو بمثابة الغطاء الواقى.

### العانة

الجزء الناعم الذي يقع في الجزء العلوي من منطقة العانة، وفيها ينمو أكثر الشعر. أسفل العانة يوجد عظم العانة وكذلك الكثير من النهايات العصبية التي تجعل المنطقة حساسة



بشكل خاص للمس.

### ◀ البظر

في الجزء العلوي نحو البطن، بين الشفرين، توجد قمة البظر، أي قلفة البظر. وتغطي الحشفة قبة صغيرة، وتحت الجلد يستمر البظر في ما يسمى برمح البظر بطول حوالي 2-3 سم، ثم ينطوي إلى الخلف منقسماً إلى ساقين. وعادة ما تسمى الفرعين ويصل طولها إلى حوالي 9 سم. إن ساقَي البظر تمتد إلى الخلف وتنتهي بين المهبل والمستقيم. يتضخم البظر بأكمله وينتصب عندما تُثار الأنثى. وللبظر وظيفة واحدة فقط، تتمثل في منح المتعة!، ولكن قمة البظر حساسة للغاية بحيث يمكن أن تشعر الأنثى بالألم عند لمسه مباشرة. غالباً ما يكون البظر أكبر لدى الفتيات في سن البلوغ مما لدى النساء الأكبر سناً.

### ◀ الشفرين الخارجي

الشفرين الخارجي يبدو فعلاً مثل الشفتين ، وهو يغطي أجزاء المهبل الحساسة. ينمو الشعر على السطح الخارجي للشفرين ويجتمع نحو فتحة الشرج ليشكل طيات رقيقة. كما يوجد فيه الغدد التي تنتج إفراز مرطب مثل المرهم تقريباً. هناك الكثير من النهايات العصبية في الشفرين تجعل لمسه وتدليكه بخفة تجربة ممتعة. عندها يمكن أن يمتلئ بالدم وينتفخ. يتغير لون الشفرين لدى العديد من الفتيات ليصبح أكثر قتامة عند دخولهن سن البلوغ.

### ◀ الشفرين الداخلي

داخل الشفرين الخارجي يوجد الداخلي. وهو أرقّ ويوجد حول المهبل وفتحة التبول، ولا ينمو الشعر على الشفرين الصغيرين. يكون الجلد هنا رقيق وتحت الجلد يوجد الكثير من النهايات العصبية والحساسية والأوعية الدموية الرقيقة. عندما تُثار الفتيات يصبح لون الشفرين الداخلي غامقاً، ويتضخم ويمكن أن يتضاعف حجمه عدة مرات. وفي نفس الوقت يفترقان من بعضها البعض.

يختلف حجم الشفرين من أنثى لأخرى كثيراً، فبالنسبة للبعض يحفظ الشفرين الداخلي إلى الخارج عدة سنتيمترات خارج الشفرين الخارجي، في حين يكون الشفرين الداخلي لدى أخريات صغيراً. في الأعلى نحو البطن تتشكل قبة صغيرة حول البظر.

## ◀ العجان

العجان هي المنطقة الملساء الواقعة بين الشفرين الكبيرين وفتحة الشرج، وهي منطقة خالية من الشعر وحساسة جداً. والعجان، في الواقع، عبارة عن جلد ملتحم موجود منذ المرحلة الجنينية. قد تحصل الفتيات الصغيرات على جروح الاحتكاك في العجان. في الغالب بسبب السراويل الضيقة جداً، أو لارتدائهن ملابس داخلية معينة تعرف «بالخيطة» أو الجي سترينج الذي يحتك بشدة مع المنطقة أو بسبب الفوطة الواقية التي تمنع تبدل الهواء وتحتك مع الجلد الرقيق.

عندما تحدث بعض الشقوق الصغيرة في العجان أثناء ممارسة الجنس جرّاء زيادة وتيرة الاحتكاك، حاولي ارتداء الملابس الأكثر ليونة، وادهني المنطقة بزيت الأطفال أو مرهم الأطفال. عليك أن تتجنبي غسل منطقة العانة كثيراً، فإن ذلك يمكن أن يسبب جفاف وجروح صغيرة. كما يفضل استخدام مادة الترطيب الخاصه أثناء ممارسة الجنس، إذا كان الجلد ذا حساسية عالية.

