

# هل أنتِ قلقة بشأن علاقاتك؟

يمكن أن نشعر جميعًا بالضييق أو الغضب من أحبائنا أحيانًا، ولكن ما نفعه نتيجة هذه المشاعر هو المهم. إن الشعور بالغضب ليس عذراً أبداً لإيذاء شخص ما أو السيطرة عليه.

## هل سبق لك؟

أن أرعبت زوجتك أو أطفالك بالصراخ أو الصياح أو التهديد؟

أن ضربت أو هددت بضرب شريكك و/أو أطفالك؟

أن حجبت الأموال عن أفراد الأسرة؟

أن أوقفت شريكك عن العمل أو الدراسة؟

أن ضغطت على شريكك لتفعل شيئاً لا تريده؟

أن أخبرت أحد أفراد الأسرة بأنك ستلغي تأشيرته إذا لم يفعل ما تقوله؟

أن انتقدت شريكك أو جعلتها تشعر بالضييق تجاه نفسها؟

يمكن أن يكون اتخاذ إجراء لتغيير سلوكنا هو الخطوة الأكثر فائدة لوجود علاقة يسودها الحب والأمان والاحترام مع شريكنا وأطفالنا وأفراد أسرنا.

i

## الحصول على المساعدة

**Mensline Australia**  
تدعم الرجال والفتيان الذين لديهم مشكلات أسرية ومشكلات تتعلق بالعلاقات.

1300 789 978 

**خدمة إحالة الرجال**  
تقدم المشورة والاستشارات المجانية.  
1300 766 491 



تتقدم Whittlesea Community Connections بالشكر على دعم حكومة ولاية فيكتوريا.

اتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية الوطنية المجانية على الرقم 13 14 50 واطلب منهم الاتصال بخدمة الدعم بالنيابة عنك.