## الشرح

تتكون فتحة المستقيم من عضلتين على هيئة دوائر. تعطي الواحدة منها الإشارات عندما تشعر بضرورة التغوط، بينما تساعد الأخرى على السيطرة على البراز بحيث لا يخرج من تلقاء نفسه. يشعر البعض بالمتعة عند تحفيز فتحة الشرج والمنطقة المحيطة بها.

## الأجزاء الداخلية

### - المهبل

يمتد المهبل من الثقب بين الشفرين إلى الرحم مثل الأنبوب. إذا وقفت تميل قناة المهبل إلى الورا منحنياً نحو الظهر وليس مستقيماً نحو البطن. تشبه الجدران داخل المهبل الأكورديون مع الكثير من الثنيات والطيات الصغيرة العرضية. عندما تُثار الفتيات تستقيم الطيات، وتتفصل جدران المهبل ليصبح المهبل أكبر. يبدو جدار المهبل ويشبه في ملامسته داخل الفم.

الجزء الخارجي للمهبل هو الأكثر حساسية ويسمى الدهليز. وهناك الكثير من الفتيات اللواتي يشعرن بأنه أفضل مكان للمتعة واللمس عندما يمارسن الجنس أو الاستمناء. كما أنها المنطقة التي يمكن أن تصاب بالالتهابات.

في المهبل، وعلى بعد سنتيمتر واحد إلى الأعلى، يوجد ما يسمى عادة غشاء البكارة. وفي

الحقيقة فهو ليس بالغشاء بل تجمع من الثنيات والطيّات. مع مرور السنين، بدأت تسمية هذه الطيات بإكليل المهبل بدلا من غشاء البكارة لأن هذه التسمية تعطي صورة أوضح وأدق عن ماهية هذا الشيء.

الجزء الداخلي من المهبل أقل حساسية من الخارجي. ولكن توجد هنا بقعة معينة تسمى بقعة «جي»، التي تشعر الكثير من الفتيات بالمتعة عند تحفيزها. وتقع في الجزء الأمامي للمهبل، بالقرب من المثانة. من الصعب إيجاد «بقعة جي» باستخدام الإصبع. فقط، عندما يتم تحفيزها تتصلب ويمكن تمييزها بأنها مختلفة عن باقي الجلد.

يجب أن يكون المهبل دائما رطبا، مثل الفم. ولذلك، ينتج الجسم الإفرازات المهبلية، والتي تضمن أن المناخ في المهبل صحي وحمضي قليلا. كما تساعد الإفرازات المهبلية على طرد الخلايا الميتة من المهبل.

#### - الرحم

في نهاية المهبل داخليا يقع الرحم، ويسمى الجزء الذي يبرز في المهبل بعنق الرحم. إذا قمت بإدراج إصبع، يمكنك أن تشعر بعنق الرحم، فإنه مثل طرف الأنف. توجد فتحة صغيرة في منتصف عنق الرحم وهي فم الرحم والتي تؤدي إلى داخل الرحم. يبلغ وزن الرحم ما لا يزيد عن وزن ليمونتين (60 غراما)، يوجد في منتصفها غشاء مخاطي سميك. عندما تدخل الفتيات سن البلوغ يبدأ الرحم في طرد هذا الغشاء مرة في الشهر، وهو ما يسمى عادة بالحيض أو الطمث. وبعد كل طمث يتكون غشاء جديد في الرحم. إذا لم يتم طرد الغشاء المخاطي أسبوعين بعد الإباضة، قد يكون بسبب بويضة مخصبة قد ثبتت فيه وبالتالي الحمل.

#### - المبيضان

على جانبي الرحم تتفرع قناتا فالوب. وهما تؤديان إلى المبيضين. تولد الإناث ويحتوي المبيضان على حوالي 400000 بويضة. عندما تبدأ الدورة الشهرية تنضج بويضة جديدة كل شهر. وتنزلق البويضة من خلال قناة فالوب لكي تهبط في نهاية المطاف في الرحم.

#### ◀ عن الفتاة جنسياً

عندما أثار أنا كفتاة أصبح رطبة أو مبللة في المناطق الحساسة. السائل المفرز تلقائيا يعمل لتسهيل عملية الجماع، حيث يتزايد نشاط الدورة الدموية في المنطقة كلها حول منطقة

العانة، ويبدأ إفراز المادة اللزجة خلال ثوان، الأمر الذي يولد شعوراً مشابهاً للشعور بالتحرق، وتنبض أثنائها منطقة الفرج وتشعر الفتاة ببعض الحرارة فيها. يمكن للفتيات أن يشعن بالرطوبة أثناء النوم والحلم. ولكن بالرغم من هذه الإفرازات يمكن أن يتغير الوضع بسرعة من رطوبة إلى جفاف تام في منطقة العانة، على سبيل المثال إذا حدث أمر ما يجعلك تفقدين الرغبة تماماً لكن أحياناً تفرز الإفرازات تلقائياً لحماية المهبل حيث إذا اغتصبت فتاة ما يمكن أن تشعر بالرطوبة، على الرغم من أنها ليست مثارة. ولا غرابة في الأمر.

### ◀ الشبق

تسمى النشوة الجنسية للفتيات عادة بالشبق أو تدفق النشوة. وما يحدث في الواقع هو أن الكثير من الغدد التي تقع بالقرب من الاحليل وتفرغ ما بها من سائل. ويمكن أن يحدث هذا مع الجماع أو بدونه. قد يكون تدفق الشبق بطيئاً طوال الوقت ما دامت الفتاة مثارة وقد يحدث فجأة، كذاذ قوي من فتحة البول. يشبه السائل قليلاً الحليب المخفوق والرقيق ومذاقه حلو وتتفاوت الكمية، قد تتدفق بضع قطرات أو كمية أكبر. علماء بأن بعض الفتيات لا تحتاج إلى تحفيز منطقة العانة لكي تصل النشوة والشبق ويكفي أن تتخيل فتتار.

### ◀ الإفرازات

تحافظ الإفرازات على رطوبة ونظافة الأغشية المخاطية كما تحميها من العدوى. تختلف الإفرازات في المراحل المختلفة من الحياة. تكون الإفرازات غالباً أكثر لدى الفتيات الصغيرات مقارنة بالنساء اللواتي يقتربن من سن انقطاع الطمث. تتحكم الهرمونات بمقدار إنتاج الإفرازات. تصبح الإفرازات أثناء الإباضة أرق وأكثر وفرة، تقريبا مثل الماء. وينبغي أن تكون رائحتها حامضة قليلاً ونقية، يغسل البعض منطقة العانة كثيراً وبدقة من أجل التخلص من الرائحة. ولكن عادة ما يحدث العكس.

عندما يختل التوازن الطبيعي في منطقة العانة، تصبح الإفرازات ذات رائحة كريهة. يلاحظ البعض أن التوازن يختل عند ممارسة الجنس مع شريك جديد أو بدء تناول حبوب منع الحمل. تتغير الإفرازات ولكن عادة ما تستقر مرة أخرى بعد فترة من الوقت. إذا أصبحت الرائحة شبيهة برائحة السمك المعفن يكون الوقت قد حان لاستشارة طبيب نسائي أو عيادة الشباب ربما، للتحقق مما إذا كان هناك أمراً يجب معالجته. إذا كنت تشعرين

بالرطوبة في اللباس الداخلي وتزعجبن من ذلك، فعليك بشراء الفوط الصحية اليومية الاستخدام لحماية اللباس.

#### ◀ الشعر

ينمو شعر العانة من البطن إلى المؤخرة ، وكذلك بين الأرداف وأسفل الفخذين. تقص بعض الفتيات أو تحلق الشعر في منطقة العانة. والشعر هو في الحقيقة مفيد لأنه بمثابة إسفين بين نسيج الملابس الداخلية والجلد ويؤدي إلى تدوير مزيد من الهواء حول منطقة العانة. عندما يختفي الشعر تصبح منطقة العانة أكثر دفئاً وأكثر رطوبة، ويشعر البعض أن الجلد الرقيق يحتك بالملابس. وفي أسوأ الأحوال، يمكن للرطوبة والحرارة أن تسبب الحكّة وعدوى الفطريات. فإنه ليس خطراً حلاقة شعر العانة ولكن تأكدي من استخدام شفرة حلاقة جديدة وحادة انتبهي لكي لا يصاب الجلد بالتهيج أو العدوى.

#### ◀ غسل منطقة العانة

من المهم، طبعاً، أن تكون منطقة العانة نظيفة. ولكنها منطقة حساسة لا يناسبها استخدام الصابون والمنظفات. تقوم الكثيرات بعد الاستحمام بفرك الجسم بأكمله بالمرطب وينسون البشرة الحساسة في منطقة العانة. استخدمي زيت الزيتون أو زيت الأطفال لدهن المنطقة. يقوم البعض بغسل منطقة العانة بدقة وكثيراً للتخلص من الرائحة. ولكن عادة ما تسوء الحالة عندها، وعندما يختل التوازن الطبيعي للأحماض في منطقة العانة تنبعث الرائحة الكريهة.

#### ◀ غشاء البكارة / إكليل المهبل

على بعد سنتيمتر واحد من الفتحة الخارجية في المهبل يوجد طي جلدي معروفة باسم غشاء البكارة. وفي الواقع فهو ليس بالغشاء على الإطلاق ولذلك بدأ استخدام مصطلح إكليل المهبل بدلا من مصطلح غشاء البكارة. يتكون إكليل المهبل من ثنيات وطيّات موجودة على جدار المهبل الخلفي.

يكون الطي بالكاد مرئياً لدى البعض، بينما يشعر البعض الآخر بالألم في محاولة إدخال الفوط الصحية الداخلية (شكلها يشبه السدادة). وهناك الفتيات اللواتي يكون الطي الجلدي لديهن كبيراً بحيث أن دم الحيض لا يخرج. وعادة يساعد الطبيب على عمل فتحة صغيرة. وهذه المشكلة نادرة الحدوث.

50% من الفتيات يشعرن بالألم أو يحدث لديهن النزف عندما يمارسن الجنس لأول مرة. ولكن الطي يظل طيلة الحياة. يربط الكثير من الناس إكليل المهبل أو غشاء البكارة بأن الفتاة عذراء. وتشعر بعض من الفتيات بالخوف الشديد على غشاء البكارة لدرجة أنهن لا يشتركن في دروس الرياضة وما شابه.

ولكن لا يوجد أي نوع من الرياضة يمكن أن تلحق الضرر به أو تلغي هذا الطي. كما لا يتأثر بالفحوص النسائية. إنه من المستحيل تحديد العذرية من خلال البحث عن إكليل المهبل. ولا يمكن حتى للطبيب أو للقابلة أو للطبيب النسائي أن ينظر إلى إكليل المهبل ويرى إذا كنت قد مارست الجنس أم لا.

ورغم ذلك توجد عيادات خاصة تقوم بعمليات معينة حتى يتسنى للفتيات النزف عند ممارسة الجنس. ويطلق على هذه العمليات أحيانا إعادة بناء غشاء البكارة، أو عمليات غشاء البكارة أو عمليات العذرية. يقوم الطبيب عندها بخياطة غرز صغيرة في إكليل المهبل تفتح عند ممارسة الفتاة للجنس.

لا يوجد ضمان أن تنجح العملية في هذا الهدف على الرغم من أن هذه العمليات مكلفه جدا. إذا كنت خائفة مما سيحدث في حال لم تنزفي عند ممارسة الجنس، فمن الأفضل أن تتصلي مع مختص لديه خبرة في مساعدة الفتيات اللواتي يقع عليهن شرط العذرية. هل تعلمين أن ...

في بعض الثقافات يعتبر الشفرين الكبيرين والمتهدلين أكثر جاذبية. وتحاول بعض النساء سحبهما وتمديدهما لكي يشعرن بالجمال أكثر. بينما في ثقافات أخرى تقوم الفتيات بالجراحة التجميلية لتصغير الشفرين.

أن طول البظر يتراوح ما بين 7 و13 سنتيمتر وقمته المسماة بالحشفة هي النقطة الأكثر حساسية في الجسم بأكمله. إذا وضعت إصبعك على البظر وضغطت بخفة، يمكنك أن تشعرى بنض الدم المتدفق.

المهبل له خاصية هامة تتعلق بالتكيف وتغيير الهيئة. يستطيع المهبل أن ينغلق حول إصبع وأن يتوسع ليخرج طفلا. ولكن يتطلب الأمر أن تكون الفتاة في المزاج المناسب، وإلا يغلق المهبل مثل القوقعة وسيكون من الصعب الدخول فيه.

ترتفع نسبة القدرة على حمل الأم عند تحفيز «بقعة الجي». قد تشعر النساء اللواتي يلدن عند ضغط رأس الطفل على بقعة الجي كيف يخف الألم قليلا.

## ◀ الصداقة

يحتاج الجميع إلى أصدقاء. نحن في حاجة إلى الشعور بأن هناك من يحبنا، وهناك أشياء كثيرة ممتعة نقوم بها سوية مع الآخرين، فضلاً عن أن نفعلها لوحدها. سنّ المراهقة هو الوقت الذي نشعر فيه أن الأصدقاء هم أهم جزء من حياتنا وأهم من أي شيء آخر. تكون الصداقة أحياناً عاطفية وغامرة، مثل العشق. وقد تكون من أروع ما يكون، ولكنها، أيضاً، مربكة ومؤلمة.

## ◀ كيف يحصل المرء على أصدقاء، ومن هو الصديق الجيد؟

كما هو الحال في كل علاقة حبّ عليك أن تحترم نفسك وأن لا تفعل أي شيء لست مرتاحاً له. من خلال محاولة أن تكون شخص آخر، غير ذاتك، أو السماح للآخرين باستغلالك بالطرق المختلفة، لن تحصل على أي أصدقاء حقيقيين. قد يكون من المهم للبعض أن تتشارك وإياهم الهوايات، والذوق الموسيقي، والتفكير، ويرتدون ملابس متشابهة عند الاختلاط.

وآخرون يشعرون بالفضول نحو الأشخاص المختلفين عنهم. إذا كنت مليئاً بالحيوية، ولديك الكثير من الطاقة، ربما تحبّ الأشخاص الذين يتميزون بالهدوء ويمنحونك الشعور بالأمان. إذا كنت هادئاً، ولكن خجول وحادراً بعض الشيء، ربما تشعر بالراحة مع شخص أكثر تلقائية وجرأة ويحقق الأمور.

الصديق الجيد يحبك حتى عندما لا تكون سعيداً، ولا يحاول إقناعك بأن تفعل شيئاً خطيراً أو غير قانوني، أو أمر يجعلك تشعر بعدم الراحة بعده. كما يكون أيضاً الصديق الجيد سعيداً إذا سارت الأمور بشكل جيد بالنسبة لك، وعندما تشعر بالسعادة لا يقول أشياء سلبية بلا مبرر، لمجرد أن يكون مؤذياً.

ولكن عندما يختلف الأصدقاء، أو يجرح بعضهما البعض، أو يصابوا بخيبة أمل، قد يحدث عندها أن يقول المرء أشياء جارحة لا يعنيها حقاً. عندها فمن الأفضل أن تعبّر عن شعورك بالضبط. على سبيل المثال، أن تقول: «عندما فعلت كذا، شعرت أنك لا تهتم بي أبداً، بدلاً من أن تردّ بطريقة قاسية من أجل الانتقام لترد الصاع، أو لتكون مؤذياً أيضاً.

## ◀ هل الفتيات أكثر إيذاءً؟

عندما نسأل الفتيات ما هو الجيد في أن تكون فتاة، يفدن بأن الفتيات يستطعن أن يكن أقرب إلى بعضهن البعض من الذكور. ويعتقدن أنه يصعب على الذكور التحدث مع

بعضهم البعض حول الأمور الحرجة. كما أنهم غالباً لا يتعاقبون ولا يواسي بعضهم البعض بطريقة ما، دون أن يسخر أحدهم من الآخر. أما الفتيات فيدعن بعضهن البعض، ويقدمن المواساة لبعضهن البعض، وهي أمور يراها الكثيرون بشكل واضح.

ولكن يقول الكثيرون أن ما يميّز الفتيات عن الذكور هو أن الفتيات أكثر قسوة على بعضهن البعض. كيف يمكن أن يكون هذا حقيقياً بعد الوصف أعلاه؟ وهل نحن فعلاً على هذه الصورة، وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

ربما يكون الأمر كذلك لأننا، نحن الفتيات قد تعلمنا بطرق مختلفة أن الفتاة أقل قيمة من الذكر. لذلك، فإننا نتعامل مع الفتيات الأخريات حتى الصديقات منهن بطريقة أسوأ. العديد من الصديقات تكن مؤذيات حقا لبعضهن البعض، ربما لكي تبدو أفضل في عيون الآخرين.

أرفض هذه المعاملة، وعبري عن شعورك وقتها، وإذا لم يساعد هذا على تحسين الأمور فعليك أن تتوجهي إلى شخص بالغ للمشورة.

#### ◀ عندما تشعر صديقتك بعدم الارتياح

إذا كنت قلقة بشأن صديقة ما ليست على ما يرام وتحتاج إلى مزيد من الدعم أكثر مما تستطيعين أن تقدمي؛ توجهي إلى شخص بالغ تثقين به، كالمعالجة الاجتماعية أو أي منظمة داعمة. مهما يكون اعتقادك بأنك صديقة جيدة قد توجد مشاكل تحتاج إلى حل من قبل البالغين أو المختصين.